

# Прыжок в длину



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 96813284

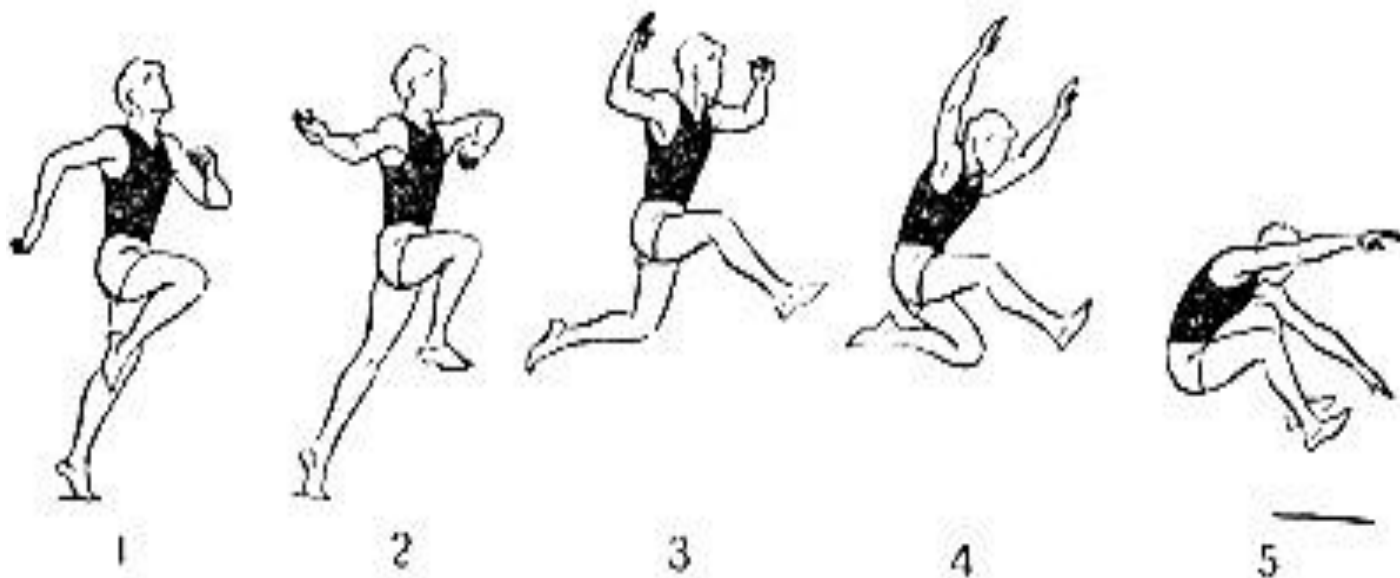
© Artinspiring | Dreamstime.com

# Прыжок в длину

\* Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.



Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной  
длины прыжка с разбега



- \* Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.



- \* Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. Попадание на доску отталкивания

\* Прыжок состоит из четырёх фаз:  
разбега, отталкивания, полёта и приземления





Прыжок в длину на марке СССР, посвящённой Олимпиаде-80