

## **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**

Выполняется в секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Ребенок принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела ребенка.

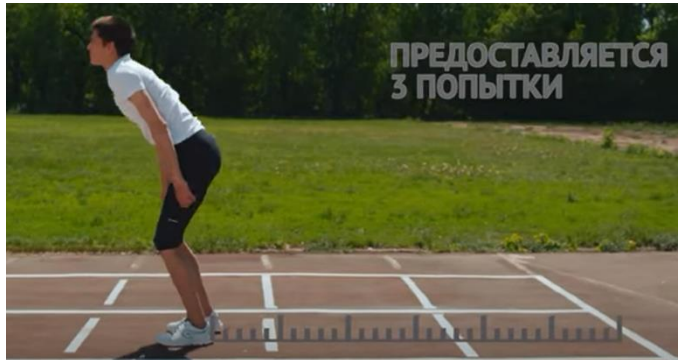
Ребенку предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ребенок имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;



— уход с места приземления назад по направлению прыжка.