



ПРЫЖКІ ЛЕГКОАТЛЕТІЧЕСКІЕ

ПРЫЖКІ ЛЕГКОАТЛЕТІЧЕСКІЕ, подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту

Прыжок в высоту заключается в преодолении после разбега горизонтальной планки. Расстояние между стойками, на которых устанавливается планка (масса до 2 кг), не менее 4 м и не более 4,04 м. На расстоянии 10 см от стоек для прыгунов оборудуется место приземления – возвышение из поролоновых матов (не менее 5 м в длину, 3 м в ширину и 0,7 м в высоту). Прыжок в высоту для мужчин включён в программу первых Олимпийских игр в 1896 (для женщин в 1928).



Прыжок в высоту.

Фото В. А. Косарева

Техника прыжка в высоту постоянно совершенствуется. «Перешагивание» (или «ножницы»), «перешагивание лёжа», «волна», «перекат», «перекидной», «флоп» – наиболее известные способы преодоления планки. С 1970-х гг. спортсмены используют флоп, который разработал американец Р. [Фосбери](#): прыгун «перелетает» планку как бы лежа над ней и приземляясь на спину. На преодоление каждой высоты прыгуну предоставляется 3 попытки. Если первая или вторая попытки неудачны, прыгун может перенести оставшиеся попытки на следующую высоту. Если двое и более прыгунов заканчивают соревнование на одной высоте, то места между ними распределяются по соотношению удачных и неудачных

попыток.

Наиболее успешно на Олимпийских играх выступали среди мужчин спортсмены США (13 золотых медалей) и СССР/России (7), среди женщин – США и СССР/России (по 3). Единственной 2-кратной чемпионкой Олимпиад по прыжкам в высоту становилась Й. [Балаш](#) (1960 и 1964). Отеч. олимпийские чемпионы по прыжку в высоту: Р. М. [Шавлакадзе](#) (1960), В. Н. [Брумель](#) (1964), Г. В. Авдеенко (1988), С. П. Ключин (2000), А. А. Сильнов (2008), И. С. Ухов (2012), Е. Б. Елесина (2000), Е. В. Слесаренко (2004), А. В. Чичерова (2012). О мировых достижениях во всех видах П. л. в совр. олимпийской программе см. в таблице.

Мировые достижения в легкоатлетических прыжках

Первый официальный рекорд мира (год)	Рекордсмен (страна)	Рекорд мира на 1.1.2015 (год)	Рекордсмен (страна)
Прыжок в высоту			

Мужчины	2 м 00 см (1912)	Дж. Хорайн (США)	2 м 45 см (1993)	Х. Сотомайор (Куба)
Женщины	1 м 46 см (1922)	Н. Борис (США)	2 м 09 см (1987)	С. Костадинова (Болгария)

Прыжок с шестом

Мужчины	4 м 02 см (1912, бамбуковый шест)	М. Райт (США)	4 м 77 см (1942)	К. Уормердам (США)
	4 м 83 см (1961, фибергласовый шест)	Дж. Дэвис (США)	6 м 14 см (1994)	С. Н. Бубка (Украина)
Женщины	1 м 72 см (1911, бамбуковый шест)	Р. Спенсер (США)	2 м 53 см (1973)	З. Г. Романова (СССР)
	4 м 05 см (1992, фибергласовый шест)	Сунь Цайюнь (Китай)	5 м 06 см (2009)	Е. Г. Исинбаева (Россия)

Прыжок в длину

Мужчины	7 м 61 см (1901)	П. О'Коннор (Ирландия)	8 м 95 см (1991)	М. Пауэлл (США)
Женщины	5 м 16 см (1922)	М. Мейзликова (Чехословакия)	7 м 52 см (1988)	Г. В. Чистякова (СССР)

Тройной прыжок

Мужчины	15 м 52 см (1911)	Д. Ахерн (США)	18 м 29 см (1995)	Дж. Эдвардс (Великобритания)
Женщины	14 м 54 см (1990)	Ли Хойжун (Китай)	15 м 50 см (1995)	И. Н. Кравец (Украина)

Прыжок с шестом



Прыжок с шестом.

Преодоление планки (длиной 4 м и массой 2,25 кг) с помощью спец. гибкого шеста (длиной ок. 4,9 м) после разбега по 45-метровой дорожке. Система определения победителя и распределения последующих мест такая же, как и в прыжке в высоту.

Прогресс результатов в прыжке с шестом связан с изменением шеста: деревянный, бамбуковый, металлический (алюминиевый и стальной) или синтетический (композитный). Первые шесты были похожи на длинные палки или казацкие пики, которые делали из разных пород дерева – ясеня

и кедра, орешника, дуба или ели. Прыгуны пользуются собств. шестами произвольной длины. Прыжок с шестом в программе Олимпийских игр с 1896 (женщины с 1992). Наиболее успешно выступали спортсмены США (19

золотых медалей, в т. ч. Р. Ричардс – 2-кратный чемпион в 1952, 1956). Среди сов. спортсменов побеждали 6-кратный чемпион мира и многократный мировой рекордсмен С. Н. [Бубка](#) (1988) и М. В. Тарасов (1992). Среди отеч. спортсменок дважды (2004, 2008) побеждала на Олимпиадах 3-кратная чемпионка мира и многократная рекордсменка мира Е. Г. [Исинбаева](#).

Прыжок в длину



Прыжок в длину.

Сектор для прыжка в длину состоит из дорожки для разбега (длина не менее 40 м, ширина 1,22 м), которая заканчивается доской или брусом для отталкивания белого цвета (длина 1,22 м, ширина 20 см, толщина 10 см). Край бруска, ближний к яме для приземления, называется линией отталкивания и от него производится измерение длины прыжка. Спортсмен приземляется в яму, заполненную мягким влажным песком (ширина 2,75–3 м).

В программе Олимпийских игр с 1896 (женщины с 1948). Наиболее успешно среди мужчин выступали спортсмены США (20 золотых медалей); 4 раза подряд побеждал К. [Льюис](#) (1984–96). Среди женщин дважды первенствовала Х. [Дрекслер](#) (1992, 2000). Из отеч. спортсменок Олимпиаду выигрывали – В. С. [Крепкина](#) (1960), Т. А. Колпакова (1980), Т. Р. [Лебедева](#) (2004).

Тройной прыжок

После разбега спортсмен отталкивается от планки и приземляется на ту же толчковую ногу, затем следует шаг с приземлением на маховую ногу и заключит. часть – прыжок с отталкиванием маховой ногой и приземлением на обе ноги.

Тройной прыжок в программе Олимпийских игр с 1896 (у женщин с 1996). Наиболее успешно выступали спортсмены США (6 золотых), СССР (4), Японии (3). 3-кратным чемпионом Олимпиад был В. Д. [Санев](#) (1968–76), по 2 раза побеждали М. Принштейн (Принстейн; США), А. Феррейра да Силва (Бразилия), Ю. Шмидт (Польша). Среди женщин на двух Олимпиадах побеждала Ф. Мбанго Этоне (Камерун; 2004, 2008). Из отеч. спортсменок на Олимпиадах успешно выступала неоднократная чемпионка мира Т. Р. Лебедева (2000, 2008 – серебро; 2004 – бронза).

Прыжки с места

В нач. 20 в. спортсмены соревновались и в прыжках с места, которые входили в программу Олимпийских игр 1900–1912 (прыжки в высоту и длину) и 1900, 1904 (тройной прыжок). Амер. прыгун Р. [Юри](#), участвуя в трёх Олимпиадах (1900–08), выиграл все 8 разыгранных золотых медалей.