

Прыгает Виктор Санеев

Рекордных результатов в тройном прыжке возможно достигнуть только с развитием наибольшей скорости в разбеге и мощными отталкиваниями при минимальных ее потерях. Этому способствует оптимальное соотношение высоты и длины "скачка" 36-37%, "шага" 30-30,5% и "прыжка" 33-33,5% в исполнении легендарного В.Санеева. Обратите внимание на стремительное начало "скачка" с полета в шаг, вынос толчковой ноги с широким замахом - разведение бедер. Повторное отталкивание толчковой ногой выполняется активной ее постановкой с встречным движением маховой. Упругая неглубокая амортизация в самом трудном втором отталкивании (поворот движения на высокой скорости наибольший так как складывается из углов снижения и вылета тела) завершается широким вылетом в шаг. Последнее отталкивание маховой ногой выполняется с еще более широким замахом без торопливости и с сохранением равновесия. Движения в прыжке соответствуют прыжку в длину с короткого разбега. Параллельное движение прямых рук перед собой способствует удержанию ступней ног на одной высоте, одно временному касанию песка и оставлению следов на одном расстоянии от планки. Соблюдение этого простого действия помогает побеждать в борьбе равных.

