

Drogi uczniu na tej lekcji poszerzysz swoją wiedzę na temat dyscypliny lekkoatletycznej jaką jest skok w dal

Skok w dal – konkurencja **lekkoatletyczna**, w której zawodnicy wykonują rozbieg, odbijają się z jednej nogi z belki i lądują na piaszczystej części skoczni. Na krawędzi belki znajduje się listwa z **plasteliną**. Jeśli zawodnik podczas odbicia dotknie butem plasteliny, skok jest nieważny (decyduje ślad na plastelinie). Wynik skoku jest mierzony od linii między **plasteliną** a belką do ostatniego (najbliższego belce) śladu pozostawionego na piasku pod kątem prostym. Aktualny rekord świata należy do **Mike'a Powella** 8,95 m.

Zwykle podczas zawodów (finałowych) wszyscy zawodnicy wykonują trzy próby, a najlepszych ośmiu, jeszcze trzy skoki finałowe. O zwycięstwie decyduje najdłuższa odległość w konkursie. Jeżeli dwóch zawodników uzyska taką samą odległość o pozycji decyduje odległość drugiego najdłuższego skoku każdego z nich.

Obejrzyj filmik opowiadający o skoku w dal.

https://www.youtube.com/watch?v=Wv1-VP3B_bl