Питання самоконтролю:

1. Охарактеризувати фази з яких складається потрійний стрибок у довжину з розбігу, його особливості.

2. Визначити фактори, що впливають на дальність стрибка.

3. Описати техніку виконання потрійного стрибка у довжину з розбігу

5. Охарактеризувати техніку розбігу, її параметри.

6. Пояснити особоливості техніки стрибків після відштовхування.

7. Проаналізувати результативність кожної фази стрибка.

8. Обґрунтувати особливості даного виду.

9. Порівняти техніку польоту при різних фазах стрибка.

Дай відповідь на три любих питання і відправ на вайбер 0987613794 або класному керівнику або на david.igor1961@gmail.com