

Су Цзу снова вернулся к предварительным забегам на 100 метров у стартовой линии. Прозвучал выстрел стартового пистолета третьей группы предварительных соревнований. Возможно, сказались заявление судей на финише. Третья группа и четвертая группа Статистическая эффективность намного выше.

Прошло всего несколько минут, уже началась пятая группа предварительных соревнований, и Су Цзу услышал, как назвали его номер и имя.

Перед стартовой линией я надел шипованную обувь и попробовал ощущение отрыва от стартового блока. Этот метод бега на короточках Су Зу не является неудобным, но он не очень подходит. В конце концов, я не тренировался профессионально, но в основном знаю, как им пользоваться. У меня нет особой надежды улучшить скорость этим стартом.

Перед стартовой линией я успокоил свой разум и заглушил окружающий шум. Услышав выстрел, мышцы Су Цзу внезапно напряглись, и он быстро побежал вперед.

Хотя его качество реакции не было усилено, оно не слабое среди его сверстников, и он в принципе не открыт другими на начальном этапе. А благодаря его сильной ловкости, частота его шагов даже выше, чем у других. Это эквивалентно тому, что если кто-то другой пробежал только семь шагов, то он уже пробежал дистанцию в восемь шагов. Если расстояние, пройденное каждым шагом, не отличается. Оно очень велико. Мощная скорость и отдача такой походки может легко отдалить его от других людей.

Ловкость приносит быстрое передвижение. Конечно, в реальной спринтерской легкой атлетике она фактически определяет скорость или взрывную силу, скоростную силу и динамическую силу.

"Первый в группе".

Пересекая финишную черту, Су Цзу ясно почувствовал, что с обеих сторон никого нет, поэтому он должен был успешно занять первое место в группе.

Оставался на трассе на финише в течение десятков секунд и покинул трассу после того, как судья и учитель, отвечающий за статистику, подтвердили счет.

"12 секунд 37".

Ао Динпин выглядел крайне взволнованным после получения результата Су Цзу.

В настоящее время этот результат занимает первое место среди всех групп. Выход в финал несомненен. По его оценкам, шестой группе будет трудно превзойти этот результат.

Ао Динпин знал результаты групп только что, и первые результаты других групп, вероятно, были между 12,5 и 12,7, и некоторые из них, возможно, все еще были первокурсниками средней школы. Однако в средних школах об этом мало знают, и никто не собирается об этом говорить. Кто вам сказал, что в средних школах нет отделения для старшеклассников?

Нынешнее выступление Су Цзу считается первым на групповом этапе, но Ао Динпин не уверен, что школьники, участвующие в соревнованиях как старшеклассники, останутся в предварительном финале. Еще один взрыв в финале.

"Вы хорошо бежали, и вы будете продолжать усердно работать сегодня днем. Ваши результаты в этом году намного улучшились по сравнению с предыдущими. Су Цзу, у тебя есть хорошие шансы занять первое место, а у Чжан Цзехуа тоже есть надежда попасть в тройку".

В нескольких уездных играх на памяти Ао Динпина показатели Су Цзу уже очень хорошие, а первое место в финале 100-метровки в группе младших школьников на последних уездных играх - 12 секунд 65 секунд.

Такой результат для ученика младшей школы - это уже уровень спортсмена третьего уровня, который считается весьма выдающимся по спортивным способностям. Конечно, если вы относитесь к группе старших школьников, то это будет нормально. Даже если некоторые спортивные таланты не могут достичь уровня спортсменов второго уровня в спринте на 100 метров, уже есть много людей, которые могут пробежать за 12 секунд.

Су Цзу стоял в стороне и слушал анализ Ао Динпина.

В душе он был немного неуверен. В прошлой жизни ему не довелось участвовать в соревнованиях на 100 метров, а в соревнованиях на 100 метров он прыгал высоко. Я не помню первого места в финале на 100 метров". Однако, судя по скорости Чжан Цзехуа, пробежавшего 100 метров за 12,63 секунды, в итоге он занял только четвертое место, поэтому его нынешняя сила недостаточно стабильна, чтобы занять первое место, и ему сложнее привлечь внимание людей.

Я помню первого спортсмена с такой же фамилией, который преодолел 100 м за 10 секунд. В своем возрасте он пробежал удивительную дистанцию за 11,7 на такой спортивной встрече".

Подумав об этом, Су Цзу принял решение и почувствовал, что нужно попытаться совершенствоваться.

Вызвал панель личных атрибутов системы, число в колонке потенциальной ценности составило 339,6%, и можно было добавить три очка атрибутов.

В этот раз Су Цзу не стал добавлять все очки атрибутов к качеству ловкости, а сначала добавил два очка качества силы, а затем только одно очко качества ловкости.

Во время последних тренировок и соревнований Су Цзу обнаружил, что улучшение частоты шагов, вызванное его ловкостью, превзошло показатели его сверстников, но из-за недостаточной силы частота шагов хотя и быстрая, но темп каждого шага и скорость спринта не особенно идеальны. Кроме того, качество силы низкое, сила педалирования недостаточна, а расстояние шага явно мало.

В это время улучшение качества ловкости и увеличение частоты шагов также эффективны, но, очевидно, скорость улучшения качества силы не очевидна.

В конце концов, спринт - это спорт, требующий супер взрывной силы, а многие спринтеры обладают ужасающей относительной силой.

Что касается физической подготовки, то немедленного эффекта на скорость спринта нет, то же самое касается и выносливости. Начальное значение атрибута слишком мало, и добавления трех пунктов недостаточно, чтобы выделиться.

На данный момент на личной панели Су Цзу есть следующие данные:

Имя: Су Цзу

Возраст: 15 лет

Род занятий: Студент

Физическая подготовка: 9

Ловкость: 16

Качество силы: 11

Реактивность: 13

Выносливость Качество: 9

Гибкость: 13

Потенциал: 39,6%

Добавив два пункта атрибута силы, Су Цзу почувствовал себя совершенно иначе, чем при предыдущем добавлении качества скорости, почти мгновенно почувствовал, как мышцы тела внезапно напряглись, а затем медленно успокоились.

На коже на открытых руках и икрах есть несколько мышечных линий, видимых невооруженным глазом. Но это не преувеличение. Сразу после того, как он закончил предварительные упражнения, мышцы его тела не расслабились, и все ощущение не было резким.

Слегка сжав кулак, предплечье, бицепс и другие мышцы вздулись, почти на четверть от первоначальной физической силы, этот всплеск силы дал Су Цзу что-то вроде прошлой жизни. Ощущение, как при просмотре различных трансформаций супергероев в фильмах. Кажется, что стоит только резко ступить на землю, как весь человек может подпрыгнуть и взлететь в воздух.

После предварительных забегов на 100 метров среди младших школьников начались предварительные забеги на 400 метров среди женщин младших школьников, а через полчаса - предварительные забеги на 400 метров среди мужчин младших школьников. Что касается полевых соревнований, то в 10:00 начнутся предварительные соревнования по бегу на 100 метров среди женщин и мужчин младших классов, а также финал по прыжкам в высоту среди женщин младших классов и финал по толканию ядра среди мужчин младших классов. Независимо от количества участников, в зачет идут 6 лучших результатов.

Во второй половине дня в беге на 100 метров и 200 метров пройдут финальные и предварительные забеги, а в полевых соревнованиях - финал по прыжкам в высоту среди младших школьников среди мужчин и финал по толканию ядра среди женщин.

Там не так много людей из средней школы Янсинь, и там не так много событий в целом, но во второй половине дня три 100-метровых финала, 200-метровые предварительные соревнования и прыжки в высоту, Су Цзу записался.

Думая, что его физическая подготовка и выносливость не очень хорошо, Су Цзу в следующем мужчин и женщин 400 метров предварительных соревнований, только Го Вэньсюй

аплодировали и болели на треке, когда он участвовал в 400-метровом беге, а в остальное время Организованная Ао Динпин, чтобы отдохнуть в зонах ожидания различных школ.

В первую очередь я поел в ресторане рядом со мной.

Во время ужина Ао Динпин проанализировал результаты различных соревнований, основываясь на своем выступлении утром.

У мальчиков в младшей школьной группе на 100 метров Су Цзу и Чжан Цзехуа вышли в финал, Су Цзу - сильный претендент на первое место, а Чжан Цзехуа - на тройку лидеров, это само собой разумеется.

В предварительном забеге на 400 метров Го Вэньсюй, который был первым в беге на 400 метров на школьной спортивной встрече, также успешно вышел в финал. В толкании ядра среди мужчин крепкий парень занял третье место в мужской группе.

В утренних соревнованиях в группе девочек девочка, выбывшая в беге на 100 метров, прошла в финал в предварительных соревнованиях на 400 метров.

Для средней школы Янсинь утренние результаты были довольно хорошими. В конце концов, в соревнованиях участвовало всего десяток человек.

После обеда я в течение часа отдыхал в молодежном общежитии рядом с Wuxing No.1 Middle School.

Условия такого молодежного общежития, по мнению более поздних поколений Су Цзу, недостаточно хороши, но в это время редко приезжает группа из уездных городов, не говоря уже о поселковых учениках средней школы, которые живут в гостиницах и общежитиях. все равно очень довольны.

Мальчик, который жил с Су Цзу, был мальчиком по имени Рен Донг, который занял третье место в проекте по толканию ядра. Он в основном выполнил задание. В это время он был гораздо более нетороплив, чем другие.

Су Цзу не был знаком с собеседником, и у него не хватало духу болтать с ним о всякой ерунде. Он некоторое время шурился, а через некоторое время проснулся, готовый отправиться в среднюю школу Усин № 1, чтобы подготовиться к послеобеденной игре.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073074>