

1 метр 70, это высота пробного прыжка Су Цзу и другого последнего оставшегося участника.

В первый раз Су Цзу попытался прыгнуть с заднего трамплина, когда руки и ноги коснулись шеста, пятки провалились. Аналогично, последний оставшийся участник также коснулся шеста ягодицами, но неудачно.

Только во время второго пробного прыжка Су Цзу нашел способ применить свою силу в прыжке со спины в высоту, после чего он плавно подпрыгнул и упал \*\*\*\* воздушную подушку из губки. поднимает настроение.

Постоянные спортивные соревнования и состязания с другими заставляли его наслаждаться чувством, когда он снова и снова бросает вызов первоначальным достижениям.

Игрок, который соперничает с ним за первое место, - ученик средней школы № 2 города Усин. У него длинные руки и ноги, около 1,78 метра. В третьем пробном прыжке он также успешно прыгнул на высоту 1,7 метра.

В это время все присутствующие в зале и за его пределами обратили на него внимание. Такая высота уже довольно страшна для учеников младших классов. Даже лучшим спортсменам среди старшеклассников трудно прыгнуть без большого таланта и целенаправленных тренировок.

Самым ярким моментом соревнований по прыжкам в высоту является момент, когда последние несколько игроков бросают друг другу вызов. Успех или неудача, они могут вызвать бурные возгласы зрителей.

1,75 метра, столб для прыжков в высоту снова поднял высоту, и студенты и преподаватели рядом с ней уже были поражены. Каждый раз, когда высота увеличивается на 5 см, дело не в том, что игроки хотят увеличить высоту. Минимальное время в правилах может составлять 2 см, просто потому, что стойка для прыжков в высоту не является профессиональным оборудованием, но Ву Синь Ичжун напрямую нашел плотника, чтобы сделать ее. Расстояние между каждым интервалом установлено всего 5 см.

Эта высота достигла или превзошла рост большинства присутствующих, особенно Су Цзу, которому сейчас всего около 170 лет.

Ао Динпин и несколько других учителей и учеников средней школы Янсинь стояли в стороне, потирая руки и время от времени топя ногами, и выглядели более нервными, чем сам Су Цзу.

Выступление Су Цзу на школьной спортивной встрече было потрясающим, а его выступление на окружной спортивной встрече превзошло все ожидания. Результаты постепенно становились все более заметными в каждой игре.

Средняя школа Янсинь изначально не участвовала во многих проектах. Если вы сможете занять несколько первых мест, школа будет прославлена, и учителя тоже будут на высоте. В отчете о финансировании образования есть графа о спортивных объектах и спортивных сооружениях, и вполне разумно упомянуть, сколько первых мест вы завоевали.

В это время Су Цзу и не думал думать о других мелочах. Он несколько раз использовал прыжок в высоту спиной вперед. При этом он уделял пристальное внимание осанке и основным движениям, а также совершенствованию физической силы и ловкости. В финале на 100 м и

предварительных соревнованиях на 200 м я становился все более и более знакомым.

Су Цзу стоял, прислонившись к стойке для прыжков в высоту, сделал длинный вдох, избавился от отвлекающих мыслей о взлете и начал бежать.

В момент взлета ускорить вращение тела вокруг вертикальной оси, повернуть тело спиной к перекладине, преобразовать потенциальную энергию, накопленную в разбеге, в подъемную силу, поднять голову, опустить плечи, растянуть тело, выпятить грудь, а затем втянуть ноги, чтобы сформировать положение спины-лука на перекладине. После того как центр тяжести окажется над перекладиной, ускорьтесь и сделайте мах ногами вверх.

"Вау!"

В одно мгновение Су Цзу отскочил от мата и увидел, как перекладина прочно стоит на нем, не падая, и не мог не сжать кулаки, чтобы подбодрить себя.

"Теперь посмотрим, сможет ли другой игрок пропустить ее".

Су Цзу преуспел в своей первой попытке, и инициатива находится у него. Теперь все зависит от того, сможет ли соперник прыгнуть на высоту 1,75 метра.

По мнению Су Цзу, физическая подготовка соперника действительно хорошая, а прыгучесть, гибкость и физическая координация не слабые. В средней школе пять или шесть тысяч учеников, и некоторые из них всегда одаренные.

Первый раз...

Второй раз...

Третий раз... В конце концов, игрок из средней школы Ву Синь №2 не прыгнул выше высоты 1,75, и Су Цзу успешно занял первое место.

"Да, да, сегодня утром никто не прыгал в группе старших классов". Судья, отвечающий за прыжки в высоту, была женщиной-учителем, она улыбалась и аплодировала, поздравляя Су Цзу.

Расстояние в 1,75 метра не часто встречается в прыжках в высоту на уездных играх, и иногда проводятся соревнования в группе старших классов. Младшая школьная группа - действительно редкость.

Соревнования по прыжкам в высоту закончились, и ученики и учителя разбежались по домам. В это время Су Цзу увидел Чжан Цзехуа и Го Вэньсюя, а также еще одного мальчика по имени Чжан Кай.

"А что, я забыл спросить, какой у тебя результат в беге на 200 метров?"

"Быстрее тебя, 25 секунд 17 секунд, первый в предварительных соревнованиях". Чжан Цзехуа сказал со вздохом, с выражением, что не спешит меня хвалить.

"Эй, это слишком много, у тебя уже есть два первых места в руках. Я первый в предварительном забеге, возможно, завтра в финале на 200 м ты снова победишь".

"Маленький дьявол, тогда ты можешь усердно работать".

"

"Ты так уверен в себе?" Су Цзу посмотрел на Чжан Цзехуа, но обычно он не видел, что у него возникла такая мысль.

"У тебя два первых места подряд. Я знаю, что не смогу победить тебя на 200 метров. Если я не займу первое место в 4X100, я потеряю лицо, когда вернусь в школу".

"Разве у тебя завтра не прыжки в длину?".

"Я не уверен насчет прыжков в длину".

"О, это не похоже на то, что ты сказал!"

...

Поболтав, Ао Динпин посмотрел на часы, повернулся и сказал нескольким людям:

"Так, ребята, не болтайте там ерунду, быстро собирайтесь, мы идем есть".

В это время Су Цзу понял, что небо потемнело, сумерки стали тяжелее, и большинство людей на детской площадке разошлись. На стороне Тянь Сая только несколько ответственных учителей разбирали прыжки в высоту.

Команда средней школы Янсинь вышла из средней школы Усин № 1 и в полдень все еще находилась в гостинице, где отдыхала. После короткого умывания кто-то позвал поесть.

Пужинали в ресторане рядом с этой гостиницей, Lao Yuan Hotel. Он классом выше, чем тот, что был в полдень. Хотя название неказистое, оформление неплохое, а окна светлые и чистые. Особые жареные овощи, различные комбинации мяса и овощей, а также костяной горшок и т.д. имеют подлинный вкус, а полураздетые парни, которые кувыркались здесь целый день, наелись до отвала.

Время не может остановить палочки.

В этот период также появились директор и декан средней школы Янсинь, которые поблагодарили студентов за их усердную работу. Что касается того, чтобы сесть за стол, чтобы поесть вместе, то, увидев этих волкоподобных, он тут же покачал головой, горько улыбнулся и потащил нескольких учителей в соседний бокс, чтобы освободить стол.