

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 夏運

來源 民生報 日期 93. 5. 28 版面 B四版

## 圖解奧運 跳遠

選手各跳三次後取前八名參加決賽，進行後三跳。

比賽日	24	25	26	27
八月	○	○	○	○

ATHENS 2004

### 技術分析

**1 助跑**  
選手在助跑道上控制步調，以獲得最高速度

**2 起跳**  
腳踏起跳板，抬膝、擺臂，將身體重心拉高

**3 空中動作**  
動作放鬆，保持平衡，準備著地



**4 著地**  
手、腳前伸，以獲得最遠距離

由起跳板最前緣丈量至著地點

寬1.22公尺



助跑道長40公尺      1m 沙坑最短9公尺

### 場地

奧林匹克體育場，馬洛西

REUTERS