

# Прыжки в высоту с разбега способом «перекат»

Перекат - это способ предшествовал «перекидному». Он отличается от перекидного тем, что спортсмен, разбегаюсь наискосок к линии планки со стороны толчковой ноги, отталкивается ближней к планке ногой и приземляется на толчковую ногу. Способ позволяет приблизить центр масс тела к планке, но не обеспечивает его положение ниже планки, как «перекидной» или «фосбери-флоп».

