

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ



Столярова Марина

ИСТОРИЯ

Бег с барьерами (барьерный бег) — легкоатлетическая дисциплина, в которой спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, преодолевая барьеры.

Первые упоминания об официальных стартах в барьерном беге относят к 1837 году



На стадионе 'Спартак'.
Бег с барьерами на стадионе 'Спартак' в
Ташкенте. 30-е гг.

В 1935 году Т-образные барьеры были заменены менее травмоопасными.

L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы барьер, задетый бегуном, падал вперёд, а не травмировал спортсмена)

ИСТОРИЯ





Женская дистанция

100 м

Мужская дистанция

110 м

В обоих случаях на
дистанции
устанавливают 10

барьеров
И в спринте

Правила

Атлеты на дистанции бегут каждый по своей дорожке.



Запрещено:

- проносить ногу сбоку от барьера;
- намеренно сбивать барьер ногой или рукой;
- обегать барьер сбоку

ПРАВИЛА



До 1934 года результат не засчитывался при трёх сбитых барьерах, а рекорд на засчитывался даже при одном сбитом барьере. Позже правило отменили, т.к. исследования показали, что сбивание барьера приводит к потере времени.

СТИПЛЬ-ЧЕЗ

в лёгкой атлетике бег на 3000 метров с препятствиями

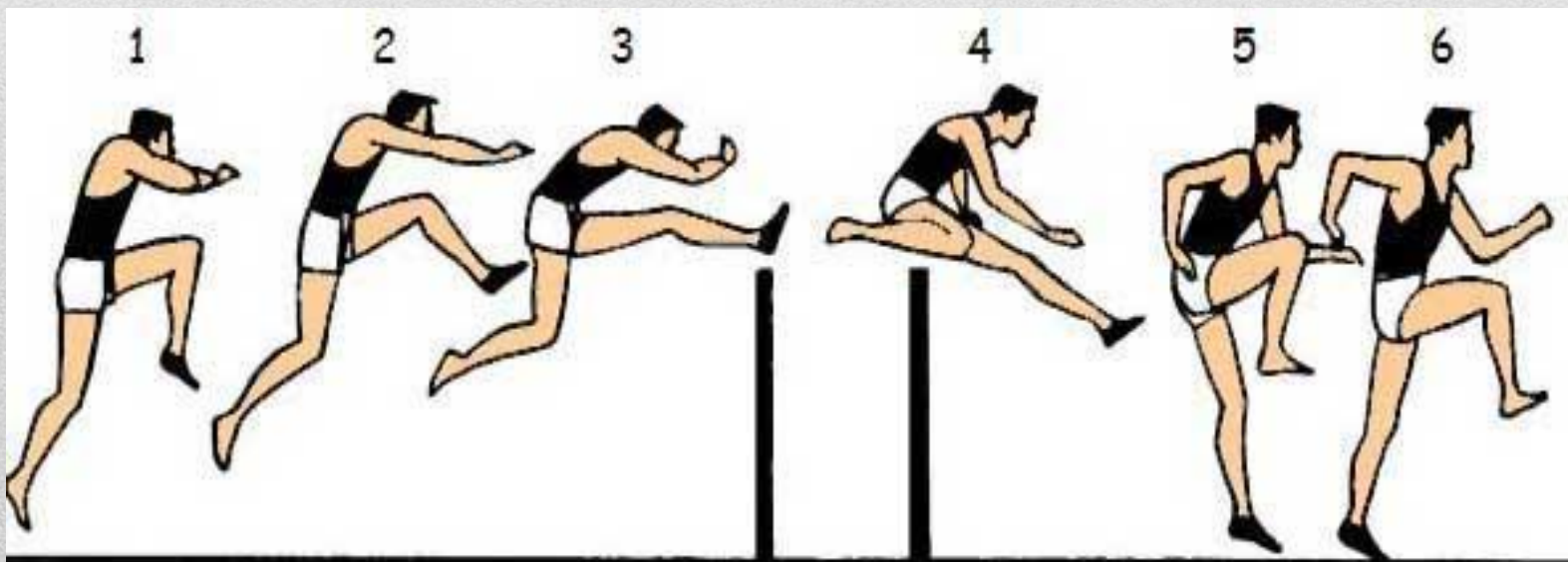
Технику барьерного шага, с определёнными поправками, успешно используют также и бегуны в стипль-чезе, что позволяет добиться более высокого результата при преодолении неподвижных препятствий .



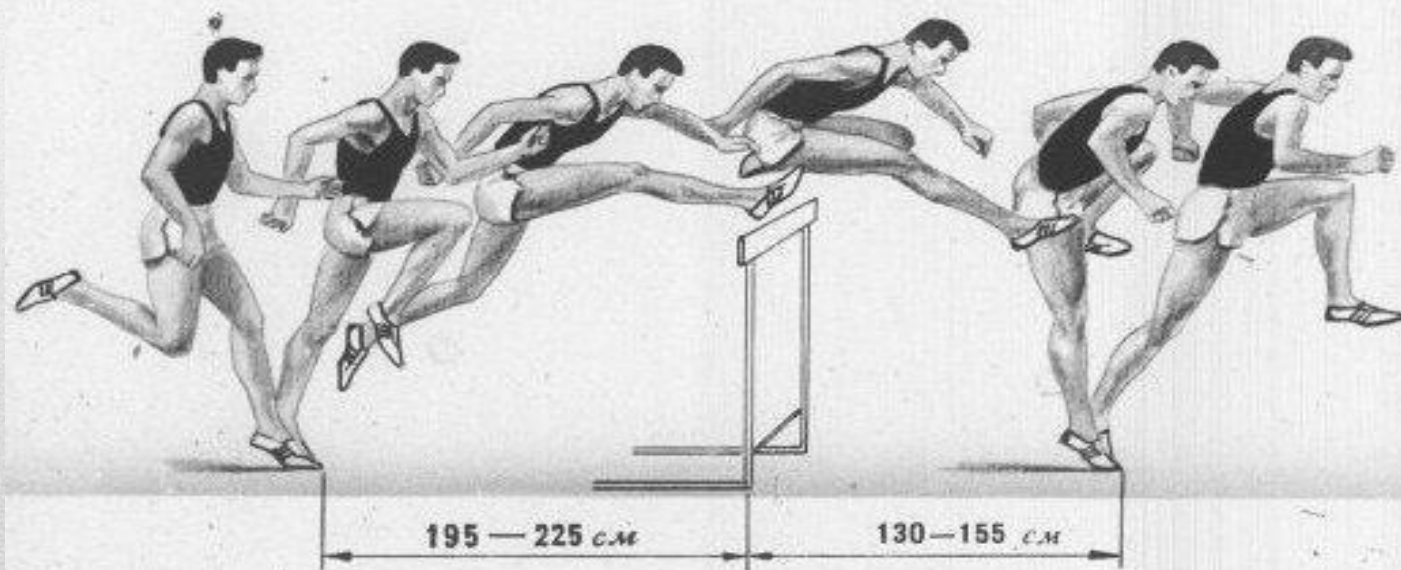
ТЕХНИКА

Этапы преодоления барьера:

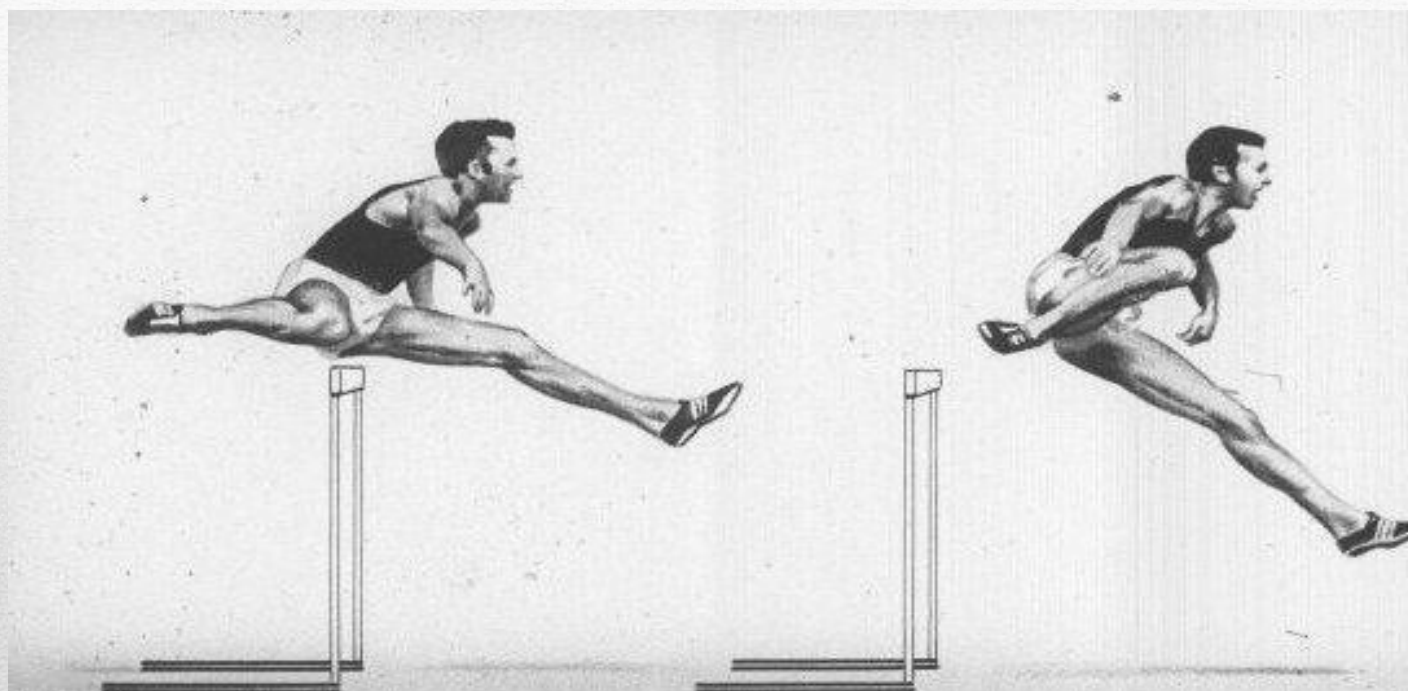
- атака барьера;
- переход через барьер;
- сход с барьера.



Преодоление барьера



Преодолевая барьер, спортсмен делает шаг длиной около 3,5 м, стремясь выполнить его с минимальной потерей скорости, и, приземляясь за препятствием, сразу продолжает бег.



1 Начало схода с барьера. Маховая нога опускается вниз. Этому движению способствует активный вынос вперед согнутой в колене толчковой ноги. Туловище сохраняет положение наклона.

Высота барьера на коротких дистанциях у мужчин 106,7 см;
у женщин 84,0 см



ВЫСО