



# БЕГ С БАРЬЕРАМИ

## Бег с барьерами (барьерный бег) —

совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры.



Впервые в программе Олимпийских игр бег с препятствиями появился в 1896 году. Спустя 24 года, в 1920 году данная дисциплина была открыта для женщин. В 1935 году вид барьера изменился с Т-образного, на L – образный. Второй вариант используется по сегодняшний день. Он является более безопасным, потому что обладает эффектом перекидывания на случай, если барьерист не сумел его преодолеть.

Старт на 100 м  
(Олимпиада 1896 г.  
в Афинах)



## Дистанции соревнований:

Соревнования на 60 метров с барьерами проводятся преимущественно в манежах.

100 и 110 метров. Первый вариант – женская дистанция, второй – мужская.

400 метров. Проводится преимущественно на открытых стадионах. Так же можно выделить бег с препятствиями на средние дистанции до 3000 метров.

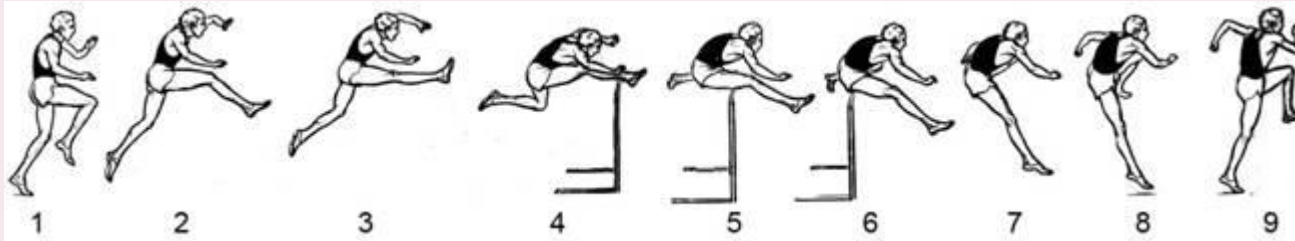


## Характеристики барьеров и расстановки отражены в таблице

	Мужчины				Женщины			
дистанция (м)	50	60	110	400	50	60	100	400
Кол-во барьеров	4	5	10	10	4	5	10	10
Высота барьеров (м)	1.067	1.067	1.067	0.914	0.84	0.84	0.84	0.762
расстояние от старта до первого барьера (м)	13.72	13.72	13.72	45	13	13	13	45
Расстояние между барьерами (м)	9.14	9.14	9.14	35	8.5	8.5	8.5	35
расстояние от последнего барьера до финиша (м)	8.86	9.72	14.02	40	11.5	13	10.5	40

# Техника бега с барьерами

Бег с барьерами имеет четыре фазы, : старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.



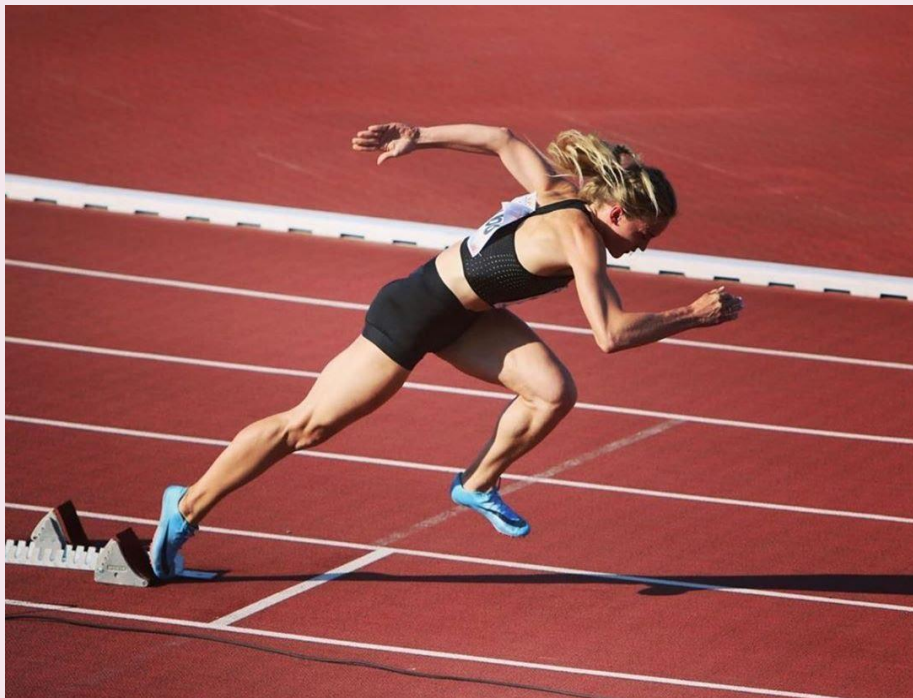
**Старт.** В данной дисциплине используется низкий старт. Что еще раз указывает на схожесть с легкоатлетическим спринтом. Низкий старт имеет несколько преимуществ: удобное положение и быстрый старт при помощи колодок.

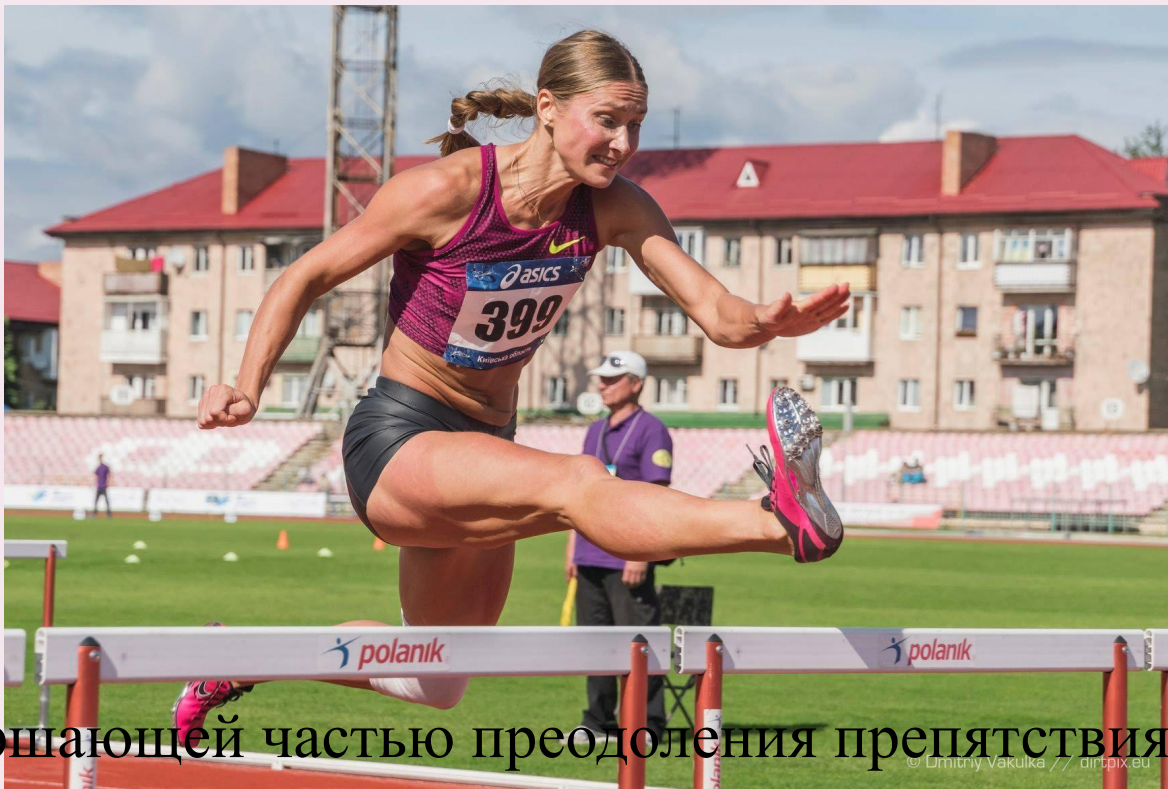
**Стартовый разгон.** Выход со старта после сильного толчка из стартовых колодок. Спортсмен делает 3 мощных шага, что позволяет быстрее набрать максимальную скорость. Положение тела: голова опущена вниз, туловище наклонено вперед.

**Бег по дистанции.** Чтобы достигнуть максимальной скорости, необходимо 30-40 метров дистанции. После достижения пика скоростных возможностей участник забега поднимает голову и выравнивает туловище, сохранив наклон на 5-7 градусов вперед.

## Преодоление барьера:

Спортсмен начинает преодолевать барьер с выноса маховой ноги вверх-вперед. Одновременно с маховой ногой выносятся разноименная рука. Если поставить на паузу момент преодоления препятствия, то увидим, что коленный сустав почти не согнут. Туловище сильно наклоняется вперед.





Завершающей частью преодоления препятствия является момент, когда центр тяжести смещается вперед и вынесенная нога начинает сгибаться в колене. При этом туловище остается в наклоненном положении. Преодоление барьера женщинами несколько отличается. Как правило, женщины-барьеристки поднимают бедро и колено маховой ноги выше, чем мужчины. Также наклон туловища у женщин имеет меньший угол.



# Бег между барьерами:

Расстояние между барьерами преодолевается в три беговых шага. Первый шаг после схода с барьера самый короткий по причине специфического положения тела. Второй беговой шаг – длиннее остальных, третий – короче на 15-20 см (для предотвращения стопорящего движения голени и стопы).



**Финиширование.** Существует два распространенных способа финиширования. Первый – бросок грудью. На последних метрах дистанции спортсмен наклоняет туловище вперед с отведением рук назад. Таким образом, повышая шансы коснуться финишной черты первым. Второй способ – финиш боком. За считанные метры до финиша бегун слегка поворачивает туловище, вынося правое плечо вперед.



## Правила соревнований запрещают:

преодолевать барьер сбоку

пробегать под препятствием

проносить ногу вне барьера

Количество сбитых препятствий не влияет на результат с точки зрения правил. Но каждый сбитый барьер приводит к потере скорости участником.

