



Барьерный бег

Барьерный бег

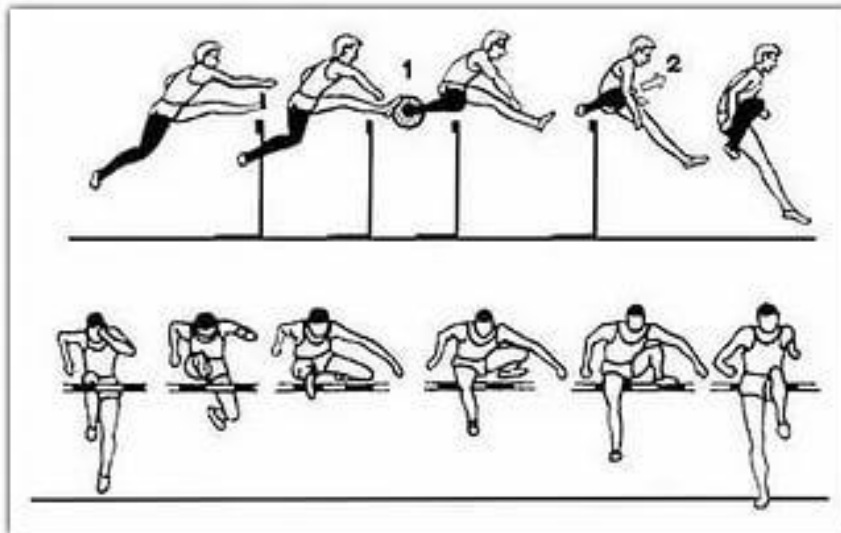
- ▣ **Бег с барьерами (барьерный бег)** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями.

История

- Первые упоминания об официальных стартах в барьерном беге относятся к соревнованиям в Англии в 1837 году в колледже Итон. В 1885 году бегун Крум из университета Оксфорда продемонстрировал технику преодоления барьеров близкую к современной. Олимпийский дебют на дистанции 110 метров с барьерами состоялся в 1896 году. С 1920-х годов барьерным спринтом начали заниматься и женщины. В 1935 году Т-образные барьеры были заменены менее травмоопасными L-образными.
- В настоящее время барьерный бег обязательно входит в программу крупнейших легкоатлетических соревнований.



Техника



- Специалисты барьерного бега считают, что основы современной техники заложил знаменитый американский спортсмен [Элвин Крэнцлайн](#). В 1898 году он достиг результата 15,2 с на дистанции 110 м. Его техника без принципиальных изменений существует по сей день. Маховая нога переносится через барьер боковым взмахом, толчковая описывает дугообразную траекторию. Барьер не перепрыгивается, а «перешагивается» с минимальной потерей скорости. Барьерный шаг у мужчин бывает длиной около 3,5 м. Важным качеством барьериста является способность быстро набирать скорость к первому барьеру и включаться в бег сразу после преодоления барьера. Технику «барьерного шага», с определёнными поправками, успешно используют также и бегуны в [стипельчезе](#), что позволяет добиться более высокого результата при преодолении неподвижных препятствий.

Правила

- Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического **спринта**. Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. L-образные барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта. Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.
- Запрещается:
 - проносить ногу сбоку барьера
 - намеренно сбивать барьер ногой или рукой.
- 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

Спасибо за
внимание