



Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез (англ. *steeplechase* — скачки с препятствиями), — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требует от спортсменов выносливости, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления. Проводится только на летних стадионах. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1920 года, для женщин — с 2008 года

Тактика

Спортсмен должен распределить силы по дистанции по тем же принципам, что и на средних дистанциях, но с учётом того, что необходимо оставить резервы на преодоление препятствий. В зависимости от индивидуальных особенностей подготовки спортсмен может преодолевать препятствие «барьерным шагом», то есть не касаясь барьера (это быстрее, но более энергозатратно), или же наступая ногой на барьер

Правила

Бег на 3000 метров с препятствиями ведётся на специально спрофилированной дистанции. При этом препятствие (яма с водой) выносится на специальный вираж, поэтому старт дистанции даётся с отдельной отметки, отличающейся от старта *гладких* 3000 метров. Дистанция включает в себя преодоление в общей сложности 35 препятствий (включая 7 ям с водой), по 5 на каждом круге.

Высота барьеров у мужчин 914 мм (36 дюймов) и у женщин 762 мм (30 дюймов). Длина ямы с водой 3,66 метра (12 футов). Глубина ямы изменяется от 700 миллиметров у барьера до нуля у края ямы. Все барьеры закреплены, и сдвинуть либо опрокинуть их невозможно

Рекорд	Спортсмен	Страна	Дата	Место
7:53,63	Саид Шахан	Катар	3 сентября 2004	Брюссель, Бельгия
8:58,81	Гульнара Самитова-Галкина	Россия	17 августа 2008	Пекин, Китай

История

Как и многие другие беговые дисциплины, стипль-чез происходит из Англии. К середине XIX века относят первые официально зафиксированные результаты дистанции 2 мили в кроссе с препятствиями (3218 метров) спортсменов [университета Оксфорда](#)^[1].

В программу Олимпийских игр бег на 3000 метров с препятствиями был впервые включён в [1920 году](#). Вплоть до 1960-х годов в этой дисциплине доминировали европейские атлеты. Начиная с 1970-х годов и по настоящее время лидерство в этой дисциплине захватывают африканские бегуны. В программу [чемпионата мира](#) бег на 3000 метров с препятствиями у женщин включён с [2005 года](#). На [Олимпиаде](#) в [Пекине](#) женщины впервые разыграли медали в этой дисциплине на Олимпийских играх. В настоящее время сильнейшие бегуны в дисциплине 3000 м с препятствиями у мужчин — спортсмены из [Кении](#), у женщин — спортсменки из [России](#) и Кении

	<u>Алессандро Ламбускини</u> (<u>ITA</u>)	8:08.78
4.	<u>Мэттью Бирик</u> (<u>KEN</u>)	8:09.42
5.	<u>Марк Кроган</u> (<u>USA</u>)	8:09.76
6.	<u>Стеффен Брэнд</u> (<u>GER</u>)	8:15.33
7.	<u>Эларби Хаттаби</u> (<u>MAR</u>)	8:17.96
8.	<u>Анжело Кароси</u> (<u>ITA</u>)	8:23.42
9.	<u>Шон Крэйгтон</u> (<u>AUS</u>)	8:23.45
10.	<u>Майкл Бючлейтнер</u> (<u>AUT</u>)	8:25.88
11.	<u>Марк Дэвис</u> (<u>USA</u>)	8:28.74
12.	<u>Рикардо Вера</u> (<u>URU</u>)	8:29.00
13.	<u>Абделазиз Сахере</u> (<u>MAR</u>)	8:29.65
14.	<u>Мартин Стреж</u> (<u>GER</u>)	8:34.31
15.	<u>Том Хэнлон</u> (<u>GBR</u>)	8:45.62
—	<u>Аззедин Брахми</u> (<u>ALG</u>)	DNF

Золото

Серебро

Бронза

Мозес Киптануи
Кения Кения

Патрик Санг
Кения Кения

Алессандро
Ламбускини
Италия Итали
я

Вид соревнований

Чемпионат мира по лёгкой
атлетике

Место проведения

Германия Германия,
Штутгарт, Мерседес-Бенц-
Арена

Дисциплина

Бег на 3000 метров с
препятствиями среди
мужчин

Забег

19.08.1993

Финал

21.08.1993

Число участников

34