WORLD ATHLETICS

UNIT 12
Беговые виды
Бег с барьерами, стипльчез, эстафетный бег

www.worldathletics.org

Обзор правил соревнований – барьерный бег

При старте, финише и бегу по дистанции применяются те же правила, которые действуют для других беговых видах.

Однако есть некоторые моменты, которые применяются только в барьерном беге :

- В каждой дисциплине бега с барьерами должны соблюдаться определенные требования (смотри слайд ниже). Они предусматривают количество барьеров, расположенных на каждой дорожке для каждого спортсмена, их высоту и расстояние между барьерами.
- Барьерный бег всегда проводится по отдельным дорожкам. Поэтому, как и в других беговых видах, проводимых по отдельным дорожкам, спортсмен должен бежать по своей дорожке, за исключением ситуаций, указанных в Правиле 17.4
- Спортсмен должен преодолеть каждый барьер, иначе он дисквалифицируется.
- Спортсмен будет дисквалифицирован, если он:
  - проносит ступню или ногу ниже горизонтальной плоскости верхней части барьера в момент преодоления любого барьера
  - сбивает или перемещает барьер рукой, телом или верхней частью стопы атакующей ноги
  - умышленно или неумышленно сбивает или перемещает барьер на любой дорожке таким образом, что это оказывает влияние или мешает другому спортсмену или тем самым нарушается другое правило

Бег с барьерами – Дистанции и спецификации для мужчин

Для мужчин проводятся соревнования на следующих дистанциях :

Дистанции	Возраст	Коли-чество барьеров	Высота барьеров	Расстояние до первого барьера	Расстояние между барьерами	Расстояние от последнего барьера до финиша
110m с/б	Мужчины	10	1.067m	13.72m	9.14m	14.02m
110m с/б	Юниоры	10	0.991m	13.72m	9.14m	14.02m
110m с/б	Юноши	10	0.914m	13.72m	9.14m	14.02m
400m с/б	Мужчины	10	0.914m	45m	35m	40m
400m с/б	Юниоры	10	0.914m	45m	35m	40m
400m с/б	Юноши	10	0.838m	45m	35m	40m

Примечание: Правила ВЛА не определяют дистанции и спецификации для возрастов младше юношеского (моложе 16 лет), и многие национальные федерации сделали это самостоятельно.

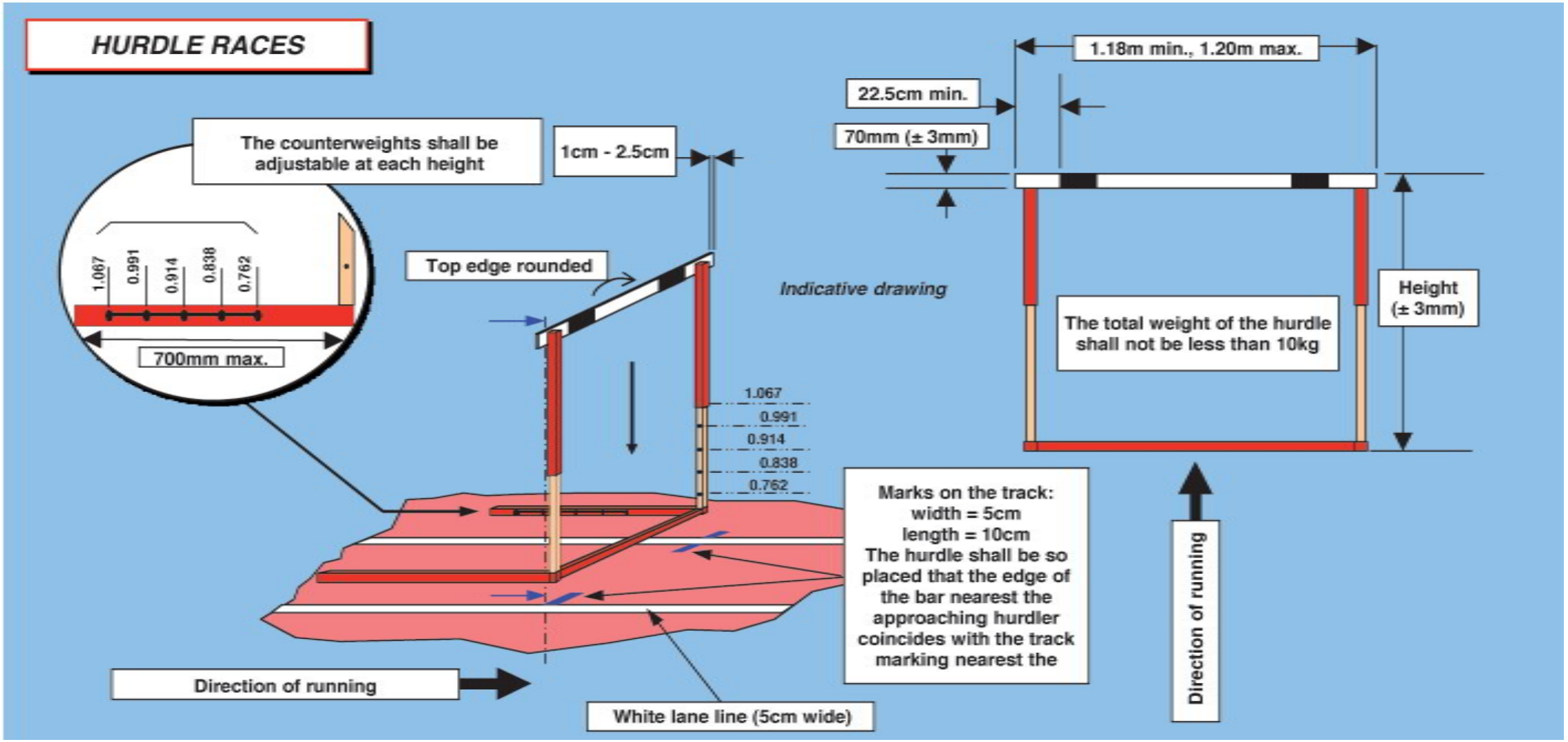
Бег с барьерами – Дистанции и спецификации для женщин

Для женщин проводятся соревнования на следующих дистанциях :

Дистанции	Возраст	Коли-чество барьеров	Высота барьеров	Расстояние до первого барьера	Расстояние между барьерами	Расстояние от последнего барьера до финиша
100m с/б	Женщины	10	0.838m	13.00m	8.50m	10.50m
100m с/б	Юниорки	10	0.838m	13.00m	8.50m	10.50m
100m с/б	Девушки	10	0.762m	13.00m	8.50m	10.50m
400m с/б	Женщины	10	0.762m	45m	35m	40m
400m с/б	Юниорки	10	0.762m	45m	35m	40m
400m с/б	Девушки	10	0.762m	45m	35m	40m

Примечание: Правила ВЛА не определяют дистанции и спецификации для возрастов младше юношеского (моложе 16 лет), и многие национальные федерации сделали это самостоятельно.

Спецификация барьеров



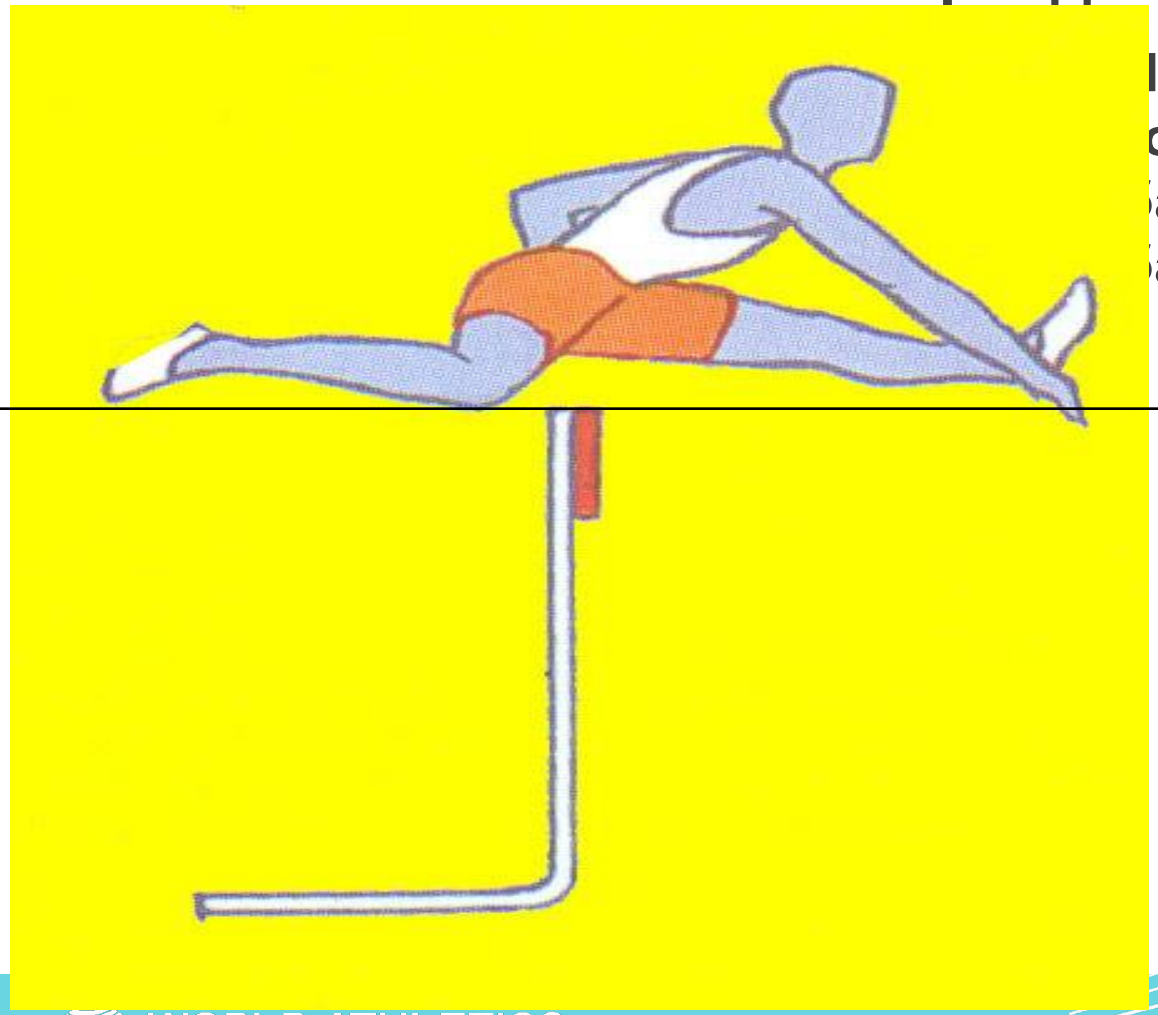
Бег с барьерами – причины для дисквалификации

- Допущенный фальстарт (Правило 16)
- Бег по линии или за линией, расположенной слева от бегуна на вираже или неспособность бежать по своей дорожке (Правило 17.3/4)
- неспособность бежать по своей дорожке и помехи (Правило 17.4)
- самовольный уход с дорожки (Правило 17.6) или улучшение своей позиции с нарушением Правил (Правило 17.4)
- использование отметок (Правило 7.7)
- неспортивное или неприличное поведение (Правило7.2)
- нарушает Правила ношения одежды или использования обуви (Правило 5)
- не преодолен каждый барьер (Правило 22.6)
- стопа/нога находится ниже горизонтальной проекции барьера в момент преодоления (Правило 22.6.1)
- намеренно сбивает/переносит любой барьер рукой, телом, верхней частью стопы атакующей ноги (Правило 22.6.2)
- умышленно или неумышленно сбивает или перемещает барьер на любой дорожке таким образом, что это оказывает влияние или мешает другому спортсмену или тем самым нарушается другое правило (Правило 22.6.3)

Бег с барьерами

Спортсмен будет дисквалифицирован, если:

Не преодолеет все (каждый) барьер



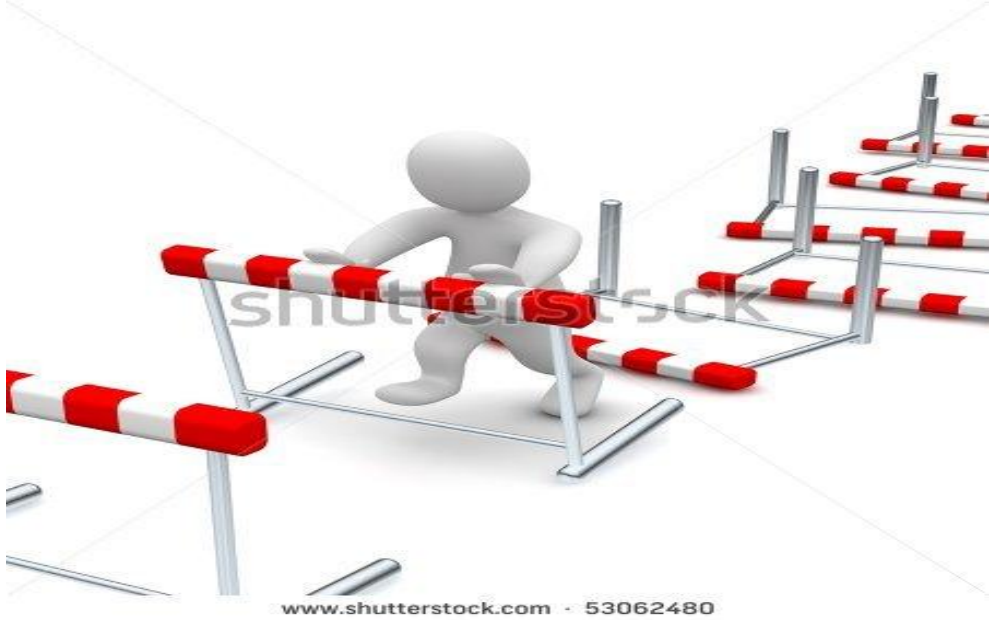
Проносит ступню или ногу ниже горизонтальной плоскости верхней части барьера в момент преодоления любого барьера

Стопа или нога должны проноситься ~~над~~ горизонтальной проекцией верхней части барьера

Бег с барьерами

WORLD ATHLETICS

Умышленно сбивает барьер



TOYOTA
OSAKA NAGAI
NISHI

SHARMAN
R. WILSON
MOSCOW 2013

ПОМЕХИ

TOYOTA
TOYOTA
NISHI
NISHI

431
BARCELONA 2012

Стипль-чез – обзор Правил

- Для старта, финиша и бега по дистанции применяются те же Правила, что и для других беговых видов на стадионе.
- Однако есть ряд моментов, характерных только для бега с препятствиями:
  - Для каждого из соревнований в стипль-чезе должны соблюдаться конкретные спецификации (смотри слайды ниже). Эти спецификации относятся к количеству барьеров, которые располагаются вокруг дорожки, и их высоты..
  - Стипль-чез не проводится по отдельным дорожкам. Как и во всех других видах бега на длинные дистанции, спортсмены могут бежать по первой дорожке. Однако, в отличие от других дисциплин, приходится уходить со стандартной дорожки для преодоления ямы с водой.

Обзор Правил – что нужно знать о стипль-чезе

- Следующие дополнительные правила должны приниматься во внимание во время соревнований по стипль-чезу:
  - Спортсмен должен преодолеть <u>каждое</u> препятствие и яму с водой (над водой или наступая в воду). Если этого не происходит – спортсмен дисквалифицируется.
  - Спортсмен также будет дисквалифицирован, если:
    - Их стопа или нога в момент преодоления препятствия находится рядом с барьером (с каждой стороны) ниже горизонтальной проекции вершины любого барьера
    - делает шаг с одной или другой стороны от ямы с водой

    Если спортсмен не нарушает эти Правила, он может преодолевать препятствия любым способом:
  - например, спортсмен кладет на препятствие руки, может «переползать» через препятствие при условии, что его ноги и туловище не будут находиться ниже верхней части препятствия
  - при преодолении ямы с водой спортсмен полностью пролетает над водой, не наступая в яму – это не является нарушением и не ведет к дисквалификации.

3000м с/п

28 препятствий

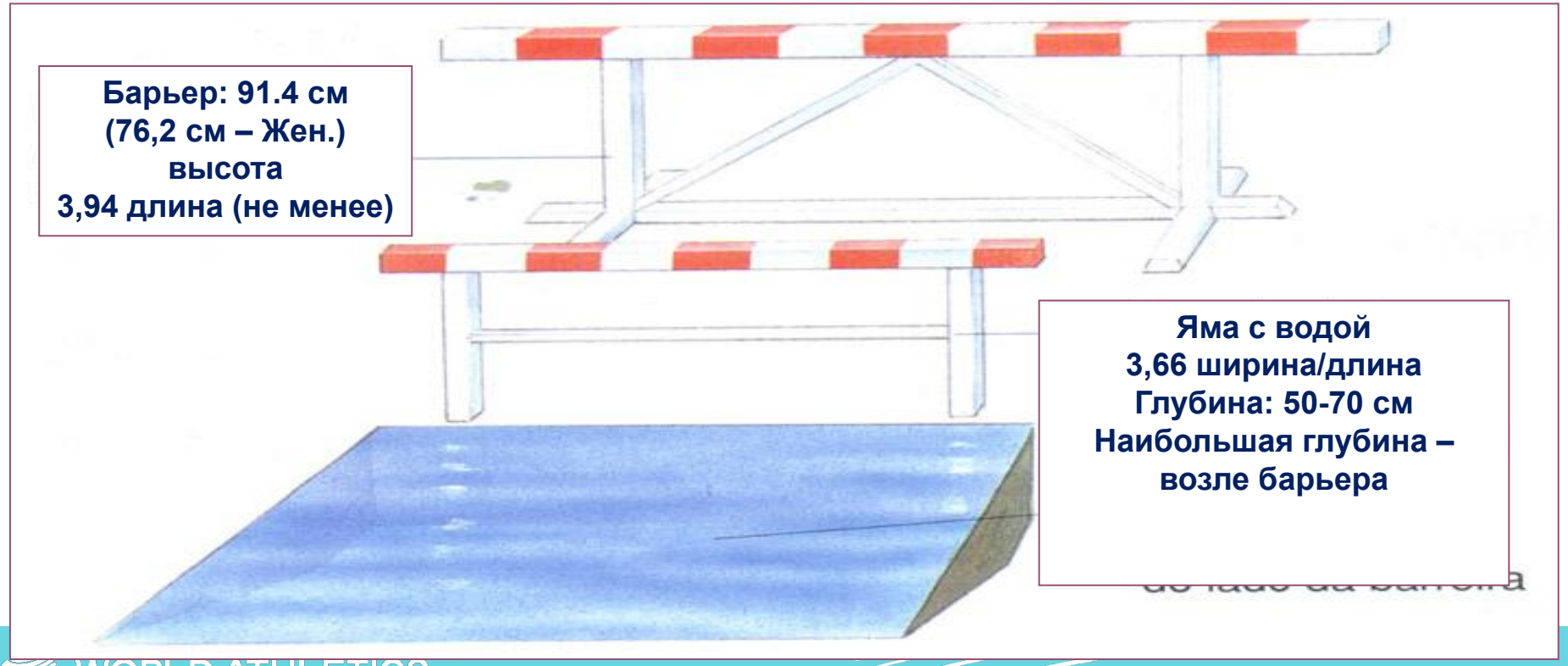
7 ям с водой

2000м с/п

18 препятствий

5 ям с водой

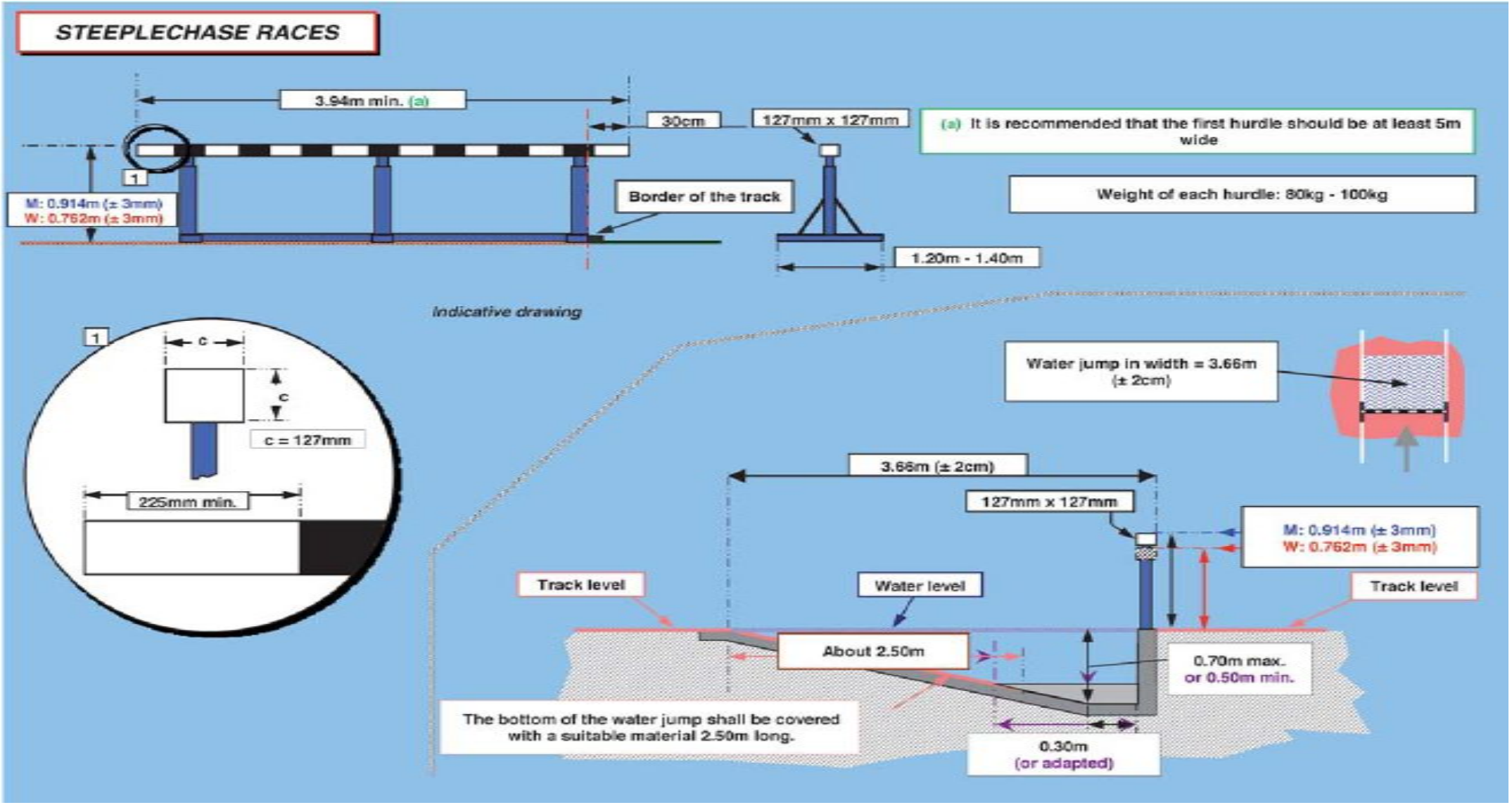
На каждом круге должно быть 5 препятствий после того, как спортсмены пробежали линию финиша в первый раз



Обзор правил вида – подготовка дорожки к проведению соревнований по стипль-чезу

- Подготовка дорожки к соревнованиям по стипль-чезу может оказаться запутанной, и нужно обращать особое внимание на ее правильное выполнение:
  - После того, как спортсмены пересекли линию финиша в первый раз, в каждом круге остается пять препятствий, при этом, яма с водой является четвертым препятствием.
  - Яма с водой и ее отвод могут располагаться или снаружи или внутри овальной дорожки
  - В связи с тем, что действительные размеры к отводу воды различаются на разных стадионах, между каждым из размеров нет какого то зафиксированного расстояния. По возможности барьеры должны быть расположены равномерно, чтобы расстояние между ними составляло примерно одну пятую от полного круга в стипль-чезе на конкретной дорожке.
  - Для соревнований в стипль-чезе по дистанции 3000 м спортсмены не преодолевают барьеры до тех пор, пока они не начали бег в первом полном круге. Это значит, что судьям нужно убрать все эти барьеры до того момента, как спортсмены начали бег в первом полном круге.
  - Для соревнований в стипль-чезе по дистанции 2000 м, ситуация зависит от того, где находится яма с водой, на внутренней или на внешней стороне дорожки:
    - Если она находится на внешней стороне, то старт соревнования должен быть рядом со стартом по дистанции 1500 м, и спортсмены должны будут преодолевать каждый барьер от барьера ближе к старту на 200 м.
    - Если она находится на внутренней стороне, то старт соревнования будет на основной прямой, и спортсменам не нужно будет преодолевать ни один барьер до того, как они приблизятся к барьеру рядом со стартом на 200 м.

Требования к барьерам и яме с водой в стипль-чезе



Виды стипль-чеза – дистанции и спецификации

Следующие дистанции и спецификации существуют в стипль-чезе:

Дистанция	Возрастная группа	Пол	Количество препятствий и ям с водой	Высота препятствий
3000m с/пр	Взрослые	Мужчины	28+7	0.914m
3000m с/пр	Юниоры	Мужчины	28+7	0.914m
2000m с/пр	Юноши	Мужчины	18+5	0.838m
3000m с/пр	Взрослые	Женщины	28+7	0.762m
3000m с/пр	Юниорки	Женщины	28+7	0.762m
2000m с/пр	Девушки	Женщины	18+5	0.762m

Примечание: Правила ВЛА не определяют дистанции и спецификации для возрастов младше юношеского (моложе 16 лет), и многие национальные федерации сделали это самостоятельно

Стипльчез

Стипльчез

Стипль-чез – причины для дисквалификации

- Допущенный фальстарт (Правило 16)
- Бег по или внутри линии дорожки вокруг виража или ямы с водой (Правило17.3/4)
- Создание помех – толкание или преграда n (Правило17.2)
- Самовольное покидание дорожки (Правило17.6) или неправильное улучшение позиции в ходе соревнования (Правило17.4)
- Использование отметок (Правило17.7)
- Неспортивное или неприличное поведение (Правило 7.2)
- Нарушение правил, касающихся одежды или обуви (Правило 5)
- Преодоление препятствия не по воде (Правило 23.7)
- Ошибка в преодолении одного из барьеров (Правило 23.7)
- Шаг в одну или в другую сторону от ямы с водой (Правило 23.7.1)
- Стопа/нога в момент преодоления барьера находится ниже горизонтальной проекции (Правило 23.7.2)

Обзор правил вида – соревнования по эстафетному бегу

Те же самые правила относятся к старту, финишу и проведению соревнований по эстафетному бегу, что и правила для других беговых видов.

- Правила ВЛА излагают технические требования к эстафетному бегу на дистанциях 4x100m, 4x200m, 1000m (100-200-300-400m) шведская эстафета, 4x400m, 4x800m, 4x1500m и смешанную эстафету (1200-400-800-1600m) но на практике соревнования по эстафетному бегу проводятся по многим дистанциям, включая другие «смешанные» эстафеты с участием спортсменов, бегающих разные дистанции.
- Где это уместно, правила логически применяются к другим эстафетным соревнованиям.
- Эстафета 4x100 м всегда проводится по дорожкам, в то время как эстафеты 4x200 м, 4x400 м, 4x800 м и шведская эстафета проводится по дорожкам только частично.
- Предполагается, что только четыре спортсмена обычно принимают участие в каждом эстафетном соревновании, хотя это положение может меняться в зависимости от регламента конкретного соревнования.
- Правила <u>старта</u> такие же, как и для любого другого бегового вида. Эстафеты 4x100 м, 4x200 м, 4x400 м и шведская эстафета проводятся с низкого старта. <u>Важно отметить</u>, что эстафетная палочка должна быть в руке спортсмена уже на старте соревнования, но может касаться поверхности на линии старта, перед ней или позади нее. Соревнования в эстафетном беге на более длинные дистанции начинаются со старта в положении стоя.
- Правила <u>финиша</u> такие же, как и для любого другого бегового вида. Кроме того, палочка должна быть в руке спортсмена в момент пересечения финишной линии.
- <u>Во время соревнований</u> правила такие же, что и для любого другого бегового вида, проводимого по дорожкам или не по дорожкам.

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Getty Images

Эстафетный бег – специальные правила для эстафетного бега

- Достаточно много дополнительных правил, применяемых только в эстафетном беге:
  - Во всех эстафетах на дорожке должна использоваться эстафетная палочка:
    - Это должна быть цветная гладкая полая трубка. Она должна соответствовать требованиям в отношении состава, размера и веса.
    - Палочку нужно нести в руке на протяжении всего соревнования
    - нельзя использовать перчатки
    - нельзя использовать никакие вещества для лучшего захвата палочки
  - Контрольные отметки: принимающий палочку бегун может поставить только одну контрольную отметку размером не более 5 см x 40 см) на своей дорожке на любом отрезке соревнования
  - Если во время забега спортсмен принимает / поднимает эстафету другой команды - его команда дисквалифицируется.
  - Состав команды: четыре заявленных спортсмена могут бежать в одном круге соревнований. Если кругов больше, то можно менять не более двоих бегунов. Замененный спортсмен не может вернуться в команду.
  - Состав команды и расположение спортсменов по этапам должны быть сданы не позднее чем за час до начала регистрации первого забега в каждом круге.

Эстафетный бег – передача палочки

При передаче палочки применяются следующие правила:

- Палочка должна быть передана одним спортсменом другому в зоне передачи
- Каждая зона передачи в эстафете 4x100m и 4x200m должна быть 30m длинной с линиями 5 см шириной, обозначающими границы зоны. Для остальных эстафет зона передачи должна быть 20m.
- зона измеряется от и до границ линий, ближайших к старту соревнования
- передача начинается, когда палочка впервые касается принимающего спортсмена
- передача заканчивается, когда палочка остается только в руке принимающего спортсмена
- Если палочка упала во время передачи, или в любой другой момент соревнования, ее должен поднять тот спортсмен, который ее уронил (смотрите техническое правило 24.6.3)
- Именно положение палочки является определяющим, а не положение туловища спортсменов
- Во время ожидания палочки или после ее передачи спортсмены должны оставаться на своих дорожках/зонах и не должны мешать другим спортсменам (смотрите техническое правило 24.8)

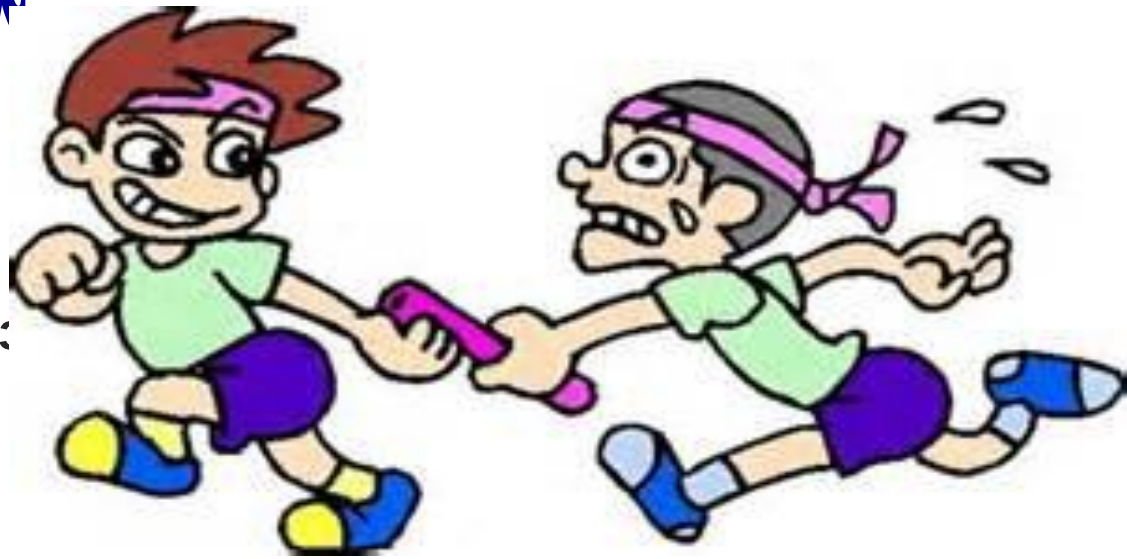
Соревнования по эстафетному бегу – проведение соревнований по эстафетному бегу

Следующие правила применяются к подготовке и проведению соревнований по эстафетному бегу:

- Все соревнования по эстафетному бегу по дистанции 4 х 100 м и некоторые эстафеты 4х200 м (где зоны передачи имеют специальное обозначение), проводятся только по дорожкам.
- Все эстафеты 4х400 м и многие эстафеты 4х200 м и смешанные эстафеты на 1000 метров проводятся частично по дорожкам, то до линии разрыва после первого виража
  - *Линия разрыва для этих соревнований такая же как и и в соревнованиях по бегу на 800 м, и должна точно так же быть обозначена*
  - *Зоны первой передачи в эстафете 4х400 м и второй передачи в эстафете 4х200 м составляют по 10 м с каждой стороны линий старта на 800 м. эти зоны передачи находятся на каждой дорожке.*
  - *Вторая и третья зоны передачи в эстафете 4х400 м (которые проводятся не по дорожкам) составляют по 10 м с каждой стороны линии финиша*
  - *Примечание: однако для тех соревнований, в которых участвует 4 команды или меньше, рекомендуется, чтобы по дорожкам проводился только первый вираж первого круга.*
- Спортсмены, бегущие второй этап эстафеты 4х400 м или третий этап эстафеты 4х200 м, могут перейти со своих дорожек на внутреннюю дорожку после линии разрыва
- Спортсмены, бегущие третий или четвертый этапы эстафеты 4х400 м и последний этап шведской эстафеты должны выстроиться внутри зоны передачи в соответствующем порядке (от внутренней к внешней линии), в котором член их команды пересекает 200 – метровую отметку своего этапа. Этот порядок должен сохраняться.

Правильная передача

Палочку можно передавать только в специальной з

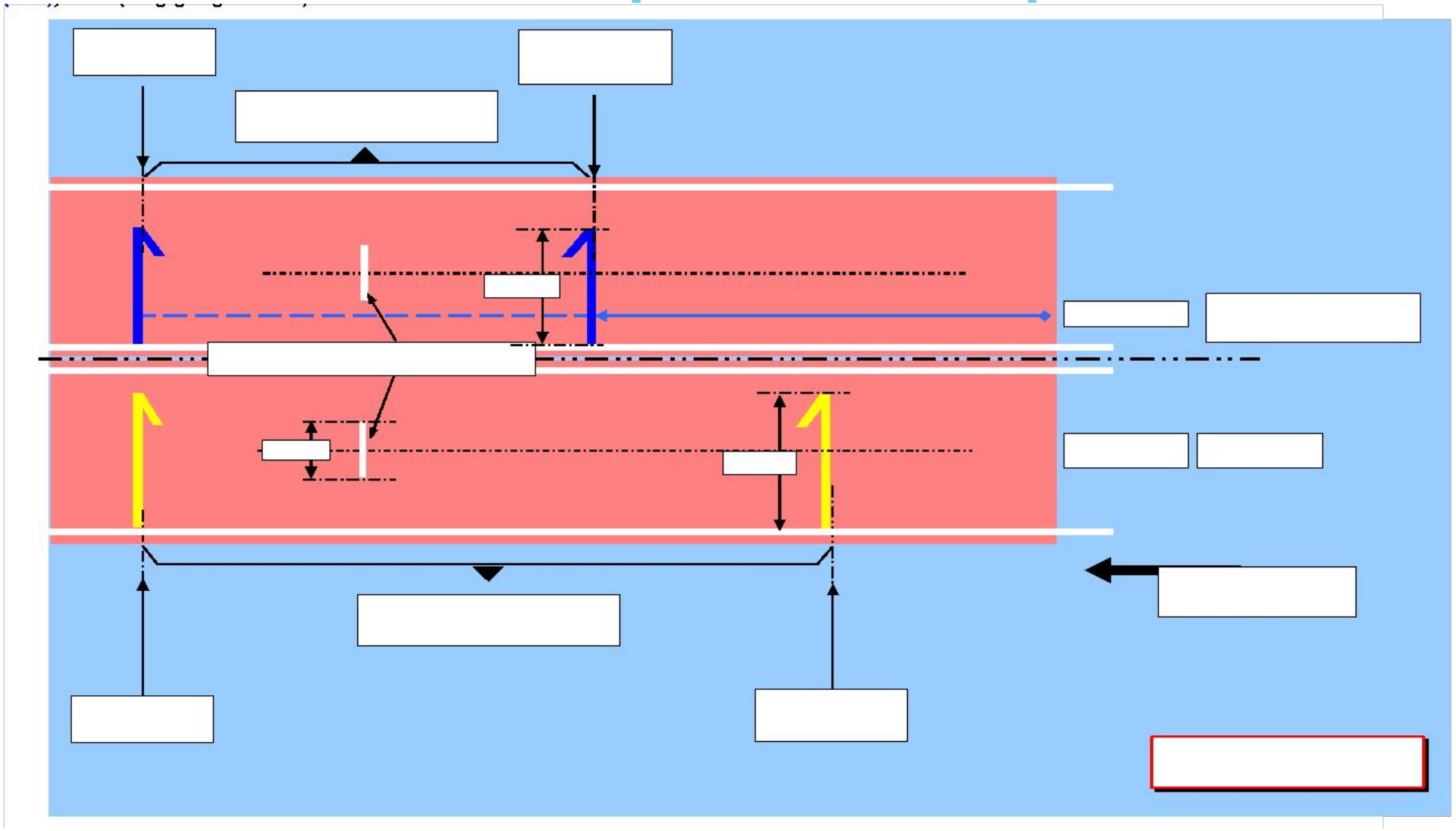


Начало: когда палочки впервые касается принимающий бегун

Окончание: когда палочка оказывается в руке <u>только</u> принимающего бегуна

Спортсменам не разрешается носить перчатки или наносить вещество, позволяющее лучше удерживать палочку

Требования к зонам передачи эстафетной палочки



Эстафетный бег – причины для дисквалификации в беге 4x100m and 4x200m

- Допущенный фальстарт (Правило 16)
- Бег по линии или за линией, расположенной слева от бегуна на вираже или неспособность бежать по своей дорожке (Правило 17.3/4)
- Создание помех – толчки или препятствия при беге не по размеченным дорожкам в эстафете 4x200 м (Правило 17.2)
- Самовольный уход с дорожки (Правило 17.6)
- Использование несоответствующих отметок (Правило 17.7/24.4)
- Неспортивное или неприличное поведение (Правило 7.2)
- Нарушение правил ношения одежды или обуви (Правило 5)
- Ношение перчаток/нанесение различных веществ на руки (Правило 24.6.2)
- Начало бега до зоны передачи (Правило 24.19)
- В эстафете 4x200м уход с дорожки до линии разрыва (Правило 24.13) или неспособность поддерживать порядок в ожидании передачи (Правило 24.20)
- Неспособность пробежать какой то отрезок соревнования или приход к финишу без палочки (Правило 24.6.1)
- Спортсмен, уронивший палочку, не поднял ее или сократил дистанцию, поднимая палочку (Правило 24.6.3)
- Неспособность передать палочку в зоне передачи (Правило 24.7)
- Создание помех другим спортсменам до того момента, как трасса будет свободной, или умышленное создание препятствий для члена другой команды (Правило 24.8)
- Толчки или другие методы помощи (Правило24.9) или преодоление спортсменом более чем одного этапа (Правило 24.10)
- В соревновании, состоящем из многих кругов, неправильная смена места в команде (Правило 24.10)
- Изменение места или порядка после времени подтверждения (Правило 24.11)

Эстафетный бег – причины дисквалификации в эстафете 4Х400м

- Допущенный фальстарт (Правило 16)
- Бег по линии или за линией, расположенной слева от бегуна на вираже или неспособность бежать по своей дорожке (Правило 17.3/4)
- Создание помех – толчки или препятствия при беге не по размеченным дорожкам в эстафете 4х200 м (Правило 17.2)
- Самовольный уход с дорожки (Правило 17.6)
- Использование несоответствующих отметок (Правило 17.7/24.4)
- Неспортивное или неприличное поведение (Правило 7.2)
- Нарушение правил ношения одежды или обуви (Правило 5)
- Ношение перчаток/нанесение различных веществ на руки (Правило 24.6.2)
- Начало бега до зоны передачи (Правило 24.19)
- В эстафете 4х200м уход с дорожки до линии разрыва (Правило 24.13) или неспособность поддерживать порядок в ожидании передачи (Правило 24.20)
- Неспособность пробежать какой то отрезок соревнования или приход к финишу без палочки (Правило 24.6.1)
- Спортсмен, уронивший палочку, не поднял ее или сократил дистанцию, поднимая палочку (Правило 24.6.3)
- Неспособность передать палочку в зоне передачи (Правило 24.7)
- Создание помех другим спортсменам до того момента, как трасса будет свободной, или умышленное создание препятствий для члена другой команды (Правило 24.8)
- Толчки или другие методы помощи (Правило24.9) или преодоление спортсменом более чем одного этапа (Правило 24.10)
- В соревновании, состоящем из многих кругов, неправильная смена места в команде (Правило 24.10)
- Изменение места или порядка после времени подтверждения (Правило 24.11)

David Gray / Reuters

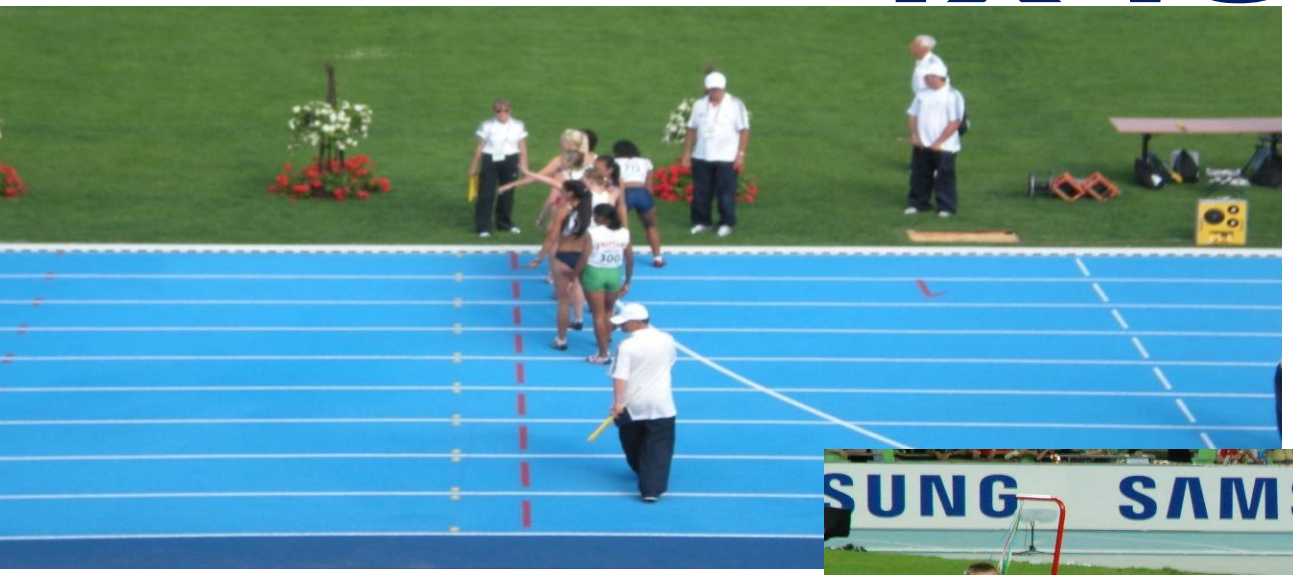
USA
7
8
USA
7

JAMAICA
TDK
USA

2846
2888

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

4x400м



WORLD ATHLETICS