Загальна характеристика бар’єрного бігу. Бар’єрний біг – один з поширених і захоплюючих видів легкої атлетики. Завдяки широкому діапазону дистанції бігу і різноманітності висоти бар’єрів він сприйнятний як для високих, так і для низьких на зріст спортсменів (див. таблицю). Хороший бар’єрист поєднує в собі якості спринтера, стрибуна й акробата. Чергування звичайного бігу з подоланням бар’єрів – хороша вправа для всіх легкоатлетів взагалі, яка сприяє виробленню спритності, сміливості та координації рухів. Основне, першорядне завдання під час бар’єрного бігу – зберігання ритму руху по дистанції. Наявність перешкод, розставлених на рівних проміжках, вимагає виконанню однакової кількості кроків між ними. Коли цієї умови не дотримують, втрачають ритм бігу і швидкість. Необхідно навчити швидко «перебігати» бар’єр у ритмі бігу, а приземлюючись за бар’єром, «землю» не «торкатися». Дистанції бар’єрного бігу на 200, 300 та 400 м. мають повороти, і техніка долання бар’єру на повороті має свої особливості, що випливають з потреби переборювати центробіжну силу. Тут у кращому становищі ті спортсмени, поштовхова нога яких права. Розміщення бар’єрів на дистанціях Дистанції, м. Кількість барєрів Висота барєрів, см. Відстань Учасники До 1 барєру, м. До 2 барєру, м. 30 3 76,2 13,00 7,20 Дівчатка 60 6 60,0 13,00 7,20 Хлопчики Дівчатка 13-14 р . 80 8 76,2 12,00 8,00 Жінки і дівчата 100 10 76,2 12,50 8,50 Жінки 110 10 91,4 13,72 9,14 Юнаки 15-16 р. 110 10 100 13,72 9,14 Юнаки 17-18 р 110 10 106,7 13,72 9,14 Чоловіки 200 10 76,2 18,20 18,29 \* 200 10 76,2 17,80 17,80 \* 300 8 76,2 45,00 33,00 \* 400 10 91,4 45,00 35,00 \*

Відстань між бар’єрами на дистанціях від 30 до 110 м. – 3 кроки, на 200 м.– 7-9 кроків, на 300-400 м. – 15-17 кроків. Добре підготовлені спортсмени у бігу на 400 м. першу половину дистанції проходять відстані між бар’єрами за 13 кроків. Чим нижчий бар’єр і вищий спортсмен, тим бар’єрний біг більше наближається до звичайного. Будь-яка дистанція бігу з бар’єрами має однакові елементи: старт, біг до першого бар’єра, взяття бар’єра, біг між бар’єрами і фінішування після взяття останнього бар’єра. Рівень техніки бігу з бар’єрами характеризується різницею у часі пробігання однакової дистанції з бар’єрами.