Загальна харакетристика бігу з перешкодами.

Крос.

Крос, як біг особливий, нестандартний, не по рівній доріжці, не з однаковою швидкістю, в різних умовах місцевості, з подоланням різного роду перешкод, що зустрічаються часто несподівано і які вимагають відповідних здібностей і умінь їх долати. У фізичній культури розділяють поняття словосполучення «крос у чергуванні з ходьбою», імовірно, вкладаючи в поняття «крос» саме біг, і «біг по пересіченій місцевості». Крос (від англійського cross – перетинати) – пересування по пересіченій місцевості з подоланням зустрічних перешкод. У структурі кросу слід виділити два основні розділи: пересування і подолання перешкод. Пересування на місцевості здійснюється переважно за допомогою ходьби і бігу, рідше стрибками і повзанням. Перешкоди, що зустрічаються, залежно від їх складності і будови, долаються кроком, стрибком, перелізанням, переповзанням або пролізанням (підлізанням). Перешкоди в кросі необхідно підрозділити на природні і штучні, вертикальні і горизонтальні. Окремо слід виділити змішані (комбіновані) перешкоди. Як правило, у кросі долаються природні перешкоди: кущі, повалені дерева, камені, калюжі, канави, яри. Проте можливі і штучні перешкоди: загорожі, стіни, огорожі та ін. Подолання таких перешкод сприяє не лише розвитку фізичних, але і вихованню вольових якостей. Структура бігового кроку в кросовому бігу така ж, як і у бігу на середні дистанції. Постановка ніг залежатиме від поверхні грунту (трава, пісок, асфальт). Основне завдання – зберігши швидкість бігу і потужність відштовхування, не отримати травму. Підйоми і спуски долаються так само, як і в марафоні, лише на крутих підйомах і спусках можна використати дерева, кущі, чіпляючись за них руками.

Стипль-чез.

Біг з перешкодами проводиться на 3000 м. у чоловіків, 2000 м. у жінок, 1500 м. у юнаків. Початок виникнення цього виду відносять до 1837 г. Його попередниками були кроси з подоланням природних і штучних перешкод. У програму Олімпійських ігор біг з перешкодами був включений в 1900 р. в Парижі і проводився на двох дистанціях ‒ 2500 і 4000 м. Змагання на дистанції 3000 м. були вперше проведені в 1920 р. в Антверпені. З 1991 р. жіночий стипль-чез почали включати в програму міжнародних змагань. У стипль-чезі бігуни на кожному з семи кіл долають перешкоди висотою 91,4 см. на доріжці і одне ‒ перед ямою з водою (всього 35 перешкод). У жінок висота перешкоди ‒ 76,2 см, загальна кількість ‒ 23 перешкоди. Перешкоди являють собою стаціонарні бар`єри з дерева, вага кожного 80-100 кг., щоб бігуни могли відштовхуватися від них. Форма перешкоди ‒ перевернута буква Т в профіль, довжина ‒ 396 см