

ОПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Гонка с препятствиями – это гонка, состоящая из полосы преодоления препятствий от линии старта до точки финиша.

Соревнование проводится, как личная гонка.

Старт:

1. Спортсмены занимают свои позиции перед линией старта;
2. По команде стартера «На старт» спортсмены немедленно должны занять свою стартовую позицию;
3. Стартёр подает стартовый сигнал с помощью стартового пистолета, звукового сигнала, свистка или команды.

Фальстарт:

1. Фальстартом считается, если спортсмен пересекает или касается стартовой линии до официального стартового сигнала;
2. Если спортсмен стартовал слишком рано, стартёр должен незамедлительно объявить спортсменам и зрителям о фальстарте;
3. Спортсмен, стартовавший с опозданием, не будет оштрафован, но его время будет считаться с момента стартового сигнала;
4. В случае фальстарта спортсмен или команда должны быть оштрафованы на 10 секунд;
5. Спортсмен дисквалифицируются в случае явной попытки стартовать слишком рано стартового сигнала.

Гонка с препятствиями:

1. Спортсмены должны преодолеть все препятствия на своей выделенной дорожке в соответствии с инструкциями. Они могут бегать, ходить, прыгать, карабкаться, ползать, скользить, подниматься, перелезать или иным образом передвигаться через препятствия, под ними, над ними или сквозь них;
2. В случае неудачной попытки преодоления препятствия спортсмен может повторить ее, продолжив движение до конца препятствия и вернувшись к его началу с внешней соседней стороны;
3. После второй неудачной попытки преодолеть то же самое препятствие, спортсмен выбывает из соревнований, и дистанция завершается;
4. Приложением веса тела к перекладине препятствия считается началом попытки преодоления элемента препятствия;
5. Если за препятствием следует помост, условием его правильного преодоления является приземление на помост или, если нет помоста, прыжок обеими ногами за линию, отмеченную на земле или матрацах под препятствием. Спортсмену, который приземляется на платформу и падает или делает шаг назад (в том числе за линию), не засчитывается преодоление препятствия;
6. Толкание или создание препятствий другому спортсмену таким образом, что это препятствует его прогрессу, приводит к дисквалификации спортсмена;
7. Если спортсмен пересекает и/или выбегает на дорожку другого спортсмена для преодоления препятствий с подвесными элементами, он выбывает из соревнований «гонки с препятствиями»;

8. В случае, когда спортсмен пострадал несправедливо (не по своей воле) по мнению судьи на полосе, он имеет право пройти всю гонку с препятствиями снова;

9. Результаты спортсменов ранжируются в соответствии со временем их выступления, измеренным с точностью до 1/100 сек.

Финиш:

Спортсмены завершат гонку в тот момент, когда обе ноги оказываются на верхней поверхности рампы. Победителем гонки становится тот, кто показал наименьшее время.

Выбывание из соревнований:

1. Вторую неудачную попытку в преодолении одно и того же препятствия;

2. Пересечение и/или забегание на дорожку другого спортсмена для преодоления препятствий с подвесными элементами;

3. Использование мела (магния/магнезии);

4. Очевидную попытку стартовать слишком рано;

5. Толкание, перебегание или создание препятствий другому спортсмену.

ОПИСАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Для успешного завершения преодоления препятствия, каждое препятствие включает в себя линию старта или платформу для начала прыжка и линию финиша или платформу для приземления.

Условия правильного преодоления препятствия, следующие:

1. Стартовая линия: спортсмен должен стартовать с препятствия обеими ногами до линии, отмеченной на земле. Касание линии любой частью тела считается ошибкой.

2. Линия финиша: спортсмен должен приземлиться обеими ногами за линией, отмеченной на земле или матрацах под препятствием. Касание линии любой частью тела считается неудачей. Падение или шаг назад на или перед строкой считается ошибкой.

3. Отталкивание с платформы (помоста): спортсмен должен начать преодоление препятствия, оторвавшись от помоста. Падение или шаг вперед с платформы (помоста) считается ошибкой.

4. Платформа (помост) для приземления: спортсмен должен приземляться только на платформу. Падение или шаг назад с платформы (помоста) считается ошибкой.

Препятствия:

1. Шаги (необходимо пройти ступеньки ногами. Хватание или прикосновение к ступенькам руками запрещено. Необязательно проходить все ступеньки);

2. Большое колесо (необходимо перепрыгнуть с предыдущего препятствия или платформы, схватиться за колесо и раскачаться вперед.

Дотрагиваться до земли между платформами (или линиями старта/финиша) запрещается. Касание боковой опорной фермы запрещается);

3. Стена 1,5 метра (необходимо перелезть через стену (через верхнюю часть) любым способом. Можно дотрагиваться до любой части стены кроме опорной фермы);

4. Кольца (препятствие преодолевается с использованием только рук. Дотрагиваться до земли между платформами или стартом финишем запрещается. Не обязательно проходить все кольца. Касание боковой опорной фермы запрещается);

5. Баланс (необходимо пробежать по всей длине препятствия (бревна), работать должны только ноги. В дальнем конце спрыгнуть на землю за линией финиша (в конце опорных стоек). Контакт с землей между линией старта и финиша запрещается. Ползти или опираться на балку запрещается);

6. Колеса (перемещаться между линиями начала и конца препятствия, держась за колеса только руками. Касание земли между платформами (или линии старта/финиша) запрещено. Нет необходимости использовать (хвататься за) все колеса. Касание боковой опорной фермы запрещается);

7. Манки-бар (чтобы преодолеть не обязательно использовать все брусья (штанги). На препятствии, используются только руки на брусьях. Касание земли между платформами (или линии старта/финиша) запрещено. Касание боковой опорной фермы запрещается);

8. Рампа (необходимо взбежать по стене, чтобы добраться до верхней платформы. Любой части стены, за исключением боковых сторон, можно касаться или удерживать любой частью тела при условии, что ноги никогда не находятся выше уровня головы. Так же рампа будет оснащена канатом, который можно использовать для подъема).