

Прыжки через нарты



«Прыжки через нарты» – одна из дисциплин Северного многоборья, требующая хорошей физической подготовки. Казалось бы, что может быть сложного в том, чтобы просто перепрыгивать через лежащие в ряд припятствия. Но порой спортсменам приходится перепрыгивать через десятки или даже сотни нарт. И даже у такого «простого» занятия есть много правил и интересных моментов.



Нарты – узкие (чаще деревянные) сани, которые используют для езды на собачьих или оленьих упряжках. Во время соревнований в виде препятствий используются макеты данного вида транспорта. Для разных возрастных групп нарты имеют разные размеры. Максимально макеты достигают 50см в высоту. Препятствия расставляют по 10 штук в ряд. Расстояние между ними ровно 55см.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАЛТЫ

50 CM

50 CM

70 CM

55 CM



Во время состязания спортсмены принимают участие по очереди. Своё движение атлеты начинают с крайнего макета. Прыжок совершается за счёт отталкивания двумя ногами. Между препятствиями не должно быть остановок или заминок. По завершению прыжка через последние нарты в ряду, участник разворачивается на 180 градусов и продолжает движение в обратную сторону. На поворот спортсмену даётся 5 секунд. Также во время исполнения запрещено всеми частями тела дотрагиваться до нарт, как-либо их перемещать. Все отлеты имеют право совершить 3 попытки. В зачёт идёт попытка, в которой участник показал наилучший результат. Звание победителя получает тот, кто преодолел большее количество препятствий.

