

# ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА: ПРИЕМ - ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ К 01-20

КУВШИНОВА МАРГАРИТА

- Единственной командной дисциплиной в легкой атлетике является эстафета, которая традиционно проводится в заключительной части соревнований. Участниками дисциплины становятся наиболее подготовленные спортсмены, которые с большей вероятностью принесут результат.
- *Эстафетный бег* – это дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Классические соревнования проводятся исключительно на стадионе, но отдельные вариации эстафет могут проходить по шоссе.

# ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

- Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом.
- Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.
- Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.
- Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

- Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.
- Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:
  1. Пробеганием
  2. Рывок грудью вперед
  3. Финиш боком
- После финиша легкоатлет постепенно снижает скорость, после чего переходит на ходьбу. Рекомендуется снижать скорость на протяжении 30-50 метров.

# ВИДЫ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

- Существуют разновидности эстафет, которые регламентируются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF) и позволяют устанавливать мировые рекорды. Также существуют нетрадиционные эстафетные дистанции.
- **ИААФ регламентирует:**
  1. Олимпийские дистанции 4 по 100 и 4 по 400 метров. Забеги проводятся для представителей женских и мужских команд.
  2. Мировые рекорды могут быть установлены в беге на 4×100, 4×200, 4,400 и 4×800 метров для женщин и мужчин.
  3. Также мужчины имеют возможность установить рекорд на 4×1500 м.
- **Нетрадиционные дистанции:**
  1. Шведская эстафета, когда участники бегут отрезки 100х200х400х800 метров или в обратном порядке. При этом состав может быть смешанным.
  2. Эстафеты, создаваемые организатором для спортивного праздника, могут иметь любой вид. Но фиксирование рекордов допустимо только на уровне непосредственно праздника, если таковой проводится регулярно.
  3. Соревнования по беговым эстафетам проводятся согласно установленным правилам. Если соревнования носят не официальный характер, правила становятся рекомендацией к проведению.

# ПРАВИЛА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

- Правила соревнований регламентируются ИААФ и становятся обязательными для выполнения на всех официальных соревнованиях. Если соревнования проходили без строго соблюдения правил, тогда результаты признаются недействительными на международной арене.
- Длина эстафетной палочки 28-30 см, окружность 12-13 см, а масса 50-150 грамм. Изготавливается из древесного, металлического или пластмассового материала в виде полый трубки. Цвет красный, желтый, оранжевый или любой другой, который будет легко различим для судей и болельщиков.
- Эстафетная палочка должна находиться в руках участников команды от старта и до финиша. При этом существует правило, согласно которому передача осуществляется из правой руки в левую, а из левой в правую. Таким образом, с палочкой в правой руке бегут 1 и 3, а в левой 2 и 4 этапы.

Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется. Палочка должна вкладываться в руку, т.е. ее нельзя бросать или перекатывать. Если палочка упала, то поднять ее разрешается спортсмену, который нес эстафету. В противном случае снимается вся команда.

Каждый спортсмен бежит по своей дорожке от 1 до 4 этапа. Каждый участник может бежать только один отрезок. Если эстафету пробежало 3 и менее человек, тогда команда снимается с эстафеты. Любое нарушение одного из спортсменов является поводом для дисквалификации всей команды.

Если эстафета подразумевает отрезки 400 и более метров, тогда после первого круга разрешается бег по общей дорожке. При этом старт и первый этап проходят по отдельным дорожкам.

# ПРИЕМ ПАЛОЧКИ И ФИНИШИРОВАНИЕ

В приемах передачи эстафетной палочки, как правило, используют два способа: «сверху» и «снизу».

Но передача «сверху-вниз» является более рискованной из-за возможности утери инвентаря. Существует и передача из левой руки в правую. Что имеет ряд преимуществ.

Поскольку в момент подачи скорость получающего гораздо ниже скорости передающего, **получающий разбегается за 10 м до точки соприкосновения**, что позволяет соблюдать обще командный темп. Этот способ наиболее распространен среди спринтеров. Также используется метод с перекладыванием палочки, то есть заменой левой руки на правую, и способ без перекладывания, который наиболее часто используется.

Финиширование в эстафете ничем не отличается от бега на короткие дистанции. Скорость в конце дистанции довольно сложно сохранить, она обычно снижается на 4-7%. Различают несколько видов:

1. обычным пробеганием;
2. рывком груди вперед;
3. финиширование боком.

*При обычном пробегании финиша учитывается время преодоления ноги финишного створа, то есть воображаемой вертикальной стены. Также в некоторых ситуациях спортсмен преодолевает финиш посредством выпячивания груди, что позволяет раньше коснуться финишной ленты.*

Еще одним видом окончания бега является прорывание ленточки касанием плеча. Такой метод используется в основном при нахождении соперников на одном уровне, что позволяет раньше одержать победу.