

Лёгкая атлетика.
Эстафетный бег.

- **Эстафетный бег** – это один из видов легкоатлетического бега, в котором принимает участие не один атлет, а команда бегунов.



Основная задача бегунов

- Основная задача бегунов, как можно быстрее пробежать свой этап и передать эстафетную палочку участнику своей команд



Немного из истории.

- Эстафетный бег впервые стали рассматривать как вид легкоатлетических соревнований в начале 19 века. Он был включен в программу 4-х Олимпийских игр. Сегодня эстафетные беговые соревнования проводят как в Олимпийских играх, так и в школах, спортивных учреждениях, на уличных дорогах и беговых дорожках стадионов.

Как определяется победитель.

- Победителем станет та команда, которая быстрее остальных добежит и пронесет палочку от старта до финиша соревнования



Виды эстафетного бега.

- Официальные эстафеты для женщин и мужчин: 4 на 100, 4 на 200, 4 на 400, 4 на 800 м;
- Официальная эстафета для мужчин – 4 на 1500 м;
- Олимпийские эстафеты для женщин и мужчин: 4 на 100 м и 4 на 400 м;
- «Шведская эстафета» – 800/400/200/100 м или 100/200/400/800 м;
- Любительские, школьные эстафеты – дальность этапов выбирается организаторами самостоятельно.

- Расстояние между бегущими во время передачи эстафеты равняется длине вытянутых рук принимающего и передающего палочку. Палочка может передаваться или снизу вверх или сверху вниз. Участник, принимающий эстафету, стартует с низкого или высокого старта.

Способы передачи палочки.

- снизу вверх;
- сверху вниз.

Например, сборная России использует первый способ, а команда США отдает предпочтение второму. При этом передача сверху вниз считается более рискованной, потому что палочка может выпасть из рук.

- Также техника передачи может осуществляться с перекладыванием палочки из левой руки в правую и без перекладывания.

Во время состязаний важна внимательность, согласованность действий и умение бежать в ногу с товарищем. Без этого четкая и быстрая передача снаряда невозможна. Поэтому тренер должен уделять внимание не только выработке навыков передачи эстафеты, но и поддерживать коллективный дух.

- Скорость, синхронность шагов, степень разгона, ритмичность бега, слаженность передачи палочки участниками, все это залог победы команды.

Правила и нюансы.

- Передача эстафетной палочки должна осуществляться не в любом месте, а только в определенных коридорах.
- Финишем считается момент пересечения черты туловищем бегуна.
- Во время движения нельзя мешать участникам другой команды совершать маневры. Любое намеренное действие, направленное против соперников, грозит штрафом.
- Старт участников совершается одновременно по команде «Марш».

- Для передачи палочки передающий и получающий эстафету бегут некоторое время в ногу. При этом второй участник должен выбрать такой темп, чтобы бежать не слишком быстро, иначе он перегонит товарища до передачи снаряда, и не слишком медленно, чтобы палочка не выпала.
- Если спортсмен уронил эстафетную палочку на пол, он и только он может поднять ее и продолжить движение.
- Нельзя переходить на чужие дорожки – это грозит команде дисквалификацией.



Эстафетный бег может быть не засчитан, если нарушены следующие правила:

- **снаряд утерян или поднят другим членом команды;**
- **передача осуществлена за пределами коридора;**
- **была попытка помешать другой команде;**
- **один из участников не пробежал положенную дистанцию или вышел на соседний круг.**

**Спасибо за
внимание!!!**