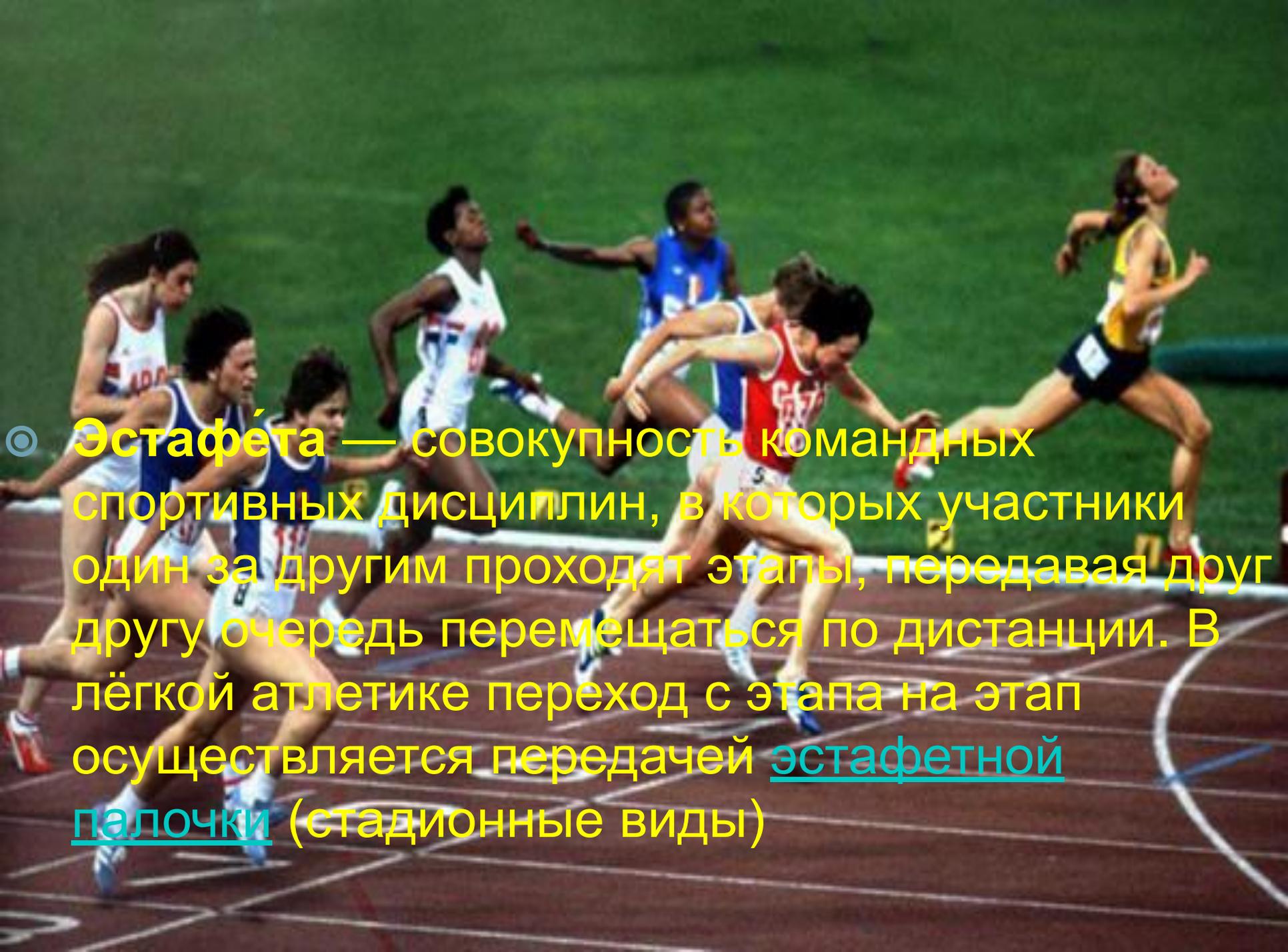


# Лёгкая атлетика

## ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ





- ◎ **Эстафета** — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды)



Самый зрелищный вид на всех легкоатлетических турнирах, состязание, объединяющее группу людей и поднимающее командный дух, тот вид бега, когда адреналин в крови зашкаливает, — все это про эстафету.



Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций



На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии

Эстафетная палочка представляет собой цельную, гладкую, полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Длина палочки 28-30 см. Ее вес должен быть 50г., а длина в окружности — 12-13 см. Она должна быть окрашена в яркие цвета, чтобы ее легче было видно во время соревнований.



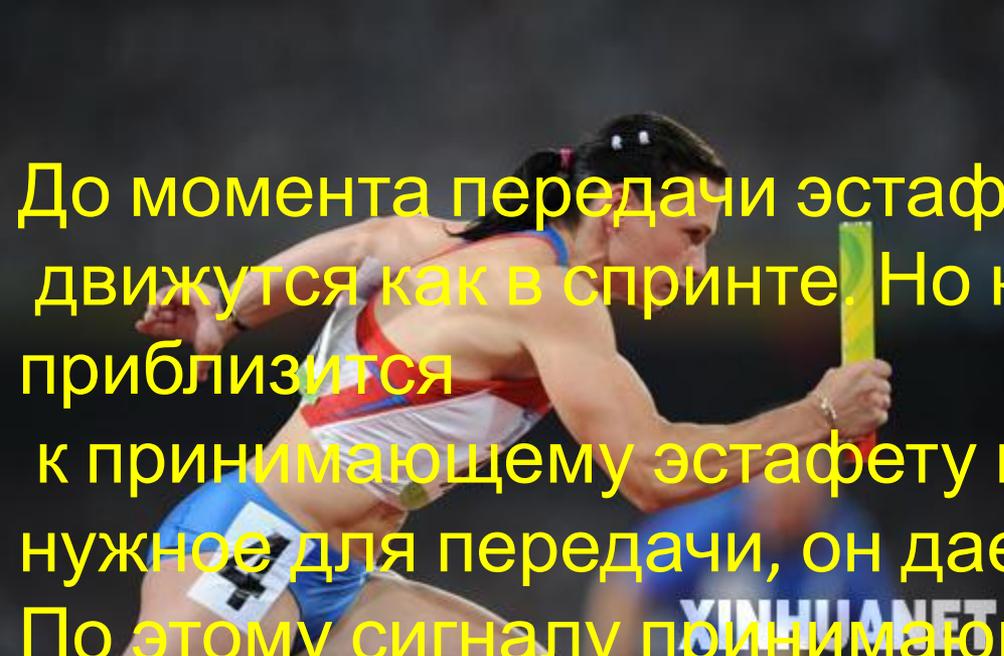


Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки

- Сверху
- Снизу





До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно

# Правила

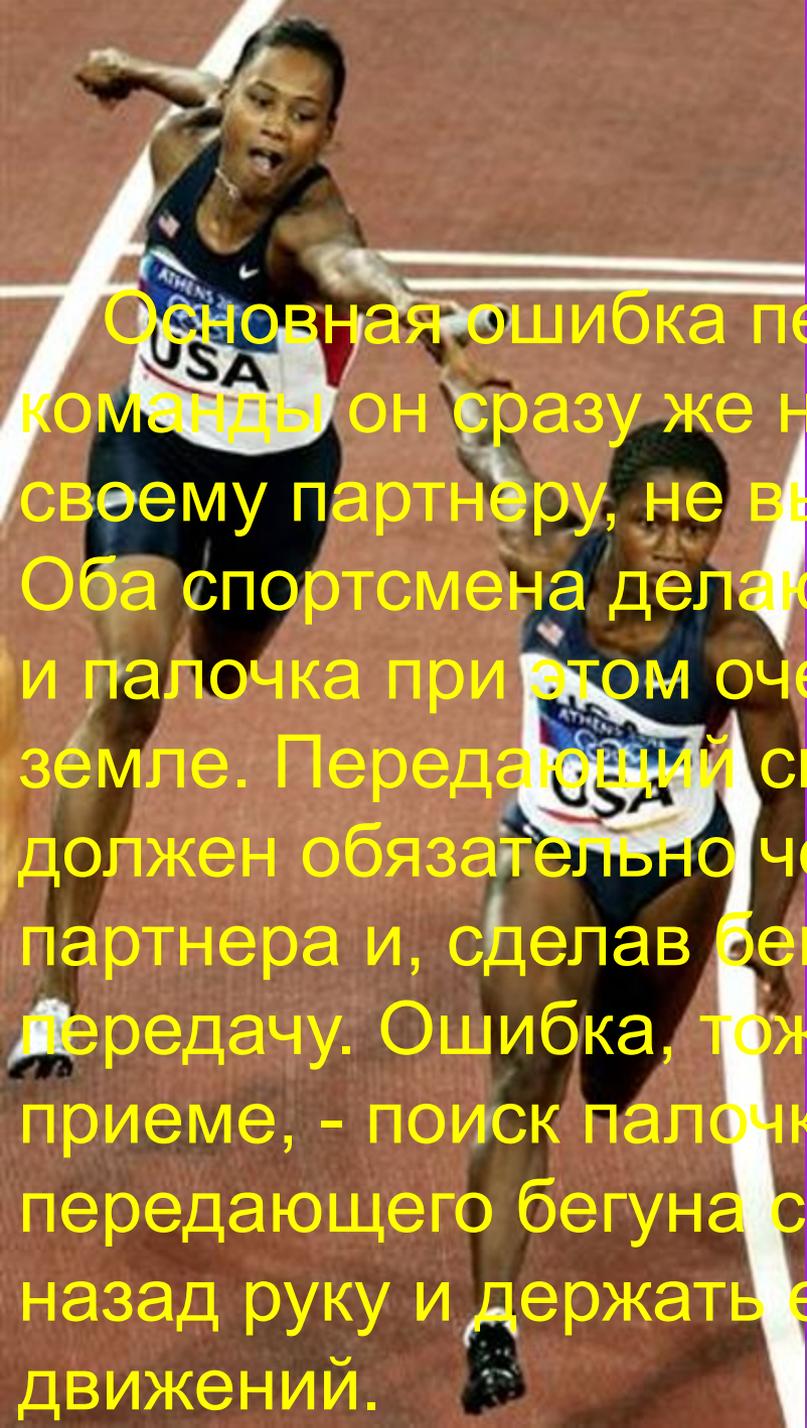
Основные правила заключаются в правильной передаче палочки с этапа на этап и в том что нельзя мешать соперникам проходить дистанцию. Передача должна осуществляться в пределах специального коридора (в эстафете 4×100 м его длина 20 метров). Спортсменам нельзя пользоваться никаким клеящим составом или перчатками для удержания палочки. Наиболее часто встречающиеся технические ошибки

- Потеря палочки
- Передача вне коридора
- Препятствование соперникам в свободной передаче палочки или прохождении дистанции

- При падении эстафетной палочки, уронивший должен ее поднять, не мешая участникам других команд, и продолжить бег от места, где была поднята палочка (при этом нельзя сокращать дистанцию).
- Состав команд и порядок бега в эстафете должен быть сообщен не позднее чем за час до соревнований. Если эстафета стартовала, разрешается замена только двух спортсменов на последующих кругах соревнований. Замены могут быть сделаны только из числа заявленных участников. Если спортсмен, который уже стартовал в предыдущем круге, был заменен на запасного спортсмена, он не может вернуться в свою команду.

- Каждый участник команды имеет право бежать только один этап.
- Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку так, чтобы не помешать участникам других команд.
- При передаче эстафеты запрещается всякая помощь, в т.ч. и подталкивание участника.
- Участники бегущие на последнем этапе должны пересечь линию финиша с эстафетной палочкой.





Основная ошибка передающего, когда после команды он сразу же начинает передавать палочку своему партнеру, не выдержав достаточной паузы. Оба спортсмена делают встречное движение руками, и палочка при этом очень часто оказывается на земле. Передающий спортсмен после своей команды должен обязательно четко увидеть вытянутую руку партнера и, сделав беговой шаг, точно выполнить передачу. Ошибка, тоже часто встречающаяся при приеме, - поиск палочки рукой. По команде передающего бегуна спортсмен должен вытянуть назад руку и держать ее твердо, без каких-либо движений.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

