



*Легкая атлетика: эстафетный бег*

# *Эстафетный бег*

*Эстафетный бег – командный вид соревнований, в котором участники поочерёдно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку.*



# *Эстафетный бег*

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



# *Эстафетная палочка*

*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 50 г, а длина в окружности – 12-13 см. Она должна быть окрашена в яркие цвета, чтобы ее было видно во время соревнований.*



# *Эстафетная палочка*

*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.*



**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



Р и с. 8. Расположение зон передачи в эстафетном беге 4×100

*Существует два способа передачи эстафетной палочки :*

- Сверху ;*
- Снизу*

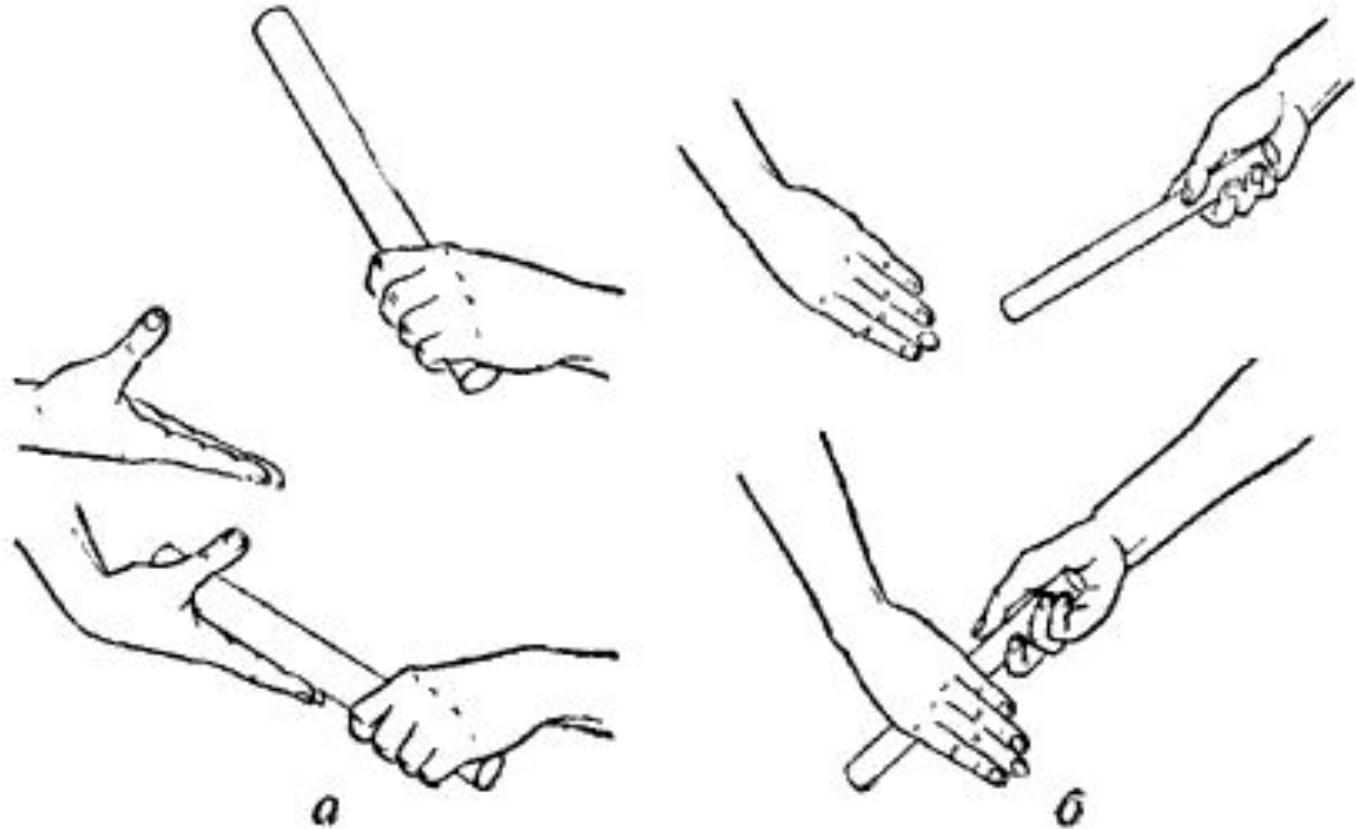
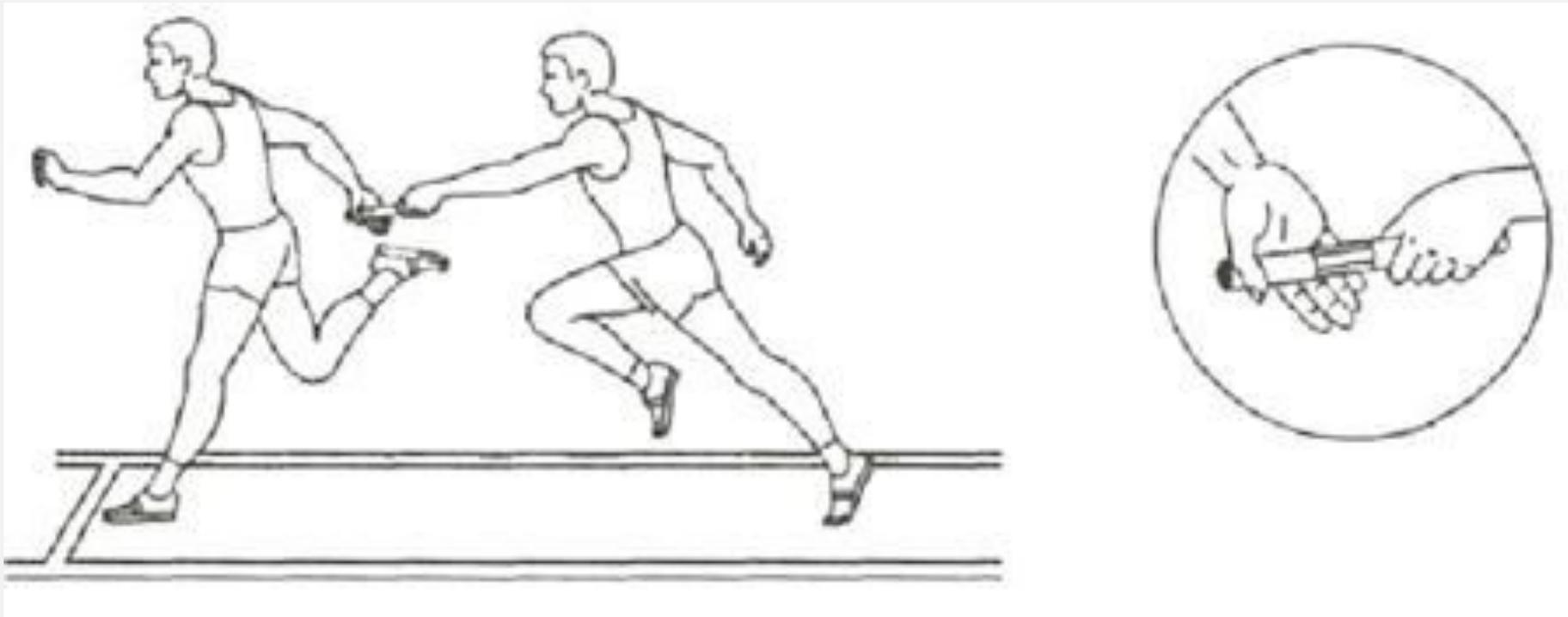
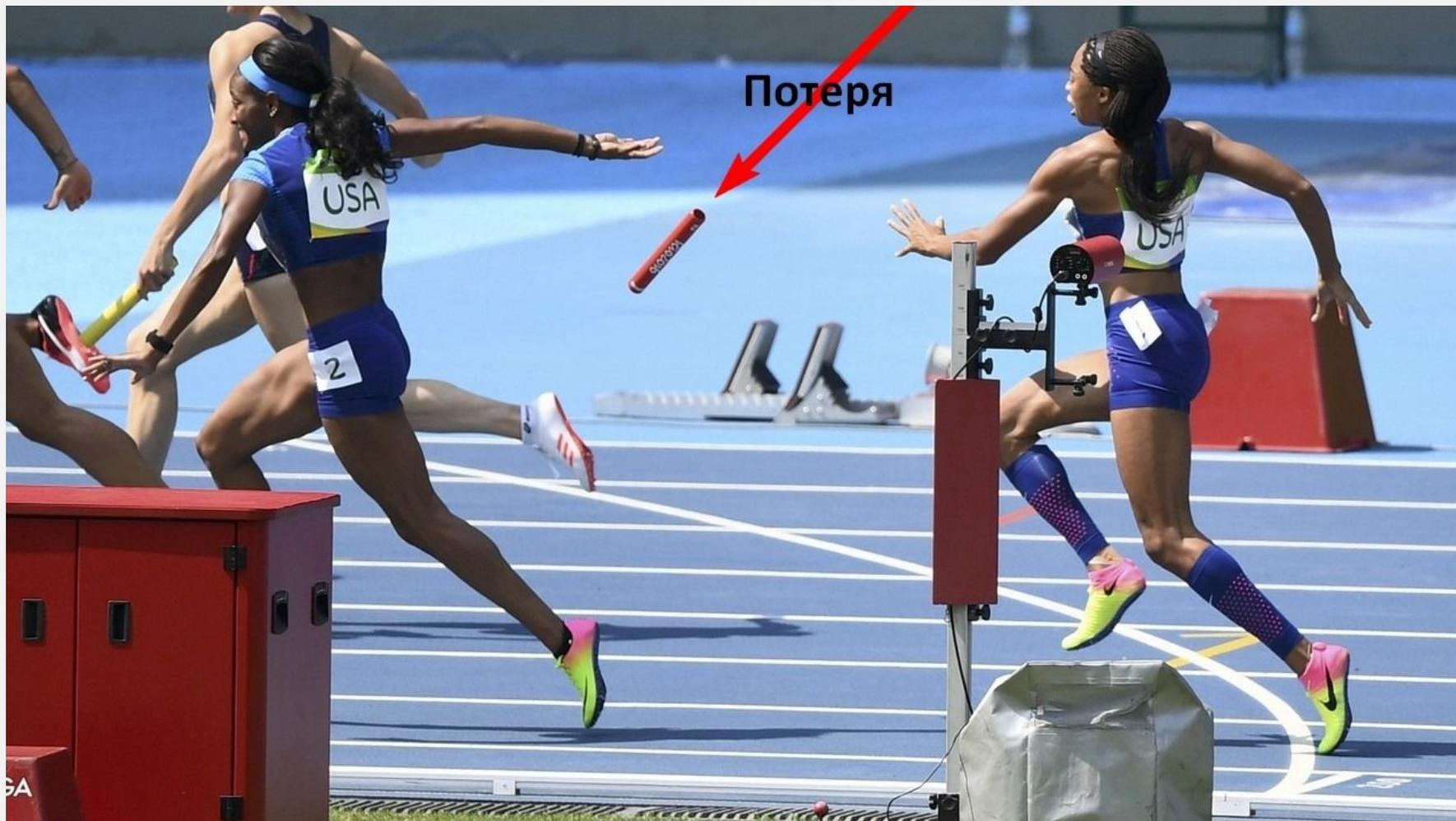


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

*До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как во время бега. 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 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 вкладывает эстафету в кисть принимающего.*



# *Ошибки при приеме и передачи эстафетной палочки*



*-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, часто встречающаяся при приеме, - поиск палочки рукой. По команде передающего бегуна спортсмен должен вытянуть назад руку и держать ее твердо, без каких - либо движений. Ошибки при приеме и передачи эстафетной палочки*

*- 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, часто встречающаяся при приеме, - поиск палочки рукой. По команде передающего бегуна спортсмен должен вытянуть назад руку и держать ее твердо, без каких - либо движений.*

# *Правила эстафетного бега*

*По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу не менее 50 гр, длину 30 см и диаметр 4 см. Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины. Эстафетный бег проводится по отдельным и общим дорожкам.*



# *Правила эстафетного бега*

*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.*



# *Правила эстафетного бега*

*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.*



# Правила эстафетного бега

*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.*



# Ошибки

*Наиболее часто встречающиеся технические ошибки:*

- 1. Потеря палочки*
- 2. Передача вне коридора*
- 3. Препятствование соперникам в свободной передаче палочки или прохождении дистанции.*



# *Особенности эстафетного бега*

*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.*



## *Особенности эстафетного бега*

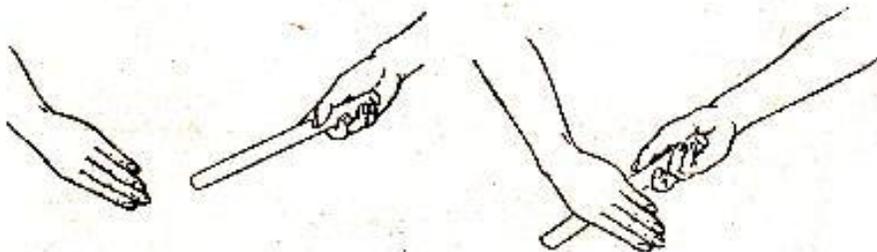
*Если эстафета стартовала, разрешается замена только двух спортсменов на последующих кругах соревнований. Замены могут быть сделаны только из числа заявленных участников. Если спортсмен, который уже стартовал в предыдущем круге, был заменен на запасного спортсмена, он не может вернуться в свою команду.*



# Техника эстафетного бега



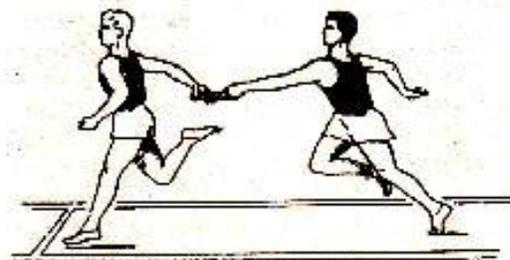
*Положение бегунов, принимающих эстафету*



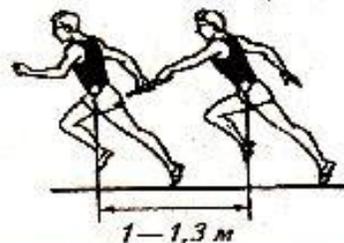
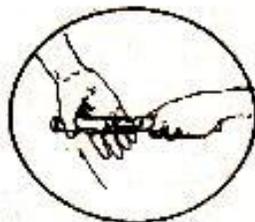
*Положение руки для приема эстафетной палочки*



*Передача из правой руки в левую*



*Момент передачи эстафетной палочки*



1—1,3 м

*Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты*