



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.

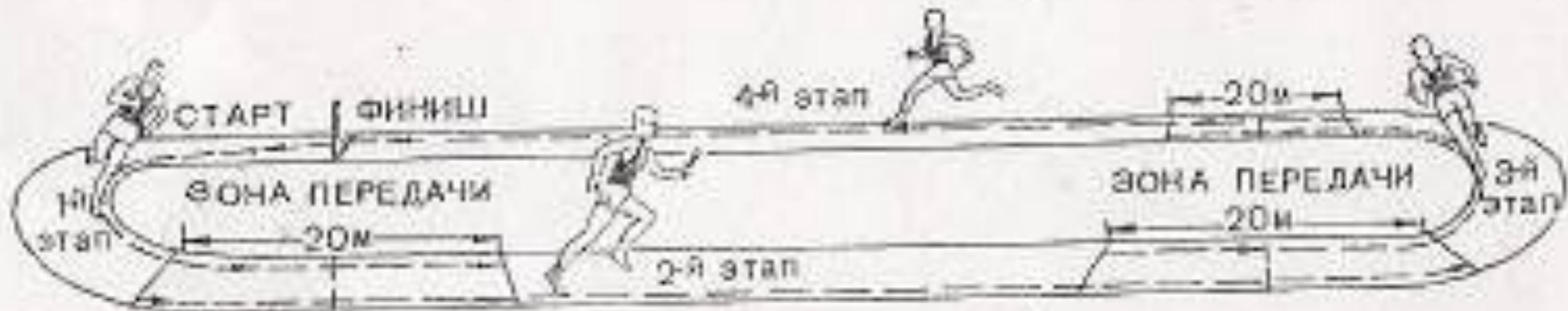


Эстафетная палочка

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*

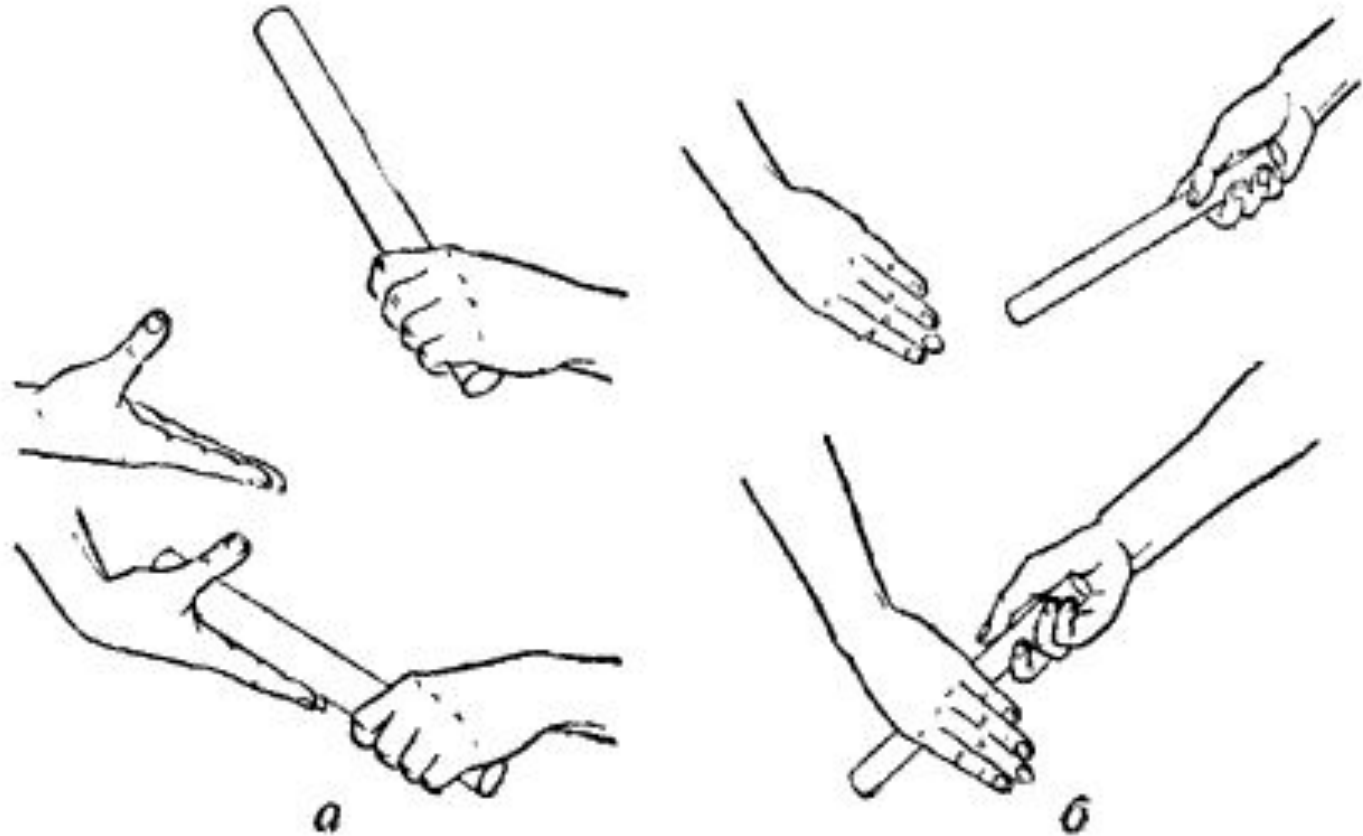
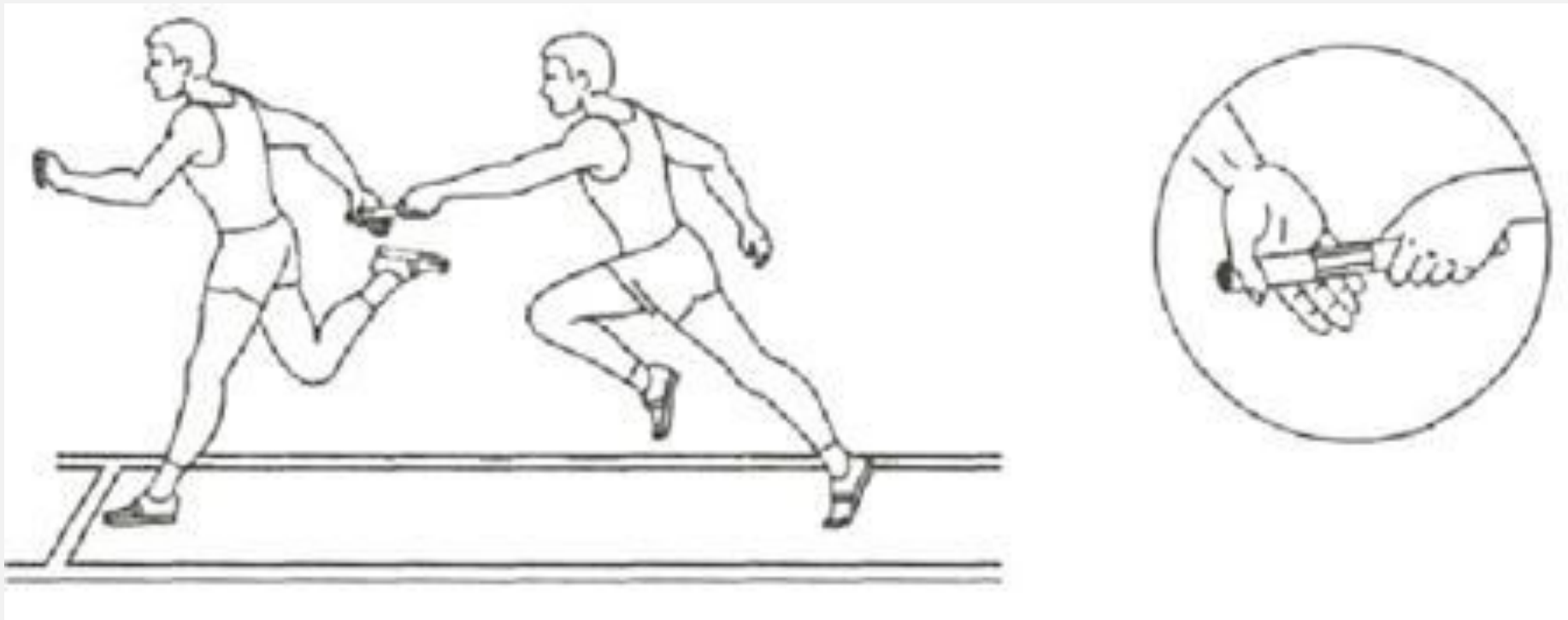
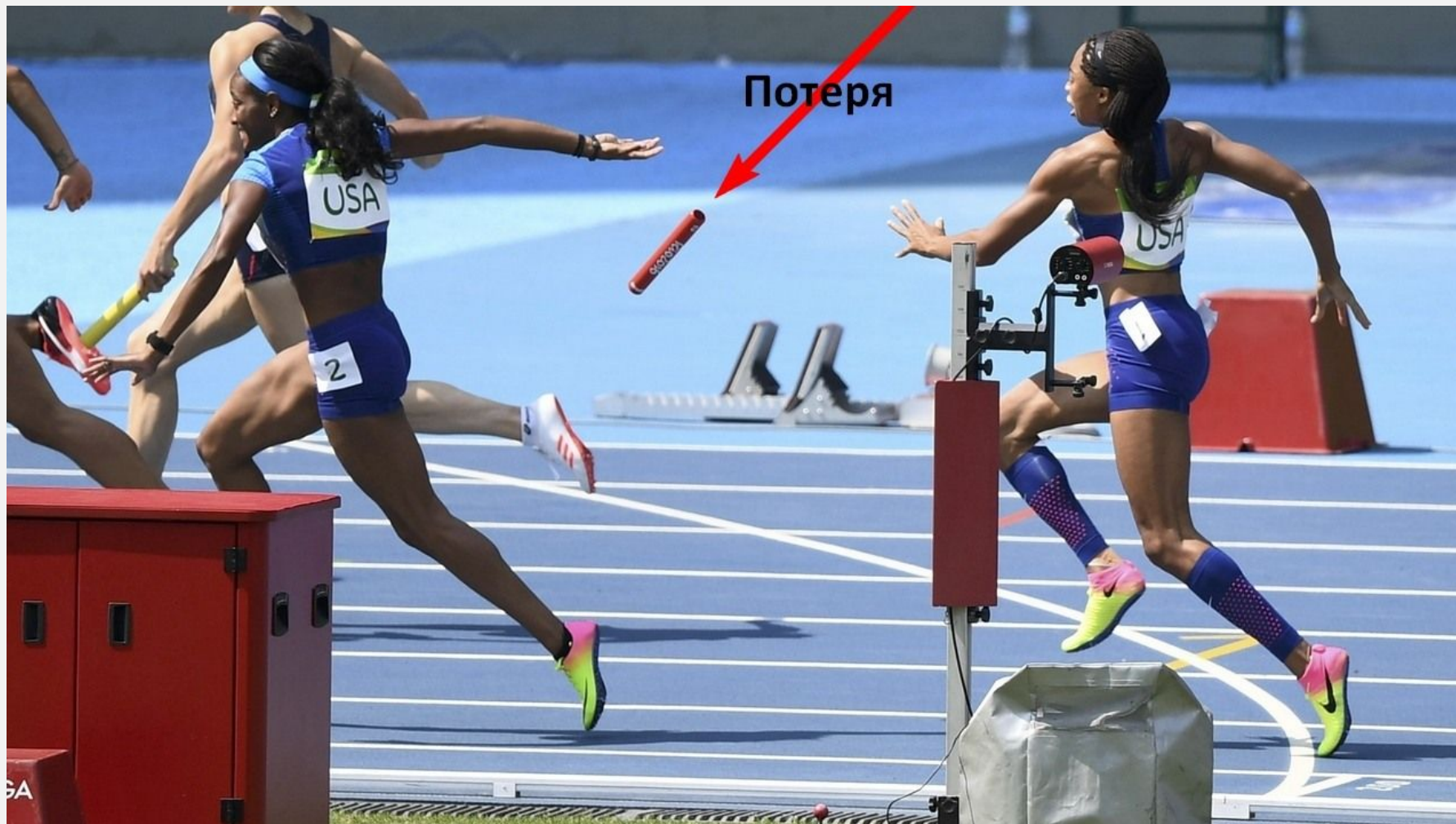


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

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

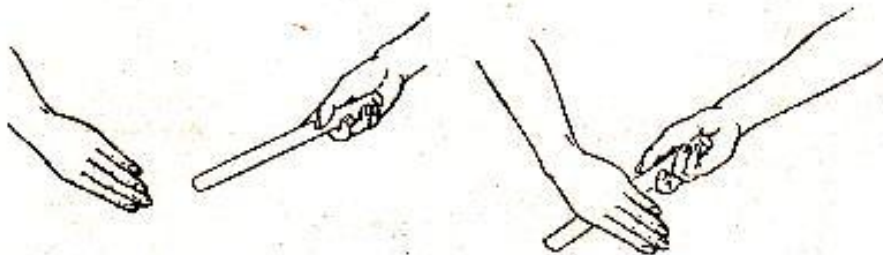
Если эстафета стартовала, разрешается замена только двух спортсменов на последующих кругах соревнований. Замены могут быть сделаны только из числа заявленных участников. Если спортсмен, который уже стартовал в предыдущем круге, был заменен на запасного спортсмена, он не может вернуться в свою команду.



Техника эстафетного бега



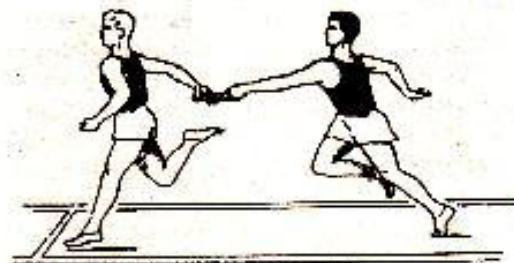
Положение бегунов, принимающих эстафету



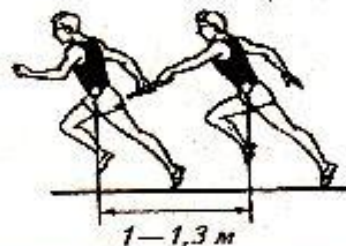
Положение руки для приема эстафетной палочки



Передача из правой руки в левую



Момент передачи эстафетной палочки



Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты