The background features a warm yellow-to-orange gradient with horizontal stripes. Silhouettes of athletes in various dynamic poses are scattered across the scene, including a person in a wheelie, a skateboarder, and a person in a crouched starting position.

Техника эстафетного бега: прием - передача эстафетной палочки

Соколова Ксения ОДЛ 01-20

Эстафетный бег

- **Эстафетный бег — это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).**
- **По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 x 100 и 4 x 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 x 1000 м), а также «шведские» эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).**

Что такое эстафетный бег

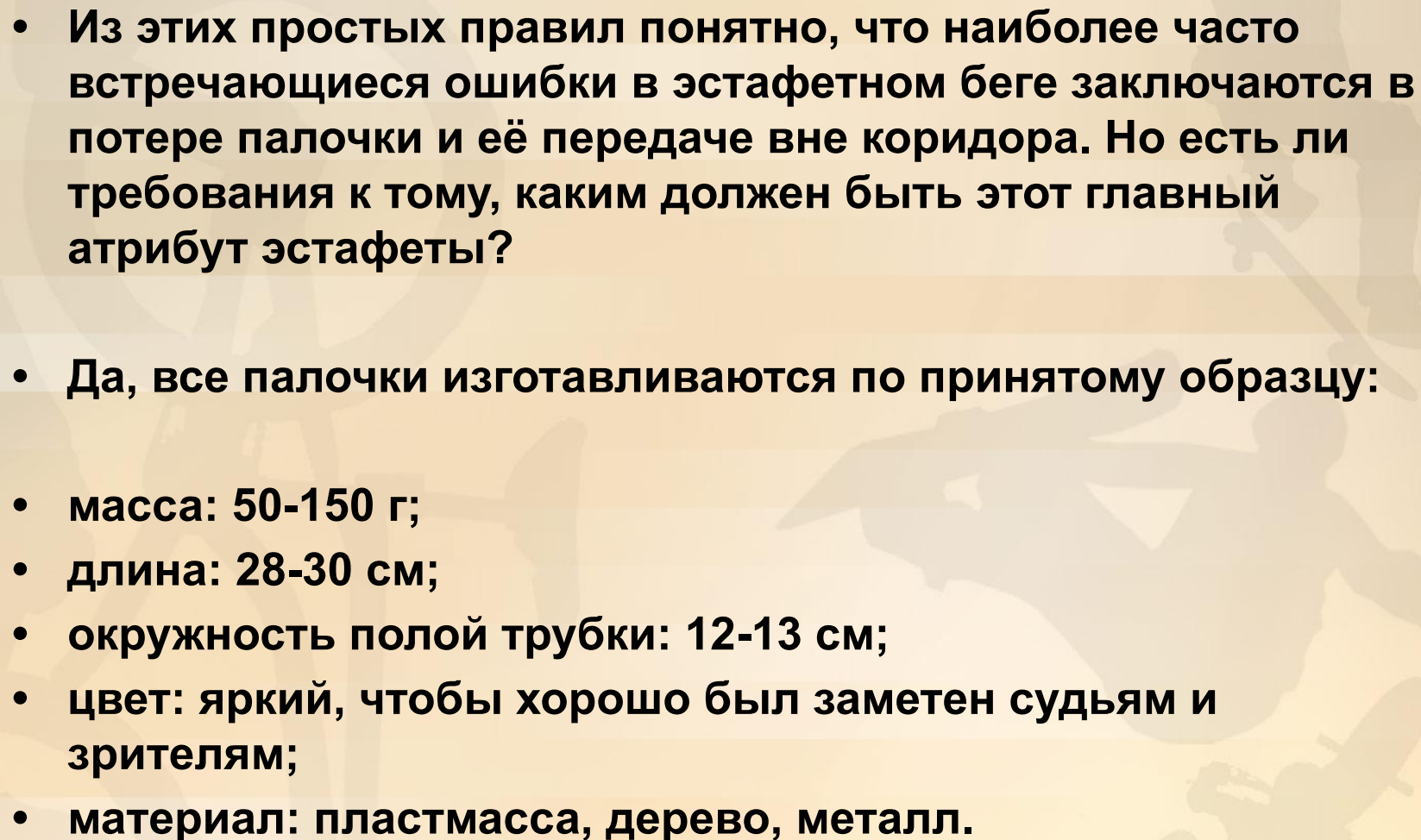
- В любительских соревнованиях продолжительность эстафетного бега никак не регламентируется, но вот в лёгкой атлетике эстафетный бег – это спринтерская дистанция, помноженная на 4 этапа.
- Официальные эстафеты проводят обычно в заключительный день легкоатлетических стартов, и это тот формат, который пользуется особенной популярностью у зрителей. Согласитесь, индивидуальный забег на 100 метров и 400 метров закончится, не успев начаться, а вот за время эстафеты болельщики успевают испытать всю гамму эмоций, так как сначала любимая команда может лидировать, затем отставать, после снова лидировать и т.д.
- Наблюдать за противоборством команд в четыре раза интереснее, нежели за индивидуальными состязаниями. Как правило, эстафеты проходят на стадионах, что позволяет зрителям видеть каждый момент гонки от начала до конца.

Виды эстафетного бега

- Эстафетный бег может быть как официальный, то есть регламентируемый Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF), так и любительский с незакрепленными дистанциями.
- В профессиональной лёгкой атлетике для эстафет используются такие дистанции (IAAF регистрирует на них рекорды):
 - 4 по 100 метров – олимпийская дистанция
 - 4 по 200 метров
 - 4 по 400 метров – олимпийская дистанция
 - 4 по 800 метров
 - 4 по 1500 метров

Правила эстафетного бега и частые ошибки

- Передача эстафетной палочки между спортсменами – вот главная составная часть подобных соревнований, на ней сосредоточены основные правила и ошибки этой дисциплины. Какого-то сложного устава в эстафетном беге нет, и всё сводится к тому, что все спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:
- Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров, спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.
- Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.
- Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.
- Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.
- Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.
- Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.
- В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.
- В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.

- 
- Из этих простых правил понятно, что наиболее часто встречающиеся ошибки в эстафетном беге заключаются в потере палочки и её передаче вне коридора. Но есть ли требования к тому, каким должен быть этот главный атрибут эстафеты?
 - Да, все палочки изготавливаются по принятому образцу:
 - масса: 50-150 г;
 - длина: 28-30 см;
 - окружность полой трубки: 12-13 см;
 - цвет: яркий, чтобы хорошо был заметен судьям и зрителям;
 - материал: пластмасса, дерево, металл.

Эстафетная палочка

- представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см. Ее передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.). Спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если убедился, что не мешает остальным бегунам. В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун.

- Существует два способа передачи эстафетной палочки: снизу-вверх (рис. а) и сверху-вниз (рис. б). При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отгибается в сторону от ладони, четыре пальца сомкнуты, плоскость ладони смотрит вниз-назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Во втором способе рука отводится также назад чуть в сторону и несколько выше, при этом ладонь смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.



Этапы в эстафетном беге

- В традиционных эстафетах от IAAF 4 этапа и, соответственно, 4 бегуна. Распределение атлетов по этапам – отдельное искусство для тренера, однако, как правило, сильнейшие бегуны ставятся на 1-й и 4-й этапы.
- Но не в одной только скорости на дистанции заключается расстановка сил. Важно учитывать и уровень техники при передаче палочки. Например, участнику заключительного этапа нужно принимать палочку, но передавать её – уже нет, поэтому на финиш следует ставить спортсмена с самой высокой скоростью, но без обязательного владения идеальной техникой передачи.
- Нужно также заметить, что участник первого этапа начинает бег с низкого старта, а все следующие – с высокого, с постепенным разгоном до конца коридора передачи. Это определяет, кого ставить на первый отрезок. Тут преимущество будет за бегуном, который стартует с места лучше остальных.

Нормативы в эстафетном беге

Мужчины

Дистанция	Хронометраж	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
					I	II	III	I	II	III
4x100 м	Ручной	—	—	42.0	44.0	46.5	49.5	52.7	56.0	1:00.0
	Авто	39.00	40.84	42.24	44.24	46.74	49.74	52.94	56.24	1:00.24
4x200 м	Ручной	—	—	1:27.0	1:31.0	1:36.0	1:42.0	1:51.0	2:02.0	2:16.0
	Авто	—	1:23.24	1:27.24	1:31.24	1:36.24	1:42.24	1:51.24	2:02.24	2:16.24
4x400 м	Круг 400 м (Ручной)	—	—	3:17.0	3:27.0	3:42.0	3:59.0	4:18.0	4:39.0	5:00.0
	Круг 400 м (авто)	3:03.24	3:08.24	3:17.24	3:27.24	3:42.24	3:59.24	4:18.24	4:39.24	5:00.24
	Круг 200 м (Ручной)	—	—	3:21.0	3:30.0	3:45.0	4:02.0	4:21.0	4:42.0	5:02.0
	Круг 200 м (авто)	3:06.24	3:11.24	3:21.24	3:30.24	3:45.24	4:02.24	4:21.24	4:42.24	5:02.24
4x800 м	Ручной	—	—	7:39.0	8:03.0	8:39.0	9:19.0	10:03.0	10:52.0	11:50.0
	Авто	—	—	7:39.24	8:03.24	8:39.24	9:19.24	10:03.24	10:52.24	11:50.24
Шведская эстафета	Ручной	—	—	1:58.0	2:02.5	2:11.5	2:22.5	2:34.0	2:48.0	3:02.0
	Авто	—	—	1:58.24	2:02.74	2:11.74	2:22.74	2:34.24	2:48.24	3:02.24

Нормативы в эстафетном беге

Женщины

Дистанция	Хронометраж	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
					I	II	III	I	II	III
4x100 м	Ручной	—	—	47.8	51.0	54.5	58.5	1:02.5	1:07.2	1:12.2
	Авто	43.25	45.24	48.04	51.24	54.74	58.74	1:02.74	1:07.44	1:12.44
4x200 м	Ручной	—	—	1:42.0	1:48.5	1:56.0	2:05.0	2:15.0	2:28.0	2:34.0
	Авто	—	1:35.74	1:42.24	1:48.74	1:56.24	2:05.24	2:15.24	2:28.24	2:34.24
4x400 м	Круг 400 м (Ручной)	—	—	3:49.0	4:04.0	4:23.0	4:43.0	5:06.0	5:32.0	6:02.0
	Круг 400 м (Авто)	3:26.24	3:35.24	3:49.24	4:04.24	4:23.24	4:43.24	5:06.24	5:32.24	6:02.24
	Круг 200 м (Ручной)	—	—	3:52.0	4:07.0	4:26.0	4:46.0	5:09.0	5:35.0	6:05.0
	Круг 200 м (Авто)	3:29.24	3:38.24	3:52.24	4:07.24	4:26.24	4:46.24	5:09.24	5:35.24	6:05.24
4x800 м	Ручной	—	—	9:00.0	9:40.0	10:24.0	11:12.0	12:04.0	13:04.0	14:10.0
	Авто	—	—	9:00.24	9:40.24	10:24.24	11:12.24	12:04.24	13:04.24	14:10.24
Шведская эстафета	Ручной	—	—	2:15.0	2:23.0	2:32:00	2:46.0	2:58.0	3:10.0	3:25.0
	Авто	—	—	2:15.24	2:23.24	2:32:24	2:46.24	2:58.24	3:10.24	3:25.24

Техника и особенности эстафетного бега

- **Залог победы в эстафетном беге отнюдь не физическая форма, хотя, безусловно, без скорости делать в эстафете нечего. Значительную роль в успехе играет техника передачи палочки. Техника прохождения дистанции здесь не отличается от индивидуальных беговых видов, а вот приём и передачу спортсменам приходится отдельно отрабатывать.**
- **Ключевая роль этого момента – в эстафете 4 по 100 метров. Мужской рекорд на ней равен 36,84 секунд, и в случае ошибки при передаче у команды просто не будет времени нагнать отставание.**
- **Передача палочки может происходить только в определённой зоне протяжённостью 20 метров. Чаще всего это последние 4-5 метров обозначенного коридора. Лучшие эстафетчики способны передавать друг другу палочку без снижения набранной на конец этапа скорости. А потому для принимающего бегуна сложность заключается в том, чтобы понять, когда нужно начинать движение по своей дорожке в зону передачи.**

- Если атлет начинает разгон рано, он рискует не успеть принять эстафету до конца разрешённой зоны, а если же слишком поздно, у него не хватит времени набрать скорость. Тонкость эстафетного бега в том, что наилучшая передача палочки происходит на одинаковой скорости, но для этого участники команды должны чувствовать скорость друг друга, а значит, и очень много тренироваться вместе, оттачивая необходимые технические навыки.
- Способы передачи:
 - сверху-вниз в открытую ладонь (практикуется в США);
 - снизу-вверх (практикуется в России).
 - «Американский» способ передачи эстафеты считается более рискованным, потому что вероятность утери палочки в нём выше.
- Еще одна особенность эстафетного бега в том, что пробегаемые этапы несколько длиннее обозначенных. Рассмотрим это на примере дистанции 4 по 100 метров. Тут протяженность 1-го этапа составляет 110 м, 2-го и 3-го этапов – по 130 м, 4-го этапа – 120 м.

Специальные упражнения для тренировки эстафеты в целом:

- **1. Передача эстафеты с партнером. Разбег – 50–60 м. Цель передающего – догнать партнера. Когда между спортсменами расстояние становится равным приблизительно 1,5 м, подается команда, после чего на последующих двух шагах осуществляется передача. Принимающий занимает стартовую позицию так, чтобы видеть своего партнера и контрольную отметку. Контрольная отметка для каждой пары подбирается индивидуально. При этом учитывается скорость, которую в состоянии развить бегун, несущий палочку, к моменту ее передачи, и способность к ускорению принимающего спортсмена.**
- **2. Передача эстафеты несколькими парами одновременно.**
- **3. Прием и передача в составе четырех участников на укороченной дистанции 200 м.**
- **4. Прием и передача эстафеты на полной дистанции с фиксацией времени.**
- **5. Прием и передача на отдельных этапах с фиксацией времени нахождения эстафетной палочки в зоне разбега и в зоне передачи.**

Упражнения для совершенствования техники бега

- 1. Бег с выпрямленными коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
- 2. Бег, отталкиваясь стопой с одновременным быстрым «выдергиванием» согнутой маховой ноги вперед-вверх.
- 3. Бег, высоко поднимая колени, на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
- 4. Бег с захлестывающим движением голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук.
- 5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
- 6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги (как в момент вертикали при беге). То же в гору и под гору.
- 7. Пробегание отрезка 30–40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
- 8. Бег по прямой 60, 80, 100 м с изменением темпа бега дистанции.
- 9. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота. То же с выходом на прямую.
- 10. Бег по прямой с выходом в поворот.

Мировые рекорды, установленные на открытом воздухе

4 по 100 м

- 36,84 (2012) – мужчины (Ямайка)
- 40,82 (2012) – женщины (США)

4 по 200 м

- 1:18,63 (2014) – мужчины (Ямайка)
- 1:27,46 (2000) – женщины (США)
- 4 по 400 м

- 2:54,29 (1993) – мужчины (США)
- 3:15,17 (1988) – женщины (СССР)

4 по 800 м

- 7:02,43 (2006) – мужчины (Кения)
- 7:50,17 (1984) – женщины (СССР)

4 по 1500 м

- 14:22,22 (2014) – мужчины (Кения)
- 16:33,58 (2014) – женщины (Кения)

Экидэн

- 1:57:06 (2005) – мужчины (Кения)
- 2:11:41 (1998) – женщины (Китай)

Заключение

- **Эстафетный бег – пожалуй, самая зрелищная беговая дисциплина со сложной технической составляющей в моменте передачи эстафеты. Именно поэтому на старте будет успешной набеганная друг с другом команда, где согласованные действия участников отработаны до автоматизма.**