

Организация соревнований по
эстафетному бегу (круговая,
встречная, линейная,
комбинированная, эстафета
"Веселые старты")

Выполнила: студентка гр.
ЗПСО-12 Сайранова Юлия

Проведение первых соревнований по эстафетному бегу осуществлялось еще в 19 веке. Заслужив огромный интерес зрителей и став массово популярным, в скором времени этот вид спорта был включен в программу Олимпийских игр 1908 года. Тогда широкую известность получил так называемый экзотический вид эстафеты – шведский стиль бега.

Представлял он из себя преодоление бегунами дистанции с неравномерными промежутками: 100-200-400-800 м. Как правило, в соревнованиях принимали участие люди, владеющие широким спектром беговых дисциплин, начиная от сверхкороткой и заканчивая средней.

Позже спринтерские дистанции стали набирать большую популярность и приобретать широкую симпатию у приезжих гостей.

- В начале коридора атлет начинает разгоняться, но уже на выходе у него должна в руках присутствовать заветная передача. Если спортсмен получит палочку вне рамок коридора, о такое действие не зачитывается.
- По ходу движения по коридору атлеты не должны мешать другим участникам соревнования. При этом, если нарушается процесс передачи палочки, например в результате ее падения, то участники не несут за это никакой ответственности.
- Хотя потеря палочки и является грубейшим нарушением правил, все же некоторые спортсмены ее подбирают. Согласно статистике, судьи чаще не засчитывают победу таких участников. Но в спортивных состязаниях такого плана данный маневр не запрещен.
□ Внимание! Категорически запрещается для удобства держания палочки чем-либо обрабатывать руки. Также нельзя надевать перчатки или каким-либо другим способом облегчать момент передачи

Виды и дистанции

К программам крупнейших легкоатлетических соревнований: Олимпийским играм, чемпионатам мира и первенствам континентов, включены два основных вида эстафетных дистанций:

- 4*100 м.
- 4*400 м.



Этапы

Разделяют четыре этапа эстафетного бега:

- **Стартовый.** Спортсмен берет начало с низкого старта. При этом он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец двумя или тремя пальцами. Указательный и большой пальцы упираются о грунт очерченной стартовой линии.
- **Основной.** Сложность данного этапа состоит в строгом соблюдении правила передачи эстафетной палочки в рамках отведенного коридора на максимальной скорости своего бега.
- **Передаточный.** На третьем этапе спортсмен должен перенять эстафету правой рукой и пробежать как можно ближе к правому краю дорожки.
- **Финальный.** Бегун должен бежать по наружной стороне отведенной территории и передать эстафету левой рукой.

Особенности

Эстафетный бег в легкой атлетике очень популярен и привлекателен своей динамичностью, поэтому его по обычаю откладывают на последние дни соревнований. Престижность данной соревновательной эстафеты заключается еще и в том, что в итоге выявляется команда сильнейших бегунов в той или иной дистанции.

Особенности эстафетного бега состоят в том, что тренеры разрешают своим подопечным удобный вариант техники передачи палочки.

Спортсмен вправе по своему усмотрению выбрать подачу из той руки, которая ему более приемлема в данный момент.

При этом палочка может остаться в той руке, в которой ее передали. Но это удобно, как правило, на коротких беговых дистанциях, и объясняется потерей времени при смене принимающих и подающих рук.

Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Установите четкие знаки для начала эстафет – «к линии», «в ряд». Для конца – дуть в свисток, для тишины – поднять левую руку. Используйте язык жестов – мах рукой – для начала, все равно, что сказать «Пошли!» Для эстафет, где передается эстафетная палочка или другой предмет, используйте передачу из правой руки в правую руку, чтобы получить предмет или коснуться другого участника. Это обеспечивает пространство для бега для всех команд. Спланируйте маршрут эстафеты, чтобы у игроков было достаточно места, когда они быстро бегут назад. Не располагайтесь возле стены. Расположите команды так, чтобы участники могли обзирать действия команды слегка по диагонали, а линии расположения самих команд были отдельные. Если ваша группа слишком большая, то попытайтесь разделить ее на малые команды, чтобы каждый мог активно участвовать. Чтобы избежать каких-нибудь недоразумений, время от времени меняйте участников местами. Если у вас нечетное количество игроков, то в меньшей команде пусть один игрок бежит два раза. Видимые знаки подавайте ясно и определенно, чтобы все команды понимали.

Встречная эстафета

Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пробежки раньше.

Простая круговая эстафета.

Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, - крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

Линейные эстафеты

Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу.

Встречные эстафеты

Участники каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта.

Комбинированная эстафета

Отличительная особенность комбинированной эстафеты в том, что в ней каждый член команды выполняет свое индивидуальное задание. Например: первый игрок держит мяч в руках, добегают до финиша и возвращается; второй – бежит, прыгая через скакалку; третий – бежит и катит по земле обруч; четвертый – участник бежит с мячом, ударяя его о землю; пятый – бежит спиной вперед и т.д.

Веселые старты

Веселые Старты - это игровая эстафета, которая станет идеальным форматом спортивного мероприятия, когда проведение классических соревнований не вписывается в программу по разным причинам. Командная эстафета представляет собой несколько параллельных дистанций (в зависимости от количества участвующих команд), каждая из которых включает препятствия и шуточные задания.