

**Презентация по теме  
Техника эстафетного бега :прием передача эстафетной  
палочки**

**ВЫПОЛНИЛА:  
НИКОЛАШВИЛИ  
ДИАНА  
ГРУППА ОДЛ 01-20**

## Техника эстафетного бега

Технический аспект эстафеты ничем не отличается от [спринтерского бега](#) за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между

Участник, бегущий на первом этапе, <sup>собой непосредственно перед стартом</sup> занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксировали положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.

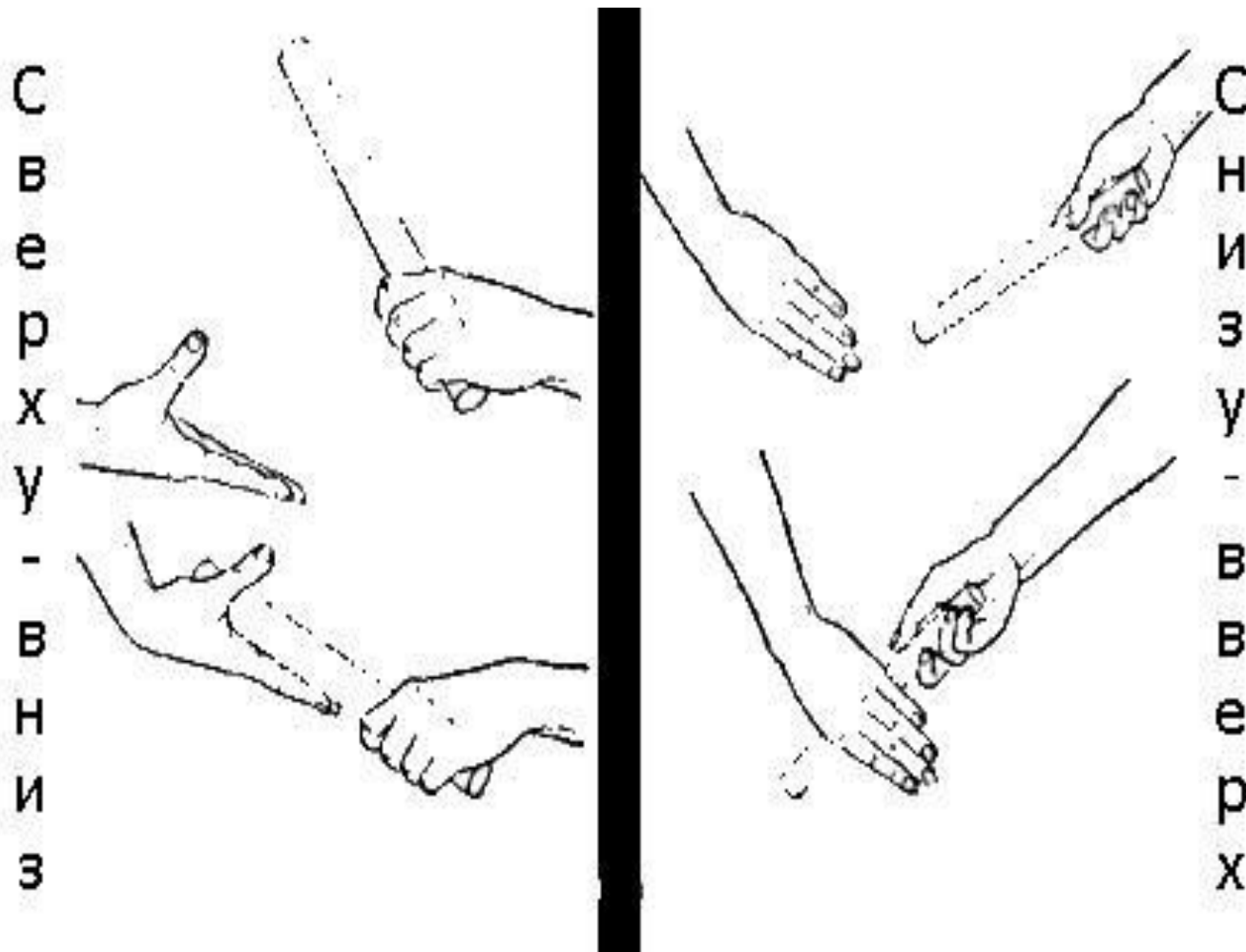
Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

- **Виды эстафетного бега**
- Существуют разновидности эстафет, которые регламентируются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF) и позволяют устанавливать мировые рекорды. Также существуют нетрадиционные эстафетные дистанции.
- **ИААФ регламентирует:**
- Олимпийские дистанции 4 по 100 и 4 по 400 метров. Забеги проводятся для представителей женских и мужских команд.
- Мировые рекорды могут быть установлены в беге на 4×100, 4×200, 4,400 и 4×800 метров для женщин и мужчин.
- Также мужчины имеют возможность установить рекорд на 4×1500 м.
- **Нетрадиционные дистанции:**
- Шведская эстафета, когда участники бегут отрезки 100х200х400х800 метров или в обратном порядке. При этом состав может быть смешанным.
- Эстафеты, создаваемые организатором для спортивного праздника, могут иметь любой вид. Но фиксирование рекордов допустимо только на уровне непосредственно праздника, если таковой проводится регулярно.
- Соревнования по беговым эстафетам проводятся согласно установленным правилам. Если соревнования носят не официальный характер, правила становятся рекомендацией к проведению.

- **Правила эстафетного бега**
- Правила соревнований регламентируются ИААФ и становятся обязательными для выполнения на всех официальных соревнованиях. Если соревнования проходили без строго соблюдения правил, тогда результаты признаются недействительными на международной арене.
- Длина эстафетной палочки 28-30 см, окружность 12-13 см, а масса 50-150 грамм. Изготавливается из древесного, металлического или пластмассового материала в виде полый трубки. Цвет красный, желтый, оранжевый или любой другой, который будет легко различим для судей и болельщиков.
- 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.
- 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.
- 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.
- Если эстафета подразумевает отрезки 400 и более метров, тогда после первого круга разрешается бег по общей дорожке. При этом старт и первый этап проходят по отдельным дорожкам.

Существуют  
два способа передачи эстафетной палочки:  
снизу — вверх и сверху — вниз

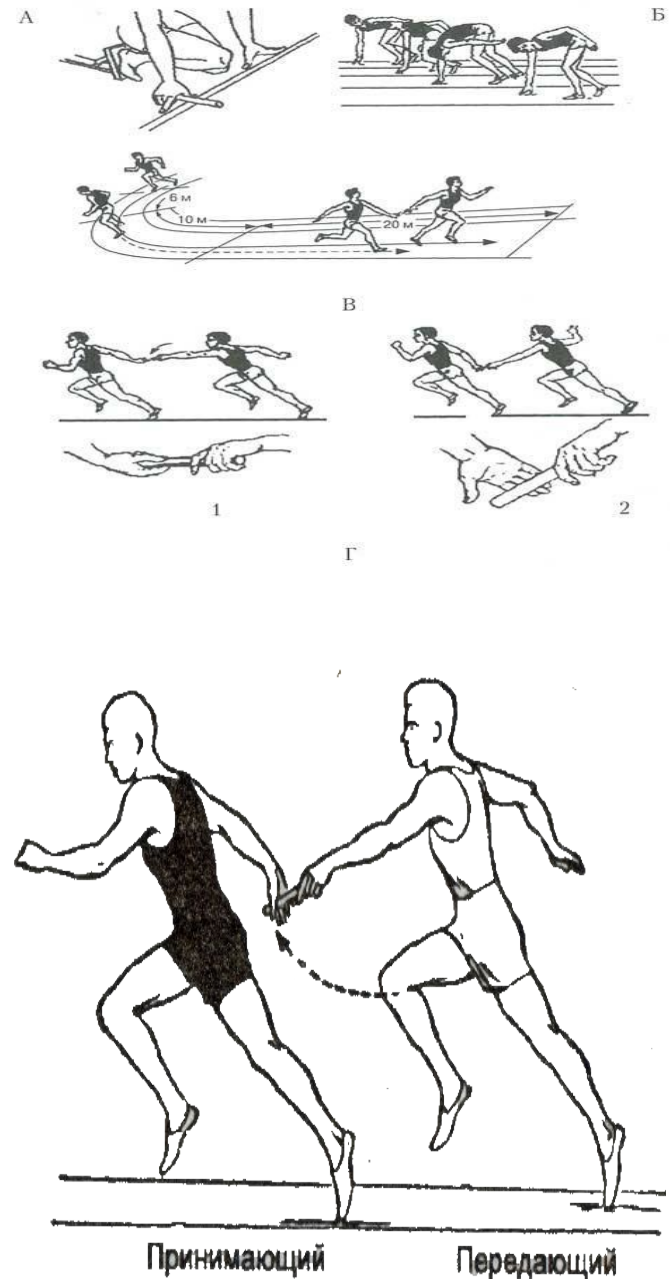


Специальные упражнения для тренировки эстафеты в целом:

- передача эстафеты с партнером.

Разбег - 50-60м. Цель передающего – догнать партнера. Когда между спортсменами расстояние становится равным приблизительно 1,5м, 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;

- передача эстафеты несколькими парами одновременно;
- прием и передача в составе четырех участников на укороченной дистанции 200 метров;
- прием и передача эстафеты на полной



# Специальные беговые упражнения все по 30 секунд

- -бег с высоким подниманием бедра
- - шаги правым и левым боком
- Бег захлестыванием голени
- Бег на прямых ногах
- Бег скрестным шагом