

# «Эстафета»

---

ВЫПОЛНИЛА  
ПИСАРЕВА ИРИНА  
631 ГРУППА

Эстафёта (фр. estafette — «нарочный, посыльный, курьер») — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции



# Виды эстафетного бега

олимпийские дистанции 4x100 и 4x400 метров; в них участвуют как мужские, так и женские команды;

---

дистанции для мировых рекордов: 4x100, 4x200, 4x400 и 4x800 метров; в них участвуют как мужские, так и женские команды;

дистанции на 4x1500 метров; здесь мировые рекорды могут устанавливать только мужчины.





# Техника эстафетного бега

По своим навыкам техника эстафетного бега идентична спринтерской, кроме техники передачи эстафетной палочки. Перед началом забега четыре атлета распределяются по дистанции на равном расстоянии между собой; длина расстояния зависит от длины этапов.

---

Бегун первого этапа начинает соревнование с низкого старта, эстафетная палочка находится в правой руке; после старта следует занять крайнюю левую сторону своей дорожки, но не в коем случае не наступать на ее границу.



Бегун второго этапа имеет право начинать разгон за десять метров до начала 20-метровой зоны, стартует из положения высокий старт и старается максимально разогнаться еще до передачи палочки. Сократив расстояние до нескольких метров до второго атлета, первый произносит «Оп» и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх и принимает эстафетную палочку, после чего первый бегун медленно останавливается и остается на своей дорожке. Прием повторяется на третьем и четвертом этапе, четвертый член команды набирает максимальную скорость, так как ему не надо передавать эстафету, и финиширует одним из трех способов, принятых в спринте: пробеганием, боком, рывком грудью вперед.

Эстафетный бег яркий, взрывной, зрелищный, вызывает много эмоций и доставляет много удовольствия как зрителям, так и спортсменам. Уровень напряжения и адреналина в таких соревнованиях зашкаливает даже больше, чем на футбольных матчах, в чём можно убедиться самому, посетив такие соревнования.





Нетрадиционные же виды дистанций позволяют организовывать зрелищные спортивные и массовые праздничные мероприятия, которые, безусловно, будут иметь большой успех и доставят много позитивных ощущений всем участникам, ведь использовать для них можно улицы и парки, исторические районы и природные достопримечательности. Бегайте, бегайте с удовольствием, с пользой для здоровья и для хорошего настроения. И читайте нас – мы научим, как заниматься спортом правильно, легко и приятно.

