

«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.

