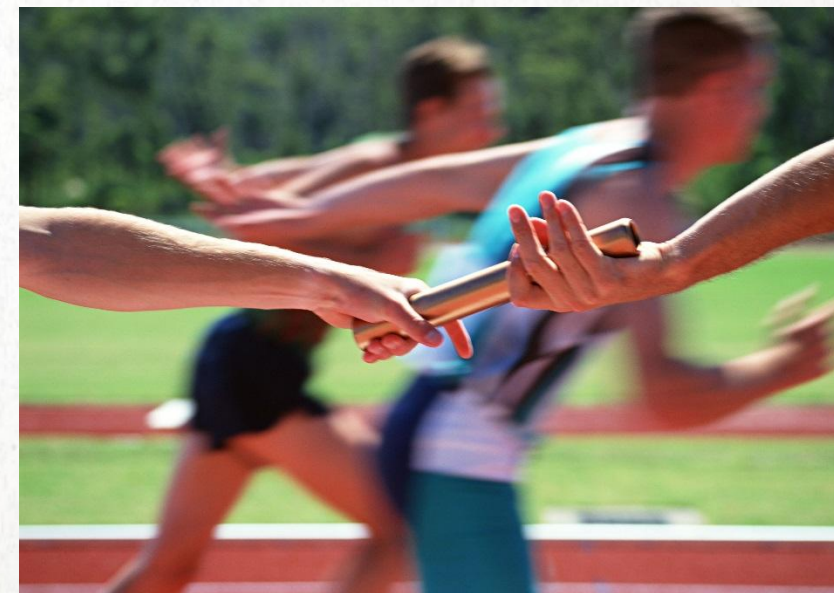


**ТЕХНИКА  
ЭСТАФЕТНОГО БЕГА:  
ПРИЕМ - ПЕРЕДАЧА  
ЭСТАФЕТНОЙ  
ПАЛОЧКИ".**

# ВИДЫ ЭСТАФЕТЫ

- 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.



# ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

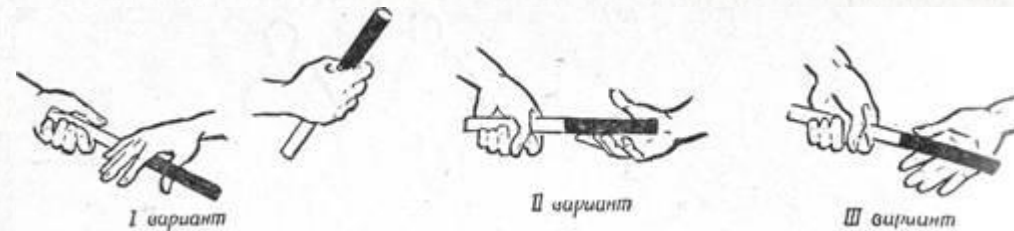
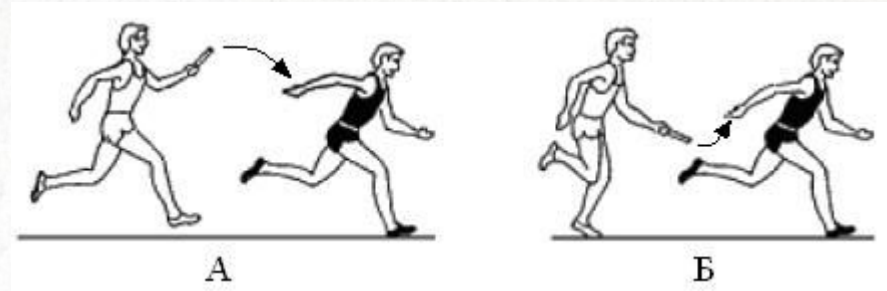
- Бегун первого этапа начинает соревнование с низкого старта, эстафетная палочка находится в правой руке; после старта следует занять крайнюю левую сторону своей дорожки, но не в коем случае не наступать на ее границу.
- Бегун второго этапа имеет право начинать разгон за десять метров до начала 20-метровой 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.



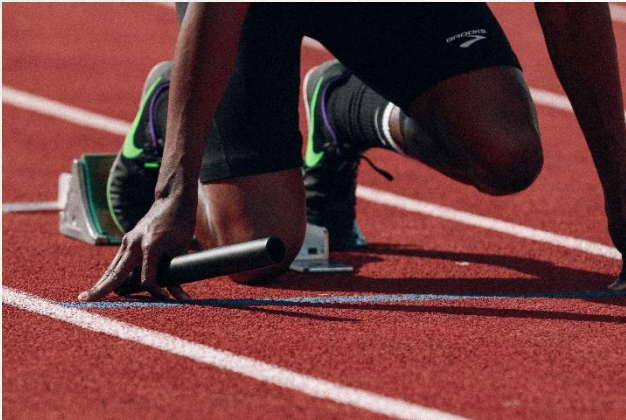
# СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

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

- При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.
- При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь.



# ОСОБЕННОСТИ



- Эстафетный бег очень похож на гладкий спринт. Особенность этого вида спорта — передача палочки. Она должна быть вручена в пределах специального коридора длиной 20 м. Во время продвижения и передачи легкоатлеты не должны создавать препятствия другим участникам состязания. Запрещено инвентарь перебрасывать или перекатывать. Передача должна осуществляться четко из руки в руку. Также существует регламент при падении палочки.



# ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

## 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4X100М:

- СТАРТОВОЕ УСКОРЕНИЕ С ВЫСОКОГО СТАРТА;
- СТАРТ С ОПОРОЙ НА ОДНУ РУКУ (ПОПЕРЕМЕННО ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ);
- СТАРТ С ОПОРОЙ НА РУКУ, ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН В СТОРОНУ-НАЗАД;
- БЕГ С НИЗКОГО СТАРТА С ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКОЙ.

## 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ:

- БЕГ С ВЫСОКОГО СТАРТА ПРИ СЛЕДУЮЩЕМ УПРАЖНЕНИИ. КАТЯЩИЙСЯ МЯЧ ДОСТИГАЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ОТМЕТКИ, Т.Е. ОТМЕТКИ «ГОТОВ» И «МАРШ», РАСПОЛОЖЕННЫХ НА РАССТОЯНИИ 7 М (ОТ ЛИНИИ «ГОТОВ» ДО ЛИНИИ «МАРШ») И НА РАССТОЯНИИ 8 М ОТ ЛИНИИ «МАРШ» ДО СТАРТОВОЙ ЛИНИИ. ЕСЛИ МЯЧ ДОСТИГАЕТ ТОЛЬКО ЛИНИИ «ГОТОВ», БЕГУНЫ СТОЯТ НА МЕСТЕ. КОГДА ЖЕ МЯЧ ДОСТИГНЕТ ОТМЕТКИ «МАРШ», ВСЯ ГРУППА НАЧИНАЕТ БЕГ С ВЫСОКОГО СТАРТА.

- ИМИТАЦИЯ ПРИЕМА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ НА МЕСТЕ. ПОД КОМАНДУ «РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ!» БЕГУН ОТВОДИТ ПРАВУЮ ИЛИ ЛЕВУЮ РУКУ НАЗАД С РАСКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ, ПАЛЬЦЫ ВЫПРЯМЛЕННЫ. ПЕРЕДАЮЩИЙ ВЫТЯГИВАЕТ ВПЕРЕД РУКУ ДВИЖЕНИЕМ СНИЗУ- ВВЕРХ, ВКЛАДЫВАЕТ ЭСТАФЕТНУЮ ПАЛОЧКУ В КИСТЬ ПРИНИМАЮЩЕГО;

- ИМИТАЦИЯ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ ПАЛОЧКИ. СПОРТСМЕНЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ В ШАХМАТНОМ ПОРЯДКЕ НА РАССТОЯНИИ 1-1,5М ДРУГ ОТ ДРУГА. ПРАВАЯ ИЛИ ЛЕВАЯ НОГА СОГНУТА, ДВИЖЕНИЕ РУК КАК ПРИ БЕГЕ. ПАЛОЧКА ПЕРЕДАЕТСЯ ПО КОМАНДЕ СПОРТСМЕНА, СТОЯЩЕГО СЗАДИ, ИЗ ПРАВОЙ РУКИ В ЛЕВУЮ, ДАЛЕЕ В ПРАВУЮ И Т.Д.

- ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА ПАЛОЧКИ С ПАРТНЕРОМ ИЛИ ВСЕЙ КОМАНДОЙ В РАЗМИНОЧНОМ БЕГЕ;

- ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ С ПАРТНЕРОМ В БЕГЕ С УСКОРЕНИЕМ ДО 150М.

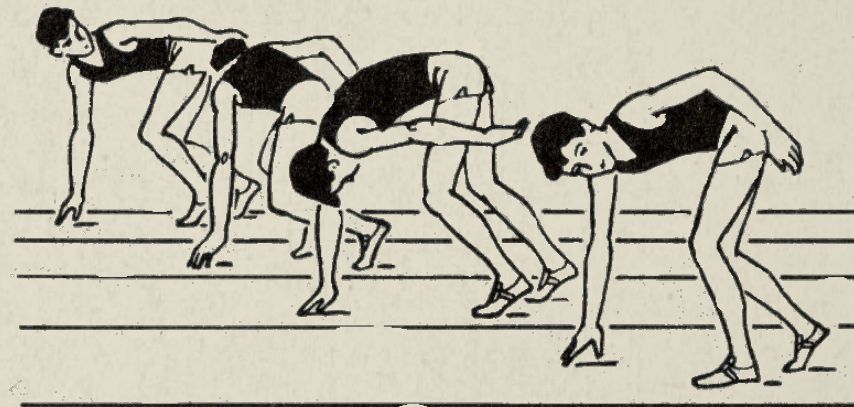
СПОРТСМЕНЫ НАЧИНАЮТ УСКОРЕНИЕ, НАХОДЯСЬ НА РАССТОЯНИИ 1,5М ДРУГ ОТ ДРУГА. ЗАКОНЧИВ ПЕРЕДАЧУ, СПОРТСМЕН, БЕГУЩИЙ СЗАДИ, ДЕЛАЕТ УСКОРЕНИЕ, А В ЭТО ВРЕМЯ СПОРТСМЕН, ПРИНЯВШИЙ ПАЛОЧКУ, НЕСКОЛЬКО «СБРАСЫВАЕТ» СКОРОСТЬ, МЕНЯЯСЬ С ПАРТНЕРОМ МЕСТАМИ. ПРИ ЭТОМ СПРИНТЕРЫ БЕГУТ ВСЮ ДИСТАНЦИЮ СТРОГО ПО ОДНОЙ ДОРОЖКЕ.

- ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ОТМЕТОК. НА СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО РАЗМЕТКИ ФОРЫ МОГУТ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ (НЕРВНОЗНОСТЬ, ВЕТЕР, ДРУГИЕ ФАКТОРЫ). ЗДЕСЬ ТАКЖЕ ВЛИЯЕТ СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ ПРИНИМАЮЩЕГО СПОРТСМЕНА. ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ БЕЗ РАЗМЕТОК ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ТОМ, ЧТО ПРИНИМАЮЩИЙ СПОРТСМЕН СОРАЗМЕРЯЕТ СКОРОСТЬ БЕГА ПЕРЕДАЮЩЕГО И СВОЮ СТАРТОВУЮ.

- ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ - НА ВХОДЕ В ВИРАЖ, НА ВЫХОДЕ ИЗ ПОВОРОТА. БЕГ ПО ПОВОРОТУ И ЦЕНТРОБЕЖНЫЕ СИЛЫ ЗАТРУДНЯЮТ БЕГ, ПОЭТОМУ ПЕРЕДАЧА ДОЛЖНА ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ С УЧЕТОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С РАЗМЕТКОЙ ЗОН ПЕРЕДАЧИ

## 3. 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:



**Будьте здоровы**



**Спасибо за внимание**