

**«Спринтерский бег.  
Техника передачи  
эстафетной  
палочки»**



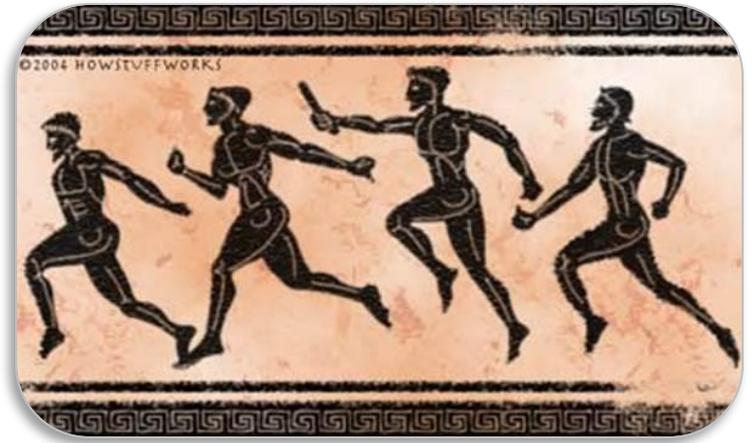
**«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай»**

*Мыслители Древней Греции*



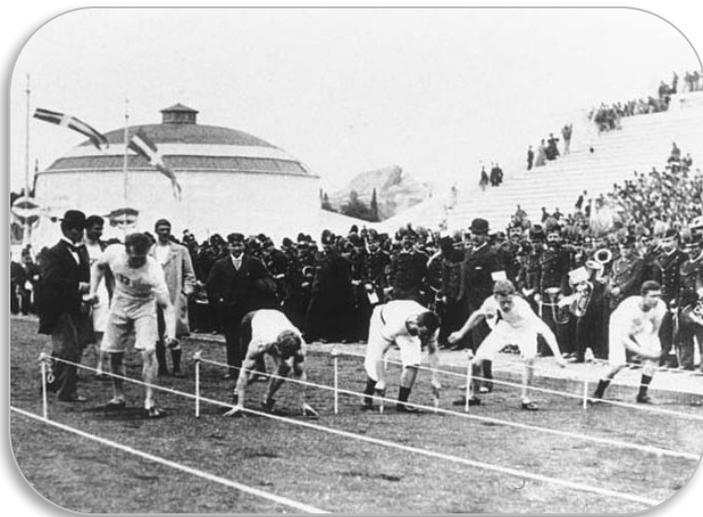
# Из истории

История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков.



Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России (1897 г.) в программу был включен бег на 300 футов (91,5 м) и на 188,5 сажени (401,5 м).

# Из истории



Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 г.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В Англии, США, Австралии и некоторых других странах дистанции составляют 60, 100, 220, 440 ярдов.

# Эстафетный бег

- эстафетный бег, проводимый на стадионе: 4x100 м, 4x400 м;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);
- эстафеты, проводимые вне стадиона, например на улицах городов. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (мужские, смешанные команды).



Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости в соответствии с видом эстафеты.

# Правила эстафетного бега

- эстафетная палочка передаётся из рук в руки;
- каждый участник может бежать только один этап;
- эстафетная палочка передаётся только в 20-метровой зоне передачи;
- участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам её поднять, не мешая остальным;
- при падении палочки в момент передачи поднять её должен передающий.

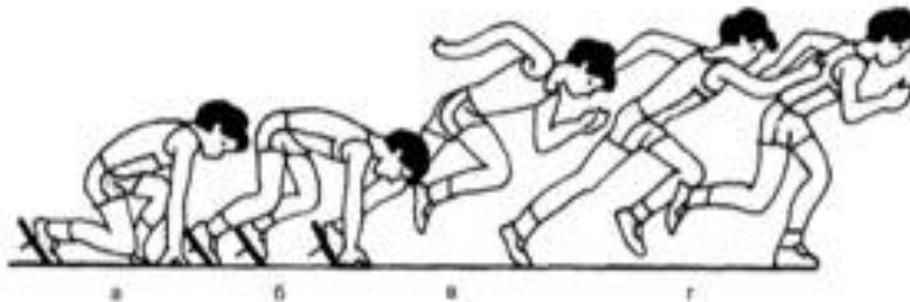


***В спринтерских эстафетах чёткая передача палочки играет ключевую роль и отрабатывается долгими тренировками.***

# Техника спринтерского бега

**Техника спринтерского бега условно подразделяется на этапы:**

- старт
- стартовый разгон
- бег по дистанции
- финиширование

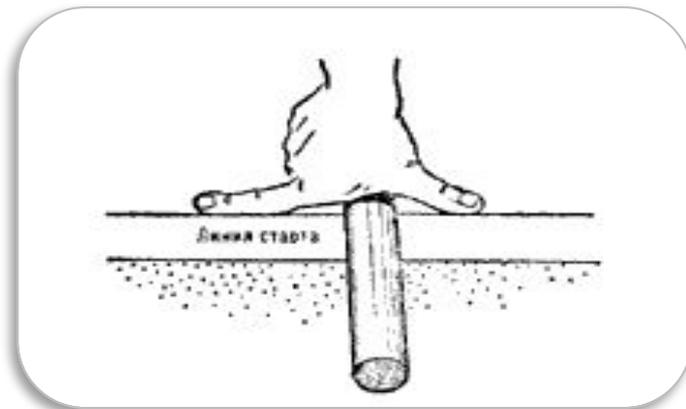


# Техника передачи эстафетной

## палочки

Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая её конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии.

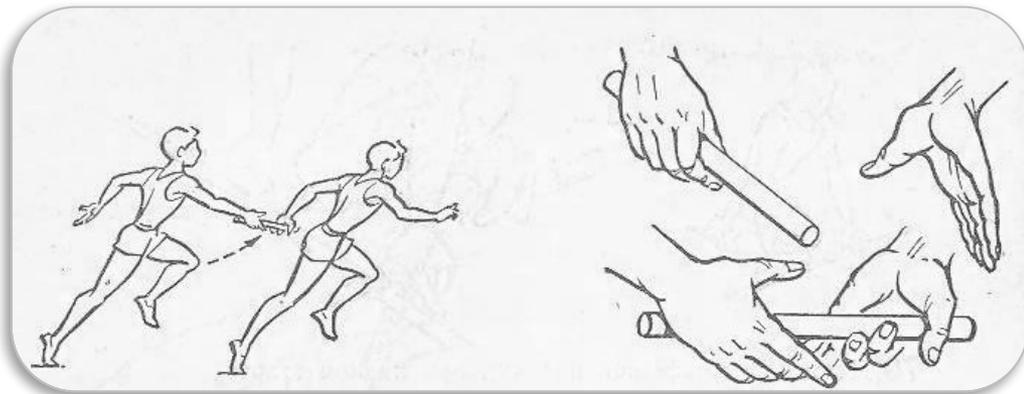
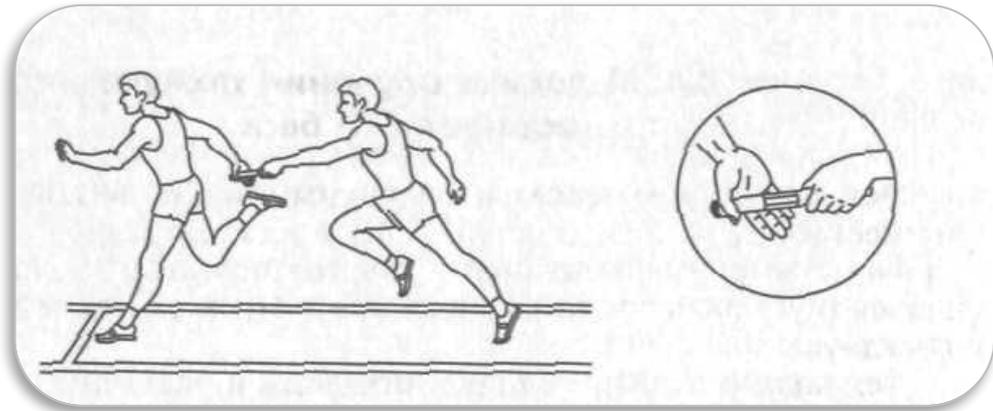
Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.



Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки.

# Техника передачи эстафетной палочки

Бегун третьего этапа принимает эстафету правой рукой и бежит ближе к внутреннему краю дорожки.



На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.