

Организация эстафетного бега



Выполнила: Худякова Екатерина

Введение

- Эстафетный бег является единственным командным видом легкой атлетики, в котором каждый участник пробегает отведенный ему этап, а результат и место команды определяются по времени, показанному всеми участниками.
- Победа в соревновании зависит от умения каждого спортсмена, представляющего квартет, сочетать высокую скорость бега, передачу и прием эстафетной палочки с наименьшими затратами времени.
- Заслуженные тренеры РФ отмечают положительные воздействия эстафетного бега на развитие и совершенствование скоростных способностей спринтера. Включение в тренировочное занятие передачи эстафетной палочки на различных отрезках позволяет избежать многих нежелательных моментов, которые возникают при беге с ходу, когда на спортсмена «давят» не только показания секундомера, но и результат товарища. Кроме того, эстафета развивает быстроту реакции, способность к ускорению, а высокий эмоциональный настрой создает прекрасные условия для повышения скорости бега спортсменов

- **Эстафетные дисциплины, включенные в программу соревнований Международной ассоциации атлетической федерации (IAAF) и Европейской атлетической ассоциации (ЕАА).**
- **Дистанции в программе соревнований, проводимых на стадионе**
- На Олимпийских играх, Чемпионатах мира (в т.ч. и среди юниоров), Европы (в т.ч. среди юниоров и молодежи) и Кубке Европы (с 2009 года данные соревнования переименованы в командный Чемпионат Европы) – 4x100 м и 4x400 м.
- На Чемпионатах мира среди юношей и девушек (16-17 лет) – 100 + 200+300+400 м.



Дистанции

- Дистанции в программе соревнований, проводимых в помещении
 - На Чемпионатах мира и Европы – 4x400 м.
 - На кубке Европы – 800+600+400+200 м.
-
- Дистанции в программе соревнований, проводимых на шоссе
 - Экиден (марафонская дистанция, разделенная на 6 этапов):
 - 1-й этап – 5 км
 - 2-й этап – 10 км
 - 3-й этап – 5 км
 - 4-й этап – 10 км
 - 5-й этап – 5 км
 - 6-й этап – 7 км 195 м



Правила соревнований по эстафетному бегу

- Эстафетная палочка представляет собой цельную, гладкую, полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Длина палочки должна быть 28-30 см, масса – не менее 50 г, длина в окружности – 12-13 см. Она должна быть выкрашена в такой цвет, чтобы ее легко было увидеть во время соревнований.
- Для передачи палочки правилами соревнований в эстафетном беге 4x100 предусматривается 20-ти метровая «зона передачи» (для 2, 3 и 4 этапов), которая размечается двумя линиями (границы «зоны передачи» шириной 5 см) на расстоянии 10 м вперед и назад от начала этапа с центром в середине этой «зоны». «Зоны» начинаются и заканчиваются по краям линий, ближайшим к линии старта в направлении бега. К этим линиям под углом 45° справа по ходу бега проводятся прямые линии длиной 15 см и шириной 5 см каждая, направленные внутрь зоны.



Заключение

- В презентации рассмотрена целесообразность специального обучения эстафетному бегу, в связи с чем раскрыты особенности данного вида легкой атлетики. При рассмотрении техники эстафетного бега особое внимание уделяется способам передачи эстафетной палочки, т.к. способность надежно и быстро передавать эстафетную палочку является залогом успеха в данном виде соревнований.
- Известно, что на каждом этапе эстафеты при передаче и приеме палочки можно потерять от 0,1 с до 0,3 с и даже спринтеры с высокими личными результатами подчас уступают квартетам с более низкими индивидуальными достижениями, но обладающими более высоким мастерством спринтерского бега.
- В реферате также раскрыты способы держания эстафетной палочки, этапы спринтерского бега и правила соревнований по эстафетному бегу.