

# Техника эстафетного бега: прием - передача эстафетной палочки

Выполнила студентка  
Группы ОДЛ 01-20  
Максимова Ксения

## Что же такое эстафетный бег?

Эстафетный бег — это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).



# Правила эстафетного бега и частые ошибки

Передача эстафетной палочки между спортсменами - вот главная составная часть подобных соревнований, на ней сосредоточены основные правила и ошибки этой дисциплины. Какого-то сложного устава в эстафетном беге нет, и всё сводится к тому, что все спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:

- Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров, спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.
- Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.
- Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.
- Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.
- Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.
- Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.
- В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.
- В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.

Из этих простых правил понятно, что наиболее часто встречающиеся ошибки в эстафетном беге заключаются в потере палочки и её передаче вне коридора. Но есть ли требования к тому, каким должен быть этот главный атрибут эстафеты?

Да, все палочки изготавливаются по принятому образцу:

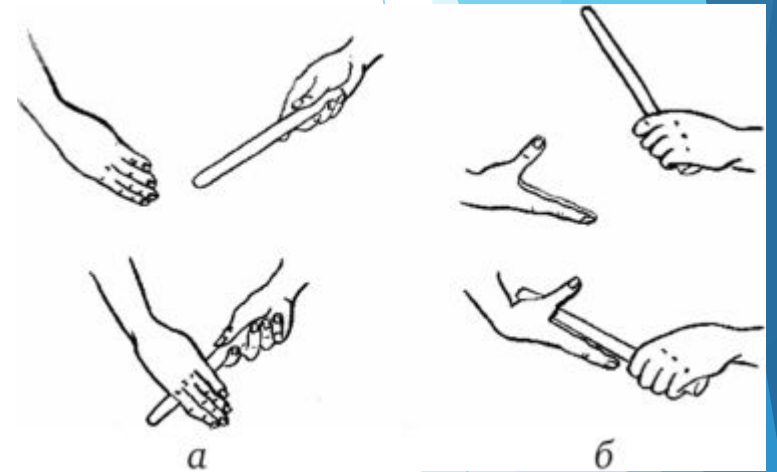
- масса: 50-150 г;
- длина: 28-30 см;
- окружность полой трубки: 12-13 см;
- цвет: яркий, чтобы хорошо был заметен судьям и зрителям;
- материал: пластмасса, дерево, металл.

# Техника эстафетного бега

Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости в соответствии с видом эстафеты. Критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время ее нахождения в определенном коридоре.

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, ладонь смотрит прямо назад. 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. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты, не оглядываясь назад и сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки или, опустив голову, назад под неопорной рукой.



а — снизу; б — сверху

# Нормативы в эстафетном беге

## Мужчины

Дистанция	Хронометраж	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
					I	II	III	I	II	III
4x100 м	Ручной	—	—	42.0	44.0	46.5	49.5	52.7	56.0	1:00.0
	Авто	39.00	40.84	42.24	44.24	46.74	49.74	52.94	56.24	1:00.24
4x200 м	Ручной	—	—	1:27.0	1:31.0	1:36.0	1:42.0	1:51.0	2:02.0	2:16.0
	Авто	—	1:23.24	1:27.24	1:31.24	1:36.24	1:42.24	1:51.24	2:02.24	2:16.24
4x400 м	Круг 400 м (Ручной)	—	—	3:17.0	3:27.0	3:42.0	3:59.0	4:18.0	4:39.0	5:00.0
	Круг 400 м (авто)	3:03.24	3:08.24	3:17.24	3:27.24	3:42.24	3:59.24	4:18.24	4:39.24	5:00.24
	Круг 200 м (Ручной)	—	—	3:21.0	3:30.0	3:45.0	4:02.0	4:21.0	4:42.0	5:02.0
	Круг 200 м (авто)	3:06.24	3:11.24	3:21.24	3:30.24	3:45.24	4:02.24	4:21.24	4:42.24	5:02.24
4x800 м	Ручной	—	—	7:39.0	8:03.0	8:39.0	9:19.0	10:03.0	10:52.0	11:50.0
	Авто	—	—	7:39.24	8:03.24	8:39.24	9:19.24	10:03.24	10:52.24	11:50.24
Шведская эстафета	Ручной	—	—	1:58.0	2:02.5	2:11.5	2:22.5	2:34.0	2:48.0	3:02.0
	Авто	—	—	1:58.24	2:02.74	2:11.74	2:22.74	2:34.24	2:48.24	3:02.24

## Женщины

Дистанция	Хронометраж	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
					I	II	III	I	II	III
4x100 м	Ручной	—	—	47.8	51.0	54.5	58.5	1:02.5	1:07.2	1:12.2
	Авто	43.25	45.24	48.04	51.24	54.74	58.74	1:02.74	1:07.44	1:12.44
4x200 м	Ручной	—	—	1:42.0	1:48.5	1:56.0	2:05.0	2:15.0	2:28.0	2:34.0
	Авто	—	1:35.74	1:42.24	1:48.74	1:56.24	2:05.24	2:15.24	2:28.24	2:34.24
4x400 м	Круг 400 м (Ручной)	—	—	3:49.0	4:04.0	4:23.0	4:43.0	5:06.0	5:32.0	6:02.0
	Круг 400 м (Авто)	3:26.24	3:35.24	3:49.24	4:04.24	4:23.24	4:43.24	5:06.24	5:32.24	6:02.24
	Круг 200 м (Ручной)	—	—	3:52.0	4:07.0	4:26.0	4:46.0	5:09.0	5:35.0	6:05.0
	Круг 200 м (Авто)	3:29.24	3:38.24	3:52.24	4:07.24	4:26.24	4:46.24	5:09.24	5:35.24	6:05.24
4x800 м	Ручной	—	—	9:00.0	9:40.0	10:24.0	11:12.0	12:04.0	13:04.0	14:10.0
	Авто	—	—	9:00.24	9:40.24	10:24.24	11:12.24	12:04.24	13:04.24	14:10.24
Шведская эстафета	Ручной	—	—	2:15.0	2:23.0	2:32:00	2:46.0	2:58.0	3:10.0	3:25.0
	Авто	—	—	2:15.24	2:23.24	2:32:24	2:46.24	2:58.24	3:10.24	3:25.24

# Мировые рекорды, установленные на открытом воздухе

## 4 по 100 м:

- 36,84 (2012) - мужчины (Ямайка)
- 40,82 (2012) - женщины (США)

## 4 по 200 м

- 1:18,63 (2014) - мужчины (Ямайка)
- 1:27,46 (2000) - женщины (США)

## 4 по 400 м

- 2:54,29 (1993) - мужчины (США)
- 3:15,17 (1988) - женщины (СССР)

## 4 по 800 м

- 7:02,43 (2006) - мужчины (Кения)
- 7:50,17 (1984) - женщины (СССР)

## 4 по 1500 м

- 14:22,22 (2014) - мужчины (Кения)
- 16:33,58 (2014) - женщины (Кения)

## Экидэн

- 1:57:06 (2005) - мужчины (Кения)
- 2:11:41 (1998) - женщины (Китай)

## Способы передачи:

- ▶ сверху-вниз в открытую ладонь (практикуется в США);
- ▶ снизу-вверх (практикуется в России).

«Американский» способ передачи эстафеты считается более рискованным, потому что вероятность утери палочки в нём выше.

Еще одна особенность эстафетного бега в том, что пробегаемые этапы несколько длиннее обозначенных. Рассмотрим это на примере дистанции 4 по 100 метров. Тут протяженность 1-го этапа составляет 110 м, 2-го и 3-го этапов - по 130 м, 4-го этапа - 120 м.



# Упражнения для обучения технике приёма и передачи эстафетной палочки

1. Передача эстафетной палочки на месте. Спортсмены располагаются в шахматном порядке на расстоянии 1,2-1,5 м друг от друга, выполняют движения руками, как при беге, и по команде передают эстафету правой и левой рукой. Правая и левая нога согнута, движение рук, как при беге. Палочка передаётся по команде спортсмена, стоящего сзади.
2. Передача эстафеты в ходьбе и при медленном беге. Спортсмены передают эстафетную палочку по команде, находясь на расстоянии 1,2-1,5 м друг от друга.
3. Используется катящийся мяч, при достижении которым определенной отметки спортсмены начинают бег с высокого старта. В данном упражнении отрабатывается реакция на движущийся объект (РДО).
4. Передача эстафетной палочки на отрезках разбега для передающего 50-80 м с ориентировкой на установленный «гандикап» («фору»). Принимающий эстафету спортсмен, услышав команду должен четко и своевременно, без лишних движений в стороны, вытянуть руку назад для осуществления передачи. Спортсмен, передающий эстафетную палочку, после команды должен выдержать паузу, увидеть вытянутую руку партнера и, сделав беговой шаг, точно выполнить передачу. Количество повторений - до 8, интенсивность 96-100 %, отдых между повторениями - до 4-5 минут.
5. Приём и передача эстафетной палочки с партнером в беге с ускорением на отрезке до 150 м. Спортсмены начинают ускорение, находясь на расстоянии 5 метров друг от друга. Закончив передачу, спортсмен, бегущий сзади, ускоряется, а в это время спортсмен, принявший эстафетную палочку, несколько «сбрасывает» скорость, меняясь с партнером местами. При этом спринтеры бегут всю дистанцию строго по одной дорожке.
6. Передающий и принимающий эстафетную палочку спортсмены становятся на одну дорожку на расстоянии вытянутых рук (расстояние между бегунами можно варьировать) в шахматном порядке в начале «зоны передачи». Далее по команде оба легкоатлета начинают бег на высокой скорости. Задача заключается в том, чтобы принимающий как можно быстрее убежал, а передающий его догонял, и в процессе бега осуществлялся приём и передача эстафетной палочки в конце «зоны передачи». Добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом.
7. Отработка приёма и передачи эстафетной палочки на отдельных дорожках несколькими парами, в пределах 20-метровой «зоны передачи», на высокой скорости, с учётом индивидуальных гандикапов. Длина отрезков разбега для передающего 70-80 м, количество повторений - до 6 раз, отдых между повторениями - до 4-5 минут.



Спасибо за внимание!