



# Эстафетный бег

Выполнил: Егоренков Александр ОБ-БЖФК-12

Эстафетный бег является единственным командным видом спорта в легкой атлетике. Поэтому в ней принимают участие 4 лучших спортсмена команды представителя.



## Дистанции эстафетного бега



Олимпийскими дистанциями считаются:

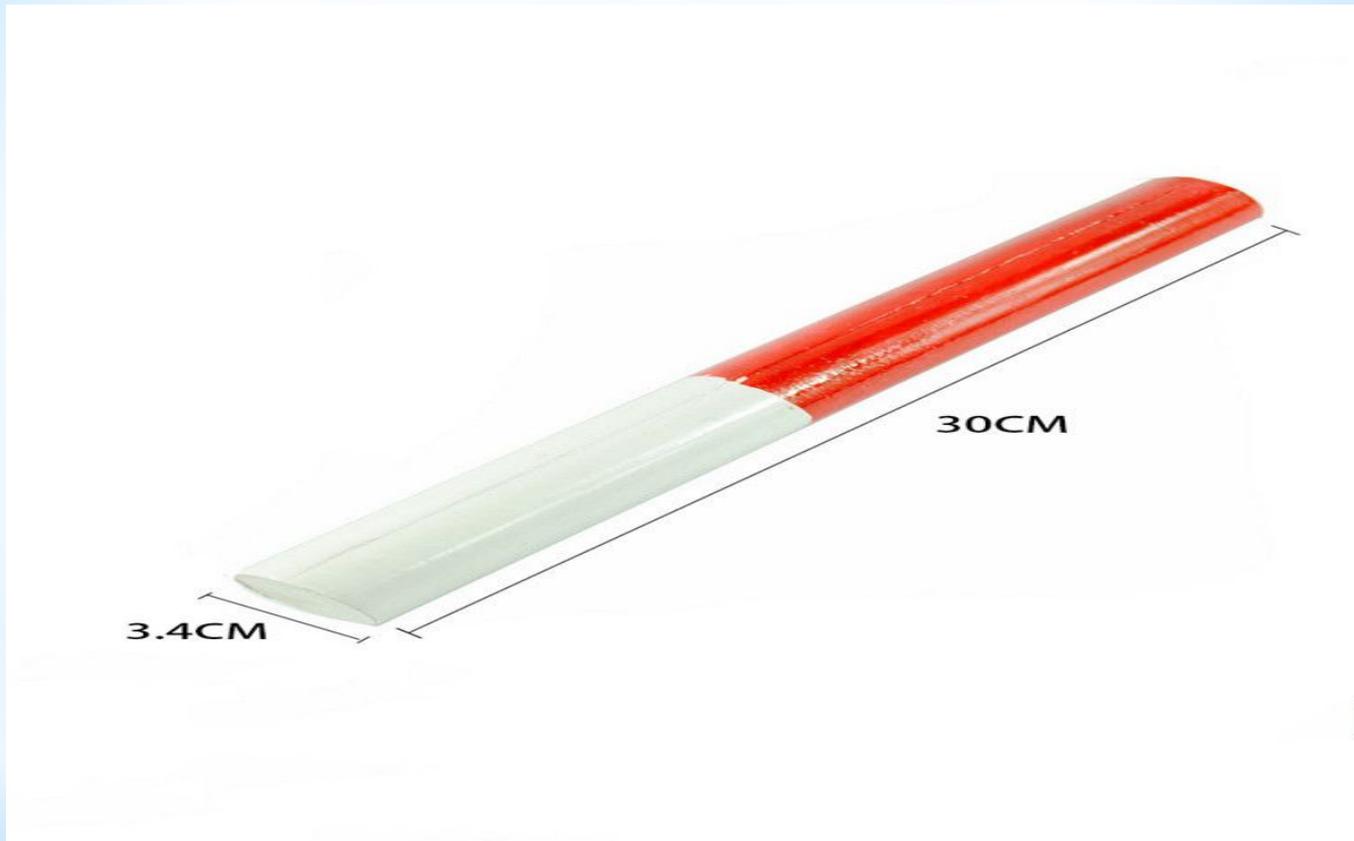
- 4 по 100
- 4 по 400

Но мировые рекорды могут быть зафиксированные также и на других дистанциях:

- 4 по 100
- 4 по 200
- 4 по 400
- 4 по 800

для мужчины и женщин

## Снаряд эстафетного бега



В эстафете используется «Эстафетная палочка», инвентарь бегуны передают друг другу начиная со старта и до финиша. Его недопустимо бросать, перекачивать. Если инвентарь упал на землю, поднимать должен только тот кто передает, а не тот кто принимает.

## Особенности старта

Бегуны начинающие 1ый этап стартуют с нижнего старта, последующие этапы выполняют старт с высокого старта

На дистанции 4 по 100, все этапы спортсмены бегут строго по своей дорожке

На дистанции 4 по 400 и выше спортсмены 1ого этапа бегут по дорожке, а начиная со второго, после виража должны прижаться к внутренней части стадиона



## Передача эстафетной палочки

Передача эстафетной палочки происходит строго в 20 метровой зоне. Принимающий эстафету может начинать разбег до 20ти метровой зоны

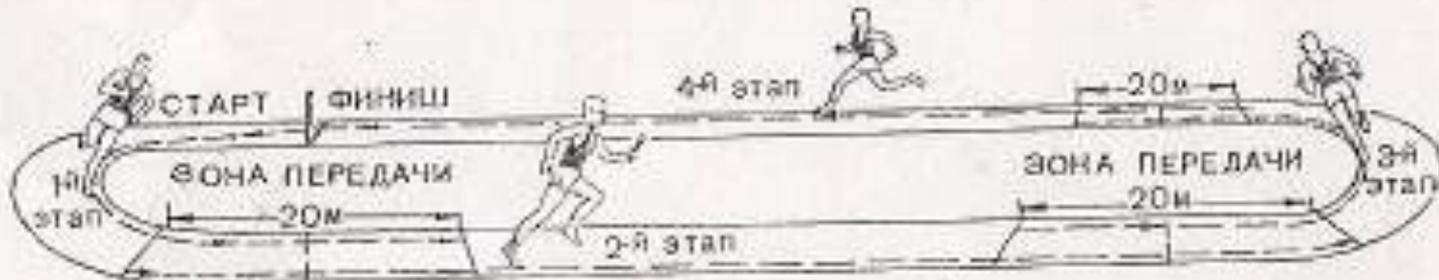


Рис. 8. Расположение зон передачи в эстафетном беге 4×100

На дистанции 4 по 400 и выше, зона передачи находится возле зоны старта/финиша

## Заключительный этап

4ый - последний этап, самый ответственный, именно поэтому на него выставляется самый быстрый бегун, его главная задача, как можно быстрее пробежать свой этап и финишировать

