



Эстафетный бег

Выполнил:
Драгой Иван
ОБ-БЖФК-11



- Эстафета - название, заимствованное из итальянского языка, где слово «staffa» означает «стремя». Легко понять, что в прежние времена, чтобы самым быстрым способом доставлять донесения, гонцам приходилось менять лошадей, перескакивая из «стремени в стремя», - это позволяло сохранить максимальную скорость передвижения.



- Эстафетный бег — единственный командный вид спорта в легкой атлетике. В ней принимают участие 4 лучших спортсмена команды представителя.

ДИСТАНЦИИ



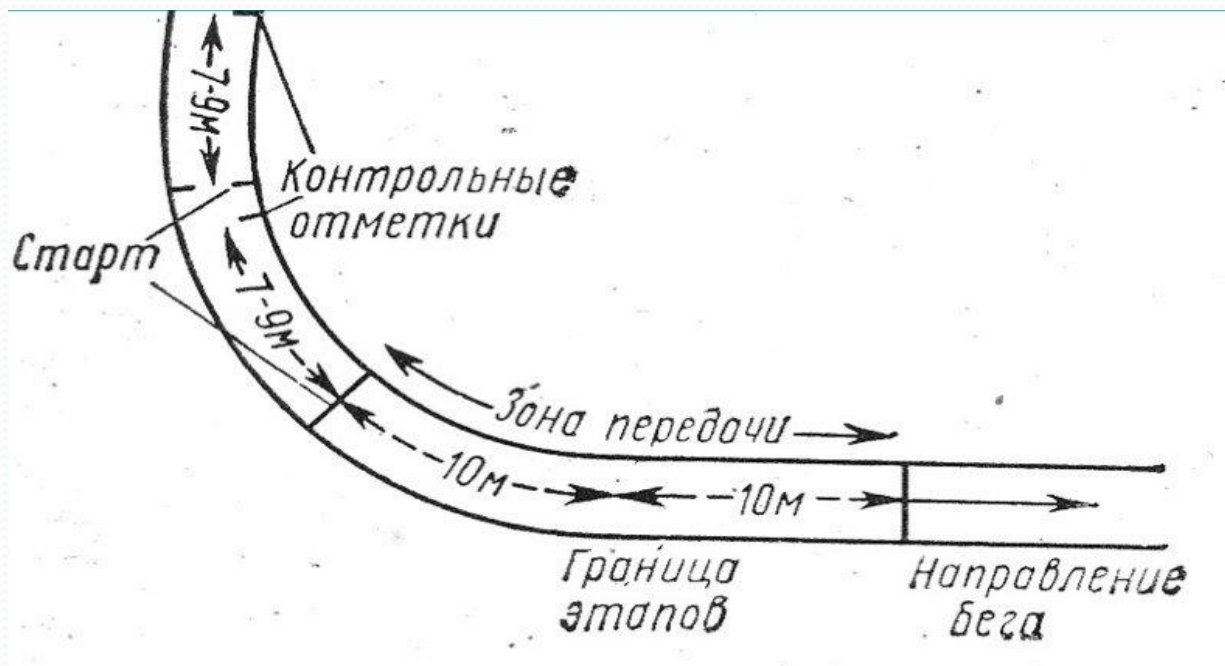
- Сюда относятся: 4x100 м, 4x400 м это классические виды;
- **эстафеты** на любые **дистанции** и с любым количеством этапов, а также «шведские» **эстафеты**, например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);
- В программу чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр входят классические эстафеты: 4×100 м (летний сезон), 4×400 м (летний и зимний сезон)

Эстафетная палочка



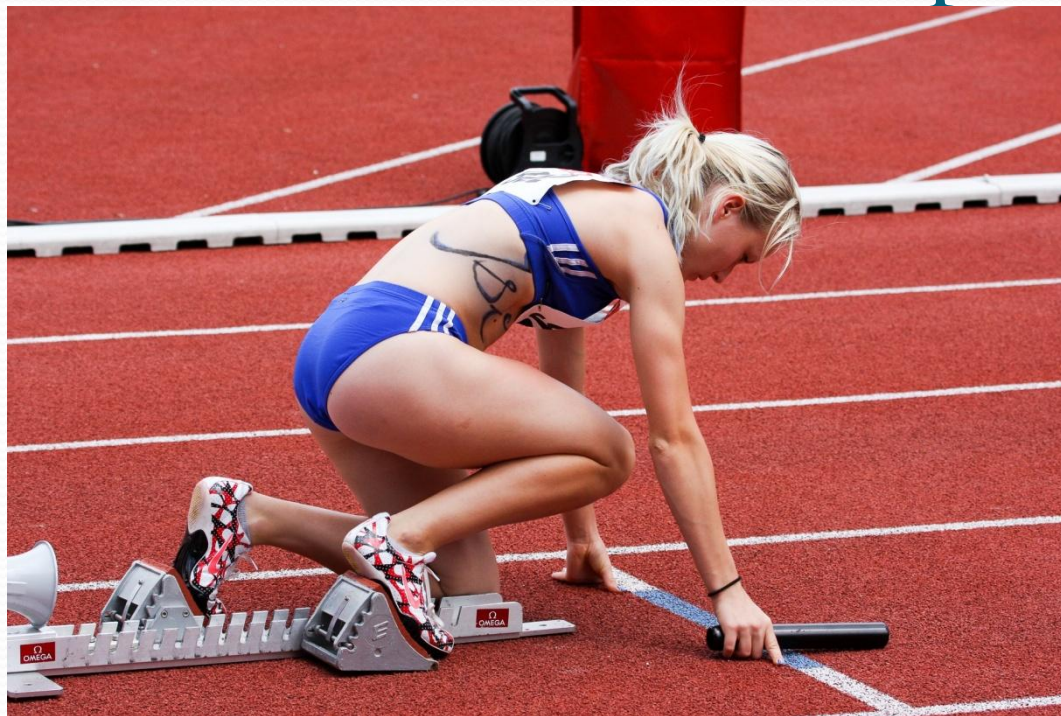
- Длина эстафетной палочки 28-30 см, окружность 12-13 см, а масса 50-150 грамм. Изготавливается из древесного, металлического или пластмассового материала в виде поллой трубки.

Передача эстафетной палочки



- Передача эстафетной палочки происходит строго в 20-метровой зоне.
- Принимающий эстафету может начинать разбег до 20-ти метровых зоны.
- На дистанции 4 по 400 и выше, зона передачи находится возле зоны старта/финиша.

Особенности старта



- Бегуны начинающие первый этап стартуют с нижнего старта, последующие этапы выполняют с высокого старта.
- На дистанции 4 по 400 и выше спортсмены первого этапа бегут по дорожке , а начиная со второго , после виража должны прижаться к внутренней части стадиона.
- На дистанции 4 по 100, все этапы спортсмены бегут строго по своей дорожке.

Финиш



- Самый важный этап-это финиш, именно по этому на него выставляют самого быстрого бегуна, его главная задача, как можно быстрее пробежать свой этап и финишировать.