

Эстафетный бег



Что такое эстафетный бег

В любительских соревнованиях продолжительность эстафетного бега никак не регламентируется, но вот в легкой атлетике эстафетный бег- это спринтерская дистанция, помноженная на 4 этапа.

Официальные эстафеты проводят в заключительный день легкоатлетических стартов.

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).



История



Эстафеты существовали издревле. Записи о них ведутся еще со времен Древней Греции, но современная история легкоатлетических эстафет отсчитывается с 1908 года, когда эту дисциплину включили в программу Олимпийских игр.

В первый олимпийский год эстафетой были не привычные 4x100 и 4x400 м, а шведская эстафета с разной дистанцией для каждого этапа-200 м-200м- 400м-800м. только в 1912 году эстафетный бег приобрел тот вид, который существует и по сей день.

Виды эстафетного бега

Виды эстафет делятся на традиционные и нетрадиционные. Традиционные регламентируются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций IAAF, проводятся на оборудованных стадионах и позволяют устанавливать и фиксировать рекорды, а также квалификацию спортсменов. IAAF установлены:

олимпийские дистанции 4x100 и 4x400 метров; в них участвуют как мужские, так и женские команды;

дистанции для мировых рекордов: 4x100, 4x200, 4x400 и 4x800 метров; в них участвуют как мужские, так и женские команды;

дистанции на 4x1500 метров; здесь мировые рекорды могут устанавливать только мужчины.

Все остальные дистанции, не регламентированные IAAF, относятся к категории нетрадиционных и фиксирование рекордов в них допустимо только на уровне данных соревнований, если они носят регулярный характер. К нетрадиционным относятся: шведская эстафета.

Шведская эстафета.

Отрезки её дистанций составляют 100х200х400х800 метров, начиная с меньшего, или же в обратном порядке – с большего.

Составы команд, участвующих в шведской эстафете, могут быть и мужскими и женскими и смешанными;

Эстафеты в любой форме, с любыми дистанциями, с любым составом команд, по любым трассам – условия зависят только от организаторов соревнований.

Для традиционных эстафет существуют регламентированные IAAF правила, по которым проводится квалификация атлетов и установление мировых рекордов. Для нетрадиционных эстафет установленные правила являются только рекомендацией и могут меняться в зависимости от организации праздника, условий его проведения и дистанций.

Эстафетная палочка



- Эстафетная палочка представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см.

Правила передачи эстафетной палочки



- передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.).
- спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если убедился, что не мешает остальным бегунам.
- в случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше.
- если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только

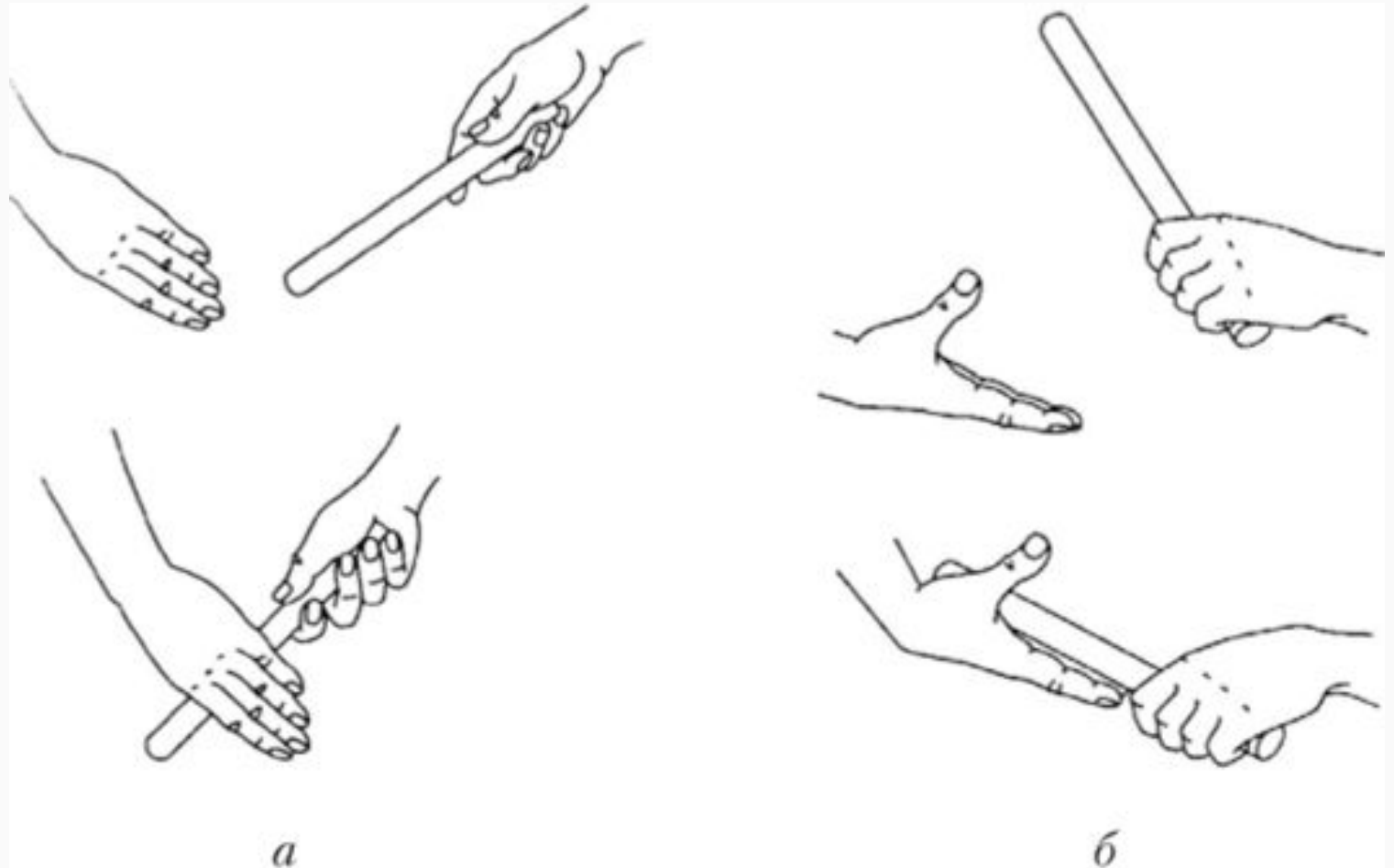
Наиболее сложной из всех видов является эстафета 4 x 100 м, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости. Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7—8 м от места старта принимающего бегуна. Чтобы осуществить такую передачу, оба бегуна, передающий и принимающий, должны иметь одинаковую скорость в зоне передачи и произвести ее в тот момент, когда они находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на первом этапе 110 м, на втором — 130 м, на третьем — 130 м, на четвертом — 120 м.

Способы передачи палочки

Существует два способа передачи эстафетной палочки:

1. снизу-вверх (а)

2. сверху-вниз (б)



При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отгибается в сторону от ладони, четыре пальца сомкнуты, плоскость ладони смотрит вниз-назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Во втором способе рука отводится также назад чуть в сторону и несколько выше, при этом ладонь 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.

Способы передачи эстафетной палочки



Эстафетный бег может осуществляться:

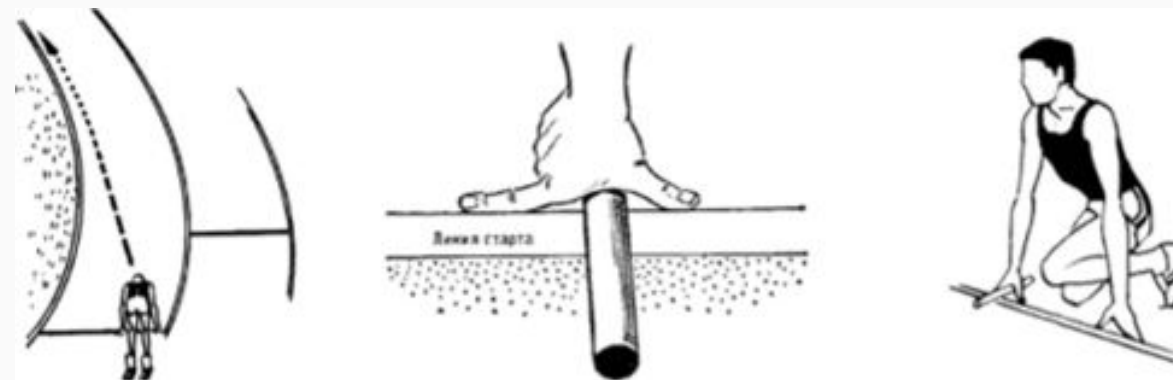
- 1) без перекладывания эстафетной палочки;*
- 2) с перекладыванием эстафетной палочки.*

Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах.

Рассмотрим технику эстафетного бега 4x100 м.

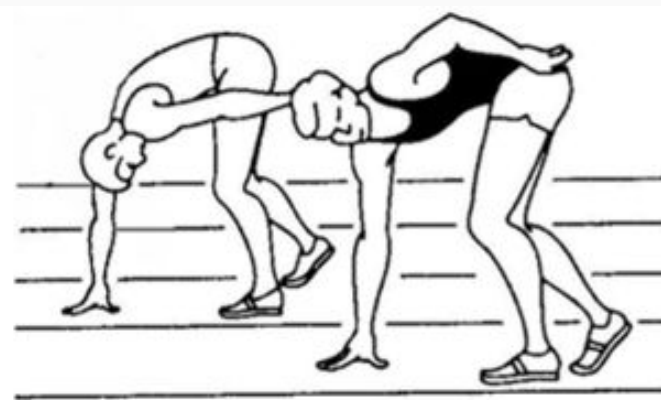
На первом этапе бегун стартует с низкого старта в вираж.

Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии



Для того чтобы бегун первого этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку партнера. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, лучше по краям беговой дорожки, в зависимости от руки, осуществляющей передачу. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за два беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, продолжает быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегаия зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун **второго этапа** несет эстафетную палочку в левой руке и осуществляет передачу бегуну третьего этапа в правую руку. На **третьем этапе** бегун бежит по виражу, как можно ближе к бровке, и передает эстафету четвертому участнику команды из правой руки в левую. Данный порядок передачи эстафеты является наиболее совершенным и применяется всеми сильнейшими командами. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.



Старт бегуна на II этапе



Старт бегуна на III этапе

Эстафета на 400м

В других видах эстафетного бега передача всегда осуществляется из левой руки в правую. Спортсмен, принявший палочку, сразу перекладывает ее в левую руку.

В эстафетном беге 4 x 400 м и во всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Действия бегуна, принимающего палочку, зависят от того, с какой скоростью его товарищ по команде заканчивает свой этап.

Бегуны второго этапа в эстафете 4 x 400 м осуществляют переход на общую дорожку после того, как пересекли линию первого виража.

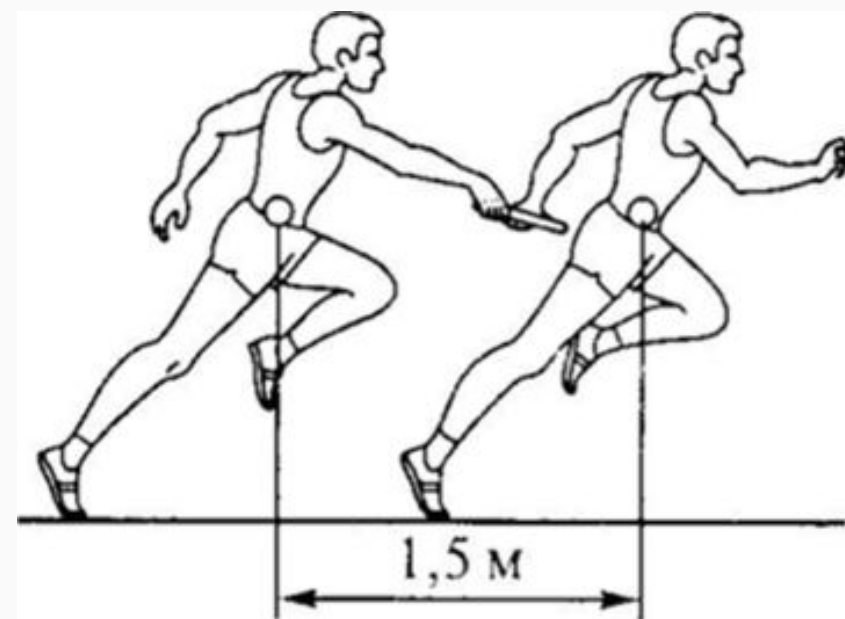
Бегуны третьего и четвертого этапов должны быть расставлены под руководством судьи в том порядке, какой занимают их члены команды после пробегания 200 м. После пробегания этой отметки не разрешается менять расположение спортсменов в зоне передачи.

Важные моменты

1. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого, 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, смотрит назад под неопорной рукой.

2. Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу.

3. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи. Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету.



Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

- показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;***
- надежность передачи эстафетной палочки;***
- согласованность действий партнеров команды;***
- целостность единого коллектива.***

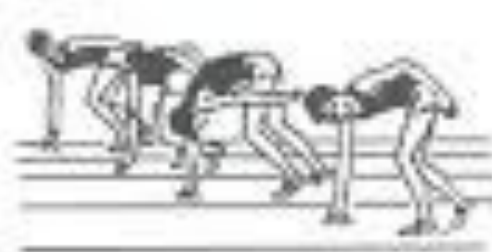
При составлении команды обычно стремятся расставить спортсменов так:

слабейший бегун — на первом этапе,

следующий по силам — на втором и т.д.

Однако имеется ряд обстоятельств, которые наменяют это правило. В эстафете 4 x 100 м нужно учитывать, что отдельные спортсмены значительно хуже бегут по виражу, чем по прямой. Умение быстро стартовать, четко принимать и передавать палочку также может изменить место участника в команде. В эстафете 4 x 100 м и на более длинных дистанциях часто приходится учитывать тактические замыслы противников и в зависимости от этого распределять участников по этапам.

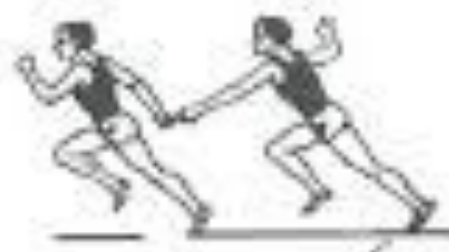
A



B



B



1

2

Γ