

Эстафетный бег.





Понятие эстафетного бега.

- **Эстафетный бег – это один из видов легкоатлетического бега, в котором принимает участие не один атлет, а команда бегунов.** От слаженности и подготовки команды зависит конечный результат соревнований. Основная задача бегунов, как можно быстрее пробежать свой этап и передать эстафетную палочку участнику своей команды. Победителем станет та команда, которая быстрее остальных добежит и пронесет палочку от старта до финиша состязания. Иногда используют вместо палочки эстафетную ленту.

- Эстафетный бег впервые стали рассматривать как вид легкоатлетических соревнований в начале 19 века. Он был включен в программу 4-х Олимпийских игр. **Сегодня эстафетные беговые соревнования проводят как в Олимпийских играх, так и в школах, спортивных учреждениях, на уличных дорогах и беговых дорожках стадионов.**

Виды эстафетного бега:

- Официальные эстафеты для женщин и мужчин: 4 на 100, 4 на 200, 4 на 400, 4 на 800 м;
- Официальная эстафета для мужчин – 4 на 1500 м;
- Олимпийские эстафеты для женщин и мужчин: 4 на 100 м и 4 на 400 м;
- «Шведская эстафета» – 800/400/200/100 м или 100/200/400/800 м;
- Любительские, школьные эстафеты – дальность этапов выбирается организаторами самостоятельно.



- В эстафетах на короткие дистанции команды бегут каждая по своей дорожке. На 1-м этапе и до 1-го поворота 2-го этапа эстафеты 4 на 400 м участники бегут каждый по своим дорожкам, а после по общей дорожке. На стадионах эстафетный бег осуществляется по кругу беговых дорожек. Уличные эстафеты имеют этапы разной протяженности. Такие эстафеты в основном смешанные, то есть участники разных возрастов и полов. Есть эстафеты, где старт находится в разных местах, а финишируют бегуны в одной точке. В школах обычно проводят встречные эстафеты.

- Главная задача бегунов правильно передать эстафетную палочку на большой скорости. Палочки могут быть деревянные или металлические. Их длина достигает 30 см. В эстафетах на короткие дистанции могут не использовать палочку. Бегуны 1-го этапа начинают бег с низкого старта, держа палочку в правой руке. Затем они передают из правой руки в 20-ти метровой зоне свою эстафету следующему бегуну в левую руку, и т.д. Существует несколько способов передачи палочки: с переменной руки и без. Принимающий может переключать из одной в другую руку палочку, а может не переключать, и передать ее следующему той же рукой, какой и взял ее. Если бегун уронил палочку, то он и должен поднять ее той рукой, в которой она была до падения. Эстафету передают строго в выделенной зоне – от 10 м до конца 1-го этапа до 10 м начала 2-го этапа. Несоблюдение правил грозит дисквалификацией всей команды.

- Расстояние между бегущими во время передачи эстафеты равняется длине вытянутых рук принимающего и передающего палочку. Палочка может передаваться или снизу вверх или сверху вниз. Участник, принимающий эстафету, стартует с низкого или высокого старта. Скорость, синхронность шагов, степень разгона, ритмичность бега, слаженность передачи палочки участниками, все это залог победы команды.







**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ :T**