

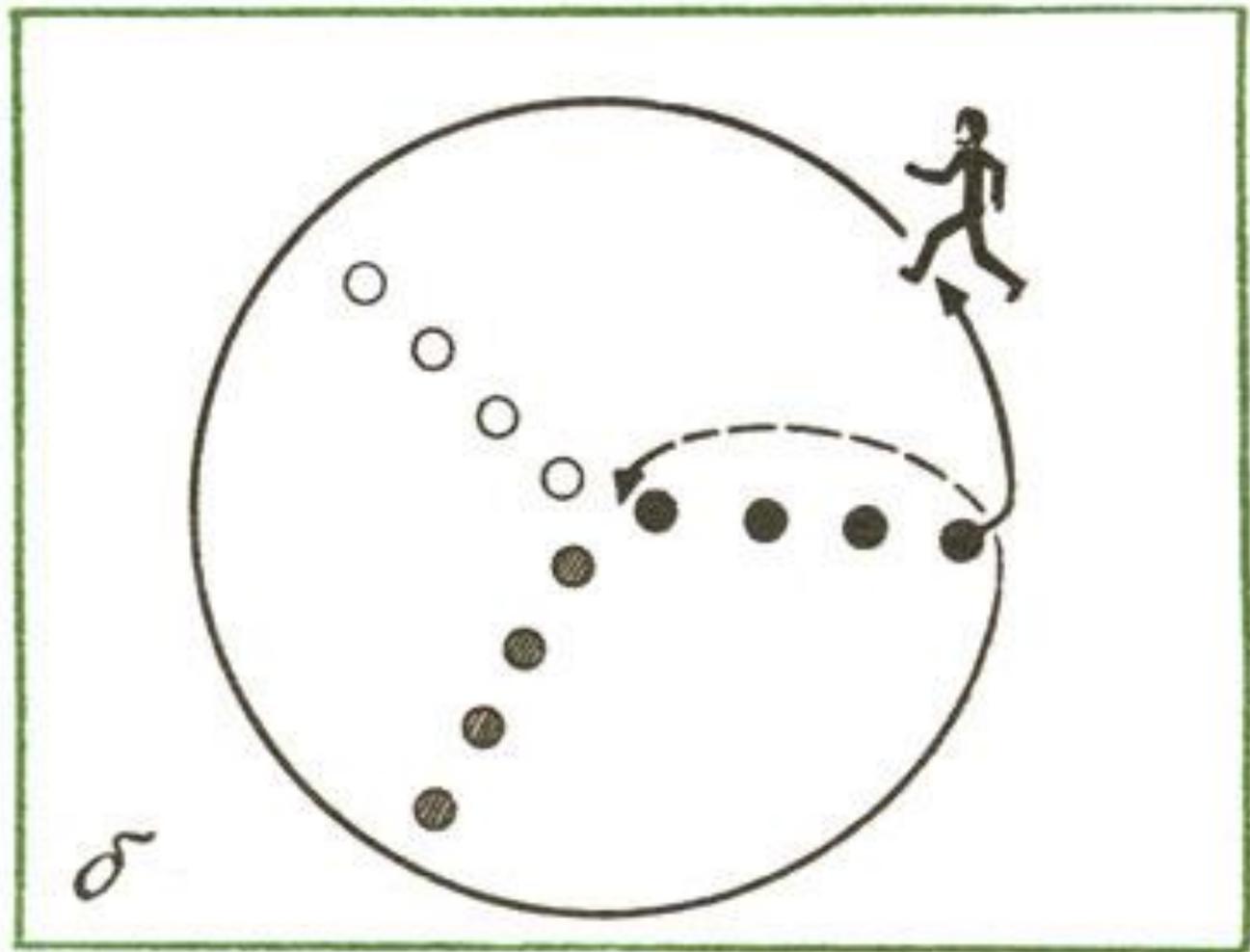


Организация соревнований по эстафетному бегу

Одним из заключительных этапов легкоатлетических соревнований является эстафетный бег. Это захватывающее зрелище собирает на трибунах сотни взволнованных болельщиков, а тренерский состав переживает массу волнительных эмоций. У эстафетного бега существует длительная история. Кроме того, данное соревнование имеет ряд правил, этапов и особенностей проведения.



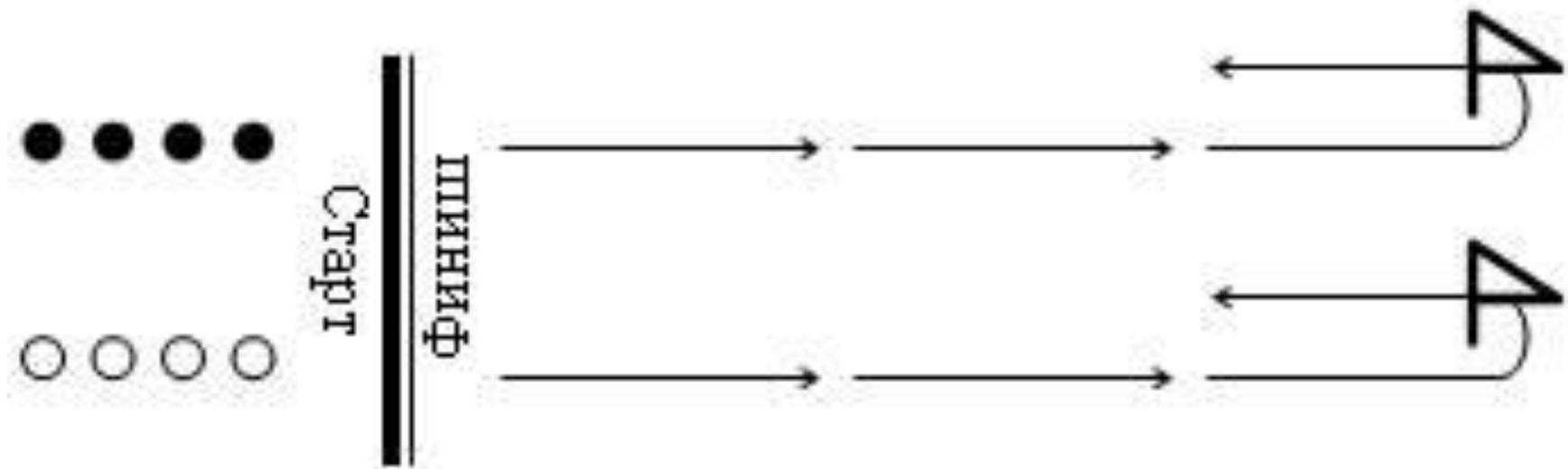
Круговая эстафета



Правила

- ▶ Все играющие делятся на три - пять команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там.
- ▶ Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.
- ▶ Правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За нарушение правил начисляются штрафные очки.
- ▶ Эстафету по кругу так же, как и встречную, можно проводить с ведением баскетбольного мяча. Можно менять направление движения, т. е., повторяя игру, давать задание участникам бежать по кругу в другую сторону.

Линейная эстафета



Правила

- ▶ В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых – игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных – половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки, и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу.

Комбинированная эстафета



Правила

▶ 1. Эстафета с мячом

По сигналу ведущего первый команды бежит до финишной отметки (линия, стул, кегля и т. д.), ведя перед собой баскетбольный мяч. Пройдя ее, он возвращается обратно обычным бегом, держа мяч в руках, и передает эстафету следующему участнику.

▶ 2. Эстафета с теннисным мячом и ракеткой

Второй участник команды, взяв в руки ракетку и теннисный мячик, бежит вперед до финишной отметки, все время ведя мяч ракеткой, следит, чтобы он у него не упал. Игрок возвращается обратно обычным бегом.

▶ *3. Эстафета с воздушным шаром*

Участники команды стартуют в паре и, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта обычным бегом, но под руки.

▶ *4. Эстафета с обручем*

Капитан команды берет обруч и надевает его на себя, затем еще 1 взрослый и 1 ребенок влезает в обруч и бегом направляются к противоположному концу зала. Там, взявшись за обруч и держа его впереди себя, бегут с этим обручем назад. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

Эстафета «веселые старты»



Правила

- ▶ **1 Эстафета «Передача эстафетной палочки».** Команды построены в колонны по одному за линией старта, в руках у направляющего эстафетная палочка. По сигналу первый номер добегают до фишки, обегает её и возвращается к команде, передаёт палочку следующему. Второй выполняет то же задание и т.д.
- ▶ **2 Эстафета «Переправа с обручем».** Все участники выстраиваются в колонну. Первый игрок надевает на себя обруч. По сигналу он бежит до фишки и обратно, затем надевает обруч на второго участника и бежит вместе с ним в обруче до фишки. Первый участник остается на противоположной стороне площадки, а второй бежит за третьим и т.д. Как только последний игрок будет «переправлен», команды должны построиться в колонны.

- ▶ **3 эстафета “Кенгуру”.** Первый участник, зажав между ногами (выше колен) мяч, должен двигаться прыжками вперёд до фишки и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.
- ▶ **4 Эстафета «Передай другому».** Команды выстраиваются в колонны, первый игрок получает мяч. На некотором расстоянии перед каждой командой кладут обруч, в который игрок бросает мяч. Ловит мяч второй участник команды, а первый тем временем занимает место в конце колонны. Если мяч не пойман, то бежит за ним третий игрок. Далее мяч кидает второй игрок. Побеждает команда, в которой мяч быстрее вернется к первому игроку.

- ▶ **5 Эстафета «Волна».** Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый - как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой - под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.
- ▶ **6 Эстафета «Перенос трех мячей».** На старте первый участник эстафеты берет сразу три баскетбольных мяча и, по сигналу ведущего, бежит с ними до ориентира (обруча). Оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии старта. И так далее.

Спасибо за внимание!