

Эстафетный бег

**Виды и техника бега. Правила
и особенности**

- Эстафетный бег — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, имеющая множество технических отличий от другого [вида бега](#).
- Эстафетный бег зародился в 19 в. и получил огромное признание болельщиков. Вскоре он стал массовым, и уже в 1908 г. был представлен на Олимпиаде. Правда, тогда в нем использовался так называемый шведский стиль — атлеты пробегали дистанцию с отрезками разной длины: 100-200-400-800 м. Спортсменам, участвующим в забегах, необходимо было иметь разнообразные навыки, от спринта до **стайерского бега**.

Особенности бега

- Особенности бега отражаются и на используемых технических приемах. Так, от колодок на старте отталкивается спортсмен, бегущий первым. На последующих этапах атлеты стартуют по-другому, что сказывается на развиваемом ускорении. Бегущему спортсмену необходимо наращивать скорость не только на старте, но и за 10 м до передачи палочки, да причем сделать это так, чтобы грамотно передать эстафету другому члену команды. А это очень непросто. Если ускориться раньше, то в конце этапа придется сбрасывать темп, а если поздно — можно прибежать последним.

Особенности бега

- Еще одно существенное отличие имеется между дисциплинами внутри эстафеты, а именно между дистанциями 4 x 100 м и 4 x 400 м. Это не протяженность, как можно подумать, а техника бега. Эстафетный бег 4 x 100 м предполагает прохождение всего забега спортсменами строго по своей дорожке. На дистанции 4 x 400 м по своей дорожке атлеты пробегают лишь первый этап, а затем их товарищи стараются занять место на первой.

Виды эстафетного бега

- К традиционным эстафетам относятся:
- Олимпийские — 4 x 100 м и 4 x 400 м как для спортсменов, так и для спортсменок.
- Для мировых рекордов 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м и 4 x 800 м, участие принимают мужские и женские сборные.
- Дистанции на 4 x 1500 м, где соревнуются только мужчины.

Правила

- Эстафетный бег по своим правилам напоминает спринтерский. Однако самый главный его момент состоит в передаче палочки. Передача осуществляется только из руки в руку; недопустимо бросать ее или перекатывать. Если инвентарь падает на землю, поднимает его тот атлет, который нес. В противном случае команда дисквалифицируется.
- Для передачи эстафеты предусмотрена особая зона, расположенная в пределах 10 м до линии, разделяющей этапы, и 10 м после. Несоблюдение этого положения также влечет снятие с состязаний.
- Эстафетный бег выполняется командами, состоящими из четырех человек. Каждый атлет пробегает один этап, при этом не может быть никаких замен. Если бегун отсутствует на предназначенном ему отрезке, команда отстраняется от участия в соревновании.

Техника эстафетного бега

- Преодоление отрезка дистанции спортсменом аналогично [спринтерскому бегу](#). Технические отличия проявляются на этапе передачи эстафетной палочки.



Задание

- Ответить на вопросы:
- 1. В каком веке зародился эстафетный бег?
- 2. Перечисли Олимпийские виды эстафет.