

Легкая атлетика

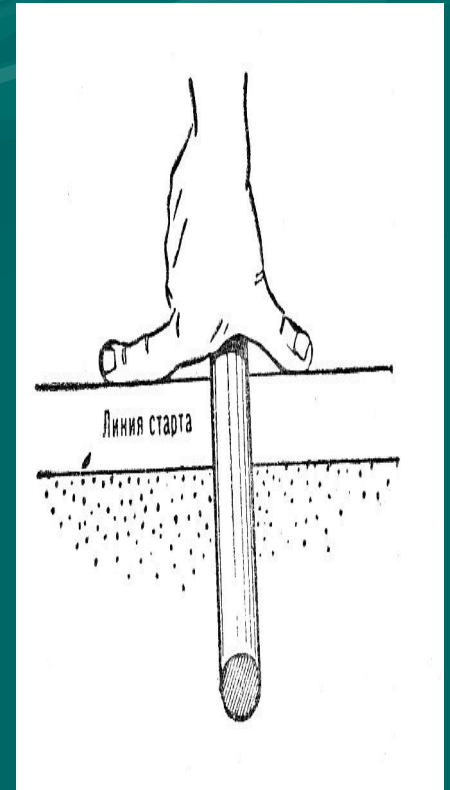
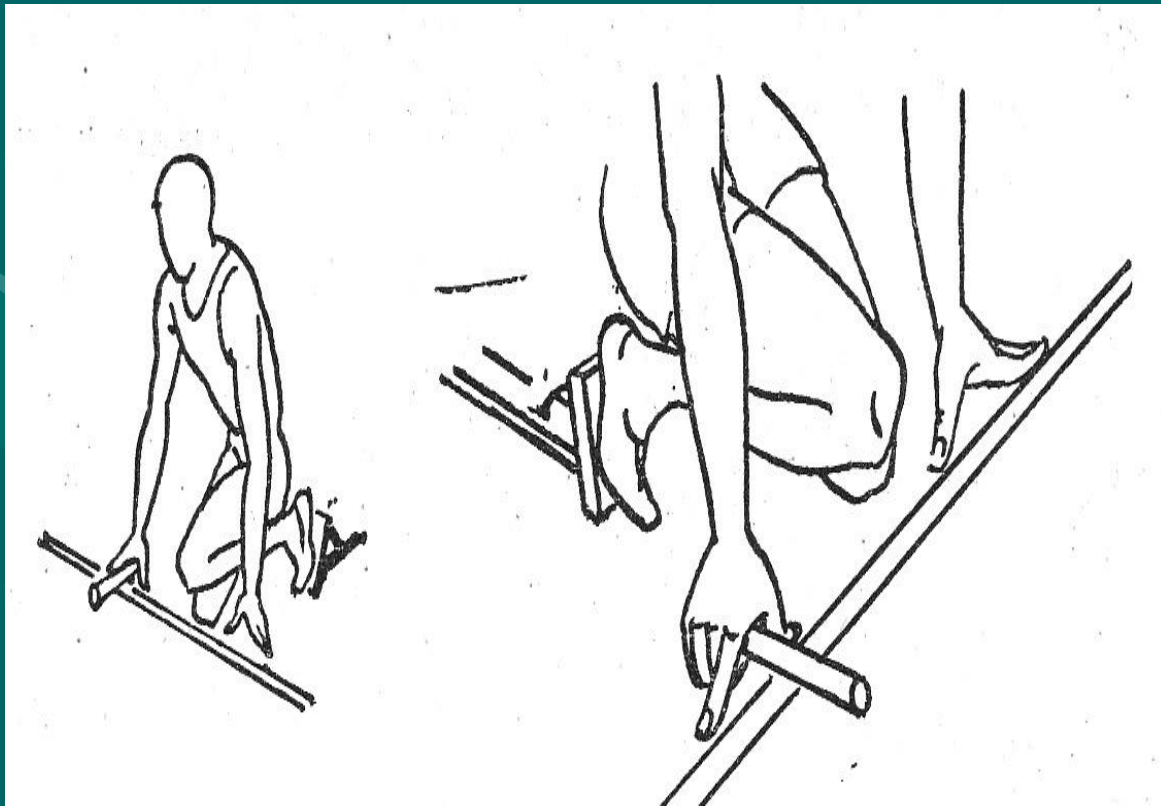
Эстафетный бег



Эстафетный бег – командный вид соревнований, в котором участники поочерёдно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу не менее 50 гр, длину 30 см и диаметр 4 см. Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины. Эстафетный бег проводится по отдельным и общим дорожкам.

Наряду с эстафетным бегом на беговой дорожке стадиона проводятся эстафетные соревнования на улицах города с этапами различной длины. Как правило, эти соревнования проводятся для смешанных команд, в которые входят мужчины и женщины. Команда считается закончившей дистанцию бега в том случае, если эстафетная палочка пронесена от старта до финиша без нарушений правил соревнований. Она передаётся из рук в руки, бросать её или перекатывать по дорожке не разрешается. При передаче палочки запрещается какая – либо помощь одного участника другому.

На 1 этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая её конец тремя или двумя пальцами. А большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне.



Существует два способа передачи эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на первом этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает (вторые 100 метров) по правой стороне своей дорожки и передаёт эстафету левой рукой в правую руку третьего участника. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100м менее эффективны.

Спортсмены бегущие на 2,3,4-м этапах, используют зоны разбега (10метров)и передачи(20м),чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Бегун принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта, встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперёд, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх - назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте

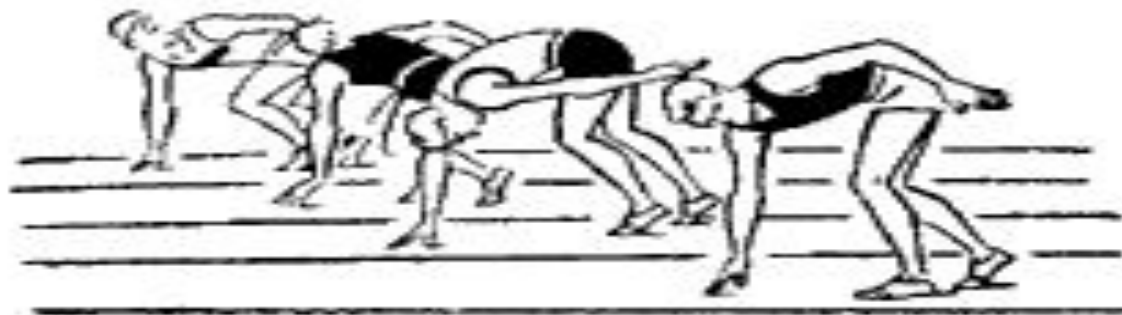
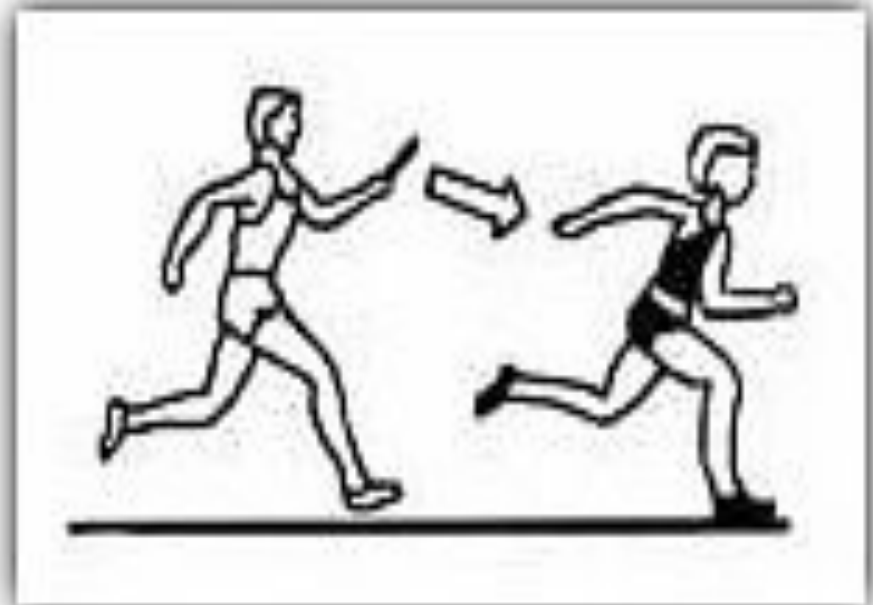
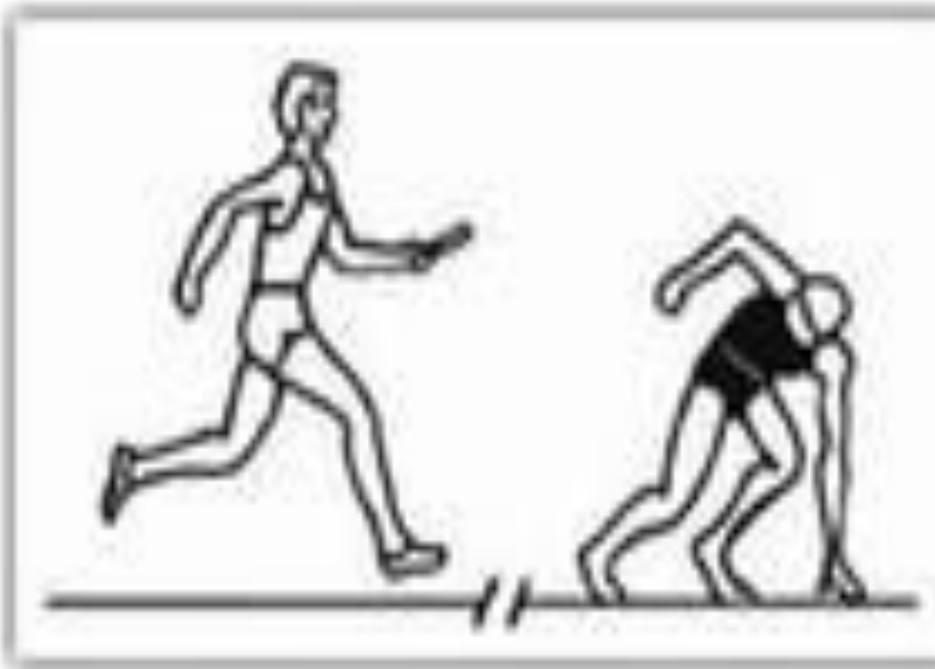


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он даёт сигнал «хоп». Поэтому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведённый большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперёд и слегка вверх точно вкладывает эстафетную палочку в кисть принимающего.



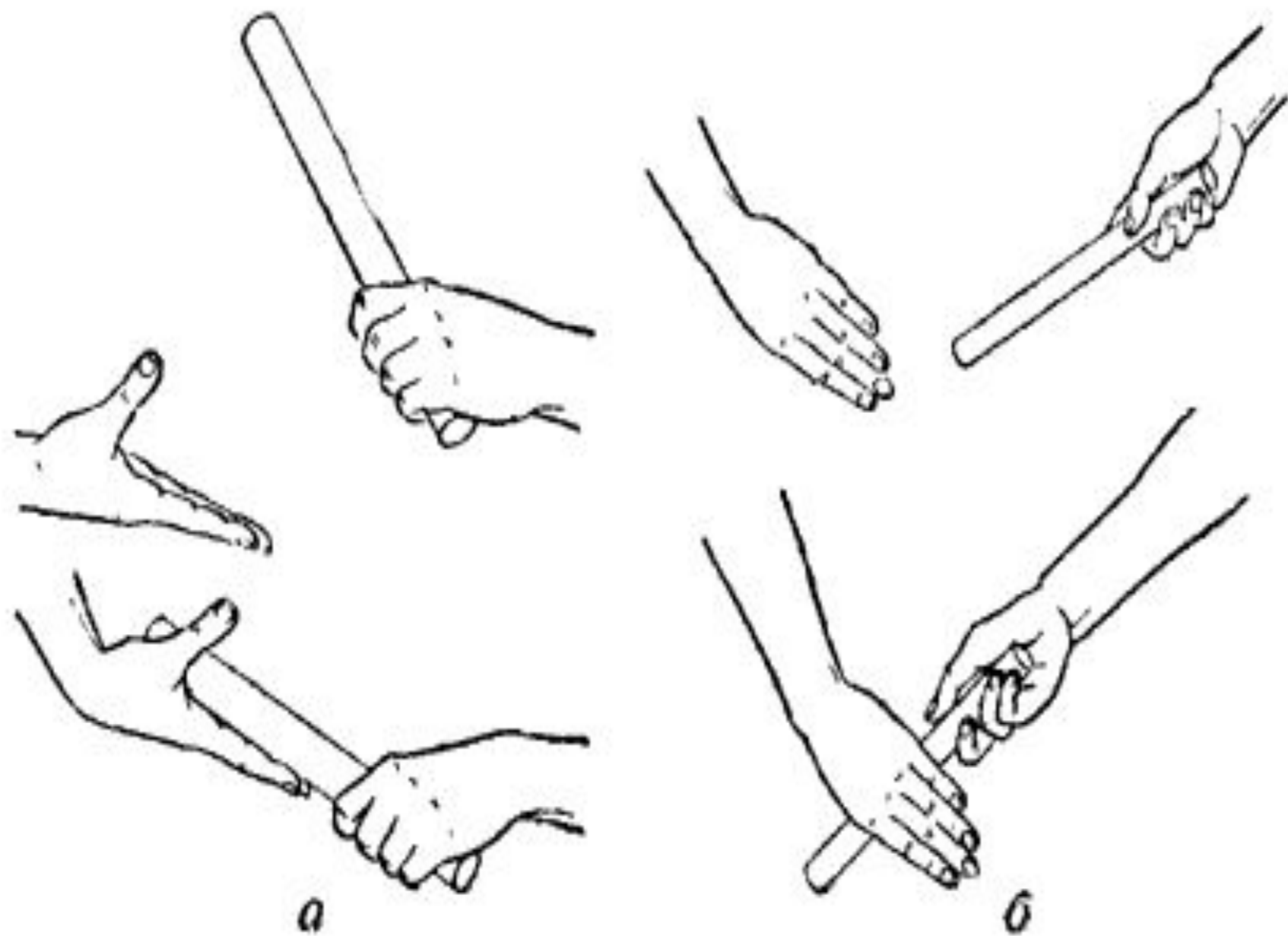
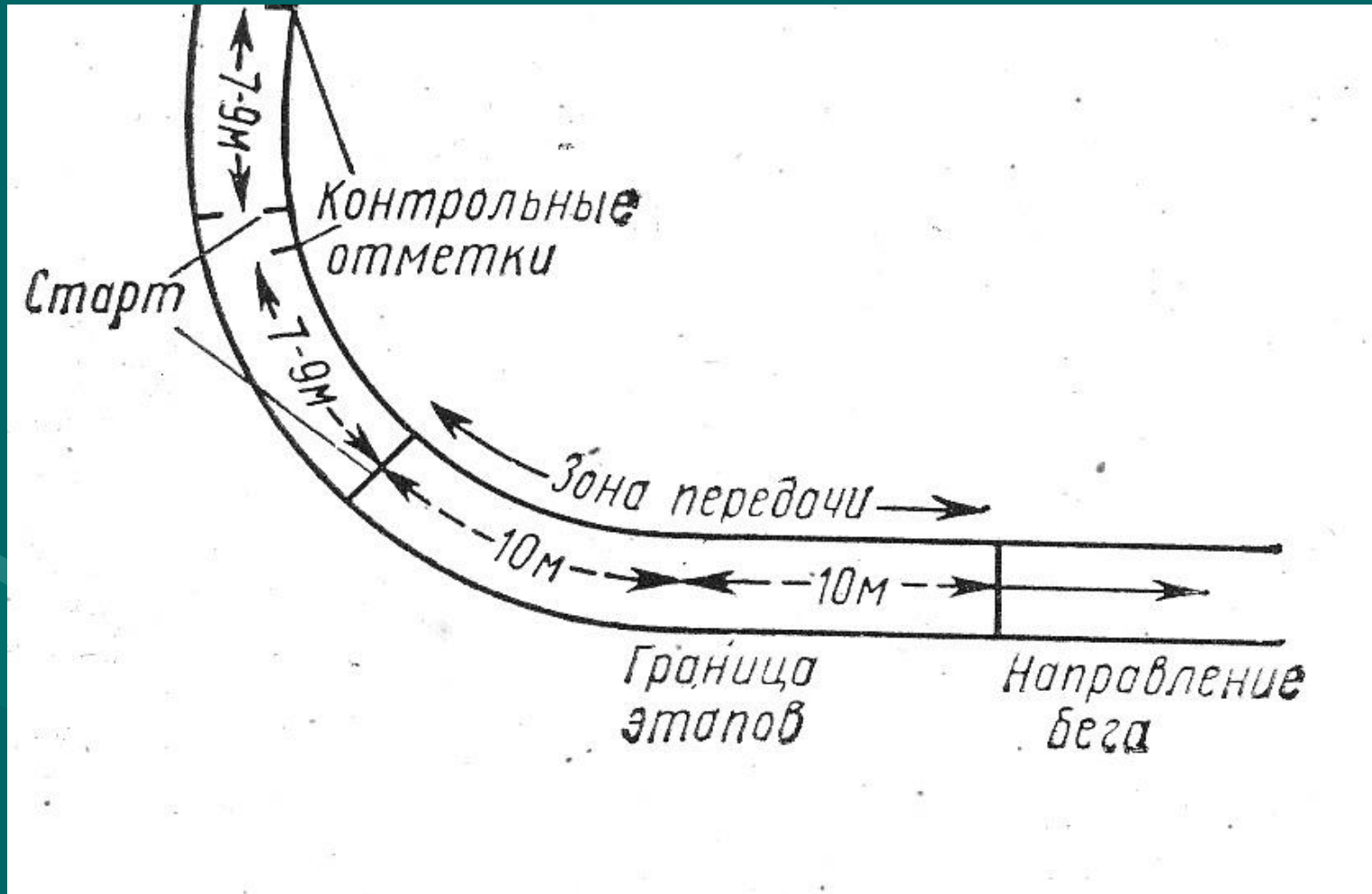


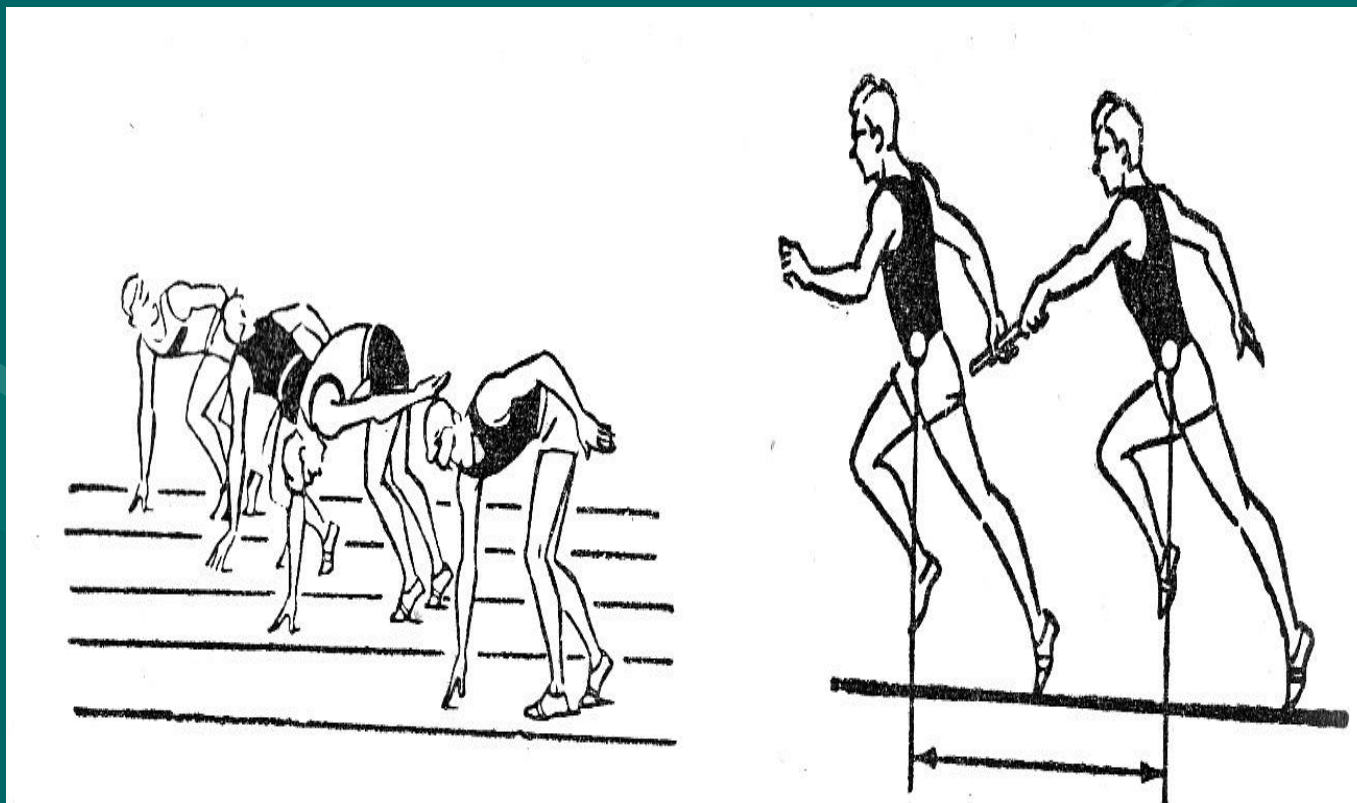
Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.



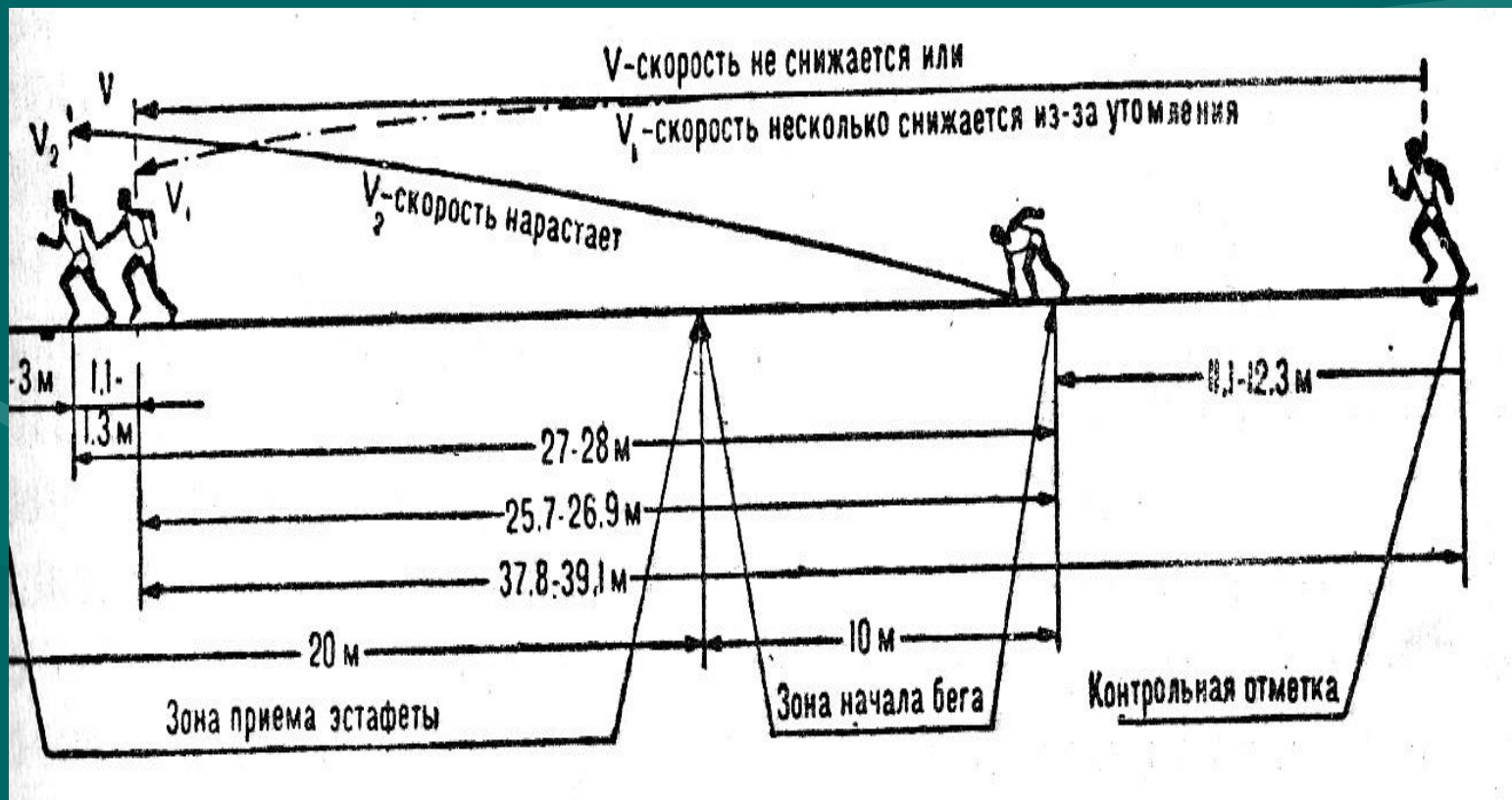
Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 м.



Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остаётся 9-11 м, бегун второго этапа стремительно начинает бег стараясь развить возможно большую скорость, чтобы на 2-3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1-1.3м) равно длине отведённой назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперёд руки бегуна, передающего его.



Для точности передачи эстафеты важно в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. Расстояние должно быть таким, чтобы бегун с эстафетной палочкой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи.



Задание:

1. Эстафетный бег - понятие.
2. Выписать технику эстафетного бега.

