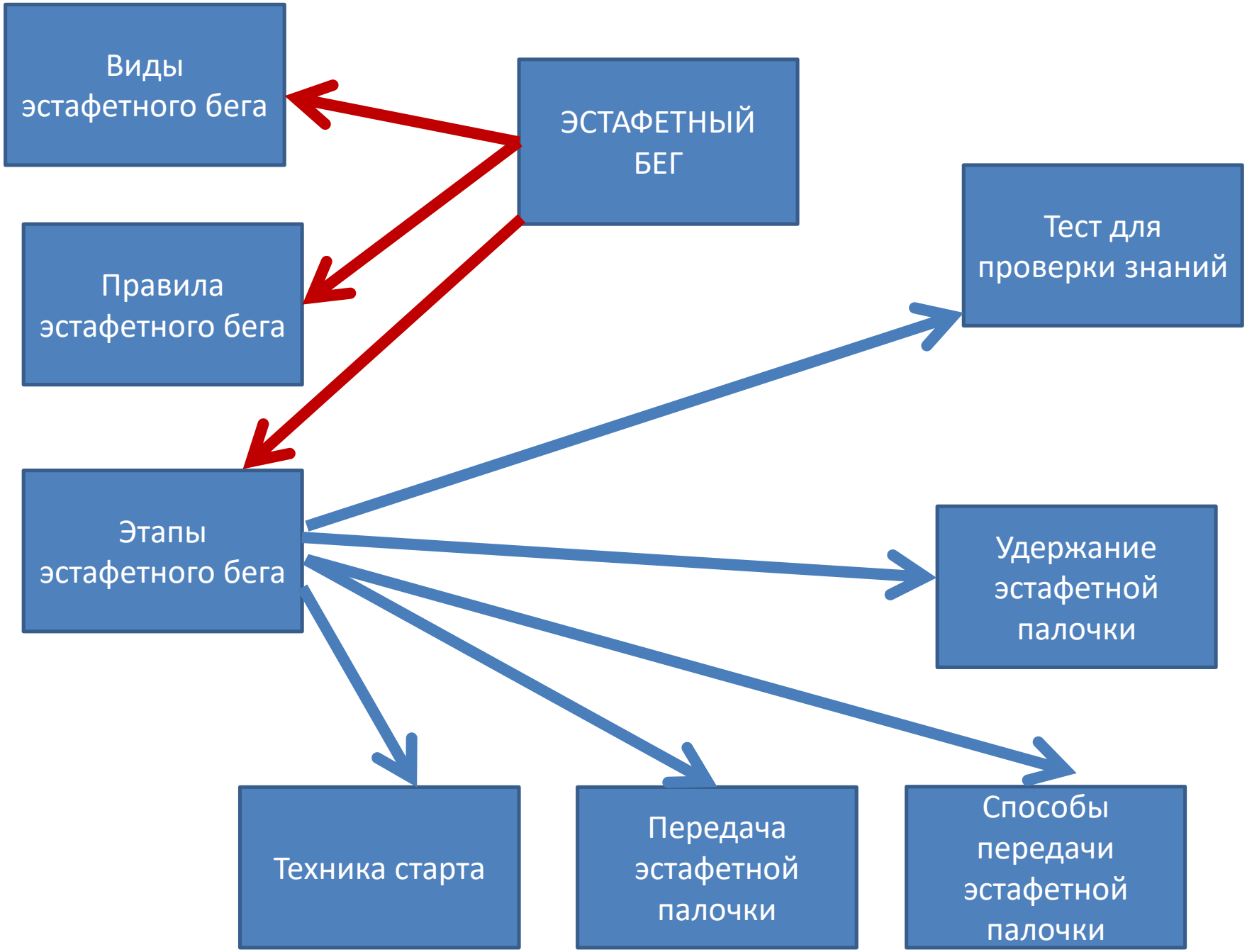

Виды эстафетного бега
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ
Правила эстафетного бега
Тест для проверки знаний
Этапы эстафетного бега
Удержание эстафетной палочки
Техника старта
Передача эстафетной палочки
Способы передачи эстафетной палочки

Виды эстафетного бега

Эстафетный бег может быть, как официальный, то есть регламентируемый Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF), так и любительский с незакрепленными дистанциями.

В программе Олимпиады представлены только две дистанции, но официальными, а значит, и имеющими нормативы, являются все пять дистанций.

Что касается неофициальных эстафет, то здесь организаторы могут дать волю воображению и создать как абсолютно любую комбинацию дистанций, так и любое число участников в команде. Большой популярности добились шведская эстафета и экидэн.

Особенность шведской эстафеты в разной длине пробегаемых участков. Традиционные дистанции – 800+400+200+100 метров, но бывает, что этапы идут в сторону увеличения. Не возбраняется другая протяжённость этапов, но чаще всего «шведка» выглядит именно так.

Экидэн – это японское творение, представляющее собой эстафету на марафонской дистанции 42,2 км с передачей ленты. В программу легкоатлетических соревнований IAAF марафонская эстафета не входит, но всё же рекорды на ней фиксируются.

«Официальным» экидэном будет тот, где 42,2 км разделены на 6 этапов в следующем порядке: 5 км, 10 км, 5 км, 10 км, 5 км, 7,195 км. С 2005 года мировой рекорд в мужском экидэне принадлежит кенийцам и равен 1:57.06. Такой формат эстафет пользуется огромной популярностью в Японии.

НА ГЛАВНУЮ

Эстафе́та (фр. *estafette* — «*нарочный, посыльный, курьер*»; от итал. *staffa* — стремя) — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экидэн); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касанием бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.

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).
По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 х 100 и 4 х 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 х 1000 м), а также «шведские» эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).
В лёгкой атлетике эстафетный бег – это спринтерская дистанция, помноженная на 4 этапа.

Эстафеты существовали издревле. Записи о них ведутся ещё со времён Древней Греции, но современная история легкоатлетических эстафет отсчитывается с 1908 года, когда эту дисциплину включили в программу Олимпийских игр. Причём в плавании сделали это раньше – в 1900 году.

В первый олимпийский год эстафетой были не привычные 4 по 100 и 4 по 400, а шведская эстафета с разной дистанцией для каждого этапа – 200-200-400-800 м. Только в 1912 году эстафетный бег приобрел тот вид, который существует и по сей день.

НА ГЛАВНУЮ

Правила эстафетного бега

Передача эстафетной палочки между спортсменами – вот главная составная часть подобных соревнований, на ней сосредоточены основные правила и ошибки этой дисциплины. Какого-то сложного устава в эстафетном беге нет, и всё сводится к тому, что все спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:

- Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров, спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.
- Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.
- Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.
- Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.
- Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.
- Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.
- В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.
- В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.

Из этих простых правил понятно, что наиболее часто встречающиеся ошибки в эстафетном беге заключаются в потере палочки и её передаче вне коридора. Но есть ли требования к тому, каким должен быть этот главный атрибут эстафеты?

Да, все палочки изготавливаются по принятому образцу:

- масса: 50-150 г;
- длина: 28-30 см;
- окружность полой трубки: 12-13 см;
- цвет: яркий, чтобы хорошо был заметен судьям и зрителям;
- материал: пластмасса, дерево, металл.

НА ГЛАВНУЮ

Этапы в эстафетном беге

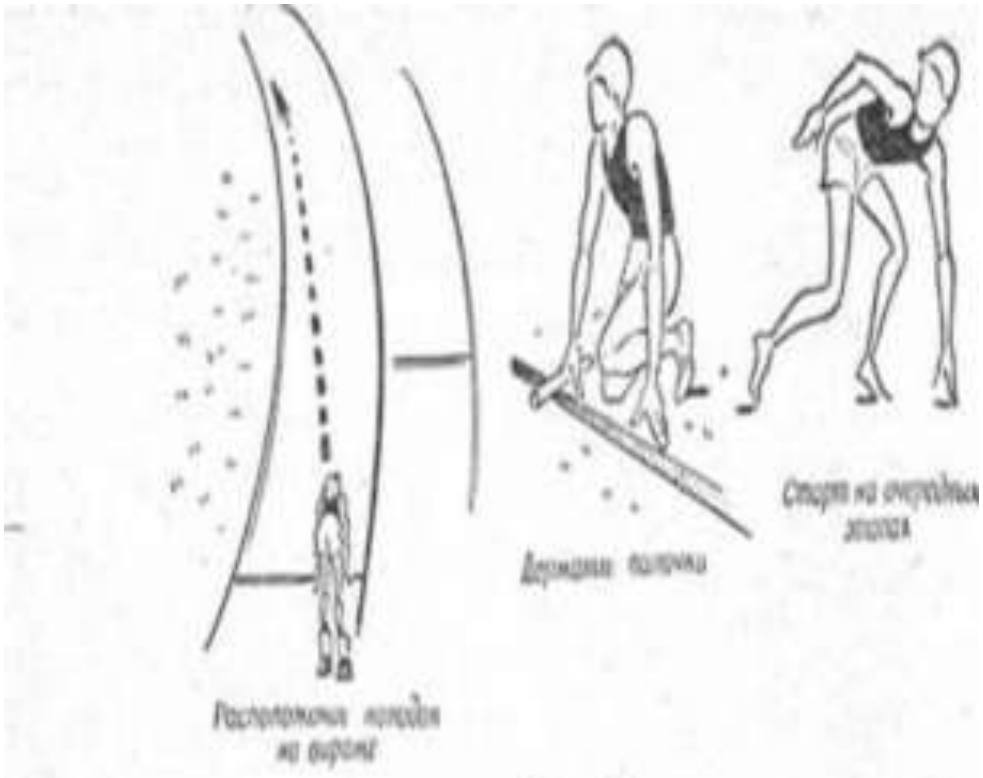
В традиционных эстафетах от IAAF 4 этапа и, соответственно, 4 бегуна. Распределение атлетов по этапам – отдельное искусство для тренера, однако, как правило, сильнейшие бегуны ставятся на 1-й и 4-й этапы.

Но не в одной только скорости на дистанции заключается расстановка сил. Важно учитывать и уровень техники при передаче палочки. Например, участнику заключительного этапа нужно принимать палочку, но передавать её – уже нет, поэтому на финиш следует ставить спортсмена с самой высокой скоростью, но без обязательного владения идеальной техникой передачи.

Нужно также заметить, что участник первого этапа начинает бег с низкого старта, а все следующие – с высокого, с постепенным разгоном до конца коридора передачи. Это определяет, кого ставить на первый отрезок. Тут преимущество будет за бегуном, который стартует с места лучше остальных.

видео

НА ГЛАВНУЮ



Положение старта при эстафетном беге.

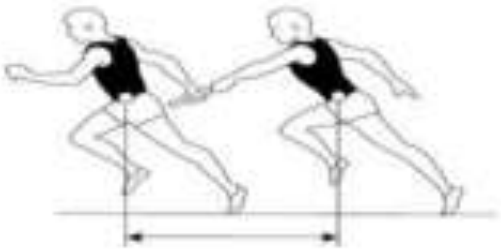
В начале обучения некоторое неудобство на старте вызывает держание эстафетной палочки, но уже после нескольких опробований новички быстро справляются с непривычными ощущениями. В беге по дистанции эстафетная палочка не мешает, если она держится за конец и руки двигаются по продольной оси.

На первом этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии

НА ГЛАВНУЮ

Наиболее распространенным и простым способом передачи эстафеты является передача с перекладыванием эстафетной палочки из одной руки в другую. Бегун передает эстафету левой рукой в правую руку принимающего бегуна (рис. **а).** Как только принимающий получил эстафетную палочку, он перекладывает ее в левую руку и таким же образом передает следующему (рис. **б).**

Скорость бегунов на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуном с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. Спринтеры-мужчины высокой квалификации - это расстояние преодолевают за 2 секунды и меньше, женщины – за 2,2 секунды и меньше. Следовательно, стартующий бегун должен почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать наибольшую скорость. Лучше всего, если скорость спортсменов в момент передачи эстафеты будет одинакова.



До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приближается к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу второй спортсмен, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов второго и четвертого этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и точным движением снизу вперед и слегка вверх вкладывает палочку в ладонь принимающего. Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов. Для точной передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В миг когда спортсмен, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить как можно большую скорость. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетной палочкой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4–5 м до конца зоны). В процессе тренировки и на прикидках отметка уточняется. К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, чтобы почти всегда вбегать в зону передачи в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в слаженности действий, обоим спортсменам следует пробежать весь этап и зону 2–3 раза. Если шаги не совпадают, то принимающему эстафету нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

видео

НА ГЛАВНУЮ

Способы передачи эстафетной палочки:

-Сверху - вниз в открытую ладонь (практикуется в США);

-Снизу - вверх (практикуется в России)

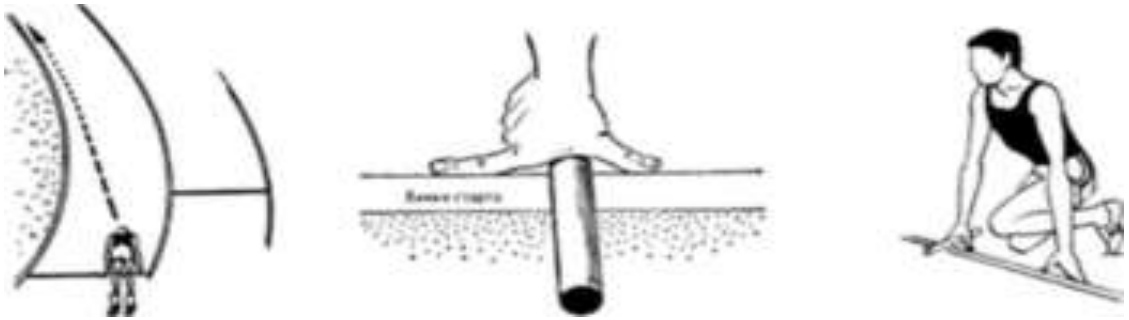
«Американский» способ передачи эстафеты считается более рискованным, потому что вероятность утери палочки в нем выше.

Еще одна особенность эстафетного бега в том, что пробегаемые этапы несколько длиннее обозначенных. Рассмотрим это на примере дистанции 4 по 100 метров. Тут протяженность 1-го этапа составляет 110 м, 2-го и 3-го этапов –по 130 метров, 4-го этапа -120 метров.

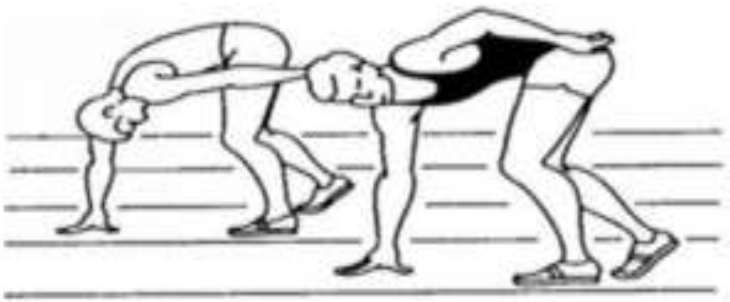
видео

НА ГЛАВНУЮ

Удержание эстафетной палочки на старте

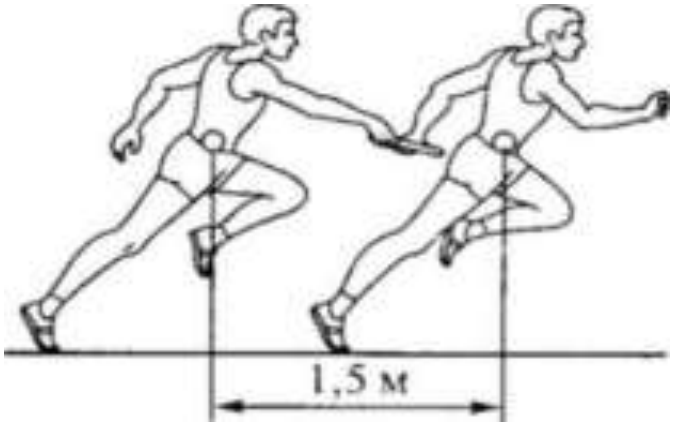


Положение бегуна, принимающего эстафету



Старт бегуна на II этапе

Старт бегуна на III этапе



Расстояние между бегунами в момент передачи эстафетной палочки

НА ГЛАВНУЮ

Вопрос № 15 Эстафетная палочка должна быть передана (зона передачи).

1. В 20 - метровом коридоре
2. В 100 – метровом коридоре
3. Из рук в руки
4. В любом метре дистанции

Назовите один правильный ответ

Правильный ответ 1

НА ГЛАВНУЮ