**ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА**

Эстафетный бег - командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. По правилам соревнований эста­фетная палочка имеет массу не менее 50г, длину 30 см и диаметр 4 см, Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 м. Техника бега с эстафетной палочкой практически не отличается от бега по дистанции. Важное значение в эстафетном беге имеет техника передачи эстафетной палочки, которая происходит на большой скорости в ограниченной зоне.

Команда считается закончившей дистанцию бега в том случае, если эстафетная палочка пронесена от старта до финиша без нару­шений правил соревнований. Она передается из рук в руки, бросать ее или перекатывать по дорожке не разрешается. Если во время передачи эстафетная палочка будет обронена, то ее должен поднять передающий. При передаче палочки запрещается какая-либо по­мощь одного участника другому.

Участники первого этапа, как и в беге на короткие дистанции, могут начинать бег из положения низкого старта. Прини­мающий эстафету становится в начале зоны передачи в поло­жении высокого или полунизкого старта и, сосредоточив внимание на контрольной отметке, ожидает бегуна своей команды.

Для принимающего эстафету очень важно правильно рассчитать начало своего бега, чтобы передача эстафетной палочки произошла в зоне передачи и на полной скорости. Как только принимающий заметит, что передающий добежал до контрольной отметки, он стре­мительно начинает бег, развивая возможно большую скорость. К середине зоны передающий эстафету должен сблизиться с принимающим на расстояние вытянутых рук, скорость бега обоих должна сравняться. Это положение является лучшим для передачи эстафет­ной палочки. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал голосом («Гоп!» или др.). По этому сигналу принимающий, не снижая ско­рости бега, опускает руку назад. При этом ладонь должна быть опу­щена вниз, а большой палец направлен к бедру. В это мгновение передающий движением снизу вкладывает эстафетную палочку в ладонь принимающего. Идеальной будет такая передача, когда бегуны, идя в ногу, на полной скорости и не нарушая ритма работы рук, не сделав ни одного шага с вытянутыми руками, пере­дадут палочку в одно мгновение.

Спортсмен, закончивший этап, должен остаться на своей дорож­ке. Сойти с нее он может лишь тогда, когда убедится, что не поме­шает остальным бегунам. В коротких эстафетах (4X60, 4X100) палочку несут в той руке, в которую принимают, без перекладыва­ния ее из руки в руку. При этом применяется такой способ передачи эстафетной палочки: стартующий на первом этапе держит палочку в правой руке и бежит возможно ближе к внутренней линии дорож­ки; ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафетную палочку левой рукой; он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафетную палочку левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки; четвертый прини­мает эстафету левой рукой и финиширует.

 В других видах эстафетного бега спортсмен, приняв палочку правой рукой, в ходе бега перекладывает ее в левую; передача эстафетной палочки осуществляется из левой руки в правую руку принимающего.

 На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рис. 46).



Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис. 47). Основная задача при передаче эстафетной палочки — как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.



Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху—вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48).

