Эстафетный бег
Легкая атлетика

Выполнила:
учитель физической культуры
Любезнова В.А.

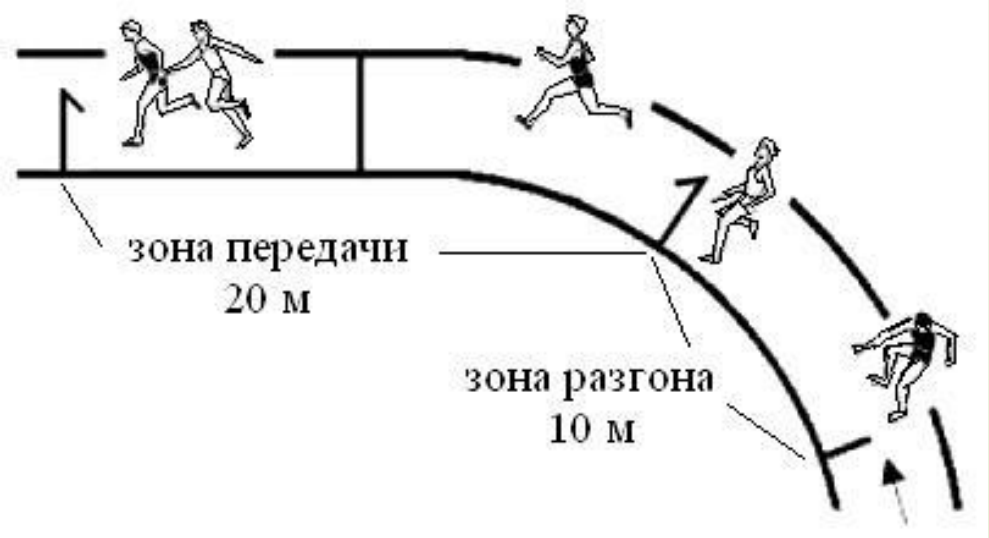
Москва 2022 г.

Эстафетный бег – это один из видов легкоатлетического бега, в котором принимает участие не один атлет, а команда бегунов

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы разных дистанций.

Эстафетная палочка представляет собой цельную, гладкую, полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Длина палочки 28-30 см. Ее вес должен быть 50г., а длина в окружности — 12-13 см. Она должна быть окрашена в яркие цвета, чтобы ее легче было видно во время соревнований

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.



Существует два способа передачи эстафетной палочки:
- Сверху;
- Снизу

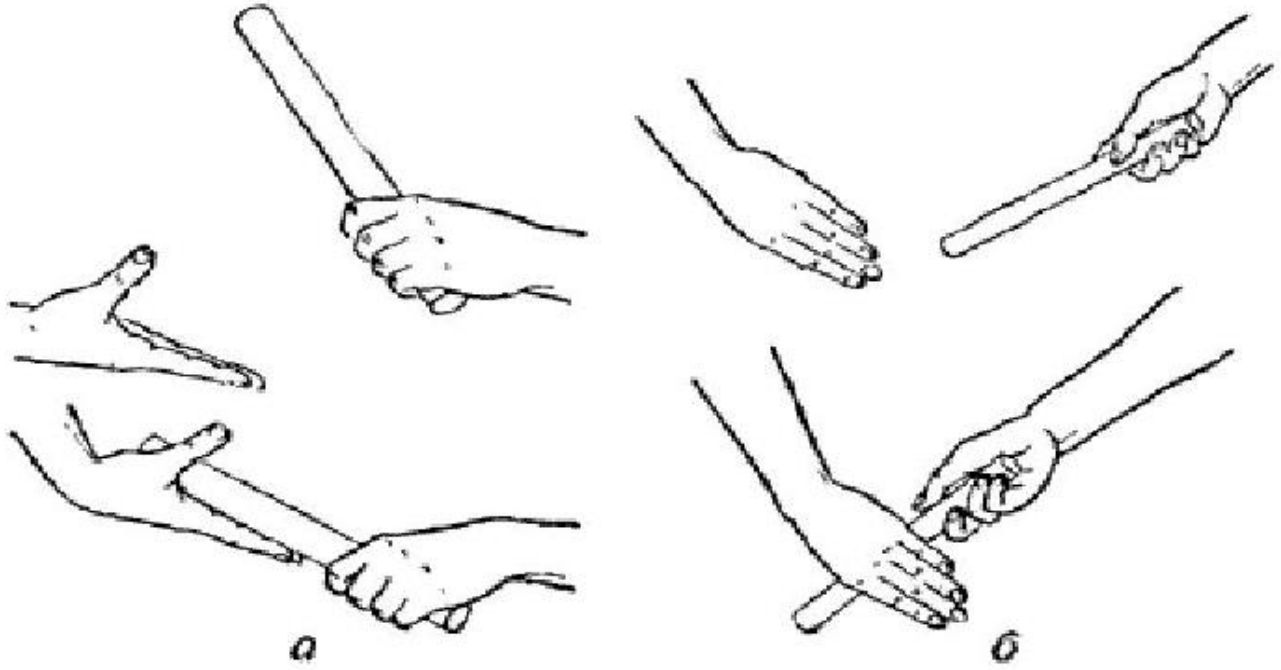
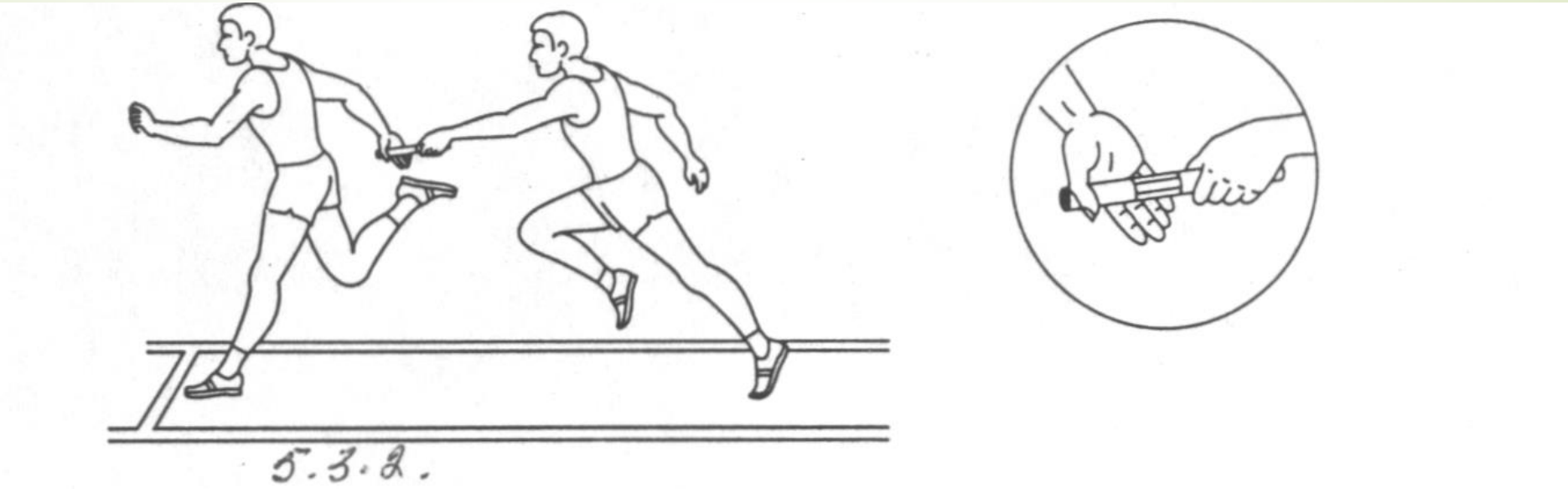


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: *а* — сверху, *б* — снизу.

До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как во время бега. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую 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 движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.



Ошибки при приеме и передачи эстафетной палочки.

- -Основная ошибка передающего, когда после команды он сразу же начинает передавать палочку своему партнеру, не выдержав достаточной паузы.
- -Оба спортсмена делают встречное движение руками, и палочка при этом очень часто оказывается на земле.
- -Передающий спортсмен после своей команды должен обязательно четко увидеть вытянутую руку партнера и, сделав беговой шаг, точно выполнить передачу.
- -Ошибка, часто встречающаяся при приеме, - поиск палочки рукой. По команде передающего бегуна спортсмен должен вытянуть назад руку и держать ее твердо, без каких-либо движений.

TRI
USA
USA
USA