

Техника эстафетного бега

Эстафетный бег – это командный вид легкой атлетики. Представители команды поочередно пробегают определенные отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку.

Различают три вида проведения эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) 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 – 4х100 м и 4х400 м – проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. На этих дистанциях разыгрываются олимпийские медали и регистрируются мировые рекорды. Особенность эстафетного бега на короткие дистанции заключается в передаче эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Согласно правилам соревнований длина зоны передачи («коридора») 20 м. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед до начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. За передачу эстафеты вне зоны команда снимается с соревнований.

Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4х100 м:

1. Личные результаты в беге на 100 м с хода.
2. Личные результаты в беге на 100 м со старта.
3. Величины снижения скорости при передаче эстафеты.

Для успешного выступления в эстафетном беге желательно подбирать участников по наилучшим результатам в беге на 100 м. При этом надо учитывать, что только первый этап спортсменов бежит с низкого старта, а остальные – с хода. Особенно важно добиться передачи эстафетной палочки без снижения скорости.

Существует два варианта несения палочки: а) с перекладыванием - в этом случае участники на всех этапах передают палочку из правой руки в левую, а во время бега на этапе перекладывают ее из одной руки в другую; б) без перекладывания – когда бегун на первом этапе держит палочку в правой руке и передает второму в левую руку, второй бегун передает третьему из левой в правую и, наконец, третий четвертому – опять из правой в левую. Таким образом, бегуны первого и третьего этапов, бегущие по виражу, держат эстафетную палочку в правой руке, а бегуны второго и четвертого этапов, бегущие по прямой, – в левой руке. Так как во время передачи палочки спортсмены не должны выходить за пределы своей дорожки, чтобы не помешать соперникам, то целесообразно на виражах бежать у внутреннего края дорожки, а на прямых – у наружного.

Независимо от варианта несения палочки существует два способа передачи эстафеты:

- а) сверху, когда поверхность ладони принимающего направлена вверх;
- б) снизу, когда указательный палец принимающей руки направлен вниз.

Первый способ передачи, как правило, применяют американские бегуны. Он позволяет сразу ухватить палочку за край и не передвигать ее в руке во время бега. Но этот способ передачи менее надежный, так как палочку можно потерять в процессе передачи. Второй способ передачи, как правило, применяют европейцы (в том числе и российские бегуны). Он позволяет надежно ухватить палочку за середину, но к концу этапа возникает необходимость передвинуть палочку немного вперед для лучшей передачи.

Бегун первого этапа начинает бег из положения низкого старта с виража, при этом он держит палочку в руке двумя или тремя пальцами. Бегуны второго, третьего и четвертого этапов становятся в начале зоны передачи в положение высокого или смешанного старта, при этом голова и туловище разворачиваются в сторону, чтобы была видна контрольная отметка.

Как только передающий наступает на контрольную отметку, принимающий сразу начинает бег.

Для правильной передачи палочки на большой скорости должны соблюдаться следующие условия:

1. Скорость бегунов (принимающего и передающего должна по возможности совпадать).
2. Расстояние, на которое принимающий подпускает к себе передающего, должно быть точно рассчитано и проверено опытным путем.

Момент начала бега выбирает принимающий, он совпадает с моментом пересечения контрольной отметки бегуном предыдущего этапа.

Принимающий должен бежать в полную силу с первых шагов, чтобы увеличить свою скорость до скорости принимающего.

Момент передачи эстафеты контролируется передающим и выполняется под его команду.

Для точности передачи палочки необходимо еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии от линии разбега делается контрольная отметка. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего за 3-5 м до конца зоны передачи. Это расстояние может быть от 5 до 9 м в зависимости от соотношения скоростей принимающего и передающего.

Руки у обоих бегунов движутся, как в спринте, до момента передачи эстафеты. Как только бегун приблизится к принимающему на расстояние вытянутой руки, он дает команду «Хоп!». По этой команде принимающий вытягивает руку назад с открытой ладонью и отведенным большим пальцем. Передающий вытягивает руку с палочкой вперед и вкладывает ее в раскрытую ладонь между указательным и большим пальцем. При идеальной передаче бегуны бегут в ногу на полной скорости, не делая ни одного лишнего шага с вытянутой рукой.