

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа №380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина



# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Учителя физической культуры:

Левцов Антон Николаевич

*высшая квалификационная категория*

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

Эстафетный бег – это командный вид легкой атлетики



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



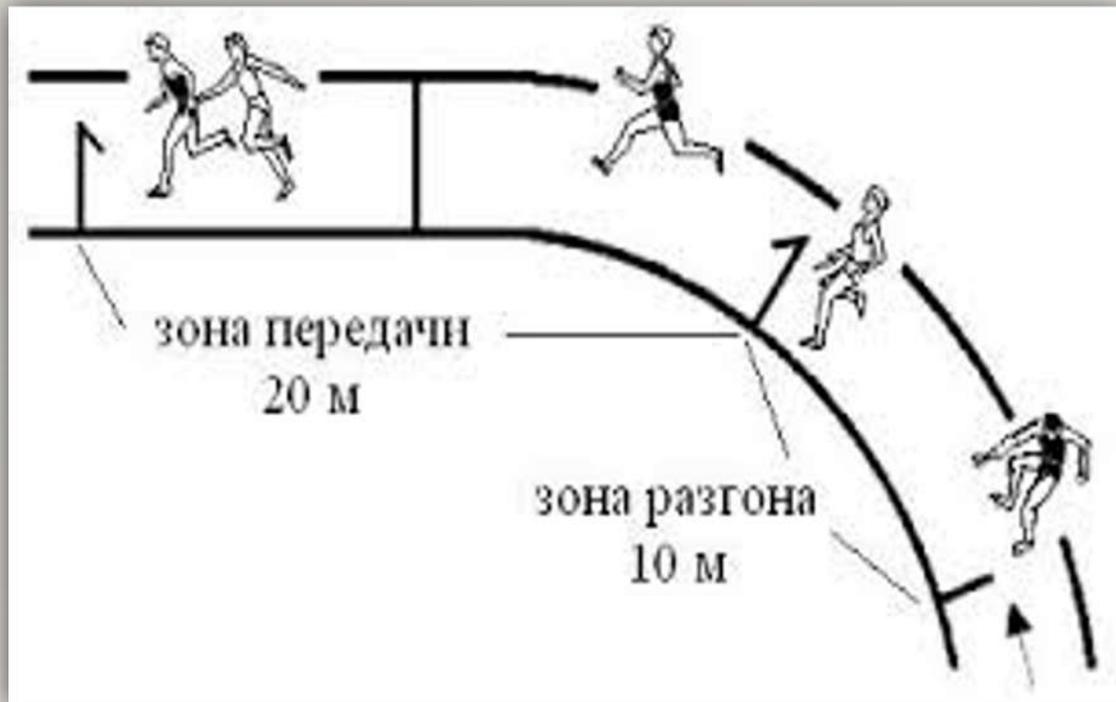
# ЭСТАФЕТНАЯ ПАЛОЧКА:



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



# СЛОЖНОСТИ ТЕХНИКИ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА:



# СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ:

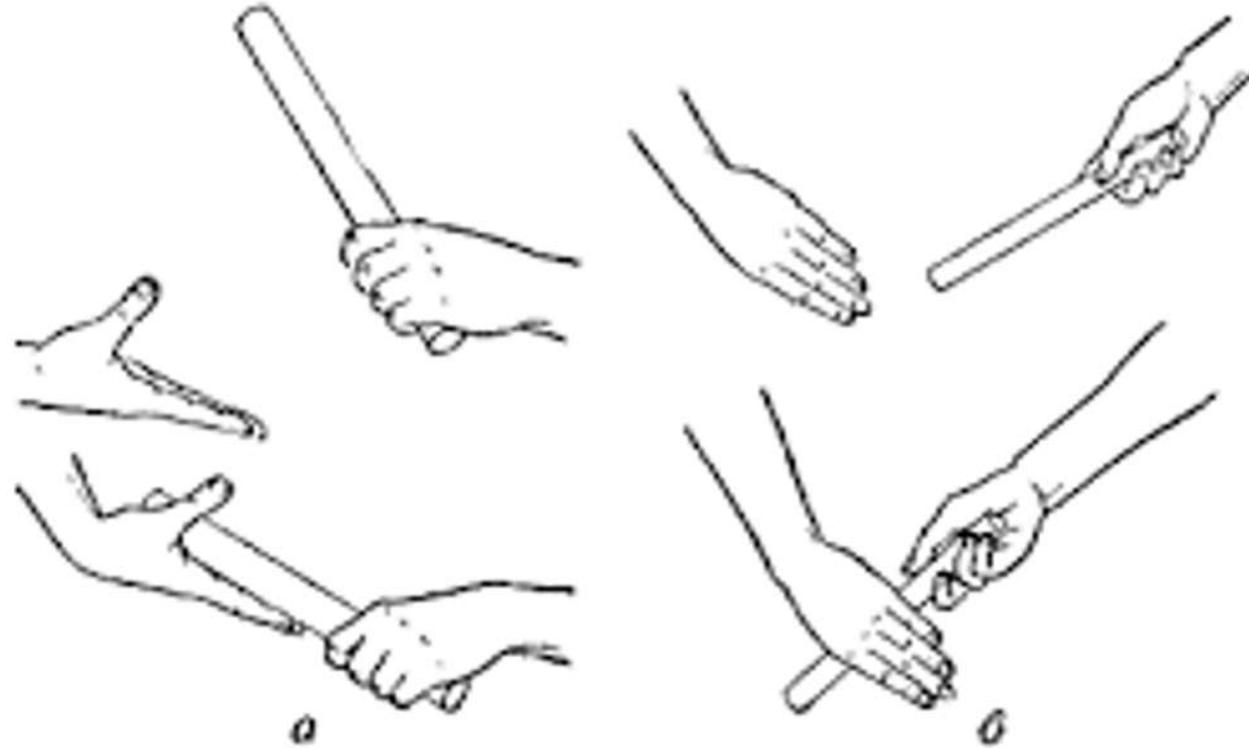


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

# СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ:



**СНИЗУ**



**СВЕРХУ**



# ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

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.



# ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ



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.



# ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

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.



# ОШИБКИ



- 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.

# ПОТЕРЯ ПАЛОЧКИ

