

# Sztafetowe biegi przełajowe



Barbara Mastej-Zaorska

Biegi lekkoatletyczne dzielimy na:

- sprinty (biegi krótkie) - 60 metrów (hala), 100 metrów, 200 metrów, 400 metrów, sztafety 4 × 100 metrów i 4 × 400 metrów.
- biegi średnie - odbywają się na dystansach 800 m i 1500 metrów .
- biegi długie - odbywają się na dystansach 3000 metrów (konkurencja nieolimpijska), 3000 metrów z przeszkodami, 5000 metrów, 10 000 metrów, półmaraton (21km), maraton (42km).
- biegi przez płotki - obejmują konkurencje 60 metrów (hala), 100 metrów (kobiety), 110 metrów (mężczyźni), 400 metrów (kobiety i mężczyźni).



Sztafeta - to konkurencja **sportowa** odbywająca się na trasie podzielonej na odcinki. Następny zawodnik może wystartować dopiero po ukończeniu odcinka przez poprzedniego, gdy otrzyma od poprzednika pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. O kolejności decyduje pozycja na mecie ostatniego zawodnika:

- Bieg sztafetowy 4 × 100 m odbywa się po torach.
- W biegu 4 × 400 m pierwsza zmiana biegnie po torach, druga biegnie po torach tylko pierwszy wiraż (100 m), po czym zawodnicy mogą biec po wewnętrznym torze.

Przekazywać pałeczkę można od dołu albo z góry:

1. „od dołu” - odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.

- Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
- Jest to sposób naturalny i wygodny

2. „z góry” - odbierający wyciąga po nią skrzyżowaną do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę.

# Biegi sztafetowe to jedna z najbardziej widowiskowych i emocjonujących dyscyplin lekkoatletycznych.

Polskie sztafety 4x400 odnoszą ogromne sukcesy na arenie międzynarodowej:

- Męska sztafeta w składzie Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk, Jakub Krzewina to **halowi rekordziści świata** z 2018 r.,
- Kobięca sztafeta w składzie Iga Baumgart-Witan, Patrycja Wyciszkiewicz, Małgorzata Hołub-Kowalik, Justyna Święty-Ersetic w roku 2019 zdobyły **wicemistrzostwo świata** w Doha.

A teraz zobaczcie “jak oni to zrobili” :)

OBEJRZYJCIE KONIECZNIE OD  
POCZĄTKU DO KOŃCA, TO WASZE  
ZADANIE!

<https://www.youtube.com/watch?v=29oIktPG6e4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Imhz2ZFSrz8>