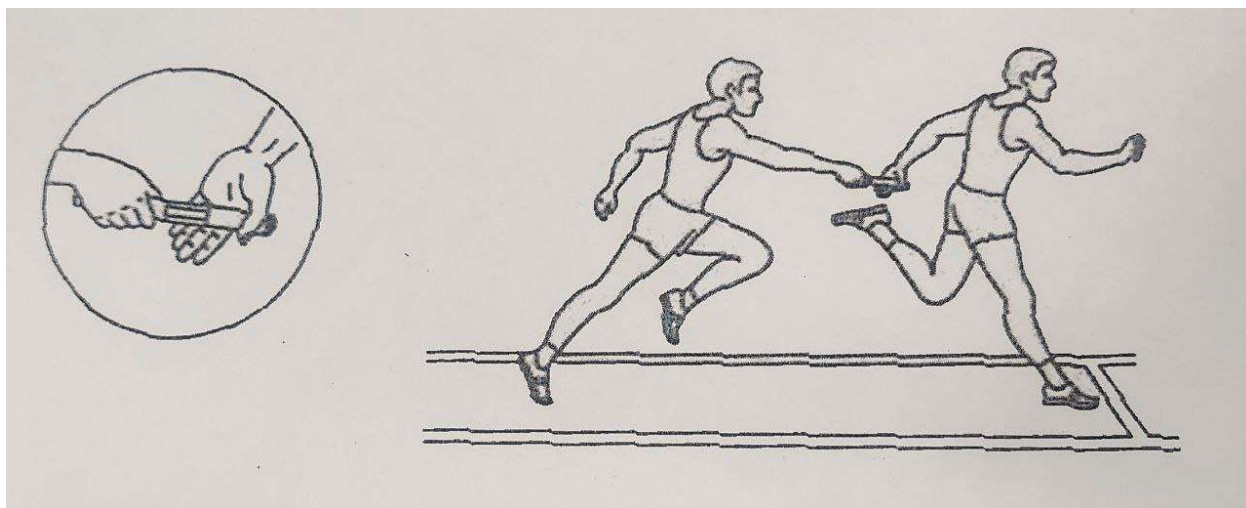


## Техника передачи эстафетной палочки

**Эстафета** - совокупность этапов, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки в отведенной зоне (зоне передачи).

**Зона передачи**, в которой осуществляется передача эстафетной палочки равна 10 м.

**Эстафетная палочка** - окрашенный деревянный, пластмассовый или металлический цельный, полый цилиндр с гладкой поверхностью, который передают друг другу в установленной зоне участники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки осуществляется правой рукой в левую методом -снизу:



1. При падении эстафетной палочки, уронивший должен ее поднять, не мешая участникам других команд, и продолжить бег от места, где была поднята палочка (при этом нельзя сокращать дистанцию).
2. При передаче эстафеты оба спортсмена должны находиться в движении.
3. Передача эстафеты должна проводиться в зоне передачи, команда, нарушившая это правило, дисквалифицируется.
4. При передаче эстафеты запрещается всякая помощь, в т.ч. и подталкивание участника. Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь линию финиша с эстафетной палочкой.
5. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку так, чтобы не мешать участникам других команд.