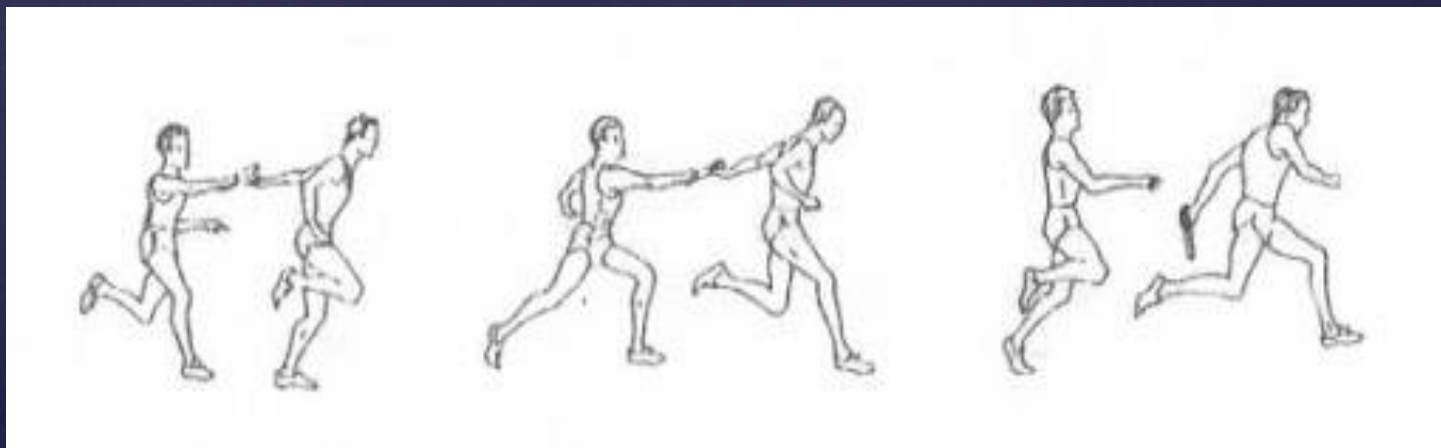


# TECHNIKA PRZEKAZYWANIA PAŁECZKI

{ Przemysław Zamroczyński



**Sztafeta** – rodzaj zespołowej konkurencji sportowej, 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.



Sztafety organizowane są w następujących dyscyplinach sportowych:

**1. lekkoatletyce:**

- ↳ sztafeta 4 × 100 m
- ↳ sztafeta 4 × 400 m
- ↳ sztafeta olimpijska
- ↳ sztafeta szwedzka
- ↳ Ekiden (sztafeta maratońska)

**2. pływaniu**

**3. pięcioboju nowoczesnym**

**4. biegu na orientację**

**5. narciarstwie**

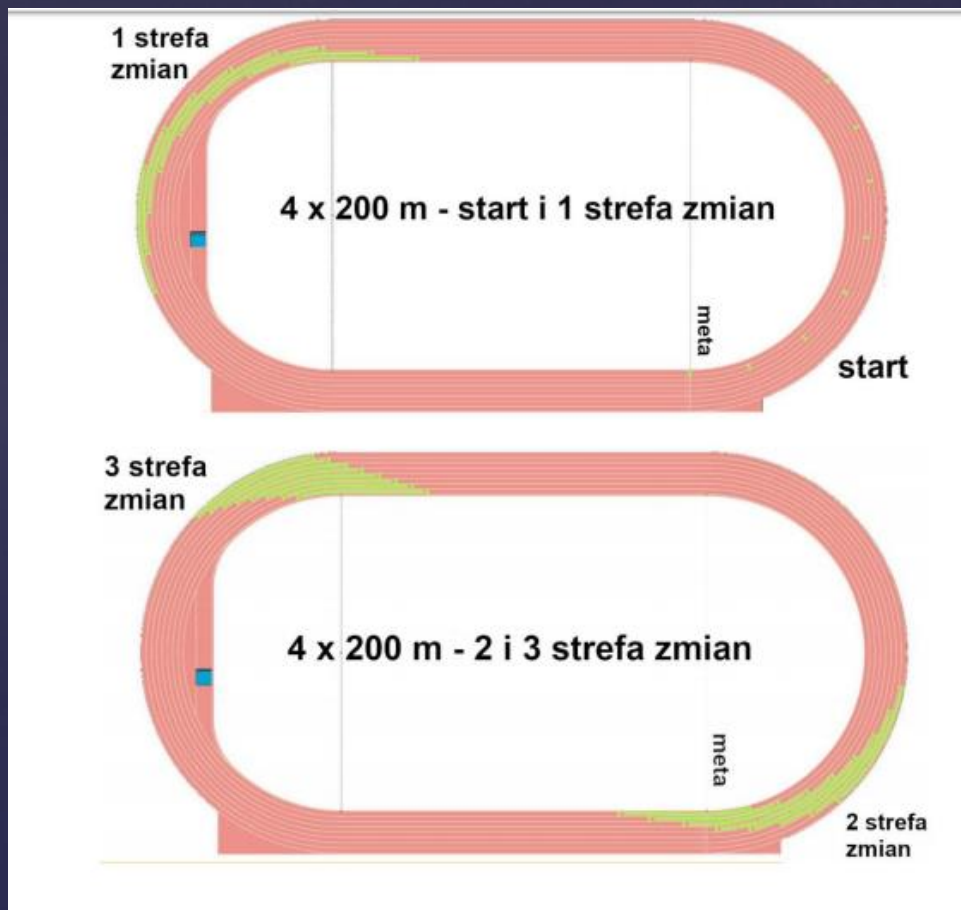
**6. biathlonie**

**7. łyżwiarstwie szybkim na torze krótkim (short track)**

**8. psich zaprzęgów**

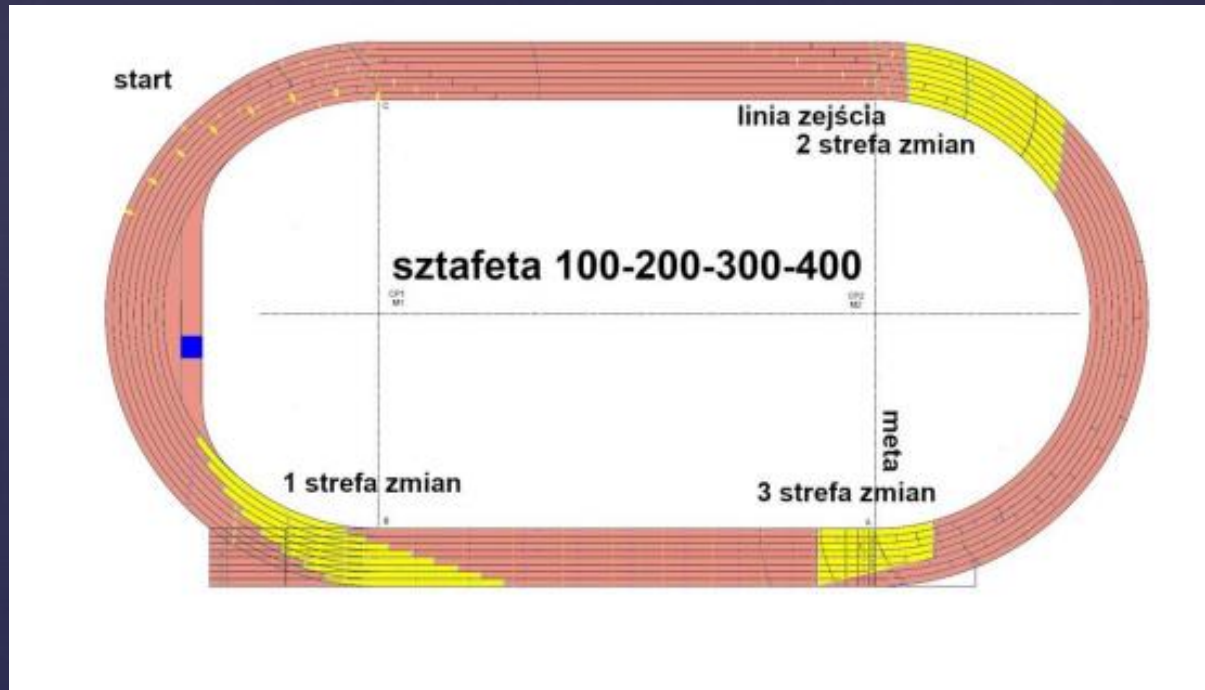
**9. zawodach strażackich**

# STREFA ZMIAN 4 x 200 m



# STREFA ZMIAN

100m 200m 300m 400m





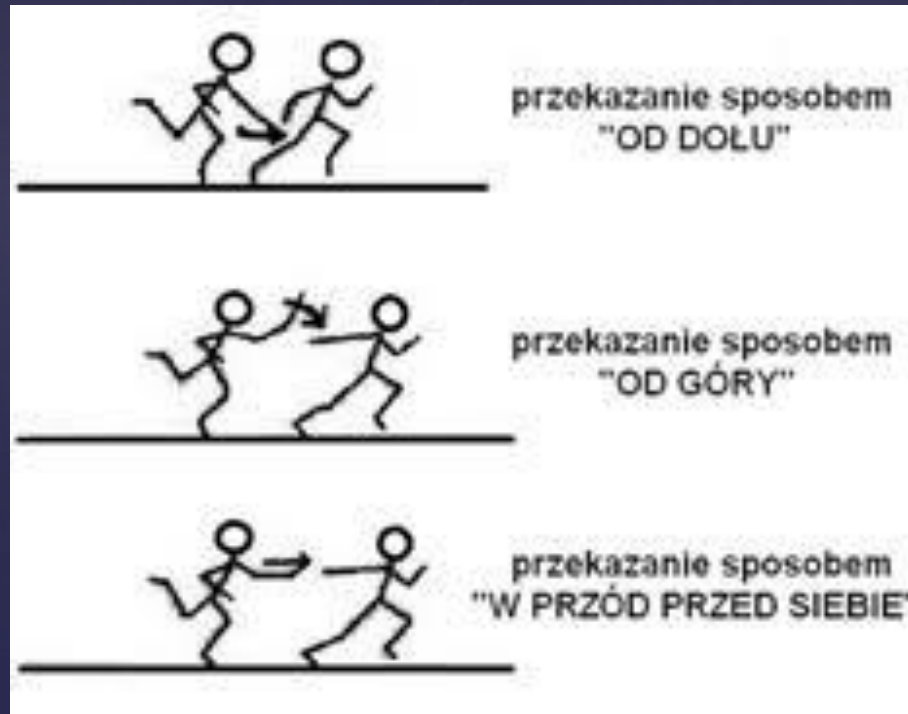


**początek strefy zmian i koniec strefy zmian** – liniami koloru żółtego o kształcie jedyńki na początku strefy (w miejscu wyznaczanego dotychczas początku dobiegu) i odwróconej jedyńki na końcu strefy zmian (patrzac zgodnie z kierunkiem biegu),



„środek strefy zmian”, w rozumieniu początek nominalnej długości odcinka biegu dla danego zawodnika (100 m) - linią koloru białego przez całą szerokość toru, jeżeli stanowi ona linię startu – odpowiednio na 300 m lub 200 m albo linią o długości 80 cm na ostatniej strefie zmian, stanowiącą początek nominalnej długości odcinka dla 4. zawodnika w tej sztafecie. .

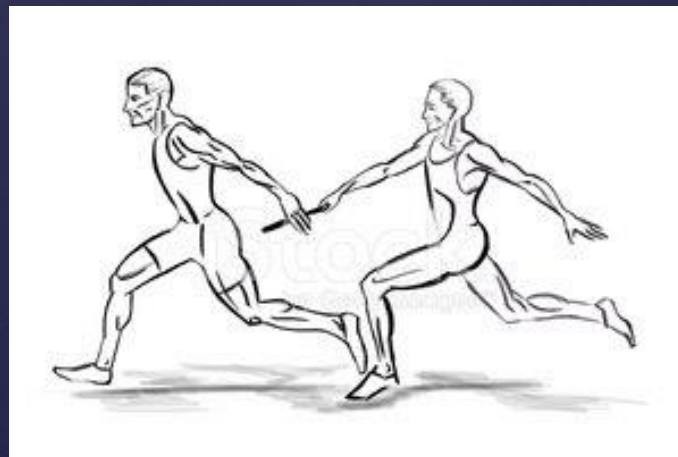
# PRZEKAZYWANIE PAŁECZKI





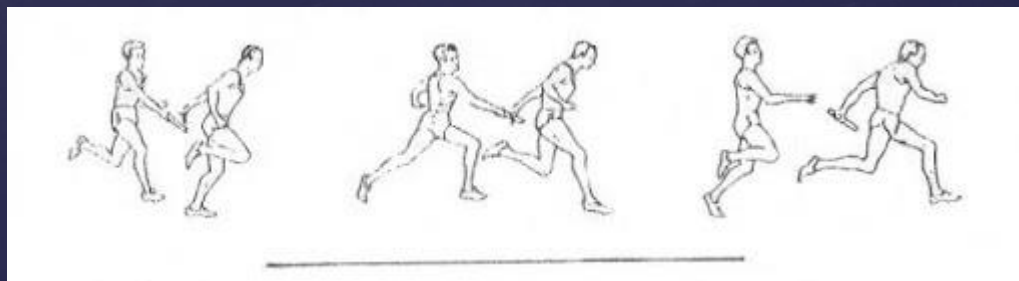
# TECHNIKA OD DOŁU

- ⌘ wyciągnięta do tyłu ręka odbierającego jest wyraźnie ugięta w stawie łokciowym,
- ⌘ dłoń ułożona stroną grzbietową ku górze,
- ⌘ kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte,
- ⌘ podający wkłada pałeczkę ruchem od dołu ku górze tak, aby odbierający mógł chwycić ją jak najbliżej dłoni podającego



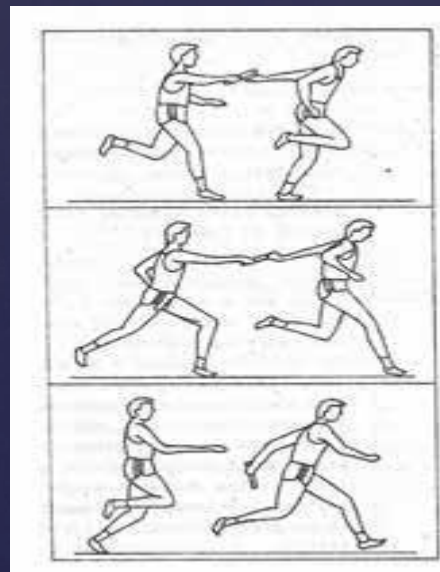
# TECHNIKA OD GÓRY

- ⌘ wyciągnięta do tyłu ku górze (na wysokość barku)
- ⌘ ręka odbierającego pałeczkę sztafetową jest prosta w stawie łokciowym,
- ⌘ dłoń jest przedłużeniem ramienia i jest skierowana stroną grzbietową ku dołowi, znajduje się na wysokości barku,
- ⌘ palce rozluźnione i złączone, tworzą z kciukiem kąt prosty,
- ⌘ podający oddaje pałeczkę ruchem od góry do dołu



# TECHNIKA W PRZÓD PRZED SIEBIE

- ⌘ wyciągnięta do tyłu ręka odbierającego jest wyraźnie ugięta w stawie łokciowym,
- ⌘ dłoń ułożona stroną grzbietową ku górze,
- ⌘ kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte,
- ⌘ podający wkłada pałeczkę ruchem od dołu ku górze tak, aby odbierający mógł chwycić ją jak najbliżej dłoni podającego



# USTALANIE KOLEJNOŚCI ZAWODNIKÓW

## **Zawodnik rozpoczynający sztafetę powinien:**

- ⌘ dysponować dobrym startem niskim i umiejętnością
- ⌘ biegania po wirażu
- ⌘ mieć zdolność przebiegnięcia 110m z maksymalną prędkością
- ⌘ Potrafić dobrze przekazać pałeczkę z prawej do lewej ręki.

## **Drugi zawodnik w sztafecie powinien:**

- ⌘ reagować precyzyjnie w momencie gdy partner nabiegnie na znak kontrolny
- ⌘ potrafić kontrolować swoje przyspieszenie w strefie zmian
- ⌘ mieć zdolność przebiegnięcia 130m z maksymalną prędkością
- ⌘ potrafić dobrze przekazać i odebrać pałeczkę lewą ręką.



### **Trzeci zawodnik powinien:**

- reagować precyzyjnie w momencie gdy partner nabiegnie na znak kontrolny
- ⌘ potrafić kontrolować swoje przyspieszenie w strefie zmian
- ⌘ mieć zdolność przebiegnięcia 130m z maksymalną prędkością
- ⌘ dysponować umiejętnością biegania po wirażu
- ⌘ potrafić dobrze przekazać i odebrać pałeczkę prawą ręką.

### **Ostatni zawodnik sztafety powinien:**

- ⌘ reagować precyzyjnie w momencie gdy partner nabiegnie na znak kontrolny
- ⌘ potrafić kontrolować swoje przyspieszenie w strefie zmian
- ⌘ mieć zdolność przebiegnięcia 120m z maksymalną prędkością
- ⌘ potrafić dobrze odebrać pałeczkę do lewej ręki
- ⌘ potrafić utrzymać maksymalną prędkość w warunkach
- ⌘ silnego stresu związanego z zawodami i odpowiedzialnością za sztafetę.