Естафетний біг ‒ це командний вид легкоатлетичних змагань. Кожен член команди, яка вийшла на старт, має по черзі пробігти свій чітко визначений відрізок дистанції ‒ етап, отримуючи і передаючи один одному естафетну паличку-циліндр вагою не менше 50 г., довжиною 28-30 см. Це один із самих емоційних і видовищних видів легкої атлетики. Успіх в цьому виді залежить від рівня фізичної підготовленості кожного члена команди, технічної підготовленості (вміння поєднувати максимальну швидкість бігу з передачею естафетної палички при найменших затрат часу, психологічної сумісності та ін. Основи техніки естафетного бігу. Техніка естафетного бігу нічим суттєво не відрізняється від техніки бігу на коротку дистанцію. А особливість полягає в передачі естафетної палички на високій швидкості в обмеженій зоні. Згідно з правилами змагань довжина зони передачі складає 20 м. Вона починається за 10 м. до кінця одного етапу і продовжується на 10 м. вперед. Спортсмен, що приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м. до початку зони передачі. За передачу естафети поза межами зони (коридору) команда знімається зі змагань. При доборі, комплектації та підготовці команди слід врахувати, що тільки перший стан спортсмен біжить з низького старту, а інші ‒ з ходу. Особливо важливо домагатися передачі естафетної палички без зниження швидкості. Існує два варіанти несення палички: а) з перекладанням. В цьому випадку учасники на всіх етапах передають паличку з правої руки в ліву, а під час бігу перекладають її з однієї руки в другу; б) без перекладання. На першому етапі паличка тримається в правій руці і передається другому в ліву руку, другий бігун передає третьому з лівої в праву, а третій ‒ четверту знову з правої руки в ліву. Таким чином, бігуни першого і третього етапів, що біжать по віражу, тримають естафетну паличку в правій руці, а спортсмени другого і четвертого етапів, які біжать по прямій ‒ в лівій руці. Оскільки під час передачі палички спортсмени не повинні виходити за межі своєї доріжки, щоб не заважати суперникам, то на віражах доцільно бігти біля внутрішнього краю доріжки, а на прямих ‒ біля зовнішнього. Незалежно від варіанта несення палички існує два способи передачі естафети: а)зверху, коли великий палець руки бігуна, що приймає естафету, спрямований вгору; б)знизу, коли вказівний палець руки, що приймає паличку, спрямований вниз. Перший спосіб дозволяє зразу вхопити паличку за край і не пересувати її в руці під час бігу. Другий спосіб дозволяє надійно вхопити паличку за середину, але в кінці етапу виникає необхідність пересунути паличку трохи вперед для кращої передачі. Бігун на першому етапі розпочинає біг з низького старту, з повороту. Паличка утримується двома чи трьома пальцями правої руки. Учасники другого, третього і четвертого етапів розміщуються на початку зони передачі в положенні високого чи змішаного старту. Голова та тулуб повернуті так, щоб вчасно побачити пробігання партнером контрольної відмітки. Як тільки бігун, який передає естафету, наступає на контрольну відмітку, бігун, який приймає естафету, стартує. Для оптимальної передачі естафетної палички на субмаксимальній швидкості повинні бути виконані наступні технічні умови: - швидкість бігунів в момент передачі має максимально співпадати; - відстань до контрольної відмітки повинна бути точно розрахована і перевірена практично; - бігун, що приймає естафету, має бігти з максимально можливою швидкістю з перших кроків, щоб найшвидше зрівняти швидкість; - момент передачі естафетної палички контролюється бігуном, що її передає і виконується під його команду. Відстань до контрольної позначки має бути такою, щоб бігун з естафетною паличкою наздогнав свого партнера за 3-5 м. до кінця зони передачі. Ця відстань може бути від 5 до 9 м. в залежності від швидкісних можливостей обох 39 бігунів. Руки обох бігунів рухаються як в "чистому" спринті до моменту передачі естафети. Як тільки бігун з естафетною паличкою наблизиться до партнера на відстань витягнутої руки, він дає команду «Хоп!». По цій команді партнер відводить руку назад з відкритою долонею і відведеним великим пальцем. Бігун з естафетою витягує руку з паличкою вперед і вкладає її в розкриту долоню між вказівним і великим пальцем. При оптимальній передачі спортсмени біжать в ногу з повною швидкістю, не роблять жодного зайвого кроку з витягнутою рукою, оскільки це положення знижує швидкість передачі естафети