Питання для самоконтролю:

1. Дати загальну характеристику естафетного бігу.

2. Розповісти про основи техніки естафетного бігу.

3. Дати характеристику існуючих варіанти передачі естафетної палички з врахування зони передачі.

4. Визначити розміщення положення стартів на початку зони передачі

5. Визначити способи несення естафетної палички.

6. Пояснити способи положення стартів в естафетному бігу.

7. Охарактеризувати методику навчання естафетного бігу.

8. Визначти послідовність навчання техніки естафетного бігу.

9. Описати особливості техніки старту на 2-4 етапах естафетного бігу.

10. Визначіть та опишіть основи техніки старту та долання 1 етапу в естафетному бігу.

Дай письмову відповідь на три любих питання і надішли за адресою [david.igor1961@gmal.com](mailto:david.igor1961@gmal.com) або на вайбер 0987613794 або класному керівнику.