



МАРАФОНСКИЙ БЕГ — забег на дистанцию 42 км 195 м, который проводится на шоссе; дисциплина легкой атлетики.

Название бега связано с легендой о греческом воине, который в 490 г. до н. э. после битвы при местечке Марафон (Греция) пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин (40 км), чтобы возвестить о победе над персами. На первых Олимпийских играх современности марафонский бег проходил по этому же маршруту. Дистанция в 42 км 195 м стала данью британским спортивным традициям и появилась после проведения марафона в 1908 г. в Англии (старт был на лужайке королевской резиденции, финиш — на лондонском стадионе), но постоянно утвердилась с 1924 г. Через 60 лет после этого женщины впервые приняли участие в Олимпиаде по этой дистанции. В последние годы мужской марафон является заключительным событием программы по легкой атлетике с финишем на главном Олимпийском стадионе, зачастую за несколько часов до закрытия Олимпиады или даже как часть программы закрытия.

Спортсмены стартуют одновременно с высокого старта на стадионе, затем выбегают на шоссе. Трасса, свободная от движения транспорта, проходит в черте города, принимающего Олимпиаду. Бег продолжается свыше двух часов. За соблюдением правил марафона наблюдают судьи, за состоянием спортсменов — врачебная бригада. Интенсивный бег может легко привести к высоким энергетическим затратам. Переломный момент происходит обычно на отметке 30 км, снижается уровень сахара в крови, что вызывает резко появляющееся чувство сильнейшей усталости. Поэтому на трассе (как правило, каждые 5 км) расположены пункты, на которых бегун может получить воду, энергетический напиток, продукты питания (бананы, сухофрукты и т. п.). Перегревание организма — основная опасность для марафонца. Чтобы этого не происходило, спортсмены используют специальную экипировку, применяют рациональную технику бега, тактику и стратегию прохождения дистанции.

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ — командный вид соревнований легкой атлетики. Олимпийскими видами эстафет являются 4×100 м, 4×400 м. Участники команды, состоящей из четырех спортсменов одного пола (мужчин или женщин), должны пронести эстафетную палочку по дистанции от старта до финиша, сменяя друг друга, передавая предмет в зоне передачи. Каждый участник имеет право бежать только один этап.

В эстафете 4×100 м команды бегут по своим дорожкам. В эстафете 4×400 м команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку.

Участники I этапа стартуют с низкого старта (см. «Бег (гладкий)»); палочка держится тремя пальцами руки (большой и указательный пальцы опираются о дорожку). Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зоне передачи). Спортсмен, принимающий эстафетную палочку, ждет приближения партнера. Когда передающий приблизится к контрольной отметке, принимающий стремительно начинает бег. Он должен чувствовать скорость передающего, чтобы не убежать от партнера или не столкнуться с ним. Спортсмен, передавший эстафету, постепенно замедляет бег, останавливается и выходит за боковые границы своей дорожки только после пробегания зоны передачи другими командами.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки. «Снизу вверх» — принимающий отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад; передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу вверх между большим пальцем и ладонью; принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. «Сверху вниз» — выполняется аналогично, но плоскость ладони смотрит вверх, палочка опускается на ладонь. Запрещено перекачивать или бросать эстафетную палочку. Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.