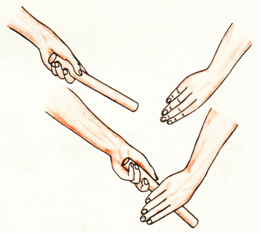
**Predaja štafetne palice v teku**

Predaja od spodaj gor

Pravila pri štafeti 4 X 100 m

* Štafetno ekipo sestavljajo štirje tekači, ki s predajo štafetne palice pretečejo vsak po nekaj več ali manj kot 100 m. Štafetna palica je 30 cm dolga, premer približno 3 cm, težka 50 gramov.
* Člani ekipe so razporejeni po tekališču v predajnih prostorih. Za vsako predajo štafetne palice je določen 20 m prostor. Sredina tega prostora je natančno 100 m. Poleg tega ima vsak učenec, razen prvega, na voljo še 10 m zaletnega prostora, v katerem pa ni dovoljeno predati palice. Predaja mora biti opravljena v predajnem prostoru. Če ni, ekipo diskvalificiramo.
* Vsaka ekipa teče po svoji stezi od začetka do konca. Izgubljeno palico mora pobrati tekmovalec, ki jo je izpustil, vendar pri tem ne sme ovirati nasprotnikov. Palico ni dovoljeno metati. Sotekmovalca se ne sme potiskati. Po končani predaji ostane učenec, ki je palico oddal še toliko časa na svoji stezi, da ne moti drugih tekmovalcev.
* Pri štafeti in vseh tekih zmaga učenec, ki se prvi s prsmi (ne z glavo, roko, ramenom ali nogo) dotakne namišljene ciljne stene. Če merimo rezultate elektronsko, potem za čase in vrstni red poskrbijo sodniki za računalniki, če pa merimo rezultate ročno, pa potrebujemo na cilju sodnike za razvrščanje, zapisnikarje in časomerilce.

Da bosta prinašalec in sprejemalec predala štafetno palico v optimalni točki predajnega prostora, je odločujoče, kdaj bo sprejemalec stekel s svojega štartnega mesta glede na položaj prinašalca štafetne palice. Kot znak za začetek teka sprejemalca je tako imenovana "kontrolna točka". Ta se postavi v določeni oddaljenosti od štartnega mesta sprejemalca. Razdalja kontrolne točke je zelo individualna in jo je mogoče ugotoviti na eksperimentalni način. Vsak par v štafeti ima svojo razdaljo kontrolne točke. Ko prinašalec štafetne palice priteče do te oznake, je to signal za začetek šprinta sprejemalca. Razdalja kontrolne točke je pri dečkih in deklicah od 4 – 6 m. Na razdaljo kontrolne točke vplivajo individualne motorične sposobnosti, razpoloženje tekmovalcev in pomembnost tekme.

Sprejemalec štafetne palice štarta z visokega ali pa s pol visokega štarta. Sprejemalec ocenjuje položaj prinašalca tako, da gleda pod roko nazaj ali čez ramo nazaj. Predaja štafetne palice naj bi bila opravljena, ko sta prinašalec in sprejemalec oddaljena od 1 – 1,5 m. Pred tem sledi še klic prinašalca "HOP" in priprava roke sprejemalca za sprejem palice.

Rezultat v štafeti je poleg individualnih sposobnosti posameznih tekačev, tehnične izpopolnjenosti v znatni meri odvisen tudi od taktike. Taktika štafet se odraža v postavitvi posameznih članov na določena mesta. Pri tem veljajo naslednja priporočila:

* prvo predajo naj teče učenec, ki ima izrazito dober štart in tehnično dobro teče v krivini;
* drugo in tretjo predajo naj tečeta tista tekača, ki imata najvišjo raven hitrostne vzdržljivosti;
* zadnjo predajo naj teče najhitrejši tekač znotraj štafete;
* obstaja tudi taktika, kjer prvo predajo teče najhitrejši tekač, ki ustvari določeno prednost pred ostalimi, zadnjo predajo pa teče najbolj izkušen in borben tekač.

Pri optimalni usklajenosti predaj posameznih tekačev je rezultat štafete lahko za 2 – 3 sekunde boljši od vsote rezultatov tekov vseh štirih učencev v teku na 100 m. Ta rezultat je torej lahko eden od kriterijev kakovosti posamezne štafete.

ZUNANJA MENJAVA (predaja od spodaj), vir: Atletika za najmlađe. Marinković A., Beograd)

