

Biegi sztafetowe

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.

Sztafeta 4 × 100 metrów, 4 × 400 metrów – konkurencja lekkoatletyczna, rodzaj biegów sztafetowych rozgrywanych na międzynarodowych seniorskich zawodach lekkoatletycznych.

<http://sporttopestka.pl/biegi-sztafetowe-technika-biegow-sztafetowych/>

Obejrzyjcie emocje gwarantowane. Warto!

<https://www.youtube.com/watch?v=1mhz2ZFSrz8>