

## Štafetové behy na 4x100 metrov a 4x400 metrov

Autor *administratorius*

Vytvorené 14/11/2010 - 21:46

**Základná charakteristika a pravidlá:** štafetové behy na 4x100m a 4x400 m sú kolektívne atletické disciplíny. Súťažiacie družstvo pozostáva zo štyroch bežcov, z ktorých každý bežec prekonáva rovnaký bežecký úsek príslušnej trate. Podstatnou súčasťou je odovzdávanie štafetového kolíka medzi bežcami na jednotlivých úsekoch trate. V prípade, že niektorému bežcovi štafetový kolík vypadne z ruky, je povinný ho dobehnúť ten istý bežec, ak chce štafeta pokračovať v preteku.

**Stručná história:** v staroveku bolo zaužívaným odovzdávanie správ na väčšie vzdialenosti prostredníctvom striedajúcich sa bežcov, ktorí zdolávali svoje úseky trate. Napriek tomu štafetové behy sa nedostali do programu antických Hier Olympiády. Koncom 19. storočia sa v Spojených štátoch amerických organizovali štafetové súťaže požiarnikov, v rámci ktorých sa striedali požiarnici po zdolaní svojho úseku v dĺžke 300 yardov (274,20 metrov) a z ktorých sa neskôr modifikoval požiarnický šport. Prvé štafetové atletické preteky sa uskutočnili v Spojených štátoch amerických v roku 1893. Tu získali obrovskú popularitu a postupne sa dostali do medzinárodných súťaží vrátane atletických súťaží Hier Olympiády (Štokholm, 1912).

**Technika:** najdôležitejšími fázami prvého úseku (najmä pri behu na 4x100 metrov) sú štart a odovzdávka štafetového kolíka. Bežec preberajúci štafetový kolík ho musí prevziať v 10 metrovom odovzdávajúcom pásme, v ktorom urobí 6 až 8 bežeckých krokov, aby nabral počiatočnú rýchlosť. V tejto fáze musí byť zabezpečená absolútna koordinácia odovzdávajúceho a preberajúceho bežca, ináč môže dôjsť k časovej strate, prípadne k diskvalifikácii štafety z dôvodu prekročenia odovzdávajúceho územia. Preberajúci šprintéri si označujú mi svojho vybehnutia, z ktorého vybehne v momente, keď ho prebehne odovzdávajúci bežec. Toto označené miesto sa nachádza väčšinou vo vzdialenosti 6 až 9 metrov pred nábehovým územím. Pri odovzdávke, odovzdávajúci bežec dá zvukový signál, na ktorý preberajúci bežec vystrie prudko ruku dozadu, do ktorej mu odovzdávajúci bežec vloží štafetový kolík. Kvalitná odovzdávka je charakterizovaná zachovaním konštantnej rýchlosti bežcov. Odovzdávajúci bežec musí ostať vo svojej dráhe do chvíle, kým svojim pohybom nemôže ohroziť plynulosť ostatných bežcov v jednotlivých dráhach. V štafete na 4x400 metrov neodovzdávajú bežci štafetový kolík naslepo, šprintéri sú v zrakovom kontakte vzhľadom na vysoký stupeň únavy dobiehajúceho bežca. Pri odovzdávke štafetového kolíka sa používa buď americký (kolík sa odovzdáva do mierne vytočenej dlane zvrchu), alebo francúzsky (kolík sa odovzdáva do otvorenej dlane zdola) úchop štafetového kolíka.

**Výstroj:** bežci v štafetových behoch používajú rovnaké bežecké tretry ako v individuálnych šprintoch, t.j. bez päty s 11-imi klincami, vyrobené z ľahkých materiálov, štafetový kolík dlhý 28 - 30 cm, s priemerom 3,8 - 4,0 cm, ktorý je hladkou dutou rúrkou vyrobenou z dreva, kovu, alebo plastu s hmotnosťou minimálne 50 gramov.

**Profil športovca:** pre štafetu 4x100 metrov sú vhodní bežci, ktorí dokážu vyvinúť vysokú maximálnu rýchlosť, členmi štafiet na 4x400 metrov sú často aj dobrí šprintéri na 200 metrov s rozvinutými vytrvalostnými schopnosťami, resp. aj bežci na 800 metrov s rozvinutou absolútnou šprintérskou rýchlosťou, vysoké požiadavky sú kladené na presnosť a presnosť pohybov.

### Slovenské rekordy:

#### Muži 4x100 m:

Dospelí: 39,81 s Kováč, Vanderka, Noskovič, Briňarský, Banská Bystrica, Slovensko, 1.07.2000

M22: 43,79 s Kózmárek, Ráhor, Hentel, Švorník, Banská Bystrica, Slovensko, 21.06.2008

Junáci: 41,29 s Klácel, Šenda, Mikš, Břilavský, Bratislava, Slovensko, 02.07.2004

Dorast: 42,01 s Herman, Juná, Pavlová, Klácel, Praha, Česko, 11.07.2002

Svetový rekord:

# Štafetové behy na 4x100 metrov a 4x400 metrov

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

---

[\[1\]](#) 37,55 s Bob Ujah, Pessel Asafa, Carter Nesta, Fraser Michael, Pating, Čína, 22.08.2009

## Slovenské rekordy:

### Muži 4x400 m:

Dospelí: 3:06,02 min. Holček, Lopuchevský, Vozvan, Š Šelák, Baniš Rytica, Slovensko, 09.07.2009

M22: 3:17,08 min. Č Doroš, P Doruš, Bradáč, Mac Štefán, Nitra, Slovensko, 05.07.1992

Juniori: 3:14,42 min. Turčák, Beňa, Páleník, Malinský, Nový Štec, Srbsko, 26.07.2009

Svetový rekord:

[\[2\]](#) 2:54,29 min. Johnson Michael, Valmon Andrew, Reynolds Harry, Watts Quincy, Štuttgart, Nemecko, 22.08. 1993

## Slovenské rekordy:

### Ženy 4x100 m:

Dospelí: 45,99 s Hájková, Ivanová, Bábčiová, Záhumenská, Čačana, Slovensko, 01.06.2002

Ž 45,30 s Machajová, Lebušková, L Vavricková, Kolářová, Baniš Rytica, Slovensko, 26.05.1993

Juniorky: 47,14 s Mišulová, Kubíčková, Bábčiová, Derošová, Talín, Estónsko, 29.06.1996

Dorast: 47,14 s Mišulová, Kubíčková, Bábčiová, Derošová, Talín, Estónsko, 29.06.1996

Dospelí: 45,99 s Hájková, Ivanová, Bábčiová, Záhumenská, Čačana, Slovensko, 01.06.2002

Svetový rekord:

[\[3\]](#) 41,37 s Göhr Marlies, Gladisch-Möller Silke, Rieger-Günther Sabine, Auerswald-Lange Ingrid, Canberra, Austrália, 06.10.1985

41,37 s Göhr Marlies, Gladisch-Möller Silke, Rieger-Günther Sabine, Auerswald-Lange Ingrid, Canberra, Austrália, 06.10.1985

### Ženy 4x400 m:

Dospelí: 3:38,12 min. Hájčková, Brančiová, Kocová, Hrdličková, Velnje, Slovensko, 22.08.2003

Ž 3:45,00 min. Hájková, Matičková, Kovalčíková, Čerčanová, Křiváček, Juhoslovsko, 22.09.1994

Juniorky: 3:48,50 min. Babišková, Čupčíková, Šišková, Štrbová, Baniš Rytica, Slovensko, 19.06.1982

Svetový rekord:

[\[4\]](#) 3:15,17 min. Nazarova Olga V., Ledovskaya Tatyana, Vladykina-Bryzgina Olga, Kulchunova-Pinigina

3:15,17 min. Nazarova Olga V., Ledovskaya Tatyana, Vladykina-Bryzgina Olga, Kulchunova-Pinigina

## Štafetové behy na 4x100 metrov a 4x400 metrov

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

---

Mariya, Soul, Južná Korea, 01.10.1988

- [Športové odvetvia](#)

### URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/%C5%A1tafetov%C3%A9-behy-na-4x100-metrov-a-4x400-metrov>

### Odkazy:

- [1] <http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=JAM/athcode=7814/index.html>
- [2] <http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=USA/athcode=7885/index.html>
- [3] <http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=GDR/athcode=136232/index.html>
- [4] <http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=URS/athcode=136246/index.html>