

STAFFETTE

Agli atleti non è consentito indossare guanti o mettere sostanze nelle loro mani al fine di ottenere una presa migliore. Dentro la zona di cambio è solo la posizione del testimone che è decisiva, e non la posizione del corpo o degli arti degli atleti. Regola 170

Zone di cambio: 10 metri prima e 10 metri dopo la linea di frazione.

Fino alla 4x200 (compreso il primo cambio della 100+200+300+400) i concorrenti possono partire da un pre-cambio di altri 10 metri)

Nella 4x400 (e nell'ultimo cambio della 100+200+300+400) il 3° e il 4° frazionista devono assumere la posizione per il cambio nell'ordine in cui i concorrenti si presentano al passaggio ai 200 metri (pena squalifica).

Le staffette SENIORES possono comprendere atleti PROMESSE e JUNIORES

4x100	tutte le frazioni in corsia
4x200	in corsia le prime due frazioni e l'inizio della terza fino all'uscita della curva (tangente D); oppure può essere interamente corsa in corsia
4x200 e 4x400 /per 5 o più staffette (pista a 6 corsie “ 4 “ “ ”)	in corsia la prima frazione e la seconda fino alla tangente
4x200 e 4x400 /per 4 o meno staffette (pista a 6 corsie “ 3 “ “ ”)	partenza dagli scalari dei m 800, in corsia la prima curva fino tangente D
100+200+300+400	partenza dai 200 m (segmenti neri), 1° e 2° frazionista in corsia, 3° frazionista rientro dopo la curva (tangente D) – (1° cambio con zona pre-cambio, 2° e 3° cambio solo entro la zona di cambio)
200+400+600+800 (svedese)	partenza dagli scalari della 4x400 (verdi), prima frazione in corsia, 2° frazionista alla corda dopo aver percorso 300 m all'uscita della sua seconda curva (tangente D)
4x100 (ragazzi)	partenza dai 400 m – Il cambio può avvenire ad iniziare dalla zona del pre-cambio fino al termine della zona di cambio (30 metri totali).
3x1000 (cadetti)	partenza in linea
4x50 (esordienti A)	partenza dai 200 m - senza vincolo di zona cambio

(per eventuali altre staffette giovanili vedere le norme previste dai singoli regolamenti)