

Carreras de relevos

pasaje de testimonio



Carreras de relevos



- Las carreras de relevos o postas son las únicas pruebas en las que se compite en equipos dentro del Atletismo.

Carrera de relevos

La prueba



La prueba consiste en una carrera donde 4 integrantes que forman el equipo, van pasándose el testimonio hasta cubrir la distancia de la prueba.

Carreras de relevos

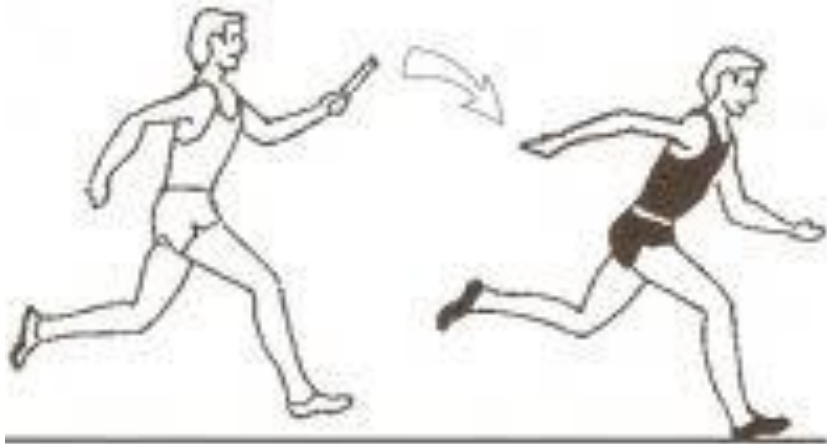


Hay dos carreras de relevos:

1 – 4 x 100, donde cada corredor corre 100 mts.

2 – 4 x 400, donde cada atleta corre 400 mts, o sea una vuelta a la pista.

TECNICAS DE PASAJE Técnica Descendente



Aspectos técnicos

El testimonio puede entregarse de forma

ascendente (de abajo

hacia arriba) o

descendente (de arriba hacia abajo).

A su vez, la recepción puede hacerse en forma “**visual**”,

donde el corredor que

recibe el testimonio mira en el momento de la entrega, o

“**no visual**”, donde el receptor no mira cuando ésta se produce.

Aspectos técnico - tácticos.



El modo “no visual” es generalmente usado en la prueba de 4 x 100, y la recepción “visual” es generalmente usada en la prueba de 4 x 400.

El orden de los atletas en la prueba es cuestión de estrategia y táctica del equipo.

Aspectos reglamentarios



El relevo de 100 m se corre enteramente por andarivel, mientras que el de 400 m lo hace así en la 1ª vuelta y luego pueden cerrarse al primer carril en la marca que corresponde (pasando la primer curva).



Aspectos reglamentarios

En las carreras de 4 x 400 m el tercer y cuarto atleta se colocarán desde adentro-afuera por orden del juez de acuerdo al puesto que tenga su equipo en el paso por los 200 m.

Aspectos reglamentarios zona de pasaje

El relevo puede pasarse en una zona de 20 m (zona de pasaje) que se forma con los últimos 10 m de un corredor y los primeros 10 m del siguiente (entre los 90-110 m ó 390-410 m).

PASAJE ALTERNADO



Aspectos reglamentarios pre-zona.



Antes de esa zona se marcarán 10 m (llamada pre-zona) que como máximo pueden usarse para empezar a correr antes del pasaje (en 4 x 100 m).

Aspectos reglamentarios



El testigo o posta es un tubo liso de color vivo, hueco, de sección circular de madera, metal o cualquier otro material rígido, cuya longitud es entre 28-30 cm, 12-13 cm de circunferencia y 50 grs. de peso.



Aspectos reglamentarios

Un equipo queda descalificado cuando realiza un pasaje fuera de la zona u obstruye intencionalmente a otro equipo.

Imagen - fuentes

1-app.yonhapnews.co.kr

2-jondavid.blogspot.es

3-mundialdeatletismo2011.blogspot.com

4-recorreruruguay.blogspot.com

5-atletismo1.wordpress.com

6-tikitak.blogspot.com

7-deportesus.terra.com

8-deportescolectivosumamlg.blogspot.com

9-atletismo1.wordpress.com

10-liderendeportes.com

11-blog.tarcc.com

12-www.rtmuruguay.org/2008/08/la-carrera-de-relevos.html