

STAFFETTA 4X100:

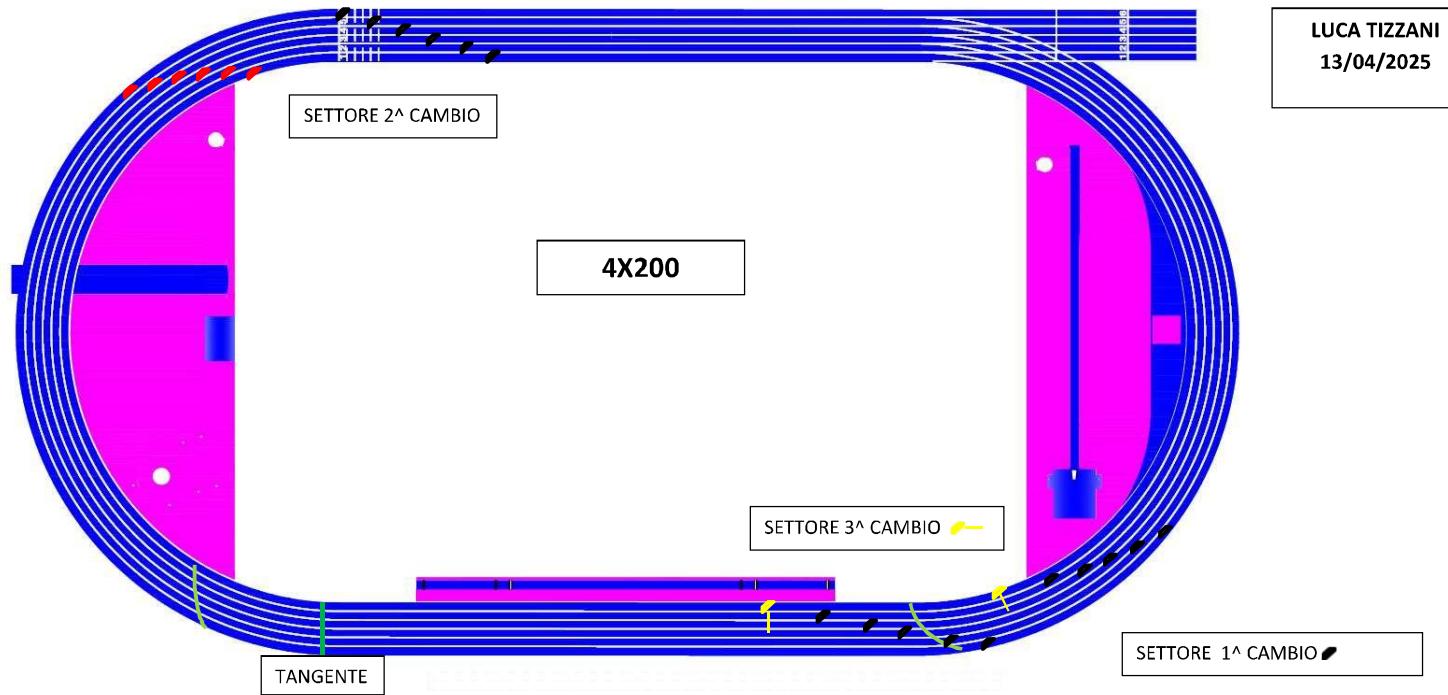
ogni atleta corre la propria frazione completamente in corsia;

il primo atleta parte dai blocchi, dalla partenza dei 400 metri / 4X100;

i tre settori di cambio sono lunghi ognuno 30 metri (segni gialli).

In senso di corsa, per ogni corsia: 1[^] cambio tra gli 80 ed i 110 metri; secondo cambio tra i 180 ed i 210 metri; 3[^] cambio tra i 280 e 310 metri;

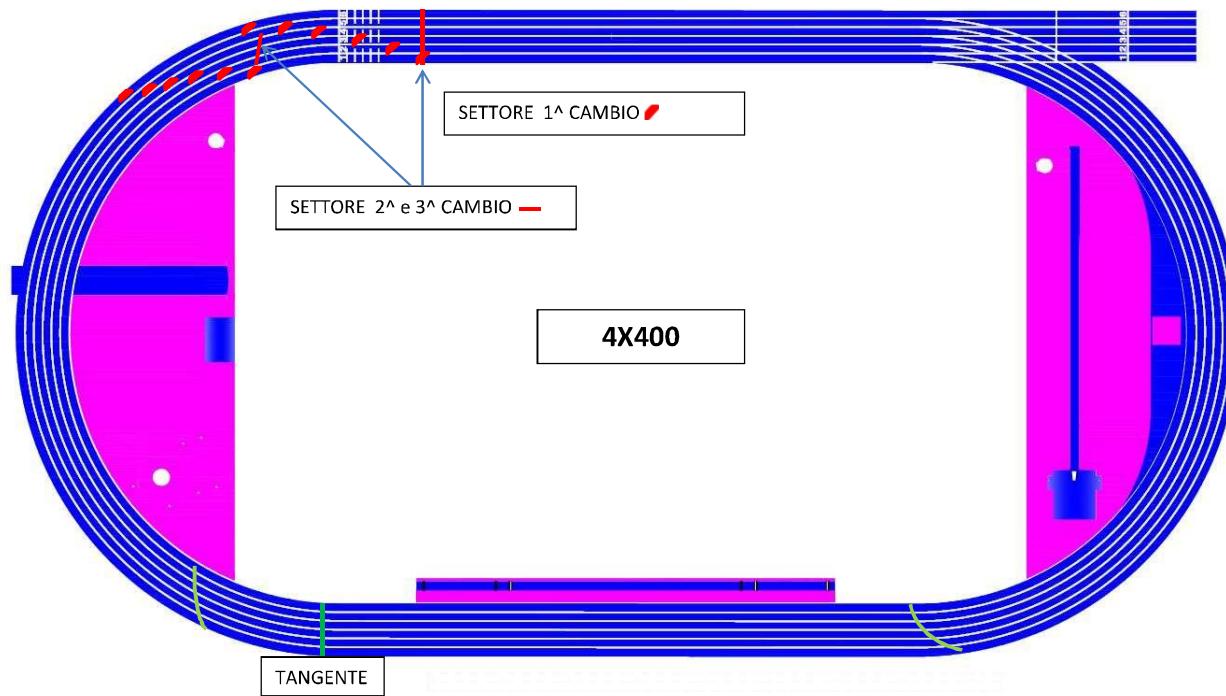
ogni atleta può posizionarsi dove vuole in attesa del testimone, ma sempre all'interno del settore di cambio; non esiste più la zona di "precambio" all'esterno del settore di cambio vero e proprio



STAFFETTA 4X200 MISTA:

il primo ed il secondo atleta corrono la propria frazione completamente in corsia; il terzo atleta compie in corsia la prima curva ed alla “TANGENTE” rientra alla corda; il quarto frazionista corre la propria frazione interamente alla corda;

il primo atleta parte dai blocchi, dalla partenza della 4X400; i tre settori di cambio sono lunghi ognuno 30 metri: il primo settore viene marcato dall’organizzazione con nastro nero sia in ingresso che in uscita, leggermente spostato in avanti rispetto al secondo cambio della 4X100; il secondo settore ha come segno di uscita il segno rosso del cambio della 4X400, come segno di ingresso il nastro nero, perché il settore “rosso” della 4X400 è lungo 20 metri, mentre per la 4X200 va allungato a 30; il terzo settore coincide con quello del secondo cambio della 4X100 in prima corsia; gli atleti che attendono il testimone si porranno in attesa del compagno all’interno del settore di cambio. La scelta dell’ordine degli staffettisti, femminili o maschili, è libera.



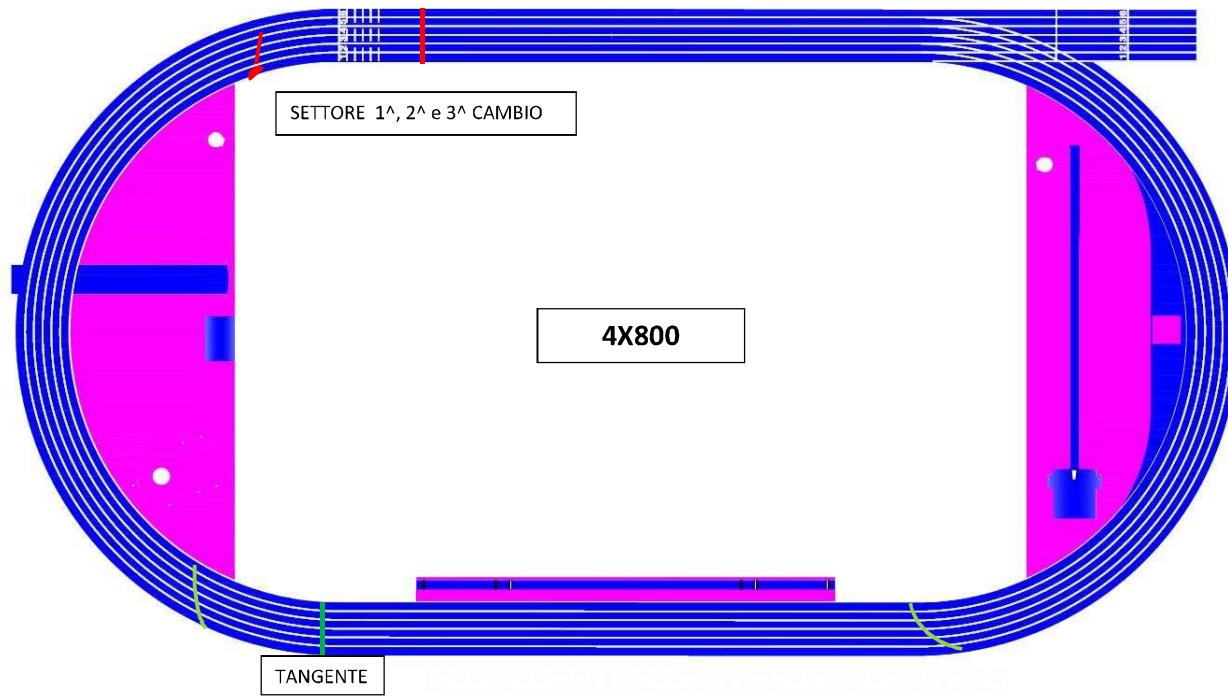
LUCA TIZZANI
13/04/2025

STAFFETTA 4X400:

il primo atleta corre la propria frazione completamente in corsia; il secondo atleta compie in corsia la prima curva ed alla “TANGENTE” rientra alla corda; il terzo e quarto frazionista corrono la propria frazione interamente alla corda.

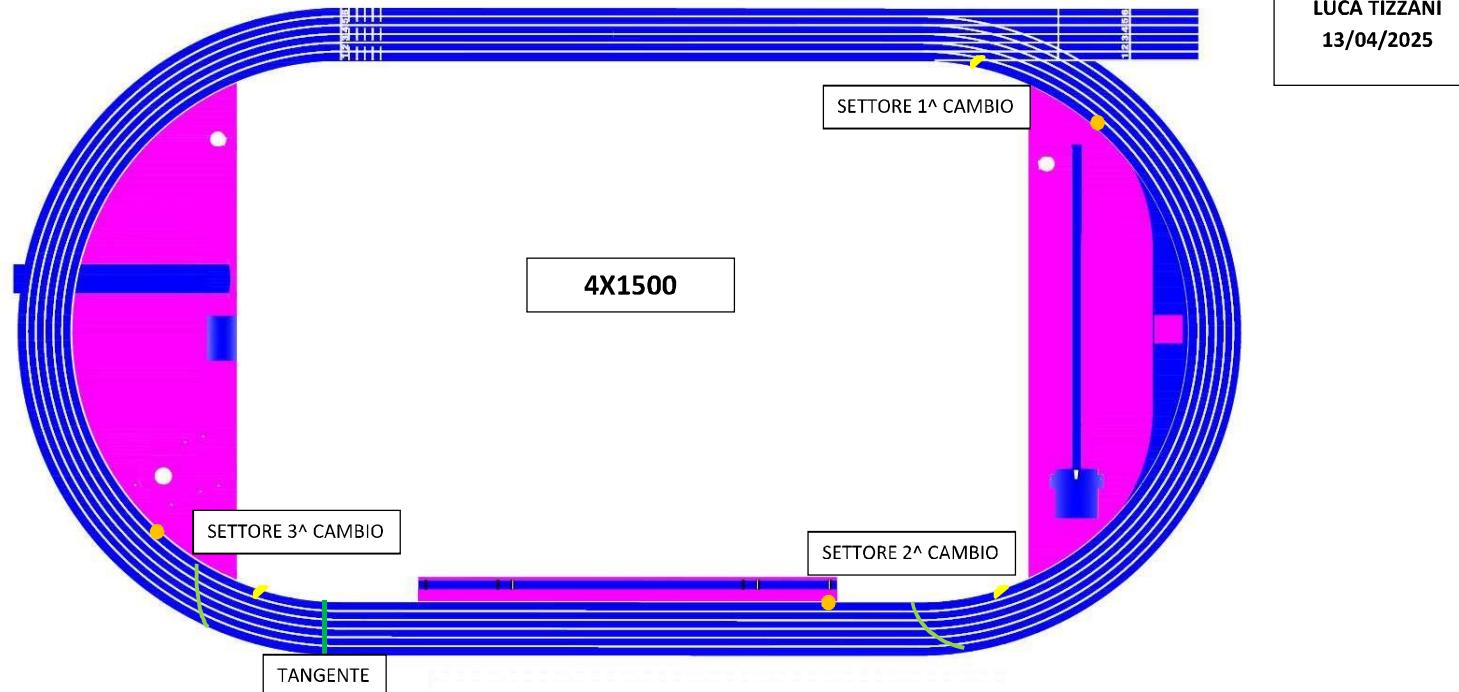
Il primo atleta parte dai blocchi, dalla partenza della 4X400, diversa da quella dei 400 metri individuali; i tre settori di cambio sono lunghi ognuno 20 metri (segni rossi); in senso di corsa, per ogni corsia e per ogni frazionista, tenendo conto del “decalage iniziale”: il cambio avviene tra i 390 ed i 410 metri.

Il secondo frazionista attenderà l’arrivo del primo in corsia, all’interno del settore di cambio; il terzo e quarto frazionista attenderanno il compagno all’interno del settore di cambio, posizionati nello stesso ordine in cui il compagno che sta sopraggiungendo è transitato ai 200 metri.



STAFFETTA 4X800 MISTA:

il primo atleta parte da in piedi e corre la propria frazione in corsia fino alla “TANGENTE” e poi rientra alla corda; il secondo, terzo, quarto frazionista corrono la propria frazione interamente alla corda; il cambio avviene sempre nella zona dell’arrivo, l’unico settore di cambio è lungo 20 metri (segni rossi) e coincide con il terzo settore di cambio della 4X400; gli atleti che attendono il testimone si porranno in attesa del compagno all’interno del settore di cambio. La scelta dell’ordine degli staffettisti, femminili o maschili, è libera.



STAFFETTA 4X1500:

il primo atleta parte da in piedi dalla linea curva posta alla linea di arrivo generale e tutti e 4 gli atleti corrono la propria frazione completamente alla corda;

il primo cambio avviene nei 20 metri a cavallo della partenza dei 100 metri, il secondo cambio a cavallo della linea di partenza dei 200 metri, il terzo cambio a cavallo della linea di partenza dei 300 metri (dove partono anche i 1500), in modo da terminare la staffetta all’arrivo; ogni settore di cambio è lungo 20 metri (segno giallo in uscita del settore, per segnare la linea di ingresso l’organizzazione porrà due conetti arancioni); gli atleti che attendono il testimone si porranno in attesa del compagno all’interno del settore di cambio.