

Generalidades:

Las pruebas de relevos son quizá las más motivantes para los jóvenes, de todas las que componen el calendario atlético, al ser unas pruebas que se realizan en colaboración por un equipo de cuatro corredores.

Las pruebas de relevos se denominan así por tener que llevarse desde la salida hasta la meta un testigo que se irán pasando de uno a otro los cuatro corredores y sin que se pueda caer.

Las pruebas del calentamiento olímpico son las correspondientes al 4 x 100 y 4 x 400 ms. en el ámbito nacional y, especialmente en niveles escolares, se suelen realizar otras distancias.

Técnica:

La técnica básica de la carrera de relevos sería la de recibir y entregar con la misma mano. El primer relevista saldrá con el relevo en la mano derecha, corriendo por el interior de la curva. Su compañero le esperará al final de la primera curva en la parte derecha de la calle. El corredor que entrega este primer relevo avisará con un YA a su compañero que está corriendo por la zona, cuando se sitúe a unos dos metros y medio, señal que servirá a su compañero para que lleve su brazo hacia atrás para recibir el testigo. El corredor que entrega el testigo depositará él mismo sobre la mano de su compañero que estará bien extendida hacia atrás. El receptor, con un movimiento rápido de muñeca llevará el testigo hacia delante.

Los corredores que recibirán el testigo estarán situados de tal forma que nos recuerden a una salida de pie, con las piernas abiertas y con el cuerpo ligeramente flexionado hacia delante. Cuando el corredor que viene con el testigo entre en la marca de la prezona, el atleta receptor iniciará su carrera suave con el fin de irse lanzando, pero con la velocidad suficiente para que pueda alcanzarle su compañero y presentando las garantías suficientes para recibir el testigo. La situación de los corredores se irá alterando a uno u otro lado de la calle, 2º corredor a la derecha, 3º en la curva a la izquierda y 4º corredor a la derecha.

En las anteriores figuras se puede observar cómo estarían situadas las señales de prezona y zona en una calle en las carreras de 4 x 100 ms. y la situación de los atletas en la entrega.

Reglamento:

1.- Se trazarán líneas de 50 mm. de ancho a través de la pista para indicar las distancias de los relevos y las líneas de salida.

2.- También se trazarán líneas de 50 mm. de anchura, a 10 mm. antes y después de las que indican las distancias de los relevos, para señalar la zona de transferencia del testigo, dentro de la cual tiene que pasarse éste. Dichas líneas estarán comprendidas en la medida de la zona.

En carreras de 4 x 100 y 4 x 200 m., los miembros de un equipo, excepto el primer corredor, pueden comenzar a correr desde una distancia no superior a 10 m. antes de la zona de transferencia.

Se trazará una línea distinta a las usuales en cada calle para indicar el límite de esta prolongación (prezona).

Las carreras de relevos de 4 x 100 m. y, cuando sea posible, la de 4 x 200 m. se correrá enteramente por calles.

En las carreras de 4 x 400 m., la primera vuelta, así como la parte de la segunda hasta la terminación de la primera curva, se correrán también enteramente por calles.

3.– Marcas en la pista. Cuando una prueba de relevos se corra por calles, los competidores pueden hacer marcas en la pista dentro de su propia calle, por ejemplo, usando una cinta adhesiva pero no tiza o sustancia similar. Para una pista de ceniza o hierba puede hacer una marca en la pista dentro de su propia calle, rayando la pista. En cualquier caso, ningún otro tipo de marca puede ser utilizado.



4.– El testigo. El testigo tiene que llevarse en la mano durante toda la carrera. Si se cayera, tiene que ser recogido por el atleta al que se le cayó. El atleta puede abandonar su calle para recoger el testigo. Siempre que se adopte este procedimiento y no se obstaculice a ningún otro atleta, la caída del testigo no significa la descalificación. En todas las carreras de relevos, el testigo tiene que pasarse dentro de la zona de transferencia. La transferencia del testigo comienza cuando toca por primera vez el corredor receptor y se considera terminada en el momento que el testigo se encuentra únicamente en su mano. Dentro de la zona de transferencia del testigo, es solo la posición de éste la decisiva, y no la del cuerpo o miembros de los participantes.

Construcción. El testigo consistirá en un tubo liso, se sección circular, hecho de madera, metal o cualquier otro material rígido, de una sola pieza, cuya longitud será de 0,30 m. como máximo y de 0,28 m. como mínimo. Su circunferencia deberá ser de 120 a 130 mm. y no deberá pesar menos de 50 g. Deberá estar pintado de color vino con el fin de que pueda verse fácilmente durante la carrera.

5.– Los corredores de la tercera y cuarta posta del relevo 4 x 400 m. se colocarán bajo la dirección de un juez nombrado a tal efecto, en sus posiciones de espera por el mismo orden (desde dentro hacia fuera) por el que sus compañeros realizan su paso por los 200 m. en sus postas. Una vez que los corredores activos en la prueba hayan pasado este punto, los que les esperan mantendrán sus posiciones al comienzo de la zona de transferencia

6.– Los competidores, después de que hayan transferido el testigo, deberán permanecer en sus calles o zonas respectivas hasta quede despejada, para evitar la obstrucción a otros participantes. Si un competidor, al abandonar su lugar o su calle a la terminación de un relevo, obstruye intencionadamente a un miembro e otro equipo, puede causar la descalificación de su equipo.

7.– Todo competidor que sea empujado en su salida o ayudado por cualquier otro medio causará la descalificación de su equipo.

8.– Una vez que un equipo de relevos haya iniciado su participación en una competición, sólo pueden participar en ella dos atletas adicionales como sustitutos en la competición del equipo para la serie siguiente o la final.

Las sustituciones pueden hacerse únicamente de la lista de atletas ya inscritos en la competición, ya sea para esa prueba o para cualquier otra.

La composición de los equipos y el orden de actuación de los competidores de los mismos para el relevo tendrá que comunicarse oficialmente antes del comienzo de cada eliminatoria de la competición.

Una vez que un o una atleta, que haya participado en una ronda previa, ha sido reemplazado por un sustituto, no puede volver a formar parte del equipo.

