

# 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

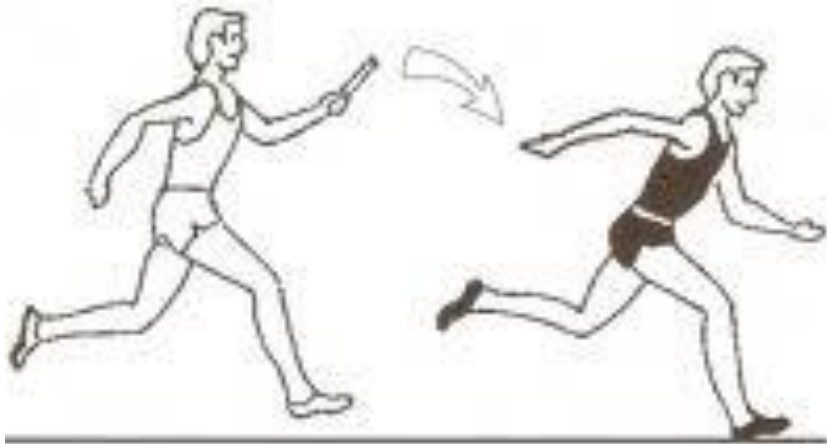


Hay dos carreras de relevos:

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](http://app.yonhapnews.co.kr)

2-[jondavid.blogspot.es](http://jondavid.blogspot.es)

3-[mundialdeatletismo2011.blogspot.com](http://mundialdeatletismo2011.blogspot.com)

4-[recorreruruguay.blogspot.com](http://recorreruruguay.blogspot.com)

5-[atletismo1.wordpress.com](http://atletismo1.wordpress.com)

6-[tikitak.blogspot.com](http://tikitak.blogspot.com)

7-[deportesus.terra.com](http://deportesus.terra.com)

8-[deportescolectivosumamlg.blogspot.com](http://deportescolectivosumamlg.blogspot.com)

9-[atletismo1.wordpress.com](http://atletismo1.wordpress.com)

10-[liderendeportes.com](http://liderendeportes.com)

11-[blog.tarcc.com](http://blog.tarcc.com)

12-[www.rtmuruguay.org/2008/08/la-carrera-de-relevos.html](http://www.rtmuruguay.org/2008/08/la-carrera-de-relevos.html)