

عدو 4×100م تتابع



النواحي القانونية

- 1- يجب ان ترسم خطوط بعرض 5 سنتيمتر لتحديد مسافات منطقة التسليم والتسلم ولاظهار خط الانطلاق.
- 2- يجب أن يكون طول منطقة التسليم 20 م .
- 3- يجب أن يجري سباق 100×4 م بأكمله في حارات.
- 4- في سباق 100×4 م ، يمكن لأعضاء الفريق عدا العداء الأول البدء في الجري خارج منطقة التسليم بمسافة لا تزيد على 10 أمتار حيث يجب وضع علامة مميزة في كل حارة لتحديد تلك الحدود الممتدة .
- 5- يجب أن تكون العصا أنبوبة ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ويجب أن لا يزيد طولها عن 30 سم وان لا يقل عن 28 سم ويجب أن يتراوح محيطها من 12 سم - 13 سم وان لا يقل وزنها عن 50 غم ، ويجب أن تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها أثناء السباق
- 6- يجب حمل العصا باليد طوال السباق وإذا سقطت فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها ، ويحق له مغادرة حارته لاستعادتها بشرط أن لا يقصر ذلك من مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متسابق آخر . ومراعاة هذا فلا يؤدي سقوط العصا إلى استبعاد الفريق .
- 7- في جميع سباقات التتابع يجب أن يتم تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم حيث تبدأ عملية تمرير العصا لدى أول ملامسة ليد المستلم لها وتكتمل عملية التسليم حين تصبح العصا في يد العداء المستلم فقط ، ولا يسمح للمتسابقين بارتداء قفازات أو وضع أي مادة على أيديهم بهدف الحصول على مسكه جيدة للعصا : ويتوقف التسليم والتسلم داخل منطقة التسليم على مكان العصا وليس على مكان جسم أو أطراف المتسابقين ويؤدي تمرير العصا خارج منطقة التسليم إلى الشطب .
- 8- يجب بقاء المتسابقين في حاراتهم (مجالاتهم) أو مناطقهم قبل وبعد تسليم العصا حتى يصبح طريق السباق خالياً ذلك تجنباً لإعاقة متسابقين آخرين وأي متسابق يعتمد عرقلة متسابقين آخرين بالجري خارج مكانه أو حارته في نهاية مرحلته فسوف يعرض فريقه للاستبعاد.
- 9- سوف تؤدي أي مساعدة بالدفع أو بأي طريقة أخرى إلى الاستبعاد .
- 10- في سباق 400×4 م فإن خطوط منتصف منطقة التسليم الأول نفس خط بداية سباق 800 م وذلك كون العداء الثاني يركض القوس الاول في مجاله لذا اعطي فرق قوس واحد .

11- تحدد منطقة التسليم والتسلم الثالثة والأخيرة في سباق 400×4 م بخطي 10 م قبل وبعد خط بداية / نهاية للسباق .

12- يكون القوس المرسوم عبر المضمار عند دخول المستقيم الاول مبيناً الأماكن التي يسمح فيها لعدائي المرحلة الثانية في سباق 400×4 م بترك حاراتهم المخصصة . ويجب أن يكون القوس مطابق للقوس الخاص بسباق 800 م .

13- في سباق 400×4 م فان اللفة الأولى وجزء من اللفة الثانية حتى نهاية المنحني الأول (خط الخروج) يجب أن يجري بالكامل في حارات .

ملحوظة : في حالة عدم وجود أكثر من 4 فرق في سباق 400×4 م يوصى بأن يجري المتسابقون المنحني الأول من الدورة الأولى فقط في مجالاتهم (حاراتهم) .

14- في سباق 400×4 م تتابع فبالنسبة لعملية التسليم الأولى التي يتم تنفيذها مع بقاء المتسابقين كل في مجاله (حارته) فلا يسمح للعداء الثاني بالبداية بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقته وكذلك بالمثل للعدائين الثالث والرابع من كل فريق فعليهم البدء بالجري من داخل مناطق التسليم الخاصة بهم . ويمكن للعداء الثاني من كل فريق أن يجري في مجالات (حارات) على بعد اقرب حافة من خط الخروج المحدد بعد المنحني الأول حيث يمكن للمتسابقين ترك مجالاتهم (حاراتهم) الخاصة ويكون خط الخروج هذا عبارة عن منحنى عبر المضمار عرضه 5 سم على أن يوضع عند كل نهاية علم يصل أقصى ارتفاعه 1.50 م كما يتم وضعه خارج المضمار 30 سم من اقرب حارة .

15- في سباق 400×4 م يجب أن يأخذ العداءان الثالث والرابع موقعاً لانتظار زميلهما وبنفس الترتيب (من الداخل إلى الخارج) الذي يكونا عليه فريقهم عند إكمال مسافة 200 م وحينما يجتاز العداءان القادمان هذه النقطة فيجب على العدائين المنتظرين الاحتفاظ بنفس ترتيب زملائهما ولا يسمح بتغيير أماكنهما مع بداية دخولهما منطقة التسليم وإذا خالف أي لاعب تلك القاعدة فانه يعرض فريقه للشطب .

16- في سباق 400×4 م يستطيع العداءون المنتظرون اتخاذ مكان داخل المضمار وذلك لترتيب وصول باقي أفراد الفريق بحيث لا يتدافع العدائين أو يعيقوا حركة متسابق آخر من متابعة تقدمه وعلى اللاعبين المنتظرين المحافظة على الترتيب .