

DEROULEMENT DU RELAIS 4 X 400 mt

Le premier tour, ainsi que la partie du deuxième tour jusqu'après le premier virage (ligne de rabatement), seront entièrement courus dans les couloirs d'attribution initiale.

Les coureurs des troisième et quatrième parcours de la course du relais 4X400 mt devront, se placer d'eux-mêmes dans leur position d'attente, dans le même ordre (de la corde vers l'extérieur)

les athlètes qui attendent doivent rester dans cet ordre et ne pas changer de position au début de la zone de transmission.

Si un athlète ne respecte pas cette règle, il entraînera la disqualification de son équipe."

Au premier passage les athlètes restent dans leurs couloirs, le 2^{ème} coureur n'a pas le droit de commencer à courir en dehors de la zone de transmission, et doit partir de l'intérieur de cette zone.

Zone respective à chaque couloir, entre les deux flèches bleues, 20m, pas de zone d'élan pour le 4X400 mt

De même, les 3^{ème} et 4^{ème} coureurs doivent commencer à courir à l'intérieur de leur zone de transmission."

La zone de 20m est matérialisée sur toute la largeur de la piste, 10 m avant la ligne d'arrivée (centre de la zone de transmission) et 10m après la ligne d'arrivée; pas de zone d'élan pour le 4X400.

Au cours du virage l'ordre qui a été repéré lors du passage au 200m a pu évoluer, mais le positionnement des receveurs qui sont au début de la zone d'échange reste celui établi depuis le passage au 200m.

chacun des concurrents qui arrivent oriente donc ça course, il prend une ligne de progression vers le coéquipier qui attend a une place qu'il

ne dois pas changer. Ainsi, dans leur progression, les arrivants se répartissent pratiquement sur la largeur de la piste au cours de cette approche de la zone de transmission

l'ordre des concurrents peut encore évoluer, chacun reste dans sa ligne de progression, il ne doit pas risquer de gêner un autre concurrent en faisant obstruction

quand un concurrent le dépasse.

Le 4X400 mt est toujours un moment d'enthousiasme et d'ambiance formidable, particulièrement au cours des interclubs. Afin de ne pas gâcher la fête par des incidents, des fautes, entraînants

Des disqualifications, et aussi parce que les membres des équipes ne sont pas tous des spécialistes du 400 et encore moins de ce relais, il conviendra de prendre le temps de rappeler les

Règles de déroulement de cette épreuve, sans omettre l'esprit de ces règles