

# Le Staffette

**Staffette Classiche :**      **4x100 maschile e Femminile**  
   **4x400 Maschile e Femminile**



**Le altre..... 4x200 - 100+200+300+400 - 4x1500**  
**novità : 2x2x400 - 4x400 mista – 4x800 - shuttle relays**

# La zona di cambio

Il passaggio del testimone deve avvenire all'interno della zona di cambio.

Occorre fare riferimento unicamente alla posizione del testimone, è questo che deve essere trasmesso **interamente** all'interno della zona di cambio.

La lunghezza della zona di cambio varia a seconda del tipo di staffetta e/o cambio che sta correndo l'atleta.

Ad esempio nella staffetta 100+200+300+400 ( cosiddetta staffetta mista ) la prima e seconda zona di cambio avranno una lunghezza di 30 metri, il terzo cambio una lunghezza di 20 metri .

Le zone di cambio iniziano e finiscono ai bordi delle linee delle zone di cambio più vicine alla partenza nella direzione di corsa



# Il passaggio del testimone

Il passaggio del testimone deve essere completato all'interno della zona di cambio. Il cambio si intende completato solamente quando il testimone è unicamente nelle mani dell'atleta ricevente; se il testimone cade esso deve essere raccolto dall'atleta che ne aveva il possesso fino a quel momento. Per recuperarlo egli può uscire dalla propria corsia a condizione che così facendo non diminuisca la distanza da correre. Inoltre se il testimone cade in avanti o lateralmente l'atleta a cui è caduto, dopo averlo recuperato, deve ritornare almeno all'ultimo punto in cui era nella sua mano, prima di continuare la sua corsa. Agli atleti non sono consentiti guanti o sostanze sulle mani per una presa migliore.



# Inizio della zona di corsa

Per tutte le zone di cambio i piedi degli atleti in attesa devono essere completamente all'interno della zona prima che inizino il loro movimento di ricezione del testimone . Questo movimento non può iniziare in nessun punto al di fuori della zona. Agli atleti può essere concesso di utilizzare nastro adesivo delle dimensioni non superiori a 5x40 cm da applicare sul

manto della pista . Questo nastro deve essere rimosso dai Giudici addetti ai cambi al termine di ogni serie/batteria



# Infrazioni di corsia danneggiamenti

In tutte le gare disputate in corsia ciascun concorrente deve rimanere nella corsia assegnatagli dalla partenza al termine. Questa Regola è applicabile solo all'atleta in arrivo, a cambio avvenuto sarà applicabile solo all'atleta ricevente.

In aggiunta gli atleti, prima di ricevere e/o dopo aver trasmesso il testimone, dovrebbero rimanere nella propria corsia o mantenere la posizione fino a che la pista risulti chiaramente sgombra per non ostacolare gli altri atleti.



Se un atleta **ostacola** un componente di un'altra squadra, incluso il correre fuori dalla sua posizione o corsia, la staffetta sarà squalificata.

# **infrazioni**

Nella **Staffetta Mista**, i concorrenti della frazione finale, e nella **Staffetta 4x400** (qualunque essa sia) , i concorrenti della terza e della quarta frazione ( o della seconda frazione se la partenza non è avvenuta dagli scalari della 4x400) si disporranno , sotto la guida di un Giudice appositamente designato, nella loro posizione di attesa (dall'interno all'esterno) **nello stesso ordine che i rispettivi compagni di squadra hanno all'ingresso dell'ultima curva.**

**Una volta che i concorrenti hanno superato questo punto, i concorrenti in attesa manterranno il loro ordine e non cambieranno le posizioni all'inizio della zona di cambio.**

Un atleta che non rispetta questa regola provoca la squalifica della sua squadra

# ...la segnaletica orizzontale













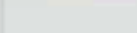




## SEGNALETICA ORIZZONTALE IAAF (su nuovi impianti)

### LEGENDA

ZE	Fine della zona di cambio (10 m dopo ZM)
ZM	Centro della zona di cambio
ZS	Inizio della zona di cambio (10 m prima ZM)
ZA	Inizio della zona di accelerazione (pre-cambio) (10 m prima ZS 4x100 m)
St	Partenza

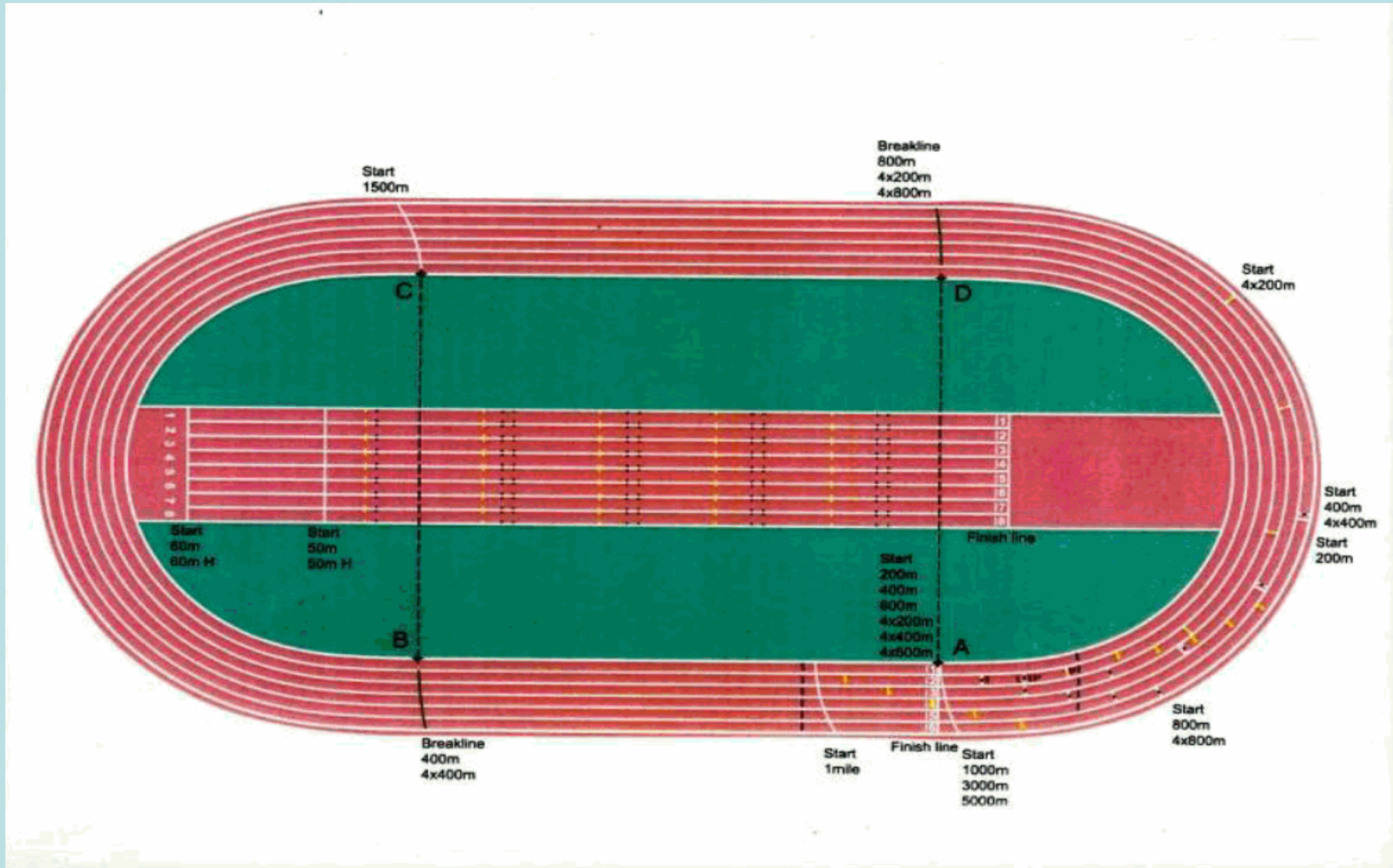
### SIMBOLOGIA DELLA PISTA

Larghezza della corsia: 117 cm (ampiezza massima delle corsie tra le due linee)  
Spessore delle linee: 5 cm

Colore	Simbolo	Lunghezza (cm)	Area	Gara
Giallo		110	D, C, B	ZE 4x100m, 2°, 3°, 4° staffettista
Bianco		117	A	St 400m = St 4 x 100m
		40	C	St 200m = ZM 4 x 100m, 3° staffettista
		40	B, D	ZM 4x100m, 4° staffettista, 2° staffettista
Giallo		110	D, C, B	ZS 4x100m, 2°, 3°, 4° staffettista
Rosso o blu		60	D, C, B	ZA 4x100m, 2°, 3°, 4° staffettista Linee contrastanti fortemente al centro delle corsie
Bianco e blu in mezzo		117	A	St 4 x 400m
		40		
Blu		60	A	ZE 4x400m, 2° staffettista
Bianco e verde in mezzo		117	A	St 800m, 1° curva in corsia
		40		ZM 4x400m, 2° staffettista
Blu		60	A	ZS 4x400m, 2° staffettista
Blu		60	A	ZS per gare e parti di gara che non si corrono in corsia per es. 4x400m, 3°, 4° staffettista Linee in mezzo alle corsie
				ZS 10m prima della linea di arrivo dalla 2° alla 8° corsia
				ZE 10m dopo l'arrivo parallela alla linea d'arrivo solo dalla 2° alla 5° corsia
Verde			D	Linea di tangente (diestro al cordolo) dalla 2° corsia, per es. 800m, 4x400m, 2° staffettista
Bianco				St 100m, 110m, 1500m, 1km 3000m siepi, 5000m 10000m Partenze di gruppo 3000m, 5000m e 2000m, 10000m

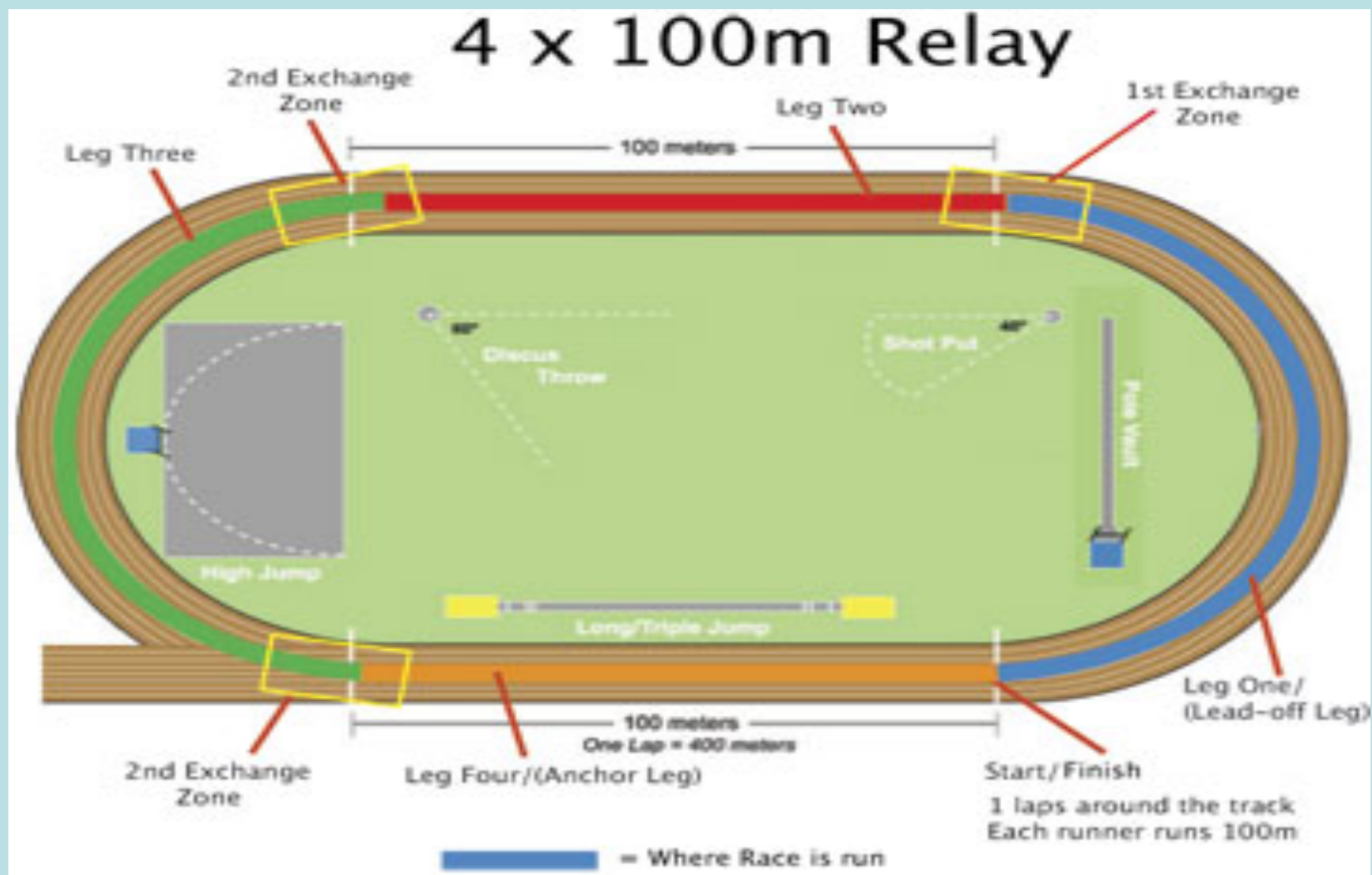
### POSIZIONI E ALTEZZE DEGLI OSTACOLI

# La pista





# Staffetta 4x100



# Staffetta 4x100

La Staffetta 4x100 viene corsa interamente in corsia. Il cambio deve avvenire all'interno di una zona di cambio della lunghezza di 30 metri .

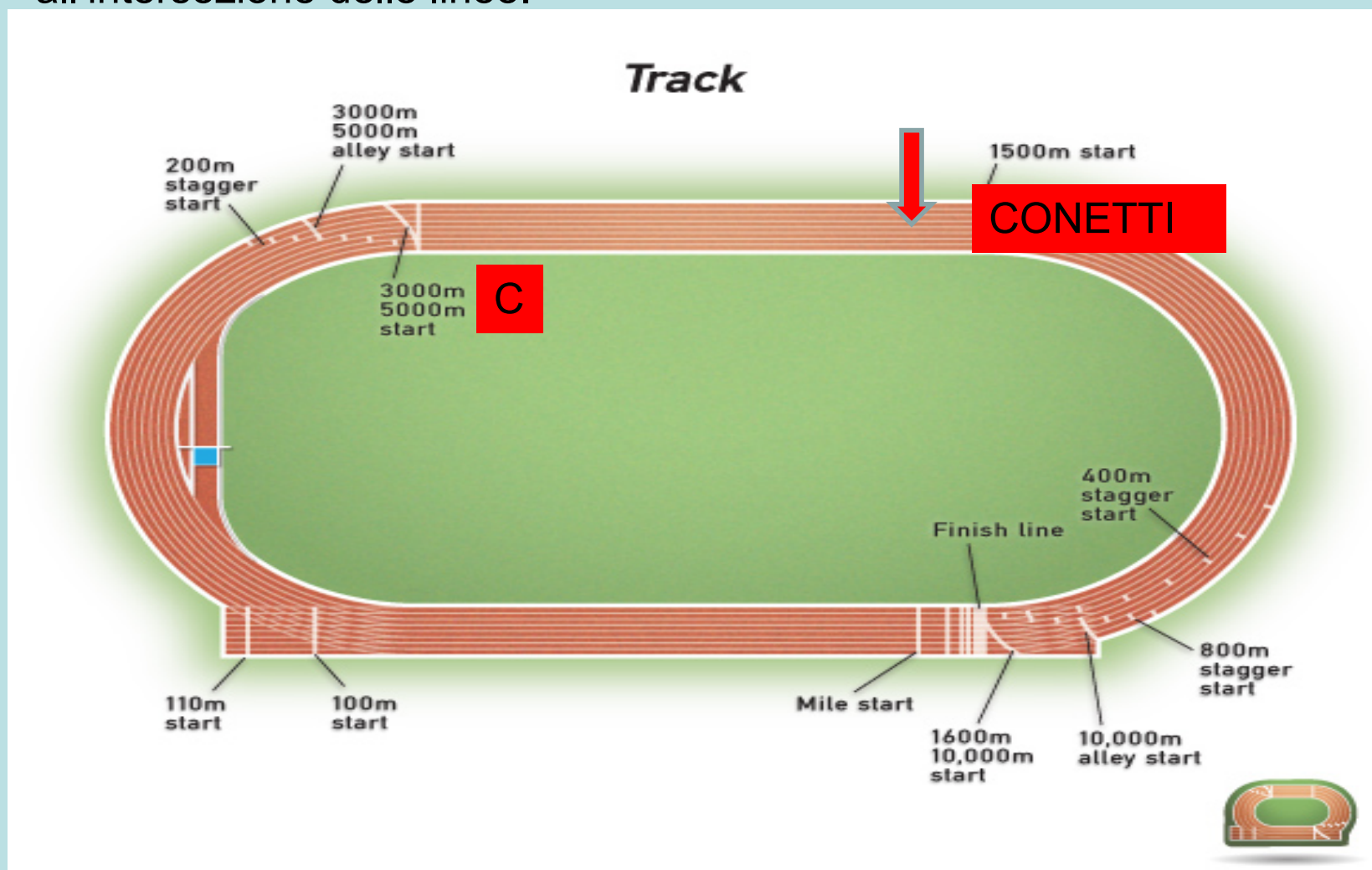
***Non esiste più la zona di precambio !!***

La zona di cambio è indicata da due linee "1" gialle contrapposte come nell'immagine seguente



# Staffetta 4x400

La tangente D dove avviene il rientro deve essere evidenziata con conetti all'intersezione delle linee.



# **descrizione Staffetta 4x400**

la Staffetta 4x400 può essere corsa con due modalità diverse:

Quando in gara non sono più di quattro squadre, la partenza sarà dagli scalari degli 800 metri e rientro alla corda alla tangente D .

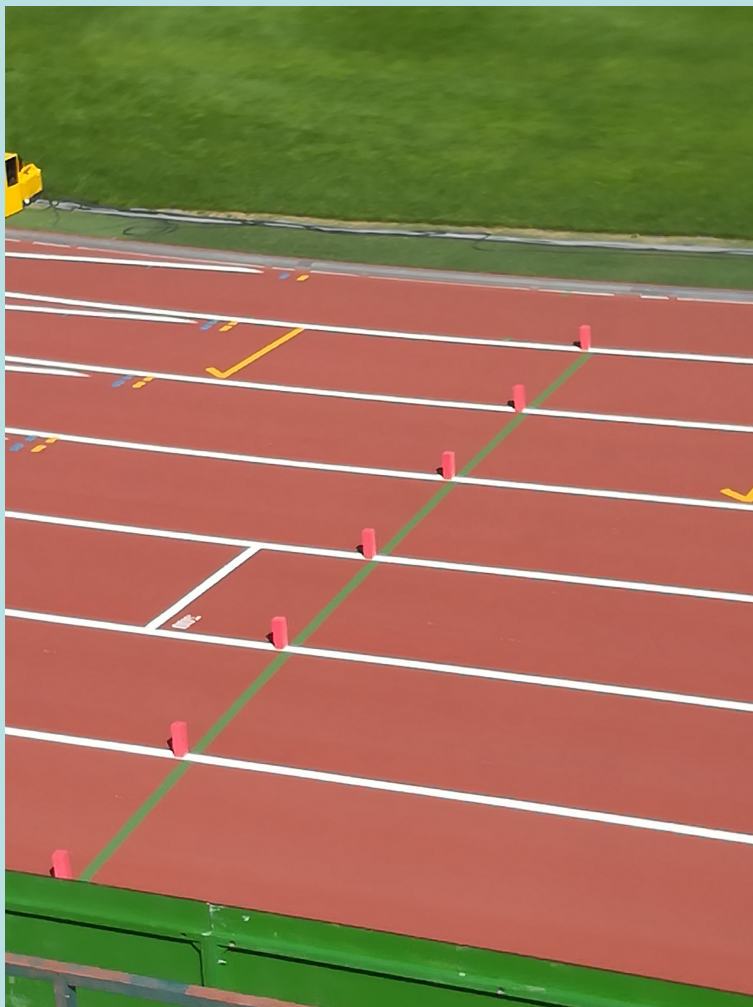
Quando sono in gara più di quattro squadre:

Partenza dagli scalari della 4x400. Il primo staffettista interamente in corsia. Il secondo staffettista in corsia fino alla tangente D, dove poi potrà andare alla corda.

I terzi e quarti staffettisti si posizioneranno all'interno della zona di cambio secondo l'ordine in cui i rispettivi compagni transiteranno alla tangente C

Le zone di cambio del terzo e quarto frazionista inizia 10 metri prima dell' arrivo generale e termina 10 metri dopo (segnale azzurro in mezzo alla corsia fino alla 5<sup>a</sup>)

# Il rientro alla tangente



La tangente D dove avviene il rientro deve essere evidenziata con conetti all' intersezione delle linee e bandiere rosse h cm 120/150 a bordo pista.

# **Il cambio in zona arrivo**

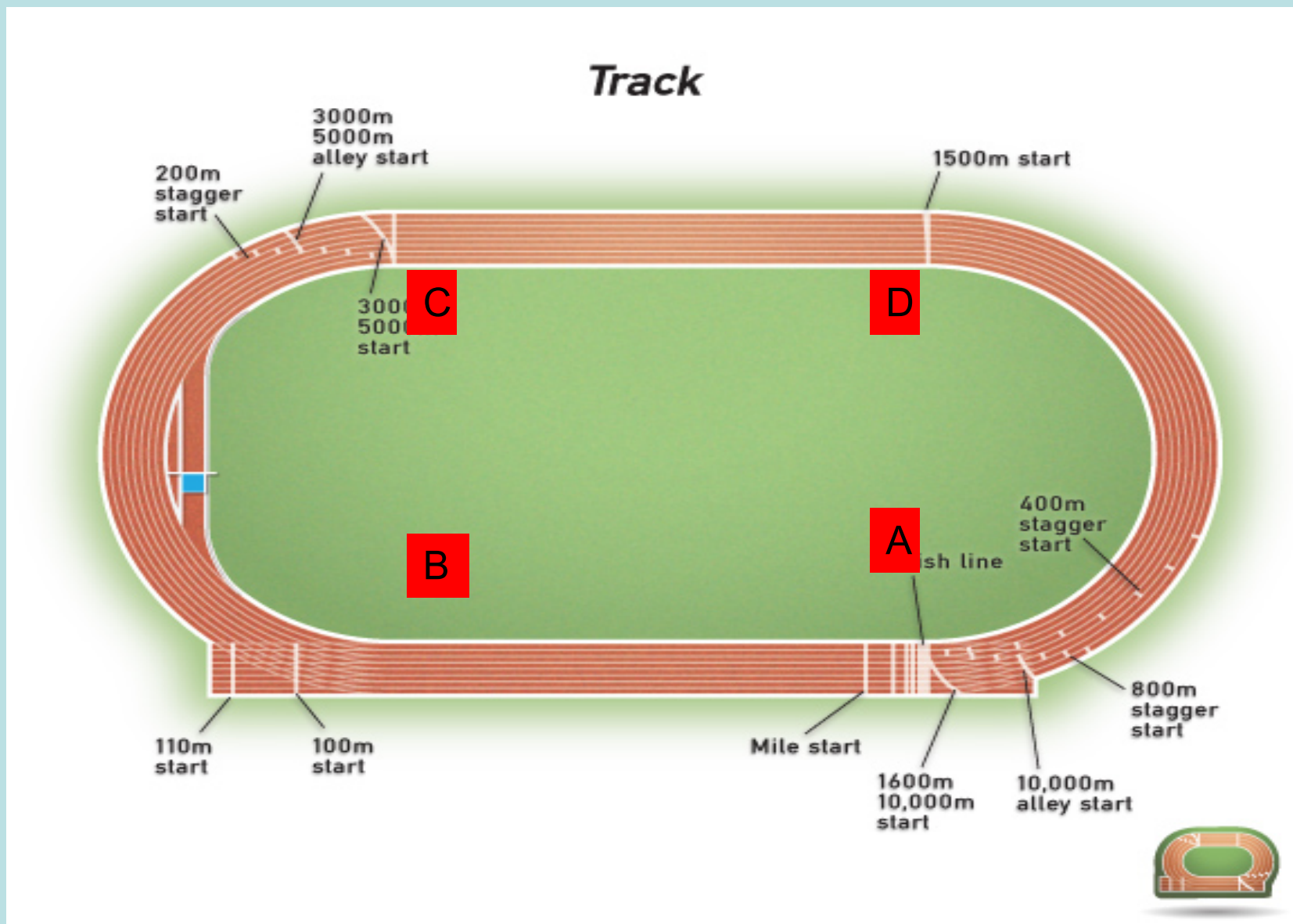


# Staffetta 4x200

La Staffetta 4x200 può essere corsa in uno qualsiasi dei seguenti modi :

- a) Interamente in corsia (quattro curve in corsia)
- b) In corsia per le prime due frazioni, come pure la prima parte della terza, fino al bordo più vicino della linea di rientro (tangente D) , dove gli atleti possono abbandonare le rispettive corsie ( tre curve in corsia)
- c) In corsia per la prima frazione fino al bordo più vicino della linea di rientro (tangente D) dove gli atleti possono abbandonare la propria corsia (1 curva in corsia)

# Staffetta 100+200+300+400





# **descrizione staffetta 100+200+300+400**

La partenza della Staffetta avviene in corsia (indicazioni sulla pista in colore nero) dalla tangente C (m 200), le prime due frazioni si corrono in corsia, il terzo frazionista dopo aver effettuato il cambio in corsia alla tangente D rientra alla corda.

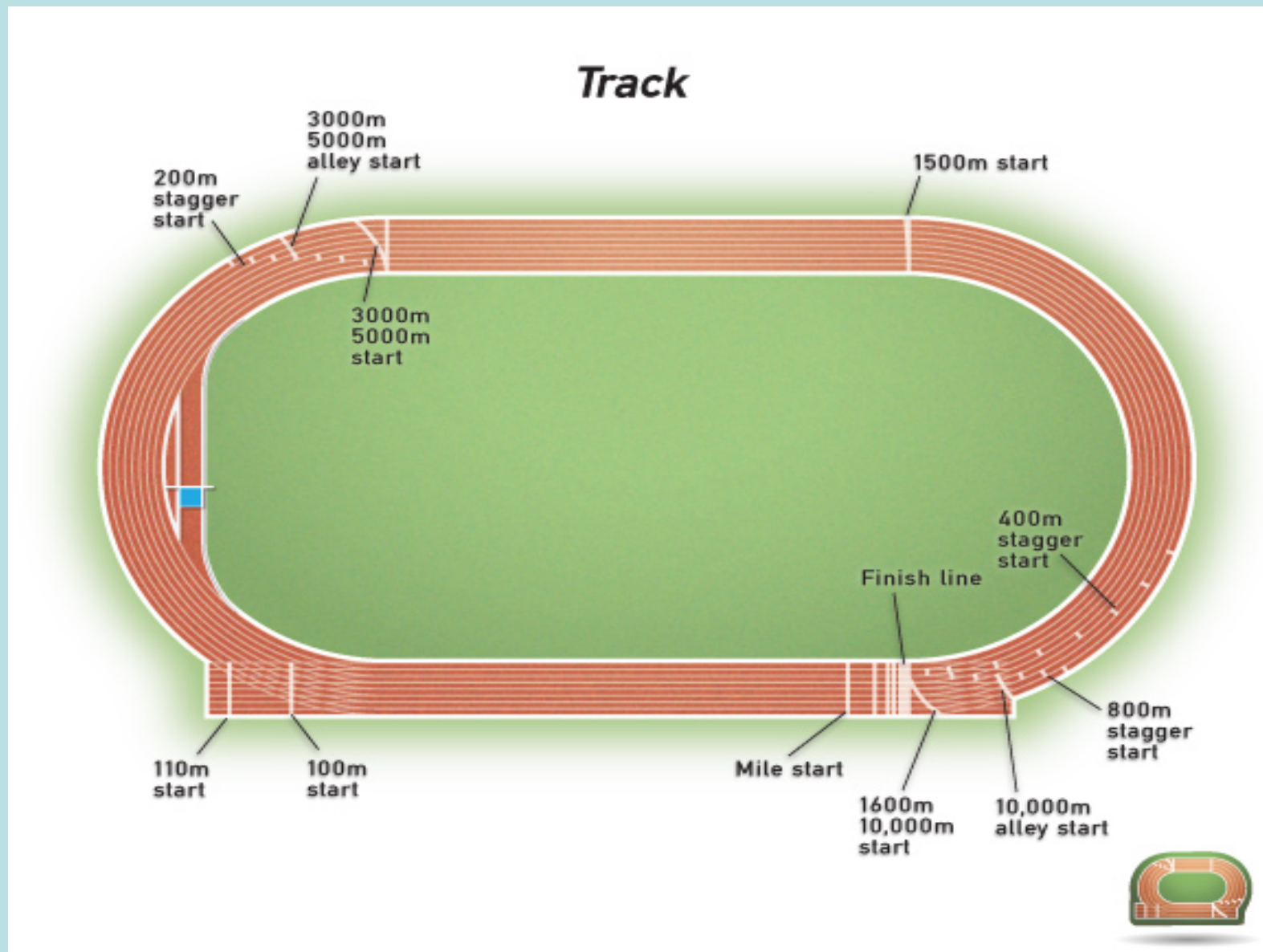
La tangente D, dove avviene il rientro, deve essere evidenziata con conetti all'intersezione delle linee.

Ciascuna zona di cambio del primo e secondo cambio deve avere una lunghezza di 30m. Il terzo cambio avrà una lunghezza della zona di cambio di 20m.

Il quarto frazionista deve porsi alla partenza nell'ordine in cui i rispettivi compagni transitano al passaggio ai m 200 e all'interno della zona di cambio;

L'ultimo cambio coincide con il cambio della 4x400.

# Staffetta 4x800

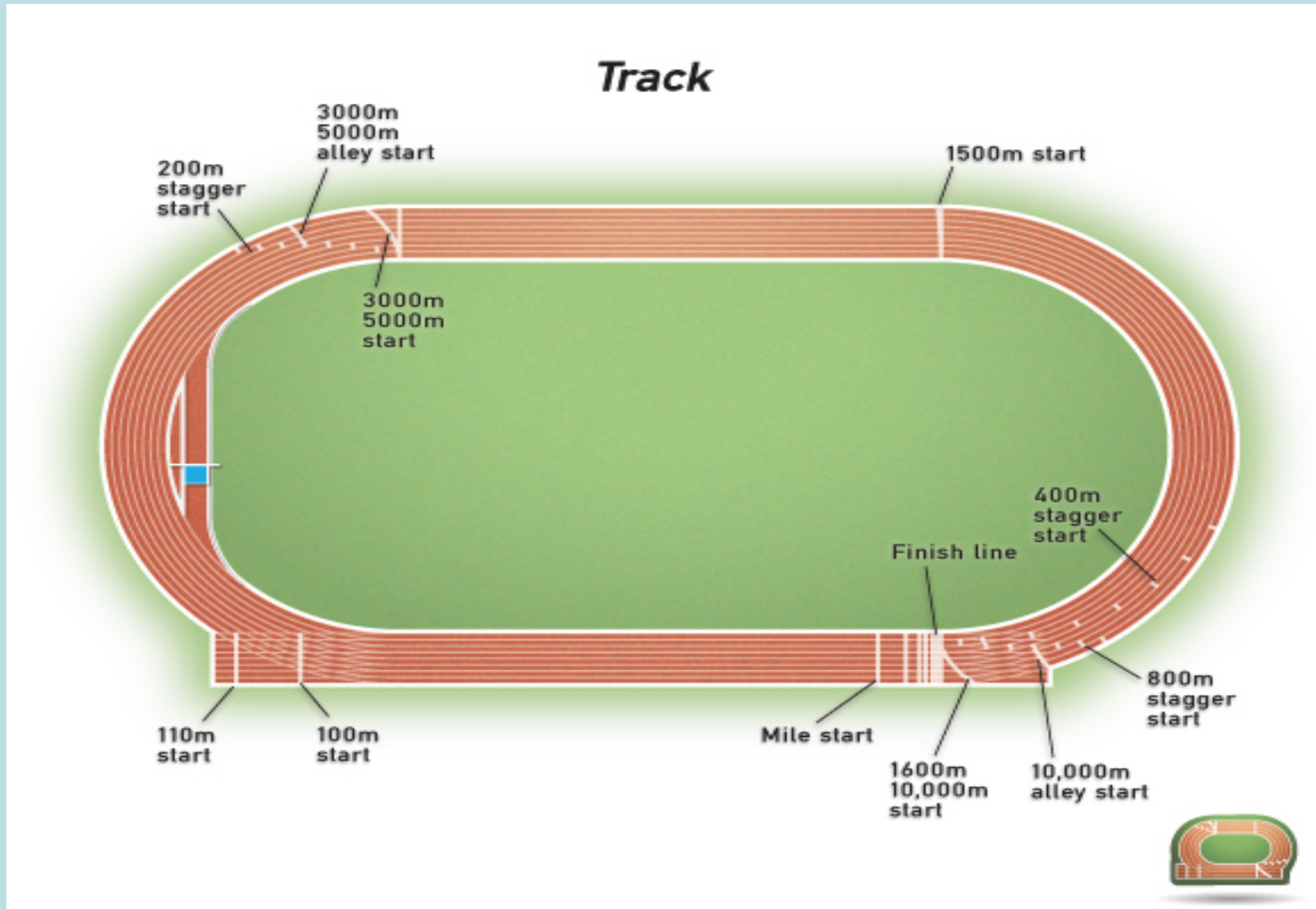


# descrizione staffetta 4x800

Partenza dagli scalari dei metri 800, in corsia la prima curva con rientro alla corda alla tangente D; successivamente gli atleti saranno posizionati nella zona cambio dall'interno all'esterno secondo l'ordine di passaggio alla tangente C



# Staffetta 4x1500



# **descrizione**

## **staffetta 4 x 1500**

Partenza dagli scalari dei metri 800, in corsia la prima curva con rientro alla corda alla tangente D;

Oppure partenza dalla linea degli 800 e direttamente alla corda.

Il primo cambio avviene alla tangente B, il secondo alla tangente C, il terzo alla tangente D



# **Staffetta 2x2x400 mista**

Questa staffetta, introdotta ai World Relay Championship 2019 ha la particolarità di essere corsa da soli due atleti che corrono la prima e la terza frazione l'uno e l'altro la seconda e quarta frazione. L'ordine non è stabilito

<https://youtu.be/U8PxW3cXIAQ>

# **Staffetta 4x400 mista**

Questa staffetta introdotta anch'essa a Yokohama nel 2019 ha la particolarità di essere corsa da due atleti uomini e due atlete femmine. L'ordine con il quale competere non è stabilito, per cui è lasciata libertà alle squadre.

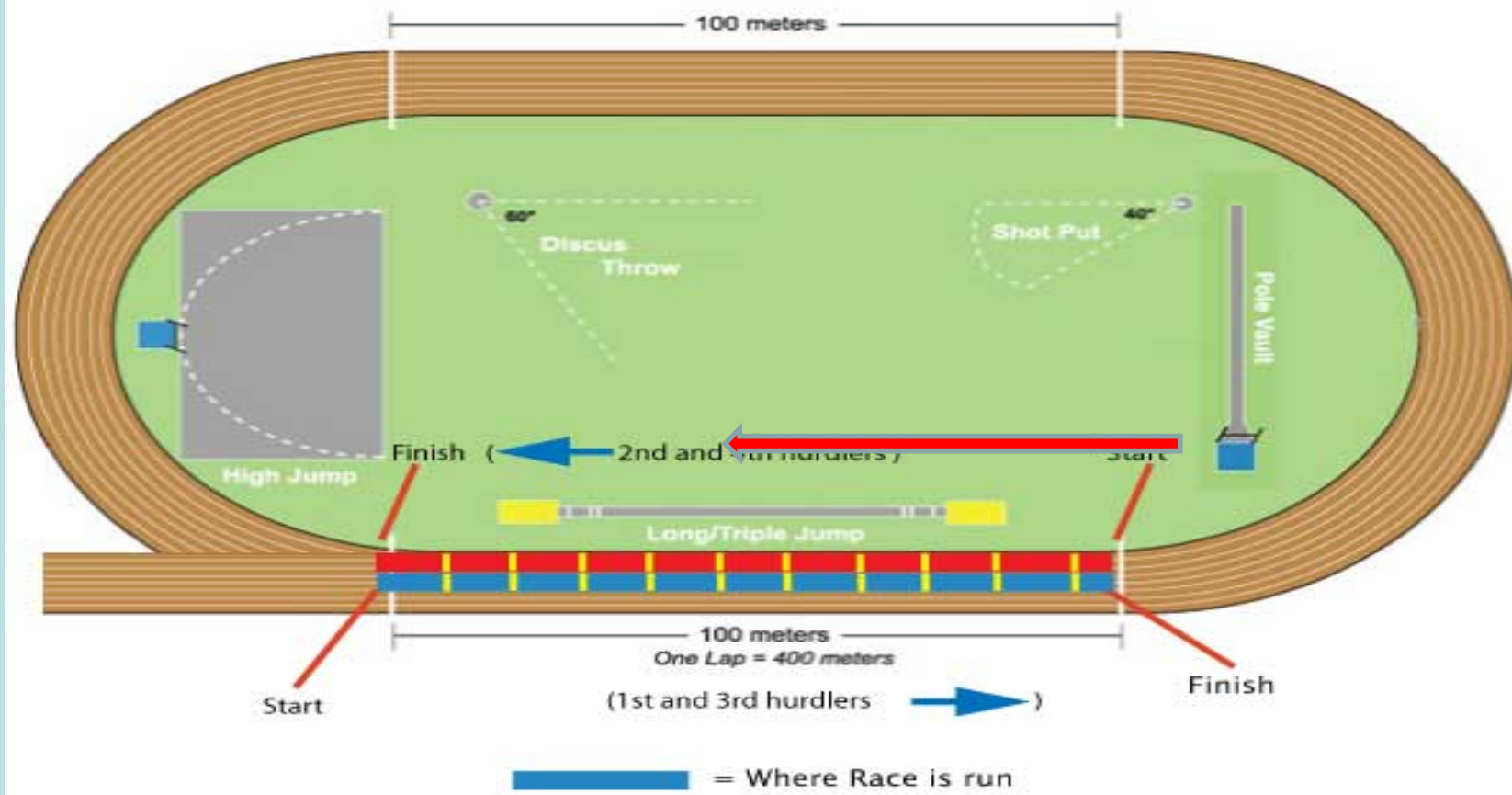
<https://youtu.be/Cj-0g3PvvNw>



# (Shuttle Hurdle Relay)

## Shuttle Hurdle Relay (4x100H)

Runners run over 10 hurdles that are 33 inches high



# **descrizione staffetta Shuttle Hurdle Relay**

Ogni atleta percorre l'intero rettilineo con 10 salti di ostacolo.

Le corsie saranno occupate nel seguente modo : corsia 1-2-3 direzione di corsa da destra a sinistra, corsia 5-6-7 direzione di corsa da destra a sinistra.

La corsia centrale ( la 4 viene lasciata libera ) .

Sono ammesse anche altre forme di “ occupazione di corsie “

Il primo atleta parte normalmente al colpo di pistola , i successivi quando l'atleta che sopraggiunge supera un punto posizionato a 3 metri dal termine della sua frazione. La staffetta si corre senza passaggio del testimone

Link ad un video :

<https://youtu.be/wxUMrrfZTUY>

# **Composizione delle staffette**

Quando una squadra di staffetta ha preso parte ad un turno di gara, possono essere effettuate **fino ad un massimo di quattro sostituzioni** (non più un massimo di due) nella composizione della squadra, per i turni successivi.

La composizione della squadra e l'ordine nella quale gareggiano i componenti della staffetta deve essere comunicato entro un'ora dalla prima pubblicazione dell'orario di chiamata della prima batteria di ogni turno della competizione (ora in cui gli atleti devono essere presenti in Camera d'Appello) .

In Italia il Regolamento delle Manifestazioni modifica in parte questa regola . Infatti si parla di un'ora prima dell'orario previsto per lo svolgimento della prima batteria o serie .

La squadra dovrà gareggiare come denominata e nell'ordine dichiarato.

# alcuni video

Copiare ed incollare l'indirizzo nella barra di ricerca

<https://youtu.be/Glwg8BHwHRY>

<https://youtu.be/kbPgmKAP75A>

<https://youtu.be/h-swg1t7xH0>