



RELAIS MEDLEY UGSEL

100 m x 200 m x 300 m x 400 m

Niveau Comité et Niveau Territoire



DEPART

Il est fortement déconseillé de faire des séries de + de 6 relais

Le premier relayeur court 100 m en couloir.

Il prend obligatoirement le départ en starting blocs .

Il se positionne sur la ligne de départ du 200m. (marque blanche)



1^{er} PASSAGE

Le 2^{ème} relayeur court 200 m.

La zone de passage est de 30m , se fait en couloir et correspond à la 3^{ème} zone du 4x 100 m. (trait rouge entrée de zone ,trait jaune sortie de zone).

Le 2^{ème} relayeur court en couloir jusqu'à la ligne des 80m et se rabat après des plots mis en place à cet effet.

Puis le 2^{ème} relayeur court en ligne jusqu'au 3^{ème} relayeur.



2^{ème} PASSAGE

Le 3^{ème} relayeur court 300 m en ligne.

La zone de passage est de 30 m et correspond à la 1^{ère} zone de passage du 4 x100m . (trait rouge entrée de zone, trait jaune sortie de zone)

Le 3^{ème} relayeur est placé en fonction de la place de son équipe au rabat.



3^{ème} PASSAGE

Le 4^{ème} relayeur court 400 m en ligne.

La zone de passage est de 20 m et correspond à la zone de passage du 4 x 400 m (trait bleu entrée de zone , trait bleu sortie de zone)

Le 4^{ème} relayeur est placé en fonction de la place de son équipe lors de l'entrée du dernier virage.



ARRIVEE

L'arrivée est jugée en ligne.

A noter que l'on mettra un dossard sur la poitrine du 4^{ème} relayeur afin d'identifier son équipe à l'arrivée.