

Estafette

De regels

Bij de estafette loop je met meerdere mensen een afstand. Ieder loopt namelijk een stukje van de totale afstand.

Bij het wisselen van loper moet er een (holle) estafettestok doorgegeven worden. Deze stok is minimaal 28 en maximaal 30 cm lang. Bij de langere estafettenummers hoeft er geen stok doorgegeven te worden maar is het aantikken van de volgende loper voldoende.

Verder mag de volgende loper bij de korte afstanden een "aanloop" van 10 meter maken. Hij kan dan alvast op snelheid komen voordat hij de stok overpakt.

De verschillende estafettenummers en de bepalingen per nummer staan hieronder op een rij:

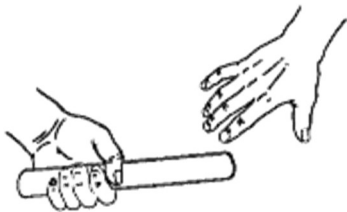
Lengte	Categorie	Wisselen	10m aanloop	Afzonderlijke banen
4x40m	Pupillen B,C	stok	toegestaan	gehele loop
4x60m	Meisjes Junioren D, Pupillen A	stok	toegestaan	gehele loop
4x80m	Meisjes Junioren C, Jongen Junioren D	stok	toegestaan	gehele loop
4x100m	dames/heren	stok	toegestaan	gehele loop
2x200m	dames/heren	stok	toegestaan	min. 500m
4x400m	dames/heren	stok	verboden	min. 500m
4x800m	dames/heren	aantikken	verboden	eerste 100m
4x1500m	heren	aantikken	verboden	n.v.t.

Techniek

Een belangrijk onderdeel van estafette is het doorgeven van het estafettestokje. Als dit niet goed gebeurt, kan hierbij veel tijd verloren gaan!

De brenger loopt van achter op de ontvanger af. Hij heeft hierbij het stokje in de rechterhand. Als hij bij de ontvanger is, "slaat" hij het stokje van onder in de linkerhand van de ontvanger. De ontvanger moet klaarstaan met de linkerarm gebogen in de elleboog. Zijn duim en aangesloten vinger vormen een vork wijzend naar beneden. Na het aanpakken moet de ontvanger het stokje naar de rechterhand overpakken.

Het moment van "overslaan" van het stokje is op de afbeelding hieronder weergegeven.



Wedstrijdreglement voor pupillen

Bij de estafettes is het aanloopvak niet toegestaan. Pupillen moeten hun loop binnen de wisselzone beginnen.