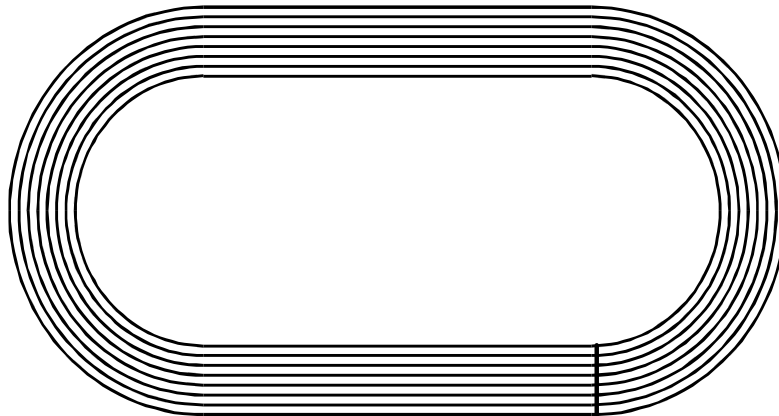


Relais: 5 x 80m

U16

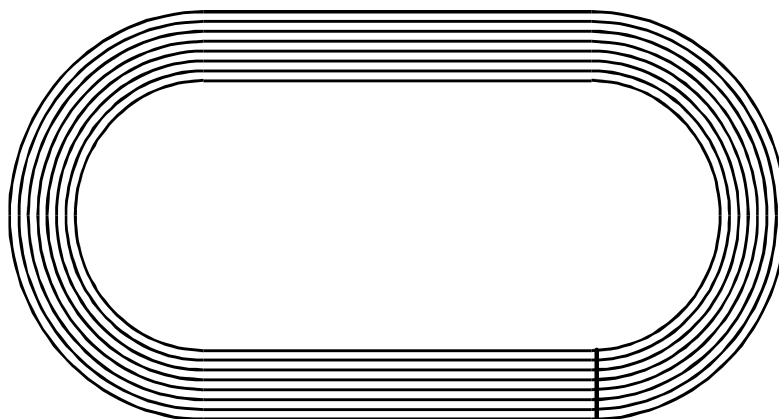


Départ (couloir 1) / Arrivée

- Tout le relais se dispute en couloirs
- Marques de départ 400m (weiss)
- Marquage zones de change 20m (jaune)
- Elan comme 4 x 100m, 10m avant le début de la zone de change (rouge)
- Passage du témoin seulement à l'intérieur de la zone de change 20m (jaune)
- Le milieu de la zone de change est marqué en blanc

Relais: 4 x 100m

H / F / U20 / U18



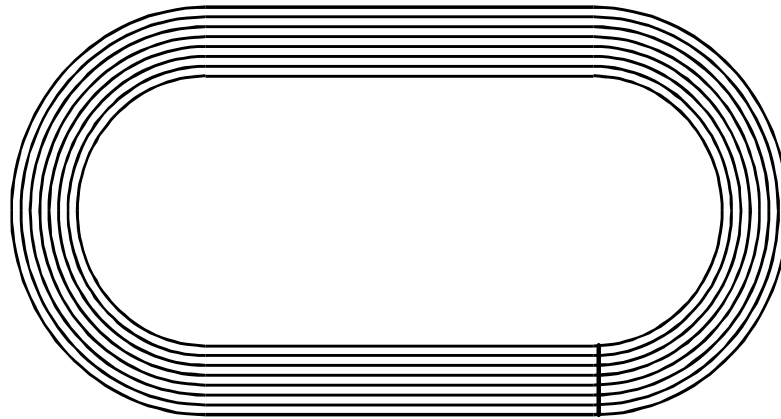
Départ (couloir 1) / Arrivée

- Tout le relais se dispute en couloirs
- Marques de départ 400m (blanc)
- Marquage zones de change 20m (jaune)
- Elan 10m avant le début de la zone de change (rouge)
- Passage du témoin seulement à l'intérieur de la zone de change 20m (jaune)
- Le milieu de la zone de change est marqué en blanc

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
14.03.96	Ko/Va	ressource pour relais	2010	5	1

Relais: 4 x 200m

H / F

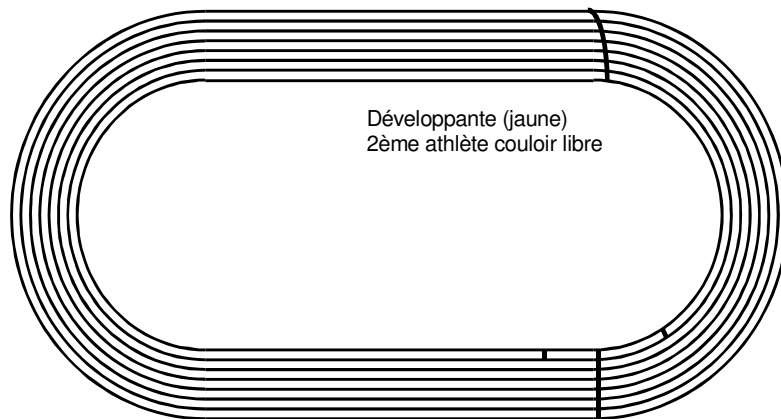


Départ (couloir 1) / Arrivée

- Tout le relais est disputé en couloirs
- Marques de départ 400m (blanc) Délimiter à l'aide de la table 5 IWB
- Marquage zone de change 20m (vert)
- Elan 10m avant le début de la zone de change (vert)
- Passage du témoin seulement à l'intérieur de la zone de change (vert)
- Le milieu de la zone de change est marqué en vert

Relais: 4 x 400m

H / F / U20



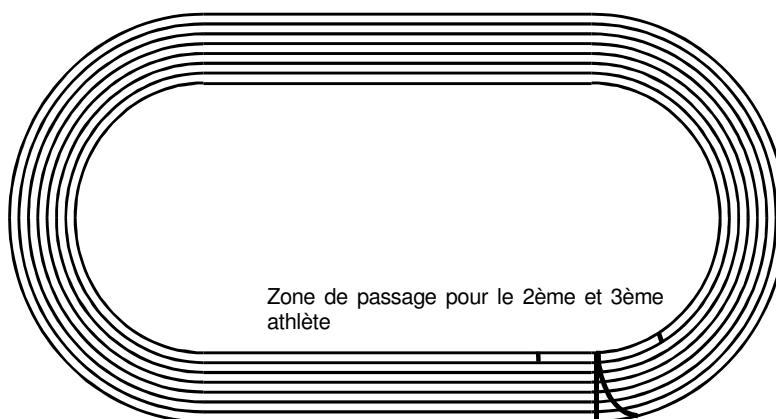
Départ / Arrivée

- Les 500 premiers mètres sont courus en couloirs, le reste en couloir libre
- Marques de départ 400m relais (bleu-blanc)
 - Le premier passage se fait dans les couloirs respectifs marqués en bleu et milieu de la zone de change en vert-blanc (départ 800m)
- Elan à l'intérieur de la zone de change
 - Le deuxième et le troisième passage doivent se faire en 20m avec le milieu de la zone de change „Arrivée“.
- La disposition à l'intérieur des zones de change se fait selon le classement 200m avant chaque passage.

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
14.03.96	Ko/Va	ressource pour relais	2010	5	2

Relais: 3 x 800m

F / U20 W / U18 W

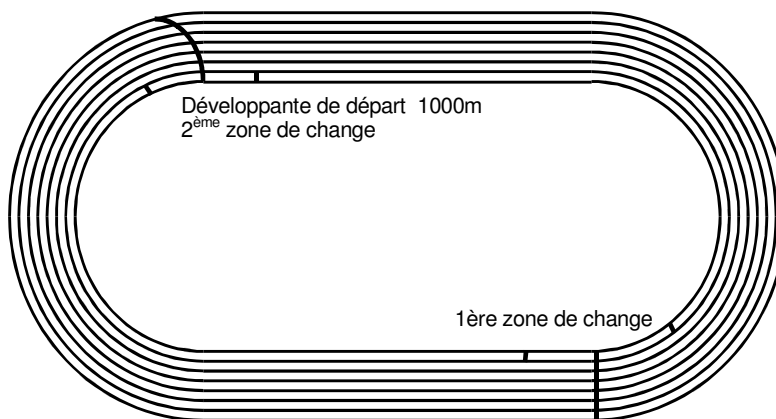


Départ / Développante de départ

- Tout le relais est couru en couloir libre (couloir intérieur)
- Départ sur la développante au 2000m (blanc) vers l'arrivée
- Les passages doivent se faire en 20m (jaune). Le couloir 1 est déterminant
- Elan à l'intérieur de la zone de change
- Le milieu de la zone de change est marqué en blanc

Relais: 3 x 1000m

H / F / U20 / U18 / U16



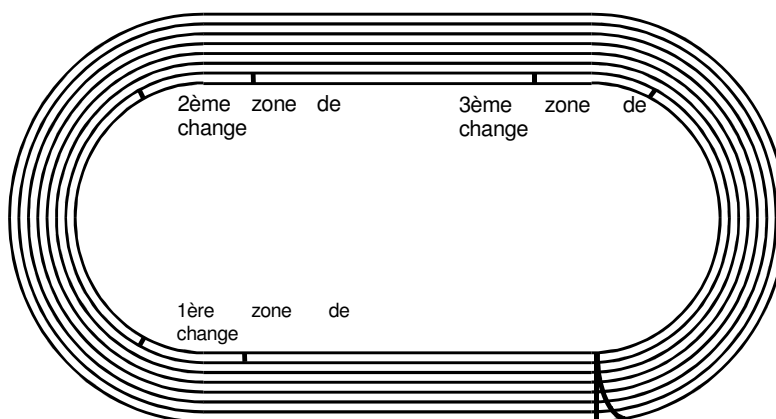
Arrivée

- Tout le relais est couru en couloir libre (couloir intérieur)
- Départ sur la développante au 1000m (blanc)
- Le premier passage doit se faire en 20m avec le milieu de la zone „Arrivée“. Le couloir 1 est déterminant
- Le deuxième passage doit se faire en 20m avec le milieu de zone „200m“. Le couloir 1 est déterminant
- Elan à l'intérieur de la zone de change

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
14.03.96	Ko/Va	ressource pour relais	2010	5	3

Relais: 4 x 1500m

H

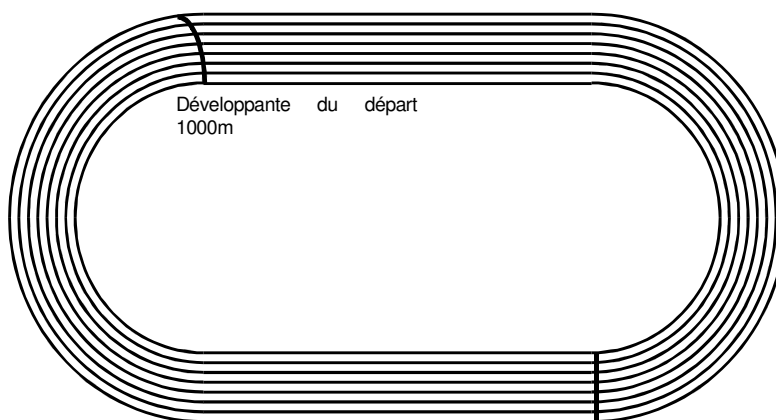


Arrivée / Développante de départ

- Tout le relais est couru en couloir libre (couloir intérieur)
- Départ sur la développante au 2000m (blanc) vers l'arrivée
- Les passages 1 – 3 doivent se faire en 20m (jaune).
Le couloir 1 est déterminant, marquage du 4 x 100m.
- Elan à l'intérieur de la zone de change

Relais: Americaine

H



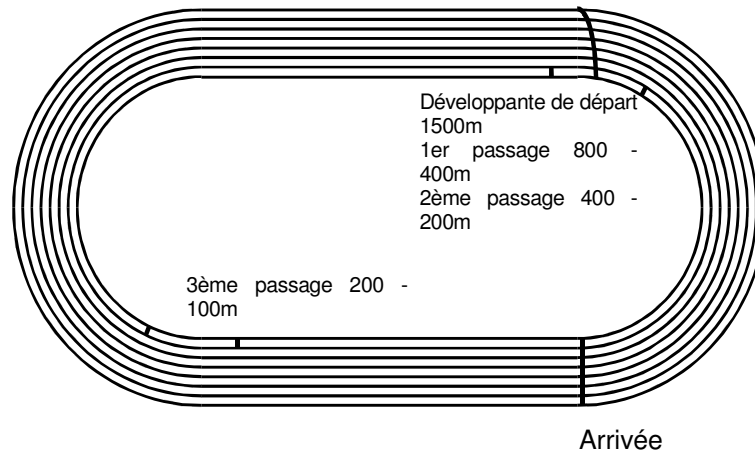
Arrivée

- Tout le relais est couru en couloir libre (couloir intérieur)
- Départ sur la développante au 1000m (blanc)
- L'équipe est composée de trois coureurs
- Le nombre de relais et la longueur des distances partielles peuvent être choisis librement
- La longueur total du parcours est de 3000m
- Il n'y a pas de zone de change

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
14.03.96	Ko/Va	ressource pour relais	2010	5	4

Relais: Olympique

H / F / U20 / U18



- Tout le relais est couru en couloir libre (couloir intérieur)
- Départ sur la développante au 1500m
- Les passages doivent se faire en 20m (jaune). Le couloir 1 est déterminant
- Elan à l'intérieur de la zone de change
- Le milieu de la zone de change est marqué en blanc

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
14.03.96	Ko/Va	ressource pour relais	2010	5	5