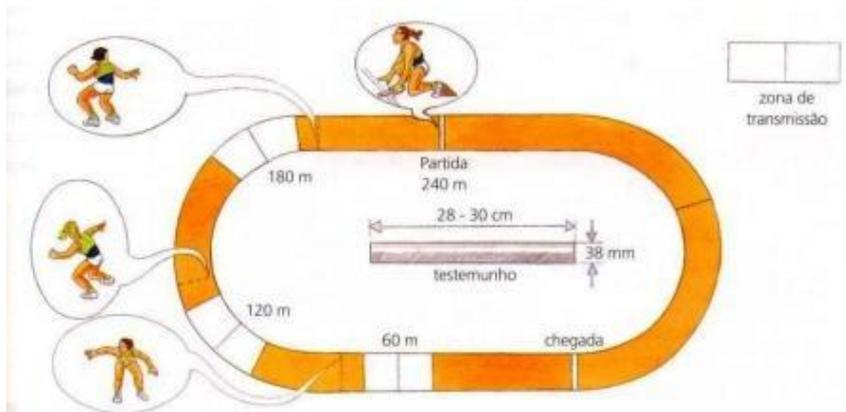


CORRIDA DE ESTAFETAS

Nas **corridas de estafetas**, a passagem do **testemunho** é um aspecto importante e fundamental. Tudo o resto é igual às corridas de velocidade: partida – aceleração – manutenção da velocidade máxima.

A corrida de estafeta na distância 4x50m é considerada uma corrida:



- De velocidade por equipas, constituídas por 4 elementos;
- Com transmissões do testemunho dentro de uma zona de 20 metros;
- Com percursos iguais, transportando o testemunho na sua totalidade;

Regras:

- Duas falsas partidas do mesmo atleta originam a desclassificação da equipa.
- O testemunho só pode ser passado na zona de transmissão. Só deve ser tomado em consideração o testemunho.
- Não é permitido atirar o testemunho.
- Sempre que o testemunho cair, o último a transportá-lo é o que o deverá apanhar.
- Não é permitido sair da pista sorteada no percurso total.
- Depois da transmissão do testemunho, o atleta de permanecer no seu corredor e só poderá abandoná-lo quando não prejudique os outros adversários.
- Não é permitido a um corredor realizar dois percursos.

Fundamentos técnicos:

Partida ou Saída

O primeiro atleta da equipa realiza a partida baixa e os restantes a partida alta para fazer a recepção do testemunho em velocidade; este tipo de partida é considerada uma partida lançada.



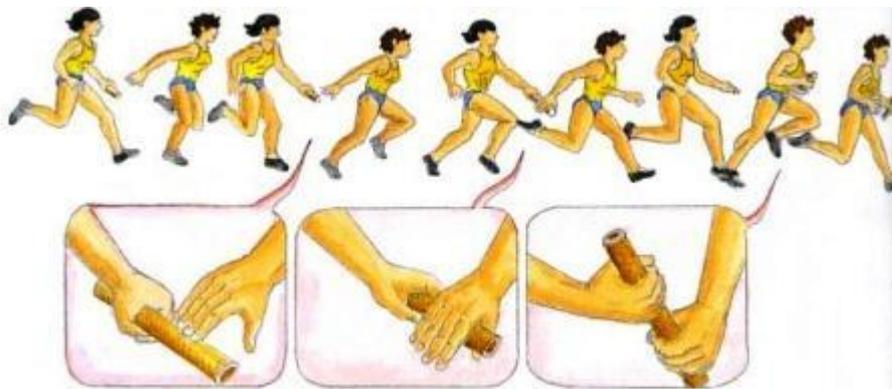
Transmissão do testemunho

O testemunho tem de ser entregue dentro de um espaço com 20 m de comprimento que é designada por zona de transmissão.

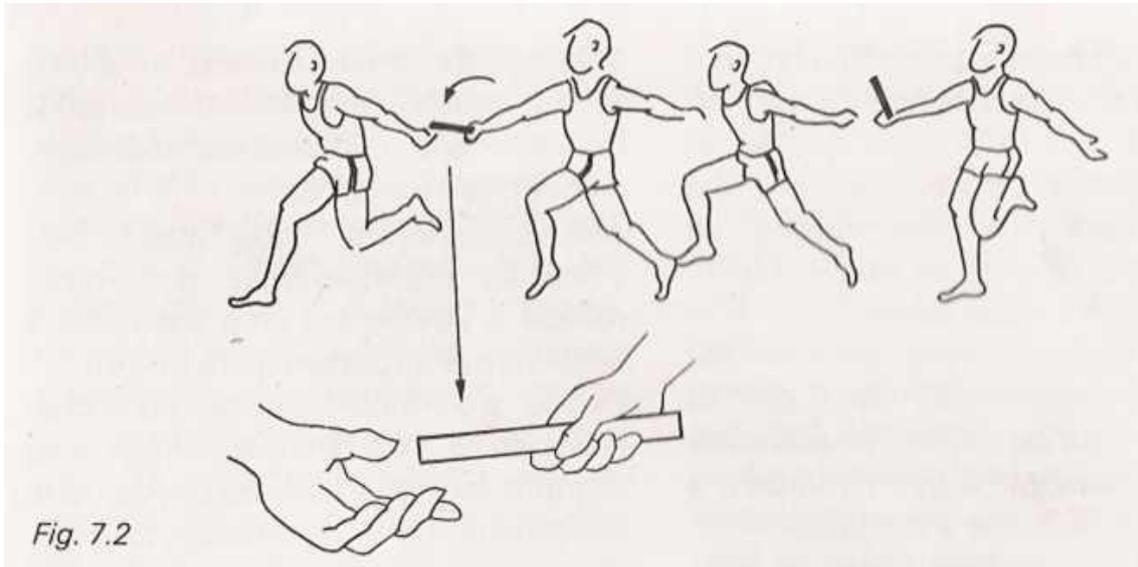
- No momento da passagem o do testemunho, o receptor não deve olhar para trás, pois daí pode resultar uma perda de tempo.
- A transmissão do testemunho deve ser realizada a uma distância curta e quando o receptor já vai á sua maior velocidade possível, dentro da zona de transmissão.



É aconselhado o tipo de passagem de testemunho pelo **método ascendente**, no qual o receptor coloca a palma da mão para baixo, braço estendido e o polegar afastado do indicador, e o transmissor executa um movimento de baixo para cima para a entrega do testemunho. De imediato, este deve mudá-lo de mão.



No **método descendente**, o membro superior do receptor está colocado à retaguarda, em extensão total. A palma da mão fica voltada para cima sem ultrapassar o nível dos ombros, com os dedos (excepto o polegar) virados para o exterior.



Linha de chegada:

Acontece que hoje os concorrentes chegam quase ao mesmo tempo à linha de chegada; por isso, existe a necessidade de ser rápido a ultrapassá-la, utilizando a mesma técnica da chegada da corrida de velocidade com o testemunho.

Trabalho realizado por:

- ✓ Daniel Santos nº1
- ✓ João Esteves nº6