

Cursa de relleus

En atletisme, les **curses de relleus** són proves per equips de quatre components en què un corredor recorre una distància determinada, després passa al següent corredor un tub rígid anomenat testimoni i així successivament fins que es completa la distància de la cursa. Les distàncies olímpiques són 4x100 metres relleus i 4x400 metres relleus

La **cursa de relleus de 4x100 metres** és una prova d'atletisme en pista, on hi participen equips de 4 corredors, que fan 100 metres cadascun. Els corredors han de passar un testimoni (un tub cilíndric de 28 a 30 cm de llarg i de no menys de 50 grams de pes), quan fan el relleu, dins una àrea que s'estén deu metres a cada costat de la línia de sortida (zona de canvi). Un error en el relleu suposa l'eliminació de l'equip. Per efectuar el canvi el més ràpid possible, l'atleta que espera el testimoni ho fa des de 10 metres abans del començament d'aquest marge (prezona), i comença a córrer quan el portador del testimoni s'aproxima. El canvi es fa amb dos corredors ja en cursa, dins de la zona de canvi, a mà canviada i de manera cega per al receptor.

En la cursa de relleus 4x100, no només és important la velocitat dels corredors, sinó una tècnica depurada en el canvi de testimoni. El canvi no ha de retardar gens ni mica la progressió de la carrera, i un error durant el mateix pot ocasionar la pèrdua de la cursa, ja sigui per desqualificació, o per pèrdua de temps, si per exemple el testimoni cau a terra.

