

Lathund – Stafett-SM

Klass	Gren	Färg	Växlingszon	Start
P15/F15	4x80m	Lila	30m	Start 20 m före 1500 m start
M/M22/P19/P17 K/K22/F19/F17	4x100m	Gul	30m	Start vid mål
P19/P17/F19/F17	1000m stafett (100+200+300+400)	Röd	30m växel 1&2 20m växel 3	Start vid 200m start
M22/K22	3x400m	Blå	20m	Start vid mål
M/K	4x400m	Blå	20m	Start vid mål
M22/P19/P17/P15 K22/F19/F17/F15	3x800m	Blå	20m	Start vid mål
M/K	4x800m	Blå	20m	Start vid mål
K	3x1500m	Gul/tejp (bana 1)	20m	Start vid 100 m
M	4x1500m	Gul/tejp (bana 1)	20m	Start vid mål

Siktmärke

Tejp, 1 per bana, max 5x40cm. Får bara placeras på egen bana, alltså ej på linjen innanför. OBS! Ska tas bort efter varje lopp!

Uppställning av lag vid gemensam bana

Ställs upp inifrån och ut efter ställning ett halvt varv innan växling, ställ gärna en person med komradio tvåhundra meter bort så kan ni enkelt kommunicera ordningen. Vid stor spridning släpper vi in en löpare i taget till växlingszonen. Löpningsledare tillser att ansvarig för uppställning finns.

Påpeka fel

Var aktiv, när du ser en aktiv stå fel, t ex på fel sida om växlingszonsmarkering. Påpeka det vänligt men bestämt så att den aktive får möjlighet att ställa sig korrekt.

Ser du felaktighet - diskvalificering

1. Flagga
2. Meddela fel till löpningsledare som tar beslut
3. Skriv "felrapport" lämna detta till sekretariat

Bandomares uppgift

Se efter felaktigheter under loppet som:

- Tramp på innerlinjen
- Knuffar eller liknande
- Störande av andra löpare

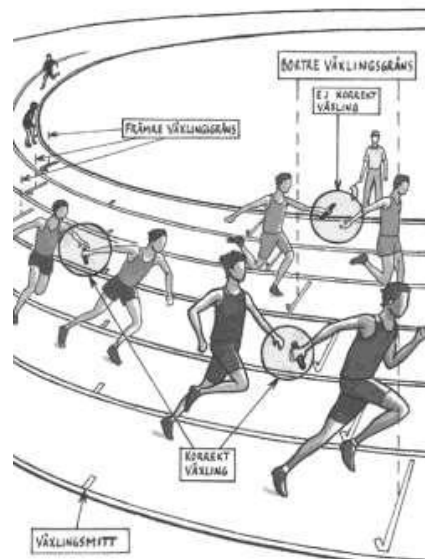
Växlingskontrollanter

Kontrollera att:

- Står i växlingszonen när löpning påbörjas
- Växling påbörjas/avslutas inom zon (pinnens position gäller). Växlingen påbörjas när båda håller i pinnen och avslutas när mottagare ensam håller i pinnen

Tappad pinne

Ett lag som tappat pinnen vid t ex en växel kan ta upp pinnen igen, men det måste vara samma löpare som tappade pinnen som tar upp den igen och löpningen ska åter startas där pinnen tappades.



När heat genomförts:

1. Rensa bana från ev tejp.
2. Ställ upp löpare på bana enligt startlista.
3. Meddela klarsignal för nästa heat till växelchef som meddelar vidare via komradio när allt är klart.

Flagga

Vi använder oss både av kommunikationsradio och flaggor för att meddela oss till tävlingsledning och publik.

Vi använder **vit** flagga när:

- Ett heats växel genomförts utan att vi iakttagit felaktigheter.
- Vi är klara för nästa heat.

Vi använder **gul** flagga när

- Vi ser felaktighet i växling
- Vi ser felaktighet i löpningen (tramp på linjen, knuffar m m)

Läs också stafettregler (sida 158-162 i [regelboken](#))