

Hoja de observación de la técnica de Relevos 4 x 100

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		
RECEPTOR	1. ESPERA COLOCADO EN TRES APOYOS Y MIRANDO HACIA ATRÁS.	
	2. COMIENZA A CORRER CUANDO EL COMPAÑERO SOBREPASA LA SEÑAL ANTES DEL INICIO PREZONA.	
	3. MIRA HACIA AL FRENTE DURANTE LA ACCIÓN DE CAMBIO.	
PORTADOR	4. EMITE LA SEÑAL CONVENIDA A UNA DISTANCIA DE 2,5 M DEL RECEPTOR.	
	5. REALIZA LA TRANSMISIÓN DEL TESTIGO DESPUÉS DE COLOCAR LA MANO EL RECEPTOR.	
	6. INTERCAMBIO SE PRODUCE SIN REDUCIR SU VELOCIDAD.	
INTERCAMBIO	7. EL RECEPTOR COGE EL TESTIGO CON LA MANO CONTRARIA AL PORTADOR.	
	8. EL TESTIGO SIEMPRE PERMANECE COGIDO CON LA MANO.	
	9. EL CAMBIO SE PRODUCE DE ARRIBA-ABAJO O DE ABAJO-ARRIBA.	
ZONAS	10. SEÑAL PARA EMPEZAR A CORRER RECEPTOR A 22-26 DE LA PREZONA.	
	11. EL RECEPTOR SE COLOCA DESPUÉS DE LA LÍNEA DE INICIO DE LA PREZONA.	
	12. INTERCAMBIO SE PRODUCE EN EL LUGAR ÓPTIMO (5 M ANTES DEL FINAL DE LA ZONA).	

Hoja de observación de la técnica de Relevos 4 x 100

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		
RECEPTOR	1. ESPERA COLOCADO EN TRES APOYOS Y MIRANDO HACIA ATRÁS.	
	2. COMIENZA A CORRER CUANDO EL COMPAÑERO SOBREPASA LA SEÑAL ANTES DEL INICIO PREZONA.	
	3. MIRA HACIA AL FRENTE DURANTE LA ACCIÓN DE CAMBIO.	
PORTADOR	4. EMITE LA SEÑAL CONVENIDA A UNA DISTANCIA DE 2,5 M DEL RECEPTOR.	
	5. REALIZA LA TRANSMISIÓN DEL TESTIGO DESPUÉS DE COLOCAR LA MANO EL RECEPTOR.	
	6. INTERCAMBIO SE PRODUCE SIN REDUCIR SU VELOCIDAD.	
INTERCAMBIO	7. EL RECEPTOR COGE EL TESTIGO CON LA MANO CONTRARIA AL PORTADOR.	
	8. EL TESTIGO SIEMPRE PERMANECE COGIDO CON LA MANO.	
	9. EL CAMBIO SE PRODUCE DE ARRIBA-ABAJO O DE ABAJO-ARRIBA.	
ZONAS	10. SEÑAL PARA EMPEZAR A CORRER RECEPTOR A 22-26 DE LA PREZONA.	
	11. EL RECEPTOR SE COLOCA DESPUÉS DE LA LÍNEA DE INICIO DE LA PREZONA.	
	12. INTERCAMBIO SE PRODUCE EN EL LUGAR ÓPTIMO (5 M ANTES DEL FINAL DE LA ZONA).	