

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). | |