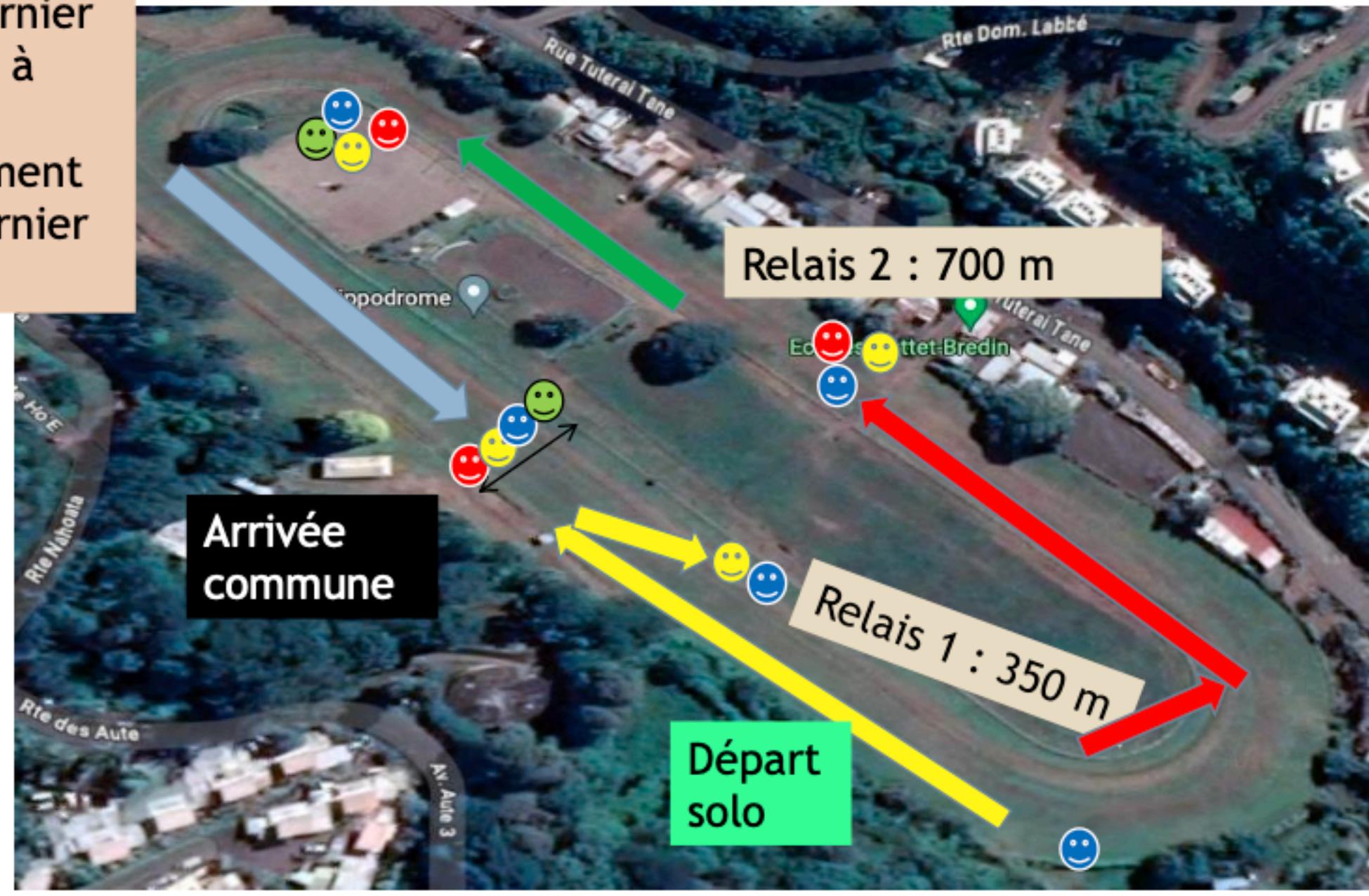


Forme de pratique : **Ecole, Collège, Lycée, Université** : sous forme de relais, course de 1300 mètres. Le coureur 1 parcourt 1300 m au total. Il part et rejoint le coureur 2 (350m). Ces 2 coureurs poursuivent ensemble jusqu'au 3ème (700m), puis rejoignent le 4ème (950 m à 1100 m). Les 4 élèves arrivent ensemble sur la ligne (1300 m)

Distance relais : Les distances relais (distances qui séparent les deux relayeurs) doivent être de 350 mètres sauf pour le dernier (250 à 400)

Zone de dernier relais : 950 à 1100 m.
Positionnement libre du dernier relayé.



UCSCJA

