



**Dr. Antonio Zarauz Sancho**  
**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**  
**Entrenador Nacional de Atletismo**

## ARTÍCULO TÉCNICO DE ATLETISMO

### LAS CARRERAS DE RELEVOS

**E**n función de las diferentes categorías de edad, las distancias más habituales en las que se compite en pruebas celebradas al aire libre pueden ser: 4x50m. (Sub8 y Sub10), 4x60m. (Sub12), 4x80m. o 5x80m. (Sub14), 4x100m. (de Sub16 en adelante), 4x300m. (en Sub16) y 4x400m. (de Sub18 en adelante).

En pista cubierta sólo se hacen carreras de relevos de 4x200m. (de Sub12 a Sub16) y de 4x400m. (de Sub20 en adelante), aunque en pistas de menos de 200m. de cuerda se hacen 4x1 vuelta y 4x2 vueltas respectivamente.

En todas las carreras de relevos cortas (hasta el 4x100m.) celebradas en pistas al aire libre hay pintadas en la pista unas marcas que, en primer lugar, sirven de línea de salida y, más adelante, delimitan una zona de 30m. dentro de la cual es reglamentario que se produzca el intercambio (transferencia) del testigo.

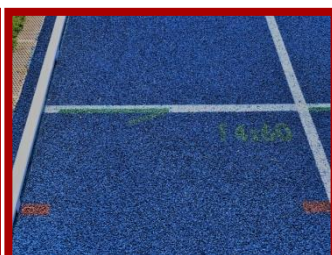
Esas zonas, en las carreras de relevos 4x50m., 4x60m., 4x80m. y 4x100m., están pintadas 20m. antes y 10m. después de donde en teoría debería colocarse el siguiente corredor.

Así tenemos:

- 1) **Carreras de relevos 4x50m. Sub8 y Sub10:** la línea de salida es la misma que la de los 200m.l., la primera de las tres zonas debe estar delimitada entre los metros 30 y 60 de carrera, la segunda entre los metros 80 y 110, y la tercera entre los metros 130 y 160.
- 2) **Carreras de relevos 4x60m. Sub12:** la línea de salida debe estar pintada 240m. antes de la línea de meta, la primera de las tres zonas debe estar delimitada (marcas en forma de 1 verde) entre los metros 40 y 70 de carrera, la segunda entre los metros 100 y 130, y la tercera entre los 160m. y los 190m.



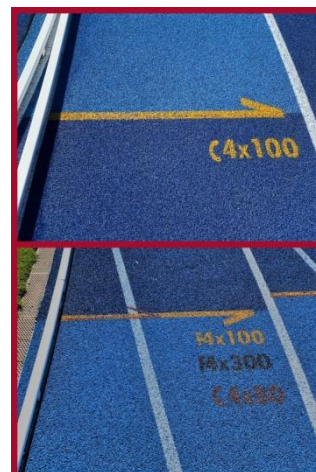
Comienzo Zona 4x60m. (1 verde)  
C4x60



Fin Zona 4x60m. (1 verde)  
F4x60



- 3) **Carreras de relevos 4x80m. Sub14:** la línea de salida debe estar pintada 320m. antes de la línea de meta, la primera zona estaría delimitada (marcas en forma de 1 rojo) entre los metros 60 y 90 de carrera, la segunda entre los metros 140 y 170, y la tercera entre los 220m. y los 250m.
- 4) **Carreras de relevos 5x80m. Sub14:** la línea de salida es la misma que la de los 400m.l., la primera zona estaría delimitada (marcas en forma de 1 rojo) entre los metros 60 y 90 de carrera, la segunda entre los metros 140 y 170, y la tercera en los metros 220 y 250, y la cuarta zona de intercambio del testigo estaría situada entre los metros 300 y 330.



Comienzo (C4x80) y Fin (F4x80)  
de Zona de 4x80m. (1 rojo)



Comienzo (C4x100) y Fin (F4x100)  
de Zona de 4x100m. (1 amarillo)

5) **Carreras de relevos 4x100m. Sub16 en adelante:** la línea de salida es la misma que la de los 400m.l., la primera de las zonas está delimitada (marcas en forma de 1 amarillo) entre los metros 80 y 110 de carrera, la segunda entre los metros 180 y 210, y la tercera entre los metros 280 y 310.

6) **Carreras de relevos 4x300m. Sub16:** entre los cuatro atletas deben dar tres vueltas completas a la pista, por lo que la línea de salida coincide con la de los 400m.l., teniendo cada equipo calle libre a partir de que coge el testigo el segundo corredor. Las zonas de intercambio de 4x300m. miden 20m., y están debidamente señalizadas en la pista 10m. antes y 10m. después de donde en teoría debería colocarse el siguiente corredor. Es decir; la primera de las tres zonas está pintada entre los metros 290 y 310 de carrera, la segunda entre los 590m. y 610m., y la tercera entre los 890m. y 910m.



Comienzo Zona 4x300m. (1 negro) C4x300  
Fin Zona 4x300m. (1 negro) F4x300

7) **Carreras de relevos de 4x400m. Sub18 a Veteranos:** la línea de salida es la misma que la de los 800m.l. y el primer cambio se hace por calles, en una zona que comprende los 10m. anteriores y posteriores a la línea de salida de los 800m. de cada calle. En el segundo y tercer cambios, ya por calle libre, la zona estará comprendida entre los 10m, previos y posteriores a meta. La calle libre la coge el segundo corredor en el mismo arco que la cogen los corredores de 800m., pintado a partir de la salida de los 300m. de la calle 1.

En las carreras de relevos de 4x400m. en pista cubierta, la línea de salida coincide con la de los 400m.l., y sólo el primer corredor correrá por calles sus dos primeras curvas, siendo calle libre el resto de la prueba, estando la zona de cambios entre los 10m. previos y posteriores a meta. En los relevos 4x200m. en pista cubierta, de manera análoga al 4x400m. al aire libre, el primer corredor hace enteramente su posta por su calle y, el segundo, únicamente su primera curva.

### LOS INTERCAMBIOS DEL TESTIGO EN CARRERAS DE RELEVOS CORTAS (4X50m. hasta 4x100m.)

En todas las carreras de relevos, al margen de tener corredores rápidos en el equipo, es tan importante, o incluso más, saber cambiar el testigo a la máxima velocidad. De hecho, basta echar un simple vistazo a cualquier ranking por equipos para comprobar que, muchos de los equipos que están en lo más alto, no cuentan con corredores en las posiciones más altas del ranking a nivel individual, y esto es posible gracias a una exquisita y rápida técnica de cambios.

En función de cómo se haya entrenado y la experiencia previa en estas carreras, los corredores 2º, 3º y 4º (y 5º si es un 5x80m.), se colocan a dos o tres apoyos al principio de su zona de cambios, muy atentos a la marca de cinta aislante que ellos mismos han colocado, en función de la edad y experiencia de los atletas, entre 16-18 y 23-25 pies antes de su posición para que, cuando el compañero que les ha de entregar el testigo pase por ella, arrancar a la máxima velocidad y, cuando el compañero les dé la voz de "¡YA!", levantar el brazo para recibir el testigo de él.

Para recibir el testigo, aunque algunos equipos lo hacen por la técnica de cambio "por abajo", la mayoría de equipos, por su mayor facilidad, seguridad y eficacia, utilizan la técnica de cambio "de frente" (por arriba).

Esta técnica de cambio "de frente" se caracteriza por lo siguiente:

- Los corredores de curva corren por el interior de la misma y portando el testigo en la mano derecha, mientras que los corredores de recta corren por el exterior de su calle recibiendo el testigo en la mano izquierda. Todo esto ha de hacerse así para que coincidan más alineadas el brazo y mano del que entrega con el del que recibe.
- El receptor saca la mano en un movimiento muy natural de braceo de adelante a atrás.
- El brazo del receptor queda estirado hacia atrás lo más posible, paralelo al suelo y con la palma de la mano perpendicular tanto al suelo como a su propio antebrazo.
- El portador del testigo realiza su entrega con un movimiento de braceo igualmente muy natural de atrás hacia adelante y, en el último momento, da un golpe de muñeca hacia delante para colocarlo en la palma de la mano del receptor.
- En el momento de la entrega el brazo del portador debe estar lo más estirado posible e igualmente paralelo al suelo, para lo cual debe dar su voz de "¡YA!" cuando se encuentra a unos 3m. del receptor.
- El portador ha de entregar el testigo por el extremo opuesto al que lo agarra.
- En el momento de la entrega, es como si el portador empujara hacia delante la mano del receptor con el testigo, gracias a ese mencionado golpe de muñeca final.



Esta entrega "de frente", respecto a la técnica "por abajo", tiene las siguientes ventajas:

- a) La mano del receptor se ve perfectamente.
- b) Si el cambio se realiza perfecto (en 2-3 zancadas desde que el portador da la voz de "¡YA!") y estando bien estirados los brazos del portador y receptor, se gana mucha distancia y, por consiguiente, centésimas de segundo muy valiosas para el tiempo final del equipo.
- c) Es una técnica de cambio con pocas dificultades para ser enseñada y aprendida.
- d) Es una técnica de cambio muy segura ya que, al estar la mano del receptor muy alta y perpendicular al suelo, permite más de un intento de colocación del testigo en ella.

Los detractores de esta técnica de cambio dicen que tiene algunos inconvenientes:

- a) Los atletas con poca movilidad articular en el hombro tienen dificultad para colocar la mano alta para recibir el testigo en el lugar idóneo. Este problema se soluciona abriendo un poco el brazo del receptor hacia fuera. También, para compensar esta falta de movilidad en el hombro del receptor, éste puede inclinar el tronco ligeramente hacia delante, y así subir bien por detrás todo el brazo.
- b) A los atletas jóvenes o poco experimentados, les resulta difícil dar la voz de "¡YA!" a la distancia idónea (a unos 3m. de alcanzar al receptor), por lo que o suelen "comérselo" o llevar muchos metros el brazo estirado con el testigo. Este problema, con la práctica, se soluciona por completo.

## LOS INTERCAMBIOS DEL TESTIGO EN CARRERAS DE RELEVOS LARGAS (4x200, 4x300 y 4x400m.)

Debido a lo exhaustos que llegan los portadores del testigo para entregárselo a sus compañeros, los receptores no suelen poner marca de cinta aislante alguna en el suelo para guiarse al respecto de en qué momento deben arrancar "a tope". Simplemente se colocan al principio de sus 20m. de zona haciendo

gestos con el brazo receptor a su compañero de donde están colocados, y calculando continuamente con la vista las fuerzas y velocidad que trae el portador del testigo, para así arrancar antes o después a mayor o menor velocidad, recibiendo con el brazo estirado atrás y la cabeza girada para asegurar la entrega.

En cualquier caso, se haga como se haga la entrega, esta se ha de producir siempre con el testigo dentro de los límites de la zona correspondiente, aunque el corredor portador o receptor estén parcialmente fuera de zona, ya sea a punto de entrar el portador, o a medio salir el receptor. Otro detalle muy importante a tener en cuenta para evitar la descalificación del equipo completo es que, cuando un testigo se le cae accidentalmente al suelo a un atleta, ha de ser este mismo atleta el que lo recoja y retomar la carrera por el mismo sitio por donde se le cayó. Tampoco está permitido que el atleta portador arroje el testigo a distancia al receptor, debiéndose hacer la entrega siempre mano con mano.

### Referencias

- Ballesteros, J.M., y Álvarez, J. (1986). *Manual Didáctico de Atletismo*. Buenos Aires (Argentina): Kapelusz.
- Bravo, J. (1983). *Cuadernos de Atletismo, nº 11, Velocidad II*. Madrid (España): Centro de Documentación de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J. (1996). *Cuadernos de Atletismo, nº 37, Desarrollo de la velocidad*. Madrid (España): Centro de Documentación de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J.M., y Campra, E. (1990). *Atletismo I - Carreras y Marcha*. Madrid (España): Comité Olímpico Español.
- De Hegedus, J. (1981). *Técnicas atléticas*. Buenos Aires (Argentina): Stadium.
- Gil, F., Pascua, M., y Sánchez, R. (2007). *Manual Básico de Atletismo - Carreras*. Madrid (España): Real Federación Española de Atletismo.
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona (España): INDE.
- Hubiche, J-L., y Pradet, M. (1999). *Comprender el Atletismo: su práctica y enseñanza*. Barcelona (España): INDE.
- Pascua, M., Gil, F., y Marín, J. (2005). *Atletismo 1 - Velocidad, vallas y marcha*. Madrid (España): Real Federación Española de Atletismo.
- Polischuk, V. (2007). *Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento*. Badalona (España): Paidotribo.
- Rius, J. (2005). *Metodología y Técnicas del Atletismo*. Badalona (España): Paidotribo.
- Rius, J. (2019a). Análisis de la técnica de carrera: rendimiento y riesgo de lesión. *Sport Training Magazine*, 84, 22-27.
- Rius, J. (2019b). Análisis de la técnica de carrera: rendimiento y riesgo de lesión. 2ª Parte. *Sport Training Magazine*, 85, 28-31.
- Rius, J. (2019c). Análisis de la técnica de carrera: analizando gestos concretos en la forma de correr. 3ª Parte. *Sport Training Magazine*, 86, 28-33.
- Rius, J. (2019d). Análisis de la técnica de carrera: analizando gestos concretos. 4ª Parte. *Sport Training Magazine*, 87, 22-27.
- Rius, J., Castel, A., y Reig, F. (1989). *Metodología del Atletismo*. Badalona (España): Paidotribo.
- Valero, A. (2014). *Fundamentos del Atletismo*. Madrid (España): Pila Teleña.

