

रिले दौड़ (Relay Race) (एक टीम व्यवस्था है)

रिले दौड़ में चार द्रावक भाग लेते हैं। तथा यह चारों द्रावक रिले की दूरी को सम्मिलित दूरी में ले एक निश्चित दूरी दौड़ते हैं। अर्थात् दूसरा द्रावक पहले का तीसरा द्रावक दूसरे का तथा चौथा द्रावक तीसरे का स्थान ग्रहण कर दौड़ समाप्त करता है, तथा चारों द्रावक मिलकर सम्पूर्ण दूरी तय करते हैं। चारों द्रावक समान दूरी पर दौड़ते हैं।

400 मीटर, 16 मीटर

बाधा दौड़

HURDLA RACE



हर्डल 0.84 मीटर
बाधा (पेदा)

100 M. 400 M. महिला

110 M. 400 M. पुरुष

1) 100 मीटर (महिला बाधा दौड़) समाप्त: चौपका 13 मीटर दूर स्थित प्रथम बाधा तक दूरी स्ट्राइड में पूरी कालेरी है बाधा दौड़ में भी पहले तीन स्ट्राइड स्प्रिट की तरह होते हैं हर्डल के पास वाला स्ट्राइड होता है जो कि हर्डल के ऊपर उड़कर ठीक आता है जिनकी ऊंचाई कम हो उठे हर्डल के पास वाले स्ट्राइड का होना चाहिए।

पुरुषों के लिए 110 मीटर में पहली 13 मीटर पर हर्डल को ना चाहिए बीच की बाधाओं की दूरी 9.14 मीटर आन्तम बाधा समाप्ती रेंज) है 14.2 मीटर पहली होनी चाहिए।