

2020.5.26./ Atlétika/ Rajtolás/

A rajt 100-tól 400 méterig kötelezően térdelőrajttal indulnak a versenyzők, 400m-nél hosszabb távokon állórajttal kell indulni.

Térdelő rajt

A rajtolás szabályainak megfelelően, a rajt végrehajtása:

„*Rajthoz*” vezényszóra a futóknak haladéktalanul el kell foglalniuk a rajtvonal mögött a rajthoz helyzetet. A futó a rajtgép elé lépve guggolótámaszban helyezkedik el, majd először a hátul, majd az elől lévő lábát nekitámasztja a rajttámláknak, hátul lévő láb térde érinti a talajt. Ezt követően kezeit a rajtvonal mögé helyezi, általában szétnyitott hüvelyk és mutatóujján támaszkodik, kezei vállszéles vagy egy kicsit nagyobb távolságra, nem érintve a rajtvonalat, nyugalmi helyzetben várja a következő vezényszót.

„*Vigyázz*” vezényszóra csípőjét megemeli, tekintet a kezek elé irányul. A karok függőlegesen, gyakrabban enyhén előredöntött helyzetben vannak, a futó mozdulatlanul várja a rajtjelet.

„*Rajt*” Rajtjelre (valamilyen hanghatás, rajtpisztoly, indítócsapó, sípszó, taps, stb.) a futó megkezdi a futást.

