

## Stafett

Vid stafettlöpning skall de tävlade i resp lag "transportera" en stafettpinne som **måste bäras i handen**.

Växlingarna - överlämnandet av stafettpinnen - måste ske helt **inom tydligt markerade växlingszoner**. Det som räknas i det avseendet är pinnens position, alltså inte var de tävlande befinner sig.

Växlingszonen är **20 meter lång** i växlingszoner där mottagarens sträcka är 400 m eller längre.

Vid växling på skilda banor där mottagarens sträcka är 300 m eller kortare är växlingszonen istället **30 meter lång**.

All acceleration måste ske från en stillastående position inne i växlingszonen.

En växling **påbörjas** när mottagaren först rör pinnen med handen och **är avslutad** när mottagaren ensam håller i pinnen.

Det är **inte tillåtet att kasta** pinnen utan den måste överlämnas "ur hand i hand"