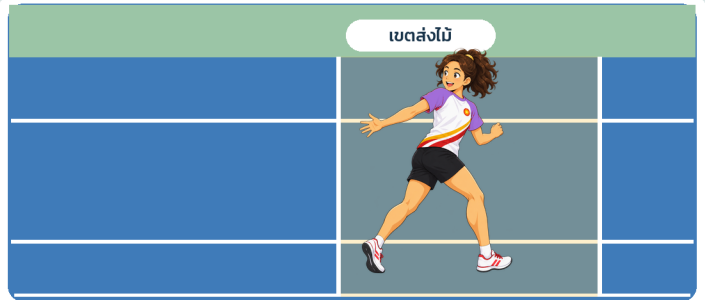


จำไว้: ผู้รับเริ่มวิ่งในเขต • ส่งไม้เสร็จภายในเขต • ถือไม้ผ่านเส้นชัย



01 นัดลำดับและจุดยืน

ยืนยืนไม้ 1→2→3→4 และใครรอที่จุดใด
ซ้อมคำเรียกส่งไม้ให้ตรงกันทั้งทีม
ผลัดผสม: ไม้ 1 ชาย → 2 หญิง → 3 ชาย → 4 หญิง



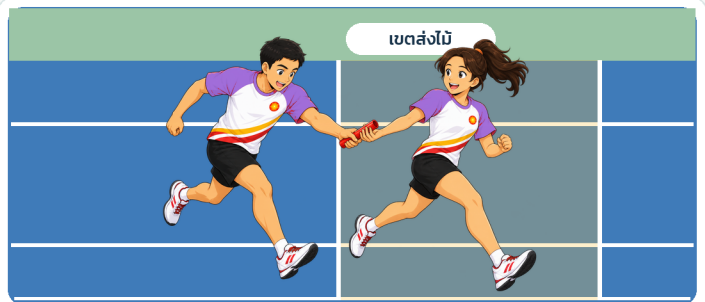
02 เข้าจุดรอให้ถูก

ดูเขตสีที่สนามและตำแหน่งกรรมการชี้
เท้าทั้งสองต้องอยู่ในเขตก่อนเริ่มออกตัว



03 เริ่มวิ่งเมื่อเพื่อนมา

มองเพื่อนที่วิ่งมา แล้วเร่งไปทิศเดียวกัน
เริ่มวิ่งได้เมื่ออยู่ในเขตรับส่งไม้



04 ส่งไม้ให้มั่น

คนส่งเรียกสัญญาณ คนรับยื่นมือที่นัดกัน
ไม้ต้องอยู่ในมือผู้รับคนเดียวก่อนพ้นเขต



05 พ้นเขตแล้วค่อยหลบ

คนรับวิ่งต่อพร้อมไม้ไปยังจุดต่อไป
คนส่งรักษาทิศทาง ไม่ตัดหน้านักกีฬาคนอื่น



06 ไม้ตก: คนทำตกเก็บ

คนที่ทำไม้ตกต้องเก็บเอง วิ่งต่อได้
อย่าลัดระยะหรือขวางคนอื่นขณะเก็บ

ผลัด 4x100 เมตร

02 / 06

คนละ 100 เมตร • หนึ่งรอบสนาม • อยู่ในลู่วิ่งของตัวเองตลอดการแข่งขัน



หลักที่ต้องจำ

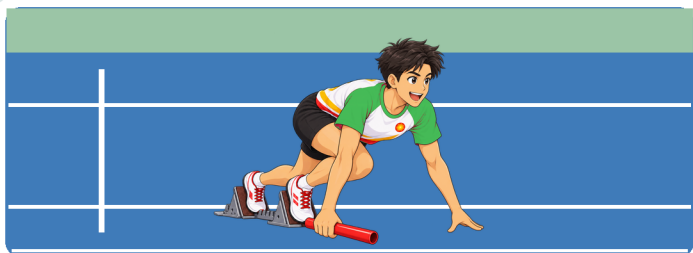
- โม่ 1 ใช้ทำนั้งออกตัว
- ทั้ง 4 โม่อยู่ในลู่วิ่งของทีม
- รับส่งแต่ละจุดในเขต 30 ม.
- ผลัดผสม: ชาย-หญิง-ชาย-หญิง

เขตรับส่งโม่

จุดเริ่มวิ่งและการส่งโม่ต้องอยู่ในแถบสีทองทั้งหมด



จากจุดสตาร์ทถึงเส้นชัย



01 โม่ 1 ใช้ทำนั้งออกตัว

จะใช้หรือไม่ใช้บล็อกสตาร์ทก็ได้
ออกตัวพร้อมโม่ในลู่วิ่งที่ได้รับ



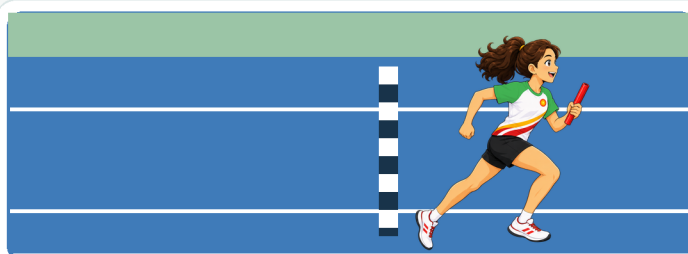
02 ผู้รับรอในเขต

โม่ 2, 3, 4 เข้าประจำจุดของตัวเอง
เท้าทั้งสองอยู่ในเขตก่อนเริ่มวิ่ง



03 เร่งแล้วรับแบบไม่มอง

ฝึกจุดเริ่มวิ่งและคำเรียกให้ตรงกัน
เมื่อได้ยินสัญญาณจึงยื่นมือรับ



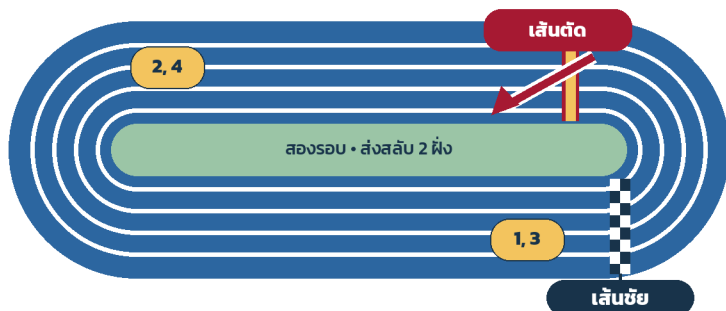
04 โม่ 4 ถือโม่ผ่านเส้นชัย

ส่งโม่ 3→4 ให้เสร็จภายในเขต 30 ม.
รักษาลู่วิ่งและถือโม่ผ่านเส้นชัย

ผลัด 4×200 เมตร

03 / 06

คนละ 200 เมตร • สองรอบสนาม • ไม้ 3 ตัดหลังพ้นโค้งแรก



รูปแบบการแข่งขันนี้

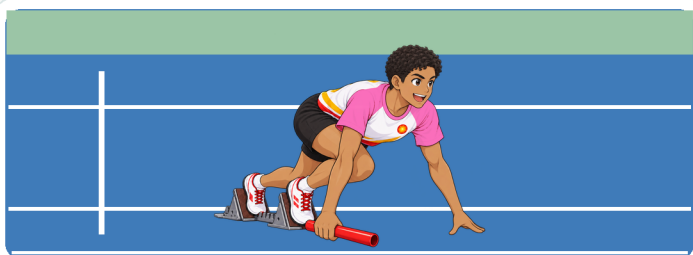
- ไม้ 1 และ 2 อยู่ในลู่ทีมตลอด
- ไม้ 3 อยู่ในลู่ทีมถึงพ้นโค้งแรกผ่านเส้นตัดจึงเข้าสู่ลู่อัด
- ไม้ 4 รั้งในลู่อัด

เขตรับส่งไม้

จุดเริ่มวิ่งและการส่งไม้ต้องอยู่ในแถบสีทองทั้งหมด



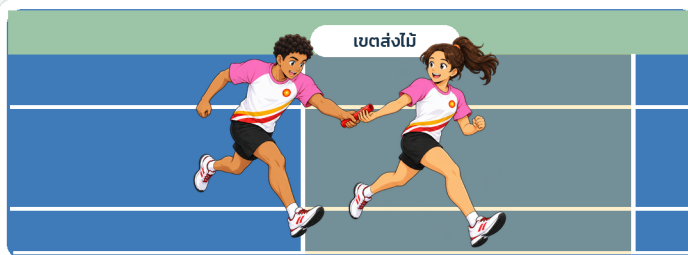
จากจุดสตาร์ทถึงเส้นชัย



01 ไม้ 1 ใช้ทำนั่งออกตัว

จะใช้หรือไม่ใช้บล็อกสตาร์ทก็ได้

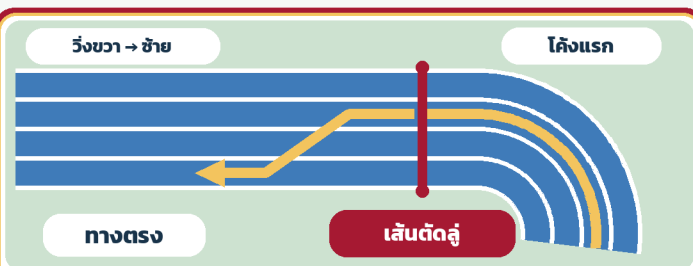
ไม้ 1 และ 2 รั้งในลู่ทีม



02 ทุกครั้งส่งใน 30 ม.

ส่งไม้ 1→2, 2→3 และ 3→4

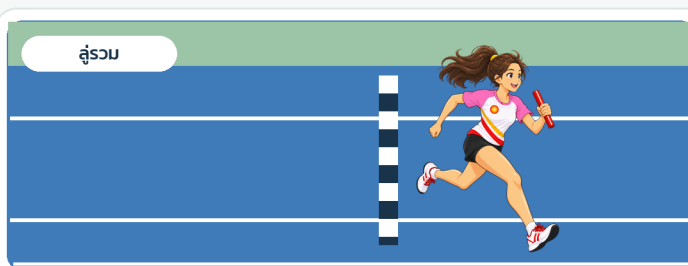
ทุกจุดใช้เขต 30 เมตรเต็ม



03 ไม้ 3 ตัดลู่อัดหลังโค้งแรก

อยู่ในลู่ทีมจนพ้นโค้งแรก

ผ่านเส้นตัดแล้วจึงเข้าสู่ลู่อัด



04 ไม้ 4 รั้งในลู่อัด

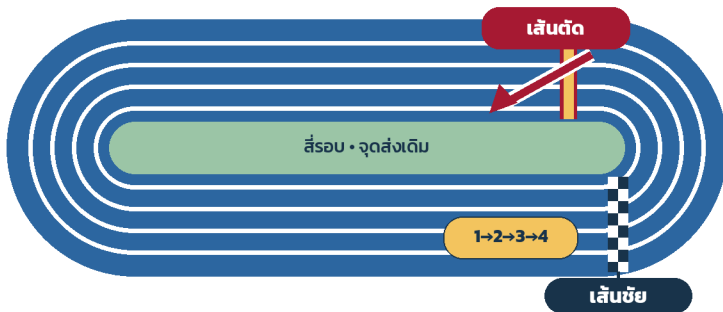
รับไม้แล้ววิ่งต่อในลู่อัด

ถือไม้ผ่านเส้นชัย ไม่ขวางทีมอื่น

ผลัด 4×400 เมตร

04 / 06

คนละ 400 เมตร • สี่รอบสนาม • ไม่ 2 ตัดหลังพ้นโค้งแรก

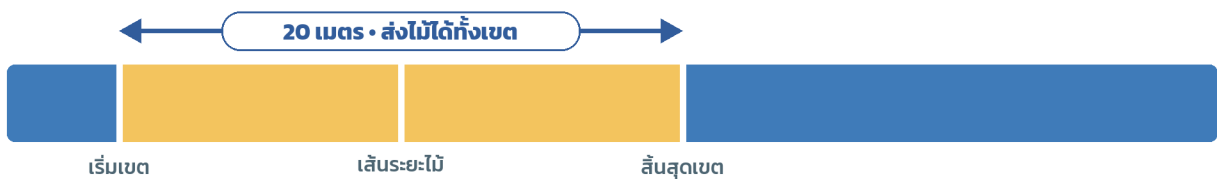


รูปแบบการแข่งขันนี้

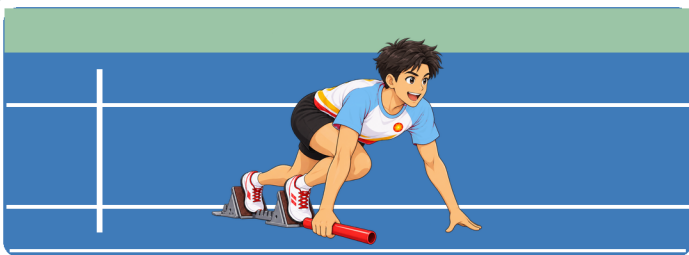
- ไม่ 1 วิ่งในลู่วิ่งครบหนึ่งรอบ
- ไม่ 2 อยู่ในลู่วิ่งถึงพ้นโค้งแรกผ่านเส้นตัดจึงเข้าสู่ลู่วิ่งได้
- ไม่ 3-4 วิ่งในลู่วิ่ง

เขตรับส่งไม้

จุดเริ่มวิ่งและการส่งไม้ต้องอยู่ในแถบสีทองทั้งหมด

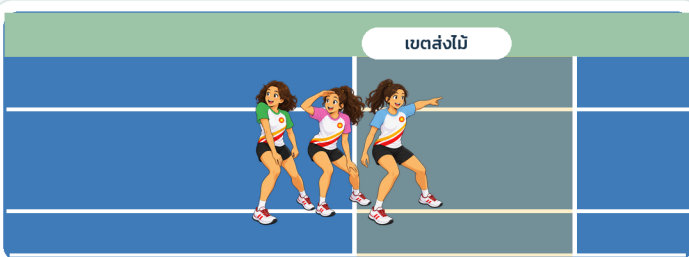


จากจุดสตาร์ทถึงเส้นชัย



01 ไม่ 1 ใช้ทำนั้งออกตัว

จะใช้หรือไม่ใช้บล็อกสตาร์ทก็ได้
ไม่ 1 วิ่งในลู่วิ่งครบ 400 เมตร



03 ไม่ 3-4 รอรับตามกรรมการ

รอตามลำดับจากลู่วิ่งในออกลู่วิ่งนอก
เมื่อจัดตำแหน่งแล้วอย่าสลับที่



02 ไม่ 2 ตัดลู่วิ่งหลังโค้งแรก

อยู่ในลู่วิ่งจนพ้นโค้งแรก
ผ่านเส้นตัดแล้วจึงเข้าสู่ลู่วิ่ง



04 มองไม้ รับในเขต 20 ม.

ผู้รับเริ่มวิ่งในเขต แล้วรับให้เสร็จ
ไม่ 4 ถือไม้ผ่านเส้นชัย

ผลัด 3 ระยะ ต่างกันตรงไหน

05 / 06

เทียบระยะทาง • การใช้ลู่วิ่ง • จุดตัดลู่วิ่ง • เขตส่งไม้

ทุกระยะ: 4 คน • ส่งไม้ 3 ครั้ง • ไม้ 1 ใช้ทำหนึ่งออกตัว



4×100 เมตร

วิ่งคนละ

100 ม.

ระยะรวม

400 ม.

1 รอบสนาม

ทางวิ่งของทีม

ไม้ 1-4 อยู่ในลู่วิ่ง

ตลอดการแข่งขัน

จุดตัดลู่วิ่ง

ไม่มี

ไม่ตัดลู่วิ่ง

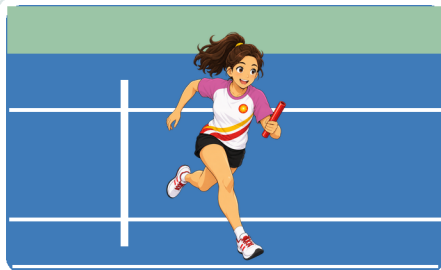
เขตรับส่งไม้ทุกจุด

30 ม.



เริ่ม
รวม 3 จุด

สิ้นสุด



4×200 เมตร

วิ่งคนละ

200 ม.

ระยะรวม

800 ม.

2 รอบสนาม

ทางวิ่งของทีม

ไม้ 1-2 อยู่ในลู่วิ่ง

ไม้ 3 อยู่ในลู่วิ่งถึงเส้นตัด

ไม้ 4 วิ่งในลู่วิ่งรวม

จุดตัดลู่วิ่ง

ไม้ 3

หลังฟันโค้งแรก

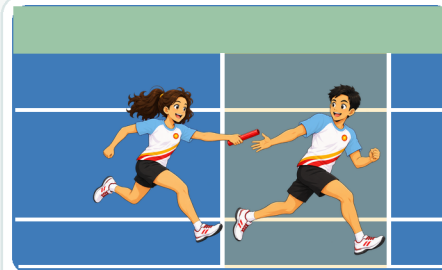
เขตรับส่งไม้ทุกจุด

30 ม.



เริ่ม
รวม 3 จุด

สิ้นสุด



4×400 เมตร

วิ่งคนละ

400 ม.

ระยะรวม

1,600 ม.

4 รอบสนาม

ทางวิ่งของทีม

ไม้ 1 อยู่ในลู่วิ่งครบ 1 รอบ

ไม้ 2 อยู่ในลู่วิ่งถึงเส้นตัด

ไม้ 3-4 วิ่งในลู่วิ่งรวม

จุดตัดลู่วิ่ง

ไม้ 2

หลังฟันโค้งแรก

เขตรับส่งไม้ทุกจุด

20 ม.



เริ่ม
รวม 3 จุด

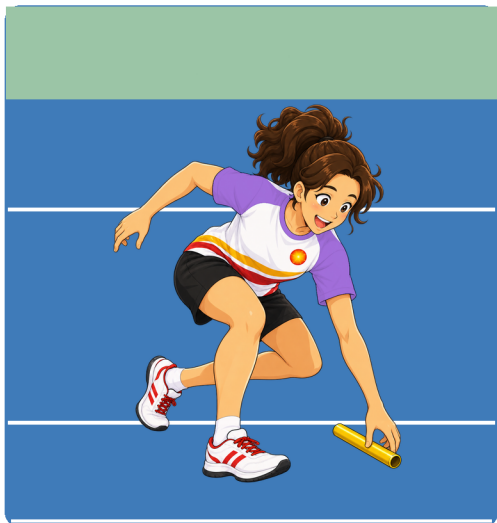
สิ้นสุด

ข้อที่เหมือนกัน

ไม้ 1 ใช้ทำหนึ่งออกตัว • จะใช้หรือไม่ใช้บล็อกสตาร์ทก็ได้

ผู้รับเริ่มวิ่งในเขต • ส่งไม้ให้เสร็จภายในเขตทุกครั้ง

จำ 3 เรื่อง: คนทำตกเก็บเอง • ส่งไม้ให้จบในเขต • อย่ากีดขวาง



ไม้ตก: คนที่ทำตกเก็บเอง

ออกจากลู่วิ่งไปเก็บไม้ไม่ได้ แต่ต้องไม่วิ่งสัดทาง
ระวังไม่ชนหรือขวางนักกีฬาทีมอื่น
เก็บแล้ววิ่งต่อพร้อมไม้; ไม้ 4 ถือผ่านเส้นชัย

ไม้ตกอย่างเดียวนักกีฬาปรับแพ้

ทำตามเงื่อนไขการเก็บไม้ให้ครบก่อนวิ่งต่อ



ติดตามชมรม

ชมรมกรีฑา
บุคลากรธรรมศาสตร์
สแกน QR เปิด Facebook

เขตรับส่ง: ดูเส้นเริ่มและเส้นสิ้นสุด

ผู้รับต้องมีเท้าทั้งสองอยู่ในเขต ก่อนเริ่มวิ่งเพื่อรับไม้

4×100 และ 4×200

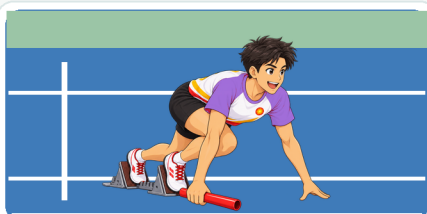


4×400



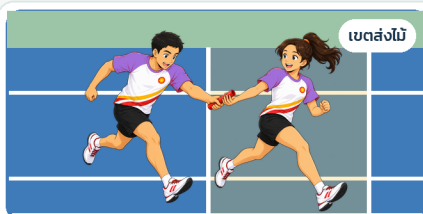
เริ่มจับไม้และปล่อยให้เหลือในมือผู้รับคนเดียว ต้องเสร็จภายในเขต

3 จุดที่ต้องซ้อมเพื่อไม่ให้ถูกปรับแพ้



ไม้ 1: ทำน่องออกตัว

จะใช้หรือไม่ใช้
บล็อกสตาร์ทก็ได้
4×100 / 4×200 / 4×400



ส่งไม้ในเขต

ผู้รับสัมผัสไม้หลังเริ่มเขต
และถือไม้เองก่อนสิ้นสุดเขต



ไม่ขวางทาง

ส่งแล้วคงตำแหน่งไว้
จนทางวิ่งโล่งจึงหลบ