

Állórajtok

Az atlétika szabályai kimondják, hogy 400m-nél hosszabb távon állórajttal kell indulni, a kéz nem érheti a talajt és rajtgép használatára nincs lehetőség. A rövidtávú váltófutásban is csak az első futó használhat rajtgépet. Két változata létezik az állórajtnak, az elől lévő lábbal való és a hátul lévő lábbal való indulás.

