

Zasady rozgrywania Sztafety 4x400 Mix i warunki uczestnictwa:

1. Sztafeta odbywa się na dystansie 4x400m.
2. Zespół ("sztafeta") składa się z czterech osób, dwie kobiety i dwóch mężczyzn,
3. Nie ma dolnego, ani górnego limitu wieku dla członków sztafety. Osoby niepełnoletnie zgłaszane są przez rodziców i tym samym dostarczają pisemną zgodę w dniu zawodów. Bez przekazania oświadczenia, uczestnictwo w biegu nie będzie możliwe. Wypełnienie oświadczenia jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu. Po przekroczeniu limitu ilościowego organizator zastrzega sobie prawo nieprzyjmowania kolejnych zgłoszeń.
4. Każdy z uczestników musi pokonać swoją zmianę (400m) o własnych siłach. W biegu 4 × 400 m pierwsza zmiana biegnie po torach, druga biegnie po torach tylko pierwszy wiraż (100 m), po czym zawodnicy mogą biec po wewnętrznym torze.
5. Limit zgłoszeń dla Sztafety wynosi: 16 sztafet. Zwycięzcy zostaną wyłonieni na podstawie uzyskanych w swojej serii czasów.
6. Podczas weryfikacji w biurze zawodów, wszyscy zawodnicy powinni posiadać dokument ze zdjęciem w celu weryfikacji danych osobowych oraz wieku (legitymacja szkolna, dowód osobisty, itp.);
7. Wszyscy zawodnicy muszą mieć przypięty numer startowy w widocznym miejscu na przedniej części koszulki.
8. Zgłoszenia dokonuje pełnoletni kapitan sztafety