



400m BIEŻNIA STANDARDOWA
 ST start
 ZE koniec strefy zmian (10m za ZM)
 ZM środek strefy zmian
 ZS początek strefy zmian (10m przed ZM)
 ZA początek strefy nabiegu (10m przed ZS, 4x100m)

OZNACZENIA BIEŻNI
 Szerokość wszystkich oznaczeń: 0,05m

Kolor	Symbol	Rozmiar w m, położenie	Miejsce	Konkurencja	Rejon na planie oznaczeń
Biały	[Symbol linii]	Szerokość całej bieżni 1,17 (szerokość całego toru)	Meta	Wszystkie konkurencje	A
	[Symbol linii]	łuk (szerokość całej bieżni)	ST 400m, 4x100m		A
	[Symbol linii]	Tory od 5 do 8	ST 100m, 110m pl		B
	[Symbol linii]	0,40 w środku	ST 200m=ZM 4x100m dla 3. zawodników		C
Biały z niebieską wstawką	[Symbol linii]	1,17 (szerokość całego toru), 0,40 w środku	ST 2000m, 10 000m		A
Biały z zieloną wstawką	[Symbol linii]	1,17 (szerokość całego toru), 0,40 w środku	ST 1 mila		A
Niebieski*	[Symbol linii]	0,80 w środku	ST 2000m z przeszkodami (5x skrót okrążenia)		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST 1000m, 3000m, 5000m		C
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST 3000m z przeszkodami (7x skrót okrążenia)		C
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST 1500m		D
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST Start 2. grupy: 2000m, 10 000m		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST Start 2. grupy: 1000m, 3000m, 5000m		C
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZM 4x100m dla 2, 3, 4. zawodników		B, D
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST 4x400m sztafeta		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ST 600m, 800m=ZM 4x400m dla 2. zawodników		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZE Bieg sztafetowy lub część biegów rozgrywana nie po torach np. 4x400m dla 3, 4. zawodników		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZS 4x100m dla 2, 3, 4. zawodników		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZA 4x100m dla 2, 3, 4. zawodników		B, C, D
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZE 4x400m dla 2. zawodników		A
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZE 4x100m dla 2, 3, 4. zawodników		B, C, D
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZS 4x100m dla 2, 3, 4. zawodników		B, C, D
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	ZS 3000m, 5000m start w dwóch grupach		B
	[Symbol linii]	0,80 od wewnętrznej linii, załamanie 45°, linia na zewnątrz strefy 0,15	Linia zejścia 600m, 800m, 4x400m dla 2. zawodników		D

*Dla bieżni koloru niebieskiego należy użyć koloru czerwonego

USTAWIENIA PŁOTKÓW I PRZESZKÓD

Kolor	Symbol	Rozmiar w m, położenie	Konkurencja	Liczba plotków/przeszkód	Odległość od linii startu do pierwszego plotka w m	Odległość między plotkami w m	Odległość od ostatniego plotka do linii mety w m
Niebieski*	[Symbol plotka]	0,05x0,10 po obu stronach	110m pl	10	13,72	9,14	14,02
Żółty	[Symbol plotka]	0,05x0,10 po obu stronach	100m pl	10	13,00	8,50	10,50
Zielony	[Symbol plotka]	0,05x0,10 po obu stronach	400m pl	10	45,00	35,00	40,00
Niebieski*	[Symbol plotka]	0,125x0,125 przy wewnętrznej linii toru 1, i zewnętrznej linii toru 3	Bieg z przeszkodami	5**	ustawione na każdym okrążeniu w przybliżeniu w równej odległości między sobą		

*Dla bieżni koloru niebieskiego należy użyć koloru czerwonego
 **4. przeszkodą na każdym okrążeniu jest rów z wodą

Kolor	Symbol	Rozmiar w m, położenie	Konkurencja	Liczba plotków	Odległość od linii startu do 1. plotka	Odległość między plotkami	Odległość od ostatniego plotka do linii mety
biały	[Symbol plotka]	0,05x0,10 po obu stronach	110 m pl młodzieżki	10	13,60 m	8,90 m	16,30 m
pomarańczowy	[Symbol plotka]	0,05x0,10 po obu stronach	200 m plotki	10	18,29 m	18,29 m	17,10 m

PARAMETRY BIEŻNI

	m
Długość promienia łuku (obejmuje zamontowany krawężnik wewnątrz bieżni)	36.500
Długość promienia linii pomiarowej (linia biegu) na torze 1. (0,30m na zewnątrz od zamontowanego krawężnika)	36.800
Długość każdej prostej	84.390
Długość każdego wirażu mierzona po linii łuku (linia krawężnika)	114.688
Długość każdego wirażu mierzona po linii biegu	115.611
Długość bieżni mierzona po zewnętrznej linii krawężnika	398.116
Długość bieżni mierzona po linii biegu	400.001
Szerokość torów (po zewnętrznej stronie zawiera linię o szerokości 0,05m)	1,220
Długość okrążenia biegu z przeszkodami mierzona po linii biegu, z rowem z wodą wewnątrz 400-metrowej bieżni	396,084

ZASADY DOKONYWANIA POMIARÓW

Z wyjątkiem toru 1., wszystkie tory są mierzone 0,20m na zewnątrz od wewnętrznej linii toru

Dystans każdego biegu należy mierzyć zgodnie z ruchem wskazówek zegara od krawędzi linii mety bliższej linii startu do odpowiedniej krawędzi linii startu dalszej od linii mety

Wyznaczanie miejsc startu, stref zmian sztafet i ustawień plotków taśmą mierniczą tylko na prostych; teodolitem na wirażach - odpowiednio do wyznaczonego środka danego łuku

Wyznaczanie z użyciem taśmy mierniczej na wirażach dopuszcza się tylko jako metodę pomocniczą; np. jako sprawdzenie, skorygowanie i uzupełnienie

Na każdym torze zawsze pomiaru należy dokonywać od początku (A, C) lub końca (B, D) danego łuku

Wyrównania w m, linia pomiarowa dystansu w odległości 0,20m na zewnątrz od wewnętrznej linii toru (szerokość torów 1,22m)

Dystans biegu	Rejon na planie oznaczeń	Liczba wiraży biegu po torach	Tor 2	Tor 3	Tor 4	Tor 5	Tor 6	Tor 7	Tor 8
200m	C	1	3.519	7.352	11.185	15.017	18.850	22.683	26.516
400m	A	2	7.038	14.704	22.370	30.034	37.700	45.366	53.032
800m	A	1	3.520	7.384	11.200	15.151	19.061	22.989	26.933
4x400m	A	3	10.564	22.088	33.630	45.185	56.761	68.355	79.965
600 m	C	1	3,526	7,384	11,259	15,151	19,061	22,988	26,930

Kolor	Symbol	Rozmiar w m	Konkurencja	Liczba plotków	Odległość od linii startu do 1. plotka	Odległość między plotkami	Odległość od ostatniego plotka
żółto czerwony	[Symbol plotka]	0,05 x 0,10	80 m plotki młodzieżki	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
żółto niebieski	[Symbol plotka]	0,05 x 0,10	80 m plotki dziewczęta starsze	8	11,50 m	7,50 m	16,00 m
żółto czarny	[Symbol plotka]	0,05 x 0,10	60 m plotki dziewczęta młodsze	6	11,00 m	7,00 m	14,00 m

Uwaga!
 Symbol powinien zostać umieszczony na linii pierwszego toru i linii ostatniego toru.
 W przypadku bieżni o szerokości 6 torów symbol powinien zostać umieszczony również na linii pomiędzy 3 a 4 torem.
 W przypadku bieżni o szerokości 8 torów i więcej, symbol powinien zostać umieszczony również na linii pomiędzy 4 a 5 torem.