ففي سباق الجري السريع لمئة متر يصطف جميع المُتسابقين ضمن خطٍّ مُستقيم في مضمار السباق؛ أما بالنسبة لسباقات المائتي متر والأربعمئة متر فتختلف نقطة بداية انطلاق كلّ لاعبٍ تبعاً لاختلاف الممر الذي يركض فيه، ١] ينقسم المسار الخاص بالجري لمسافة أربعمئة متر إلى ثمانية ممرات عرض كل منها 2. 44 متراً يتنافس فيها المُتسابقون ضمن مجموعاتٍ يتكوَّن كلٌّ منها من ثمانية مُتنافسين، ١] وهناك وضعية مُحددة يجب أن يتخذها المُتنافسون قبل انطلاق مسابقة الجري السريع؛ ٣] يجب على المُتسابق رفع وركيه للأعلى بحيث تكونان أعلى من مستوى كتفه قليلاً وحبس أنفاسه للانطلاق عند إعطاء الإشارة التنبيهية للاستعداد لبدء السباق، حيث إن هناك ما يُعرف برياضة الجري لمسافات طويلة والتي ترتكز بشكلٍ أكبر على قدرة اللاعب على التحمُّل والجري بسرعةٍ وبشكلٍ صحيح، ٣] تعدُّ سباقات التتابُع النوع الأخير من أنواع سباقات الجري؛ ٣] فوائد الجري السريع تعدُّ رياضة الجري السريع رياضةً تسهُل ممارستها من قِبل الجميع؛

Summarized by © lakhasly.com