

第二棒搶跑道以後為不分道次比賽，輪到接棒的選手應在裁判員的指導下，依上一棒隊友進入彎道標誌處前的順序，由內而外排列，每班使用一個跑道。一但選手跑過彎道標誌處後，接棒選手不得改變原來排列的順序。接棒選手可在領先隊伍通過後，依移向內道。

選手交棒後，為避免妨礙其他跑者，應保留在原跑道上，並減速回頭觀察，在不妨礙他隊之情形下，一律往內側跑道離開。如有妨礙他隊棒之情形，屬違規行為。(如撞擊發生在交棒者原跑道時，則不視為違規)

不分道次比賽時欲超越前方已使用最內側跑道選手時，一律由外側超越(即被超越者的右邊)，若前方選手非使用最內側跑道時，則不在此限。

超出接力區傳接棒視為犯規行為。接力區長度為 20 公尺，位於兩條黃線之間，為避免選手未助跑而過早完成接棒，建議選手在第一條黃色線前緣就位。

掉棒時，應由掉棒者撿回，不得由下一棒撿起。

競賽時犯規情形由裁判人員認定為主。

每一項犯規情形確定後，加犯規隊伍總成績五秒鐘。