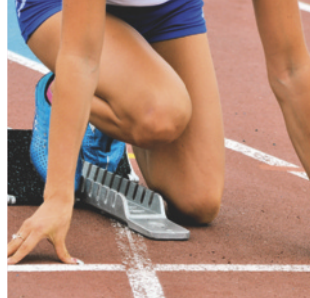


Atletismo



Regulamento específico

Partida

- ▶ A partida de uma corrida deve ser marcada por uma linha branca de 5 cm de largura. Em todas as corridas em pista livre, a linha de saída será curva, de maneira que todos os atletas percorram a mesma distância da saída à chegada. As posições de saída nas provas em todas as distâncias serão numeradas da esquerda para a direita, no sentido da direção da corrida.
- ▶ Em todas as competições, os comandos do árbitro de partida são os seguintes:
 - › em corridas até e inclusive 400 metros (incluindo **as estafetas de 4 x 200 m, 4 x 400 m**), será “Aos seus lugares” e “Prontos”;
 - › em corridas superiores a 400 m, a ordem será “Aos seus lugares”.

Todas as corridas serão iniciadas pelo disparo do revólver do árbitro de partida, com a arma apontada para o alto.

- ▶ em corridas até e inclusive os 400 metros (**incluindo o primeiro percurso das estafetas**), é obrigatória a saída em posição agachada e o uso de blocos de partida. Após o comando “Aos seus lugares”, um atleta deverá aproximar-se da linha de partida, assumir uma posição dentro da sua pista e atrás da linha de partida (um atleta não poderá tocar a linha de partida nem o solo em frente à mesma com suas mãos ou seus pés). Ambas as mãos e pelo menos um joelho deverão estar em contato com o solo e ambos os pés em contacto com os pedais do bloco de partida. Ao comando de “Prontos”, um atleta deve, imediatamente, levantar-se para a sua posição final de partida, mantendo o contacto das mãos com o solo e os pés nos blocos. Após o árbitro de partida ter constatado que todos os atletas estão prontos e na posição correta de partida, o revólver será disparado.
- ▶ Em corridas superiores a 400 metros (exceto 4 x 200 m, estafetas e 4 x 400 m), todas as partidas serão realizadas a partir de uma posição parada. Após o comando “Aos seus lugares”, um atleta deverá aproximar-se da linha de partida e assumir uma posição de partida atrás da linha de partida (dentro da sua pista). Um atleta não deverá tocar qualquer parte do solo com as mãos e/ou a linha de partida ou o solo em frente. Após o árbitro de partida ter constatado que todos os atletas estão prontos e na posição correta de partida, o revólver será disparado.
- ▶ Ao comando “Aos seus lugares” ou “Prontos”, conforme for o caso, todos os atletas deverão assumir a posição final de partida.

Falsa partida

- ▶ Um atleta, após assumir uma posição final, não poderá iniciar a sua partida até ao momento em que ouve o disparo do revólver. Se, no julgamento do árbitro de partida, ele inicia o seu movimento antes, será considerada uma falsa partida.
- ▶ Exceto nas provas combinadas, qualquer atleta responsável por uma falsa partida será desqualificado. Nas provas combinadas, qualquer atleta responsável por uma falsa partida será advertido. Apenas lhe é permitido fazer uma falsa partida por corrida sem ser desqualificado.
- ▶ No caso de uma falsa partida, os assistentes do árbitro de partida procederão da seguinte forma:
 - › exceto nas provas combinadas, o atleta responsável pela saída falsa é desqualificado, sendo-lhe mostrado um cartão com as cores vermelha e preta;
 - › nas provas combinadas, no caso de uma primeira saída falsa, o atleta responsável pela falsa partida será advertido com um cartão com as cores amarela e preta. Ao mesmo tempo, todos os atletas que tomarem parte na corrida serão advertidos com um cartão amarelo e preto.

Nota

Na prática, quando um ou mais atletas cometem uma falsa partida, outros instintivamente tendem a segui-los e, teoricamente, qualquer atleta que assim proceda também comete uma falsa partida. O árbitro de partida deve advertir ou desqualificar apenas aquele ou aqueles que, em sua opinião, foram os responsáveis pela falsa partida. Neste contexto, pode ser advertido ou desqualificado mais do que um atleta. Se a falsa partida não for devida a qualquer atleta, nenhuma advertência deve ser dada e será mostrado um cartão verde a todos os atletas.

Observações

- Será falsa partida se um concorrente iniciar o movimento de partida antes do sinal utilizado para a mesma.
- Será falsa partida se, depois da ordem de “Aos seus lugares”, um concorrente perturbar os outros, por exemplo, através de som, levantando uma mão e/ou ficando de pé ou sentado.

Corrida de velocidade com barreiras, partida baixa (agachada, em blocos de partida)

- ▶ As corridas são efetuadas em pistas separadas e os concorrentes devem permanecer na sua pista até que terminem a prova; se não cumprirem serão desclassificados.
- ▶ Será desclassificado o concorrente que passe uma barreira que não esteja colocada na sua pista.
- ▶ Qualquer concorrente que derrube **intencionalmente** uma barreira, com as mãos ou com os pés, será desclassificado.
- ▶ Será desclassificado o concorrente que passar o pé ou a perna abaixo do plano horizontal da parte superior de alguma barreira no momento da passagem, em ambos os lados.

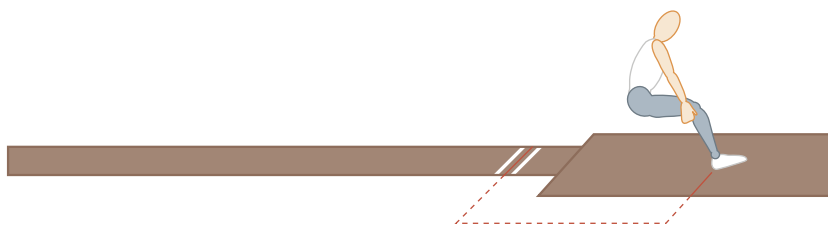
Corrida de estafetas (4 x 60, 4 x 80, 4 x 100 m)

- ▶ Uma equipa é constituída por quatro elementos.
- ▶ O testemunho tem de percorrer todo o percurso da prova e consiste num tubo liso, de secção circular, feito de madeira, metal ou outro material rígido, com um comprimento entre 28 e 30 cm, não devendo pesar menos de 50 gramas.
- ▶ Sempre que o testemunho caia, tem de ser apanhado pelo último atleta que o transportava, podendo este abandonar a sua pista se desta forma não prejudicar ninguém.
- ▶ Para as restantes situações, os atletas devem manter-se nos seus corredores durante a corrida e até que todas as transmissões se efetuem, de modo a não prejudicarem os outros participantes.
- ▶ Em todas as corridas de estafetas, o testemunho tem de ser transmitido dentro de uma zona de 20 m de comprimento.
- ▶ Nas corridas de estafetas até aos 4 x 100 metros (inclusive), é permitido que os concorrentes, com exceção do primeiro, utilizem uma zona de aceleração (facultativa) até um máximo de 10 metros.

Salto em comprimento

O corredor de balanço

- ▶ Para o salto deverá ter 40 metros de comprimento mínimo e de largura 1,22 a 1,25 metro.



A tábua de chamada

- ▶ Limita a zona de balanço, devendo ter um comprimento igual ao da largura do corredor de balanço e a largura de 20 cm. Deve ser colocada entre 1 e 3 metros do fosso de receção.

O fosso ou zona de receção

- ▶ Deverá medir entre 2,75 e 3 metros de largura e a distância entre a linha de chamada e o final do fosso será no mínimo de 10 metros. A superfície da areia do fosso deve estar ao mesmo nível da tábua de chamada.
- ▶ O resultado do seu salto é a distância mínima entre a marca deixada pelo concorrente na areia e a linha da tábua, ou seu prolongamento, mais próxima do fosso de areia.
- ▶ Não é permitida a realização de qualquer tipo de salto mortal.
- ▶ Todos os concorrentes têm direito a 3 ensaios, sendo apurados, no final dos mesmos, os primeiros 8 para mais 3 saltos.
- ▶ Os concorrentes dispõem de 60 segundos para iniciarem o seu salto.

- ▶ No final do concurso, os concorrentes são classificados de acordo com o seu melhor salto.
- ▶ O salto é considerado nulo quando:
 - › o concorrente toca o solo para além da linha de chamada e antes do fosso de receção;
 - › o concorrente salta do exterior da tábua de chamada ou do corredor de balanço;
 - › na receção, o concorrente toca o solo fora da área de receção mais perto da linha de chamada do que a primeira marca deixada na referida área;
 - › depois de completado um salto, o concorrente caminha na área de receção no sentido da tábua de chamada;
 - › inicia o seu salto para além do tempo disponível.

Triplo salto

- ▶ De características idênticas às do salto em comprimento, mas a distância entre a tábua de chamada e o extremo mais afastado do fosso de receção deve ser de, pelo menos, 21 metros. Em competições internacionais, a tábua de chamada deve ser colocada a 11 e a 13 metros do início do fosso, para mulheres e homens, respetivamente.
- ▶ O triplo salto consiste num salto ao “pé-coxinho” (*hop*), uma passada saltada (*step*) e um salto (*jump*), realizados por esta ordem.
- ▶ Deverá ser realizado de modo que o primeiro contacto com a pista, após a tábua, seja efetuado com o pé de chamada, caindo posteriormente, após a “passada saltada”, com o outro pé, com o qual será concretizado o último salto.
- ▶ O salto não será considerado nulo se o concorrente, durante as fases aéreas, tocar no solo com a sua perna livre.
- ▶ No restante, todas as regras do salto em comprimento são aplicadas ao triplo salto.

Salto em altura

Zona de balanço e chamada

- ▶ Deverá ter um comprimento mínimo de 15 metros a partir da fasquia, mas, sempre que possível, deve ter pelo menos 25 metros de comprimento.

Postes

- ▶ Devem ser rígidos, suficientemente altos e afastados entre si 4 a 4,04 metros. Devem ter suportes para a fasquia, planos e retangulares, com um comprimento mínimo de 6 cm e largura de 4 cm.

Fasquia

- ▶ De fibra de vidro ou outro material apropriado mas não metal, de secção circular, com extremidades que tenham, pelo menos, uma superfície plana. O seu comprimento é de 4 metros, com mais ou menos 2 cm, diâmetro de 3 cm e um peso não superior a 2 kg.

Zona de receção

- ▶ Colchão com pelo menos 5 metros de comprimento e 3 metros de largura ou profundidade.
- ▶ A chamada tem de ser realizada a um só pé.

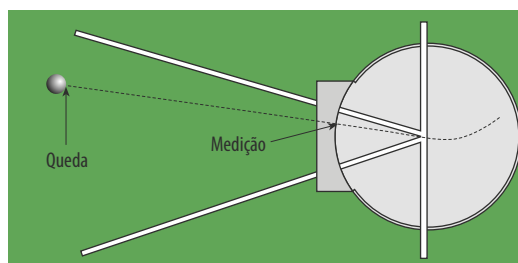
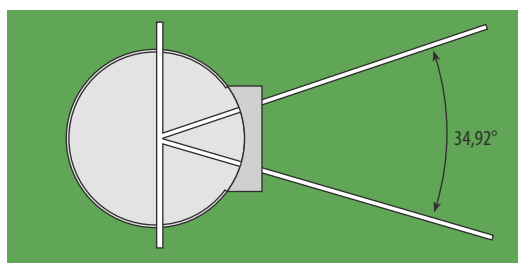
- ▶ A fasquia não deverá subir menos de 2 cm para cada nova altura, exceto se apenas estiver um concorrente em prova.
- ▶ Cada concorrente poderá decidir a que altura inicia o seu concurso, bem como optar por saltar ou prescindir das tentativas às diferentes alturas.
- ▶ Para cada altura, o concorrente dispõe de 3 ensaios, sendo excluído do concurso quando falha a sua tentativa de salto 3 vezes seguidas.
- ▶ Cada concorrente será creditado com o melhor dos seus saltos.
- ▶ A medição da altura saltada é realizada medindo-se a distância entre o solo e o bordo superior da fasquia, na sua zona central.
- ▶ O salto é considerado nulo quando:
 - › a fasquia cai dos suportes por ação do concorrente, durante o salto;
 - › o concorrente tocar o solo ou a zona de receção para além do plano vertical dos postes, antes de ultrapassar a fasquia.

Os lançamentos

Lançamento do peso

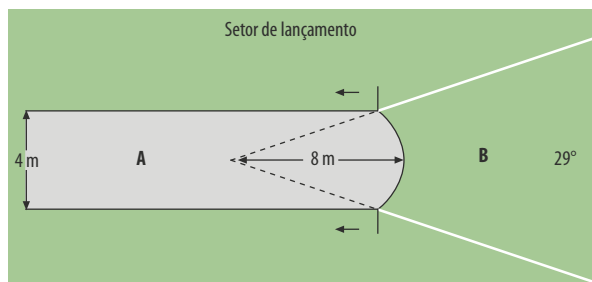
- ▶ O peso deve lançar-se desde um círculo, com um diâmetro interior de 2,135 metros, para um setor de queda.
- ▶ Na zona anterior do círculo existe uma antepara em madeira, pintada de branco, que pode ser tocada no seu bordo interno durante a execução do lançamento.
- ▶ Cada concorrente tem direito a um máximo de dois lançamentos durante o aquecimento.
- ▶ Todos os concorrentes têm direito a 3 ensaios, sendo apurados, no final dos mesmos, os primeiros 8 para mais 3 lançamentos.
- ▶ No final do concurso, os concorrentes são classificados de acordo com o seu melhor lançamento.
- ▶ O concorrente deverá iniciar o seu lançamento a partir de uma posição estacionária dentro do círculo.
- ▶ O peso deverá ser lançado desde o ombro e apenas com uma mão, não podendo ser colocado atrás da linha dos ombros.
- ▶ Para que um ensaio seja considerado válido, o peso deve cair completamente no espaço compreendido entre as margens internas das linhas que limitam o setor de queda.
- ▶ A medição de cada lançamento será efetuada imediatamente após a conclusão do mesmo, determinando-se a distância em linha reta que vai desde o primeiro ponto de contacto do peso, no setor de queda, até ao bordo interior da antepara.
- ▶ O concorrente não poderá sair do círculo antes que o engenho contacte o solo.
- ▶ O lançamento será considerado nulo:
 - › sempre que não sejam respeitadas as regras precedentes;
 - › se o concorrente, depois de ter entrado no círculo e iniciado o seu lançamento, tocar com qualquer parte do corpo no solo ou fora do círculo, na parte superior da antepara ou no aro de ferro;

- › largar incorretamente o peso no decurso de um ensaio.



Lançamento do dardo

- ▶ A ordem de realização dos ensaios será obtida por sorteio.
- ▶ Todos os concorrentes têm direito a 3 ensaios, sendo apurados no final dos mesmos os primeiros 8 para mais 3 lançamentos.
- ▶ No final do concurso, os concorrentes são classificados de acordo com o seu melhor lançamento.
- ▶ O dardo terá de ser empunhado pelo encordoado, com uma só mão, de modo que o dedo mindinho seja colocado mais perto da ponta do dardo.
- ▶ Os atletas não podem usar luvas.
- ▶ O dardo deve ser lançado por cima do ombro, ou do seu plano, não podendo ser lançado em movimento de rotação ou arremessado como um peso.
- ▶ Para o lançamento ser considerado válido, o dardo deve tocar, em primeiro lugar, no solo com a sua ponta metálica, e esta deve cair, completamente, dentro da área de queda, limitada por duas linhas de 5 cm de largura.
- ▶ Durante o lançamento, o atleta não pode tocar, com qualquer parte do corpo, a linha curva que delimita a área de balanço (7 cm de espessura) ou o espaço para além dela; também não pode tocar, ou ultrapassar, as linhas laterais, perpendiculares ao corredor de balanço, e situadas no prolongamento da referida linha curva.
- ▶ O atleta não pode abandonar a zona de balanço enquanto o dardo não tocar no solo; quando deixar a pista de balanço deverá fazê-lo por detrás do arco de círculo e das linhas referidas.
- ▶ Durante o lançamento o atleta não pode virar as costas para a área de queda; só o poderá fazer após o engenho ter sido lançado.



- ▶ Terá de ser de 30 metros o comprimento mínimo da pista de balanço e 36,5 metros de máximo.