

AS REGRAS DAS CORRIDAS DE VELOCIDADE



- ✚ As provas de corrida de velocidade são provas cuja distância a percorrer é curta (100 m, 200 m ou 400 m) e o objectivo de todas elas é, partindo de uma posição agachada nos blocos de partida, percorrer a distância definida o mais rapidamente possível.
- ✚ As corridas são efectuadas em pistas individuais e os atletas devem permanecer na sua pista até ao final da prova.



- ✚ O atleta que ultrapasse as linhas da sua pista, tirando alguma vantagem para a sua corrida ou prejudicando outro atleta, é desclassificado.
- ✚ Durante a corrida é necessário ter em atenção onde se coloca os pés. Um ligeiro toque na sapatilha na pista do vizinho e o atleta arrisca-se a ser desclassificado.
- ✚ É igualmente proibido empurrar voluntariamente os outros concorrentes.
- ✚ Nas provas oficiais, é obrigatório realizar uma partida agachada utilizando os blocos de partida.



- ✚ Na posição de partida o atleta não pode tocar ou ultrapassar a linha de partida. Os pés e as mãos devem permanecer atrás do traço branco.



- ✚ É considerada falsa partida quando:
 - ✓ O atleta iniciar o seu movimento de partida antes do tiro.
 - ✓ O atleta após a voz de “aos seus lugares” perturbar os outros.
 - ✓ O atleta após a voz de “prontos”, não assumir, sem demora, a sua posição completa e final de partida, não permanecendo imóvel até ao sinal da partida.
- ✚ Após a primeira falsa partida, o atleta é avisado. Qualquer segunda falsa partida (seja de que atleta for) é penalizada com uma desclassificação.

- ✚ Numa prova de velocidade, é importante ultrapassar a linha de chegada com rapidez através da inclinação do tronco e da cabeça à frente.



- ✚ As corridas de velocidade são constituídas por 4 fases fundamentais:

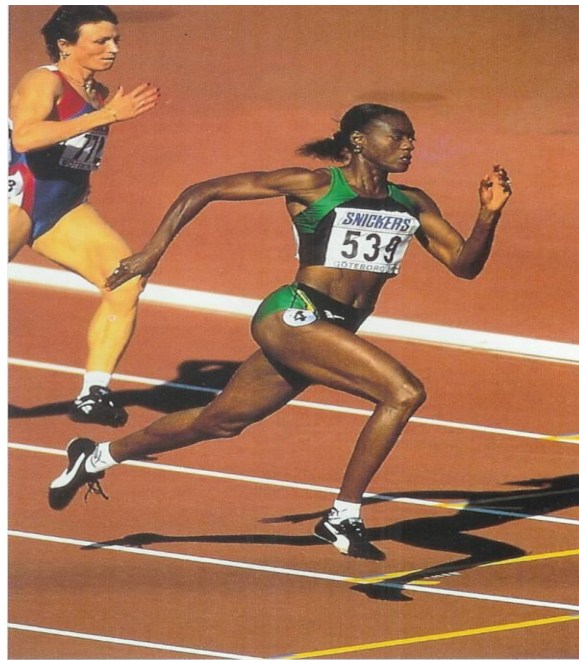
- ✓ Partida.



✓ Aquisição de velocidade.



✓ Manutenção de velocidade.



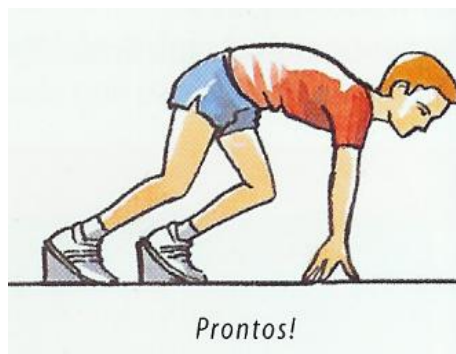
✓ Perda de velocidade.

- ✚ Na primeira fase da corrida (partida) o juiz utiliza três vozes/sons de comando para dar início às provas que são:

- ◆ “Aos seus lugares”.



- ◆ “Prontos”.



- ◆ Tiro de partida.

