



ATLETISMO

REGRAS OFICIAIS DA IAAF QUE TRATAM DE CORRIDAS 2016 – 2017

IAAF

Versão Oficial Brasileira

CBAt - Confederação Brasileira de Atletismo

Tradução: Anderson Moraes Lemes Rosa
Martinho Nobre dos Santos
Hiroko Sanematsu

Revisão: Martinho Nobre dos Santos
Anderson Moraes Lemes Rosa

SEÇÃO VIII – CORRIDAS DE RUA

REGRA 240 CORRIDAS DE RUA

-

1. As distâncias padrão para homens e mulheres serão de 10km, 15km, 20km, Meia-Maratona, 25km, 30km, Maratona (42,195km), 100km e Revezamento em Rua.

Nota: Recomenda-se que a corrida de revezamento em rua seja corrida em distância igual à da Maratona, idealmente com percurso em circuito de 5km, com estágios de 5km, 10km, 5km, 10km, 5km e 7,195km. Para uma corrida de revezamento Sub-20, a distância recomendada é a de Meia-Maratona, com estágios de 5km, 5km, 5km e 6,098km.

O Percurso

2. As corridas serão realizadas em ruas pavimentadas. Entretanto, quando o tráfego ou circunstância similar tornarem impraticáveis, o percurso, devidamente marcado, pode ser feito em pista de bicicleta ou de pedestre, ao longo da rua, mas não sobre terreno macio como gramado ou similar. A saída e a chegada podem ser no estádio.

Nota(i): Recomenda-se que para as corridas de rua realizadas em distâncias padrão, os pontos de saída e chegada, medidos por linha reta entre eles não devam estar separados, um do outro em mais que 50% da distância da prova. Para aprovação de um recorde, verificar a Regra 260.28(b).

Nota (ii) É aceitável para a largada e/ou chegada de uma corrida, outro segmento do percurso, seja realizada em grama ou outra superfície não pavimentada. Tais segmentos devem ser mantidos ao mínimo.

3. Em provas de rua o percurso será medido ao longo da rota mais curta possível que um Atleta possa seguir dentro do espaço permitido para uso na corrida.

Em todas as competições sob a Regra 1.1(a) e, onde possível, (b) , (c) e (f) , a linha de medição deve ser marcada ao longo do percurso em uma cor distinta que não possa ser confundida com outras marcações.

O comprimento do percurso não deve ser menor que a distância oficial para a prova. Em competições sob a Regra 1.1(a), (b) , (c) e (f) a variação da medição não pode exceder de 0.1% (ou seja, 42m para a Maratona) e a distância do percurso deverá ser certificada, em antecipado, por um medidor oficial aprovado pela IAAF.

Nota (i): Para medição, deverá ser usado o “Método de Bicicleta Calibrada”.

Nota (ii): Para evitar que um percurso venha a ficar curto em futuras medições, recomenda-se que seja estabelecido um “fator de prevenção para encurtamento de percurso”. Para medidas com bicicletas este fator deverá ser de 0.1%, significando que cada quilômetro no percurso terá uma medida de comprimento de 1001 metros.

Nota (iii): se existe intenção que partes do percurso no dia da prova sejam definidas pelo uso de equipamentos não permanentes como cones, barricadas, etc. seu posicionamento deve ser decidido antes da medição e a documentação sobre tais decisões deve ser incluída no relatório de medição.

Nota (iv): Recomenda-se que, para corridas realizadas nas distâncias padrão, o declive entre a saída e a chegada não deverá exceder de um em mil, por exemplo, 1m por quilômetro (0.1%). Para homologação de recordes, ver Regra 260.28(c).

Nota (v): Um certificado de medição de percurso é válido por cinco anos, após o qual o percurso será remedido mesmo quando não houver mudanças óbvias no mesmo.

4. A distância em quilômetros, no percurso, será mostrada ao todos os Atletas.

5. Para corridas de Revezamento em Rua, linhas de 50mm de largura deverão ser colocadas cruzando o percurso para marcar as distâncias de cada estágio e determinar a linha de saída. Linhas similares deverão ser feitas 10m antes e 10m após a linha de saída para designar a zona de passagem. Todos os procedimentos de passagem, que salvo indicação em contrário pelos organizadores, compreendem um contato físico entre os atletas que entram e que saem, devem ser efetuados dentro desta zona.

A Saída

6. As corridas devem ser iniciadas pelo disparo de um revólver, canhão, buzina de ar ou similares. Os comandos para as provas acima de 400m devem ser utilizados (Regra 162.2(b)). Em provas que incluam grande número de Atletas, avisos de cinco minutos, três minutos e um minuto devem ser dados antes do início da corrida.

Ao comando “As suas marcas”, os atletas se reunirão na linha de largada na forma determinada pelos organizadores. O árbitro de partida deverá assegurar que nenhum Atleta tenha seu pé (ou qualquer parte de seu corpo) tocando a linha de largada ou o solo à frente da mesma, e então deverá dar a largada da prova.

Segurança

7. Os Comitês Organizadores de corridas de rua devem garantir a segurança de todos os Atletas e oficiais. Nas competições realizadas sob a Regra 1.1(a), (b),(c) e (f), o Comitê Organizador deve assegurar que as ruas usadas para a competição estejam fechadas para tráfego motorizado em todas as direções.

Postos de esponjas/refrescos e água

8. (a) Na saída e chegada de todas as corridas haverá água e outros refrescos apropriados.

(b) Para todas as provas, será colocada água a intervalos apropriados de aproximadamente 5km. Para provas acima de 10km, refrescos, além da água, devem ser disponibilizados nestes pontos.

Nota (i): Quando as condições o justifiquem, levando em conta a natureza da prova, as condições meteorológicas e o condicionamento físico da maioria dos competidores, água e/ou bebidas devem ser colocadas em mais intervalos regulares ao longo do percurso.

Nota (ii): Estações de chuveiros podem também ser providenciadas quando for considerado apropriado sob certas condições organizacionais e/ou climáticas.

(c) Refrescos podem incluir bebidas, suplementos energéticos, comestíveis ou qualquer outro item além da água. O Comitê Organizador determinará quais refrescos serão fornecidos, levando em conta as condições predominantes.

(d) Os refrescos normalmente são fornecidos pelo Comitê Organizador mas ele pode permitir que atletas forneçam seus próprios refrescos; nestes casos, o atleta indicará em que postos estes refrescos deverão estar disponíveis para ele. Os refrescos fornecidos pelos atletas serão mantidos sob a supervisão de árbitros designados pelo Comitê Organizador a partir do momento em que os refrescos forem entregues pelos atletas ou seus representantes. Tais árbitros deverão assegurar que as bebidas não sejam adulteradas ou falsificadas de nenhuma maneira.

(e) O Comitê Organizador delimitará, por barreiras, mesas ou por marcações no solo, a área onde os refrescos podem ser recebidos ou coletados. Ela não deve estar diretamente na linha do percurso medido. Os refrescos serão colocados de modo que sejam facilmente acessíveis ou possam ser entregues nas mãos dos atletas por pessoas autorizadas. Tais pessoas deverão permanecer dentro da área designada e não entrar no percurso, nem obstruir qualquer atleta. Nenhum árbitro ou pessoa autorizada, sob quaisquer circunstâncias, mover-se-á ao lado de um atleta enquanto ele estiver tomando refresco ou água.

(f) Em competições realizadas segundo as Regras 1.1(a), (b), (c) e (f), um máximo de dois oficiais por país podem se posicionar atrás da mesa de refrescos, a qualquer tempo. Nenhum oficial pode, sob quaisquer circunstâncias, correr ao lado de um Atleta enquanto ele estiver tomando refresco ou água.

Nota: Para um evento em que um País pode ser representado por mais de três atletas, os Regulamentos Técnicos podem permitir oficiais adicionais nas mesas de bebidas.

(g) Um atleta pode, a qualquer tempo, transportar água ou refrescos nas mãos ou presas a seu corpo, desde que seja carregado desde a largada ou coletada ou recebida em um posto oficial.

(h) Um atleta que receber ou tomar refrescos ou água em outro lugar qualquer senão nos postos oficiais, exceto nos casos previstos por razões médicas ou sob a direção dos árbitros da corrida, ou pegar os refrescos de outro atleta, deve, para uma primeira infração, ser advertido pelo Árbitro geral normalmente mostrando um cartão amarelo. Para uma segunda infração, o Árbitro geral deve desclassificar o atleta, normalmente mostrando um cartão vermelho. O atleta deve então deixar o percurso imediatamente.

Conduta na Corrida

9. Em Corridas de Rua, um Atleta pode deixar o percurso marcado com permissão e sob supervisão de um Árbitro, desde que ele não encurte o percurso a ser corrido.

10. Se o Árbitro Geral acatar o Relatório do Árbitro Chefe ou Inspetor ou outra Pessoa de que um Atleta tenha deixado o percurso e em função disso encurtou a distância a ser percorrida, ele será desqualificado.

SEÇÃO IX – CROSS COUNTRY, CORRIDAS EM MONTANHA E TRILHA

REGRA 250

CROSS-COUNTRY (CORRIDA ATRAVÉS DO CAMPO)

O Percurso

1. (a) o percurso deve ser designado em uma área aberta ou bosque coberto tão longo quanto possível por grama, com obstáculos naturais, que possam ser usados por um projetista para construir um percurso desafiante e interessante.

(b) a área deve ser larga o suficiente para acomodar não somente o percurso, mas todas as estruturas necessárias.

2. Para Campeonatos e provas internacionais e, onde possível, para outras competições:

(a) um percurso em voltas deve ser designado, com a volta medindo entre 1,500m e 2,000m. Se necessário, uma volta pequena pode ser adicionada de maneira que ajuste as distâncias para todas as solicitadas das várias provas, em que no caso da volta menor deve ser corrida no estágio inicial da prova. É recomendado que cada volta longa deva ter uma subida total de no mínimo 10m.

(b) obstáculos naturais existentes devem ser utilizados, se possível. Entretanto obstáculos muito altos devem ser evitados, tais como fossos profundos, subidas/descidas perigosas, vegetação densa e, em geral, qualquer obstáculo que constitua uma dificuldade além do verdadeiro objetivo da competição. É preferível que obstáculos artificiais não sejam utilizados, mas se for inevitável, eles devem ser feitos para simular obstáculos naturais encontrados dentro de campo aberto. Em corridas onde houver um grande número de Atletas, passagens muito estreitas ou outras obstruções que negariam aos Atletas uma corrida sem impedimento deve ser evitada nos primeiros 1500m.

(c) o cruzamento de ruas ou qualquer tipo de superfície macadamizada deve ser evitado ou pelo menos mantida em um mínimo. Quando for impossível evitar tais condições em uma ou duas áreas do percurso, as áreas devem ser cobertas por grama, terra ou mata.

(d) Fora às áreas de saída e chegada, o percurso não deve conter qualquer outra reta longa. Um percurso ondulado “natural” com curvas planas e retas curtas é o mais adequado.

3. (a) O percurso deve ser marcado claramente com fita em ambos os lados. É recomendado que ao longo de um lado do percurso um corredor de 1m de largura cercado da parte externa do percurso, deve ser instalado para uso dos oficiais da organização e imprensa somente (obrigatório para provas de Campeonatos). Áreas cruciais devem ser cercadas; em particular a área de saída (incluindo a área de aquecimento e a câmara de chamada) e área de chegada (incluindo qualquer zona mista). Somente Pessoas autorizadas serão permitidas acessarem estas áreas.

(b) Ao público geral deve ser autorizado somente atravessar o percurso em horário mais cedo da corrida em pontos de passagem, bem organizados, enfileirados por acompanhantes.

(c) É recomendado que, separado da área de saída e chegada, o percurso tenha uma largura de 5m, incluindo as áreas de obstáculos.

Distâncias

4. As distâncias nos Campeonatos Mundiais de Cross Country da IAAF, devem ser aproximadamente:

Masculino Adulto	10km	Feminino Adulto	10km	
Masculino Sub-20	8km	Feminino Sub-20	6km	

As distâncias recomendadas para competições Sub-18 devem ser aproximadamente:

Masculino – 6km Feminino – 4km

Recomenda-se que essas distâncias sejam usadas para outras competições internacionais e nacionais.

A Saída

5. As corridas serão iniciadas pelo disparo de uma pistola. Os comandos e procedimentos para corridas acima de 400m serão utilizados (Regra 162.2(b)). Em corridas que incluem um grande número de atletas, avisos de cinco minutos, três minutos e um minuto devem ser dados.

Postos de partida serão providenciados as equipes de corrida, e os membros de cada equipe serão alinhados um atrás do outro na largada da prova. Em outras corridas, os atletas serão alinhados da maneira determinada pelos organizadores. Ao comando “Às suas marcas”, o árbitro de partida deverá assegurar

que nenhum Atleta tenha seu pé (ou qualquer parte de seu corpo) tocando a linha de largada ou o solo à frente da mesma, e então deverá dar largada à prova.

Segurança

6. Comitês Organizadores de Corridas de Cross Country deverão garantir a segurança dos atletas e dos árbitros.

Postos de Bebidas/Esponjas e Estações de Abastecimento

7. Água e outras bebidas adequadas devem estar disponíveis na saída e na chegada de todas as corridas. Para todas as provas, uma estação de abastecimento deve ser oferecida em todas as voltas, se as condições do tempo justificarem tal provisão.

Conduta na Corrida

8. Se o Arbitro Geral acatar o relatório do Árbitro Chefe ou Inspetor ou de outro modo que um Atleta tenha deixado o percurso marcado e em função disto encurtou a distância a ser coberta, ele será desqualificado.

REGRA 251 CORRIDAS EM MONTANHA

O Percurso

1. (a) Corridas em Montanha são realizadas em terreno que seja essencialmente fora da estrada, a menos que haja um ganho significativo de elevação no percurso em cujo caso uma superfície asfaltada é aceitável.

(b) O percurso não deve incluir seções perigosas;

(c) Os competidores não devem usar ajuda(s) suplementar(es) no percurso para auxiliá-los no seu desempenho;

(d) O perfil do percurso envolve tanto um número considerável de aclives (principalmente para corridas com subidas), ou aclives/declives (para corridas com subida e descida, com largada e chegada no mesmo nível);

(e) A inclinação média deve incluir um mínimo de 5% (ou 50 metros por quilômetro) e não exceder 20% (ou 200 metros por quilômetro);

(f) O ponto mais alto no percurso não deve exceder a altitude de 3.000 metros;

(g) O percurso total deve ser claramente marcado e incluir marcas por quilômetro;

(h) Obstáculos naturais ou pontos desafiadores ao longo do percurso devem ser também marcados;

(i) Um mapa detalhado do percurso deve ser fornecido, assim como um perfil usando as seguintes escalas:

Altitude: 1/10.000 (10mm = 100m)

Distância: 1/50.000 (10mm = 500m)

Os quatro diferentes tipos de corridas em montanha:

2. (a) Corridas Clássicas em Montanha

Para Campeonatos, as distâncias recomendadas e o número total de aclives devem ser aproximadamente:

	Principalmente com aclives		Corridas com aclives e declives	
	Distância	Aclive	Distância	Aclive
Adulto Masculino	12km	1200m	12km	600m/750m
Adulto Feminino	8km	800m	8km	400m/500m
Sub-20 Masculino	8km	800m	8km	400m/500m
Sub-20 Feminino	4km	400m	4km	200m/250m
Sub-18 Masculino	5km	500m	5km	250m/300m
Sub-18 Feminino	3km	300m	3km	150m/200m

(b) Corridas de Longa Distância em Montanha

Percursos de corridas de longa distância em montanha incluem distâncias de aproximadamente 20km até 42,195km, com uma elevação máxima de 4.000m. Os participantes abaixo de 18 anos de idade não podem competir em distâncias acima de 25km.

(c) Corridas de Revezamento em Montanha:

(d) Corridas por tempo em Montanha:

Corridas em Montanha com horários de largada individuais em vários intervalos são considerados por tempo em Montanha. Os resultados são ordenados pelos tempos individuais de chegada.

A Largada

3. As largadas das corridas devem ser feitas pelo disparo de uma pistola. Os comandos para corridas acima de 400m devem ser usados (Regra 162.2(b)).

Em corridas que incluem um grande número de atletas, avisos de cinco minutos, três minutos e um minuto devem ser dados antes da largada da corrida ter sido dada.

Postos de partida devem ser fornecidos para equipes de corrida e os membros de cada equipe deverão ser alinhados um atrás do outro na largada da corrida. Em outras corridas, os atletas devem ser alinhados da maneira determinada pelos organizadores. Ao comando “Às suas marcas”, o árbitro de partida deve assegurar-se de que nenhum atleta tenha seu pé (ou qualquer parte de seu corpo) tocando a linha de largada ou o solo em frente a ela, e então deverá dar a largada.

Segurança

4. Os Comitês Organizadores de Corridas em Montanha deverão garantir a segurança dos atletas e árbitros.

Estações de Bebida / Esponja e Refrescos

5. Deverão ser disponibilizados refrescos nas áreas de largada e chegada. Estações de bebidas/ esponja podem ser providenciadas em lugares apropriados ao longo do percurso, se a distância e as dificuldades da corrida e as condições meteorológicas justificarem tal provisão.

Conduta na Corrida

6. Se o Árbitro geral estiver satisfeito com o relatório de um Árbitro ou Inspetor ou de outro modo, de que um atleta tenha deixado o percurso marcado e em decorrência disso ter encurtado a distância a ser percorrida, ele será desclassificado.

REGRA 252 CORRIDAS EM TRILHA

O Percurso

1. (a) As Corridas em Trilhas acontecem em uma variedade de terrenos (incluindo estradas de terra, trilhas e caminhos florestais via única) dentro de um ambiente natural em campo aberto (como montanhas, deserto, florestas ou planícies) que é principalmente off-road.

(b) Seções de superfícies macadamizada ou concreto são aceitáveis, mas deve ser o mínimo possível para o curso desejado e não deve exceder 20% da distância total da corrida. Não haverá limite definido em distância ou altitude ganha ou perdida

(c) Os organizadores devem, antes da corrida, anunciar a distância e subida / descida total do percurso que deve ter sido medido e fornecer um mapa e perfil detalhado do percurso, juntamente com uma descrição das dificuldades técnicas a serem enfrentadas durante a corrida.

(d) O curso deve representar a descoberta lógica de uma região.

(e) O percurso deve ser marcado de tal modo que os atletas de receber informação suficiente para concluir o percurso sem se desviar do mesmo.

Equipamento

2. (a) As Corridas em Trilhas não especifica o uso de uma técnica particular ou equipamentos específicos, em sua progressão.

(b) O organizador pode, no entanto, aplicar ou recomendar equipamento de segurança obrigatória aplicável para as condições esperadas ou, possivelmente, de ser encontradas durante a corrida que iria permitir que o atleta para evitar uma situação de aflição ou, no caso de um acidente, para dar o alerta e esperar em segurança para a chegada de ajuda.

(c) Um cobertor de sobrevivência, apito, abastecimento de água e uma reserva de alimentos são os elementos mínimos que cada atleta deve possuir.

(d) Se especificamente permitido pelos Organizadores, os atletas podem usar bastões, tais como bastões de caminhada.

A Largada

3. As corridas serão iniciadas pelo disparo de uma arma. Serão utilizados os comandos para corridas mais longas que 400m (Regra 162.2 (1b)). Em corridas que incluem um grande número de atletas, avisos de cinco minutos, três minutos e de um minuto antes do início da corrida devem ser dados.

Segurança

4. Os organizadores deverão garantir a segurança dos atletas e árbitros e devem plano específico de saúde, segurança e resgate, incluindo os meios para prestar assistência aos atletas e outros participantes em perigo.

Estações de Auxílio

5. Desde que a corrida em trilha é baseada na auto-suficiência, cada atleta deve ser autônomo, entre as estações de auxílio em relação ao vestuário, comunicações, comida e bebida. Assim, as estações de auxílio devem ser suficientemente espaçadas de acordo com o plano dos organizadores, de modo a respeitar a autonomia dos atletas, mas levando em conta a saúde e a segurança.

Conduta na Corrida

6. Se o Árbitro Geral estiver satisfeito com o relatório do árbitro ou inspetor ou de outra forma que um atleta tenha deixado o percurso marcado encurtando assim a distância a ser percorrida, ele deve ser desqualificado.

3. Assistência só pode ser prestada nas estações de auxílio.

8. Os organizadores de cada corrida em trilha devem publicar regulamentos específicos das circunstâncias que podem resultar na penalização ou desqualificação de um atleta.