

5



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL



[www.madeira-edu.pt/dre](http://www.madeira-edu.pt/dre)  
Direção de Serviços do Desporto Escolar

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>PÁG. 3</b>
<b>2. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÃO</b>	<b>PÁG. 3</b>
<b>3. ESCALÕES ETÁRIOS</b>	<b>PÁG. 3</b>
<b>4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO</b>	<b>PÁG. 4</b>
<b>5. CARATERIZAÇÃO TÉCNICA</b>	<b>PÁG. 6</b>
<b>6. TORNEIOS</b>	<b>PÁG. 10</b>
<b>7. MEGA SPRINTER</b>	<b>PÁG. 11</b>
<b>8. FESTA DO DESPORTO ESCOLAR</b>	<b>PÁG. 11</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>PÁG.12</b>

## 1. INTRODUÇÃO

**Art. 1º** - O presente Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo cuja organização esteja a cargo da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE). As normas deste regulamento têm por base o Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar para o ano letivo 2015/2016.

Os casos omissos neste Regulamento Específico serão, analisados e resolvidos pela DSDE, e da sua decisão não cabe recurso.

## 2. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÃO

**Art. 2º** - No Quadro Competitivo Regular do Desporto Escolar (nível externo), na modalidade de Atletismo, os Grupos/Equipa têm obrigatoriamente de ser formados por elementos representativos da Escola.

**Art. 3º - Participação de alunos federados nas competições do desporto escolar.**

Neste ano letivo e a título experimental, será permitida a participação dos federados nas competições do desporto escolar, na modalidade de atletismo, apenas no **escalão de infantis**. Estes alunos federados terão de estar inscritos no núcleo de atletismo e terem uma participação ativa.

Nas provas organizadas pelo desporto escolar, não será permitido o uso de sapatos de bicos.

## 3. ESCALÕES ETÁRIOS

**Art. 4º** - Conforme estabelecido no Regulamento Geral de provas do Desporto Escolar para o ano letivo de 2015/2016, os escalões etários/sexo para a modalidade de Atletismo são os seguintes:

<b>Escalões</b>	<b>Ano de Nascimento</b>
Infantis 1	2005 e posteriores
Infantis 2	2003 e 2004
Iniciados	2001 e 2002
Juvenis	1999 e 2000
Juniões/Seniores	1998 e anteriores

(Quadro 1)

**Art. 5º** - Cada aluno deverá participar na prova correspondente ao seu escalão etário.

**Art. 6º** - Qualquer aluno, exceto no escalão de Infantis 1, poderá participar em provas do escalão etário imediatamente superior, tendo de manter-se em todas as fases seguintes da competição nesse mesmo escalão, exceto na Festa do Desporto Escolar.

#### 4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

**Art. 7º** - Para participar nas competições, **cada núcleo deverá estar inscrito no Place**, com um número mínimo de 10 alunos.

**Art. 8º** - As **inscrições nas competições** de atletismo deverão ser feitas numa ficha própria e darem entrada na DSDE **até 8 dias** antes da competição.

Para efeitos de **organização do transporte** para as competições. A DSDE deverá ser informada do **número de participantes (Mod. 08), 15 dias** antes da competição.

**Art. 9º** - Todos os participantes devem respeitar as decisões da equipa de arbitragem e da organização da competição, contribuindo deste modo para um bom desenvolvimento das atividades, bem como para o desenrolar das competições no mais saudável e elevado espírito desportivo.

**Art. 10º** - Os alunos de cada equipa devem apresentar-se na competição com equipamento próprio, identificador da sua escola.

**Art. 11º** - Nas competições cada equipa/Escola deverá comparecer 1/2 (meia) hora antes do seu início.

**Art. 12º** - Em todas as fases do Programa Competitivo do Programa do Desporto Escolar, a duração das provas pode ser ajustada às necessidades da respetiva organização.

**Art. 13º** - Antes do início de cada competição, a DSDE estabelecerá, o número de tentativa (saltos) e ensaios (lançamentos) que cada aluno pode executar.

**Art. 14º** - Para participar nas provas de Atletismo, as escolas devem providenciar no sentido dos alunos serem portadores de "**dorsais**"/"**peitorais**", com as dimensões aproximadas de 20 cm por 20 cm (desde que o número seja perfeitamente visível, os materiais e cores usadas poderão variar).

**Art. 15º** - **A partir da atribuição do número o aluno deverá** competir com o mesmo até o final do calendário de provas.

**Art. 16º** - Nas competições de saltos, lançamentos e corridas de longa duração (superior a 400m – inclui circuitos de estrada) os números atribuídos por escola deverão ser colocados junto ao peito ("peitorais"). Nas restantes provas os mesmos deverão ser colocados nas costas ("dorsais").

**Art. 17º** - Os alunos devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições de local de prática, sendo os professores acompanhantes responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos.

**Art. 18º** - Os **números atribuídos** por Escola são os seguintes:

<b>Números (dorsal/peitoral)</b>	<b>Estabelecimentos de Ensino</b>
1600 - 1799	Esc. B+S de Santa Cruz
1800 - 1999	Esc. B+S Dr. Francisco Freitas Branco (P.Santo)
2000 - 2199	Esc. B+S da Ponta do Sol
2200 - 2399	Esc. B+S Bispo D. Manuel F. Cabral (Santana)
2400 - 2599	Esc. Sec. de Jaime Moniz
2600 - 2799	Esc. Sec. de Francisco Franco
2800 -2999	Comunidades Madeirenses

3000 - 3199	Esc. B 23 Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro (S. Roque)
3200 - 3399.	Esc. Sec. Dr. Ângelo Augusto da Silva
3400 - 3599	Esc. B 23 Ciclos do Caniço
3600 - 3799	Colégio Infante D. Henrique
3800 - 3999	Colégio Salesianos do Funchal
4000 - 4199	Colégio de Apresentação de Maria
4200 - 4399	Colégio de Santa Teresinha
4400 - 4599	Ass. Promotora do Ensino Livre (APEL)
4600 - 4799	Esc. B+S D. Lucinda Andrade (S. Vicente)
4800 - 4999	Esc. B 23 Ciclos dos Louros
5000 - 5199	Esc. B+S do Porto Moniz
5200 - 5399	Esc. B 23 Dr. Alfredo F. Nóbrega Júnior (Camacha)
5400 - 5599	Esc. B 23 Ciclos da Torre
5600 - 5799	Esc. B 23 Ciclos do Caniçal
6000 - 6199	Esc. B 23 Ciclos Dr. Luís Maurílio Dantas (Carmo)
6200 - 6399	Escola Profissional Cristóvão Colombo
6400 - 6599	Escola do Atlântico
6600 - 6799	Esc. B 23 Cónego João J. G. Andrade (Campanário)
6800 - 6999	Esc. B 123/PE Prof. Francisco M. S. Barreto (Fajã da Ovelha)
7000 - 7999	IPTL (7000-7050) Outros
8000 - 8199	Esc. B 23 Ciclos de S. António
8200- 8399	Esc. B 123/PE Bartolomeu Perestrelo
8400 - 8599	Esc. B+S Gonçalves Zarco
8600 - 8799	Esc. B 23 Dr. Horácio Bento Gouveia
8800 - 8999	Esc. B 23 Estreito de Câmara de Lobos
9000 - 9199	Esc. B+S de Machico
9200 - 9399	Esc. B+S da Calheta
9400 - 9599	Esc. B+S Padre Manuel Álvares (Rª Brava)
9600 - 9799	Esc. B 123/PE do Curral das Freiras
9800 - 9999	Esc. B 23 Cardeal D. Teodósio de Gouveia (S. Jorge)

(Quadro 2)

## 5. CARACTERIZAÇÃO TÉCNICA

**Art. 19º** - Para a elaboração dos programas de provas de competição (Torneios e Festa do Desporto Escolar) são consideradas as seguintes provas:

Escalões	Infantis 1		Infantis 2		Iniciados		Juvénis		Jun/Sen	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
40 m Barr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
50 m Barr.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

60 m Barr.			<input type="checkbox"/>							
80 m Barr.					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
100 m Barr.								<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
110 m Barr.							<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
40m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
60 m			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
80 m					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
100 m							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
200 m							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
400 m							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altura			<input type="checkbox"/>							
Comprimento	<input type="checkbox"/>									
Peso	<input type="checkbox"/>									
Arco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Arr. de Bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Lancamento Vórtex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Dardo					<input type="checkbox"/>					
600 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
800 m					<input type="checkbox"/>					
1000 m			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
1500 m					<input type="checkbox"/>					
4x60 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
4x80 m					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
4x100 m							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Quadro 3)

**Art. 20º** - O **Salto em Altura** inicia-se com a fasquia colocada no **mínimo** às seguintes alturas:

<b>Escalões</b>	<b>Altura da fasquia (m)</b>	
	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
Infantil 1	0.80	0.80
Infantil 2	0.90	0.90
Iniciado	1.00	1.00
Juvenil	1.05	1.00
Júnior/Sénior	1.10	1.10

(Quadro 4)

**Art. 21º-** As **Corridas com Barreiras** têm as seguintes **características técnicas**:

	<b>Escalão</b>	<b>Barreiras (m)</b>					
		<b>Distância Total</b>	<b>Altura das Barr.</b>	<b>Nº Barr.</b>	<b>Dist 1ª Barr.</b>	<b>Distância entre Barr.</b>	<b>Última barr. à meta</b>
<b>FEMININOS</b>	Infantil 1	40mB	0,50	5	11,00	6,00	5,00
	Infantil 2	50mB	0,65	5	11,00	7,00	11,00
		60mB	0,76	6	12,00	7,00	13,00
	Iniciados	60mB	0,76	6	12,00	7,50	10,50
		80mB	0,76	8	12,00	8,00	12,00
		250mB	0,76	6	35,00	35,00	40,00
	Juvenis	60mB	0,76	5	13,00	8,50	13,00
		100mB	0,76	10	13,00	8,50	10,50
		300mB	0,76	7	50,00	35,00	40,00
	Juniões e Seniores	60mB	0,76	5	13,00	8,50	13,00
		100mB	0,76	10	13,00	8,50	10,50
		400mB	0,76	10	45,00	35,00	40,00

(Quadro 5)

	Escalão	Barreiras (m)					
		Distância Total	Altura das Barr.	Nº Barr.	Dist 1ª Barr.	Distância entre Barr.	Última barr. à meta
<b>MASCULINOS</b>	Infantil 1	40mB	0,50	5	11,00	6,00	5,00
	Infantil 2	50mB	0,65	5	11,00	7,00	11,00
		60mB	0,76	6	12,00	7,50	10,50
	Iniciados	60mB	0,84	5	13,00	8,00	15,00
		100mB	0,84	10	13,00	8,50	13,00
		250mB	0,76	6	35,00	35,00	40,00
	Juvenis	60mB	0,914	5	13,72	9,14	9,72
		110mB	0,914	10	13,72	9,14	14,02
		300mB	0,84	7	50,00	35,00	40,00
	Juniões e Seniores	60mB	0,99	5	13,72	9,14	9,72
		110mB	0,99	10	13,72	9,14	14,02
		400mB	0,914	10	45,00	35,00	40,00

(Quadro 6)

Fonte: Departamento Técnico da AARAM.

**Art. 22º - Lançamentos, características dos engenhos:**

Escalão / Sexo		Arremesso de Bola	Lançamento do Dardo	Lançamento do Peso
Infantil 1	M	164gr.	---	1 kg *
	F			
Infantil 2	M	164gr.	400gr.	3 kg
	F			2 kg
Iniciado	M	---	---	4 kg

	F		500 gr.	3 kg
Juvenis	M	---	700 gr.	5 kg
	F		600 gr.	3 kg
Júnior/ Sénior	M	---	800 gr.	6 kg
	F		600 gr.	4 kg

(Quadro 7)

\* Bola medicinal

## 6. TORNEIOS

**Art. 23º** – Os Torneios serão organizados pela DSDE para todos os núcleos/escalões. As atividades serão desenvolvidas nas Pistas de Câmara de Lobos, da Rª Brava e Machico.

**Art. 24º** - Nos Torneios poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões específicos.

**Art. 25º** - A participação nestes torneios está aberta aos núcleos de Atletismo das escolas e aos alunos de outras escolas que não tenham núcleo, desde que devidamente inscritos na DSDE.

**Art. 26º** - Os alunos podem participar, até 2 provas e uma estafeta.

**Art. 27º** - Nas corridas de velocidade com e sem barreiras, e restantes corridas serão realizadas por séries cuja elaboração estará dependente da inscrição.

**Art. 28º** - Nestes torneios haverá uma classificação individual em cada prova, por escalão e sexo. A pontuação individual será de 1,2,3,4,5....para 1º, 2º, 3º,... respetivamente.

Nota : Em cada prova só poderá pontuar até um máximo de 2 atletas por escola, sendo os outros considerados atletas individuais para efeitos de pontuação.

Na classificação coletiva, separadamente em masculinos e em femininos, as escolas cujo somatório de pontos alcançados pelos seus atletas, obtenham a menor pontuação, serão considerados vencedores do Torneio.

Será contabilizado “-1” ponto por cada Juiz/Árbitro apresentado por Escola.

**Art. 29º** O **ajuizamento** nas provas será da responsabilidade das escolas. Em cada torneio será mencionado o papel de cada escola (se ajuizará um salto, um lançamento ou uma corrida).

## **7. MEGASPRINTER**

**Art. 30º** - O Mega Sprinter é uma prova aberta a toda a população escolar nos escalões de Infantis (1 e 2), Iniciados e Juvenis.

**Consultar o Regulamento próprio.**

## **8. FESTA DO DESPORTO ESCOLAR**

**Art. 31º** - Na Festa do Desporto Escolar poderão participar atletas masculinos e femininos de todos os escalões etários.

**Art. 32º** - A participação nesta Festa está aberta aos núcleos de atletismo das escolas e aos alunos de outras escolas que não tenham núcleo, desde que devidamente inscritos na DSDE.

**Art. 33º** - Os alunos podem participar, até 2 provas e uma estafeta.

**Art. 34º** - Nas corridas de velocidade com e sem barreiras, disputar-se-ão eliminatórias e final, procedendo-se ao apuramento por tempos e classificação. As restantes corridas serão realizadas por séries cuja elaboração estará dependente da inscrição.

**Art. 35º** – Nesta prova existirá apenas classificação individual.

## Anexos



## REGRAS TÉCNICAS

### 1 – Corridas de Velocidade (60m, 80m, 100m, 200 m)

**1.1** – Existem três tipos de partidas: partida de blocos, partida agachada e partida de pé. A partir do escalão de iniciados é obrigatório a utilização de blocos de partida nas provas de velocidade.

**1.2** – Na partida de blocos:

- Na posição de “aos seus lugares”, os dedos não podem calcar ou transpor a linha de partida;
- Se um atleta levantar a mão ou o pé das marcas depois da voz de “prontos” faz falsa partida;
- Sempre que um atleta abandonar o seu lugar antes de ser dado o sinal de partida, faz falsa partida.
- Não é permitida qualquer falsa partida.

**1.3** - Na partida agachada, à voz de “aos seus lugares”, os ombros devem estar na vertical das mãos, dedos afastados, mãos em abobada atrás da linha de partida, zona lombar arredondada. À voz de “prontos”, os ombros ligeiramente avançados em relação às mãos, bacia elevada, costas curvas, calcanhares bem atrás e “partida”.

**1.4** – Do princípio ao fim da corrida (corridas até 400 m), o atleta tem de correr dentro dos limites do seu corredor se não é desclassificado.

**1.5** - Na partida de pé (provas superiores a 400m), as pernas devem estar afastadas cerca de dois pés, à voz de “prontos”o atleta deve fletir os joelhos com o peso do corpo repartido pelas duas pernas e tronco inclinado à frente e “partida”.

## **2 – Corridas de Barreiras (de 60m a 400m)**

- 2.1** – Não se pode passar nem a perna nem o pé pelo exterior da barreira;
- 2.2** - Desde que não seja com intenção, o atleta pode tombar a barreira com as pernas;
- 2.3** – Não é permitido prejudicar o adversário especialmente no momento da passagem da barreira;
- 2.4** – O atleta tem de manter-se no seu corredor durante o tempo de corrida;
- 2.5** – Não é permitida qualquer falsa partida.

## **3 – Corridas de Estafetas (4x60m, 4x80m, 4x100m)**

- 3.1** – O primeiro atleta da equipa realiza a partida de blocos (baixa) e os restantes a partida alta para fazer a receção do testemunho em velocidade (partida lançada);
- 3.2** – Existe uma zona própria para transmissão do testemunho (20m);
- 3.3** – O testemunho só pode ser passado na zona de transmissão. Só deve ser tomado em consideração, o testemunho;
- 4.4** – Não é permitido atirar o testemunho;
- 4.5** – Sempre que o testemunho cair, o último a transportá-lo, é que deverá apanhar;
- 4.6** – Não é permitido sair da pista sorteada ao longo do percurso;
- 4.7** – Depois da transmissão do testemunho, o atleta deve permanecer no seu corredor e só poderá abandoná-lo quando não prejudique os outros adversários;
- 4.8** – Não é permitido um atleta realizar dois percursos;

**4.9** – Uma partida falsa, origina a desclassificação da equipa.

## **5– Salto em Altura**

**5.1** – O colchão de receção é retangular com 5x4 metros, mínimo. A fasquia deve ter um comprimento entre 3,64m e 4m. A pista de balanço é de 15 a 18 m;

**5.2** – A medição deve ser feita no centro e nas extremidades da fasquia, na parte superior da fasquia;

**5.3** – Uma tentativa é falhada ou nula quando um atleta toca no colchão para além do plano dos postes, derruba a fasquia, executa a chamada em dois apoios (pés juntos);

**5.4** – Qualquer atleta é eliminado depois de três derrubes consecutivos. Para realizar uma tentativa tem o tempo máximo de 2 minutos;

**5.5** – Em caso de empate, classifica-se na frente aquele que conseguir ultrapassar a fasquia com menor número de tentativas ou, no caso de ainda persistir o empate, o que efetuou menor número de tentativas na última marca transposta;

**5.6** – Há várias técnicas para transpor a fasquia. As mais utilizadas são:

- Fosbury flop (costas);
- Rolamento ventral;
- Tesoura (técnica aconselhada para os escalões mais baixos).

## **6 – Salto em Comprimento**

**6.1** – A pista de balanço deve ter, pelo menos, 40 m;

**6.2** – A caixa de areia deve estar situada, pelo menos, a 1m da tábua de chamada. A caixa deve ter 9m de comprimento;

**6.3** – A pista de balanço, a tábua de chamada e a caixa de areia devem estar ao mesmo nível;

**6.4** – A medição do salto faz-se da marca mais próxima, deixada pelo saltador na caixa de areia, até à linha de chamada e perpendicular a esta;

**6.5** – Sempre que um atleta faça a chamada para além dos limites da tábua de chamada, o salto é considerado nulo, isto é, tentativa falhada;

**6.6** – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (saltos); se houver disponibilidade de horário os 8 melhores e os empatados em oitavo lugar têm mais três ensaios suplementares. No final do concurso, se os dois participantes têm o mesmo melhor salto, são separados pelas suas segundas melhores marcas, e assim sucessivamente;

**6.7** – O tempo máximo para realizar uma tentativa é de 2 minutos;

**6.8** – Há várias técnicas de salto em comprimento, sendo as mais utilizadas:

- Técnica de voo “tesoura” ou de corrida;
- Técnica de voo na passada ou de extensão.

## **7 – Lançamento do Peso**

**7.1** – O lançamento do peso é realizado no interior de um círculo e tem de ser executado com uma só mão;

**7.2** – A medição dos lançamentos só se verifica quando são válidos, isto é, quando caem dentro da zona de quedas sem faltas;

**7.3** – Um lançamento válido é medido desde o ponto de queda até à linha do círculo, no seu bordo interior;

**7.4** – Um lançamento é nulo, sempre que um atleta:

- No momento de empurrar (extensão do braço lançador) o peso se encontra fora do local inicial, pescoço e maxilar inferior;

- Depois de entrar no círculo e iniciar o lançamento, toque o solo ou a antepara para além da linha do círculo;
- Depois de finalizar um lançamento, sair pela parte anterior do círculo, pelo diâmetro traçado no mesmo;

**7.5** – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (lançamentos), se houver disponibilidade de horário os 8 melhores e os empatados em oitavo lugar têm mais três ensaios suplementares;

**7.6** – No final do concurso, se dois participantes têm o mesmo melhor lançamento, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente;

**7.7** – Predominam duas técnicas de lançamento do peso:

- Técnica de costas;
- Técnica com rotação;

**7.1.1** – A técnica mais utilizada é a técnica de costas. Em qualquer uma delas, verificam-se duas fases: a de balanço e a de lançamento propriamente dito (arremesso). Nas competições do desporto escolar é permitido executar o lançamento sem balanço (arremesso).

## **8 – Arremesso de Bola**

**8.1** – Um lançamento é válido sempre que a bola seja lançada por cima do ombro; a bola caia dentro do “setor de queda”; o atleta não toque ou não ultrapasse a linha que delimita o arco de círculo;

**8.2** – um lançamento válido, é medido desde o ponto de queda até à linha do arco de círculo, no seu bordo interior;

**8.3** – O lançamento da bola não é realizado num círculo, mas num corredor e por detrás de um arco de círculo. Depois de finalizar um lançamento quando a bola toca no solo deve sair pela parte posterior do arco;

**8.4** – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (lançamentos), se houver disponibilidade de horário os 8 melhores e os empatados em oitavo lugar têm mais três ensaios suplementares;

**8.5** - No final do concurso, se dois participantes têm o mesmo melhor lançamento, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente.

## **9 – Lançamento do Dardo**

**9.1** – O lançamento não é realizado num círculo, mas num corredor de 4 m de largura e por trás de um arco de círculo com um raio de 8m. Sobre a extensão da zona de balanço não há regras;

**9.2** – O dardo deve ser agarrado pelo punho (parte encordoada). O polegar e o dedo médio, nas duas últimas falanges, ficam sobre o revestimento do punho encordoado e o indicador suporta-o da parte de baixo;

**9.3** – Durante a execução do lançamento é interdito virar as costas de maneira a ficar contra a direção do lançamento;

**9.4** – O dardo deve ser projetado por cima do ombro;

**9.5** – O dardo tem de tocar no solo primeiramente com a parte dianteira, caso contrário, o lançamento é nulo;

**9.6** – Não é permitido fazer o lançamento por movimento rotativo;

**9.7** – Durante o lançamento, o lançador não pode tocar com o seu corpo a linha que delimita o arco de círculo;

**9.8** – Depois do lançamento, enquanto o dardo não tocar o solo, o lançador não poderá sair da zona de balanço;

**9.9** – A saída da zona de balanço deve ser feita por detrás do arco de círculo e das linhas perpendiculares dela;

**9.10** – A medição dos lançamentos só se verifica quando são válidos, isto é, quando caem dentro da zona de queda e sem faltas. Assim, a medição faz-se desde o sinal da ponta metálica do dardo até à borda interna do arco de círculo que delimita a zona de balanço, o mais próximo do seu centro;

**9.11** – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (lançamentos), se houver disponibilidade de horário os 8 melhores e os empatados em oitavo lugar têm mais três ensaios suplementares;

**9.12** - No final do concurso, se dois participantes têm o mesmo melhor lançamento, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente.