

# Manual de Competição



## Regulamento Oficial de Provas 2022-2023

V 1.0.2

outubro de 2022

Serve o presente documento, aplicado pela Associação Portuguesa de Rope Skipping, para regulamentar todos os momentos competitivos a nível nacional durante a época que se inicia a 01 de setembro de 2022 e que termina a 31 de agosto de 2023. Assim, este deve ser a base de trabalho na organização de eventos oficiais de carácter regional ou nacional, promovidos pela APRS, sendo a sua interpretação de carácter obrigatório nestas situações.

Qualquer situação não prevista neste regulamento será resolvida pelos representantes da APRS, sempre em respeito às regras aqui estabelecidas. Importa ainda referir que a existência e consulta deste documento não invalida a necessidade de consulta do regulamento administrativo que se encontra no site da APRS ([www.aprs.pt](http://www.aprs.pt)).

## Manual de Competição

<b>Manual de Competição</b> .....	<b>3</b>
<b>1. REGRAS DE COMPETIÇÃO</b> .....	<b>5</b>
1.1 Inscrições em competições oficiais .....	5
1.2 Recolha e partilha de imagens .....	5
1.3 Identificação dos elementos presentes no pavilhão de competição .....	5
1.3.1 Atletas e Treinadores.....	6
1.3.2 Acompanhantes dos clubes .....	6
1.3.3 Juízes.....	6
1.3.4 Fotógrafos .....	6
1.3.5 Staff .....	6
<b>2. GERAL</b> .....	<b>7</b>
2.2 <i>Lesões e substituições</i> .....	7
2.3 <i>Comparência nas séries previstas</i> .....	7
<b>3. COMPETIÇÃO</b> .....	<b>7</b>
3.1.1 Escalões.....	7
3.1.2 Divisão por idade.....	8
3.1.2.1 Escalão Novice .....	9
3.1.3 Divisão por género .....	9
3.1.4 Número de elementos por equipa .....	10
3.1.5 Número máximo de execução de uma mesma prova por equipa.....	11
<b>4. PROVAS</b> .....	<b>12</b>
4.1 <i>Provas individuais</i> .....	12
4.1.1 Overall individual .....	12
4.2 <i>Provas de Equipa</i> .....	13
4.2.1 Overall de Equipas .....	14
4.2.1.2 Júniores, Seniores e Veteranos .....	15
4.2.1.2.1 Overall Geral de Equipas.....	15
4.2.1.2.2 Overall de Corda Individual.....	15
4.2.1.2.3 Overall de Double Dutch.....	16
4.3 <b>FREESTYLE SHOW</b> .....	16

4.3.1	Double Dutch Contest Speed .....	16
4.3.2	Fusion .....	17
4.3.3	Team Show.....	17
5.	<b>NORMAS TÉCNICAS.....</b>	<b>17</b>
5.1.1	Campo de Freestyle .....	17
5.1.2	Campo de Velocidade, Resistência e Múltiplos.....	17
5.1.3	Campo do Treinador .....	17
5.2	<b>EQUIPAMENTOS E UNIFORMES.....</b>	<b>19</b>
5.2.1	Cordas .....	19
5.2.2	Adereços .....	19
5.2.3	Uniforme.....	19
5.3	<b>MÚSICA .....</b>	<b>19</b>
5.4	<b>SINAIS, SONS E CHAMADAS.....</b>	<b>20</b>
5.4.2	Tempo .....	20
5.4.2	Início .....	20
5.4.3	Trocas .....	20
5.4.4	Fim .....	20
5.4.5	Avisos de tempo .....	20
6.	<b>JURAMENTO DE ATLETAS.....</b>	<b>21</b>

## 1. REGRAS DE COMPETIÇÃO

Dado o desenvolvimento da modalidade, conseqüente do aumento em quantidade e qualidade dos seus praticantes, e às frequentes participações em competições internacionais dos mesmos, surge a necessidade de promover e regulamentar as provas de Rope Skipping em Portugal de acordo com as regras definidas e utilizadas a nível internacional. Deste modo, será possível uniformizar os métodos de avaliação utilizados tais como as provas realizadas, com vista a preparar os atletas para futuras participações internacionais.

De forma a cumprir o objetivo acima descrito, este regulamento foi elaborado com base nas regras aplicadas pela Internacional Jump Rope Union (IJRU). É importante lembrar que, as regras nacionais diferem em alguns aspetos das internacionais para que melhor se adaptem à nossa realidade competitiva. A título de exemplo, os atletas com idade inferior a 12 anos serão incluídos em competição.

### 1.1 Inscrições em competições oficiais

Para cada competição oficial organizada, da responsabilidade da APRS e APJRS, será enviado pela APRS, para os clubes, um documento de inscrição dos atletas. Este terá de ser preenchido com a devida antecedência, antes de cada momento competitivo agendado. Após o seu preenchimento, os clubes devem enviar o documento em causa até à data a definir pela APRS.

***Para se inscreverem nas competições oficiais, os atletas têm de ser sócios da APRS e ter as quotas em dia.***

### 1.2 Recolha e partilha de imagens

Os clube e/ou todos os participantes no evento devem consultar o regulamento de privacidade que se encontra no site da APRS ( [www.aprs.pt](http://www.aprs.pt) ).

### 1.3 Identificação dos elementos presentes no pavilhão de competição

Todos os elementos presentes na arena de competição terão de estar devidamente identificados, como detalhado de seguida.

### **1.3.1 Atletas e Treinadores**

Identificados pelos equipamentos de competição ou de treino, de forma a identificar claramente o clube a que pertencem e utilização de uma credencial (Exceção: Fusion e Team Show).

### **1.3.2 Acompanhantes dos clubes**

Salvo informação em contrário, cada clube terá direito a 1 acompanhante por cada 10 atletas. Este(s) poderá(ão) deslocar-se entre o pavilhão (local) de aquecimento e a arena de competição.

O nome do mesmo deverá ser enviado em conjunto com a inscrição dos atletas nas competições.

No dia do evento, a APRS com base na lista de acompanhantes que lhe foi entregue, entregará ao clube as credenciais com a(s) respetiva(s) identificação(ões) do(s) acompanhante(s).

### **1.3.3 Juízes**

Identificados pelo uniforme de juiz, estabelecido pela APJRS e uma credencial.

### **1.3.4 Fotógrafos**

A APRS encarregar-se-á de convidar o número de fotógrafos e equipas de media necessários para cada competição.

Qualquer outro fotógrafo que pretenda estar presente na pista de competição deverá solicitar a autorização da APRS.

Nas competições todos os fotógrafos deverão estar devidamente identificados com uma credencial fornecida pela APRS.

Assim sendo, só poderá(ão) estar na arena de competição o(s) fotógrafo(s) convidado(s) ou aceite(s) pela APRS, com a devida identificação.

### **1.3.5 Staff**

Identificado por uma t-shirt e uma credencial, fornecidas pela APRS.

## **2. GERAL**

### **2.1 Protestos e reclamações**

O procedimento para este tipo de situações encontra-se disponível no manual de ajuizamento disponibilizado pela APRS.

### **2.2 Lesões e substituições**

Se houver uma lesão ou outro imprevisto que comprometa a prestação de atletas durante a competição de equipas, este ou o treinador poderão decidir a sua continuidade ou substituição (por outro elemento da mesma equipa) no evento.

Caso a lesão ocorra durante uma prova, o atleta não terá oportunidade de repetir a prova e o resultado será baseado no que foi mostrado até ao momento. Em contrapartida, se a lesão ocorrer antes da prova, o treinador deverá comunicar a intenção de substituição ao Diretor do Torneio até 3 séries antes da respetiva prova. Caso se trate da substituição de um atleta que participe numa das três primeiras séries de cada prova, o atleta poderá revelar a sua intenção sem cumprir a regra acima descrita. Contudo, as substituições só serão aceites nas seguintes condições:

- O substituto ser da mesma equipa;
- Não ser alterado o escalão e o género no qual a equipa foi inscrita;
- Pelo menos 50% dos atletas da equipa original se mantiver;
- O substituto não competir 2 vezes na mesma prova.

### **2.3 Comparência nas séries previstas**

Se um atleta/equipa não comparecer no local de competição dentro de 1 minuto desde que é chamado para a série/pista prevista, não terá outra oportunidade para competir na prova em questão.

## **3. COMPETIÇÃO**

### **3.1 Estrutura da competição**

#### **3.1.1 Escalões**

É da responsabilidade da APRS a organização dos escalões para os eventos competitivos ao longo da época.

A divisão dos escalões utilizada a nível nacional é distinta da internacional. Nas competições nacionais os atletas, consoante a sua idade, serão divididos em Minis, Benjamins, Infantis, Juniores, Seniores Sub-18, Seniores 18 + e Veteranos (+ de 35 anos).

Já a nível internacional, os atletas são apenas divididos em Juniores (até 15 anos) e Seniores (+ de 15 anos), visto que só podem competir atletas com idade igual ou superior a 13 anos.

Só a nível nacional e **exclusivamente em regime de competição individual** é que existe o escalão de Sub-18.

Nas competições internacionais e conseqüentemente nos apuramentos para este, os atletas com idade igual ou superior a 15 anos competem num escalão geral Sénior.

Já no apuramento para o campeonato nacional e no campeonato nacional, haverá a distinção entre Seniores Sub-18 e Seniores 18 +.

Em cada competição, um escalão só será aberto se tiver, no mínimo, **2 atletas/equipas inscritos**. Caso contrário, os atletas/equipas competirão no escalão seguinte. No que diz respeito aos escalões Sénior Sub-18 ou Sénior +18, se estes não cumprirem a regra anterior, os atletas serão incluídos num único escalão denominado de Sénior, tal como ocorre em regime de equipas.

Um atleta ou equipa que pretenda realizar uma prova que não exista no seu escalão sujeita-se a competir num escalão superior.

### 3.1.2 Divisão por idade

Minis	Benjamins	Infantis	Juniores	Seniores Sub-18	Seniores 18 +	Veteranos
até 7 anos	8 – 9 anos	10 – 11 anos	12- 14 anos	15 – 17 anos	18 – 34 anos	acima dos 35 anos

A idade que o atleta apresenta no dia **31 de dezembro**, determinará o seu escalão na época em questão. Ex.: Para a época de 2021/2022, vale a idade do atleta a 31 de dezembro de 2021.



O escalão da equipa é definido pela idade do atleta mais velho.

No escalão Sénior, as equipas têm obrigatoriamente de ser constituídas, na maioria, por atletas com 15 ou mais anos de idade. Para além disso, em cada uma das provas que a equipa compita, terá de estar representada com pelo menos um atleta com essa idade.

### **3.1.2.1 Escalão Novice**

Para as provas individuais, haverá a possibilidade, quando anunciado à comunidade competitiva, de participação no escalão de Novice. As condições para inscrição neste escalão serão as seguintes:

- O atleta poderá apenas estar inscrito na APRS desde a época competitiva anterior, tendo, por isso, no máximo duas inscrições na APRS.
- O atleta tem de, pelo menos, pertencer ao escalão de infantis.

### **3.1.3 Divisão por género**

Para as provas de equipa, as divisões são feitas da seguinte forma:

- Género feminino – apenas atletas do sexo feminino
- Género masculino – apenas atletas do sexo masculino
- Misto – pelo menos um atleta de cada sexo

No que diz respeito às provas individuais, o sexo feminino e/ou masculino só serão abertos se existir, no mínimo, 2 atletas em cada sexo, para cada escalão. Caso contrário, não haverá distinção de sexos.

Será aberta, para todas as provas de equipa, a inscrição nos géneros feminino, masculino e misto. As únicas exceções são as provas de Double Dutch Triad Freestyle e Team Show, em que não é aplicada a divisão por género.

Para que seja considerado a divisão mista, em cada prova de equipa terá de participar, pelo menos, um atleta do sexo masculino e uma atleta do sexo feminino. Caso contrário, a equipa será desqualificada da prova em questão e do Overall, se aplicável.

Após as inscrições, os escalões: géneros feminino, masculino e misto só serão abertos se existir, no mínimo, 2 equipas em cada divisão, para cada escalão. Se isto não acontecer, seguem-se as regras estabelecidas de seguida.

a) Caso haja mais do que 2 equipas num determinado escalão, mas uma ou duas das divisões (géneros feminino, masculino e misto), não tenham, no mínimo, 2 equipas, faz-se a combinação de divisões, dentro desse escalão, como apresentado de seguida:

1. Se não houver equipas suficientes do sexo masculino, este juntar-se-á ao misto (formando assim o escalão “Masculino e Misto”);

2. Se não houver equipas suficientes da divisão mista, esta juntar-se-á ao sexo feminino (formando assim o escalão “Feminino e Misto”);

3. Se não houver equipas suficientes do sexo feminino, este juntar-se-á à divisão mista (formando assim o escalão “Feminino e Misto”).

b) Se, mesmo após as combinações detalhadas no ponto anterior, não existirem, no mínimo, 2 equipas em cada divisão, para cada escalão, as equipas competirão sem distinção alguma.

Independentemente das combinações feitas, as classificações serão dadas de acordo com as mesmas, e não de acordo com o género original. Por exemplo, caso o género masculino seja combinado com o misto, as classificações das equipas serão dadas para o escalão “Masculino e Misto”.

### 3.1.4 Número de elementos por equipa

Uma equipa que compita para o Overall de equipas deve ser constituída pelo número de atletas apresentado na tabela seguinte:

Escalão	Número de atletas
Minis	3-5
Benjamins	3-5
Infantis	4-6
Juniores	4-6
Seniores	4-6
Veteranos	4-6

No que diz respeito à participação em provas isoladas, a equipa deve ser constituída pelo número de atletas necessários para executar a mesma.

### 3.1.5 Número máximo de execução de uma mesma prova por equipa

Uma prova pode ser realizada mais do que uma vez pela mesma equipa, na condição de que os elementos que a executam não sejam os mesmos e que o número de elementos pertencentes à equipa permita a ação em causa. No caso da equipa pôr em prática o anteriormente descrito e participar no Overall de equipas, esta terá de indicar no momento da sua inscrição, as provas que pretende que sejam contabilizadas para o mesmo. Assim, apresenta-se abaixo uma tabela onde serão descritas as provas que para cada escalão podem ser apresentadas no máximo duas vezes pela mesma equipa, sendo que apenas uma contará para o Overall.

Minis	Single Rope Pairs Freestyle
Benjamins	Single Rope Pairs Double Unders
	Single Rope Pairs Freestyle
Infantis	Single Rope Pairs Double Unders
	Single Rope Pairs Freestyle
Juniões, Seniores e Veteranos	Single Rope Pairs Double Unders
	Double Dutch Speed Sprint
	Single Rope Pairs Freestyle
	Wheel Pair Freestyle
	Double Dutch Single Freestyle

## 4. PROVAS

Consoante o escalão em questão (minis, benjamins, infantis, juniores, seniores e veteranos), as provas aplicadas, tanto individuais como de equipa, diferem em número e tipo.

### 4.1 Provas individuais

Minis	Benjamins	Infantis	Juniores e Seniores	Veteranos
30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos
2 minutos	2 minutos	3 minutos	3 minutos	2 minutos
Freestyle (15 a 30 seg)	Freestyle (30 a 45 seg)	Freestyle (45 a 60 seg)	Freestyle (60 a 75 seg)	Freestyle (60 a 75 seg)
Duplos em 30 seg	Duplos em 30 seg	Duplos consecutivos	Triplos Consecutivos	Duplos em 30 seg

#### 4.1.1 Overall individual

As provas contabilizadas para o Overall individual de cada escalão são as seguintes:

- 30 segundos
- 2 ou 3 minutos
- Freestyle

## 4.2 Provas de Equipa

Minis	Single Rope Speed Relay	3x30 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (15 a 30 segundos)
	Double Dutch Speed	3x30 segundos
Benjamins	Single Rope Speed Relay	3x30 segundos
	Single Rope Pairs Double Unders	2x30 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (30 a 45 segundos)
	Double Dutch Speed Relay	3x30 segundos
	Double Dutch Single Freestyle	Freestyle (30 a 45 segundos)
Infantis	Single Rope Speed Relay	4x30 segundos
	Single Rope Pais Double Unders	2x30 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (45 a 60 segundos)
	Double Dutch Speed Relay	4x30 segundos
	Single Rope Team Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Speed Sprint	1x60 segundos
	Double Dutch Single Freestyle	Freestyle (45 a 60 segundos)
	Double Dutch Pairs Freestyle	Freestyle (30 a 45 segundos)

Juniiores, Seniores e Veteranos	Single Rope Speed Relay	4x30 segundos
	Single Rope Pairs Double Unders	2x30 segundos
	Double Dutch Speed Relay	4x30 segundos
	Double Dutch speed Sprint	1x60 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Single Rope Team Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Single Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Pairs Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Triad Freestyle	Freestyle (45 a 90 segundos)
	Wheel Pair Freestyle	Freestyle (45 a 75 seg)

## 4.2.1 Overall de Equipas

### 4.2.1.1 Todos os escalões

As provas contabilizadas em cada escalão para o Overall Geral são as seguintes:

- Minis
  - Single Rope Speed 3x30 seg
  - Single Rope Pairs Freestyle
  - Double Dutch Speed 3x30 seg
- Benjamins
  - Single Rope Speed 3x30 seg
  - Single Rope Pairs Freestyle
  - Double Dutch Speed 3x30 seg

- Double Dutch Single Freestyle
- **Infantis**
  - Single Rope Speed 4x30 seg
  - Single Rope Pairs Double Unders 2x30 seg
  - Single Rope Pairs Freestyle
  - Double Dutch Speed 4x30 seg
  - Double Dutch Speed Sprint 1x60 seg
  - Double Dutch Single Freestyle
  - Double Dutch Team Freestyle
- **Juniores, Seniores e Veteranos**
  - Single Rope Speed Relay 4x30 seg
  - Single Rope Pairs Double Unders 2x30 seg
  - Double Dutch Speed Relay 4x30 seg
  - Double Dutch Speed Sprint 1x60 seg
  - Single Rope Pairs Freestyle
  - Single Rope Team Freestyle
  - Double Dutch Single Freestyle
  - Double Dutch Pairs Freestyle

#### **4.2.1.2 Juniores, Seniores e Veteranos**

Nos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos, para além de se classificar o Overall Geral, tal como ocorre nos escalões inferiores, serão ainda classificados segundo um Overall de Corda Individual e de Double Dutch.

##### **4.2.1.2.1 Overall Geral de Equipas**

Cada membro da equipa deve competir em pelo menos 1 das 8 provas. Caso contrário, a equipa não será contabilizada para o Overall.

A prova de Double Dutch Triad Freestyle não será contabilizada para o Overall de equipas.

##### **4.2.1.2.2 Overall de Corda Individual**

As provas contabilizadas para o Overall de corda individual são as seguintes:

- Single Rope Speed Relay 4x30 seg
- Single Rope Pairs Double Unders 2x30 seg
- Single Rope Pair Freestyle
- Single Rope Team Freestyle

#### 4.2.1.2.3 Overall de Double Dutch

As provas contabilizadas para o Overall de corda dupla são as seguintes:

- Double Dutch Speed Relay 4x30 seg
- Double Dutch Speed Sprint 1x60 seg
- Double Dutch Single Freestyle
- Double Dutch Pairs Freestyle

### 4.3 FREESTYLE SHOW

As provas realizadas no dia do Freestyle Show serão as provas de Wheel Pair Freestyle, Double Dutch Speed, Fusion e Team Show.

Prova	Tempo limite	Nº atletas	Escalão
Wheel Pair Freestyle	75 segundos	2	Minis + Benjamins + Infantis e Juniores + Seniores + Veteranos.
Double Dutch Contest Speed	30 segundos	3	
Fusion	180 segundos	3-8	
Team Show	360 segundos	8-20	

#### 4.3.1 Double Dutch Contest Speed

Nesta prova, os atletas competem em dois grupos de escalões, sendo que de cada série é selecionado o melhor resultado. Desta forma, as melhores equipas recompetirão até se chegar a um vencedor.

As distribuições das equipas por séries são feitas por sorteio no dia da competição.



### **4.3.2 Fusion**

Coreografia de Double Dutch entre 3 e 8 atletas, durante o tempo determinado, e com o uso de música, conjugando movimentos de dança ou outros. É permitido o uso de adereços, desde que não deem vantagem física (ex.: trampolins, tapetes, entre outros).

### **4.3.3 Team Show**

Coreografia de grupo sem faixa etária definida, com o mínimo de 8 e o máximo de 20 atletas.

Coreografia de estilo livre, usando corda individual, corda longa, Double Dutch e Wheel. Tal como na coreografia de Fusion, é permitido o uso de adereços, desde que não deem vantagem física.

## **5. NORMAS TÉCNICAS**

### **5.1 Informações Gerais**

O piso de competição deve ser um pavimento desportivo de alta qualidade e sem nenhum defeito que possa comprometer a boa prestação do atleta.

Todas as áreas de competição devem ser medidas a partir da borda externa do limite.

Os limites da área de competição serão marcados com linhas bem definidas. A cor destas marcas deve ser claramente contrastada com o piso e com outras marcas pré-existentes no chão.

Deve haver uma margem de 2 metros entre cada campo.

#### **5.1.1 Campo de Freestyle**

Os campos de Freestyle são quadrados de 12x12 metros.

#### **5.1.2 Campo de Velocidade, Resistência e Múltiplos**

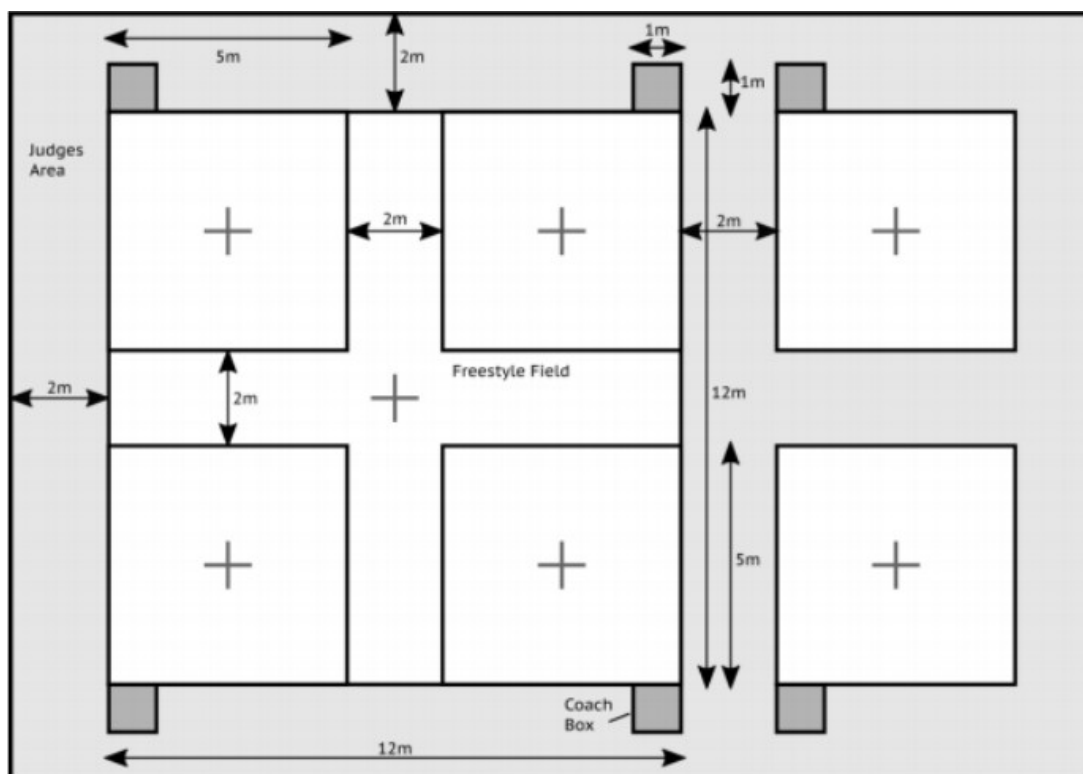
Os campos de Velocidade, Resistência e Múltiplos são quadrados de 5x5 metros.

#### **5.1.3 Campo do Treinador**

A caixa do treinador tem 1x1 metros e será colocada fora de cada campo de velocidade e freestyle e será posicionada em um dos seus cantos.

Um dos quatro lados da caixa do treinador deve fazer parte do campo de freestyle ou do lado do campo de velocidade.

A caixa do treinador não deve bloquear a visão dos juizes ou das câmaras de reprodução de vídeo, se aplicadas durante o torneio.



## **5.2 EQUIPAMENTOS E UNIFORMES**

### **5.2.1 Cordas**

As cordas podem ser de qualquer comprimento.

O número de cordas permitidas no campo de competição é limitado ao estritamente necessário em todos os eventos, exceto na prova de Team Show.

Para os eventos de Single Rope e Wheel, o número de pares de punhos não deve ser maior que o número de atletas no evento. Para Double Dutch, é permitido apenas um conjunto de cordas (2 cordas fazem um conjunto). Exceções a essa regra podem ser feitas no caso de uma recompetição, conforme detalhado no Manual.

### **5.2.2 Adereços**

Nenhum adereço ou equipamento especial pode ser usado para aumentar o nível da apresentação e/ou o grau de dificuldade da rotina (à exceção da prova de Fusion).

Bijuteria ou qualquer outro acessório decorativo, que ponha em causa a sua segurança ou a dos outros, são desaconselhados, no entanto são permitidos ao atleta, ficando estes por sua conta e risco, desde que não perturbem a boa prestação dos atletas das pistas vizinhas (barulho de pulseiras por exemplo). Não serão ainda permitidas qualquer tipo de luzes associadas ao equipamento, corda ou sapatos, por serem consideradas um fator de distração/dificuldade para os árbitros e atletas das pistas vizinhas.

### **5.2.3 Uniforme**

Calçados desportivos de apoio devem ser usados. Se um atleta perder um sapato durante uma prova, nenhuma habilidade será contabilizada enquanto o atleta não calçar a sapatilha, quer seja no decorrer de uma prova de freestyle, velocidade, resistência ou múltiplos.

## **5.3 MÚSICA**

O tempo da música não deve exceder o tempo máximo de prova para a qual está a ser utilizada. Se esta regra não for cumprida, a música será parada aquando do limite máximo de tempo definido para a prova em execução.

As músicas devem ser entregues com antecedência e no momento em que a organização do evento as requisita. No entanto, no momento da competição os atletas devem ter as suas músicas em suporte facilmente acessível para que as possam fornecer em caso de falha na sua reprodução.

## **5.4 SINAIS, SONS E CHAMADAS**

### **5.4.2 Tempo**

A duração de cada prova é delimitada pelo “beep” de início da gravação até ao “beep” do final da mesma.

### **5.4.2 Início**

O início das provas de velocidade é dado pelos sons oficiais da International Jump Rope Union (IJRU).

Nas provas de Freestyle a música do atleta irá começar segundos após este ser apresentado.

Sem música não existe possibilidade de realizar a prova em questão.

### **5.4.3 Trocas**

Nas provas de velocidade de equipas, quando o tempo definido para o atleta terminar deve ouvir-se um “beep” na gravação, para que o atleta seguinte saiba que tem de trocar com um colega de equipa.

### **5.4.4 Fim**

Nas provas de velocidade de equipas, quando o tempo definido para o último atleta terminar deve ouvir-se um “beep” na gravação, para que o atleta saiba que tem de terminar a prova.

### **5.4.5 Avisos de tempo**

Nas provas de velocidade, onde cada secção da prova é igual ou inferior a 60 segundos, ao longo da mesma o tempo deve ser anunciado em forma de “x segundos” a cada 10 segundos. O tempo anunciado deve ser o correspondente ao tempo que decorreu desde o “beep” de início de prova.

Nas provas de velocidade, onde cada secção da prova é superior a 60 segundos, ao longo da mesma o tempo deve ser anunciado em forma de “x minutos” a cada 60 segundos. O tempo anunciado em minutos deve ser o correspondente ao tempo que decorreu desde o “beep” de início de prova. Para além disto, o som da prova deve ainda anunciar de a cada 15 segundos o tempo em segundos que decorreu após o “beep” de início de prova ou o aviso da passagem de um ou mais minutos.

## **6. JURAMENTO DE ATLETAS**

**“Em nome de todos os atletas, prometo que participaremos nesta Competição, respeitando e seguindo as regras que os regem, comprometendo-nos a um desporto sem dopping e sem drogas, com o espírito verdadeiro do desportivismo, para glória do desporto e honra das nossas equipas e clubes.”**