

Regulamento da Prova de LANÇAMENTO DE GRANADAS

ORGANIZADO PELO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA E. E. F. E.

I — A prova de lançamento de granadas será uma combinação dos lançamentos em distância, precisão e velocidade (art. 49 do n.º 2 do anexo IX da 2.ª parte do R. T. A. P.).

II — REALIZAÇÃO DA PROVA:

a) **Tempo:** 40 segundos;

b) **Objetivos e distâncias:** serão traçados círculos com diâmetro de 2, 2½, 3 e 4 metros, distando seus centros da linha de partida (réta de 5 cms. de largura traçada no solo com cal), respectivamente 30, 35, 40 e 50 metros. Os centros dos círculos deverão ser marcados por estacas pintadas de branco e ficarão sobre uma mesma perpendicular baixada à linha de partida. Os círculos serão marcados com cal viva, por linhas de 5 cm. de largura, e rampados da periferia para o centro de modo que as granadas caídas sobre êle corram para o centro;

c) **Granadas:** as granadas serão inertes e pesarão 650 grs.. Cada concorrente disporá de um certo número delas, que serão colocadas em um bernal.

d) **Modo de lançamento:** a granada é lançada de pé, por balanceamento do tronco, sem impulso (exercício n.º 212, da 3.ª parte do Reg. E. F.).

e) **Posição de partida:** segurar a granada com a mão direita (esquerda), braço direito (esquerdo) estendido, pés afastados lateralmente, linha dos ombros na direção do lançamento, permanecendo o concorrente nessa posição até a voz de "Começar" dada pelo cronometrista.

f) **Início do lançamento:** à voz de "começar", dada pelo cronometrista, o lançador simula a percução (retirada do grampo) e começa o lançamento, procurando atingir o círculo de 2 metros de diâmetro, até que nele coloque uma granada; daí, passa então a visar o círculo de 2½ metros até que nele acerte uma granada; sob as mesmas condições visará o de 3 metros e o de 4.

O lançador não poderá passar ao segundo círculo sinão depois de ter atingido com uma granada ao primeiro; ao terceiro, só depois de atingido o segundo; e, assim por diante, até ao quarto, onde continuará até a voz de "Alto" dada pelo cronometrista no fim de 40 segundos. O lançamento será contado se, à voz de "Alto", a granada já tiver saído da mão do lançador.

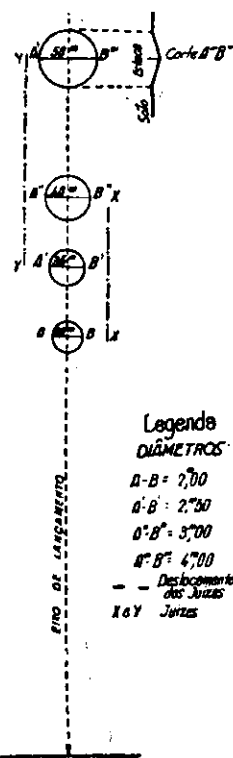
g) **Contagem de pontos:** — será atribuído um ponto a cada granada que atingir o objetivo.

h) **Classificação:** o concorrente que conseguir o maior número de pontos será o vencedor. Em caso de empate, os concorrentes empatados repetirão a prova, porém, só utilizando os círculos situados a 35, 40 e 50 metros.

i) **Faltas:** — será desclassificado o concorrente que não efetuar o lançamento de acôrdo com o n.º 212 da 3.ª parte do Reg. E. F. ou que tocar o solo com alguma parte do corpo, além da linha de partida;

j) **Uniforme:** o de educação física.

III — DIREÇÃO.



Legenda

DIÂMETROS

A-B = 2,70

A'-B' = 2,50

A''-B'' = 3,00

A'''-B''' = 4,00

- - - Deslocamento
dos Juizes
K e Y Juizes

A prova será dirigida por um cronometrista e três juizes, com as seguintes atribuições:

Cronometrista: marcará o tempo de 40 segundos e dará os comandos para iniciar e terminar a prova: "Começar!" e "Alto!".

Juizes: dois juizes serão designados para os círculos e um para a linha de partida.

Juizes dos círculos: verificarão os pontos onde caem as granadas e acenarão uma bandeira quando o interior do círculo ou sua linha limite fôr atingida. Um juiz se destina aos círculos de 2 e 3 metros; outro, aos de 2½ e 4 metros. Ambos anotarão os pontos feitos nos círculos a seu cargo.

Juiz de linha de partida: cuidará de qualquer infração de que dispõe a letra i, do título II.