

# METODOLOGIA DO ENSINO DE ATLETISMO

Profª. Lúcia Cristiane Moratelli Pianezzer



2016



Copyright © UNIASSELVI 2016

*Elaboração:*

*Profª. Lúcia Cristiane Moratelli Pianezzer*

*Revisão, Diagramação e Produção:*

*Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI*

Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri

UNIASSELVI – Indaial.

613.707

P581m

Pianezzer; Lúcia Cristiane Moratelli

Metodologia do ensino de atletismo/ Lúcia Cristiane Moratelli Pianezzer:  
UNIASSELVI, 2016.

244 p. : il.

ISBN 978-85-7830-965-7

1. Educação física – estudo e ensino.

I. Centro Universitário Leonardo Da Vinci.

# APRESENTAÇÃO

---

Olá, caro acadêmico!

O que este caderno de Atletismo deve contemplar para dar conta de formar professores de educação física, entendedores desta modalidade?

Durante o estudo deste caderno buscaremos responder a esta questão, tendo em vista que o mesmo lhe trará suporte e embasamento teórico sobre o atletismo, contribuindo no seu jeito de ensinar e aprender sobre esta modalidade, enquanto educador consciente de seu papel.

Na Unidade 1 apresentaremos um pouco da história do atletismo, desde sua origem até hoje, com seus conceitos e princípios; mencionaremos um breve histórico das provas de pista, das provas de campo e das provas combinadas; explanaremos a respeito das categorias (faixas etárias) e também sobre as corridas de rua.

Já na Unidade 2 abordaremos os fundamentos técnicos e regras que envolvem as provas de pista, as provas de campo e as provas combinadas, além de trazermos detalhes acerca da pista, das raias, blocos de partida, sapatilhas especiais de corrida, recordes atuais e regras antidopagem.

E, por fim, na Unidade 3 falaremos sobre o atletismo na escola, com atividades de iniciação e adaptação, no caso de crianças com alguma deficiência, além de reforçarmos a importância das atividades físicas para a saúde e qualidade de vida das pessoas.

Gostou? Está preparado para marchar, saltar, arremessar, lançar ou correr atrás de novos conhecimentos, conosco? Esperamos que sim!

Sinta-se motivado a ir além dos escritos deste caderno, contribuindo com todo o seu processo de ensino e aprendizagem.

Bons estudos e profundas reflexões!

Professora Lúcia Cristiane Moratelli Pianezzer



Você já me conhece das outras disciplinas? Não? É calouro? Enfim, tanto para você que está chegando agora à UNIASSELVI quanto para você que já é veterano, há novidades em nosso material.

Na Educação a Distância, o livro impresso, entregue a todos os acadêmicos desde 2005, é o material base da disciplina. A partir de 2017, nossos livros estão de visual novo, com um formato mais prático, que cabe na bolsa e facilita a leitura.

O conteúdo continua na íntegra, mas a estrutura interna foi aperfeiçoada com nova diagramação no texto, aproveitando ao máximo o espaço da página, o que também contribui para diminuir a extração de árvores para produção de folhas de papel, por exemplo.

Assim, a UNIASSELVI, preocupando-se com o impacto de nossas ações sobre o ambiente, apresenta também este livro no formato digital. Assim, você, acadêmico, tem a possibilidade de estudá-lo com versatilidade nas telas do celular, tablet ou computador.

Eu mesmo, UNI, ganhei um novo layout, você me verá frequentemente e surgirei para apresentar dicas de vídeos e outras fontes de conhecimento que complementam o assunto em questão.

Todos esses ajustes foram pensados a partir de relatos que recebemos nas pesquisas institucionais sobre os materiais impressos, para que você, nossa maior prioridade, possa continuar seus estudos com um material de qualidade.

Aproveito o momento para convidá-lo para um bate-papo sobre o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes – ENADE.

Bons estudos!



# BATE SOBRE O PAPO ENADE!



Olá, acadêmico!

Você já ouviu falar sobre o **ENADE**?

Se ainda não ouviu falar nada sobre o ENADE, agora você receberá algumas informações sobre o tema.

Ouviu falar? Ótimo, este informativo reforçará o que você já sabe e poderá lhe trazer novidades.



Vamos lá!

Qual é o significado da expressão ENADE?

**EXAME NACIONAL DE DESEMPENHO DOS ESTUDANTES**

Em algum momento de sua vida acadêmica você precisará fazer a prova ENADE.



Que prova é essa?

É **obrigatória**, organizada pelo INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Quem determina que esta prova é obrigatória... O **MEC – Ministério da Educação**.

O objetivo do MEC com esta prova é o de avaliar seu desempenho acadêmico assim como a qualidade do seu curso.



**Fique atento!** Quem não participa da prova fica impedido de se formar e não pode retirar o diploma de conclusão do curso até regularizar sua situação junto ao MEC.

Não se preocupe porque a partir de hoje nós estaremos auxiliando você nesta caminhada.

Você receberá outros informativos como este, complementando as orientações e esclarecendo suas dúvidas.



Você tem uma trilha de aprendizagem do ENADE, receberá e-mails, SMS, seu tutor e os profissionais do polo também estarão orientados.

Participará de webconferências entre outras tantas atividades para que esteja preparado para #mandar bem na prova ENADE.

Nós aqui no NEAD e também a equipe no polo estamos com você para vencermos este desafio.

Conte sempre com a gente, para juntos mandarmos bem no ENADE!





# SUMÁRIO

UNIDADE 1 – A HISTÓRIA DO ATLETISMO.....	1
TÓPICO 1 – ATLETISMO: ORIGEM, DESENVOLVIMENTO E INSTITUCIONALIZAÇÃO.....	3
1 INTRODUÇÃO.....	3
2 A ORIGEM DO ATLETISMO.....	4
3 O ATLETISMO NO BRASIL.....	7
RESUMO DO TÓPICO 1.....	13
AUTOATIVIDADE.....	14
TÓPICO 2 – PROVAS DE PISTA, PROVAS DE CAMPO E PROVAS COMBINADAS.....	15
1 INTRODUÇÃO.....	15
2 PROVAS DE PISTA.....	16
3 PROVAS DE CAMPO.....	31
4 PROVAS COMBINADAS.....	44
RESUMO DO TÓPICO 2.....	46
AUTOATIVIDADE.....	47
TÓPICO 3 – CATEGORIAS.....	49
1 INTRODUÇÃO.....	49
2 NORMA 12.....	50
RESUMO DO TÓPICO 3.....	57
AUTOATIVIDADE.....	58
TÓPICO 4 – PROVAS DE RUA: CORRIDAS E <i>CROSS COUNTRY</i> .....	59
1 INTRODUÇÃO.....	59
2 CORRIDAS DE RUA.....	60
3 <i>CROSS COUNTRY</i> .....	64
LEITURA COMPLEMENTAR.....	68
RESUMO DO TÓPICO 4.....	72
AUTOATIVIDADE.....	74
UNIDADE 2 – PROVAS DE PISTA, PROVAS DE CAMPO E PROVAS COMBINADAS COM SEUS RESPECTIVOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	75
TÓPICO 1 – PROVAS DE PISTA.....	77
1 INTRODUÇÃO.....	77
2 A PISTA DE ATLETISMO.....	78
3 REGRAS, ESPECIFICAÇÕES E MATERIAIS UTILIZADOS NAS PROVAS DE PISTA.....	79
4 PROVAS DE PISTA E RECORDISTAS.....	90
RESUMO DO TÓPICO 1.....	136
AUTOATIVIDADE.....	137

<b>TÓPICO 2 – PROVAS DE CAMPO .....</b>	<b>139</b>
1 INTRODUÇÃO .....	139
2 QUAIS SÃO AS PROVAS DE CAMPO? .....	140
RESUMO DO TÓPICO 2.....	174
AUTOATIVIDADE .....	176
<b>TÓPICO 3 – PROVAS COMBINADAS.....</b>	<b>177</b>
1 INTRODUÇÃO .....	177
2 PENTATLO, HEPTATLO, OCTATLO E DECATLO.....	178
RESUMO DO TÓPICO 3.....	185
AUTOATIVIDADE .....	186
<b>UNIDADE 3 – ATLETISMO: REGRAS ANTIDOPAGEM, INICIAÇÃO E ADAPTAÇÃO ...</b>	<b>189</b>
<b>TÓPICO 1 – REGRAS ANTIDOPAGEM .....</b>	<b>191</b>
1 INTRODUÇÃO .....	191
2 DOPING NO ATLETISMO.....	192
LEITURA COMPLEMENTAR.....	196
RESUMO DO TÓPICO 1.....	198
AUTOATIVIDADE .....	200
<b>TÓPICO 2 – O ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....</b>	<b>201</b>
1 INTRODUÇÃO .....	201
2 AS BRINCADEIRAS E O ATLETISMO NA ESCOLA.....	202
RESUMO DO TÓPICO 2.....	216
AUTOATIVIDADE .....	217
<b>TÓPICO 3 – ADAPTAÇÃO PARA CRIANÇAS COM ALGUMA DEFICIÊNCIA.....</b>	<b>219</b>
1 INTRODUÇÃO .....	219
2 ATLETISMO PARA TODOS.....	220
RESUMO DO TÓPICO 3.....	226
AUTOATIVIDADE .....	227
<b>TÓPICO 4 – MOVIMENTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>229</b>
1 INTRODUÇÃO .....	229
2 MOVIMENTO E SAÚDE.....	230
3 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	232
LEITURA COMPLEMENTAR.....	235
RESUMO DO TÓPICO 4.....	239
AUTOATIVIDADE .....	241
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>243</b>

## A HISTÓRIA DO ATLETISMO

### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

**A partir desta unidade, você será capaz de:**

- entender o surgimento do atletismo ao longo da história;
- conhecer os conceitos, princípios e fundamentos técnicos do atletismo;
- compreender as provas de pista, de campo e combinadas, com suas regras e categorias;
- caracterizar as provas de rua (corridas e *cross country*), de acordo com o regulamento da ABNT.

### PLANO DE ESTUDOS

Esta primeira unidade está dividida em quatro tópicos. No final de cada tópico você encontrará atividades que lhe possibilitarão o aprofundamento de conteúdos sobre as temáticas abordadas. Lembre-se de realizá-las!

TÓPICO 1 - ATLETISMO: ORIGEM, DESENVOLVIMENTO E INSTITUCIONALIZAÇÃO

TÓPICO 2 - PROVAS DE PISTA, PROVAS DE CAMPO E PROVAS COMBINADAS

TÓPICO 3 - CATEGORIAS

TÓPICO 4 - PROVAS DE RUA (CORRIDAS E *CROSS COUNTRY*)



## ATLETISMO: ORIGEM, DESENVOLVIMENTO E INSTITUCIONALIZAÇÃO

### 1 INTRODUÇÃO

Para que possamos compreender como o atletismo chegou a ser a modalidade que é hoje, precisamos dar uma volta no passado e conhecer sua origem, pois as regras que o configuram na atualidade são resultantes de vários processos, adaptações e melhorias, que contribuíram para a construção de novos conceitos.

FIGURA 1 - ATLETISMO



FONTE: Disponível em: <<http://www.adelgace.cl/hm/salud/atletismo.htm>>. Acesso em: 7 fev. 2016.

Além de conhecer a história do atletismo, apresentaremos, nesta unidade, as provas que o compõem, tanto de pista quanto de campo, combinadas ou de rua.

Também explanaremos a respeito das categorias, para que você, futuro professor, esteja atento às idades de seus atletas em cada nível de competição.

Bons estudos e excelentes aprendizagens!

## 2 A ORIGEM DO ATLETISMO

Não é difícil constatar que o atletismo surgiu quase que ao mesmo tempo do surgimento do homem, pois este necessitava correr atrás da caça em busca de alimento ou de proteção, quando ele deixava de ser o caçador e virava a caça de seus predadores.

Diante disso, podemos afirmar que, desde os primórdios, o homem já lançava, saltava e arremessava, não para competir, mas em busca da própria sobrevivência.

FIGURA 2 - O HOMEM EM BUSCA DE SOBREVIVÊNCIA



FONTE: Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=24182>>. Acesso em: 7 fev. 2016.

Silva e Camargo (1978, p. 11-13) nos contam esta história, acompanhe:

Segundo Homero, a primeira referência de uma prova de corrida como prova atlética dataria do ano 1496 a.C., organizada por Hércules. Diz a lenda que Hércules, depois de peregrinar pelo mundo, realizando proezas incríveis, radicou-se na ilha de Creta, ali construindo um estádio. Nele realizava competições de corridas com outros simpatizantes.

Em torno do estádio havia uma vasta plantação de oliveiras, e seus ramos deveriam ser cortados por adolescentes, desde que não fossem órfãos, para a confecção da coroa que premiaria os vencedores dos jogos que Hércules instituiria.

O estádio de Hércules possuía apenas uma pista de corridas, que era percorrida em um só sentido. Mais tarde foi instituída a prova do Diaulo, com percurso de ida e volta (a pista possuía, aproximadamente, duzentas jardas).

E o percurso das provas de corridas foi aumentando para quatro, oito, 12 e 24 vezes duzentas jardas. Conta-se que ao ser corrida esta última distância, um célebre corredor, de nome Ladas, veio a falecer.

Outras provas foram acrescentadas: luta corpo a corpo, o pugilato, o pancrácio (espécie de combate ou prova atlética dos gregos e romanos antigos, envolvendo elementos de luta livre e pugilato), lançamentos de dardo e disco, o salto e o pentatlo. Essas eram as provas dos jogos da Grécia antiga.

Por contar apenas com a corrida, os Jogos Olímpicos da antiguidade eram realizados em um dia; com o aumento das modalidades de competição, passaram para cinco dias. De quatro em quatro anos o povo grego era despertado, motivado para a realização do grandioso espetáculo.

A importância era tamanha que os vencedores passavam a receber pensões vitalícias e ficavam isentos de qualquer tributo.

Podemos recordar que no período da realização dos Jogos Olímpicos, as guerras, tão frequentes entre as cidades gregas, eram interrompidas; se levamos em conta a importância de uma guerra, com suas conquistas estratégicas, devemos nos admirar lembrando que elas renunciavam a essas vantagens, somente para permitir uma celebração pacífica.

No entanto, os jogos foram se desvirtuando, as cidades que mantinham uma supremacia nas competições eram atacadas por outras cidades ou tribos que se reuniam para tal fim.

Os que possuíam a supremacia olímpica, passaram a dominadores, alterando profundamente o ideal helênico dos jogos.

Com o domínio romano, mais tarde, o desvirtuamento se tornou tão grande que os jogos tiveram que ser abolidos.

Os Jogos Olímpicos, restaurados nos anos 776 a.C., voltaram a ser suspensos no ano 394 de nossa era, quando já haviam sido realizadas 293 Olimpíadas.

Finalmente, o francês Pierre de Fred, Barão de Coubertin, com toda persistência e luta, conseguiu, através de uma reunião com a participação de 15 nações, restabelecer os Jogos Olímpicos. Dois anos após esta reunião, ou seja, em 1896, a Grécia celebrava no Estádio de Atenas o reinício dos jogos.

A partir desta data começou a evolução esportiva em todo o mundo, principalmente no atletismo, com o estudo das técnicas, aprimoramento dos treinamentos, melhoria das pistas e do material esportivo.



1 jarda é igual a 0,91 metro, então, basta multiplicar 0,91 por 200 e tem-se o resultado de 182 metros, para descobrir o tamanho da pista de Hércules, na informação acima.

O atletismo é chamado de esporte-base para os demais esportes, pois trabalha com os movimentos fundamentais às demais práticas, tais como força, resistência, flexibilidade, velocidade, impulsão e agilidade, características próprias do ser humano.

FIGURA 3 - ESPORTE-BASE



FONTE: Disponível em: <<http://blog.biopoint.com.br/09-outubro-dia-do-atletismo/>>.  
Acesso em: 7 fev. 2016.

### 3 O ATLETISMO NO BRASIL

De acordo com o livro “Atletismo: regras oficiais de competição”, escrito pela IAAF, sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo, com versão oficial brasileira para a CBAAt - Confederação Brasileira de Atletismo, descobrimos que:

No Brasil, a direção do Atletismo cabe à Confederação Brasileira de Atletismo - CBAAt, filiada à Associação Internacional das Federações de Atletismo – IAAF, fundada em 1912 e, atualmente, com sede em Mônaco. [...] No Brasil, há registros de competição já na década de 1890. No começo do século passado, a prática do esporte passou a ser dirigida pela antiga Confederação Brasileira de Desportos - CBD, que, em 1914, filiou-se à IAAF. [...] O Atletismo separou-se da CBD, oficialmente, em 2 de dezembro de 1977, quando a CBAAt foi criada no Rio de Janeiro. [...] A sede da Confederação manteve-se no Rio de Janeiro até 1994, quando foi transferida para Manaus (IAAF, 2008, p. 14).

A partir do *site* oficial da CBAAt, traçamos uma linha do tempo do Atletismo e de seus principais atletas no Brasil, acompanhe:

- No Brasil, o Atletismo começa nas últimas décadas do século 19. Nos anos 1880, o *Jornal do Commercio*, do Rio de Janeiro, anunciava resultados de competições na cidade.
- Em 1914, a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) filiou-se à IAAF.
- Em 1924, o país participou pela primeira vez do torneio olímpico, ao mandar uma equipe aos Jogos de Paris, na França.
- No ano seguinte, em 1925, foi instituído o Campeonato Brasileiro.
- Em 1931, a seleção nacional começou a participar dos Campeonatos Sul-Americanos.
- Em 1932, Clovis Rapozo (oitavo no salto em distância) e Lúcio de Castro (sexto no salto com vara) chegaram às finais nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, nos Estados Unidos.
- Em 1936, Sylvio de Magalhães Padilha foi o quinto nos 400 m com barreiras nos Jogos de Berlim, na Alemanha.
- O Campeonato Sul-Americano de Atletismo foi disputado pela primeira vez no Brasil em 1937, quando a seleção nacional ganhou seu primeiro título por equipes.
- Em 1952, nos Jogos de Helsinque, na Finlândia, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo, em 23 de julho, três dias depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura. Eram as primeiras das 14 medalhas olímpicas ganhas pelo Atletismo brasileiro até 2012.
- Adhemar foi o primeiro dos grandes triplistas brasileiros a subir ao pódio olímpico e a estabelecer recordes mundiais na prova. Ele foi bicampeão quatro anos depois, em Melbourne, na Austrália. Depois, Nelson Prudêncio ganhou prata e bronze, e João Carlos de Oliveira, duas de bronze.

- Os Jogos Pan-Americanos foram disputados pela primeira vez em Buenos Aires, na Argentina, em 1951. Até a 16ª edição do PAN, realizada em Guadalajara, no México, em 2011, o Atletismo conquistou para o Brasil nada menos que 160 medalhas: 56 de ouro, 45 de prata e 59 de bronze.
- O atleta com mais títulos ganhos no PAN é João Carlos de Oliveira, com dois ouros no triplo e dois no salto em distância, nos Jogos do México em 1975 e de Porto Rico, quatro anos depois. Claudinei Quirino é um dos grandes destaques da história dos jogos, com cinco medalhas conquistadas no total: sendo três de ouro, uma de prata e uma de bronze. Claudinei é o único brasileiro a ganhar quatro medalhas em uma mesma edição dos jogos: em Winnipeg, em 1999, no Canadá, quando ganhou ouro nos 200 m e no 4x100 m, prata no 4x400 m e bronze nos 100 m. Em Santo Domingo, em 2003, ganhou ouro no 4x100 m.
- Atletas, treinadores e dirigentes creditam os bons resultados dos Jogos do Rio, em 2007, e de Guadalajara, em 2011, aos projetos elaborados a partir de 2001, pela CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo), graças ao patrocínio da Caixa Econômica Federal.

FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp>>. Acesso em: 7 fev. 2016.

Estamos nos referenciando teoricamente pela Confederação Brasileira de Atletismo - CBAAt, e é importante que você saiba quem são as pessoas que nos representam, conforme IAAF (2008, p. 14):

A direção da CBAAt é formada pelo presidente, vice-presidente e Conselho Fiscal, eleitos pela Assembleia Geral. São membros da Assembleia Geral os presidentes ou representantes legais das 27 Federações, que representam os 26 Estados do país e o Distrito Federal. O primeiro presidente eleito da CBAAt foi Hélio Babo, do Rio de Janeiro (1977-1983); o segundo foi Evald Gomes da Silva, de São Paulo (1984-1986); e, em 1987, foi eleito Roberto Gesta de Melo, do Amazonas.



Roberto Gesta de Melo foi presidente de 1987 a 2013, passando o cargo de presidente da Confederação Brasileira de Atletismo para José Antônio Martins Fernandes, o Toninho, e para vice-presidente, Warlindo Carneiro da Silva Filho.

FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=6140>>. Acesso em: 7 fev. 2016.

O Brasil realiza competições em todas as regiões, desde simples campeonatos municipais até regionais, estaduais ou nacionais, podendo contar com o apoio da CBAAt nos grandes eventos.

De acordo com IAAF (2008, p. 16), o calendário atual da CBAAt prevê a realização anual das seguintes competições:

Copa Brasil de *Cross Country*; Copa Brasil de Marcha Atlética; Campeonatos Brasileiros de Menores; Campeonatos Brasileiros de Juvenis; Campeonatos Brasileiros Sub 23; e Troféu Brasil de Atletismo. Além dessas competições, a CBAAt organiza outros eventos, como os Campeonatos Brasileiros de Corridas de Rua, Circuito de Corridas de Rua e Circuito de Corridas de Fundo em Pista.

FIGURA 4 - TROFÉU BRASIL DE ATLETISMO - 2015



FONTE: Disponível em: <[http://www.superesportes.com.br/app/1,13/2015/05/15/noticia\\_maioresportes,310399/keila-costa-e-andressa-oliveira-obtem-indice-olimpico-no-trofeu-brasil-de-atletismo.shtml](http://www.superesportes.com.br/app/1,13/2015/05/15/noticia_maioresportes,310399/keila-costa-e-andressa-oliveira-obtem-indice-olimpico-no-trofeu-brasil-de-atletismo.shtml)>. Acesso em: 7 fev. 2016.

Vale ressaltar que os atletas brasileiros não competem apenas no Brasil, pois à medida que índices vão sendo alcançados, os voos são bem maiores. De acordo com IAAF (2008, p. 17):

Desde 1987, a CBAAt participa de todas as competições oficiais da IAAF, como segue: Campeonato Mundial de Atletismo (anos ímpares); Mundial *Indoor* (anos pares); Copa do Mundo de Marcha (anos pares); Mundial Juvenil (anos pares); Mundial de Menores (anos ímpares); Mundial de *Cross Country* (anual); Mundial de Meia-Maratona (anual); e IAAF *World Tour* (circuito anual).

O atletismo brasileiro tem conseguido importantes resultados internacionais, sendo uma das modalidades com maior número de pódios em Jogos Olímpicos, Jogos Pan-americanos e Sul-americanos.

FIGURA 5 - PÓDIO BRASILEIRO



FONTE: Disponível em: <<http://josecruz.blogosfera.uol.com.br/2015/08/>>.  
Acesso em: 7 fev. 2016.

Mesmo sagrando-se campeão, o atleta busca mais e, no caso do atletismo, o maior adversário é o próprio sujeito, pois como é um esporte individual, o atleta compete com ele mesmo, contra seus próprios limites, em busca de bater seu tempo, seu recorde ou suas marcas anteriores.

E, por falar em recordes, vale a pena conhecer alguns de nossos recordistas mundiais em provas olímpicas individuais, que mesmo tendo seus recordes superados, entraram para a história do Atletismo. Foram sete recordes no salto triplo e um na maratona, conforme resumo retirado de IAAF (2008, p. 18-19):

- Adhemar Ferreira da Silva - Salto triplo (cinco recordes):  
16,00 m - 03/12/1950;  
16,01 m - 30/09/1951;  
16,12 m - 23/07/1952;  
16,22 m - 19/07/1953;  
16,56 m - 16/03/1955.
- Nelson Prudêncio - Salto triplo  
17,27 m - 17/10/1968.
- João Carlos de Oliveira - Salto Triplo  
17,89 m - 15/10/1975.
- Ronaldo da Costa - Maratona  
2:06:05 - 20/09/1998.

FIGURA 6 - BATENDO RECORDES



FONTE: Disponível em: <<http://arquivo.geledes.org.br/patrimonio-cultural/artístico-esportivo/esportes/atletismo?start=51>>. Acesso em: 7 fev. 2016.

Apesar de tantas vitórias, sabemos que ser atleta não é fácil e que um atleta não nasce pronto, nem se faz do dia para a noite. É preciso treinamento intenso, dedicação exclusiva e muita garra naquilo que se pretende alcançar.

O mesmo atleta que hoje ganha as pistas nacionais ou mundiais de atletismo foi descoberto, geralmente, quando criança ou adolescente, na escola, pelo seu professor de educação física, que também foi quem o incentivou a participar de competições em seu município, não é verdade? Com raríssimas exceções, foi isso que aconteceu, e por isso falaremos sobre a educação física escolar como promotora dessas descobertas mais adiante, na Unidade 3 deste caderno de estudos, aguarde!

FIGURA 7 - ATLETISMO ESCOLAR



FONTE: Disponível em: <<http://www.medalhabrasil.com.br/esportes/sao-silvestrinha-reune-mais-de-600-criancas-no-centro-olimpico-de-sao-paulo/>>. Acesso em: 7 fev. 2016.



No próximo tópico você entrará na pista ou no campo conosco, descobrindo quais são as provas do atletismo. Está preparado(a) ou ainda precisa de um aquecimento?

Aqueça-se lendo o resumo e resolvendo a autoatividade deste tópico e, depois disso, você estará pronto para as próximas aprendizagens!

# RESUMO DO TÓPICO 1

**Neste tópico, você aprendeu que:**

- O atletismo surgiu quase que ao mesmo tempo do surgimento do homem, pois este necessitava correr atrás da caça, em busca de alimento, ou de proteção, quando ele mesmo virava a caça.
- Desde os primórdios, o homem já lançava, saltava e arremessava, não para competir, mas em busca da própria sobrevivência.
- Segundo Homero, a primeira referência de uma corrida como prova atlética dataria do ano 1496 a.C., organizada por Hércules. Diz a lenda que Hércules, depois de peregrinar pelo mundo, realizando proezas incríveis, radicou-se na ilha de Creta, ali construindo um estádio. Nele, realizava competições de corridas com outros simpatizantes.
- No período da realização dos Jogos Olímpicos, as guerras, tão frequentes entre as cidades gregas, eram interrompidas; se levarmos em conta a importância de uma guerra, com suas conquistas estratégicas, devemos nos admirar lembrando que as nações renunciavam a essas vantagens, somente para permitir uma celebração pacífica.
- O francês Pierre de Fred, Barão de Coubertin, com toda persistência e luta, conseguiu, através de uma reunião com a participação de 15 nações, restabelecer os Jogos Olímpicos. Dois anos após esta reunião, ou seja, em 1896, a Grécia celebrava, no Estádio de Atenas, o reinício dos jogos.
- A partir desta data começou a evolução esportiva em todo o mundo, principalmente no atletismo, com o estudo das técnicas, aprimoramento dos treinamentos, melhoria das pistas e do material esportivo.
- O atletismo é chamado de esporte-base para os demais esportes, pois trabalha com os movimentos fundamentais às demais práticas, tais como força, resistência, flexibilidade, velocidade, impulsão e agilidade, características próprias do ser humano.
- O atletismo brasileiro tem conseguido importantes resultados internacionais, sendo uma das modalidades com maior número de pódios em Jogos Olímpicos, Jogos Pan-americanos e Sul-americanos.
- Apesar de tantas vitórias, sabemos que ser atleta não é fácil e que um atleta não nasce pronto, nem se faz do dia para a noite. É preciso treinamento intenso, dedicação exclusiva e muita garra naquilo que se pretende alcançar.

## AUTOATIVIDADE



- 1 Antes de ler o Tópico 2, escreva uma relação das provas de atletismo que você conhece ou já ouviu falar, ou seja, vamos testar seu conhecimento prévio, separando-as conforme tabela a seguir:

PROVAS DE PISTA:	PROVAS DE CAMPO:	PROVAS COMBINADAS:	PROVAS DE RUA:

- 2 Você teve alguma experiência com o atletismo? Foi na escola ou fora dela? Escreva para compartilhar com seus colegas acadêmicos no próximo encontro.

## PROVAS DE PISTA, PROVAS DE CAMPO E PROVAS COMBINADAS

### 1 INTRODUÇÃO

No primeiro tópico deste caderno você conheceu um pouco da história do atletismo, descobrindo como ele chegou ao Brasil e sua trajetória até os dias de hoje. Neste tópico falaremos das provas de pista, das provas de campo e das provas combinadas, de maneira mais superficial, pois seu aprofundamento se dará na Unidade 2.

Apresentaremos também algumas características de cada prova, um pouco da história e os primeiros records brasileiros reconhecidos em cada uma delas. Acompanhe-nos e bons estudos!

FIGURA 8 - PROVAS DO ATLETISMO



FONTE: Disponível em: <[http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?id\\_news=708821](http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?id_news=708821)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## 2 PROVAS DE PISTA

As provas de pista resumem-se às corridas e à marcha atlética. Sobre as corridas, Facca, Borsani e Filho (1974, p. 12) nos afirmam que:

[...] a prática da corrida é sempre recomendável, quer como exercício de grandes e profundos efeitos gerais sobre o organismo, como também por servir de preparação às outras e aos demais esportes. Como exercício natural ela é simples, porque é um exercício instintivo e automatizado; é complexa, porque é resultante de um trabalho preciso de todos os segmentos do corpo. A corrida é uma expressão individual. Não existem dois atletas correndo de modo idêntico, porque é diferente sua anatomia, a sua força, a sua flexibilidade, a sua coordenação e harmonia de gesto e até a sua interpretação pessoal da corrida. Existem formas de execução diferentes, embora os princípios da técnica sejam os mesmos. O velocista corre de modo diferente do corredor de meio fundo, que por sua vez se utiliza da técnica da corrida de outra maneira que o corredor de fundo.

Correr é muito bom! Esta atividade auxilia nosso sistema circulatório e respiratório, e quanto mais corremos, melhor ritmo e técnica adquirimos. O treinamento de um atleta profissional consiste em melhorar sua técnica, aumentando a velocidade, o ritmo, a resistência e diminuindo seu tempo.

FIGURA 9 - CORRENDO CONTRA O TEMPO



FONTE: Disponível em: <<https://o2porminuto.ativo.com/corrída-de-rua/noticias/pan-2015-atletismo-brasileiro-se-destaca/>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

No *site* da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) encontramos o Histórico das Provas de Pista, separadas nas categorias masculino e feminino, acompanhe:

## HISTÓRICO DAS PROVAS DE PISTA - MASCULINO

### 100 metros

Na era moderna não existe um registro preciso de quando esta prova começou a ser disputada, já que os ingleses (a quem se deve a renovação dos esportes atléticos) disputavam a prova de 100 jardas (91,40 m); ainda assim existe um tempo de 11.0, atribuído ao inglês William McLaren, registrado em Haslingden, em 27 de julho de 1867. Quando da criação da IAAF (1912), foi considerado como recorde inicial o tempo de 10.6, obtido por Donald Lippincott, em Estocolmo, em 6 de julho de 1912, na final da V Olimpíada.

**No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Gil de Souza, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 10.8**

FIGURA 10 - 100 METROS RASOS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://cienciahoje.uol.com.br/colunas/por-dentro-das-celulas/o-ceu-e-o-limite>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 200 metros

Esta disciplina é, provavelmente, a mais antiga de todas as provas atléticas, já que a primeira corrida que se disputou nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, o "*stadion*", media mais ou menos 600 pés gregos, o que equivale sensivelmente aos nossos modernos 200 metros. O vencedor da primeira Olimpíada (776 a.C.) foi Korebos de Elis. O primeiro recorde de que se tem notícia está creditado ao inglês William Collett, que em 24 de novembro de 1866, em Londres, correu as 220 jardas (201,16 m) em 23 segundos cravados. Já na era da IAAF, a primeira marca registrada pertence a William Applegarth, da Grã-Bretanha, que marcou 21.2 também nas 220 jardas, em Londres, em 4 de julho de 1914.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido também foi do atleta Gil de Souza, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 23.0.

FIGURA 11 - 200 METROS RASOS MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=AuTZfyzUYew>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 400 metros

Os 400 metros estão, em antiguidade, na mesma linha dos 200 metros, pois o “*diaulus*” ou duplo “*stadion*” começou a ser disputado na 14ª Olimpíada da antiguidade, ou seja, em 724 a.C. Esta distância era de mais ou menos 385 metros. Na Era Moderna, o primeiro recorde registrado é o do inglês Henry Harrison, que em 15 de junho de 1861, em Londres, marcou 50.5 para as 440 jardas (402,33 m). O primeiro recorde da IAAF pertence ao norte-americano Charles Reidpath, que em 13 de julho de 1912, em Estocolmo, marcou 48.2 na final da V Olimpíada.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Narciso V. Costa, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 50.6.

FIGURA 12 - 400 METROS RASOS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo\\_nos\\_Jogos\\_Ol%C3%ADmpicos\\_de\\_Ver%C3%A3o\\_de\\_2000](https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_2000)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## 800 metros

Esta disciplina já era disputada na Antiguidade, nos Jogos Istmios, Nemeus e Panatenáicos, mas nunca fez parte do programa olímpico. Era conhecida como “*Hippios*” e aparentemente era a mesma distância (mais ou menos 740 metros) corrida pelos cavalos, daí o nome de *Hippos* = cavalo. Faz parte do Programa Olímpico Moderno desde a primeira Olimpíada e tem como tempos iniciais as seguintes marcas:

2.03.0 – Charles Grey, da Irlanda, em 21 de junho de 1861.

1.51.9 – James Meredith, dos Estados Unidos, em Estocolmo, em 8 de julho de 1912.

Esta última marca foi obtida na final da V Olimpíada.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido também foi do atleta Narciso V. Costa, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 2.02.0.

FIGURA 13 - 800 METROS RASOS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://www.hippowallpapers.com/fabiano-pecanha-wallpapers>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## 1.500 metros

Na Antiguidade não se disputava qualquer prova correspondente aos 1.500 metros. A disciplina começou a ser disputada na França, no final do século XIX, como a distância métrica correspondente à clássica corrida da milha (1609 m). Assim, o primeiro recorde de que há notícia pertence ao francês Julin Borel, que em Paris, em 22 de maio de 1892, marcou 4.24.6. A primeira marca da IAAF é do norte-americano Abel Kiviat, que em Cambridge (EUA), em 8 de junho de 1912, marcou 3.55.8, durante a seletiva americana para os Jogos da V Olimpíada.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Hélio Bianchini, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 4.22.6.

FIGURA 14 – 1.500 METROS RASOS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://www.atletx.com.br/atletismo/provas/1500-metros>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 5.000 metros

Tem também origem na Antiguidade e a primeira referência nos vem da 15ª Olimpíada (720 a.C.); a prova se chamava “*dolichos*”, inspirava-se nas proezas dos mensageiros militares (*dromokerykes* ou *hemerodromoi*), que transportavam mensagens e instruções por grandes distâncias, principalmente em tempo de guerra. Todavia, não era um evento popular! Em nossa época, a partir de meados do século 19, as corridas de fundo gozavam de grande interesse popular, e assim surgiu o primeiro tempo, em 1º de novembro de 1897, 16.34.6, obtido em Paris pelo gaulês George Touquet-Daunis. Já na era IAAF, temos o primeiro tempo de 14.36.6, marcado pelo finlandês Johannes Kolehmainen, em Estocolmo, em 10 de julho de 1912, na final da V Olimpíada, após luta empolgante com o francês Jean Bouin, que, batido no “*sprint*”, marcou mais 1 décimo.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Francisco P. Amaral, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 16.52.9.

FIGURA 15 – 5.000 METROS RASOS



FONTE: Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/5000\\_metros](https://pt.wikipedia.org/wiki/5000_metros)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## 10.000 metros

As corridas de fundo são, de uma maneira geral, criações relativamente recentes, e eram muito populares no final do século passado, principalmente nas Ilhas Inglesas. Assim, não é de admirar que o primeiro tempo que conhecemos nos venha de Londres, onde, em 17 de novembro de 1877, o inglês James Gibb fez parar o cronômetro em 33.31.0. O primeiro recorde reconhecido pela IAAF é também de um inglês, Alfred Shrubbs, que em Glasgow, em 5 de novembro de 1904, marcou 31.02.4.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Ernesto Todaro, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 35.05.0.

FIGURA 16 – 10.000 METROS RASOS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://www.atletx.com.br/atletismo/provas/10000-metros>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## 110 metros com barreiras

É uma prova totalmente britânica, provavelmente uma imitação das competições hípcas. Por volta de meados do século XIX, as barreiras eram simples toras de madeira enterradas no solo e medindo normalmente 3 pés e 6 polegadas (1,067 m). Esta altura mantém-se até hoje. Com o tempo, o material foi se atualizando e hoje as barreiras nada têm em comum (com exceção da altura) com as de outros tempos. As técnicas de passagem da barreira usadas então eram as mais diversas e bizarras, até que em 1886 um estudante da Universidade de Oxford, de nome Arthur Croome, criou o estilo de atacar a barreira de perna esticada que se mantém até aos nossos dias. O primeiro tempo conhecido pertence a Arthur Daniel, da Inglaterra, que marcou 17.8 em 3 de abril de 1864, e o primeiro registrado pela IAAF é de 15 segundos cravados do americano Forrest Smithson, feito obtido em Londres em 25 de julho de 1908, na final da IV Olimpíada.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta José A. Santos Silva, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 16.4.

FIGURA 17 - 110 METROS COM BARREIRAS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<https://sportbucks.wordpress.com/2014/07/03/cwg-14-atletismo/>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 400 metros com barreiras

Sabe-se que uma corrida de 440 jardas (402,33 m) com 12 obstáculos foi disputada na Universidade de Oxford em 1860, e o primeiro tempo de que temos registro é do inglês William Allen, que em Shrewsbury, em 15 de maio de 1866, marcou 1:08.0 nas 440 jardas, desconhecendo-se, porém, o número das barreiras, mas sabendo-se a altura das mesmas = 91,40cm, isto é, a mesma dos nossos dias. O primeiro recorde reconhecido pela IAAF pertence a Charles Bacon, dos Estados Unidos, com 55.0, e foi obtido em Londres em 22 de julho de 1908, na final da IV Olimpíada.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta José A. Santos Silva, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 59.0.

FIGURA 18 - 400 METROS COM BARREIRAS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <[http://cpcatletismo.blogspot.com.br/2008\\_01\\_01\\_archive.html](http://cpcatletismo.blogspot.com.br/2008_01_01_archive.html)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 3.000 metros com obstáculos

A primeira corrida de obstáculos (*steeple-chase* em inglês) que se conhece aconteceu em Edimburgo, em 1828. Esta disciplina foi introduzida no programa esportivo da Universidade de Oxford em 1860, e nos Jogos Olímpicos de 1900 em Paris foram disputadas duas corridas, uma de 2.500 metros e outra de 4.000 metros. A distância foi estandardizada em 1920 em 3.000 metros nos Jogos Olímpicos de Antuérpia. Naquele ano, porém, nem sempre se disputava com o mesmo número de obstáculos, razão porque a IAAF só reconhece como primeiro recorde a marca de 8.49.6 de Sandor Roznyoi, da Hungria, obtida em Berna em 29 de agosto de 1954, durante os Campeonatos da Europa.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Joaquim Luiz Filho, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 10.21.5.

FIGURA 19 – 3.000 METROS COM OBSTÁCULOS - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <[http://www.mundodeportivo.com/20140814/atletismo/mullera-y-martos-creen-que-mekhissi-debe-ser-descalificado\\_54413062710.html](http://www.mundodeportivo.com/20140814/atletismo/mullera-y-martos-creen-que-mekhissi-debe-ser-descalificado_54413062710.html)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### Revezamentos 4x100 metros e 4x400 metros

A corrida de revezamento já era conhecida dos antigos gregos. Nas Panateneias realizadas em homenagem à deusa Atena, incluía no programa de Atletismo uma prova de revezamento chamada “Lampadodromia” ou “Corrida das Tochas”. Era disputada por cinco equipes, compostas de 40 atletas cada. A chama não podia apagar e o prêmio era concedido à equipe cuja tocha acendesse a fogueira colocada no Altar de Prometeu, localizado no marco da chegada. Na Era Moderna, a primeira corrida de revezamento de que há registro preciso ocorreu em 17 de novembro de 1883, em Berkeley, Califórnia, Estados Unidos da América. Na Olimpíada de 1908, uma corrida de revezamento de 1.600 metros incluiu o programa atlético. As distâncias percorridas foram 800, 200, 200, 400 metros. Nunca mais foi disputado esse

tipo de prova. Em 1912, nos Jogos de Estocolmo, os revezamentos de 4x100 e 4x400 metros fizeram sua estreia e passaram a incluir, definitivamente, a programação olímpica oficial. Os revezamentos representam as únicas provas coletivas do Atletismo, modalidade esportiva eminentemente individual. Em nível mundial, os Estados Unidos têm sido, ao longo dos tempos, reis e senhores dos dois revezamentos clássicos. O Brasil tem uma tradição recente no revezamento 4x100 m, com a medalha de bronze em Atlanta, em 1996, e prata em Sydney, em 2000; além disto, o quinto melhor resultado de todos os tempos é do Brasil entre dezenas de resultados somente dos Estados Unidos.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido para o 4x100 m foi da equipe de São Paulo, composta pelos atletas Narciso Costa, Germano Maschold, Álvaro Ribeiro, Jovino Foz, vencedores do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 43.2, e para o 4x400 m foi da equipe de São Paulo, composta pelos atletas Eduardo de Oliveira, Germano Maschold, Narciso Costa, Jovino Foz, vencedores do I Campeonato Brasileiro em 1925, com o tempo de 3:30.0.

FIGURA 20 - REVEZAMENTO MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/noticias/brasil-tem-revezamento-4x400-m-e-duda-nas-finais-em-294008-1.asp>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **20.000 metros marcha**

A marcha é também uma criação inglesa, os famosos “*footman*”, que cobriam distâncias fantásticas nos séculos XVII e XVIII. O homem que é considerado o criador da disciplina como a conhecemos foi, no entanto, um americano, Edward Payson Wetson, que passou a maior parte da sua vida atravessando o continente americano marchando. Não obstante ter uma técnica difícil, as regras da marcha são muito simples: 1ª - um dos pés deve estar sempre em contato com o solo; 2ª - a perna deve estar reta desde o momento em que o pé tocar o solo até sua passagem na vertical. Foi introduzida nos Jogos Olímpicos em 1908, tendo sofrido, no entanto, alterações nas distâncias contestadas.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Ricardo Nuske, em São Caetano do Sul, em 1973, com o tempo de 1.41.12.8.

FIGURA 21 - MARCHA ATLÉTICA MASCULINA



FONTE: Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/competicoes/copa\\_marcha/2015/noticia.asp?new=7731](http://www.cbat.org.br/competicoes/copa_marcha/2015/noticia.asp?new=7731)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

FONTE: Site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/provas/historico\\_masculino.asp](http://www.cbat.org.br/provas/historico_masculino.asp)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## HISTÓRICO DAS PROVAS DE PISTA - FEMININO

### 100 metros com barreiras

Nos anos 20 começou a disputar-se uma corrida de 80 metros com barreiras de 84 cm, prova que se manteve no programa feminino até meados dos anos 60, quando foi substituída pela dos 100 metros, com a mesma altura das barreiras.

Os 80 metros com barreiras entraram nos Jogos Olímpicos em 1932 e mantiveram-se até 1968; em Munique, em 1972, foram substituídos pelos 100 metros. A britânica Mary Rand foi a primeira recordista desta prova, marcando 14.3 em 10 de setembro de 1966, em Cardiff. Porém, a IAAF só reconhece como seu primeiro recorde a marca de 13.3, da alemã de Leste Karin Balzer, em Varsóvia, em 20 de junho de 1969. No tempo dos 80 metros com barreiras, o Brasil teve uma atleta de grande nível internacional, Wanda dos Santos, inúmeras vezes campeã e recordista sul-americana, e que foi Olímpica em Helsinque em 1952, onde atingiu as semifinais, conseguindo o recorde sul-americano, e em Roma em 1960, então já em final de sua carreira.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Erica Vogt, vencedora da Seletiva de Adultos em São Paulo, em 1969, com o tempo de 16.8.

FIGURA 22 - 100 METROS COM BARREIRAS FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://extra.globo.com/esporte/londres-2012/londres-2012-americana-lolo-jones-se-mantem-irgrem-nas-olimpiadas-ate-em-medalhas-5717257.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **200 metros**

A primeira marca conhecida é de 30.6, de Agnes Wood, EUA, de 17 de maio de 1903 em Poughkeepsie, e a primeira oficialmente reconhecida de Marie Mejzlikova, da Tchecoslováquia, que em Paris, em 21 de maio de 1922, marcou 28.6. A prova só foi incluída no programa olímpico em 1948, em Londres, sendo vencida por Fanny Blankers-Koen, a famosa holandesa voadora, vencedora de quatro medalhas de ouro nesses jogos.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Elizabeth Clara Muler, vencedora do I Campeonato Brasileiro em 1940, com o tempo de 26.8.

FIGURA 23 - 200 METROS RASOS - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://esportes.terra.com.br/atletismo/noticias/0,,OI623080-EI15503,00-Jadel+Gregorio+vai+a+final+do+salto+triplo.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 400 metros

Esta prova só foi incluída no programa olímpico em 1964, em Tóquio. A primeira marca conhecida é de 1:12.5 e pertence à sueca Berit Hjulhammar, em Estocolmo, em 13 de setembro de 1914, e o primeiro recorde oficial da australiana Marlene Mathews-Willard, que marcou 57.0 em 6 de janeiro de 1957, em Sydney.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Irenice Maria Rodrigues, vencedora do Campeonato Regional do Rio de Janeiro em 1967, com o tempo de 53.9.

FIGURA 24 - 400 METROS RASOS - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://www.webrun.com.br/h/noticias/brasileiras-nao-conseguem-classificacao-para-semifinal-dos-400-metros/13856>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 800 metros

A primeira marca conhecida é também de uma escandinava, a sueca Elsa Sundberg, que em Estocolmo, em 13 de setembro de 1914, marcou 3.04.9. A primeira marca da IAAF é de 2.26.6, obtida pela britânica Mary Lines, em Londres, em 30 de agosto de 1922. A prova foi incluída no Programa Olímpico de Amsterdã, em 1928, extemporaneamente, pois as concorrentes não tinham seguido qualquer tipo de preparação específica para a disciplina, e o resultado foi desastroso. A improvisação era tal que a japonesa Kinuye Hitomi, ao tempo recordista mundial dos 100 m, 200 m e salto em distância, resolveu também disputar esta disciplina, conseguindo o segundo lugar (a vencedora foi a alemã Karoline “Lina” Radke, com 2.16.8), mas desmaiado na chegada, o que aconteceu também a outras concorrentes. O fato levou os velhos senhores do COI, ultraconservadores, a abolir a prova, que só tornaria a ser incluída no programa olímpico em 1960, em Roma.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Irenice Maria Rodrigues, nos V Jogos Pan-americanos de Winnipeg, Canadá, em 1967, com o tempo de 2.08.5.

FIGURA 25 - 800 METROS RASOS - FEMININO



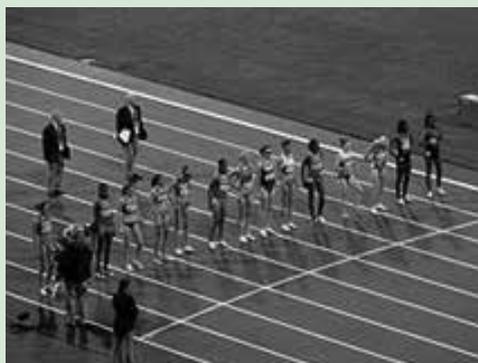
FONTE: Disponível em: <<http://www.rioglobal2016.com.br/conteudo/pista-fem>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 3.000 metros

As corridas de fundo femininas são uma criação recente, tanto que a marca mais antiga que se conhece é da canadiana Roberta Picco, que em 23 de julho de 1966, em Don Mills, marcou 9.44.0. A prova foi reconhecida pela IAAF em 1972, sendo o seu primeiro recorde da soviética Lyudmila Bragina, com 8.53.0, em Moscou, em 12 de agosto de 1972. Só foi incluída no Programa Olímpico em Los Angeles em 1984.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Soraya Vieira Telles, vencedora do Campeonato de Meio-Fundo no Rio de Janeiro em 1978, com o tempo de 9.52.6.

FIGURA 26 – 3.000 METROS - FEMININO



FONTE: Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo\\_nos\\_Jogos\\_Ol%C3%ADmpicos\\_de\\_Ver%C3%A3o\\_de\\_2012\\_\\_3000\\_m\\_com\\_obst%C3%A1culos\\_feminino](https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_2012__3000_m_com_obst%C3%A1culos_feminino)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 10.000 metros

A primeira marca registrada é da australiana Adrienne Beames, com 34.08.0, em Adelaide, em 28 de janeiro de 1972, e o primeiro recorde reconhecido pela IAAF é da soviética Yelena Sitapova, que em Moscou, em 19 de setembro de 1981, marcou 32.17.20.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Carmen de Souza Oliveira, vencedora do XXII Campeonato Brasileiro em São Paulo, em 1985, com o tempo de 35.22.15.

FIGURA 27 – 10.000 METROS RASOS - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://www.jogosuniversitarios.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=2090>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### 400 metros com barreiras

Também uma prova de criação recente no calendário feminino. A primeira marca registrada é da britânica Sandra Dyson, com 61.1, em Bonn, em 15 de maio de 1971, e o primeiro recorde da IAAF é da polonesa Krystyna Kacperczyk, em Augsburg, em 13 de julho de 1974. A prova só foi incluída nos Jogos Olímpicos em 1984.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Soraya Vieira Telles, vencedora do Campeonato Juvenil no Rio de Janeiro em 1978, com o tempo de 1.03.8.

FIGURA 28 - 400 METROS COM BARREIRAS - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/feminino/liliane-fernandes-campea-brasileira-sub-23-192554-1.asp>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **Revezamento 4 x 100 metros**

O primeiro registro conhecido é de uma equipe finlandesa em Tampere, em 28 de maio de 1910, com 1:01.5. Já a primeira marca oficial é da Tchecoslováquia, em 21 de maio de 1928, com 53.2. Esta prova entrou nos Jogos Olímpicos em 1928, em Amsterdã, sendo vencedora a equipe do Canadá, com 48.4.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da equipe de São Paulo, composta pelas atletas Elizabeth Clara Muler, Nadir Consentino, Renata Azambuja, Hertha Mock, vencedoras do I Campeonato Brasileiro em 1940, com o tempo de 53.8.

FIGURA 29 - REVEZAMENTOS FEMININOS



FONTE: Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/Esportes/Pequim2008/Noticias/0,,MUL733066-16049,00-REVEZAMENTO+XM+BRASILEIRO+FEMININO+FICA+EM+QUARTO+LUGAR+NA+FINAL+EM+PEQUIM.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### Revezamento 4 x 400 metros

Prova de criação muito recente, tem como primeiro tempo 4.09.6, por uma equipe inglesa em 18 de setembro de 1954, em Ilford. E como primeiro recorde oficial a marca de 3.47.4, em Moscou, em 30 de maio de 1969, por uma equipe soviética. Só foi introduzida nos Jogos Olímpicos em 1972.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da equipe do Brasil, composta pelas atletas Maria Bernardete da Silva, Rosângela Maria Veríssimo, Conceição Aparecida Geremias e Solange Lazoski, nos V Jogos Luso-Brasileiros em Luanda, Angola, em 1972, com o tempo de 4.01.1.

FONTE: Site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/provas/historico\\_feminino.asp](http://www.cbat.org.br/provas/historico_feminino.asp)>. Acesso em: 8 fev. 2016.



Desejamos chamar sua atenção para três provas que não constam corretamente no site da CBAt, por isso deixamos de mencioná-las no histórico anterior: 100 metros rasos feminino, 3.000 metros com obstáculos e 10.000 metros de marcha atlética. O texto apresentado no site não corresponde às características da prova, mas não se preocupe, falaremos bastante sobre estas provas na Unidade 2 deste caderno de estudos, aguarde!

## 3 PROVAS DE CAMPO

As provas de campo também têm seu encanto, mesmo acontecendo discretamente no centro do gramado, enquanto as corridas acontecem na pista, roubando a atenção da maioria.

Os saltos, arremessos e lançamentos possuem um espaço determinado e são extremamente organizados, pois cada atleta tem sua vez, ou seja, eles não competem juntos e ao mesmo tempo, como acontece nas corridas.

No *site* da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) encontramos também o histórico das provas de campo, separadas nas categorias masculino e feminino, como já fizemos anteriormente com as provas de pista. Acompanhe:

## HISTÓRICO DAS PROVAS DE CAMPO - MASCULINO

### Salto em Altura

Não está bem definida a origem desta disciplina, porém, o mais natural é que a mesma tenha começado a ser praticada nos ginásios alemães, principalmente como disciplina militar. Johann Gutsmuths, autor do livro “Gymnastik fuer die Jugend”, aparecido em 1793, fala-nos de um certo tipo de salto em altura. A verdade é que, a partir de 1820, as escolas militares alemãs começaram a ensinar uma técnica de apoio das mãos. E assim, chegamos ao primeiro registro, em 7 de setembro de 1854, data em que o inglês John Gilles saltou 1,675. Já a IAAF reconhece como seu primeiro recorde a marca de 2.000 m, obtida pelo americano George Horine em Palo Alto em 18 de maio de 1912. Esta prova é provavelmente a que mais teve modificações desde que começou a ser disputada até os nossos dias. No início o estilo usado para saltar era apenas a tesoura simples, em que o atleta passava sentado sobre a barra, até que no final do século 19, em 1893, o irlandês Michael Sweeney criou uma ligeira variante, o rolo para o interior, o que foi considerado então um grande avanço. Depois, em 1912, o norte-americano George Horine surpreendeu com o seu rolo-lateral, estilo em que conseguiu 2.000 m. A evolução teria de esperar mais um quarto de século, pois foi só em 1936 que o negro norte-americano David Albritton passou a barra a 2.07 m com o seu rolo ventral, até que já nos anos 60 surge a última (até agora) inovação, quando o também americano Richard Fosbury revolucionou a disciplina, criando o seu “*flop*”, que consiste em passar de costas sobre a barra, estilo que lhe valeu o título olímpico de 68 com a marca de 2,24 m. Este estilo é hoje usado por mais de 90% dos saltadores em altura.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Eurico Teixeira de Freitas, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 1.75 m.

FIGURA 30 - SALTO EM ALTURA MASCULINO



FONTE: Disponível em: <[http://www.gazetapress.com/pauta/15334/olimpiadas\\_de\\_pequim\\_2008\\_\\_atletismo\\_\\_salto\\_em\\_altura\\_masculino](http://www.gazetapress.com/pauta/15334/olimpiadas_de_pequim_2008__atletismo__salto_em_altura_masculino)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## Salto com Vara

O salto com vara é outra contribuição britânica para os Jogos Atléticos, pois existem registros históricos que comprovam que a prova era bastante popular entre a nobreza inglesa, a ponto de ter sido praticada pelo rei Henrique VIII. No fim do século XVII, esse evento já estava bem esclarecido como uma disciplina de ginástica na Inglaterra e na Alemanha. Em Penrith (Cúmbria) existem registros de competições que datam de 1843. As pesadas varas que eram usadas durante o século XIX estavam equipadas com três pregos de ferro na base. As de bambu, mais leves, foram importadas do Japão para a Europa e América do Norte durante os primeiros anos deste século. Ao invés dos pregos, passou a ser usada uma base de borracha, que era introduzida numa caixa aberta no solo. A melhor marca conseguida com vara de bambu, e que é talvez a maior proeza atlética de todos os tempos, pertence ao atleta Cornelius Warmerdam, norte-americano de origem holandesa, que em 1942 transpôs a inacreditável (para o tipo de vara) altura de 4,77 m. Com o advento das varas de materiais sintéticos (fibra de vidro, carbono etc.) e, portanto, flexíveis, pode-se dizer que a prova nada tem em comum com a dos tempos das varas rígidas, sendo que as marcas não podem comparar-se. Um fato curioso passa-se com o atual recorde brasileiro desta prova, em poder do atleta Thomas Valdemar Hintnaus, brasileiro nato de Videira (SC), em 15 de fevereiro de 1958, filho de emigrantes tchecos, recentemente (na época) chegados ao Brasil. O pai, Lobumir, era mestre de esportes do seu país, e a mãe Marianne, uma boa discóbola que chegou a competir em campeonatos paulistas. Em 1960 mudaram para os Estados Unidos, estabelecendo-se em San Antonio, Califórnia. E, como era natural numa família de desportistas, começou a praticá-los desde a tenra idade, imediatamente se destacando pela sua habilidade e estampa física. Assim, sagrou-se campeão universitário norte-americano em 1980 com a marca de 5,62 m, e conquistando um lugar na equipe olímpica daquele país para os Jogos de Moscou, a disputar no mesmo ano. Como todos sabem, os EUA lamentavelmente boicotaram aquela Olimpíada e, talvez devido a esse fato, Thomas Hintnaus requereu, em 1981, a sua nacionalidade brasileira, vindo, em 1981, conhecer junto com seus pais o país que lhe serviu de berço, culminando com a atividade atlética, elevando o recorde brasileiro, que na época era de 4,77 m, para 5,30 m, marca esta já de excelente expressão internacional.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Jaime R. B. Freire, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 3.39.

FIGURA 31 – SALTO COM VARA MASCULINO



FONTE: Disponível em: <[http://www.agenciapara.com.br/noticia.asp?id\\_ver=103923](http://www.agenciapara.com.br/noticia.asp?id_ver=103923)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **Salto em Distância**

Esta prova já era disputada nos jogos da antiguidade, tanto que existe um registro de um certo Chionis de Esparta, que em 656 a.C. teria saltado 7,05 m. Essa marca só foi igualada em 1884, pelo irlandês John Lane, isto é, 2.530 anos depois. Se verdadeira a primeira notícia, deve ser, sem dúvida, o mais longo recorde atlético de que se tem conhecimento. O salto dos gregos diferia bastante da prova dos nossos dias. Aqueles usavam, durante o salto, uma espécie de halteres de pedra nas mãos, acreditando que assim obteriam uma distância maior. O primeiro atleta a passar a barreira dos 8,00 m foi o americano Jesse Owens. Em 1935 ele registrou 8,13 m, marca que permaneceu como recorde do mundo durante 25 anos. Em 1968, nos Jogos do México, Robert Beamon assombrou o mundo saltando 8,90 m, ou seja, mais 55 cm do que alguém já conseguira saltar. O Brasil também teve atletas de alto gabarito nesta prova. Nos anos 40/50, José Bento de Assis Junior tornou-se recordista sul-americano com um salto de 7,55 m. Em 1955, o título passou para outro brasileiro, quando Ari Façanha de Sá elevou essa marca para 7,84 m.

Em 1979, o grande atleta João Carlos de Oliveira saltou 8,36 m, resultado que, na época, se situava entre os cinco melhores do mundo de todos os tempos.

FIGURA 32 - SALTO EM DISTÂNCIA - MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/esportes/olimpiada/noticia/2015/07/brasileiros-ficam-entre-os-tres-melhores-no-primeiro-dia-do-decatlo-no-pan-4807149.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### Salto Triplo

A história desta disciplina é um tanto obscura, mas sabe-se que os celtas, nos seus Jogos Tailteanos, já a praticavam no século II da nossa era. De qualquer forma, o triplo salto era firmemente disputado na Irlanda e na Escócia, no final do século 19, se bem que nem sempre de acordo com as regras atuais. Assim, em 1871 o irlandês Edward Harding saltou 13,33 m em Cork, mas o progresso foi rápido, pois em 1886 outro irlandês, Daniel Shanadan, já saltava 14,50 m; isto aconteceu em Knockeney. E, para confirmar a tradição irlandesa, o primeiro recorde da era IAAF pertence a outro irlandês, embora naturalizado norte-americano, Daniel Ahearn, que em 30 de maio de 1911, em Celtic Park, obteve 15,52 m. Esta é a prova olímpica que mais glórias tem dado ao Brasil, pois além dos dois títulos olímpicos e dos cinco recordes mundiais de Adhemar Ferreira da Silva, do recorde mundial, da medalha de Nelson Prudêncio e dos títulos pan-americanos do grande João Carlos de Oliveira, tivemos outros grandes atletas, pouco conhecidos das gerações atuais. Assim, o gaúcho Carlos Eugênio Pinto saltou 15,10 m, em 1941, o carioca Geraldo de Oliveira 15,41, em 1948, quaisquer destas marcas eram, ao tempo, de grande nível mundial. Mas é sobretudo Helio Coutinho da Silva o principal herói desconhecido, pois em 1951, apenas dois meses depois de Adhemar ter conseguido o primeiro recorde mundial absoluto do atletismo brasileiro, esse atleta, que era também um excelente *sprinter* (10.4 nos 100 m), obteve no Rio de Janeiro 15,99 m, que foi a segunda melhor marca mundial do ano e a terceira melhor de todos os tempos. Lesionando-se seriamente pouco depois, desapareceu prematuramente das pistas, sem conseguir a glória que merecia.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta João Rehder Neto, vencedor do Campeonato Estadual de São Paulo em 1933, com a marca de 13.15.

FIGURA 33 - SALTO TRIPLO MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://esporte.uol.com.br/atletismo/ultimas-noticias/2010/03/11/top-4-confira-alguns-dos-duelos-mais-aguardados-do-mundial-de-doha.jhtm>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### Arremesso do Peso

A origem desta prova parece ser também irlandesa, pois nos Jogos Tailteanos, no início da Era de Cristo, os celtas disputavam uma prova de arremesso de pedra que pelas descrições se assemelhava à prova atual. Aliás, é interessante notar que na Península Ibérica, nas províncias onde ainda se encontra concentração humana etnicamente celta, Galiza na Espanha e Trás-os-Montes em Portugal, ainda se disputa uma competição chamada de “arremesso do calhau”, que se assemelha ao nosso moderno arremesso do peso. De qualquer forma, a codificação da prova, tal como ela é hoje, é totalmente britânica, inclusive o peso do implemento, 7,256 kg, correspondente a 16 libras inglesas, que era precisamente o que pesavam os projéteis dos famosos canhões britânicos do início do século XIX. As primeiras marcas registradas pertencem ao inglês H. Williams, que em Londres, em 28 de maio de 1860, lançou o peso a 10,91 m, e o da Era IAAF ao americano Ralph Rose, que em 21 de agosto de 1909 arremessou 15,54 m em São Francisco. William Parry O’ Brien revolucionou esta prova, criando um novo estilo, no qual o atleta começa o movimento de costas para o local do arremesso. Parry O’ Brien venceu os Jogos Olímpicos de Helsinque e Melbourne, ganhou a prata em Roma e ainda se classificou em 4º lugar em Tóquio 12 anos depois de iniciar a sua carreira olímpica. Foi também o primeiro atleta a vencer mais de 100 competições consecutivas.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta E. Engelke, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 11.81.

FIGURA 34 - ARREMESSO DE PESO MASCULINO



FONTE: Disponível em: <<http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/noticias/chinin-e-6o-no-decatlo-no-mundial-de-moscou-motivacao-293832-1.asp>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **Lançamento do Disco**

A origem da prova é por demais conhecida, pois qualquer desportista já teve oportunidade de ver uma reprodução da famosa estátua o “Diskobolos”, de Myron. No entanto, não temos uma informação precisa do tipo, do tamanho e do peso do implemento então usado, nem de que material era feito. Algumas fontes dão-nos um diâmetro que vai de 17 a 32 cm, enquanto que o peso oscila entre 1,3 e 6,6 kg. Quanto ao material usado, já foram encontrados discos de ferro, bronze e até de pedra, neste último caso, chamados de “solos”. O lançamento do disco, na antiguidade, fazia parte do Pentatlo Pesado, que incluía o salto em distância, o “*stadion*”, o lançamento do dardo e um determinado tipo de luta, além de, naturalmente, o lançamento do disco. Acredita-se que teria sido incluído no programa olímpico da antiguidade na 18ª Olimpíada, em 708 a.C. Na Era Moderna faz parte do Programa Olímpico desde a 1ª Olimpíada, e é também a prova que menos alterações sofreu, não só no aspecto técnico, bem como no peso e dimensões do implemento, que se mantêm desde então inalterados. A IAAF reconhece como seu primeiro recorde a marca de 47,58 m obtida por James Duncan em Nova York, em 26 de maio de 1912. O atleta americano Alfred “Al” Oerter consegue a proeza extraordinária de vencer esta prova em quatro olimpíadas consecutivas, de 1956 a 1968, não havendo nos anais dos Jogos Olímpicos nada que se compare. Em 1986, com mais de 50 anos, ainda lançava mais de 60 metros.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Elisio P. M. Passos, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 38.29.

FIGURA 35 - LANÇAMENTO DO DISCO



FONTE: Disponível em: <<http://sportv.globo.com/site/eventos/mundial-juvenil-de-atletismo/noticia/2012/07/faltando-tres-provas-brasileiro-esta-em-6-lugar-no-decatlo-em-barcelona.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **Lançamento do Dardo**

O lançamento do dardo é a prova atlética com a conotação mais direta com o dia a dia dos tempos antigos, já que derivava, sem dúvida, do seu uso para caçar ou para guerrear. Píndaro conta-nos que o lendário herói Aquiles (da Ilíada de Homero) era um excelente lançador de dardo. Tal como o disco, o dardo não era um evento isolado, pois fazia parte do Pentatlo, e deve ter feito a sua aparição nos jogos antigos provavelmente por volta da 18ª Olimpíada, em 708 a.C. Faz parte do programa olímpico moderno desde 1908, e tem se caracterizado pela superioridade dos atletas da Escandinávia, principalmente os finlandeses. Assim, a primeira marca registrada pertence a Adolf Wigert, da Suécia, com 35,81 m em 1886, e o primeiro recorde da IAAF ao seu compatriota Eric Lemming, que em Estocolmo, em 29 de setembro de 1912, marcou 62,32.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Willy Seewald, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 54.11.

FIGURA 36 - LANÇAMENTO DO DARDO



FONTE: Disponível em: <<http://cidadeverde.com/naesportiva/69130/bronze-do-piaui-no-campeonato-brasileiro-pode-iniciar-tradicao-no-lancamento-do-dardo>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### Lançamento do Martelo

O folclore irlandês, rico em citações épicas, conta-nos as proezas extraordinárias de um tal *Cuchulain* (que significava herói em gaélico), uma espécie de Hércules do mundo celta, que nos Jogos Atléticos daquele povo, mais ou menos 2.000 anos a.C., realizava prodígios de força e destreza. Assim, em determinada celebração, lembram-se de fixar ao eixo de união das rodas de uma carruagem uma “grossa pedra”, e com este engenho o herói (mítico?) rodopiou sobre o próprio corpo e lançou-o “a uma distância que nenhum homem podia igualar”. Tinha nascido o “*roth-cl heas*”, ou como nós conhecemos hoje: o lançamento do martelo. Não admira, pois, que nos primórdios do esporte codificado da nossa era, os primeiros campeões tenham sido os irlandeses. Assim, o primeiro registro conhecido pertence a Michael Kennedy (irlandês, naturalmente), que em 1839 lançou 33,52 m. A IAAF reconhece como seu primeiro recorde a marca de 57,77 m, conseguida por Patrick Ryan, um norte-americano (nascido na Irlanda), em 1913, em Nova York.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta Assis Naban, vencedor do VII Campeonato Brasileiro em 1933, com a marca de 46.13.

FIGURA 37 - LANÇAMENTO DO MARTELO



FONTE: Disponível em: <<http://fotos.noticias.bol.uol.com.br/olimpiadas/2012/08/03/1-dia-de-atletismo-nos-jogos-de-londres.htm?abrefoto=4>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

FONTE: Site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Disponível em: <[http://www.cbata.org.br/provas/historico\\_masculino.asp](http://www.cbata.org.br/provas/historico_masculino.asp)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## HISTÓRICO DAS PROVAS DE CAMPO - FEMININO

### Salto em Altura

A prova começou a ser praticada por moças no início do século nos colégios americanos para filhas de milionários. Assim, não admira que o primeiro registro seja de uma aluna do mais famoso desses estabelecimentos de ensino, o Vassar College, onde a aluna Agnes Wood saltou 1,275 m em 17 de maio de 1903. A primeira marca oficial pertence à francesa Elise Constant, que em Caen, em 26 de março de 1921, saltou 1,47 m.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Ilse Sueffert, vencedora do I Campeonato Brasileiro em 1940, com a marca de 1.41.

FIGURA 38 - SALTO EM ALTURA - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://www.atletx.com.br/atletismo/provas/salto-em-altura>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### Salto em Distância

O primeiro registro é de outra jovem americana: Roanne Reed saltou 4,04m em Poughkeepsie, em 9 de novembro de 1895. O primeiro recorde oficial é da tcheca Marie Mejzlikova com 5,16 m, em Praga, em 6 de agosto de 1922. Foi incluído nos Jogos Olímpicos em 1948, em Londres.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Elizabeth Clara Muler, vencedora do I Campeonato Brasileiro em 1940, com a marca de 4.83.

FIGURA 39 - SALTO EM DISTÂNCIA - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<https://paulopu.wordpress.com/2010/05/16/a-milanesa/>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## Arremesso do Peso

A história desta prova começa com o movimento da emancipação da mulher nos esportes, no início dos anos 20, e é precisamente da França, berço desse movimento, que nos vem o primeiro registro, de 8,75 m, de Violette Gouraud, em Paris, em 29 de junho de 1919. A mesma atleta marcaria o primeiro recorde oficial cinco anos mais tarde, com 10,15 m em 14 de julho de 1924, também em Paris.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Renate Roemmler, vencedora do I Campeonato Brasileiro em 1940, com a marca de 10.36.

FIGURA 40 - ARREMESSO DE PESO - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://m.noticias.bol.uol.com.br/fotos/esporte/2013/08/12/mundial-de-atletismo---3-dia.htm>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## Lançamento do Disco

O histórico é idêntico ao do arremesso do peso, só que, surpreendentemente, a primeira marca registrada foi obtida com disco de 1,500 kg, e pertence à alemã Anneliese Hensch, que em Berlim, em 1º de novembro de 1922, lançou 24,90 m.

É interessante notar que a primeira marca oficial, apesar de obtida com o disco de 1 kg, proporcionalmente é inferior àquela. Com efeito, a francesa Yvonne Tembouret lançou o disco oficial a 27,39 m, em Paris, em 23 de setembro de 1923. A prova foi incluída nos Jogos Olímpicos em 1928, em Amsterdã.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Lily Richter, vencedora do I Campeonato Brasileiro em 1940, com a marca de 29.09.

FIGURA 41 - LANÇAMENTO DE DISCO - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://olimpiadas.uol.com.br/album/2012/08/04/eliminadoras-do-salto-com-vara-feminino.htm>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

### **Lançamento do Dardo**

Como não podia deixar de ser, o lançamento do dardo feminino começou na Finlândia. Com efeito, a primeira marca que nos surge é da finlandesa Maritta Votila, com 30,45 m, em 1916, com o dardo masculino (800 g).

Já o primeiro recorde “oficial” com dardo feminino (600 g) é de 25,235 m e pertence à tcheca Bozena Sramková, em Praga, em 13 de agosto de 1922. A prova foi incluída no programa olímpico na X Olimpíada, em Los Angeles, em 1932.

No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi da atleta Lily Richter, vencedora do I Campeonato Brasileiro em 1940, com a marca de 28.02.

FIGURA 42 - LANÇAMENTO DE DARDO - FEMININO



FONTE: Disponível em: <<http://www.oguiadacidade.com.br/portal/resultado.php?busca=168397>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

FONTE: Site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/provas/historico\\_feminino.asp](http://www.cbat.org.br/provas/historico_feminino.asp)>. Acesso em: 8 fev. 2016.

## 4 PROVAS COMBINADAS

Chamamos de provas combinadas aquelas que envolvem tanto provas de pista, quanto provas de campo. No caso dos homens, são dez provas (Decatlo) e, no caso das mulheres, sete provas (Heptatlo).

FIGURA 43 - DECATLO



FONTE: Disponível em: <<http://queniana.blogspot.com.br/2013/06/xxxii-trofeu-brasil-caixa-de-atletismo.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

O atleta do decatlo é considerado um atleta completo, pois deve conhecer e dominar diferentes técnicas para reunir o maior número de pontos. As dez provas acontecem normalmente em dois dias, assim divididas:

- 1º dia - 100 e 400 metros rasos, arremesso de peso, salto em altura e distância;
- 2º dia - 110 metros com barreiras, 1.500 metros rasos, salto com vara, lançamento de disco e dardo.

Obs.: Todos os lançamentos e saltos dão direito ao atleta de no máximo três tentativas.

A atleta do heptatlo também precisa ser uma superatleta, pois também deve dominar as mais diferentes técnicas exigidas para cada tipo de prova.

Assim como no decatlo, as provas são divididas em dois dias e vence quem acumular o maior número de pontos.

- 1º dia - 100 metros com barreiras, 200 metros rasos, salto em altura e arremesso de peso;
- 2º dia - salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros rasos.

FIGURA 44 - HEPTATLO



FONTE: Disponível em: <<http://omundoolimpico.blogspot.com.br/2015/04/entenda-as-provas-combinadas-no.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

E então, prezado acadêmico, tudo certo até aqui? Já lhe trouxemos uma noção bem ampla de todas as provas de pista e de campo, além das provas combinadas do atletismo, não é verdade?

Diante de tudo isso, queremos desafiá-lo: vamos supor que você tenha encontrado na escola, durante as aulas de educação física, possíveis talentos para a prática do atletismo, desejando treiná-los para competir. Se isto de fato acontecesse, você saberia em qual categoria deveria inscrever seus novos atletas?

É sobre isso que veremos no Tópico 3!

# RESUMO DO TÓPICO 2

**Neste tópico, você aprendeu que:**

- Correr é muito bom! Esta atividade auxilia nosso sistema circulatório e respiratório, e quanto mais corremos, melhor ritmo e técnica adquirimos.
- O treinamento de um atleta profissional consiste em melhorar sua técnica, aumentando a velocidade, o ritmo, a resistência e diminuindo seu tempo.
- As provas de pista são: corridas de velocidade (100 m, 200 m, 400 m) e revezamentos de 4x100 m e 4x400 m; corridas com barreiras (100 m, 110 m e 400 m); corrida de meio fundo (800 m e 1.500 m); corrida de fundo (3.000 m (com obstáculos), 5.000 e 10.000).
- As provas de campo são: salto em altura, salto em distância, salto triplo, salto com vara; lançamento de disco, lançamento de dardo e lançamento de martelo; arremesso de peso.
- Chamamos de provas combinadas aquelas que envolvem tanto provas de pista, quanto provas de campo. No caso dos homens, são dez provas (decatlo) e, no caso das mulheres, sete provas (heptatlo).
- Provas do decatlo (masculino): 100 e 400 metros rasos, arremesso de peso, salto em altura e distância; 110 metros com barreiras, 1.500 metros rasos, salto com vara, lançamento de disco e dardo.
- Provas do heptatlo (feminino): 100 metros com barreiras, 200 metros rasos, salto em altura e arremesso de peso; salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros rasos.
- No decatlo e no heptatlo, todos os lançamentos e saltos dão direito ao atleta de no máximo três tentativas.





## CATEGORIAS

## 1 INTRODUÇÃO

Prezado acadêmico, você está lembrado da pergunta que lhe fizemos no final do tópico anterior? Vamos recordá-la?

“Vamos supor que você tenha encontrado na escola, durante as aulas de educação física, possíveis talentos para a prática do atletismo, desejando treiná-los para competir. Se isto de fato acontecesse, você saberia em qual categoria deveria inscrever seus novos atletas?”

FIGURA 45 - NOVOS TALENTOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.webrun.com.br/h/noticias/running-show-2010-aproxima-criancas-do-atletismo-e-da-corrida/11072>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

Para isso, colega professor, existem regras oficiais que nos levam a conhecer e respeitar as faixas etárias para determinadas competições, vale a pena conhecê-las.

## 2 NORMA 12

Para este tópico utilizaremos a Norma 12, da CBAAt, que classifica as categorias como oficiais para o atletismo brasileiro, por faixa etária.

### CATEGORIAS OFICIAIS DO ATLETISMO BRASILEIRO POR FAIXA ETÁRIA

Aprovada pela Assembleia Geral em 26/04/2014, atualizada em 05/11/2015.

Art. 1º - As categorias e respectivas faixas etárias da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt) são as abaixo relacionadas, atendendo às determinações previstas nas Normas e Regras da IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo) e da Consudatle (Confederação Sul-Americana de Atletismo) e de aplicação obrigatória no atletismo brasileiro:

- a) Categoria Sub-14: atletas com 12 e 13 anos, no ano da competição.
- b) Categoria Sub-16: atletas com 14 e 15 anos, no ano da competição.
- c) Categoria Sub-18: atletas com 16 e 17 anos, no ano da competição.
- d) Categoria Sub-20: atletas com 16, 17, 18 e 19 anos, no ano da competição.
- e) Categoria Sub-23: atletas com 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22 anos, no ano da competição.
- f) Categoria de Adultos: atletas a partir de 16 anos em diante (no ano da competição).
- g) Categoria de *Masters*: atletas a partir de 40 anos em diante (idade a ser considerada no dia da competição).

§ 1º - A aplicação desta norma é obrigatória em todas as competições oficiais de atletismo realizadas no Brasil como condição básica para terem seus resultados homologados pela CBAAt.

§ 2º - Em competições oficiais no Brasil, os respectivos regulamentos podem permitir o seguinte: a) Competições Sub-16: podem participar atletas de 13 a 15 anos. b) Competições Sub-18: podem participar atletas de 15 a 17 anos.

§ 3º - A categoria de *masters* segue todas as determinações da WMA (*World Master Athletics*) e todas as competições dessa categoria realizadas no Brasil seguem as determinações da ABRAM (Associação Brasileira de Atletismo *Master*), a quem cabe a direção do Atletismo *Master* no Brasil, por delegação da CBAAt.

§ 4º - Em competições da categoria Sub-14, em qualquer hipótese, os atletas somente podem participar de duas provas individuais e do revezamento.

§ 5º - Em competições da categoria Sub-16, em qualquer hipótese, os atletas somente podem participar de duas provas individuais e do revezamento.

§ 6º - Os atletas da categoria Sub-18, quando participando de competições, têm as seguintes restrições de participação:

- a) Em competições da categoria Sub-20, os atletas com 16 e 17 anos, em qualquer hipótese, não poderão participar dos 10.000 m rasos.
- b) Em competições da categoria Sub-23, os atletas com 16 e 17 anos não poderão participar das seguintes provas: a. Masculino: Arremesso e Lançamentos e Decatlo. b. Masculino e Feminino: 10.000 m rasos, Maratona e Marcha Atlética.
- c) Em competições da categoria de Adultos, os atletas com 16 e 17 anos, em qualquer hipótese, não poderão participar das seguintes provas: a. Masculino: Arremesso e Lançamentos e Decatlo. b. Masculino e Feminino: 10.000 m rasos, Maratona e Marcha Atlética.

§ 7º - Os atletas da categoria Sub-20 com 18 e 19 anos podem participar de competições da categoria Sub-23 e de Adultos, com exceção das provas da Maratona e 50 km Marcha Atlética.

§ 8º - Em corridas de rua, a idade MÍNIMA para atletas participarem é a seguinte:

- provas com percurso até 5 km: 14 anos completos até 31 de dezembro do ano da prova;
- provas com percurso menor que 10 km: 16 anos completos até 31 de dezembro do ano da prova;
- provas com percurso de 10 km até 30 km: 18 anos completos até 31 de dezembro do ano da prova;
- maratona e acima: 20 anos completos até 31 de dezembro do ano da prova.

Art. 2º Para a prova de 50 km Marcha Atlética somente podem participar atletas com 20 anos de idade ou mais, no ano da competição.

Art. 3º É proibida a realização de competições oficiais de atletismo para atletas com 11 anos de idade ou menos; para esta faixa etária recomenda-se a realização do Programa Miniatletismo da CBAt/IAAF.

Art. 4º As provas oficiais para realização de competições nas categorias e faixas etárias, acima, são as seguintes:

## a) Masculino:

Provas	Adulto	Sub-23	Sub-20	Sub-18	Sub-16
Corridas rasas	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 3.000 m	75 m 250 m 1.000 m
Corridas com Barreiras	110 m 400 m	110 m 400 m	110 m 400 m	110 m 400 m	100 m 300 m
Corrida com Obstáculos	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	1.000 m
Marcha Atlética	20.000 m 50.000 m	20.000 m	10.000 m	10.000 m	5.000 m
Revezamentos	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x400 m Misto****	4x75 m
Saltos	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara
Arremesso Lançamentos	Peso (7,26 kg) Disco (2,0 kg) Dardo (800 g) Martelo (7,26 kg)	Peso (7,26 kg) Disco (2,0 kg) Dardo (800 g) Martelo (7,26 kg)	Peso (6 kg) Disco (1,75 kg) Dardo (800 g) Martelo (6 kg)	Peso (5 kg) Disco (1,5 kg) Dardo (700 g) Martelo (5 kg)	Peso (4 kg) Disco (1 kg) Dardo (600 g) Martelo (4 kg)
Combinada	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Pentatlo

Provas	Sub-14
Corridas rasas	60 m 150 m 800 m
Corridas com Barreiras	60 m
Corrida com Obstáculos	Não há
Marcha Atlética	2.000 m
Revezamentos	4x60 m
Saltos	Distância Altura Vara **
Arremesso Lançamentos	Peso (3 kg) Disco (750 g) Dardo (500 g) Martelo (3 kg) ***
Combinada	Tetratlo

\*\* A vara deve ter comprimento de 2,80 a 3,40 m.

\*\*\* Cabo com comprimento de 90 cm.

\*\*\*\* Prova realizada com dois atletas do naipe masculino e dois atletas do naipe feminino.

b) Feminino:

Provas	Adulto	Sub-23	Sub-20	Sub-18	Sub-16
Corridas rasas	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 3.000 m 5.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 3.000 m	75 m 250 m 1.000 m
Corridas com Barreiras	100 m 400 m	80 m 300 m			
Corridas com Obstáculos	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m	1.000 m
Marcha Atlética	20.000 m	20.000 m	10.000 m	5.000 m	3.000 m
Revezamentos	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x400 m Misto****	4x75 m
Saltos	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara
Arremesso Lançamentos	Peso (4 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (600 g) Martelo (4 kg)	Peso (4 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (600 g) Martelo (4 kg)	Peso (4 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (600 g) Martelo (4 kg)	Peso (3 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (500 g) Martelo (3 kg)	Peso (3 kg) Disco (750 g) Dardo (500 g) Martelo (3 kg)
Combinada	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Pentatlo

Provas	Sub-14
Corridas rasas	60 m 150 m 800 m
Corridas com Barreiras	60 m
Corridas com Obstáculos	Não há
Marcha Atlética	2.000 m
Revezamentos	4x60 m
Saltos	Distância Altura Vara **
Arremesso Lançamentos	Peso (3 kg) Disco (750 g) Dardo (400 g) Martelo (2 kg) ***
Combinada	Tetratlo

\*\* A vara deve ter comprimento de 2,80 a 3,40 m.

\*\*\* Cabo com comprimento de 80 cm.

\*\*\*\* Prova realizada com dois atletas do naipe masculino e dois atletas do naipe feminino.

Art. 5º As especificações técnicas para a realização de corridas com barreiras são as seguintes:

a) Masculino:

Provas	Categoria	Altura das barreiras	Distância da saída até a 1ª barreira	Distância entre as barreiras	Distância da última barreira até a chegada
60 m	Sub-14	0,60 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
100 m	Sub-16	0,838 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
110 m	Sub-18	0,914 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
110 m	Sub-20	0,995 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
110 m	Sub-23	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
110 m	Adulto	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
300 m	Sub-16	0,762 m	45,00 m	35,00 m	45,00 m
400 m	Sub-18	0,838 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	Sub-20	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	Sub-23	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	Adulto	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

b) Feminino:

Provas	Categoria	Altura das barreiras	Distância da saída até a 1ª barreira	Distância entre as barreiras	Distância da última barreira até a chegada
60 m	Sub-14	0,60 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
80 m	Sub-16	0,762 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
100 m	Sub-18	0,762 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
100 m	Sub-20	0,838 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
100 m	Sub-23	0,838 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
100 m	Adulto	0,838 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
300 m	Sub-16	0,762 m	45,00 m	35,00 m	45,00 m
400 m	Sub-18	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	Sub-20	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	Sub-23	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	Adulto	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Art. 6º As especificações técnicas para a realização de corridas com obstáculos são as seguintes:

## a) Masculino:

Provas	Categoria	Altura do obstáculo
1.000 m	Sub-16	0,762 m
2.000 m	Sub-18	0,914 m
3.000 m	Sub-20	0,914 m
3.000 m	Sub-23	0,914 m
3.000 m	Adulto	0,914 m

## b) Feminino:

Provas	Categoria	Altura do obstáculo
1.000 m	Sub-16	0,762 m
2.000 m	Sub-18	0,762 m
3.000 m	Sub-20	0,762 m
3.000 m	Sub-23	0,762 m
3.000 m	Adulto	0,762 m

Art. 7º As especificações técnicas para a realização de provas combinadas são as seguintes:

Ordem	Decatlo	Heptatlo	Pentatlo Masc.	Pentatlo Fem.	Tetratlo
1ª	100 m	100 m c/bar.	100 m c/bar.	80 m c/bar	60 m c/bar.
2ª	Distância	Altura	Altura	Altura	Peso
3ª	Peso	Peso	Peso	Peso	Distância
4ª	Altura	200 m	Distância	Distância	800 m
5ª	400 m	Distância	800 m	800 m	-----
6ª	110 m c/bar.	Dardo	-----	-----	-----
7ª	Disco	800 m	-----	-----	-----
8ª	Vara	-----	-----	-----	-----
9ª	Dardo	-----	-----	-----	-----
10ª	1.500 m	-----	-----	-----	-----

Art. 8º Em competições das categorias Sub-14 e Sub-16, os organizadores devem, obrigatoriamente, observar o seguinte:

- a) As provas de pista de 800 m rasos e marcha atlética no Sub-14, e de 1.000 m rasos, 1.000 m c/obstáculos e marcha atlética no Sub-16, devem ser realizadas, obrigatoriamente, com final por tempo.
- b) As demais provas de pista devem ser realizadas como semifinal por tempo (ou seja, devem ser realizadas tantas séries quanto necessárias em função do número de inscritos e os oito melhores tempos correrão a final de tais provas).

c) As provas de campo, quando houver mais de 15 (quinze) inscritos, podem ser realizadas em grupos de qualificação e final (quando isto ocorrer, os 12 melhores atletas dos grupos de qualificação devem ser classificados para a final), a critério dos organizadores, levando-se em conta as condições de cada competição.

Art. 9º Os casos omissos nesta norma serão definidos pela CBAAt, através de seu Departamento Técnico.

FONTE: Site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt). Disponível em: <file:///C:/Users/pianezer/Desktop/Norma12\_Cat\_Faixas\_Etarias\_Oficiais.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 3

## Neste tópico, você aprendeu que:

- Existem regras oficiais que nos levam a conhecer e respeitar as faixas etárias para determinadas competições, estabelecidas pela CBAAt.
- As categorias dividem-se desta forma: Categoria Sub-14: atletas com 12 e 13 anos, no ano da competição; Categoria Sub-16: atletas com 14 e 15 anos, no ano da competição; Categoria Sub-18: atletas com 16 e 17 anos, no ano da competição; Categoria Sub-20: atletas com 16, 17, 18 e 19 anos, no ano da competição; Categoria Sub-23: atletas com 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22 anos, no ano da competição; Categoria de Adultos: atletas a partir de 16 anos (no ano da competição); Categoria de Masters: atletas a partir de 40 anos em diante (idade a ser considerada no dia da competição).
- A aplicação da norma é obrigatória em todas as competições oficiais de atletismo realizadas no Brasil como condição básica para terem seus resultados homologados pela CBAAt.
- É proibida a realização de competições oficiais de atletismo para atletas com 11 anos de idade ou menos; para esta faixa etária recomenda-se a realização do Programa Miniatletismo da CBAAt/IAAF.
- Existem especificações técnicas para a realização de provas, conforme a faixa etária e as categorias.



1 Distribua os seguintes atletas em suas respectivas categorias:

<b>Atleta</b>	<b>Idade</b>	<b>Categoria</b>
João Paulo	13 anos	
Melissa	24 anos	
Carlos Eduardo	16 anos	
Maria Paula	20 anos	
João Victor	15 anos	
Ana Cristina	18 anos	
Maria Fernanda	14 anos	
Laura	26 anos	
Cristiane	30 anos	

PROVAS DE RUA: CORRIDAS E *CROSS COUNTRY*

## 1 INTRODUÇÃO

Para as provas de rua reservamos apenas este tópico, já que suas regras não são tão minuciosas, permitindo-nos fácil compreensão.

FIGURA 46 - PROVAS DE RUA



FONTE: Disponível em: <<http://saude.cardiomed.com.br/corridas/os-10-lugares-no-mundo-para-correr-uma-maratona.html>>. Acesso em: 8 fev. 2016.

Traremos ao seu conhecimento as regras existentes para as corridas de rua e para as provas de *Cross Country*.

Pronto para mais este desafio?

## 2 CORRIDAS DE RUA

Como o próprio nome sugere, as corridas de rua não acontecem numa pista de atletismo, nem num gramado macio, elas acontecem na rua mesmo. Para isso, não pode haver tráfego, sendo um espaço isolado/reservado exclusivamente aos atletas.

A largada e a chegada podem ser no estádio, garantindo emoção ainda maior, pelo número de pessoas capazes de acompanhar este momento, junto com o atleta que lutou muito (só ele sabe quanto) para estar aí, vivendo a alegria da vitória ou, quando esta não acontece, a de cumprir a prova até o final.

FIGURA 47 - CHEGADA DA MARATONA



FONTE: Disponível em: <<http://www.otempo.com.br/superfc/outros/brasil-ricos-ficam-em-sexto-e-s%C3%A9timo-na-maratona-no-mundial-1.698744>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

Com base em IAAF (2008, p. 249-252), traremos um resumo do regulamento da CBAAt sobre as Corridas de Rua, acompanhe:

### REGULAMENTO PARA CORRIDAS DE RUA

1. As distâncias-padrão para homens e mulheres serão de 10 km, 15 km, 20 km. Meia maratona: 25 km, 30 km. Maratona: (42.195 m), 100 km e Revezamento em Rua.
2. As corridas serão realizadas em rua. Entretanto, quando o tráfego ou circunstância similar tornam-se impraticáveis, o percurso devidamente

marcado pode ser feito em pista de bicicleta ou pedestre ao longo da rua, mas não em terreno macio, como gramado ou similar.

3. A saída e chegada da corrida devem ser marcadas com uma linha branca de, no mínimo, 5cm de largura. 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. 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 da prova, certificada, antecipadamente, por um medidor oficial aprovado pela IAAF.
4. Se o árbitro geral acatar um Boletim de Ocorrência, ou por outra forma, se convencer de que um atleta saiu do percurso marcado e, desse modo, encurtou a distância a ser coberta, o atleta será desqualificado.
5. A distância em quilômetros no percurso será mostrada a todos os atletas.
6. Para Corridas de Revezamento em rua, linhas de 5 cm 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 10 m antes e 10 m após a linha de saída, para designar a zona de passagem. Todos os procedimentos de passagem devem ser efetuados dentro desta zona.
7. As corridas devem ser iniciadas pelo disparo de uma arma. Em provas que incluam grande número de atletas, um aviso de cinco minutos deve ser dado antes do início da corrida, com avisos adicionais, se solicitados.

FIGURA 48 - LARGADA DA MARATONA



FONTE: Disponível em: <<http://www.emtempo.com.br/atletas-de-outros-estados-fazem-festa-na-meia-maratona-do-am/>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

8. Os comitês organizadores de corridas de rua devem garantir a segurança de todos os atletas e oficiais, assegurando que as ruas usadas para a competição estejam fechadas para o tráfego motorizado em todas as direções.
9. Na saída e chegada de todas as corridas, haverá água e outros refrescos apropriados. Para todas as provas até, e incluindo, 10 km, serão colocadas esponjas e bebidas com intervalos apropriados de, aproximadamente, 2 a 3 km, se as condições climáticas assim exigirem.

FIGURA 49 - POSTOS DE ABASTECIMENTO



FONTE: Disponível em: <<http://www.nucleoaventura.com.br/blog/dica-para-pegar-agua-durante-uma-corrída-sem-cair-na-muvuca/>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

Para corridas acima de 10 km serão colocados postos de abastecimento a cada 5km, aproximadamente. Os refrescos, providenciados pelo comitê organizador, devem ser colocados de modo que sejam acessíveis aos atletas ou entregues na mão dos atletas por pessoas autorizadas. Caso o atleta levar seu próprio refresco, este deverá deixá-lo no posto de abastecimento, sob a supervisão dos árbitros.

10. Em Corridas de rua, um atleta pode deixar a pista ou a rua com permissão e sob supervisão de um árbitro, desde que não diminua o percurso a ser corrido.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008).



No item 9, acima, cabe uma explicação a mais em relação às esponjas oferecidas nos postos de abastecimento. É bom que se saiba que estas esponjas são oferecidas para que os atletas as apertem molhadas contra o corpo (normalmente estão geladas) para se refrescarem, quando o calor não dá trégua. A sensação é de alívio, pois os pés parecem pegar fogo no asfalto quente.

FIGURA 50 - ESPONJAS PARA DAR REFRESCÂNCIA AOS ATLETAS



FONTE: Disponível em: <[http://liaccampos.blogspot.com.br/2015\\_06\\_01\\_archive.html](http://liaccampos.blogspot.com.br/2015_06_01_archive.html)>. Acesso em: 9 fev. 2016.



Prezado(a) Acadêmico(a), você conhece a história da Maratona? Vamos a ela?!

Uma das versões mais aceitas em relação ao surgimento da corrida de 42.195 metros remete ao ano de 490 a.C., quando soldados atenienses marcharam até a Planície de Marathónas para combaterem os persas, na batalha que fazia parte das Guerras Médicas. Como estavam em um número muito menor, os gregos precisavam de reforços para conseguirem a vitória. Desta forma, o comandante Milcíades resolveu escalar um de seus melhores corredores para cobrir a distância de 40 km, que separava a cidade que estavam de Atenas, e pedir ajuda. Pheidippides foi o escolhido para a tarefa de percorrer o percurso acidentado até a atual capital grega. Lá chegando, conseguiu reunir cerca de 10 mil soldados, com os quais voltou para o local da batalha. Após a vitória sobre o poderoso exército persa, Milcíades decidiu mandar novamente seu experiente corredor até Atenas, para passar a boa notícia. Mesmo exausto, Pheidippides correu novamente os cerca de 40 km que separavam as cidades, e, lá chegando, conseguiu apenas dizer uma única palavra antes de cair morto. "Νενικήκαμεν" (Vencemos).

Os 42.195 m: No ano de 1896, em homenagem ao herói grego, os organizadores dos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna decidiram criar a prova, que, a princípio, possuía cerca de 40 km. A distância atual só foi fixada no ano de 1908, nas Olimpíadas de Londres, para que a família real britânica pudesse acompanhar o início da prova do jardim do Palácio de Windsor.

FONTE: Disponível em: <[http://www.assessorcor.com.br/noticias.aspx?\\_\\_idNot=290](http://www.assessorcor.com.br/noticias.aspx?__idNot=290)>. Acesso em: 2 mar. 2016.

### 3 CROSS COUNTRY

Diferentemente da Corrida de Rua, o *Cross Country* deve ser feito no campo ou numa área aberta com obstáculos naturais, como subidas, descidas, lama, água, mato, trilha etc.

FIGURA 51 - CROSS COUNTRY



FONTE: Disponível em: <<http://www.bbc.com/sport/athletics/35271961>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

#### REGULAMENTO PARA O CROSS COUNTRY

1. As regras seguintes têm a intenção de ser um guia e incentivo para auxiliar os países a desenvolver corridas de *Cross Country*.
2. A temporada de *Cross Country* deve estender-se, normalmente, pelos meses de inverno, depois de encerrada a temporada de atletismo.
3. 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.
4. Para campeonatos e provas internacionais e, onde possível, para outras competições:

- a) Um percurso com voltas deve ser designado, com a volta medindo entre 1.750 m e 2.000 m. É recomendado que cada volta longa deva ter uma subida total de, no mínimo, 10 m.
- 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 em campo aberto. Em corridas em que houver grande número de atletas, passagens muito estreitas ou outras obstruções que negariam aos atletas uma corrida sem impedimento devem ser evitadas nos primeiros 1.500 m.
- c) Fora as áreas de saída e de chegada, o percurso não deve conter qualquer outra reta longa. Um percurso ondulado “natural”, com curvas planas e retas curtas, é o mais adequado.

FIGURA 52 - PERCURSO ONDULADO



FONTE: Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Cross\\_country\\_running](https://en.wikipedia.org/wiki/Cross_country_running)>. Acesso em: 9 fev. 2016.

5. 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 1 m de largura, cercado da parte externa do percurso, seja instalado somente para uso dos oficiais da organização e imprensa (obrigatório para provas de campeonatos). Áreas cruciais devem ser cercadas, em particular a de saída e de chegada. Somente pessoas autorizadas terão permissão para acessar essas áreas. Se o árbitro geral acatar um Boletim de Ocorrência, ou por outra forma, se convencer de que um atleta saiu do percurso marcado e, desse modo, encurtou a distância a ser coberta, o atleta será desqualificado.

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

Masculino	Feminino
Adulto - prova longa - 12 km	Adulto - prova longa - 8 km
Adulto - prova curta - 4 km	Adulto - prova curta - 4 km
Juvenil - 8 km	Juvenil - 6 km

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

7. As corridas serão iniciadas pelo disparo da pistola. Os comandos e procedimentos para corridas acima de 400 m serão utilizados. Em corridas internacionais, avisos de cinco minutos, três minutos e um minuto devem ser dados.
8. 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.
9. Corridas em montanha são realizadas pelo campo e, sobretudo, fora de rua, e envolvem um número considerável de subidas (principalmente para corridas em subidas de montanha) ou subidas/descidas (para corridas que começam e terminam no mesmo nível). As distâncias aproximadas recomendadas e o número total de subidas para corridas internacionais são:

#### **Corrida em subida de montanha:**

##### **Adulto masculino:**

Distância: 12 km

Subida: 1.200 m

##### **Adulto feminino:**

Distância: 8 km

Subida: 800 m

##### **Juvenil masculino:**

Distância: 8 km

Subida: 800 m

##### **Juvenil feminino:**

Distância: 4 km

Subida: 400 m

Com este tópico encerramos a primeira unidade deste caderno de estudos. Esperamos que você esteja bem aquecido, pois vem muito mais **ATLETISMO** pela frente.

Bons estudos e excelentes descobertas!

## LEITURA COMPLEMENTAR

Sabemos que o atleta do Atletismo cobra muito de si mesmo, muitas vezes indo além dos próprios limites da dor e da fadiga muscular. Quem não se lembra da imagem daquela maratonista buscando cambaleante atravessar a linha de chegada, nos Jogos Olímpicos de 1984?

GABRIELA ANDERSEN



FONTE: Disponível em: <<http://www.mdig.com.br/?itemid=25908>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

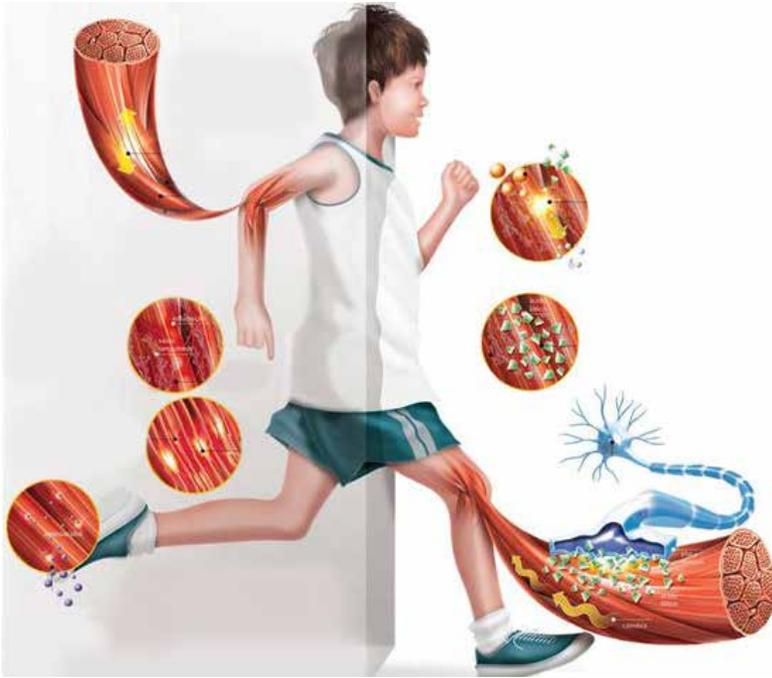
Mesmo sendo atletas de elite ou de fim de semana, treinadores de atletismo ou professores de Educação Física, faz-se necessário refletir a respeito dos limites corporais.

Para tanto, sugerimos a leitura de uma reportagem da Revista Nova Escola, que aborda esta questão de forma interessante. Aproveite esta oportunidade de reflexão e amplie seus saberes:

### RESPEITE OS LIMITES FÍSICOS

**Estudar a dor e a fadiga auxilia cada um a dosar o esforço num nível compatível com seu condicionamento**

Nos últimos minutos de uma partida de futebol, no trecho final de uma longa corrida ou depois de seguidas subidas ao bloqueio num jogo de vôlei, pernas e braços parecem fracos, como se não mais obedecessem aos comandos do cérebro. Cansados, os músculos pedem para parar: eles estão entrando em fadiga. No dia seguinte, se o esforço foi demasiado, a dor entra em ação. Pesadas, coxas e antebraços "reclamam" a cada movimento, nos deixando prostrados. Felizmente, esse quadro costuma durar pouco: basta voltar a exercitar o grupo muscular afetado depois de um período de pelo menos 24 horas de descanso.



Infografia: Erika Onodera

Todo mundo que faz ou já fez atividade física sabe que a dor e a fadiga são duas sensações normais. Elas funcionam como um alarme do organismo, informando que nosso corpo está operando em sua capacidade máxima e precisa de uma folga. Ignorar esse alerta biológico pode ser bastante perigoso e acaba levando a uma lesão séria, que pode demorar meses para ser curada.

Nas aulas de Educação Física, a turma deve trabalhar essa importante lição. "Entender e analisar os limites do corpo é um conteúdo importante, que deve ser abordado nas séries finais do Ensino Fundamental", ressalta Fábio D'Angelo, coordenador pedagógico do Instituto Esporte e Educação, em São Paulo, e selecionador do Prêmio Victor Civita - Educador Nota 10.

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), o tema faz parte do bloco Conhecimento sobre o Corpo. O estudo dessa área tem como objetivo permitir a cada aluno gerenciar suas atividades corporais de maneira autônoma, escolhendo as mais saudáveis, e perceber o organismo como uma estrutura integrada, que ganha força com os estímulos corretos, que pode se lesionar quando a atividade não é adequada e que precisa se nutrir para funcionar a contento.

### **Observar o próprio corpo para ajudar a entender o tema**

A abordagem desses conteúdos começa com a percepção do próprio corpo. Por exemplo, quando uma nova prática corporal está sendo realizada, a fadiga e a dor geralmente dão as caras. Cabe a você aproveitar as sensações dos alunos para se aprofundar nos estudos a respeito dos efeitos da atividade física sobre os tecidos

musculares. Para analisar e compreender as alterações que ocorrem durante e depois dos exercícios, a turma precisa ter contato com uma série de conhecimentos básicos de anatomia, fisiologia, biomecânica e bioquímica.

Na hora dessa troca de ideias, uma primeira providência é mostrar que dor e fadiga não são a mesma coisa. A fadiga não chega a ser um problema sério, mas é preciso respeitá-la e interromper o exercício. "A fadiga pode ser aguda, no caso de um exercício com intensidade maior do que o indivíduo está acostumado, ou crônica, quando a sensação de cansaço é frequente, causada por treinamento em excesso, anemia ou problemas respiratórios", explica Marcelo Bichels Leitão, cardiologista e médico do esporte da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, em São Paulo. Vale mostrar para a turma que avançar esse sinal pode ser bem dolorido: uma consequência imediata da fadiga em excesso são as temidas câimbras (movimentos de contração muscular involuntários) fortíssimas, que doem bem mais do que as corriqueiras.

### **"Sem dor, sem ganho": debata se essa ideia é mesmo válida**

Já com a dor é preciso ter mais atenção. Como alerta, ela mostra que existe um processo fisiológico não natural do organismo. Ela também é dividida em dois tipos, a do dia seguinte e a dor intermitente. A primeira, mais comum, ocorre depois de trabalhar um grupo de músculos não acostumados ao exercício ou exigidos em excesso. "Ela é resultado de uma pequena inflamação na musculatura e de microrupturas nas células musculares. Mas, se continuamos nos exercitando regularmente, a dor passa, pois a musculatura se fortalece e se acostuma ao esforço", conta Leitão.

Apesar disso, é preciso desmistificar a ideia comum entre os jovens de que, se uma pessoa não sentir dor, não está ganhando força na malhação. "Por pensarem assim, muitas vezes eles exageram na intensidade e na frequência da atividade física. É exatamente aí que surgem os casos mais sérios, como as lesões musculares", argumenta o especialista.

Faz parte desse quadro a dor intermitente, aquela que demora a passar. Quando isso ocorre, a musculatura foi lesionada e é necessário procurar um médico. Sua orientação é importante para evitar esse tipo de problema: além da explicação fisiológica propriamente dita, vale incentivar o debate sobre rotinas de exercícios e hábitos nutricionais para tornar as práticas corporais mais seguras e saudáveis.

## Três maneiras de prevenir lesões musculares

### Alongamento

**Quando:** Antes de qualquer prática esportiva.

**Tempo de prática:** No mínimo 15 minutos.

**Por quê:** O alongamento aquece a musculatura e prepara o organismo para a prática esportiva. Quando bem feito, ele aumenta a resistência do corpo. É preciso alongar todos os grupos musculares e não apenas os que serão mais exigidos no exercício.

**O que aumenta:** fluxo sanguíneo

**O que diminui:** dor



### Atividades aeróbicas

**Quando:** No mínimo três vezes por semana.

**Tempo de prática:** No mínimo 40 minutos.

**Por quê:** Praticadas regularmente, atividades aeróbicas (que consomem mais oxigênio), como jogar futebol, correr e andar de bicicleta, são a melhor forma de ganhar resistência, pois elas trabalham a capacidade cardiorrespiratória.

**O que aumenta:** força muscular

**O que diminui:** dor e fadiga



### Ingestão de água e frutas

**Quando:** Antes de qualquer prática esportiva.

**Horário de consumo:** Uma hora antes de fazer exercícios.

**Por quê:** Um corpo bem nutrido consegue se recuperar do esforço físico muito mais rápido. A falta de nutrientes, como o potássio (presente na banana e em castanhas, por exemplo) é uma das causas mais comuns da fadiga e da câimbra.

**O que aumenta:** energia

**O que diminui:** fadiga



A discussão sobre prevenção a lesões vai encaminhar a aula para uma reflexão mais ampla: o que é uma boa prática corporal? Quais tipos de esporte são mais saudáveis? Quantas vezes por semana praticá-los? Como devemos atuar antes, durante e depois do exercício? Com base nesses questionamentos, novas pautas de estudo podem surgir, abrindo a oportunidade de abordá-las como decorrência natural do conteúdo. Alguns exemplos são o *doping* (aplicação de substâncias ilegais para melhorar a performance física, problema que cresce muito entre os adolescentes), a sobrecarga de exercícios em nome de um corpo "perfeito" e a influência da mídia nesses padrões de beleza atlética. Num trabalho bem feito dentro desses temas, a garotada reflete sobre os efeitos da atividade física de acordo com a intensidade e passa a respeitar melhor os próprios limites.

FONTE: Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/educacao-fisica/pratica-pedagogica/limites-dor-fadiga-educacao-fisica-saude-503886.shtml>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 4

**Neste tópico, você aprendeu que:**

- As corridas de rua não acontecem numa pista de atletismo, nem em um gramado macio, elas acontecem na rua mesmo. Para isso, não pode haver tráfego, sendo um espaço isolado/reservado exclusivamente aos atletas.
- A largada e a chegada das provas de rua, especialmente da maratona, podem ser no estádio, garantindo emoção ainda maior, pelo número de pessoas capazes de acompanhar este momento, junto com o atleta.
- As distâncias-padrão para homens e mulheres serão de 10 km, 15 km, 20 km. Meia maratona: 25 km, 30 km. Maratona (42.195 m), 100 km e Revezamento em Rua.
- Se o árbitro geral acatar um Boletim de Ocorrência, ou por outra forma, se convencer de que um atleta saiu do percurso marcado e, desse modo, encurtou a distância a ser coberta, o atleta será desqualificado.
- Em corridas de rua, um atleta pode deixar a pista ou a rua com permissão e sob supervisão de um árbitro, desde que não diminua o percurso a ser corrido.
- Diferentemente da corrida de rua, o Cross Country pode ser feito também no campo ou área aberta com obstáculos naturais, como subidas, descidas, lama, água, mato, trilha etc.
- 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 em campo aberto. Em corridas em que houver grande número de atletas, passagens muito estreitas ou outras obstruções que negariam aos atletas uma corrida sem impedimento devem ser evitadas nos primeiros 1.500 m.
- As distâncias nos Campeonatos Mundiais de Cross Country da IAAF devem ser, aproximadamente:

<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>
Adulto - prova longa - 12 km	Adulto - prova longa - 8 km
Adulto - prova curta - 4 km	Adulto - prova curta - 4 km
Juvenil - 8 km	Juvenil - 6 km

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

- As corridas serão iniciadas pelo disparo da pistola. Os comandos e procedimentos para corridas acima de 400 m serão utilizados. Em corridas internacionais, avisos de cinco minutos, três minutos e um minuto devem ser dados.

## AUTOATIVIDADE



- 1 Escreva cinco características das Corridas de Rua:
- 2 Escreva cinco características do *Cross Country*:
- 3 Aponte três características comuns entre os dois tipos de corrida:

# PROVAS DE PISTA, PROVAS DE CAMPO E PROVAS COMBINADAS COM SEUS RESPECTIVOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

**A partir desta unidade você será capaz de:**

- entender a pista de atletismo para a realização de cada uma das provas;
- compreender a utilização das raíais, dependendo da prova de pista;
- conhecer os materiais necessários em cada prova, com suas utilidades e dimensões;
- entender a dinâmica de realização de cada prova e seus recordistas atuais.

## PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em quatro tópicos. No final de cada tópico você encontrará atividades que lhe possibilitarão o aprofundamento de conteúdos sobre as temáticas abordadas.

TÓPICO 1 – PROVAS DE PISTA

TÓPICO 2 – PROVAS DE CAMPO

TÓPICO 3 – PROVAS COMBINADAS



## PROVAS DE PISTA

## 1 INTRODUÇÃO

Na Unidade 1 deste caderno de estudos trouxemos algumas informações/ características e história de cada prova do atletismo. Nesta unidade virão os aprofundamentos, chamados de fundamentos técnicos.

Neste tópico vamos conhecer a pista de atletismo, com sua dinâmica de funcionamento. Saberemos como são utilizadas suas raias e entenderemos para que servem certos materiais na prática das provas de pista, como sapatilha, bloco de partida e bastão de revezamento.

Além disso, saberemos quem são os recordistas atuais e suas marcas mundiais. Você não vai querer ficar de fora, vai?

FIGURA 53 - PROVAS DE PISTA

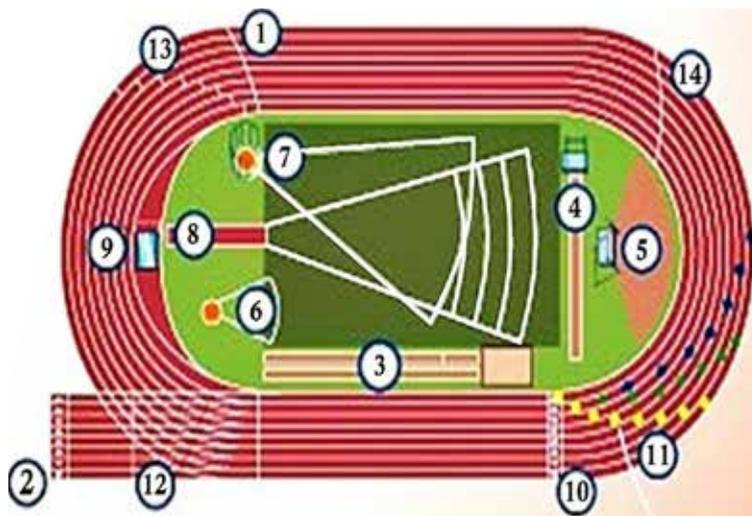


FONTE: Disponível em: <[http://vivendoavidacorrendo.blogspot.com.br/2014\\_10\\_01\\_archive.html](http://vivendoavidacorrendo.blogspot.com.br/2014_10_01_archive.html)>. Acesso em: 9 fev. 2016.

## 2 A PISTA DE ATLETISMO

Antes de qualquer explicação ou tentativa de compreender qualquer prova do atletismo, faz-se necessário conhecer a pista, com seus lugares de partida ou execução.

FIGURA 54 - PISTA DE ATLETISMO



- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Largada dos 3000 e 5000 metros       | 8. Lançamento de dardo           |
| 2. Largada dos 100 metros com barreiras | 9. Fosso (corrida de obstáculos) |
| 3. Salto em distância e salto triplo    | 10. Linha de chegada             |
| 4. Salto com vara                       | 11. Largada dos 10.000 metros    |
| 5. Salto em altura                      | 12. Largada dos 100 metros       |
| 6. Arremesso de peso                    | 13. Largada dos 200 metros       |
| 7. Lançamento de disco e martelo        | 14. Largada dos 1500 metros.     |

FONTE: Disponível em: <[http://prof-alysson.blogspot.com.br/2013\\_05\\_01\\_archive.html](http://prof-alysson.blogspot.com.br/2013_05_01_archive.html)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

De acordo com IAAF (2008, p. 137), as medidas da pista devem obedecer à regra 160, que diz:

- O comprimento de uma pista oficial de corrida deve ser de 400 m. Ela consistirá de duas retas paralelas e duas curvas com raios iguais. A parte interna da pista terá uma borda de material apropriado, de aproximadamente 5 cm de altura e um mínimo de 5 cm de largura. Se uma parte da borda tiver que ser removida temporariamente para provas de campo, seu lugar será marcado por uma linha branca de 5 cm de largura e por cones ou bandeiras, com altura mínima de 20 cm, posicionados na linha branca [...] para prevenir que algum atleta corra sobre ela, devem ser colocadas em um ângulo de 60º com o solo a partir da pista. Isso também deve ser aplicado à parte da pista para provas de obstáculos onde os atletas saem da pista principal para efetuar o salto sobre o fosso.

- A medição da pista deve ser feita a 30 cm de sua borda interna ou, na falta desta, a 20 cm da linha que marca o seu limite interno.
- A distância da corrida será medida a partir da borda da linha de saída mais afastada da linha de chegada até a borda da linha de chegada mais próxima da de saída.
- Em todas as corridas, inclusive a de 400 metros, cada atleta deve ter uma raia separada, com largura máxima de 1,22 m, marcada por 5 cm de largura. Todas as raias deverão ter a mesma largura.
- Nas competições internacionais a pista terá oito raias.

### 3 REGRAS, ESPECIFICAÇÕES E MATERIAIS UTILIZADOS NAS PROVAS DE PISTA

Quem não conhece o atletismo mais de perto tem muitas dúvidas em relação às regras e materiais utilizados nas diferentes provas, por isso esclareceremos os questionamentos mais comuns em relação às provas de pista. Vamos a eles:

- **O que é e para que serve o bloco de partida?**

Nas corridas de velocidade, até 400 m, inclusive nos revezamentos, uma largada bem feita pode definir o campeão da prova, pois a explosão muscular inicial tem muita importância para o atleta, garantindo bom desempenho nos metros seguintes. O bloco de partida coloca o atleta numa posição que o impulsiona para frente, conforme a imagem:

FIGURA 55 - BLOCO DE PARTIDA



FONTE: Disponível em: <<http://saibadetudoportes.blogspot.com.br/2010/01/introducao-ao-atletismo.html>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

Ao primeiro comando: **“AOS SEUS LUGARES”** ou **“ÀS SUAS MARCAS”**, o atleta dirige-se ao bloco de partida, apoia os pés no bloco (fixados na pista por pinos ou pregos, conforme imagem anterior) e permanece nesta posição, de quatro apoios, até o segundo comando: **“PRONTOS”**, quando o atleta inclina o corpo para frente, esperando o tiro da largada.

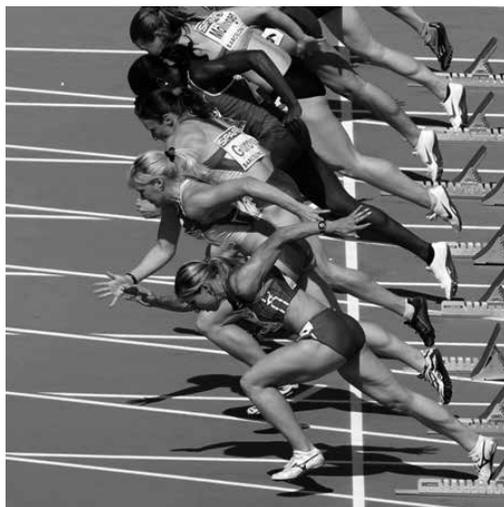
FIGURA 56 - PRONTOS PARA A LARGADA



FONTE: Disponível em: <[http://www.finishlynx.com/allsports/athletics/pt\\_BR/athletics\\_rt.html](http://www.finishlynx.com/allsports/athletics/pt_BR/athletics_rt.html)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

**“TIRO DA LARGADA”** ou comando **“FOI”**, quando acontece a explosão muscular para a largada.

FIGURA 57 - LARGADA EM BLOCOS



FONTE: Disponível em: <<http://hardquotes.com/athletics/on-your-marks>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

De acordo com IAAF (2008, p. 139), a regra 161 determina o seguinte em relação aos blocos de partida:

- Os blocos de partida devem ser usados em todas as corridas até, e inclusive, 400 metros (incluindo a primeira etapa dos revezamentos) e não devem ser usados para qualquer outra corrida. Quando em posição na pista, nenhuma parte do bloco de partida deve ultrapassar a linha de saída ou estender-se até outra raia. Os blocos de partida devem obedecer às seguintes especificações gerais:
  - a) Ser inteiramente rígidos em sua construção e não oferecer nenhuma vantagem ao atleta.
  - b) Ser fixados na pista por um número de pinos ou pregos dispostos para causar o mínimo possível de danos à pista. A disposição deve permitir sua rápida e fácil remoção. A base não deve permitir movimento algum durante a saída efetiva.
  - c) Quando o atleta utiliza seu próprio bloco de partida, deve obedecer aos parágrafos (a) e (b) acima. Ele pode ser de qualquer desenho ou construção, desde que não atrapalhe outros atletas.
  - d) Quando os blocos de partida forem fornecidos pelo Comitê Organizador, também devem estar de acordo com as seguintes especificações:
    - Os blocos de partida consistirão de dois tacos, contra os quais os pés do atleta farão pressão na posição de saída. Os tacos devem estar adaptados a uma armação rígida que não obstrua os pés dos atletas quando eles deixarem os blocos, e devem ser inclinados para adaptar-se à posição de saída dos atletas, podendo ser planos ou ligeiramente côncavos. A superfície dos tacos deve ser preparada com ranhuras, ressaltos ou ser coberta com material adequado, para acomodar os pregos dos sapatos dos atletas.
    - Em competições realizadas segundo essa regra, os blocos de partida serão conectados a um equipamento detector de saídas falsas aprovado pela IAAF.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 139).



Por falar em sapatos, você sabia que os atletas podem competir descalços ou calçados, desde que os sapatos de competição sejam aprovados pela IAAF? Existem sapatos especiais de corridas ou saltos, também chamados de sapatilhas, em que pregos são colocados no solado. Pode-se colocar até 11 pregos, não mais do que isso. Existem pregos para os diferentes tipos de pista, sintéticas ou de carvão.

FIGURA 58 - BLOCOS DE PARTIDA



FONTE: Disponível em: <<http://www.jmpsport.com/produtos-servicos/catalogo/atletismo/corrida/bloco-de-partida-em-alumínio>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

- **Como são as partidas (saídas corretas e saídas falsas)?**

Quando um atleta executa corretamente todos os movimentos no bloco de partida, mediante comando dos árbitros, ele tem uma saída correta. Quando ele sai antes do tiro, dizemos que ele queimou a saída, ou seja, fez uma saída falsa. Diante de uma saída falsa, a prova é interrompida e uma nova largada precisa ser executada. Observe a imagem e perceba que o atleta jamaicano Usain Bolt queima sua largada nos 100 metros, saindo antes do tiro. Perceba que ele teria larga vantagem se a corrida prosseguisse.

FIGURA 59 - SAÍDA FALSA



FONTE: Disponível em: <<http://esporte.ig.com.br/maisesportes/atletismo/nem+tudo+sai+como+o+planejado+no+mundial+de+atletismo+veja+fotos/n1597189371853.html>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

De acordo com IAAF (2008, p. 141), a regra 162 determina o seguinte em relação à partida:

- A partida de uma corrida deve ser marcada por uma linha branca de 5 cm de largura. Em todas as corridas em raia livre, a linha de saída será curva, de maneira que todos os atletas percorram a mesma distância da saída à chegada. As posições nas provas em todas as distâncias serão numeradas da esquerda para a direita, no sentido de direção da corrida.
- Todas as corridas serão iniciadas pelo tiro da pistola do árbitro de partida ou aparelho de partida aprovado, disparado para cima, após o árbitro ter verificado se os atletas estão em seus lugares e na posição correta de largada e imóveis.
- Um atleta não pode tocar a linha de saída ou o solo além dele, com as mãos ou os pés, quando estiver em “suas marcas” e nem tocar o solo com uma ou ambas as mãos durante a saída.
- Se por qualquer razão o árbitro de partida não se satisfizer com a posição dos competidores para a partida, após todos eles estarem nos seus lugares, ele deve ordenar a todos os atletas que se levantem, e os assistentes do árbitro de partida os colocarão novamente em seus postos.
- Se, no julgamento do árbitro de partida ou confirmadores, um atleta iniciar o movimento de saída com antecedência ou perturbar outros atletas na corrida através de som ou de outro modo, isso será considerado saída falsa.
- Qualquer atleta que cometa uma saída falsa será advertido. Somente uma saída falsa será permitida sem a desqualificação do(s) atleta(s) que a cometeu(ram), ou seja, se o mesmo atleta queimar a largada duas vezes, ele será desqualificado. Em provas combinadas, o atleta pode queimar duas vezes, sendo desqualificado na terceira.
- Quando um ou mais atletas cometem uma saída falsa, outros instintivamente tendem a segui-los e, teoricamente, qualquer atleta que assim proceda também comete uma saída falsa. O árbitro deve advertir somente aquele(s) que, na sua opinião, foi(ram) o(os) responsável(is) pela saída falsa. Isso pode resultar em mais de um atleta advertido. Se a saída falsa não for devida a qualquer atleta, nenhuma advertência deve ser dada, sendo mostrado um cartão verde a todos os atletas.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 141).



As provas de corrida acima de 800 m têm saída alta, ou seja, não são utilizados os blocos de partida. A saída alta acontece com o atleta em pé e com seu tronco levemente inclinado para frente.

- **Como são as corridas livres e raiadas?**

Já vimos que uma pista de atletismo tem oito raias e que cada uma tem 1,22 metro de largura. A raia interna (raia 1) tem 400 metros de extensão e a raia externa (raia 8) tem 449 metros, por causa das curvas. Levando-se em conta essa diferença, os atletas largam em marcas diferentes na pista (a distância entre uma saída e outra é de 7,22 m) e, mesmo parecendo que os atletas das raias de fora correm menos, todos correrão a mesma distância.

FIGURA 60 - PROVA RAIADA



FONTE: Disponível em: <<http://beaches-vs-mountains-meet.runnerspace.com/>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

De acordo com IAAF (2008, p. 144), a regra 163 determina o seguinte em relação às corridas.

- A direção da corrida deve ser definida pela mão esquerda do atleta voltada para a borda interna. As raias deverão ser numeradas com a raia esquerda para o interior, sendo numerada a raia 1.
- Qualquer competidor, corredor ou marchador que empurrar ou obstruir outro atleta, de modo a impedir sua progressão, estará passível de desqualificação nessa prova.
- Em todas as provas com raias marcadas, cada atleta deverá manter-se em sua raia designada, do início ao fim. Isso se aplica a qualquer parte de uma prova corrida em raias marcadas.
- Se um atleta correr fora de sua raia, ele poderá ser desqualificado. Isso só não vai acontecer se ele for empurrado ou forçado por outra pessoa a correr fora de sua raia ou, ainda, se ele:

- a) correr fora de sua raia, na reta, e não obter vantagem material; ou
  - b) correr fora da linha externa de sua raia na curva, sem vantagem alguma obtida por esse motivo, e nenhum corredor tiver sido obstruído.
- A prova de 800 metros será corrida em raias marcadas até o plano vertical da extremidade mais próxima da linha de raia livre, marcada depois da primeira curva, lugar de onde os corredores podem deixar suas respectivas raias.
  - Um atleta não poderá continuar na prova após abandonar voluntariamente a pista.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 144).

- **Como os cronometristas conseguem medir o tempo de todos os atletas na linha de chegada?**

A chegada dos atletas é o momento mais aguardado pelo público, mas não deve ser fácil para os cronometristas, pois, dependendo da prova, todos chegam muito próximos e fica até difícil perceber essa diferença. Antigamente, essa tomada de tempo era feita apenas por meio de cronometragem manual; hoje já existem muitos recursos que auxiliam os cronometristas neste trabalho.

FIGURA 61 – CRONÔMETROS



FONTE: Disponível em: <[http://pt.aliexpress.com/store/product/Electronic-Chronograph-Athletics-Stopwatch-LCD-Screen-Display-Running-Swimming-Timer-Lap-Counter-with-Strap-MB013B-S25/1516004\\_32233657523.html](http://pt.aliexpress.com/store/product/Electronic-Chronograph-Athletics-Stopwatch-LCD-Screen-Display-Running-Swimming-Timer-Lap-Counter-with-Strap-MB013B-S25/1516004_32233657523.html)>. Acesso em: 19 mar. 2016.



FONTE: Disponível em: <<http://www.conconada.com/tag/mundial-de-atletismo>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

De acordo com IAAF (2008, p. 148), a regra 163 determina o seguinte em relação às chegadas (regra 164) e à cronometragem (regra 165):

- A chegada de uma corrida deve ser marcada por uma linha branca de 5 cm de largura.
- Os atletas devem ser classificados na ordem em que seu tronco (ou seja, ficando excluídos cabeça, pescoço, braços, pernas, mãos ou pés) atinja o plano vertical que passa pela borda anterior da linha de chegada.
- Em qualquer corrida que seja decidida pela distância percorrida em determinado tempo, o árbitro de partida deve dar um tiro exatamente 1(um) minuto antes do término da prova, para avisar aos atletas e árbitros que a corrida está próxima do final.
- Antes do início da prova deve ser designado pelo menos um árbitro para cada atleta, com a incumbência de marcar a distância percorrida.
- Os tempos de todos os finalistas devem ser anotados; além disso, quando possível, os tempos parciais em corridas de 800 metros ou mais e os tempos a cada 1000 m em corridas de 3000 m ou mais devem ser registrados.
- Três métodos de cronometragem são reconhecidos como oficiais:
- **Manual:** os cronometristas devem estar alinhados com a chegada e do lado externo da pista. Para que todos possam ter uma boa visão da linha de chegada, uma plataforma elevada deve ser providenciada. Os cronometristas devem usar o cronômetro manual ou eletrônico operado manualmente com leitura digital. Tais aparelhos são chamados “relógios”, para os propósitos das regras da IAAF. O tempo será marcado a partir do flash/fumaça do revólver ou do aparelho de partida aprovado. Três cronometristas oficiais (um dos quais deverá ser o cronometrista chefe) e um ou dois adicionais tomarão o tempo do vencedor de cada prova. Os tempos registrados pelos cronometristas oficiais

não serão considerados, a menos que um ou mais relógios dos cronometristas oficiais falhem em registrar o tempo corretamente. Cada cronometrista agirá independentemente, e, sem mostrar seu relógio ou discutir seu tempo com qualquer outra pessoa, deverá anotar seu tempo no formulário oficial e, depois de assinar, entregar ao cronometrista chefe, que examinará os relógios para verificar os tempos registrados. Se dois, dos três relógios oficiais marcarem o mesmo tempo e o terceiro for diferente, o tempo registrado por aqueles dois será o oficial. Se os três estiverem em desacordo, o intermediário será o oficial. O cronometrista chefe, agindo de acordo com as regras mencionadas anteriormente, decidirá o tempo oficial para cada atleta e entregará o resultado ao Secretário da Competição para publicação.

- **Elétrico, totalmente automático, obtido por um sistema de foto *finish*:** o equipamento de foto finish totalmente automático deve ser aprovado pela IAAF, baseando-se em uma comprovação de sua exatidão feita nos quatro anos anteriores à competição. Deve ser disparado automaticamente pela pistola do árbitro de partida ou aparelho de saída aprovado. O sistema deve registrar a chegada através de uma câmera com corte vertical, posicionada na extensão da linha de chegada, produzindo uma imagem contínua. A imagem também deve estar sincronizada com uma escala de tempo marcada uniformemente em 1/100 de segundo. Os tempos e colocações dos atletas serão lidos a partir da imagem. O sistema deve registrar automaticamente os tempos de chegada dos atletas e deve ser capaz de produzir uma imagem impressa que mostre o tempo de cada atleta. Caso possível, deverá haver pelo menos duas câmeras de foto *finish* em ação, uma de cada lado. Os tempos do sistema de foto *finish* serão considerados como oficiais, a menos que, por alguma razão, o árbitro respectivo decida que eles estão obviamente incorretos. Se este for o caso, os tempos obtidos pelos cronômetros manuais serão os oficiais.
- **Sistema de transponder (*chips*):** a utilização de um sistema de cronometragem com chips pode acontecer em competições não realizadas completamente no estádio, como a marcha atlética, a corrida de rua ou o *cross country*.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 148).

- **Quando existem muitos atletas, eles são divididos em séries. Qual é o critério de escolha para os atletas de cada série? Quais se classificam?**

Quando existem muitos atletas eles passam por fases classificatórias, divididos em diferentes séries. Essas séries são montadas pelo Delegado Técnico ou pelo Comitê Organizador.

De acordo com IAAF (2008, p. 155), a regra 166 determina o seguinte em relação à seriação, sorteio e qualificação em provas de pista:

- Sempre que possível, representantes de cada país ou equipe devem ser colocados em séries diferentes em todas as rodadas da competição.
- Ao organizarem-se as séries recomenda-se que o máximo possível de informações de todos os atletas seja considerado e as séries sejam sorteadas de modo que, normalmente, os que tenham melhores resultados cheguem à final.
- Para provas de 100 a 400 m e revezamento, a distribuição será baseada nas colocações e tempos de cada série anterior. Para este fim, os atletas serão ranqueados como:
  - o O vencedor da série mais rápida.
  - o O vencedor da segunda série mais rápida.
  - o O vencedor da terceira série mais rápida etc.
  - o O segundo colocado mais rápido.
  - o O próximo segundo colocado mais rápido.
  - o O terceiro segundo colocado mais rápido etc.
  - (Concluindo com)
  - o O primeiro qualificado por tempo.
  - o O segundo qualificado por tempo.
  - o O terceiro qualificado por tempo etc.
- Para as provas de 100 a 800 m, inclusive os revezamentos, quando há várias séries sucessivas de corridas, as raias serão sorteadas da seguinte forma:
  - a) na primeira fase, a ordem de raias se determinará por sorteio; e
  - b) nas fases seguintes, os atletas serão ranqueados após cada fase, de acordo com o procedimento indicado no item anterior.
- Três sorteios serão realizados:
  - a) um para os quatro atletas ou equipes com melhores colocações, para determinar seus lugares nas raias 3, 4, 5 e 6;
  - b) outro para o 5º ou 6º atletas ou equipes ranqueadas, para determinar as posições nas raias 7 e 8; e
  - c) o outro para os dois atletas ou equipes em últimas colocações, para determinar as posições nas raias 1 e 2.
- Um atleta não pode competir numa série diferente da que lhe foi destinada, exceto em circunstâncias que, na opinião do árbitro chefe, justificam uma alteração.
- Em todas as fases preliminares, pelo menos o primeiro e segundo colocados de cada série devem participar das séries seguintes, recomendando-se que, onde possível, pelos menos três de cada série sejam qualificados.
- Os atletas podem se classificar para a próxima fase por colocação ou por tempo, conforme determinado pelo delegado técnico.
- A ordem de corrida das séries será determinada por sorteio após a composição das séries ter sido decidida.
- Entre uma série e outra, existe um tempo mínimo de descanso para o atleta, conforme segue:

- o Até 200 m - 45 minutos
  - o Acima de 200 m até 1000 m - 90 minutos
  - o Acima de 1000 m - não deve ser no mesmo dia.
- 
- Para a final direta, as raiais e posições serão sorteadas.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 155).

FIGURA 62 - SEMIFINAL



FONTE: Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo\\_nos\\_Jogos\\_Ol%C3%ADmpicos\\_de\\_Ver%C3%A3o\\_de\\_2012\\_-\\_200\\_m\\_masculino](https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_2012_-_200_m_masculino)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

- **E em caso de empate entre dois atletas de séries diferentes, quem se classificará para a próxima fase?**

É muito difícil dois atletas terem exatamente o mesmo tempo em minutos, segundos, milésimos de segundo, enfim..., mas se isso acontecer, a regra 167, presente em IAAF (2008, p. 160), nos ajudará a resolver.

- Os empates serão decididos como se segue: ao determinar se houve um empate em qualquer fase para a colocação que permite a classificação para a fase seguinte, baseado no tempo obtido, o árbitro chefe de foto *finish* deverá considerar os tempos reais obtidos pelos atletas em 1/1000 de segundo. Desse modo, caso determinar que houve empate, os atletas empatados deverão ser colocados na fase seguinte ou, se isto não for possível, eles serão sorteados para determinar quem será colocado na fase seguinte.

No caso de um empate para o primeiro lugar em qualquer final, o árbitro geral tem o poder para decidir se é possível providenciar para que os atletas empatados compitam novamente. Caso sua decisão não for esta, o resultado permanecerá. Os empates para as outras colocações permanecerão.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 160).



Você já deve ter reparado que os atletas possuem números no peito e nas costas, não é verdade? Você sabe por quê? Os números correspondem ao número do atleta no programa e representam sua identificação. Nenhum atleta poderá competir sem exibir o seu número.

## 4 PROVAS DE PISTA E RECORDISTAS

As provas de pista encontram-se assim divididas:

- Curta distância (velocidade) – 100 m, 200 m e 400 m.
- Revezamentos - 4x100 m e 4x400 m.
- Com barreiras – 110 m (masc.), 100 m (fem.) e 400 m para ambos.
- Média distância (meio fundo) – 800 m, 1500 m e 3000 m (com obstáculos).
- Longa distância (fundo) – 5000 m, 10000 m (livres) e 10000, 20000 e 50.000 (de marcha atlética).

A partir desse momento abordaremos características de cada uma das provas de pista, acompanhe:

## 100 METROS RASOS

Os 100 metros rasos representam a prova mais disputada e assistida do atletismo, pois a velocidade dos atletas é máxima, não havendo trégua aos corredores que vão além de seus limites. São menos de 10 segundos para os homens e 11 segundos para as mulheres, de pura concentração, explosão muscular e encantamento, definindo o homem ou a mulher mais rápido daquela competição, ou quem sabe do mundo, mediante a quebra de recordes. A prova acontece em linha reta, de frente para o público, que vai à loucura.

FIGURA 63 - 100 METROS RASOS



FONTE: Disponível em: <<http://olimpiadas.uol.com.br/noticias/redacao/2012/08/08/asafa-powell-desfalca-revezamento-jamaicano-apos-sofrer-lesao-nos-100-m-rasos.htm>>. Acesso em: 19 mar. 2016.

De acordo com Barbanti (1979, p. 51):

A velocidade depende da perfeita integração do sistema neuromuscular. O sistema nervoso central regula os processos que acionam as diferentes musculaturas com o seguinte procedimento: os nervos sensitivos ou receptores recebem os estímulos e, através dos nervos aferentes, transferem o estímulo para o sistema nervoso central, onde se processa a ordem a ser transmitida às massas musculares correspondentes.

QUADRO 1 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 100 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Usain Bolt	9.58	2009	Berlim	Jamaica

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Florence Griffith-Joyner	10.49	1987	Roma	Los Angeles Califórnia-EUA

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 64 - USAIN BOLT



FONTE: Disponível em: <<http://juegos-olimpicos.com/info/usain-bolt/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 65 - FLORENCE GRIFFITH-JOYNER



FONTE: Disponível em: <<http://www.rollingstone.com/culture/pictures/100-greatest-olympians-20140207/florence-griffith-joyner-0805588>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 2 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 100 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Robson Caetano da Silva	10.00	1988	México - MEX	AM

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Ana Claudia Lemos Silva	11.01	2015	Walnut - USA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 66 - ROBSON CAETANO DA SILVA



FONTE: Disponível em: <[http://www.robsoncaetanodasilva.com.br/o\\_idolo](http://www.robsoncaetanodasilva.com.br/o_idolo)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 67 - ANA CLAUDIA LEMOS SILVA



FONTE: Disponível em: <<http://esportesolimpicos.ig.com.br/index.php/tag/ana-claudia-lemos/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## 200 METROS RASOS

Nos 200 metros livres, além de velocidade, os atletas precisam controlar sua aceleração, pois os primeiros 100 metros acontecem em curva, para só depois chegar na reta dos últimos 100 metros. Quanto melhor o atleta correr os primeiros 100 metros, melhor será a velocidade conseguida na prova, aproveitando toda a sua técnica nas passadas.

FIGURA 68 - 200 METROS RASOS



FONTE: Disponível em: <<http://ccl8trabalhosef.blogspot.com/2013/11/atletismo.html>>. Acesso em: 04 dez. 2018.

QUADRO 3 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 200 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Usain Bolt	19.19	2009	Pequim	Jamaica

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Florence Griffith-Joyner	21.34	1988	Seul	Los Angeles Califórnia

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

QUADRO 4 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 200 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Claudinei Quirino da Silva	19.89	1999	Munique - GER	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Ana Claudia Lemos Silva	22.48	2011	São Paulo - BRA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 69 - CLAUDINEI QUIRINO DA SILVA



FONTE: Disponível em: <<https://medium.com/min-esporte/claudinei-quirino-142153996281#x7n64w5nh>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Simoni e Teixeira (2009, p. 44) ressaltam que existe uma sequência técnica para as provas de velocidade, acompanhe: “Cada passada é composta por uma fase de apoio que pode ser subdividida em apoio à frente e impulsão. E a fase de voo onde a perna livre executa um balanço e logo se estende para ter contato com o solo, enquanto a perna de impulsão se flexiona”.

### 400 METROS RASOS

Para correr os 400 metros o atleta necessita grande dose de velocidade e resistência, pois dará uma volta completa na pista, enfrentando duas curvas e duas retas. Como é uma prova corrida em raias, os atletas saem desalinhados. As melhores raias são as centrais (4 e 5), porque as curvas serão menos fechadas do que as raias próximas à borda (1, 2 e 3). Em contrapartida, os atletas que correm nas raias de fora (6, 7 e 8) saem na frente e, portanto, não possuem a referência dos outros atletas.

FIGURA 70 - 400 METROS RASOS



FONTE: Disponível em: <[http://www.nacion.com/deportes/Nery-Brenes-poderosos-semifinal-Moscu\\_0\\_1359264177.html](http://www.nacion.com/deportes/Nery-Brenes-poderosos-semifinal-Moscu_0_1359264177.html)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

QUADRO 5 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 400 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Michael Johnson	43.18	1999	Sevilha	USA

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Marita Koch	47.60	1985	Canberra - AUS	GDR

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 71 - MICHAEL JOHNSON



FONTE: Disponível em: <[http://www.huffingtonpost.co.uk/2012/07/05/television-review-michael\\_n\\_1653493.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2012/07/05/television-review-michael_n_1653493.html)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 72 - MARITA KOCH



FONTE: Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Marita\\_Koch](https://en.wikipedia.org/wiki/Marita_Koch)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## QUADRO 6 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 400 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Sanderlei Claro Parrela	44.29	1999	Sevilha - ESP	RJ

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Maria Magnólia Souza Figueiredo	50.62	1990	Rovereto - ITA	RN

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 73 - SANDERLEI CLARO PARRELA



FONTE: Disponível em: <<http://www.folhadaregiao.com.br/jornal/2000/07/19/esportes.php>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 74 - MARIA MAGNÓLIA SOUZA FIGUEIREDO



FONTE: Disponível em: <<http://www.mastersathletics.net/index.php?id=1876>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## 800 METROS RASOS

Para correr os 800 metros, o atleta precisa ter força, velocidade e resistência, pois são duas voltas completas na pista. Normalmente, a prova é raiada até os primeiros 100 metros e depois a pista é livre e todos correm na raia 1. Para ter bom êxito, o atleta deve manter-se no grupo da frente, além de reservar energia para os últimos 200 metros, quando o corpo costuma apresentar fadiga muscular. É uma prova onde o atleta precisa ser estratégico e conhecer bem o seu ritmo, pois se for muito veloz na primeira volta, pode não dar conta desse ritmo até o final, e se for muito fraco na primeira volta, não consegue mais buscar os adversários. Não é à toa que os atletas chegam ao final da prova em extrema exaustão.

De acordo com Schmolinsky (1992, p. 54, grifos nossos):

A força pode ser definida como a capacidade de vencer uma certa resistência exterior, ou de atuar contra ela por meio da tensão muscular. As manifestações desta capacidade são a força máxima, a força instantânea (ou força explosiva) e a força de resistência. [...] A velocidade pode ser definida como a capacidade- dependente da mobilidade do sistema nervoso e do aparelho muscular de realizar os mesmos movimentos em menores intervalos de tempo. [...] A velocidade envolve a rapidez da resposta ao estímulo, a aceleração, a velocidade máxima e a durabilidade da velocidade. [...] A resistência é a capacidade do organismo de efetuar um determinado trabalho durante um período prolongado sem perda de qualidade desse trabalho. O desenvolvimento da resistência está sempre relacionado com o funcionamento global do organismo, que tem de trabalhar contra a fadiga. Mesmo que o esforço desenvolvido na unidade de tempo seja relativamente baixo, o organismo estará, a longo prazo, sujeito a uma grande carga. Quanto maior for a resistência do atleta, melhor suportará essa carga.

FIGURA 75 - 800 METROS



FONTE: Disponível em: <<http://www.atletx.com.br/atletismo/provas/800-metros>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 7 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 800 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
David Lekuta Rudisha	1:40.91	2012	Londres - GBR	KEN

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Jarmila Kratochvilova	1:53.28	1983	Munique - GER	TCH

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 76 - DAVID LEKUTA RUDISHA



FONTE: Disponível em: <<http://olympics.nbcsports.com/2014/07/10/david-rudisha-readies-his-uk-return/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 77 - JARMILA KRATOCHVILOVA



FONTE: Disponível em: <<http://www.sportal.bg/news.php?news=398362>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## QUADRO 8 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 800 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Joaquim Carvalho Cruz	1:41.77	1984	Colônia - GER	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Luciana de Paula Mendes	1:58.27	1994	Hechtel - GER	RJ

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 78 - JOAQUIM CARVALHO CRUZ



FONTE: Disponível em: <<http://admin.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/medalhistas/joaquim-carvalho-cruz>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 79 - LUCIANA DE PAULA MENDES



FONTE: Disponível em: <<http://esporte.uol.com.br/olimpiadas/brasileiros/atletismo/lucianamendes.jhtm>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## **1500 METROS RASOS**

Para correr os 1500 metros rasos, o atleta que é considerado meio-fundista precisa ter uma passada bem ampla e grande resistência muscular. Assim como nos 800 metros, o atleta utiliza-se de estratégias e precisa conhecer bem o seu ritmo para saber o momento certo de agir com maior ou menor velocidade. São três voltas completas + 300 metros, na pista. A largada é em pé, com todos os atletas alinhados lateralmente, mas que após a largada dirigem-se à raia 1. Não é aconselhável que o atleta fique muito atrás, pois se houver grande quantidade de atletas à sua frente a dificuldade de ultrapassá-los depois pode ser bem maior. A última volta é a que promete maior emoção, exigindo velocidade final dos atletas.

FIGURA 80 - 1500 METROS SASOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.atletx.com.br/atletismo/provas/1500-metros>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 9 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 1500 METROS SASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Hicham El Guerrouj	3:26.00	1998	Roma - ITA	MAR

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Genzebe Dibaba	3:50.07	2015	Mônaco - MON	ETH

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 81 - HICHAM EL GUERROUJ



FONTE: Disponível em: <<http://www.zimbio.com/photos/Hicham+El+Guerrouj/Bernard+Lagat/Olympics+Day+11+Athletics/XaYKTKjJzYJ>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 82 - GENZEBE DIBABA



FONTE: Disponível em: <<http://www.reuters.com/article/us-athletics-world-idUSKCN0QU1IT20150825>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

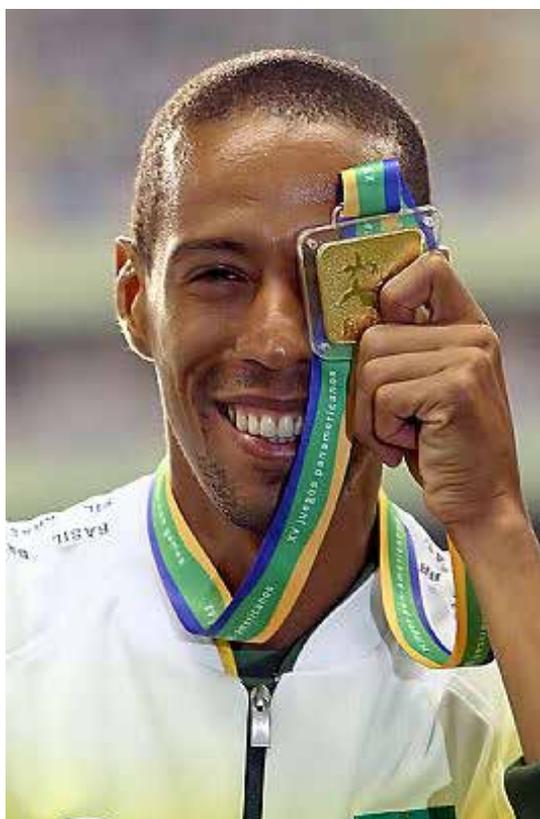
## QUADRO 10 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 1500 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Hudson Santos de Souza	3:33.25	2005	Rieti - ITA	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Juliana Paula Gomes dos Santos	4:07.30	2010	San Fernando - ESP	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 83 - HUDSON SANTOS DE SOUZA



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=4001>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 84 - JULIANA PAULA GOMES DOS SANTOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.esportealternativo.com.br/esportes/atletismo?lang=en&start=1008>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

### **3000, 5000 E 10000 METROS RASOS**

Essas provas do atletismo são corridas em que se necessita de muita resistência, pois o ritmo pode ser modificado ao longo da prova. O atleta pode manter um ritmo forte no início e mantê-lo moderado até o final, ou manter um ritmo moderado no início, para aumentá-lo no final. Aqui também vale o conhecimento do próprio ritmo do atleta, para chegar ao final da prova com muita energia (*sprint* final). Para os 3000 m são dadas sete voltas e meia na pista; para os 5000 m, são 12 voltas e meia na pista e para os 10000 m, são 25 voltas completas na pista. O 10000 m é a prova mais longa realizada na pista de atletismo, as demais acontecem fora da pista, como a maratona, que tem apenas a chegada na pista.

FIGURA 85 - FINAL DOS 10000 METROS



FONTE: Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/10\\_000\\_metros](https://pt.wikipedia.org/wiki/10_000_metros)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

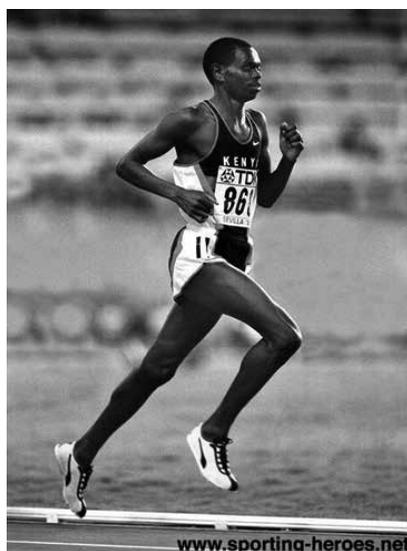
QUADRO 11 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 3000 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Daniel Komen	7:20.67	1996	Rieti - ITA	KEN

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Wang Junxia	8:06.11	1993	Beijing - CHN	CHN

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 86 - DANIEL KOMEN



FONTE: Disponível em: <[cbat.org.br](http://www.cbat.org.br)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 87 - WANG JUNXIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.athleticsweekly.com/featured/chinese-world-record-holder-wang-junxia-implicated-in-state-sponsored-doping-38662/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 12 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 3000 METROS SASOS

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Delirde Maria Bernardi	9:02.37	1994	Linz - AUT	SC

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.



Para os homens, só há registro de recorde para os 5000 m, pois no Brasil não há essa prova livre para os homens, apenas com obstáculos.

QUADRO 13 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 5000 METROS SASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Kenenisa Bekele	12:37.35	2004	Hengelo - NED	ETH

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Tirunesh Dibaba	14:11.15	2008	Oslo - NOR	ETH

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 88 - KENENISA BEKELE



FONTE: Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Kenenisa\\_Bekele](https://pt.wikipedia.org/wiki/Kenenisa_Bekele)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 89 - TIRUNESH DIBABA



FONTE: Disponível em: <<http://www.ethiopianregistrar.com/tirunesh-dibaba-i-love-running-because/>>. Acesso em: 05 dez. 2018.

QUADRO 14 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 5000 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Marilson Gomes dos Santos	13:19.43	2006	Askina - GER	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Simone Alves da Silva	15:18.85	2011	São Paulo - BRA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 90 - MARILSON GOMES DOS SANTOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.porqueucorro.com.br/novidades/marilson-gomes-dos-santos-um-estreador-na-corrída-de-reis>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 91 - SIMONE ALVES DA SILVA



FONTE: Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/atletismo/noticia/2011/08/simone-alves-se-emociona-ao-lembrar-dificuldades-rumo-ao-mundial.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 15 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 10000 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Kenenisa Bekele	26:17.53	2005	Bruxelas - BEL	ETH

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Wang Junxia	29:31.78	1993	Beijing - CHN	CHN

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 de mar. 2016.

QUADRO 16 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 10000 METROS RASOS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Marilson Gomes dos Santos	27:28.12	2007	Neerpelt - BEL	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Carmen Souza Oliveira	31:47.76	1993	Stuttgart - GER	DF

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 92 - CARMEN SOUZA OLIVEIRA



FONTE: Disponível em: <<http://atletaspelobrasil.org.br/>> Acesso em: 20 mar. 2016.

### **100 m, 110 m e 400 m COM BARREIRAS**

De acordo com IAFF (2008, p. 161), a regra 168 para as corridas com barreiras define o seguinte:

- Devem ser colocadas 10 barreiras em cada raia, em conformidade com os dados especificados a seguir:

Masculino: adulto, juvenis e menores

Distância da prova:	Distância da linha de saída à 1ª barreira:	Distância entre as barreiras:	Distância da última barreira à linha de chegada:
110 metros	13,72 m	9,14	14,02
400 metros	45 m	35 m	40 m

Feminino: adultos, juvenis e menores

Distância da prova:	Distância da linha de saída à 1ª barreira:	Distância entre as barreiras:	Distância da última barreira à linha de chegada:
100 m	13 m	8,50 m	10,50 m
400 m	45 m	35 m	40 m

Para realizar qualquer prova com barreiras, o atleta precisa de velocidade, resistência e força, além de pernas compridas para facilitar a passagem. Nas provas de 100 m e 110 m, as passadas precisam ser contadas para garantir que o atleta execute corretamente as passagens pelas barreiras. O atleta dá, normalmente, sete ou oito passadas antes da primeira barreira, largando com sua perna de impulsão na frente no bloco de partida e após o salto (impulsão e transposição) ele aterrissa e dá três passadas entre as demais barreiras. Já na prova de 400 m, o número de passadas depende da resistência do atleta. As provas com barreiras exigem muita técnica e treino.

FIGURA 93 - CORRIDAS COM BARREIRAS



FONTE: Disponível em: <cbat.org.br>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Simoni e Teixeira (2009, p. 51) nos trazem as alturas que devem ser reguladas nas barreiras, dependendo da distância e do gênero masculino ou feminino:

<b>Prova:</b>	<b>Gênero:</b>	<b>Altura da barreira:</b>
100 m	Feminino	0,84 m
110 m	Masculino	1,06 m
400 m	Feminino	0,76 m
400 m	Masculino	0,91 m

Conforme IAFF (2008, p. 161), um atleta será desqualificado numa prova com barreiras se:

- a) Falhar em saltar uma ou mais barreiras.
- b) Passar seu pé ou perna abaixo do plano horizontal da parte superior de alguma barreira, no momento da passagem.
- c) Ultrapassar alguma barreira fora de sua raia.
- d) Na opinião do árbitro geral, derrubar deliberadamente qualquer barreira.

QUADRO 17 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 110 METROS (MASCULINO) E 100M (FEMININO) COM BARREIRAS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Aries Merritt	12.80	2012	Londres - Inglaterra	Estados Unidos

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Yordanka Donkova	12.21	1988	Stara Zagora - BUL	BUL

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 94 - ARIES MERRITT



FONTE: Disponível em: <<http://www.mcmillanspeed.com/2013/07/a-conversation-with-aries-merritt-and.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 95 - YORDANKA DONKOVA



FONTE: Disponível em: <<http://atletismofull.blogspot.com.br/2009/08/yordanka-donkova.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 18 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 110 METROS (MASCULINO)  
E 100 M (FEMININO) COM BARREIRAS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Redelem Melo dos Santos	13.29	2004	Lisboa - POR	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Maurren Higa Maggi	12.71	2001	Manaus - BRA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 96 - REDELEM MELO DOS SANTOS



FONTE: Disponível em: <<http://profdarwin.com/blog/?p=135>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 97 - MAURREN HIGA MAGGI



FONTE: Disponível em: <<http://tribunadonorte.com.br/noticia/apa-s-renovar-bolsa-atleta-comentarista-ola-mpica-maurren-maggi-nega-aposentadoria/321541>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 19 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 400 METROS COM BARREIRAS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Kevin Young	46.78	1992	Barcelona - ESP	USA

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Yuliya Pechonkina	52.34	2003	Tula - RUS	RUS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 98 - KEVIN YOUNG



FONTE: Disponível em: <<http://www.iaaf.org/athletes/united-states/kevin-young-3184>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 99 - YULIYA PECHONKINA



FONTE: Disponível em: <<http://www.gettyimages.com.au/galleries/search?phrase=Yuliya+Pechonkina&family=editorial&specificpeople=251062>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 20 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 400M COM BARREIRAS

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Eronilde Nunes de Araújo	48.04	1995	Nice - FRA	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Lucimar Teodoro	55.84	2009	Belém - BRA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 100 - ERONILDE NUNES DE ARAÚJO



FONTE: Disponível em: <<http://www.ahebrasil.com.br/atletas/atletismo/eronilde+araujo.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 101 - LUCIMAR TEODORO

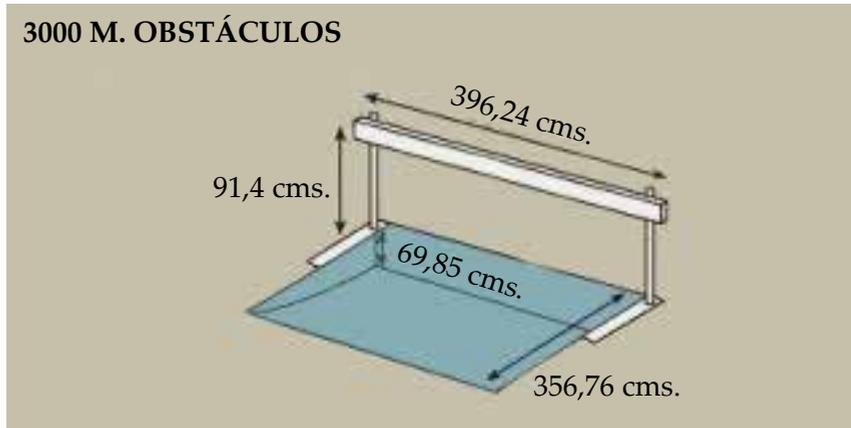


FONTE: Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/Esportes/Noticias/Atletismo/0,,MUL1256349-16316,00-SUBSTANCIA+UTILIZADA+POR+LUCIMAR+TEODORO+E+A+MESMA+QUE+SUSPENDEU+ATACANTE+D.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## 3000 m COM OBSTÁCULOS

Essa é uma prova muito cansativa, pois além de correr sete voltas e meia, o atleta precisa saltar sobre 28 obstáculos e sete vezes sobre o fosso de água.

FIGURA 102 - FOSSE DE ÁGUA



FONTE: Disponível em: <<https://sites.google.com/site/educopediaedfisica/atletismo/corrida-com-obstaculos>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Simoni e Teixeira (2009, p. 62) nos trazem maiores detalhes, acompanhe:

- O fundo do fosso deve ter um revestimento sintético para a segurança dos atletas e a superfície da água deve estar nivelada com a pista.
- Nessa prova não se contam os números de passadas, como se faz nas provas de barreiras. A transposição dos obstáculos também é diferente. Neste caso, os atletas têm permissão para colocar o pé sobre o obstáculo e, assim, dar um grande impulso para saltar todos, inclusive o fosso de água.
- O salto deve ser realizado para frente e não para o alto, tentando cair na parte mais rasa do fosso, evitando perder muito tempo.

FIGURA 103 - 3000 COM OBSTÁCULOS



FONTE: Disponível em: <<http://corridanoar.com.br/3000-m-com-obstaculos/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 21 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 3000 METROS COM OBSTÁCULOS

Masculino:	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Shaheen Saif Saaeed	7.53.63	2004	Bruxelas - BEL	QAT

Feminino:	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Gulnara Samitova	8.58.81	2008	Beijing - CHN	RUS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 104 - SHAHEEN SAIF SAAEED



FONTE: Disponível em: <<http://www.iaaf.org/news/news/shaheen-to-concentrate-on-the-flat-in-2006>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 105 - GULNARA SAMITOVA



FONTE: Disponível em: <<http://www.flotrack.org/article/13658-women-s-steeplechase-updates-2012-london-olympic-games>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 22 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 3000 M COM OBSTÁCULOS

Masculino:	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Wander do Prado Moura	8:14.41	1995	Mar Del Plata - ARG	SP

Feminino:	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Sabine Letícia Heitling	9:41.22	2009	Londres - GBR	RS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 106 - WANDER DO PRADO MOURA



FONTE: Disponível em: <<http://nitroimagens.photoshelter.com/image/I0000AsAO9vppo30>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 107 - SABINE LETÍCIA HEITLING



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=2530&back=S>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## CORRIDAS DE REVEZAMENTO

A corrida de revezamento é a única prova coletiva do atletismo em que o desempenho de quatro corredores decide a prova. Existem dois tipos de revezamento, 4x100 m e 4x400 m, e em ambas as provas o atleta precisa entregar um bastão nas mãos do próximo corredor.

Simoni e Teixeira (2009, p. 45) nos trazem os detalhes de uma das provas mais bonitas do atletismo, acompanhe:

- O bastão é um tubo liso de metal, que deve pesar no mínimo 50 g; ter entre 12 cm e 13 cm de circunferência e 28 cm a 30 cm de comprimento.
- No 4x100 m cada atleta corre 100 m e o bastão deve ser transmitido dentro da zona de passagem.
- No revezamento 4x400 m, o primeiro atleta corre os 400 m em sua raia. O segundo tem que permanecer na mesma raia até a linha de raia livre. Depois corre em raia livre, bem como os dois últimos atletas da equipe.
- O bastão deve ser mantido na mão dos corredores durante toda a prova. O atleta que o deixar cair poderá apanhá-lo novamente, mas sem atrapalhar os adversários.
- O bastão deve ser entregue com as mãos contrárias entre os atletas, por exemplo, se o atleta vem trazendo o bastão com a mão direita o atleta seguinte deve recebê-lo com a mão esquerda, para não haver choque entre eles.
- A prova do 4x100 m possui a zona de aceleração que é onde o atleta ganha velocidade. A transmissão do bastão deve ser realizada em área específica, do contrário a equipe estará desqualificada.
- O atleta que vai pegar o bastão começa a se deslocar, para possibilitar a transmissão com sucesso.

FIGURA 108 - REVEZAMENTOS



FONTE: Disponível em: <<http://educacaofisicagizdeourobarueri.blogspot.com.br/2012/02/conteudoatletismo-1-bimestre-7-ano.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Desde que uma equipe tenha corrido nas séries preliminares de uma competição, a sua formação não pode ser alterada para as séries seguintes ou na final. A substituição de um corredor da equipe só será possível com a aprovação do árbitro e desde que seja constatado pelo médico oficial da competição um ferimento ou contusão no corredor a ser substituído. Pode ser mudada a ordem dos corredores, mas nenhum deles poderá correr mais de uma etapa do percurso em um revezamento (FERNANDES, 1979, p. 120).

QUADRO 23 - EQUIPES RECORDISTAS MUNDIAIS NO REVEZAMENTO 4X100M

Masculino (equipe):	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt.	36.84	2012	Londres - GBR	JAM

Feminino (equipe):	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Tianna Madison, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter.	40.82	2012	Londres - GBR	USA

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 109 - NESTA CARTER, MICHAEL FRATER, YOHAN BLAKE, USAIN BOLT



FONTE: Disponível em: <<http://www.thesun.co.uk/sol/homepage/sport/olympics/3794412/Usain-Bolt-zaps-GB-dimwits.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 110 - TIANNA MADISON, ALLYSON FELIX, BIANCA KNIGHT, CARMELITA JETER



FONTE: Disponível em: <<http://www.carbonated.tv/sports/olympicsathleticsus-women-scorch-to-relay-record>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 24 - EQUIPES RECORDISTAS BRASILEIRAS NO REVEZAMENTO 4X100 M

<b>Masculino (equipe):</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>
Vicente Lima, Edson Ribeiro, André Silva e Claudinei Silva.	37.90	2000	Sydney - AUS

<b>Feminino (equipe):</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>
Evelyn Carolina, Ana Claudia Lemos Silva, Franciela das Graças Krazucki, Rosangela Cristina Oliveira dos Santos.	42.29	2013	Moscou - RUS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=10](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=10)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 111 - VICENTE LIMA, EDSON RIBEIRO, ANDRÉ SILVA E CLAUDINEI SILVA



FONTE: Disponível em: <<http://topicos.estadao.com.br/fotos-sobre-fotos-antigas/brasileiros-campeoes-nas-12-ultimas-olimpiadas,42fa51a7-e207-4daf-9988-eae6971f7d62>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 112 - EVELYN CAROLINA, ANA CLAUDIA LEMOS SILVA, FRANCIELA DAS GRAÇAS KRAZUCKI, ROSANGELA CRISTINA OLIVEIRA DOS SANTOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbaf.org.br/noticias/noticia.asp?news=5793>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

De acordo com Silva e Camargo (1978, p. 53), existem alguns aspectos que devem ser levados em consideração na escolha dos atletas em suas posições no revezamento:

Atleta de melhor saída: deverá ser o 1º, pois é o único que emprega saída baixa. Atletas mais velozes: normalmente o 1º e o 4º, sendo o último o mais veloz para fazer a chegada. Melhor finalista e com maior fibra: naturalmente será o 4º (último atleta). Atleta mais combativo: normalmente colocado na 3ª posição, a fim de recuperar o terreno porventura perdido pelos 1º e 2º atletas. Duplas que melhor se entendem: distribuir os atletas de modo que os que melhor se entendam façam passagem de um para outro. Atletas que melhor correm em curva: devem ser colocados de forma que o seu percurso seja feito na curva.

## MARCHA ATLÉTICA

A marcha atlética, apesar de parecer fácil, é muito complexa, pois exige dos atletas muita técnica e resistência. É uma prova de longa duração: 10000 m (25 voltas), 20000 m (50 voltas) e 50000 m (125 voltas). A prova de 50.000 m (só para homens) é a prova mais longa do atletismo, dura quase quatro horas. Justamente por isso há postos de abastecimento com água ou outras bebidas refrescantes, além de esponjas molhadas que são oferecidas aos atletas ao longo da prova.

Conforme Simoni e Teixeira (2009, p. 70):

Cada passada da marcha atlética é constituída por duas fases: apoio simples e apoio duplo. A fase de apoio simples é responsável pela aceleração e pela colocação do pé da perna livre. A fase de apoio duplo é necessária para manter o contato com o solo. Para estas duas fases há duas plaquetas, uma com o sinal de maior (<) para sinalizar a falta de bloqueio e uma com a onda (~) para a falta por flutuação. [...] para um atleta ser desqualificado terá que receber três cartões vermelhos (propostas de desqualificação) de três árbitros diferentes.

FIGURA 113 - MARCHA ATLÉTICA



FONTE: Disponível em: <<https://lusopatia.wordpress.com/2012/12/14/falso-amigo-marchar/marcha-atletica/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

De acordo com IAAF (2008, p. 244), a regra 230, a respeito da marcha atlética, defende o seguinte:

A marcha atlética é uma progressão de passos executados de modo que o atleta mantenha contato contínuo com o solo, não podendo ocorrer (a olho nu) a perda do contato com este. A perna que avança deve estar reta (ou seja, não flexionada no joelho) desde o momento do primeiro contato com o solo até a posição ereta vertical. [...] Para as provas de rua, deve haver, normalmente, um mínimo de seis e máximo de nove árbitros, incluindo o árbitro chefe. Para as provas de pista, deve haver, normalmente, seis árbitros, incluindo o árbitro chefe. [...] Quando um árbitro observa um atleta cometendo falta, por exibição visível da perda do contato com o solo ou a dobra do joelho durante qualquer parte da competição, ele enviará um cartão vermelho ao árbitro chefe. Quando três cartões vermelhos de três árbitros diferentes são enviados ao árbitro chefe, o atleta será desqualificado e informado de sua desqualificação pelo árbitro chefe ou seu assistente, mostrando a plaqueta vermelha.

## QUADRO 25 - RECORDISTA MUNDIAL NOS 10000M (FEMININO) DE MARCHA ATLÉTICA

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Nadezhda Ryashkina	41:56.23	1990	Seattle - USA	RUS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 de mar. 2016.

FIGURA 114 - NADEZHDA RYASHKINA



FONTE: Disponível em: <<http://www.vebido.com/nadezhda+ryashkina>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## QUADRO 26 - RECORDISTA BRASILEIRA NOS 10000 M (FEMININO) DE MARCHA ATLÉTICA

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Erica Rocha de Sena	43.41.30	2014	São Paulo - SP	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 de mar. 2016.

FIGURA 115 - ERICA ROCHA DE SENA



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/Noticias/noticia.asp?news=7940>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 27 - RECORDISTAS MUNDIAIS NOS 20000 M DE MARCHA ATLÉTICA

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Bernardo Segura	1:17:25.6	1994	Bergen - NOR	MEX

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Olimpiada Ivanova	1:26:52.3	2001	Brisbane - AUS	RUS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 de mar. 2016.

FIGURA 116 - BERNARDO SEGURA



FONTE: Disponível em: <<http://www.terra.com.mx/deportes/articulo/130029/Segura+se+descarta.htm>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 117 - OLIMPIADA IVANOVA



FONTE: Disponível em: <<http://www.tdwspport.com/en/imagedesk/feature-details/repid/200213/year/2002/month/8>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## QUADRO 28 - RECORDISTAS BRASILEIROS NOS 20000 M DE MARCHA ATLÉTICA

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Caio Oliveira de Sena Bonfim	1:20:58.5	2011	Buenos Aires - ARG	DF

<b>Feminino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Cisiane Dutra Lopes	1:35:49.6	2011	Buenos Aires - ARG	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 118 - CAIO OLIVEIRA DE SENA BONFIM



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=5378>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 119 - CISIANE DUTRA LOPES



FONTE: Disponível em: <<http://www.medalhabrasil.com.br/esportes/cisiane-dutra-retorna-as-competicoes-com-vitoria-na-copa-brasil-de-marcha/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 29 - RECORDISTA MUNDIAL NOS 50000 M (APENAS MASCULINO) DE MARCHA ATLÉTICA

<b>Masculino:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Yohann Diniz	3:35.27.2	2011	Reims - FRA	FRA

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 120 - YOHANN DINIZ



FONTE: Disponível em: <<http://olympics.nbcsports.com/2014/08/15/yohann-diniz-race-walk-world-record-track-and-field-european-championships/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## QUADRO 30 - RECORDISTA BRASILEIRO NOS 50000 M DE MARCHA ATLÉTICA

Masculino:	Tempo:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Mario José dos Santos Junior	03:55:36	2015	Dudince - SVK	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 121 - MARIO JOSÉ DOS SANTOS JUNIOR



FONTE: Disponível em: <[http://esporte.uol.com.br/album/090821mundial\\_sexta\\_album.htm](http://esporte.uol.com.br/album/090821mundial_sexta_album.htm)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Encerramos por aqui nossos estudos sobre as provas de pista. A seguir aprenderemos mais sobre as provas de campo, continue conosco!

# RESUMO DO TÓPICO 1

**Neste tópico, você aprendeu que:**

- O comprimento de uma pista oficial de corrida deve ser de 400 m. Ela consistirá de duas retas paralelas e duas curvas com raios iguais.
- Os blocos de partida devem ser usados em todas as corridas, inclusive na de 400 metros (incluindo a primeira etapa dos revezamentos) e não devem ser usados para qualquer outra corrida. Quando em posição na pista, nenhuma parte do bloco de partida deve ultrapassar a linha de saída ou estender-se até outra raia.
- Existem sapatos especiais de corridas ou saltos, também chamados de sapatilhas, em que pregos são colocados no solado. Pode-se colocar até 11 pregos, não mais do que isso. Existem pregos para os diferentes tipos de pista, sintéticas ou não.
- As provas de corrida acima de 800 m têm saída alta, ou seja, não são utilizados os blocos de partida. A saída alta acontece com o atleta de pé e com seu tronco levemente inclinado para frente.
- Uma pista de atletismo tem oito raias e cada uma tem 1,22 metro de largura. A raia interna (raia 1) tem 400 metros de extensão e a raia externa (raia 8) tem 449 metros, por causa das curvas. Levando-se em conta essa diferença, os atletas largam em marcas diferentes na pista (a distância entre uma saída e outra é de 7,22 m) e, mesmo parecendo que os atletas das raias de fora correm menos, todos correm a mesma distância.
- Os atletas possuem números no peito e nas costas que correspondem ao número do atleta no programa e representam sua identificação. Nenhum atleta poderá competir sem exibir o seu número.
- As provas de pista encontram-se assim divididas:
  - o Curta distância (velocidade) – 100 m, 200 m e 400 m.
  - o Revezamentos - 4x100 m e 4x 400 m.
  - o Com barreiras – 110 m (masc.), 100 m (fem.) e 400 m para ambos.
  - o Média Distância (meio fundo) – 800 m, 1500 m e 3000 m (com obstáculos).
  - o Longa distância (fundo) – 5000 m, 10000 m (livres) e 10.000, 20.000 e 50.000 (de marcha atlética).



1 Diante de tudo o que você aprendeu até aqui, complete a tabela a respeito das provas de pista do atletismo:

Provas de curta distância:	Provas de média distância:	Provas de longa distância:	Provas com barreiras e/ou obstáculos:	Provas de revezamento:

2 Escreva duas características para cada um dos materiais:

- a) Bloco de partida:
- b) Sapatilha de corrida:
- c) Bastão de revezamento:



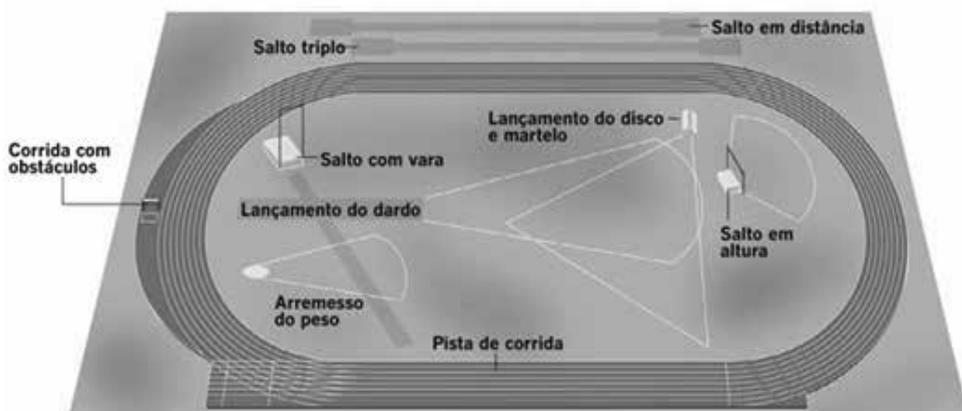
## PROVAS DE CAMPO

## 1 INTRODUÇÃO

No tópico anterior você conheceu todas as provas de pista, com suas características, materiais e recordistas mundiais e nacionais. Neste tópico vamos conhecer as provas de campo que fazem parte do atletismo. Falaremos de suas características principais e também mencionaremos os materiais e seus recordistas mundiais e nacionais.

Para começar, é bom compreender onde acontecem as provas de campo, dentro da pista de atletismo, conforme nos mostra a figura a seguir:

FIGURA 122 - PROVAS DE CAMPO

**LOCALIZAÇÃO DAS PROVAS**

FONTE: Disponível em: <<http://www.winarquitetura.com.br/esportes-olimpicos/atletismo/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Apesar de serem menos provas acontecendo no campo, muita coisa interessante virá pela frente!

## 2 QUAIS SÃO AS PROVAS DE CAMPO?

As provas de campo encontram-se divididas entre saltos, arremessos e lançamentos, conforme segue:

<b>Saltos:</b>	<b>Arremesso:</b>	<b>Lançamentos:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em altura</li> <li>• Em distância</li> <li>• Triplo</li> <li>• Com vara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dardo</li> <li>• Disco</li> <li>• Martelo</li> </ul>

Iniciaremos falando dos saltos.

Em todo o salto, tal como nas outras modalidades atléticas, o atleta tem de se confrontar com as leis físicas do seu ambiente. Tem de desenvolver com as suas próprias forças uma certa quantidade de energia que lhe permita vencer as forças exteriores (atritos e resistência do solo), contrariar a força da gravidade e mover-se no ar durante um certo intervalo de tempo. É o poder muscular do saltador que lhe permite flexir e estender os membros pelas articulações (especialmente pelas das ancas, dos joelhos e dos tornozelos) (SCHMOLINSKY, 1992, p. 277).

A partir deste momento, falaremos de cada uma das provas de campo, com suas características, materiais e recordistas.

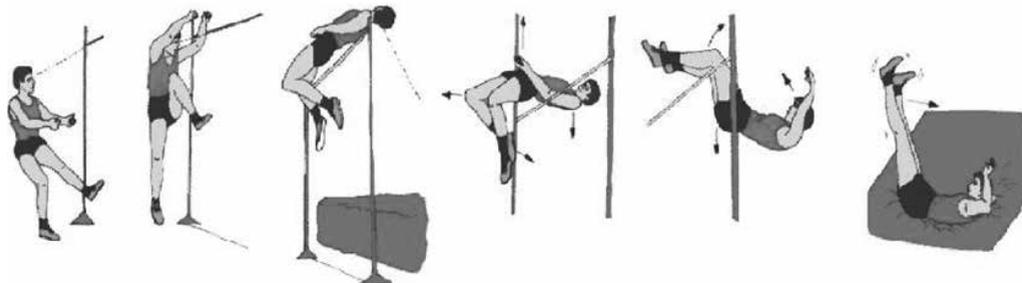
### SALTO EM ALTURA

De acordo com Simoni e Teixeira (2009, p. 74), o salto em altura:

- É uma prova que consiste no atleta saltar o mais alto possível apenas com a força do corpo.
- Costuma-se usar sapatilhas com oito pregos, quatro atrás e quatro na frente, porém pode-se usar até 11 pregos.
- A área de impulsão deve ter de 15 m a 25 m.
- Na área da queda, o colchão deve ter 5 m de comprimento e 3 m de largura.
- A barra transversal, em fibra com ponteiros achatadas, não deve pesar mais de 2 kg, e ter 4 m de comprimento.
- As subidas do sarrafo nunca podem ser menores do que 2 cm. De um modo geral, sobe-se de 5 cm em 5 cm, margem que diminui à medida que o sarrafo sobe. As subidas são registradas em súmulas pelo árbitro.
- Ganha quem ultrapassar o sarrafo mais alto. No caso de empate, observa-se quem realizou menos saltos na última altura ultrapassada. Caso continue empatado, procura-se ver quem errou menos durante toda a prova.
- O salto é falho quando: o atleta provocar a queda da barra transversal; ultrapassar, mesmo que não toque na barra, a linha entre os dois postes; demorar mais do que um minuto para saltar.
- O atleta tem três chances para acertar o salto em cada altura ou em alturas diferentes.

- O salto em altura divide-se em quatro fases: corrida de balanço (aceleração); fase de impulsão (início do salto); fase de voo (salto em direção ao sarrafo na tentativa de ultrapassá-lo); e, finalmente, a fase de queda completando o salto.
- Existem algumas técnicas mais conhecidas para o salto em altura: salto rolo ventral, salto tesoura e salto Fosbury-Flop (o mais praticado pelos atletas atualmente).

FIGURA 123 - SALTO EM ALTURA - FOSBURY-FLOP



FONTE: Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=21337>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

De acordo com Fernandes (1978, p. 28):

No dia em que Richard Fosbury ultrapassou o sarrafo elevado a 2,24 m, para estabelecer, em 1968, um novo recorde olímpico, deu-se início a uma revolução no salto em altura, que rapidamente se estendeu por todos os cantos do globo. Seu estilo heterodoxo, considerado realmente perigoso naquela época, em seis curtos anos surgiu como o método mais avançado em saltos.

QUADRO 31 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO SALTO EM ALTURA

Masculino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Javier Sotomayor	2.45	1993	Salamanca - ESP	CUB

Feminino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Stefka Kostadinova	2.09	1987	Roma - ITA	BUL

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 124 - JAVIER SOTOMAYOR



FONTE: Disponível em: <<http://www.athleticsweekly.com/featured/javier-sotomayor-still-raising-the-bar-35457/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 125 - STEFKA KOSTADINOVA



FONTE: Disponível em: <<http://revistabalcanes.com/tag/stefka-kostadinova/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 32 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO SALTO EM ALTURA

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Jessé Farias de Lima	2.32	2008	Lausanne - SWI	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Orlane Maria Lima dos Santos	1.92	1989	Bogotá - COL	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 126 - JESSÉ FARIAS DE LIMA



FONTE: Disponível em: <<http://olimpiadas.uol.com.br/2008/atletas-brasileiros/atletismo/jesse-farias.jhtm>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 127 - ORLANE MARIA LIMA DOS SANTOS



FONTE: Disponível em: <[http://acritica.uol.com.br/craque/decadas-invicta\\_0\\_357564264.html](http://acritica.uol.com.br/craque/decadas-invicta_0_357564264.html)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## SALTO EM DISTÂNCIA

Para esta prova o atleta precisa ser muito veloz, além de ter pernas fortes e flexíveis, pois necessitará de velocidade e impulsão para saltar longe, tendo o cuidado de não pisar fora da tábua de impulsão.

A respeito dos cuidados para não falhar no salto, a regra 185 da IAAF (2008, p. 191) determina que:

Um atleta falha se: (a) Tocar o solo além da linha de medição com qualquer parte do seu corpo, passando correndo sem saltar ou no ato do salto; (b) Der impulso fora da tábua de impulsão, seja à sua frente ou atrás do prolongamento da linha de medição; (c) Tocar o solo entre a linha de impulsão e o setor de queda; (d) Empregar qualquer forma de salto mortal enquanto estiver correndo ou no ato do salto; (e) No curso da queda, tocar o solo fora da caixa mais próxima da linha de impulsão que a marca mais próxima feita na areia; ou (f) Quando deixar o setor de queda, seu primeiro contato com o solo fora da caixa for mais próximo da linha de impulsão que a marca mais próxima feita na areia, incluindo qualquer marca feita em desequilíbrio que esteja completamente dentro da caixa, mas mais próxima da linha de impulsão que a marca inicial feita no setor.

FIGURA 128 - SALTO EM DISTÂNCIA/TÉCNICA

1

**Corrida:**  
A atleta acelera pela pista, alcançando a máxima velocidade antes da região de salto.

2

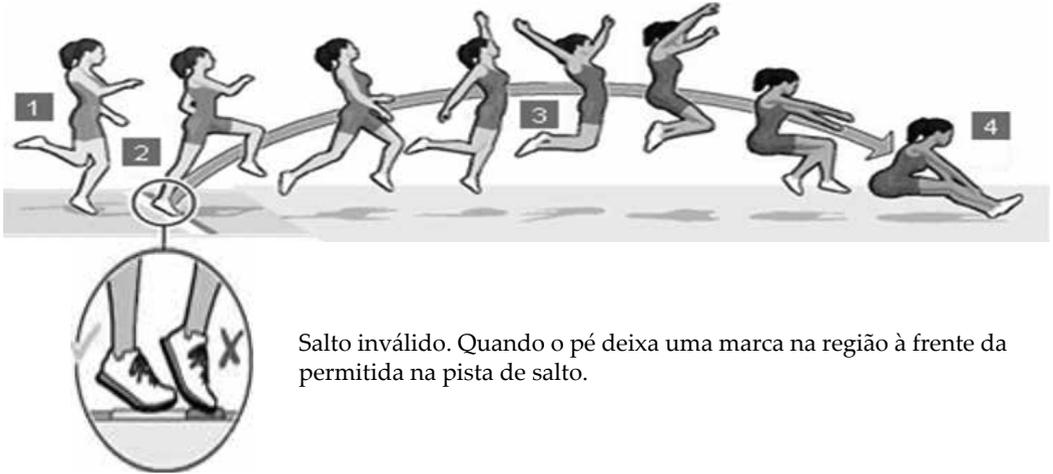
**Salto:**  
A atleta se impulsiona com um pé, com os braços para cima para alcançar altura.

3

**Voo:**  
Corpo estendido para manter equilíbrio e preparar a aterrissagem.

4

**Aterrissagem:**  
Pernas e braços à frente para alcançar a máxima distância possível.



Salto inválido. Quando o pé deixa uma marca na região à frente da permitida na pista de salto.

FONTE: Disponível em: <<http://rumocertoportes.blogspot.com.br/2010/03/salto-em-distancia.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

De acordo com Facca; Borsari e Filho (1974, p. 23):

A corrida para o salto é feita numa pista de 40 m aproximadamente, e o salto propriamente dito se dá de uma tábua de impulso, através de uma impulsão vigorosa com uma das pernas e de um movimento enérgico dos braços, com o objetivo de ajudar o corpo a elevar-se e retardar sua queda na caixa de areia.

FIGURA 129 - SALTO EM DISTÂNCIA



FONTE: Disponível em: <<http://educacaofisicamente.blogspot.com.br/2012/04/atletismo-o-salto.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Simoni e Teixeira (2009, p. 90) nos trazem algumas informações importantes a respeito do salto em distância, acompanhe:

- A área de queda possui de 2,75 m a 3 m de largura por 9 m de comprimento.
- A tábua de impulsão deve ser na cor branca, com largura de 20 cm e espessura de 10 cm.
- A plasticina pode ser de qualquer cor, desde que haja contraste com a tábua. Sua composição é de material mole, que permite verificar se o atleta falhou. Quando não tiver plasticina, pode-se utilizar outro material, como argila ou areia.
- A tábua de impulsão e a plasticina devem estar no mesmo nível da pista.
- O atleta pode realizar seis tentativas, desde que haja menos de oito atletas na prova.
- O salto é medido a partir da marca mais próxima da tábua de impulsão, que o atleta fez na areia. Coloca-se o aferidor e a trena no ponto zero. Realiza-se então a leitura entre a tábua e a plasticina.
- O atleta tem um minuto para saltar.

QUADRO 33 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO SALTO EM DISTÂNCIA

Masculino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Mike Powell	8.95	1991	Tóquio - JPN	USA

Feminino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Galina Christyakova	7.52	1988	Leningrado - URS	URS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 130 - MIKE POWELL



FONTE: Disponível em: <<https://www.pinterest.com/pin/24699497926350425/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 131 - GALINA CHRISTYAKOVA



FONTE: Disponível em: <[http://desciclopedia.org/wiki/Galina\\_Chistyakova](http://desciclopedia.org/wiki/Galina_Chistyakova)>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 34 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO SALTO EM DISTÂNCIA

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Douglas de Souza	8.40	1995	São Paulo - BRA	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Maurren Higa Maggi	7.26	1999	Bogotá - COL	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 132 - MAUREN HIGA MAGGI



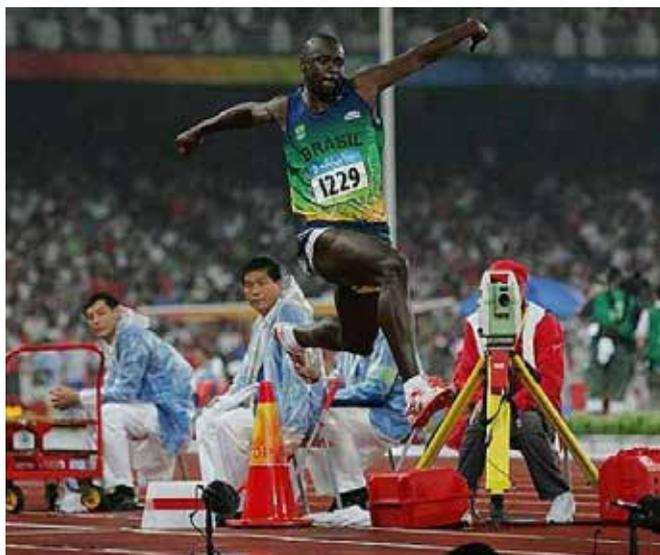
FONTE: Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/ESP/Noticia/0,,MUL445715-10122,00.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## SALTO TRIPLO

Conforme o próprio nome já diz, o salto triplo é uma prova que tem três saltos. Acontece na mesma pista que o salto em distância, com as tábuas posicionadas em diferentes distâncias, geralmente de 11 m para o feminino e 13 m para o masculino, até a caixa de areia (SIMONI; TEIXEIRA, 2009).

- As regras do salto triplo são iguais às do salto em distância, porém o triplo consiste em um salto de impulsão apenas com um pé (nesse caso, o esquerdo), logo, uma passada que será novamente com o pé esquerdo e após o terceiro salto com o pé direito, finalizando a prova.
- A leitura da distância do salto é exatamente igual ao salto em distância. É feita entre a tábua de impulsão e a marca na areia mais próxima da linha de impulsão.
- A última marca que o atleta deixar na areia é a que será medida, então, o atleta deve projetar seu corpo para frente (SIMONI; TEIXEIRA, 2009, p. 102).

FIGURA 133 - SALTO TRIPLO



FONTE: Disponível em: <<http://espacinhodoesporte.blogspot.com.br/2011/07/salto-triplo.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

A prova do salto triplo é considerada uma das mais complexas do atletismo, por ser de ações contínuas, composta de três partes bem definidas, com características próprias, ainda que interdependentes entre si. Trata-se de uma prova bastante estimulante, porque requer a combinação de velocidade, agilidade e flexibilidade; exige músculos fortes e rápidos, apresentando um problema de mecânica relacionado com a importância relativa que se dá a cada um dos três saltos que a compõem (FERNANDES, 1978, p. 940).

O Brasil já conquistou resultados expressivos nessa prova, com Adhemar Ferreira da Silva (bicampeão olímpico e tricampeão dos Jogos Pan-Americanos, conseguindo bater cinco vezes o recorde mundial) e João Carlos de Oliveira (João do Pulo), com um recorde mundial que demorou dez anos para ser batido.

E por falar em recordes, vamos aos recordistas mundiais e nacionais desta prova?

QUADRO 35 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO SALTO TRIPLO

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Jonathan Edwards	18.29	1995	Gotemburgo - SWE	GBR

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Inessa Kravets	15.50	1995	Gotemburgo - SWE	UKR

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 134 - JONATHAN EDWARDS



FONTE: Disponível em: <<http://edumerino.blogspot.com.br/search/label/Jonathan%20Edwards>>. Acesso em: 20 de mar. 2016.

FIGURA 135 - INESSA KRAVETS



FONTE: Disponível em: <<http://blog.sogipa.com.br/blog/HorizontalJumps/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

QUADRO 36 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO SALTO TRIPLO

Masculino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Jadel Gregório	17.90	2007	Belém - BRA	SP

Feminino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Keila da Silva Costa	14.58	2013	São Paulo - BRA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 136 - JADEL GREGÓRIO



FONTE: Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/atletismo/noticia/2015/05/jadel-gregorio-segue-pensando-no-futuro-e-critica-nova-geracao-de-atletas.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

FIGURA 137 - KEILA DA SILVA COSTA



FONTE: Disponível em: <<http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/feminino/keila-da-silva-costa-246028-1.asp>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

## **SALTO COM VARA**

Para explicarmos esta prova, solicitamos que você examine a imagem a seguir.

FIGURA 138 - SALTO COM VARA



FONTE: Disponível em: <<http://rumocerto.esportes.blogspot.com.br/2010/03/salto-com-vara.html>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Simoni e Teixeira (2009, p. 81) nos trazem informações interessantes acerca desta prova, acompanhe:

- O salto com vara exige muita técnica e persistência.
- O setor contém o corredor de impulso, que deve ter no mínimo 40 m de comprimento, com uma largura de 1,22 m. Os postes possuem 4,5 m de distância um do outro.
- A barra transversal pesa no máximo 2,25 kg. A área de queda é de 6 m x 4 m. Já o encaixe para a vara mede 1 m de comprimento e está abaixo do nível do chão.
- O encaixe serve de apoio para a vara.
- Geralmente, utiliza-se algo esférico na ponta da vara para amortecer e deslizar no encaixe.
- As varas podem ser feitas de qualquer material, com um diâmetro variável, mas sua superfície deve ser lisa. Pode-se utilizar fita adesiva no local da empunhadura.
- É a única prova de campo em que o implemento (a vara) não fica à disposição dos demais atletas.
- A técnica de segurar a vara consiste no seguinte: a mão de trás tem a palma voltada para cima e a mão da frente, voltada para baixo.
- O atleta pode escolher em que altura quer começar a saltar. Ele terá três chances para acertar o salto em cada altura. O sarrafo não pode ser elevado menos que 5 cm cada vez que a altura for modificada. Quando restar somente um atleta e este for o campeão, ele pode elevar o sarrafo o quanto quiser.

- O salto é falho quando: o atleta derrubar o sarrafo com o corpo; colocar a mão inferior acima da mão superior; antes da elevação, o atleta tocar ou ultrapassar com o corpo ou a vara, a linha de encaixe; durante o salto o atleta move ou recoloca a barra transversal com a(s) mão(s).
- O tempo para realizar o salto com vara é de 1 min. Se houver mais que três atletas; havendo dois ou três, 2 min; e se houver apenas um atleta, 5 min.
- Se a vara que o atleta estiver utilizando quebrar, o salto não é considerado falho e ele terá uma nova chance.

QUADRO 37 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO SALTO COM VARA

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Renaud Lavillenie	6.16	2014	Donetsk - UKR	FRA

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Yelena Isinbayeva	5.06	2009	Zurique - SUI	RUS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbaf.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 139 - RENAUD LAVILLENIE



FONTE: Disponível em: <<http://www.iaaf.org/news/news/lavillenie-tops-572m-confident-as-istanbul-ap>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 140 - YELENA ISINBAYEBA



FONTE: Disponível em: <<https://anthonypeoples.wordpress.com/tag/yelena-isinbayeva/>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 38 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO SALTO COM VARA

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Thiago Braz da Silva	5.93	2016	Berlim - GER	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Fabiana de Almeida Murer	4.85	2010	San Fernando - ESP	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 141 - THIAGO BRAZ DA SILVA



FONTE: Disponível em: <<http://www.futebolinterior.com.br/futebol/Outros-Esportes/noticias/2014-07/Atletismo:-Thiago-sofre-queda-mas-leva-prata-na-Diamond-League>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 142 - FABIANA DE ALMEIDA MURER



FONTE: Disponível em: <<http://fmanha.com.br/blogs/bethlandim/2011/09/02/fabiana-e-ouro/>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

## ARREMESSO DE PESO

Esta prova consiste em empurrar o peso no ar o mais longe possível, dentro de um espaço destinado para a queda. Os atletas precisam ser fortes tanto na técnica de jogada, quanto na explosão, que precisa ser dada com velocidade. Existe uma série de movimentos (técnica O'Brien) que melhoram o desempenho do atleta. Acompanhe a sequência desta técnica: preparação, deslizamento, arremesso e recuperação, por meio da imagem.

FIGURA 143 - ARREMESSO DE PESO



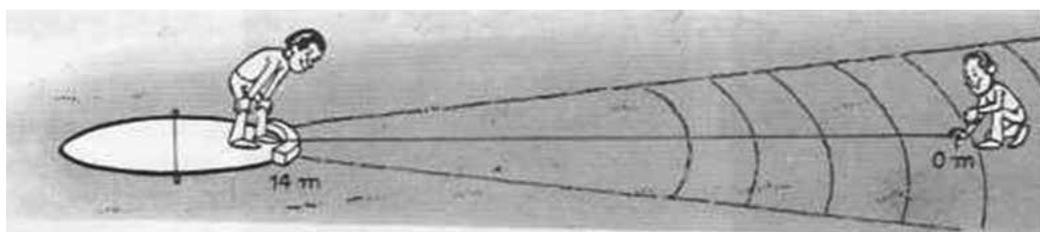
FONTE: Disponível em: <<http://atletismo.f1cf.com.br/atletismo-136.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

Com base nos estudos de Simoni e Teixeira (2009, p. 132), traremos importantes informações sobre o arremesso de peso:

- O peso deve ser de metal maciço, de forma esférica, sendo totalmente liso.
- Os diâmetros são de 9,5 cm a 11 cm, com 4 kg para a categoria feminina e de 11 cm a 13 cm de diâmetro, com 7,260 kg para a categoria masculina.
- Existe um setor específico para este arremesso, composto por uma área de queda (45º delimitado por duas linhas), um círculo de arremesso (com 2,135 m de diâmetro) e um anteparo (com 2 cm de altura).
- Para fazer a leitura do arremesso, põe-se o aferidor no primeiro contato do peso com o solo.
- A trena deve ficar no centro do círculo de arremesso, e no local onde o peso marca o solo, põe-se a trena ao lado do aferidor.

- O peso deve ficar nos dedos, o polegar ajuda a sustentá-lo e os dedos ficam um pouco afastados.
- O peso é colocado ao lado do pescoço, logo abaixo da mandíbula.
- O peso fica encostado no pescoço com uma mão só e sai daí apenas no momento do arremesso.
- O arremesso é falho quando: o atleta pisar ou tocar com qualquer parte do corpo na parte superior do anteparo (aquele murinho da pista); se sair fora do círculo de arremesso quando for realizar a tentativa; se sair pela frente da linha lateral; se afastar o peso do pescoço antes do momento do arremesso; se arremessar o peso fora ou sobre a linha do setor de queda.
- Além da técnica linear (O'Brien), existe a técnica rotacional (Barichinikov), que apresenta uma execução nas seguintes fases: preparação inicial, rotação, arremesso e recuperação.

FIGURA 144 - SETOR DE ARREMESSO



FONTE: Disponível em: <<http://professor-educacao-fisica.blogspot.com.br/2014/06/arremesso-de-peso.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

“O estilo O’Brien [...] tem o nome do atleta que o usou pela primeira vez (Parry O’Brien), conseguindo bater mais de uma dezena de vezes o recorde mundial da prova. É hoje o que está em maior evidência e aceito universalmente como o melhor estilo para o arremesso de peso” (FACCA; BORSARI; FILHO, 1974, p. 29).

Vale lembrar que o arremesso de peso também apresenta diferentes pesos de acordo com a categoria, ou seja, para as categorias menores e juvenil, o peso é diferente da categoria adulto, acompanhe:

Feminino: Peso: 4 kg; diâmetro mínimo: 95 mm; diâmetro máximo: 110 mm (para menores, juvenil e adulto).

Masculino: Peso: 5 kg (menores), 6 kg (juvenil) e 7,260 kg (adulto); diâmetro mínimo: 100 mm (menores), 105 mm (juvenil) e 110 mm (adulto); diâmetro máximo: 120 mm (menores), 125 mm (juvenil) e 130 mm (adulto) (IAAF, 2008).

QUADRO 39 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO ARREMESSO DE PESO

Masculino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Randy Barnes	23.12	1990	Los Angeles - USA	USA

Feminino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Natal, RNya Lisovskaya	22.63	1987	Moscou - URS	URS

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 145 - RANDY BARNES



FONTE: Disponível em: <<http://alchetron.com/Randy-Barnes-158688-W>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 40 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO ARREMESSO DE PESO

Masculino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Darlan Romani	20.90	2015	São Paulo - SP	SP

Feminino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	Estado de origem:
Elisângela Maria Adriano	19.30	2001	Tunja - COL	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 146 - DARLAN ROMANI



FONTE: Disponível em: <<http://www.radioalianca.com.br/noticia/materia/id/50187/view/darlan-romani-na-15-colocacao-no-mundial-de-atletismo>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 147 - ELISANGELA MARIA ADRIANO

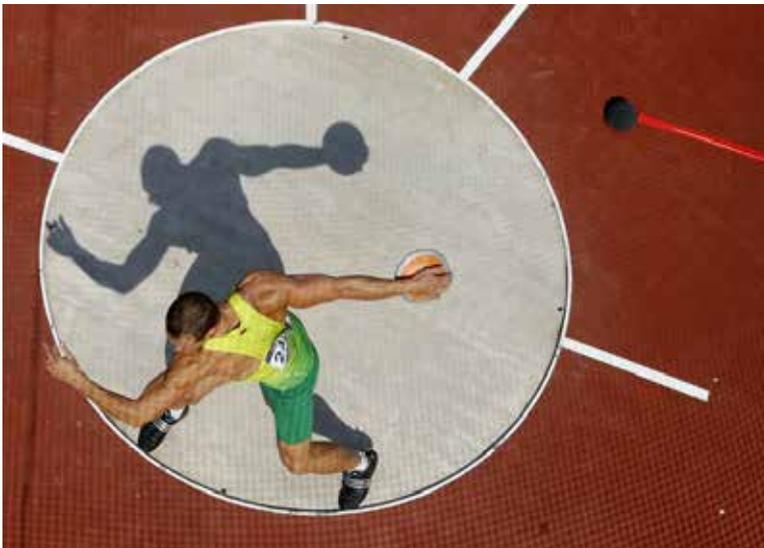


FONTE: Disponível em: <<http://gazetapress.com/busca/fotos/?q=elis%C3%A2ngela+adriano>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

## LANÇAMENTO DE DISCO

Para esta prova um atleta mais alto e com mãos e braços maiores leva vantagem, pois é necessária envergadura ampla para a execução deste lançamento. Os dedos também precisam ser fortes para dar a devida impulsão ao disco, determinando sua direção. De acordo com Facca; Borsari e Filho (1974, p. 31), o disco “é o mais clássico e antigo de todos os lançamentos e se derivou, talvez, do costume de lançar os escudos de guerra, hábito que chegou às Olimpíadas substituído por uns discos de pedra”.

FIGURA 148 - LANÇAMENTO DE DISCO



FONTE: Disponível em: <<http://www.academiamalhacao.com.br/nikolascte/?p=1903>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

Simoni e Teixeira (2009, p. 106) nos ajudam a entender melhor essa prova, acompanhe:

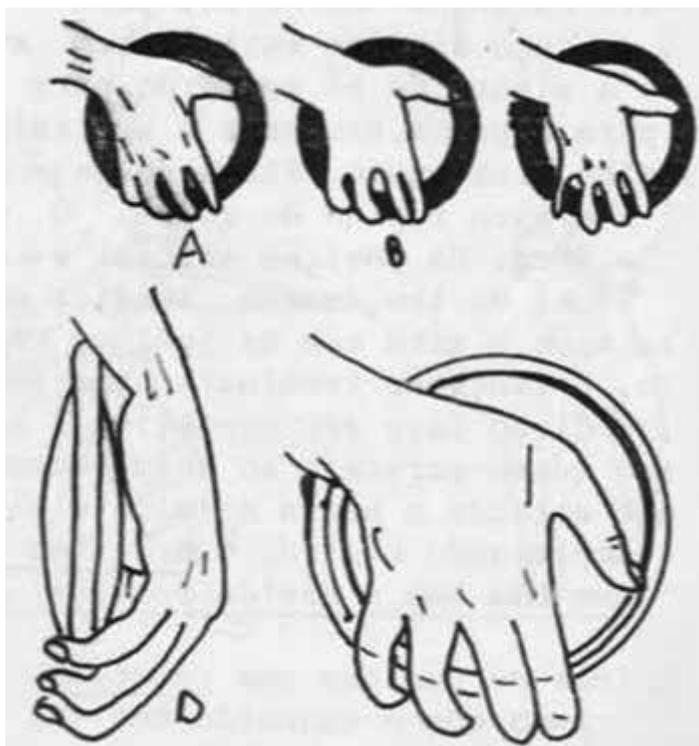
- O disco masculino tem 44 mm - 46 mm e o feminino, 37 mm – 39 mm de espessura.
- O diâmetro é de 219 mm – 221 mm no masculino e 180 mm – 182 mm, no feminino.
- Ele deve ser de material sólido, geralmente de madeira com uma borda de metal e tem que ser plano. Seu peso é de 1 kg para o feminino e 2 kg para o masculino.
- O setor de lançamento de disco possui uma gaiola de proteção para a segurança.
- O lançamento é todo realizado no interior do círculo (que tem 2,50 m de diâmetro).
- A gaiola de proteção tem 6 m de abertura na frente.
- Para segurar o disco é preciso deixar a mão aberta sobre ele, segurando apenas com a ponta dos dedos, com o polegar no centro, mantendo o equilíbrio.

FIGURA 149 - SETOR DE LANÇAMENTO



FONTE: Disponível em: <cbat.org.br>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 150 - COMO SEGURAR O DISCO



FONTE: Disponível em: <<http://atletismo-f1cf.blogspot.com.br/2013/12/tecnica-de-empunhadura-lancamento-do.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

- Será considerado lançamento falho: se o atleta lançar o disco fora da área de queda; se o disco cair em cima da linha que demarca a área de queda; se o atleta tocar a borda do círculo de lançamento com os pés ou com qualquer parte do corpo; se o atleta deixar o círculo de lançamento pela frente da linha lateral; se o disco lançado bater na grade de proteção e cair fora da área de queda.
- Para medir o lançamento, coloca-se o aferidor no local exato do primeiro contato do disco com o solo e mede-se com a trena desde o centro do círculo de lançamento até o aferidor.
- O lançamento do disco está dividido em quatro fases: balanço (início do movimento); fase de rotação (um giro e meio realizado na ponta do pé de apoio); fase do lançamento (aquisição de velocidade para o lançamento); e, finalizando, a fase de recuperação (bloqueio do movimento, evitando ultrapassar a borda do círculo de lançamento) (SIMONI; TEIXEIRA, 2009, p. 106).

QUADRO 41 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO LANÇAMENTO DE DISCO

Masculino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Jurgen Schult	74.08	1986	Neubrandenburg - GDR	GDR

Feminino:	Marca:	Ano do recorde:	Local:	País de origem:
Gabriele Reinsch	76.80	1988	Neubrandenburg - GDR	GDR

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 de mar. 2016.

FIGURA 151 - JURGEN SCHULT



FONTE: Disponível em: <<http://globalthrowing.com/node/409>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 152 - GABRIELE REINSCH



FONTE: Disponível em: <<http://womenbodyfitness.blogspot.com.br/2010/04/gabriele-reinsch.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 42 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO LANÇAMENTO DE DISCO

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Ronald Odair de Oliveira Julião	65.55	2013	San Diego - USA	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Andressa Oliveira de Moraes	64.21	2012	Barquisimeto - VEN	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 153 - RONALD ODAIR DE OLIVEIRA JULIÃO



FONTE: Disponível em: <[http://www.rankbrasil.com.br/Recordes/Materias/06nw/Melhor\\_Marca\\_No\\_Lancamento\\_Do\\_Disco\\_Masculino](http://www.rankbrasil.com.br/Recordes/Materias/06nw/Melhor_Marca_No_Lancamento_Do_Disco_Masculino)>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 154 - ANDRESSA OLIVEIRA DE MORAIS



FONTE: Disponível em: <[http://soesporte.com.br/andressa-morais-jailma-sales-e-jucilene-sales-se-destacam-no-sul-americano](http://soesporte.com.br/andressa-morais-jailma-sales-e-jucilene-sales-se-destacam-no-sul-americano/)>. Acesso em: 21 mar. 2016.

## LANÇAMENTO DO MARTELO

Para esta prova o atleta necessita ter força e equilíbrio para não sair do espaço de lançamento durante os giros, pois estes devem acontecer com velocidade. Segundo Simoni e Teixeira (2009, p. 116), “o martelo é composto por três partes: cabeça, cabo e empunhadura. A cabeça deve ser maciça, o cabo de arame de aço com 3 mm de diâmetro e a empunhadura rígida e sem conexão articulada”.

FIGURA 155 - MARTELO



FONTE: Disponível em: <<http://xzotik.wix.com/martelo>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

Com o auxílio de Simoni e Teixeira (2009, p. 116) compreenderemos melhor essa prova:

- O peso do martelo é de 4 kg para o feminino e no masculino 5 kg (menores), 6 kg (juvenil) e 7,26 kg (adulto). Já o comprimento é de 1,195 m para o feminino e 1,215 m para o masculino. A cabeça possui uma circunferência de 11 cm para o feminino e 13 cm para o masculino.
- O setor de lançamento de martelo é quase idêntico ao do disco, a única diferença está no círculo de lançamento, que é um pouco menor com a medida de 2,135 m de diâmetro.
- A leitura do lançamento é medida de acordo com o primeiro contato da cabeça do martelo no chão até o centro do círculo de lançamento.
- Na hora de segurar a empunhadura, a mão esquerda vem por cima da mão direita, o contrário vai ocorrer se o atleta for canhoto. A pegada deve ser forte, porém relaxada.
- É a única prova em que o atleta pode usar luvas, desde que sejam lisas com as pontas dos dedos para fora.
- A sequência técnica do lançamento de martelo é composta por três fases: molinetes (início do lançamento); três ou quatro voltas (aceleração do atleta e martelo) e lançamento (finalização do movimento).

## QUADRO 43 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO LANÇAMENTO DO MARTELO

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Yuri Sedykh	86.74	1986	Stuttgart - FRG	URS

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Anita Wlodarczyk	79.58	2014	Berlim - GER	POL

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 156 - YURI SEDYKH



FONTE: Disponível em: <<http://www.iaaf.org/athletes/ussr/yuriy-sedykh-2600>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 157 - ANITA WLODARCZYK



FONTE: Disponível em: <<http://throwersuniteworldwide.com/2016/01/12/what-did-they-throw-as-junior-athletes-womens-hammer-edition/>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 44 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO LANÇAMENTO DO MARTELO

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Wagner José Alberto Carvalho Domingos	75.47	2014	São Paulo - SP	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Katiuscia Maria Borges de Jesus	64.58	2006	Tunja - COL	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 158 - WAGNER JOSÉ ALBERTO CARVALHO DOMINGOS



FONTE: Disponível em: <<http://gazetapress.com/busca/fotos/?q=martelo>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 159 - KATIUSCIA MARIA BORGES DE JESUS



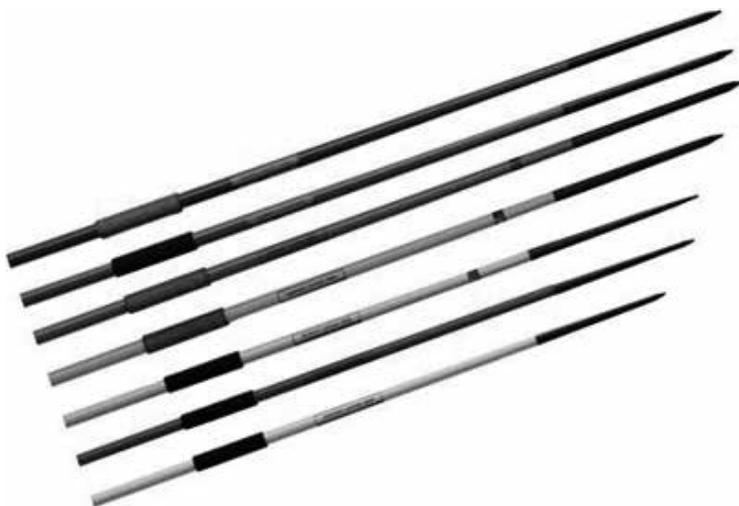
FONTE: Disponível em: <<http://pan.uol.com.br/pan/2007/modalidades/atletismo/brasileiros/katiusciadejesus.jhtm>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

## LANÇAMENTO DO DARDO

Essa prova consiste em lançar o dardo mais longe possível.

O dardo é formado por três partes: cabeça, corpo e empunhadura de corda. Seu corpo pode ser maciço ou oco. Poderá ser feito de metal ou de outro material semelhante. A superfície do corpo tem que ser lisa, sua cabeça deve ser totalmente de metal. A empunhadura não poderá passar o diâmetro de 8 mm. O comprimento do dardo para o masculino é de 2,60 m a 2,70 m; para o feminino é de 2,20 m a 2,30 m. Seu peso é de 800 g para o masculino e de 600 g para o feminino (SIMONI; TEIXEIRA, 2009, p. 122).

FIGURA 160 – DARDO



FONTE: Disponível em: <cbat.org.br>. Acesso em: 21 mar. 2016.

- O setor é composto por um corredor com 4 m de largura e 30 a 36,5 m de comprimento. Entre o corredor e a área de queda há um arco que serve de limite para o atleta realizar o lançamento.
- A área de queda é demarcada com duas linhas, ambas passam pela intersecção das bordas do arco, ou seja, entre o final do arco e a linha lateral de 75 cm.
- Para fazer a leitura do lançamento de dardo, coloca-se a trena no ponto zero e o aferidor no local onde houve o primeiro contato com o solo.
- Em relação aos tipos de empunhadura, cada atleta escolhe o de sua preferência: com o polegar e o indicador agarrando o dardo; com o polegar e o dedo médio agarrando o dardo; ou, com o indicador e o dedo médio agarrando o dardo.
- O dardo não deve ser lançado em movimentos rotatórios.
- Deve ser lançado sobre o ombro ou acima da parte superior do braço e cair dentro da área de queda; deve tocar o solo com a ponta da cabeça metálica, antes de qualquer outra parte, podendo ou não fincar no solo.
- Será considerado lançamento falho: se o atleta pisar ou tocar com qualquer parte do seu corpo o arco de lançamento; se o dardo cair fora do setor de queda ou sobre a linha; se o dardo cair paralelo ao chão, ou seja, cair totalmente no sentido horizontal; se o atleta sair do setor antes do dardo tocar o solo; se o atleta sair pela frente da linha do arco de lançamento.
- O lançamento de dardo é dividido em quatro fases: corrida de balanço (aceleração do atleta); fase de ritmo das cinco passadas (preparação para o lançamento); lançamento (transferência da velocidade do atleta para o dardo) e, por último, a fase de recuperação (bloqueio do movimento para não ultrapassar a linha-limite).

## QUADRO 45 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO LANÇAMENTO DO DARDO

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Jan Zelezny	98.48	1996	Jena - GER	TCH

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Barbora Spotáková	72.28	2008	Stuttgart - GER	CZE

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 161 - JAN ZELEZNY



FONTE: Disponível em: <<http://www.iaaf.org/athletes/czech-republic/jan-zelezny-3207>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 162 - BARBORA SPOTÁKOVÁ



FONTE: Disponível em: <<http://www.all-athletics.com/node/109083>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 46 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO LANÇAMENTO DO DARDO

<b>Masculino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Julio Cesar Miranda de Oliveira	83.67	2015	São Bernardo do Campo - SP	SP

<b>Feminino:</b>	<b>Marca:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Jucilene Sales de Lima	62.89	2014	São Paulo - SP	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 163 - JULIO CESAR MIRANDA DE OLIVEIRA



FONTE: Disponível em: <<http://noticias.bol.uol.com.br/fotos/esporte/2014/03/11/acompanhe-a-participacao-do-brasil-nos-jogos-sul-americanos-2014.htm?fotoNav=108>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 164 - JUCILENE SALES DE LIMA



FONTE: Disponível em: <<http://wp.clicrbs.com.br/brasilolimpico/2014/10/12/jucilene-sales-de-lima-quebra-recorde-sul-americano-do-lancamento-do-dardo/?topo=52,11%C3%83>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

Mais um tópico finalizado e com ele muito aprendizado, não é verdade?  
No próximo tópico falaremos das provas combinadas, aguarde!

# RESUMO DO TÓPICO 2

**Neste tópico, você aprendeu que:**

- As provas de campo encontram-se divididas entre saltos, arremessos e lançamentos, conforme segue: Saltos: em altura, em distância, triplo e com vara; Arremesso: peso; Lançamentos: dardo, disco e martelo.
- O salto em altura divide-se em quatro fases: corrida de balanço (aceleração); fase de impulsão (início do salto); fase de voo (salto em direção ao sarrafo, na tentativa de ultrapassá-lo); e, finalmente, a fase de queda completando o salto.
- O salto é falho quando: o atleta provocar a queda da barra transversal; ultrapassar, mesmo que não toque na barra, a linha entre os dois postes; demorar mais do que um minuto para saltar.
- O salto em distância é medido a partir da marca mais próxima da tábua de impulsão que o atleta fez na areia. Coloca-se o aferidor e a trena no ponto zero. Realiza-se então a leitura entre a tábua e a plasticina.
- O Brasil já conquistou resultados expressivos no salto triplo, com Adhemar Ferreira da Silva (bicampeão olímpico e tricampeão dos jogos pan-americanos, conseguindo bater cinco vezes o recorde mundial) e João Carlos de Oliveira (João do Pulo), com um recorde mundial que demorou 10 anos para ser batido.
- O salto com vara é falho quando: o atleta derrubar o sarrafo com o corpo; colocar a mão inferior acima da mão superior; antes da elevação, o atleta tocar ou ultrapassar com o corpo ou a vara, a linha de encaixe; durante o salto o atleta mover ou recolocar a barra transversal com a(s) mão(s).
- O arremesso de peso é falho quando: o atleta pisar ou tocar com qualquer parte do corpo na parte superior do anteparo (aquele murinho da pista); sair fora do círculo de arremesso quando for realizar a tentativa; sair pela frente da linha lateral; afastar o peso do pescoço antes do momento do arremesso; arremessar o peso fora ou sobre a linha do setor de queda.
- O lançamento do disco está dividido em quatro fases: balanço (início do movimento); fase de rotação (um giro e meio realizado na ponta do pé de apoio); fase do lançamento (aquisição de velocidade para o lançamento); e, finalizando, a fase de recuperação (bloqueio do movimento, evitando ultrapassar a borda do círculo de lançamento).
- A sequência técnica do lançamento de martelo é composta por três fases: molinetes (início do lançamento); três ou quatro voltas (aceleração do atleta e martelo) e lançamento (finalização do movimento).

- O lançamento de dardo é dividido em quatro fases: corrida de balanço (aceleração do atleta); fase de ritmo das cinco passadas (preparação para o lançamento); lançamento (transferência da velocidade do atleta para o dardo) e, por último, a fase de recuperação (bloqueio do movimento para não ultrapassar a linha-limite).



1 Pesquise em seu material e responda:

- a) Quais são as provas de campo?
- b) Quais são as principais características que os atletas precisam ter para serem saltadores?
- c) Quais são as principais características que os atletas precisam ter para serem arremessadores ou lançadores?

2 Assinale com V para as alternativas verdadeiras e F para as falsas:

- ( ) Um atleta precisa ser disciplinado, manter-se em excelente condicionamento físico, alimentar-se adequadamente e treinar diariamente.
- ( ) Para as provas de campo, um atleta não precisa alimentar-se corretamente, pois os gordinhos levam vantagem.
- ( ) As provas de campo exigem apenas força (arremessos e lançamentos) e impulsão (saltos), pois as técnicas para realizar a prova consistem basicamente nisso.
- ( ) As provas de campo exigem a aplicação de diferentes técnicas para a obtenção de melhores resultados.

## PROVAS COMBINADAS

## 1 INTRODUÇÃO

Neste tópico apresentaremos as provas combinadas do atletismo: pentatlo (cinco provas), heptatlo (sete provas) e decatlo (dez provas), com suas características e seus recordistas, tanto mundiais, quanto nacionais.

As provas combinadas já existem desde os jogos que aconteciam na Grécia antiga, pois eles queriam encontrar um atleta que fosse completo, ou seja, fosse bom em tudo.

No programa oficial dos Jogos Olímpicos existem duas provas combinadas: o decatlo e o heptatlo, porém, falaremos um pouquinho também do pentatlo e do octatlo, que acontecem em competições de categoria menores e juvenil.

Como as provas de pista e de campo já foram explicadas individualmente, nos reservamos ao direito de não as aprofundar novamente, nos atendo especificamente a outros fatores relevantes à compreensão das provas combinadas.

Acompanhe-nos!

FIGURA 165 - PROVAS COMBINADAS



FONTE: Disponível em: <<http://omundoolimpico.blogspot.com.br/2015/04/entenda-as-provas-combinadas-no.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

## 2 PENTATLO, HEPTATLO, OCTATLO E DECATLO

De acordo com IAAF (2008, p. 225-228), na regra 200, as provas combinadas acontecem da seguinte forma:

- Masculino Juvenil e Adulto (pentatlo e decatlo)

1) O pentatlo compreende cinco provas a serem realizadas em um dia, na seguinte ordem: salto em distância, lançamento de dardo, 200 m rasos, lançamento do disco e 1500 m rasos.

2) O decatlo masculino compreende dez provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:

1º dia – 100 m rasos, salto em distância, arremesso do peso, salto em altura e 400 m rasos;

2º dia – 110 m com barreiras, lançamento do disco, salto com vara, lançamento do dardo e 1500 m rasos.

- Feminino Juvenil e Adulto (heptatlo e decatlo)

1) O heptatlo compreende sete provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:

1º dia – 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso e 200 m rasos;  
2º dia - salto em distância, lançamento do dardo e 800 m rasos.

2) O decatlo feminino compreende dez provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:

1º dia – 100 m rasos, lançamento do disco, salto com vara, lançamento do dardo e 400 m rasos;

2º dia – 100 m com barreiras, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura e 1500 m rasos.

- Masculino Menor (Octatlo)

1) O octatlo compreende oito provas a serem realizadas em dois dias consecutivos na seguinte ordem:

1º dia – 100 m rasos, salto em distância, arremesso do peso e 400 m rasos;

2º dia – 110 m com barreiras, salto em altura, lançamento do dardo e 1000 m rasos.

- Feminino Menor (heptatlo)

1) O heptatlo compreende sete provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:

1º dia – 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso e 200 m rasos;

2º dia - salto em distância, lançamento do dardo e 800 m rasos.

#### NORMAS GERAIS:

- A critério do árbitro geral de provas combinadas, haverá, sempre que possível, um intervalo de, pelo menos, 30 minutos do término de uma prova para o início da próxima para qualquer atleta. Se possível, o tempo entre o fim da última prova do primeiro dia e o início da primeira prova do segundo dia deverá ser de, pelo menos, 10 horas.
- Em cada prova, separadamente, exceto a última, de uma competição de provas combinadas, as séries e os grupos devem ser arranjados pelo Delegado Técnico ou pelo Árbitro Geral, quando aplicável, de maneira que os atletas com resultados similares, em cada prova individual, durante um período predeterminado, sejam colocados na mesma série ou grupo. Preferencialmente, cinco ou mais atletas, e nunca menos de três, devem ser colocados em cada série ou grupo. Quando isto não for possível, devido ao programa das provas, as séries ou grupos para as provas seguintes devem

ser confeccionados levando em consideração a disponibilidade dos atletas depois da prova precedente. Na última prova de uma competição de provas combinadas, as séries serão organizadas de modo que uma contenha os atletas mais bem classificados após a penúltima prova.

- No salto em distância e em cada uma das provas de arremesso/lançamentos serão permitidas somente três tentativas a cada atleta.
- No caso de o equipamento de cronometragem automática não estar disponível, o tempo de cada atleta será tomado por três cronometristas independentemente.
- Em provas de pista, um atleta será desclassificado em qualquer prova que cometa duas saídas falsas.
- Qualquer atleta que não tiver dado uma saída ou feito uma tentativa em uma das provas não poderá participar das provas subsequentes, o que será considerado abandono da competição. Portanto, ele não figurará na classificação final.
- A pontuação, de acordo com as tabelas de pontuação da IAAF, será anunciada a todos os atletas, separada por prova e o total cumulativo, após o término de cada prova. O vencedor será o atleta que tiver obtido o maior número total de pontos.
- Em caso de empate, o vencedor será o atleta que receber o maior número de pontos no maior número de provas.

As provas combinadas exigem do atleta diferentes qualidades físicas, pois envolvem provas de velocidade, resistência, força, impulsão, enfim, ele precisa realmente ser muito dedicado aos treinamentos.



A pontuação de cada prova para o atleta depende de seu tempo ou distância, na realização da mesma, não existindo uma tabela em português, disponível para nossa consulta. No site da Confederação Brasileira de Atletismo é possível encontrar uma tabela da IAAF, porém, em inglês. Sinta-se à vontade para visitar o site: <[http://www.cbat.org.br/atletismo/tabela\\_pontos.asp](http://www.cbat.org.br/atletismo/tabela_pontos.asp)>.

QUADRO 47 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO DECATLO

<b>Masculino:</b>	<b>Pontuação:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Ashton Eaton	9045	2015	Beijing - CHN	USA

<b>Feminino:</b>	<b>Pontuação:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Austra Skujyte	8358	2005	Columbia - USA	LTU

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 166 - ASHTON EATON



FONTE: Disponível em: <<http://www.abc.net.au/news/2015-08-30/eaton-shines-brightest-with-decathlon-world-record/6735302>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

FIGURA 167 - AUSTRASKUJYTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.delfi.lt/veidai/zmones/i-askujytes-sirdi-pataike-amuro-strele.d?id=59071903>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 48 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO DECATLO

<b>Masculino:</b>	<b>Pontuação:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Carlos Eduardo Bezerra Chinin	8393	2013	São Paulo - BRA	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 168 - CARLOS EDUARDO BEZERRA CHININ



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=4755>>. Acesso em: 21 mar. 2016.



Não temos registro de recorde para o decatlo feminino no Brasil.

QUADRO 49 - RECORDISTAS MUNDIAIS NO HEPTATLO

<b>Feminino:</b>	<b>Pontuação:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>País de origem:</b>
Jackie Joyner-Kersey	7291	1988	Seul - KOR	USA

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 169 - JACKIE JOYNER.KERSEE



FONTE: Disponível em: <<http://www.apbspeakers.com/speaker/jackie-joyner-kersee>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

QUADRO 50 - RECORDISTAS BRASILEIROS NO HEPTATLO

<b>Feminino:</b>	<b>Pontuação:</b>	<b>Ano do recorde:</b>	<b>Local:</b>	<b>Estado de origem:</b>
Lucimara Silvestre da Silva	6160	2012	Barquisimeto - VEN	SP

FONTE: Adaptado de <[http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes\\_quadro.asp?id=1](http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1)>. Acesso em: 19 mar. 2016.

FIGURA 170 - LUCIMARA SILVESTRE DA SILVA



FONTE: Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/jogos-pan-americanos/noticia/2011/10/apos-suspensao-por-doping-lucimara-silvestre-e-ouro-no-heptatlo.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

Na ânsia de vencer ou de serem considerados superatletas, muitos recordistas já tiveram seus títulos cassados por terem utilizado substâncias proibidas, já que, para os estudiosos, essas substâncias trariam benefícios aos atletas, auxiliando-os no bom rendimento.

É sobre este assunto que falaremos no próximo tópico! Permaneça conosco!

# RESUMO DO TÓPICO 3

**Neste tópico, você aprendeu que:**

- O pentatlo compreende cinco provas a serem realizadas em um dia, na seguinte ordem: salto em distância, lançamento de dardo, 200 m rasos, lançamento do disco e 1500 m rasos.
- O heptatlo compreende sete provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:
  - o 1º dia – 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso e 200 m rasos;
  - o 2º dia - salto em distância, lançamento do dardo e 800 m rasos.
- O octatlo compreende oito provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:
  - o 1º dia – 100 m rasos, salto em distância, arremesso do peso e 400 m rasos;
  - o 2º dia – 110 m com barreiras, salto em altura, lançamento do dardo e 1000 m rasos.
- O decatlo masculino compreende dez provas a serem realizadas em dois dias consecutivos, na seguinte ordem:
  - o 1º dia – 100 m rasos, salto em distância, arremesso do peso, salto em altura e 400 m rasos;
  - o 2º dia – 110 m com barreiras, lançamento do disco, salto com vara, lançamento do dardo e 1500 m rasos.
- No salto em distância e em cada uma das provas de arremesso/lançamentos serão permitidas somente três tentativas a cada atleta.
- Qualquer atleta que não tiver dado uma saída ou feito uma tentativa em uma das provas não poderá participar das provas subsequentes, o que será considerado abandono da competição. Portanto, ele não figurará na classificação final.
- A pontuação, de acordo com as tabelas de pontuação da IAAF, será anunciada a todos os atletas, separada por prova e o total cumulativo, após o término de cada prova. O vencedor será o atleta que tiver obtido o maior número total de pontos.
- Em caso de empate, o vencedor será o atleta que receber o maior número de pontos no maior número de provas.



1 Relacione a primeira coluna de acordo com a segunda:

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| a) pentatlo | ( ) Tem dez provas   |
| b) heptatlo | ( ) Tem sete provas  |
| c) octatlo  | ( ) Tem cinco provas |
| d) decatlo  | ( ) Tem oito provas  |

2 Crie uma tabela de pontuação imaginária para cada uma das provas do decatlo, de acordo com a colocação do atleta (nós já imaginamos a pontuação da primeira prova, agora o restante é com você!):

Prova	Pontuação 1º lugar	Pontuação 2º lugar	Pontuação 3º lugar	Pontuação 4º lugar	Pontuação 5º lugar	Pontuação 6º lugar
100 m rasos	1000	800	600	400	500	200
Salto em distância						
Arremesso do peso						
Salto em altura						
400 m rasos						
110 m com barreiras						
Lançamento do disco						
Salto com vara						
Lançamento do dardo						
1500 m rasos						

3 Diante de sua tabela preenchida, imagine que dado atleta chegou nas seguintes colocações:

100 m rasos - 1º lugar - Pontos:
Salto em distância - 2º lugar - Pontos:
Arremesso do peso - 6º lugar - Pontos:
Salto em altura - 3º lugar - Pontos:
400 m rasos - 1º lugar - Pontos:
110 m com barreiras - 1º lugar - Pontos:
Lançamento do disco - 4º lugar - Pontos:
Salto com vara - 5º lugar - Pontos:
Lançamento do dardo - 6º lugar - Pontos:
1500 m rasos - 2º lugar - Pontos:

Agora calcule quantos pontos este atleta fez \_\_\_\_\_.  
É assim que se definem os vencedores das provas combinadas!



# ATLETISMO: REGRAS ANTIDOPAGEM, INICIAÇÃO E ADAPTAÇÃO

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

**A partir desta unidade você será capaz de:**

- conhecer as regras antidopagem;
- entender a importância de se trabalhar com o atletismo na escola;
- conhecer novas sugestões para desenvolver o trabalho de atletismo na escola;
- caracterizar as provas adaptadas para alunos ou atletas com alguma necessidade de atendimento especial;
- considerar a relevância da prática esportiva em favor da saúde e qualidade de vida.

## PLANO DE ESTUDOS

Esta terceira unidade está dividida em quatro tópicos. No final de cada um deles você encontrará atividades que lhe possibilitarão o aprofundamento de conteúdos sobre as temáticas abordadas. Lembre-se de realizá-las!

TÓPICO 1 – REGRAS ANTIDOPAGEM

TÓPICO 2 – O ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

TÓPICO 3 – ADAPTAÇÃO PARA CRIANÇAS COM ALGUMA DEFICIÊNCIA

TÓPICO 4 – MOVIMENTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



## REGRAS ANTIDOPAGEM

## 1 INTRODUÇÃO

Neste tópico traremos um resumo do que consta no livro “Atletismo, Regras Oficiais de Competição”, segundo a IAAF, tantas vezes mencionada neste caderno de estudos.

Não aprofundaremos muitas questões, traremos apenas uma ideia do que consta no Código Mundial Antidopagem, para que você, acadêmico, futuro professor de Educação Física e, quem sabe, um promissor treinador de atletismo, não tenha surpresas desagradáveis ao longo de sua experiência com seus atletas profissionais.

FIGURA 171 - DOPING



FONTE: Disponível em: <<http://nbike.net/doping/>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

## 2 DOPING NO ATLETISMO

O *doping* é condenado em todas as modalidades esportivas, inclusive no atletismo, porque, em primeiro lugar, faz mal à saúde e, em segundo lugar, porque traz um ou mais benefícios (de forma desigual e desleal) aos atletas, tornando-os mais fortes ou mais resistentes, diferentemente de atletas que não fizeram uso destas substâncias, consideradas proibidas.

FIGURA 172 - O QUE É DOPING?

### O que é o Doping?

O doping é a utilização de substâncias proibidas no desporto, por promoverem o aumento ilegal do rendimento do atleta, humano ou animal. Essas perigosas substâncias fazem com que os atletas tenham um melhor rendimento físico no desporto, atribuindo-lhes vantagens competitivas desleais, em relação aos atletas que não recorrem a estas substâncias para obter o sucesso.



FONTE: Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/Luci93/doping-10530289>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

De acordo com a IAAF (2008, p. 57-79), as regras 32 a 39 sobre antidopagem no atletismo definem o seguinte:

## REGRA 32 - VIOLAÇÕES DA REGRA ANTIDOPAGEM

- 1) Dopagem é estritamente proibida segundo estas regras antidopagem.
- 2) Dopagem é definida como a ocorrência de uma ou mais das seguintes violações da regra antidopagem:
  - a) Presença de uma substância proibida ou seus metabólicos ou marcadores nos tecidos ou líquidos corporais de um atleta.
  - b) É dever pessoal de cada atleta assegurar que nenhuma substância proibida entre em seus tecidos ou fluidos corporais. Atletas são alertados de que eles são responsáveis por qualquer substância presente em seu corpo. Não é necessário que essa intenção, culpa, negligência ou uso conhecido por parte do atleta seja demonstrado de maneira a estabelecer uma violação da regra antidopagem. A presença detectada em qualquer quantidade de uma substância proibida na amostra do atleta constituirá violação da regra.
  - c) O uso ou a tentativa de uso de uma substância proibida ou método proibido.
  - d) Recusa ou falha, sem compelir justificativa, em submeter-se ao controle de dopagem, após ter sido solicitado a fazê-lo por parte de um oficial responsável ou, de outra forma, procurar esquivar-se do controle de dopagem.
  - e) A avaliação pela não localização do atleta em três testes fora de competição, em qualquer período de cinco anos consecutivos, iniciando com a data para o primeiro teste perdido.
  - f) Alteração ou tentativa desta em qualquer parte do processo do controle de dopagem ou seus procedimentos disciplinares relacionados.
  - g) A posse de uma substância proibida ou método proibido.
  - h) Tráfico de uma substância ou método proibido.
  - i) Administração ou tentativa desta de uma substância ou método proibido para um atleta, ou se auxilie, encoraje, ajude, favoreça, encubra ou engaje qualquer outro tipo de cumplicidade envolvendo uma violação à regra antidopagem ou tentativa de violação.
  - j) Competir ou tentar competir enquanto suspenso provisoriamente ou inelegível sob estas Regras Antidopagem.

## REGRA 34 - A LISTA PROIBIDA

- 1) Estas Regras Antidopagem incorporam a Lista Proibida, que será publicada e revisada pela WADA (Agência Mundial AntiDoping - WADA (World Anti Doping Agency)).
- 2) A IAAF deverá disponibilizar a Lista Proibida atualizada para cada filiada em seu site. Cada filiada deverá assegurar que a Lista Proibida atualizada seja disponibilizada (quer em seu site ou de outra forma) para todos os atletas e equipes de apoio a atletas.
- 3) A IAAF pode solicitar que a WADA inclua substâncias ou métodos adicionais que tenham potencial para abuso no atletismo como parte do programa de monitoramento da WADA.

- 4) A determinação da WADA de substâncias e métodos proibidos que serão incluídos na Lista Proibida deverá ser final e não estará sujeita à contestação de qualquer atleta ou outra pessoa.
- 5) Atletas com condição médica documentada solicitando o uso de uma substância ou método proibido devem primeiro obter uma IUT (Isenção de Uso Terapêutico). As IUTs serão dadas somente em casos de clara e extrema necessidade clínica, em que nenhuma vantagem competitiva possa ser obtida pelo atleta.

### **REGRA 35 - TESTE**

- 1) Todo atleta, sob estas regras antidopagem, pode estar sujeito a testes nas competições em que ele participar e a testes fora de competição, em qualquer tempo ou lugar. Atletas submeter-se-ão a controle de dopagem quando solicitado, para assim fazê-lo por um oficial responsável.
- 2) Os atletas podem estar sujeitos a testes:
  - a) Em competição, por qualquer outra organização ou órgão que tenha autoridade competente para conduzir testes na competição em que estejam participando.
  - b) Fora de competição, pela WADA; pela organização nacional antidopagem do país ou território em que esteja presente; ou por, ou em nome do COI (Comitê Olímpico Internacional), em conexão com os Jogos Olímpicos.
  - c) Somente uma organização será responsável por iniciar e dirigir os testes durante uma competição. Em competições internacionais, a coleta das amostras será iniciada e dirigida pela IAAF, ou outra organização esportiva internacional. Se a IAAF ou outra organização desportiva decidir não conduzir testes de competição internacional, a organização nacional antidopagem no país ou território onde a competição internacional é realizada pode, com a aprovação da IAAF e WADA, iniciar e conduzir tais testes.
- 3) A IAAF terá responsabilidade de iniciar e dirigir testes em competição nas seguintes competições internacionais:
  - a) Campeonatos Mundiais.
  - b) Competições Internacionais de Séries Atléticas.
  - c) Liga de Ouro, Super Grand Prix, Grand Prix; Grand Prix II Meetings.
  - d) Meetings com permissão da IAAF.
  - e) Em quaisquer outras competições internacionais em que o Conselho determinar, seguindo recomendação da Comissão Médica e Antidopagem.
- 4) O Conselho deverá determinar antecipadamente o número de atletas a ser testado na Competição Internacional acima, sob recomendação da Comissão Médica e Antidopagem. Atletas a serem testados serão selecionados conforme segue:
  - a) Com base na posição final e/ou base aleatória.
  - b) Sob discricção da IAAF (agindo pelo seu oficial pertinente ou órgão), por qualquer método que este escolha, incluindo teste-alvo.

- c) Qualquer atleta que quebrar ou igualar um recorde de Área e/ou Mundial.
- 5) A IAAF enfocará seus testes fora de competição primeiro nos atletas de nível internacional e atletas que estejam se preparando para competir em competições internacionais. Entretanto, ela pode, a seu critério, conduzir testes fora de competição em qualquer atleta, a qualquer hora. Na maioria dos casos, os testes serão realizados sem notificação ao atleta, à sua Equipe de Apoio ou Federação Nacional.

### REGRA 38 - PROCEDIMENTOS DISCIPLINARES

- 1) Quando for afirmado que uma violação da regra antidopagem foi cometida sob estas regras antidopagem, os procedimentos disciplinares serão feitos nos três estágios seguintes:
  - a) Suspensão provisória
  - b) Audiência (perante o Tribunal de sua Federação Nacional)
  - c) Sanção ou Exoneração

### REGRA 39 - DESQUALIFICAÇÃO DE RESULTADOS

- 1) Onde ocorrer uma violação da regra antidopagem em conexão com um teste em competição, o atleta deverá ser automaticamente desqualificado da prova em questão e de todas as provas subsequentes da competição, com todas as consequências resultantes para ele, incluindo confisco de todos os títulos, premiações em dinheiro, medalhas, pontos e prêmios da competição e dinheiro para apresentação.

FONTE: Adaptado de IAAF (2008, p. 57-79).

FIGURA 173 - LISTA PROIBIDA



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/conad/conad.asp>>. Acesso em: 22 mar. 2016.



Quer conhecer os medicamentos que fazem parte da lista proibida? Acesse o site: <[http://www.cbat.org.br/conad/lista\\_proibida.pdf](http://www.cbat.org.br/conad/lista_proibida.pdf)> e fique por dentro!

## LEITURA COMPLEMENTAR

Caro acadêmico, continue aprendendo sobre *doping* lendo esta reportagem da Revista Nova Escola.

### O QUE É *DOPING* ESPORTIVO?

O *doping* esportivo é a utilização, por um atleta, de substâncias não naturais ao corpo para melhorar seu desempenho de forma artificial. Atualmente, durante competições esportivas internacionais, os jornais publicam escândalos envolvendo técnicos e atletas pegos no exame antidoping. A notícia mais recente desse tipo foi no Mundial de Atletismo da Alemanha, no início de agosto, envolvendo esportistas brasileiros.

O uso ilícito de substâncias, medicamentos e hormônios, como artifício para ganhar competições esportivas é muito antigo. Já nos Jogos Olímpicos da Grécia, cerca de três séculos antes de Cristo, havia uma regulamentação para evitar que os competidores tivessem o baço arrancado. Acreditava-se que com o esforço físico dos maratonistas, este órgão poderia endurecer e prejudicar o resultado.

Ao longo dos anos, esse tipo de artimanha tem se sofisticado. Ao mesmo tempo em que as substâncias e os fármacos são aprimorados para passarem despercebidos nos exames de urina e de sangue feitos nos atletas, os próprios métodos de detecção também se sofisticam.

Assim, é difícil haver dúvida nos resultados, conforme explica Jair Rodrigues Garcia Junior, professor do curso de Educação Física da Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), ainda que algumas substâncias sejam parecidas com as produzidas pelo corpo humano. “As mulheres, por exemplo, também produzem hormônios masculinos, porém, em pequenas quantidades. Quando elas usam esteroides para aumentar a força muscular, os exames detectam a quantidade de hormônio artificial no corpo, porque a excreção na urina é diferente da natural”, afirma o professor.

O que complica para determinar se um atleta usou ou não *doping* é que muitos trocam a urina a ser examinada pela de outra pessoa, sem resquícios dos medicamentos ou drogas. Por isso, os comitês esportivos internacionais agora também pedem DNA da urina, quando necessário.

Para o *doping* não deixar traços, muitos atletas deixam de usar as drogas no período de competição, mas já foram “beneficiados” por seus efeitos. “Agora, alguns campeonatos começam a realizar os testes ainda no período de treinamento para evitar isso”, diz o professor Jair.

Como o *doping* é mais comum em competições importantes, geralmente internacionais, os envolvidos são esportistas de muita experiência. “Difícilmente um atleta desse nível profissional não sabe que as substâncias são ilícitas, especialmente porque a maioria delas é injetável e é preciso a concordância dele para a aplicação. Por isso, não se pode culpar somente os treinadores”, afirma.

A dificuldade em combater o *doping* se dá também porque praticamente todas as substâncias utilizadas são de uso médico, vendidas com receitas controladas. “Um paciente com câncer, por exemplo, usa hormônios para recuperar a força muscular”, explica Jair. Isso significa que por trás do *doping* há sempre alguém que está descumprindo a lei e vendendo esses medicamentos sem o controle médico devido.

FONTE: Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/formacao/doping-esportivo-atleta-campeonato-492977.shtml>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 1

## Neste tópico você aprendeu que:

- O *doping* é condenado em todas as modalidades esportivas, inclusive no atletismo, porque, em primeiro lugar, faz mal à saúde e, em segundo lugar, porque traz um ou mais benefícios (de forma desigual e desleal) aos atletas, tornando-os mais fortes ou mais resistentes, diferentemente de atletas que não fizeram uso destas substâncias, consideradas proibidas.
- Dopagem é definida como a ocorrência de uma ou mais das seguintes violações da regra antidopagem: presença de uma substância proibida ou seus metabólicos ou marcadores nos tecidos ou líquidos corporais de um atleta.
- É dever pessoal de cada atleta assegurar que nenhuma substância proibida entre em seus tecidos ou fluidos corporais. Atletas são alertados de que eles são responsáveis por qualquer substância presente em seu corpo.
- Atletas com condição médica documentada solicitando o uso de uma substância ou método proibido devem primeiro obter uma IUT (Isenção de Uso Terapêutico). As IUTs serão dadas somente em casos de clara e extrema necessidade clínica, em que nenhuma vantagem competitiva possa ser obtida pelo atleta.
- Todo atleta, sob estas regras antidopagem, pode estar sujeito a testes nas competições em que ele participar e a testes fora de competição, em qualquer tempo ou lugar. Atletas submeter-se-ão a controle de dopagem quando solicitado, para assim fazê-lo por um oficial responsável.
- O Conselho deverá determinar antecipadamente o número de atletas a serem testados, sob recomendação da Comissão Médica e Antidopagem. Atletas a serem testados serão selecionados: com base na posição final e/ou base aleatória; sob discricção da IAAF (agindo pelo seu oficial pertinente ou órgão), por qualquer método que este escolha, incluindo teste-alvo; qualquer atleta que quebrar ou igualar um recorde de Área e/ou Mundial.
- A IAAF enfocará seus testes fora de competição primeiro nos atletas de nível internacional e atletas que estejam se preparando para competir em competições internacionais. Entretanto, ela pode, a seu critério, conduzir testes fora de competição em qualquer atleta, a qualquer hora. Na maioria dos casos, os testes serão realizados sem notificação ao atleta, à sua equipe de apoio ou Federação Nacional.

- Onde ocorrer uma violação da regra antidopagem em conexão com um teste em competição, o atleta deverá ser automaticamente desqualificado da prova em questão e de todas as provas subsequentes da competição, com todas as consequências resultantes para ele, incluindo confisco de todos os títulos, premiações em dinheiro, medalhas, pontos e prêmios da competição e dinheiro para apresentação.



Leia esta nota, publicada em 10 de março de 2016, às 12h34min, pela Assessoria de Imprensa da CBAt.

**Nota da CBAt sobre os procedimentos de controle de dopagem**

**São Paulo** - A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) vem a público para esclarecer o que segue:

Desde o início deste ano, os controles de dopagem feitos com atletas e nos eventos oficiais do calendário da CBAt são realizados pela Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD). O material colhido (sangue e urina) é enviado pela ABCD ao Laboratório Brasileiro de Controle de Dopagem (LBCD).

A comunicação de qualquer resultado adverso é feita diretamente pela ABCD. Somente depois de todas estas providências a CBAt é comunicada. Após o cumprimento de todas as regras e normas da WADA/IAAF no período inicial de gestão do resultado, em que a confidencialidade é obrigatória, em caso de um resultado confirmado como positivo pela ABCD, a CBAt inicia os procedimentos disciplinares, com o encaminhamento do caso ao Superior Tribunal de Justiça Desportiva (STJD), para julgamento.

JOSÉ ANTONIO MARTINS FERNANDES  
Presidente da CBAt

FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/conad/noticias/noticia.asp?news=8442>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

1 Essa nota é verdadeira ou falsa? Se for falsa, justifique o porquê:

2 O que significam as siglas que apareceram nesta nota?

- a) CBAt:
- b) WADA:
- c) IAAF:

## O ATLETISMO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

### 1 INTRODUÇÃO

Toda criança adora brincar, e enquanto brinca desenvolve muitas aprendizagens, mesmo sem se dar conta disso.

A aula de Educação Física é a preferida de 10 entre 10 crianças, pois é o momento em que elas podem brincar, correr, saltar, pular, jogar, competir, disputar, cooperar, ser criança e, naturalmente, aprender.

Neste tópico falaremos sobre a importância da brincadeira e sobre as aulas de Educação Física, com foco num trabalho com os fundamentos do atletismo, pois ele é considerado um esporte completo, que pode ser trabalhado em espaços adequados ou adaptados para a sua prática.

O grau de civilização de um povo não se mede apenas por suas realizações no campo da técnica, da ciência e das artes. Mede-se também por seus feitos esportivos em competições nacionais e internacionais, assim como pela atenção que a comunidade e os poderes públicos dão à cultura física (KRING, 1968).

FIGURA 174 - ATLETISMO NA ESCOLA



FONTE: Disponível em: <<http://www.colegioraizes.com.br/raizesdaserra/tag/esportes/page/6/>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

## 2 AS BRINCADEIRAS E O ATLETISMO NA ESCOLA

Enquanto brinca com os colegas, corre para disputar um brinquedo ou mesmo no famoso pega-pega, saltando obstáculos ou arremessando bolas de diferentes pesos e tamanhos, a criança ou mesmo o adolescente estão desenvolvendo diferentes habilidades físicas que possibilitam novas aprendizagens.

Nesse sentido, o professor de Educação Física pode aproveitar o fascínio das crianças pelas brincadeiras para ensinar o atletismo de forma lúdica e prazerosa. Para Moyles (2002), [...] a utilização do lúdico no processo de ensino-aprendizagem do atletismo ganha dimensão em importância no contexto escolar por possibilitar a participação de todos, independentemente do seu atual desenvolvimento motor e também por se caracterizar como sendo uma atividade prazerosa, que possibilita alegria e prazer na sua realização.

FIGURA 175 – DESENVOLVIMENTO DURANTE A BRINCADEIRA



FONTE: A autora.

Enquanto brinca a criança aprende a:

- Ouvir a opinião do outro.
- Esperar a vez de falar ou de jogar.
- Ceder.
- Ganhar.
- Perder.
- Respeitar o grupo.
- Cumprir regras.
- Cooperar.
- Resolver conflitos.
- Respeitar limites.

Por tudo isso, Nascimento (2000, p. 1) nos confirma que: “Brincar é tão importante para a criança como trabalhar é para o adulto. É o que a torna ativa, criativa e lhe dá a oportunidade de relacionar-se com os outros; também a faz feliz e, por isso, mais propensa a ser bondosa, a amar o próximo e ser solidária”.

Diante disso, você deve estar se perguntando: Que brincadeiras eu posso trabalhar na escola para estimular as habilidades/fundamentos do atletismo em minhas crianças e adolescentes?

Para lhe auxiliar na resposta desta pergunta, traremos algumas sugestões (existem muitas outras), acompanhe:

### **SUGESTÕES DE BRINCADEIRAS:**

#### **1. BRINCADEIRA DO LOBINHO**

**NOME:** LOBINHO

**OBJETIVO:** Favorecer o desenvolvimento da coordenação motora, agilidade e destreza.

**DESCRIÇÃO:** Os alunos são dispostos de um lado da quadra. Um aluno é colocado no centro da quadra e é denominado de “lobinho”. Ao comando do professor, os alunos fogem para o lado oposto da quadra, evitando serem tocados pelo lobinho. Os que forem tocados se tornam lobinhos, e permanecem no centro da quadra ajudando a pegar.

**MATERIAL:** Nenhum.

**LOCAL:** Quadra.

**OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:**

- Favorecer o desenvolvimento da coordenação motora, agilidade e destreza.
- Desenvolver a corrida de velocidade e de resistência.

FIGURA 176 - LOBINHO



FONTE: Disponível em: <<http://blog.compartilhar.org.br/professor-promove-aula-diferente-no-nucleo-sao-vicente-campinass/>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

## 2. BRINCADEIRA BARRA MANTEIGA

**NOME:** BARRA MANTEIGA

**OBJETIVO:** Desenvolver o domínio cognitivo ao analisar as ações dos colegas; a coordenação motora, e domínio afetivo em equipe.

**DESCRIÇÃO:** Os alunos são posicionados sobre duas linhas paralelas distantes a cada lado da quadra, com o mesmo número de participantes em cada fileira. Ao comando de início, três componentes da equipe **A** vão ao lado contrário, analisam seus adversários, batem na mão de um dos adversários e fogem, retornando à sua fileira. Os componentes da equipe **B** tentam pegar antes que transponham a linha. Se conseguir tocá-lo, este passa a fazer parte da equipe. Será vencedora a equipe que ao final da brincadeira tiver maior número de jogadores.

**VARIAÇÃO:** Alterar o nível de dificuldade das habilidades motoras para correr; diminuir o espaço entre as fileiras; criar trilhas no meio do percurso; correr quicando a bola; responder a perguntas que exigem o raciocínio lógico do jogador etc.

**MATERIAL:** Nenhum (variação)

### **OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:**

- Desenvolver o domínio cognitivo ao analisar as ações dos colegas; a coordenação motora e domínio afetivo em equipe.
- Trabalhar a corrida de velocidade; saída.

FIGURA 177 - BARRA MANTEIGA



FONTE: Disponível em: <<http://criancas.uol.com.br/novidades/2011/10/11/brincadeira-de-crianca-barra-manteiga.jhtm>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

### 3. ESTAFETA DE REVEZAMENTO

**NOME:** ESTAFETA DE REVEZAMENTO

**OBJETIVO:** Desenvolver a habilidade motora.

**DESCRIÇÃO:** Os alunos dispostos em colunas em quantidade igual de participantes. O primeiro de cada coluna deverá, ao sinal, fazer o percurso saltando, contornar e voltar para tocar a mão do próximo jogador, e ir para o final da coluna.

**VARIAÇÃO:** Utilizar diferentes habilidades motoras para a corrida, como saltando com o pé direito; com as mãos na cabeça; com obstáculos no percurso como bancos, cones, colchão etc.

**MATERIAL:** Nenhum (variação)

**LOCAL:** Quadra.

**OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:**

- Desenvolver a habilidade motora como saltar.
- Realizar o exercício de projeção do corpo durante os saltos.
- Desenvolver a impulsão vertical.

FIGURA 179 - ESTAFETA



FONTE: Disponível em: <<http://www.esporteeducacao.org.br/?q=taxonomy/term/227>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

#### 4. BRINCADEIRA DOS QUATRO CANTOS

NOME: QUATRO CANTOS

OBJETIVO: Desenvolver a agilidade e destreza.

DESCRIÇÃO: Com o giz desenhe um quadrado na quadra, e distribua um aluno em cada canto. Deixe um jogador no centro do quadrado e, ao sinal, os jogadores trocam de "canto", aquele que está no meio tenta ocupar um dos cantos. Quando consegue, quem ocupava o canto passa para o centro do quadrado.

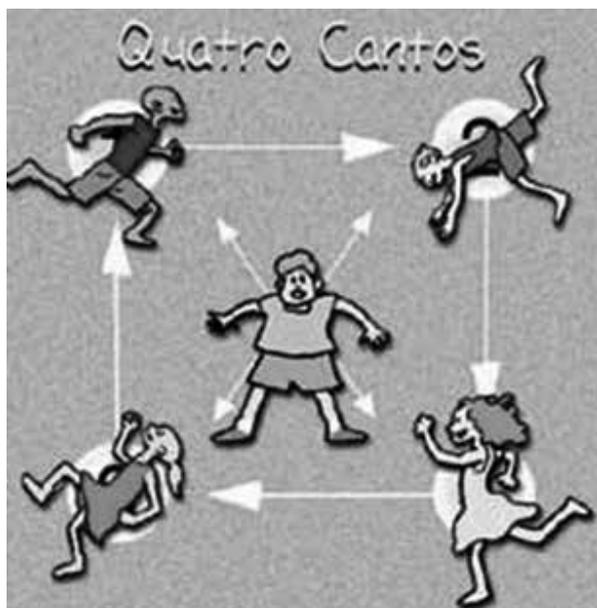
MATERIAL: Giz para demarcar o quadrado.

LOCAL: Quadra.

**OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:**

- Desenvolver a agilidade e destreza.
- Favorecer as corridas de velocidade.

FIGURA 180 - QUATRO CANTOS



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=http%3A%2F%2Fwww.jangadabrasil.com.br%2Ffevereiro54%2Fca54020d.htm&bvm=bv.117604692,bs.1,d.Y2I&psig=AFQjCNHLKttKiVYzTIHEOJy-JzPUsMb9mQ&ust=1458953915298141>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

## 5. BRINCADEIRA PEGADORES E FUGITIVOS

**NOME:** PEGADORES E FUGITIVOS

**OBJETIVO:** Desenvolver as habilidades motoras.

**DESCRIÇÃO:** O professor escolhe um grupo de alunos para serem os pegadores e os demais serão os fugitivos. Ao sinal de início, os fugitivos correm ocupando toda a quadra. Os que forem pegos são levados para uma “barra”. Os fugitivos podem salvar os que estão na barra. A brincadeira termina quando os fugitivos estiverem todos pegos.

**MATERIAL:** Nenhum.

**LOCAL:** Quadra.

**OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:**

- Desenvolver as habilidades motoras.
- Estimular o desenvolvimento da resistência física e aprimorar a velocidade.

FIGURA 181 - PEGADORES E FUGITIVOS



FONTE: Disponível em: <<https://educacaoeparticipacao.org.br/oficinas/pega-pega-nunca-de-tres/>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

## 6. BRINCADEIRA PEGA BANDEIRA

**NOME:** PEGA BANDEIRA

**OBJETIVO:** Desenvolver a coordenação motora, agilidade e a destreza durante a movimentação.

**DESCRIÇÃO:** O professor divide os alunos em duas equipes, cada grupo com uma bandeira em um lado da quadra. O objetivo da brincadeira será atravessar o campo adversário para roubar a bandeira e trazer para o seu campo. O jogador que for tocado na quadra adversária deve ficar parado no lugar. Somente sairá quando for salvo por alguém da mesma equipe. Será vencedora a equipe que roubar o maior número de vezes a bandeira da equipe adversária.

**MATERIAL:** Duas bandeiras (dois pedaços de pano).

**LOCAL:** Quadra.

### **OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:**

- Desenvolver a coordenação motora, a agilidade e destreza durante a movimentação.
- Contribuir para a realização das provas de velocidade.

FIGURA 182 - PEGA BANDEIRA



FONTE: Disponível em: <<https://gamedesignunesp.wordpress.com/page/2/>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

## 7. BRINCADEIRA GOL SEM BOLA

NOME: GOL SEM BOLA

OBJETIVO: Destreza e agilidade.

DESCRIÇÃO: Os alunos são divididos em duas equipes. Cada equipe ocupa um lado da quadra. O objetivo da brincadeira da equipe é correr até a linha final da quadra adversária. Quem for encostado no campo adversário somente poderá sair quando alguém da equipe o salvar. Será vitoriosa a equipe que conseguir levar todos os seus jogadores para o campo adversário e “marcar o gol” primeiro.

MATERIAL: Nenhum.

LOCAL: Quadra.

### OBJETIVOS E A RELAÇÃO COM O ATLETISMO:

- Desenvolver as habilidades físicas, a destreza e agilidade.
- Proporcionar melhor condição física.
- Aprimorar as velocidades durante as corridas.

Para “brincar” na modalidade de atletismo não é necessário ter muito material, pois diante da falta dele pode-se improvisar à vontade, com muita criatividade, veja:

- Cabos de vassoura podem virar dardos ou bastões de revezamento.
- A rua em frente à escola pode virar uma pista de corrida ou marcha atlética (desde que o tráfego permita).
- A quadra de areia pode reservar um espaço para o salto em distância ou triplo.
- Uma pilha de colchões com duas pessoas segurando um elástico, ou cones com cabos de vassoura e elástico (como mostrado na imagem que inicia este tópico), podem virar um espaço para a prática do salto em altura.
- Uma bola de borracha pode simular o arremesso de peso.
- Garrafas pet, cones ou pneus podem representar um trajeto de corrida com obstáculos.

FIGURA 183 - CORRIDA COM OBSTÁCULOS NA ESCOLA



FONTE: Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=19216>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

Vale ressaltar que o interesse, o conhecimento, a boa vontade e a criatividade do professor de Educação Física são essenciais para o desenvolvimento da prática do atletismo na escola. Essa prática é essencial e possível. Pense nisso!

O professor de Educação Física precisa observar suas crianças e adolescentes brincando, pois a partir dessa observação atenta do professor na escola é que a maioria dos atletas de elite foi descoberta. Pode-se perceber, por exemplo, quais são os mais velozes, os mais fortes, os mais habilidosos com os obstáculos, os mais resistentes e os que apresentam melhor impulsão.

FIGURA 184 - ATLETISMO PARA TODOS



FONTE: Disponível em: <[http://tanalente.com.br/arquivos\\_internos/?abrir=informativos&acao=conteudo&id=317](http://tanalente.com.br/arquivos_internos/?abrir=informativos&acao=conteudo&id=317)>. Acesso em: 24 mar. 2016.

Mesmo diante de um cenário em que os atletas sejam, em sua grande maioria, descobertos dentro da escola, conforme mencionado anteriormente, este **não deve** ser o maior objetivo das aulas de Educação Física, pois o esporte precisa ser visto com foco educacional, uma prática para todos, e que se adapte à escola, ao adolescente e à criança como um todo, sem a pressão do “acerto”, a frustração do “erro” e a supervalorização dos que apresentam melhor rendimento.

Finck (2011) reforça que à medida que o aluno tem acesso ao conhecimento e vivência de várias modalidades esportivas, terá também maiores possibilidades de escolha, a fim de poder praticá-las no seu tempo livre como atividade esportiva de lazer, adquirindo benefícios que contribuirão para a melhoria de sua qualidade de vida.

O esporte é um excelente recurso para trabalhar as questões físicas e emocionais dos sujeitos que o praticam, pois lida com uma série de sentimentos, como: luta, dedicação, garra, determinação, foco, qualidade de vida, objetivos, ganhos, perdas etc., que tendem a torná-los pessoas melhores, conforme a citação que acabamos de ler.

Na escola são desenvolvidas as diferentes formas de manifestação do esporte, muitas vezes simultaneamente, mas com certas diferenças quanto ao seu foco. A prática esportiva na escola deve estar comprometida com a educação integral e a formação da cidadania do aluno (BÖHME, 2011, p. 196).

Não é de hoje que reconhecemos o valor da prática de esportes na vida de nossas crianças e adolescentes, não é verdade? Sabemos que ele disciplina, afasta das drogas e das ruas, melhora a saúde, resolve o problema do sedentarismo e da obesidade, enfim, contribui positivamente para a qualidade de vida das pessoas.

Segundo Böhme (2011, p. 197, grifos nossos), o esporte passou por transformações ao longo do tempo, se apresentando de três formas:

- **Esporte Educacional/Educação:** praticado nos sistemas de ensino e formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral e a formação para a cidadania e o lazer. É fundamentado em princípios socioeducativos como **inclusão, participação, cooperação, coeducação, corresponsabilidade e emancipação**. Deve ter prioridade na destinação da aplicação de recursos públicos.
- **Esporte de participação/lazer:** praticado de modo voluntário, com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e da educação e na preservação do meio ambiente.
- **Esporte de rendimento/desempenho:** praticado segundo normas e regras nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades no país, e este com outras nações.

Ainda de acordo com Böhme (2011, p. 197), “na escola a prática das modalidades esportivas deve ser realizada evitando-se a seletividade e a hipercompetitividade, preponderando, dessa maneira, a prática esportiva por meio do esporte educacional”.

A prática esportiva na escola deve estar comprometida com um projeto social e humano, engajado no preparo para a cidadania, conforme preconizado na LDB; assim como comprometido com um projeto maior de uma sociedade mais humana, dedicado à promoção de valores humanos (BÖHME, 2011).

FIGURA 185 - PRÁTICA ESPORTIVA NA ESCOLA



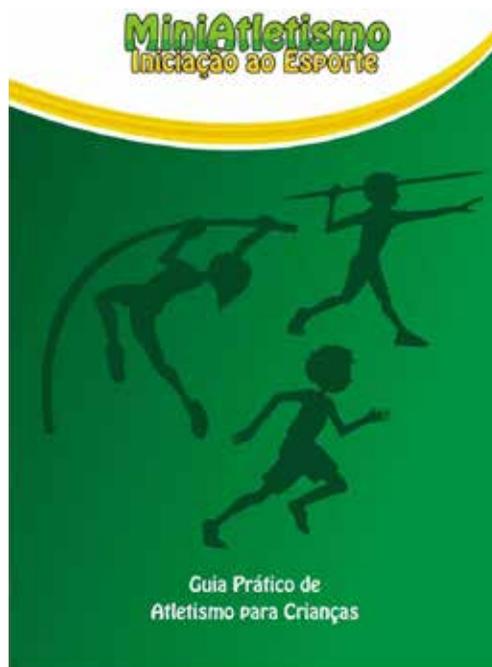
FONTE: Disponível em: <<http://www.faj.br/curso.aspx?c=439>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

Com todo o exposto, você nos ajuda a tornar o atletismo a modalidade esportiva mais praticada nas escolas brasileiras? Podemos contar com a sua colaboração, professor? Combinado, então!



Para lhe ajudar nessa missão do Atletismo Escolar, sugerimos o programa MINIATLETISMO, por meio do *site* da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT). Neste *site* você encontrará o passo a passo de como implantar o programa e um guia prático com 61 páginas. Esse material é imperdível, aproveite!

FIGURA 186 - MINIATLETISMO



FONTE: Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=4406>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

Este material foi desenvolvido pela IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo), com o propósito de tornar esta modalidade atraente às crianças e jovens, com materiais adaptados e reciclados.

As Federações Nacionais receberam este material didático da IAAF e muitos professores de Educação Física brasileiros já utilizam o programa do miniatletismo em suas escolas. Vale a pena cadastrar-se como interessado no *site*, por meio de um ofício para a CBAT e receber este material didático.

FIGURA 187 - MATERIAL DIDÁTICO RECEBIDO PELA IAAF



FONTE: Disponível em: <<http://www.jogos escolares.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=7684>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Para finalizar este tópico, recorreremos novamente a Böhme (2011, p. 199, grifos nossos):

O esporte praticado adequadamente na infância e na adolescência pode propiciar, efetivamente, oportunidade de preparar os jovens para as diferentes formas de manifestação do esporte na sua vida adulta. O esporte praticado na escola, seja qual for sua forma de manifestação, deve estar **comprometido com o desenvolvimento de uma sociedade mais humana.**

Como tornar a prática de esportes um recurso realmente eficaz para o desenvolvimento de uma sociedade mais humana? Como possibilitar que o Atletismo Escolar seja praticado por todos os alunos da escola, mesmo os que apresentam alguma deficiência física?

Você encontrará as respostas para estas e muitas outras perguntas no próximo tópico, não perca!

# RESUMO DO TÓPICO 2

## Neste tópico você viu que:

- Enquanto brinca com os colegas, corre para disputar um brinquedo ou mesmo no famoso pega-pega, saltando obstáculos ou arremessando bolas de diferentes pesos e tamanhos, a criança ou até mesmo o adolescente estão desenvolvendo diferentes habilidades físicas que possibilitam novas aprendizagens.
- Nesse sentido, o professor de Educação Física pode aproveitar o fascínio das crianças pelas brincadeiras para ensinar o atletismo de forma lúdica e prazerosa.
- Enquanto brinca, a criança ou adolescente desenvolve autonomia, criatividade, identidade, imaginação, senso de justiça, convivência e socialização.
- Ela também aprende a ouvir a opinião do outro; esperar a vez de falar ou de jogar; ceder; ganhar; perder; respeitar o grupo; cumprir regras; cooperar; resolver conflitos; respeitar limites.
- O interesse, o conhecimento, a boa vontade e a criatividade do professor de Educação Física são essenciais para o desenvolvimento da prática do atletismo na escola. Essa prática é essencial e possível.
- O professor de Educação Física precisa observar suas crianças e adolescentes brincando, pois a partir dessa observação atenta do professor na escola é que a maioria dos atletas de elite foi descoberta.
- Mesmo diante de um cenário em que os atletas sejam em sua grande maioria descobertos dentro da escola, este não deve ser o maior objetivo das aulas de Educação Física, pois o esporte precisa ser visto com foco educacional, uma prática para todos e que se adapte à escola, ao adolescente e à criança como um todo, sem a pressão do “acerto”, a frustração do “erro” e a supervalorização dos que apresentam melhor rendimento.
- A IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo) desenvolveu o programa de Mini-atletismo com o propósito de tornar esta modalidade atraente às crianças e jovens, sugerindo materiais adaptados e reciclados.
- As Federações Nacionais receberam este material didático da IAAF e muitos professores de Educação Física brasileiros já utilizam o programa do mini-atletismo em suas escolas.

## AUTOATIVIDADE



- 1 Segundo Böhme (2011), o esporte passou por transformações ao longo do tempo, se apresentando de três formas, quais são elas? Descreva cada uma:
- 2 Quando abordamos o tema Esporte Educacional, algumas palavras foram negritadas para chamar sua atenção, que palavras foram essas?
- 3 Conforme seu entendimento, escreva algo sobre cada uma das palavras da questão anterior:



## ADAPTAÇÃO PARA CRIANÇAS COM ALGUMA DEFICIÊNCIA

### 1 INTRODUÇÃO

Quando falamos em adaptação e inclusão de crianças e jovens que apresentam alguma deficiência para o atletismo, não nos referimos apenas à mudança de paradigmas, objetivos diferenciados, atividades ou materiais adaptados, mas, principalmente, em tornar as aulas mais democráticas (contando com a participação de TODOS) e menos excludentes (sem diferenciação entre os considerados “bons ou ruins”).

Diante disso, o planejamento das aulas do professor de Educação Física preocupado com a questão da inclusão deve prever a participação de todos, evitando trabalhar o esporte apenas como META DE VITÓRIA, onde os “melhores” estarão no topo, e os demais sentir-se-ão desprestigiados.

Quer saber mais? Continue conosco!

FIGURA 188 - A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO



FONTE: Disponível em: <<https://www.labtrans.ufsc.br/projetoescola/post/Jogos-Escolares-de-Atletismo-dao-exemplo-de-inclusao.aspx>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

## 2 ATLETISMO PARA TODOS

Para haver uma inclusão real nas atividades de educação física, em primeiro lugar deve-se valorizar menos a performance e o rendimento do grupo, como um todo, e valorizar as potencialidades de cada um, dentro de sua individualidade. O atletismo é uma excelente modalidade para isso, pois as provas são, na grande maioria, individuais.

Não é dispensando uma criança ou jovem com alguma deficiência da educação física que a estamos ajudando, assim a inclusão passa a ser exclusão, não é verdade? Incluir é achar um jeito para que ela possa participar da atividade (respeitando sua vontade e seus limites), com exercícios adaptados ou com o auxílio do professor e até mesmo dos próprios colegas.

FIGURA 189 - EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA



FONTE: Disponível em: <<http://www.es.gov.br/Noticias/169067/educacao-especial-escola-mariano-firme-promove-inclusao-de-alunos-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

As crianças de inclusão, mesmo com todas as dificuldades, adoram participar das atividades e, à medida que as vão desenvolvendo, melhoram seu potencial e autoestima.

A melhor lição que o professor poderá ensinar aos demais alunos será o **RESPEITO ÀS DIFERENÇAS**.

De acordo com Maria Teresa Egler Mantoan (uma das maiores defensoras da educação inclusiva no Brasil) em entrevista à Revista Nova Escola (2005, p. 182):

Inclusão é a nossa capacidade de entender e reconhecer o outro e, assim, ter o privilégio de conviver e compartilhar com pessoas diferentes de nós. A educação inclusiva acolhe todas as pessoas, sem exceção. É para o estudante com deficiência física, para os que têm comprometimento mental, para os superdotados, para todas as minorias e para a criança que é discriminada por qualquer outro motivo. Costumo dizer que estar junto é se aglomerar no cinema, no ônibus e até mesmo na sala de aula com pessoas que não conhecemos. Já inclusão é estar com, é interagir com o outro.

Quanto mais habilidades forem desenvolvidas na escola, mais fácil será a vida desta criança ou jovem fora dela, por exemplo, se a criança aprende a desviar obstáculos com sua cadeira de roda, nos jogos em que brinca, saberá como fazê-lo numa calçada inadequada aos cadeirantes ou dentro de um espaço de convivência, como o supermercado. Desta forma, vai se tornando independente e confiante.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) determina que os sistemas de ensino assegurem atendimento aos educandos com necessidades especiais, ou seja, por determinação legal, há quase 20 anos, as escolas são obrigadas a receber e conferir educação inclusiva a todo e qualquer aluno com deficiência. É importante ressaltar que jamais foi o mero acesso à educação ou simplesmente a garantia formal de se frequentar uma escola que foram e são garantidos por lei. Na verdade, o que está garantido é o direito à verdadeira educação, aquela que propicie o efetivo desenvolvimento do aluno em todas as suas potencialidades (UELZE, 2015).

FIGURA 190 - ATLETISMO PARA TODOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.atenacursos.com.br/Educacao-Fisica-e-Inclusao/prod-1001337/>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Em sua opinião, caro acadêmico, nós, professores, estamos preparados para sermos agentes da educação inclusiva, na escola, com reflexos para a sociedade? Estamos seguros e informados sobre as diferentes deficiências a ponto de planejarmos nossas aulas para que as fragilidades cedam espaço às potencialidades?

Se você respondeu não às duas perguntas, acertou, pois esta é a maior dificuldade dos professores de todo o Brasil, quando o assunto é inclusão.

O fato é que, mesmo tendo orientação na graduação, o professor necessita estar em constante formação:

- Estudando mais e mais e mais.
- Compreendendo as características de cada síndrome, transtorno ou deficiência.
- Entendendo o comportamento dos alunos, com deficiência ou não, ou seja, se ele receber um aluno com Síndrome de Down terá que ler sobre isso; se for surdo, cego ou cadeirante, precisará estudar sobre isso; se for um aluno indisciplinado, rebelde ou violento, terá que procurar alternativas para auxiliá-lo... Enfim, a cada novo desafio, o professor terá oportunidade para aprender e evoluir.

Ninguém está dizendo que isso é fácil, mas é desafiador e gratificante, você pode ter certeza disso!



Se você deseja ampliar seu conhecimento e ser, quem sabe, um atleta-guia ou treinador de atletas paraolímpicos, conheça as regras do atletismo adaptado, lendo o REGULAMENTO OFICIAL PARA COMPETIÇÕES DE IPC ATHLETICS 2008-2009, no site: <<https://www.yumpu.com/pt/document/view/12524248/regulamento-oficial-do-ipc/3>>. Neste documento você saberá tudo sobre as provas, com seus regulamentos e especificidades para cada tipo de prova e deficiência nas competições em Jogos Paraolímpicos e Campeonatos Mundiais de Atletismo do IPC, bem como em outras competições sancionadas ou aprovadas pelo IPC *Athletics*.

Caro acadêmico, continue aprendendo sobre INCLUSÃO e ADAPTAÇÃO no atletismo de competição, lendo essa reportagem a respeito dos Jogos Paraolímpicos:

## ATLETISMO

### História

O atletismo faz parte do programa dos Jogos Paraolímpicos desde a primeira edição, em Roma, 1960. Mas foi apenas em 1984 que o Brasil conquistou as primeiras medalhas na modalidade, em Nova York (EUA) e em Stoke Mandeville (Inglaterra).

Naquele ano, o país faturou seis medalhas de ouro, 12 de prata e três de bronze no atletismo. No total, o país já faturou 109 medalhas em Jogos Paraolímpicos, das quais 32 foram de ouro, 47 de prata e 30 de bronze.



FONTE: CPB/Divulgação

Alan Fonteles é um dos atletas do Brasil que já brilhou em Jogos Paraolímpicos, tendo conquistado o ouro em Londres, 2012.

Após diversos pódios nos jogos, o atletismo brasileiro passou a brilhar com mais força a partir de 2004, com os Jogos Paraolímpicos de Atenas (16 medalhas).

Em 2007, os Jogos Parapan-americanos do Rio de Janeiro foram outro marco no esporte, quando a delegação nacional conquistou 73 medalhas apenas no atletismo, sendo 25 de ouro, 27 de prata e 21 de bronze, terminando com o primeiro lugar geral.

## As provas

O atletismo paraolímpico é praticado por atletas com deficiência física ou visual. Há provas de corrida, saltos, lançamentos e arremessos, tanto no feminino quanto no masculino. Os competidores são divididos em grupos, de acordo com o grau de deficiência constatado pela classificação funcional.

Atleta se prepara para arremessar o dardo



FONTE: CPB/Divulgação.

Nas corridas, os atletas com deficiência visual mais alta podem ser acompanhados por guias, ligados a eles por uma corda. Já entre os deficientes físicos, há corridas com o uso de próteses ou em cadeiras de rodas.

## Classificação

**F – Field (campo): provas de arremesso, lançamentos e saltos**

**F11 a F13:** deficientes visuais

**F20:** deficientes mentais

**F31 a F38:** paralisados cerebrais (31 a 34 para cadeirantes; 35 a 38 para ambulantes)

**F40:** anões

**F41 a F46:** amputados e outros (*les autres*)

**F51 a F58:** cadeirantes (sequelas de poliomielite, lesões medulares e amputações)

**T – Track (pista): provas de corrida (velocidade e fundo)****T11 a T13:** deficientes visuais**T20:** deficientes mentais**T31 a T38:** paralisados cerebrais (31 a 34 para cadeirantes; 35 a 38 para ambulantes)**T41 a T46:** amputados e outros (*les autres*)**T51 a T54:** cadeirantes (sequelas de poliomielite, lesões medulares e amputações)**Curiosidades:****Os olhos dos cegos**

O atleta-guia tem a função de ser os olhos dos competidores que não podem enxergar ou têm limitações severas. Ligados por uma cordinha, o guia, no entanto, deve apenas orientar a direção da corrida do atleta, sem puxá-lo, sob pena de desclassificação. Apesar de treinarem sempre juntos e de se ajudarem também nos bastidores das competições, o guia só passou a subir ao pódio e a receber medalha a partir dos Jogos Parapan-Americanos de Guadalajara, 2011.

**Acesse também: Comitê Paraolímpico Brasileiro (CPB)****Site:** [www.cpb.org.br](http://www.cpb.org.br)**E-mail:** [contato@cpb.org.br](mailto:contato@cpb.org.br)**Comitê Paraolímpico Internacional (IPC):** [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

FONTE: Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/atletismo>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 3

## **Neste tópico, você viu que:**

- O planejamento das aulas do professor de Educação Física preocupado com a questão da inclusão deve prever a participação de todos, evitando trabalhar o esporte apenas como META DE VITÓRIA, onde os “melhores” estarão no topo, e os demais sentir-se-ão desprestigiados.
- Para haver uma inclusão real nas atividades de educação física, em primeiro lugar deve-se valorizar menos a performance e o rendimento do grupo, como um todo, e valorizar as potencialidades de cada um, dentro de sua individualidade. O atletismo é uma excelente modalidade para isso, pois as provas são, na grande maioria, individuais.
- Não é dispensando uma criança ou jovem com alguma deficiência da educação física que a estamos ajudando, assim a inclusão passa a ser exclusão.
- Incluir é achar um jeito para que a criança ou adolescente possa participar da atividade (respeitando sua vontade e seus limites), com exercícios adaptados ou com o auxílio do professor e até mesmo dos próprios colegas.
- As crianças de inclusão, mesmo com todas as dificuldades, adoram participar das atividades e, à medida que as vão desenvolvendo, melhoram seu potencial e autoestima.
- A melhor lição que o professor pode ensinar aos demais alunos é o RESPEITO ÀS DIFERENÇAS.
- Quanto mais habilidades forem desenvolvidas na escola, mais fácil será a vida desta criança ou jovem fora dela, por exemplo, se a criança aprende a desviar obstáculos com sua cadeira de rodas, nos jogos em que brinca, saberá como fazê-lo numa calçada inadequada aos cadeirantes ou dentro de um espaço de convivência, como o supermercado. Desta forma, vai se tornando independente e confiante.
- Mesmo tendo orientação na graduação, o professor necessita estar em constante formação: estudando mais e mais e mais; compreendendo as características de cada síndrome, transtorno ou deficiência; entendendo o comportamento dos alunos, com deficiência ou não, ou seja, se ele receber um aluno com Síndrome de Down, terá que ler sobre isso; se for surdo, cego ou cadeirante, precisará estudar sobre isso; se for um aluno indisciplinado, rebelde ou violento, terá que procurar alternativas para auxiliá-lo... enfim, a cada novo desafio, o professor terá oportunidade para aprender e evoluir.



- 1 Imagine que você recebeu a notícia de que terá uma criança cadeirante na turminha do primeiro ano e que esta será a primeira aula de Educação Física que ela terá na vida. Você, profissional preocupado e consciente de seu papel, sabendo disso com antecedência, planejará essa aula com muito amor e carinho pensando na inclusão dela com as demais crianças e com as atividades desenvolvidas. Como será esta aula? Descreva-nos cada um dos momentos da aula (aquecimento, desenvolvimento e volta à calma) em detalhes:

Leia a aula que você planejou para os demais colegas acadêmicos no próximo encontro presencial, compartilhando experiências e conhecimentos! Será um momento enriquecedor!



## MOVIMENTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

## 1 INTRODUÇÃO

Em épocas de sedentarismo, televisão, computador e celular, a prática de atividades físicas tem sido uma sugestão de 10 entre 10 especialistas em saúde e qualidade de vida.

Mesmo sendo criança ou idoso, nenhum paciente deixa um consultório médico sem ouvir a importância de praticar atividades físicas, seja qual for o problema ou diagnóstico. Do professor de Educação Física, nutricionista, cardiologista, ortopedista ao psiquiatra, todos aplicam essa mesma receita para uma vida longa: alimentação balanceada e atividade física regrada.

Por isso, reservamos um tópico para falar exclusivamente sobre MOVIMENTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA! Não teria como não falar... você está preparado para seguir em busca dessa qualidade conosco? Então vamos lá!

FIGURA 191 - QUALIDADE DE VIDA



FONTE: Disponível em: <<http://www.lindaemadura.com.br/como-ter-qualidade-de-vida-pos-menopausa/>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

## 2 MOVIMENTO E SAÚDE

A prática de atividades físicas com regularidade traz benefícios ao corpo e à mente de qualquer sujeito, em qualquer idade, de qualquer lugar do mundo, independentemente de nível social ou cultural. Melhora o condicionamento, a saúde, a flexibilidade e o funcionamento dos órgãos vitais, além de cuidar também dos relacionamentos sociais, tornando-nos mais acessíveis e comunicativos. Precisa mais?

Em especial para a criança, os benefícios potenciais do exercício físico estariam na otimização do crescimento e desenvolvimento, na melhoria da função psicomotora associada com rendimentos de aprendizagem, na sociabilização, na adoção de hábitos saudáveis, como, por exemplo, a prática desportiva, o possível controle da asma, da obesidade, de algumas doenças cardíacas congênitas e outros fatores de risco cardíacos. É bem estabelecido que, a partir dos oito anos de idade, um programa de exercício físico regular não só ajuda o aumento do consumo de oxigênio e da força muscular, mas também conduz a um maior rendimento na performance motora (GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005, p. 3).

FIGURA 192 - EXERCÍCIO FÍSICO



FONTE: Disponível em: <<http://www.exitoacademia.com.br/dicas/a-importancia-da-atividade-fisica-para-as-criancas>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Em relação aos adolescentes, os benefícios são ainda maiores, pois tendem a deixar de correr, pular e saltitar como faziam enquanto eram crianças, preferindo os jogos de videogame e computadores, ou seja, tornam-se sedentários mais facilmente.

Para evitar que isso aconteça, é necessário incluir uma rotina de hábitos saudáveis, com alimentação regrada e exercícios regulares. Vale ressaltar que essa também deve ser uma preocupação dos pais, não apenas dos professores e promotores de saúde, pois pais sedentários e obesos aumentam a chance de terem filhos obesos e sedentários, também.

Alguns aspectos precisam ser levados em consideração:

- 1) Permitir que o adolescente escolha uma atividade física de que goste.
- 2) Levá-lo a um especialista para uma avaliação, antes do início dessa prática.
- 3) A atividade física precisa ter o acompanhamento de um profissional da área e ser compatível com a idade do adolescente.

De acordo com Gobbi, Villar e Zago (2005, p. 10), a educação física escolar deve incluir, entre seus objetivos:

- Tornar o aluno capaz de dominar um repertório grande de movimentos.
- Exibir um estilo de vida ativo.
- Utilizar a atividade física como:
  - a) Fator de preservação da saúde física e mental.
  - b) Fonte de prazer, autoestima e interação social.
  - c) Promotora de ação com responsabilidade social e de compreensão e respeito pelas diferenças individuais.

FIGURA 193 - BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA

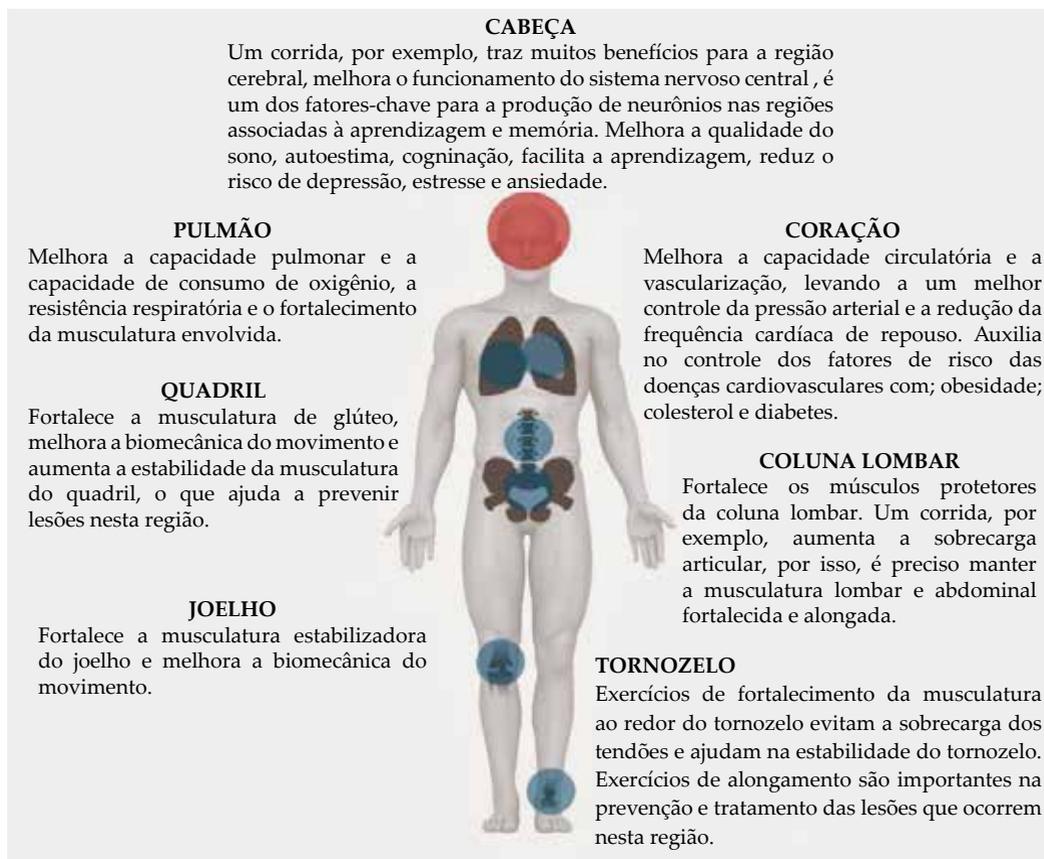


FONTE: Disponível em: <<https://mignas70.wordpress.com/2012/12/09/beneficios-da-atividade-fisica/>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

### 3 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Quando praticamos exercícios físicos com regularidade, todo nosso organismo agradece: nossos ossos e articulações, nossos músculos, nossa força e flexibilidade nos movimentos, nosso coração, nosso sangue e nosso cérebro (melhorando até mesmo nosso desempenho escolar e social). Com tantos órgãos satisfeitos, a doença, a obesidade e o estresse passam longe, diminuindo nossa chance de morte prematura e aumentando nossa qualidade de vida.

FIGURA 194 - NOSSO CORPO E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS



FONTE: Disponível em: <<https://www.seprev.sp.gov.br/index.php?opcao=noticias&item=132>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Gobbi, Villar e Zago (2005, p. 12) nos chamam a atenção enfatizando que “[...] a qualidade de vida depende de um grande número de fatores (por exemplo, de segurança, trabalho, moradia, saneamento básico, educação etc.), e a atividade física regular apresenta apenas um destes fatores”.

FIGURA 195 - FATORES QUE AFETAM A QUALIDADE DE VIDA



FONTE: Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10769>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Apesar de que os alunos esperam apenas aulas práticas na educação física, também é importante que o professor desta disciplina aborde a teoria, enfatizando questões relativas ao corpo, à saúde e qualidade de vida, bem como os meios utilizados para alcançá-los, através de discussão com a turma. Caso o professor conseguir uma mudança de postura, quer seja relacionada à alimentação, aos cuidados com o corpo e à prática de atividades físicas, ele terá alcançado seus objetivos.

Temas como a busca por um corpo perfeito, tratando dos distúrbios alimentares (anorexia e bulimia), anabolizantes e cirurgias plásticas para corrigir pequenas imperfeições, também precisam ser debatidos na escola, dando ênfase ao fato de que o corpo precisa ser saudável e não perfeito, pois o conceito de perfeito é algo abstrato, já que o que é perfeito para um pode não ser para outro.

FIGURA 196 - ANOREXIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.jornaljovem.com.br/edicao6/tema11.php>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Primar pela qualidade de vida é abordar todos estes fatores mencionados anteriormente, buscando a consciência e a mudança de comportamento diante da vida e das coisas que não nos fazem bem.

Ter saúde e ser feliz, fazendo o que a gente gosta, não tem preço, mas exige de nós certa dose de sacrifício.

Nossa saúde e qualidade de vida também dependem da forma como encaramos nosso corpo e nossos hábitos, saudáveis ou não.

Somos responsáveis por nós mesmos, por nossos filhos e por nossos alunos, na medida em que temos a **oportunidade de fazer a diferença na vida deles**. Pense nisso!

Encerramos por aqui nosso caderno de estudos. Esperamos que você tenha gostado e que esteja motivado a fazer um trabalho de qualidade diante desta disciplina tão importante e tão apaixonante, dentre as demais que compõem o currículo obrigatório das escolas brasileiras. Nunca se esqueça de que, além de ser um profissional da Educação Física, você é também promotor de saúde!

Sucesso em sua caminhada!

## LEITURA COMPLEMENTAR

Para lhe ajudar, prezado acadêmico, traremos um plano de aula em que o assunto SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA seja trabalhado, numa proposta da Revista Nova Escola, para alunos do Ensino Fundamental II. Acompanhe e aproveite!

Saúde e qualidade de vida

### Objetivo(s):

- Compreender conceitos e procedimentos básicos sobre atividade física, exercício, saúde e qualidade de vida e como eles se relacionam.
- Participar de um programa de exercícios físicos.

### Conteúdo(s):

- Treinamento e condicionamento físico.
- Conceitos de atividade física, exercício, saúde e qualidade de vida.

### Ano(s):

- 6º, 7º, 8º e 9º

### Tempo estimado:

- 16 aulas

### Material necessário:

- Computador com acesso à Internet e fichas de registro (como a apresentada na segunda etapa desta sequência).

### Desenvolvimento:

#### 1ª etapa

Converse com os alunos sobre atividades físicas e exercícios. Qual a diferença entre eles? O que é aptidão física e como desenvolvê-la? Saúde e qualidade de vida são a mesma coisa? Quais as semelhanças e diferenças? Quais são as atividades físicas e os exercícios praticados por eles dentro e fora da escola? Qual a periodicidade da prática? Quais benefícios trazem para a saúde? Depois de responderem a essas questões, exponha outras. Quais as práticas mais indicadas para o desenvolvimento da aptidão física? E as melhores para a força muscular, a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a manutenção de um peso adequado?

## 2ª etapa

Realize a avaliação da aptidão física de cada um, mensurando indicadores como o Índice de Massa Corporal (IMC) e a potência aeróbica (Teste de Cooper - pista). O testado deve correr ou caminhar, se não puder correr, em pista demarcada, a maior distância possível em 12 minutos.

### ÍNDICE DE MASSA CORPORAL - ELETRÔNICO (IMC)

Entre sua altura, em metros (ex.: 1.65):	<input type="text"/>
Entre seu peso em kg (ex.: 67.5):	<input type="text"/>
Pressione para calcular:	
Seu IMC é de:	<input type="text"/>

FONTE: World Health Organization Diet Nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 1990.

Ou utilize a fórmula abaixo:

Fórmula do Índice de Massa Corporal  
 $IMC = P \text{ (peso em kg)} / A \text{ (altura em m)} \times A =$   
 de posse do resultado compare na tabela abaixo:

I.M.C. Kg/m <sup>2</sup> - Homens e Mulheres	
menor que 18,5	BAIXO PESO
18,5 - 24,9	NORMAL
25 - 29,9	PRÉ-OBESIDADE
30 - 34,9	OBESIDADE NÍVEL I
35 - 39,9	OBESIDADE NÍVEL II
Maior que 40	OBESIDADE NÍVEL III (MÓRBIDA)

FONTE: Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/fisio2.htm>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Os dados devem ser registrados em fichas (veja um modelo a seguir), que devem ser analisadas no início e no fim da realização do programa. Nelas também há espaço para anotar as atividades realizadas.

## 3ª etapa

Reúna os estudantes em grupos e oriente-os a pesquisar algum tema relacionado à prática física para a apresentação de seminários. Por exemplo,

frequência e intensidade da atividade, aptidão física, práticas mais adequadas a determinada faixa etária e vestimentas necessárias.

#### **4ª etapa**

Entregue um roteiro aos grupos com orientações sobre seminários. É importante, por exemplo, que todas as apresentações contemplem informações básicas sobre cada tema. Durante as apresentações, oriente a turma a fazer boas perguntas. Qual a prática mais indicada para um idoso? É verdade que o exercício só funciona quando sentimos dor ao praticá-lo?

#### **5ª etapa**

Selecione com os alunos os exercícios mais indicados para proporcionar um bom desenvolvimento da aptidão física (e que possam ser realizados na escola, como futebol, corrida e alongamento) e elabore uma rotina para eles praticarem. Verifique e monitore a qualidade da prática de todos. Tudo deve ser registrado nas fichas de avaliação. Sugira também que eles registrem no caderno percepções subjetivas sobre melhoras do humor e do sono e se notaram o aumento de apetite.

#### **6ª etapa**

Convide a turma a analisar o entorno da escola. Há espaços adequados para exercícios físicos (como parques e clubes)? Nesse momento, também é interessante levar os alunos a uma academia para conversar com os professores e os frequentadores a respeito dos melhores métodos de treinamento e condicionamento físico.

#### **7ª etapa**

De volta à escola, converse sobre mitos e verdades sobre exercícios físicos, o uso de anabolizantes e a prática de esportes em excesso.

### **Avaliação**

Mensure novamente o IMC e a potência aeróbica de cada estudante e registre-os nas fichas. Comente as mudanças subjetivas. Analise os resultados com o grupo, avaliando se o tempo de prática e realização do programa foi suficiente para que cada um observasse alguma evolução no nível de aptidão física. Peça que elaborem, individualmente, um folheto informativo, para ser distribuído à comunidade, sobre os procedimentos básicos para a realização de um bom programa de exercícios físicos.

### **Flexibilização**

#### **1ª etapa**

Solicite aos alunos com deficiência um atestado médico que detalhe suas necessidades específicas e dispense os cadeirantes do teste de Cooper.

Ficha de avaliação - Programa de Atividade Física			
Avaliação Inicial	IMC: _____	Resistência	Teste Cooper: _____ metros
Data: __/__/__		Resistência	Teste Cooper _____ metros
Final	IMC: _____	Resistência	Teste Cooper _____ metros
Data: __/__/__		Resistência	Teste Cooper _____ metros
Mês/dia	Atividade	Local	Duração

### 2ª etapa

Peça que as pesquisas incluam informações das especificidades das práticas para deficientes físicos.

### 3ª etapa

Adapte os exercícios para os deficientes praticarem também e explique a importância de se alongar para estimular os membros paralisados.

### Deficiências

Auditiva, Intelectual, Visual, Múltipla e Física.

FONTE: Disponível em: <<http://rede.novaescolaclub.org.br/planos-de-aula/saude-e-qualidade-de-vida>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 4

## Neste tópico, você viu que:

- Mesmo sendo criança ou idoso, nenhum paciente deixa um consultório médico sem ouvir a importância de praticar atividades físicas, seja qual for o problema ou diagnóstico. Do professor de Educação Física, nutricionista, cardiologista, ortopedista ao psiquiatra, todos aplicam essa mesma receita para uma vida longa: alimentação balanceada e atividade física regrada.
- A prática de atividades físicas com regularidade traz benefícios ao corpo e à mente de qualquer sujeito, em qualquer idade, de qualquer lugar do mundo, independentemente de nível social ou cultural. Melhora o condicionamento, a saúde, a flexibilidade e o funcionamento dos órgãos vitais, além de cuidar também dos relacionamentos sociais, tornando-nos mais acessíveis e comunicativos.
- Em especial para a criança, os benefícios potenciais do exercício físico estariam na otimização do crescimento e desenvolvimento, na melhoria da função psicomotora associada com rendimentos de aprendizagem, na sociabilização, na adoção de hábitos saudáveis, como, por exemplo, a prática desportiva, o possível controle da asma, da obesidade, de algumas doenças cardíacas congênitas e outros fatores de risco cardíacos (GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005, p. 3).
- Em relação aos adolescentes, os benefícios são ainda maiores, pois tendem a deixar de correr, pular e saltitar como faziam enquanto eram crianças, preferindo o videogame e o computador, ou seja, tornam-se sedentários mais facilmente.
- Para evitar que isso aconteça, é necessário incluir uma rotina de hábitos saudáveis, com alimentação regrada e exercícios regulares. Vale ressaltar que essa também deve ser uma preocupação dos pais, não apenas dos professores e promotores de saúde, pois pais sedentários e obesos aumentam a chance de terem filhos obesos e sedentários, também.
- Alguns aspectos precisam ser levados em consideração: permitir que o adolescente escolha uma atividade física de que goste; levá-lo a um especialista para uma avaliação antes do início dessa prática; a atividade física precisa ter o acompanhamento de um profissional da área e ser compatível com a idade do adolescente.
- Quando praticamos exercícios físicos com regularidade, todo nosso organismo agradece: nossos ossos e articulações, nossos músculos, nossa força e flexibilidade nos movimentos, nosso coração, nosso sangue e nosso cérebro (melhorando até mesmo nosso desempenho escolar e social). Com tantos órgãos satisfeitos, a doença, a obesidade e o estresse passam longe, diminuindo nossa chance de morte prematura e aumentando nossa qualidade de vida.

- É importante que o professor de Educação Física aborde questões relativas ao corpo, à saúde e qualidade de vida, bem como os meios utilizados para alcançá-los, por meio de discussão com a turma. Caso o professor conseguir uma mudança de postura, quer seja relacionada à alimentação, aos cuidados com o corpo ou à prática de atividades físicas, ele terá alcançado seus objetivos.
- Temas como a busca por um corpo perfeito, tratando dos distúrbios alimentares (anorexia e bulimia), anabolizantes e cirurgias plásticas para corrigir pequenas imperfeições, também precisam ser debatidos na escola, dando ênfase ao fato de que o corpo precisa ser saudável e não perfeito, pois o conceito de perfeito é algo abstrato, já que o que é perfeito para um pode não ser para outro.



- 1 Observe a imagem a respeito de alguns fatores que contribuem para a saúde e qualidade de vida:



FONTE: Disponível em: <<http://www.cpmgcarloscunhafilho.com.br/index.php?codigo=182&page=destaqueinterno>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

Elabore uma rotina (em forma de texto) para um dia de sua vida em que todos estes itens sejam praticados.



Para finalizar com chave de ouro, assista ainda ao vídeo: MOVIMENTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA e conheça o trabalho do professor nota 10, Ademir Testa Junior, vencedor do Prêmio Victor Civita 2009. Ele desenvolveu o projeto Movimento, Saúde e Qualidade de Vida, nas aulas de Educação Física.  
Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=z5ZzVVRZiVo>>.



# REFERÊNCIAS

- BARBANTI, Valdir J. **Teoria e Prática do Treinamento Esportivo**. 2. ed. São Paulo: Edgar Blücher, 1979.
- BÖHME, Maria Tereza Silveira (Org.). **Esporte Infantojuvenil: treinamento a longo prazo e talento esportivo**. São Paulo: Phorte, 2011.
- CBAt, Confederação Brasileira de Atletismo. **Atletismo: Regras Oficiais de Competição**. Sport Training: São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/provas/default.asp>>. Acesso em: 1º fev. 2016.
- COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB) E COMITÊ PARALÍMPICO INTERNACIONAL (IPC): Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/atletismo>>. Acesso em: 25 mar. 2016.
- FACCA, Flávio B.; BORSARI, José R.; FILHO, Francisco P. N. **Atletismo, Handebol, Urgências. Manual de Educação Física**. São Paulo: EPU, 1974.
- FERNANDES, José L. **Atletismo: os saltos**. 2. ed. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda., 1978.
- FERNANDES, José L. **Atletismo: corridas**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda., 1979.
- FINCK, Silvia Cristina Madrid. **A educação física e o esporte na escola**. Cotidiano, saberes e formação. Curitiba: Ibplex, 2011.
- GOBBI, Sebastião; VILLAR, Rodrigo; ZAGO, Anderson S. **Educação Física no Ensino Superior: bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A. 2005.
- IAAF. **Atletismo: regras oficiais de competição/Versão Oficial Brasileira/Confederação Brasileira de Atletismo**. Tradução Alda Martins Pires, Frederico Silveira Nantes, Harley Maciel da Silva; revisão Martinho Nobre dos Santos, Harley Maciel da Silva. São Paulo: Phorte, 2008.
- KISCHIMOTO, T. M. **Jogos tradicionais infantis: o jogo, a criança e a educação**. Petrópolis: Vozes, 1993.
- KRING, Ray F. **Atletismo nas escolas**. São Paulo: Cultrix Ltda., 1968.
- MANTOAN, Maria T. E. Inclusão é o privilégio de conviver com as diferenças. **Revista Nova Escola**, São Paulo, n. 182, 2005.

MOÇO, Anderson. Respeite os limites físicos. **Nova Escola**, São Paulo: Abril, ed. 226, out. 2009. Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/educacao-fisica/pratica-pedagogica/limites-dor-fadiga-educacao-fisica-saude-503886.shtml>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

MOYLES, Janet R. **Só brincar?** O papel do brincar na educação infantil. Porto Alegre: Artmed, 2002.

NASCIMENTO, K. Sandra. Desenvolvimento infantil: a importância de brincar. **Revista Alô Bebê**, São Paulo, n. 3, 2000. Disponível em: <<http://www.alobebe.com.br/revista/desenvolvimento-infantil-a-importancia-de-brincar.html351>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. 3. ed. Lisboa: Estampa, 1992.

SILVA, José F.; CAMARGO, Roberto J. **Atletismo: corridas**. Rio de Janeiro: Tecnoprint Ltda., 1978.

SIMONI, Clarissa R; TEIXEIRA, Willian M. **Atletismo em Quadrinhos: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Rígel, 2009.

UELZE, Heloísa Barroso. Inclusão. **Revista Profissão Mestre**, Curitiba, n. 190, jul. 2015.