

INTRODUÇÃO AO ATLETISMO

O Atletismo possui como característica fundamental o fato de ser a sua prática a extensão de movimentos básicos humanos: **caminhar, correr, saltar e lançar** (ORO, 1983). O Atletismo moderno é a codificação destas ações naturais, sendo o resultado de movimentos culturalmente construídos, apresentando-se através de técnicas racionais bem definidas (GARCIA, 1993).

A **IAAF (International Association of Athletics Federations)**, sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo, com sede em Monte Carlo (Mônaco), é o órgão internacional que normatiza os procedimentos para competições de Atletismo.



International Association
of Athletics Federations

A **CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo)**, com sede em Manaus, é o órgão nacional que “traduz” e aplica as normas da IAAF no Brasil.



Confederação
Brasileira
de Atletismo

A **Federação Atlética Maranhense – FAMA**, que tem como presidente, Marcio Batista Miguens da Silva, localizada na Travessa Guaxenduba, S/Nº - Bairro do Outeiro no Complexo Esportivo do Castelão, São Luís/MA, organiza as competições a nível de estado.

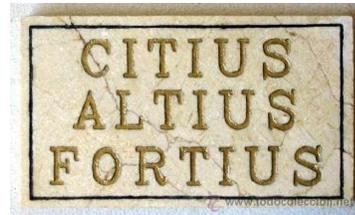


O Atletismo compreende uma grande variedade de eventos (provas) e requer diferentes capacidades e habilidades atléticas de seus praticantes.

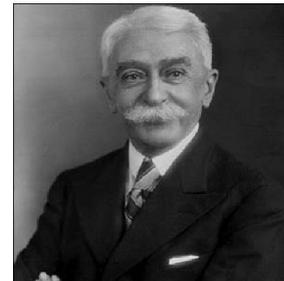
História do Atletismo

O atletismo é a forma organizada mais antiga de esporte e se vem celebrando há milhares de anos, sendo utilizado como base para a prática de diversas outras modalidades.

Originalmente, seu intuito era premiar o **mais forte, o mais alto e o mais rápido dos homens**.



A história do atletismo pode ser dividida em três períodos: o primeiro, de suas origens, nas civilizações primitivas, à extinção dos antigos jogos olímpicos, pelo imperador romano Teodósio, no ano de 393 d.C.; o segundo, da Idade Média, a época de atividade descontínua ou mesmo de decadência para as competições de pista e campo, ao século passado, quando educadores vitorianos introduziram os esportes nas escolas inglesas, definindo-os, codificando-os e mais tarde difundindo-os pela Europa; e o terceiro, do renascimento dos jogos olímpicos, em 1896, com o barão francês Pierre de Coubertin, ao atletismo dos dias atuais.



Atletismo no Brasil

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. Segundo Tubino (1996 apud PENNA MARINHO, 1952 e 1979) até 1930, no Brasil, não havia esporte institucionalizado no mundo.

Nas três primeiras décadas do século 20, a prática atlética foi se consolidando, sob a responsabilidade da antiga Confederação Brasileira de Desportos - CBD, que na época dirigia a quase totalidade das modalidades esportivas.

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. A primeira competição de caráter nacional no país segundo CBAAt (2008), foi o Campeonato Brasileiro de Seleções Estaduais, instituído em 1925.

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. Quatro anos depois, Sylvio de Magalhães Padilha foi o quinto nos 400 m com barreiras nos Jogos de Berlim, na Alemanha.

O Troféu Brasil de Atletismo (Campeonato Brasileiro de Clubes), criado em 1945, e até hoje, é a principal competição do calendário Brasileiro.

Em 1952, nos Jogos de Helsinque, na Finlândia, Ademar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo, em 23 de julho, batendo o recorde mundial com um salto de 16,22 metros, três dias depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura.



Figura 2: Ademar Ferreira da Silva - Olimpíadas de Helsinque, Finlândia - 1952

No dia 2 de dezembro de 1977, o Atletismo se desliga oficialmente da CBD – Confederação Brasileira de Desporto – dando origem no Rio de Janeiro a CBAAt – Confederação Brasileira de Atletismo – e passou a funcionar de fato em janeiro de 1979. Permaneceu no Rio de Janeiro até janeiro de 1994 quando por maior apoio teve sua sede transferida para Manaus. (NASCIMENTO, 2000); (SPINELLI, s.d.)

Equipamentos de Atletismo

Diversos eventos em atletismo requerem uma multiplicidade de equipamentos esportivos. É importante que os atletas consigam reconhecer e entender como funciona o equipamento para eventos específicos e o impacto que ele tem sobre seu desempenho. Mostre aos atletas cada equipamento e peça que eles digam o nome e a função de cada um. Para reforçar neles essa habilidade, peça também que escolham o equipamento usado nos seus eventos.

Dispositivos de Cronometragem

Recomenda-se o uso de cronômetros com sistema de contagem totalmente automático [FAT – Fully Automatic Timing] ou elétricos, ou digitais. Quando a Contagem Totalmente Automática (FAT) é utilizada, os tempos serão registrados em um-centésimo (1/100) de segundos. A maioria dos dispositivos de contagem manuais são equipados com um botão de início, um botão de parada e um botão de reinicialização. Todos os tempos manuais serão registrados em um-décimo (1/10) de segundos.



Pistola de Largada

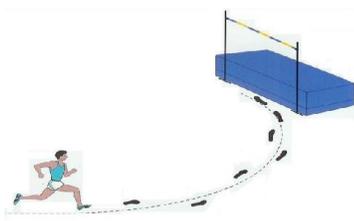
Uma pistola de largada deve ser utilizada durante as sessões de treinamento. Os atletas da Special Olympics devem ser expostos à pistola antes de participarem de uma competição. Substituições adequadas à pistola seriam: um sino (obrigatório em raias cobertas), apito, batimento de 2 tacos de madeira ou verbal.





Colchão para Salto em Altura

O colchão amortecedor para salto em altura consiste em uma base de aterrissagem, um par de suportes ajustáveis e um travessão. O travessão ideal para treinos é feito de fibra de vidro. O colchão para salto em altura deve medir no mínimo 500x250x50cm. Devem ser utilizados apenas colchões para salto em altura certificados e aprovados; colchões feitos de outros materiais (tais como colchonetes de ginástica) não são aceitáveis.



Peso

O peso é uma esfera de ferro fundido e de chumbo, ou ainda de bronze, com 12cm de diâmetro. O peso varia com a modalidade: no masculino tem 7,26 kg, e no feminino, 4 kg, e a esfera tem diâmetro um pouco menor.



Disco

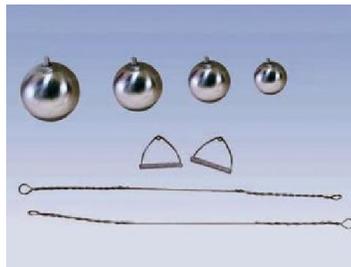
O disco é feito de metal, pesa 2 Kg e mede entre 219 e 221 milímetros de diâmetro para as provas masculinas. Já para as provas femininas, o disco pesa 1 Kg e possui diâmetro de 180 e 182 milímetros.



Martelo

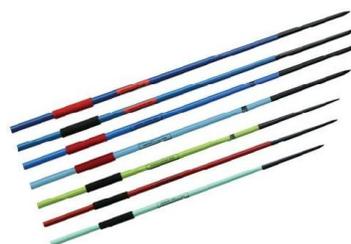
O martelo é um aparelho composto por uma bola, presa a uma alça por um arame. Seu

tamanho total não deve ultrapassar 1,2m e seu peso é variável de acordo com a categoria: no masculino pesa pouco mais de 7 kg e no feminino 4 kg.



Dardo

O dardo utilizado nas provas de atletismo é uma espécie de lança, fabricado em metal ou ainda em fibra de carbono ou de vidro. Como nos demais objetos de arremesso, o peso e o tamanho mudam de acordo com a categoria. No feminino, o dardo tem 2,3 m de comprimento, e peso de 0,6 kg. Já no lançamento de dardo masculino, o peso é de 0,8 kg e o comprimento de 2,7 m. Para realizar o lançamento, o atleta tem à sua disposição uma pista com 35 m de comprimento, por 4 m de largura.

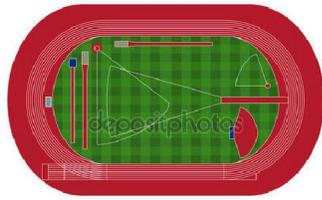


Pista de Atletismo

As provas de marcha atlética e corridas do Atletismo são realizadas na pista oficial, que possui 400m de extensão na raia de número "1". A pista é dividida em oito raias, numeradas de dentro pra fora, ou seja, a raia mais interna é a número "1" e a mais externa, normalmente, é a número "8".



A pista consiste de duas retas paralelas que medem aproximadamente 90m, e duas curvas com raias iguais, com aproximadamente 110m.



O sentido de corrida na pista na realização das provas é sempre “anti-horário”. A linha de chegada para todas as provas de pista é única. A mesma se encontra no final da “reta principal” ou “reta de chegada”. Esta, por sua vez, é identificada, normalmente, por existir na pista um prolongamento que possibilita realizar as provas de 100m rasos e 100 e 110m com barreiras integralmente em linha reta.



A reta contrária a reta principal, é denominada “reta oposta”. A curva que se inicia na linha de chegada é chamada de 1ª. curva (ou curva sul) e a outra é chamada de 2ª. curva (ou curva norte).

O aumento da extensão de uma raia em relação à raia imediatamente anterior é de aproximadamente 7,22m. Portanto, a raia 2 possui aproximadamente 107,22m, a raia 3 possui algo próximo a 114,44m, e assim por diante. Em função desta diferença nos comprimentos das raíaz é preciso fazer as devidas compensações no local de saída das provas que possuem percurso na curva, isto por que a chegada de todas as provas se dá no mesmo local da pista.

No gramado interno são disputadas as provas de saltos e lançamentos.

Informações técnicas completas sobre a construção de pistas de Atletismo, sua disposição e marcações, estão contidas no Manual da IAAF sobre instalações de Atletismo. Este Manual apresenta os princípios básicos que devem ser respeitados.

No campo de Atletismo são realizadas as provas de saltos (em distância, triplo, altura e com vara), e lançamentos (do dardo, disco e martelo, e arremesso do peso).



Balizamento

É uma listagem pré-definida constando os atletas inscritos para cada prova da competição, que pode indicar em que momento da competição cada atleta irá competir, baseado nas inscrições enviadas para a organização do evento.

Balizas: são as linhas que demarcam uma pista, com cerca de 5cm de largura.

Raíaz: é o espaço entre duas balizas, que são em número de 8 em uma pista oficial, medem de 1,22m a 1,25m de largura.

No atletismo as provas balizadas são todas aquelas provas de distâncias menores que 400m (100, 200 e 400 metros rasos; 800m balizados até o final da primeira curva; 100, 110 e 400m com barreiras; revezamento 4 x 100m e 4 x 400m, onde apenas o primeiro homem corre em raia marcada e o segundo somente até o final da primeira curva, quando a corrida passa a ser livre). A determinação da raia que o corredor vai utilizar é feita por sorteio.

Tipos de Balizamentos

- **Balizamento Total:** o atleta deverá iniciar o percurso de sua prova do início ao fim na raia que lhe foi designada, não podendo abandoná-la por nenhum instante, (ex.: 100 e 200 metros)

- **Balizamento Parcial:** o atleta deverá iniciar o percurso de sua prova na raia que lhe foi designada e após percorrer uma determinada distância ele poderá abandoná-la e se colocar dentro da pista onde ele achar mais confortável para terminá-la, (ex.: 800 e 4X400 metros)

- **Balizamento Livre:** nesta forma de balizamento não há uma raia determinada para que o atleta realize sua prova. Ele apenas irá procurar um local na pista que ele se sinta mais confortável para percorrer a distância determinada pela prova, (ex: 3000 com obstáculo e 5000 metros)

5

Escalonamento

É o posicionamento dos atletas dentro da pista um a frente do outro, cada um em sua raia nas provas com balizamento total (7,22 metros de uma raia para outra), para compensar as provas que utilizam curvas. Com esta diferença os atletas que correm por fora percorrerão a mesma distância dos demais.

Provas Oficiais

O atletismo é composto por mais de 20 modalidades, dentre elas o atleta precisa correr, pular, saltar, arremessar, entre tantas outras atividades que colocam de verdade o corpo a prova da sua condição física.



As modalidades de atletismo podem ser divididas em quatro grandes grupos de provas: de pista, de campo, de rua e combinada.

Provas de Pista

As provas de pista se realizam em pistas ovaladas compostas de dois lances retos, unidos com duas seções curvas e todas as existentes na atualidade são ao ar livre e medem 400m.

Tipos de Provas	Distância para o masculino	Distância para o feminino
Corridas rasas	100m, 200m, 400m 800m, 1.000m, 1.500m 1milha, 2.000m 3.000m, 5.000m 10.000m, 20.000m 1h, 25.000m 30.000m	100m, 200m, 400m 800m, 1.000m 1.500m, 1 milha 2.000m, 3.000m 5.000m, 10.000m 20.000m, 1 h 25.000m, 30.000m
Corridas com barreiras	110m, 400m	100m, 400m
Corridas com obstáculo	3.000m	3.000m
Revezamentos	4x100m, 4x200m 4x400m, 4x800m e 4x1.500m	4x100m, 4x200m 4x400m, 4x800m e 4x1.500m

Provas de Campo

Tipos de Provas	Distância para o masculino	Distância para o feminino
Saltos	Em altura, com vara, em Distância e Triplo	Em altura, com vara, em Distância e Triplo
Arremessos	Peso	Peso
Lançamentos	Disco, Dardo e Martelo	Disco, Dardo e Martelo

Provas Combinadas

Tipos de Provas	Decatlo	Heptatlo
1º Dia	100m rasos Salto em Distância Arremesso de peso Saltos em altura 400m rasos	100 metros com barreira Salto em altura Arremesso de peso 200m rasos
2º Dia	110 metros com barreiras Lançamento de disco Salto com vara Lançamento de dardo 1.500m rasos	Salto em Distância Lançamento de dardo 800m rasos

Provas de Marcha Atlética

Local de Prova	Distância para o masculino	Distância para o feminino
Pista	20.000m, 2 horas 30.000m e 50.000m	5.000m, 10.000m e 20.000m
Rua	20 km, 2 horas, 30 km e 50km	5km, 10km e 20km

QUESTÕES

1. O Atletismo possui como característica fundamental o fato de ser a sua prática a extensão de movimentos básicos humanos:

- andar, correr, saltar e trepar;
- caminhar, correr, saltar e lançar;
- Movimentos locomotores e manipuladores;
- Movimento culturalmente determinados
- N.D.A

2. A entidade que organiza o atletismo a nível mundial é:

- CDSPP
- AMI
- IAAF
- Todas as anteriores

3. Qual é a abreviação do principal órgão brasileiro de atletismo?

- IAAF
- CBAT
- FPA
- FAP
- FBA

4. Onde teve origem o atletismo?

- Não se sabe
- Grécia
- EUA
- Nenhuma das anteriores
- Todas estão certas

5. Originalmente, qual era o intuito do atletismo?

- Premiar o mais forte, mais alto e mais rápido dos homens.
- Premiar o mais forte, mais alto e mais resistente dos homens.
- Premiar o mais forte, mais resistente e mais rápido dos homens.
- Premiar o mais belos dos homens
- Premiar o mais inteligente dos homens.

6. O atletismo passou a integrar o programa dos Jogos Olímpicos em:

- 1980
- 1983
- 1896
- 1989
- 1982

7. Em que ano, o Brasil participou pela primeira vez dos Jogos Olímpicos?

- a) 1980
- b) 1924
- c) 1896
- d) 1989
- e) 1982

8. Qual é o nome da principal competição brasileira do Atletismo?

- a) Troféu Atletismo
- b) Troféu Brasil de Atletismo
- c) Brasileirão de Atletismo
- d) Troféu Série A de Atletismo
- e) Troféu Brasil de Atletismo Nacional.

9. A primeira participação do Brasil no atletismo foi nos Jogos Olímpicos de 1924, em Paris, na França. A seleção era composta por 12 atletas, quem conquistou a primeira medalha de ouro olímpica para o Brasil?

- a) Adhemar Ferreira da Silva, 1952, em Helsinque, na Finlândia.
- b) Adhemar Ferreira da Silva, 1956, em Melbourne, na Austrália.
- c) Joaquim Carvalho 1984, nos Estados Unidos,
- d) Maurren Higa Maggi, em Pequim, 2008, na China.

10. As corridas devem obrigatoriamente ter obstáculos

- a) Verdadeiro
- b) Falso

11. Na prova de 3000m com obstáculo existe um fosso de água sobre qual os atletas devem saltar, qual a profundidade do fosso no seu ponto mais próxima do obstáculo?

- a) 70 cm
- b) 80cm
- c) 90cm
- d) 60cm
- e) 84cm

12. Numa corrida de revezamento, o que é que os elementos de uma equipe transmitem entre si?

- a) Um bastão.
- b) Uma oração
- c) Um papel.
- d) Uma taça.

13. O lançamento de peso consiste no arremesso de uma esfera metálica que pesa _____ para os homens adultos e _____ para as mulheres. Assinale a alternativa correta.

- a) 6,5 Kg e 4Kg.
- b) 7,27 kg e 4 kg.
- c) 8,45 Kg e 3 Kg.
- d) 6,75 Kg e 4,5 Kg.

14. Já o disco é um pouco mais leve, pesando _____ para as mulheres e _____ para os homens. Assinale a alternativa correta.

- a) 1 quilo e 2 quilos.
- b) 2 quilos e 1 quilo.
- c) 2 quilos e 3 quilos.
- d) 1,5 quilos e 3 quilos.

15. O dardo pesa _____ gramas para as mulheres e _____ gramas para os homens. Assinale a alternativa correta.

- a) 2.000 e 3.000
- b) 1.000 e 2.000
- c) 600 e 800.
- d) 700 e 900.

16. O atletismo normalmente é praticado em:

- a) Estradas
- b) Estádios
- c) Hipódromos
- d) Nenhuma das anteriores

17. O atletismo pode ser dividido em campo e pista.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

18. Quantos metros tem uma pista de atletismo, em sua circunferência total, onde são disputadas as provas de corrida?

- a) 100 metros
- b) 200 metros
- c) 400 metros
- d) 500 metros
- e) 1.000 metros

19. Quantas raias tem uma pista de atletismo oficial?

- a) 6 raias
- b) 4 raias
- c) 8 raias
- d) 10 raias
- e) 7 raias

20. Qual o comprimento da pista de atletismo na raia 3?

- a) 400m
- b) 407,2 m
- c) 410,5 m
- d) 414,7m
- e) 420,1m

21. Nas corridas longas os atletas podem sair da sua pista depois do tiro

- a) Verdadeiro
- b) Falso

22. O atletismo tem várias provas tais como:
*lançamento de peso *lançamento de dardo
*lançamento de martelo *lançamento de disco
*Salto em distância *Salto com vara *Salto triplo
*Salto em altura *Salto encarpado

- a) Verdadeiro
- b) Falso

23. O atletismo é constituído por quantas modalidades?

- a) 1
- b) 5
- c) 3
- d) 6

24. Diga quais as modalidades que pertencem ao atletismo

- a) Vara, saltos e ginástica
- b) Plintos, triplo salto
- c) Salto em comprimento, salto em altura, salto mortal
- d) Corrida, lançamentos e saltos

25. O Atletismo é uma modalidade esportiva em que as provas são quase sempre disputadas individualmente, exceto:

- a) As provas com barreiras.
- b) As provas de maratona.
- c) As provas de fundo.
- d) As provas de revezamento.

26. Dentre as corridas presentes nas provas de atletismo, qual seria a mais longa?

- a) Corridas de fundo.
- b) Corridas de meio fundo.
- c) Maratona.
- d) Corridas rasas.

27. As provas que compõem o Atletismo são:

- a) saltos, lançamentos e arremessos.
- b) corridas, saltos e arremessos.
- c) saltos em altura, distância e corridas.
- d) saltos, corridas simples e com obstáculos.

28. O atletismo é dividido por modalidades, que segundo Ferreira (2006), são:

- a) Corridas e saltos;
- b) Saltos e arremessos;
- c) Provas de pista e provas de campo;
- d) Lançamentos e provas de pista;

29. O atletismo é composto por mais de 20 modalidades, dentre elas o atleta precisa correr, pular, saltar, arremessar, entre tantas outras atividades que colocam de verdade o corpo a prova da sua condição física. Suas modalidades são classificadas em:

Corridas: de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;

Saltos: de altura, em distância e triplo;

Lançamentos e Arremessos: podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.



Na imagem acima qual modalidade do atletismo é praticado?

- a) Arremesso de peso
- b) Lançamento de martelo
- c) Lançamento de dardo
- d) Lançamento de disco
- e) 100m rasos

30. Em uma aula de Educação Física para o ensino médio o professor com o objetivo de revisar o conteúdo de atletismo fez as seguintes afirmações aos seus alunos

I. O atletismo é uma modalidade esportiva que inclui várias modalidades, que podem ser realizadas em campo, pista ou rua.

II. Nas provas de velocidade, tanto para homens quanto para mulheres, há provas de 100m, 200m e 400m.

III. O heptatlo reúne sete provas realizadas exclusivamente por mulheres e que são realizadas em dois dias.

IV. As modalidades do decatlo são o arremesso de peso, salto em distância, salto em altura, lançamento de dardo, salto com vara, corrida de 200m e 800m.

É correto o que afirma em:

- a) II, III e IV apenas
- b) I, II, III e IV
- c) I, III e IV apenas
- d) I, II e III apenas
- e) III e IV apenas.