



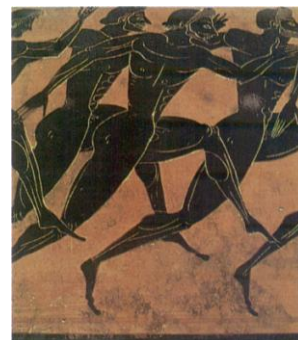
## Documento de Apoio de Atletismo

Foi na antiga Grécia, onde as actividades atléticas tinham particular relevância na educação, que o Atletismo surgiu como uma modalidade desportiva, que era objecto de competição, proporcionando assim o aparecimento dos antigos Jogos Olímpicos. Consta que aconteceram pela primeira vez no ano de 776 a.C., em Atenas.

Em 1896 realizam-se em Atenas os Primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, onde é reconhecida oficialmente a modalidade.

Agora e sempre o objectivo das provas de atletismo é a tentativa do Homem: correr mais rápido; saltar mais alto e lançar mais longe.

Em Portugal, pode dizer-se que a primeira prova oficial deste desporto foi organizada pela Sociedade Promotora de Educação Física Nacional, a 26 de Junho de 1910, com o título “Jogos Olímpicos Nacionais”.



### CORRIDAS

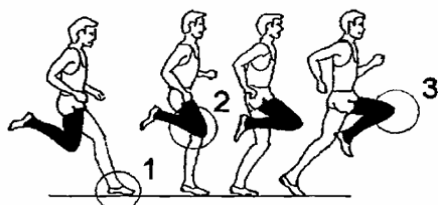
#### CORRIDA DE VELOCIDADE

↳ É uma corrida de curta distância realizada à velocidade máxima. O objectivo do corredor é reagir rapidamente ao sinal de partida e percorrer no menor tempo possível a distância até à meta.

#### Descrição das Fases

Cada passada engloba a FASE DE APOIO (A) e FASE DE VOO (B).

Ⓐ



Ⓑ



- ⇒ Apoio no terço anterior do pé. (1 – fase de apoio)
- ⇒ A coxa da perna de balanço deve subir rapidamente à horizontal. (3 – fase de apoio)
- ⇒ O joelho da perna livre move-se para a frente e para cima (para permitir uma boa impulsão e o aumento da amplitude da passada). (1 – fase de voo)
- ⇒ O movimento dos braços é activo mas descontráído.
- ⇒ O joelho da perna de impulsão flexa acentuadamente na fase de recuperação (para obter um curto balanço pendular). (2 – fase de voo)
- ⇒ A perna livre prepara o próximo apoio com um movimento em “griffé” (para minimizar a acção desaceleradora do impacto) (3 – fase de voo).

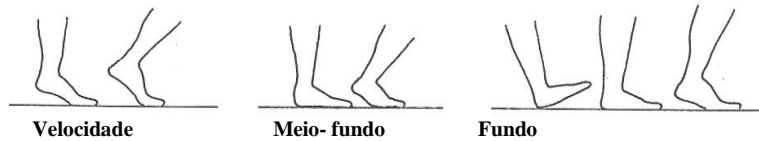
#### A ACÇÃO DOS MS

A acção dos MS é de grande importância na corrida pois assegura o equilíbrio.

O movimento dos MS deve ter lugar na articulação do ombro, com o cotovelo sensivelmente a 90° e deve ser amplo, dinâmico, na direcção da corrida.

## ÁREA DE CONTACTO DO PÉ NO SOLO

Quanto maior é a velocidade da corrida menor é a zona de impacto do pé no solo. Assim, os especialistas de 100m realizam o contacto com o solo pelo terço anterior do pé e o calcanhar não chega a tocar o solo. À medida que vai aumentando a distância vai aumentando o apoio do pé no solo até que os fundistas iniciam o apoio no solo pelo calcanhar e desenrolando de seguida o pé todo.



## *postura corporal*

Há ainda a considerar a **posição do tronco** que deverá permanecer ligeiramente inclinado à frente, de modo a que quando se dá o apoio cabeça, tronco, e MI estejam alinhados. O olhar sempre dirigido para a frente.

## CORRIDA DE ESTAFETAS

↳ Corrida por equipas, sendo estas normalmente constituídas por quatro alunos. Cada um percorre uma determinada distância, transportando na mão um tubo liso e oco, de madeira ou metal (testemunho), para entregar ao companheiro seguinte. O objectivo dos corredores é transportar o testemunho o mais depressa possível até à meta.

## *Descrição das Fases*

A Transmissão do Testemunho divide-se em três fases: **PREPARAÇÃO**, **ACELERAÇÃO** e **TRANSMISSÃO**.

- ⇒ Na fase de preparação o corredor que se aproxima mantém a velocidade máxima e o corredor que vai receber o testemunho coloca-se na posição de partida.
- ⇒ Na fase de aceleração os corredores sincronizam a sua velocidade, mantendo a velocidade máxima (corredor que vai entregar) e maximizando a aceleração (corredor que vai receber).
- ⇒ Na fase de transmissão o testemunho é transmitido com a técnica específica, o mais rapidamente possível.

Existem duas técnicas que permitem a transmissão correcta do testemunho: a transmissão descendente, ou por cima e a transmissão ascendente, ou por baixo.

### **transmissão ascendente**



- ⇒ A mão do receptor é estendida para trás ao nível da bacia.
- ⇒ O testemunho é entregue de forma ascendente e colocado entre o indicador e o polegar (que devem estar bem afastados – em forma de V) da mão do receptor.

### **transmissão descendente**



- ⇒ A mão do receptor é estendida para trás na horizontal, com a palma da mão virada para cima.
- ⇒ O testemunho deve ser entregue de forma descendente e colocá-lo na palma da mão (que deve estar bem aberta) do receptor.
- ⇒ Na altura da transmissão a distância entre os corredores é cerca de 2m.

Os atletas têm de combinar o modo e a mão com que fazem as transmissões, pois isso influencia a colocação de cada um no corredor para receber o testemunho:

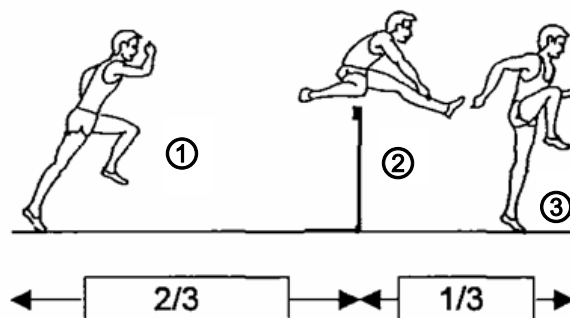
- Se o transmissor correr com o testemunho na mão esquerda, o receptor coloca-se na zona interior do corredor de corrida, e recebe com a mão direita;
- Se o transmissor correr com o testemunho na mão direita, o receptor coloca-se na zona exterior do seu corredor de corrida, e recebe com a mão esquerda.

### CORRIDA COM BARREIRAS

↳ A corrida de barreiras é também uma corrida de velocidade em que o corredor tem de ultrapassar um conjunto de obstáculos em sucessão.

### **Descrição das Fases**

A transposição da barreira propriamente dita, pode ser dividida em três fases: CHAMADA (1), TRANSPOSIÇÃO (2) e RECEPÇÃO (3).



- ⇒ A chamada é feita à frente da barreira pelo terço anterior do pé (a chamada é feita a uma distância de dois terços do espaço percorrido pelo aluno sobre a barreira). A coxa da perna da frente eleva-se rapidamente até à horizontal. Posição alta do tronco no ataque à barreira. A impulsão deve ser feita mais para a frente do que para cima (correr para a barreira e não saltar) (1).
- ⇒ A zona mais baixa da perna de ataque (perna da frente) é estendida para a frente na direcção da corrida. O pé da perna de ataque deve estar flectido. A coxa da perna de impulsão (perna de trás) deve passar acentuadamente paralela ao chão durante a transposição. O ângulo entre a coxa e a perna é cerca de 90°. O pé da perna de impulsão deve estar muito flectido. O tronco deve estar bem inclinado para a frente (2).

- ⇒ A recepção é feita pelo terço anterior do pé. O corpo não deve estar inclinado para trás no momento da recepção. A perna de impulsão mantém-se dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente depois é puxada rápida e activamente para a frente. O contacto com o solo é breve e a primeira passada é agressiva (3).

## REGRAS DAS CORRIDAS

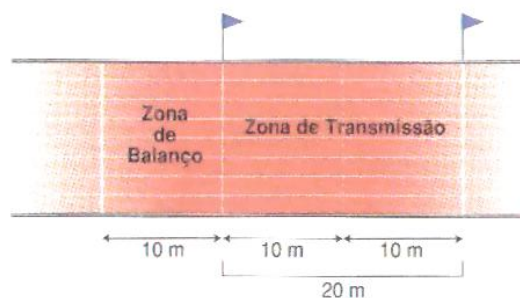
### Corridas de velocidade

1. Após a voz de “Aos Seus Lugares” o atleta deve aproximar-se da linha de partida, assumir uma posição de tal modo que fique completamente dentro da sua pista individual e atrás da linha de partida. Ambas as mãos e um dos joelhos terão de estar em contacto com o solo e os pés em contacto com os blocos de partida. À voz de “Prontos” o atleta deve assumir imediatamente a sua posição final de partida, mantendo o contacto das mãos com o solo e dos pés com os blocos de partida;
2. Na posição de “Aos Seus Lugares” um atleta não poderá tocar nem na linha de partida, nem no terreno situado à frente dela com as suas mãos ou pés;
3. Se um atleta iniciar a sua partida após assumir a posição final e antes do tiro de partida ou disparo do aparelho de partida aprovado será considerado falsa partida;
4. Qualquer atleta que fizer uma falsa partida deve ser advertido. Se um atleta for responsável por 2 falsas partidas, ou no caso das provas combinadas 3, será desqualificado.

### Corridas de estafetas

As regras da corrida de velocidade fazem parte integrante das regras das corridas de estafetas, um vez que estas são também corridas de velocidade.

1. Uma equipa é constituída por 4 elementos.
2. O testemunho tem de percorrer todo o percurso da prova e só pode ser transmitido na zona de transmissão (20 m de comprimento).
3. Sempre que o testemunho cair, deverá ser o último atleta que o transportava a apanhá-lo, podendo este abandonar a sua pista, se desta forma não prejudicar ninguém.
4. Duas falsas partidas do mesmo atleta levam à desclassificação da equipa.
5. Não é permitido atirar o testemunho.



### Corridas com barreiras

As regras da corrida de velocidade fazem parte integrante das regras das corridas de barreiras, um vez que estas são também corridas de velocidade.

1. As barreiras são colocadas na pista de modo a que as bases estejam orientadas para o lado de aproximação dos atletas.
2. No momento da transposição da barreira não podem prejudicar os “adversários” e não podem passar nem a perna nem o pé pelo exterior da barreira.

## SALTOS

### SALTO EM COMPRIMENTO

↳ O Salto em Comprimento consiste em saltar o mais longe possível, após uma corrida de balanço. A impulsão é realizada com um único apoio, projectando o corpo para a frente (“transformar” a velocidade adquirida na maior distância horizontal possível).



| CORRIDA DE BALANÇO | CHAMADA<br>A | VÔO | RECEPÇÃO<br>O |
|--------------------|--------------|-----|---------------|
|--------------------|--------------|-----|---------------|

- Na fase da corrida de balanço deve-se acelerar no sentido de maximizar a sua velocidade óptima.
- Na fase da chamada procura-se gerar velocidade vertical e minimizar a perda de velocidade horizontal.
- Na fase de voo deve-se preparar a recepção. Nesta fase do salto podem ser utilizadas três técnicas diferentes: a técnica do salto na passada, a técnica da extensão e a técnica da tesoura.
- Na fase da recepção procura-se maximizar a distância do percurso de voo e minimizar a perda de distância no contacto com o solo.

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| <b>CORRIDA</b>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A técnica da corrida de balanço é semelhante à técnica da velocidade</li> <li>⇒ A velocidade deve aumentar progressivamente até à tábua de chamada.</li> </ul>   |
| <b>CHAMADA</b>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A planta do pé deve fazer um contacto com o solo rápido e activo e com um movimento em “griffé”. (1)</li> <li>⇒ O tempo de chamada deve ser minimizado através de uma flexão mínima da perna de chamada.</li> <li>⇒ O aluno deve fazer uma extensão completa das articulações do tornozelo, joelho e bacia da perna de chamada. (2)</li> </ul> |
| <b>VOO</b>      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A perna livre é mantida na posição da fase de chamada. O tronco deve permanecer direito e vertical.</li> <li>⇒ A perna de chamada é flectida e lançada para a frente e para cima perto do final da fase de voo.</li> <li>⇒ Ambas as pernas devem estender-se para a frente antes da recepção.</li> </ul>                                       |
| <b>RECEPÇÃO</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ As pernas devem estar quase em extensão completa.</li> <li>⇒ O tronco deve estar inclinado para a frente.</li> <li>⇒ Os braços devem ser puxados para trás.</li> <li>⇒ A bacia deve ser puxada para a frente em direcção ao ponto de contacto com o solo.</li> </ul>   |

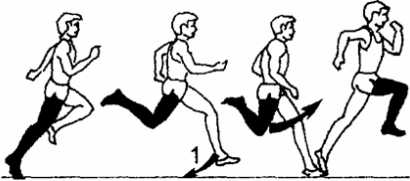
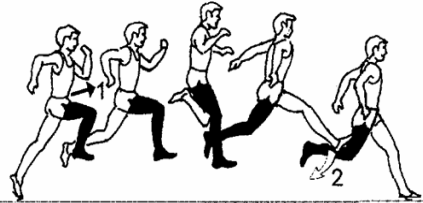
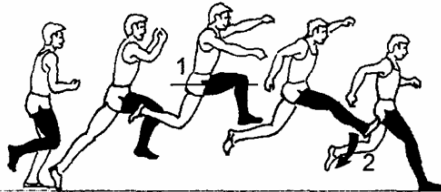
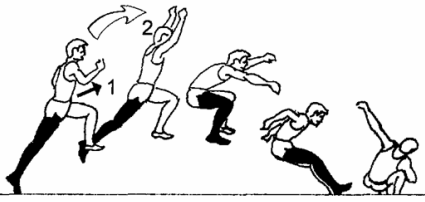
### TRIPLO SALTO

↳ O Triplo Salto consiste em saltar o mais longe possível com dois apoios, após uma corrida de balanço. O Triplo Salto consiste num salto ao “pé cochinho” (Hop), uma passada saltada (step) e um salto (jump), realizados por esta ordem.



| CORRIDA DE BALANÇO | HOP | STEP | JUMP | RECEPÇÃO |
|--------------------|-----|------|------|----------|
|--------------------|-----|------|------|----------|

- Na fase da corrida de balanço o saltador deve acelerar no sentido de maximizar a sua velocidade óptima.
- Na fase do “hop” o saltador deve executar um movimento rápido e horizontal, percorrendo cerca de 35% da distância total do salto.
- Na fase do “step” o saltador deve percorrer cerca de 30% da distância total do salto. O “step” é a fase mais crítica do triplo salto e a sua duração deve ser igual à do “hop”.
- Na fase do “jump”, o saltador faz a chamada com a perna contrária e deve percorrer cerca de 35% da distância total do salto.

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| <b>CORRIDA</b>         |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A técnica da corrida de balanço é semelhante à técnica da velocidade.</li> <li>⇒ No fim da corrida de balanço o aluno deve aumentar a frequência.</li> <li>⇒ A velocidade deve aumentar progressivamente durante a corrida</li> <li>⇒ O apoio deve ser rápido, activo, em “griffé” e pela planta do pé. (1)</li> </ul>   |
| <b>HOP</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A coxa da perna livre é lançada para cima e para a frente (horizontal). A direcção da chamada é para a frente e não para cima. (1)</li> <li>⇒ A perna livre é lançada para trás.</li> <li>⇒ A perna de chamada é lançada para a frente e para cima e depois estendida para a frente para preparar o contacto com o solo. (2)</li> <li>⇒ O tronco deve ser mantido direito.</li> </ul>                                |
| <b>STEP</b>            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ O apoio pela planta do pé deve ser activo e rápido e ter um movimento de rotação da frente para trás - em “griffé”.</li> <li>⇒ A perna livre passa quase pela extensão completa</li> <li>⇒ O balanço dos braços pode ser usado para equilibrar.</li> <li>⇒ A coxa da perna livre chega a estar mais alta que a horizontal (1)</li> <li>⇒ A perna livre deve ser estendida para a frente e para baixo. (2)</li> </ul> |
| <b>JUMP E RECEPÇÃO</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ O apoio da planta do pé deve ser activo, rápido e em “griffé”.</li> <li>⇒ A perna de chamada deve estar em extensão completa.</li> <li>⇒ Se possível, deve-se aproveitar a acção dos MS. (2)</li> <li>⇒ Os MI devem estar quase em extensão completa durante a recepção.</li> </ul>  |

### SALTO EM ALTURA

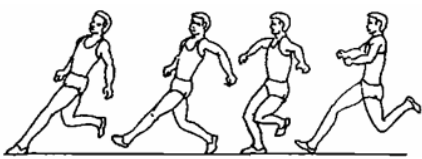
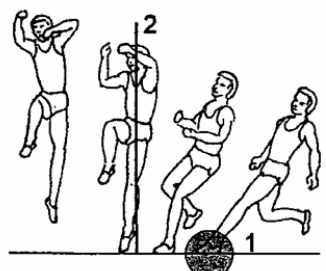
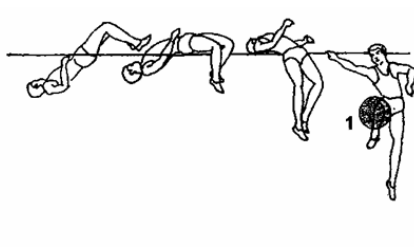
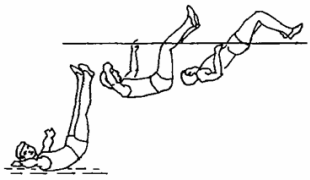
↳ O Salto em Altura consiste na transposição de uma barra horizontal (fasquia) colocada a determinada altura, após uma corrida de balanço.





| RECEPÇÃO | VÔO | CHAMADA | CORRIDA DE BALANÇO |
|----------|-----|---------|--------------------|
|----------|-----|---------|--------------------|

- ⇒ Na fase de corrida de balanço o saltador acelera e prepara-se para a chamada.
- ⇒ Na fase da chamada gera velocidade vertical e inicia a rotação que lhe permite executar a técnica.
- ⇒ Na fase de voo salta para a fasquia e depois passa-a.
- ⇒ Na fase de recepção completa com segurança o seu salto.

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| <b>CORRIDA</b>  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A frequência da passada deve aumentar progressivamente.</li> <li>⇒ O centro de gravidade baixa moderadamente na penúltima passada.</li> <li>⇒ O pé de apoio deve ser muito activo na penúltima passada.</li> </ul>   |
| <b>CHAMADA</b>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ O pé deve fazer um apoio rápido, activo e em “griffé”. (1)</li> <li>⇒ O pé de chamada deve apontar para a área de recepção (colchão).</li> <li>⇒ O tempo de apoio do pé no chão, assim como a flexão da perna de chamada devem ser ambos minimizados.</li> <li>⇒ O joelho da perna livre é lançado para cima até que a coxa esteja paralela ao chão.</li> <li>⇒ O tronco deve estar vertical no fim da chamada. (2)</li> </ul> |
| <b>VOO</b>      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A posição de chamada é mantida enquanto o corpo se eleva. (1)</li> <li>⇒ O braço do lado da perna de chamada sobe em direcção à fasquia.</li> <li>⇒ A bacia passa a fasquia ao mesmo tempo que o aluno arqueia as costas e baixa os MI e a cabeça.</li> <li>⇒ O aluno deve afastar os joelhos para permitir dobrar melhor as costas.</li> </ul>  |
| <b>RECEPÇÃO</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ A cabeça é colocada junto ao peito.</li> <li>⇒ A recepção é feita sobre os ombros e as costas.</li> <li>⇒ Os joelhos devem estar afastados no momento da recepção.</li> </ul>  |

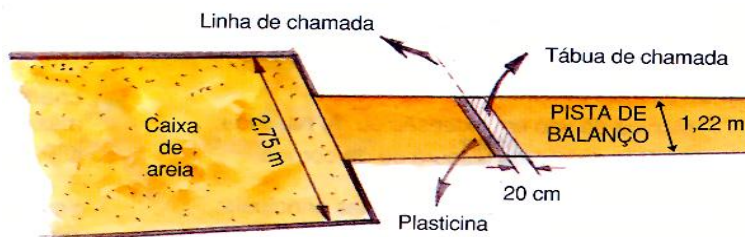
### REGRAS DOS SALTOS

#### Salto em comprimento

Um ensaio será considerado nulo se o atleta:

- realizar a impulsão para além da linha de chamada;
- fazer a chamada exteriormente às margens laterais da tábua de chamada;
- recuar através da caixa de areia, após ter saltado.

O comprimento do salto, é medido desde a marca mais próxima deixada na área de queda, feita por qualquer parte do corpo ou 4 membros do atleta, até à linha de chamada (a medição é realizada perpendicularmente à linha de chamada).

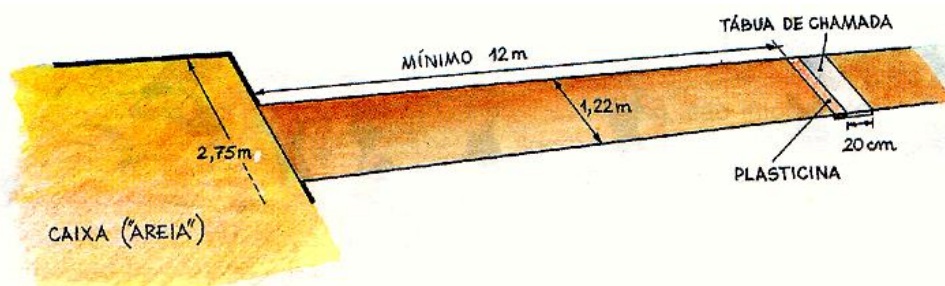


### Tripla Salto

Um ensaio será considerado nulo se o atleta:

- durante as fases aéreas tocar no solo com a sua perna livre;
- realizar a impulsão para além da linha de chamada;
- fizer a chamada exteriormente às margens laterais da tábua de chamada;
- recuar através do fosso de recepção, após ter saltado.

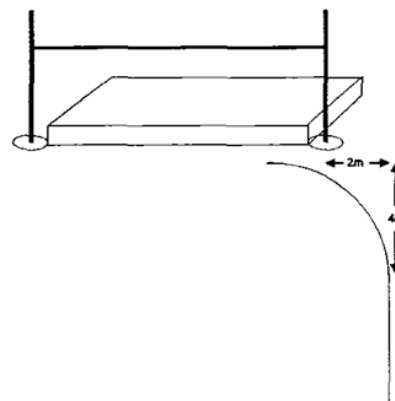
O comprimento do salto, é medido desde a marca mais próxima deixada na área de queda, feita por qualquer parte do corpo ou membros do atleta, até à linha de chamada (a medição é realizada perpendicularmente à linha de char



### Salto em altura

Um ensaio será considerado nulo se:

- após o salto, a fasquia não se manter nos suportes devido à acção do atleta durante o salto.
- o atleta tocar no solo, com qualquer parte do corpo, incluindo a área de queda, para além do plano vertical definido pela margem dos postes que se situa mais próxima dos atletas em competição, quer o faça entre os postes ou no seu prolongamento, sem primeiro ter transposto a fasquia. No entanto se o atleta durante o salto tocar com o pé na zona de queda sem daí tirar vantagem, o juiz pode considerar o salto válido.



Um atleta pode começar a saltar a qualquer altura previamente anunciada pelo juiz e pode escolher saltar a qualquer das alturas que se seguirem. Três ensaios nulos consecutivos, seja qual for a altura a que se verifiquem, implicam a eliminação dos atletas, com excepção dos casos de desempate para o primeiro lugar. O efeito desta regra é que um atleta pode prescindir de uma dada altura e continuar a saltar a uma altura subsequente.