

# As disciplinas do atletismo

O atletismo é uma modalidade que engloba uma grande variedade de provas individuais ou disciplinas com um objetivo comum: obter o melhor resultado ou marca possível. Os resultados podem ser quantificados em tempo, distância ou pontos.

É principalmente um desporto individual, mas inclui uma prova coletiva – a estafeta.



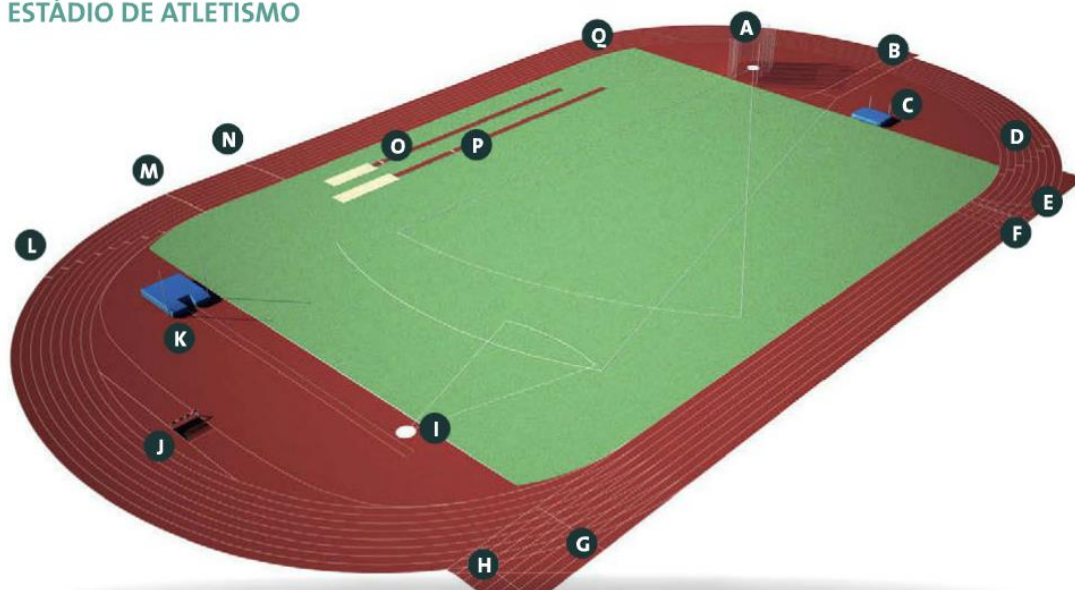
Podemos dividir as várias disciplinas em quatro grupos:

- 1 corridas;
- 2 saltos;
- 3 lançamentos;
- 4 provas combinadas (corridas, saltos e lançamentos).

A grande maioria das provas do atletismo realiza-se em estádio, mas também podem ocorrer em estrada ou no campo.



## ESTÁDIO DE ATLETISMO



**A** Lançamento do martelo e do disco

**B** Lançamento do dardo

**C** Salto em altura

**D** Partida 400 m planos e 4 x 100 m

**E** Partida 800 m, 10 000 m e 4 x 400 m

**F** Linha de chegada

**G** Partida 100 m planos e 100 m barreiras

**H** Partida 110 m barreiras

**I** Lançamento do peso

**J** Vala (3000 m obstáculos)

**K** Salto com vara

**L** Partida 200 m

**M** Partida 5000 m

**N** Partida 3000 m obstáculos

**O** Salto em comprimento

**P** Triplo salto

**Q** Partida 1500 m

**As provas que integram o calendário olímpico são as seguintes:**

CORRIDAS															
Velocidade		Marcha		Meio-fundo e Fundo		Estafetas		Barreiras		Obstáculos					
100 m	 	20 km	 	800 m	 	4 x 100 m	 	100 m		3000 m	 				
200 m	 	50 km		1500 m	 	4 x 400 m	 	110 m							
400 m	 			5000 m				400 m	 						
				10 000 m	 										
				Maratona	 										
CONCURSOS															
Saltos						Lançamentos									
Altura	 	Comprimento	 	Triplo	 	Vara	 	Peso	 	Disco	 	Dardo	 	Martelo	 
PROVAS COMBINADAS															
Heptatlo (7 provas) 							Decatlo (10 provas) 								

♀ Femininos    ♂ Masculinos

## CORRIDAS DE VELOCIDADE

### Partida de blocos

A partida baixa é extremamente importante para favorecer o arranque.

O corredor utiliza blocos de partida que fixa atrás da linha de partida e sobre o eixo de corrida. Regra geral, o corredor coloca:

- o bloco da frente ou anterior (o mais inclinado) a dois pés da linha de partida;
- o bloco de trás ou posterior (o mais vertical) a três pés e meio da linha.



► Partida de blocos.



► Vista frontal da partida de blocos.



► Vista lateral da partida de blocos.



Na partida são dadas as seguintes ordens:  
«Aos seus lugares», «Prontos» e sinal de «Partida».



apito ou tiro



► Aos seus lugares.



► Prontos.



► Sinal de partida.

### Aos seus lugares

A este comando, o corredor coloca-se no bloco de partida numa posição de cinco apoios:

- colocar os pés nos blocos: pé de chamada em apoio no bloco da frente e o outro pé no bloco de trás;
- joelho da perna de trás apoiado no solo;
- mãos apoiadas no solo em extensão e ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros (dedos polegar e indicador em contacto com o bordo posterior da linha de partida; braços estendidos);
- cabeça relaxada e pendente.

### Prontos

- Elevar o joelho da perna de trás colocado no solo – adotar a posição de quatro apoios.
- Elevação da bacia e avanço dos ombros, mantendo os membros superiores em extensão.
- Colocar a cabeça direita, no prolongamento das costas, e apoiar fortemente os pés nos blocos.

### Sinal de partida

- Retirar as mãos do solo.
- Realizar uma extensão rápida da perna de saída, pressionando o bloco, e avançar o joelho contrário (que está atrás) – primeiro passo.
- Ação vigorosa dos braços e inclinação do tronco à frente, de forma a realizar as primeiras passadas curtas e rápidas, mantendo o olhar dirigido para a frente.

## TÉCNICA DE CORRIDA



► Apoio.



► Impulsão.



► Recuperação.

### Fases da passada:

1. APOIO
2. IMPULSÃO
3. RECUPERAÇÃO
4. BALANÇO/SUSPENSÃO

## DESCRIÇÃO BÁSICA DA TÉCNICA DE CORRIDA

### Membros inferiores

- **Apoio** – realizado com a parte anterior do pé; ação rápida, de cima para baixo e da frente para trás.
- **Impulsão** – continuação da ação anterior; ação de empurrar o chão de forma a projetar o corpo para a frente.
- **Recuperação** – circular atrás: fletir o joelho, o pé passa junto da nádega.
- **Balanço/suspensão** – circular à frente: continuação da passagem do pé junto da nádega; elevação e avanço do joelho para cima e para a frente.

### Membros superiores

- Descontraídos e em oposição relativamente aos membros inferiores um ângulo de 90°, aproximadamente.

### Tronco e cabeça

- Fixos e relaxados (em posição vertical ou com ligeiro avanço dos ombros à frente).

O que caracteriza a corrida é a fase de suspensão. Na marcha, um dos pés tem de estar sempre em contacto com o solo.

## CORRIDA DE ESTAFETAS

### 4 X 100 m e 4 X 400 m

Na prova de 4X100, o testemunho tem de ser transmitido dentro de uma zona de transmissão de 30 m de comprimento.

Os atletas que realizam o 1º e 3º percurso utilizam a mão direita para transmitirem o testemunho; os alunos que realizam o 2º percurso utilizam a mão esquerda.



## TÉCNICAS PARA A TRANSMISSÃO DO TESTEMUNHO



► Técnica ascendente.



► Técnica descendente.

### REGRAS

- Sempre que o testemunho caia, tem de ser apanhado pelo último atleta que o transportava.

- A transmissão do testemunho tem de ser realizada dentro de um espaço delimitado (zona de transmissão). Caso aconteça fora da zona de transmissão, a equipa é desclassificada.

## TÉCNICA DESCENDENTE

**Técnica descendente ou de «cima para baixo»:**

- 1 o transmissor faz a entrega com um movimento de cima para baixo, com o braço estendido à frente;
- 2 o recetor realiza um movimento à retaguarda com o braço estendido e a mão voltada em supinação, com a palma virada para cima, recebendo o testemunho entre a palma e o polegar.



## Determinantes técnicas:

### Preparação prévia: Figura 1

1. Posicionamento do recetor, junto ao início da zona de transmissão;
2. O recetor arranca quando o transmissor passa pela “marca” (i.e., o local que antecede a zona de transmissão e que foi determinado pelos atletas como sendo a “posição ideal” para o recetor iniciar), acelerando sem olhar para trás;

### Transmissão: Figura 2, 3 e 4

3. O transmissor solicita a mão do recetor com um sinal sonoro de “mão” ou “toma”, quando está à distância exacta para a entrega;
4. O recetor estende o braço para trás (de acordo com a técnica utilizada) para o transmissor lhe entregar o testemunho;
5. O transmissor e recetor deverão coordenar a sua velocidade de forma a otimizar a velocidade de transmissão do testemunho (não perderem velocidade);
6. Ambos os corredores devem utilizar mãos alternadas na transmissão (da direita do transmissor para a esquerda do recetor ou vice versa);
7. Para que os participantes não tenham necessidade de trocar o testemunho de mão, o 1º e 3º percurso (em curva nos 4x100m), o concorrente corre com o testemunho na mão direita, correndo encostado ao bordo interior da pista, e o 2º e 4º percursos, o concorrente corre com o testemunho na mão esquerda, encostados ao bordo exterior da pista.

## TRIPLO SALTO – determinantes técnicas



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

### Corrida:

1. De uma forma geral, é semelhante à corrida para o salto em comprimento; (Fig. 1 e 2)

### Primeiro salto (“pé-coxinho” ou “hop”): (Fig. 3, 4, 5, 6, 7 e 8)

2. O pé apoia totalmente; (Fig. 3)
3. Tentar não perder velocidade, “passando” mais pela tábua de chamada do que no comprimento;
4. Durante a chamada, o movimento ativo das pernas é acelerado e ampliado;
5. A coxa da perna livre avança rapidamente até uma posição horizontal, enquanto todas as articulações da perna de chamada (anca, joelho e pé) são estendidas ativamente;
6. O tronco mantém-se vertical, com a cabeça levantada e o olhar em frente, mantendo o equilíbrio geral do corpo;
7. Os braços ajudam de forma rápida e coordenada com as pernas;
8. Após deixar o solo, o movimento de corrida prolonga-se, dando uma passada no ar e preparando a chamada seguinte que será realizada com a mesma perna – é fundamental manter o equilíbrio geral do corpo;



Segundo salto ("passada saltada" ou "step"): (Fig. 9, 10, 11, 12, 13 e 14)

9. O pé apoia totalmente; (Fig. 7)
10. Manter o corpo rígido e equilibrado;
11. Acelerar o movimento de cruzamento das pernas durante o apoio, para melhor conservação da velocidade horizontal;
12. Os braços ajudam de forma ativa e coordenada com o movimento das pernas;
13. Manter a posição final da chamada, com o joelho fletido à frente do corpo e a perna que fez o salto descontralada atrás;
14. O tronco deve manter-se próximo da vertical durante o voo, preparando o último salto ("jump");

Terceiro salto (salto ou "jump"): (Fig. 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22)

15. O último salto é realizado com a outra perna, de forma semelhante à descrita no salto em comprimento;

Queda: (Fig. 22)

16. Tem características idênticas às do salto em comprimento.