

ATLETISMO

Competições individuais ou entre equipes inspiradas em três atividades lúdicas do homem: correr, saltar e lançar objetos. São 42 modalidades disputadas por homens e mulheres em campos ao ar livre ou em recintos fechados. O primeiro registro de uma competição de atletismo está no programa das Olimpíadas realizadas na Grécia em 776 a.C. A modalidade era a chamada “corrida do estádio” – os atletas corriam 192,27 m dentro de um recinto fechado em forma de U. Hoje também se realizam campeonatos mundiais e meetings de atletismo.

Olimpíadas – O atletismo é o principal esporte dos Jogos Olímpicos. São disputadas 27 modalidades, divididas em provas de pista, que podem ser rasas, de meio fundo ou de fundo; corridas com obstáculos; revezamentos; provas de campo e provas mistas. Uma câmera fotográfica colocada na linha de chegada confirma o vencedor das provas de velocidade. Ganha a corrida o atleta que tocar em primeiro lugar, com qualquer parte do corpo, um plano imaginário perpendicular à linha de chegada.

Provas de pista – Corridas em pista oval, com 400 m de extensão. Cada atleta corre em uma faixa da pista. As provas rasas são de 100 m, 200 m e 400 m. A mais rápida é a dos 100 m rasos, que dura cerca de 10 segundos. As de meia distância ou meio fundo são de 800 m e 1.500 m. As de fundo são de 5 mil metros (12 voltas na pista e mais 200 m), 10 mil metros (25 voltas) e a maratona (42,1 km). As de 5 mil metros e de 10 mil metros acontecem dentro do estádio e cada atleta pode correr em qualquer uma das raias. A maratona é disputada em ruas ou estradas. As marchas de 10 km (para mulheres), 20 km e 50 km (para homens) também são provas de fundo. A diferença em relação às demais competições é que os atletas não podem levantar os dois pés do chão ao mesmo tempo.

Corridas com obstáculos – Durante essas provas, os corredores saltam barreiras de metal ou madeira, que pesam cerca de 4 kg. Há quatro modalidades: 100 m (só para mulheres), com dez obstáculos de 75,9 cm a 76,5 cm; 110 m (só para homens), com dez barreiras de 1,06 m a 1,07 m; 400 m (só para homens), com dez obstáculos de 91,1 cm a 91,7 cm de altura. A corrida de 3 mil metros é também chamada de steeplechase. Os atletas dão sete voltas na pista saltando obstáculos como os da prova de 400 m. No fim de cada volta, após a última barreira, os corredores precisam saltar ainda um fosso cheio de água, com 3,66 m² e 76 cm de profundidade.

Revezamentos – Corridas disputadas por equipes de quatro atletas. Cada um corre o equivalente a 1/4 do percurso e tem de passar um bastão ao companheiro que o sucede, dentro do limite determinado, a cada 100 m ou 400 m.

Provas de campo – Disputas de saltos e lançamentos. Os saltos são em distância, triplo, em altura e com vara. No salto em distância, vale o melhor de três saltos sobre uma tábua maciça de 1,22 m de comprimento por 20 cm de largura. A aterrissagem acontece em uma caixa de areia. No triplo, o atleta corre e, no primeiro salto, cai sobre o mesmo pé do impulso; no segundo, sobre o outro pé; no terceiro, com os dois pés na caixa de areia. No salto em altura, o atleta transpõe uma barra horizontal sustentada por duas verticais. Antes de cada uma das três tentativas, o juiz anuncia a marca em que a barra ou o sarrafo será colocado. Ele pode ser tocado, mas não derrubado. O salto com vara consiste em ultrapassar o sarrafo com auxílio de uma vara, cujas dimensões ficam a critério do atleta. O material usado na vara é a fibra de vidro, por sua resistência e flexibilidade. O atleta corre pela pista segurando a vara com as duas mãos, finca-a no solo e projeta-se sobre o sarrafo, que não pode ser derrubado. Os saltos triplo e com vara são provas exclusivamente masculinas nas Olimpíadas.

As provas de lançamento são de quatro tipos: peso, disco, dardo e martelo (este só para homens). Consistem em lançar esses instrumentos à maior distância possível.

Modalidades combinadas – O decatlo (para homens) e o heptatlo (para mulheres)

são, respectivamente, dez e sete provas individuais, realizadas em dois dias. Os tempos e as distâncias obtidos determinam a classificação final. No decatlo, disputam-se 100 m rasos, salto em distância, em altura, lançamento de peso, 400 m, 110 m com barreiras, lançamento de disco e de dardo, salto com vara e 1.500 m. O heptatlo engloba 100 m com barreiras, lançamento de peso e de dardo, salto em altura, em distância, 200 m rasos e 800 m.

Atletismo, Provas de, conjunto de competições entre indivíduos ou equipes — normalmente amadores — em reuniões em pistas cobertas ou estádios ao ar livre. As categorias básicas do esporte combinam provas de corridas e marchas com lançamentos e saltos. As corridas, que constituem a maior parte das provas do atletismo, variam desde os 50 m rasos em pista coberta, até a corrida da maratona, que cobre 41 km 947 metros.

As reuniões ao ar livre se realizam, geralmente, num estádio ou campo de atletismo construído ao redor de uma pista feita de cinza prensada, argila ou material sintético. O comprimento habitual de uma pista é de 400 m, tem forma oval, com dois tramos retos e duas curvas. A maioria dos lançamentos e saltos (ou provas de campo) se disputam na zona compreendida dentro do oval. Há provas especiais, como o decatlo (para homens), que consiste em cinco provas de pista e cinco de campo, e o heptatlo (para mulheres), com quatro provas de campo e três corridas.

São as mais curtas. Em pista coberta, são disputadas nas distâncias de 50, 60, 200 e 400 m e ao ar livre nas de 100, 200 e 400 metros.

São corridas de velocidade nas quais os competidores devem superar uma série de dez obstáculos de madeira e metal (ou plástico e metal) chamados barreiras. As corridas ao ar livre mais populares são os 110 m com barreiras, que se correm com as chamadas barreiras altas; os 400 m (com barreiras intermediárias) e os 200 m, com barreiras baixas. Os 60 m com barreiras são habitualmente disputados em pistas cobertas.

São as que cobrem entre 600 e 3.000 m. As mais populares são as de 800 m, 1.500 m e 3.000 metros.

São as provas com percursos acima de 3.000 m. Estas corridas são muito populares na Europa, onde se realizam com frequência corridas de 5.000 e 10.000 metros.

Entre as corridas de longa distância mais cansativas estão as de travessia de campo (ou *cross-country*) e a maratona.

São provas para equipes de quatro componentes, nas quais cada corredor percorre uma distância determinada (normalmente um quarto da distância), passando ao corredor seguinte um bastão rígido chamado testemunha e assim sucessivamente, até que se completa a distância da corrida. As distâncias habituais são as de 400 e 800 metros.

que contém barreiras, riachos e outros obstáculos.

As provas de marcha se correm normalmente em distâncias que oscilam entre 1.500 m e 50 km e são especialmente populares na Europa e Estados Unidos.

O objetivo é passar sobre uma barra horizontal que se encontra suspensa entre dois suportes verticais, separados quatro metros. O participante tem direito a três tentativas para superar cada altura.

O atleta tenta superar uma barra transversal situada a grande altura com a ajuda de uma vara flexível, normalmente de 4 a 5 m de comprimento, que frequentemente é de fibra de vidro, com a qual projeta o corpo para o alto.

O competidor corre por uma pista e salta desde um ponto fixo, tentando cobrir a máxima distância possível.

O objetivo da prova é cobrir a máxima distância possível num conjunto de três saltos concatenados.

Os competidores devem lançar uma sólida bola de metal à máxima distância.

O disco é um prato com a borda e o centro de metal, que se lança desde um círculo que tem diâmetro de 2,5 m. Na competição masculina, o disco mede entre 219 e 221 mm de diâmetro e de 44 a 46 mm de espessura no centro, com peso de 2 kg; na

competição feminina, o diâmetro é menor e o peso é de 1 kg. O atleta firma o disco convexo entre os dedos e o antebraço do lado do lançamento, logo gira sobre si mesmo rapidamente e lança o disco ao ar com uma extensão do braço.

Os lançadores competem lançando à maior distância possível uma bola pesada fixada a um arame metálico, com uma empunhadura na extremidade.

O dardo é uma lança curta dotada de uma ponta metálica, com comprimento mínimo de 260 cm para os homens e 220 cm para as mulheres, e um peso mínimo de 800 g para homens e 600 g para mulheres. O dardo deve cair de ponta.

O decatlo masculino consiste em dez provas, realizadas durante dois dias, que premiam a resistência e a versatilidade física. As provas de heptatlo feminino também se realizam em dois dias e são: 100 m com barreiras, lançamento de peso, saltos em altura e distância, 200 m rasos, 800 m rasos e dardo.

O atletismo é a forma organizada mais antiga de esporte e se realiza há milhares de anos. As primeiras reuniões organizadas da história foram os Jogos Olímpicos, iniciados pelos gregos no ano 776 a.C.¹

¹ “ Enciclopédia® Microsoft® Encarta. © 1993-1999 Microsoft Corporation. Todos os direitos reservados.