

Introdução aos Esportes Individuais I

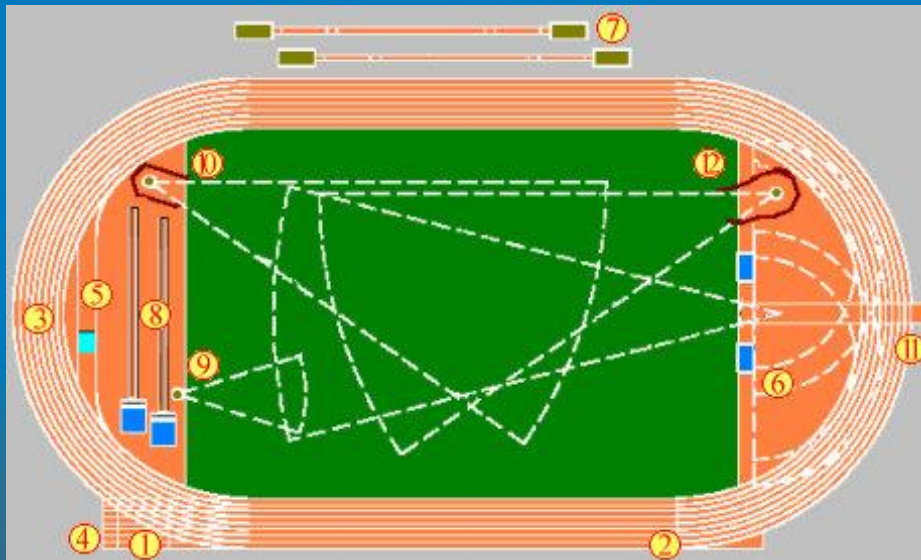
Introdução ao Atletismo

Prof. Dr. Enríco Fuíni Puggina



Definição de Atletismo

- O Atletismo é uma modalidade esportiva que congrega as habilidades de correr, saltar, arremessar e lançar em provas que acontecem em pista e ambientes externos como ruas ou circuitos para as provas de pedestrianismo (individuais ou sob forma de revezamentos de altetas), e campo para as competições de saltos, arremesso e lançamentos.



Atletismo

➤ Do grego "ATHI":

- ✓ Competição, o princípio do heroísmo sagrado grego, o espírito de disputa, ideal do belo, etc.

➤ Origem:

- ✓ Confunde-se com a história da própria humanidade (movimentos Naturais);
- ✓ **Necessidade de ajuste às condições ambientais e de sobrevivência:**
 - ✓ Caça;
 - ✓ Pesca;
 - ✓ Defesa e conquista de territórios;
 - ✓ Fuga;
 - ✓ Deslocamento para regiões mais férteis.



Modalidade - Atletismo

➤ Grécia (776 a.c.):

- ✓ Confundiu-se com a mitologia e religião.

➤ Com o tempo...

- ✓ Filosofia do Esporte:
"Mens sana in corpore sano" (Juvenal).

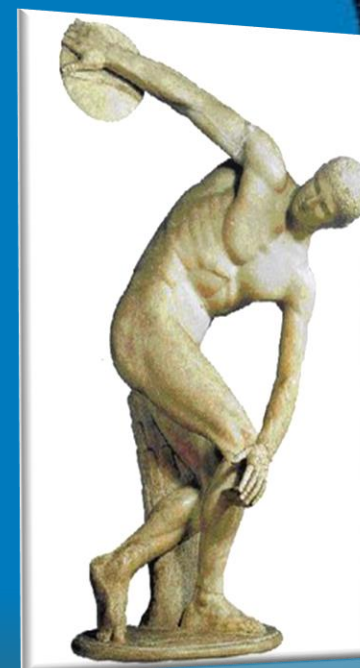
➤ Atualmente é considerado "esporte base":

- ✓ Movimentos e habilidades presentes em qualquer modalidade esportiva terrestre.

➤ Dividido em...

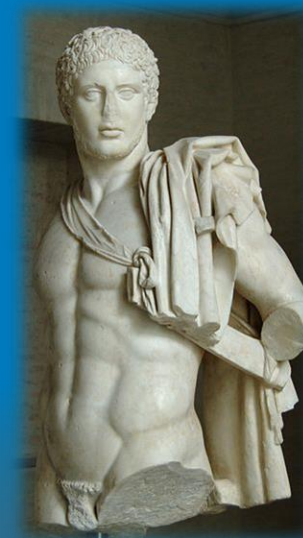
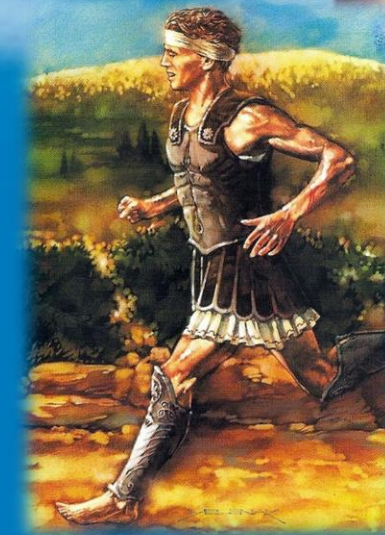
- ✓ Provas de pedestrianismo (corridas de curta, média e Longa duração);
- ✓ Saltos (Verticais e Horizontais);
- ✓ Lançamentos (Disco, Dardo e Martelo);
- ✓ Arremesso (Peso) e
- ✓ Provas combinadas (Decatlo e Heptatlo).

➤ Disputado em forma de pontos somados pela classificação individual por prova.



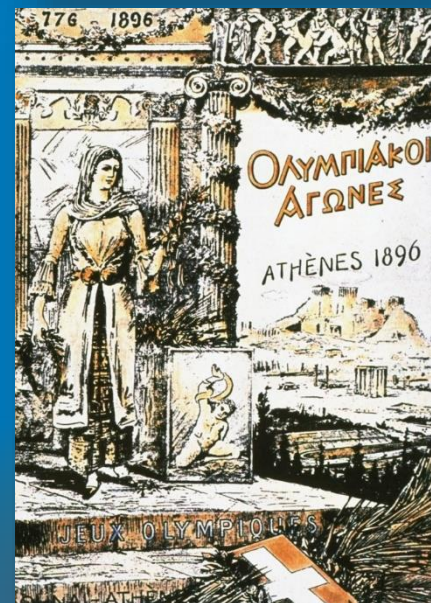
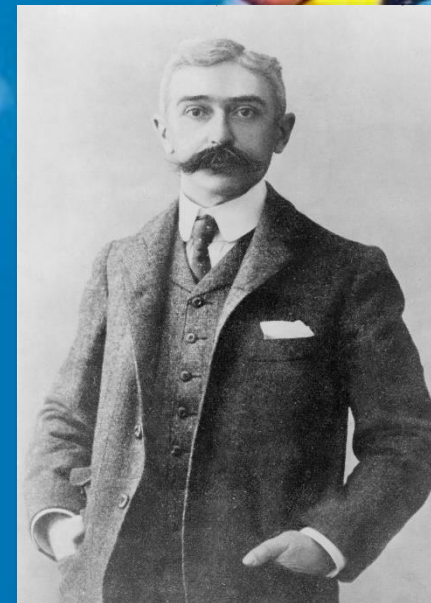
Breve Histórico

- Confunde-se com a história da humanidade e dos Jogos Olímpicos (ajuste do homem às condições ambientais e de sobrevivência);
- Phidippedes (490 a.c) – 480Km em 4 dias!
- 776 a.c. – *Stadium* (corrida de 600 pés – 290m)
 - Corebo de Elide – 1º vencedor.
- *Stadium* – Único evento Olímpico até a 13ª Edição dos Jogos (inclusão da corrida dupla);
- 146 a.c. – Invasão Romana;



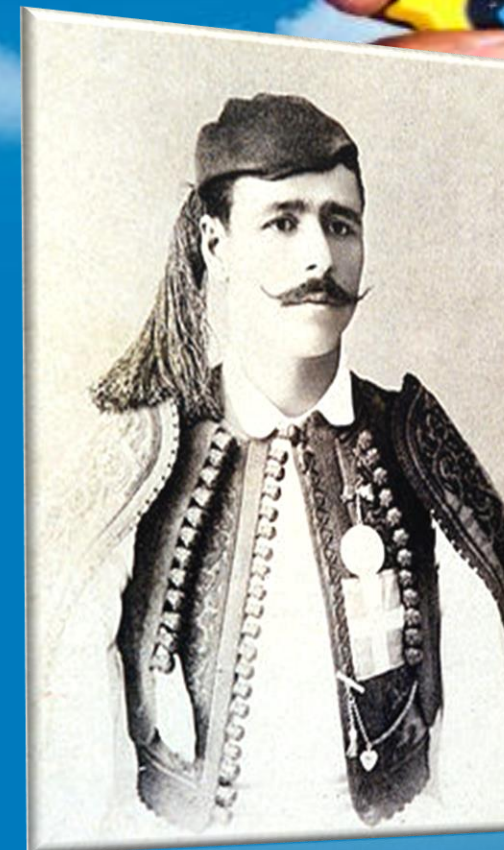
Breve Histórico

- 394 d.c. – Imperador Romano Teodósio aboliu as atividades esportivas no império;
- 1500 anos sem Jogos Olímpicos;
- Final do séc. XIX - Pierre de Frédy (Pierre de Coubertin);
- Jogos de Atenas – de 6 a 15 de abril de 1896.
 - **240 atletas homens;**
 - **14 países;**
 - **43 eventos esportivos;**
 - **Maratona realizada como tributo a Phidippedes.**



Breve Histórico

- Spiridon Louis (40Km em 2h 58m 50seg);
- Inclusão das provas rasas, com barreiras, provas de campo e provas combinadas;
- 1912 – Fundação da IAAF (12 países);
- 1914 – Criação da CBD e Filiação do Brasil à IAAF;
- 2023 – + de 200 países e territórios filiados à WA;
- Sebastian Coe (atual presidente).



Regulamentação



*International Amateur
Athletic Federation*

*International Association
of Athletics Federation*





1. Salida 3 000 y 5 000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10 000 m
12. Salida 100 m y 100 m vallas
13. Salida 200 m
14. Salida 1 500 m



Provas - Corridas

➤ Velocidade:

- ✓ 100m rasos
- ✓ 200m rasos;
- ✓ 400m rasos.

➤ Meio Fundo:

- ✓ 800m;
- ✓ 1500m.

➤ Fundo:

- ✓ 5000m;
- ✓ 10000m;
- ✓ 20Km marcha;
- ✓ 50Km marcha;
- ✓ Maratona;
- ✓ Ultramaratona
- ✓ Etc.



Provas – Corridas com Barreiras e Obstáculos

➤ Velocidade:

- ✓ 100m com Barreiras;
- ✓ 110m com Barreiras;
- ✓ 400m com Barreiras.



➤ Fundo:

- ✓ 3000m Steeplechase.



Provas - Saltos

- **Saltos Horizontais:**
 - ✓ Salto em Distância;
 - ✓ Salto Triplo.

- **Saltos Verticais:**
 - ✓ Salto em Altura;
 - ✓ Salto com Vara.



Provas – Lançamentos e Arremesso

➤ Lançamentos:

- ✓ Dardo;
- ✓ Disco;
- ✓ Martelo.



➤ Arremesso:

- ✓ Peso.



Provas Combinadas – Decatlo e Heptatlo

➤ Decatlo:

- ✓ 100m rasos;
- ✓ Salto em Distância;
- ✓ Salto em Altura;
- ✓ Arremesso de Peso;
- ✓ 400m rasos;
- ✓ 110m c/ barreiras;
- ✓ Lançamento de Disco;
- ✓ Lançamento de Dardo;
- ✓ Salto com Vara;
- ✓ 1500m.

➤ Heptatlo:

- ✓ 100m c/ Barreiras;
- ✓ Arremesso de Peso;
- ✓ Lançamento de Dardo;
- ✓ Salto em Altura;
- ✓ Salto em Distância;
- ✓ 200m;
- ✓ 800m.



Categorias



Categoria	Faixa Etária (anos)
Adulto	Acima de 22 anos no ano da competição
Sub-23	16 a 22 anos no ano da competição
Juvenis	16 a 19 anos no ano da competição
Menores	15, 16 a 17 anos no ano da competição

CBAT 2023

