

## MATERIAL SOBRE ATLETISMO

Profº Bruno Minuzzi Lanes

- Atletismo é o conjunto de esportes formado por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. O atletismo nasceu na Grécia, onde foram criados os estádios para realização das corridas a pé. Foi na Grécia também que houve o primeiro registro de uma competição de atletismo, durante as Olimpíadas realizadas em 776 a.C.
- Corridas;
- Corridas de Velocidade:
  - 100 metros rasos;
  - 200 metros rasos;
  - 400 metros rasos;
  - 100 metros com barreiras;
  - 110 metros com barreiras;
  - 400 metros com barreiras;
- Corridas de Meio fundo:
  - 5000 metros;
  - 10000 metros;
  - 800 metros;
  - 1500 metros;
- Corridas de Fundo:
  - Meia maratona com 21,0975 Km;
  - Maratona com 42,195 Km;
- Lançamentos:
  - **Lançamento de martelo** → O martelo (que na verdade é uma esfera) é preso ao cabo que o atleta gira e solta quando desejar para atingir a maior distância dentro de uma área marcada num ângulo de 34,92° à frente.
  - **Lançamento de Dardo** → A prova consiste em uma corrida em uma pista e ao final o atleta arremessa o dardo que está carregando. A marca válida é a do primeiro contato do dardo com o solo
  - **Lançamento de disco** → É muito parecida com o lançamento de martelo, mas aqui não há cabo para segurar o objeto. O atleta deve girar dentro de uma área com 2,5m de diâmetro e soltar o disco para atingir a maior distância.

- Arremesso:
  - **Arremesso de peso** → Esta é para os fortes, pois é preciso arremessar uma bola de metal (7,26 kg para homens e 4 kg para mulheres) em três tentativas.
  
- Saltos:
  - **Salto com vara** → Os atletas devem saltar sobre um sarrafo horizontal usando uma vara flexível para alcançar a altura necessária para superar o obstáculo.
  - **Salto em altura** → Parecido com o salto com vara, mas aqui o obstáculo deve ser ultrapassado apenas com o impulso do corpo do atleta.
  - **Salto em distância** → O atleta corre pela pista até chegar no limite final, onde deve tentar saltar o mais longe possível em uma caixa de areia.
  - **Salto triplo** → Similar ao salto em distância, mas aqui o atleta deve dar três passadas antes de realizar o salto na caixa de areia.
  
- Revezamentos:
  - 4X100
  - 4X400

Fonte: Disponível em: < <https://ardos.com.br/modalidades-do-atletismo/> >