

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE**

**IFSUL – CÂMPUS PASSO FUNDO – EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATLETISMO:**  
**introdução à modalidade esportiva**

**PROFESSOR:** Bruno Minuzzi Lanes

# Características do Atletismo

## ■ Propriedades da modalidade:

- O Atletismo é uma modalidade esportiva composta por diferentes tipos de provas que envolvem corrida, saltos e arremessos. É considerado o esporte mais antigo dos Jogos Olímpicos.
- O Atletismo é considerado o Esporte de Base, pois envolve e desenvolve os movimentos naturais do homem, como: correr, saltar, arremessar/lançar, servindo assim de base para os outros esportes.
- Existem modalidades individuais e coletivas.
- Entre elas estão as provas de corrida, individuais e de revezamento; as provas de arremessos e lançamentos; e as provas combinadas, como o heptatlo e o decatlo, compostas por competições de pista e de campo.

# Características do Atletismo

## ■ Propriedades da modalidade:

- Pista;
- Uma pista oficial de atletismo é constituída de duas retas e duas curvas, conhecidas como meia lua. Oito raias, são os caminhos dos quais os atletas devem correr. A largura total da pista é de aproximadamente 10 metros. A raia mais externa é mais longa e possui 449 metros e a raia mais interna, 400 metros.
- Durante as provas de corrida, os atletas devem permanecer nas suas raias, sob a pena de ser desclassificado caso saiam da mesma.

# Características do Atletismo



# Modalidades do Atletismo

- **Corridas:** Podem ser provas de pista ou de rua;
  - Corridas de velocidade: 100m, 200m e 400m;
  - Corridas de meio-fundo: 800m, 1.500m, 5.000m, 10.000m e 3.000m com obstáculos.
  - Corridas com barreiras: 100m, 110m e 400m.
  - Revezamentos: 4 x 100 m e 4 x 400 m.
  - Meia maratona: 21 km.
  - Maratona: 42,195 km.
  - Marcha Atlética.

# Modalidades do Atletismo



# Modalidades do Atletismo

## ■ Saltos:

- Salto em altura;
- Salto com vara;
- Salto em distância;
- Salto triplo.

# Modalidades do Atletismo



# Modalidades do Atletismo

## ■ Arremessos e Lançamentos:

- **Arremesso de peso:** "No arremesso de peso disputado por mulheres, o peso é constituído de uma bola de ferro de 4 kg e com diâmetro entre 95 mm e 110 mm, enquanto os homens disputam com uma que pesa 7,26 kg e diâmetro entre 110 mm e 130 mm.

- **Lançamento de disco:** O disco utilizado nas competições oficiais masculinas é feito de metal, com o formato circular, diâmetro de 22cm e peso de 2kg. Nas provas femininas, o disco tem diâmetro de 18cm e peso de 1kg.

- **Lançamento de martelo:** O martelo, que apesar do nome é uma esfera de metal, tem massa de 7,26kg e 1,2m de comprimento na modalidade masculina. No feminino, ele pesa 4kg e tem extensão de 1,95m.

- **Lançamento de dardo:** O dardo deve ter um comprimento de 2,7m para homens e 2,3m para mulheres. O peso mínimo é de 800g para homens e 600g para mulheres.

# Modalidades do Atletismo

