

# Atletismo

ESCOLA SECUNDÁRIA CAMILO CASTELO BRANCO

Ciências e Tecnologias - APIb

34293- Duarte Cardoso Barbedo Pinto

## Índice

História.....	1
Pista .....	3
Pista Coberta.....	4
Corridas.....	5
Maratonas.....	5
Lançamentos.....	6
Lançamento do peso.....	6
Lançamento do disco .....	7
Lançamento do martelo.....	8
Lançamento do dardo .....	9
Saltos.....	10
Salto em comprimento .....	10
Salto com vara.....	11
Salto em altura.....	12
Triplo salto.....	13
Provas combinadas .....	14
Decatlo .....	14
Heptatlo .....	15
Paralímpicos.....	16
Doping.....	17
Jogos Olímpicos 2024 .....	19
Conclusão.....	21

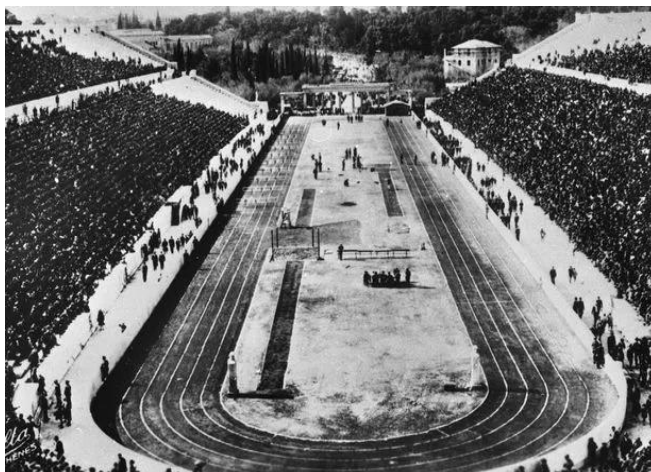
## História

Os romanos continuaram celebrando as provas olímpicas depois de conquistar a Grécia no ano 146 a.C. No ano 394 d.C. o imperador romano Teodósio aboliu os jogos. Durante oito séculos não se celebraram competições organizadas de atletismo. Restauraram-se na Inglaterra em meados do século XIX, e então as provas atléticas converteram-se gradualmente no desporto favorito dos ingleses.

Segundo Homero, no ano de 1496 a.C. foi realizada a primeira prova de corrida considerada atlética. Ela foi organizada por Hércules. Segundo a lenda, Hércules, depois de peregrinar pelo mundo, realizando proezas incríveis, radicou-se na ilha de Creta e construiu um estádio neste local. Nele, eram realizadas competições de corridas com outros simpatizantes.

O estádio de Hércules possuía apenas uma pista de corrida, que era percorrida em um só sentido. Mais tarde, foi instituída a prova do Diaulo, com percurso de ida e volta. Então, o percurso das provas de corridas foi aumentando gradativamente para quatro, oito, doze e vinte e quatro vezes duzentas jardas.

Em 1834 um grupo de entusiastas desta nacionalidade alcançou os mínimos exigíveis para competir em determinadas provas. Também no século XIX se realizaram as primeiras reuniões atléticas universitárias entre as universidades de Oxford e Cambridge (1864), o primeiro encontro nacional em Londres (1866) e o primeiro encontro amador celebrado nos Estados Unidos em pista coberta (1868). O atletismo posteriormente adquiriu um grande seguimento na Europa e América.



Em 1896 iniciaram-se em Atenas os Jogos Olímpicos, uma modificação restaurada dos antigos jogos que os gregos celebravam em Olímpia. Mais tarde os jogos celebraram-se em vários países com intervalos de quatro anos, exceto em tempo de guerra. Em 1912 fundou-se a Associação Internacional de Federações de Atletismo. Com sede central de Londres, a associação é o organismo reitor das competições de atletismo a escala internacional, estabelecendo as regras e dando oficialidade às melhores marcas mundiais obtidas pelos atletas.

O atletismo surgiu nos Jogos Antigos da Grécia. Desde então, o homem vem tentando superar seus movimentos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar.

Surgiram então as competições que foram perdendo o caráter de religiosidade e assumindo exclusivamente o caráter esportivo.

Na definição moderna, o atletismo é um desporto com provas de pista (corridas rasas, corridas com barreiras ou com obstáculos, saltos, arremesso, lançamentos e provas combinadas, como o decatlo e heptatlo); corridas de rua (nas mais variadas distâncias, como a maratona e corridas de montanha); provas de cross country (corridas com obstáculos naturais ou artificiais); e marcha atlética. Considerado o desporto-base, por testar todas as características básicas do homem, o atletismo não se limita somente à resistência física, mas integra essa resistência à habilidade física. Comporta três tipos de provas, disputadas individualmente que são as corridas, os saltos e os lançamentos. Conforme as regras de cada jogo, as competições realizadas em equipes somam pontos que seus membros obtêm em cada uma das modalidades.

As corridas rasas de velocidade e revezamento são antigas. As corridas com obstáculos, que podem ser naturais ou artificiais, juntamente com as corridas de “sabe”, que os ingleses chamam de “steeple chass”, foram idealizadas tendo como modelo as corridas de cavalos.

Nos primórdios de nossa civilização, começa a história do atletismo. O homem das cavernas, de forma natural, praticava uma série de movimentos, nas atividades de caça, em sua defesa própria etc. Ele saltava, corria, lançava, enfim desenvolvia uma série de habilidades relacionadas com as diversas provas de uma competição de atletismo. Podemos verificar que as provas de atletismo são atividades naturais e fundamentais do homem: o andar, o correr, o saltar e o arremessar. Por esta razão, é considerado o atletismo o “desporto base” e suas provas competitivas compõem-se de marchas, corridas, saltos e arremessos. Além disso, os desenvolvimentos dessas habilidades são necessários à prática de outras modalidades esportivas.



Por exemplo, podemos observar uma jogadora em atividade numa partida de futebol, basquete ou voleibol. Durante o jogo, ele anda, outras vezes, corre, salta e pratica arremessos. Por isso, um jogador de futebol, basquete ou voleibol procura sempre desenvolver essas habilidades que são “base” dos conjuntos de atividade física do praticante dessas modalidades.

A história do atletismo é muito bonita, pois que se inicia com a própria história da humanidade, quando o homem primitivo praticava suas atividades naturais para sobrevivência. Chega mesmo a se confundir com a mitologia, quando observamos o período da Antiguidade Clássica, com os Jogos Olímpicos que deram origem aos atuais Jogos Olímpicos da Era Moderna, que trazem como reminiscência cultural mais marcante a figura de Discóbulo de Miron. O atletismo, sob forma de competição, teve sua origem na Grécia. A palavra atletismo foi derivada da raiz grega, “ATHI, competição”, o princípio do heroísmo sagrado grego, o espírito de disputa, o ideal do belo etc. – o que se chamou de espírito agonístico.

## Pista

A pista de corrida normalmente contém 8 raias, cada uma com 1 metro e 22 centímetros que são os caminhos pelos quais os atletas devem correr. Deste modo, a largura da pista é de no mínimo 10 metros, com algum espaço além das raias interna e externa. Uma pista oficial de atletismo é constituída de duas retas e duas curvas, possuindo raias concêntricas; tem o comprimento de 400 metros na raia interna (mais próxima ao centro). A raia mais externa é mais longa, possuindo 449 metros. Nas corridas de curta distância, os atletas devem permanecer nas raias a partir das quais largaram. Nas corridas de média e longa distância, os atletas não precisam correr nas raias, e geralmente se encaminham para a raia mais interior, evitando percorrer distâncias maiores.

Por isso, nas provas de 400m, por exemplo, os atletas iniciam a corrida de diferentes posições. Assim, quanto mais externa for a raia que o atleta estiver, mais à frente eles largam.

A superfície da pista é geralmente de plástico ou borracha, o que a torna tanto resistente ao tempo como ao atrito. As modalidades de campo realizam-se no centro da pista, área essa que se designa por centro do campo.

Em provas de saltos em distância e corridas curtas, os recordes só são válidos se o vento que estiver a favor não ultrapassar a marca de 2 metros por segundo. Nas corridas longas, o vento não influi decisivamente, pois o atleta pega também lufadas de frente quando faz uma curva e muda de direção.

A medição do vento é tão importante que seus parâmetros e especificações se estendem por páginas no documento de regras e regulamentos da IAAF. O dado mais importante é o valor máximo que pode atingir caso seja favorável ao atleta: 2 m/s, o equivalente a 7,2 km/h. Caso ultrapasse esse número os resultados são mantidos para formação de baterias seguintes e/ou pódio, mas considerados inválidos para constar em rankings e listas de recorde.

O vento favorável é aquele que flui na mesma direção e sentido que o atleta se desloca, ajudando a impulsioná-lo. Para se ter uma ideia, em 1996 Obadele Thompson, de Barbados, venceu uma prova em El Paso, no estado americano do Texas, com a marca de 9s69. O vento, no entanto, era de + 5,0 m/s, igual a 18 km/h, mais do que o dobro do permitido. Em condições aceitas pela IAAF, tal marca só foi alcançada 12 anos depois por Usain Bolt.

Para o vento que vai no sentido contrário ao do atleta não há limite, afinal ele dificulta a vida do velocista. Quanto maior a resistência do ar, mais força ele precisa imprimir para alcançar o mesmo patamar de velocidade que alcançaria caso não houvesse esta interferência.

As barreiras têm cerca de 1 metro, nas competições para homens, e cerca de 80 centímetros, nas competições para mulheres. Se o atleta derrubar as barreiras enquanto corre, não é desclassificado - conquanto perca tempo substancial. A corrida com barreiras normalmente tem 10 obstáculos incluídos na pista de forma variada também lufadas de frente quando faz uma curva e muda de direção. Embora a maratona seja disputada nas ruas de uma cidade ou em um local externo, o seu trajeto é estabelecido de modo que a chegada se dê num estádio ou pista de atletismo.

## *Pista Coberta*

Apesar de se terem realizado três meetings na antiga FIL, em Lisboa, em 1959 e 1960, as competições de pista coberta apenas se começaram a realizar de forma regular em Portugal a partir de 1967, nos pavilhões dos Estádios Universitários de Lisboa, Porto e Coimbra, que tinham pistas (sem “relevo”) de 156 metros. Mas as condições eram muito deficientes e em meados da década de setenta deixaram de realizar-se competições de pista coberta em Portugal. A exceção chegou a ser o salto com vara, já que o Benfica criou um corredor com caixa de saltos, no seu antigo estádio, nos baixos do “terceiro anel”.

As competições de pista coberta recomeçaram em 1985, no Pavilhão de Exposições de Aveiro, onde foi implantada uma pista sintética, mas sem a parte circular. Dois anos depois (abril de 1987), finalmente, foi inaugurada a pista de Braga, de quatro corredores (seis na reta) mas um atraso nas obras levou a que o já projetado I Campeonato de Portugal tivesse de ser ainda realizado em Aveiro. Seguiram-se dez anos de Braga (1988-1997) e nove anos de Espinho (1998-2007) – seis corredores, oito na reta, com uma interrupção em 2001 para ser utilizado o Pavilhão Atlântico, em Lisboa, onde logo a seguir se realizou o Campeonato do Mundo. O primeiro campeonato em Pombal foi realizado em 2008, na pista utilizada no Mundial de 2001 (e que estivera “armazenada” ao longo de seis anos), a qual foi implantada em 2007 e inaugurada com o Nacional de Clubes.

Entretanto, em 1993, estreou-se a pista de Alpiarça, para 60 m planos e com barreiras e concursos, a qual foi remodelada em 2000 e 2001, reabrindo em 2002.

Finalmente, em junho de 2010 foi inaugurado o Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor, que permite a realização de provas de 60 m planos e com barreiras e concursos. Nos últimos anos, no entanto, houve um retrocesso: a pista de Espinho foi desativada em 2011 e a de Braga não funcionou em 2018, embora tenha voltado a ser utilizada em pleno no ano seguinte. E todos os campeonatos passaram a realizar-se em Pombal ou Braga, as únicas pistas completas...

Terá de se situar num recinto completamente fechado, coberto e provido de iluminação, aquecimento e ventilação, que lhe dê condições satisfatórias para a competição.

O local deverá incluir uma pista oval com 200 metros; uma pista reta para as corridas de velocidade (60 metros) e de barreiras; pistas de balanço e áreas de queda para saltos. Deverá dispor-se, para além disso, de um círculo e sector de queda para o lançamento do peso, sejam eles permanentes ou temporários.

Todas as pistas, pistas de balanço ou áreas de chamada, terão de estar cobertas com um material sintético ou ter uma superfície de madeira. As de material sintético deverão, preferencialmente, permitir a utilização de bicos de 6 mm nos sapatos dos atletas. Os responsáveis pelo local poderão autorizar dimensões alternativas, notificando os atletas acerca dessa permissão quanto à dimensão dos bicos.

A superfície da pista é geralmente de plástico ou borracha, o que a torna tanto resistente ao tempo como ao atrito. As modalidades de campo realizam-se no centro da pista, área essa que se designa por centro do campo.

## Corridas

As corridas são, em certo sentido, as formas de expressão atlética mais pura que o homem já desenvolveu. Embora exista algo de estratégia e uma técnica implícita, a corrida é uma prática que envolve basicamente o bom condicionamento físico do atleta.

As corridas dividem-se em curta distância ou velocidade (tiro rápido), que nas competições oficiais vão de 100, 200 e os 400 metros inclusive; médio fundo (800 metros e 1 500 metros); e longa distância ou de fundo (3 000 metros ou mais, chegando até às ultramaratonas). Podem ser divididas também de acordo com a existência ou não de obstáculos (barreiras) colocados no percurso. Organizam-se ainda corridas de cross country ou um "corta-mato" de campo e de montanha. Em pista podemos ainda assistir a corridas de barreiras e de obstáculos.

Nas corridas de curta distância, a explosão muscular na largada é determinante no resultado obtido pelo atleta. Por isso, existe um posicionamento especial para a largada, que consiste em apoiar os pés sobre um bloco de partida (fixado na pista) e apoiar o tronco sobre as mãos encostadas no chão (posição de quatro apoios). São frequentes as falsas partidas, quando o atleta sai antes do tiro de partida, que é o sinal dado para começar a prova. Qualquer atleta que dê uma falsa partida será desclassificado. Contudo, nas provas combinadas (ex. decatlo) cada atleta tem direito a uma falsa partida. Nas provas mais longas a partida não tem um papel tão decisivo, e os atletas saem para a corrida em uma posição mais natural, em pé, sem poder colocar as mãos no chão.

## Maratonas

A maratona é uma corrida de longa distância ou de fundo, realizada parcialmente ou totalmente fora do estádio, ou seja, em estrada. A distância que, segundo a lenda, teria percorrido um soldado grego, Filípides, para anunciar que os helenos haviam vencido uma batalha contra os persas, era superior a 35 km. Conta também a lenda, que após Filípides ter dado a sua notícia morreu de exaustão. O trecho percorrido por Filípides teria sido entre a planície de Maratona (o local da batalha) até a cidade de Atenas. A maratona é uma prova que envolve grande resistência física, sendo seu percurso estabelecido em 42 quilômetros e 195 metros (aceite tolerância por excesso de + 42 metros).

Reza a lenda que, no ano de 490 a.C., quando os soldados atenienses partiram para a planície de Marathónas para combater os persas na Primeira Guerra Médica, suas mulheres ficaram ansiosas pelo resultado porque os inimigos haviam jurado que, depois da batalha, marchariam sobre Atenas, violariam suas mulheres e sacrificariam seus filhos. Ao saberem dessa ameaça, os gregos deram ordem a suas esposas para, se não recebessem a notícia da sua vitória em 24 horas, matar seus filhos e, em seguida, suicidarem-se.

Os gregos ganharam a batalha, mas a luta levou mais tempo do que haviam pensado, de modo que temeram que elas executassem o plano. Para evitar isso, o general grego Milcíades ordenou a seu melhor corredor, o soldado e atleta Fidípedes, que corresse até Atenas, situada a cerca de 40 km dali, para levar a notícia.

## Lançamentos

### *Lançamento do peso*

O objetivo do lançamento do peso, uma das disciplinas do atletismo, é atirar uma esfera de metal o mais longe possível. Os atletas atiram a bola, a partir do ombro, de dentro de um círculo traçado no chão com 2,135 de diâmetro. A esfera tem de cair dentro de uma área traçada por duas linhas com cerca de 40º de abertura e com o vértice no círculo. O círculo está delimitado por uma faixa de dez centímetros e se o concorrente pisar fora dessa área, o lançamento é anulado. O atleta tem de colocar o peso junto ao queixo e em momento nenhum pode deixá-lo ir abaixo ou atrás do nível do ombro. Nas competições oficiais, cada lançador dispõe de três tentativas e, depois, os autores das sete melhores marcas têm a possibilidade de fazer mais três lançamentos.

O lançamento do peso foi inventado por soldados para ocupação dos tempos livres. No tempo do cerco a Troia, entre os séculos XIII e XII a. C., já havia relatos de concursos de lançamento de pedras entre os soldados que pretendiam exibir a sua força. A invenção do canhão de guerra, já no século XIV d. C., permitiu desenvolver *este jogo*, já que os soldados passaram a usar as balas para fazer os lançamentos. Aliás, foi este tipo de bola, com cerca de 7,5 quilos de peso, que os universitários ingleses adotaram nos torneios que realizavam em meados do século XIX, jogo que foi o verdadeiro precursor do atual lançamento do peso, uma vez que as bolas pesam 7,26 quilos.



O primeiro recorde mundial foi registado pela Federação Internacional de Atletismo em 1876, tendo sido o norte-americano J. M. Mann o autor de um lançamento de 9,44 metros. Sem espanto, esta modalidade integrou desde o início, em 1896, em Atenas, os Jogos Olímpicos da era moderna. As mulheres só a partir de 1948, em Londres, é que puderam lutar por uma medalha olímpica, atirando um peso de cerca de 4 quilos.



## *Lançamento do disco*

Lançamento de disco ou lançamento do disco é uma modalidade esportiva olímpica do atletismo. O objetivo da prova consiste em lançar um disco de metal à maior distância possível, superando os demais competidores. Assim como o lançamento de martelo e o lançamento de dardo, esses esportes são chamados oficialmente de lançamento. Somente o arremesso de peso é chamado de arremesso, devido ao peso ser empurrado e os demais serem projetados com características diferentes.

Existente desde a Grécia Antiga, o lançamento de disco foi introduzido no programa olímpico desde os primeiros Jogos em Atenas 1896; para as mulheres, foi introduzido em Amsterdão 1928.

O lançamento de disco é uma prova da Antiguidade e está representado na estatuária contemporânea, em particular pelo Discóbolo, uma obra de Míron datada do século V a.C. O poeta grego Homero já se referia ao evento na descrição da Ilíada do funeral de Pátroclo em cerca de 800 a.C. A prova fez parte dos Jogos Olímpicos de 708 a.C., 68 anos depois dos primeiros Jogos da Antiguidade em 776 a.C. Apesar de não fazer parte do pentatlo moderno, era uma das modalidades do antigo pentatlo olímpico. Um disco original em bronze está preservado hoje no Museu Arqueológico de Olímpia. Foi incluída logo na primeira edição da Era Moderna. O primeiro campeão olímpico foi Robert Garrett, dos Estados Unidos e a primeira campeã Halina Konopacka, da Polônia.

O disco usado é um prato de metal com a forma de um círculo com o diâmetro de 22 cm. Na prova masculina, o disco mede entre 219 e 221 mm de diâmetro e de 44 a 46 mm de espessura e pesa 2 kg. Na modalidade feminina, mede entre 180 e 182 mm de diâmetro e de 37 a 39 mm de espessura, pesando 1 kg. O lançamento é feito dentro de um círculo de 2,5 m de diâmetro no chão, margeado por um anteparo de concreto de 2 cm de altura. O atleta segura o disco plano contra os dedos da mão e o antebraço do lado do lançamento, gira sobre si mesmo rapidamente e lança o disco ao ar estendendo o braço. Para melhorar a pegada é permitido o uso de uma substância adequada nas mãos e pode ser usado um cinturão para proteger a coluna.

Para a medição da distância lançada, o disco precisa aterrar dentro de uma área pré-marcada e o atleta não pode deixar o círculo antes do disco cair, e sempre pela metade traseira do círculo. Caso pise fora dele durante o lançamento ou antes do disco tocar o solo, o lançamento é impugnado. Normalmente os atletas dão uma volta e meia com o corpo como impulso e em cada competição são feitos entre quatro e seis lançamentos. No caso de empate, o desempate é feito pela segunda maior marca e assim sucessivamente. O atleta segura o disco plano contra os dedos da mão e o antebraço do lado do lançamento, gira sobre si mesmo rapidamente e lança o disco ao ar estendendo o braço. Para melhorar a pegada é permitido o uso de uma substância adequada nas mãos e pode ser usado um cinturão para proteger a coluna.

## *Lançamento do martelo*

Lendas da mitologia irlandesa traçam o conceito do lançamento do martelo por volta de 2000 a.C. e aos Jogos Tailteann, em Tara, na Irlanda pré-cristã, onde o guerreiro celta Cú Chulainn agarrou uma roda de carruagem pelo eixo e a atirou para longe. A roda foi depois substituída por uma pedra presa a um cabo de madeira e o uso posterior de uma marreta é considerado como originário da Inglaterra e da Escócia na Idade Média. Uma pintura do século XVI mostra o rei Henrique VIII lançando o martelo de um ferreiro. Também entre as antigas tribos teutônicas, formas de lançamento do martelo eram praticadas durante festivais religiosos em homenagem ao deus Thor.

A modalidade foi introduzida nos Jogos Olímpicos em Paris 1900 e teve como primeiro campeão o norte-americano John Jesus Flanagan, que venceu também nos dois Jogos seguintes. Ele é, até hoje, o único tricampeão olímpico desta prova. Para as mulheres, ele só estrearia cem anos depois, em Sydney 2000 e a primeira campeã foi a polonesa Kamila Skolimowska, que foi campeã olímpica aos 17 anos, a mais jovem na história desta modalidade. O recorde mundial masculino – 86,74 m – pertence ao soviético Yuriy Sedykh desde 1986 e o feminino à polonesa Anita Wlodarczyk – 82,98 m – conseguido em Varsóvia em 2016.

O chamado martelo na verdade é uma esfera de metal – geralmente de aço inoxidável ou bronze – com 7,26 kg de peso no masculino e 4 kg no feminino. Ela é presa a um cabo de aço na ponta do qual existe uma manopla, onde o atleta segura para o lançamento. O conjunto esfera, cabo e manopla formam uma unidade de comprimento máximo de 1,2 m.

O lançamento é feito com o atleta posicionado dentro de uma base de concreto circular de 2,135 metros de diâmetro (7 pés), com um anel metálico ressaltado marcando o diâmetro limite. Para que a distância seja medida, o lançamento precisa ser feito de maneira a que o implemento caia dentro de uma área marcada num ângulo de 34,92° à frente e o atleta não pode sair do círculo antes que o martelo toque o chão após o voo e sempre pela parte traseira dele.

O setor onde se realiza o lançamento de martelo é envolto por três lados por uma gaiola (geralmente revestida por redes), de cerca de dez metros de altura, que protege os espectadores e demais atletas de um lançamento malsucedido. Após a chamada e permissão do árbitro, o atleta deve adentrar no setor e realizar o movimento de lançamento. O lançamento será invalidado: se os pés do atleta tocarem fora do círculo de 2,135 m, ou sobre a parte superior da borda metálica que o envolve; se o atleta demorar mais de 1 minuto para iniciar o movimento de lançamento; se o implemento for lançado fora do ângulo demarcado junto à grama; se, após realizar o lançamento, o atleta deixar o setor pela metade da frente do círculo.

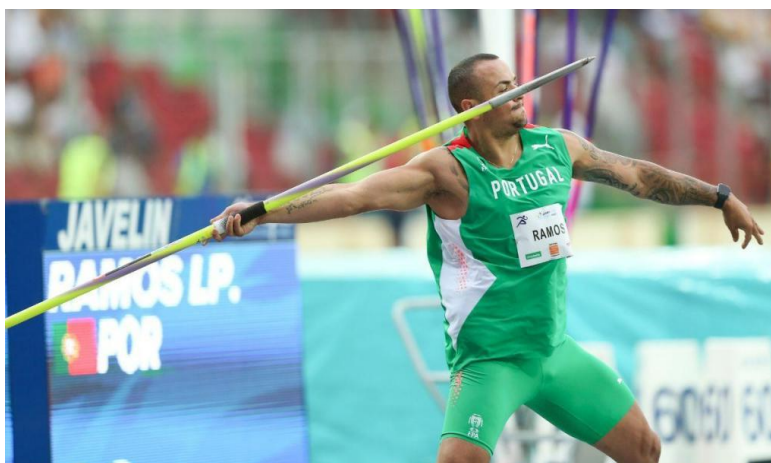
Como nas demais competições de lançamentos, vence quem lançar o objeto a maior distância. Geralmente os atletas fazem dois ou três rodopios antes de lançá-lo para ganhar mais impulsão. Cada atleta tem três tentativas e, após realizá-las, ficam apenas oito atletas com os melhores resultados para realizar mais três lançamentos. Como resultado final, considera-se a melhor marca entre os seis lançamentos feitos. Em caso de empate, vale a segunda melhor marca do atleta.

## Lançamento do dardo

O dardo fazia parte do pentatlo nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, aparecendo pela primeira vez em 708 a.C., e era disputado em duas modalidades: distância e alvo. Ele era lançado com auxílio de uma tira de couro chamada ankule enrolada em torno do meio do eixo do dardo. Os atletas podiam segurá-lo pela tira e quando o dardo era lançado essa tira se desenrolava dando à lança um voo em espiral. O dardo, uma simples lança reta, tinha a altura de um homem e a largura de um dedo.

O lançamento de varas em alvos foi revivido na Alemanha e na Suécia no século XIX, no início da década de 1870. Na Suécia, estas varas foram desenvolvidas no moderno dardo e atirá-los à distância se tornou um dos esportes mais comuns lá e na Finlândia durante a década seguinte e as regras do esporte começaram a ser aprimoradas. Inicialmente eles eram lançados sem nenhuma corrida anterior e segurá-lo pela alça colocada no centro de gravidade não era obrigatório; corridas curtas foram introduzidas no fim da década de 1890 e a partir daí a distância da corrida passou a ser liberada.

Como modalidade olímpica, o dardo foi introduzido em Londres 1908, depois de uma aparição nos não-oficiais Jogos Olímpicos Intercalados de 1906, em Atenas, e o primeiro campeão olímpico foi o sueco Eric Lemming. Em Estocolmo 1912, com a introdução do decatlo



nos Jogos, passou a ser uma das dez provas desta modalidade; foi também neste ano em que foi reconhecido o primeiro recorde mundial da modalidade, a marca de 62,34 m de Lemming. Em Los Angeles 1932 passou a ser uma modalidade olímpica também feminina e a norte-americana Babe Didrikson foi a primeira campeã.

O dardo é um objeto em forma de lança, feito de metal, fibra de vidro ou fibra de carbono. Seu tamanho, tipo, peso mínimo e centro de gravidade foram definidos pela IAAF – Federação Internacional de Atletismo e variam do homem para a mulher. O homem usa um dardo de 2,7 metros de comprimento, pesando 800 gramas. A mulher usa um dardo um pouco mais leve, 600 gramas, e tem 2,3 metros de comprimento. Os dois modelos têm uma empunhadura feita de corda localizada no centro de gravidade. O atleta corre para tomar impulso e usa uma pista de corrida e lançamento com 34,9 metros de comprimento e 4 metros de largura, fazendo um giro rápido com o corpo para lançar. O dardo costuma sair das mãos do atleta com uma velocidade de 100 km/h, após o voo, ele aterra numa zona relvada que costuma ocupar a zona central dos estádios de atletismo.

## Saltos

### *Salto em comprimento*

O salto em distância é o único evento de salto conhecido do pentatlo disputado na Grécia Antiga. Todas as modalidades do atletismo que existiam na época eram inicialmente supostos a servirem de treinamento para as guerras e ele surgiu possivelmente como um treino para o cruzamento de obstáculos como riachos e ravinas pelos soldados. Depois de investigações de marcas sobreviventes do evento na Antiguidade, acredita-se que, ao contrário dos atuais saltos, aos atletas era permitido apenas uma curta corrida antes de saltarem e eles tinham que carregar um pequeno peso em cada mão, chamados halteres, pesando entre 1 e 4,5 kg. Estes pesos eram balançados para frente no momento de saltar e empurrados para trás no meio do salto como uma maneira de aumentar a impulsão, mas os atletas precisam mantê-los nas mãos durante todo o salto. Balançando-os para cima e para baixo ao fim do salto, o centro de gravidade do atleta era mudado e permitia que as pernas fossem mais esticadas, aumentando a distância saltada.

O mundo lusófono tem uma história de sucesso nesta modalidade do atletismo; além de brasileiros e portugueses já terem vencido por diversas vezes o salto em distância em eventos continentais, como os Jogos Pan-americanos e o Campeonato Europeu de Atletismo em Pista Coberta, a brasileira Maurren Maggi e a portuguesa Naide Gomes foram campeãs olímpica e mundial indoor, respectivamente, em Pequim 2008, Budapeste 2004 e Valência 2008.

Em 1974, o atleta neozelandês John Delamere realizou o salto em distância com uma técnica inovadora: após saltar, ele continuou o movimento do corpo dando uma cambalhota, num movimento similar ao salto mortal para frente. Esse movimento é mais eficiente mecanicamente. O movimento foi considerado ilegal, e meses mais tarde proibido pela Federação Internacional de Atletismo.

Se essa técnica não tivesse sido proibida, este teria sido o primeiro avanço significativo no salto em distância em mais de 50 anos, tendo o mesmo impacto que a inovadora técnica de Fosbury trouxe ao salto em altura.

O salto deve ser dado após uma corrida numa raia marcada no chão, com o atleta saltando o mais longe possível dentro de uma caixa de areia ao fim dela. O salto é invalidado caso o atleta pise no final da tábua de impulsão, que geralmente é marcado por uma listra vermelha, colocada exatamente no início da caixa. Atualmente, o bordo da tábua é coberto por plasticina para facilitar a decisão dos juízes em casos dúbios. A distância é então medida do limite da tábua até a primeira marca na areia feita pelo corpo do atleta.

O primeiro campeão olímpico da prova foi o norte-americano Ellery Clark e a primeira campeã a húngara Olga Gyarmati. Os atuais campeões olímpicos são Miltiadis Tentoglou da Grécia e Malaika Mihambo da Alemanha. O recorde mundial pertence desde 1991 ao norte-americano Mike Powell — 8,95 m — e entre as mulheres é da soviética Galina Chistyakova — 7,52 m — desde 1988.

## *Salto com vara*

Varas eram equipamentos usados como meios práticos de atravessar obstáculos naturais como terrenos pantanosos no Noroeste da Europa, em províncias como a Frísia, na Holanda, ao longo do Mar do Norte, e em regiões pantanosas do leste da Inglaterra em torno de Cambridgeshire, Lincolnshire e Norfolk. Drenagens artificiais nestes locais criaram uma rede de canais e coletores abertos que se cruzavam uns com os outros. Para cruzar estes locais sem se molhar e evitar tediosos e longos rodeios pelas pontes, uma pilha de longas e finas varas de salto era mantida em cada casa e usada para saltar sobre os pequenos canais. Competições de salto em distância, e não ainda de altura, com estas varas, eram realizadas anualmente nas terras baixas ao longo do Mar do Norte e chamadas de Fierljeppen.

Uma das primeiras competições de salto com varas onde a altura foi medida aconteceu no Ulverston Football and Cricket Club, em Lancashire, Inglaterra, em 1843. A competição moderna começou por volta, de 1850 na Alemanha, quando o salto com vara foi adicionado como modalidade para a prática de exercícios em clubes de ginástica. Também em uso na Inglaterra nesta época eram competições com o uso de varas de cinza sólida ou de nogueira com pontas de ferro no final delas. A moderna técnica do salto foi desenvolvida nos Estados Unidos no fim do século XIX.

A pista de corrida para o salto deve medir no mínimo 45 metros e ao fim dela se encontra o obstáculo, uma barra horizontal de 4,5 m de comprimento, 2,260 kg de peso máximo, sustentada por duas traves laterais que a elevam e apoiam à determinada altura. Exatamente ao fim da pista, ao nível do solo e à frente do obstáculo, existe centrada uma caixa de metal ou madeira, com 1 m de comprimento, 60 cm de largura no início e 15 cm junto ao obstáculo. É nela que o saltador apoia a vara para conseguir a impulsão, realizar o salto e ultrapassar o sarrafo.

As mesmas regras do salto em altura são aplicadas à vara; o atleta tem três tentativas para saltar a marca, mas pode se recusar saltar determinada altura preferindo esperar por outra maior. Não conseguindo passar a altura depois de três tentativas na mesma altura ou alturas combinadas, é eliminado. Caso empatem na mesma altura final, o desempate é feito pelo número menor de tentativas para superar a altura imediatamente anterior. Caso continue empatado, é analisado o menor número de tentativas em toda a disputa; ainda um empate, a prova então tem um ou mais saltos de desempate até surgir o vencedor.

O primeiro campeão olímpico foi o norte-americano William Hoyt, em 1896, e a primeira campeã, 104 anos depois, Stacy Dragila, também dos Estados Unidos. Dragila tinha como base na adolescência ser montadora de cavalos e touros em rodeios na Califórnia. O brasileiro Thiago Braz é o recordista olímpico da modalidade – 6,03 m. Os recordes mundiais pertencem ao sueco Armand Duplantis – 6,22 m – e à russa Yelena Isinbayeva – 5,06 m. Ele é disputado tanto ao ar livre quanto em pista coberta, e os recordes são oficialmente registrados independente da localização aberta ou fechada.

## *Salto em altura*

O primeiro evento de salto em altura foi registrado na Escócia, no século XIX, onde era um desporto popular. Ellery Clark, dos Estados Unidos, foi o primeiro campeão olímpico. A canadense Ethel Catherwood foi a vencedora na introdução da prova em Amsterdã.

Esta é uma modalidade que teve as mais radicais mudanças na técnica para ser realizada através dos anos. Os primeiros métodos usados, por décadas, eram chamados de Eastern Cut-off, Western Roll e Straddle; no primeiro, o saltador ultrapassava a barra com as pernas subindo como tesouras mas se mantinha reto na horizontal, nivelado na passagem dela; no segundo método o saltador corria para a barra na diagonal e a perna interna era usada para a descolagem, enquanto a perna exterior era empurrada para cima para levar o corpo lateralmente por cima da barra; o último era o mais usado até os anos 60, com os saltadores cruzando a barra com a face virada para ela e as pernas abrangendo-as. Todos usavam as pernas como tesouras na passagem da barra.

Nos anos 50, saltadores criavam sapatilhas especiais para o salto, com algumas delas chegando a ter 5 cm de sola, feita de material poroso que funcionava como um trampolim. Yuri Stepanov, da União Soviética, chegou a estabelecer um recorde mundial de 2,16 m em 1957 usando estes sapatos, que então não eram contra as regras, mas a IAAF os proibiu nas competições a partir do ano seguinte.

Os atletas saltam sem auxílio e com a impulsão de pé de apoio em direção a uma barra horizontal de quatro metros de comprimento apoiada entre duas traves. O objetivo é saltar a maior altura sem derrubar a barra. Todos os competidores têm direito a três tentativas a cada altura colocada, mas têm o direito de 'passar' aquela determinada altura e avançar para outra maior sem ultrapassar a menor. Caso não consiga ultrapassar a altura ou combinação de alturas estipuladas em três tentativas, o atleta está eliminado.

Se os competidores acabarem empatados numa determinada altura, vence aquele que levou menos tentativas para conseguir a última marca. Caso haja empate ainda, será o vencedor aquele que teve menos falhas durante a prova até a última marca válida. Se mesmo assim continuarem empatados, é feito um salto de desempate, primeiro na última altura não ultrapassada e a partir daí, em alturas subsequentes menores até que alguém ultrapasse; este último método de desempate é muito raro de acontecer, mas ocorreu, por exemplo, na final do Campeonato Mundial de Atletismo de 2015, em Pequim, já que nesta modalidade não seria possível haver duas medalhas de ouro. As regras, porém, foram flexionadas em 2020, permitindo que dois atletas que tenham um desempenho exatamente igual, ao falharem a última altura, possam escolher dividir a medalha. Foi o que ocorreu em Tóquio 2020, quando depois de falharem em 2,37 m e terem um desempenho igual em tentativas nas alturas inferiores, o qatari Mutaz Essa Barshim e o italiano Gianmarco Tamberi decidiram dividir a medalha de ouro.

A prova integra o programa olímpico desde sua primeira edição em Atenas 1896 para os homens e desde Amsterdã 1928 para as mulheres. Os atuais campeões olímpicos são o qatari Mutaz Essa Barshim, o italiano Gianmarco Tamberi e a russa Mariya Lasitskene.

## *Triplo salto*

Na mitologia irlandesa, o geal-ruith (salto triplo) era um evento disputado nos Jogos Tailteann, da Irlanda pré-cristã, desde datas tão antigas quanto 1829 a.C.

O salto triplo faz parte da competição olímpica desde sua primeira edição moderna em Atenas 1896. O primeiro campeão olímpico foi o americano James Connolly. Nos primeiros Jogos, porém, os dois primeiros pulos do salto eram dados no mesmo pé e então o salto final. Assim como no salto em distância, no início também havia a modalidade do salto triplo sem corrida, apenas com a impulsão do corpo saindo da inércia, modalidade não mais disputada. Ele estreou para as mulheres apenas em Atlanta 1996, exatamente cem anos depois de sua introdução nos Jogos Olímpicos, sendo vencido pela ucraniana Inessa Kravets, que também é a recordista mundial da prova, com 15,50 m. O recorde mundial masculino é do britânico Jonathan Edwards, com 18,29 m e o feminino da venezuelana Yulimar Rojas, com 15,74 m, o único recorde mundial absoluto do atletismo em pista coberta – indoor. Os atuais campeões olímpicos são Pedro Pichardo de Portugal e Yulimar Rojas da Venezuela.

O Salto Triplo é uma combinação de três saltos sucessivos que terminam com a queda numa caixa de areia. A prova inicia-se com uma corrida de impulso. O salto começa com o contacto da perna de impulsão tocando o solo (maior absorção de impacto); segue-se uma pequena flexão da perna de impulsão (maior tensão elástica); nesse momento a perna de impulsão sofre grande pressão (até 6 vezes o peso do atleta), sendo que quanto maior o ângulo maior a pressão. A chamada é realizada com um movimento de patada, onde o saltador faz um movimento brusco com a perna para trás e para cima, tentando assim reduzir a perda de velocidade horizontal. O ângulo resultante de saída é menor que o salto da distância. Por fim, na fase de voo, deve-se corrigir o equilíbrio através da rotação horizontal dos braços, colocando o centro de gravidade no lugar.

Numa outra técnica, o salto realiza-se com a perna de elevação (+ fraca); dá-se o toque sobre a planta do pé (maior absorção de impacto) e o movimento de "patada" ativa na chamada para reduzir a perda de velocidade horizontal; existe maior tempo de contacto com o solo; a fase de voo é próxima da do salto em comprimento, e tem apenas como diferença a menor velocidade horizontal, provocando uma menor fase de voo. Para tal utiliza-se outro tipo de estilo - o tipo peito e o carpado. A correção do equilíbrio é feita através da rotação horizontal de braços, na fase terminal.

Os saltos são invalidados caso o atleta pise na linha de impulsão, que fica no ponto final da tábua de impulsão. A linha é atualmente coberta por plasticina nas competições oficiais, para auxiliar a arbitragem, pois, caso o atleta pise ali, deixará a marca que prova a invalidação do salto.

O salto é medido da borda da linha de impulsão até a primeira (a mais próxima a linha) marcação do corpo do saltador deixada na caixa de areia. Assim como em várias outras modalidades do atletismo, marcas conseguidas com vento a favor superior a 2 m/s não são consideradas para recordes.

## Provas combinadas

### *Decatlo*

A palavra decatlo tem origem grega e vem de δέκα (déka, significando "dez") e ἄθλος (áthlos, ou ἄθλον, áthlon, que significa "façanha"). Ele tem a sua origem no pentatlo dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, que incluía salto em distância, lançamento do disco, do dardo, uma corrida e uma luta. A modalidade foi introduzida nos Jogos de 708 a.C. e se tornou popular por vários séculos. No sexto século a.C. pentatlos se tornaram parte de eventos religiosos.

Um evento com dez modalidades chamado "All-around", similar ao decatlo moderno, foi disputado no Campeonato de Atletismo Amador dos Estados Unidos em 1884 e tomou uma forma consistente a partir de 1890. Várias versões de decatlo foram disputadas durante o século XIX e ele foi passado a fazer parte do programa olímpico em St. Louis 1904, como um "All-Around Championship". O evento foi disputado por sete atletas de duas nações e, segundo as regras da época, durava três dias. O primeiro campeão olímpico da Era Moderna foi o britânico Thomas Kiely.

A modalidade esteve ausente da edição seguinte, Londres 1908, e voltou nos Jogos de 1912 em Estocolmo, onde foi disputado com a configuração e nome atual, depois de estreiar como competição um ano antes, em 1911, em Múnster, na Alemanha. O vencedor foi o americano Jim Thorpe, que estabeleceu um recorde mundial para a prova e foi depois desqualificado por violação do estatuto de amador, sendo reabilitado post-mortem em 1982. Em Londres 1948 o decatlo foi



vencido por Bob Mathias, de apenas dezassete anos, que persiste como o mais jovem campeão olímpico na história. Os Estados Unidos são o mais bem-sucedido país nesta modalidade, em Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais, conquistando a grande maioria das medalhas de ouro nestes eventos globais através dos anos. O norte-americano Ashton Eaton é o atual campeão e recordista olímpico do decatlo.

A especial importância do decatlo deve-se a que o vencedor dessa modalidade é considerado "o atleta mais completo do mundo", por causa do conjunto de provas que a modalidade exige, ao mesmo tempo, resistência extraordinária e o desenvolvimento harmônico de diferentes aptidões físicas. Os competidores recebem pontos por seu desempenho em cada uma das provas, de acordo com uma tabela elaborada pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF).



## Heptatlo

A modalidade ao ar livre foi introduzida no programa olímpico em Tóquio 1964 com o pentatlo. Este formato foi posteriormente expandido com a entrada dos 800 m e do lançamento de dardo e fez sua estreia em eventos globais em 1981, no Campeonato Asiático de Atletismo e na Universíade e depois no primeiro Campeonato Mundial de Atletismo, disputado em Helsinque, em 1983. A estreia olímpica se deu no ano seguinte, em Los Angeles 1984.

A barreira dos 7000 pontos foi quebrada apenas nove vezes e por apenas três mulheres, a norte-americana Jackie Joyner-Kersey, que a rompeu seis vezes, a sueca Carolina Klüft e a russa Larisa Turchinskaya. Kersey é a recordista mundial e olímpica da prova, com os 7291 pontos conquistados em Seul 1988. Nafissatou Thiam, da Bélgica é a atual campeã olímpica e mundial. Uma das grandes tradições dos Jogos é a volta olímpica pela pista de atletismo de todas as competidoras juntas após o término dos extenuantes dois dias de prova.

É a única modalidade olímpica disputada em estádios abertos. Consiste em dois dias de competições. No primeiro dia disputa-se, pela ordem, os 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso e 200 m rasos. No segundo ele é completado com o salto em distância, lançamento de dardo e os 800 m. A cada prova a atleta acumula um número determinado de pontos de acordo com seu aproveitamento e a vencedora é a que atinge o maior número de pontos somadas as sete modalidades ao final.

O cálculo dos pontos da prova foi criado pelo matemático austríaco Dr Karl Ulbrich, que construiu uma fórmula em que, uma marca especificada, por exemplo, 1,82 m no salto em altura, vale um total de 1000 pontos e a partir daí, para cima ou para baixo, pontos são somados. Cada evento também tem um grau mínimo de pontuação, por exemplo, 0,75 m no salto em altura, que vale zero pontos. A fórmula é concebida de modo a que sucessivos incrementos constantes no desempenho da atleta correspondem a um aumento gradual em incrementos de pontos atribuídos.

Um Comitê Olímpico Nacional (CON) pode inscrever até três atletas no heptatlo feminino desde que todas atendam ao padrão de inscrição ou se classifiquem pelo ranking durante o período de qualificação (o limite de três está em vigor desde o Congresso Olímpico de 1930). O tempo padrão a qualificação foi de 6420 pontos. Este padrão foi "estabelecido com o único propósito de qualificar atletas com desempenhos excepcionais incapazes de se qualificar através do caminho do Ranking Mundial da IAAF". O ranking mundial, baseado na média dos cinco melhores resultados da atleta durante o período de qualificação e ponderado pela importância do evento, foi usado para qualificar as atletas até que o limite de 24 fosse alcançado.

O heptatlo masculino é uma prova não-olímpica e realizado em pista coberta, sendo a prova combinada disputada no Campeonato Mundial de Atletismo em Pista Coberta. As primeiras quatro provas são realizadas no primeiro dia, pela ordem, 60 metros, salto em distância, arremesso de peso e salto em altura e as outras três no dia seguinte, 60 metros com barreiras, salto com vara e 1000 metros.

## Paralímpicos

A primeira competição do atletismo paralímpico foi organizada em Stoke Mandeville (Inglaterra) em 1952 como parte das corridas em cadeiras de rodas de os Stoke Mandeville Games organizadas para os veteranos da Segunda Guerra Mundial. Está no programa paralímpico desde a sua primeira edição em Roma, 1960. As provas destinam-se a atletas com todos os tipos de deficiência, nas categorias masculina e feminina.

Ao longo dos anos foi adicionado mais modalidades do atletismo paralímpico, que permitiu a participação de mais atletas. Nos Jogos Paralímpicos de Verão de 2012 participaram em torno 1 100 atletas paralímpicos e houve 170 provas diferentes.

O atletismo paralímpico é um esporte praticado por atletas com deficiência física e intelectual. Está regulado pelo Comité Paralímpico Internacional (CPI) e é um dos desportos dos Jogos Paralímpicos de Verão desde os jogos de 1960.

Os atletas que participam em torneios principais estão classificados por sua deficiência. Deste modo se agrupam todos aqueles com uma deficiência similar em uma mesma prova, por exemplo, um torneio de atletismo de classe T12 agrupa atletas com deficiência visual.

As provas estão divididas em: Corridas (100 m, 200 m, etc.), saltos (Salto em comprimento, triplo salto, etc.), lançamentos (do peso, do dardo, etc.) e pentatlo.

O equipamento varia de acordo com as necessidades do atleta, contudo, todos podem utilizar os dispositivos de assistência indicados nas regras do Comité Paralímpico Internacional.

As cadeiras de rodas são parte do equipamento dos atletas, tanto em as provas de campo como na pista. Esta tem que ajustar-se a as dimensões e características indicadas pelas regras da CPI; também, devem ser ligeiras.

Estão também permitidas as próteses nos atletas que tenham algum membro amputado; ela tem que estar desenhadas especificamente para os torneios. Pelas normas da CPI, as próteses de uma perna só são necessárias para as provas de pista, sendo opcionais para as provas de campo.

Os atletas com deficiência visual podem utilizar coradas e outros dispositivos para ir junto a seus guias. Os sons acústicos estão permitidos para indicar as saídas, saltos e outras ações.

As classes no Atletismo, além de estarem divididas por disciplinas, estão agrupadas por área de deficiência e grau de incapacidade, sendo o primeiro número indicador da área e o segundo número indicador do grau.

No Atletismo, os atletas são classificados de acordo com a disciplina que realizam, sendo que os atletas que participam nas disciplinas de corrida e salto (eventos de pista) são identificados com a letra T antes do número da classe a que pertencem e os atletas que participam nas disciplinas de lançamento (eventos de campo) são identificados com a letra F.

## Doping

Dopagem bioquímica ou simplesmente dopagem (do inglês doping), quando não houver possibilidade de confusão ou pelo uso no domínio específico ou restrito da medicina desportiva, é a utilização de substâncias proibidas no desporto que podem tornar o atleta mais forte e mais rápido sendo considerado uma espécie de trapaça e sendo proibido em torneios e campeonatos, por promoverem o aumento ilícito do rendimento do atleta, humano ou animal. Essas perigosas substâncias fazem com que os atletas tenham um melhor rendimento físico no desporto, provendo-lhes vantagens competitivas desleais, pois desiguais, em relação aos demais que delas não se utilizam.

Há muitas hipóteses quanto à origem do termo doping. Uma delas é que ele é derivado de dop, uma bebida alcoólica utilizada como um estimulante em danças cerimoniais do século XVIII na África Austral. Outra sugestão é que a palavra vem da palavra holandesa doop, que entrou para a gíria americana para descrever como



ladrões misturavam tabaco com as sementes da *Datura stramonium*, para entorpecer suas vítimas. Tal mistura contém uma série de alcalóides, causando sedação, alucinações e confusão. Em 1889, o termo "dope" foi muito usado para descrever a preparação de uma forma espessa e viscosa de ópio, feita para fumar, e durante a década de 1890 a palavra passou a estar estendida a qualquer entorpecente. Em 1900, também foi definida como "uma preparação de medicamentos concebidos para influenciar" o desempenho de um cavalo de corrida.

O uso de drogas no desporto remonta há séculos, desde a própria invenção do conceito de desporto. Nos tempos antigos, quando os mais fortes de uma nação eram selecionados como atletas ou combatentes, eles eram alimentados com dietas especiais, bem como eram lhes ministrados tratamentos considerados benéficos.

Os vencedores das provas individuais e alguns atletas de equipes coletivas, indicados por sorteio, são obrigados a permitir a análise da sua urina para que se proceda ao controle de dopagem (exame antidoping). A lei também permite a convocação de outros atletas sob suspeita.

O material colhido é separado em dois frascos (prova e contraprova), numerado e encaminhado para o laboratório de análises. A quantidade mínima de urina é de 65 ml. No laboratório, dois aparelhos - cromatógrafo e espectrômetro - são usados para a análise da urina. O resultado, em envelope lacrado, é enviado ao presidente do Comitê Antidopagem do COI, que atualmente é o príncipe belga, Alexandre de Merode.

O presidente do Comitê Antidopagem é o único que tem a lista que relaciona os números de cada amostra aos nomes dos atletas. No caso de algum resultado positivo, ele encaminha ao laboratório o pedido para que a contraprova seja analisada.

Todo o processo se repete. Se a contraprova confirmar o resultado positivo, o nome do atleta será divulgado pelo próprio réu de julgamento, que também providencia as punições imediatas.

Além disso, é praxe no COI guardar as amostras coletadas durante os Jogos Olímpicos por oito anos, para que elas sejam submetidas a novos testes toda vez que métodos mais modernos de análise sejam criados. Um exemplo disso foi que 4 atletas que haviam ganhado medalhas nos Jogos Olímpicos de Verão de 2004 tiveram suas medalhas caçadas em 2012.

Ao contrário dos estimulantes, que para fazer efeito devem ser tomados uma única vez nas vésperas das competições, os anabolizantes são ingeridos em época de treinamentos por períodos contínuos que variam entre três e seis meses. O tratamento é interrompido de duas a três semanas antes das provas: tempo suficiente para o organismo eliminar traços das substâncias proibidas e permitir a passagem pelo exame antidopagem. Para fazer face a essa situação, desde 1993 que a Federação Internacional de Atletismo realiza exames surpresa nos melhores atletas do mundo.

O exame de sangue seria muito mais eficiente controle antidopagem, mas não é permitido pelo Comitê Olímpico Internacional. A entidade teme o protesto de alguns países, que alegaram motivos religiosos para evitar que seus atletas tirem sangue.

#### Estimulantes

Os estimulantes agem direto no sistema nervoso, fazendo o atleta ficar mais excitado. A cafeína é o exemplo mais comum. Os velocistas de atletismo conseguiram melhorar seus tempos com esse tipo de substância.

#### Injeção de sangue

Alguns atletas injetam até um litro de sangue pouco antes da competição. A transfusão aumenta a quantidade de glóbulos vermelhos, melhorando a capacidade de circulação de oxigênio entre as células até 5%.

#### Uso dos esteroides anabolizantes

Por indicação médica são usados no tratamento de doenças como por exemplo da anemia.

O uso ilícito por atletas, frequentadores de academias ou pessoas de baixa estatura é feito na crença de que essas drogas:

- Aumentam a massa muscular;
- Aumentam a agressividade;
- Diminuem o tempo de recuperação entre os exercícios intensos;

## Jogos Olímpicos 2024

As provas de Atletismo nos Jogos Olímpicos de Verão de 2024 em Paris, na França está programada para decorrer durante um período de dez dias em quatro locais diferentes (Pont d'Iéna para marcha atlética, Hôtel de Ville e Les Invalides para os pontos inicial e final, respectivamente, das corridas de maratona e Stade de



France aos eventos de atletismo) entre os dias 1 a 11 de agosto de 2024, apresentando um total de 48 eventos de medalhas em três conjuntos distintos: atletismo, corrida de rua e marcha atlética. No total, são esperados 1 810 atletas.

Semelhante à edição anterior, a competição contará com um número idêntico de eventos de medalhas para homens e mulheres, com pequenas alterações significativas na programação. A marcha atlética por equipes mistas em um percurso de 35 quilômetros será disputada pela primeira vez nestes Jogos, substituindo a caminhada masculina de 50 quilômetros na busca pela igualdade de gênero.

Outra mudança significativa no programa de atletismo é o formato de repescagem em todas as provas individuais de pista de 200 a 1.500 m e nas provas com barreiras (110 m masculino, 100 m feminino e 400 m para ambos), uma grande oportunidade para corredores terem uma segunda chance de entrar na fase semifinal. Este formato substituirá o antigo sistema de atletas que avançam pelos tempos gerais mais rápidos (q), além daqueles que se classificam diretamente nas baterias do primeiro round (Q).

Os eventos de atletismo serão realizados no icônico Stade de France, com a marcha atlética disputada na Pont d'Iéna. As corridas de maratona iniciam no Hôtel de Ville (prefeitura) e terminam em Les Invalides, levando os corredores a atravessarem muitos dos locais mais emblemáticos da cidade e instalações olímpicas ao longo do percurso. Estes locais incluem: Opéra Garnier, Place Vendôme, Jardins das Tulherias, Pirâmides do Louvre, Praça da Concórdia, Grand Palais, Jardins do Trocadero, Palácio de Versalhes, e claro, uma das sete maravilhas do mundo moderno, Torre Eiffel; além de outros locais.

Este percurso de maratona tradicional também define um perfil particularmente difícil com um ganho ou perda de elevação geral de 438 m. O percurso, especialmente desenhado aos Jogos de Paris 2024 e aprovado pela World Athletics, é único, exigente e técnico. O comitê organizador do evento revelou as rotas para a maratona olímpica e as duas corridas – um percurso de 42,195 km e um percurso de 10 km – aberto ao público em geral como parte do evento de corrida em massa.

## Atletismo – eventos individuais

No final da temporada de 2022, o World Athletics estabeleceu um sistema de qualificação para a competição de atletismo nos Jogos Olímpicos de 2024. Semelhantemente a edição anterior, o sistema de qualificação é definido por uma via dupla, onde a metade inicial da quota total (cerca de cinquenta por cento) será distribuída aos atletas através de critérios de entrada aprovados pelo Conselho Mundial de Atletismo, cabendo o restante ao a lista de classificação mundial dentro do período de qualificação. Cada país pode inscrever no máximo três atletas para cada evento individual no programa de atletismo Paris 2024. O período de qualificação para todos os eventos de atletismo (exceto os 10.000 metros, heptatlo e decatlo) vai de 1º de julho de 2023 a 30 de junho de 2024.

## Atletismo – equipes de revezamento

Cada evento de revezamento apresenta dezasseis equipes de seus respectivos CONs, compostas pelos seguintes:

- 14: As quatorze melhores equipes com base em seus resultados alcançados no Revezamento Mundial de Atletismo de 2024 em Nassau, Bahamas
- 2: As duas melhores equipes fora da qualificação principal de acordo com a lista de desempenho do World Athletics para revezamentos dentro do período de qualificação (31 de dezembro de 2022 a 30 de junho de 2024)

## Atletismo – equipas mistas de marcha atlética

A prova de marcha atlética por equipas mistas, com uma distância de 35 quilômetros, conta com vinte e cinco pares dos respectivos CONs, compostos da seguinte forma:

- 16: As dezasseis melhores equipes com base em seus resultados alcançados no Campeonato Mundial de Atletismo por Equipes de Marcha Atlética de 2024
- 9: As nove melhores equipes fora da qualificação principal através do ranking do World Athletics Race Walk com base nas pontuações agregadas de um atleta masculino e feminino no período de qualificação (31 de dezembro de 2022 a 30 de junho de 2024)

## Atletismo – 10 000 metros, maratona, marcha atlética e eventos combinados

O período de qualificação aos 10.000 metros, eventos combinados (decatlo masculino e heptatlo feminino) e marcha atlética vai de 31 de dezembro de 2022 a 30 de junho de 2024, enquanto a maratona estabelece uma janela de qualificação anterior para Paris 2024 com duração entre 1º de novembro de 2022 e 30 de abril de 2024.

Nas corridas de maratona, qualquer atleta classificado acima do sexagésimo quinto lugar na lista filtrada "Road to Paris" em 30 de janeiro de 2024 será considerado elegível para seleção imediata para sua respectiva comitiva olímpica nacional nos Jogos. Após o prazo, os vinte por cento restantes da cota total serão determinados pelos mesmos critérios de qualificação de via dupla descritos acima, sem deslocar nenhum atleta qualificado na data definida.

## Conclusão

Ao concluir este trabalho abrangente sobre o atletismo, é evidente que este esporte vai muito além de simples corridas, saltos e arremessos. Representa uma jornada humana de superação, excelência e integridade, que transcende os limites físicos e mentais.

A prática do atletismo representa mais do que simples competições esportivas; é um reflexo da busca incessante do ser humano pela excelência física, mental e espiritual. Ao explorar as diversas disciplinas do atletismo, desde corridas até saltos e arremessos, percebemos a importância da perseverança, disciplina e superação de limites.

Exploramos as origens históricas do atletismo, remontando às civilizações antigas onde competições atléticas eram realizadas em honra aos deuses e como uma expressão de virtude e vigor humano. Desde então, o atletismo evoluiu consideravelmente, transformando-se em uma disciplina esportiva global que inspira atletas de todas as idades e origens.

Além disso, o atletismo desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e emocional dos jovens, proporcionando-lhes oportunidades de se envolverem em atividades saudáveis, cultivando habilidades sociais e construindo autoconfiança. Os valores de trabalho em equipe, disciplina e respeito mútuo inculcados através do atletismo são fundamentais para moldar futuros líderes e cidadãos responsáveis.

No entanto, não podemos ignorar os desafios e controvérsias que cercam o mundo do atletismo, como o doping, a desigualdade de gênero e as disparidades socioeconômicas que afetam a acessibilidade ao esporte. Estes problemas exigem uma abordagem multifacetada e colaborativa, envolvendo atletas, treinadores, organizações esportivas e autoridades governamentais para garantir a integridade e a equidade do atletismo em todas as suas formas.

Além disso, o atletismo serve como uma plataforma para promover a inclusão e a diversidade, celebrando a variedade de talentos e habilidades que enriquecem o mundo esportivo. É imperativo que todos os indivíduos, independentemente de sua origem ou capacidades, tenham acesso igualitário às oportunidades oferecidas pelo atletismo.

Em última análise, o atletismo é mais do que uma atividade esportiva; é uma paixão compartilhada que une comunidades e inspira gerações. Através do atletismo, testemunhamos a capacidade humana de transcender os próprios limites, de alcançar o impossível e de perseguir constantemente a excelência. É uma jornada que nos desafia a sermos melhores versões de nós mesmos, não apenas como atletas, mas como seres humanos.

Portanto, ao encerrar este estudo, reconhecemos o atletismo como um símbolo de determinação, camaradagem e triunfo. Que possamos continuar a valorizar e a celebrar o espírito do atletismo, inspirando e sendo inspirados por todos aqueles que escolhem trilhar o caminho da grandeza através do esporte.