



O Atletismo é a modalidade desportiva mais antiga que se conhece. A história do Atletismo, e o seu aparecimento, confunde-se com o da própria humanidade. Correr, saltar e lançar são actividades que constituem padrões motores básicos que utilizamos no nosso dia-a-dia. Antes de existir oficialmente como modalidade já o homem corria atrás dos animais, saltava para ultrapassar os obstáculos e lançava pedras para se defender ou para caçar, com o objectivo de sobreviver. O atletismo, para o Homem, não é, portanto, mais que a utilização natural do seu património motor.

Foi na antiga Grécia, onde as actividades atléticas tinham particular relevância na educação, que o Atletismo surgiu como uma modalidade desportiva, que era objecto de competição, proporcionando assim o aparecimento dos antigos Jogos Olímpicos.

Consta que aconteceram pela primeira vez no ano de 776 a.C., em Atenas. A partir daí o Atletismo tem sido a expressão máxima destes jogos, e a sua expansão pelo mundo sucedeu de forma fácil e natural. Mas as várias disciplinas do Atletismo: as corridas, os saltos e os lançamentos; só se tornam uma modalidade desportiva depois de sofrerem um processo evolutivo que deu origem a que estas fossem delimitadas por um regulamento. Toda essa evolução passou pela criação de instituições como o Clube de Atletismo fundado em Inglaterra em 1817, que foi o primeiro do mundo. Em 1870 surge, nas provas de corrida, a separação das pistas ou corredores. Só mais tarde, em 1888 surge pela primeira vez nas corridas a partida baixa. Estas e outras evoluções decorreram ao longo de anos, e ainda hoje vão surgindo inovações e alterações aos regulamentos.

Em 1896 realizam-se em Atenas os Primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, onde é reconhecida oficialmente a modalidade. É com base na modalidade de Atletismo que, segundo o seu idealizador, o barão Pierre de Coubertin, o objectivo destes jogos era o de restaurar os antigos ideais olímpicos (unificação dos povos).

A partir deste momento a evolução desportiva foi notória, particularmente no atletismo, com estudo de técnicas, aperfeiçoamento das metodologias de treino e melhoria de pistas nesta modalidade. O surgimento da pista oval de 400 metros permite o aparecimento de novas provas. Em 1912 surge o photo finish nos Jogos Olímpicos de Estocolmo. Durante o século passado as regras do atletismo conheceram várias modificações até 1926.

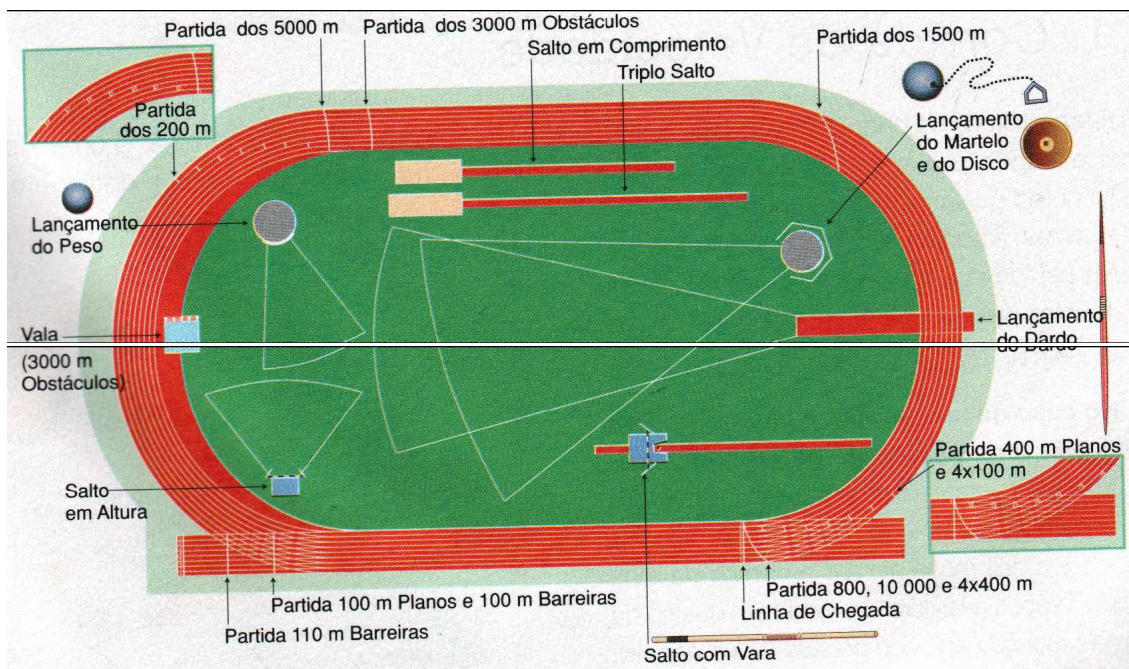
Nos nossos dias, o Atletismo engloba um conjunto de várias disciplinas desde as corridas, aos lançamentos, passando pelos saltos e por provas combinadas.

O Atletismo é talvez a modalidade desportiva onde o Ideal Olímpico corresponde perfeitamente aos objectivos da própria modalidade: Citius, Altius, Fortius – Mais rápido, mais alto, mais forte.

Fazendo a referência à história do Atletismo em Portugal, pode-se dizer que a primeira prova oficial deste desporto foi organizada pela Sociedade Promotora de Educação Física Nacional, a 26 de Junho de 1910, com o título “Jogos Olímpicos Nacionais”. Estes torneios prosseguiram até cerca de 1914, ano em que uma dissidência levou alguns clubes a fundarem a Federação Portuguesa de Sports, cuja actividade durou até 1916. Desde essa data até à fundação da Federação Portuguesa de Atletismo, em 5 de Novembro de 1921, o Atletismo manifestou-se apenas em organizações particulares à custa do esforço de alguns clubes.

Actualmente as competições oficiais estendem-se praticamente ao longo do ano inteiro, organizadas pelas Associações Regionais e pela Federação, sendo os Campeonatos Nacionais Masculinos (individuais e por equipas) os mais importantes conjuntos de provas que se efectuam em Portugal.

Embora lento, o progresso do Atletismo Nacional não deixou de se verificar. Para tal, tem contribuído de certa forma, a participação de atletas e equipas nacionais em competições internacionais, e a conquista de alguns títulos. De todos os títulos conquistados, importa referir os alcançados pelos grandes atletas nacionais que foram Rosa Mota e Carlos Lopes. De acentuar que Rosa Mota foi a vencedora da primeira maratona feminina realizada num campeonato da Europa, em 1982, em Atenas.



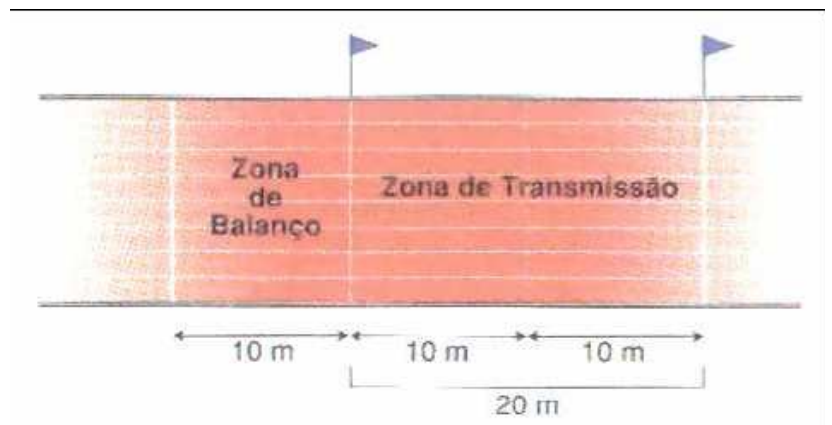
Corridas de Velocidade

Nas provas oficiais, é obrigatório realizar uma partida agachada utilizando os blocos de partida. Estes deverão ser fixos à pista, estando colocados atrás da linha de partida, mas nunca sobre esta linha ou no prolongamento para outras pistas.

As corridas de velocidade são efectuadas em pistas individuais e os atletas devem permanecer na sua pista até ao final da prova. Em caso de um atleta ultrapassar as linhas da sua pista, tirando alguma vantagem para a sua corrida ou prejudicando outro atleta, é desclassificado.

Corridas de Estafeta

Uma equipa é constituída por 4 elementos; O testemunho consiste num tubo liso, de secção circular, feito de madeira, metal ou outro material rígido (com um comprimento entre 28cm e 30cm, não devendo pesar menos de 50gr); O testemunho tem de percorrer todo o percurso da prova; O testemunho só pode ser transmitido na zona de transmissão (20 m de comprimento);



Sempre que o testemunho cair, deverá ser o último atleta que o transportava a apanhá-lo, podendo este abandonar a sua pista, se desta forma não prejudicar ninguém;

Os atletas devem permanecer nos seus corredores durante o percurso total.

Depois da transmissão do testemunho, o atleta deve permanecer no seu corredor e só poderá abandoná-lo caso não prejudique os outros atletas;

Duas falsas partidas do mesmo atleta levam à desclassificação da equipa;

Não é permitido atirar o testemunho

Salto em Comprimento.

O corredor de balanço deverá ter um mínimo de 40m de comprimento e 1,22m a 1,25m de largura. A tábua de chamada é marcada por uma tábua nivelada com a pista de balanço e com a superfície de queda. Deverá ter um comprimento igual ao da largura do corredor de balanço e um comprimento de 20cm. Deverá estar colocada entre 1 e 3m do fosso de recepção.

O fosso de recepção deverá medir entre os 2,75m e 3m de largura. A distância entre a linha de chamada e o final do fosso deverá ter um mínimo de 10m. A superfície de areia do fosso deve estar ao mesmo nível da tábua de chamada.

