

CEJAN.NEF



Núcleo Educação Física

Tricampeão das Olimpíadas Escolares de Araruama

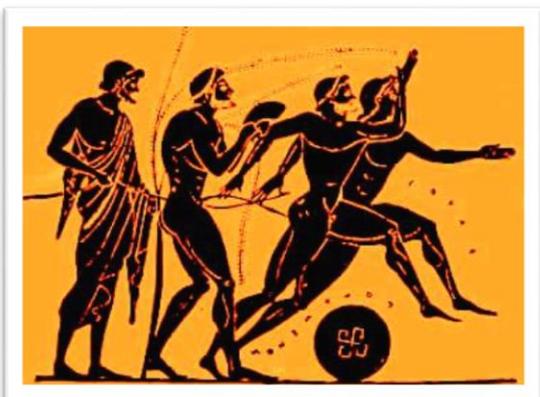


*Educação
Física
Apostila II
Olimpíadas*

Os Jogos Olímpicos



Rio2016



I – Histórico

Os Jogos Olímpicos foram criados pelos gregos por volta de 2500 a.C. como uma homenagem a Zeus, o maior dos deuses segundo a mitologia grega. Gregos de várias cidades se uniam no santuário de Olímpia (por isso que surgiu o termo “Olimpíadas”) para disputar as competições esportivas; o evento era tão importante, que eram selados acordos de cessar-fogo e tréguas entre cidades inimigas antes da realização dos jogos.

Podiam participar das competições apenas os cidadãos livres, disputando provas de atletismo, luta, boxe, corrida de cavalo e pentatlo. Os vencedores eram cingidos por uma coroa trançada por folhas de louro, único prêmio e símbolo da maior vitória; o primeiro vencedor foi o atleta Coroebus. Os Jogos Olímpicos uniu os gregos até o ano 394 d.C., quando o imperador Teodósio II, convertido ao cristianismo, proibiu todas as festas pagãs, inclusive os Jogos Olímpicos.

A princípio, apenas homens eram admitidos na disputa, da qual passou a fazer parte, quase como um símbolo, uma homenagem perpétua dos Jogos à Grécia, a Maratona, corrida de fundo na distância de 42 quilômetros e 500 metros, a mesma percorrida por um soldado grego, que a correr levou até Atenas a notícia da vitória de seu exército na batalha Maratona, cidade da Ática, onde se combatiam os persas. Dada a notícia, caiu morto, tornando-se sinônimo da tenacidade.

Após mais de 1500 anos adormecidos, os jogos foram ressuscitados através da iniciativa do francês Pierre de Fredy (1863-1937), o barão de Coubertin. Baseado na afirmação de que os jogos são uma fonte de inspiração para o aperfeiçoamento do ser humano, o mesmo propôs em 23 de junho de 1894, a criação de uma competição internacional entre atletas amadores. Na primeira edição dos Jogos Olímpicos na Idade Moderna participaram 285 atletas de 13 países, em provas de atletismo, esgrima, luta livre, ginástica, halterofilismo, ciclismo, natação e tênis. Uma era que já não dava ao desporto o poder de interromper guerras, mas, ao contrário, era interrompido por elas. Nestes cem anos, o quadriênio olímpico silenciou seu toque de reunir nos anos de 1916, 1940 e 1944, durante a vigência das chamadas Primeira e Segunda Guerras Mundiais.

Os Jogos Olímpicos já serviram de palco para várias manifestações políticas ao longo da história, como o fato de Adolf Hitler não ter ficado para a premiação do atleta norte-americano negro Jesse Owens ou o boicote dos EUA aos Jogos de Moscou (1980) em pleno contexto da Guerra Fria, por exemplo.

Dos 13 países que participaram dos Jogos de 1896, em Atenas, aos 187 países e 10.788 atletas presentes em Atlanta, na 26ª Olimpíada da Era Moderna, mudaram conceitos, o amadorismo puro foi esquecido, o mercantilismo encontra cada vez mais espaço, os países investem milhões de dólares em suas delegações, os Jogos são a melhor vitrine que os participantes poderiam ter e a máxima do Barão de Coubertin (Importante é competir, não vencer) está cada vez mais esquecida.

Mas, após cada Olimpíada, o mundo nunca mais é o mesmo.

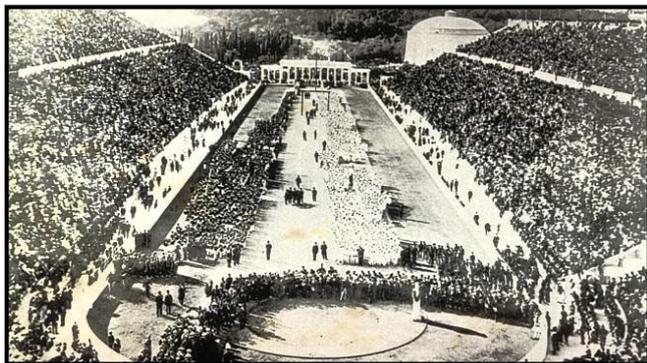
II – Conceituação

Jogos Olímpicos - ou Olimpíadas - é um conjunto de provas esportivas de caráter mundial, disputadas de 4 em 4 anos em cidades escolhidas debater as que se candidatam com antecedência de 6 anos, junto ao Comitê Olímpico Internacional (C.O.I.).

Pode participar dessas provas qualquer atleta ou equipe representando país filiado ao C.O.I., desde que obedeça as normas estabelecidas pelos regulamentos olímpicos e pelas leis que regem os respectivos esportes. Atualmente, são 19 esses esportes: atletismo, basquete, boxe, canoagem, esgrima, ciclismo, futebol, ginástica, halterofilismo, hipismo, hóquei na grama, iatismo, judô, luta, natação, pentatlon moderno, remo, tiro e vôlei. A cada país organizador é dado o direito de incluir 2 esportes não olímpicos no programa oficial.



III – Os Jogos Atuais



Desde o seu renascimento, com interrupções apenas durante as duas guerras mundiais, os jogos olímpicos tem-se realizado de 4 em 4 anos, cada vez com maior êxito. Em 1896, em Atenas, 13 países estiveram representados por um total de 285 atletas. Em 1972, em Munique, o número de países chegava a 121, enquanto o de atletas ia a 8.500.

Se, por um lado, esse crescimento representa a vitória do ideal olímpico moderno, por outro gera, no mundo dos esportes, uma série de problemas que os estudiosos atribuem ao próprio gigantismo dos jogos.

Em primeiro lugar, torna-se cada vez mais difícil organizá-los, pelo altíssimo investimento financeiro que representam (os alemães ocidentais gastaram cerca de 630 milhões de dólares com os de Munique). Depois, pela importância que a vitória no campo do esporte passou a ter em termos de prestígio político. Finalmente, por outros problemas mais gerais, como o doping e o falso amadorismo.

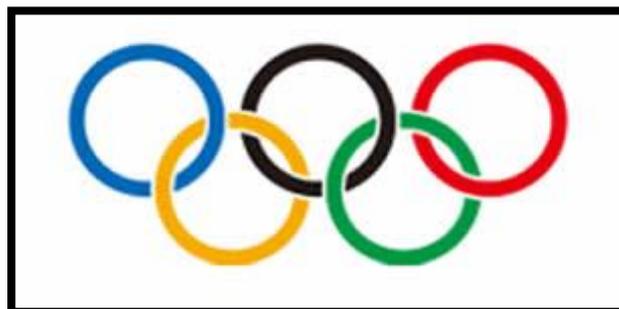
Mas alguns dos princípios olímpicos, lançados por Coubertin, ou por aqueles que o sucederam, têm sido mantidos. Oficialmente, os jogos continuam restritos a atletas amadores. O direito de organizá-los é concedido a uma cidade, nunca um país. Não se contam pontos por países. Ao atleta campeão é concedido uma medalha de ouro; ao segundo lugar, uma medalha de prata; ao terceiro, uma medalha de bronze. Os que tiraram de quarto a sexto lugar ganham diplomas especiais. Em apenas 4 modalidades de esportes se reconhece recordes olímpicos: atletismo, natação, tiro e halterofilismo. Os jogos nunca podem durar mais de 16 dias, do desfile de abertura à festa de encerramento. Não se permite publicidade de espécie alguma, nos cartazes, boletins informativos e programas oficiais, ou em material usados pelos atletas.



IV – Os Símbolos Olímpicos

Existem alguns símbolos que são “a cara” dos Jogos Olímpicos. Dentre eles podemos destacar, os aros, ou como alguns preferem definir, a bandeira, o lema, a tocha, o hino, a mascote, o juramento e a tão almejada medalha.

- **A Bandeira / Aros:** Este talvez seja o mais forte símbolo olímpico. Os cinco aros interligados, nas cores azul, amarelo, preto, verde e vermelho representam a união dos cinco continentes, e pelo menos uma de suas seis cores (aquí vale também o branco, cor de fundo da bandeira), está presente na bandeira de cada um dos países filiados ao COI. Quem foi o idealizador dos aros? Ele – Barão Pierre de Coubertin. Os aros existem desde 1913 e posteriormente, também passaram a ser a marca do próprio Comitê Olímpico Internacional. Sob o patrocínio do comitê internacional, celebram-se jogos regionais: pan-americanos, asiáticos, do mediterrâneo, bolivarianos, centro-americanos, ibero-americanos.



- **A Mascote:** As mascotes fazem parte do “merchandising” das Olimpíadas. A primeira delas apareceu nos Jogos Olímpicos de Inverno de 1968, na França. Desde então, as mascotes caíram no gosto das crianças e adultos, tornando-se símbolos bastante populares das Olimpíadas.



A idéia principal da mascote é criar um vínculo afetivo com o público. Além disso, elas normalmente apresentam um tema relacionado à cultura ou à fauna do local onde estão sendo realizados os Jogos.



Algumas mascotes ficaram realmente muito famosas, como o urso Misha, mascote dos Jogos de Moscou em 1980, que chegou até mesmo a chorar no fim dos Jogos.

Os Jogos de Pequim, contaram com nada menos do que cinco mascotes, cada uma representando um anel da bandeira olímpica.

➤ **A Tocha:** Este é um dos momentos mais emocionantes da abertura dos Jogos. Não dá para não se arrepiar. A tocha, que até então já



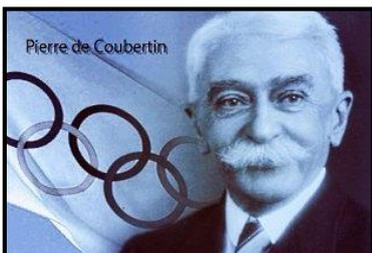
percorreu diversos países sendo conduzida pelos melhores esportistas de seus respectivos países, chega finalmente à pira olímpica. Inspirada no fogo sagrado e purificador dos gregos antigos, a tocha apareceu pela primeira vez na Era Moderna dos Jogos

Olímpicos, em Berlim, 1936, idealizada pelo alemão Carls Diem.

➤ **O Hino:** O hino foi composto pelo compositor grego, Spirou Samara, com letra do músico grego, Cositis Palamas, em 1896. O COI adotou-o como “olímpico” em 1958. Desde então, o hino é executado quando a bandeira olímpica é hasteada em todas as cerimônias de abertura.

➤ **O Juramento:** "Em nome de todos os competidores, eu prometo participar nestes Jogos Olímpicos, respeitando e cumprindo com as normas que o regem, no verdadeiro espírito esportivo, pela glória do esporte e em honra às nossas equipes".

O juramento olímpico foi escrito pelo Barão de Coubertin e proclamado em uma cerimônia de abertura pela primeira vez, em 1920, nos Jogos de Antuérpia, pelo esgrimista belga Victor Boin. Desde então, o juramento dos atletas é sempre feito por um atleta anfitrião.



➤ **O Lema:** O lema olímpico é: *Citius, Altius, Fortius* (o mais rápido, o mais alto, o mais forte – em latim). Esta definição foi criada pelo Padre Didon, amigo do Barão Pierre de Coubertin, e serve de lema do ideal olímpico. O lema traz em si a idéia de superação do atleta em busca da conquista da medalha olímpica.

TOCHA DOS JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016

Cores da Marca Olímpica Rio 2016 e da bandeira do Brasil

CÉU
O amarelo representa o Sol e remete também ao ouro

MONTANHAS
As curvas verdes expressam os morros e vales

MAR
Ondulações azuis representam as águas do Brasil

CHÃO
Representado pelo calçadão de Copacabana

69cm

A tocha permanece fechada até receber a chama olímpica, quando se expande e exibe todas as suas cores, medindo **63,5cm** quando fechada e **69cm** de altura quando aberta.

Peso:
Entre 1kg e 1,5kg

- **A Medalha:** Toda medalha olímpica de premiação (ouro, prata ou bronze) deve ter, no mínimo, 60 mm de diâmetro e 3 mm de espessura. A medalha de 1º lugar deve conter, obrigatoriamente, 6 g de ouro puro, no mínimo. Além disso, todos os atletas e oficiais recebem também uma medalha de participação, oferecida pelo comitê organizador local.



V – Os Jogos Paraolímpicos

Em 1948, Ludwig Guttman organizou uma competição esportiva que envolvia veteranos da Segunda Guerra Mundial com lesão na medula espinhal. O evento foi realizado em Stoke Mandeville, na Inglaterra. Quatro anos mais tarde, competidores da Holanda uniram-se aos jogos e assim nasceu um movimento internacional. Este fez com que jogos no estilo olímpico, para atletas deficientes, fossem organizados pela primeira vez em Roma, em 1960.

Em Toronto, 16 anos depois, foram adicionados na competição outros grupos de pessoas com deficiência. A partir daí, surgiu a ideia de fundir estes diferentes grupos em um grande torneio esportivo internacional. Naquele mesmo ano, 1976, a Suécia organizou os primeiros Jogos Paraolímpicos de Inverno.

Hoje, as Paraolimpíadas são eventos de esporte de alto rendimento para atletas deficientes. Apesar disso, elas enfatizam mais as conquistas do que as deficiências de seus participantes. O movimento tem crescido de maneira significativa desde os primeiros dias. 400 atletas participaram dos Jogos Paraolímpicos de Verão de Roma, em 1960. Nos Jogos de Beijing, em 2008, foram 3.951 participantes de 146 países.



Os Jogos Paraolímpicos têm sido sempre realizados no mesmo ano dos Jogos Olímpicos. Desde a Paraolimpíada de Seul, em 1988, também têm sido sediados no mesmo local. Em 19 de junho de 2001, foi assinado um acordo entre o Comitê Olímpico Internacional (COI) e o Comitê Paraolímpico Internacional (IPC) que assegura esta prática para o futuro.

Segundo informações disponíveis no site do Comitê Paraolímpico Brasileiro, vinte modalidades fazem parte do quadro de competições oficiais do Comitê Paraolímpico Internacional (IPC). Atletismo, Basquete, Bocha, Ciclismo, Esgrima, Futebol 5, Futebol 7, Goalball,

Halterofilismo, Hipismo, Judô, Natação, Remo, Rugby, Tênis, Tênis de Mesa, Tiro com Arco, Tiro Esportivo, Vela e Vôlei.

Ginástica Rítmica Desportiva



Segundo a Federação Internacional de Ginástica, órgão que rege a ginástica mundial; a Ginástica Rítmica é uma arte dinâmica, criativa, natural, orgânica com movimentos de características próprias diferentes de outras escolas de expressão corporal.

A GR ou GRD, como também é chamada, é uma modalidade essencialmente feminina, praticada a mãos livres e com aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fitas); em competições individuais e de conjunto; sua beleza plástica, graça e elegância,

formam uma junção harmoniosa de movimentos e ritmo.

As ginastas têm que demonstrar a coordenação e controle de dançarinas bem treinadas, e elas têm que combinar harmonia do movimento com a música. A GRD dá ênfase à elegância, à graça e à beleza dos movimentos pelas ginastas. Nas Olimpíadas a GRD é dividida em duas categorias: conjunto



(com 5 ginastas) e individual. Os eventos devem sempre ser realizados em ginásios cobertos, sobre um tablado de material elástico com dimensão de 14m x 14m, e o tempo de cada apresentação deve variar entre 75 e 90 segundos, para as provas individuais, e 135 e 150 segundos para as provas coletivas.

É obrigatório que as ginastas tenham cabelos curtos ou apresentem-se com eles presos, mas é de escolha de cada ginasta o uso das sapatilhas nos pés, de luvas e do pó de magnésio, de acordo com a adaptação para cada aparelho, visando a melhor performance e movimentação da atleta.

- Apresentação e Pontuação

Na competição individual, as atletas devem se apresentar em quatro aparelhos e somar as notas para a pontuação final. A nota de dificuldade pode atingir no máximo dez pontos, de acordo com os elementos que compõem a série da ginasta. A nota de execução parte de dez e sofre descontos caso a ginasta cometa erros ou não apresente os elementos anunciados. As 12 melhores ginastas se classificam para a final no individual geral e as oito melhores atletas de cada aparelho ainda disputam as finais por aparelhos.

No conjunto, as cinco ginastas apresentam-se juntas por duas vezes. Uma com cinco aparelhos idênticos e outra com dois aparelhos diferentes (3 + 2). As notas, assim como no individual, atingem no máximo 20 pontos. O grupo pode sofrer descontos na nota de execução devido inadequação da música, falta de sincronismo, uso dos aparelhos como decoração, entre outros fatores. Os oito melhores times se classificam para a final.

Os aparelhos se diferenciam muito nas suas composições. O atleta tem que coordenar movimentos de corpo muito difíceis com os elementos do aparelho que estiver usando:

➤ **Corda:** O comprimento varia de acordo com o tamanho da ginasta. O exercício corporal predominante no aparelho é o salto. Caracteriza-se por balanços, círculos, rotações, figuras com movimentos tipo "oito", lançamentos e capturas da corda. As ginastas também saltam com a corda aberta ou dobrada, segura por ambas as mãos.



➤ **Arco:** Não existe um exercício corporal predominante para o aparelho Arco. Os movimentos mais comuns incluem balanços, rolos, lançamentos e capturas, giros, incursões no arco, rotações do arco no chão e rotações do arco ao redor da mão e outras partes do corpo. O mais impressionante aqui está nos lançamentos altos e nas técnicas complexas para pegar o arco de uma forma diferente a cada momento.

➤ **Massas:** As maçãs possuem de 40 a 50 cm de comprimentos e pesam juntas 300 g. A ginasta usa as maçãs para executar rolamentos, círculos, curvas e formar o número máximo possível de figuras assimétricas, combinando-as com várias figuras formadas apenas pelo corpo. Exercícios com as maçãs requerem alto grau de ritmo, coordenação e precisão para boas recuperações. O equilíbrio é o elemento corporal mais importante deste aparelho.



➤ **Fitas:** A fita possui duas partes: o estilete, uma espécie de suporte que mede 0.5 cm de diâmetro e entre 50 e 60 cm de comprimento e a fita feita de cetim que mede até 6 m. Longa, pode ser lançada em qualquer direção para criar desenhos no espaço, formando imagens e formatos de todo o tipo. Serpentinhas, espirais e arremessos exigem da ginasta coordenação, agilidade e plasticidade. O elemento corporal da fita são os pivots.

➤ **Bola:** A bola é o aparelho mais plástico. Sua principal base são as ondas e flexibilidades. A ginasta deve realizar movimentos de manejos, como rolamentos por todo o corpo coordenados com as flexibilidades. Além disso, os saltos e pivots (giros) são fundamentais. Ginastas encontram dificuldade neste aparelho, pois quando há a perda da bola, ela pode quicar e rolar.



Ginástica Artística



A Ginástica Artística é um esporte olímpico com normas oficiais de competição, era conhecida internacionalmente como Ginástica Olímpica (o nome foi trocado em função de atualmente existirem outras ginásticas que se tornaram olímpicas também, como, por exemplo a Ginástica Rítmica. No Brasil ainda conservamos o nome original da modalidade). Engloba um conjunto de exercícios corporais sistematizados, em diversos aparelhos, realizados em série. Nestes exercícios são exploradas praticamente todas as qualidades físicas do ginasta, mas principalmente a força, a agilidade, a flexibilidade e o equilíbrio. Trata-se, portanto, de um esporte que margeia a arte.

Utiliza, fundamentalmente, o desenvolvimento da coordenação motora, o uso do intelecto na criatividade, expressão corporal e suas implicações sociais, a disciplina e organização, elementos indispensáveis à formação e educação da criança e do adolescente. A nível competitivo é exigido do ginasta muita disciplina e força de vontade, concentração e prática mental dos movimentos, uma necessidade muito grande de repetição e auto-domínio do corpo para que tenha um bom desempenho. A idéia básica da Ginástica Olímpica e o seu aparecimento são baseados nas formas naturais de desenvolvimento do homem, entretanto, a sofisticação tecnológica e o alto desenvolvimento técnico dos movimentos em nossos dias parece interceder nesta fórmula natural, para torná-la muito mais artificial. Trata-se, portanto, de uma atividade predominantemente anaeróbica, com técnica apurada, que produz um efeito de imensa beleza, com movimentos precisos e seguros, que pode ser considerada como uma arte, idéia que deu origem ao termo “Ginástica Artística”.

- Provas

Esta condição varia muito de acordo com o nível de cada competição (categorias dos atletas); porém em geral, em cada prova se realizam dois conjuntos de exercícios: um chamado de obrigatório, que é igual para todos os competidores e definido pelo órgão responsável pela competição; e outro criado pelo atleta, chamado de livre, composto por pelo menos onze partes.

O primeiro conjunto é julgado exclusivamente do ponto de vista de sua execução, ou seja, a figura do ginasta, a fluência do desempenho e a harmonia entre as partes dos exercícios. No segundo conjunto, avalia-se o grau de dificuldade dos movimentos, bem como a originalidade e a beleza da composição.

Cada modalidade de exercício tem regras e regulamentos próprios para a contagem dos pontos, que são distribuídos entre as notas de Dificuldade, Combinações/Ligações, Execução e Originalidade.

O ginasta comete falta ao cair do aparelho, perder o equilíbrio, manter as pernas e/ou os braços encurvados, executar movimentos com pouca extensão ou desenvoltura, fazer uma manobra extra para se equilibrar ou concluir subitamente um movimento.

Provas Masculinas



A ginástica masculina inclui o exercício de solo, barra fixa, barras paralelas, cavalo com alça, cavalo sem alça e argolas.

Na **barra fixa** o ginasta deve estar sempre em movimento, incluindo elementos de rotação, saltos e movimentos de largada e retomada da barra. Exercícios mais complexos com rotações e saltos podem valer pontos de bonificação importantes.

As **barras paralelas** é um exercício constituído por elementos de rotação, mudança de braços e de força, embora os dois primeiros sejam mais frequentes. É também necessário executar um movimento em que ambas as mãos do ginasta não estejam em contato com o aparelho.

No **cavalo com alças** o ginasta deve utilizar as três porções do cavalo na execução do seu exercício. O ginasta deve executar continuamente movimentos circulares, exceto durante a realização das tesouras. A única parte do corpo que deve tocar no cavalo ou nas alças são as mãos, o que dificulta bastante a realização dos elementos característicos deste aparelho.

O **cavalo sem alça** ou **salto sobre o cavalo** é o mesmo aparelho anterior, com quatro diferenças: retiram-se as alças, aumenta-se a altura para 1,3m, apresenta-se um trampolim ou uma cama elástica diante do cavalo, onde apoiam-se as mãos para saltar e terminar em posição firme sobre um colchão posto a frente deste. Atualmente, as competições



internacionais utilizam de uma plataforma de salto (Pégasus) com outras especificações, e que é também utilizado na ginástica feminina, em substituição ao cavalo sem alças.

Tal como a modalidade feminina, os saltos podem também ter diferentes modalidades, que cada ginasta deve executar com precisão. É necessário ter em atenção aspectos como a aceleração na corrida, colocação das mãos no cavalo, altura do salto e chegada ao solo em equilíbrio e alinhado com o aparelho.



Nas **argolas** o ginasta deve conseguir executar vários tipos de exercícios incluindo rotações e elementos de força. Estes implicam que o ginasta deve estar parado pelo menos dois segundos numa posição vertical ou horizontal em relação ao solo. Esta é uma prova que exige um controle absoluto, pois as argolas devem estar sempre paradas e os braços e mãos não devem tremer ou mover-se.

Na **ginástica de solo**, os exercícios são executados numa área quadrada, recoberta por um tatame quadrado de 12m x 12m, com mais 01 metro de faixa de segurança, em feltro ou outro material semelhante. A superfície do solo deve ser totalmente utilizada durante a execução desta prova, que é um pouco mais curta do que a feminina, entre 50 e 70 segundos. Existe também um conjunto de elementos obrigatórios, sendo mais uma vez importante a harmonia e o ritmo do ginasta. Os exercícios exploram velocidade, flexibilidade, força e equilíbrio na execução de saltos, giros e provas de elasticidade.



Provas Femininas



A ginástica feminina envolve exercícios em trave de equilíbrio, barras assimétricas, cavalo sem alça, solo.

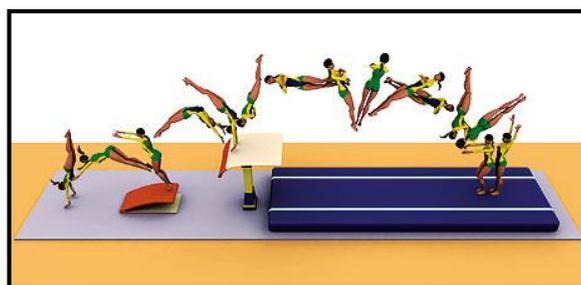
A atleta pode iniciar os exercícios na **trave de equilíbrio**, parada ou correndo. A prova na trave deve durar entre 70 e 90 segundos e toda a trave deve ser percorrida ou utilizada nos diversos elementos. Existem 6 elementos obrigatórios que devem ser executados ao longo do exercício, mas é importante também que se mantenha o ritmo e a harmonia dos elementos. A execução da ginasta deve ser tão segura e confiante quanto se ela estivesse realizando estes movimentos no solo.

As **barras assimétricas** são paralelas e colocadas sobre suportes. A execução desta prova deve incluir uma passagem frequente entre as duas barras, rotações, mudanças de direção e saltos. É necessário que nunca se pare entre os exercícios executados, não sendo também permitido suporte de mãos ou pés adicionais assim como balanços que não façam parte dos elementos ou da sua preparação. Neste aparelho predominam exercícios de suspensão e vôo e são utilizados como posição passageira os movimentos de apoio.



No **cavalo sem alça** ou **salto sobre o cavalo** existem quatro tipos de saltos, com as ginastas escolhendo o seu preferido. No entanto, isso significa que deverão cumprir as regras específicas de cada um deles quanto ao número de elementos executados e quanto à sua correção.

Assim como na ginástica masculina, já admite-se em competições internacionais, uma nova plataforma de salto (Pégasus).



Os exercícios de **solo** se diferenciam dos masculinos por serem coreografados recorrendo ao uso de música e durando também entre 70 e 90 segundos. A ginasta deve executar uma combinação de elementos de ginástica e de acrobacia, conjugando-os com diversos saltos. Esta é a prova que exige grande harmonia e esforço.

- Faltas

Existem diversos erros que podem ser cometidos ao longo da realização de um exercício e que darão origem a deduções na pontuação final. Alguns exemplos são:

- no final da execução, na chegada ao solo, o ginasta dá um passo à frente para se equilibrar;
- qualquer desequilíbrio resultante de uma má colocação das mãos no aparelho;
- tocar nos aparelhos com qualquer parte do corpo durante a execução de um elemento ou de uma saída, exceto quando isso é necessário - muitas vezes estes erros devem-se à faltas de balanço ou cálculos das distâncias errados;

- falta de altura na execução de um elemento;
- queda de um aparelho durante a execução de um exercício.
- Estes são apenas alguns exemplos, pois cada aparelho e exercício têm também regulamentações muito específicas, que poderão condicionar a nota final se não forem cumpridas.

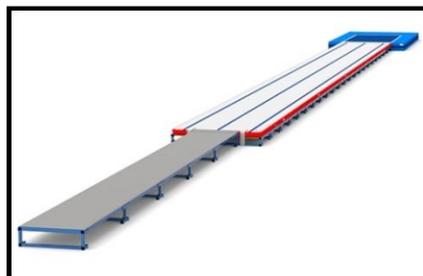
Ginástica de Trampolim (Trampolim Acrobático)



Estas modalidades são relativamente novas no contexto esportivo, e só recentemente é que o trampolim passou a ser um esporte olímpico, são elas: **Trampolim Acrobático – Individual e Sincronizado** –, **Tumbling** e **Duplo Mini**. Estes trampolins modernos podem propulsar tão alto os atletas treinados, que estes podem chegar a até 30 pés durante as performances!

Durante duas séries competitivas de 10 habilidades cada, os atletas podem facilmente demonstrar uma bela ordem de saltos duplos, triplos, quádruplos e piruetas.

➤ **Trampolim Sincronizado:** Exige a mesma habilidade técnica que o trampolim individual, porém soma-se a isso uma maior precisão de tempo na execução dos exercícios. São usados dois trampolins para dois atletas de performances parecidas que devem executar uma série de 10 elementos ao mesmo tempo. Assim, artisticamente, cada um executa como se fosse uma imagem de espelho do outro, dobrando a beleza visual da competição de trampolim.



➤ **Tumbling:** O Tumbling é executado em uma pista elevada que ajuda os acrobatas dando uma propulsão que os elevam mais alto que uma tabela de basquetebol; sempre demonstrando velocidade, força e habilidade enquanto executam uma série de manobras acrobáticas.

Saltos mortais explosivos com múltiplos saltos e piruetas serão executadas sempre em busca de uma performance próxima ao topo.

➤ **Duplo Mini-Trampolim:**

É um esporte relativamente novo que combina a corrida horizontal do tumbling com os saltos verticais do trampolim. Depois de uma pequena corrida, o atleta salta sobre um trampolim pequeno duplamente nivelado para executar um movimento (salto) em um dos níveis, ressaltando no segundo nível, seguido imediatamente por um elemento que irá finalizar sobre o colchão de aterrissagem. O duplo mini trampolim é semelhante em conceito a um trampolim de mergulho, porém usando um colchão em vez de água.



Atletismo



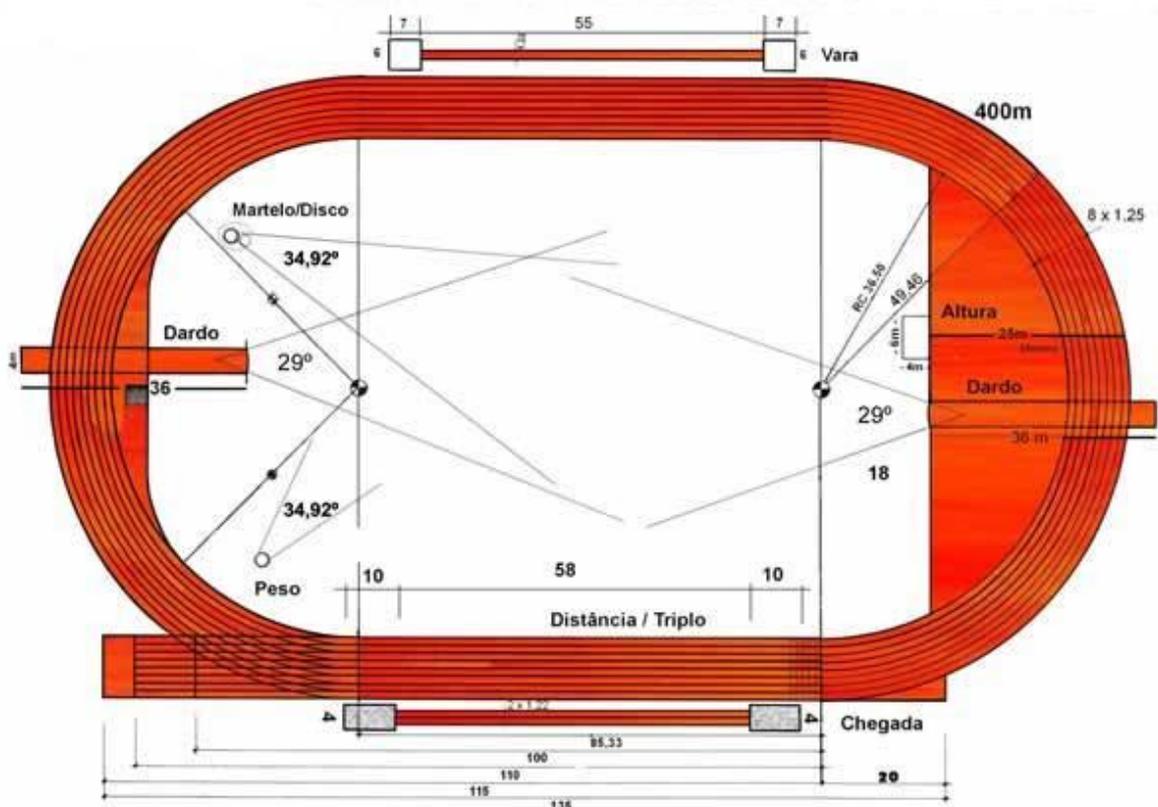
É um conjunto de desportos constituído por três modalidades: corridas (Provas de pista), arremessos e lançamentos e saltos (Provas de campo). De modo geral, o atletismo é praticado em ambientes fechados, com exceção de algumas corridas de longa distância, praticadas em vias públicas ou no campo (cross country).

A entidade que organiza o atletismo a nível mundial é a IAAF (International Association of Athletics Federations).

- A Pista

A pista de corrida normalmente contém 8 raias - cada uma com 1 metro e 25 centímetros -, que são 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 (quase um “oval”), possuindo raias concêntricas; tem o comprimento de 400 metros na raia interna (mais próxima ao centro). A raia mais externa é mais longa, mas não chega a ter 500 metros.

Pista Oficial de Atletismo



- As Provas

Quadro de Provas			
de Pista	Corridas	Velocidade (rasas)	100m, 200m e 400m
		Meio-fundo	800m e 1500m
		Fundo	5000m, 10000m e Maratona
		Barreira	100m fem, 110m mas e 400m
		Obstáculo	3000m masculino
		Revezamento	4x100m e 4x400m
		Marcha Atlética	10 Km, 20 km e 50 km
de Campo	Saltos	Vertical	em Altura com Vara
		Horizontal	em Distância Triplo
	Lançamentos		de Dardo
			de Martelo
			de Disco
	Arremesso		de Peso
	Combinadas	Heptatlo (Feminino)	1º Dia
2º Dia			Salto em distância, Arremesso de dardo, 800 metros rasos.
Decatlo (Masculino)		1º Dia	100 metros rasos, Salto em distância, Arremesso de peso, Salto em altura; 400 metros rasos.
		2º Dia	110 metros com barreiras, Arremesso de disco, Salto com vara, Arremesso de dardo, 1500 metros rasos.

- Provas de Pista

➤ **Largadas e Características**

Nas corridas de curta distância, a explosão muscular na largada é determinante no resultado obtido pelo atleta. Por isso, existe um posicionamento todo especial para a largada, que consiste em apoiar os pés sobre um bloco de largada (fixado na pista) e apoiar o tronco sobre as mãos encostadas no chão (posição de quatro apoios). São freqüentes as queimadas - quando o atleta sai antes do tiro de largada, que é o sinal dado para começar a prova. Nas provas mais longas a largada não tem um papel tão decisivo, e os atletas costumam sair para a corrida em uma posição mais natural, em pé.

➤ **100m, 200m, 400m**

Provas de velocidade. Exigem maior explosão que fôlego (Resistência Anaeróbica).

A partida é feita em raia marcada e nenhum atleta pode invadir a raia alheia. Nessas provas há um sorteio da raia na preliminar, depois, as raias centrais são sorteadas entre os melhores.

A prova de 100m rasos, disputada nas Olimpíadas Escolares, é considerada a rainha do atletismo de velocidade. Dura pouco mais de 10 segundos.



No caso de uma chegada embolada, os juízes irão observar a posição dos ombros ou do torso do atleta para determinar o vencedor. Pernas e braços não são levadas em conta.

A prova dos 400m, também disputada nas Olimpíadas Escolares, equivale a uma volta completa pela raia interna da pista de atletismo. Cada competidor se posiciona em uma raia separada. Para garantir que todos os atletas percorram a mesma distância, a linha de partida de cada raia é feita em pontos diferentes da pista. Os esportistas devem manter-se dentro de sua raia durante a corrida. Se não obedecer a essa regra, o competidor é eliminado, a não ser que outro competidor o tenha empurrado, mas não é punido se tiver saído de sua raia pelo lado externo de uma curva e sem que, com isso, atrapalhe os demais atletas.



➤ **800m e 1.500m**

Provas de Meio-Fundo. Técnica e capacidade de recuperação do fôlego são itens indispensáveis ao bom corredor.

A corrida de 1500 m rasos é uma prova onde a aptidão do atleta deve ser complementada por duas outras qualidades básicas: a dosagem adequada das forças e a capacidade de improvisação na hora de planejar as chegadas. A partida é feita em raia livre.

Essa prova equivale a duas voltas completas pela raia interna da pista de atletismo. Cada atleta se posiciona em uma raia separada. Para garantir que todos os competidores percorram a mesma distância, a linha de partida de cada raia é feita em pontos diferentes da pista. A partida se dá em raia marcada até o fim da 1ª curva. A partir daí, os atletas correm na raia que quiserem. Se não obedecer a essa regra, o competidor é eliminado, a não ser que outro competidor o tenha empurrado, mas não é punido se tiver saído de sua raia pelo lado externo de uma curva e sem que, com isso, atrapalhe os demais atletas. Os esportistas completam a prova quando qualquer parte de seu tronco atinge o plano vertical que passa pela borda anterior à linha de chegada.

➤ **5000m, 10000m e Maratona**

Provas de fundo. Nas suas três modalidades a resistência (aeróbica) do corredor é fator essencial. Pela distância percorrida, sua partida é feita em raia livre.

A maratona possui um percurso, padronizado desde 1924 em 42.195 m, quatro vezes maior que o da mais extensa prova olímpica, os 10.000 m, fazendo da resistência aeróbica do atleta e de sua capacidade para administrar as próprias forças elementos fundamentais para a vitória. Apresenta dificuldades e riscos, o maior dos quais é a desidratação. Um maratonista de 64 kg pode perder durante a prova até 10% do seu peso, devido à transpiração e à evaporação pulmonar. Como o fluxo sanguíneo aumenta muito, a temperatura corporal pode chegar a 40° C, limite de um choque térmico. Por essa razão é freqüente que ocorram desmaios durante a prova.

Os 5000m e 10000m são realizados dentro da pista, enquanto a maratona desenvolve-se em circuitos em geral urbanos, sempre sobre superfícies de asfalto e, embora a maratona seja disputada nas ruas de uma cidade ou em um local externo, seu trajeto é estabelecido de modo que a chegada se dê num estádio ou pista de atletismo.



➤ Corridas com Barreiras (100m, 110m e 400m)

Todas as corridas devem ser disputadas com raias marcadas, devendo os competidores se manter em suas raias durante todo o percurso. Os atletas devem dominar técnica especial para manter o equilíbrio e o ritmo, ao combinar a ação de correr com a de saltar.



Os 100 e os 110 m com barreiras (o primeiro para mulheres, o último para homens) são provas de velocidade. Os obstáculos podem ser (e quase sempre são) derrubados, pois sua função é apenas dificultar a corrida dos atletas. Tanto a prova masculina como a feminina têm 10 barreiras no percurso.

Os 400 metros com barreiras são realizados por ambos os sexos, os atletas também têm que ultrapassar 10 barreiras.

Um competidor será desqualificado caso derrube uma barreira propositalmente ou passe a perna por fora da barreira, no momento da passagem.

➤ Corridas com Obstáculos

É uma prova olímpica de meio-fundo disputada numa pista de atletismo entre barreiras e fossos de água e deriva seu nome original, *steeplechase*, da antiga e tradicional corrida de cavalos disputada entre obstáculos em campo aberto.

A largada é dada com os atletas lado a lado ou em bloco ocupando toda a largura da pista, sem marcação de raia. O número de voltas na pista padrão de 400 metros depende da posição do fosso d'água obrigatório – fora ou dentro da segunda curva da pista – mas os atletas precisam saltar um número total de 28 barreiras e sete fossos d'água durante a duração da corrida.

Os saltos estarão distribuídos de forma regular, quer dizer, a distância entre eles será aproximadamente a quinta parte do comprimento normal de uma volta.

As barreiras da prova masculina tem altura de 91,4 cm e as da feminina de 76,2 cm.

Na passagem do fosso, cada competidor deverá passar por cima ou pela água e qualquer um que pisar na parte lateral do fosso ou passar seu pé ou perna por fora do obstáculo no instante da passagem, será desqualificado.

Desde que siga esta regra, cada competidor poderá ultrapassar cada obstáculo de qualquer maneira.



➤ Revezamentos: 4x100m e 4x400m



São as corridas entre equipes de quatro atletas que devem cumprir, cada um deles, uma quarta parte do percurso. Terminado seu percurso ele passa o bastão para o corredor seguinte e assim até o último.

O êxito dependerá de dois fatores principais: precisão na saída e na passagem do bastão

Em todas as corridas de revezamento, o bastão tem que ser passado dentro da zona de passagem.

O 4x100m, prova disputada nas Olimpíadas Escolares, é disputado em raias por equipes de quatro atletas. O primeiro larga do bloco de partida, que deve ser posicionado na marca de partida, e os outros começam a correr 10 m antes do início da zona de passagem, onde o bastão deve ser passado. A passagem começa quando o bastão é tocado pelo corredor que o está recebendo e termina quando este o pega. Se uma equipe iniciar ou terminar uma das passagens fora do local específico para isso, será desclassificada. No momento da passagem, apenas a posição do bastão é considerada, ou seja, não importa a

forma como estão os corpos dos competidores, mas, se um atleta auxiliar outro durante a troca por meio de um empurrão, por exemplo, a equipe é eliminada da prova. Para auxiliar a equipe a completar uma troca, os esportistas podem fazer marcas sobre a pista para identificar o local onde o bastão deve ser trocado. Elas podem ser feitas com fitas adesivas. Riscos são permitidos somente em pista de cinza ou grama. O bastão deve ser carregado durante toda a prova. Se algum corredor o deixar cair, ele deve ser recuperado e, para isso, o atleta pode deixar sua raia desde que isso não diminua a distância que ele tem de percorrer. Se este procedimento for adotado e nenhum outro competidor for prejudicado, a queda do bastão não resultará na desclassificação dos corredores. A composição das equipes e sua ordem para o revezamento devem ser



declaradas oficialmente antes da partida de cada série da competição e podem mudar de uma série para outra, mas somente os corredores da série final são premiados.



➤ **Marcha Atlética**

É terminantemente proibido caminhar ou correr nesta prova. O atleta tem que marchar, ou seja, o pé que avança deve estar em contato com o solo antes que o pé de apoio (de trás) se levante, sendo que esta perna não pode flexionar o joelho. As distâncias regulamentares da marcha, nos Jogos Olímpicos e nos campeonatos europeus, são de 10 km Fem, 20 km Mas Fem e e 50 km Mas. Em 1976, o percurso de 50 km foi suprimido do programa olímpico.

➤ **Heptatlo / Decatlo**

Provas exclusivamente praticadas por mulheres e homens respectivamente, consiste em provas do atletismo, sendo:

- Heptatlo:

No 1º dia: 100 metros com barreiras; Salto em altura; Arremesso de peso; 200 metros rasos;

No 2º dia: Salto em distância; Arremesso de dardo; 800 metros rasos;

- Decatlo:

No 1º dia: 100 metros rasos; Salto em distância; Arremesso de peso; Salto em altura; 400 metros rasos;

No 2º dia: 110 metros com barreiras; Arremesso de disco; Salto com vara; Arremesso de dardo; 1500 metros rasos.

Obs.: O vencedor será o competidor que tiver obtido o maior número total de pontos ao final de todas as provas, conforme Tabelas de pontuação da IAAF.

- Saltos

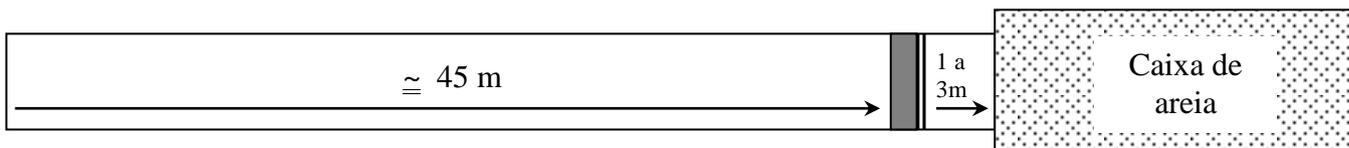
➤ **Salto Em Distância** (Prova disputada nas Olimpíadas Escolares)

Composto por quatro fases: aceleração (corrida), impulsão, vôo e queda.

Ele é efetuado em uma área dividida em três segmentos: uma pista de impulso com um mínimo de 45 metros de comprimento; uma tábua de impulsão de madeira maciça, fixada ao solo ao nível



da pista de impulso e a uma distância de 1 a 3 m da borda mais próxima da caixa de areia, onde o atleta deve cair ao saltar. A borda que fica mais próxima à caixa de areia é chamada linha de medição. Imediatamente à frente dessa linha existe uma outra linha que deve ser coberta com areia mais fina, cal ou outro material que possibilite registrar a impressão do pé do atleta, se caso ele pise além da linha limite. O solo da pista de impulso pode ser de saibro, terra fina ou carvão e podendo ser utilizado a tartan.



A Competição:

A ordem em que os competidores devem efetuar suas tentativas deve ser sorteada.

Quando houver mais de oito competidores, cada um terá direito a três tentativas e os oito melhores competidores com os melhores saltos válidos terá direito a mais três tentativas, em ordem inversa à da classificação inicial. No caso de empate em oitavo lugar, se permitirá três saltos adicionais a todos os competidores empatados.

Quando houver oito competidores, ou menos, será permitido a cada competidor seis tentativas.

Regras:

A distância do salto será medida do ponto em que o saltador tocou a areia até a tábua de salto. Se o saltador, ao cair, colocar as mãos para trás para se apoiar, será medido a partir do local em que tocou o chão com as mãos.



Cada atleta terá três chances de salto, podendo cometer até duas faltas. Na terceira o atleta estará desclassificado.

Ele poderá tentar apenas esses três saltos, onde será computado o melhor deles. A medida do salto, geralmente, será feita em ângulo reto, do ponto atingido pelo atleta, com qualquer parte do corpo, na caixa de areia, até a linha limite. Considera-se como ponto atingido a marca mais próxima a essa linha limite. Se o atleta cair fora da caixa de areia é considerado falta. Se isso se der por três tentativas, o saltador é eliminado.

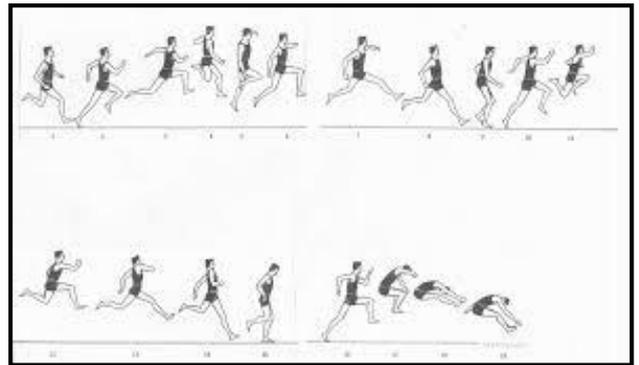
➤ Salto Triplo

Esse salto utiliza as mesmas regras do salto em distância, com exceção de que a tábua de impulsão e a linha limite do salto ficam no mínimo a 11 metros da caixa de areia.

Para o salto é utilizada uma técnica onde o atleta deve cumprir três etapas sucessivas:

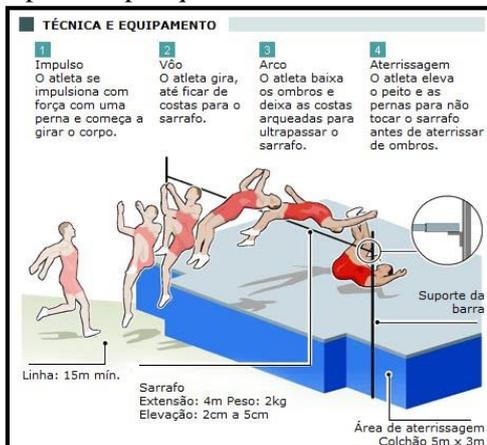
- um primeiro salto, antes da linha limite, para cair sobre o mesmo pé de impulso;
- um segundo salto, caindo sobre o outro pé;
- e o terceiro salto, que lhe permite cair com os dois pés na caixa de areia.

É considerado falho o salto em que o competidor, enquanto estiver saltando, tocar o solo com a perna “inativa”.



➤ Salto em Altura

O objetivo do salto em altura é passar sobre uma barra horizontal que se encontra suspensa entre dois suportes verticais separados por quatro metros de distância.



Atualmente, a maioria dos saltadores usa o estilo denominado “Fosbury” (“Flop”) onde, para executar o salto, os atletas se aproximam da barra quase de frente, giram o corpo enquanto começam a se elevar, alcançam a barra com a cabeça na frente, superando o obstáculo de costas, antes de cair com os ombros no colchão de proteção.



Regras:

Antes de iniciar uma prova de salto em altura, são anunciadas pelo juiz as sucessivas marcas em que a barra horizontal (sarrafo) será colocada ao fim de cada rodada, até que haja somente um competidor ou

haja um empate para o primeiro lugar. Os saltadores têm direito a três tentativas para ultrapassá-la. Esbarrá-la de leve, com qualquer parte do corpo, sem a derrubar, não é considerado como falta. Essa só ocorre quando o sarrafo cai dos suportes, sendo que após a terceira tentativa sem êxito, o saltador é desclassificado. A ele é dado também o direito de recusar-se a saltar qualquer marca que considere facilmente ultrapassável, guardando-se para as alturas maiores.

➤ Salto com Vara

Este salto consiste, basicamente, em transpor um obstáculo (sarrafo) colocado a uma determinada altura, utilizando como impulso uma vara que é apoiada no solo e projeta o atleta para cima.

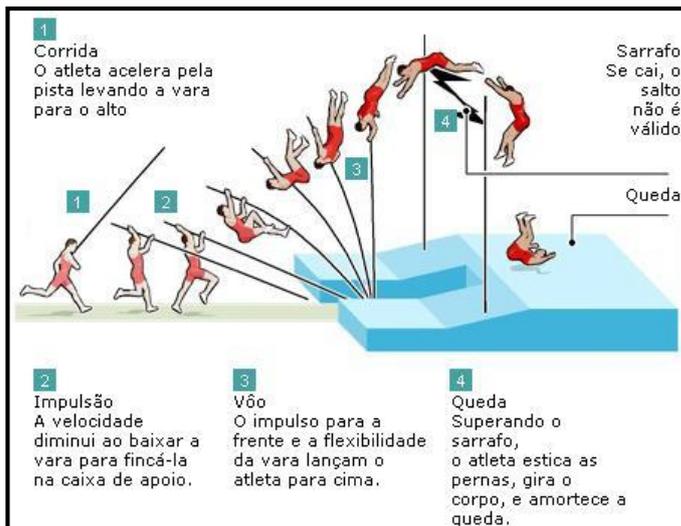
Ao fim da pista se acha enterrada uma caixa de apoio com 1 m de comprimento, 60 cm de largura no início e apenas 15 cm junto ao obstáculo. Após o obstáculo se coloca um colchão, com 1 m de altura e 5 m de comprimento para amortecer a queda do saltador.



A vara utilizada para impulso é de material, comprimento e diâmetro à escolha do atleta, mas ele só poderá revesti-la com duas voltas de fita adesiva de espessura uniforme.

Atualmente, os saltadores usam vara de fibra de vidro ou carbono, por sua grande resistência e flexibilidade, com peso e comprimento que variam em razão das características físicas do próprio atleta.

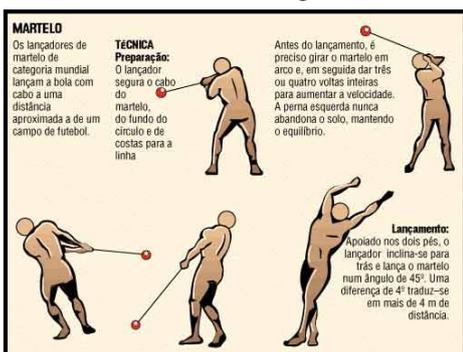
Nessa prova, o saltador deve correr pela pista de impulso, segurando a vara com as duas mãos em pontos escolhidos por ele mesmo, fincá-la na caixa de apoio, projetar-se para cima em impulso obtido com a flexão da vara e transpor o obstáculo sem derrubá-lo. É importante que ele largue a vara no momento exato, pois mesmo que salte o obstáculo, se a vara derrubar o sarrafo, conta-se isso como falta. O saltador também não pode, uma vez fincada a vara na caixa de apoio, mudar a posição de suas mãos na vara, três dessas faltas o eliminam. (adultos) e 4 kg para as mulheres. O peso é uma esfera de ferro fundido e de chumbo, ou ainda de bronze, com 12 cm de diâmetro, sendo no feminino um pouco menor.



O arremessador se posiciona na área do arremesso, que é circular e tem pouco mais de 2 m de diâmetro. Na posição básica para o arremesso de peso, a esfera deve estar posicionada entre o pescoço e o ombro do atleta e o arremesso em si será realizado com os dedos, em vez do uso da palma. O atleta tem a opção de girar sobre o próprio eixo, para aumentar o impulso, e distende o braço, arremessando a esfera. Outra técnica é a do lançamento linear, onde não há o giro. Durante o movimento, o arremessador pode usar o limite da área delimitada, sem pisar fora dela. A marcação da distância é feita até o ponto de contato da esfera com o chão. O número de arremessos varia de acordo com a quantidade de competidores, nas provas oficiais: até oito arremessadores, cada atleta terá direito a seis arremessos, acima desse número de competidores, cada atleta realizará três arremessos.

➤ Lançamento de Martelo

O martelo é um aparelho composto por uma bola, presa a uma alça por um cabo- o que permite imprimir momento linear à esfera e assim atingir uma distância maior.. Seu tamanho total não deve ultrapassar 1,2 m e seu peso é variável de acordo com a categoria: no masculino pesa pouco mais de 7 k e no feminino 4 kg.

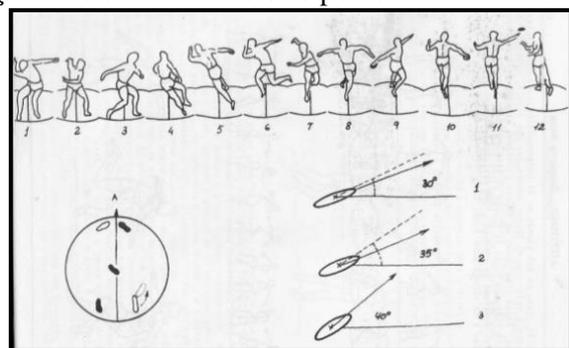


O lançamento é realizado de um círculo determinado, protegido com redes e com uma área aberta, na direção em que o martelo deve ser arremessado. Esse círculo tem o diâmetro de 2,1 m. Para o arremesso, o atleta segura a alça do martelo com as duas mãos e permanece com os pés inertes. Depois, gira o conjunto por três, ou ainda quatro vezes, para que o conjunto ganhe velocidade. No próximo movimento, o lançador gira sobre o próprio eixo duas ou, ainda, três vezes, para que o martelo alcance ainda mais velocidade e, por fim, o solta, direcionando-o para frente e para cima. A medição é feita no local que o martelo toca o chão, e o lançamento será validado se o ponto de contato fizer

um ângulo de 90 graus em relação ao local que o atleta ocupa ao final do lançamento.

➤ Lançamento de Disco

Para o lançamento desse aparelho é usado um disco, ou seja, um prato de metal circular, que pode ter de 18 a 22 cm de diâmetro. A espessura e o peso do disco também variam de acordo com a modalidade: no lançamento masculino, o disco tem 2 kg e 45 mm de espessura, já no feminino o peso do disco é de 1 kg e a espessura de 38 mm.





Para executar o lançamento, o atleta segura o disco sobre os dedos e o apoia contra o antebraço. Depois, executa um único giro rápido, e solta o disco estendendo completamente o braço do lançamento. A medição é feita a partir do ponto de contato do disco com o solo e nesta modalidade é permitido o uso de cinturões de proteção cervical e material próprio nas mãos para aumentar o atrito e manter o disco posicionado, sem que este escorregue.

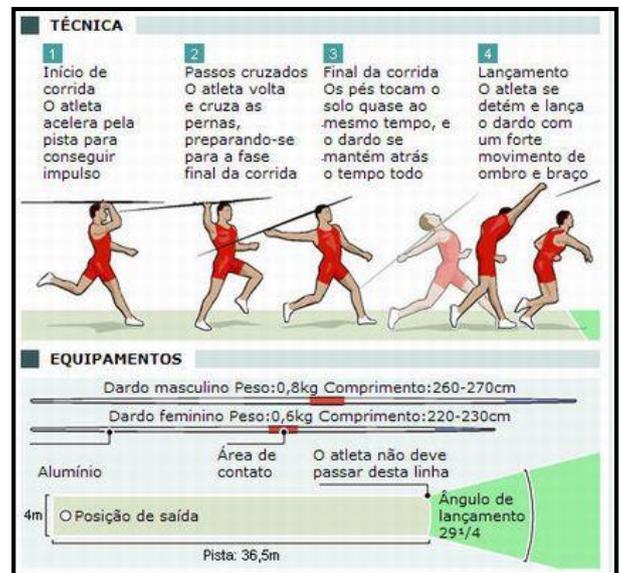
➤ Lançamento de Dardo



O dardo utilizado nas provas de atletismo é uma espécie de lança, fabricado em metal ou ainda em fibra de carbono ou de vidro. Como nos demais objetos de arremesso, o peso e o tamanho mudam de acordo com a categoria. No feminino, o dardo tem de 2,2 a 2,3 m de comprimento, e peso de 0,6 kg. Já no lançamento de dardo masculino, o peso é de 0,8 kg e o comprimento de 2,6 a 2,7 m.

Para realizar o lançamento, o atleta tem à sua disposição uma

pista com 35 m de comprimento, por 4 m de largura. Ele corre para tomar o impulso necessário, e com um giro do corpo efetua o lançamento, puxando o dardo de trás do corpo e o arremessando para cima e para frente, com velocidade que facilmente atinge mais de 100 km/hora. A medição é feita até o ponto de contato do dardo com o chão, que em geral fica enterrado, por conta de sua ponta. O lançador deve permanecer dentro da zona de lançamento durante todo o movimento, permanecendo ali até o dardo tocar o solo, caso contrário, será desclassificado. O mesmo ocorre se o dardo tocar o chão com qualquer outra parte que não seja a ponta. Nas competições oficiais, cada lançador realiza três arremessos, e donos das oito melhores marcas fazem a fase final, também com mais três lançamentos, e o vencedor será o que alcançar a maior distância num lançamento válido.



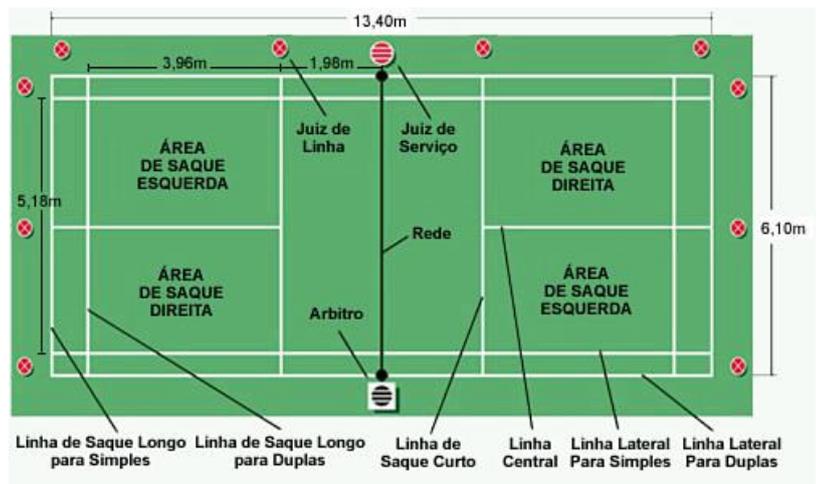
Badminton



O Badminton é um esporte bastante semelhante ao tênis e ao tênis de mesa pela rede que separa os adversários. A diferença é que ao invés de uma bolinha e o direito de picar uma vez na quadra, os jogadores usam uma peteca e a mesma não pode tocar nenhuma vez no chão dentro dos limites marcados que sofre o ponto. Na prática deste esporte são exigidas várias habilidades como, por exemplo, agilidade, força física, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física.

- Conhecendo o campo e os equipamentos

O badminton é praticado um contra um ou em duplas. Utiliza-se uma raquete e uma peteca (chamada de volante ou birdie). A quadra ou campo, onde este jogo é praticado, possui o formato retangular (13,4 metros de comprimento por 6,1 de largura). No meio da quadra é colocada uma rede de 6,10 metros de comprimento e 75 cm de altura. Esta rede fica



presa nas extremidades por dois postes de metal que medem 1,55 metros.

A peteca oficial é feita de pena de ganso, pesando entre 4,7 e 5,5 gramas. Sua base é feita de cortiça ou poliuretano e tem no seu centro um peso de chumbo. Cada partida entre profissionais acaba consumindo de sete a dez petecas. Por ser muito leve, a peteca pode chegar a velocidades acima de 300km/h.

As raquetes são feitas de materiais resistentes como a fibra de carbono ou titânio. Pesando cerca de 100 gramas, as medidas são no máximo de 68 cm e suas cerdas são sintéticas, agüentando um impacto de no mínimo 7 quilos. Há também raquetes que suportam 11 quilos.



- Pontuação

No Badminton, a contagem dos pontos é muito similar a do vôlei de praia. O jogador ou dupla que vencer a jogada sempre inicia a próxima disputa. Quem completar 21 pontos primeiro vence o jogo. No caso de um empate no game em 20 pontos a 20, o jogo é disputado até o jogador ou dupla abrir 2 pontos de vantagem. Com o placar em 29 a 29 o vencedor do ponto seguinte ganha o set. O vencedor da partida saí entre o jogador ou a dupla que fizer a melhor de 3 sets.

A cada 11 pontos marcados em um game, há um descanso de 1 minuto. No fim de cada game, o intervalo dura 2 minutos.

- Serviço

A forma de sacar no badminton funciona da seguinte maneira: Se o atleta que for sacar estiver com o placar “par”, ele serve a peteca no lado direito e obrigatoriamente tem que servir na diagonal, ou seja, no lado direito do adversário. Se o número de pontos for “ímpar”, o serviço é feito da esquerda, em diagonal, servindo o adversário do lado esquerdo da quadra.



Tênis



O tênis é um esporte de origem inglesa, disputado em quadras geralmente abertas e de superfícies sintéticas, cimento, saibro ou relva. Participam no jogo dois oponentes ou duas duplas de oponentes, podendo ser mistas (homens e mulheres) ou não. A quadra é dividida em duas meia-quadras por uma rede, e o objetivo do jogo é rebater uma pequena bola para além da rede (para a meia-quadra adversária) com ajuda de uma raquete.

Para marcar um ponto é preciso que a bola toque no solo em qualquer parte dentro da quadra adversária, fazendo com que o adversário não consiga devolver a bola antes do segundo toque, ou que a devolva para fora dos limites da outra meia-quadra. O desporto assim possui aspectos de ataque (rebater bem a bola, dificultando a devolução do adversário) e defesa (bom posicionamento em quadra, antecipação do lance adversário etc).

Os principais utensílios utilizados no Tênis são a Raquete e a bola. Existem diferentes tipos e modelos de Raquete, de fibra de vidro ou alumínio, possuem armação com abertura que reduz a resistência ao ar. As bolas possuem entre 6,3 e 6,6 cm de diâmetro e são ocas, as cores mais comuns são: amarela branca.

O tênis possui um intrincado sistema de pontuação, que subdivide o jogo em *games*/jogos e *sets*/partidas.

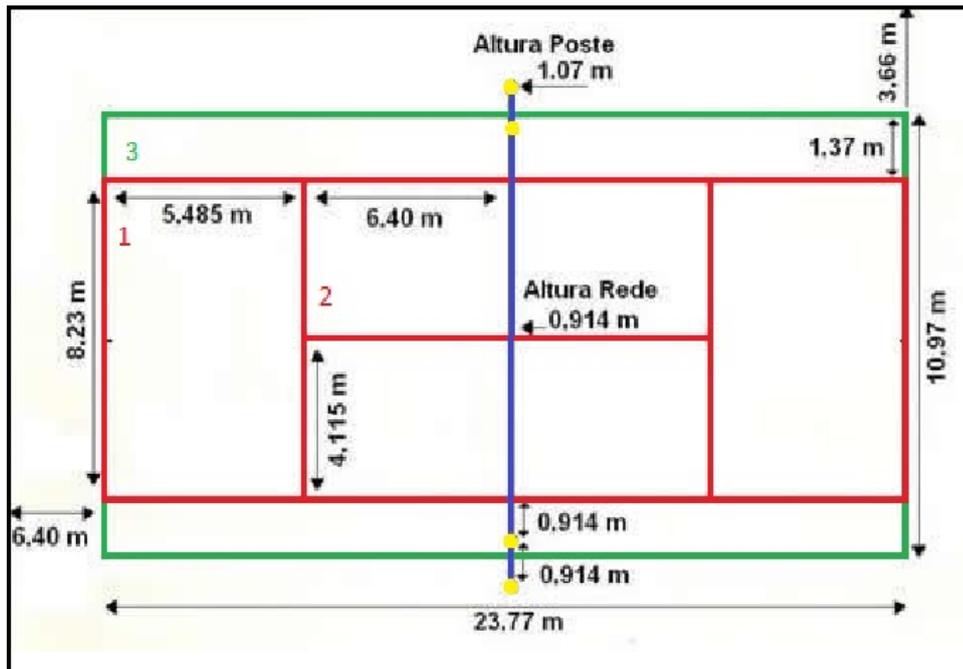
Um *game* é um conjunto de pontos (15/30/40/game) e um *set* é um conjunto de *games* (1/2/3/4/5/set).

- A Quadra

O tênis é jogado em uma superfície plana retangular, geralmente da grama, saibro, ou em piso duro. A quadra tem 23,77m de comprimento e sua largura é de 8,23m para partidas de simples e 10,97m para partidas de duplas. O espaço adicional em torno da quadra é necessário para que jogadores possam alcançar a bola quando esta ultrapassa os limites da quadra. Uma rede é esticada no meio da quadra em toda a sua largura, paralela com as linhas de base, dividindo-a em duas partes iguais. A rede tem 1,07m de altura nas extremidades e 91,4cm de altura no centro. As linhas nas extremidades das quadras são chamadas linha de base e as linhas laterais são chamadas de margem. Duas linhas, uma em cada lado da quadra, estão posicionadas a 6,4m da rede. Estas são as linhas de

serviço. A área entre a rede e a linha de serviço é dividida ao meio, paralelamente às laterais, partido do ponto mais baixo da rede.

Há três tipos principais de quadras, dependendo dos materiais usados para a superfície da mesma. Cada superfície fornece uma diferença na velocidade e no quique da bola de tênis.



- Quadra de argila/terra batida (saibro). Ex.: Roland Garros (França), tendo como característica ser lenta;
- Quadra de grama. Ex.: Wimbledon (Inglaterra), como característica piso irregular;
- *Hardcourt* (piso duro: cimento, borracha sintética, carpete ou lama asfáltica). Ex.: US Open (EUA) e Australian Open, sendo quadras de piso duro e regular, as bolas ganham velocidade.

- A Partida / Pontuação

A partida é dividida em sets, games e pontos. Vence quem ganhar dois sets. Algumas competições realizam partidas com melhor de cinco sets, ou seja, ao invés de vencer dois sets, o jogador precisa vencer três.

- **O Set:** O atleta que ganhar seis games, com uma diferença mínima de dois games em relação ao adversário, vence o set. Se o placar ficar em 5 a 5, dois novos games são jogados. Com novo empate, joga-se o tie break.
- **O Game:** Os pontos são contados em 0, 15, 30, 40 e um game. Se houver empate por 40 a 40, vence quem fizer dois pontos seguidos.
- **O tie-break:** É o desempate do set. Nele, cada jogada vale um ponto. Após um tenista sacar a primeira bola, os jogadores alternam dois saques. Quem fizer sete pontos ou mais, sendo eles dois de diferença, vence o set.
- **O saque:** Os saques, ou serviços, são alternados a cada game. Quem saca tem duas chances para acertar o serviço. Cada serviço, o tenista deve lançar a bola por cima da rede e atingir o solo dentro da área de saque diagonal oposta. Se o adversário não conseguir rebater a bola, o sacador ganha o ponto chamado de “ace”. Já quando um jogador vence o game enquanto o outro está sacando, ocorre a conhecida “quebra de serviço”. Em cada saque, ou serviço, o jogador deve se posicionar alternadamente do lado direito e esquerdo da quadra, começando sempre o game pelo lado direito.
- **Troca de lado:** Os jogadores devem trocar de lado no fim do primeiro, do terceiro e de cada game ímpar subsequente de cada set e no final de cada set, a menos que o total de games naquele set seja par, caso em que a troca não é feita até o fim do primeiro game do set seguinte.
- **Bola na linha:** Se a bola tocar na linha é considerada dentro da quadra. Portanto é ponto.

O sistema de pontos 0, 15, 30, 40 e game: Os europeus se baseavam nas medidas do sextante, ou seja, a sexta parte de um círculo. O sextante tem 60 graus. No passado, para vencer o adversário, um jogador deveria ganhar seis sets compostos de quatro games, cada um valendo 15 pontos. A pontuação total chegava ao resultado de 360 graus, que corresponde a um círculo completo. Com o passar do tempo, a progressão geométrica 15, 30, 45 foi



modificada e o terceiro ponto passou a ser 40. O número foi modificado para facilitar o anúncio do marcador.

As jogadas possuem nomenclaturas específicas de acordo com a tabela abaixo:

Jogada	Descrição
Ace	Saque bem colocado, sem dar tempo ao adversário de pegar a bola.
Approach / Aproximação	Golpe que propicia ao tenista que o executou chegar à rede para tentar um voleio, feito próximo ao T na quadra.
Backhand	Jogada de esquerda ou direita, feita com as costas da mão viradas para a frente.
Break	Ganhar o game em que foi o adversário quem sacou.
Deuce / Iguais	Significa igualdade no placar de um game depois atingir 40/40.
Drive	Golpe efetuado no fundo da quadra.
Drop shot ou "largadinha"	Golpe no qual a bola pinga próxima à rede;
Forehand	Jogada de direita ou esquerda, batida com a palma da mão virada para fora.
Net/Let	Jogada na qual a bola toca a fita da rede (net) e cai dentro da área de saque.
Lob	Golpe em que a bola encobre o adversário que se aproxima da rede.
Match point	Saque que permite encerrar a partida.
Overhead	Mesma coisa que smash com a única diferença que a bola toca o chão antes do golpe ser executado.
Passing Shot / Lob	Golpe dado sobre o adversário quando ele está próximo da rede.
Set point	Saque que permite encerrar um set.
Slice	Jogada com a raquete quase na horizontal, como que "fatiando" a bola.
Topspin	Efeito dado à bola. A batida pega a bola de baixo para cima;
Smach / Voleio	Golpe efetuado geralmente próximo a rede, antes que a bola quique.
Winner	Bola indefensável, que define o ponto.



Judô



O Judô (caminho suave, ou caminho da suavidade) é uma arte marcial, praticada como esporte de combate e fundada por Jigoro Kano em 1882. Os seus principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.^[1]

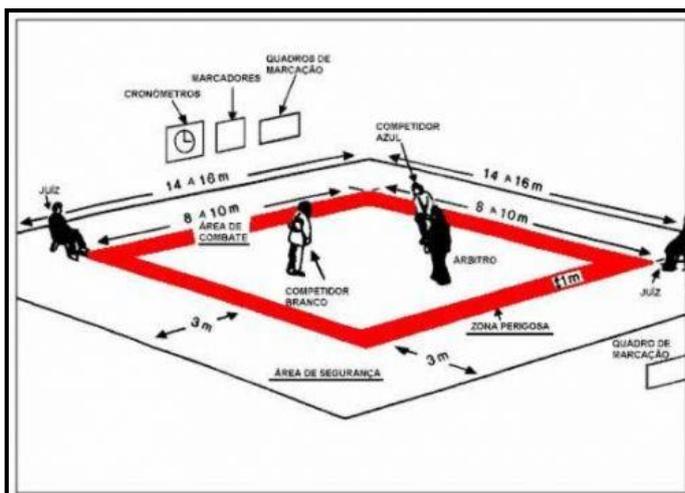


O Judô teve uma grande aceitação em todo o mundo, pois Kano conseguiu reunir a essência dos principais estilos e escolas de jujitsu, arte marcial praticada pelos "bushi", ou cavaleiros durante o período Kamakura (1185-1333), a outras

artes de luta praticadas no Oriente e fundi-las numa única e básica. O Judô foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX e a polícia nipônica introduziu-o nos seus treinos.

- O Tatame

O tatame é a área de combate em que os atletas lutam. É composto por pequenos colchões de 1 metro de largura por 2 metros de comprimento. Todos eles agrupados como se fossem um quebra cabeça montado, formam a zona de competição. Cada um dos lados deve ter no mínimo 14 metros e no máximo 16 metros de área total. Como mostra a figura acima, o tatame é dividido em três áreas que são:



- **Área de combate:** Localizada dentro do quadrado vermelho, cada um dos seus lados deve ter de 8 a 10 metros. Conhecido também por dojô, esta área conta com duas marcações que são os locais onde os judocas iniciam e terminam as lutas.
- **Área de perigo:** É a parte pintada de vermelho. Esta área tem 1 metro de largura e serve para quando os oponentes chegarem a ela devem tentar voltar à área de combate ou então encaixar o golpe no adversário.
- **Área de segurança:** É a área que fica fora do quadrado vermelho. Esta área mede 3 metros de largura e os golpes aplicados nela não valem pontos.

A Comissão de juízes no judô é formada por um árbitro principal, dois juízes auxiliares e um juiz e mesa.

- O uniforme

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o *judogi* e que, com a faixa (*obi*), formam o equipamento necessário à sua prática. O *judogi* que é composto pelo casaco (*Wagi*), pela calça (*Shitabaki*) e também pela faixa, o judogi pode ser branco ou azul, sendo o último utilizado para facilitar as arbitragens em campeonatos e na identificação dos atletas durante as transmissões de televisão (TV)..



- As Categorias

O judô é dividido em sete categorias tanto para o masculino quanto para o feminino:

Categoria	Masculino	Feminino
Leve	até 60 kg	até 48 kg
Meio leve	até 66 kg	até 52 kg
Meio	até 73 kg	até 57 kg
Meio médio	até 81 kg	até 63 kg
Médio	até 90 kg	até 70 kg
Meio pesado	até 100 kg	até 78 kg
Pesado	acima de 100 kg	acima de 78 kg



Estas são as sete categorias oficiais existentes. Em algumas competições existe a categoria absoluto, que permite que atletas de qualquer peso participem da competição, ou seja, um lutador da categoria meio médio pode enfrentar um lutador da categoria peso pesado.

- A Luta

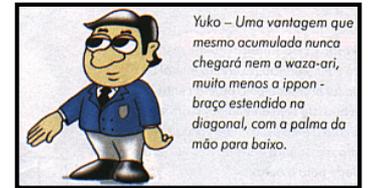
Diferentemente do karatê e do taekwondo, no judô não é permitido chutes e socos. O objetivo principal desta modalidade é derrubar ou imobilizar o adversário.

- **Duração do combate:** Um combate dura 5 minutos para o masculino e 4 minutos para o feminino. Este período não precisa ser cumprido desde que algum oponente vença a luta por ippon.
- **Golden Score:** Caso haja um empate na luta, uma prorrogação, chamada de Golden Score, é realizada. Esta prorrogação dura 3 minutos. Antigamente, quando o atleta levava um SHIDO (punição) no golden score, perdia a luta automaticamente. Agora ele pode levar um shido sem ser eliminado.
- **Pontuações:** O objetivo é conseguir ganhar a luta valendo-se dos seguintes pontos:

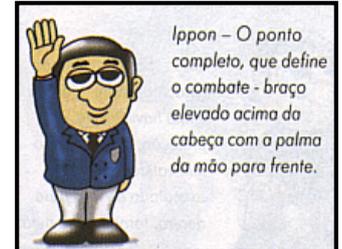
- ✓ **Yuko** - Um terço de um ponto. Um *yuko* se realiza quando o oponente cai de lado. Também ganha *Yuko* se conseguir imobilizar o oponente por 15 a 19,9 segundos;



- ✓ **Wazari** - Meio ponto. Dois *wazari* valem um *ippon* e termina o combate logo após o segundo *wazari*. Um *wazari* é um *ippon* que não foi realizado com perfeição. Também ganha *wazari* se conseguir imobilizar o oponente por 20 a 24,9 segundos;



- ✓ **Ippon** - Ponto completo. O nocaute do judô, finaliza o combate no momento que acontece. Um *ippon* realiza-se quando o oponente cai com as costas no chão, ao término de um movimento perfeito, quando é finalizado por um estrangulamento ou chave de articulação, ou quando é imobilizado por 25 segundos.

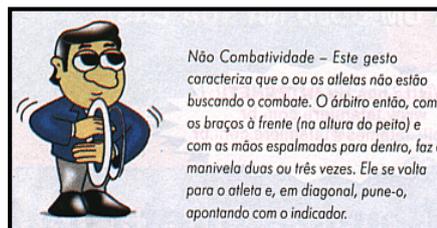
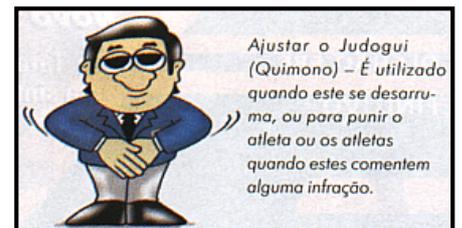


Penalidades: O atleta que levar o primeiro **shido** na luta servirá apenas como advertência. O segundo é marcado um *yuko* para o seu oponente. O terceiro é marcado um *waza-ari* para o seu oponente. O quarto, é marcado *ippon* para o seu oponente e o atleta, obviamente, perde a luta. Para a aplicação do *shido*, o árbitro central deve paralisar o combate, ordenar que os atletas arrumem o *Judogui* (uniforme ou kimono) através do gesto de mãos cruzadas esquerdo sobre a direita com os dedos apontados para baixo.

- Glossário

Para compreendermos um pouco sobre o judô, abaixo mostraremos algumas palavras japonesas com suas respectivas traduções que são usadas nesta modalidade esportiva.

- ✓ Chui = Penalidade por infração séria
- ✓ Hajime = Começar
- ✓ Ippon = Um ponto/pontuação máxima
- ✓ Judogui = Uniforme de Judô
- ✓ Kachi = Vitória
- ✓ Koka = Pontuação mínima (Já extinta das competições)
- ✓ Maitta = Desisto
- ✓ Matte = Parar
- ✓ Rei = Saudação
- ✓ Shido = Penalidade por infração ligeira
- ✓ Sore-made = Fim do combate
- ✓ Tatami = Tapete
- ✓ Tori = Atacante
- ✓ Ukemi = Queda
- ✓ Waza-ari = Quase Ippon
- ✓ Waza-ari-awasete-ippon = Dois Waza-ari
- ✓ Yoshi = Continuar Yuko = Quase Waza-ari



Natação



A natação é uma atividade apreciada desde os tempos antigos.

O filósofo grego Platão, por exemplo, dizia que nadar era prova de educação. Mas, na Idade Média, a prática desapareceu, porque muitos acreditavam que a água transmitia doenças.

No século XIX, a natação esportiva apareceu na Inglaterra.

As competições internacionais de natação são organizadas pela Fina (Federation Internationale de Natation), criada em 1908.

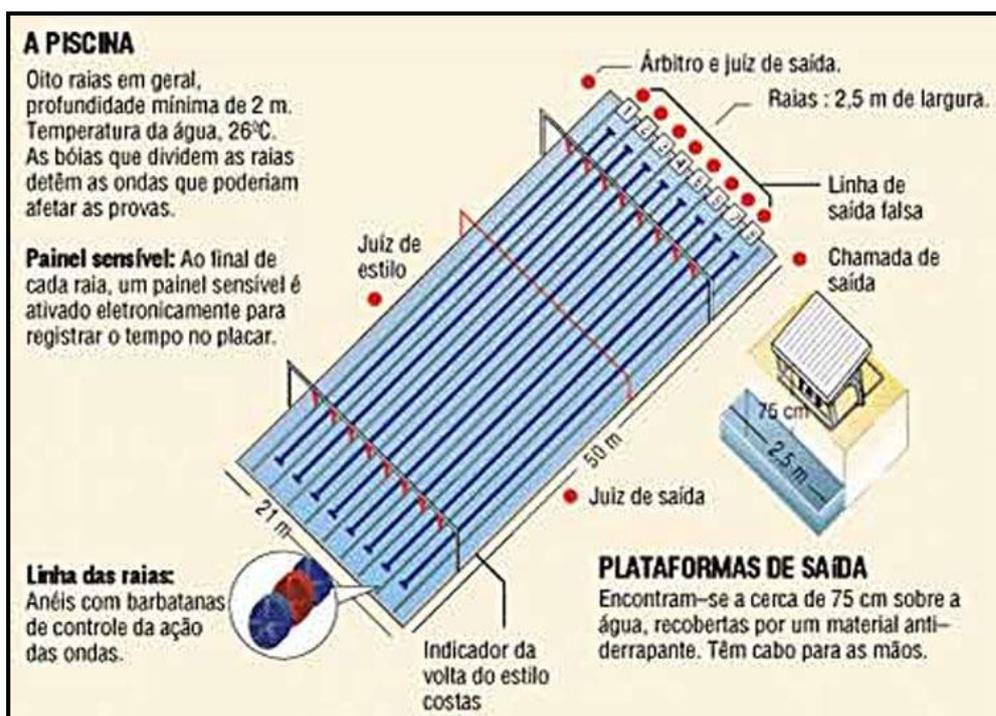
A natação é um dos esportes mais

tradicionais dos Jogos Olímpicos, disputado em todas as edições. A partir dos Jogos de 1912 foi aberto para as mulheres. Depois do atletismo, a natação é o esporte que distribui o maior número de medalhas.

A natação é considerada um dos esportes mais saudáveis, pois trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo. Há também o benefício desta prática desenvolver o sistema cardíaco e respiratório. Como qualquer atividade esportiva, antes de praticar, o indivíduo deve procurar orientação de um profissional da área e passar por testes de avaliação médica.



- A Piscina Olímpica



Comprimento	50 metros
Largura	25 metros
Número de raias	8
Largura das raias	2,5 metros
Temperatura da água	25° C a 28° C
Intensidade da luz	> 1500 lux
Profundidade	2 metros

- Provas, Estilos, Regras Básicas e Arbitragem

As provas de Natação podem ser realizadas em piscinas de 25m (semi-olímpica) ou 50m (olímpica), enquanto a maratona aquática é realizada em oceanos, rios, lagos e lagos artificiais – para provas de resistência –, com 5km ou 10km. As provas são executadas em estilo livre e devem começar e terminar dentro da água. Existe ainda uma prova de 25km, chamada de águas abertas.

Levando em consideração o posicionamento do tórax e o movimento de pernas e braços, são definidos quatro estilos de natação: crawl (nado livre), borboleta, peito e costas. Nas competições de nado medley, os nadadores devem nadar os quatro estilos na seguinte ordem: borboleta, costas, peito e crawl.

- **Livre:** Nado livre significa que, numa prova assim denominada, o competidor pode nadar qualquer estilo – exceto nas provas medley individual ou revezamento 4 estilos. O nado livre significa qualquer nado diferente do nado de costas, peito ou borboleta.

Alguma parte do nadador tem que tocar a parede ao completar cada volta e no final.

O nado de crawl se desenvolveu como o mais rápido dos estilos competitivos. A federation Internationale de Natation Amateur (FINA) não menciona o crawl pelo nome em seu livro de regras, mas menciona o estilo livre. (De fato, até o ano de 1900, todos os eventos competitivos tinham características do estilo livre). Entretanto, nos eventos contemporâneos de estilo livre, os executantes são invariavelmente nadadores de crawl.

Ele é nadado em decúbito ventral (barriga para baixo), com batimento de perna alternado, sendo que a força do movimento das pernas é de cima para baixo, e os braços alternam simultaneamente. A respiração ocorre de acordo com a braçada;



- **Costas:** O nado de costas é o "oposto" do crawl, é nadado em decúbito dorsal (barriga para cima), como o proprio nome fala "costas". O batimento de perna é quase igual, tendo como diferença a origem da força, que é de baixo para cima.

Os competidores devem alinhar-se na água, de frente para a cabeceira de saída, com abas as mãos colocadas nos suportes de agarre. Os pés, inclusive os dedos, devem ficar sob a superfície da água. Manter-se na calha ou dobrar os dedos sobre a borda da calha é proibido.

Ao sinal de partida e quando virar, o nadador deve dar impulso e nadar de costas durante o percurso, exceto quando executa a volta.

A posição normal de costas pode incluir um movimento rotacional do corpo até, mas não ultrapassando os 90 graus.

A posição da cabeça não é relevante.

Alguma parte do nadador tem que quebrar a superfície da água durante o percurso, exceto quando é permitido ao nadador estar completamente submerso durante a volta e por uma distância não maior que 15 metros após a saída e em cada volta. Neste ponto a cabeça tem que quebrar a superfície.

Durante a volta, os ombros podem girar além da vertical para o peito após o que uma contínua braçada ou uma contínua e simultânea dupla braçada podem ser usadas para iniciar a volta. Quando o corpo tiver deixado a posição de costas, não pode haver mais pernada ou braçada que seja independente da ação continua de volta. O nadador tem que retornar a posição de costas após deixar a parede.

Quando executar a volta, tem que haver o toque na parede com alguma parte do corpo do nadador. Quando no final da prova, o nadador tem que tocar a parede na posição de costas.



- **Peito:** O nado de peito é também nadado em ducúbito ventral, mas totalmente oposto do crawl e do costas. Muitos leigos quando olham ou tem contado com esse estilo pela primeira vez, falam que parece com uma rã ou um sapo. Não são tão leigos assim, se for observar que esse estilo foi "tirado" ou "inspirado" por esses répteis. A partida da primeira braçada após a saída e após cada virada, o corpo deve ser mantido sobre o peito e os ombros paralelos com a superfície da água.

Todos os movimentos dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados.

As mãos devem ser lançadas juntas para a frente a partir do peito, abaixo ou sobre a água. Os cotovelos deverão estar abaixo da água exceto para a última braçada. As mãos deverão ser trazidas para trás na superfície ou abaixo da



superfície da água. As mãos não podem ser trazidas para trás além da linha dos quadris, exceto durante a primeira braçada após a saída e em cada volta.

Todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no plano horizontal, sem movimentos alternados. Os pés devem estar virados para fora durante a parte propulsiva da pernada. Não são permitidos movimentos em forma de tesoura, pernada vertical alternada ou de golfinho.

É permitido quebrar a superfície da água com os pés, exceto seguido de uma pernada de golfinho. Em cada virada e na chegada da prova, o toque deve ser feito com as duas mãos simultaneamente acima, abaixo ou no nível da água. Os ombros devem permanecer no plano horizontal até que o toque seja efetuado. A cabeça pode submergir após a última braçada anterior ao toque, contanto que quebre a superfície da água em qualquer ponto durante o último completo ou incompleto ciclo anterior ao toque.

Durante cada ciclo completo de uma braçada e uma pernada, nesta ordem, parte da cabeça do nadador deve quebrar a superfície da água, exceto após a saída e após cada virada quando o nadador poderá dar uma braçada completa até as pernas e uma pernada enquanto completamente submerso. A cabeça tem que quebrar a superfície da água antes que as mãos virem para dentro na parte mais larga da segunda braçada.

- **Borboleta:** O nado de borboleta – golfinho – é o estilo mais bonito e mais "DURO" de se nadar. Ambos os braços devem ser trazidos à frente simultaneamente sobre a água e levado para trás juntos, simultânea e simetricamente. As pernas são unidas e fazem um movimento junto com o tronco em forma de ondulação, como os "golfinhos" fazem. A respiração ocorre quando o braço sai fora da água, e a cabeça volta antes do braço submergir.



O corpo deve ser mantido sobre o peito todo o tempo, exceto quando executa a virada. Os ombros devem estar em linha com a superfície da água a partir da primeira braçada, após a saída e após cada volta e deve permanecer nesta posição até a próxima volta ou final. Não é permitido girar para as costas em nenhum momento. Ambos os braços devem ser levados juntos à frente por sobre a água e trazidos para trás simultaneamente.

Todos os movimentos dos pés devem ser executados de maneira simultânea. Movimentos simultâneos das pernas e dos pés, de cima para cima para baixo, num plano vertical são permitidos, as pernas ou pés não precisam estar no mesmo nível, mas movimentos alternados não são permitidos.

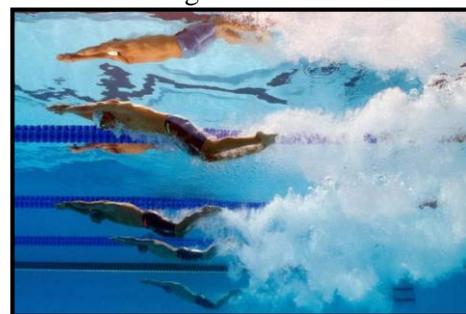
Em cada virada e na chegada, o toque deve ser efetuado com as ambas as mãos simultaneamente, acima, abaixo ou no nível da superfície da água. Os ombros devem permanecer na posição horizontal até que o toque seja efetuado.

Após a saída e na volta, ao nadador é permitido uma ou mais pernadas e uma braçada sob a água, que deve trazê-lo à superfície.

- **Medley:** Nas provas de Medley individual, o nadador nada os quatro nados na seguinte ordem: borboleta, costas, peito e livre. Nas provas de revezamento Medley, os nadadores nadam os quatro nados na seguinte ordem: costas, peito, borboleta e livre.

Cada estilo deve terminar com a regra aplicada a ele.

- **Maratona Aquática:** As Regras da Natação Maratona aquática 10 km são bastante diferentes em relação às regras da natação em piscinas, que é um



esporte mais popular e com o qual o público já tem certa relação de proximidade. Entre as Regras da Natação Maratona aquática 10 km, por exemplo, uma das grandes diferenças é que nessa modalidade as braçadas específicas não são uma exigência. Ou seja, é o nadador que escolhe qual tipo de nado realizará para tentar vencer a maratona, entre nado livre, borboleta e outros tipos. Além disso, na natação maratona aquática de 10 km os atletas não ficam separados em raias, como estamos acostumados a ver nas piscinas. Nessa modalidade, os nadadores competem juntos no mar e são guiados pelos seus treinadores para fazer o percurso da maneira correta já que as provas são longas.

- Provas do Programa Olímpico Atual

Prova	Masculino	Feminino
50m livre	✓	✓
100m livre	✓	✓
200m livre	✓	✓
400m livre	✓	✓
800m livre		✓
1500m livre	✓	
100m costas	✓	✓
200m costas	✓	✓
100m peito	✓	✓
200m peito	✓	✓
100m borboleta	✓	✓
200m borboleta	✓	✓
200m medley	✓	✓
400m medley	✓	✓
4 x 100m livre	✓	✓
4 x 200m livre	✓	✓
4 x 100m medley	✓	✓
Maratona 10km	✓	✓

Outras Modalidades

Tiro Com Arco



O objetivo do arqueiro é usar o arco para acertar a flecha no ponto central do alvo colocado à sua frente a partir da marca estabelecida para o lançamento. O tiro com arco conta com diversos regulamentos e modalidades que variam de acordo com o tipo de arco utilizado e o local da disputa. Nas Olimpíadas, as provas são realizadas ao ar livre (outdoor).

- **Regras Básicas:** Na fase de Classificação, os atletas devem atirar em alvos localizados a quatro distâncias diferentes: No masculino, as distâncias são de 90m, 70m, 50m e 30m, e no feminino,

70m, 60m, 50m e 30m. Em cada uma destas distâncias, o arqueiro dispara 36 flechas. Eles atiram 18 flechas nos dois alvos mais distantes e mais dois minutos para cada três flechas atiradas nos dois alvos mais próximos.

Os atletas com maior pontuação se classificam para a segunda fase, na qual competem entre si. Os tiros do combate direto devem respeitar a distância de 70m.

Os vencedores se classificam para as etapas seguintes até a final. Ganha o arqueiro com o maior número de pontos no último combate.

Caso tenha algum problema com o material, o atleta precisa avisar o juiz, que lhe dará 15 minutos para arrumar. Caso não consiga, será automaticamente eliminado.



Boxe



Os objetivos de um boxeador são acertar o maior número possível de golpe no adversário e se defender para não ser atacado. Ganha a luta quem somar o maior número possível de golpes perfeitos no final de todos os assaltos ou provocar o nocaute do oponente.

- **Equipamento:** No boxe olímpico, todos os lutadores são obrigados a usarem protetores para a cabeça. Os combates duram no máximo três rounds com três minutos de duração cada e um minuto de descanso entre eles.

Há duas maneiras de o atleta vencer: por pontos ou por nocaute. Para ganhar um ponto, é preciso acertar a frente ou lateral da cabeça ou do torso corporal. No total, cinco juízes

assistem à luta e fazem a contagem dos pontos. Os árbitros têm dois botões à sua frente, cada um representando um boxeador.

Além de ser um esporte exclusivamente para os homens, estes têm que ser maiores de 17 anos e menores de 34. *Categorias (limite em kg):* 48, 51, 54, 57, 60, 63,5, 67, 71, 75, 81, 91, mais de 91.



Canoagem



Dois tipos de barco são usados nesse esporte, a canoa, com 1 ou 2 atletas, e o caiaque com 1, 2 ou 4 competidores. As velocidades são divididas pelo tipo de barco: K-1, K-2 e tipo de barco (caiaque, do inglês kayak) e 1 o número disputa (K-1, caiaque para uma pessoa). A mesma regra na canoa: C-1, C-2 e C-4 (C-1, canoa para uma

A diferença básica da canoagem para o remo é que a primeira é disputada em corredeiras e os atletas não têm lemes fixos e eles podem ficar sentados de frente ou de joelhos. Já no remo acontece em rios praticamente sem ondas ou

corredeiras mais fortes, tem lemes fixos às embarcações e os esportistas ficam sentados de costas rumo à linha de chegada.

- **Os Estilos:** O objetivo é vencer uma corrida, a bordo de canoas canadenses ou caiaques, disputadas em percurso que variam conforme o estilo da competição. As duas categorias existentes nas Olimpíadas são:

➤ **Velocidade:** uma corrida simples, na qual o barco que cruzar primeiro a linha de chegada se sagrará vencedor. Conduzida por uma, duas ou quatro pessoas, as canoas ou caiaques são separados por raias e têm de percorrer distâncias entre 500m e 1000m.

➤ **Slalom:** Neste tipo de prova, as canoas ou caiaques em de passar obrigatoriamente por trechos predeterminados – chamados de portas – em um percurso de 300m no menor tempo possível. Cada prova tem de 20 a 25 portas, geralmente identificadas por listras vermelhas ou verdes que indicam o sentido em que o competidor deve atravessar o trecho. No slalom, os barcos largam com intervalos de dois minutos e meio. As penalidades variam de acordo com as faltas. Não passar por uma porta, por exemplo, custa 50 segundos ao canoísta. Ao final da prova, são somados os tempos e vence o barco que obteve a menor pontuação.



Remo



Remo significa o ato de deslocar um barco com ou sem timoneiro pela força muscular de um ou mais remadores, usando remos como alavancas e sentados de costas para a direção do movimento do barco.

Em um barco a remo, todas as suas partes devem estar firmemente fixadas ao seu corpo (casco) incluindo os eixos das partes móveis, mas o carrinho pode se movimentar sobre sua linha longitudinal.



O comportamento básico dos diferentes tipos de embarcações são os mesmos. Ou seja, cada um só tem o direito de “queimar” uma vez a largada (caso faça duas vezes, é automaticamente eliminado) e não pode atrapalhar, de qualquer maneira, o barco adversário.



As distâncias também são as mesmas: 2 mil metros. O que difere alguns barcos de outros é que em alguns deles, o atleta tem dois remos e em outros apenas um.

Cada embarcação é dividida em dois pesos: leve (até 72,5 kg) e pesado (acima de 72,6 kg). E, nas que contam com timoneiro, este não pode pesar mais que 55 kg.

- Tipos de embarcações:

SINGLE SKIFF (1X)
DOUBLE SKIFF (2X)
FOUR SKIFF (4X)
DOIS SEM TIMONEIRO (2-)
QUATRO SEM TIMONEIRO (4-)
OITO COM TIMONEIRO (8+)

- **Sem timoneiro:** Os barcos sem timoneiro devem ter pontos de referência representados por painéis sinalizadores, colocados no eixo de cada raia, atrás da linha de partida, grandes o suficiente para serem vistos a cada 500 metros.

- **Correnteza:** Não deve haver correnteza. Se por acaso houver, não deve ocasionar condições desiguais nas diversas balizas e não deve exceder a seis metros por minuto em regatas



internacionais ou nacionais e doze metros por minuto em regatas estaduais. O desenvolvimento correto das provas não deve ser perturbado por ondas de origem artificial ou natural. As margens da raia não devem devolver as ondas, mas, pelo contrário, absorvê-las.

É proibido usar aparelhos de transmissão sem fio nos barcos, tanto para emissão como para recepção (contato com o exterior). E é proibido aplicar sobre o casco dos barcos produtos que beneficiem o deslocamento do barco sobre as águas.

Ciclismo



CICLISMO BMX



CICLISMO DE ESTRADA



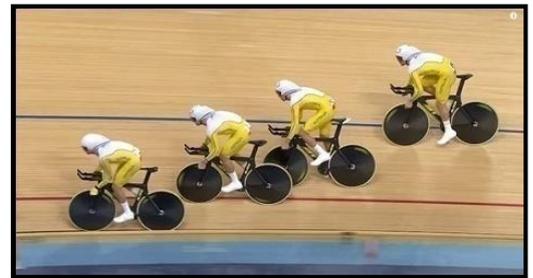
CICLISMO MOUNTAIN



CICLISMO DE PISTA

O ciclismo conta atualmente com quatro modalidades olímpicas, sendo:

- **Competições de Pista:** Nesta modalidade as pistas podem ser de concreto ou madeira. Em geral são provas de curta duração e todas elas têm como características o fato de exigirem o máximo de velocidade e explosão dos ciclistas. As provas são: velocidade, perseguição individual, perseguição por equipes, velocidade olímpica, relógio, madison (uma hora de corrida para cada ciclista, sendo o vencedor aquele que fizer mais voltas) e keirin (oito voltas na pista em que os ciclistas devem acompanhar uma bicicleta motorizada).



corridas por pontos, quilômetro contra o



As bicicletas utilizadas não possuem freios e a inclinação das pistas de competição pode chegar a 42°. As competições são realizadas em pistas de 4 quilômetros de extensão.

- **Mountain Bike:** As provas são disputadas numa pista de terra com várias irregularidades (buracos, elevações e obstáculos). Existem as seguintes categorias: Cross Country (praticada em terreno irregular com muitas subidas e descidas), Free Ride (em pistas com muitos saltos e descidas) e Down Hill (somente descida em alta velocidade).



- Competições de Estrada:

As provas são disputadas em estradas asfaltadas. Existem dois tipos principais de provas: resistência (para homens são 195 km e para mulheres 70 km) e contra o relógio (os ciclistas partem de dois em dois minutos e vence quem fizer o menor tempo).



- **BMX:** A prova mais nova dos Jogos Olímpicos tem como principal característica as bicicletas menores, que têm, em média, 20 polegadas de aro e as pistas com obstáculos que variam entre 300 e 400m. A prova é formada por várias baterias com oito ciclistas. O oitavo colocado fica com oito pontos e o primeiro colocado com apenas um ponto. Quem conquistar menos pontos depois de um determinado número de baterias avança na competição.



Esgrima



O esporte é dividido em três categorias: espada, florete e sabre. Além de serem distintas em seus desenhos, há pequenas diferenças principalmente com relação à pontuação. Todos, porém, são disputados em espécies de corredores com 14 de extensão e 1,5 m de largura e todos os atletas têm roupas com detectores eletrônicos ligados aos placares que apontam os pontos com luzes coloridas. O ganhador é o primeiro a marcar 15 pontos (toques) no adversário ou quem fizer mais pontos após três rounds (cada um deles dura três minutos, com um de descanso entre eles). No caso de equipes, ganha o time que completar 45 primeiro. Caso continue empatado, o confronto ganha mais um minuto.

- **Regras Básicas:** O combate começa com os lutadores a uma distância de dois metros. A cada pontos, eles voltam para o ponto de onde iniciaram.

Os atletas ainda têm que tomar cuidado para não cometerem falta, como partirem para um ataque corporal para cima do adversário. O esgrimista também não pode mudar de lado na pista. Quando um golpe entra, o aparelho da mesa acende uma luz vermelha ou verde. Se o juiz julgar o movimento inválido, uma luz branca será acesa.



No **sabre** a superfície válida é constituída por toda a parte do corpo situada acima da linha horizontal que passa pelas pontas dos ângulos formados pelas coxas e pelo tronco do esgrimista na posição de guarda.

No **florete** a superfície válida (região onde se consegue os pontos) exclui os membros e a cabeça. Se limita ao tronco, terminando na parte superior da gola, até três centímetros acima do vértice das clavículas; nas costas, na costura das mangas, que deverão passar pela ponta do úmero; para baixo, seguindo uma linha que passa horizontalmente nas costas pela extremidade superior dos quadris e que vai em linha reta até a virilha.

Na **espada**, toda o corpo do adversário serve como ponto, dos pés até a cabeça.

Os pontos são contados de 1 em 1 e representam o número de toques que o esgrimista dá na superfície válida de seu adversário.

Durante os turnos classificatórios um assalto termina quando um dos esgrimistas dá cinco

toques em seu oponente ou quando se passarem quatro minutos jogados. Na fase eliminatória um assalto vai até 15 toques ou nove minutos com intervalos de 1 minuto a cada três minutos jogados

DUELOS		
SABRE Moderna versão da espada Calvario, do século XVIII. Lâmina flexível de 88 cm. Peso: inferior a 500 gramas. Contato válido: em qualquer parte dianteira ou traseira do corpo, da cintura para cima.	FLORETE Descendente das armas de duelo. Lâmina flexível de até 90 cm. Peso: inferior a 500 gramas. Contato válido: qualquer ponto do tronco. Ponta da lâmina: forrada com um circuito eletrônico.	ESPADA É a arma mais pesada. Mede 110 cm, no máximo. Uma grande empunhadura protege a mão do atacante. Peso: Máximo de 770 gramas. Contato válido: qualquer parte do corpo. Ponta da lâmina: do mesmo tipo que a do florete.
		

Hipismo



Hipismo
adestramento



Hipismo CCE



Hipismo saltos

O Hipismo esportivo consiste em várias provas. Nas Olimpíadas ocorrem as seguintes: adestramento, saltos e concurso completo de equitação (individual e em equipe).

- **Adestramento:** Nesta prova, o cavaleiro deve executar uma série de movimentos com o cavalo, num determinado período de tempo. Os jurados avaliam o competidor com notas de 0 a 10. No adestramento, acontecem três avaliações. Em duas delas são realizados movimentos obrigatórios e na última há uma coreografia livre. O controle do cavaleiro é o mais importante dessa prova.



- **Saltos:** Nos saltos, o cavaleiro deve transpor, com seu cavalo, de 12 a 15 obstáculos numa pista que mede de 700 a 900 metros. O cavaleiro deve fazer duas vezes o percurso da prova. O vencedor será o cavaleiro que errar menos – pontos são descontados quando o cavalo derruba, recua ou desvia de algum obstáculo, quando o tempo não é respeitado ou quando o atleta cai do cavalo ou erra o percurso – conquistando mais pontos em menos tempo. Potência, força, velocidade e obediência do cavalo são fundamentais nas competições de saltos.

- **CCE (Concurso Completo de Equitação):** Reúne provas de adestramento, cross country e salto. As provas são feitas em um ou três dias. O cross country é realizado numa área que simula um ambiente natural, sendo que o cavaleiro deve passar por obstáculos naturais (tanques de água e troncos de árvores). Vence o cavaleiro ou equipe que somar o maior número de pontos negativos (errar menos), além de apresentar habilidades durante a equitação (harmonia com o cavalo, obediência, resistência e habilidade).



Hóquei Sobre a Grama



Seria uma espécie de futebol jogado com taco. O jogo é disputado com 11 jogadores e ganha quem fizer mais gols, como numa partida de futebol, mas com duração de dois tempos de 35 minutos cada. Os atletas só podem tocar na bola com a parte lateral do taco, com exceção do goleiro que pode usar o corpo para impedir um gol adversário e por isso usa praticamente uma armadura e capacete para se proteger das boladas.

- O campo:

O campo tem 91,40m de comprimento e 55m de largura, dividido por uma linha central e com uma outra a 23m de cada linha de fundo. O gol tem 2,14m de altura e 3,66m de largura.

Um atleta, mesmo substituído, ainda pode voltar a entrar em campo e cada partida conta com dois árbitros. Outra diferença com o futebol está nos tamanhos do campo e do gol, com 91,4 x 55 m e 3,66 x 2,14 m, respectivamente.

- **O taco (stick):** O taco é geralmente muito longo, geralmente feito de madeira ou fibra de carbono. Os sticks podem pesar até 7,374 quilogramas-força, variando de comprimento, tipo de construção e curvatura de acordo com a preferência do jogador.



- **Regras Básicas:** Uma característica única do hóquei em campo é a regra de obstrução. Na maioria dos outros desportos proteger a bola com o corpo não só é permitido como faz parte da estratégia do jogador. No hóquei em campo, no entanto, proteger a bola com o corpo só é permitido quando a bola está em movimento. Desta forma todos os jogadores têm a mesma chance de ter o controle da bola, quando há um drible ou um passe. Outras infrações incluem tocar a bola com alguma parte do corpo (somente ao goleiro é permitido tocar a bola com as mãos ou as pernas), usar o *stick* de maneira perigosa e lançar a bola perigosamente na direção de algum jogador.

- **Infrações:** Normalmente, quando é marcada uma infração, o time que a sofreu tem direito a um tiro livre do lugar onde esta foi marcada. No entanto, se a falta acontecer dentro da área de chute, ou se tratar de uma falta intencional da defesa, atrás de sua linha de 23 metros, é marcado um córner curto (*penalty-corner* ou canto-curto em Portugal).

O córner curto é um tiro livre do ataque e, batido da linha de fundo a uma distância de 10 metros do poste do gol, devendo todo atacante estar fora da área de chute. Somente cinco defensores podem ficar atrás da linha de fundo, enquanto os outros devem ficar atrás da linha do meio de campo. A vantagem é toda do ataque, que precisa apenas que a bola saia da área de remate antes de lançá-la ao gol e para tal realiza uma série de jogadas previamente ensaiadas para iludir os defensores.

Qualquer falta intencional marcada dentro da área de chute resulta em penalti em favor do ataque. O penalti é cobrado a uma distância de 6,4 metros do gol e o jogador só poderá dar um passo para empurrar a bola (não é permitido batê-la no penalti) em direção ao gol, depois de autorizado pelo árbitro.

Com relação às faltas, os árbitros podem punir os jogadores com três tipos de cartões, que são aplicados de acordo com a gravidade da infração cometida. O cartão verde serve para advertir um jogador quanto à sua conduta anti-desportiva. O próximo nível é o cartão amarelo, que leva a uma suspensão temporária do jogador, cabendo ao árbitro determinar a duração desta. Os jogadores suspensos devem sair do campo e não podem ser substituídos. E em casos extremos o árbitro usa o cartão vermelho, que exclui o jogador pelo resto do jogo.



Levantamento de Peso (Halterofilismo)



O Levantamento de peso, também conhecido como halterofilismo, é um esporte cujo objetivo é levantar a maior quantidade de peso possível. O peso fica distribuído em discos colocados nas duas extremidades de uma barra. O levantamento de peso (masculino) é um dos esportes olímpicos desde a primeira edição em 1896 (Olimpíadas de Atenas). Já o levantamento de peso feminino entrou no programa dos Jogos Olímpicos somente na edição de Sydney (ano 2000).

- Regras Básicas:

O atleta deve fazer o levantamento de peso em dois momentos: arranco e arremesso. Ele tem três tentativas para conseguir executar o objetivo, ou seja, levantar o maior peso possível.

✓ Arranco:

A barra deve ser levantada acima da cabeça num único movimento (sem pausa).



✓ Arremesso (em duas partes):

1ª - O competidor deve elevar a barra para os ombros (acima do peito). Então o levantador se agacha ou dobra as pernas. Em seguida deve se levantar e se alinhar.

2ª - A barra deve ser levantada acima da cabeça, enquanto o levantador faz um movimento em forma de tesoura com as pernas. Com os braços estendidos, ele deve ficar com as pernas alinhadas. Deve ficar com o corpo estabilizado por dois segundos, esperando o sinal de "abaixar" que é dado pelos árbitros da competição.



Os melhores desempenhos nos dois levantamentos são somados, sendo que o levantador vencedor é aquele que conseguir somar maior pontuação. Em caso de empate, é declarado vencedor o competidor com menor peso corporal.

categorias

As categorias são definidas em função do peso corporal do levantador. Para os homens existem oito categorias, enquanto que para as mulheres existem sete.

Luta Olímpica



Atualmente, existem dois tipos de luta olímpica: a greco-romana, que estreou na primeira Olimpíada Moderna em Atenas 1896, e a livre, incluída no programa Olímpico em Saint Louis 1904. A diferença fundamental é que, na greco-romana, o lutador usa apenas os braços e o tronco, enquanto na luta livre é permitido o uso das pernas e o ataque abaixo ou acima da cintura do adversário, tornando os combates mais acirrados.

Luta Livre



Luta Greco Romana



O TAPETE:

- As competições internacionais dispõem de uma área circular de luta. O centro é onde os participantes iniciam a luta. As pontas azul e vermelha correspondem aos lutadores.
- UNIFORME**
Traje: ajustado, azul ou vermelho, sem mangas.
Proteção: nos joelhos. Bandagem somente sob prescrição médica.

Sapatilhas: leves, suaves e com cordões.
Pele: corpo depilado
Barba: somente de vários meses.
Óleos proibidos.

Área de passividade: o árbitro pode mandar os lutadores novamente ao centro se esses se encontram em uma área de um metro de largura.

Área de luta: 7 m
1 m

Juiz de tapete
Controlador da luta
Juiz Árbitro
Juiz

O tapete é coberto de plástico, espuma ou borracha, e seccionado. Tem uma grossura de 2,54 cms. Se esta estiver sobre uma tarimba, não deve exceder 1,10 m de altura.

BASES

A luta: o objetivo é imobilizar o oponente, de costas sobre o tapete, durante 1,5 segundos. Cada combate dura 5 minutos. Em Jogos anteriores, era composto de dois períodos de três minutos.

Dois estilos:

- Livre:** permitidas as chaves de perna.
- Greco-romana:** não são permitidas as chaves de perna, somente de braços e mãos abertas acima da cintura.

INÍCIO

Os lutadores se dão as mãos no centro do tapete. São inspecionados para conferir se estão untados com substâncias oleosas ou se usam jóias que possam machucar o adversário. Ambos começam o combate em pé. Às vezes, ultrapassa-se os limites do tapete ou ocorrem advertências por passividade dos lutadores.

Posição erguida

Posição no tapete

PONTOS

Se não ocorre nenhuma derrubada de costas, ganha o lutador que acumular mais pontos (15).

- Derrubada:** dois ou três pontos. Colocar o adversário de lado vale dois pontos. De costas, três.
- Derrubada:** dois pontos. O adversário cai de costas.
- Grande derrubada:** derrubada de cima: cinco pontos.
- Exposição:** dois pontos. Rolar as costas do adversário mais de 90° no tapete.
- Reverse:** um ponto. O adversário está em baixo e se coloca em pé.

FALTAS

É proibido morder, retorcer ou puxar as extremidades, como orelhas, cabelos ou os genitais. Desclassifica-se quem repetir ações ilegais ou puxar o tapete.

Nado Sincronizado



O Nado Sincronizado, também conhecido como Natação Sincronizada, é um esporte que mistura elementos da natação, dança e ginástica. Ele consiste na execução, dentro de uma piscina (50m x 25m), de uma rotina de movimentos ao ritmo da música.

Esta é uma modalidade esportiva exclusivamente feminina e pode ser disputada individualmente, em dupla ou equipe formada por oito atletas. Vence quem somar mais pontos.

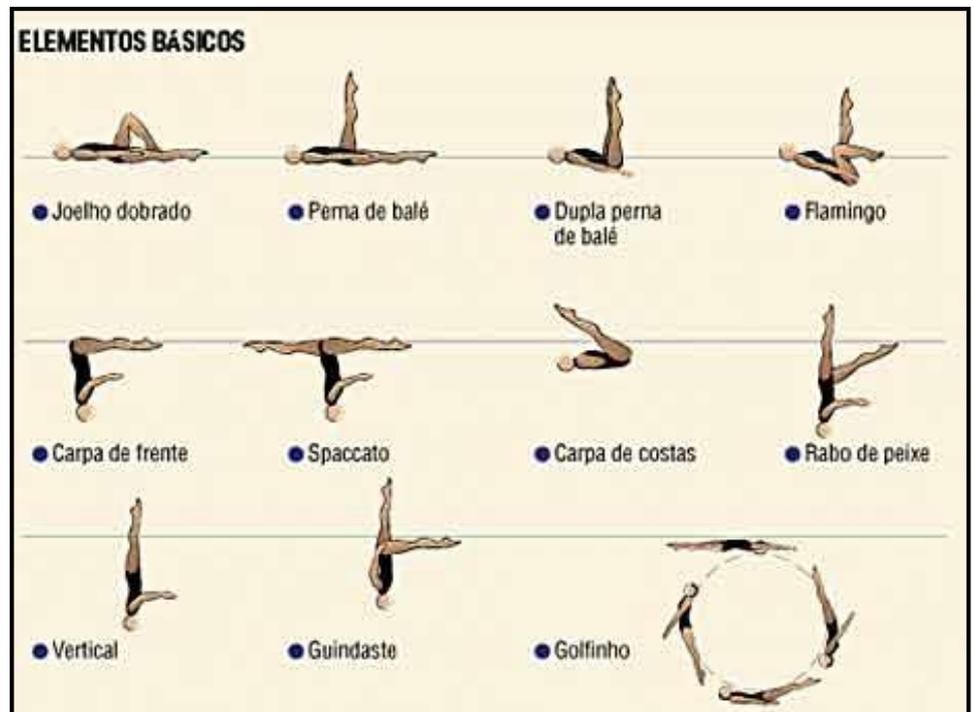
A competição ocorre em duas partes: exercícios técnicos e exercícios livres.

Os juízes avaliam a desempenho dos atletas, pontuando com notas de, no máximo, 10 pontos. Os juízes levam em consideração a qualidade técnica, graça, delicadeza, sincronia dos movimentos com a música, criação artística dos movimentos.

Os nadadores perdem pontos nas seguintes situações: quando tocam o fundo da piscina, descansam na borda e olhar sem sorriso ou graça.

- **Tempo:** A competição é dividida em duas partes: rotina técnica e rotina livre. A primeira deve ser realizada pelos duetos em 2m20s, enquanto as equipes não podem ultrapassar 2m50s. Na rotina livre as duplas têm 3m30s para se apresentar. Já as equipes têm 4m.

- **Rotina Técnica:** Inclui elementos obrigatórios pré-estabelecidos pelos árbitros. Nesta parte da apresentação são julgados o controle da atleta – altura, técnica e suavidade nos movimentos – e o desenho das figuras formadas (ângulos e posições do corpo). As notas são divididas igualmente entre a execução e a impressão, que envolve elementos como coreografia, interpretação da música e apresentação.



- **Rotina Livre:** Os duetos e equipes são livres para apresentar a seqüência de figuras que desejarem. Os movimentos têm de ser criativos e acompanhar a música. Metade da nota é técnica e a outra metade vai para a impressão artística.

- **Faltas:** Caso uma atleta toque propositalmente no fundo da piscina ou se apóie na borda, dois pontos são descontados. Se a apresentação estourar o limite de tempo, as atletas perdem um ponto.

Pentatlo Moderno



Criado na antiga Grécia, essa modalidade era a forma usada para selecionar o soldado mais capaz.

Em suas cinco provas, exige esforço pelo lado físico em natação e corrida e controle e precisão técnica pelo lado emocional no tiro.

Além disso é necessária inteligência mental na esgrima; adaptabilidade, e auto-controle e coragem no hipismo (saltos), modalidade em que o atleta monta um cavalo desconhecido.

- **Regras Básicas:** Muitos são os indivíduos que concentram dúvidas no que diz respeito ao entendimento sobre as regras do pentatlo moderno. Por conta disso, confira neste artigo como é que essa modalidade se desenvolve.

Em primeiro plano, devemos destacar que toda a disputa ocorre em um dia único. Os participantes, por sua vez, vão recebendo pontos conforme o desempenho notado em cada um dos esportes. No final da última prova, o que reunir a maior quantia de pontos (oriundos de todas as provas: tiro, natação, esgrima, corrida e hipismo) é considerado o grande vencedor.

A prova que decide realmente o vencedor é sempre a de corrida. Isso acontece pelo fato de que todos os pontos acumulados nas outras disputas se transformam em tempo, e no caso, o que ganha a corrida se torna o campeão do dia.



➤ **Tiro:** Segundo as regras do pentatlo moderno, a primeira prova do dia é sempre a de tiro. Cada um dos participantes deve atirar 20 vezes, em diferentes alvos estáticos localizados a 10 metros. Se o indivíduo acertar todos perfeitamente, consegue reunir no máximo 200 pontos. Porém, para conseguir os 1000 pontos totais do pentatlo, ele precisa garantir somente 172 pontos.

➤ **Esgrima:** É na segunda fase de prova que as coisas começam realmente a ficar sérias: agora, todos os atletas podem se enfrentar. As disputas de esgrima são realizadas por meio de um instrumento: a espada. E cada uma das lutas tem a duração de apenas um toque: o que o fizer primeiro é o verdadeiro vencedor do confronto. Caso haja o empate, ou seja, nenhum jogador venha a tocar o outro em até um minuto, os dois são considerados perdedores. Para conseguir os 1000 pontos, ele precisa ganhar cerca de 70% de todas as lutas. Em uma competição com 32 atletas, por exemplo, o indivíduo deveria vencer 22 partidas para conseguir todos os pontos da prova.

➤ **Natação:** Contra o tempo, os atletas devem percorrer 200 metros. E quem ganha não é necessariamente o indivíduo que chega primeiro, mas sim, o que realiza a prova total em menos tempo. Geralmente, os homens conseguem os 1000 pontos quando realizam a prova em 2 minutos e 30 segundos, e as mulheres, em 2min40.

➤ **Hipismo:** Partimos já para a quarta modalidade no que diz respeito às regras do pentatlo moderno. No hipismo, o participante deve cavalgar em um cavalo totalmente desconhecido em um trajeto que varia entre 350 e 450 metros. São 12 diferentes obstáculos e no total 15 esforços, lembrando que a altura máxima é de 1,20 m para cada um deles, além de ser um duplo e um triplo.

➤ **Corrida:** É agora que tudo realmente entra em jogo: a corrida é a parte final da prova, em que os atletas devem percorrer 3 quilômetros em qualquer tipo de ambiente. Agora, a pontuação final do pentatlo é transformada em tempo, e os indivíduos com mais pontos são aqueles que dão início à prova primeiro. Ganha a competição total quem cruzar a linha de chegada primeiro.



Pólo Aquático



O pólo aquático é um jogo de inteligência, velocidade e resistência. Exige habilidade no manejo da bola e excelente natação. No ano 1900 era tão popular, que foi o primeiro esporte coletivo a ser jogado na Olimpíada.

O jogo é disputado por duas equipes, sendo que cada uma delas conta com sete jogadores que atuam em “campo”, ou melhor, ficam em linha e na partida realizam ações de ataque, defesa e outros, e seis jogadores que ficam na reserva para a substituição desses

primeiros.

Para que uma equipe seja diferenciada da outra, outros métodos foram escolhidos pelo polo aquático. Tudo isso pelo fato de que não há a possibilidade de criar-se um uniforme para os jogadores, que estão com todo o corpo coberto pela água.

Dessa forma, a diferenciação ocorre pela própria cor das toucas/gorros, lembrando que os goleiros recebem uma cor especial de touca: a vermelha.

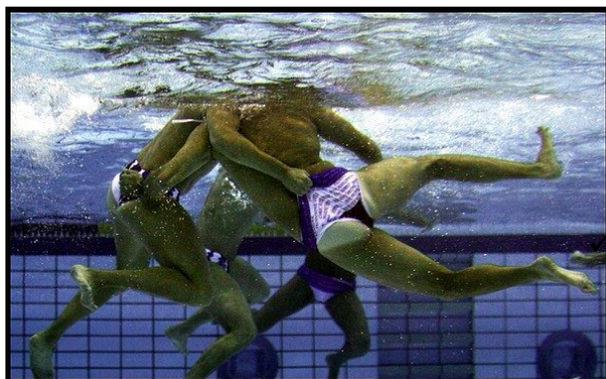
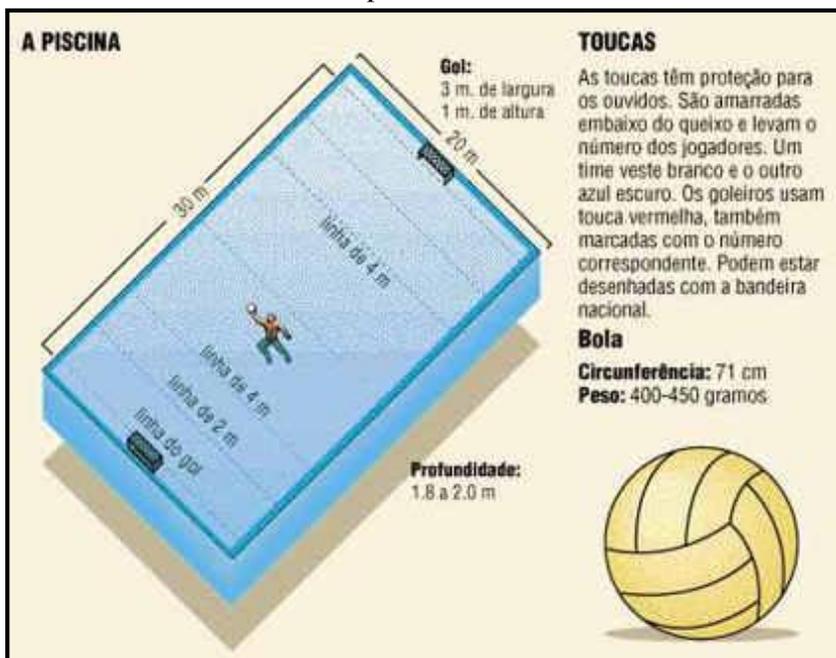


- **A piscina, as equipes e a bola:** O Polo Aquático é praticado em piscinas que devem ter entre 20m m e 30m de comprimento, entre 10m e 20m de largura e, no mínimo, 2 metros de profundidade. Em cada extremidade da piscina é colocado um gol (meta) de 3m de largura e 90cm de altura.

As equipes são formadas por sete jogadores de linha (que atuam na partida) e seis suplentes (reservas). Os gorros ou tocas são usados para diferenciar cada equipe. Os goleiros devem usar tocas vermelhas.

- Regras Básicas:

- ✓ O objetivo do jogo é marcar gols. A equipe que marcar um número maior de gols vence a partida;
- ✓ O jogo tem início quando um dos juízes lança a bola no meio da piscina. Os jogadores, enfileirados na linha do gol, precisam nadar até a bola para ter sua posse;
- ✓ A bola não pode ser segurada com as duas mãos ao mesmo tempo (com exceção do goleiro). A bola deve ser conduzida por uma das mãos ou pelos braços;



✓ Os jogadores não podem parar de se movimentar dentro d'água. Quando não estiverem nadando, tem que bater as pernas;

✓ Cada partida é dividida em quatro tempos de sete minutos cada. Quando há empate em partidas eliminatórias, há prorrogação e, se continuar empatada, ocorre a disputa por pênaltis (cinco cobranças para cada lado);

Existem dois tipos de faltas: as graves e as ordinárias. As primeiras consistem em agredir ou jogar água no adversário, atrapalhar a cobrança de uma falta e desrespeitar o árbitro. O infrator é punido com expulsão ou é concedido um pênalti para a equipe adversária. As ordinárias ocorrem quando um

jogador puxa o adversário, impede que ele nade, afunda a bola na água ou toca a bola com as duas mãos;

- ✓ Cada equipe possui 30 segundos para efetuar uma jogada.

Taekwondo



O Taekwondo tem uma filosofia muito bonita, que o difere de outras lutas marciais e o aproxima de quem a pratica. Talvez seja por essa filosofia que o Taekwondo ficou tão famoso no mundo inteiro. Ele fala sobre as dificuldades que temos no dia a dia e como podemos superá-las através do movimento da vida e nos nossos próprios movimentos. Ou seja, trata-se de uma arte marcial que é a sua própria filosofia em si mesmo.

Em coreano a palavra taekwondo possui o seguinte significado: caminho dos pés e das mãos através da mente. Apesar de ser uma luta, possui, assim como quase todas as artes marciais, uma filosofia que consiste na valorização da perseverança, integridade, auto-controle, cortesia, respeito e lealdade.

- **Equipamentos de Proteção:** Uma das regras deste esporte olímpico é o uso obrigatório do equipamento de proteção que consiste em um quimono, chamado de Dobok, um protetor de tórax, chamado de Hogu, protetor dos órgãos genitais masculinos e femininos, capacete, caneleira, protetor de antebraço, protetor bucal e luvas.

- **Regras Básicas:** O Taekwondo, assim como outras lutas, para que a competição fique mais justa, dividiu-se em diversas categorias de peso, no masculino e feminino.

- ✓ As regras básicas do esporte giram em torno da marcação de pontos, que cada atleta deve alcançar durante as lutas. Os competidores devem lutar utilizando os pés ou as mãos. Os chutes podem acertar qualquer parte do porco que estiver acima da cintura e projetado com equipamentos. Os socos só podem ser desferidos no peito do oponente. Cada combate tem três assaltos com duração de dois minutos cada, e com intervalo de um minuto entre cada assalto.
- ✓ Existem três formas de se vencer uma luta de Taekwondo:

- **Por nocaute:** funciona de forma similar ao boxe. Ou seja, se o adversário levar um golpe, e não tiver condições de continuar a luta depois da contagem de 10 segundos, ele foi nocauteado e perdeu a luta;
- **Por mais pontos:** Por soma de pontuação, funciona assim: cada golpe tem uma pontuação pré-definida:
 - * Golpe de punho: 1 ponto
 - * Chute no tórax: 1 ponto
 - * Chute na cabeça: 2 pontos
 - * Chute na cabeça com salto: 3 pontos.
- **Pela desclassificação do adversário:** caso algum lutador empurre, agarre o oponente ou ainda desfira golpes em locais não permitidos, será desclassificação, dando a vitória para o outro lutador.

- ✓ Quando acabar o tempo, aquele que tiver mais pontos ganha. Um a luta pode terminar antes do tempo determinado se por acaso, algum lutador conseguir uma diferença de 7 pontos com relação ao seu oponente, ou caso algum deles alcance 12 pontos. Se houver empate, haverá um assalto extra. O golpe com chute na cabeça só é permitido quando ambos lutadores são de faixa preta.



Golfe



O golfe é um esporte realizado ao ar livre, cuja meta é fazer com que a bola entre nos buracos, utilizando um taco nas jogadas, distribuídos num campo de grandes dimensões. Para tal objetivo, o jogador deve utilizar-se do menor número possível de tacadas.



- **O campo de Jogo:** O campo de golfe constitui-se em 18 buracos espalhados. Um bom campo de golfe conta com hazards espalhados por ele, como bancos de areia, áreas aquáticas, entre outras. As regras para sair de um hazard são bem explícitas no regulamento. Por isso é necessário estar atento a elas para conseguir obter um bom resultado no jogo, mesmo caindo em áreas como esta.

Um campo de golfe tem, geralmente, 6,4 quilômetros de extensão.



- **Equipamento:** Como regra, é importante saber que cada jogador pode levar consigo para um jogo um case com 14 tacos, de preferência de diferentes tipos para as diversas situações dentro do jogo. Cada um deles é apropriado para uma determinada situação. Os de cabeça de madeira, por exemplo, são muito usados para tacadas mais fortes. Para tacadas que exigem precisão, geralmente as mais próximas do buraco, os jogadores usam um taco chamado de putter, que podem ter a cabeça formada por diversos tipos de materiais (aço, bronze, grafite, alumínio, entre outros). É importante que cada jogador marque sua bola para saber que ela é a sua. Outros jogadores podem usar os mesmos tipos de bolas e, quando não for possível identificar de quem é uma bola, ela é considerada perdida.

- **Regras básicas:**

- ✓ Geralmente, uma partida de golfe tem a duração de quatro dias. Estas partidas são realizadas durante a parte clara do dia.
- ✓ Os buracos do campo de golfe são sinalizados com uma bandeira pequena, presa num mastro, geralmente de formato triangular.
- ✓ Os jogadores podem utilizar cinco tipos de tacos diferentes.
- ✓ No golfe existem dois tipos principais de tacadas: drive (tacadas de alta potência) e chip (tacadas curtas e precisas, pois são realizadas próximas aos buracos).
- ✓ **Jogo por tacadas:** Nesta modalidade de jogo do golfe, é considerado o vencedor aquele que conseguir levar a bola até o buraco com o menor número de tacadas. Neste tipo de jogo, a primeira tacada deve ser dada por quem possuir o menor score. Já durante o jogo, após ele ter sido iniciado e todos os jogadores terem começado seus jogos, a ordem de jogo é determinada pela distância da bola até o buraco: quem estiver com a bola mais longe do buraco é o primeiro a jogar.
- ✓ **Jogo por buracos:** Neste tipo de jogo o que importa é literalmente colocar a bola nos buracos. É importante saber que cada buraco é um jogo a parte e, no final, vence quem tiver a melhor pontuação. Em cada buraco, vence quem colocar a bola no buraco usando o menor número de tacadas possível. Quem vence o buraco fica com 1 up. Quem perde fica



com 1 down. Assim, mesmo que no final faltem 2 buracos, mas o líder tenha 3 up, então ele já é o vencedor, pois não tem como ser ultrapassado.

Na modalidade de jogo por buracos, a ordem de início é definida por quem vencer o buraco anterior. Na primeira jogada, a ordem é definida pelo draw. Caso não haja um draw no jogo, a ordem é definida por sorteio. No caso do jogo por tacadas o procedimento é o mesmo.



✓ **Os hazards:** A regra do golfe diz que não é permitido ao jogador mudar a sua bola de posição para que ela fique numa situação melhor de jogo. Também não é permitido livrar o caminho da bola para que ela obtenha uma direção melhor. Caso isso seja necessário, o jogador poderá fazê-lo, mas será penalizado com uma tacada. No caso dos bunkers e nos hazards de águas, sejam frontais ou laterais, a bola poderá ser movida, mas o jogador também será penalizado.

✓ **O Green:** O green é a área próxima ao buraco, onde as regras mudam um pouco. É possível livrar o caminho da bola com o taco ou com as mãos, mas não é permitido fazer pressão para baixo. Antes de realizar a tacada em direção ao buraco não é permitido testar o caminho até o mesmo. Também não é permitido fazer a tacada com outra bola em movimento.

Tiro Esportivo



O tiro esportivo é caracterizado como um esporte que exige muita precisão, além de velocidade e técnica no momento de atirar com armas que podem ser tanto de ar comprimido, como também, as famosas e perigosas armas de fogo.

Para praticar o esporte, não podemos deixar de lado a necessidade de treinamentos avançados e é claro, o uso de alguns equipamentos que protejam o jogador de uma forma geral, como é o caso, por exemplo, do

óculos protetor.

- **Regras Básicas:** As provas dividem-se em três categorias: pistola, carabina e tiro ao prato. São 15 eventos (seis para mulheres e nove para homens), divididos em três categorias: carabina, pistola e tiro ao prato.

Confira agora os detalhes de cada categoria:



➤ Pistola

✓ **Alvo Móvel:** A prova tem duas fases: lenta e rápida. Na lenta os atiradores devem acertar um alvo visível por 5s. Na rápida, este tempo cai para 2,5s. Cada atleta pode dar 30 tiros por fase.

✓ **Pistola Livre:** Prova em que o atirador utiliza uma única mão para dar 60 tiros em seis séries e acertar um alvo a 50m.

✓ **Pistola de Ar:** Igual a pistola livre, mas com armas de ar comprimido u dióxido de carbono que devem acertar alvos a uma distância de 30m.

✓ **Tiro Rápido Masculino:** Cinco tiros devem ser disparados a uma distância de 25m para acertar alvos adjacentes.

✓ **Tiro Rápido Feminino:** São disparadas seis séries de cinco tiros em alvos localizados a 25m em um tempo de seis minutos por série.

➤ Carabina

✓ **Três posições:** Atira-se em um alvo a 50m, deitado, de pé e ajoelhado.



- ✓ **Pequeno Calibre (deitado):** Prova masculina em que os competidores, deitados, devem atirar 60 vezes para acertar alvos a 50m de distância.
- ✓ **Carabina de Ar:** Com armas de ar comprimido ou de dióxido de carbono, os atletas devem atirar de pé em alvos a 10m.
- **Tiro ao Prato**
- ✓ **Skeet:** Os pratos são lançados das casas altas e baixas. Vence quem acertar mais.
- ✓ **Fossa Olímpica:** Com apenas dois tiros, o atirador tem de acertar um parto.
- ✓ **Fossa Dublê:** Com apenas dois tiros, o atirador tem de acertar dois pratos.



Triatlo



O Triatlo é uma modalidade esportiva que combina, de forma sequencial e sem interrupção, provas de natação, ciclismo e corrida.

- **Regras Básicas:** As provas oficiais (para homens e mulheres) de triatlo podem ter, no máximo, 51,5 km de percurso total. Nas Olimpíadas, por exemplo, as provas de triatlo são divididas da seguinte forma: 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida. Este percurso também é utilizado nas provas do Campeonato Mundial.

Além do esforço para concluir as distâncias, o triatleta precisa ser ágil na transição - o espaço em quem ele muda de prova: da natação para o ciclismo, deste para a corrida.

De acordo com as regras da competição, a largada, áreas de transição e chegada das provas devem acontecer no mesmo lugar, podendo em algumas competições a largada e chegada estarem situadas em locais diferentes desde que existam duas áreas de transição entre elas.

A área de transição é o local no qual os atletas fazem a troca dos equipamentos para a próxima etapa da prova, como a colocação de capacetes e proteção para o ciclismo e os tênis de corrida.



- ✓ **Natação:** A largada da natação é dada com os competidores lado a lado e todo o percurso é marcado por bóias que orientam os competidores. É permitido que o competidor use de qualquer modalidade da natação para completar a primeira fase da prova. A única regra da natação é que não é permitido que um atleta atrapalhe o seu oponente. Se isso acontecer o atleta ficará retido durante 30 segundos na área de transição antes de iniciar a etapa seguinte.

- ✓ **Ciclismo:** No ciclismo não há largada, já que a transição é feita assim que os atletas saem da água, além disso, a etapa também só possui uma regra, é proibido colocar os pés no chão.

- ✓ **Corrida:** Na última etapa do Triatlo, a corrida, a largada também não existe, mas o competidor que acabou de terminar a prova de ciclismo não pode começar a correr descalço, sem camisa ou com a touca ou óculos de natação.



A chegada da prova é realizada no mesmo lugar onde a largada foi dada e apenas os três primeiros colocados são contemplados com medalhas. Além disso, ainda vale lembrar que durante a prova de natação são aplicados cartões que somam no tempo do atleta, de acordo com as infrações que eles cometem.



Confira nossas chances de medalhas nas Olimpíadas do Rio 2016. Quais atletas e esportes têm mais possibilidades de conquistar medalhas? Será que algum deles irá se superar por estar diante de nossa torcida? Fique “DE OLHO NELES”!!!



✓ **Atletismo - Fabiana Murer**

Fabiana Murer foi campeã mundial outdoor em 2011 e era favorita a um pódio em Londres, mas teve problemas com o vento na sua prova e ficou fora da disputa. A saltadora demorou dois anos para recuperar-se do baque. Foi quinta no Mundial de 2013 e só recuperou-se em 2014, quando voltou a atingir 4m80, mesma marca que rendeu a ela a prata no Pan de Toronto. A altura daria a ela a prata em dois dos três últimos Mundiais e nas duas últimas Olimpíadas. Se repeti-la, portanto, Murer pode brigar por medalha.

✓ **Canoagem velocidade - Isaquias Queiroz**

Isaquias Queiroz tem 21 anos e é bicampeão mundial no C-1 500m, prova não olímpica. Ele já mostrou que também pode brigar no C-1 1000m, esta sim uma disputa que valerá medalha no Rio de Janeiro. Em 2013, por exemplo, ele conseguiu um bronze no Mundial da modalidade. Na edição seguinte da competição, ele liderou a disputa até os metros finais e desequilibrou-se da canoa muito perto do fim, terminando sem pódio. O desempenho apesar da frustração com a queda, mostrou que ele pode brigar com os melhores. No Pan, por exemplo, ele não teve dificuldade de ganhar a medalha de ouro em cima de Mark Oldershaw, bronze em Londres-2012.

✓ **Futebol masculino**

A tradição do Brasil no esporte fala por si só e, apesar do mau momento, a seleção tem boas chances de subir ao pódio em casa. A CBF já anunciou que quer contar com Neymar, que seria uma dos três jogadores acima de 23 anos, para tentar transformar a prata frustrante de 2012 em um inédito ouro olímpico. O único problema é que a disputa pode ser excepcionalmente difícil, já que Argentina, Portugal e Suécia cogitam levar seus principais astros (Messi, Cristiano Ronaldo e Ibrahimovic) para a competição.

✓ **Ginástica artística masculina - Arthur Zanetti**

Arthur Zanetti é o atual campeão olímpico nas argolas e levou três medalhas (um ouro e duas pratas) nos três últimos Mundiais. Por tudo isso, é favorito a subir ao pódio em 2016, no mesmo aparelho. Além dele, Diego Hypolito, no solo, também pode surpreender. No ano passado, por exemplo, ele conseguiu medalha de bronze no Mundial após meses recuperando-se de uma depressão.

✓ **Handebol feminino**

A melhor geração da história do esporte no país tem tudo para ao menos subir ao pódio. Depois de

quintos lugares no Mundial de 2011 e nos Jogos Olímpicos de 2012, as meninas comandadas pelo dinamarquês Morten Soubak quebraram a barreira da semifinal com o título inédito em 2013. O feito colocou o Brasil entre os principais times do planeta, favorito a uma medalha em 2016. O Mundial na Dinamarca, em dezembro deste ano, deve dar mais uma medida da força da seleção verde-amarela.

✓ **Judô**

É a principal esperança de medalha do país para 2016. Após quatro medalhas em 2012, seis brasileiros estão espalhados no top 10 do ranking de suas respectivas categorias. Nos dois últimos Mundiais, foram 11 medalhas, incluindo dois ouros entre as meninas. Mayra Aguiar, Rafael Silva, Rafaela Silva, Felipe Kitadai e Erika Miranda são as maiores esperanças no Rio de Janeiro.

✓ **Maratona aquática**

Poliana Okimoto e Ana Marcela Cunha estão há anos entre as melhores do mundo nos 10km, prova olímpica. No Mundial de Barcelona, em 2013, por exemplo, elas foram ouro e prata, respectivamente. Em 2015, só Cunha subiu ao pódio na prova em Kazan, mas ambas garantiram vaga nas Olimpíadas.

✓ **Natação: 4x100m livre, Cesar Cielo e Bruno Fratus**

Nas piscinas, as maiores chances do país são na velocidade. Cesar Cielo é campeão olímpico e tem três ouros dos 50m livre em Mundiais. Não está na melhor forma, mas ainda é um dos favoritos na prova curta. Fratus foi top 5 do mundo na prova em quatro dos últimos cinco anos e, embora não tenha subido ao pódio em Mundiais ou Olimpíadas, também briga forte por medalha. O revezamento 4x100m livre, mesmo sem os dois, pode sonhar. Quarto lugar no Mundial de Kazan, o Brasil tem de abaixar seu tempo para entrar no pódio, mas pode fazê-lo até os Jogos.

✓ **Pentatlo moderno**

Yane Marques foi medalha de bronze nos Jogos de Londres e pode repetir o feito em casa. Desde o pódio em 2012, ela somou duas medalhas (uma prata e um bronze) em três edições de Mundiais e é a sexta colocada no ranking mundial. Portanto, está na briga por um lugar no pódio em 2016.

✓ **Vôlei**

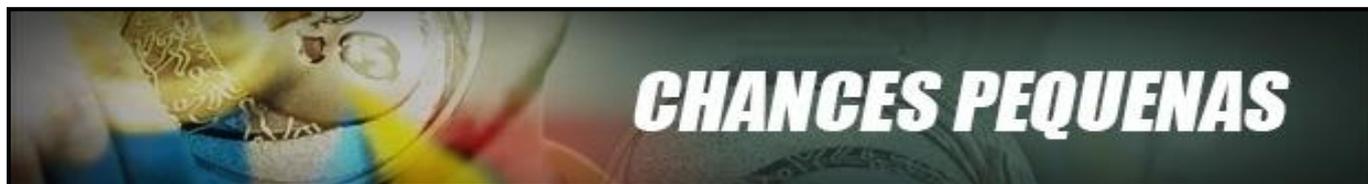
A tradição ajuda a colocar o Brasil como candidato frequente a medalhas. No masculino, hoje, Rússia e Polônia se alternam como maiores ameaças ao time de Bernardinho, que não vence nenhum torneio de ponta desde 2010. Entre as meninas, a disputa é direta com os EUA, já que os dois países vencem o Grand Prix há oito anos e fizeram as duas últimas finais olímpicas.

✓ **Vôlei de praia**

O Brasil dominou o Mundial da modalidade, disputado recentemente na Holanda. Bárbara/Agatha e Alison/Bruno venceram. No feminino, outras duas duplas verde-amarelas completaram o pódio. O resultado na principal competição de 2015, somado às vitórias constantes nas etapas do circuito mundial, fazem do esporte uma aposta forte para 2016, com várias opções de duplas (só duas de cada gênero conseguirão vaga).

✓ **Vela**

Em uma das modalidades mais tradicionais do esporte olímpico brasileiro, as maiores apostas são Martine Grael e Kahena Kunze, campeãs do Mundial de 2014 e medalhistas em duas das três regatas da Copa do Mundo deste ano. Além delas, o veterano Robert Scheidt recuperou-se de uma lesão e chegou a ser bronze na última etapa da Copa do Mundo na categoria laser. Patricia Freitas, na RS:X, e Fernanda Oliveira e Ana Luiza Barbachan, na 470, também podem brigar por medalha.



✓ **Polo aquático masculino**

O time brasileiro, que sofria para sequer garantir vaga no Mundial da modalidade, conseguiu ser bronze na Liga Mundial de 2015, batendo a potência Croácia no caminho. A reviravolta se deu após a construção de um time repleto de estrangeiros convidados a se naturalizarem brasileiros para a disputa dos Jogos Olímpicos. Hoje, a seleção briga com os EUA pela supremacia nas Américas e sonha em beliscar um bom resultados diante dos europeus.

✓ **Hípismo saltos**

O Brasil chegou perto de conseguir uma medalha na disputa por equipes no Mundial de 2014, com o quinto lugar. A posição deixa o país em condições de sonhar com um pódio no Rio, só que a equipe passa por uma renovação e sofre com o mercado multimilionário de cavalos de competições, que faz com que animais com bons resultados sejam comprados por altos valores. Um dos principais cavaleiros do país, Doda Miranda é um que ainda está à procura de uma montaria adequada.

✓ **Atletismo - 4x100m fem, Thiago Braz e Mauro Vinicius**

O revezamento feminino tem potencial há anos, mas já esbarrou em problemas de relacionamento e falhas na passagem. Para sonharem com o pódio, precisarão superar tudo isso e melhorarem o próprio tempo. As outras esperanças são nos saltos.

Thiago Braz é uma revelação no salto com vara, foi campeão mundial júnior em 2012 e atingiu 5m92 neste ano. A marca lhe daria prata em 2012 e o título mundial há dois anos.

Mauro Vinicius é bicampeão mundial indoor no salto em distância, mas nunca repetiu o feito na versão outdoor do Mundial (a mais importante). Sua melhor marca, 8m31, valeria uma medalha olímpica em 2012. O problema é que ele nunca a atingiu em um grande torneio.

✓ **Basquete masculino**

A seleção principal tem quatro jogadores experientes na NBA (Tiago Splitter, Leandro Barbosa, Nenê e Anderson Varejão), um veterano do basquete europeu (Marcelinho Huertas) e um campeão olímpico (o técnico argentino Rubén Magnano). No papel isso poderia significar uma chance de medalha, mas na prática o time ainda precisa evoluir e enfrentar rivais muito qualificados. No Mundial do ano passado, a seleção foi até as quartas e perdeu para a vice-campeã Sérvia. Em 2016, terá de se superar se quiser sonhar mais alto que isso.

✓ **Boxe masculino e feminino**

A modalidade já rendeu ao país uma prata e dois bronzes em Londres e promete fazer bonito em 2016. Robson Conceição e Patrick Lourenço estão entre os melhores do ranking mundial e Clélia Marques foi bronze no Mundial feminino em 2014. Com alguma sorte na chave, os brasileiros podem sonhar em repetir os irmãos Falcão e Adriana Araújo, que subiram ao pódio na campanha fantástica de três anos atrás.

✓ **Futebol feminino**

Marta, Cristiane e companhia chegaram a duas finais olímpicas seguidas na década passada, mas já não têm mais a mesma força de antes. A renovação não foi à altura, a seleção parou só nas quartas nas duas últimas Copas do Mundo e está atrás de potências como EUA, Japão e Alemanha.

✓ **Lutas**

A maior esperança do Brasil na luta olímpica é Aline Silva, vice-campeã mundial em 2014 que não começou bem o ano. Além dela, Joice Silva e Lais Oliveira também colecionam bons resultados em torneios internacionais, embora não tenham subido ao pódio em Mundiais. Entre os homens, o ex-morador de rua Davi Albino, na luta greco-romana, também sonha com medalha.

✓ **Natação: Leonardo de Deus, Felipe França, Thiago Pereira e Etienne Medeiros**

Entre os que não são favoritos, mas podem ambicionar uma surpresa estão Leonardo de Deus, bicampeão pan-americano. Com o tempo que lhe valeu ouro em Toronto ele podia sonhar com uma medalha no Mundial de 2013, por exemplo, quando foi só oitavo lugar.

Além dele, Felipe França é sempre uma hipótese de medalha. Sete vezes campeão mundial, ele nunca venceu em uma prova olímpica em piscina longa, já que sua especialidade é os 50m peito. Em 2015, depois de dois anos de maus resultados, ele fez o terceiro melhor tempo do mundo no Pan, para em Kazan, no Mundial, não passar nem à final dos 100m peito.

Thiago Pereira, três anos depois da medalha de prata nos 400m medley em Londres, foi bronze no Mundial de 2013 e tenta repetir o pódio neste ano, em Kazan. Se conseguir manter a forma, o Mr. Pan pode sonhar com um bom desempenho daqui a um ano.

Por último, Etienne Medeiros é a maior expectativa da natação feminina. A primeira campeã pan-americana entre as mulheres fez o então sétimo tempo mais rápido do ano no Pan nos 100m costas. Assim como Felipe França, no entanto, caiu de rendimento no Mundial e sequer foi à final.

✓ **Taekwondo**

O Brasil levou três medalhas (todas de bronze) nos últimos dois campeonatos mundiais. Venilton Torres, Iris Sing (ambos em 2015) e Guilherme Dias (em 2013) se colocaram entre os principais nomes não só no principal torneio como também em etapas do Grand Prix. Raramente, no entanto, conseguem chegar à semifinal.

✓ **Tiro esportivo**

O Brasil está longe da elite, mas pode surpreender se seus principais atletas acertarem a mão. Felipe Wu, por exemplo, foi ouro no Pan com uma pontuação que lhe daria o título mundial. O problema é que ele nunca repetiu a marca nas principais competições. Além dele, Cassio Rippel, com resultados sólidos na prova de 50m de carabina deitado é o 19º lugar no ranking mundial, o melhor entre os brasileiros.

✓ **Tênis**

No individual, com todas as estrelas mundiais em quadra, a missão será muito complicada tanto no masculino quanto no feminino. Nas duplas, porém, Marcelo Melo é o 3º no ranking mundial de duplas e Bruno Soares o 15º. Juntos, podem sonhar com a medalha olímpica em casa.

✓ **Tiro com arco**

A esperança do Brasil no tiro com arco reside em Marcus Vinicius D'Almeida, de 17 anos, que foi prata nos Jogos da Juventude e conseguiu um lugar na etapa final da Copa do Mundo da modalidade em 2014. Tudo de forma inédita para o país. Em 2015, ficou em nono no individual e ajudou a equipe brasileira a conseguir a mesma colocação.



✓ **Atletismo: Os demais**

Além dos saltos e do revezamento feminino, poucas modalidades do atletismo oferecem chance de medalha. O desempenho no Pan de Toronto, com o menor número de ouros em 44 anos, mostra a crise do esporte no país. Keila Costa, que não melhora sua marca no salto em distância desde 2007, é um dos nomes mais conhecidos do restante da delegação.

✓ **Badminton**

O esporte evoluiu no país, prova disso foi o número inédito de medalhas no Pan de Toronto (duas pratas e um bronze). A medalha de prata das irmãs Lohaynny e Luana Vicente, por exemplo, é inédita. Só que os brasileiros ainda estão muito distantes das principais potências da modalidade, especialmente os asiáticos.

✓ **Basquete feminino**

Até 2006, com os resquícios da geração campeã mundial em 1994, o basquete feminino do Brasil ainda dava frutos como o quarto lugar do Mundial. Desde então, tem sido difícil até conseguir vaga nas maiores competições. Nas duas últimas Olimpíadas o Brasil sequer passou da primeira fase. Com a dívida da CBB com a Fiba, o país pode ter de buscar a vaga para o Rio na quadra. Neste caso, corre o risco de nem se classificar.

✓ **Canoagem slalom**

No Pan de Toronto, o Brasil conseguiu cinco medalhas em cinco provas. Diante de rivais mais fortes, no entanto, a briga não deve ser tão fácil. Ana Sátilla é a maior aposta, mas a jovem atleta sequer atingiu a final do Mundial do ano passado.

✓ **Ciclismo**

Sem tradição em nenhuma das quatro modalidades do esporte, o Brasil não deve se enganar com os dois bronzes do ciclismo pista no Pan de Toronto. O feito é grande, já que quebrou um jejum de 20 anos sem medalhas na competição, mas a distância para as principais potências ainda é muito grande.

✓ **Esgrima**

A esgrima foi um dos esportes que apelaram a estrangeiros para crescer. Uma das naturalizadas, a italiana Nathalie Moellhausen tem três medalhas em Mundiais, umas delas de ouro, na disputa por equipes em 2009. Hoje em dia ela é 21ª no ranking mundial e pode surpreender em 2016. Além dela, o já veterano Renzo Agresta, hoje 18º do mundo, também aspira um improvável lugar no pódio.

✓ **Ginástica de trampolim**

Entre as modalidades da ginástica é a que o Brasil tem menos tradição, ao ponto de não conseguir se destacar nem no Pan. Em Toronto, por exemplo, Camila Gomes foi a sexta colocada e Carlos Ramirez o oitavo. No âmbito global, a prova é dominado pelos chineses que levaram quatro das seis medalhas distribuídas em Londres-12.

✓ **Ginástica rítmica**

No âmbito continental, o Brasil costuma brigar com Canadá e EUA, ainda que esteja distante da Rússia, grande potência do esporte. No Pan de Toronto, porém, o time verde-amarela trouxe um ouro a menos em relação a quatro anos atrás, em Guadalajara, e só dois bronzes no individual, em comparação com os três bronzes e uma prata de 2011.

✓ **Golfe**

No retorno do esporte ao programa olímpico pela primeira vez desde 1904, os brasileiros devem sofrer. O país tem direito a uma vaga por gênero por sediar o evento, mas terá missão difícil se quiser sonhar com medalha, já que os 60 primeiros do ranking mundial irão ao Rio. Hoje, os melhores colocados do Brasil são Victoria Lovelady, 60ª do mundo entre as mulheres, e Lucas Lee, 57º.

✓ **Handebol masculino**

Embora dê sinais de evolução, o handebol masculino ainda não conseguiu dar o salto de qualidade das meninas, campeã mundiais em 2013 e candidatas a medalha. Para 2016, no entanto, o país pode

comemorar que ao menos retomou a hegemonia do continente, batendo a Argentina na final do Pan de Toronto, coisa que não havia acontecido em 2011.

✓ **Hipismo adestramento**

O adestramento é a especialidade em que o Brasil tem menos tradição. Mesmo no Pan, em que a concorrência maior é dos EUA, o país só ficou com o bronze. No Mundial de 2014, por exemplo, os brasileiros não ficaram nem entre os 20 melhores do mundo.

✓ **Hipismo CCE**

O time brasileiro de concurso completo é um possível azarão. Em 2014, no Mundial, a equipe verde-amarela ficou na sétima colocação. No Pan de Toronto, chegou perto do ouro contra os EUA e ainda conseguiu um bronze com Ruy Fonseca. A briga contra as potências europeias, no entanto, é dura.

✓ **Levantamento de peso**

Mais um caso de modalidade em que o Brasil consegue ser competitivo no Pan pelo fato de as principais potências não disputarem o torneio. Maior nome do país no esporte, Fernando Reis foi bi em Toronto e conseguiria ser quinto no Mundial se repetisse a marca obtida no Canadá. O problema é que o "salto" para o pódio é de cerca de 20 quilos a mais.

✓ **Nado sincronizado**

Acostumado a brigar na disputa pan-americana, o Brasil decepcionou no Pan de Toronto, ficando sem medalha tanto no conjunto como no dueto – neste último, pela primeira vez em 20 anos. O resultado no nível regional, mais fraco, dá a medida de como o trabalho das meninas será difícil até a disputa no Rio de Janeiro. No Mundial de Kazan, por exemplo, as meninas conseguiram, no máximo, um décimo lugar na rotina livre da disputa por equipes.

✓ **Natação: os demais**

Embora tenha apresentado boa evolução no Pan, com quebras importantes de recordes sul-americanos e brasileiros, o restante da natação ainda sonha com presenças em finais ou bons tempos. Jovens como Matheus Santana ou Brandonn Almeida, por exemplo, podem surpreender.

✓ **Polo aquático feminino**

Se a equipe masculina cresceu com os naturalizados e já briga com os melhores times do mundo, as meninas não podem dizer o mesmo. Nas duas últimas Superligas, o máximo que conseguiram fazer foi chegar às quartas da fase final, derrotadas pelos EUA. No Pan, da mesma forma, as norte-americanas foram as carrascas.

✓ **Remo**

O Brasil ainda tem em Fabiana Beltrame sua principal atleta. Aos 33 anos, porém, ela está cada vez mais longe da sonhada medalha nos Jogos. Apesar de ter sido campeã mundial em uma prova não olímpica em 2011 (single skiff leve), ela nunca conseguiu repetir o feito no single skiff peso livre. Nos últimos, a atleta não tem conseguido repetir o bom desempenho nem em sua prova principal.

✓ **Rúgbi**

Embora tenha investido na naturalização de estrangeiros, o rúgbi brasileiro ainda não evoluiu a ponto de brigar com as maiores potências. Na verdade, o Brasil sequer consegue ser hegemônico nas Américas, ainda que as maiores potências sejam da Europa e Oceania. No Pan de Toronto, por exemplo, o país conseguiu no máximo um bronze no feminino.

✓ **Saltos ornamentais**

Ingrid Oliveira e Giovanna Pedroso tiveram um ótimo resultado em Toronto, batendo as mexicanas Espinosa e Orozco, prata em Londres-12, para conseguirem a prata do Pan. A pontuação colocaria as duas no top 10 do Mundial, mas elas não conseguiram repetir a performance em Kazan. Com as asiáticas crescendo em performance e dominando a disputa entre as mulheres, um pódio dependeria de uma grande evolução.

✓ **Tênis de mesa**

A modalidade tem conseguido resultados relevantes recentemente. No Mundial deste ano, por exemplo, quando Cazu Matsumoto e Thiago Monteiro chegaram às quartas nas duplas e Gustavo Tsuboi é o 55º do mundo. A boa fase se refletiu no Pan, com o histórico pódio triplo no individual masculino e um total de sete medalhas (duas de ouro). Brigar com as potências asiáticas, porém, ainda não é missão das mais simples.

✓ **Triatlo**

Em uma modalidade muito disputada, a brasileira mais bem classificada no ranking mundial é Pâmella Oliveira, 28ª do planeta. Nos últimos três anos, nem ela nem qualquer outro brasileiro subiram no pódio do circuito mundial de triatlo.