**“Atletismo”**

O atletismo surgiu como esporte na Grécia antiga em 776ac, no ano em que a primeira olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olimpíada. Naquela época, foi disputada apenas uma prova durante as olimpíadas, uma corrida de aproximadamente 200 metros. O nome do primeiro vencedor dessa prova foi coroebus, e se sagrou o primeiro campeão olímpico da história. Com a invasão romana na Grécia, a prática do atletismo perdeu força até que, no ano 394d.c, o imperador Teodósio aboliu os jogos olímpicos. A volta do atletismo como um esporte moderno aconteceu na Inglaterra, no século 19. A partir da pratica pelos ingleses, diversas outras nações aderiram ao esporte. Em 1896, foi disputada a primeira edição da olimpíada da era moderna, o que fortaleceu definitivamente o atletismo como uma das práticas esportivas mais difundidas em todo mundo. Responsável por gerir e organizar o esporte, a Federação Internacional de Atletismo ( IAAF) foi fundada em 1912, em Londres. O surgimento da entidade colaborou para consolidar regras e aprimorar a organização de competições. Em 1914, dois anos depois da fundação da IAAF, a confederação Brasileira de desporto (CBD) filiou-se a entidade. Em 1924, o Brasil participou pela primeira vez dos jogos olímpico, com o envio de uma equipe para a disputa da primeira edição em paris, na França.

No ano seguinte, em 1925, foi instituído o campeonato Brasileiro. Os primeiros resultados de expressão mundial de atletas brasileiros foram alcançados por Ademar Ferreira da Silva, na olímpiada de Helsinque, em 1952. Adhemar conquistou a medalha de ouro no salto triplo, em 23 de julho, três dias depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura. Aquelas foram as primeiras medalhas do Brasil no atletismo em olímpiadas. Atualmente, no Brasil, o atletismo é gerido pela confederação Brasileira de Atletismo (CBAT), fundada em 1977. A partir das três modalidades básicas do atletismo (corrida, salto e lançamento), foram desenvolvidas diversas formas de competição. Saiba mais sobre elas logo abaixo!

**Modalidades do atletismo e regras:**

As competições do atletismo atualmente envolvem

* Arremessos e lançamentos
* Corridas rasas, com barreiras ou obstáculos
* Marcha atlética
* Provas combinadas
* Revezamentos
* Saltos

Entenda a seguir, quais as modalidades praticadas em cada um desses tipos de atletismo e confira também as regras de todas as provas.

Os arremessos e lançamentos no atletismo se dividem entre dardo, disco, peso e martelo. As competições são disputadas na parte interior do campo do estádio, por atletas de qualquer sexo, com variação de peso dos objetos usados. Quem registrar a maior distância de arremesso ou lançamento será o vencedor.

**Vejamos então como o atletismo se divide:**

Corrida de velocidade:

* 100m, 200m, e 400m rasos,
* Corridas com barreiras, 100m feminino, 110m masculino e 400m,
* Revezamento 4x100m e 4x400m, com 20 metros de área para passar o bastão.

**Meio Fundo: 800m e 1500m**

Fundo: 300m com obstáculos, 5000m e 10000m nas categorias de fundo e meio fundo, os atletas não são obrigados a correr em sua raia.

Maratona: 42195m, prova realizada na rua

Marcha atlética: 50Km masculino e 20km para ambos, é necessário manter sempre um dos pés ao solo até o termino da passada. Podendo sofrer advertências caso infrinja a regra.

Salto em distância: Salta-se na maior distância possível, em uma pista de ao menos 40 metros.

Salto triplo: caracteriza-se por 3 passadas na execução antes de saltar.

Salto em altura: Após determinar a altura do sarrafo, o atleta deve saltar sem derrubá-lo, a cada rodada a barra aumenta 3cm. Vence aquele que saltar mais alto sem derrubar a barra.

Já no salto com vara, há o salto sobre o sarrafo, mas com o auxílio de uma vara flexível de 4 a 5 metros. A cada rodada em que os atletas forem bem-sucedidos ao ultrapassar o sarrafo, a barra sobe 5cm.

Assim como no salto em altura, vence quem pular mais alto sem derrubar a barra.

**Lista de provas nas modalidades de saltos:**

* Salto á distancia
* Salto triplo
* Salto em altura
* Salto com vara

**Arremessos**

Nessa modalidade, há as provas de arremesso de peso, lançamento de disco, lançamento de dardo e lançamento de martelo. As provas de arremesso e lançamento são realizadas no estádio.

No arremesso de peso, a bola, que pesa 7,26kg (competições masculinas) ou 4kg (competições femininas) deve ser lançada a maior distância possível.

No lançamento de disco, o objetivo que deve ser jogado o mais longe possível é um prato de metal, que mede de 219 a 221mm de diâmetro e pesa 2kg na modalidade masculina. Na feminina tem de 180 a 192mm de diâmetro e pesa 1kg. As regras da prova definem que, durante o lançamento, o atleta deve permanecer em uma área específica de 2,50m de diâmetro.

O lançamento de dardo tem com objeto de arremesso os dardos, que são uma espécie de lança. Os dardos têm o tamanho mínimo de 260cm e pesam 800g nas competições masculinas, sendo lançados entre duas linhas de 90cm de distância. Nas Provas femininas, os dardos têm 220cm e pesam 600g.

Já no lançamento do martelo, é jogado uma bola de metal (aço inoxidável ou bronze) presa a um cabo de aço por uma alça. O martelo pesa 7,36kg, nas provas masculinas, e 4kg, nas provas femininas. Em ambas o comprimento total do objeto deve ser de 1,2 metros.

**Lista de provas na modalidade de arremessos**

Arremesso de peso;

Lançamento de disco;

Lançamento de dardo;

Lançamento de martelo;

Existem ainda, dentro do atletismo, as chamadas provas combinadas. Trata-se de competições que combinam em várias provas as três modalidades de corridas, saltos e arremessos. As provas combinadas do atletismo são o heptatlo, competição feminina, e o decatlo, competição masculina.

No heptatlo são sete modalidades disputadas ao longo de dois dias, em ordem:

1 - 100m com barreiras;

2 - Salto em altura;

3 - Arremesso de peso;

4 - 200m rasos;

5 - Salto em distancia

6 - Lançamento de dardo

7 - 800 Metros

**Já no decatlo são dez modalidades, que ocorrem em dois dias, em ordem:**

1 – 100 Metros rasos

2 – Salto em distancia

3 – Arremesso de peso

4 – Salto em altura

5 – 400m rasos

6 – 110 Metros com barreiras

7 – Lançamento de disco

8 – Salto com vara

9 – Lançamento de dardo

10 – 1500 Metros

**A pista de atletismo**

A pista em que ocorrem as corridas é oval, mede 400 metros e possui 8 raias. Do lado de dentro, no campo, ocorrem as diversas provas em simultâneo, como saltos e arremessos. O material que reveste a pista é específico para o atletismo, é um preparado de borracha para amortecer os impactos das pisadas e saltos amortecer os impactos das pisadas e saltos dos atletas, além de ser antiderrapante.