

Atletismo

O rei dos esportes



Os primeiros indícios a respeito da prática de provas atléticas datam de 4 mil anos atrás, quando corridas entre homens eram realizadas no Egito Antigo. Depois, as disputas passaram pela Ilha de Creta, na velha Grécia – onde eram realizados jogos periódicos que incluíam provas de velocidade, salto em distância, salto em altura e arremesso de objetos variados – e chegaram a Roma. O esporte em sua forma moderna, porém, só começou a ser praticado no início do século XIX, na Inglaterra. Diversas categorias foram criadas até que, em meados de 1860, as universidades de Oxford e Cambridge começaram a se enfrentar. Com isso, o primeiro campeonato britânico de atletismo foi realizado em 1866. Dois anos depois, em 1868, quando a Europa já celebrava diversos campeonatos de corrida, o atletismo atravessou o Oceano Atlântico e chegou aos Estados Unidos. Daí para a sua inclusão nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, realizados em 1896, em Atenas, foi um pulo. Em pouco tempo o atletismo se transformou no mais popular dos esportes individuais. Em 1913, foi criada a Federação Internacional de Atletismo Amador (Iaaf), com sede em Londres. Essa entidade é responsável pela regulamentação da modalidade até hoje. Após a estréia olímpica, o atletismo nunca esteve fora dos Jogos. Atualmente, o esporte conta com 25 categorias diferentes no programa do maior evento esportivo do mundo.

Resumo das regras

O atletismo é dividido em várias categorias, sendo algumas delas de velocidade (corridas curtas) e outras de fundo (corridas longas), saltos e arremessos. Cada uma delas tem regras específicas, mas algumas normas são comuns a todas as provas. Confira:

Título – De acordo com cada modalidade, vence quem corre mais rápido, quem salta mais longe ou mais alto ou quem arremessa a uma distância maior do que os oponentes.

Ordem – A ordem dos eventos em uma competição oficial de atletismo é definida de forma aleatória.

Atraso – O atleta que não estiver pronto quando sua prova começar não poderá realizar a série em outra oportunidade. Além disso, quem atrasar sem motivo válido será desclassificado automaticamente.

Uniforme – Todos os competidores, homens ou mulheres, devem usar shorts e camisetas ou macacões. As roupas devem ser limpas e sem transparência.

Calçados – Os atletas podem correr com um tênis, dois tênis ou descalços.

Identificação – Todos os atletas devem ser identificados por números visíveis em competições oficiais.

As modalidades

Confira os principais detalhes de todas as provas que compõem o programa de atletismo nas Olimpíadas:



Salto com vara – Neste esporte, os atletas correm em linha reta uma distância de 45 m e, usando uma barra flexível cujo tamanho varia de acordo com a sua altura, tentam superar uma barra horizontal. Cada vez que conseguem, a altura da barra sobe e eles têm três novas tentativas para superá-la. Com origem na Inglaterra, a categoria é tradicional nos países do leste europeu. O Brasil já conquistou duas medalhas de ouro e três medalhas de bronze em Jogos Pan-americanos.



3.000 m com obstáculos – Inspirada no hipismo, a prova dos 3.000 m com obstáculos é uma das mais peculiares do atletismo. Durante o percurso, os atletas devem superar barreiras de quase 1 m de altura e saltar lagos de 3,66 m de comprimento. A prova entrou para as Olimpíadas nos Jogos de Paris, em 1900. Atualmente, apenas homens a disputam. Como ocorre na maior parte das corridas de fundo, os 3.000 m com obstáculos são dominados pelos africanos. O Brasil já ganhou quatro ouros pan-americanos na categoria, com Adauto Domingues (1987 e 1991), Wander do Prado Moura (1995) e Sabine Letícia Heitling (2007).



400 m – Com estréia olímpica nos primeiros Jogos da Era Moderna, em Atenas (1896), a prova dos 400 m é considerada uma das mais nobres do atletismo. Nela, os atletas devem dar uma volta completa no estádio em alta velocidade. A maior conquista obtida por um atleta brasileiro na categoria foi o a medalha de prata de Sanderlei Claro Parrela, que percorreu a pista de Sevilha, na Espanha, pelo Campeonato Mundial de 1999, em apenas 44,29 segundos.



100 m – A prova mais nobre do atletismo e, conseqüentemente, das Olimpíadas. Sua estréia triunfal nos primeiros Jogos da Era Moderna, em Atenas (1896), deu o pontapé inicial para que, a cada quatro anos, o mundo se assombre ao conhecer o homem mais rápido do mundo. Os atletas podem completá-la em menos de 10s. Para isso, respiram apenas uma única vez durante o trajeto em linha reta. De resto, é pura explosão muscular. O Brasil tem boa tradição na categoria dentro dos Jogos Pan-americanos. Esmeralda de Jesus Freitas e Robson Caetano já trouxeram medalhas de ouro para o país.



400 m com barreiras – Prova de velocidade na qual os homens devem superar dez barreiras de 91,4 cm de altura e as mulheres têm de saltar dez barreiras de 76,2 cm de altura. Criada pelos ingleses da Universidade de Cambridge, a categoria entrou para as Olimpíadas em 1900. Em 2003, durante os Jogos Pan-americanos de Santo Domingo, Eronildes Nunes de Araújo subiu ao lugar mais alto do pódio e conquistou o maior feito do Brasil na modalidade.



Salto triplo – Categoria em que os atletas devem alcançar a maior distância possível após uma série de três saltos consecutivos. Primeiro, eles correm em linha reta. Depois, saltam duas vezes com um pé só a partir de uma marca na pista até se lançarem com os dois pés em uma caixa de areia. Presente nos Jogos desde Atenas (1896), o salto triplo é a categoria do atletismo de maior sucesso no Brasil. Nada menos do que seis medalhas olímpicas foram conquistadas ao longo da história – duas de ouro com Adhemar Ferreira da Silva, em 1952 e 1956, uma de prata e uma de bronze com Nelson Prudêncio, em 1968 e 1972, respectivamente, e duas de bronze com João Carlos de Oliveira, o João "do Pulo", em 1976 e 1980.



Maratona – Disputada em um circuito de 42.195 km, a maratona é a prova de atletismo mais longa das Olimpíadas. Geralmente, os 400 m finais da corrida são realizados dentro de um estádio. A prova estreou nos Jogos de Atenas (1896) e teve como vencedor Spiridion Louis, o primeiro medalhista de ouro da Era Moderna. O maior feito do Brasil foi conquistado por Vanderlei Cordeiro de Lima, que ficou com o bronze na corrida de Atenas (2004) depois de ser interceptado por um fanático religioso quando liderava a prova com folga.



200 m – Força, velocidade e alta resistência gravitacional. Estes são os elementos exigidos dos atletas na prova dos 200 m, considerada uma das mais difíceis do atletismo. Depois de explodir na largada, os atletas devem manter os corpos em perfeito equilíbrio para enfrentar a curva que, muitas vezes, define quem se sagrará o vencedor. Depois, ainda devem dar uma arrancada final. Desde a sua estréia olímpica, em 1896, a prova viu apenas um brasileiro medalhista. Foi Robson Caetano, bronze em Seul (1988).



100 m e 110 m com barreiras – Uma das corridas mais rápidas do atletismo, o 110 m com barreiras (100 m para as mulheres) faz com que os atletas usem toda a explosão muscular possível para vencer a distância e ainda saltar dez barreiras distribuídas pelo caminho. Para as mulheres, os obstáculos têm 84 cm de altura, enquanto os homens enfrentam barreiras de 1.067 m de altura. Em 1999, a brasileira Maurren Higa Maggi ficou com a prata nos Jogos Pan-americanos de Winnipeg.



Arremesso de disco – Prova em que o atleta deve segurar um disco plano contra os dedos da mão e o antebraço. Depois, deve girar sobre o seu corpo em uma área circular de 2,5 m de diâmetro e lançar o disco para frente na maior distância possível. O disco é feito de metal, tem 2 kg e mede entre 219 mm e 221 mm de diâmetro para as provas masculinas. Para as provas femininas, tem 1 kg e mede entre 180 mm e 182 mm. Com participação olímpica desde 1896, a modalidade tem pouca tradição no Brasil. A maior conquista foi obtida por Elisângela Maria Adriano, medalha de ouro nos Jogos Pan-americanos de Winnipeg (1999).



Arremesso de peso – Categoria na qual os atletas devem arremessar com uma mão uma bola sólida de metal a partir de um círculo de 2,1 m de diâmetro o mais longe possível. O peso da bola para os homens é de 7,26 kg e para as mulheres, de 4 kg. As regras do esporte mudaram bastante com o tempo, tanto que em sua primeira participação olímpica, em Estocolmo (1912), o lançamento podia ser feito com as duas mãos. Dois brasileiros foram prata na modalidade em Jogos Pan-americanos: Vera Trezoiitko, em 1951, e Elisângela Maria Adriano, em 2003.



Arremesso de dardo – Esporte que simboliza as caças com lanças da Antiguidade, o arremesso de dardo consiste no lançamento de um bastão de 2,60 m e 800 g para os homens e de 2,20 m e 600 g para as mulheres após uma corrida em linha reta. A partir do ponto de lançamento, duas linhas de 90 m de distância formam o campo de arremesso. Todos os lançamentos devem cair entre essas duas linhas. A modalidade entrou no programa olímpico em Londres, 1908. Para o Brasil, bons resultados só apareceram no Pan-americano de São Paulo (1963), quando Walter Gaertner de Almeida e Íris Gonçalves dos Santos ficaram com a medalha de bronze.



Arremesso de martelo – O objetivo do atleta é lançar para frente uma bola de ferro presa a um arame metálico com uma alça na extremidade – equipamento que pesa 7,26 kg – a partir de uma base de lançamento que tem 2,1 m de diâmetro. Para isso, ele pode dar três giros com o martelo sobre a cabeça para ganhar impulso e depois dar mais três giros em alta velocidade em torno do eixo do seu corpo antes de efetuar o lançamento. Se o martelo cai no terreno dentro de um ângulo de 90º, o arremesso é considerado válido. O esporte estreou nos Jogos Olímpicos em 1900. A melhor performance de um brasileiro se deu nos Jogos Pan-americanos de São Paulo (1963), quando Roberto Chapchap ficou com a medalha de bronze.



5.000 m e 10.000 m – Chamadas de corridas de fundo, são as provas de atletismo mais longas disputadas dentro de estádios nos Jogos Olímpicos. Os atletas, batizados de fundistas, têm físico mais franzino do que os que disputam as provas de velocidade, pois a prioridade deles é a resistência e não a explosão muscular. Tanto os 5.000 m quanto os 10.000 m foram disputados pela primeira vez nas Olimpíadas de Estocolmo (1912). Os maiores vencedores da categoria são africanos. Com pouca tradição, o Brasil tem como seu maior orgulho a medalha de ouro de Hudson Santos de Souza conquistada nos Jogos Pan-americanos de Santo Domingo, em 2003.



Salto em altura – Categoria em que os atletas devem saltar sobre uma barra horizontal suspensa por dois suportes verticais separados por 4 m de distância. O atleta tem direito a três tentativas para superar o obstáculo. Caso consiga, a barra é elevada alguns centímetros para a realização da próxima série. Para executar o salto, os atletas correm em alta velocidade até a barra, giram o corpo enquanto começam a se elevar e tentam superar o obstáculo de costas, antes de cair no colchão de proteção. Presente nas Olimpíadas desde Atenas (1896), o salto em altura rendeu duas medalhas de prata pan-americanas para o Brasil: com Deise Jurdelina de Castro, em 1955, e Luciane Dambacher, em 1999.



Revezamento – Provas de velocidade disputadas por equipes compostas por quatro integrantes. Cada atleta corre 100 m ou 400 m e passa a outro membro do time um bastão para que ele corra a mesma distância. Assim a prova segue até que todos os integrantes da equipe tenham participado da prova. A passagem do bastão deve ser realizada dentro de uma área específica, que compreende 20 m. Tanto o revezamento 4x100 m quanto o 4x400 m estrearam nas Olimpíadas em 1912. O Brasil possui bons representantes na modalidade e já conquistou duas medalhas olímpicas, uma de prata, em Sydney (2000), e outra de bronze, nos Jogos de Atlanta (1996).



Salto em distância – Cada atleta tem três tentativas para correr em linha reta e saltar antes da borda frontal da marca de pulo, tentando alcançar a máxima distância possível. Para ganhar impulso, o atleta pode colocar os pés para frente antes de cair na caixa de areia. O salto é medido, em linha reta, desde a marca de pulo até a marca mais próxima feita por qualquer parte do corpo do atleta no espaço de areia em que ele cai. O esporte faz parte das Olimpíadas desde 1896. A brasileira Maurren Higa Maggi foi bronze no Campeonato Mundial disputado em Birmingham (2003). No Panamericano de 2007, as brasileiras Maurren Maggi e Keila Costa garantiram a dobradinha brasileira, com Maurren ficando com o ouro.



800 m e 1.500 m – Provas de meia distância em que os atletas devem conciliar alta velocidade com resistência. Nessas disputas, é comum a utilização de "coelhos", atletas com muita força muscular que disparam na ponta forçando os demais competidores a acelerarem o ritmo – os coelhos nunca terminam as provas e trabalham em equipe. As corridas entraram para as Olimpíadas em Atenas (1896), embora na época os 800 m eram, na verdade, 805 m. Joaquim Cruz, com o ouro em Los Angeles (1984) e a prata em Seul (1988), nos 800 m, é o maior nome do Brasil na categoria.



Marcha atlética – Modalidade na qual o atleta precisa correr mantendo o calcanhar do pé da frente em contato com o solo até que a ponta do pé posterior deixe o chão. Esta regra foi criada para evitar que os participantes corram. Em princípio, é como se fosse uma corrida na qual os participantes só podem "andar". Existem duas distâncias para as competições oficiais: 20 km e 50 km. A primeira prova olímpica foi disputada em 1908, mas as atuais distâncias só foram incluídas ao programa em 1932 (50 km) e 1956 (20 km). Prata no Pan-americano de Santo Domingo (2003), Mário José dos Santos Junior detém o maior título brasileiro da modalidade.

Heptatlo – Modalidade olímpica disputada apenas por mulheres. Compreende as provas de 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso, 200 m, salto em distância, arremesso de dardo e 800 m. Entrou para o programa olímpico em 1984, quando os Jogos foram disputados em Los Angeles. A brasileira Conceição Aparecida Geremias pendurou o ouro no pescoço nos Jogos Pan-americanos de Caracas, em 1983.

Decatlo – Disputado apenas por homens, o decatlo reúne as provas de 100 m, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 m, 100 m com barreiras, arremesso de disco, salto com vara, arremesso de dardo e 1.500 m. Sua estréia em Olimpíadas se deu nos Jogos de Estocolmo (1912). O maior triunfo brasileiro foi o ouro obtido por Pedro Ferreira da Silva Filho nos Jogos Pan-americanos de Havana, em 1987.