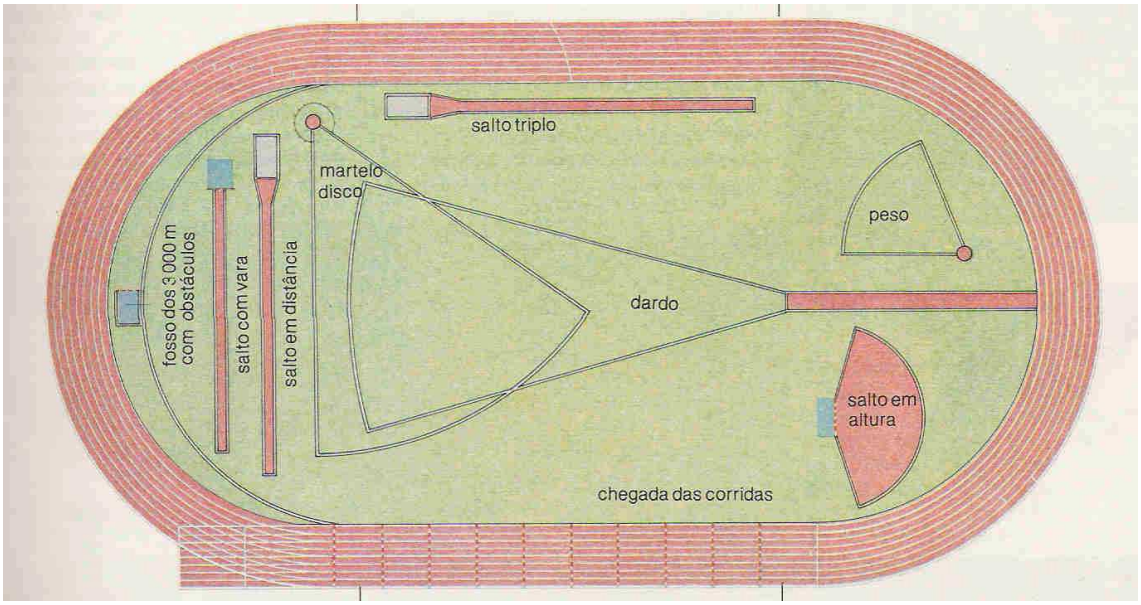
Pista de Atletismo Oficial: (estádio de atletismo)

Um estádio é concebido de modo a que possam ocorrer ao mesmo tempo provas de corrida (ou pista), bem como de saltos e lançamentos (ou campo).
A pista moderna é oval, mede 400 m de perímetro, e possui oito faixas. A superfície da pista é geralmente de plástico ou borracha, o que a torna tanto resistente ao tempo como ao atrito. As modalidades de campo realizam-se no centro da pista, área essa que se designa por centro do campo.



Provas atléticas

Costuma-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos: as de **pista** (corridas) e as de **campo** (saltos e arremessos). A esses grupos se soma um terceiro, constituído pelo decatlo e o heptatlo, que são disputas combinadas que incluem tanto provas de pista quanto de campo.
Corridas - A classificação mais comum das corridas atléticas é a que leva em consideração as distâncias a percorrer. Assim, fala-se de **corridas de velocidade, de meio-fundo e de fundo**.

Corridas de velocidade

Entre as corridas de velocidade, incluem-se os 100,200 e os 400m rasos e os 100, 110 e 400m com barreiras(os 100m com barreiras constituem prova reservada para mulheres). Essas corridas sãodisputadas em pistas com raias demarcadas com linhas brancas.

Nas provas de velocidade, a saída é em geral decisiva e geralmente os atletas submetem-se a um preparo extremamente especializado. A coordenação, os reflexos e a capacidade para desenvolver um esforço físico intenso num curto espaço de tempo são qualidades fundamentais nesse tipo de competição. Em corridas com barreiras, cuja derrubada não acarreta penalidade, também é fundamental a capacidade de combinar os movimentos típicos da corrida com os do salto.

Corridas de Meio-Fundo

As corridas de 800 e 1.500m rasos e de 3.000m com obstáculos são de meio-fundo (provas incluídas entre corridas de fundo). Nelas 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. Os 1.500m constituem uma das competições atléticas mais espetaculares que existem.

Corridas de Fundo

Os 5.000 e os 10.000m rasos e a maratona são corridas de fundo. As longas distâncias a correr - 42.195m no caso da maratona -- fazem da resistência do atleta e de sua capacidade para administrar as próprias forças elementos fundamentais. Tanto os 5.000 como os 10.000m são disputados em estádios; a maratona, pelo contrário, desenvolve-se em circuitos em geral urbanos, sempre sobre superfícies de asfalto. As provas de cross ou travessia de campo também são corridas de fundo. Realizam-se geralmente em circuitos preparados para esse fim em zonas rurais.

Marcha Atlética

Outra modalidade de corrida, a marcha atlética, apresenta características especiais. Os atletas, que devem estar sempre com um pé sobre o solo, percorrem grandes distâncias, geralmente
vinte ou cinqüenta quilômetros.
É uma prova que tem início e fim dentro do estádio de atletismo, mas a maior parte do percurso é feita nas ruas. As provas podem ser de 50Km, somente para homens, ou de 20Km para ambos os sexos.
A principal característica de prova é que nunca se pode tocar o solo enquanto o joelho estiver flexionado e nem tirar os dois pés do chão ao mesmo tempo. Durante a prova, os atletas são observados de perto por juízes. Se o atleta cometer uma infração, ele é advertido, se cometer duas infrações, seu nome é colocado em local visível aos demais competidores e, se cometer três infrações, é desclassificado.

Provas combinadas

O **decatlo** e o **heptatlo** são competições nas quais os atletas realizam diferentes provas de pista e de campo. Tanto uma como outra especialidade costumam ocorrer em dias consecutivos. Como seu nome indica, o decatlo compreende dez provas: 100, 400 e 1.500m rasos; 110m com barreiras; saltos em altura, em distância e com vara; e lançamentos de peso, disco e dardo. As sete provas que compõem o heptatlo, modalidade feminina, são os 200 e os 800m rasos, os 110m com barreiras, os saltos em altura e distância e os lançamentos de peso e dardo.

Salto em distância

Prova na qual os atletas devem percorrer uma raia correndo para ganhar impulsão e saltar antes de uma faixa
branca marcada no chão, caindo com os dois pés em uma caixa de areia. Vence aquele que conseguir saltar o mais longe possível.

Salto triplo

Segue a mesma linha do salto em distância, mas o pulo final deve acontecer após uma série de duas passadas mais largas, que servem para dar impulsão ao atleta. Vence quem saltar o mais longe possível.

Salto em altura

Prova na qual os atletas correm em direção a uma barra horizontal presa por dois suportes em determinada altura, com o intuito de saltar por cima do obstáculo sem derrubá-lo. Esse salto normalmente é feito de costas, pois tal movimento aumenta a impulsão do atleta. Cada competidor tem direito a três saltos iniciais a uma altura definida pelo juiz. Caso consiga acertar um, o competidor segue na disputa e precisa subir a medida do obstáculo em pelo menos dois centímetros. O salto mais alto conta como resultado final de cada atleta, e aquele que conseguir a maior altura será o campeão. Em caso de empate, será vencedor aquele que deu menos saltos para alcançar sua marca. Se a igualdade persistir, o número de erros será avaliado. Se ainda assim a disputa continuar empatada, os dois ganham medalhas, exceto na briga pelo ouro, em que há um salto adicional.

Salto com vara

Segue a mesma linha de disputa do salto em distância. A diferença é que os saltos são dados com o auxílio de uma vara, o que faz o atleta subir mais. Vence aquele que conseguir a maior altura.

Arremesso de peso

Nessa prova, os atletas precisam arremessar uma bola de metal com apenas uma mão o mais longe possível, e o peso deve partir da altura do ombro do competidor. Só é contado o melhor arremesso de cada atleta, e aquele que conseguir lançar o peso mais longe será considerado vencedor.

Arremesso de martelo

Segue a mesma linha do arremesso de peso, só que, nesse caso, o peso é uma bola de ferro presa a um arame metálico, e os atletas podem fazer o arremesso com as duas mãos, dentro de uma área previamente delimitada. Para ganhar impulso, o atleta gira o martelo três vezes sobre a própria cabeça e outras três vezes sobre o seu eixo, para somente depois lançá-lo. Vence quem fizer o arremesso mais longo.

Lançamento de disco

Segue a mesma linha das outras provas de arremesso, só que o objeto lançado é um disco, que deve ficar contra os dedos da mão e o antebraço. O arremesso deve ser feito dentro de uma área de 2,5 m de diâmetro, e o competidor pode girar sobre o seu próprio eixo uma vez antes de lançá-lo.

Lançamento de dardo

Segue a mesma linha das outras provas de arremesso. Nela, o "peso" é um dardo longo e fino, que deve ser lançado com apenas uma das mãos depois de uma corrida curta de 4 m. Vence quem jogá-lo à maior distância.

Provas de Atletismo

- **Provas de velocidade**: 100m, 200m, 400m **(velocidade)**
- **Revezamentos:** 4 X 100m, 4 X 400m **(velocidade)**
- **Provas de meia distância**: 800m e 1500m, 3000m com obstáculos **(meio-fundo)**
- **Provas de longa distância**: 5.000m e 10.000 e Maratona (42 km) **(fundo)**
- **Provas de Marcha Atlética:** 10.000m (Fem.), 20.000m(masc.) e 50.000m(masc.)
- **Provas de velocidade com barreiras**: 100m (fem.), 110m (masc.) e 400m
- **Provas de saltos horizontais**: Salto em Distância e Salto Triplo
- **Provas de saltos verticais:** Salto em Altura e Salto com Vara
- **Provas de lançamento:** Lançamento do Dardo e Lançamento do Disco
- **Provas de arremesso:** Arremesso do Martelo (masc.) e Arremesso do Peso
- **Provas Combinadas:**

Decatlo(10 provas): 100m, 110m (c/barreiras), 400m, 1500m, Lançamento do Dardo, Lançamento do Disco, Arremesso do Peso, Salto em Altura, Salto com Vara e Salto em Distância

Heptatlo(7 provas): 100m (c/barreiras), 200m, 800m, Lançamento do Dardo, Arremesso do Peso, Salto em Altura e Salto em Distância.