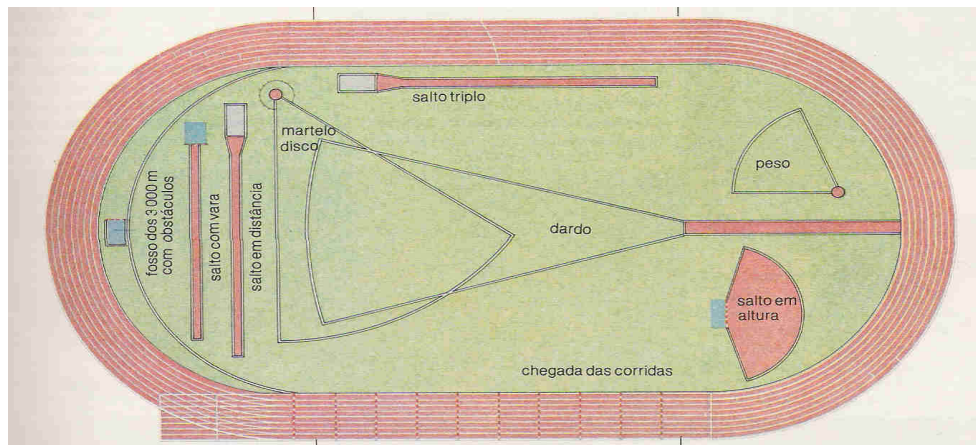




## 1. ATLETISMO

Especialidades		Provas
Corridas	Velocidade Meio-Fundo Fundo Barreiras Estafetas	60m, 100m, 200m, 400m 800m, 1500m, 3000m 10000m, maratona, corta-mato 100m (f), 110m (m), 400m 4x100, 4x400
Saltos	Altura; Vara; Comprimento; Triplo Salto	
Lançamentos	Dardo; Disco; Peso; Martelo	
Marcha		10000m(f); 20000m; 50000m (m)
Provas Combinadas	Pentatlo (f); Heptatlo (f); Decatlo (m)	

### Pista de Atletismo



### Corrida de Estafetas

Prova de corrida por equipas de 4 elementos, em que cada um transporta um testemunho que, depois de percorrida a distância deve ser entregue, dentro da zona específica.

O atleta que realiza o primeiro percurso da prova deve aguardar pelas vozes de partida para iniciar a prova: “aos seus lugares, prontos, sinal sonoro”

Para realizar uma boa transmissão do testemunho, o atleta deve:

- Colocar-se no início da zona de balanço, virado para a frente, olhando por cima do ombro, para veres a aproximação do teu companheiro.
- Iniciar a corrida quando o teu companheiro passar pela marca previamente combinada e segue olhando sempre para a frente.
- Ao sinal do teu colega, estende o braço com a palma da mão para trás, o polegar afastado do indicador, para que o testemunho seja entregue com um movimento de baixo para cima.

**Regulamento:**

- O testemunho deve ser transportado na mão durante todo o percurso e se um concorrente o deixar cair só ele o pode apanhar.
- Os atletas devem realizar toda a prova na pista correspondente.
- Em todas a corrida de estafetas, o testemunho deve ser passado obrigatoriamente dentro da zona de transmissão.

**Salto em altura – Fosbury Flop****Fases do salto:**

Corrida de balanço:

- fazer a corrida de balanço, sendo as últimas passadas realizadas em curva;
- durante a curva, aproveitar a força centrífuga e colocar-se de costas para a fasquia.

Chamada:

- fazer a chamada com o pé mais afastado do colchão (perna de impulsão);
- lançar a perna livre (perna de balanço), fletida, o mais alto possível.

Fase aérea ou transposição:

- projectar o corpo para cima, de costas para a fasquia;
- atirar as pernas apra cima, com elevação da anca e ombros para trás.

Queda:

- cair sobre os ombros com os braços afastados;
- joelhos elevados e afastados.

**Regulamento**

A altura mínima a saltar é determinada pelos organizadores e juízes de uma competição oficial.

Os atletas escolhem a altura a qual desejam começar.

Os atletas têm 3 tentativas de superar essa marca sem derrubar a fasquia.

Após um primeiro salto bem sucedido, são o atletas que decidem que altura vão saltar de seguida.

À medida que o atleta vai conseguindo superar as marcas sem derrubar a fasquia, a altura sobe tipicamente em incrementos de 3 a 5cm.

Quem falha após três tentativas é eliminado.

Para efeitos de desempate, contam o número de tentativas efectuadas antes de superar uma dada marca. Ex., o atleta que salta 1,80m à primeira, fica à frente do que salta 1,80m à segunda.

## 2. VOLEIBOL

### HISTÓRIA

O Voleibol foi criado em 1885, em Massachussets, por William G. Morgan, nos Estados Unidos da América. Este professor de Educação Física, ao procurar criar uma nova actividade que fosse suave e motivante, ao contrário do fatigante e competitivo basquetebol, que se pudesse praticar no Inverno e que não colocasse tantos problemas de material e de ocupação como o ténis, inventou uma nova modalidade, a que chamou de “minonette” e que deu origem ao voleibol dos nossos dias.

A primeira demonstração pública deste jogo foi em 1896, numa conferência de directores de Educação Física. Durante a exibição foi sugerida a mudança de nome para “*Volley-ball*”.

Em Portugal, o voleibol foi introduzido pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas nos Açores durante a primeira guerra mundial.

Em 7 de Abril de 1947, foi criada em Lisboa, a Federação Portuguesa de Voleibol, que foi uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol.

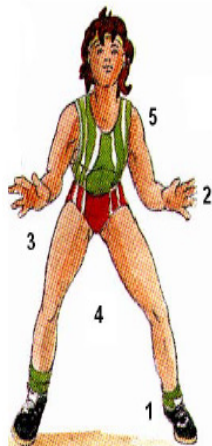
O 1º Campeonato Nacional Masculino disputou-se em 1947 e teve como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

Portugal participou no 1º Campeonato da Europa em Roma, em 1948, e classificou-se em 4º lugar.

### GESTOS TÉCNICOS

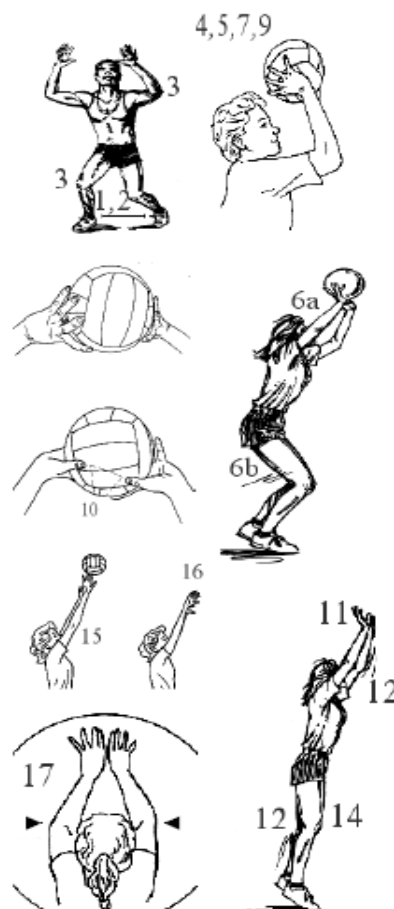
#### Posição Base

<i>Comportamentos Fundamentais</i>
1. Calcanhares afastados do solo
2. Mãos à altura da cintura
3. Corpo semi-flectido
4. Posição expectante
5. Tronco inclinado à frente



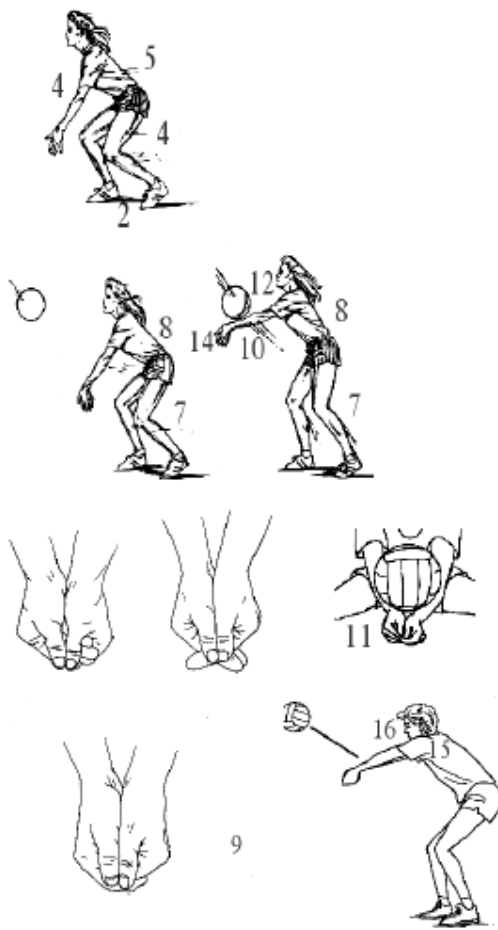
#### Passé

<i>Comportamentos Fundamentais</i>
1. Posição equilibrada com o peso do corpo distribuído equitativa/ pelos dois apoios
2. Pés paralelos (largura dos ombros) com um apoio mais avançado e dirigido para o local de passe
3. Flexão dos membros inferiores e superiores
4. Colocação das mãos à frente e acima da cabeça
5. Extensão das mãos à frente e acima da cabeça
6. Início da extensão dos membros inferiores seguida da extensão dos braços
7. Contacto com a bola um pouco acima do plano da testa
8. Continuação da extensão das mãos e dos dedos relativamente ao antebraço e à palma da mão
9. Contacto com a bola com os dedos afastados
10. Indicadores e polegares formam um triângulo
11. Flexão das mãos relativamente ao antebraço
12. Continuação da extensão dos membros superiores e inferiores
13. Continuação do contacto com a extensão convergente dos braços
14. Continuação da extensão das pernas
15. Continuação da extensão do antebraço
16. Continuação da flexão da mão
17. Continuação do movimento convergente dos braços e antebraços



**Manchete**

<i>Fases</i>	<i>Comportamentos Fundamentais</i>
<b>Fase preparatória</b>	1. Posição equilibrada, com o peso do corpo distribuído equitativamente pelos dois apoios
	2. Pés paralelos (largura dos ombros) com um apoio avançado e dirigido para o local de passe
	3. Bola situada entre o jogador e o local de passe
	4. Membros inferiores flectidos e membros superiores ligeiramente flectidos
	5. Tronco ligeiramente flectido
	6. Mãos afastadas cerca de um palmo de distância
<b>Fase Principal</b>	7. Extensão dos membros inferiores para cima e para a frente, iniciada pela perna mais recuada
	8. Extensão do tronco
	9. Junção das mãos com uma mão envolvendo a outra
	10. Extensão dos antebraços e pequena elevação dos braços antes do contacto, nunca ultrapassando o plano dos ombros
	11. Contacto com a bola no terço distal anterior dos antebraços
	12. Bola contactada abaixo do plano dos ombros
	13. Supinação e extensão dos antebraços durante o contacto
	14. Flexão cubital das mãos durante o contacto
	15. Elevação dos ombros durante o contacto
	16. Controle visual da bola e antebraços

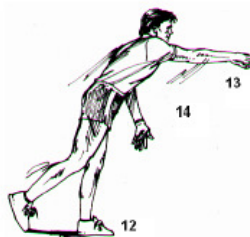
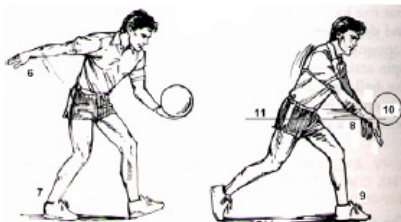
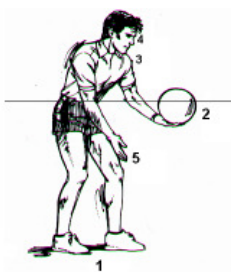


<b>Fase Final</b>	17. Continuação da extensão das pernas
	18. Continuação da extensão do tronco e retroversão da bacia acompanhando o movimento de saída da bola
	19. Travagem do movimento dos braços e antebraços
	20. Continuação do controle visual da bola através de uma extensão da cabeça



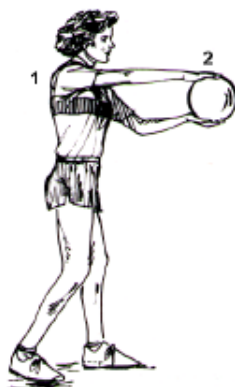
**Serviço por baixo**

Fases	Comportamentos Fundamentais
<b>Fase preparatória</b>	1. Apoios distribuídos de forma equilibrada, com o apoio contra-lateral avançado.
	2. Bola ao nível da cintura
	3. Ombros paralelos à rede
	4. Olhos na bola
	5. Mão que vai bater na bola bem aberta
<b>Fase Principal</b>	6. Braço hábil realiza um movimento pendular para trás
	7. Peso é "passado" para trás
	8. Braço hábil "pendula" para a frente
	9. Peso é "passado" para a frente
	10. Mão que segura a bola, liberta-a
	11. A bola é contactada ao nível da cintura
<b>Fase Final</b>	12. Peso no pé da frente
	13. Braço aponta para o topo da rede
	14. Desequilíbrio para dentro de campo



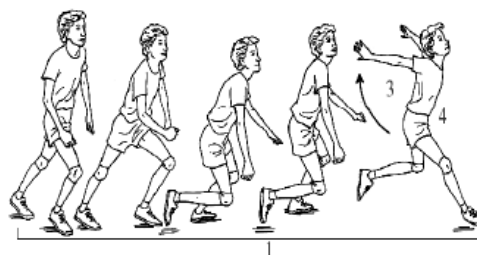
**Serviço por cima**

Fases	Comportamentos Fundamentais
<b>Fase preparatória</b>	1. Ombros paralelos à rede
	2. Mão hábil bem aberta
<b>Fase Principal</b>	3. Bola atirada ao ar em frente ao ombro que irá executar o movimento de batimento
	4. Braço hábil vem atrás com o ombro elevado
	5. Mão hábil junto à orelha
	6. Contacto da bola feito em total extensão
<b>Fase Final</b>	7. Peso no pé da frente
	8. "Travagem" do movimento
	9. Desequilíbrio para dentro de campo

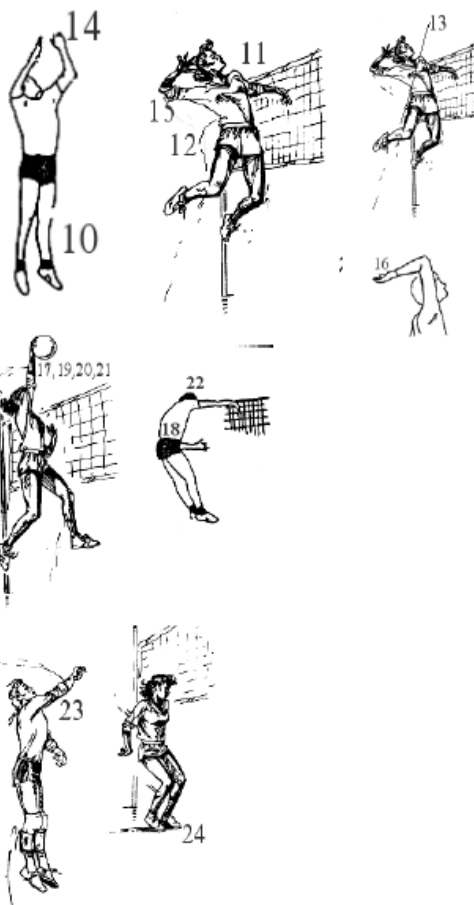


**Remate**

<i>Fases</i>	<i>Comportamentos Fundamentais</i>
<i>Fase preparatória</i>	1. <b>Pequena corrida preparatória . 2/3 passos</b>
	2. Passos curtos, com o último mais alongado e rasante
	3. Hiperextensão dos braços durante os dois últimos passos (os braços devem estar em hiperextensão quando o primeiro calcanhar toca o solo)
	4. Flexão do tronco acompanhado de hiperextensão dos braços
	5. Blocação com os calcanhares e ligeira flexão das pernas
	6. Pés ligeiramente colocados à frente da linha do tronco com o apoio contralateral ao braço dominante ligeiramente avançado em relação ao apoio homolateral
	7. Ligeira dorsiflexão da cabeça
	8. Início da flexão dos braços quando o segundo apoio contacta o solo
	9. Início da extensão das pernas (iniciada quando os braços no movimento de flexão passam junto às pernas)
	10. Extensão do tronco



<i>Fase Principal</i>	11. <b>Avanço do ombro e braço não dominante e consequente natural rotação lateral do tronco</b>
	12. Hiperextensão do tronco e flexão das pernas
	13. Linha dos ombros mais requada que o plano médio do tronco
	14. <b>Braço não dominante flectido, elevado e dirigido para a bola</b>
	15. Flexão, abdução e rotação lateral do braço dominante e flexão do antebraço formando um ângulo de 90 graus com o braço
	16. Hiperextensão da mão
	17. Movimento assimétrico dos dois braços iniciado pela extensão do braço dominante
	18. Flexão do tronco e extensão das pernas
	19. Flexão e rotação interna do braço dominante (braço e tronco formam um ângulo de 140/150 graus)
	20. Flexão e pronação da mão durante o contacto com a bola
<i>Fase Final</i>	21. <b>Extensão do cotovelo no momento do contacto com a bola</b>
	22. Ligeira flexão da cabeça
	23. Extensão do braço dominante para fora plano do tronco
	24. <b>Recepção ao solo equilibrada, com o terço anterior dos apoios</b>
	25. Ligeira flexão das pernas



**Bloco**

<i>Fases</i>	<i>Comportamentos Fundamentais</i>
<i>Fase preparatória</i>	1. Mãos ao nível dos ombros
	2. Joelhos semi-flectidos
<i>Fase Principal</i>	3. Os braços chegam acima do bordo superior da rede
	4. Mãos penetram o espaço aéreo adversário
	5. Recolha das mãos
<i>Fase Final</i>	6. "Aterragem" a dois pés
	7. Joelhos flectem para amortecimento da recepção ao solo



## REGULAMENTO

### **Caraterísticas do Jogo**

O Voleibol é um desporto colectivo jogado por 2 equipas de 6 jogadores, num terreno dividido ao meio por uma rede.

O objectivo do jogo é enviar regulamentarmente a bola por cima da rede, de forma a tocar o campo contrário e impedir, por outro lado, que ela toque o chão do seu próprio campo.

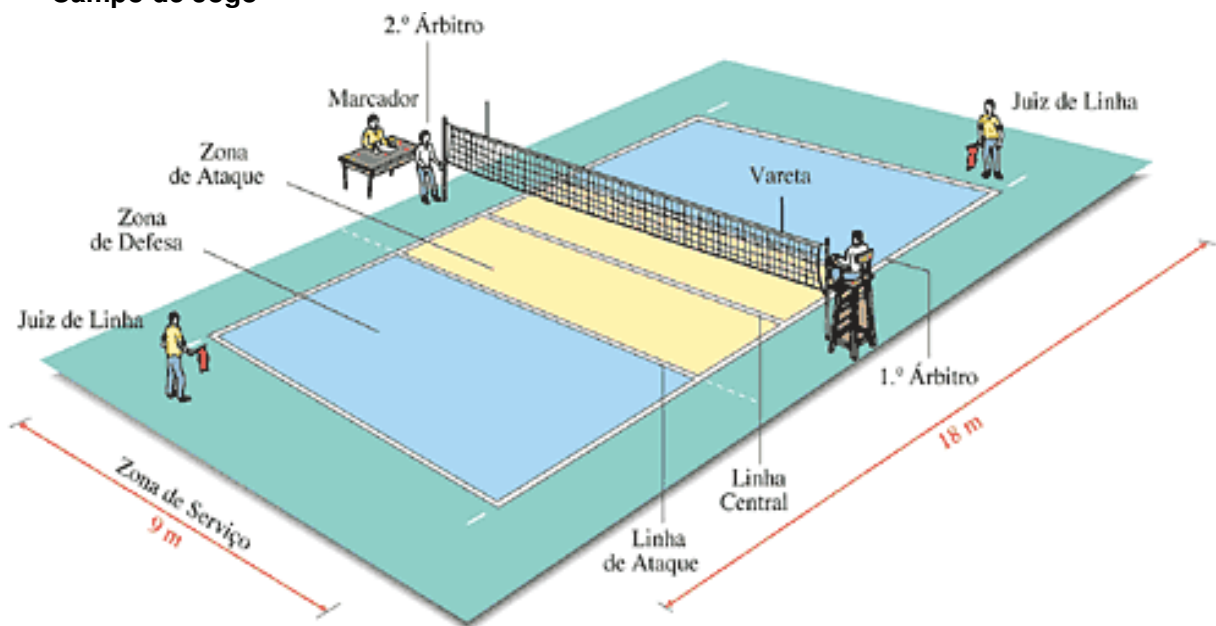
Cada equipa dispõe de três toques para devolver a bola (para além do toque do bloco).

A bola é posta em jogo com o serviço: o jogador que efectua o serviço bate a bola de forma a enviá-la por cima da rede para o campo contrário.

A jogada desenvolve-se até que a bola toque no chão, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver correctamente.

Em cada jogada é ganho um ponto. Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir e os seus jogadores efectuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio.

### **Campo de Jogo**

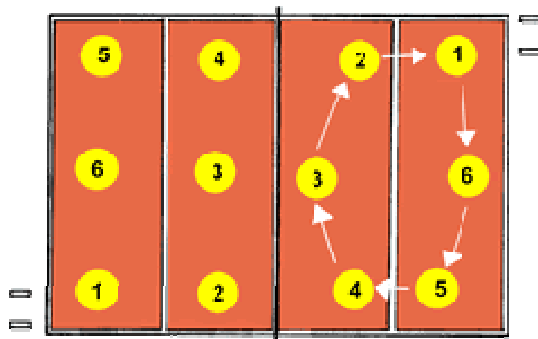


Cada partida é dividida em 5 sets que terminam quando uma das duas equipas conquista 25 pontos. Deve haver também uma diferença de no mínimo dois pontos com relação ao placar do adversário - caso contrário, a disputa prossegue até que tal diferença seja atingida. O vencedor será aquele que conquistar primeiramente três sets. Se houver necessidade de jogar o quinto set este termina aos 15 pontos. Como no caso dos demais, também é necessária uma diferença de dois pontos com relação ao placar do adversário.

Cada equipa é composta por 12 jogadores, (6 em campo e 6 suplentes).

As substituições são limitadas: cada treinador pode realizar no máximo 6 por set, e cada jogador só pode ser substituído uma vez, devendo necessariamente ocupar a posição daquele que tomara originalmente o seu lugar.

Os seis jogadores de cada equipe são dispostos na quadra do seguinte modo:



### Líbero

O líbero é um atleta especializado na recepção e defesa. Um conjunto específico de regras se aplica exclusivamente a este jogador:

- O líbero deve utilizar equipamento de cor diferente;
- Não pode ser capitão
- Não pode atacar, fazer bloco ou remate;
- Quando a bola não está em jogo, ele pode trocar de lugar com qualquer outro jogador sem notificação prévia aos árbitros;
- As suas substituições são ilimitadas;

### Faltas:

Existem basicamente duas formas de marcar pontos no vôlei. A primeira consiste em fazer a bola tocar no chão do campo adversário. A segunda ocorre quando o adversário comete um erro ou uma falta.

Diversas situações são consideradas faltas:










- A bola toca em qualquer lugar exceto em um dos doze atletas que estão em campo, na rede ou no campo válido de jogo ("bola fora").
- O jogador toca consecutivamente 2 vezes na bola ("2 toques").
- O jogador empurra a bola, ao invés de acertá-la. Este movimento é denominado "transporte".
- A bola é tocada mais de 3 vezes antes de retornar ao campo adversário. (sem contar o bloco).
- A bola toca as varetas, ou passa por fora das varetas em direção ao campo adversário.
- O jogador encosta na rede com qualquer parte do corpo exceto os cabelos.
- Um jogador que está na zona defensiva faz bloco.
- Um jogador que está na defesa faz um toque por cima da rede na zona de ataque.
- O jogador bloqueia o serviço adversário.
- O jogador está fora da sua posição no momento do serviço.
- O jogador serve quando não está na posição 1.
- O jogador toca a quadra adversária por baixo da rede com qualquer parte do corpo exceto as mãos ou os pés ("invasão por baixo"). A invasão por baixo de mãos e pés é permitida apenas se uma parte dos membros permanecer em contato com a linha central.
- O jogador leva mais de oito segundos para servir.
- No serviço, o jogador pisa a linha de fundo ou o campo antes de fazer contato com a bola;
- No serviço, os jogadores que estão na rede pulam e/ou erguem os braços, com o intuito de esconder a trajetória da bola dos adversários. Esta falta é denominada barreira/screening.

Os sinais, de acordo com os quadros que a seguir se apresentam, são os seguintes:

**(QUADROS COM AS FIGURAS)**

Cada figura, com o respectivo gesto, corresponde aos seguintes factos a assinalar pelo (s) árbitro (s):

1 Autorização para o serviço		9 Fim do set (ou do encontro)	
2 Equipa a servir		10 Bola não levantada na execução do serviço	
3 Mudança de campo		11 Demora no serviço	
4 Tempo morto		12 Falta do bloco ou cortina	
5 Substituição		13 Falta de posição ou rotação	
6 Condução incorrecta: advertência ou penalização		14 Bola «dentro»	
7 Expulsão		15 Bola «fora»	
8 Desqualificação		16 Bola transportada	

<p>17 Dois toques</p>		<p>22 Falta de ataque de um defesa ou a um serviço adversário</p>	
<p>18 Quatro toques</p>		<p>23 Penetração no campo contrário ou bola que atravessa o espaço inferior da rede</p>	
<p>19 Advertência por demora ou penalização por demora</p>		<p>24 Falta dupla e repetição</p>	
<p>20 Rede tocada pela bola do serviço ou por um jogador</p>		<p>25 Bola tocada</p>	
<p>21 Transposição por cima da rede</p>			

Quanto aos sinais dos juizes de linha e, também, de acordo com o quadro que se apresenta, cada figura, com o respectivo gesto, corresponde aos seguintes factos a assinalar:

<p>1 Bola «dentro»</p>		<p>4 Bola que passa por fora do espaço de passagem ou falta com o pé no serviço</p>	
<p>2 Bola «fora»</p>		<p>5 Julgamento impossível</p>	
<p>3 Bola tocada</p>			