**Regras do Atletismo corrida de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros**

O atletismo é caracterizado como um dos esportes mais antigos de todos os tempos, simbolizando ainda as competições de caráter poliesportivas. O lema olímpico da modalidade significa ser o mais rápido, além do mais alto e forte.

As regras do atletismo, de uma forma geral, são regras simples principalmente pelo fato de que esse esporte não exige o uso de equipamentos diferenciados e especiais.



Por mais que, no Brasil, a disseminação desse esporte não seja a maior, devemos destacar que existem muitas competições formais e informais de corrida de rua, que já são uma grande iniciativa para a prática do atletismo. Mesmo assim, o esporte é um dos mais praticados em todo o mundo e seu principal herói é Jesse Owens.

Provas de atletismo são caracterizas como corridas com obstáculos e saltos, disputadas desde o ano de 1896. Nas próximas edições, porém, os saltos sem possibilidade de impulso foram retirados.

Regras do Atletismo corrida de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros

O atletismo é caracterizado como um dos esportes mais antigos de todos os tempos, simbolizando ainda as competições de caráter poliesportivas. O lema olímpico da modalidade significa ser o mais rápido, além do mais alto e forte.

As regras do atletismo, de uma forma geral, são regras simples principalmente pelo fato de que esse esporte não exige o uso de equipamentos diferenciados e especiais.

Regras do Atletismo

Por mais que, no Brasil, a disseminação desse esporte não seja a maior, devemos destacar que existem muitas competições formais e informais de corrida de rua, que já são uma grande iniciativa para a prática do atletismo. Mesmo assim, o esporte é um dos mais praticados em todo o mundo e seu principal herói é Jesse Owens.

Provas de atletismo são caracterizas como corridas com obstáculos e saltos, disputadas desde o ano de 1896. Nas próximas edições, porém, os saltos sem possibilidade de impulso foram retirados.

Nos dias de hoje, o atletismo conta com 22 diferentes provas para o gênero feminino e outras 24 para os homens, sendo que 20 delas são idênticas para ambos os públicos, porém, de forma separada.

E é exatamente por conta dessa variedade de provas que muitos são os indivíduos que concentram dúvidas no que diz respeito às Regras do Atletismo para as corridas de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros. Por conta disso, confira neste artigo as características e as regras de cada uma dessas modalidades de corridas do atletismo.

Corridas de 100, 200 e 400 metros

Em primeiro plano, vamos para as corridas de 100, 200 e 400 metros, que são caracterizadas como provas em que a velocidade é colocada em jogo. Essa é uma das modalidades mais famosas do atletismo, e quem vence a prova de 100 metros das Olimpíadas em tempo recorde ganha ainda o “título extra” caracterizado como o homem mais rápido de todo o mundo.

De uma forma geral, não existem regras específicas. Os corredores dão início a prova juntos e o que chegar à linha de chegada primeiro é o vencedor em todas essas modalidades.

Para esse tipo de prova, devemos destacar a importância dos músculos de fibras do tipo II, que são os mais necessários para provas que exigem o esforço explosivo e curto por parte do indivíduo, quase que sem consumir oxigênio.

Durante a aceleração, as mulheres chegam a média de 4,8 passos por segundo, e os homens, 4,6. A velocidade máxima, na mesma ordem, seria de 40 quilômetros por hora e 43 para o gênero masculino.

Caso o corredor acabe queimando a largada, a prova começa novamente. Porém, se essa ação for repetida, o indivíduo logo é eliminado.

Uma curiosidade interessante é que nas provas de 100 e 200 metros, quando o vento chega a ultrapassar 2 m por segundo, a prova e seu resultado ainda é válido, mesmo que o recorde do indivíduo não seja mais considerado já que o vento pode ter contribuído demais para o resultado.

Regras do atletismo – 800 e 1.500 m

As regras do atletismo para as provas de 800 e 1.500 metros, por sua vez, são referentes. Essas provas são as principais em território brasileiro, principalmente pela ótima atuação dos brasileiros.

Essas corridas são denominadas “corridas de meio fundo”, já que os corredores precisam ser não só rápidos, como resistentes ao mesmo tempo, para que cheguem até o final da corrida.

No que diz respeito às regras, em provas de corrida de 800 metros os corredores devem largar em raias, por mais que possam abandoná-las após finalizada a primeira curva. Já nas provas de 1.500 m as provas já não contam com as raias nem no começo.

Em ambas as corridas, o corpo não pode ser utilizado para fazer passagens e nem mesmo para bloquear a passagem de outro corredor, e contatos físicos só são possíveis quando extremamente leves e/ou não intencionais. Quando a última volta se inicia, os juízes apitam ou tocam um sino.

Regras do atletismo – 5.000 e 10.000 m

No atletismo, as regras mais longas são as de 5.000 e 10.000. Nesse caso, a primeira conta com 12,5 voltas e a segunda com 25 voltas.

É nesse momento que os corredores devem colocar sua resistência aeróbica à prova, afinal, nessas modalidades o que mais conta não é a velocidade, mas a resistência para que seja possível completar a prova – e melhor, antes dos outros.

Assim, o corpo do corredor deve estar em constante reposição do oxigênio que é utilizado para compensar os esforços da prova, sendo que a velocidade média no primeiro tipo é de 22 quilômetros por hora e de 19/20 nas provas de 10.000.

Há alguns anos, o que caracterizava a diferenciação dos corredores era a velocidade média da prova, porém, atualmente, o fator mais importante se tornou a velocidade do atleta na arrancada final. Esta se tornou a principal razão para garantir o Regras do Atletismo corrida de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros

O atletismo é caracterizado como um dos esportes mais antigos de todos os tempos, simbolizando ainda as competições de caráter poliesportivas. O lema olímpico da modalidade significa ser o mais rápido, além do mais alto e forte.

As regras do atletismo, de uma forma geral, são regras simples principalmente pelo fato de que esse esporte não exige o uso de equipamentos diferenciados e especiais.

Regras do Atletismo

Por mais que, no Brasil, a disseminação desse esporte não seja a maior, devemos destacar que existem muitas competições formais e informais de corrida de rua, que já são uma grande iniciativa para a prática do atletismo. Mesmo assim, o esporte é um dos mais praticados em todo o mundo e seu principal herói é Jesse Owens.

Provas de atletismo são caracterizas como corridas com obstáculos e saltos, disputadas desde o ano de 1896. Nas próximas edições, porém, os saltos sem possibilidade de impulso foram retirados.

Nos dias de hoje, o atletismo conta com 22 diferentes provas para o gênero feminino e outras 24 para os homens, sendo que 20 delas são idênticas para ambos os públicos, porém, de forma separada.

E é exatamente por conta dessa variedade de provas que muitos são os indivíduos que concentram dúvidas no que diz respeito às Regras do Atletismo para as corridas de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros. Por conta disso, confira neste artigo as características e as regras de cada uma dessas modalidades de corridas do atletismo.

Corridas de 100, 200 e 400 metros

Em primeiro plano, vamos para as corridas de 100, 200 e 400 metros, que são caracterizadas como provas em que a velocidade é colocada em jogo. Essa é uma das modalidades mais famosas do atletismo, e quem vence a prova de 100 metros das Olimpíadas em tempo recorde ganha ainda o “título extra” caracterizado como o homem mais rápido de todo o mundo.

De uma forma geral, não existem regras específicas. Os corredores dão início a prova juntos e o que chegar à linha de chegada primeiro é o vencedor em todas essas modalidades.

Para esse tipo de prova, devemos destacar a importância dos músculos de fibras do tipo II, que são os mais necessários para provas que exigem o esforço explosivo e curto por parte do indivíduo, quase que sem consumir oxigênio.

Durante a aceleração, as mulheres chegam a média de 4,8 passos por segundo, e os homens, 4,6. A velocidade máxima, na mesma ordem, seria de 40 quilômetros por hora e 43 para o gênero masculino.

Caso o corredor acabe queimando a largada, a prova começa novamente. Porém, se essa ação for repetida, o indivíduo logo é eliminado.

Uma curiosidade interessante é que nas provas de 100 e 200 metros, quando o vento chega a ultrapassar 2 m por segundo, a prova e seu resultado ainda é válido, mesmo que o recorde do indivíduo não seja mais considerado já que o vento pode ter contribuído demais para o resultado.

Regras do atletismo – 800 e 1.500 m

As regras do atletismo para as provas de 800 e 1.500 metros, por sua vez, são referentes. Essas provas são as principais em território brasileiro, principalmente pela ótima atuação dos brasileiros.

Essas corridas são denominadas “corridas de meio fundo”, já que os corredores precisam ser não só rápidos, como resistentes ao mesmo tempo, para que cheguem até o final da corrida.

No que diz respeito às regras, em provas de corrida de 800 metros os corredores devem largar em raias, por mais que possam abandoná-las após finalizada a primeira curva. Já nas provas de 1.500 m as provas já não contam com as raias nem no começo.

Em ambas as corridas, o corpo não pode ser utilizado para fazer passagens e nem mesmo para bloquear a passagem de outro corredor, e contatos físicos só são possíveis quando extremamente leves e/ou não intencionais. Quando a última volta se inicia, os juízes apitam ou tocam um sino.

Regras do atletismo – 5.000 e 10.000 m

No atletismo, as regras mais longas são as de 5.000 e 10.000. Nesse caso, a primeira conta com 12,5 voltas e a segunda com 25 voltas.

É nesse momento que os corredores devem colocar sua resistência aeróbica à prova, afinal, nessas modalidades o que mais conta não é a velocidade, mas a resistência para que seja possível completar a prova – e melhor, antes dos outros.

Assim, o corpo do corredor deve estar em constante reposição do oxigênio que é utilizado para compensar os esforços da prova, sendo que a velocidade média no primeiro tipo é de 22 quilômetros por hora e de 19/20 nas provas de 10.000.

Há alguns anos, o que caracterizava a diferenciação dos corredores era a velocidade média da prova, porém, atualmente, o fator mais importante se tornou a velocidade do atleta na arrancada final. Esta se tornou a principal razão para garantir o resultado do vencedor.

Regras do Atletismo corrida de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros

O atletismo é caracterizado como um dos esportes mais antigos de todos os tempos, simbolizando ainda as competições de caráter poliesportivas. O lema olímpico da modalidade significa ser o mais rápido, além do mais alto e forte.

As regras do atletismo, de uma forma geral, são regras simples principalmente pelo fato de que esse esporte não exige o uso de equipamentos diferenciados e especiais.

Regras do Atletismo

Por mais que, no Brasil, a disseminação desse esporte não seja a maior, devemos destacar que existem muitas competições formais e informais de corrida de rua, que já são uma grande iniciativa para a prática do atletismo. Mesmo assim, o esporte é um dos mais praticados em todo o mundo e seu principal herói é Jesse Owens.

Provas de atletismo são caracterizas como corridas com obstáculos e saltos, disputadas desde o ano de 1896. Nas próximas edições, porém, os saltos sem possibilidade de impulso foram retirados.

Nos dias de hoje, o atletismo conta com 22 diferentes provas para o gênero feminino e outras 24 para os homens, sendo que 20 delas são idênticas para ambos os públicos, porém, de forma separada.

E é exatamente por conta dessa variedade de provas que muitos são os indivíduos que concentram dúvidas no que diz respeito às Regras do Atletismo para as corridas de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 metros. Por conta disso, confira neste artigo as características e as regras de cada uma dessas modalidades de corridas do atletismo.

Corridas de 100, 200 e 400 metros

Em primeiro plano, vamos para as corridas de 100, 200 e 400 metros, que são caracterizadas como provas em que a velocidade é colocada em jogo. Essa é uma das modalidades mais famosas do atletismo, e quem vence a prova de 100 metros das Olimpíadas em tempo recorde ganha ainda o “título extra” caracterizado como o homem mais rápido de todo o mundo.

De uma forma geral, não existem regras específicas. Os corredores dão início a prova juntos e o que chegar à linha de chegada primeiro é o vencedor em todas essas modalidades.

Para esse tipo de prova, devemos destacar a importância dos músculos de fibras do tipo II, que são os mais necessários para provas que exigem o esforço explosivo e curto por parte do indivíduo, quase que sem consumir oxigênio.

Durante a aceleração, as mulheres chegam a média de 4,8 passos por segundo, e os homens, 4,6. A velocidade máxima, na mesma ordem, seria de 40 quilômetros por hora e 43 para o gênero masculino.

Caso o corredor acabe queimando a largada, a prova começa novamente. Porém, se essa ação for repetida, o indivíduo logo é eliminado.

Uma curiosidade interessante é que nas provas de 100 e 200 metros, quando o vento chega a ultrapassar 2 m por segundo, a prova e seu resultado ainda é válido, mesmo que o recorde do indivíduo não seja mais considerado já que o vento pode ter contribuído demais para o resultado.

Regras do atletismo – 800 e 1.500 m

As regras do atletismo para as provas de 800 e 1.500 metros, por sua vez, são referentes. Essas provas são as principais em território brasileiro, principalmente pela ótima atuação dos brasileiros.

Essas corridas são denominadas “corridas de meio fundo”, já que os corredores precisam ser não só rápidos, como resistentes ao mesmo tempo, para que cheguem até o final da corrida.

No que diz respeito às regras, em provas de corrida de 800 metros os corredores devem largar em raias, por mais que possam abandoná-las após finalizada a primeira curva. Já nas provas de 1.500 m as provas já não contam com as raias nem no começo.

Em ambas as corridas, o corpo não pode ser utilizado para fazer passagens e nem mesmo para bloquear a passagem de outro corredor, e contatos físicos só são possíveis quando extremamente leves e/ou não intencionais. Quando a última volta se inicia, os juízes apitam ou tocam um sino.

Regras do atletismo – 5.000 e 10.000 m

No atletismo, as regras mais longas são as de 5.000 e 10.000. Nesse caso, a primeira conta com 12,5 voltas e a segunda com 25 voltas.

É nesse momento que os corredores devem colocar sua resistência aeróbica à prova, afinal, nessas modalidades o que mais conta não é a velocidade, mas a resistência para que seja possível completar a prova – e melhor, antes dos outros.

Assim, o corpo do corredor deve estar em constante reposição do oxigênio que é utilizado para compensar os esforços da prova, sendo que a velocidade média no primeiro tipo é de 22 quilômetros por hora e de 19/20 nas provas de 10.000.

Há alguns anos, o que caracterizava a diferenciação dos corredores era a velocidade média da prova, porém, atualmente, o fator mais importante se tornou a velocidade do atleta na arrancada final. Esta se tornou a principal razão para garantir o resultado do vencedor.