



***Special Olympics***

**Guias de treinamento**  
Regras, Protocolo e Etiqueta do Atletismo



## **Regras, Protocolo e Etiqueta do Atletismo**

### **Ensinando as Regras do Atletismo**

Regras da Unified Sports®

Procedimentos de Protesto

### **Protocolo e Etiqueta do Atletismo**

Espírito Esportivo

Glossário de Atletismo



## Ensinando as Regras do Atletismo

O melhor momento de ensinar as regras do atletismo é durante o exercício. Por exemplo, quando os atletas estiverem trabalhando em seus passes, você não deve apenas praticar trocas válidas, mas também explicar porque a troca precisa ser realizada dentro da zona. Abaixo, fornecemos algumas regras essenciais específicas do evento. A não adesão às regras poderá resultar na desqualificação do atleta durante a competição. Consulte **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** para a listagem completa das regras do atletismo.

### Regras Gerais para os Eventos de Corrida

1. O corredor é desqualificado após duas largadas em falso. Para o pentatlon, contam-se três largadas em falso.
2. Corridas: o Corredor deve permanecer na raia durante a competição.
3. O corredor deve iniciar atrás da linha de largada.
4. O corredor será desqualificado caso impeça o progresso de outro corredor de forma a obstruir, empurrar ou interferir e ganhar uma injusta vantagem.
5. O corredor deve usar tênis ou calçados atléticos.
6. Queimar a largada implicará em um falso início, que poderá levar à desqualificação da competição.
7. Os atletas não são automaticamente desqualificados por deixarem as raia assinaladas caso não ganhem vantagem.

### Regras Gerais para os Eventos de Revezamento

1. Os corredores devem passar o bastão no interior da zona de troca.
2. Os corredores não podem atirar o bastão ao fazer o passe.
3. Os corredores devem permanecer em suas raia durante a prova de revezamento dos 4x100 metros.
4. Os corredores são desqualificados caso obstruam, impeçam ou interfiram no progresso de um outro corredor.
5. No interior da zona determinada [take over], apenas a posição do bastão é decisiva e não a posição ou localização do corpo ou membros dos competidores.
6. No revezamento de 4x400m, a corrida no primeiro percurso, bem como em parte do segundo percurso até o final da primeira volta no segundo percurso devem ser realizadas inteiramente dentro dos limites das raia.

### Regras Gerais para o Salto em Distância

1. Sempre iniciar atrás da linha de largada.
2. O melhor de três saltos não-consecutivos será considerado como placar final.
3. Mensuração da distância do salto a partir da linha de largada / tábua à impressão mais próxima deixada na areia por qualquer parte do corpo.



4. Deixar a caixa de areia pelas laterais ou por atrás. Retornar pela pista e cruzar a linha de largada resultará em falta.
5. Corrida: o Atleta deverá ser capaz de saltar pelo menos 1m, a distância mínima entre a tábua de salto e a caixa de areia.
6. Posição: o Atleta deverá usar os dois pés na largada.

### **Regras Gerais do Salto em Altura**

1. Não salte sobre a barra durante a competição ou durante o aquecimento para a competição.
2. Não toque a área demarcada, os suportes ou a barra, nem atravesse o plano horizontal ao decidir não mais saltar, após uma tentativa ruim. A tentativa poderá ser reiniciada caso a área demarcada, a barra ou o plano horizontal não tenham sido tocados e ainda reste tempo.
3. Não dê a largada com os dois pés. A largada em saltos em altura de qualquer estilo deverá ser realizada com um só pé.
4. Saia do colchão amortecedor pelas laterais ou por atrás.
5. Três faltas consecutivas de qualquer altura determinarão a posição final. O placar final será a última altura obtida.
6. O atleta deve ser capaz de saltar pelo menos 1m, pois a altura mínima de abertura para todas as provas de salto em altura é de 90 cm.

### **Regras Gerais para Eventos de Arremesso**

1. Utilizar uma bola de tamanho e peso oficiais de softball, tênis ou arremesso.
2. Entrar e sair por trás do ringue/círculo ou área de arremesso.
3. Arremessar a bola de softball ou de tênis de forma livre.
4. O melhor entre três arremessos não-consecutivos será marcado como placar final.
5. Não ultrapasse nem pise sobre linha da área de arremesso de softball, nem sobre a tábua de salto de arremesso.
6. Arremesso de Peso: O arremesso válido deve ser iniciado a partir do ombro e das linhas do pescoço com apenas uma das mãos. O peso não cai abaixo do ombro.

### **Regras Gerais para a Corrida de Cadeira de Rodas**

1. Atletas de cadeira de rodas devem iniciar a prova com as rodas da frente da cadeira atrás da linha de largada.
2. Todas as demais regras de corrida se aplicam.



## Regras da Unified Sports®

Há algumas poucas diferenças nas regras para as competições Unified Sports® e as regras estipuladas no **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** E nas modificações delineadas no livro de regras. As adições estão realçadas acima.

1. Uma lista consiste em um número proporcional de atletas e parceiros.
2. As equipes são divididas para competição com base principalmente na habilidade.
3. As equipes esportivas (revezamento) devem possuir um adulto treinador não-jogador. Não há permissão para jogadores-treinadores.



## Procedimentos de Protesto

Os procedimentos de protesto são governados pelas regras da competição. A função da equipe de gerenciamento da competição é fazer cumprir as regras. Como treinador, sua obrigação para com seus atletas e equipe é protestar contra qualquer ação ou evento que você considera ter violado as regras atléticas oficiais enquanto seu atleta encontrava-se em competição. É extremamente importante que você não realize protestos por não ter conquistado o resultado que você e seu atleta almejavam no evento. A Realização de Protestos é uma questão séria que gera impacto sobre o cronograma da competição.

Antes da competição, consulte a equipe da competição para aprender os procedimentos de protesto daquela competição.



## Protocolo e Etiqueta do Atletismo

### Expectativas dos técnicos

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Instruir os participantes sobre as responsabilidades adequadas de espírito esportivo e exigir que eles façam do espírito esportivo e da ética as principais prioridades.
3. Respeitar a decisão das autoridades da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
4. Tratar os técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
5. Apertar as mãos de autoridades e técnico adversário em público.
6. Desenvolver e cumprir penalidades para participantes que não obedeçam aos padrões de espírito esportivo.
7. Ler, assinar e cumprir o **Código de Conduta dos Treinadores da Special Olympics**.

### Expectativas das Autoridades

1. Assegurar para que todos os atletas sejam julgados de forma cortês, objetiva e imparcial.
2. Ser consistente ao aplicar as regras do esporte para todos os competidores.
3. Assegurar para que todas as autoridades saibam das regras atuais dos eventos em que atuam como juízes.
4. Tratar cada evento e cada encontro como um acontecimento importante e de prestígio.
5. Manter uma conduta serena durante todo o tempo e abster-se de ações que tiram a atenção do atleta.
6. Certifique-se de dar os passos preventivos adequados a fim de assegurar que cada competidor tenha uma chance justa ao competir.
7. Mantenha a segurança dos atletas, treinadores e espectadores à frente o tempo todo.

### Expectativas de Atletas e Parceiros na Unified Sports

1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Tratar os adversários com respeito: apertar as mãos antes e no final das competições.
4. Respeitar a decisão das autoridades da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
5. Cooperar com as autoridades, treinadores, diretores e participantes para a condução de uma competição justa.
6. Não retaliar (verbal ou publicamente) se a outra equipe demonstrar um comportamento ruim.
7. Aceitar seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
8. Definir vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de espírito esportivo definido pelo seu técnico.
10. Ler, assinar e cumprir o **Código de Conduta dos Atletas da Special Olympics**.



### **Dicas de Treinamento**

Discuta a etiqueta dos atletas, como, por exemplo, parabenizar o oponente após todos os eventos, ganhando ou perdendo; controlar o temperamento e comportar-se durante todo o tempo.

Ensinar os atletas a esperar pela sua vez em todos os eventos dentro da quadra.

Ensinar a permanecer dentro da quadra durante os eventos em andamento.

Dar prêmios ou reconhecimento pelo espírito esportivo após cada reunião ou prática.

Sempre parabenizar os atletas quando eles demonstrarem um bom espírito esportivo.

### **Lembre-se**

O espírito esportivo é uma atitude demonstrada em como você e seus atletas agem dentro e fora do jogo.

Ser positivo no que diz respeito à competição.

Respeitar seus adversários e você mesmo.

Sempre ficar sob controle mesmo que esteja se sentindo com raiva.





## **Senso Esportivo**

O bom senso esportivo ocorre quando tanto o treinador como os atletas comprometem-se a uma partida justa, comportando-se eticamente e com integridade. Na percepção e na prática, o senso esportivo é definido como as qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupação genuína com os outros. Abaixo nós destacamos alguns pontos de foco e idéias sobre como ensinar e treinar senso esportivo aos seus atletas. Liderar com o exemplo.

### **Esforço Competitivo**

1. Empenhar esforço máximo durante cada evento.
2. Praticar as habilidades com a mesma intensidade que você as realizaria em competição.
3. Sempre finalizar uma corrida ou evento: Nunca desistir.

### **Jogo Limpo Sempre**

1. Sempre obedecer as regras.
2. Demonstrar espírito esportivo e jogo limpo em todos os momentos.
3. Respeitar a decisão dos oficiais sempre.



## Glossário de Atletismo

Termo	Definição
<b>Adaptação</b>	Quando uma fibra muscular ou organismo é sobrecarregado além do normal, a tal fibra muscular ou organismo se ajustará ao estresse acrescido e se fortalecerá, a não ser que lhe seja aplicado estresse demais.
<b>Aeróbico (com oxigênio)</b>	Processo celular em que os alimentos (carboidratos) são completamente oxidados pelo oxigênio no ar e a energia química máxima dos alimentos é produzida. Atividades aeróbicas utilizam o maior grupo de músculos que pode ser mantido continuamente e cuja função é rítmica por natureza (ex. andar, correr, nadar, andar de bicicleta, etc.).
<b>Anaeróbico (sem oxigênio)</b>	Processo celular em que os alimentos (carboidratos) jamais são completamente oxidados porque o oxigênio do ar não é utilizado.
<b>Aproximação</b>	A corrida realizada por um atleta antes de executar suas habilidades, por exemplo, no salto em distância, no salto em altura.
<b>Aquecimento</b>	Uma corrida preliminar que determina quais corredores irão para a corrida final.
<b>Aquecimento</b>	O processo gradual de elevação da temperatura do corpo e relaxamento dos músculos antes de exercícios árduos.
<b>Arremesso de Peso</b>	As esferas de ferro, plástico ou bronze usadas em competições de arremesso de peso.
<b>Balanço</b>	Ação pendular do corpo ou partes do corpo de um atleta.
<b>Base</b>	Corrida que não treina nenhum sistema em específico, embora se trate de uma corrida aeróbica que promove o vigor necessário para a realização de uma corrida específica.
<b>Bastão</b>	Objeto tubular carregado e repassado entre os membros de uma equipe de revezamento.
<b>Bata as pernas</b>	Aceleração do ritmo; velocidade das pernas no final da corrida.
<b>Batida com o Pé</b>	Atingir o solo com a parte do pé que fornece a força mecânica responsável por impulsionar o corpo para frente.
<b>Blocos de Largada</b>	Blocos de metal colocados na pista atrás da linha da largada, usados para fornecer sustentação aos pés dos atletas em corridas de velocidade.
<b>Bola Perdida</b>	O número de vezes que o pé direito ou esquerdo atinge o solo em um determinado período de tempo.
<b>Campo</b>	Área de preparação para os eventos de campo.
<b>Centro da Gravidade</b>	Ponto em que uma linha projetada atravessando a cabeça e o tronco se estenderia ao chão.
<b>Círculo</b>	Área de competição para o arremesso de peso.



<b>Colchão</b>	A área de aterrissagem dos atletas dos saltos em distância e em altura, geralmente preenchida com areia ou serragem (salto em distância) ou materiais sintéticos (salto em altura).
<b>Continuidade</b>	O número de rotações necessárias para correr ou caminhar a um ritmo determinado.
<b>Corredor da Frente</b>	O atleta que lidera a corrida e estabelece seu ritmo.
<b>Corredor do Primeiro Percurso</b>	Primeiro corredor de uma equipe de revezamento.
<b>Corrida</b>	Correr a ritmo lento.
<b>Corrida em Alta Velocidade</b>	Corridas de velocidade curtas e práticas para o condicionamento físico.
<b>Decolagem</b>	O ato de sair do chão.
<b>Descanso</b>	O período que um atleta usa para se recuperar de esforços, geralmente dedicado a caminhadas rápidas ou corridas em ritmo lento.
<b>Desqualificação (DQ)</b>	Quando um atleta infringe uma regra, não comparece a um evento programado ou obtém uma vantagem impedindo ou interferindo nos movimentos de outro.
<b>Distância Excedente</b>	Corrida em ritmo estável e com mais de 10 minutos de duração, que serve como base para qualquer programa de corrida ou caminhada em longa distância. Este exercício é aeróbico. Este é o único tipo de exercício realizado ao longo do ano. A corrida Lenta de Longa Distância (LLD) é realizada a um ritmo que equivale a aproximadamente 65% da velocidade máxima. <sup>2</sup> Máx.
<b>Duração</b>	O período no qual um organismo é submetido a esforços.
<b>Empate</b>	Quando dois ou mais corredores cruzam a linha de chegada simultaneamente, o que leva a um empate.
<b>Esforço</b>	A carga que é imposta sobre uma fibra ou organismo muscular.
<b>Especificidade</b>	O condicionamento físico para um evento de pista e campo, que é equivalente à demanda psicológica da atividade. Por exemplo: o treinamento de resistência gera resistência; o treinamento de potência gera potência; o treinamento de força gera força.
<b>Faixa Antiderrapante</b>	Uma faixa de retenção, que o atleta nem sempre cruza, usada no arremesso de peso.
<b>Falsa Largada</b>	Quando o corredor deixa o bloco de largada antes de receber o sinal.
<b>Falta</b>	A infração de uma regra.
<b>Fartlek</b>	Um termo sueco que se refere a jogadas de velocidade. Um tipo de exercício que permite que o corredor, em um ritmo contínuo, usar períodos de corrida rápida, moderada ou lenta alternadamente, conforme desejar. Este exercício é aeróbico e anaeróbico.
<b>Fase de Potência</b>	O período no qual o pé entra em contato com o solo através da extensão da perna até o momento em que os dedos do pé perdem o contato com o solo.
<b>Fase de</b>	O período entre o momento no qual o pé perde o contato com o solo até



<b>Recuperação</b>	atingir o solo novamente.
<b>Flexibilidade</b>	A habilidade de executar o movimento completo de uma junta corporal.
<b>Flexionar</b>	O ato de dobrar uma junta, como o cotovelo ou o joelho.
<b>Força muscular</b>	A força máxima que um atleta pode exercer em determinado momento.
<b>Forma Atlética</b>	Quanto o atleta encontra-se em forma para a competição escolhida.
<b>Impedimento</b>	Uma infração na qual um corredor se choca contra ou passa na frente de outro corredor, forçando-o a reduzir sua velocidade ou interromper seus movimentos.
<b>Impulso da Pisada</b>	O tempo no qual o pé fica em contato com o solo durante a pisada.
<b>Inclinação Para Frente</b>	O ângulo que o torso assume durante uma corrida ou caminhada e que se inicia no quadril.
<b>Intensidade</b>	O grau de esforço exercido sobre um organismo.
<b>Largada Equilibrada</b>	A largada usada em corridas de revezamento de 200 m, 400 m, 800 m, 4x100 m e 4x400 m, na qual os corredores se posicionam em pontos diferentes na curva da pista.
<b>Largada de Cócoras</b>	Todas as quatro posições de um corredor no início de uma corrida.
<b>Tempo do Ritmo</b>	O ritmo da distância a ser percorrida equivalente ao ritmo do melhor desempenho que o atleta atualmente tem condições de apresentar no evento para o qual ele ou ela está se preparando.
<b>Legal</b>	Tentativa e conclusão bem sucedidas de qualquer salto ou arremesso nas quais não há violações ou infrações de regras.
<b>Linha de Queima</b>	A linha delimitadora que não pode ser cruzada em eventos de arremesso ou salto.
<b>Máx.</b>	O peso máximo que pode ser levantado por repetição.
<b>Marca de Largada</b>	Ponto a partir do qual o atleta deixa o solo.
<b>Marcas</b>	O ponto de partida de um atleta em corridas ou saltos.
<b>Mecânica</b>	A maneira na qual o atleta põe um pé em frente ao outro, atingindo o solo em uma ação que tende a empurrar a superfície para trás e impulsionar o corpo para frente.
<b>Movimento de Braço</b>	O movimento que os braços fazem conforme se movem para frente e para trás em oposição ao movimento das pernas como forma de equilíbrio.
<b>Não Terminou (NT)</b>	Quando um atleta inicia uma corrida, mas a abandona antes de cruzar a linha de chegada.
<b>O Pé de Potência</b>	O pé que conduz durante a corrida; o pé mais forte ou de preferência.
<b>O Princípio da Sobrecarga</b>	Fortalecimento dos músculos através de um dos métodos a seguir: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Levantar o mesmo peso de antes, mas com maior rapidez.</li> <li>▪ Aumentar o peso a ser levantado.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantar o mesmo peso, mas mais vezes do que antes.</li> </ul>
<b>Parada</b>	O ponto no qual os músculos não conseguem mais desenvolver atividades a uma intensidade determinada.
<b>Passada</b>	A troca ou passe do bastão entre os corredores anterior e seguinte de uma equipe de revezamento.
<b>Passador</b>	O corredor de revezamento que passa o bastão.
<b>Passe Visual</b>	Um passe de revezamento no qual o corredor seguinte recebe o bastão do corredor anterior enquanto olha para ele e para o bastão durante a troca.
<b>Passe às Cegas</b>	Passe de revezamento em que o próximo corredor recebe o bastão do corredor anterior sem olhar o momento da troca.
<b>Passes</b>	Quando um atleta se recusa a tentar um salto ou arremesso quando chega a sua vez.
<b>Passo Largo</b>	Distância coberta pelo ciclo realizado pela perna de um atleta durante uma corrida.
<b>Pé de Largada</b>	O pé usado pelo atleta para tomar impulso no solo.
<b>Pegada</b>	A posição da mão durante um lançamento.
<b>Percurso Final</b>	O percurso final ou quarto percurso em uma corrida de revezamento.
<b>Perna Condutora</b>	Primeira perna a deixar o solo durante um pulo ou salto de barreira.
<b>Perna Motora</b>	A perna que faz força durante um passo longo ou na largada.
<b>Posição Fechada</b>	Posição de lançamento poderoso para o arremesso de peso em que o ombro que vai lançar e o quadril são levados para trás.
<b>Postura</b>	A posição de largada específica de um atleta.
<b>Potência muscular</b>	O trabalho realizado ao longo de um determinado período de tempo. A potência é muito importante para os eventos de pista e campo que mais exigem força, como os saltos em distância e em altura.
<b>Rampa</b>	Uma extensão da reta em uma pista oval ou semi-oval.
<b>Recebedor</b>	O atleta que recebe o bastão durante uma corrida de revezamento.
<b>Recuperação</b>	O ato de trazer um braço ou uma perna de volta à posição de condução, impulso ou passada.
<b>Reflexo</b>	Uma reação muscular involuntária e automática.
<b>Repetições (reps.)</b>	Número de vezes que um levantamento é feito continuamente, em sequência e sem parar.
<b>Resistência Progressiva</b>	Aumento gradual do peso levantado à medida que o corpo se acostuma com o novo esforço. Quando o músculo é submetido a esforços além do normal, ele responde de maneira positiva e fica mais forte.
<b>Resistência muscular</b>	A capacidade de continuar uma tarefa repetidamente sem apresentar fadiga muscular. Ela é particularmente importante para corredores de longa



	distância.
<b>Reta</b>	Área reta de uma pista, entre uma curva e outra.
<b>Ritmo</b>	A taxa na qual uma distância específica é percorrida durante uma corrida ou caminhada.
<b>Ritmo</b>	Ação de correr de maneira uniforme e bem coordenada.
<b>Rotação do Quadril</b>	A rotação do quadril para frente que ocorre durante os passos largos em corridas ou em caminhadas.
<b>Salto Tesoura</b>	Um estilo de salto em altura no qual as pernas imitam o movimento de uma tesoura quando cruzam a barra.
<b>Set</b>	Um grupo de repetições seguido por um período de descanso.
<b>Setor</b>	A área de aterrissagem para o arremesso de peso ou de softball.
<b>Técnica</b>	A maneira na qual um atleta desempenha uma habilidade.
<b>Terminação</b>	O movimento de uma parte ou partes do corpo após outro movimento do corpo.
<b>Torso</b>	A parte do corpo que vai dos quadris até a parte de cima dos ombros.
<b>Travessão</b>	Barra que pode ser levantada ou abaixada, a qual é colocada entre dois suportes para a realização do salto em altura.
<b>Treinamento Pliométrico</b>	Exercícios caracterizados por contrações musculares potentes em resposta ao alongamento rápido e dinâmico dos músculos envolvidos. O músculo se flexiona e se estende. Este tipo de exercício aperfeiçoa o processo de reflexo muscular.
<b>Treinamento de Intervalos</b>	Altere corridas com o máximo de esforço por tempo específico (em geral, 2 a 5 minutos) com períodos de “recuperação”, nos quais os atletas devem trotar. O período de descanso costuma ser igual ao período de duração da corrida. Este exercício é aeróbico.
<b>Treinamento de Peso</b>	Desenvolvimento da força através do levantamento de peso e com base no princípio da sobrecarga.
<b>Treinamento para Corrida de Velocidade</b>	Corridas repetitivas (mais de 75% da velocidade básica do atleta) de 50-150 metros, com períodos de descanso que permitem uma recuperação completa. Este exercício é anaeróbico.
<b>VO<sub>2</sub> Máximo</b>	<p>Capacidade do corpo de usar oxigênio no nível da célula. Equivalente ao ritmo que pode ser mantido por 10 a 12 minutos.</p> <p>Uma medida da entrada máxima de oxigênio no corpo inteiro. Baseia-se nos eventos a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movimento do ar para dentro e para fora dos pulmões</li> <li>▪ Movimento do oxigênio dos pulmões para o sangue</li> <li>▪ O recebimento do oxigênio pelo sangue</li> <li>▪ O bombeamento do sangue pelo coração</li> <li>▪ A entrega do sangue para os músculos via artérias, arteríolas e</li> </ul>



	<p>vasos capilares.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ A disponibilidade das células ao redor para extrair e usar o oxigênio transportado pelo sangue.</li></ul>
<b>Vento Principal</b>	A direção do vento que sopra onde se encontram os atletas.
<b>Volume Sistólico</b>	A quantidade de sangue ejetada pelo ventrículo do coração a cada batida, geralmente expressa em mililitros (ml). Os atletas com resistência extremamente desenvolvida têm débitos cardíacos consideravelmente mais altos.
<b>Zona de Troca</b>	A zona com 20 metros de extensão na qual o bastão deve ser passado do corredor anterior para o corredor seguinte durante uma corrida de revezamento.