



GUIA DAS MODALIDADES RIO 2016



VOCÊ MERECE OS JOGOS
MAIS CONECTADOS
DA HISTÓRIA:
370KM DE FIBRA ÓTICA,
2 DATA CENTERS,
5 ANOS DE TRABALHO,
2 MIL PESSOAS ENVOLVIDAS.

A Embratel é Fornecedora Oficial dos Jogos Rio 2016 e responsável por toda a infraestrutura de serviços de Telecomunicações para a realização dos Jogos mais conectados da história. Toda essa estrutura desenvolvida é resultado da dedicação e paixão de 3 mil colaboradores em querer realizar a melhor edição de todos os tempos.

Acesse www.embratel.com.br e conheça todas as soluções.

  /embratel

Embratel
IDEIAS QUE MOVEM

Faz um **21**

Saiba mais em
www.fazum21.com.br

PATROCINADOR OFICIAL



TM Rio 2016 | Todos os direitos reservados.

Foto cedida pela Cidade Olímpica.

Esporte para todos os gostos na Olimpíada

Guia das Modalidades apresenta o melhor dos Jogos do Rio com informações e ilustrações

Se os atletas são as estrelas principais, são as modalidades que dão o tom democrático dos Jogos Olímpicos, possibilitando a presença de homens e mulheres, gordos e magros, gigantes e baixinhos. Cada uma com suas especificidades, elas permitem que o brilho venha tanto dos mais fortes, como dos mais rápidos, ou dos mais ágeis ou dos mais inteligentes.

As modalidades esportivas contam a história dos Jogos. Se atualmente algumas parecem meras curiosidades - como cabo de guerra, que foi disputado de 1900 a 1920, em cinco edições olímpicas, ou motonáutica, que marcou presença nos Jogos de 1908 -, outras estão no programa olímpico desde 1896, em Atenas, como natação, atletismo, esgrima e ginástica artística.

Só que a Olimpíada também busca dar espaço para o que não é tradicional. Por isso vôlei de praia, triatlo, canoagem slalom, ciclismo BMX e mountain bike foram incluídos nas últimas edições dos Jogos. Para o Rio, retornam após longa ausência o golfe e o rúgbi, este pela primeira vez na disputa com sete jogadores. E já se fala em surfe, skate e escalada para os Jogos de 2020, em Tóquio. Se não fosse essa variedade de modalidades, a Olimpíada perderia um pouco do seu charme.

As próximas páginas contam detalhes de cada uma das modalidades que estará nos Jogos do Rio, com detalhes da disputa, curiosidades e aspectos gerais da competição. As páginas foram ilustradas em aquarela, uma técnica tão antiga e bonita quanto muitos dos esportes que estarão emocionando as pessoas no Rio.

Este Guia das Modalidades traz ainda o calendário de cada esporte, onde e quando será disputado, marcando em uma cor diferente quando haverá competição valendo medalha. Do atletismo ao vôlei de praia, o leitor poderá saber um pouco mais sobre cada esporte e ficar na torcida pelas medalhas. Boa leitura!



Linha do tempo das modalidades **6 e 7**

A

Atletismo Corrida **8 e 9**
 Saltos **10 e 11**
 Arremessos e lançamentos **12 e 13**
 Maratona e marcha atlética **14 e 15**

B

Badminton **16 e 17**

Basquete **18 e 19**

Boxe **20 e 21**

C

Canoagem Slalom **22 e 23**
 Velocidade **24 e 25**

Ciclismo BMX **26 e 27**
 De estrada **28 e 29**
 De pista **30 e 31**
 Mountain bike **32 e 33**

E

Esgrima **34 e 35**

F

Futebol **36 e 37**

G

Ginástica Artística **38 e 39**
 De trampolim **40 e 41**
 Rítmica **42 e 43**

Golfe **44 e 45**

H

Handebol **46 e 47**

Hipismo Adestramento e CCE **48 e 49**
 Saltos **52 e 53**

Hóquei sobre grama **54 e 55**

J

Judô **56 e 57**

PÁGs.

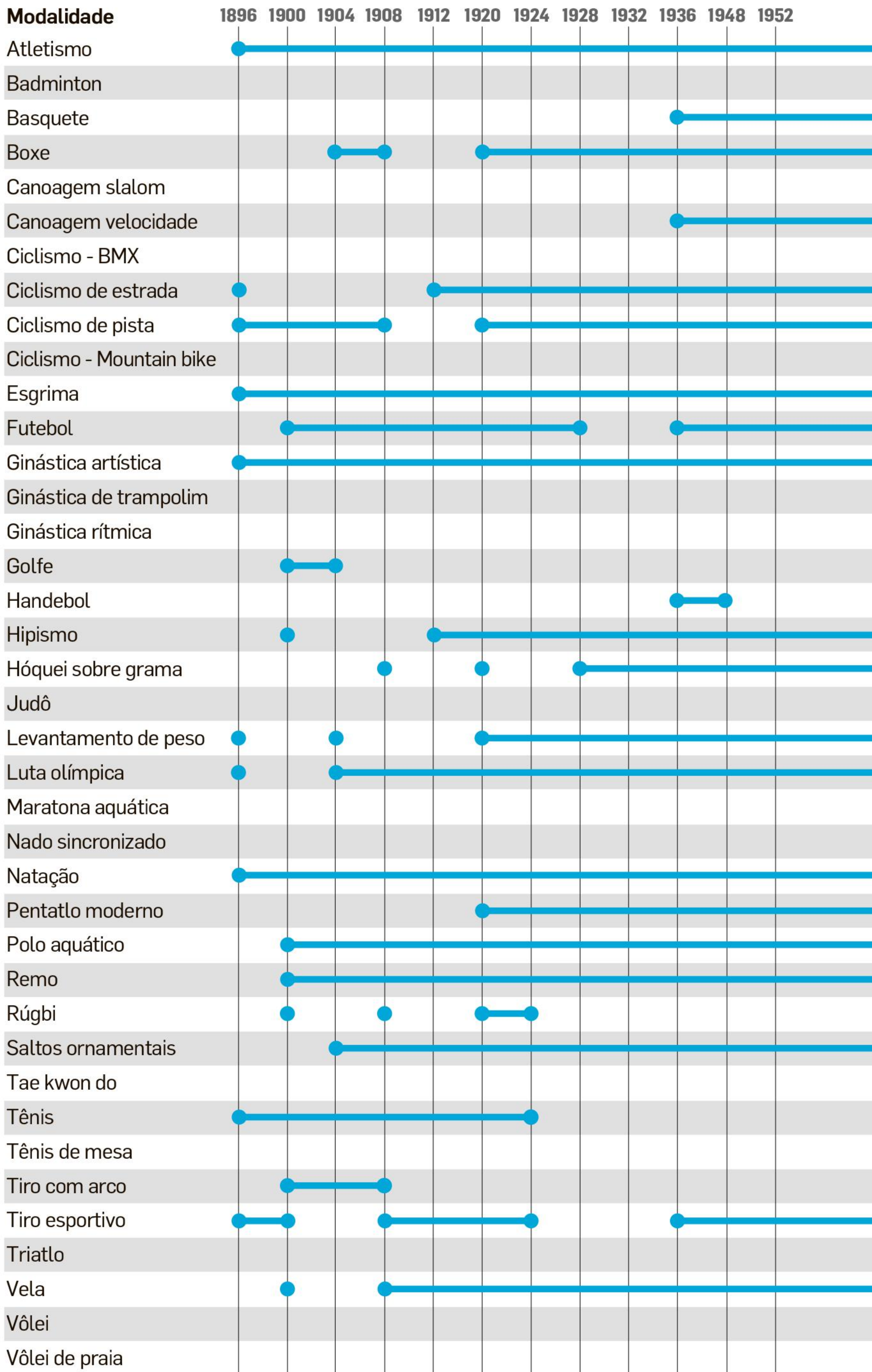
ÍNDICE

58 e 59	Levantamento de peso	L
60 e 61	Luta olímpica	
62 e 63	Maratona aquática	M
64 e 65	Nado sincronizado	N
66 a 69	Natação	
70 e 71	Pentatlo moderno	P
72 e 73	Polo aquático	
74 e 75	Remo	R
76 e 77	Rúgbi sevens	
78 e 79	Saltos ornamentais	S
80 e 81	Tae kwon do	T
82 e 83	Tênis	
84 e 85	Tênis de mesa	
86 e 87	Tiro com arco	
88 e 89	Tiro esportivo	
90 e 91	Triatlo	
92 e 93	Vela	
94 e 95	Vôlei	V
96 e 97	Vôlei de praia	



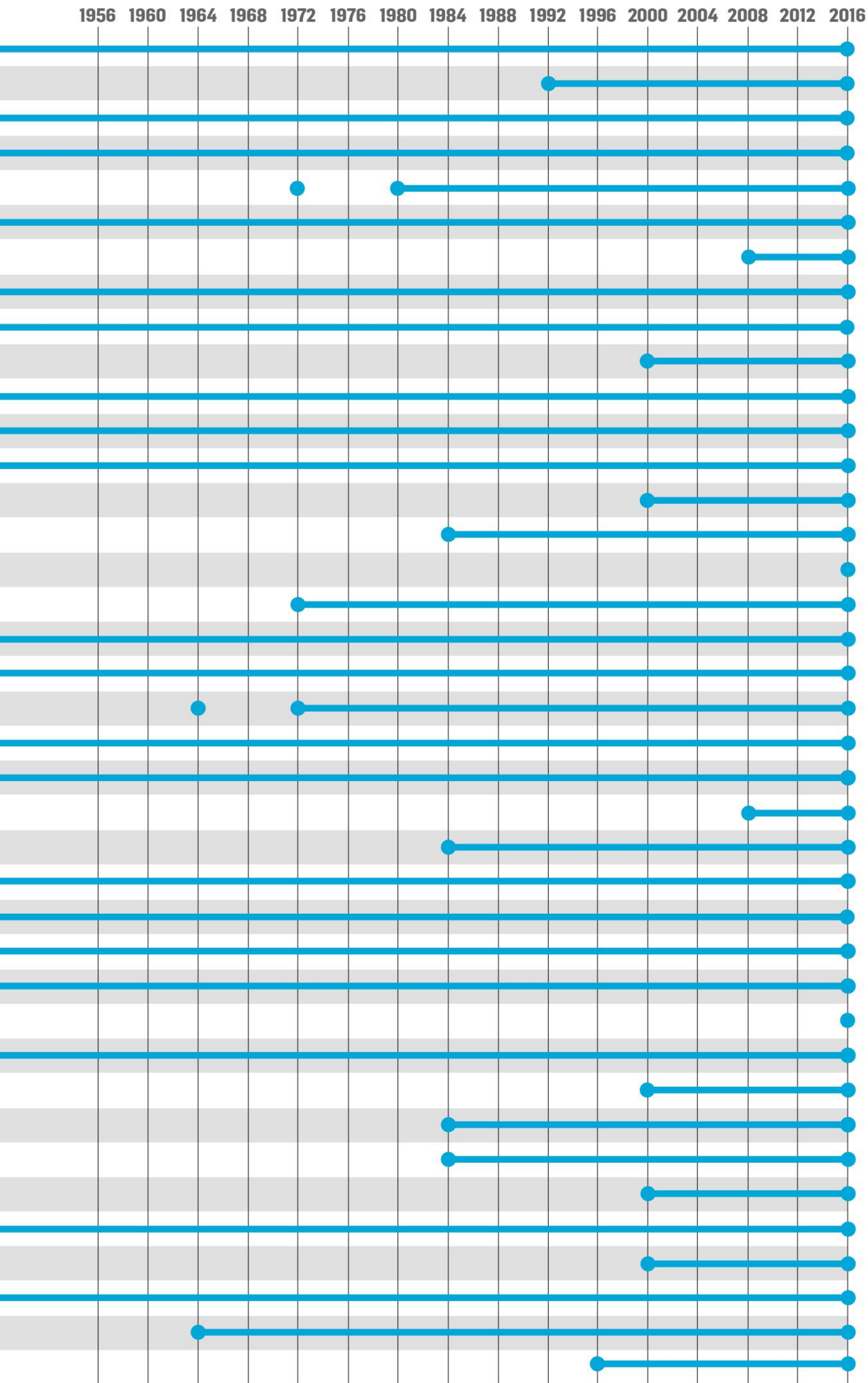
Linha do tempo das modalidades

● Desde os Jogos de 1896 o programa esportivo olímpico sofre alterações a cada quatro anos



DO TRADICIONAL AO NOVO

O gráfico apresenta a presença das modalidades esportivas que estão no programa olímpico do Rio em cada edição dos Jogos, de 1896 até o momento. Os pontos em azul mostram que aquela modalidade fez parte daquela edição e a linha azul representa a sequência de participações. Se atletismo, esgrima, ginástica artística e natação marcaram presença em todas as edições, outras voltam após um longo hiato, como rúgbi e golfe



Mais rápido

● Essência dos Jogos Olímpicos, atletismo reúne provas de pista (corridas), campo (saltos e lançamentos) e rua. Nelas, os atletas testam os limites do ser humano



Velocistas usam roupas ajustadas ao corpo para diminuir o contato com o ar e garantir alguns centésimos a menos

COMO É A PROVA

O objetivo é sempre o mesmo: superar os adversários em confrontos diretos. A maioria das provas tem etapas eliminatórias, que classificam os atletas mais bem colocados para a final

AS MODALIDADES

As corridas podem ser rasas - disputadas em terreno plano - ou de obstáculos. Além disso, a extensão da prova determina o tipo de corrida a ser feito: de velocidade, mais curtas; meio-fundo, mista; e de resistência, mais longas

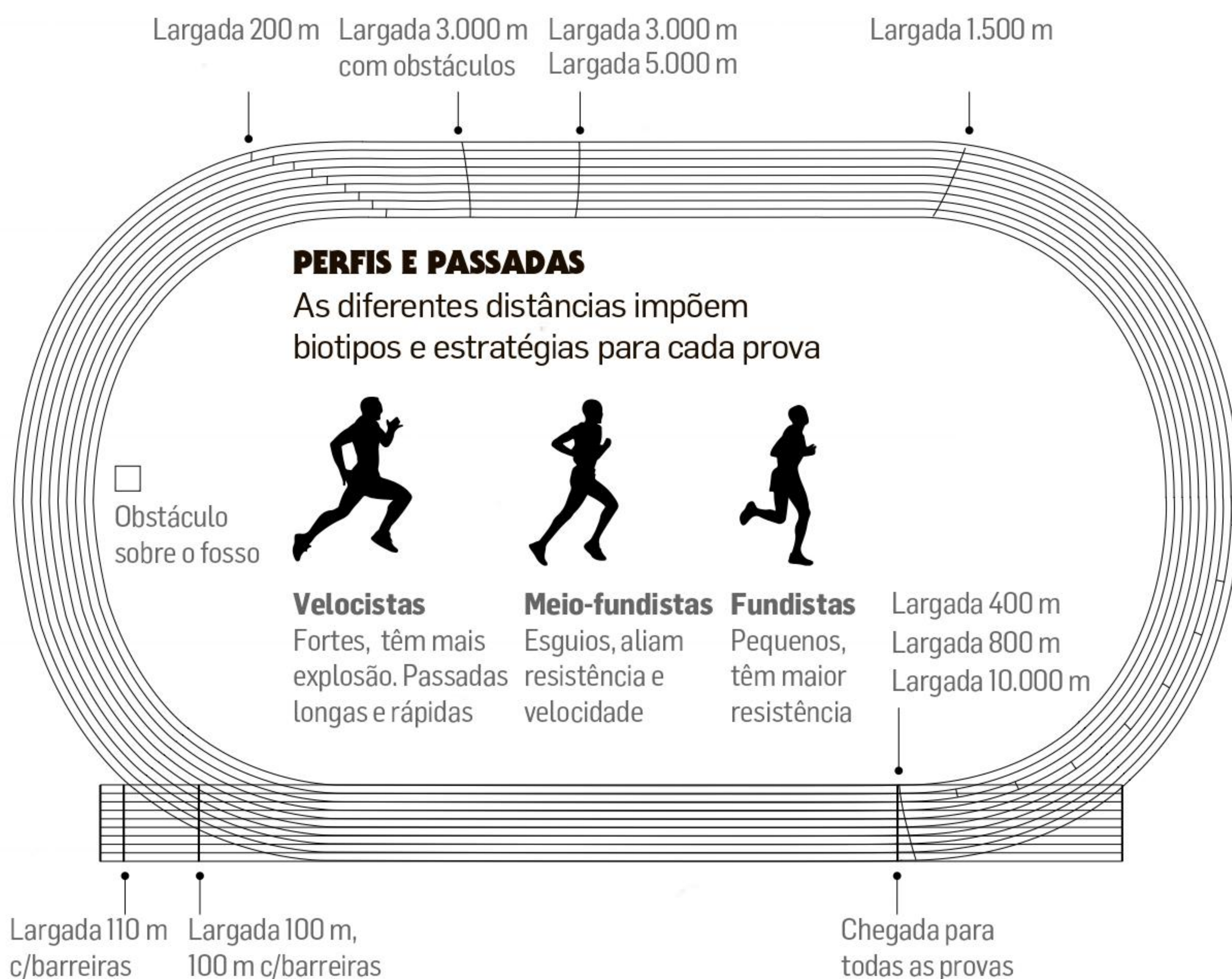
Provas individuais	Homens	Mulheres	Etapas
100 m	●	●	Até 3
200 m	●	●	Até 3
400 m	●	●	Até 3
800 m	●	●	Até 3
1.500 m	●	●	Até 3
5.000 m	●	●	Até 3
10.000 m	●	●	Final
100 m com barreiras		●	Até 3
110 m com barreiras	●		Até 3
400 m com barreiras	●	●	Até 3
3.000 m com obstáculos	●	●	Até 3
Revezamento			
4x100 m	●	●	Até 3
4x400 m	●	●	Até 3

REVEZAMENTO

Equipes de quatro atletas se revezam fazendo um quarto do percurso total cada. Ao concluir sua etapa, o atleta passa o bastão para o companheiro dentro de uma área restrita

A PISTA DE ATLETISMO

O piso é sintético, misturando resinas e materiais orgânicos para amortecer impactos e dar aderência. Todas as provas têm o mesmo ponto de chegada, porém largadas em posições diferentes, algumas em curva. Raias são mantidas até a prova dos 400 m



PERFIS E PASSADAS

As diferentes distâncias impõem biotipos e estratégias para cada prova

Obstáculo sobre o fosso



Velocistas

Fortes, têm mais explosão. Passadas longas e rápidas



Meio-fundistas

Esguios, aliam resistência e velocidade



Fundistas

Pequenos, têm maior resistência

Largada 400 m
Largada 800 m
Largada 10.000 m

TÉCNICA DE LARGADA

Nas provas de velocidade (100, 110, 200 m), os atletas largam de um bloco fixado no piso, que serve de apoio para o impulso. Concentração e explosão são determinantes



São três comandos. Sair na frente é importante, mas...

...é a frequência constante das passadas que garante a prova e até pode recuperar uma largada ruim

Na chegada, quem cruza primeiro vence. Por isso, os atletas se esticam perto da linha. Em caso de dúvida, a decisão sai na imagem da linha de chegada

As sapatilhas dos velocistas têm cravos na ponta, para aumentar a aderência da passada e ganhar impulso. Fundistas usam tênis com amortecimento para ganhar mais conforto

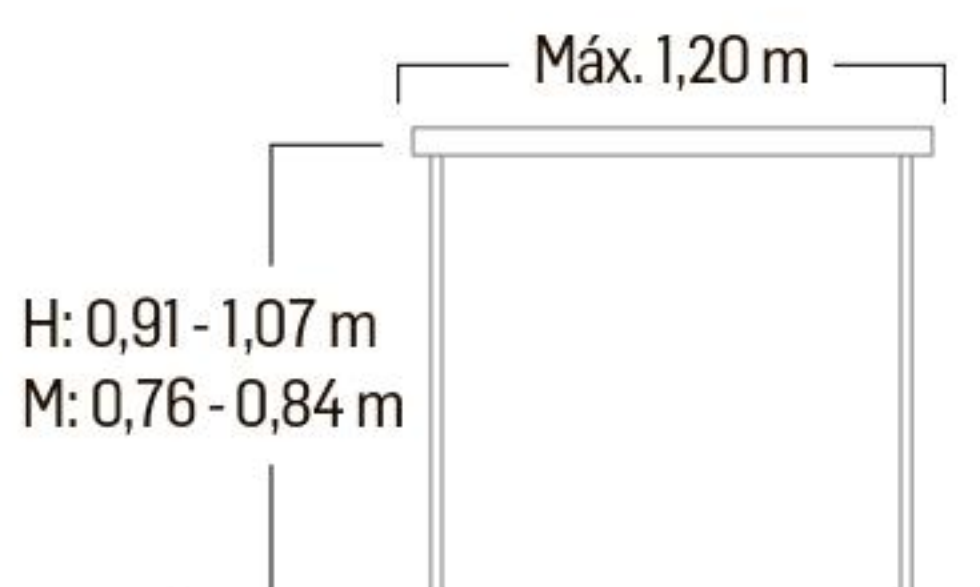
COM BARREIRAS

Os atletas devem completar o percurso saltando sobre dez barreiras dispostas em suas raias

O atleta, já em movimento, recebe o bastão de costas



Não é permitido sinalizar a chegada ou deixar o bastão cair no chão



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Estádio Olímpico (Engenhão)
Engenho de Dentro
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Mais alto

● Provas de campo, os saltos simbolizam as tentativas do homem em vencer os obstáculos que limitavam seu caminho

COMO É A PROVA

O objetivo é superar os adversários saltando mais alto ou mais distante, impulsionados pela força do corpo



SALTO COM VARA

O atleta faz uma corrida curta, previamente estudada para pegar o impulso adequado com a vara, saltando sobre o sarrafo e caindo numa área acolchoada. A cada rodada, a altura aumenta 5 cm. São três tentativas para cada altura e três falhas seguidas eliminam o competidor

Cada atleta tem uma altura certa para segurar na vara, marcada com fita adesiva



Até a quantidade de passos para chegar na caixa de metal é contada, para se atingir a velocidade ideal

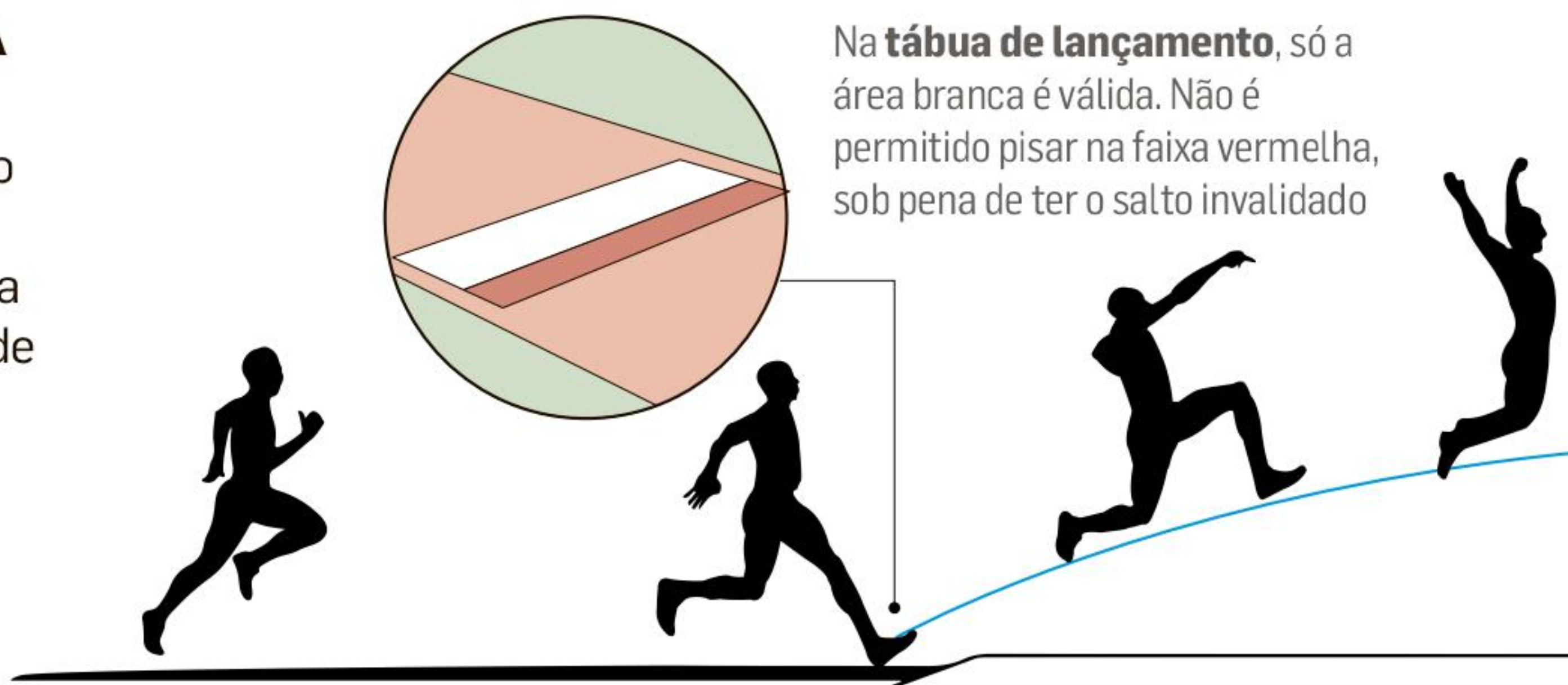
Ao chegar no ponto, o atleta posiciona a vara para o encaixe. É necessário uma dose de precisão para fazê-lo



SALTO EM DISTÂNCIA

Cada atleta tem três tentativas para saltar o mais longe possível. Eles pegam impulso na corrida em uma pista de cerca de 40m e aterrissam em um banco de areia

Na **tábua de lançamento**, só a área branca é válida. Não é permitido pisar na faixa vermelha, sob pena de ter o salto invalidado



SALTO TRIPLO

O atleta pega impulso correndo em uma pista de cerca de 40m. Não é permitido pisar na linha e os atletas devem tocar o solo duas vezes (uma com cada pé) antes de aterrissar na caixa de areia, onde é medida a distância atingida

O **primeiro** toque é dado com o mesmo pé do impulso na tábua de lançamento



SALTO EM ALTURA

Os atletas devem saltar o mais alto possível sobre uma barra flexível, colocada na horizontal e encaixada num suporte. A queda é feita em uma área acolchoada. A altura aumenta 3 cm a cada rodada e os atletas tem três tentativas para cada altura. Três falhas seguidas levam à eliminação



O atleta parte em diagonal para a barra e gira no ar, ultrapassando-a de costas

Para ultrapassar a barra, o atleta joga os ombros para trás e, depois, a cintura para o alto, descrevendo um arco sobre o sarrafo

FLEXÍVEL

Até o final do século passado, a vara era de bambu e havia sempre o risco de quebrar. A partir de então, passou a ser usada a fibra de vidro, mais flexível, que transformou o esporte

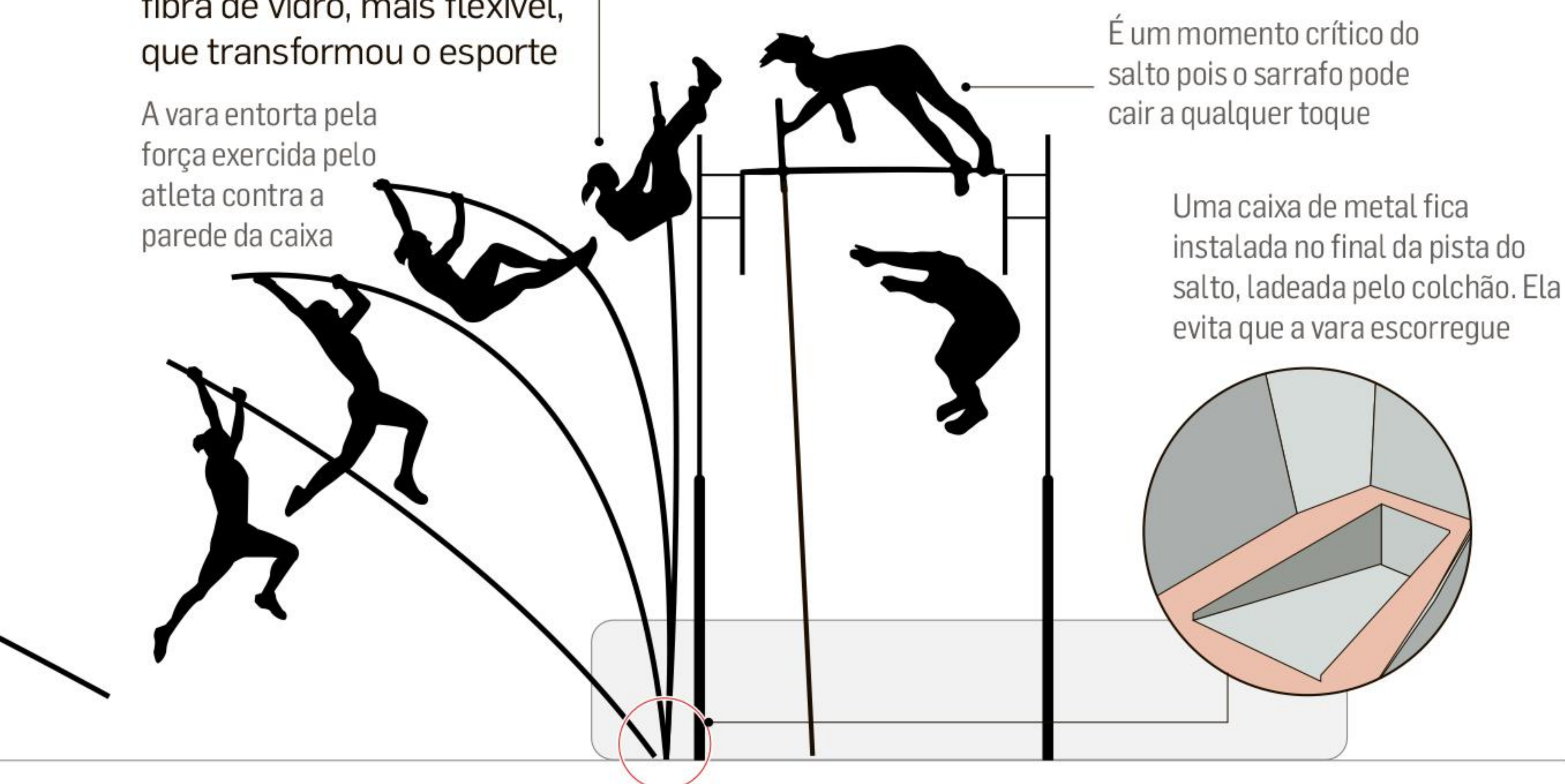
A vara entorta pela força exercida pelo atleta contra a parede da caixa

Ao recuperar sua extensão, ela empurra o atleta para cima

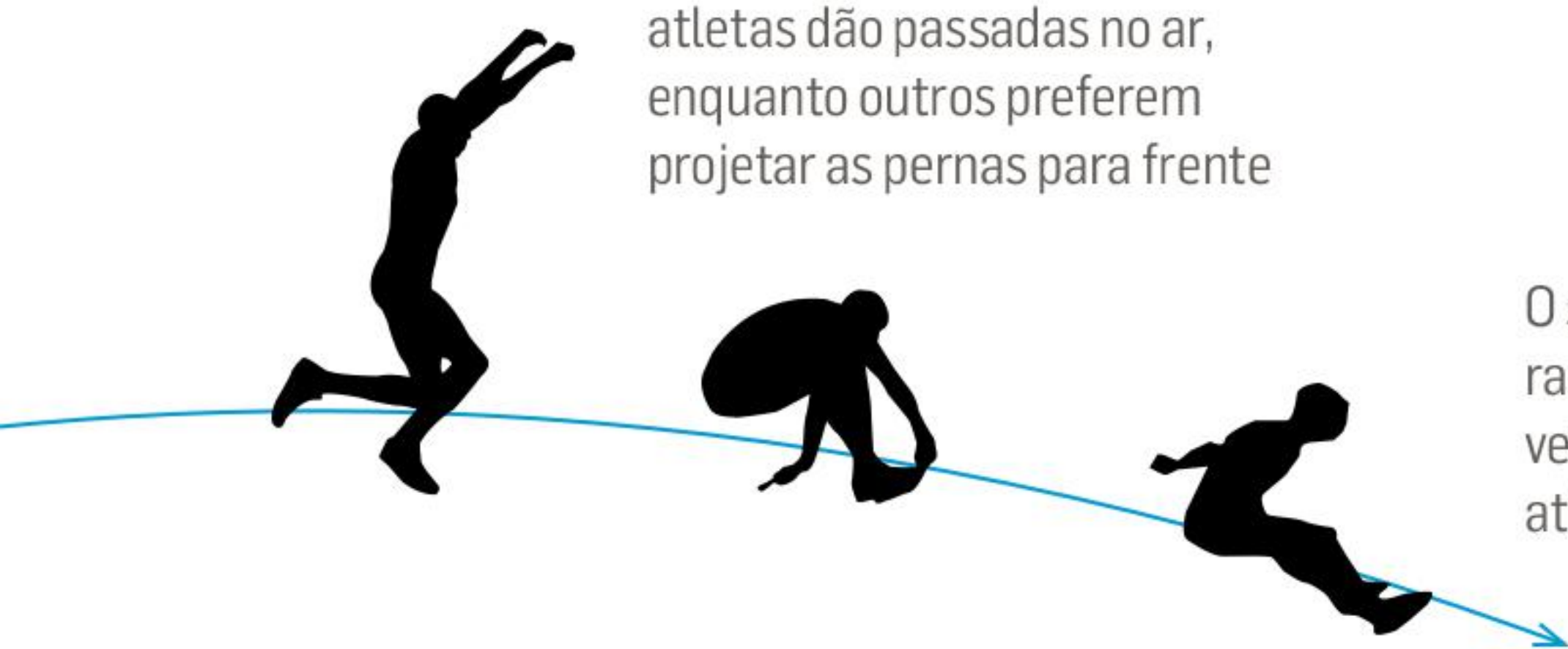
Nesse ponto é preciso habilidade para deslocar o corpo sobre o sarrafo e soltar a vara

É um momento crítico do salto pois o sarrafo pode cair a qualquer toque

Uma caixa de metal fica instalada no final da pista do salto, ladeada pelo colchão. Ela evita que a vara escorregue



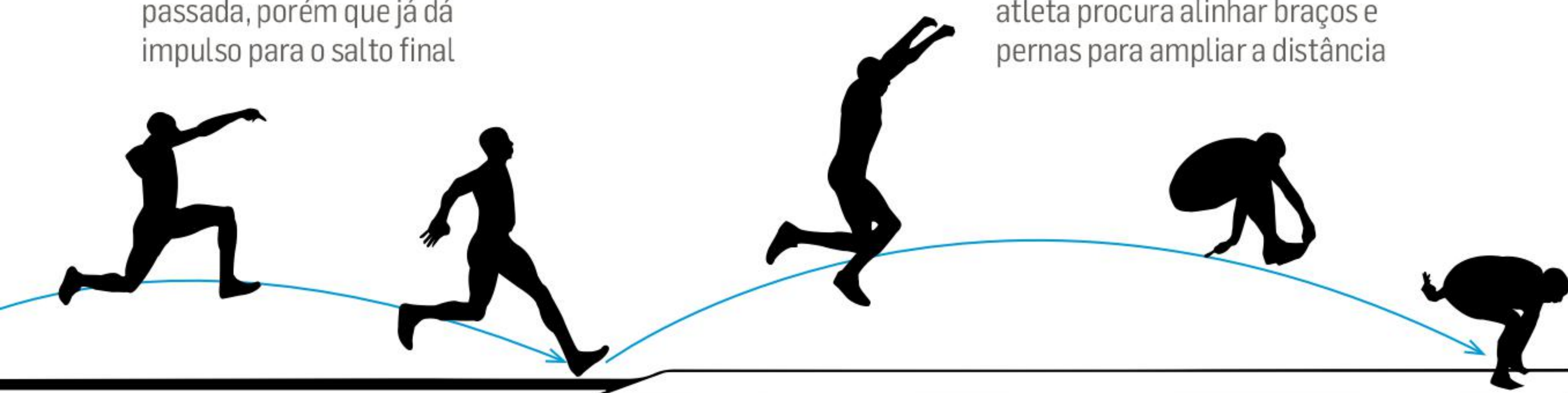
A fase em que o atleta fica no ar é chamada vôo. Alguns atletas dão passadas no ar, enquanto outros preferem projetar as pernas para frente



O segredo está na razão entre a velocidade e a altura atingida no vôo

O **segundo** toque é dado com o outro pé, como numa passada, porém que já dá impulso para o salto final

O **terceiro** toque é a aterrissagem na caixa de areia. O atleta procura alinhar braços e pernas para ampliar a distância



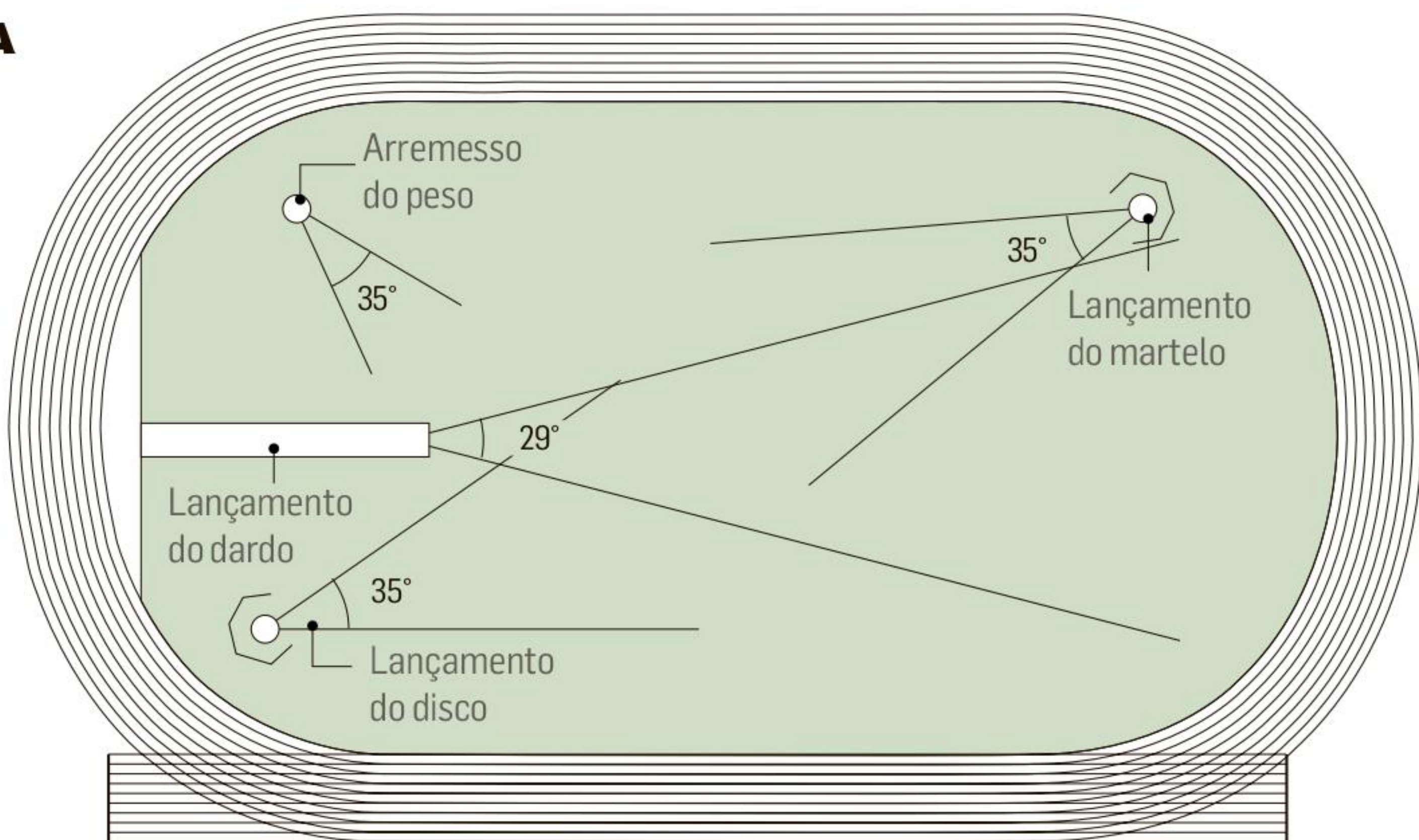
Mais forte

● Jogar mais longe um objeto completa a lista de qualidades do atleta clássico. Além dos especialistas, lançamentos também feitos pelos atletas do decatlo e do heptatlo

COMO É A PROVA

O objetivo é lançar o mais longe possível antigos objetos de guerra e trabalho (disco, dardo, martelo e peso), vencendo os concorrentes

As posições das áreas de lançamento no campo variam de acordo com o estádio

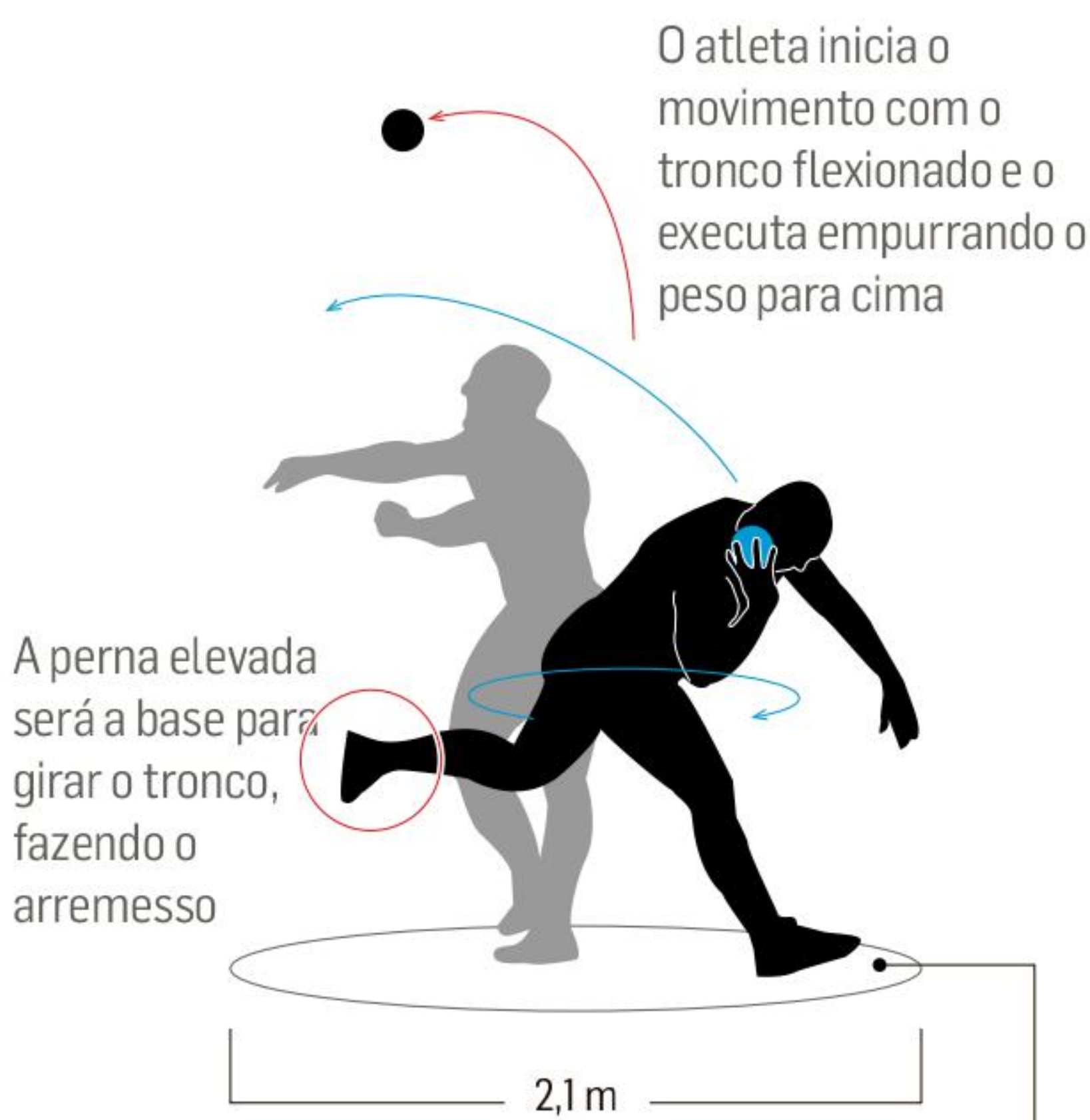


ARREMESSO DO PESO

São três tentativas para cada atleta arremessar o mais distante possível um peso de metal. O atleta deve se manter dentro do círculo de lançamento e só pode sair de lá quando o peso toca o chão

	Homens	Mulheres
Peso	7,2 kg	4 kg
Diâmetro	13 cm	11 cm

O peso é feito de bronze e deve ter a superfície lisa



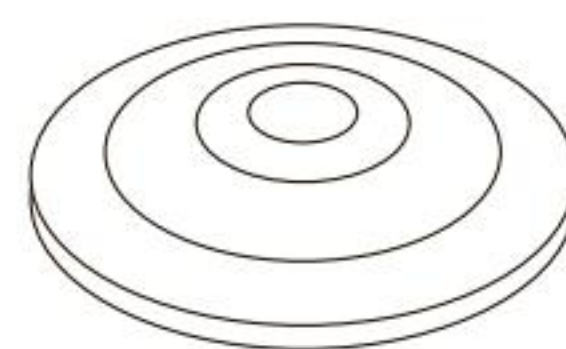
A sola do calçado deve ser lisa e plana, aumentando o contato com o chão e a estabilidade para o lançamento

LANÇAMENTO DO DISCO

O atleta deve lançar o disco de dentro do círculo de lançamento e não pode sair de lá até ele cair na área demarcada para isso. O círculo é circundado por uma cerca de proteção para evitar acidentes

	Homens	Mulheres
Peso	2 kg	1 kg
Diâmetro	22,1 cm	18,2 cm

O disco é feito de madeira e circundado por um anel de metal. Um dos lados é plano



O atleta finaliza o movimento girando em cima do pé de apoio para não pisar fora do círculo

O(a) atleta completo(a)

Durante dois dias consecutivos ocorrem provas combinadas que incluem várias modalidades. Apesar do menor nível de exigência, seus vencedores são considerados os mais completos atletas do esporte

HEPTATLO

Competição feminina

Primeiro dia

100 m com barreiras

Salto em altura

Arremesso do peso

200 m rasos

DECATLO

Competição masculina

Primeiro dia

100 m rasos

Salto em distância

Arremesso do peso

Salto em altura

400 m rasos

Segundo dia

Salto em distância

Lançamento do dardo

800 m rasos

Segundo dia

110 m com barreiras

Lançamento do disco

Salto com vara

Lançamento do dardo

1.500 m rasos

FILHOS DO PENTATLO

Ambas as provas são derivações do pentatlo disputado na Grécia antiga. O decatlo teve sua forma final estabelecida em 1914, enquanto o heptatlo foi estabelecido em Moscou 1980, com a inclusão do lançamento do dardo e dos 800 m rasos

CLASSIFICAÇÃO

Cada prova confere uma determinada pontuação, de acordo com a colocação dos atletas. Eles devem participar de todas as provas para serem incluídos na classificação final

LANÇAMENTO DO DARDO

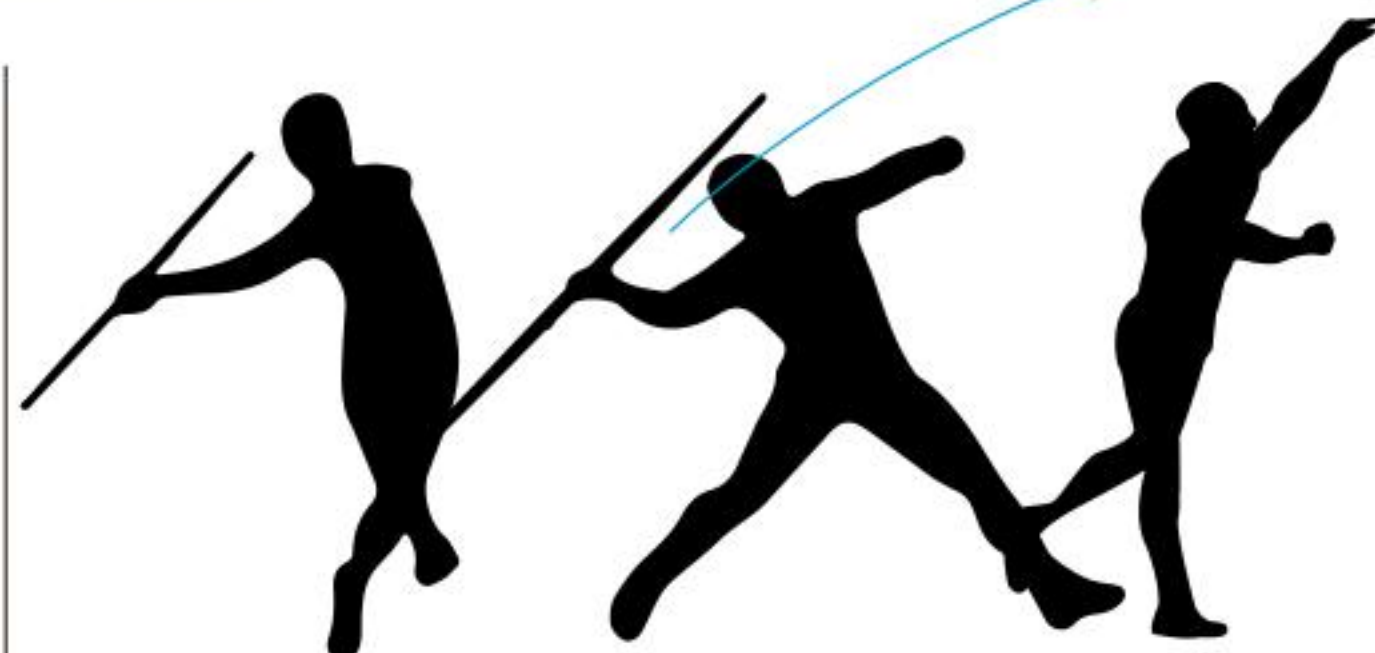
O atleta tem 90 segundos para fazer o lançamento. Após uma corrida de 30 a 36 m, deve lançar o dardo de antes da linha e só pode ultrapassá-la depois de o dardo cair de ponta

	Homens	Mulheres
Peso	800 g	600g

Feita em metal macio, a ponta do dardo tem 25 cm de comprimento

Após abrir uma passada mais larga, para bruscamente e lança o dardo, ganhando velocidade

H: 2,60 - 2,70 m
M: 2,20 - 2,30 m



Ao se aproximar da linha, o atleta muda a passada para um cruzado lateral, já posicionando o corpo para o lançamento

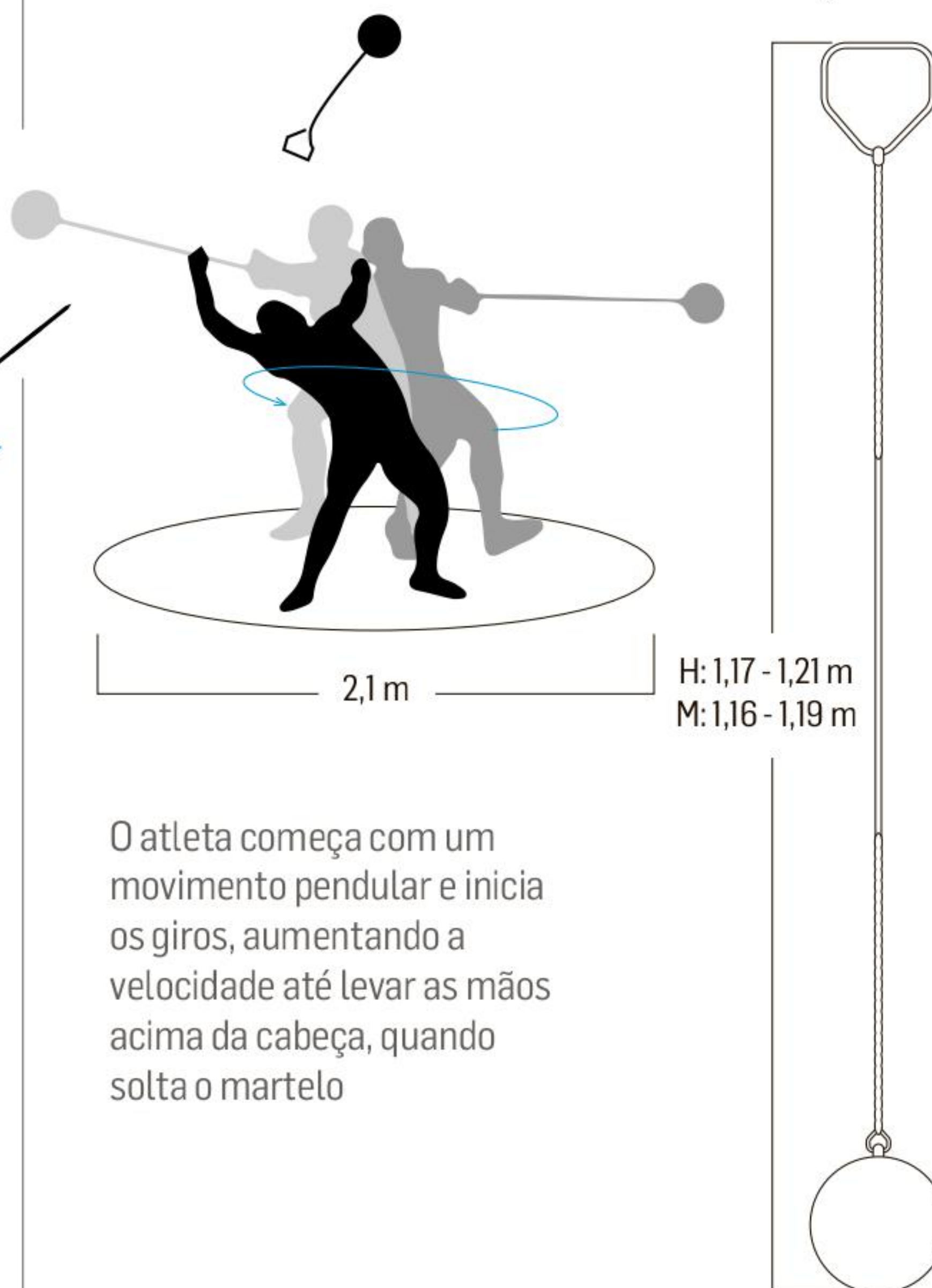
Usa calçados com cravos para maior aderência e estabilidade

LANÇAMENTO DO MARTELO

Cada atleta tem 90 segundos para o lançamento. Não pode pisar fora do círculo ou deixá-lo antes que o martelo caia. A área de lançamento também é cercada para evitar acidentes

	Homens	Mulheres
Peso	7,2 kg	4 kg

O martelo é uma bola de ferro fixada a um cabo de aço



O atleta começa com um movimento pendular e inicia os giros, aumentando a velocidade até levar as mãos acima da cabeça, quando solta o martelo

H: 1,17 - 1,21 m
M: 1,16 - 1,19 m



Mais resistente

● Além de seu lado épico, as provas de rua do atletismo são o mais próximo que o homem comum pode chegar das glórias e frustrações do esporte olímpico

COMO É A PROVA

Com 42,195 km, a maratona é a prova mais longa de corrida. Disputada ao redor da cidade, muitas vezes fecha os Jogos. Vence quem chegar primeiro

TÉCNICA

A prova exige bastante física e psicologicamente do atleta. Além de poupar energia para o final, é preciso traçar estratégias para a vencer a prova e os adversários

ANATOMIA

Maratonistas são leves e pequenos, têm grande capacidade pulmonar e sua musculatura favorece esportes de longa duração, resistindo à fadiga

Em **maratonistas** predominam as fibras musculares de contração lenta, vermelhas, resistentes à fadiga e próprias para esportes aeróbicos e de longa duração



Nos **velocistas**, as fibras são de contração rápida, brancas, que geram movimentos rápidos e poderosos, mas cansam logo

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

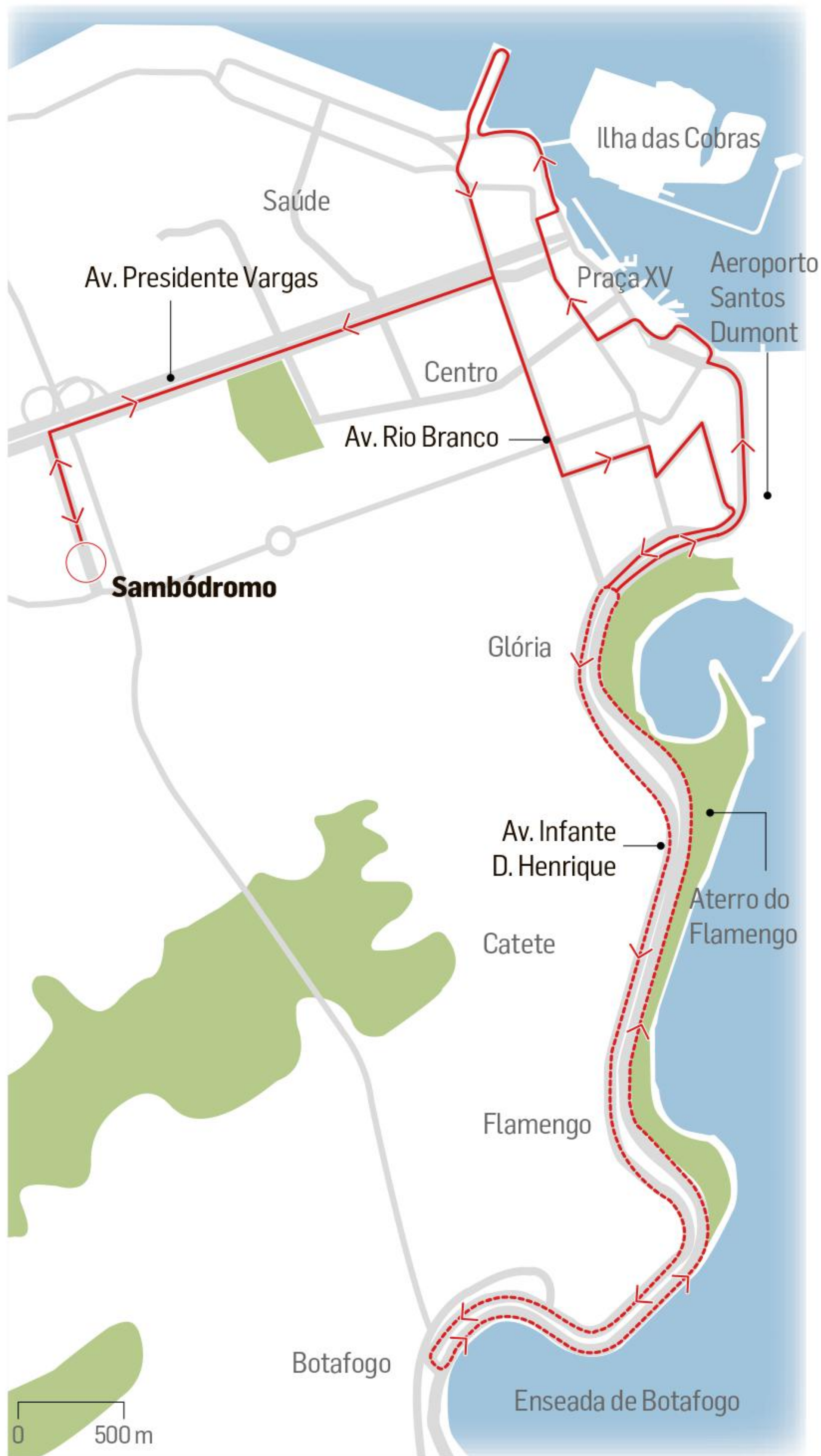
AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Sambódromo
Maracanã
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016

O PERCURSO: UMA AULA DE HISTÓRIA

O trajeto dos maratonistas pela cidade promete ser uma atração à parte. Saindo do Sambódromo, o pelotão cruzará parte do Centro Histórico do Rio e se lançará sobre sua parte modernista e contemporânea, com belos cartões-postais da cidade ao fundo



Somente as vias mais importantes foram assinaladas

- O **Sambódromo** será o lugar da largada e chegada da prova, com torcedores nas arquibancadas
- O **percurso total** da prova está indicado em vermelho. A linha tracejada
- corresponde à **parte do trajeto onde os atletas darão três voltas** antes de retomar o curso de volta ao Sambódromo

Ao longo do circuito estarão distribuídos pontos de apoio com água e isotônicos para que os atletas reponham as forças

COMO É A PROVA

Na marcha atlética, os atletas devem completar o percurso com passos rápidos e curtos, sempre mantendo um dos pés em contato com o chão. Com as mesmas características físicas dos maratonistas, precisam ainda de uma boa dose de disciplina e gingado

ALÉM DO LIMITE

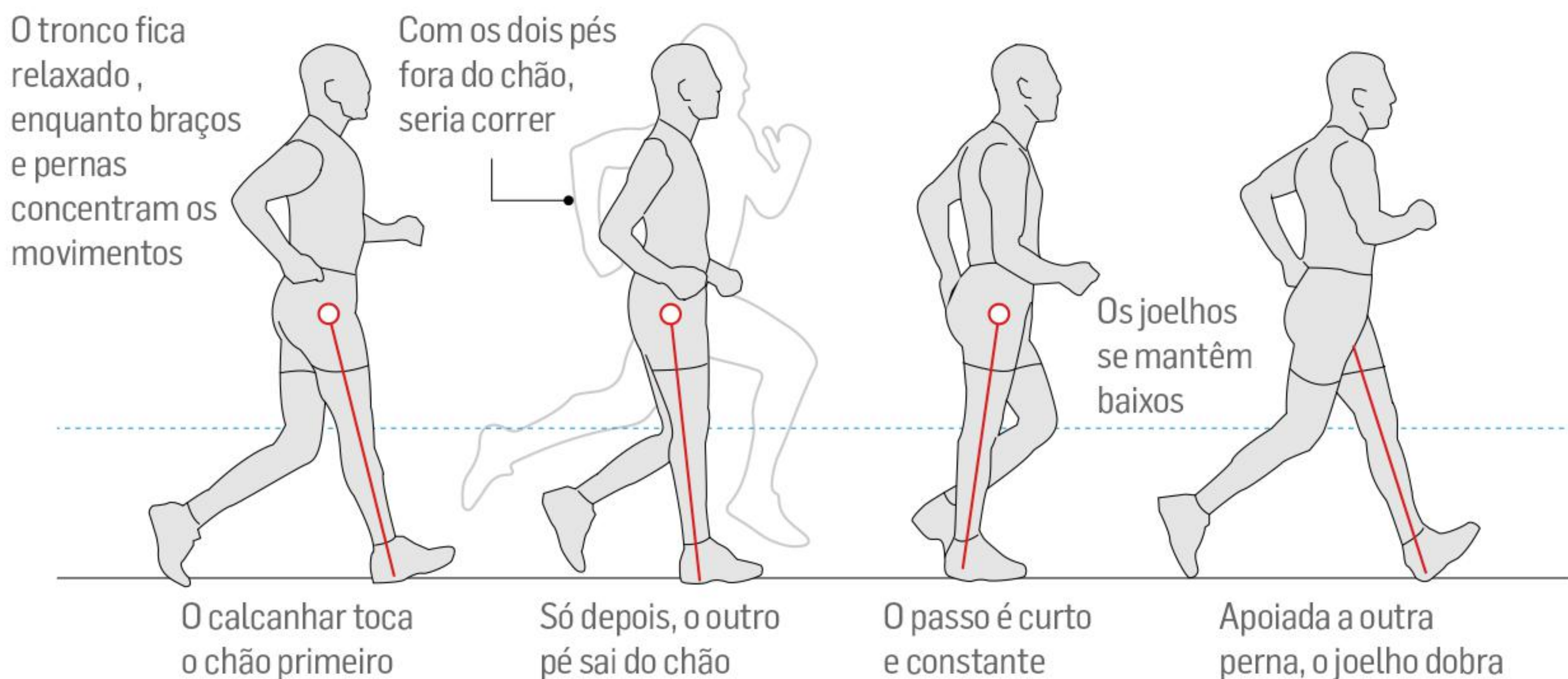
No masculino, um atleta de marcha percorre

7,805 km

a mais que um maratonista

TÉCNICA

A forma do passo é obrigatória: o atleta deve manter a perna estendida, sem flexionar o joelho, do momento em que o pé toca o chão até que o outro pé passe à frente dele, iniciando um novo passo



CIRCUITO ECOLÓGICO

A marcha atlética será disputada numa região ainda preservada da orla, cercada de verde e frequentada por surfistas

- Área da instalação olímpica
- Largada e chegada ocorrem na **Praça do Pontal**
- Prova para homens, com **50 km**. Serão 25 voltas no circuito que tem 2 km. Eles também disputam a distância de **20 km**
- - - Prova feminina, com **20 km**. Serão 20 voltas no trajeto que tem 1 km

No final da Praia do recreio dos Bandeirantes, o trajeto tem uma leve inclinação na direção de Grumari. O vento pode ajudar a amenizar o calor

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Pontal
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Peteca para o alto



Numa partida de alto nível são usadas em média dez petecas por causa dos danos provocados pela intensidade dos golpes, que podem atingir 400 km/h

● Esporte de raquete mais rápido do mundo parece delicado, mas é intenso. Nascido na Índia, ganhou o nome de um castelo da vila inglesa que o acolheu

Alguns jogadores usam camisas sem manga para facilitar os movimentos



COMO É O JOGO

Usando raquetes, o jogador deve lançar uma peteca na quadra adversária, fazendo-a passar sobre uma rede. Homens e mulheres disputam em simples, duplas e duplas mistas

QUEM VENCE

Ganha o ponto quem fizer a peteca cair no chão do oponente ou fazê-lo cometer uma dessas faltas:

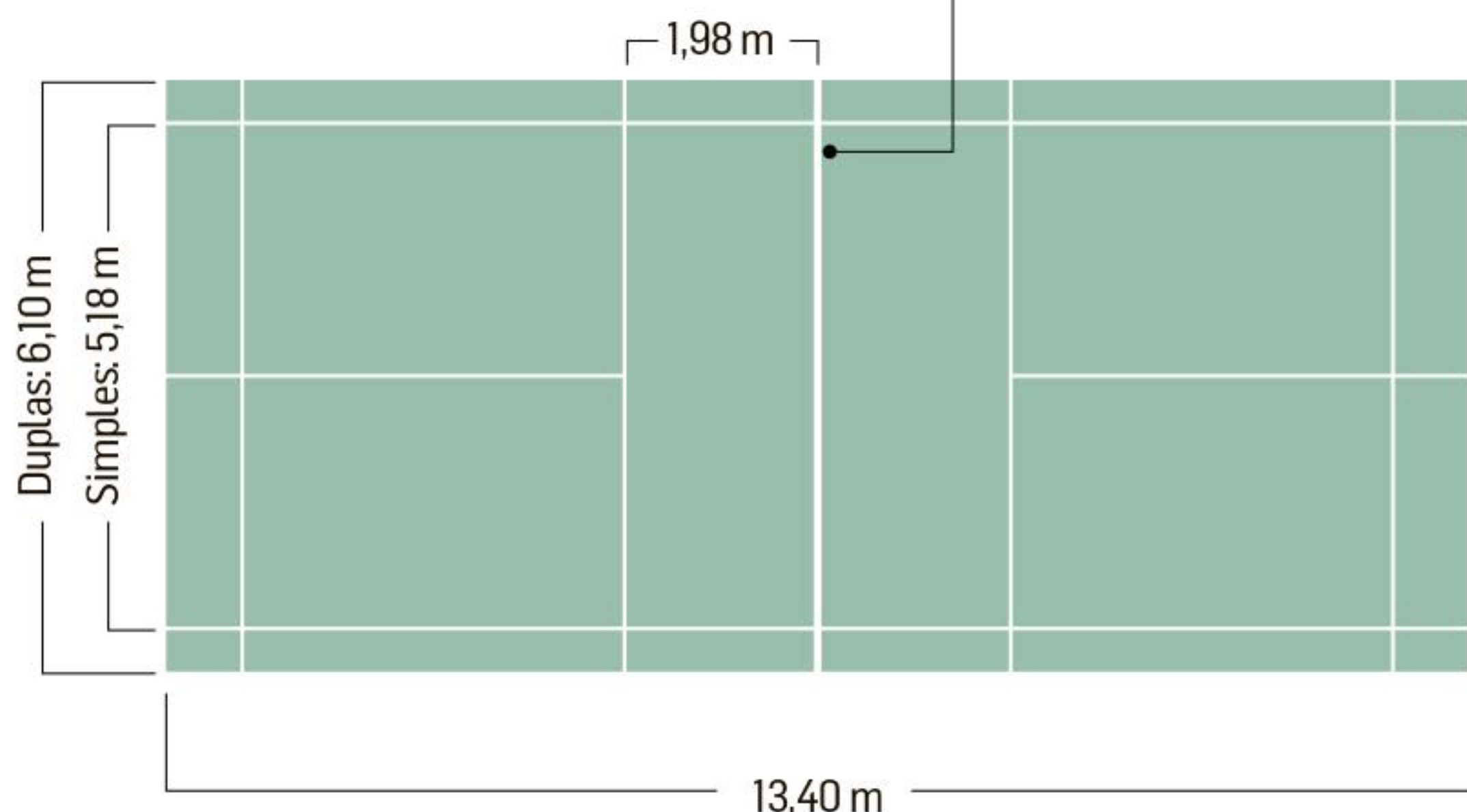
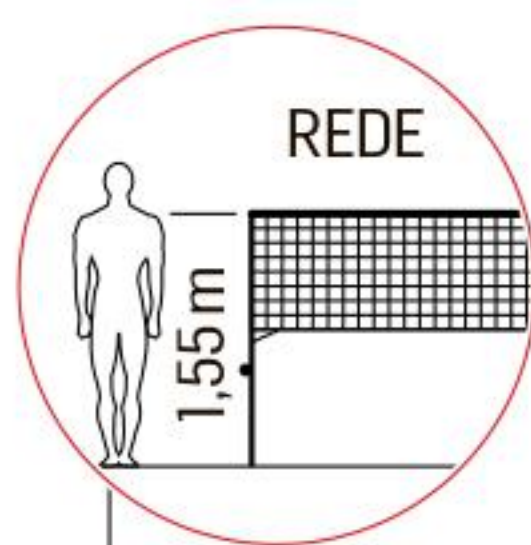
- Lançar a peteca fora da quadra;
- Deixá-la cair;
- Jogar a peteca na rede;
- Tocá-la com o corpo ou as roupas

CONTAGEM

A partida é disputada em melhor de três sets. Cada set tem 21 pontos e, em caso de empate (20 a 20), vence quem abrir dois pontos ou chegar primeiro a 30

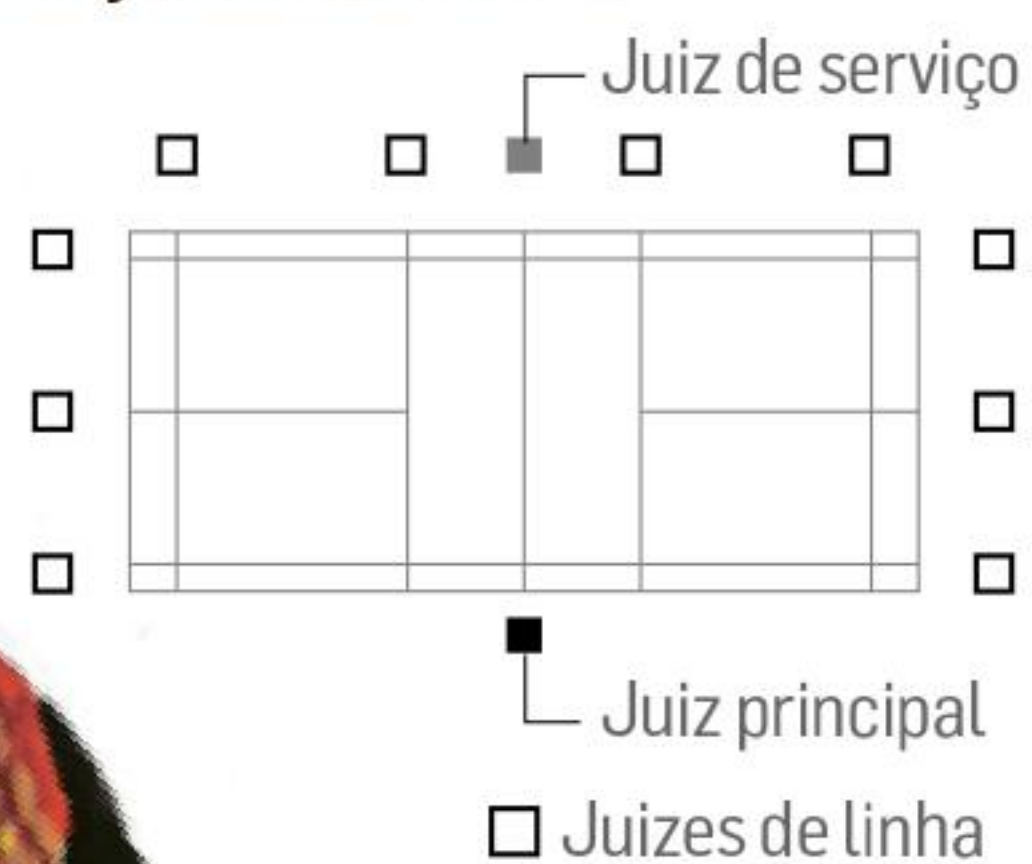
A QUADRA DE JOGO

Cada time ocupa uma metade da quadra, dividida por uma rede. As medidas variam de acordo com o número de jogadores



ARBITRAGEM

Um juiz principal é auxiliado por um juiz de saque e mais dez juizes de linha



Um jogador chega a correr 1 km por partida. Devido às mudanças bruscas de direção da peteca, as pernas são bastante exigidas, devendo responder bem quanto à explosão, impulsão e flexibilidade

O SERVIÇO

O saque inicial sai da direita

O saque é sempre em diagonal e sua posição varia de acordo com a pontuação do sacador:

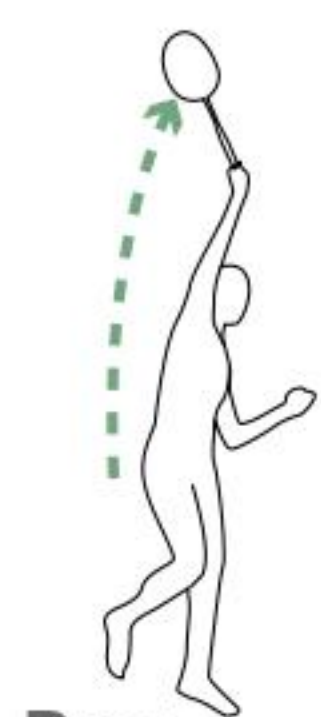
Se a pontuação do sacador for **ímpar**, ele saca pelo lado **esquerdo**



Se a pontuação do sacador for **par**, ele saca pelo lado **direito**

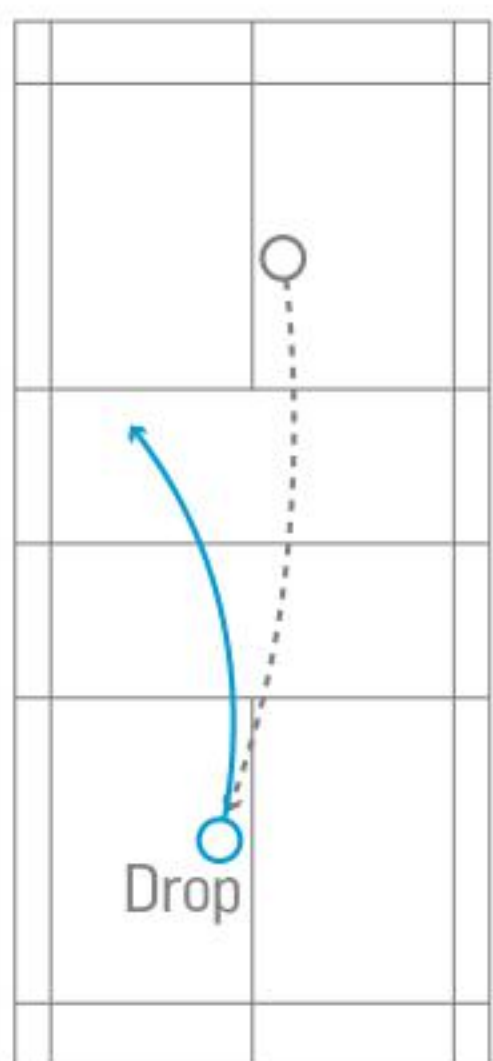
TÉCNICA

Depois do saque, os jogadores procuram se manter no centro de suas quadras. Cada um tenta deslocar o oponente, criando espaços para surpreendê-lo. A dinâmica da partida pode ser entendida numa sequência hipotética, como abaixo:



Drop

São golpes que encurtam a trajetória da peteca, que cai perto da rede



Clear

Um golpe alto, que encobre o oponente e cai no fundo. Um bom contraataque a uma bola baixa

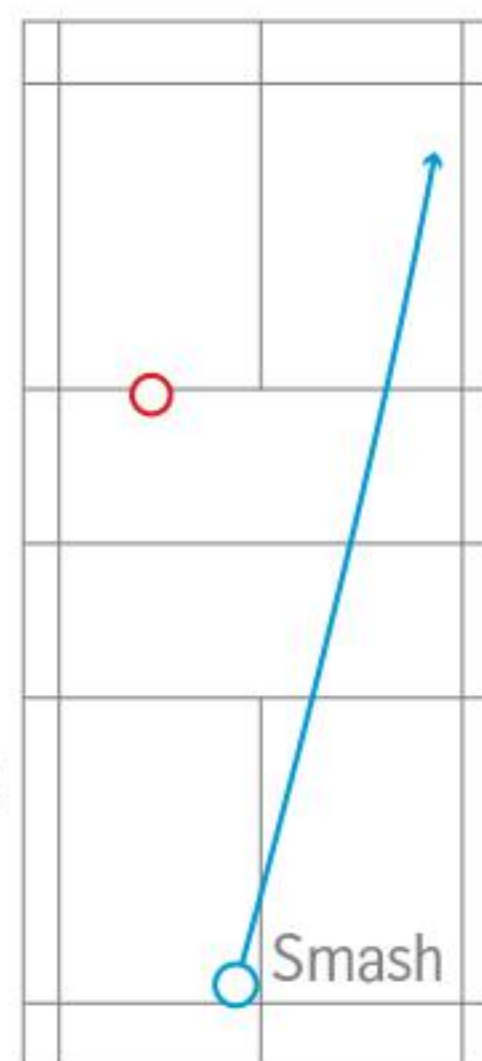


Saltar ajuda o atleta a pegar a bola na maior altura possível e a ter ângulo para passar a rede



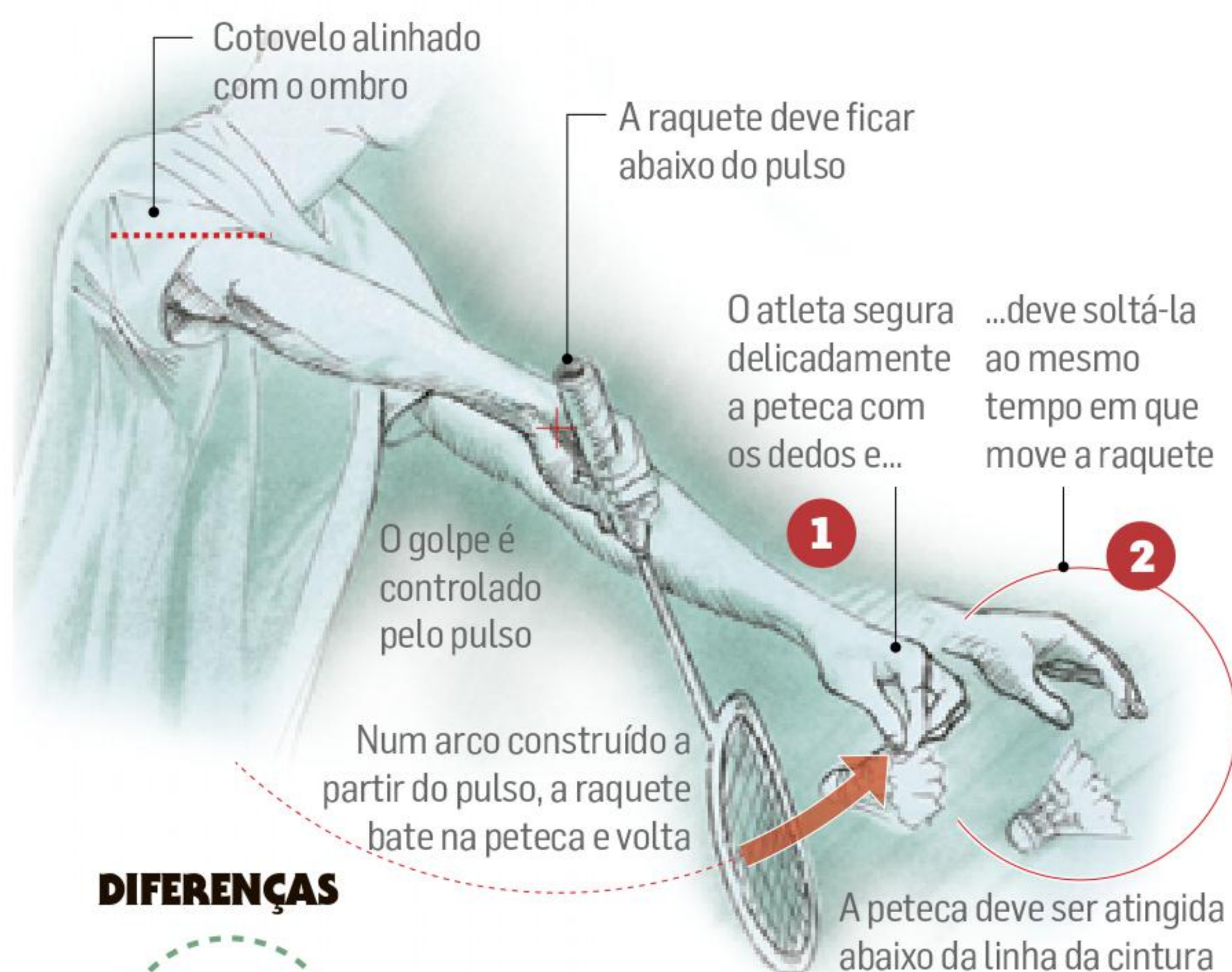
Smash

Golpe mais forte do jogo, é uma "cortada" que põe a peteca no chão do adversário, fechando o rally



DELICADEZA NO SAQUE

Diferente do tênis, que necessita de força e precisão, o saque no badminton segue regras que limitam a força e a velocidade da jogada



DIFERENÇAS



No saque, é proibido saltar ou golpear a peteca sobre a cabeça, como é feito no tênis

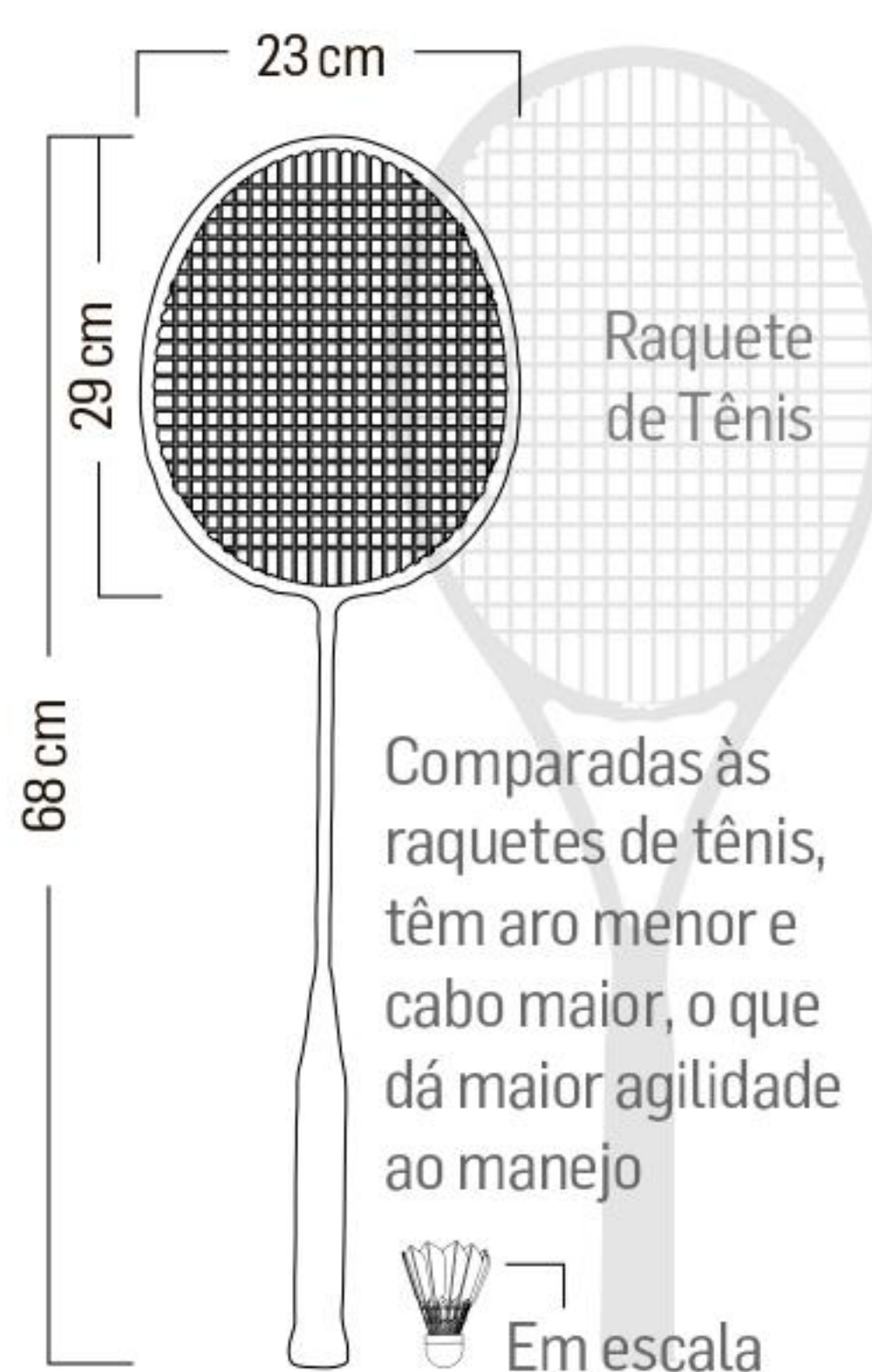


O sacador deve ter os dois pés no chão e manter a perna do lado da raquete ligeiramente à frente

RAQUETE E PETECA

Delicadas, são desenhadas para dar velocidade ao jogo

As **raquetes**, feitas em grafite, titânio ou fibra de carbono, pesam entre 85 g e 110 g

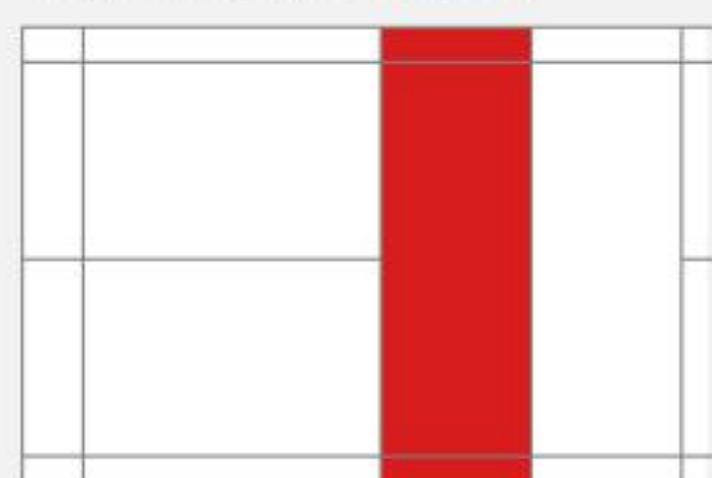


O jogo em competições é disputado em ambientes fechados devido à leveza da peteca, pois correntes de ar poderiam interferir na trajetória

O sacador mantém o serviço até perder um rally

Nas **duplas**, se ganharem o rally, o sacador troca de lugar com o parceiro e saca da esquerda

É proibido sacar

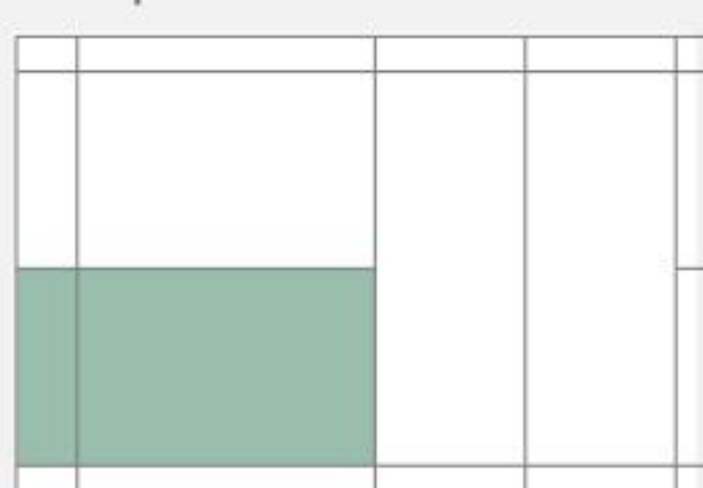


Se a peteca cair antes da linha de saque, o sacador perde o serviço

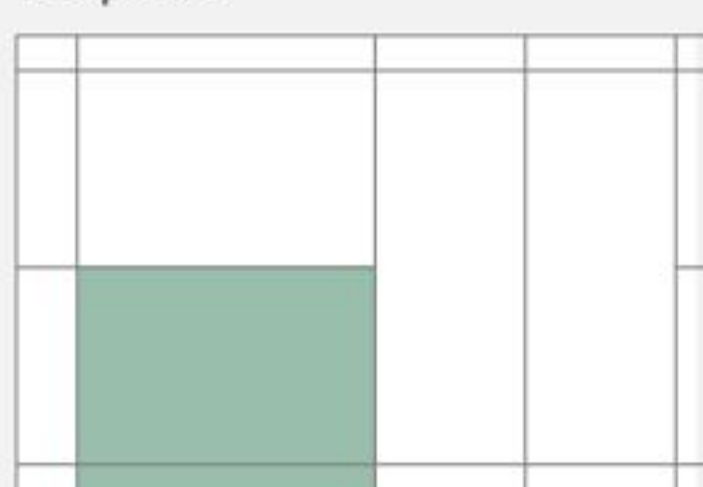
Zonas de recepção de saque

Nas partidas de simples, o sacador tem mais profundidade de quadra, enquanto nas duplas, maior campo lateral. Em ambos os casos, a peteca não pode cair fora da área marcada

Simples



Duplas



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Local: Riocentro Pavilhão 4
Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Hora do show!

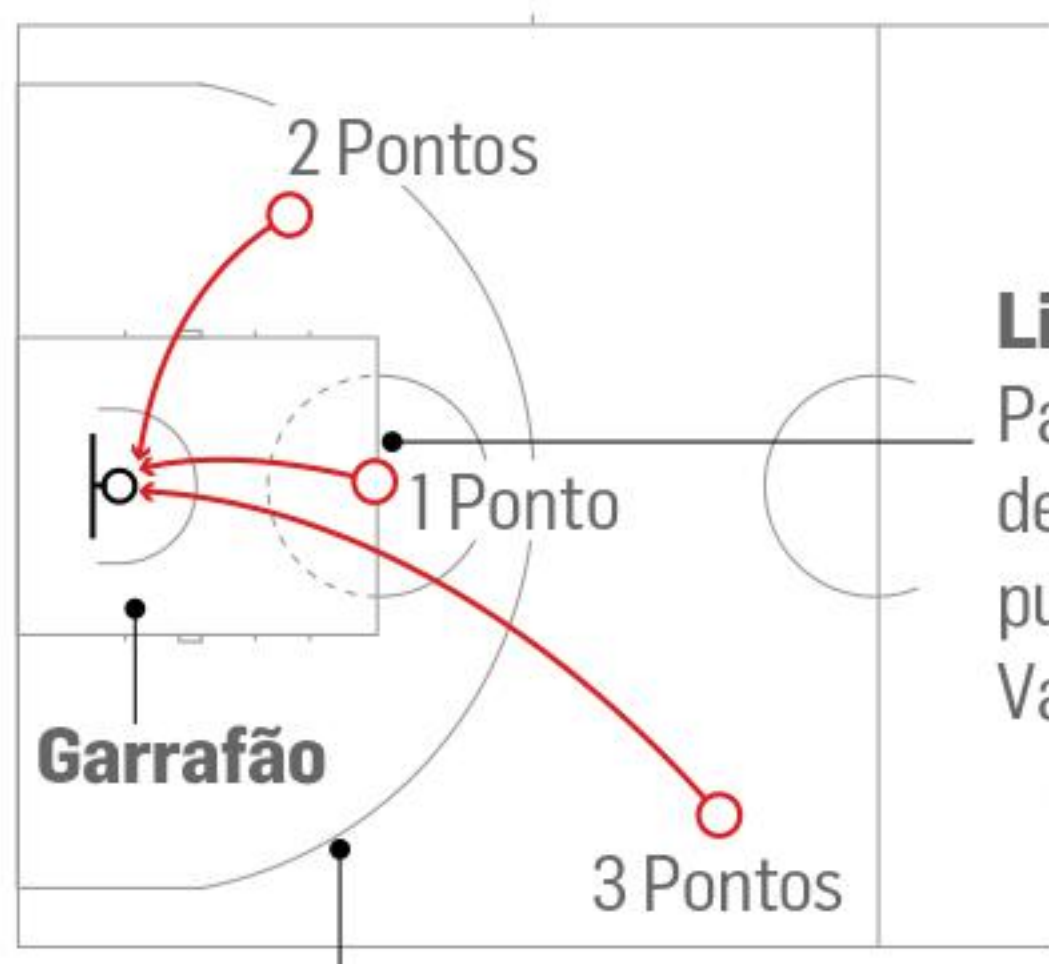
● Precisão nos arremessos será testada nos duelos entre 12 seleções no masculino e no feminino

COMO É O JOGO

Duas equipes de cinco jogadores tentam acertar a bola na cesta do adversário o maior número de vezes, antes que o tempo acabe. Não pode haver empate

PONTUAÇÃO

As cestas podem valer um, dois ou três pontos, dependendo do local do arremesso



Linha de lance livre
Para os arremessos determinados como punição ao time infrator. Valem um ponto

Linha dos três pontos

Arremessos feitos de fora dela valem três; de dentro, dois pontos

O TIME

Cada jogador tem uma função em quadra*



● Atacantes
● Defensores

*Formação básica. As características dos jogadores podem variar de acordo com a proposta do time

Armador [A]: controla a bola e organiza as jogadas, criando chances

Lançador [L]: arremessa ou cria oportunidades de arremesso

Ala/Pivô [AP]: tenta os rebotes, bloqueia os defensores e arremessa de perto

Ala/lateral [AL]: joga perto da cesta e tem agilidade para lançar e arremessar

Pivô [P]: Mais alto do time, atua bloqueando ou tentando o rebote

DEFESA

Os principais sistemas são o **homem a homem** (cada jogador marca um outro determinado) e **por zona** (o jogador guarda uma posição específica e pega quem passar por ela)

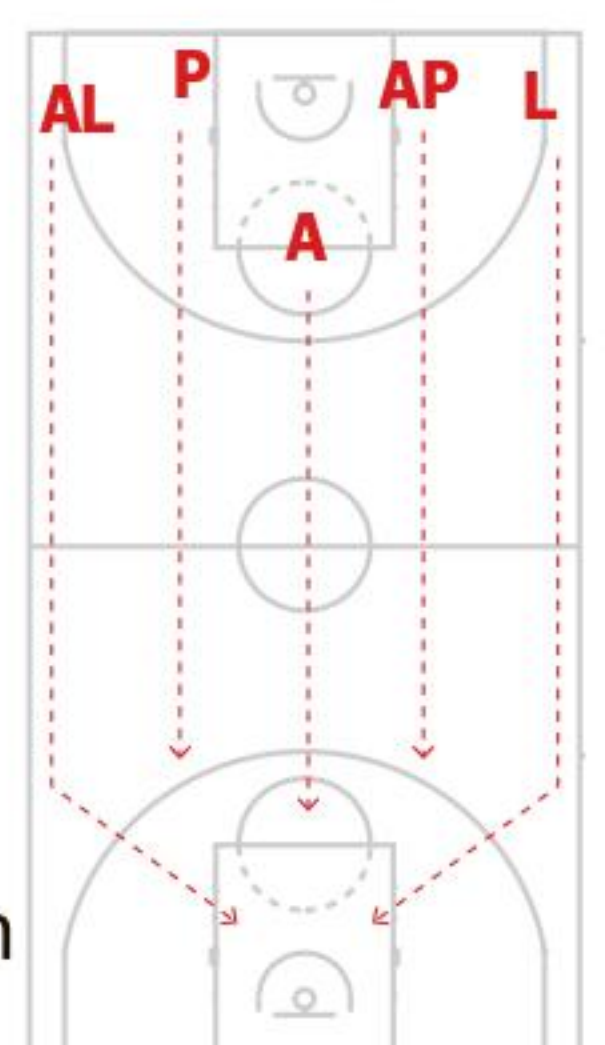


Pressão por zona

O armador força o oponente a se mover, protegido pelas laterais. O meio [AP] deve ser rápido, ter senso de antecipação e colocação. O pivô faz a última linha

ATAQUE

As ações ofensivas são guiadas pelo armador, que escolhe uma das jogadas planejadas para a partida. A velocidade dos jogadores e seus deslocamentos sem bola são decisivos



"MÃO SANTA"

Quem fez mais pontos na história do esporte

Oscar Schmidt

BRA

49.703

Oscar disputou cinco Olimpíadas e foi o cestinha em três delas. Na carreira, superou até os maiores pontuadores da NBA

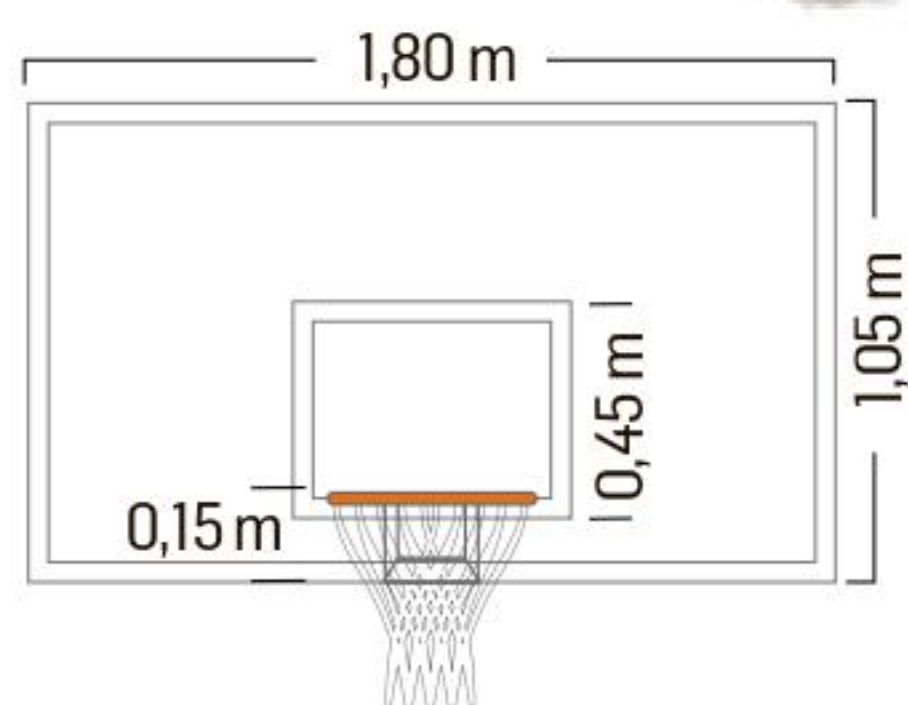


TABELA

Feita em vidro, acrílico ou policarbonato. Como o material empregado influencia no rebote, vidro e acrílico têm a preferência em torneios oficiais



O retângulo interior é como uma mira para o arremesso. Jogar a bola ali é cesta na certa



A cesta fica a 3,15 m do chão

Um aro de metal com 45 cm de diâmetro é o alvo dos jogadores

Um suporte de metal, forrado de espuma em sua base, mantém o centro do aro da cesta a 1,57 m da linha de fundo

TÉCNICA

Além de altura, o jogador deve ter boa condição atlética para aguentar o ritmo de jogo. Senso de antecipação e domínio dos fundamentos são importantes, sobretudo para tentar a cesta

A QUADRA

Tem superfície em madeira altamente polida e sem amortecimento, para favorecer a dinâmica do jogo



O **arremesso** (clássico) é feito de frente para a cesta, com as duas mãos na bola:

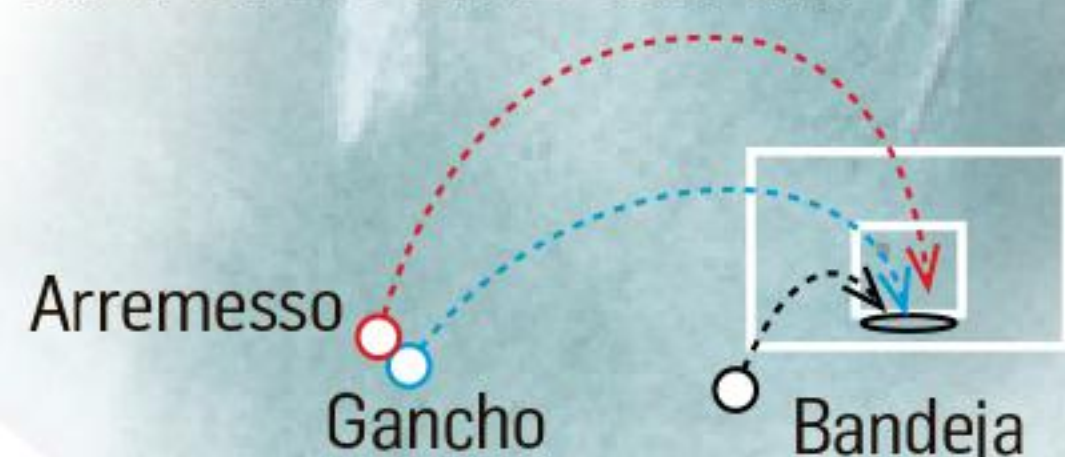


Na **bandeja**, emprega-se uma das mãos para jogar a bola para cima



TRAJETÓRIA

A bola descreve curvas diferentes em cada um



A bandeja é executada mais próxima à cesta. Já o gancho, depende do lance. O arremesso clássico pode ser feito a qualquer distância

O **gancho** é um arremesso feito de lado para a cesta, em velocidade, com um dos braços

A BOLA

Feita com oito gomos de couro costurados, seu desenho clássico é uma das marcas do esporte

Cerca de 24,2 cm
600 - 650 g



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

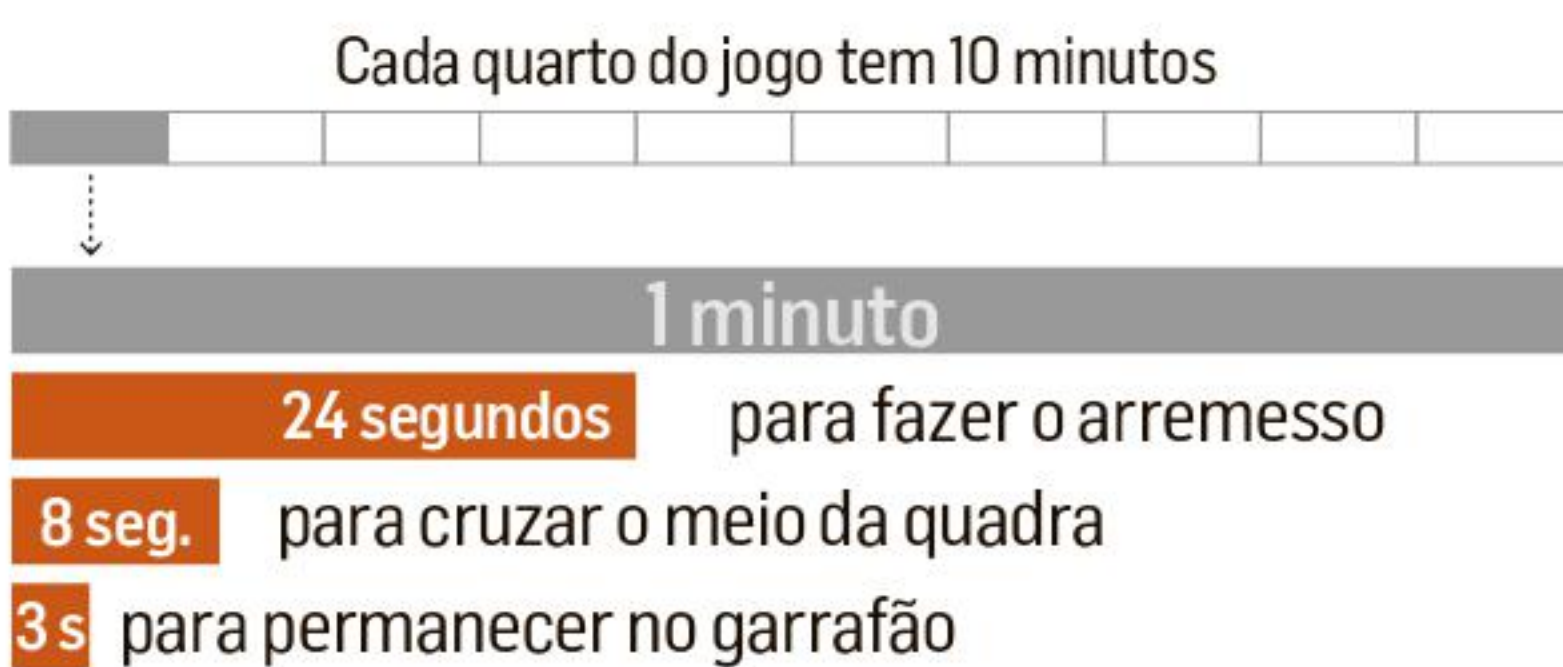
AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Locais: Arena Carioca 1 (Barra da Tijuca)
Arena da Juventude (Deodoro)
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

CONTANDO OS SEGUNDOS

As ações ofensivas têm limites de tempo. Cada vez que o jogo é interrompido, o cronômetro para



"Fast break"

Ataque rápido, para surpreender o rival. O armador carrega a bola pelo meio enquanto os mais velozes descem pelas laterais e fecham no meio. Os mais altos chegam para os rebotes



A 'nobre arte'

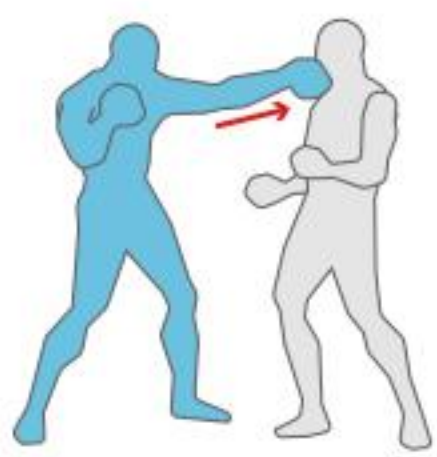
● Uma das lutas mais tradicionais, boxe olímpico muda regras para se aproximar do profissional e ficar mais emocionante

COMO É

Dois atletas trocam socos no ringue. Vence quem fizer o maior número de pontos ou nocautear o oponente

ATAQUE

Um lutador deve buscar a luta, movendo-se em direção ao adversário para golpeá-lo ou encurralá-lo nas cordas. São quatro golpes básicos:



Jab
Golpes curtos, que mantêm o adversário à distância enquanto prepara o ataque



Cruzado
Desferido da esquerda para a direita, ou vice-versa, pega o oponente pelo lado, surpreendendo-o



Gancho
Golpe dado de baixo para cima, pelo meio da guarda do adversário

POSIÇÃO DE GUARDA

Postura clássica do boxe, que ajuda a se defender e prepara um ataque

LADO DOMINANTE

Braço junto ao corpo com a luva perto do queixo

LADO NÃO DOMINANTE

Braço um pouco estendido



Pé ligeiramente à frente

Direto

Golpe mais potente do boxe, desferido estendendo-se o braço e atingindo o oponente direto na cabeça. O movimento confere ao soco o peso do corpo, aumentando a força do impacto



DURAÇÃO

No feminino, quatro rounds de

2 min

DIVIDIDOS PELO PESO

Categorias em disputa":

MASCULINO

Mosca-ligeiro	de 46 a 49 kg
Mosca	até 52 kg
Galo	até 56 kg
Ligeiro	até 60 kg
Meio-médio ligeiro	até 64 kg
Meio-médio	até 69 kg
Médio	até 75 kg
Meio-pesado	até 81 kg
Pesado	até 91 kg
Superpesado	acima de 91 kg

FEMININO

Mosca	de 48 a 51 kg
Ligeiro	de 57 a 60 kg
Médio	de 69 a 75 kg

PONTUAÇÃO

O vencedor ganha dez pontos, enquanto o perdedor recebe de seis a nove pontos. É obrigatório haver um vencedor em cada assalto

CRITÉRIOS

Cinco árbitros são escalados por combate, e três são sorteados para definir o vencedor. Os juízes avaliam: golpes certos, domínio da luta, competitividade, técnica, tática e conformidade com as regras, entre outros aspectos

TÉCNICA

O lutador deve aproveitar a extensão de seu braço, procurando manter o adversário em seu raio de ação. Os atletas se movem o tempo todo, ora para sair do alcance do adversário, ora para atacá-lo

Alcance

Determina o raio de ação

A FORÇA DO SOCO

Pode atingir o equivalente a uma pancada com um peso de 450 kg

Luvras

Todos os atletas usam o mesmo modelo. O peso é de 284 g



ALVO PREFERENCIAL

O queixo é o ponto mais visado pelos lutadores. Uma pancada aí produz efeitos no sistema nervoso capazes de nocautear o oponente

Um soco no queixo desloca a base da cabeça para um lado e o topo para outro

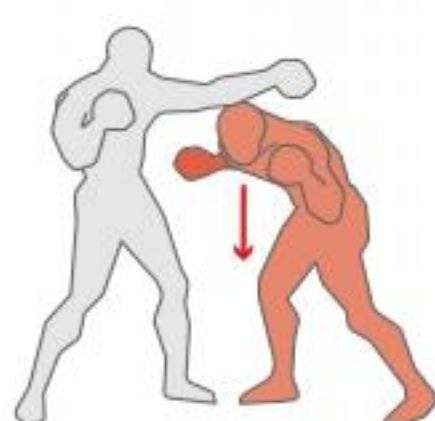
O cérebro balança em várias direções e com maior velocidade

Um modo de proteger o queixo é afundá-lo no peito e esconder a cabeça com as luvas



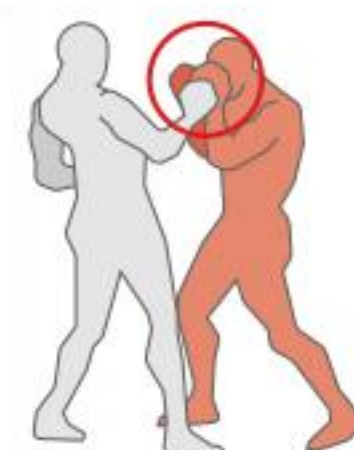
DEFESA

O atleta deve evitar os golpes do oponente sem se afastar para tentar surpreendê-lo num contra-ataque. São quatro movimentos básicos:



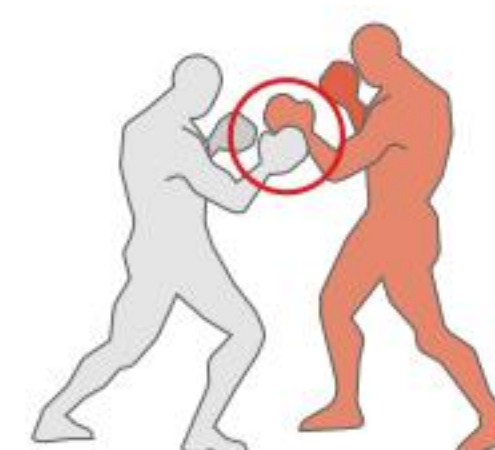
Evitar

O atleta se curva, fazendo o golpe passar por sobre a cabeça



Bloqueio

O lutador usa as luvas e o antebraço para proteger a cabeça de um golpe mais forte



Desvio

O lutador usa as mãos para desviar os golpes e desequilibrar o oponente para contra-atacar

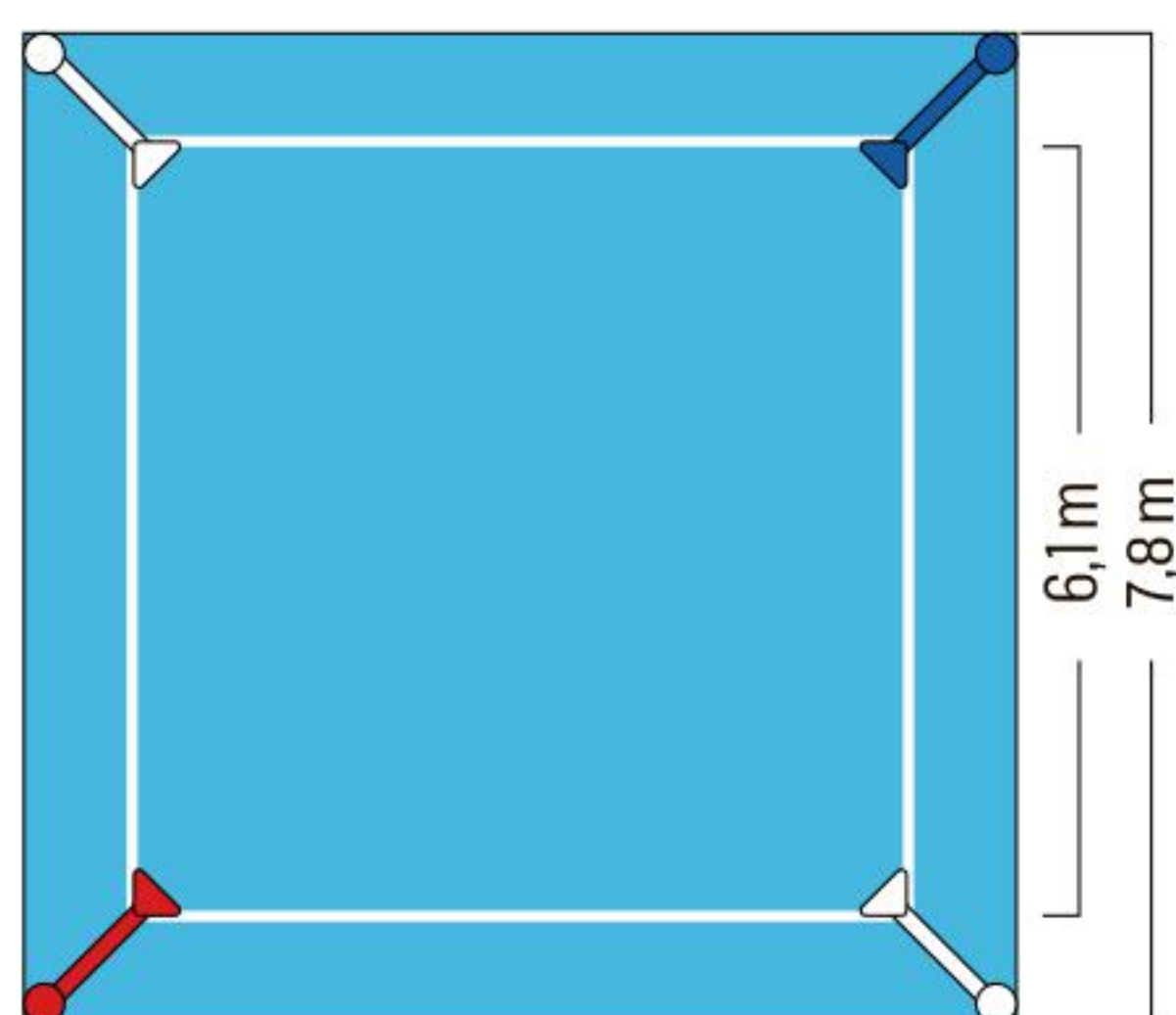
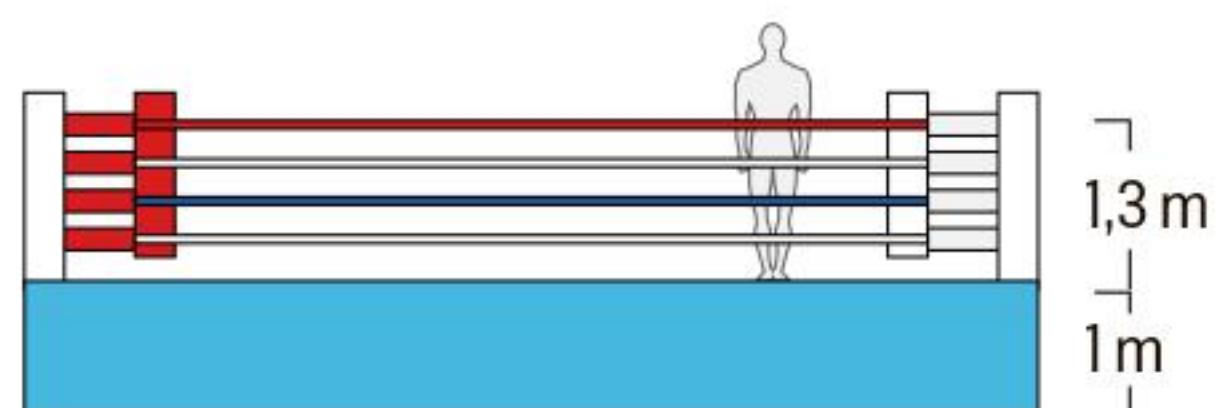
Esquiva

O lutador balança, desviando-se dos golpes como se escorregasse das mãos do oponente. Com rapidez e flexibilidade, ele foge do ataque ao mesmo tempo em que prepara o contra-ataque

No masculino, são três rounds de **3 min**

O RINGUE

A área de luta fica sobre um tablado e é cercada por cordas. Cada lutador tem um canto (corner), na cor de seu uniforme



Protetor bucal

PARA MULHERES

Estudos mostraram que o capacete não foi uma proteção tão eficaz quanto se pensava. Por isso, será mantido apenas no feminino. Protetores bucais continuam obrigatórios para todos

Em volta do tablado, ficam os oficiais e juizes da luta, além de treinadores e auxiliares. No ringue, um árbitro acompanha o combate

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Local: Riocentro Pavilhão 6
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Remando contra a corrente

● Prova une velocidade e precisão para vencer um percurso de corredeiras e obstáculos no menor tempo. São dois barcos:

Caiaque

TÉCNICA

Os atletas ficam sentados e usam remos com pás duplas para realizar as manobras



Feito em fibra de vidro e com furos para drenagem, o capacete protege dos choques contra portas e barreiras

As pás têm inclinações diferentes e são direcionadas para facilitar a remada em cada lado do caiaque

Por cima do colete, os atletas vestem a camisa com a numeração oficial da prova

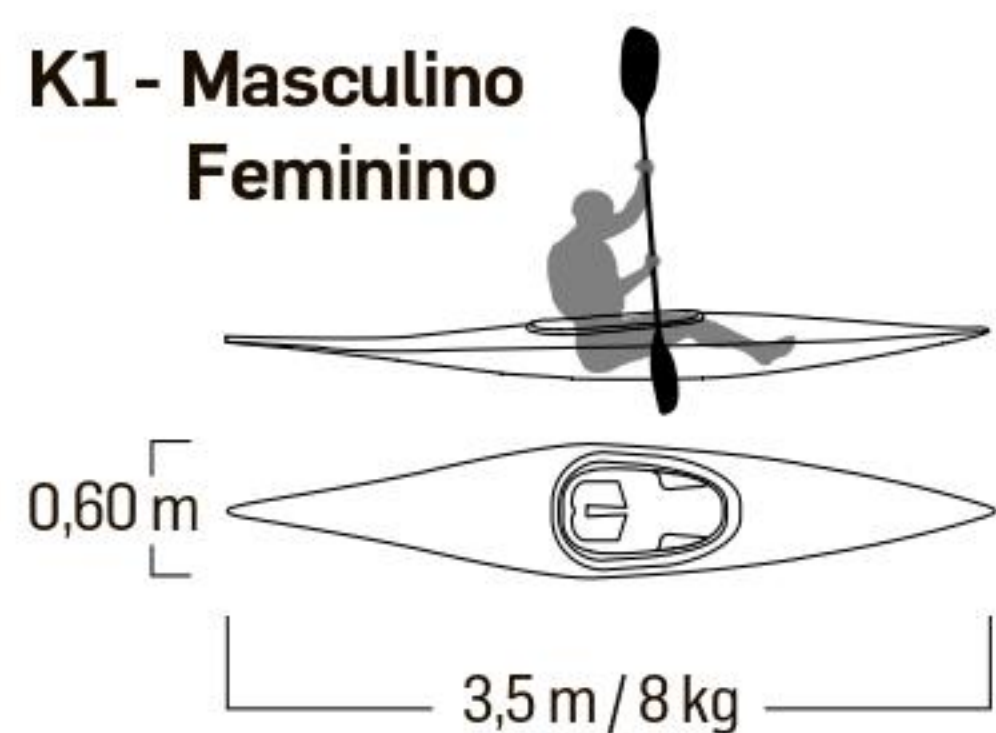
ROUPA

Como a canoagem surgiu e cresceu em regiões frias, existe uma preocupação com o conforto térmico dos atletas. Literalmente, eles vestem o barco

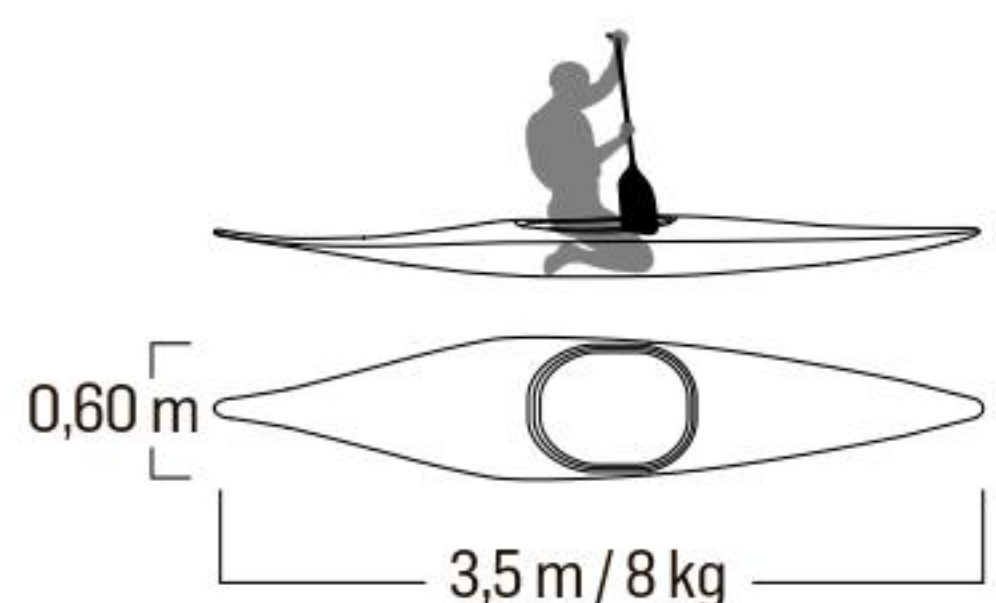
BARCOS E CATEGORIAS

Os cascos podem ser feitos de fibra de vidro, Kevlar ou fibra de carbono. Cada categoria é designada por uma letra (K = caiaque; C = canoa) e o número de tripulantes (1 ou 2):

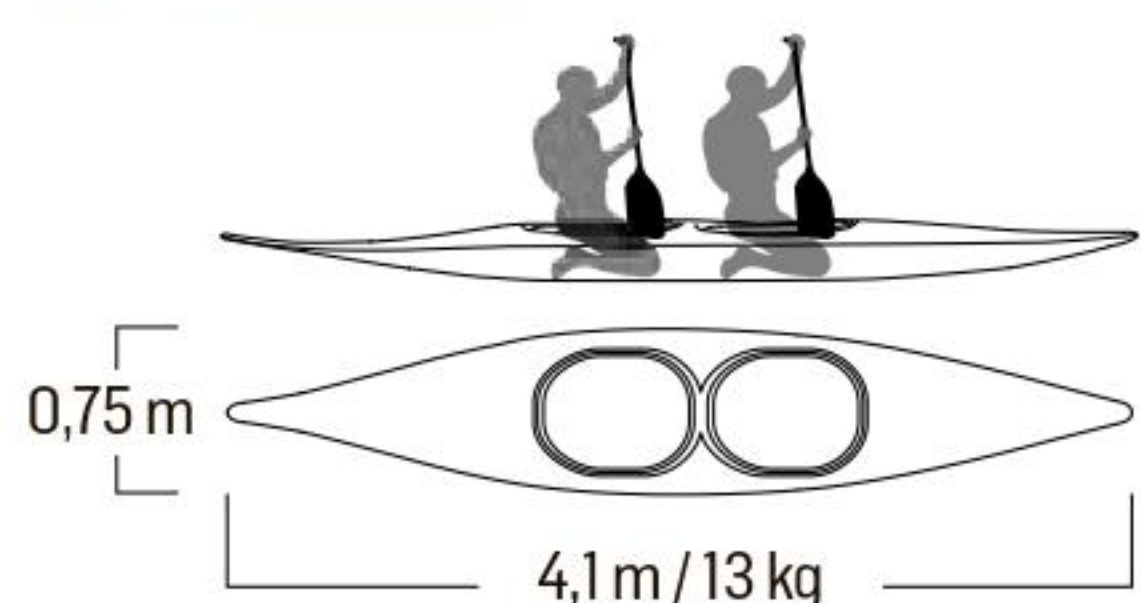
K1 - Masculino Feminino



C1 - Masculino



C2 - Masculino



Jaquetas de neoprene ou outro material impermeável. Possuem golas e punhos elásticos para se ajustar ao corpo do atleta, sem deixar passar água

Coletes flutuadores, mais confortáveis que salva-vidas comuns, essenciais no caso de o barco virar

Saia impermeável para evitar que a água entre no barco e também proteger o atleta da água fria. São presas na altura da cintura

Apoio para os joelhos, feito em resina seguindo molde tirado do corpo do atleta. Para o caiaque, usa-se um assento produzido pelo mesmo processo



Canoa

TÉCNICA

Todos competem ajoelhados e utilizam remos de uma única pá

Além do número, uma letra identifica o atleta nas duplas

REMOS

A forma do remo determina seu manejo e também separa as modalidades



Canoa

Remo de uma pá, com o cabo em forma de "T", usado para empurrar a água para trás, como ao cavar. O remo duplo, imita o movimento dos braços ao nadar



Caiaq

SINTONIA

Disputada apenas por homens na Olimpíada, a canoa exige entrosamento total das duplas, que devem atuar como se fossem um só remador

COMO É A PROVA

Sem cometer faltas e no menor tempo possível, o atleta deve completar um percurso nas corredeiras, com 250 m de comprimento, seguindo um traçado definido por portas. São feitas provas classificatórias até a semifinal, de onde saem apenas dez competidores para a final

Juízes dispostos nas portas conferem se o atleta cometeu infrações. Se tocar as balizas, tem 2 seg. acrescentados a seu tempo final. Se deixar de passar por uma porta, 50 seg.

2 m

1,2-3,5 m

Um circuito pode ter de 18 a 25 **portas** sendo, no mínimo, seis delas de remonta

TRAJETO

Portas de remonta são as que devem ser atravessadas no sentido contrário à correnteza. São sinalizadas de vermelh

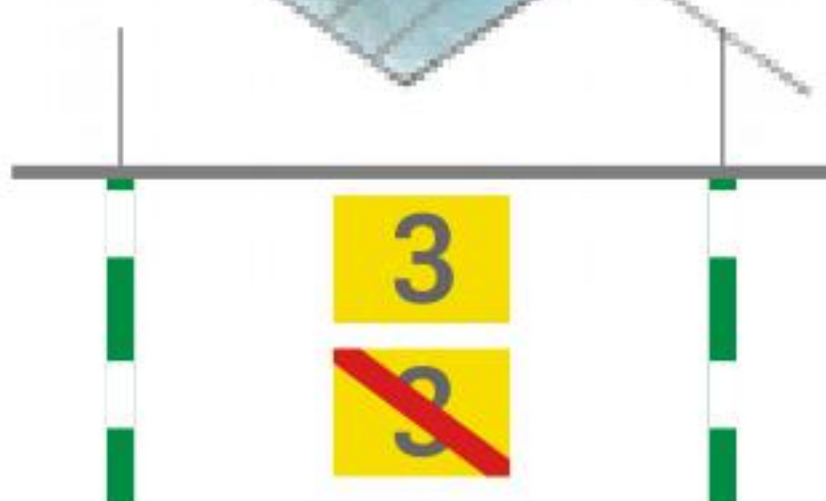
■ Dia de competição

■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Barreiras móveis são colocadas para alterar o fluxo da água, dificultando as manobras



As **portas** são numeradas e devem ser atravessadas seguindo a numeração e o sentido. A faixa diagonal indica sentido errado



Local: Estádio de Canoagem Slalom Deodoro
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

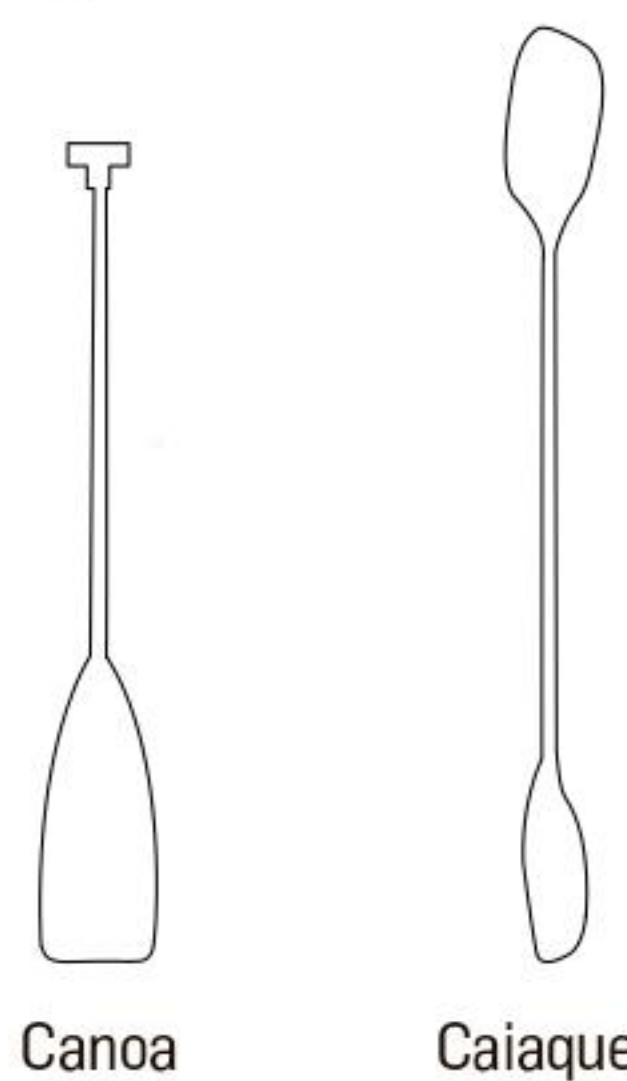
Velocistas de águas calmas

● Inspirada nos índios canadenses, prova reúne concentração e força para manter o barco no rumo sem deixar de acelerar



REMOS

Como no slalom, o tipo de remo diferencia as categorias



A perna oposta ao lado da remada funciona como contrapeso para a força empregada na remada

As raiais são numeradas de 1 a 8, porém os barcos têm o número de inscrição do atleta

O atleta rema do lado da perna que está apoiada sobre o joelho

COMO É A PROVA

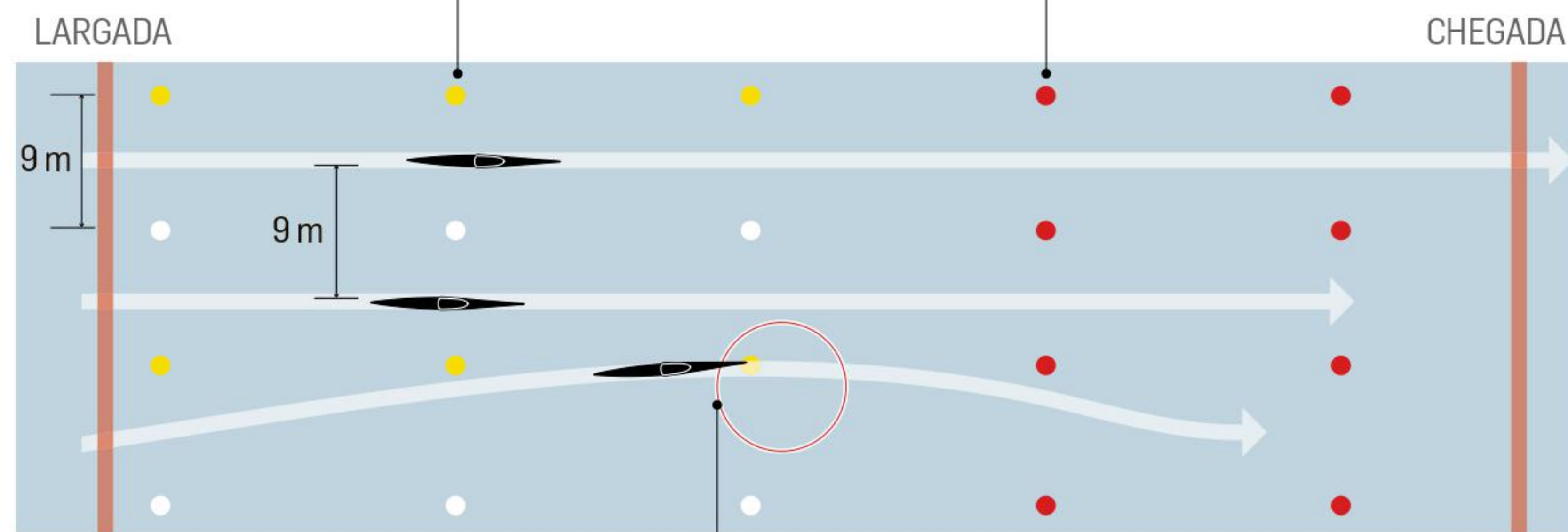
Os atletas devem cobrir o traçado em linha reta, no menor tempo possível

Dispositivos eletrônicos mantêm os barcos alinhados para a largada

As oito raiais são limitadas por boias amarelas e brancas

Nos últimos 100 m, as boias são vermelhas

Vence quem cruzar a linha de chegada primeiro



Fiscais acompanham a prova em botes a motor e usam uma bandeira vermelha para indicar infrações, como invadir a raia do adversário, por exemplo

DISTÂNCIAS

FEMININO

200 m K1

500 m K1, K2, K4

MASCULINO

200 m C1, K1, K2

1.000 m C1, C2, K1, K2, K4

Essa distância concentra resistência e força: os atletas devem manter a velocidade por mais tempo e ainda ter fôlego para um sprint final



Caiaque

TÉCNICA

Os atletas repetem com os remos o movimento das braçadas na natação. Num percurso em linha reta, esse esforço contínuo funciona como um motor

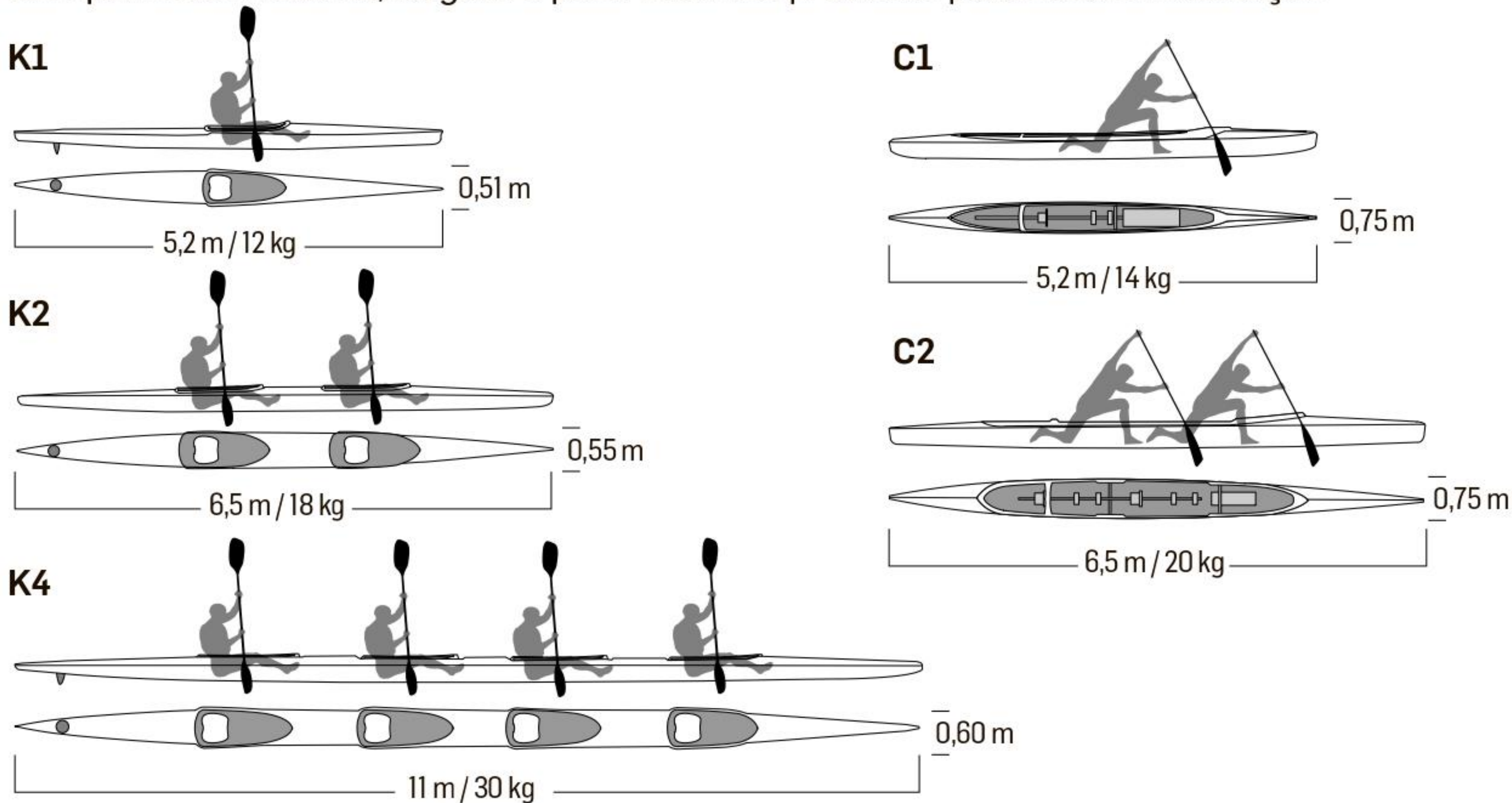
Ritmo

O atleta mantém a sequência, aumentando a aceleração no final



BARCOS E CATEGORIAS

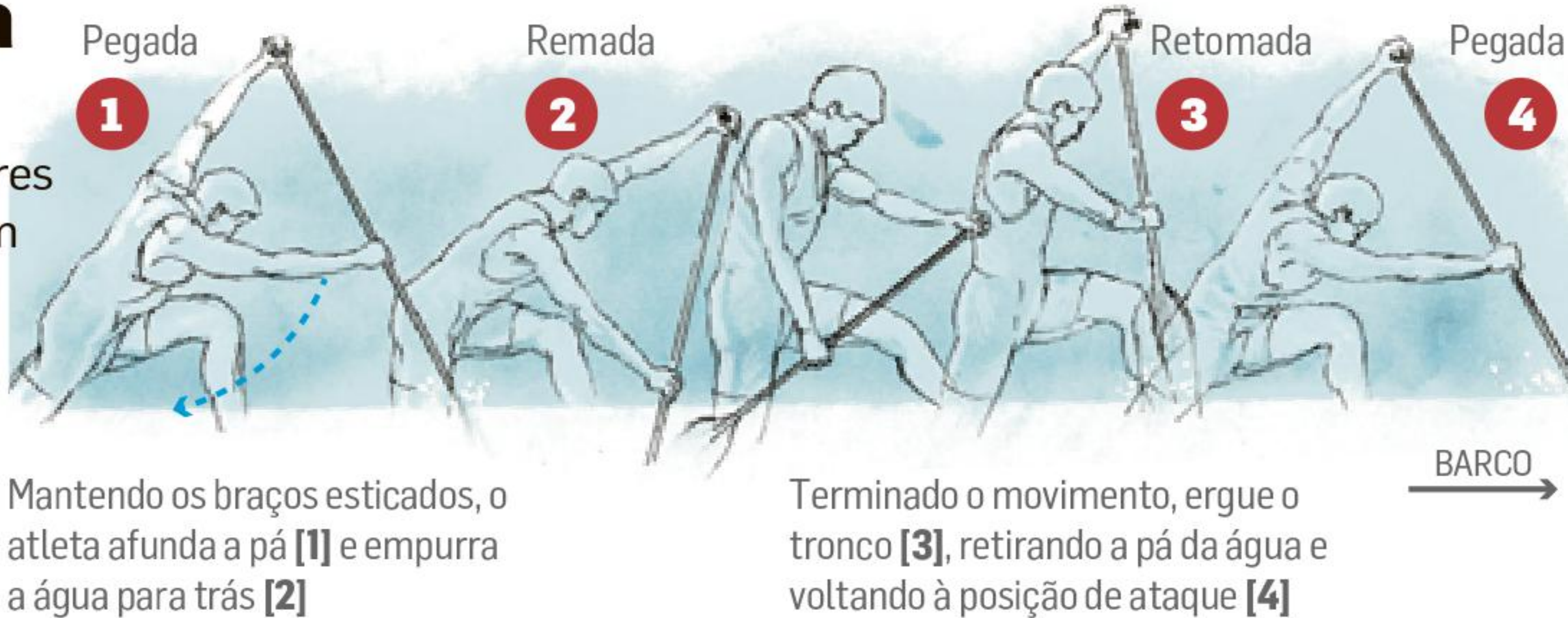
Comprimento máximo, largura e peso mínimos previstos para cada embarcação



Canoa

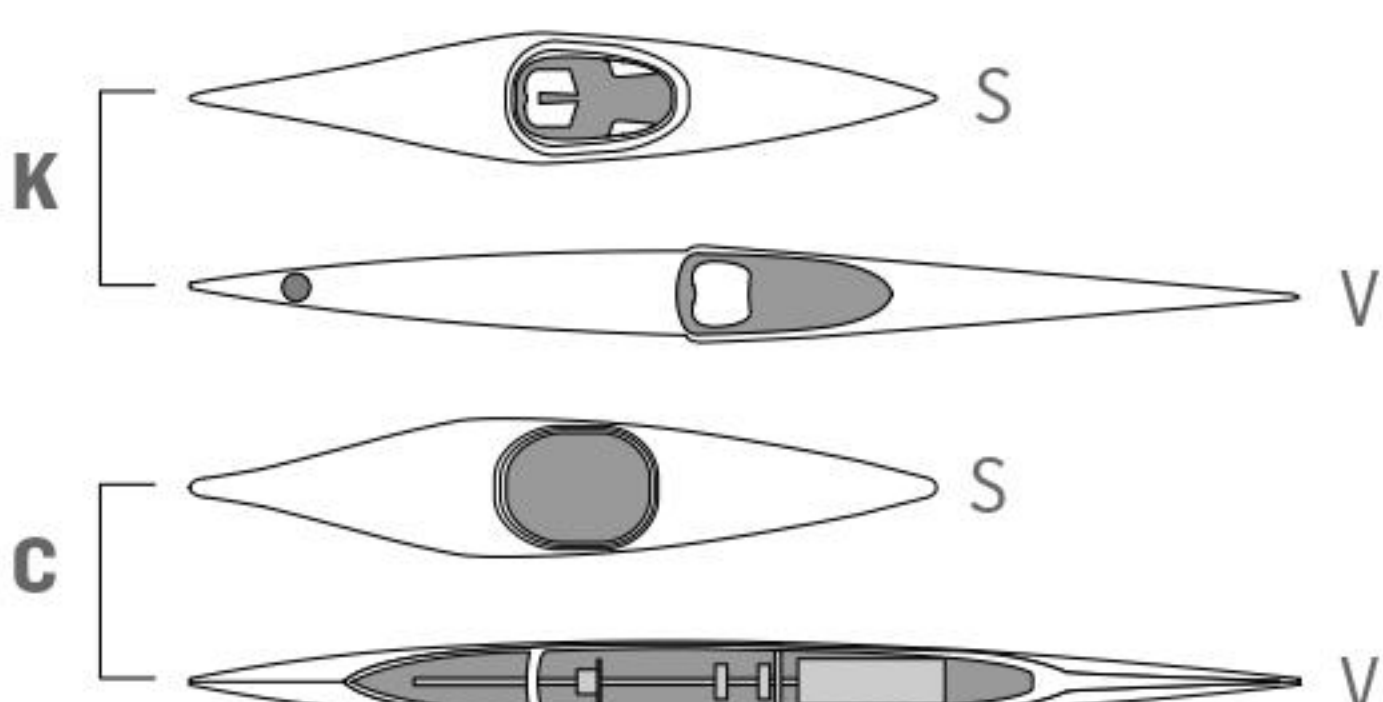
TÉCNICA

Os remadores mantêm um dos joelhos apoiado no assoalho do barco



SLALOM X VELOCIDADE

No slalom, disputado em corredeiras, caiaques e canoas são mais largos e curtos que na prova de velocidade, disputada em águas calmas ("planas")



Com maior área de contato com a água, os barcos de slalom (S) suportam melhor as ondas e ainda podem executar manobras, coisa que os barcos longos e finos da Velocidade (V) não podem fazer

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Local: Estádio da Lagoa Copacabana
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

Radicais olímpicos

● Não tem acrobacia, mas sobra emoção. É preciso velocidade e arrojo para atravessar as ondulações da pista e cruzar a linha de chegada na frente dos rivais

COMO É A PROVA

No masculino, os 32 atletas largam individualmente para uma volta classificatória. Assim eles são divididos a partir do tempo que fizeram em quatro baterias com oito competidores. Então eles disputam cinco corridas e a pontuação das provas define os classificados para a semifinal. São dois grupos e, após três corridas, os quatro melhores de cada grupo vão para a final. A decisão da medalha é em prova única. Já no feminino, com apenas 16 atletas, a disputa começa já na semifinal

As **rodas** têm aro 20" (51 cm) e possuem sulcos para ajudar na aderência



Os saltos são executados com o atleta de pé sobre os pedais e com as pernas flexionadas

Óculos de proteção são colocados sobre o capacete, evitando que detritos penetrem em seu interior

SEM OBSTÁCULOS

O selim baixo permite que o atleta se mova para equilibrar a bicicleta de 9 kg nas manobras



As bicicletas têm uma só **marcha** e apenas o freio na roda traseira

TÉCNICA

Para ganhar velocidade, o ciclista deve manter as rodas no chão e pedalar o maior tempo possível. Duas manobras são frequentes:

PICKUP MANUAL

Empregado para manter a velocidade, sem perder o controle no roller



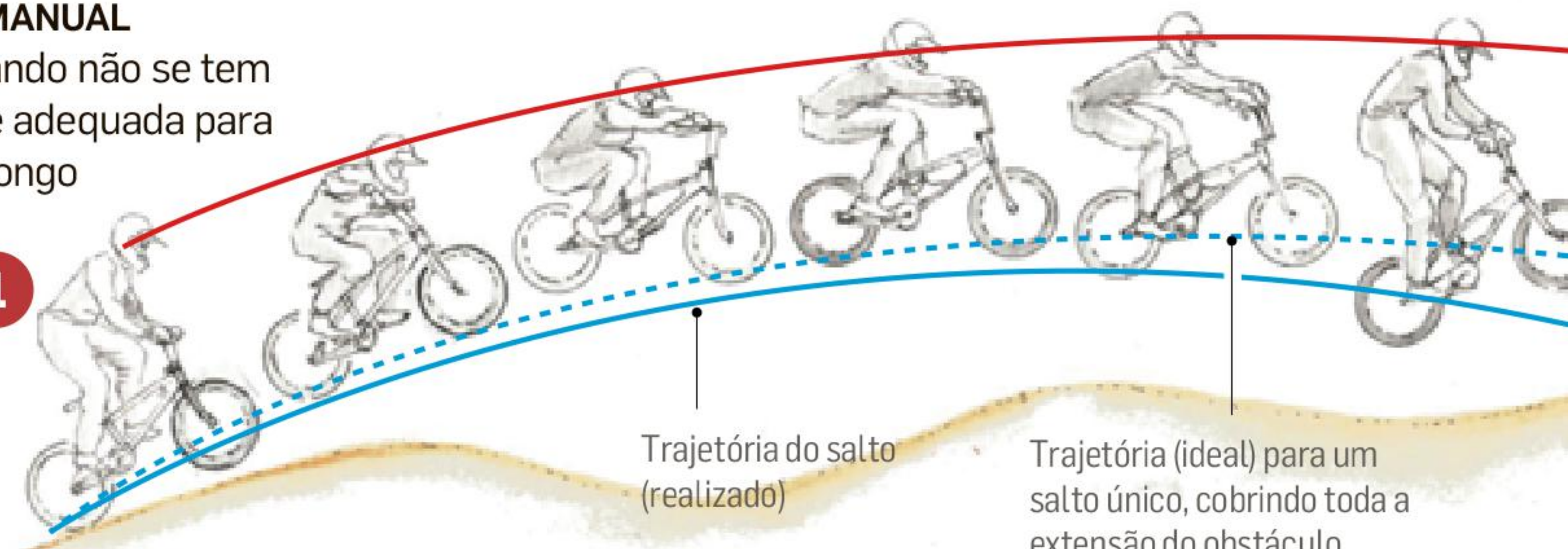
1 O atleta empurra a bicicleta contra o chão

2 Puxa a frente impulsionado pela roda traseira

JUMP TO MANUAL

Usado quando não se tem velocidade adequada para um salto longo

O ciclista **1** acelera para ganhar impulso com a inclinação da rampa



Trajatória do salto (realizado)

Trajatória (ideal) para um salto único, cobrindo toda a extensão do obstáculo

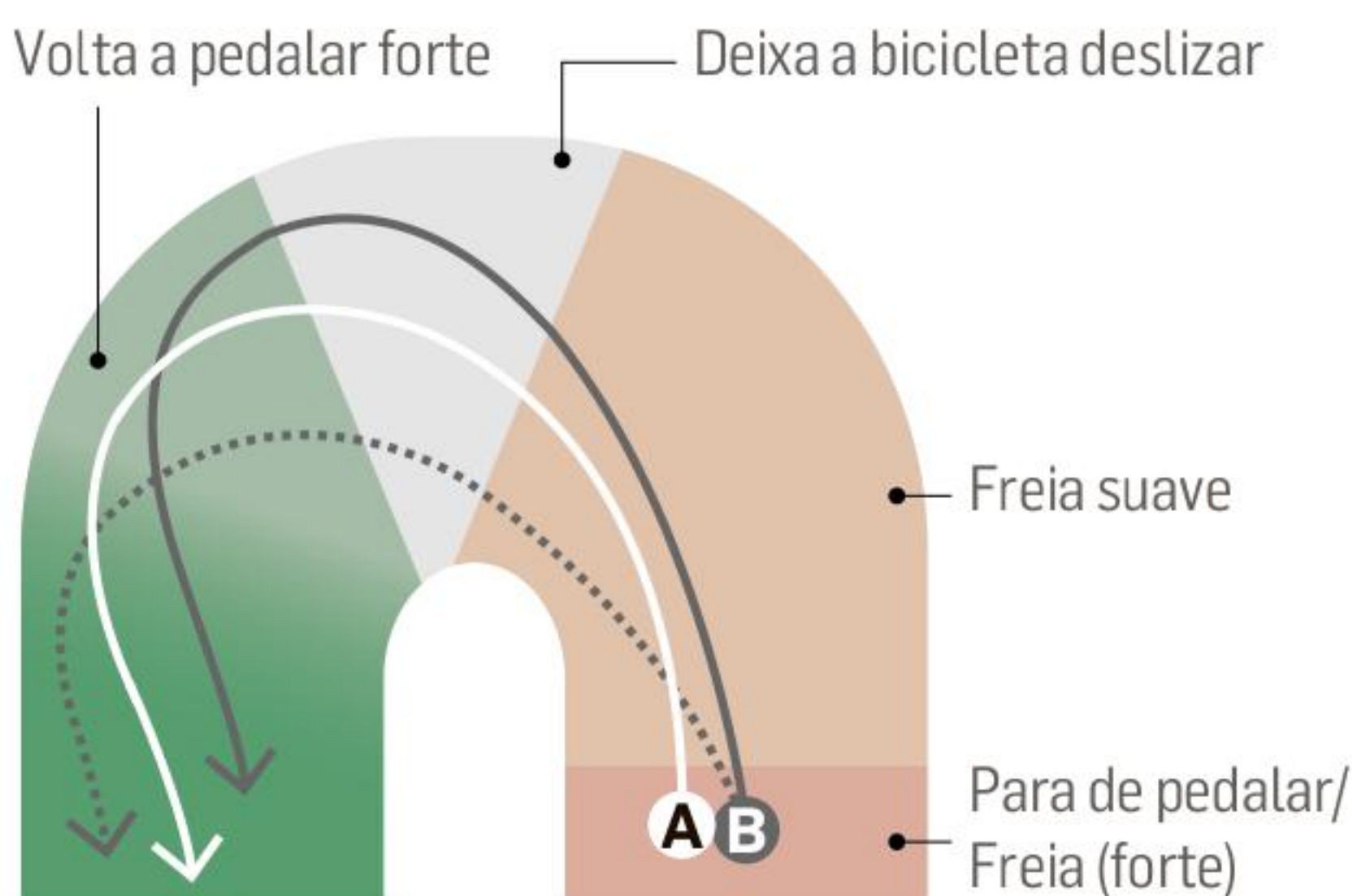
DIMINUINDO RISCOS

Os ciclistas usam itens de segurança (joelheiras, cotoveleiras etc.) por baixo do uniforme, desenhado seguindo o estilo "radical". A maior preocupação é com a cabeça e o pescoço, que recebem cuidados especiais



ESTRATÉGIAS

Como a prova é muito curta, os ciclistas precisam acelerar e evitar erros. Fazer a primeira curva na frente pode valer o ouro

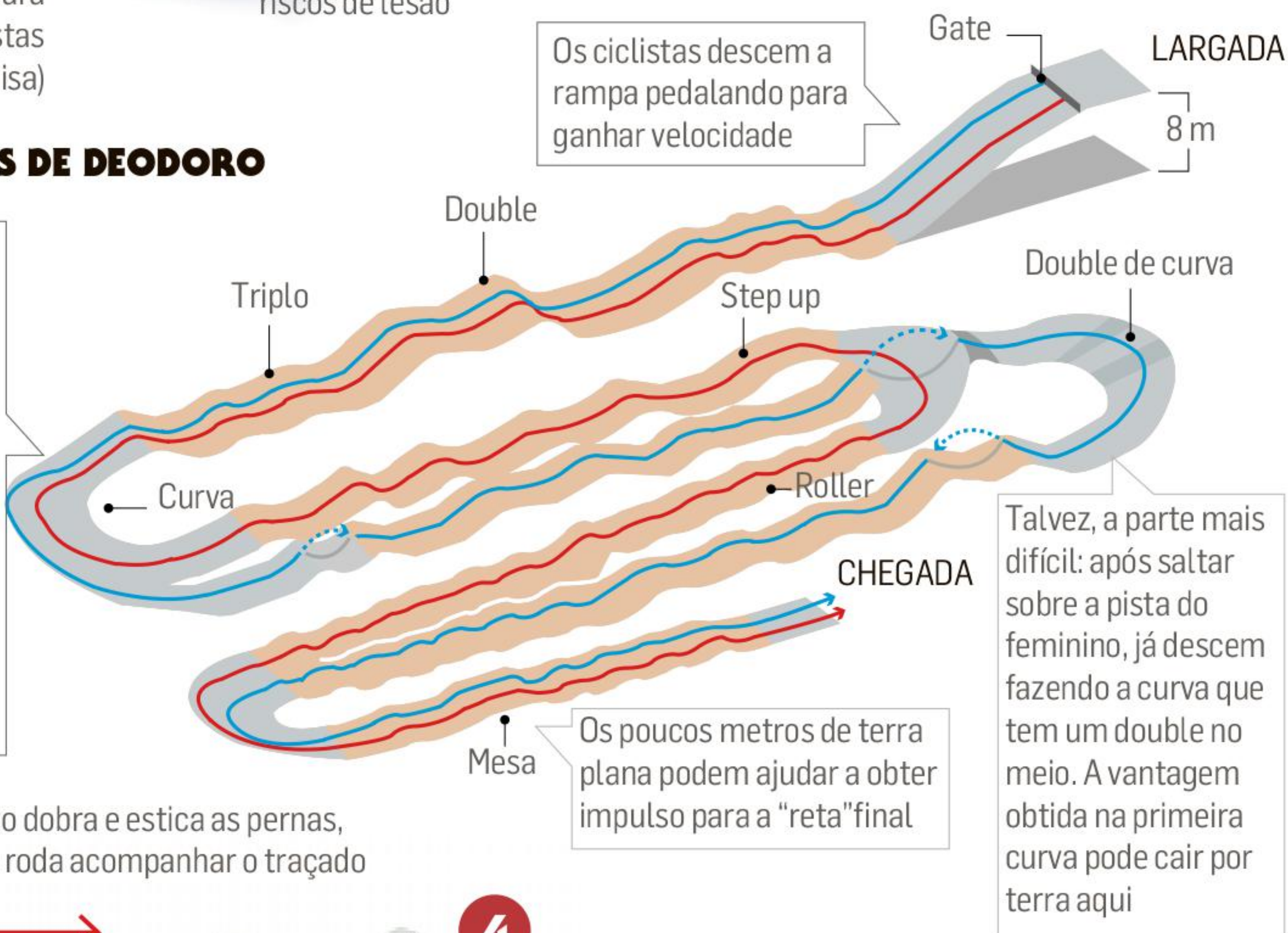


A - Traçado ideal para o líder: iniciar por dentro e abrir, concluindo a curva por fora e bloqueando os rivais

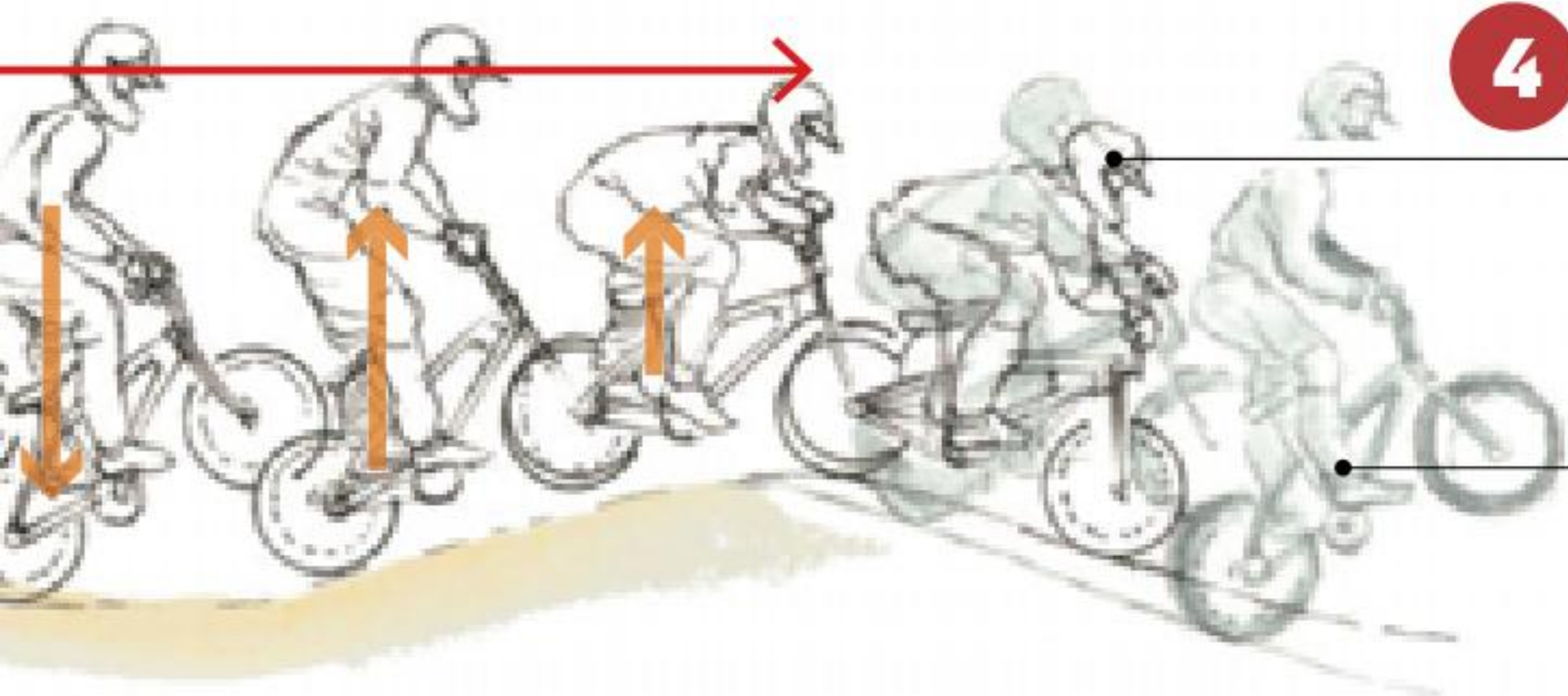
B - Duas opções para ultrapassar o líder: iniciar por fora e terminar suave por dentro; ou fazê-la bem fechada, bloqueando os adversários agressivamente

OS DESAFIOS DE DEODORO

Logo após a sequência de saltos que termina com o triplo, entram na primeira curva. O tempo é curto para escolher o traçado que pode ser decisivo



3 ...enquanto dobra e estica as pernas, fazendo a roda acompanhar o traçado



DISTÂNCIAS DAS PROVAS

Percurso do masculino tem um pouco mais de risco no salto

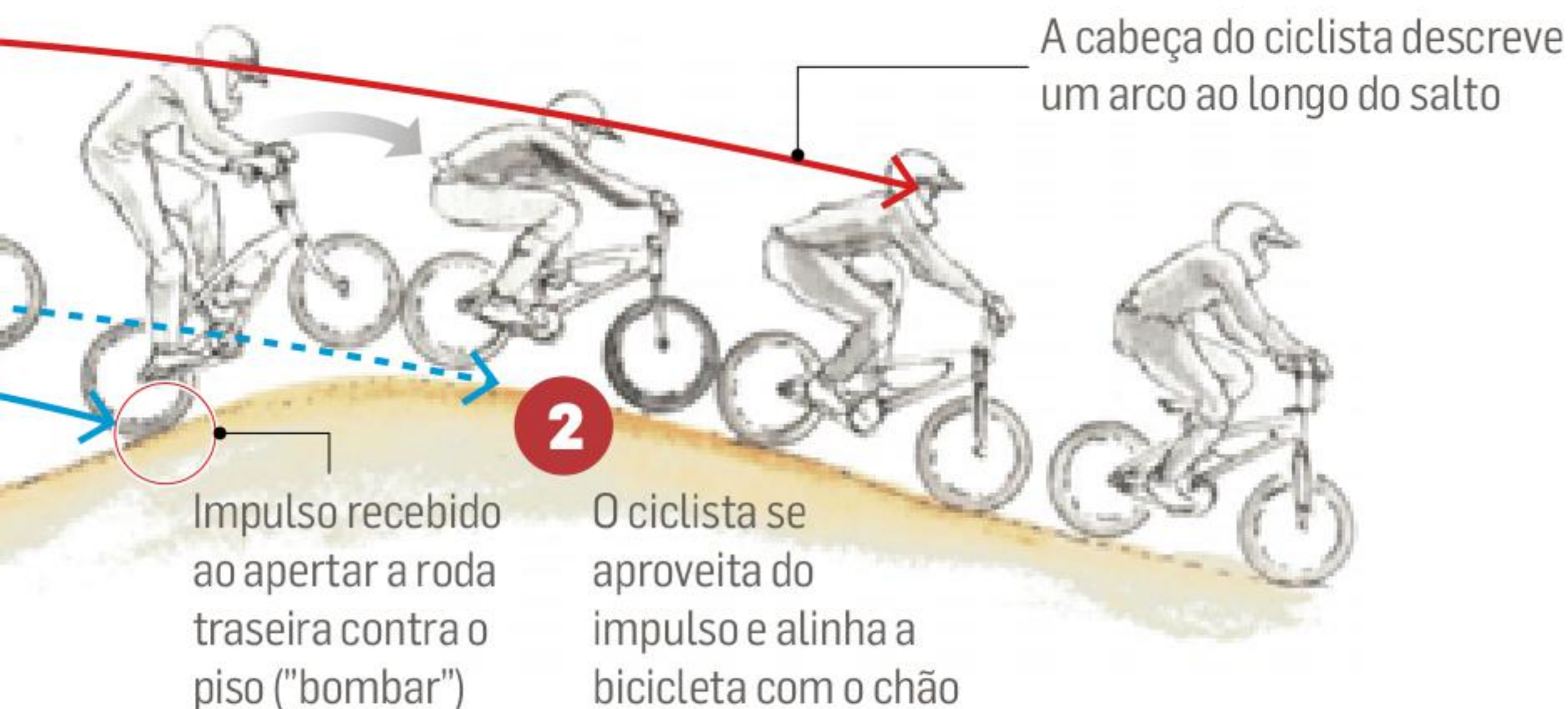
→ MASCULINO 400 m
→ FEMININO 350 m

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Local: Centro Olímpico de BMX Deodoro
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Velocidade e resistência

● Ciclistas devem registrar o menor tempo possível ao completar o percurso, que combina trechos planos com subidas e descidas. São duas provas distintas:

Contrarrelógio

COMO É A PROVA

Os ciclistas largam individualmente a cada 90 segundos. Vence quem completar o percurso no menor tempo

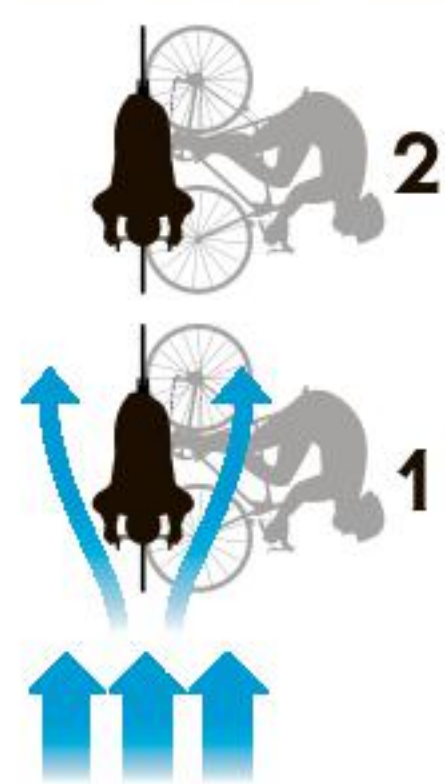
TÉCNICA

Sem se preocupar com ultrapassagens, o atleta se concentra na velocidade. O foco está na aerodinâmica

Como no ciclismo de pista, as bicicletas de contrarrelógio são projetadas para ganhar velocidade, porém possuem marchas (18), e freios

COMO NA FÓRMULA 1

Os ciclistas usam como tática se aproveitar do “vácuo” criado pelos adversários



Ar frontal
Quem vai na frente [1] cria uma área de baixa resistência do ar atrás de si, favorecendo o ciclista que vem a seguir [2]

Os atletas usam capacetes aerodinâmicos para diminuir a resistência do ar



O guidão tem um **suporte** para o antebraço, que reduz a largura do ciclista, diminuindo o atrito com o ar. É usado quando se quer manter a velocidade



A inclinação e a altura do tubo do **selim** favorecem uma posição mais aerodinâmica

A **manopla** baixa é usada quando o ciclista busca aceleração, geralmente de pé

As **rodas** são mais leves e finas que as de estrada. A traseira é um disco, com maior efeito aerodinâmico. A roda dianteira não tem varetas, mas é aberta para evitar que ventos laterais desestabilizem a bicicleta



Dois circuitos num só

O percurso combina trechos de praia e de montanha e tem como cenário belos cartões-postais da cidade

CONTRARRELÓGIO

A prova ocorre no circuito Grumari, partindo do Pontal. São quatro voltas para os homens e duas para as mulheres



DISTÂNCIAS

MASCULINO 54,5 km (4 voltas)
FEMININO 29,8 km (2 voltas)

Estrada

COMO É A PROVA

Os atletas largam juntos e o primeiro a completar o percurso ganha a corrida. A prova é intensa e os atletas devem manter a velocidade por muito tempo e ainda garantir fôlego para um sprint final

TÉCNICA

Cada detalhe ajuda o ciclista a ganhar velocidade. A estratégia do atleta envolve tanto a escolha do equipamento como a posição em que dará suas pedaladas



1. INCLINADO - Como a resistência do ar pode comprometer a velocidade, os ciclistas procuram manter o tronco paralelo ao chão, reduzindo a área de contato com o ar

O guidão permite duas formas de condução: uma [1], mais alta, usada quando o atleta se levanta para aumentar o impulso da pedalada



1

Os freios podem ser acionados em ambas as posições



Outra [2], baixa, para ajudar o ciclista a manter o tronco paralelo ao chão

2

O design do capacete ajuda a direcionar o fluxo de ar



Os atletas carregam água ou isotônicos para não desidratarem

São 18 marchas, determinadas pela velocidade ou pelas características da pista

2. DE PÉ - Em subidas muito íngremes ou quando precisam aumentar a aceleração num tempo mais curto, os ciclistas pedalam de pé para aumentar a força nas pedaladas

ESTRADA

Os atletas partem de Copacabana, vão até Guaratiba e voltam, passando pelo Parque Nacional da Tijuca e descendo pelo Jardim Botânico até a orla



LEGENDA

- Montanhas/Área verde
- Costa/Lagoas
- Pontos de bifurcação/Junção
- Percurso Estrada
- Largada/Chegada
- Percurso Contrarrelógio
- Largada/Chegada

O circuito Vista Chinesa faz a diferença entre as provas masculina e feminina: duas voltas nesse trecho para eles e uma para elas

DISTÂNCIAS

MASCULINO 241,5 km
FEMININO 141 km

Mapa detalhado do percurso com legendas:

- Dia de competição
- Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Forte de Copacabana (estrada)
Copacabana
Pontal (contrarrelógio)
Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



A Fórmula 1 do ciclismo

● Presente desde a primeira edição dos Jogos, o esporte combina velocidade e estratégia para conquistar vitórias, ora contra adversários, ora contra o relógio

COMO É A PROVA

São cinco provas diferentes para homens e mulheres. Três individuais e duas por equipes. Em todas elas, o objetivo é completar o percurso no menor tempo

Para conseguir um milésimo de segundo a menos, os ciclistas usam roupa de elastano (superfície lisa) e capacete aerodinâmico

O ciclista fica mais alto, por causa do banco elevado e para frente

Nas provas de **perseguição** (sprint), as manoplas são mais curtas e o guidão mais baixo

A linha vermelha

limita a faixa de sprinter, onde ocorre a perseguição. Nessa faixa, é proibido ultrapassar pela esquerda (por dentro)

A PISTA

Revestida de madeira, a pista olímpica tem 250 m de extensão e inclinações diferentes entre retas e curvas, para evitar que os atletas percam velocidade

7-9m

Linha de chegada

Linha de Perseguição (largada e chegada)

12°
Nas retas

42°
Nas curvas

Faixa de acesso (Cote D'Azur) Por onde entram ou saem da pista, usada também para aquecimento

Linha dos 200 m (provas de sprint) indica os últimos 200 m da corrida

A área interna é ocupada pela direção da prova e pelas equipes

Linha de Perseguição (2ª equipe)

Stayer's Line

Usada no revezamento entre os ciclistas nas provas por equipe

MAGRELAS E TURBINADAS

As bicicletas são projetadas para serem leves e atingir a maior velocidade possível. Possuem apenas uma marcha e roda fixa, que faz com que os pedais girem sempre que a roda girar. Apesar de velozes, não têm freios para evitar acidentes. Dependendo da prova (contrarrelógio ou corrida), diferem nos ajustes do ciclista



No **contrarrelógio** o ciclista mantém as costas em posição mais horizontal, paralela ao chão

Os braços ficam juntos e apoiados em barras aerodinâmicas que diminuem a resistência do ar

As provas olímpicas

VELOCIDADE INDIVIDUAL

Num percurso total de 1.000 m, apenas os últimos 200m são cronometrados. Os atletas disputam duelos individuais e o primeiro a cruzar a linha de chegada avança de fase

Distância	1.000 m
Pista	4 x

VELOCIDADE POR EQUIPES

As equipes largam de lados opostos da pista. No masculino, a equipe tem três atletas, que pedalam um atrás do outro, enquanto no feminino são somente duas atletas

	Masc	Fem
Distância	750 m	500 m
Pista	3 x	2 x

PERSEGUIÇÃO POR EQUIPES

Cada equipe de quatro atletas larga de lados opostos da pista. Quem completar o percurso em menos tempo avança. Na final, a corrida acaba se um time alcançar o outro

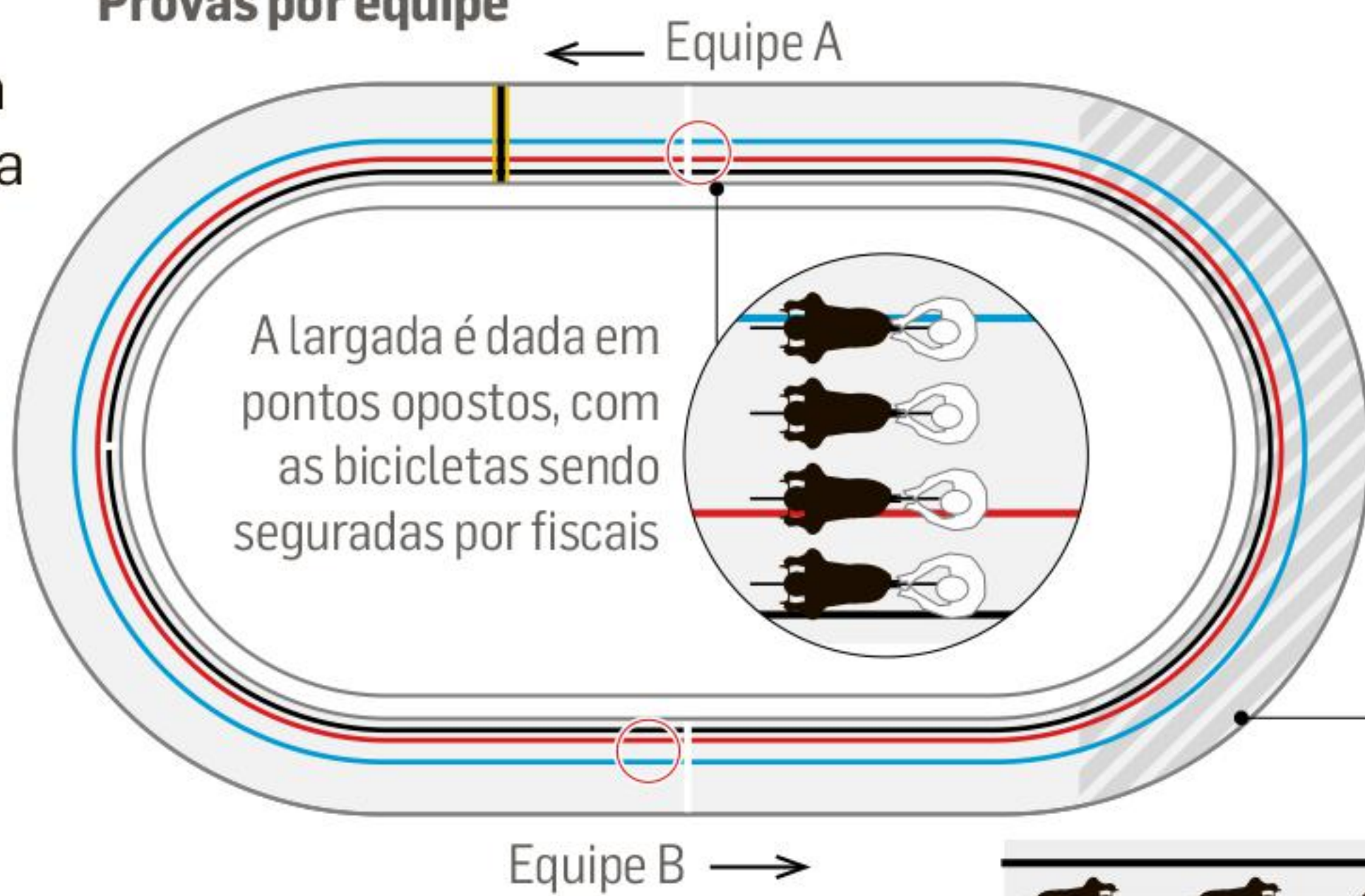
Distância	4.000 m
Pista	16 x

KEIRIN

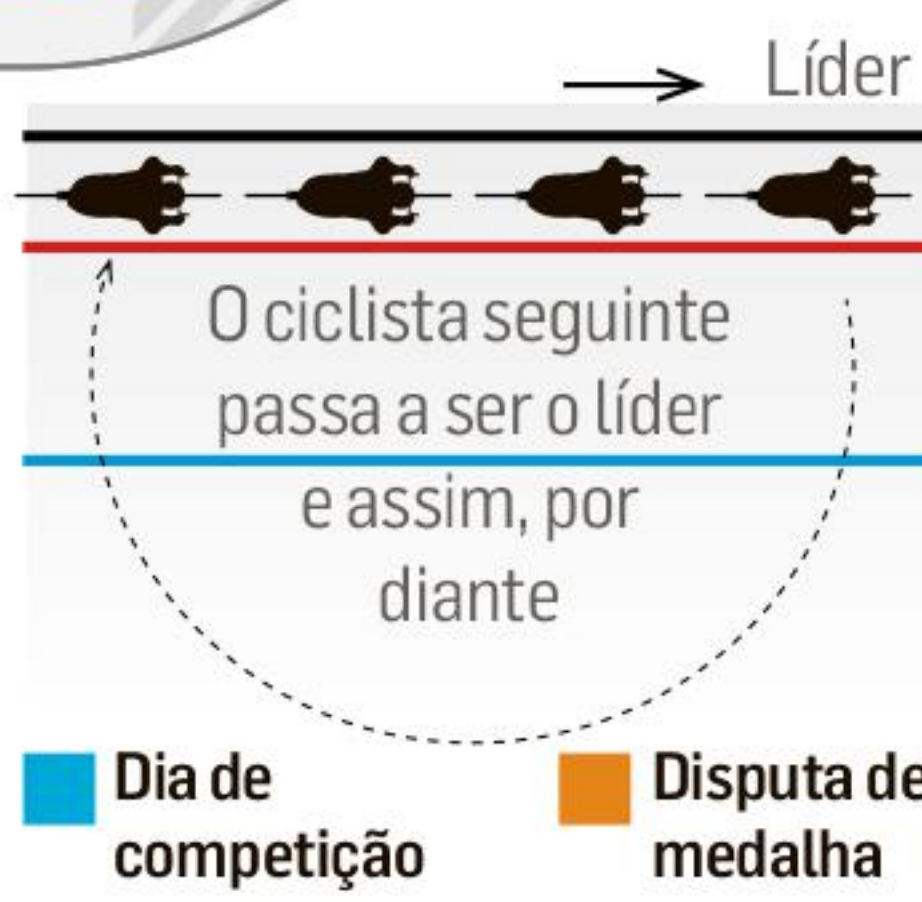
Uma bicicleta elétrica com velocidade controlada puxa o pelotão sem ser ultrapassada. Restando 700 m, ela sai e os atletas aceleram. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada

Distância	2.000 m
Pista	8 x

Provas por equipe



Cada ciclista lidera por uma volta e vai para o final da fila ao completá-la. A troca é feita **nas curvas**, onde há mais segurança



OMNIUM

Composta por seis provas que atribuem pontos em ordem inversa (o 1º recebe um ponto, o 2º dois etc.), é o decatlo do ciclismo. Vence quem tiver menor total de pontos

Provas	Homens	Mulheres	Como é
Contrarrelógio	1 km	0,5 km	Completar o percurso no menor tempo
Corrida por pontos	30 km	20 km	A cada 10 voltas, recebem 1º - 5; 2º - 3; 3º - 2; 4º - 1 pt
Eliminação			Um sprint a cada 2 voltas elimina o último a cruzar
Perseguição individual	4 km	3 km	Vence o menor tempo ou quem alcançar o rival
Scratch	16 km	10 km	Corrida simples. Vence quem cruzar primeiro
Volta lançada	750 m	750 m	2 voltas para acelerar 1 para cronometrar Vence o mais rápido

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Velódromo Olímpico do Rio Barra da Tijuca
 Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Pedras no caminho

● Ciclistas põem à prova suas habilidades técnicas e físicas num circuito onde apenas 15% do terreno pode ser plano

COMO É A PROVA

Numa pista em terreno natural e irregular, os atletas largam juntos e tentam completar o percurso no menor tempo possível. A prova dura no máximo duas horas e os ciclistas dão voltas até completar a extensão (entre 25 e 40 km) prevista para ela

As bicicletas da categoria podem ter até 27 marchas



Capacete é obrigatório e deve ser ventilado

Os óculos protegem contra lama, insetos, pedras e outros resíduos

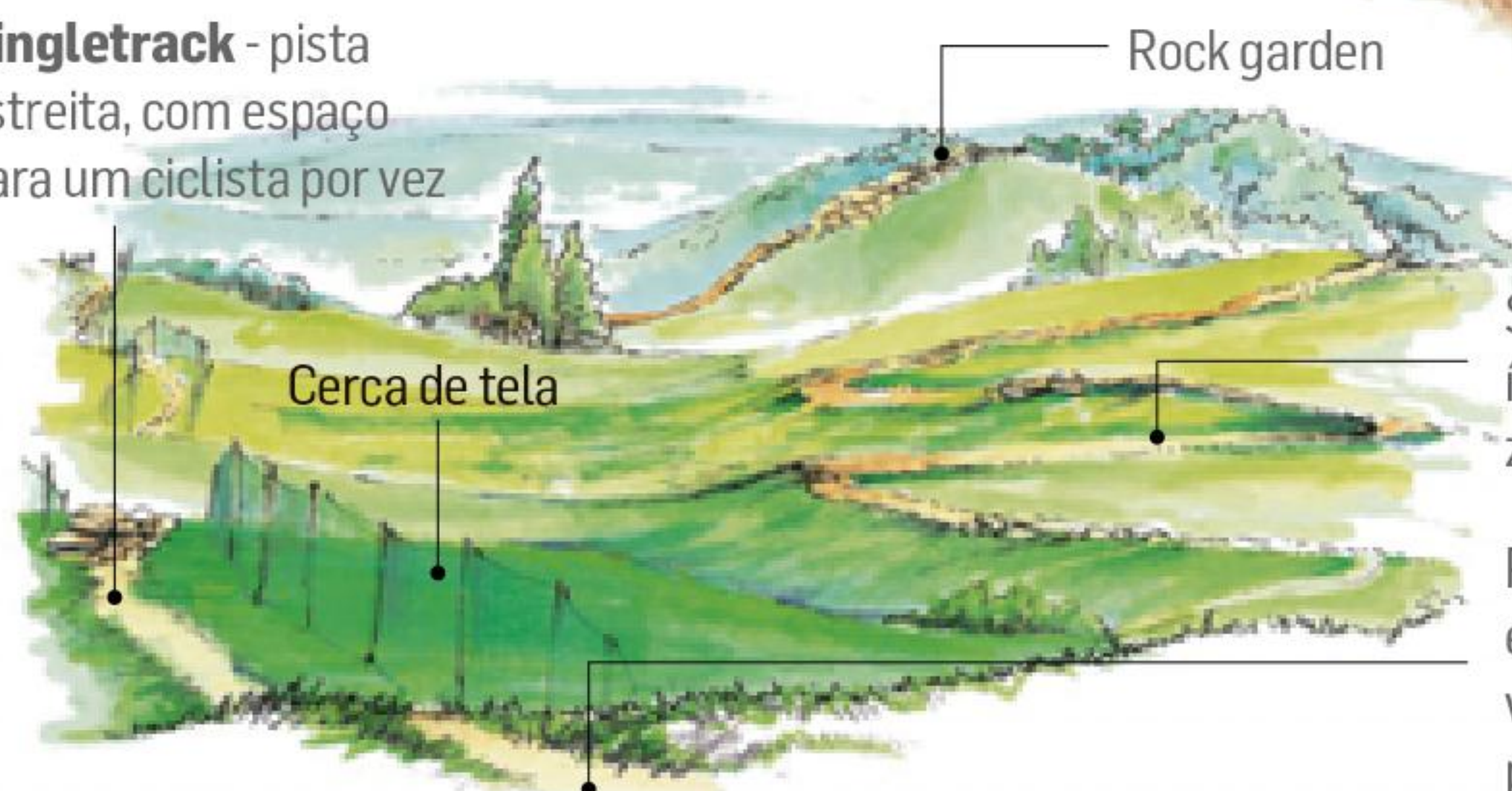
O CIRCUITO

No Rio, a pista tem 5 km e o percurso cobre uma área repleta de trilhas, subidas e descidas, além de obstáculos como pedras, troncos e raízes

ACIDENTES DE PERCURSO

Alguns obstáculos que fazem parte do repertório da categoria

Singletrack - pista estreita, com espaço para um ciclista por vez



ROCK GARDEN

Obstáculo típico da prova, o "jardim de pedras" é um trecho que concentra rochas de diversos tamanhos, disposto estrategicamente no circuito para aumentar sua dificuldade técnica

Subidas íngremes e em zigue-zague

Para ultrapassar nas singletracks, é preciso arrojo para ir na grama e voltar para a trilha de terra sem perder o controle

TÉCNICA

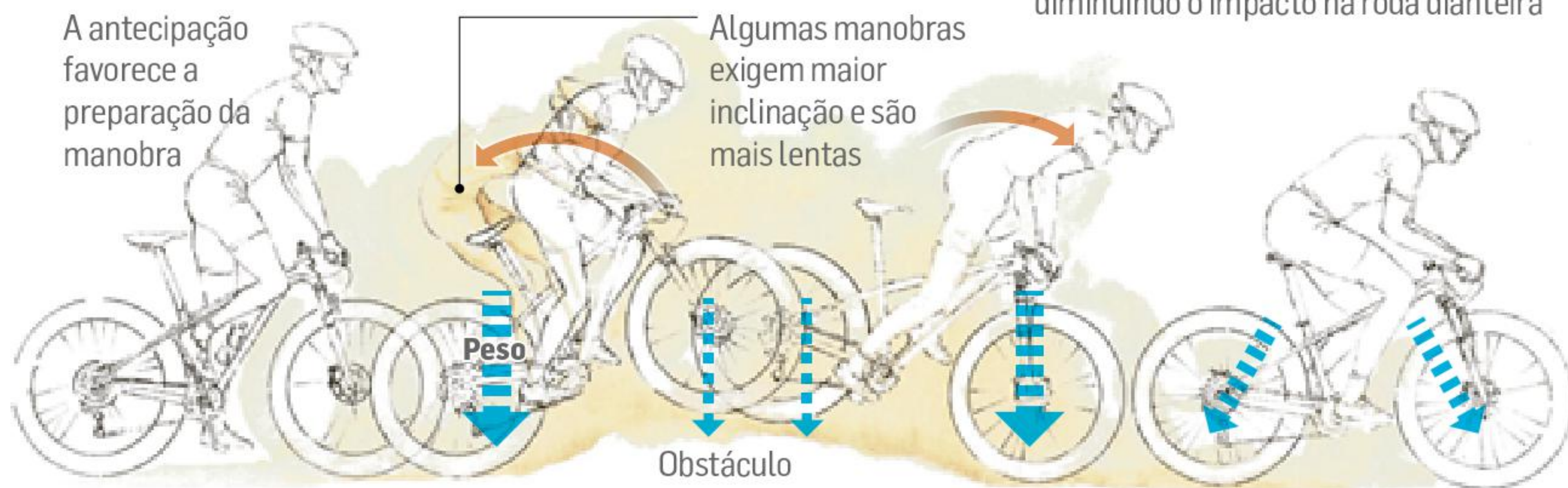
A céu aberto e numa superfície tão irregular, a prova torna-se bastante desgastante. Os ciclistas devem ter bom preparo físico e excelente capacidade de antecipação para passar corretamente pelos obstáculos e tomar decisões certas para fazer ultrapassagens

O SEGREDO É A ANTECIPAÇÃO

Para vencer os obstáculos, o ciclista desloca o corpo para diminuir o peso sobre as rodas e evitar quebras

A antecipação favorece a preparação da manobra

Algumas manobras exigem maior inclinação e são mais lentas



Nas descidas, o ciclistas adota a posição indicada na ilustração maior à esquerda, com o tronco projetado para trás, diminuindo o impacto na roda dianteira

- 1** Percebido o obstáculo, o ciclista procura ganhar velocidade pois a manobra será executada sem pedalar
- 2** Quando chega perto, desloca-se para trás, puxando o guidão e tirando o peso da roda da frente
- 3** Ao tocar o chão, move-se para frente, tirando o peso da roda traseira
- 4** Passado o obstáculo, o atleta volta a se sentar, distribuindo o peso equilibradamente até o próximo desafio

FRENTE HI-TECH

As bicicletas têm garfos com suspensão hidráulica para absorver os impactos provocados pelo terreno acidentado. Além disso, freios a disco ajudam a garantir maior segurança nas freadas



CONTRA O DESGASTE

Postos de hidratação são distribuídos ao longo do percurso para que os atletas possam pegar garrafas de água



Por causa do calor, é comum os atletas correrem com a jaqueta aberta

MAGRELA PARRUDA

Comparação do peso das bicicletas olímpicas



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Local: Centro de Mountain Bike Deodoro
 Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



A herança romântica

● Divulgado pela literatura, esgrima concentra elegância e habilidade no manejo da mais clássica das armas

COMO É

Dois atletas armados com armas de ponta cega se enfrentam. O objetivo é tocar o corpo do rival o maior número de vezes antes que o tempo acabe

PONTUAÇÃO

Um sistema eletrônico permite registrar os toques válidos

Parte do traje conduz os impulsos elétricos para serem registrados

Na máscara, um sinal luminoso acende indicando o vencedor

Cada vez que o traje é tocado numa área válida, um ponto é registrado

Instalado nas costas, o sistema passa pelo braço, luva e se liga ao cabo da arma

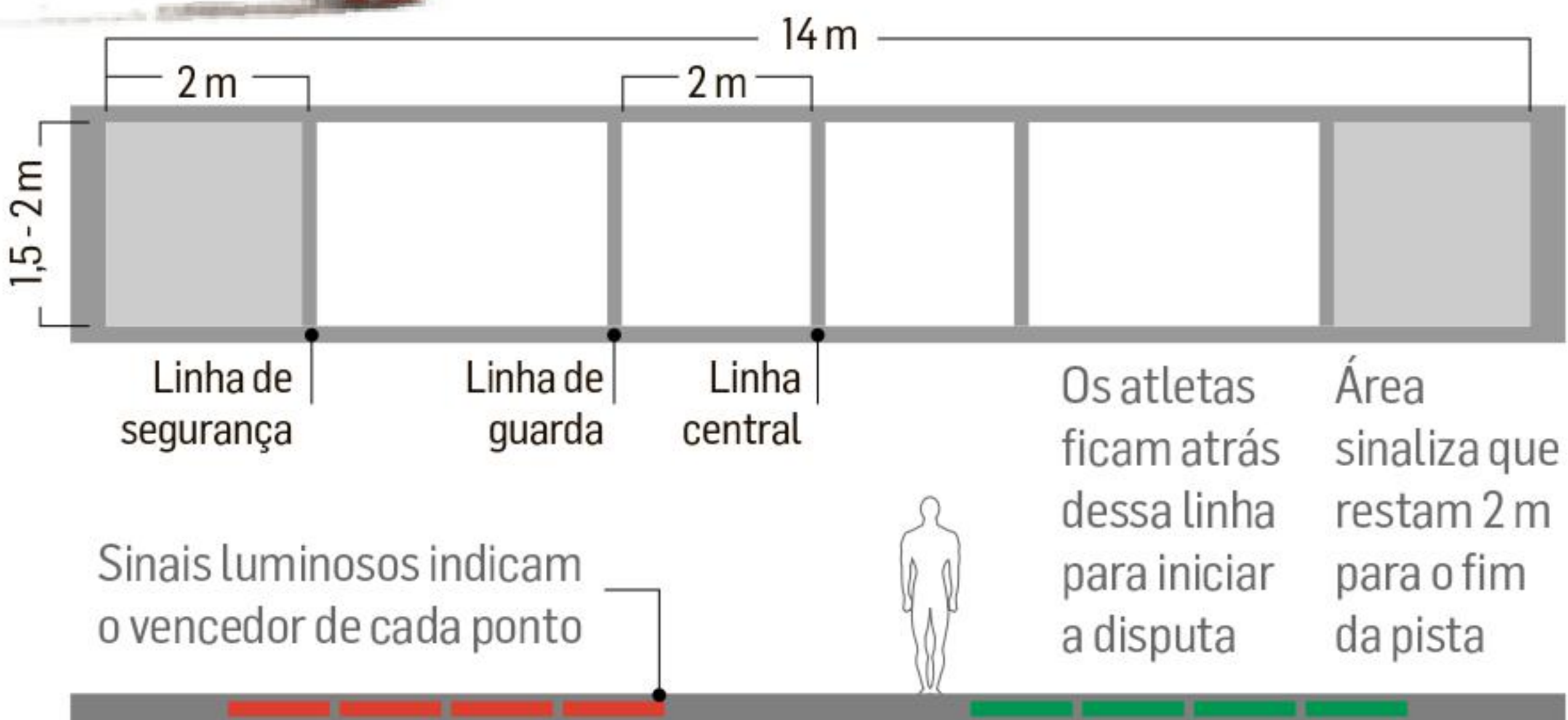
EM GUARDA



A posição dos pés deixa o atleta sempre de lado para o oponente, favorecendo os movimentos

A PISTA DE COMBATE

Os duelos ocorrem em cima de uma pista metálica. Não é permitido pisar fora de seus limites. Cada lado é identificado por uma cor: vermelho, verde e, em caso de violação, branco



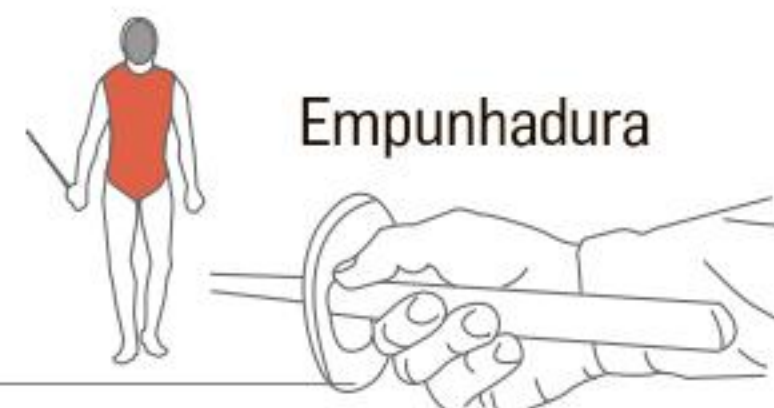
AS ARMAS

Cada arma tem áreas próprias para pontuação

■ Áreas válidas

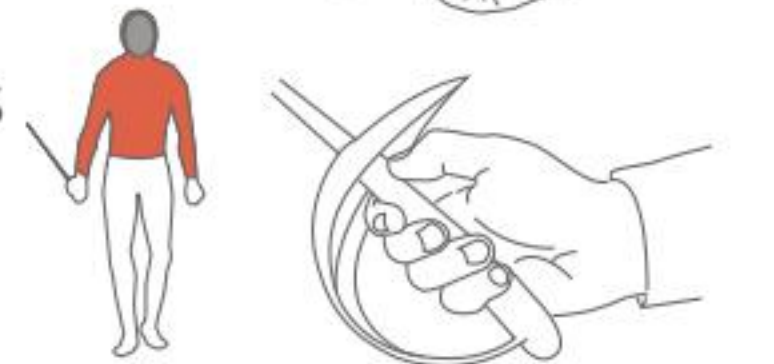
Florete 90 cm / 500 g

Lâmina leve. Tem a menor área de pontuação, concentrada no torso



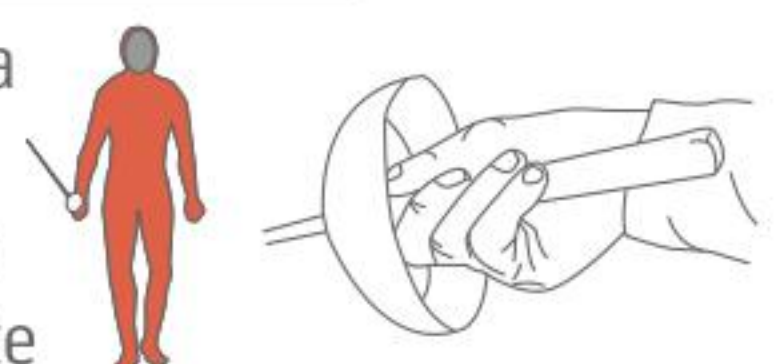
Sabre 88 cm / 500 g

Lâmina leve e flexível. As lutas são mais rápidas e têm como alvo a parte superior do corpo



Espada 110 cm / 770 g

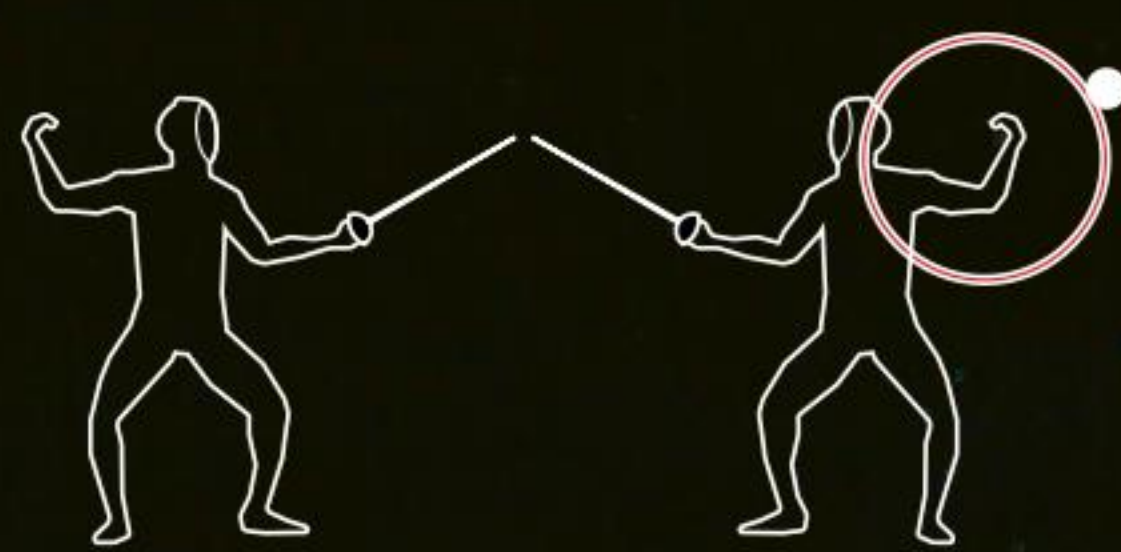
Mais rígida e pesada. Apesar da maior área de pontuação, a maioria dos toques ocorre nas mãos, braços ou no pé da frente





TÉCNICA

Além de habilidade no manejo das armas, o esporte exige o domínio de posições e movimentos que sustentam os golpes



O braço oposto fica flexionado e elevado, para não proteger o torso, onde ficam os alvos. Além disso, dá equilíbrio aos movimentos da mão armada

O combate começa com o atleta em **posição de guarda**. É a posição inicial para atacar, defender ou contra-atacar



Da posição de guarda, o atleta pode se lançar para o ataque, combinando movimentos de braços e pernas

Com um salto, transfere o apoio para a perna de ataque, ao mesmo tempo em que estica com firmeza o braço armado na direção do adversário

DURAÇÃO

No individual, são três assaltos de três minutos ou 15 pontos. Em caso de empate, morte súbita em um minuto de disputa, com a vantagem definida por sorteio. Se ninguém marcar, o sorteado vence. Nas equipes, são nove rounds de três minutos ou 45 pontos. Todas as lutas são eliminatórias

BALESTRA

Um dos principais movimentos de ataque, onde o atleta salta em direção ao oponente

O atleta dá impulso com a perna oposta e, depois, desliza, mantendo-a esticada

1

2

ESCADOS DE VESTIR

São várias camadas de roupa, reforçadas pelo uso de placas e fios metálicos, para proteger o torso

Guarda-braço, usado na mão armada

Uma manta de fios de metal protege o pescoço

A **máscara** usa tela de fios de aço com 1 mm de diâmetro. Alguns modelos usam visores de acrílico para aumentar a visibilidade

Colete (ou jaqueta) feito com fios de metal entrelaçados

A calça é sustentada por suspensórios

Protetor de peito

Jaqueta

Luvas

1ª camada

2ª camada

3ª camada

POR QUE O BRANCO?

Antes da marcação eletrônica, as armas eram mergulhadas em tinta e as marcas que deixavam na roupa branca dos atletas indicavam os pontos. Até hoje a cor é usada

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Local: Arena Carioca 3
Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

Bola rolando

● Registrado desde a Antiguidade, futebol é praticado e amado em quase todo o planeta. Nos Jogos, esvaziado no masculino, conta com suas estrelas no feminino



Os uniformes são escolhidos de forma que cada peça (camisa, calção e meias) tenha cor diferente da usada pelo oponente

COMO É O JOGO

Duas equipes de 11 jogadores tentam fazer a bola passar mais vezes pelo gol do adversário usando os pés ou a cabeça para golpear-la

Por causa do contato físico, brincos, anéis ou peircings não são permitidos

Caneleiras são colocadas sob a meia para proteção contra os choques

As chuteiras têm travas de resina ou alumínio para dar estabilidade no gramado, mesmo sob chuva

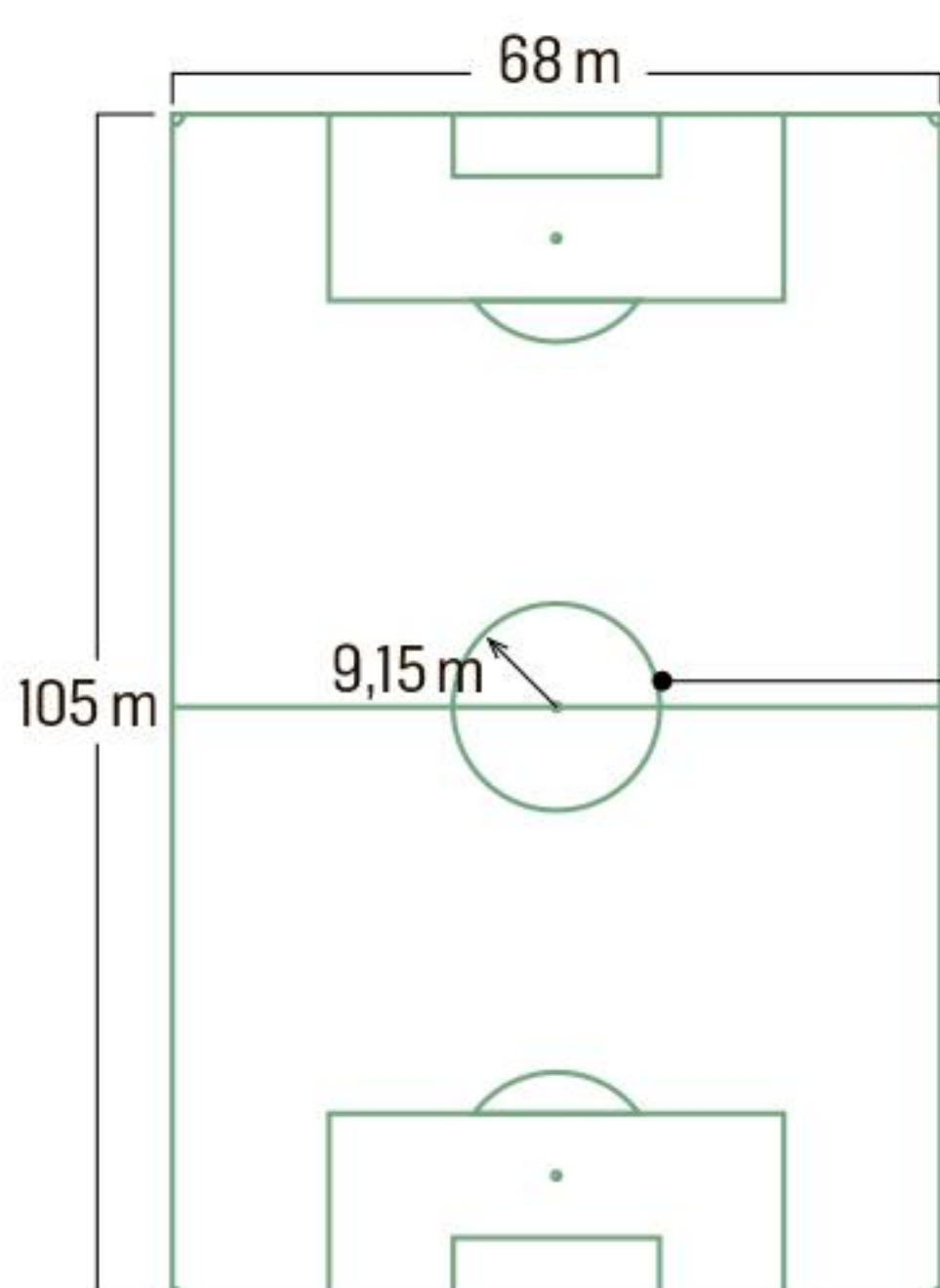
A BOLA

De couro ou material sintético, são impermeáveis. No início da partida, devem pesar de 410 a 450 g

68 a 70 cm de circunferência

O CAMPO DE JOGO

Feitos de grama natural ou artificial. As dimensões seguem o padrão da Fifa para competições internacionais

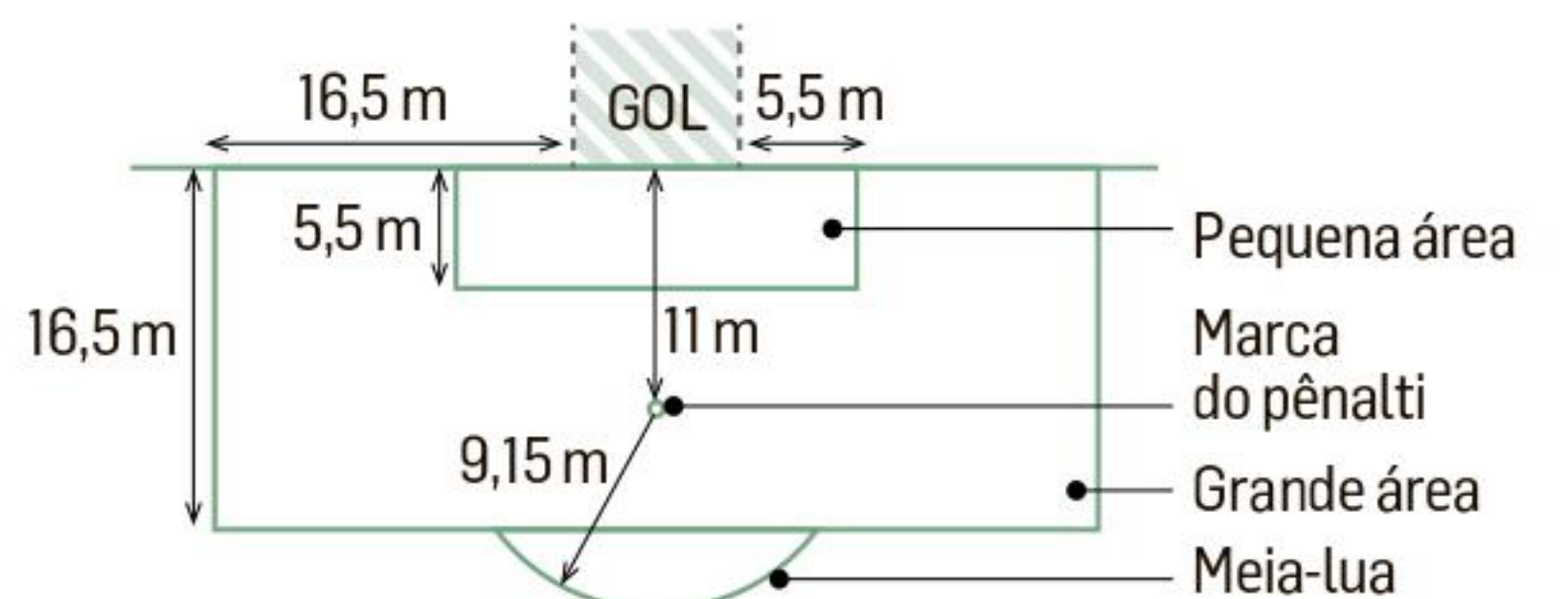


Círculo central

Onde se iniciam as partidas a cada tempo ou gol. Só o time que dá início ao jogo pode ficar aí

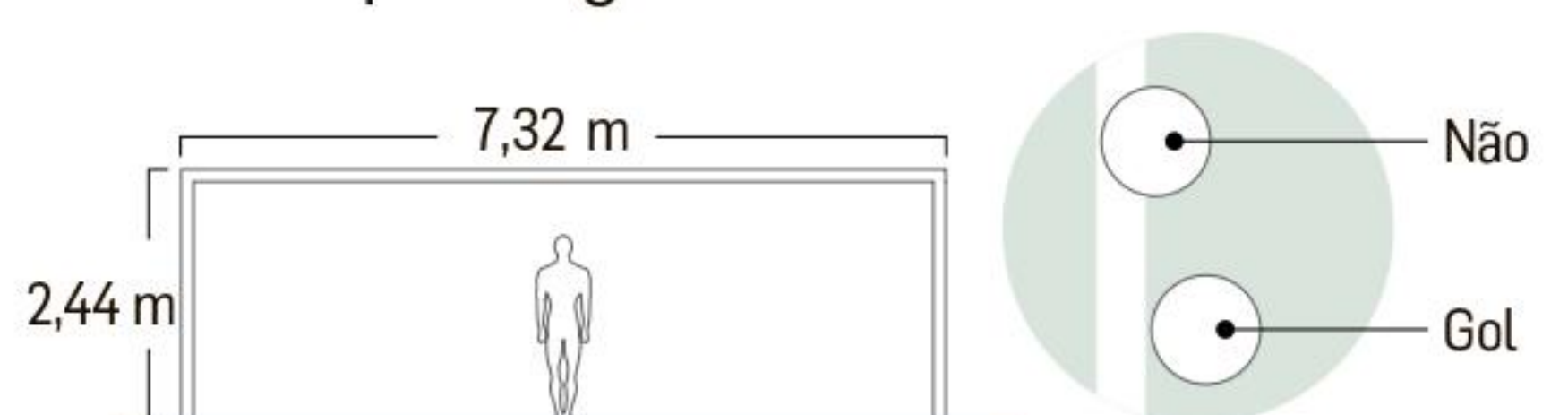
ÁREA DE GOL

A região próxima do gol é limitada por dois retângulos chamados áreas. Somente o goleiro pode usar as mãos dentro delas



GOL OU META

É o alvo dos times. A bola deve atravessar a linha para o gol ser validado



TÉCNICA

Além da habilidade com a bola, a compreensão das táticas de jogo aliada à condição atlética fazem de um jogador um craque. A base é o chute, que serve para passar a bola ou lançá-la ao gol. São três os tipos básicos

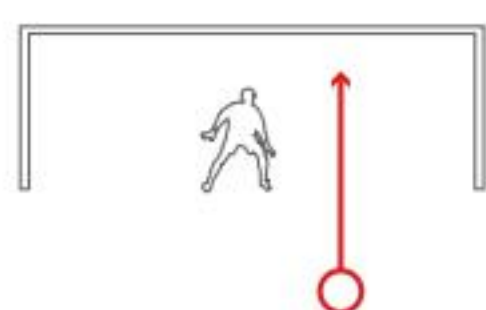
O **chute de peito** é dado com o pé alinhado ao tronco



O centro da bola é atingido em sua metade inferior



A bola sai forte na direção do gol

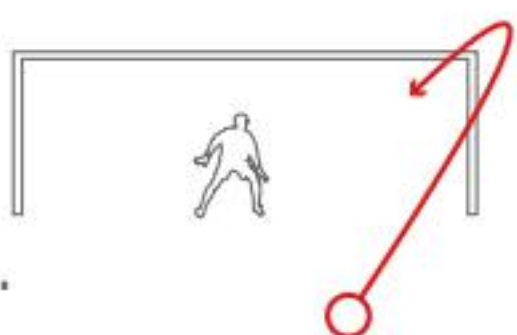


Ideal para arremates de longa distância, é quase indefensável quando desferido de dentro da área

O **chute com a parte interna do pé** é executado com o pé virado para fora



Impõe uma rotação à bola e provoca uma curva suave na trajetória. Muito usado em cobranças de falta



ARBITRAGEM

Um juiz e dois auxiliares controlam o jogo. Infrações podem ser punidas com **cartões**

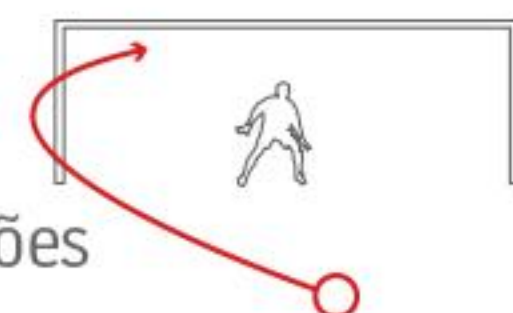


No **chute de trivela**, o pé fica voltado para dentro



Por causa da área de contato com o pé, também é chamado "três dedos"

Forte e rápido, sua curva sai no sentido oposto ao do chute. Usado em diversas situações



O DESENHO TÁTICO DAS EQUIPES

A distribuição dos jogadores pelos três setores do campo deve neutralizar o adversário no ataque e batê-lo na defesa

Único que pode tocar a bola com as mãos, o goleiro usa luvas acolchoadas nos dois lados e também camisas diferentes dos outros jogadores



Esquema tático

É definido pelo número de jogadores de linha por setor. No exemplo abaixo, 4-4-2



Defesa

Mistura jogadores altos e com explosão para piques curtos a atletas capazes de apoiar o ataque e voltar rapidamente para a defesa

Meio-de-campo

Concentra jogadores habilidosos, que devem impedir o avanço do oponente e também armar as jogadas de ataque

Ataque

Reúne jogadores rápidos e com grande senso de colocação, capazes de se antecipar e concluir jogadas com precisão

DURAÇÃO DOS JOGOS

São dois tempos de 45 minutos, com 15 de intervalo. Em caso de empate nas partidas eliminatórias, uma prorrogação de dois tempos de 15 minutos é jogada. Persistindo o empate, o vencedor sai em disputa de pênaltis

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

O futebol terá início antes da abertura oficial dos Jogos e será disputado em outras cidades, para cumprir intervalo necessário entre as partidas:
 Mineirão – Belo Horizonte/MG
 Mané Garrincha – Brasília/DF
 Arena Amazônia – Manaus/AM
 Fonte Nova – Salvador/BA
 Arena Corinthians – São Paulo/SP
 Engenhão e Maracanã – Rio de Janeiro/RJ
 Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Força, graça e equilíbrio

● Presente desde os Jogos de Atenas, em 1896, modalidade reúne homens e mulheres na busca da perfeição nos movimentos



COMO É A PROVA

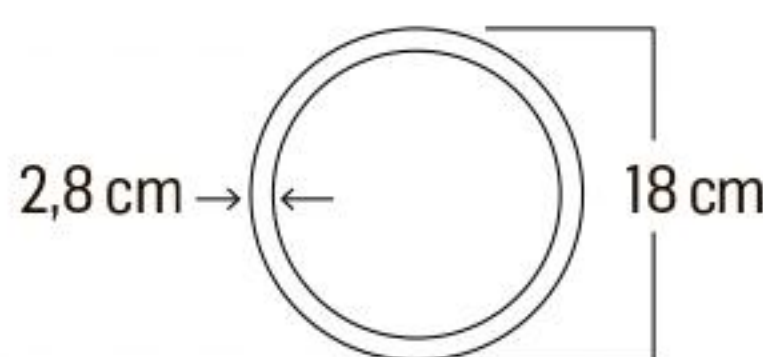
Os atletas executam rotinas (sequências de movimentos) em aparelhos e no solo. Cada atleta apresenta aos juízes uma lista com sua rotina. Dois juízes definem a pontuação de partida, que é o máximo que se pode obter na rotina proposta. A cada erro cometido, outros juízes tiram pontos do ginasta

PONTUAÇÃO

Os critérios variam segundo os aparelhos. Em geral, tiram pontos dos erros técnicos, mas avaliam também o grau de dificuldade de cada movimento, sua execução e forma, além de sua coerência com a rotina

As argolas estão a **2,75 m** do chão

As argolas são de madeira ou plástico e ficam 50 cm afastadas uma da outra



Uma espécie de tala protege as mãos contra o atrito em barras e argolas

ARGOLAS

A rotina deve combinar força e equilíbrio. Em dois dos 90 segundos de duração, o atleta deve permanecer parado, sustentando seu peso, como na figura da **CRUZ**

DOIS TORNEIOS NUM SÓ

O torneio por equipes é vencido pelo time que somar mais pontos por evento. Os 36 melhores atletas passam para o concurso individual. A pontuação em cada aparelho determina os melhores. Os oito ginastas com maior pontuação em cada passam para as finais individuais por aparelho

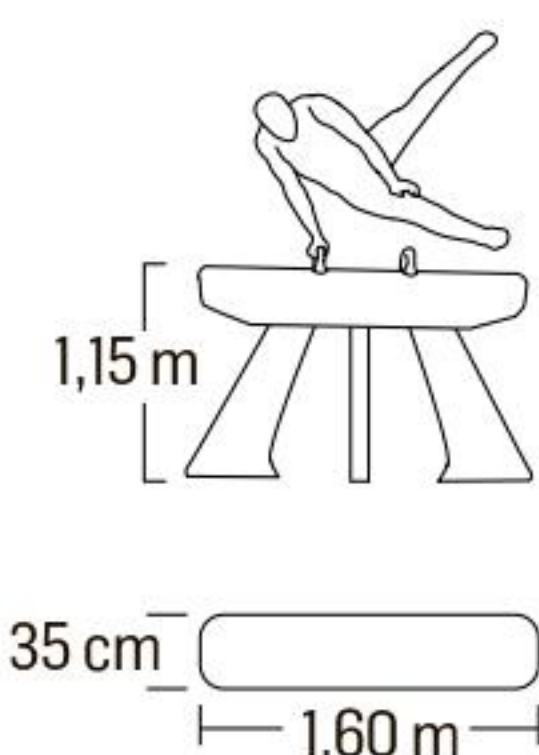
Provas masculinas

Se caracterizam por manobras de força nas rotinas acrobáticas dos ginastas. Cada atleta se apresenta segundo a ordem:

- 1 Solo
- 2 Cavalo com alças
- 3 Argolas
- 4 Salto
- 5 Barras paralelas
- 6 Barra fixa

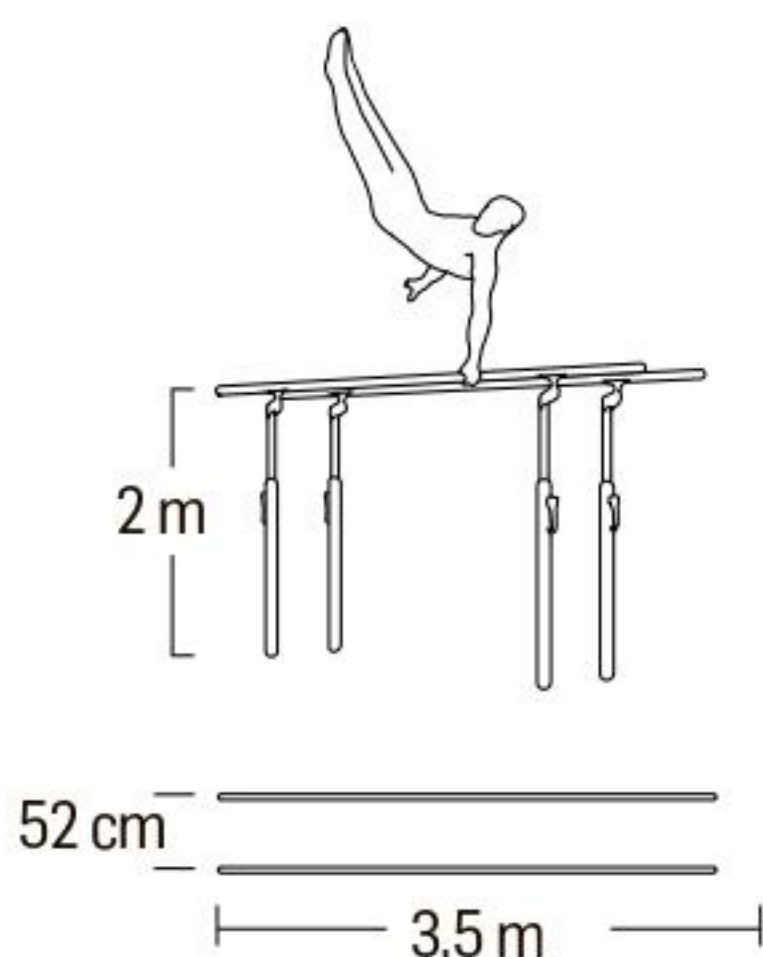
CAVALO COM ALÇAS

A rotina compreende movimentos circulares e pendulares das pernas sobre o aparelho. Só as mãos podem tocar o cavalo



BARRAS PARALELAS

Os ginastas misturam movimentos de balanço (agilidade) com paradas onde sustentam a posição por um tempo (força)



BARRA FIXA

A rotina envolve trocas de pegada, balanços em sentidos opostos, acima e abaixo da barra e em movimentos contínuos



Provas femininas

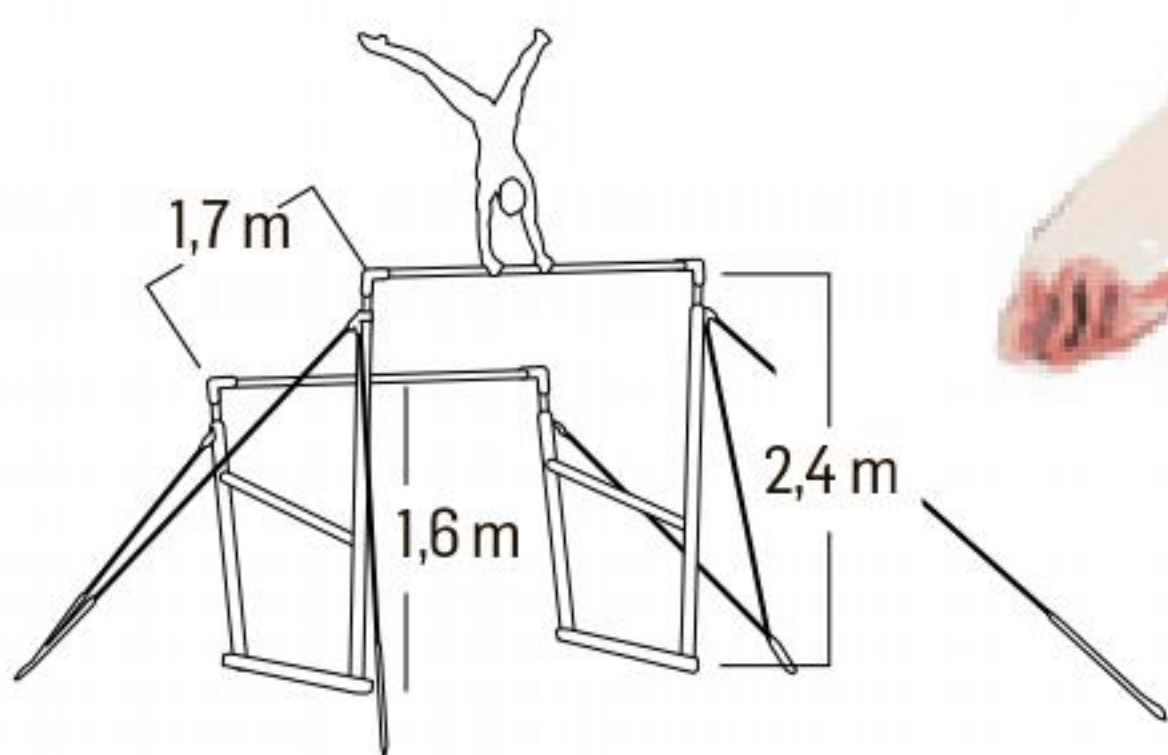
Além da precisão nos movimentos, as mulheres são avaliadas também pelo ritmo e graça nos exercícios

Seguem a ordem:

- 1 Solo
- 2 Salto
- 3 Barras assimétricas
- 4 Barra de equilíbrio

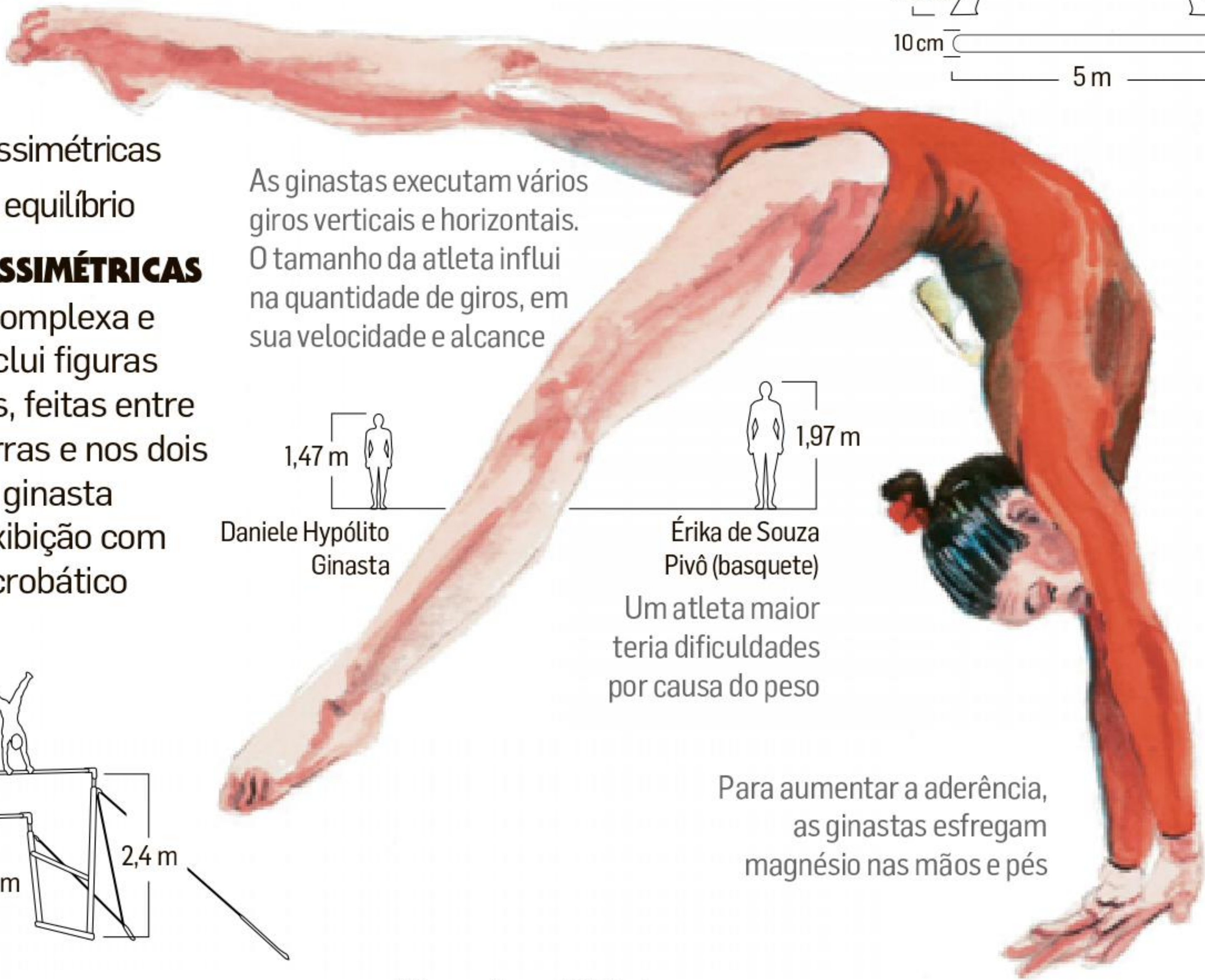
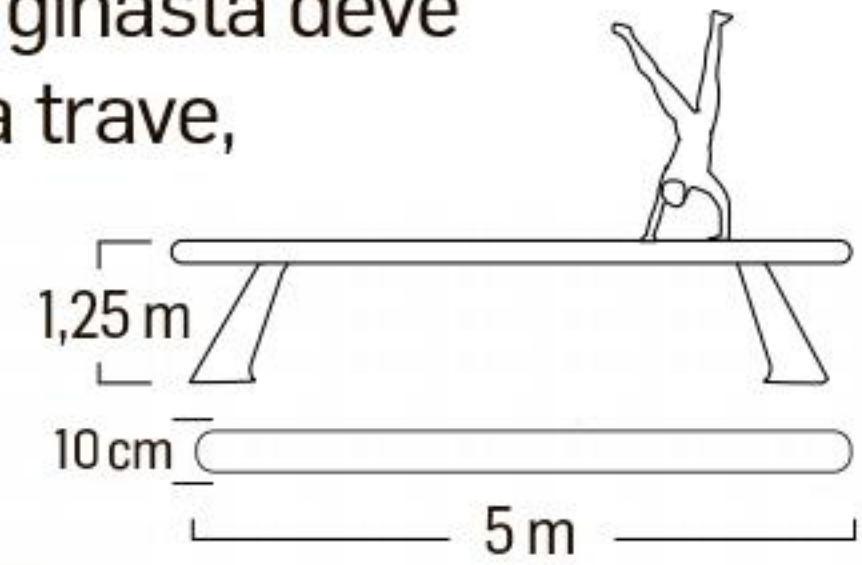
BARRAS ASSIMÉTRICAS

A rotina é complexa e também inclui figuras obrigatórias, feitas entre as duas barras e nos dois sentidos. A ginasta conclui a exibição com um salto acrobático

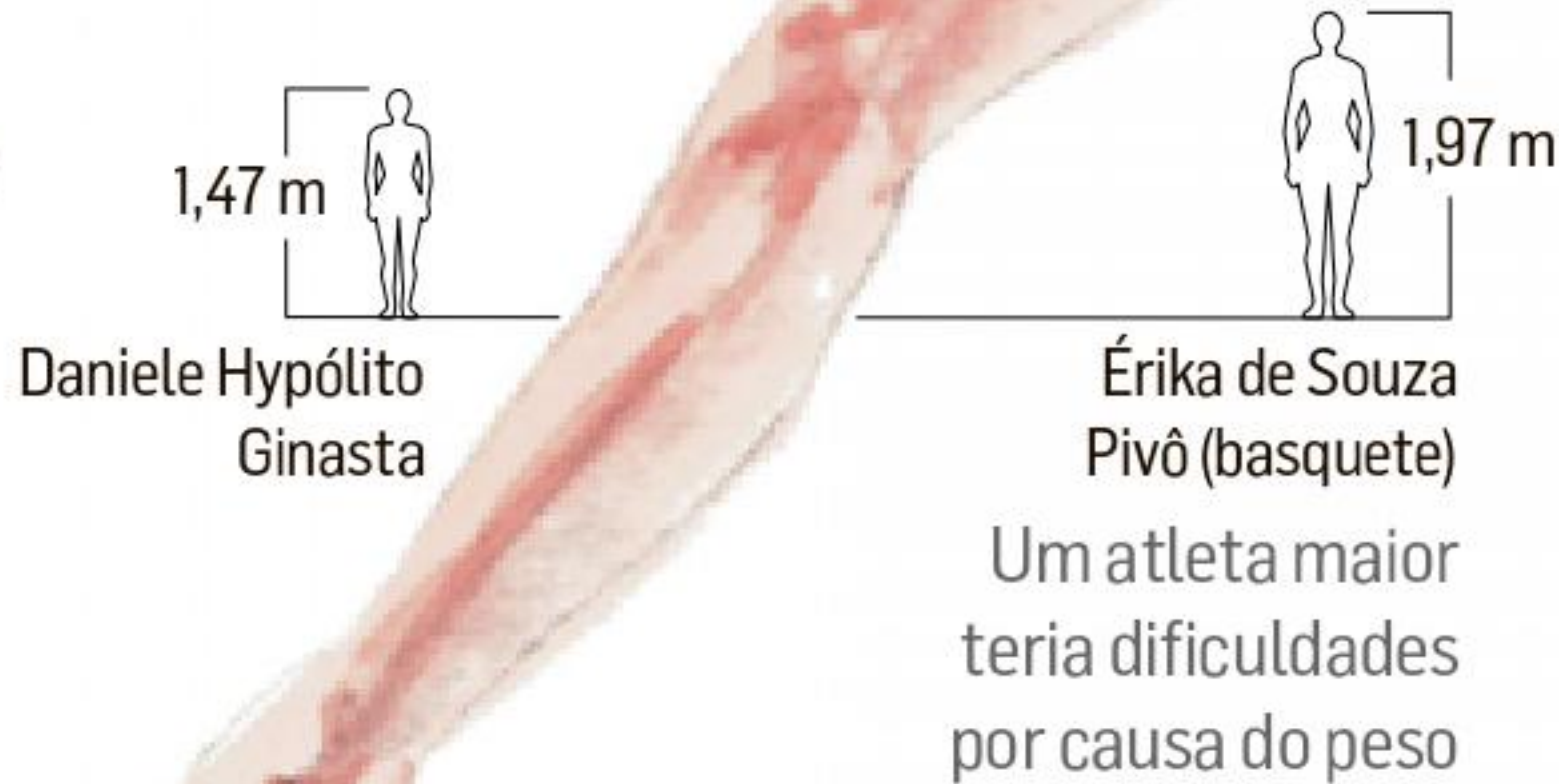


BARRA DE EQUILÍBRIO

A rotina dura 90 segundos e inclui um 360, além de, pelo menos, dois vôos. A ginasta deve percorrer toda a extensão da trave, executando as figuras



As ginastas executam vários giros verticais e horizontais. O tamanho da atleta influencia na quantidade de giros, em sua velocidade e alcance



Um atleta maior teria dificuldades por causa do peso

Para aumentar a aderência, as ginastas esfregam magnésio nas mãos e pés

A barra de equilíbrio tem **5 m de comprimento**

Provas mistas

Dois aparelhos fazem parte dos concursos masculino e feminino

SALTO

Após uma corrida, o atleta toma impulso numa plataforma para saltar sobre a mesa, tocando-a apenas com as mãos antes de executar seu salto

A corrida curta deve dar ao atleta a velocidade necessária para executar a rotina

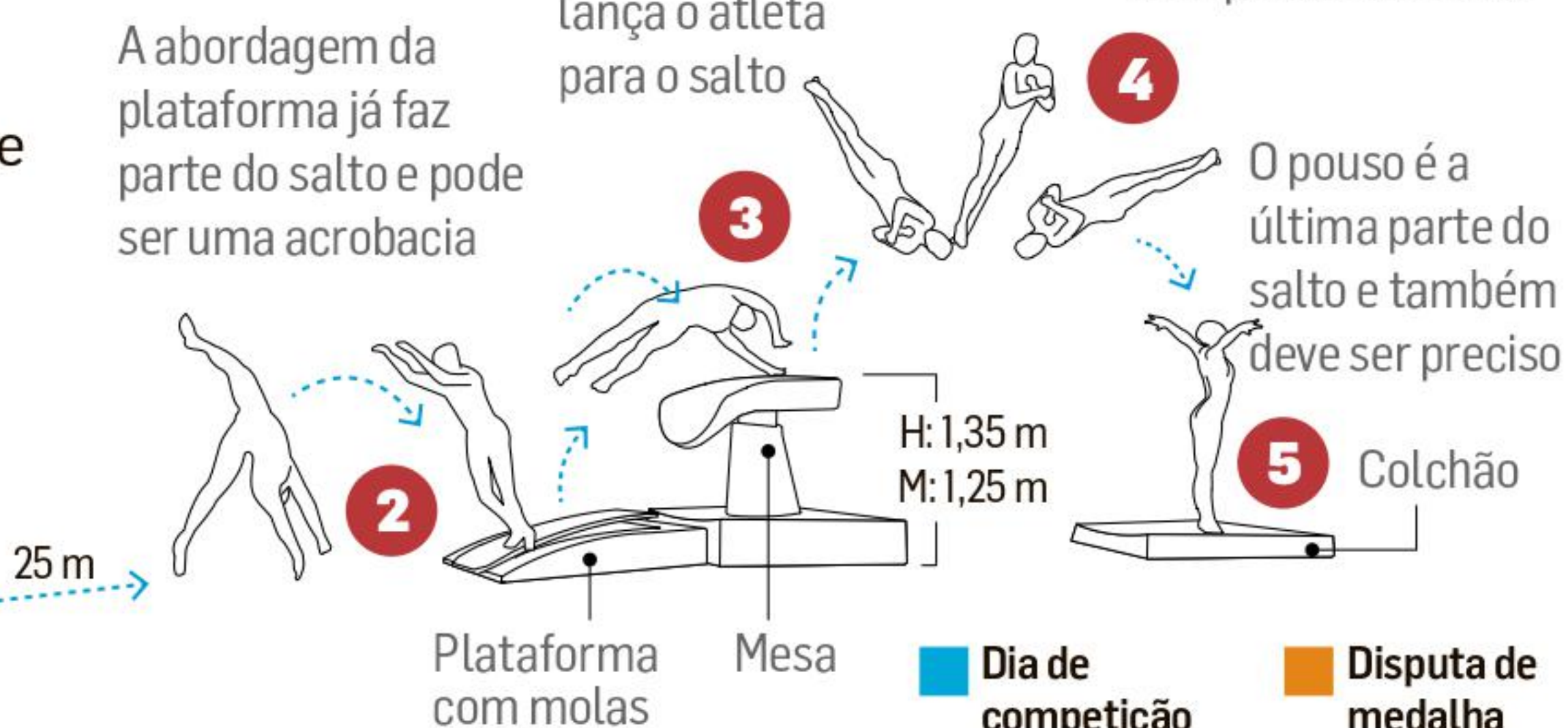


A abordagem da plataforma já faz parte do salto e pode ser uma acrobacia

O toque na mesa lança o atleta para o salto

No ar, o ginasta executa os movimentos que completam a rotina

O pouso é a última parte do salto e também deve ser preciso



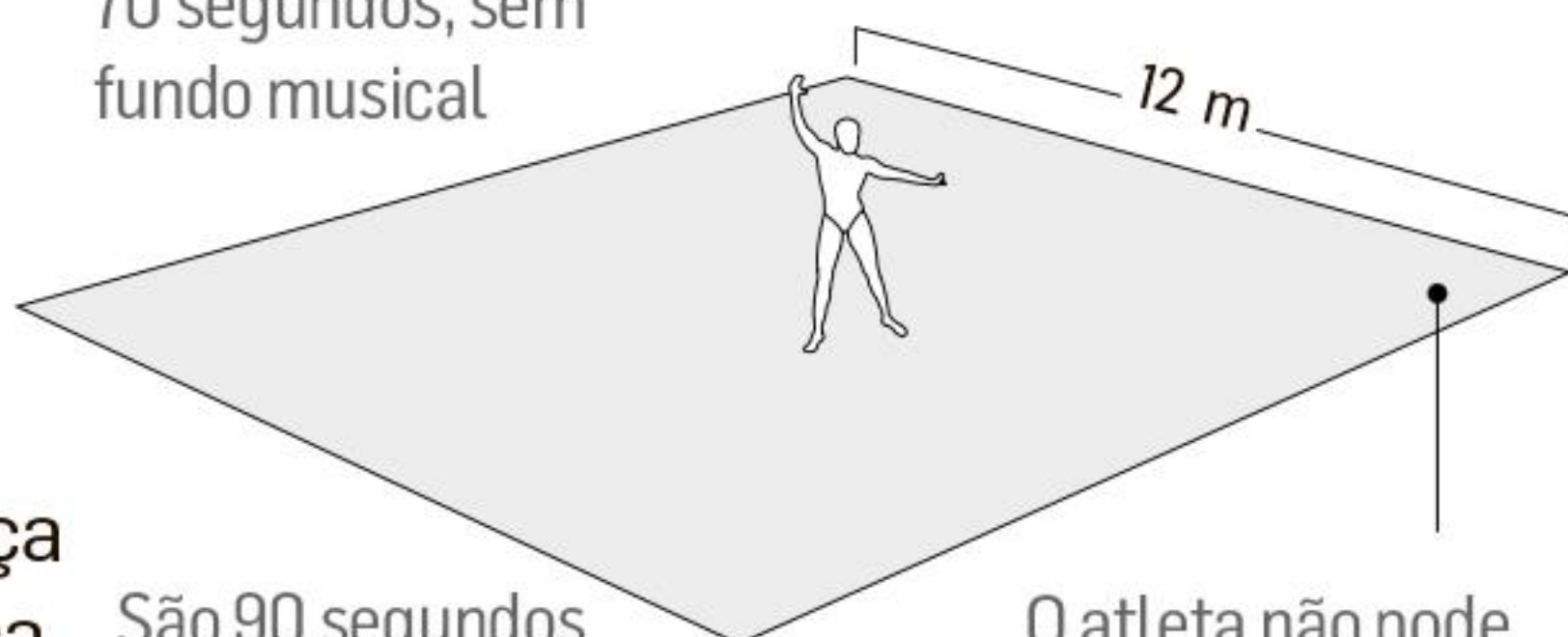
■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

SOLO

A rotina contém séries de saltos e os atletas devem exibir habilidades acrobáticas combinadas à força (homens) ou dança (mulheres)

Os homens têm 70 segundos, sem fundo musical

São 90 segundos para as mulheres, com fundo musical



O atleta não pode pisar fora do limite do tablado

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena Olímpica do Rio Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Precisão nas alturas

● Surgido nas acrobacias de circo, esporte já foi usado até para treinamento militar. A 6 metros do chão, atletas buscam controlar o corpo para executar manobras perfeitas



Não é permitido saltar descalço. Os atletas usam meias ou sapatilhas

Durante a rotina, o atleta só afasta os braços quando equilibra o corpo para a descida

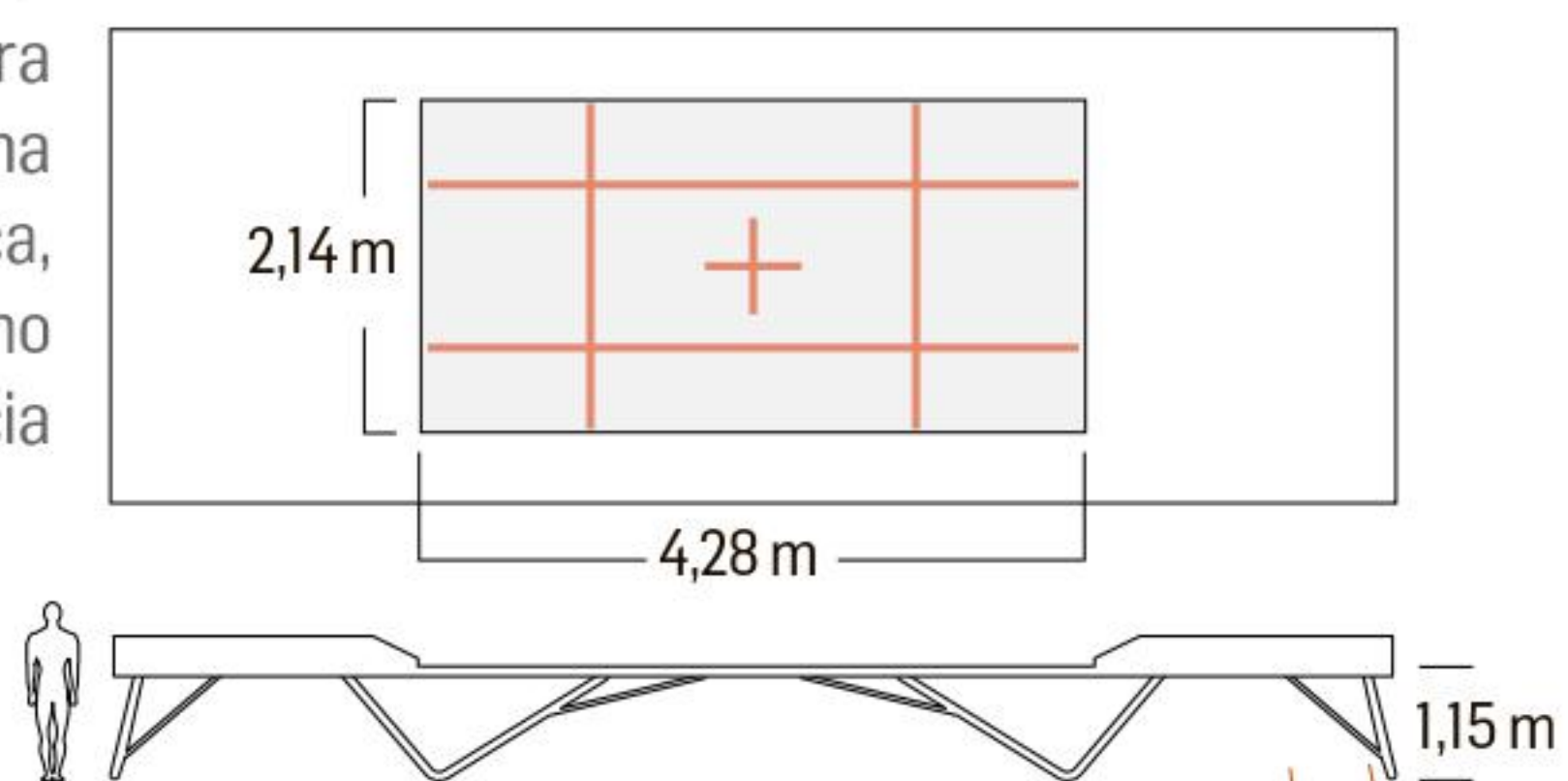
Para tomar novo impulso, o atleta precisa apontar os pés na direção da rede. Ao atingir a metade da descida, ele precisa fazer uma rotação em torno da cintura

● TORNEIO OLÍMPICO

Os 16 atletas disputam uma eliminatória onde cada um deve executar uma rotina com dez habilidades (manobras). Os oito melhores se classificam para a final, se apresentando na ordem inversa da classificação: os melhores saltam por último. Os três melhores sobem ao pódio

● ALVO

O ginasta procura manter o foco na cama elástica, usando-a como referência



COMO É A PROVA

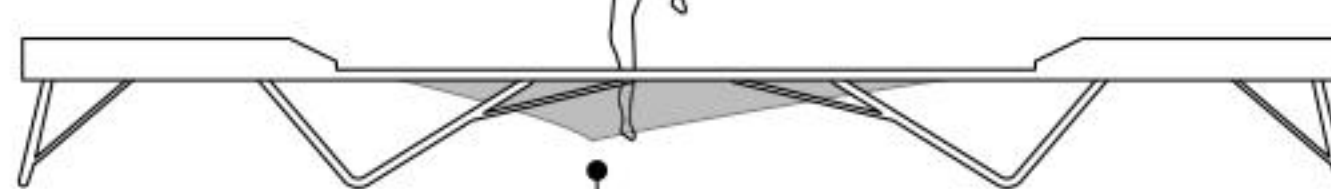
Para ganhar altura, vale movimentar os braços aumentando o impulso

1



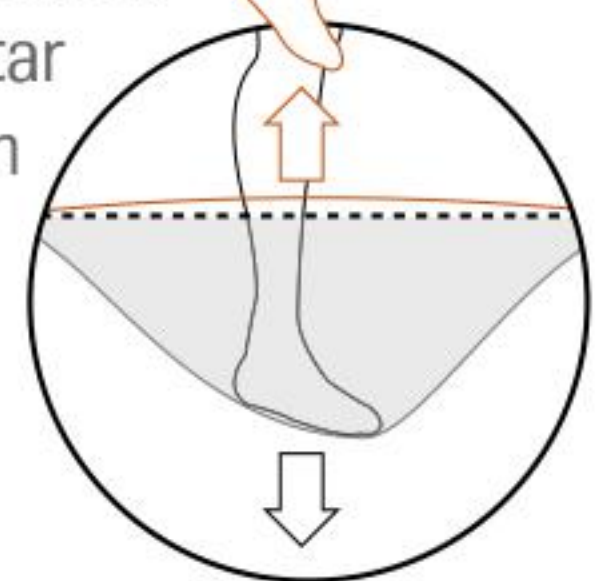
Passado o tempo, o ginasta abre a contagem da rotina

2



Cerca de 8 m

Habilidades são as manobras que o atleta consegue executar no ar. Não podem ser repetidas na mesma rotina ou no torneio



Saltos preliminares

Os atletas têm até um minuto para saltar buscando atingir a altura ideal para começar sua apresentação

Rotina

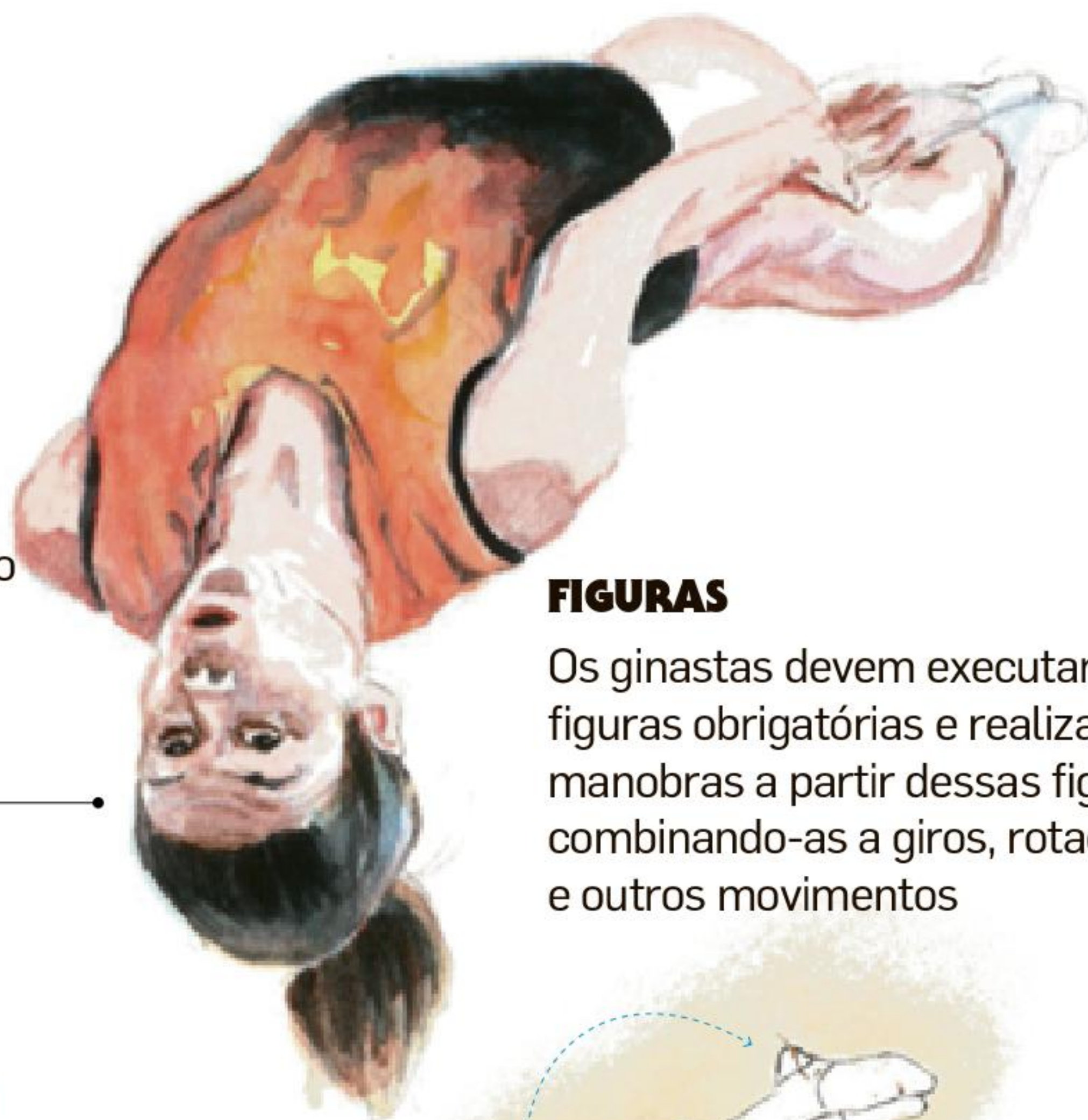
Contém figuras obrigatórias e livres e é dividida em dez habilidades que se iniciam cada vez que o atleta toca a rede

Conta 1 (uma rotina tem 10). As pernas esticadas mantém a força e a transformam em impulso

TÉCNICA

Além da habilidade em fazer as acrobacias, os ginastas devem ter um senso de localização apurado para executar suas rotinas sem perder a direção. Os braços devem permanecer o maior tempo possível junto ao corpo para manter a velocidade

Os ginastas executam suas manobras sem perder contato visual com a cama elástica

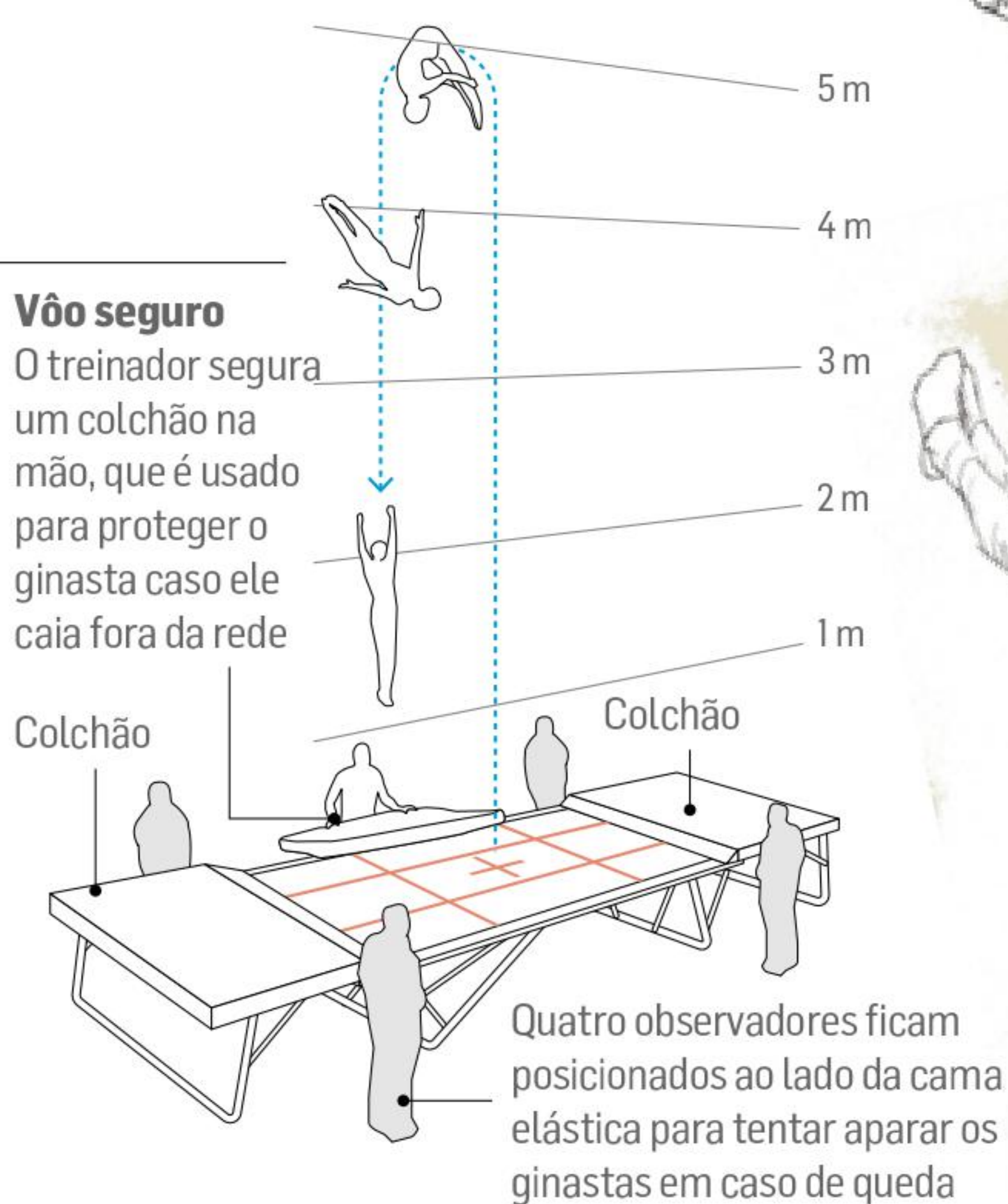


FIGURAS

Os ginastas devem executar figuras obrigatórias e realizar manobras a partir dessas figuras, combinando-as a giros, rotações e outros movimentos

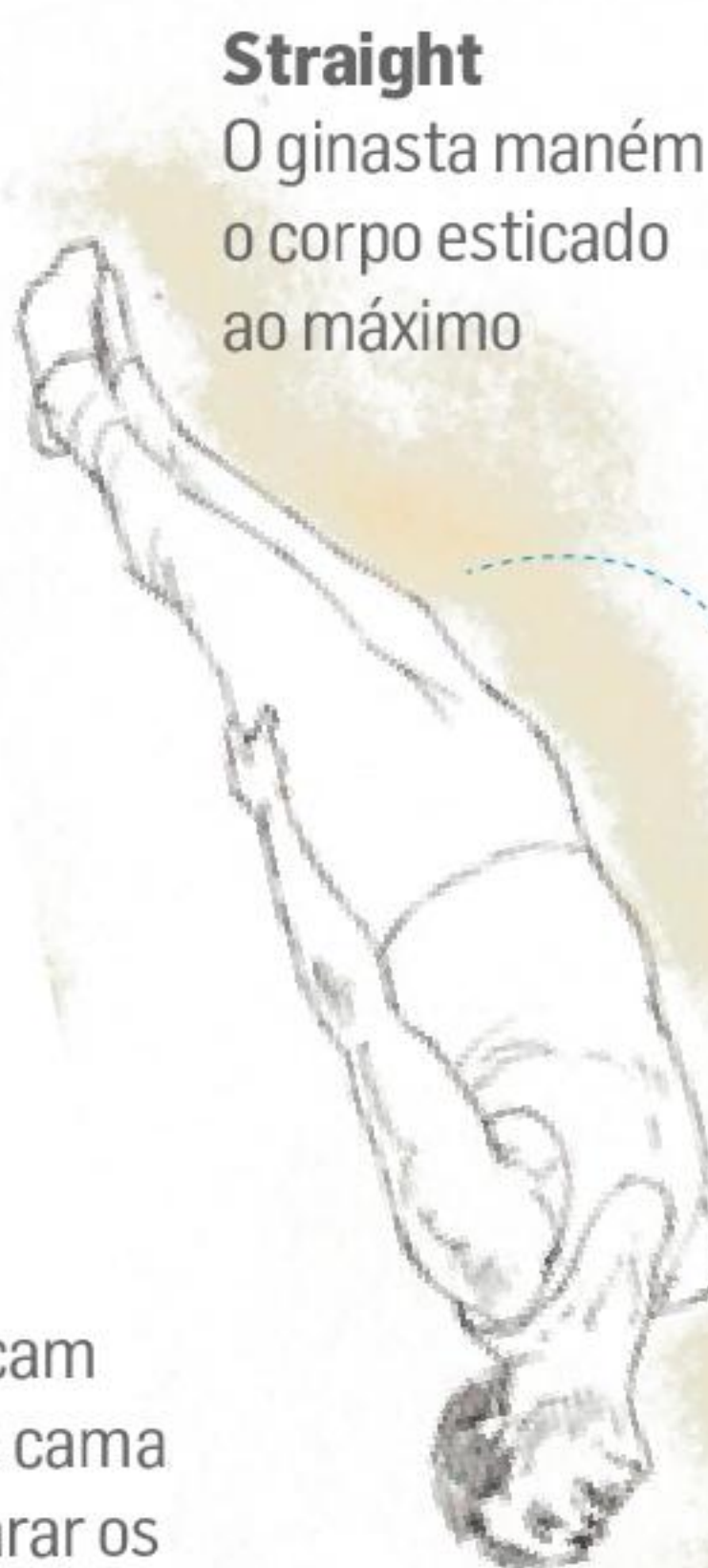
APROVEITANDO O TEMPO

Buscar maior altura no salto passou a ser estratégia para ampliar o tempo de vô. Segundo especialistas, os ginastas de elite realizam suas rotinas com tempo de vô de dois segundos e levam metade desse tempo para atingir o ápice de sua curva



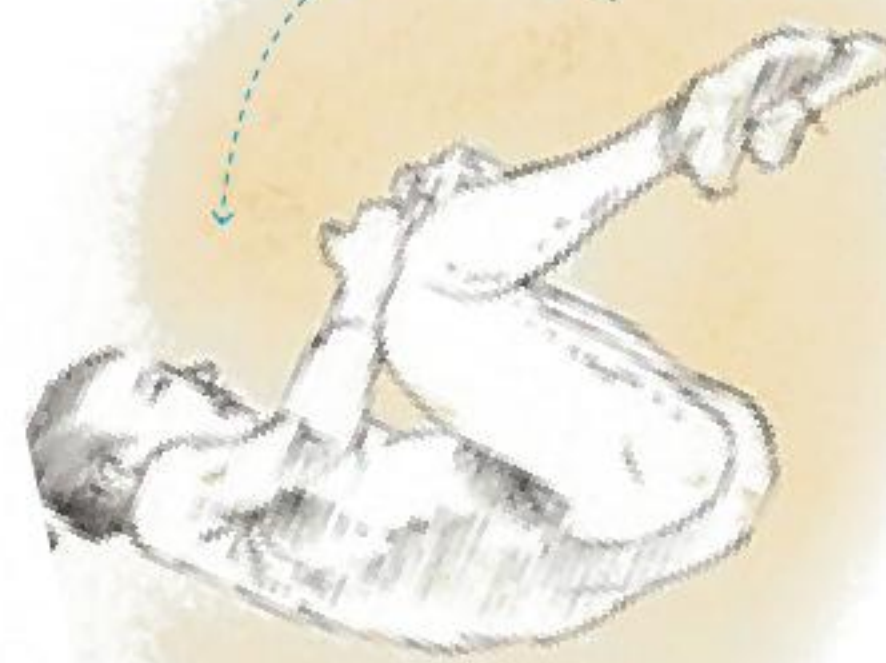
Pike

O atleta mantém juntos o antebraço e as pernas



Straight

O ginasta mantém o corpo esticado ao máximo



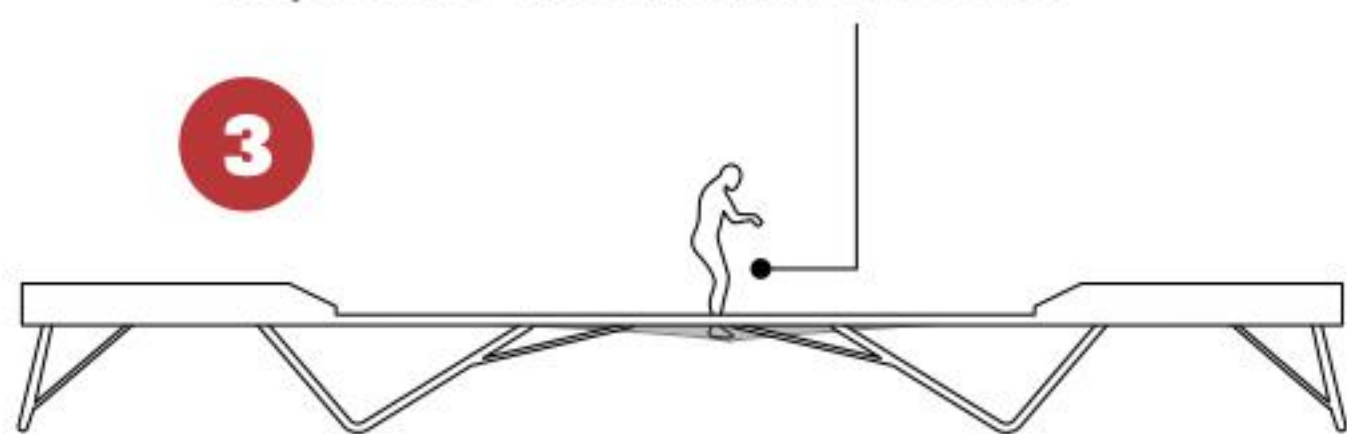
Tuck

Executado no ponto mais alto do salto. As canelas mantêm-se paralelas ao tronco

JUÍZES

São cinco juízes para avaliar a execução e dois para a dificuldade. Além deles, há um árbitro e um juiz chefe

Para evitar ser lançado novamente para cima, o ginasta flexiona os joelhos, amortecendo a queda e encerrando a rotina



Finalização

O ginasta deve encerrar a rotina em pé, com os dois pés na rede, e sustentar a posição por três segundos

PONTUAÇÃO

Critérios:

Dificuldade - começa em 0.0 e aumenta a cada manobra difícil conseguida

Execução - parte de 10.0 e diminui à medida em que pontos são tirados por erros na execução

Tempo de vô - mede o tempo que o ginasta fica no ar entre o momento em que deixa a rede e seu retorno

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena Olímpica do Rio Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Só para mulheres

● Ginastas se exibem em coreografias que combinam a graça do balé a acrobacias executadas com aparelhos



Uma das figuras do aparelho é a serpentina, o deslocamento em forma de onda

A cor da fita ajuda a criar o efeito de movimento

Feita de cetim, a fita mede 6 m e fica presa a uma vareta de madeira ou PVC

COMO É A PROVA

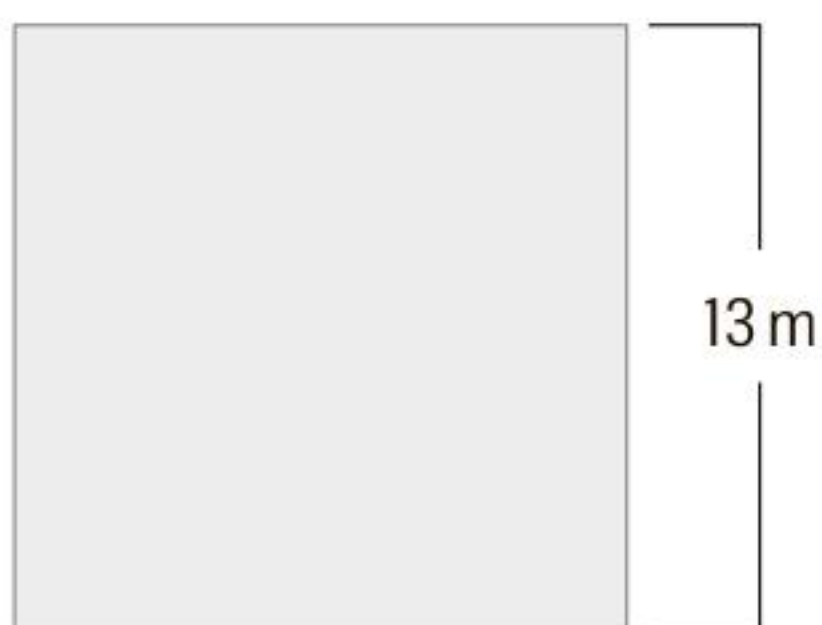
Ao som de uma música instrumental, a apresentação deve cobrir toda a área da plataforma. Durante o programa, a ginasta deve estar em constante movimento e passar o aparelho por ambas as mãos, executando figuras específicas de cada um deles

OS APARELHOS

Apesar de serem cinco aparelhos: fita, arco, bola, maça e corda, em disputas internacionais são apenas quatro, escolhidos pela Federação Internacional de Ginástica a cada dois anos

A PLATAFORMA

As provas ocorrem numa área quadrada revestida com carpete, cujo teto deve estar, no mínimo, a 8m do chão



Um rigoroso código determina o que se pode vestir nas apresentações. A ginasta perde ponto se não cumpri-lo. Nas provas por equipe, todas as atletas devem estar vestidas igual e ter os cableos presos

Para conseguir aderência, as atletas usam uma espécie de meia-sapatilha (slippers) que cobre apenas a ponta dos pés

Fita

Sua movimentação é constante e forma no ar padrões, como espirais, círculos, cobras ou oitos. A ginasta deve ter graça e destreza para criar essas figuras e provocar a ilusão de movimento

PONTUAÇÃO

As ginastas recebem até 10 pontos em cada critério avaliado: dificuldade, execução e qualidade artística. Sua nota corresponde à soma dos valores obtidos

PROVAS INDIVIDUAIS

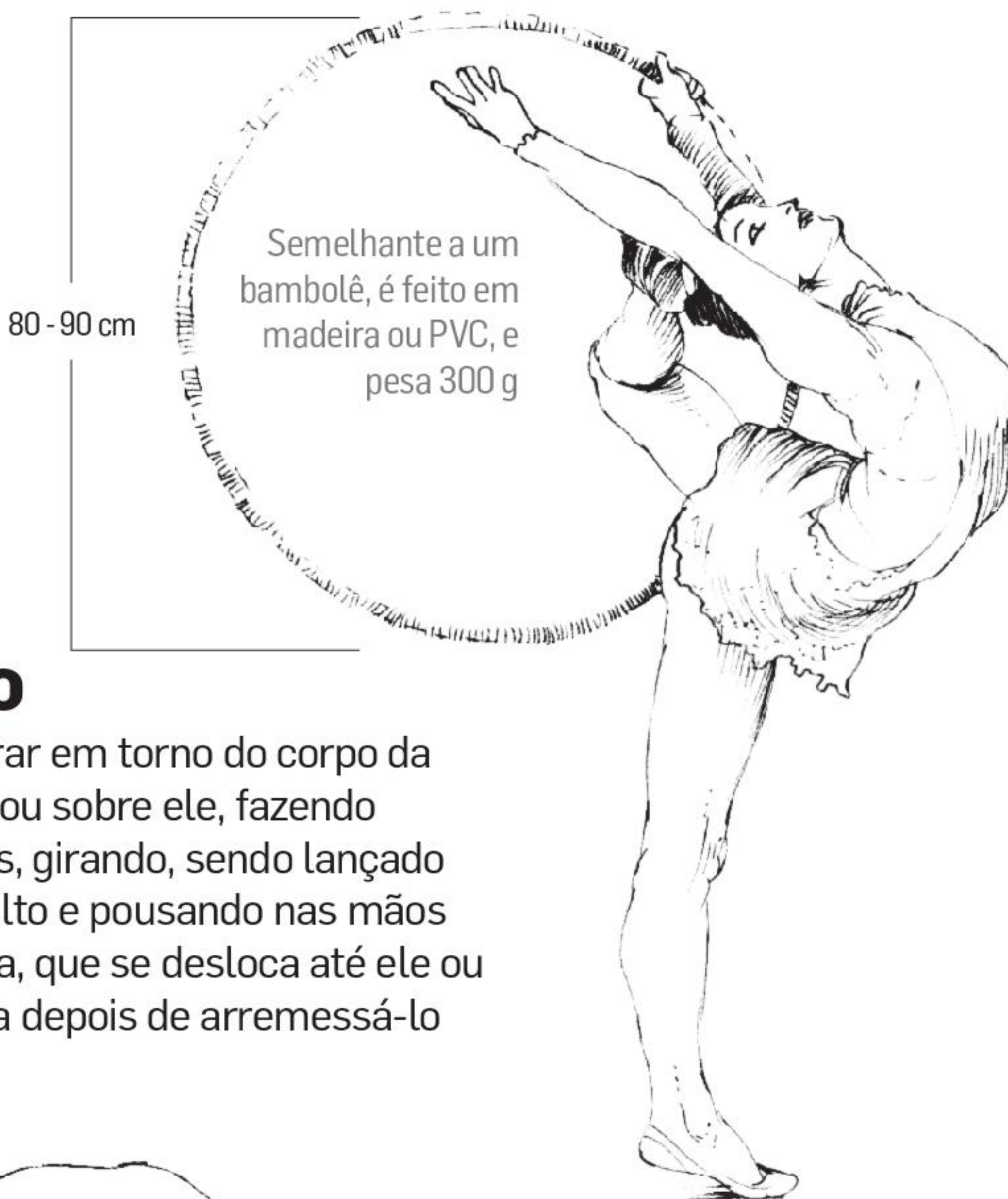
Cada ginasta se apresenta quatro vezes, utilizando um aparelho por vez. As apresentações duram de 75 a 90 segundos. Vence quem conseguir mais pontos. As oito mais bem colocadas em cada aparelho se classificam para disputar as finais

PROVAS POR EQUIPES

Cinco ginastas se exibem juntas duas vezes: uma, apenas com fitas e, na outra, com três pares de maças e dois arcos. Cada apresentação dura entre 135 e 150s. A final reúne oito grupos por exercício e vence a equipe com o maior número de pontos

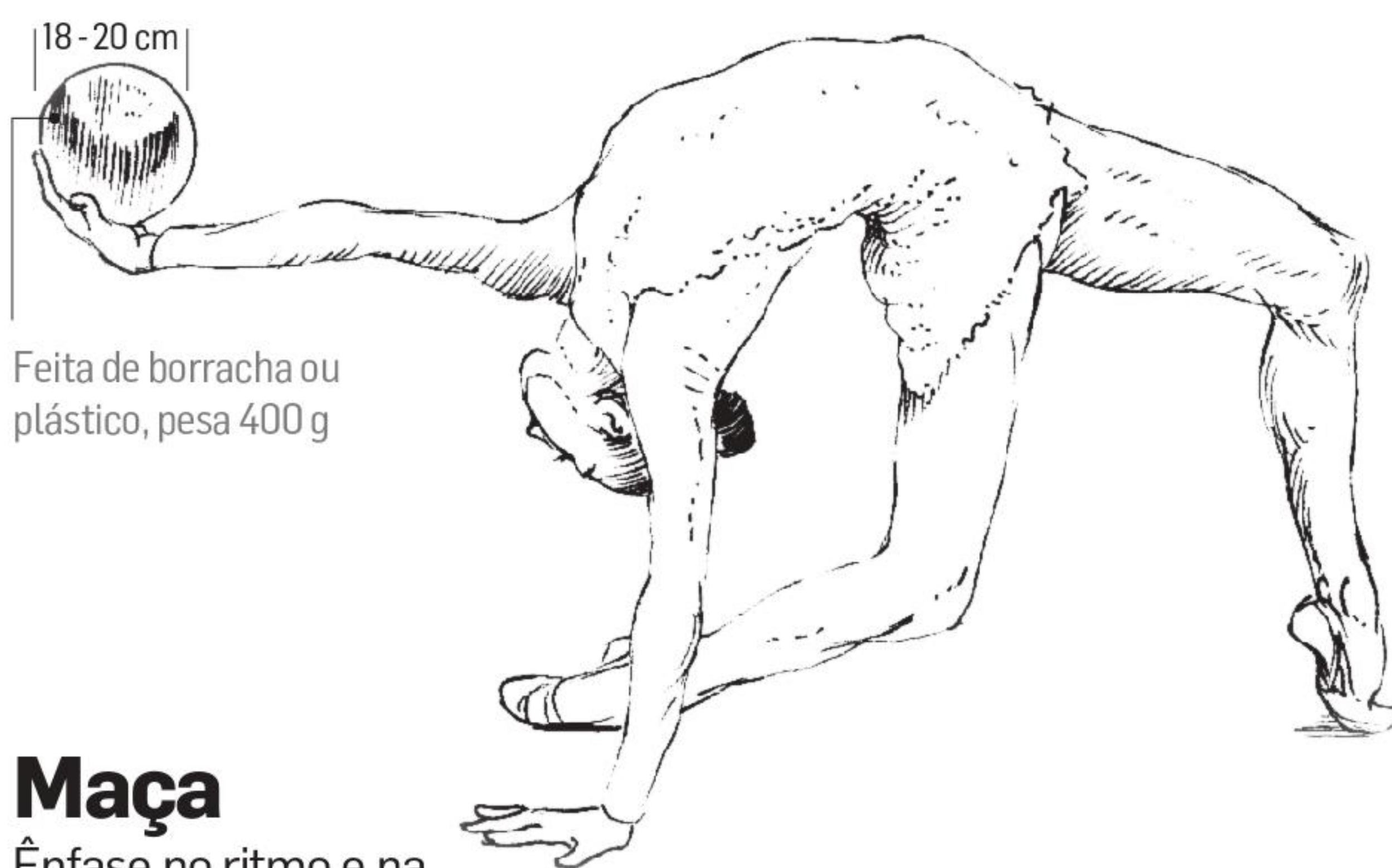
JUÍZES

Um júri técnico avalia a dificuldade. Outro, avalia a execução, enquanto um terceiro grupo julga sua qualidade artística. Um coordenador supervisiona o júri e um juiz-chefe responde pelo torneio



Arco

Deve girar em torno do corpo da ginasta ou sobre ele, fazendo rotações, girando, sendo lançado para o alto e pousando nas mãos da atleta, que se desloca até ele ou o espera depois de arremessá-lo

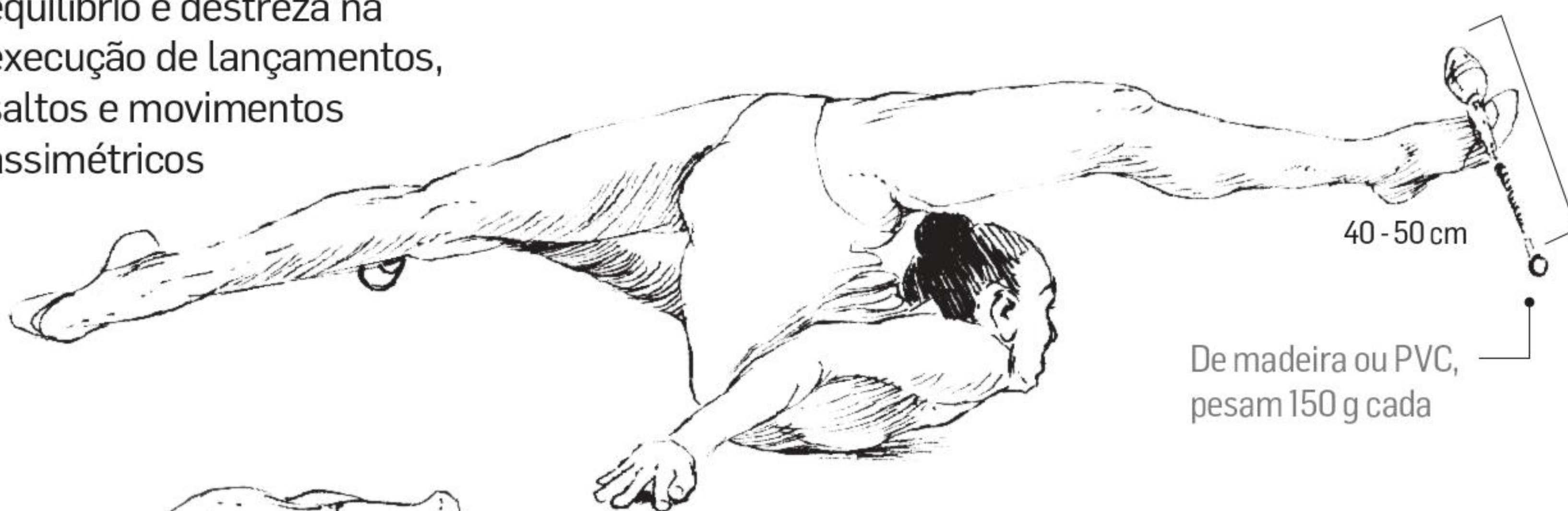


Bola

A ginasta deve manter a bola em movimento durante a rotina. O contraste entre força e suavidade ao rolar, lançar ou pegar o aparelho é constante. Flexibilidade e expressão corporal também são valorizadas

Maça

Ênfase no ritmo e na coreografia, que exige equilíbrio e destreza na execução de lançamentos, saltos e movimentos assimétricos



Corda

O aparelho que exige mais da atleta em termos físicos, devido à quantidade e variedade de saltos. Por causa do rodízio da federação, não será disputada em 2016

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena Olímpica do Rio
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



De olho no buraco

● Herança dos pastores escoceses do século XV, modalidade volta aos Jogos buscando se tornar mais popular

COMO É A PROVA

O jogador deve acertar a bola nos 18 buracos do campo valendo-se do menor número de tacadas para isso. São quatro dias de disputa e vence quem fizer os 72 buracos batendo menos na bolinha

A altura do cabo varia de acordo com o tipo do taco. Quanto menor a distância a ser coberta, mais curto

OS TACOS

Feitos em aço, grafite, titânio ou ligas, diferem quanto à finalidade. Sua numeração refere-se à distância que podem cobrir. Um golfista de ponta usa mais de 10 por partida



Woods

Longas distâncias
O número 1, chamado **driver**, é usado na 1ª tacada



Irons

Distâncias médias
Versáteis, também podem fazer a aproximação do green



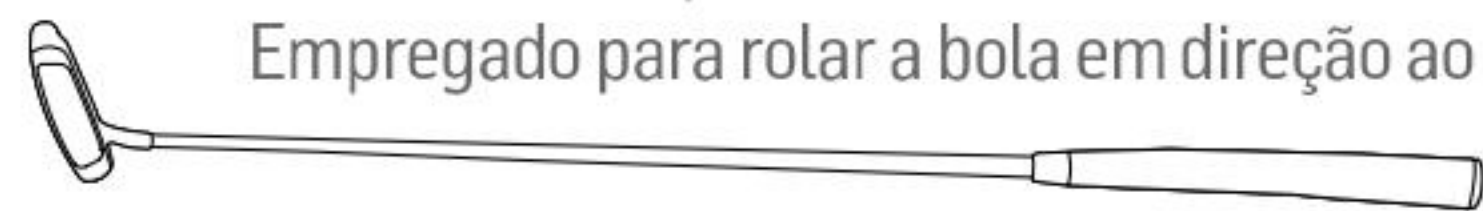
Wedges

Usados em situações especiais: bunker, rough etc.



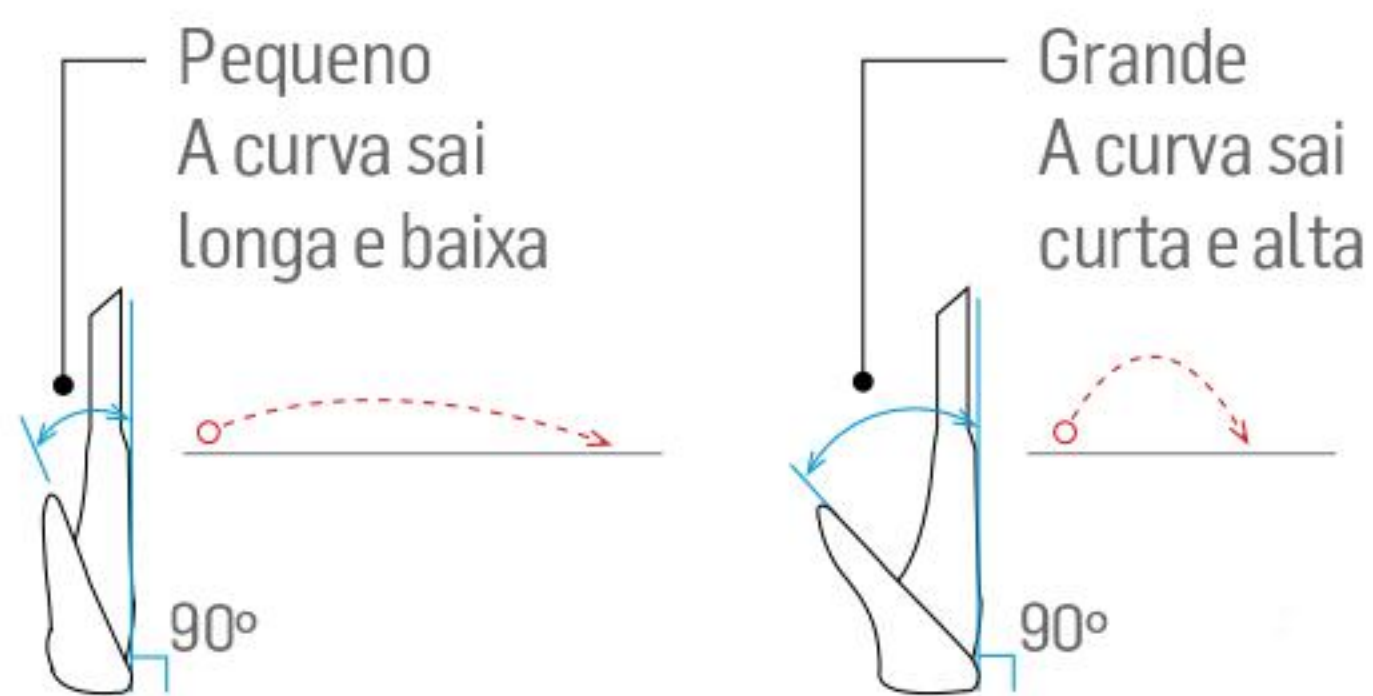
Putter

Para lances de precisão
Empregado para rolar a bola em direção ao buraco



Ângulo do loft

Determina a altura e a distância que a bola alcança na tacada com woods ou irons



Os sapatos têm travas na sola para dar estabilidade ao atleta



Alguns atletas usam luvas para aumentar a aderência. Existem dois tipos de pega



Overlapping

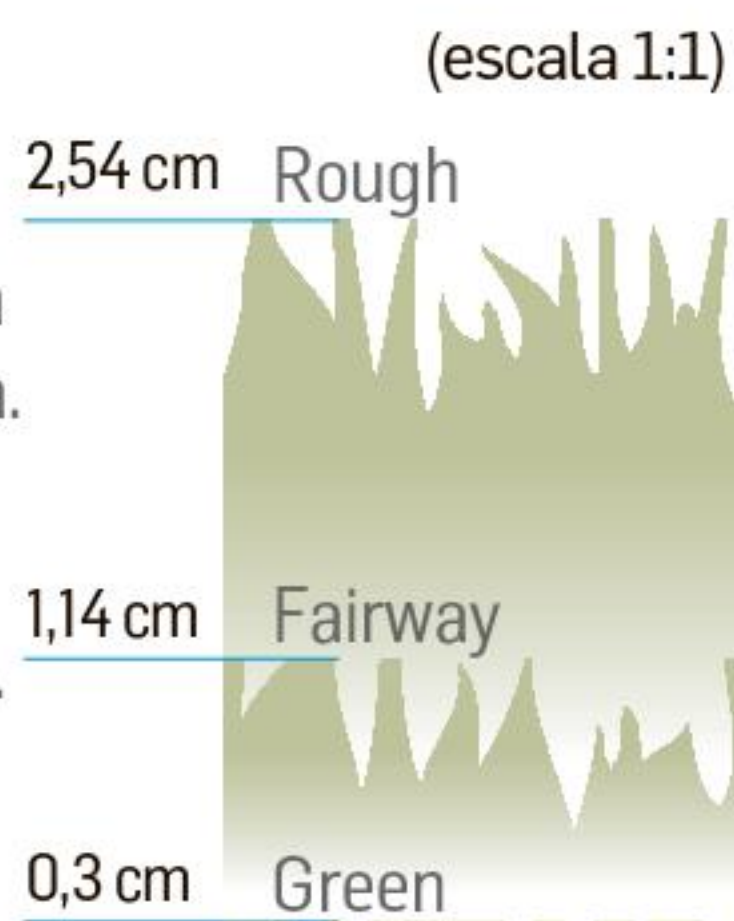


Interlocking

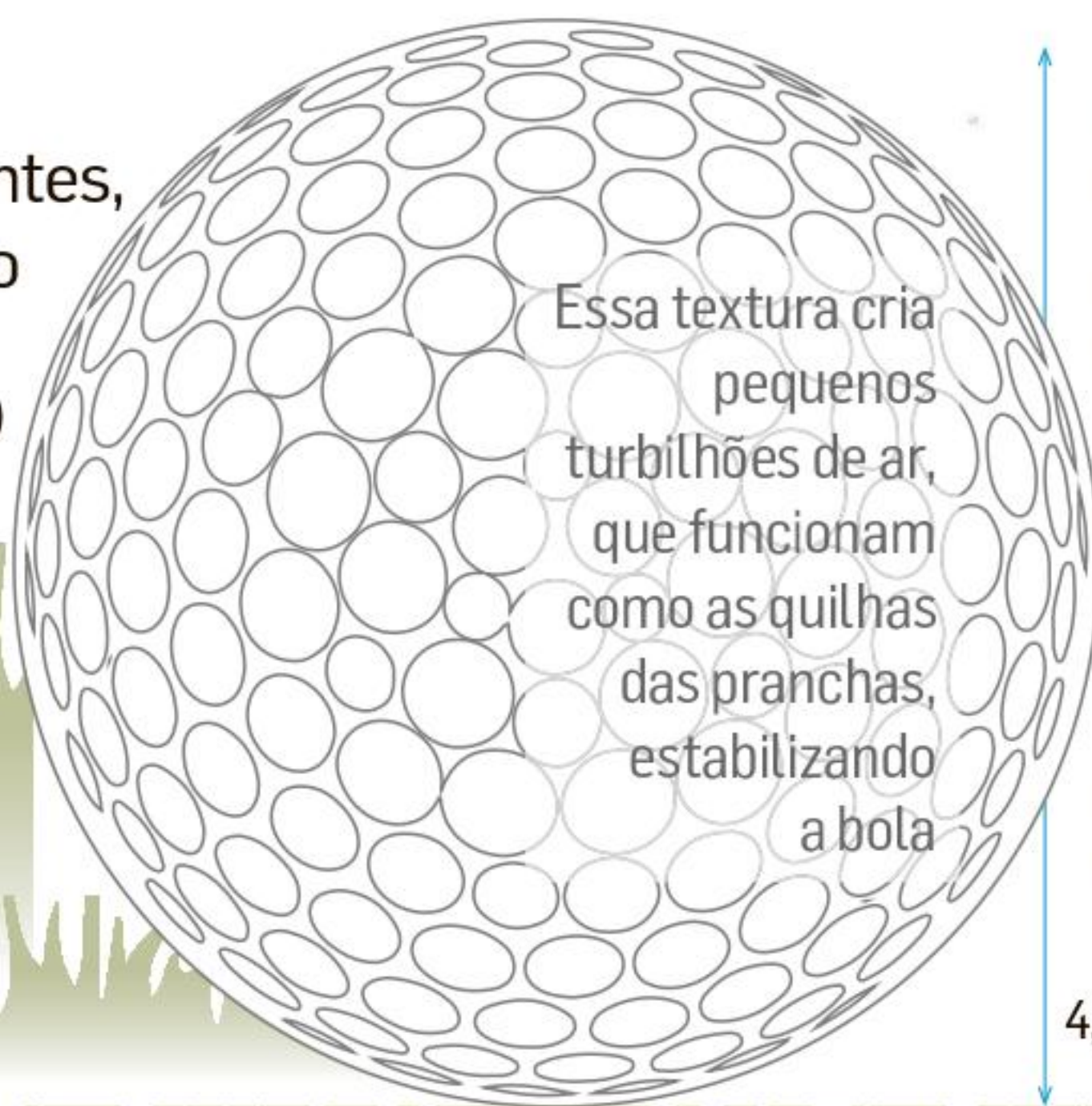
TIPOS DE GRAMADO

A grama é cortada em alturas diferentes, de acordo com sua posição no campo

A altura da grama interfere na velocidade da bola. Quanto mais próxima do buraco, mais baixa. Tufos mais altos a retêm e também atrapalham a tacada. O **green** é a porção mais rápida do gramado



(escala 1:1)



Essa textura cria pequenos turbilhões de ar, que funcionam como as quilhas das pranchas, estabilizando a bola

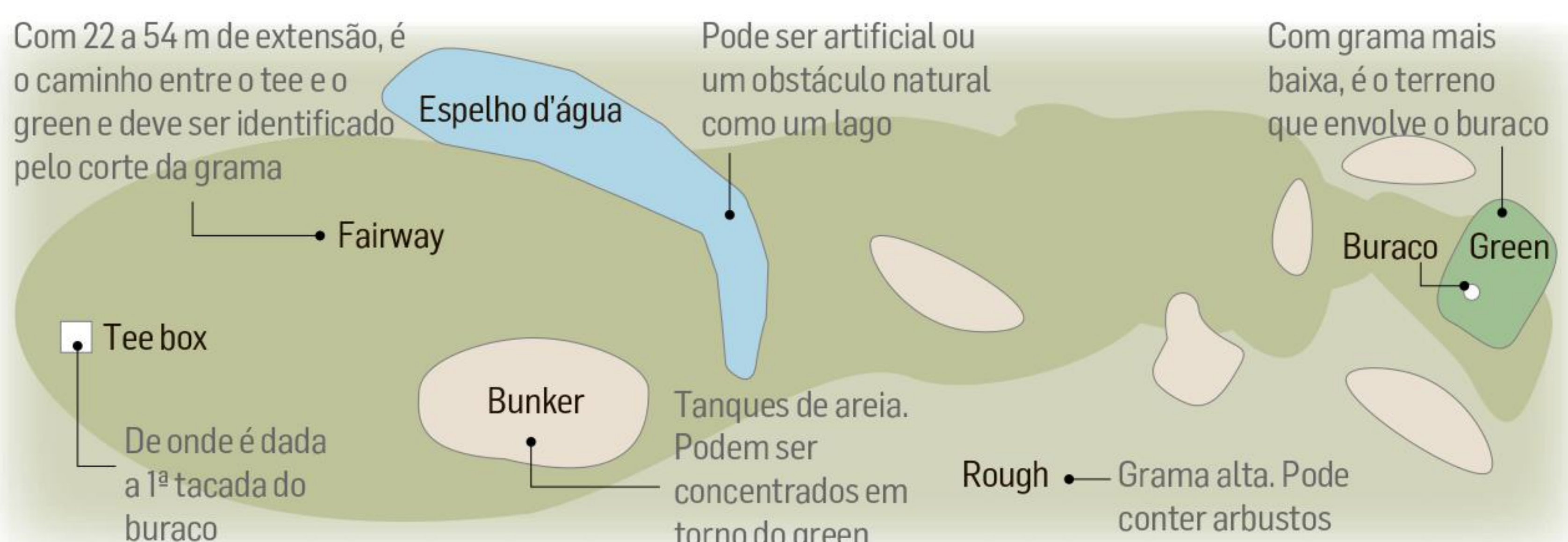
A BOLA

Feita em resina, pesa cerca de 45 g e tem pequenas cavidades na superfície, que ajudam a manter a direção

4,32 cm

O CAMPO E O BURACO

Cada buraco jogado compreende o percurso entre o tee e o buraco propriamente dito. O campo de jogo tem cerca de 6,4 km de extensão e combina o relevo da região a obstáculos artificiais para elevar seu nível de dificuldade. A simulação abaixo mostra seus principais elementos:



O PAR

É o número de tacadas necessário para completar um buraco, que serve de referência para os golfistas. O par do campo é a soma dos pares de seus 18 buracos

PAR E ESTRATÉGIA

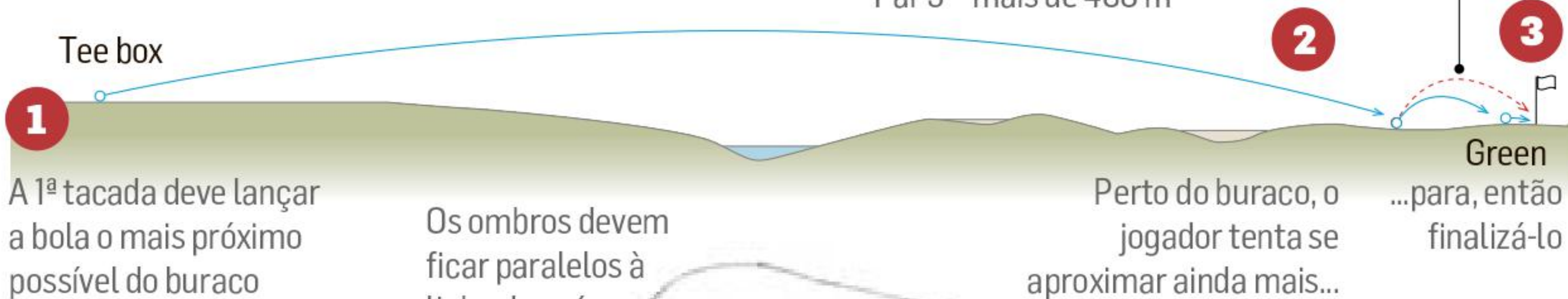
O par é estimado a partir da distância entre o tee e o buraco. Num buraco par 3, a referência são três tacadas para finalizá-lo:

Distâncias estimadas: Se finalizar o buraco já na 2ª tacada, conseguirá um "birdie": um abaixo do par

Par 3 – 120 a 230 m

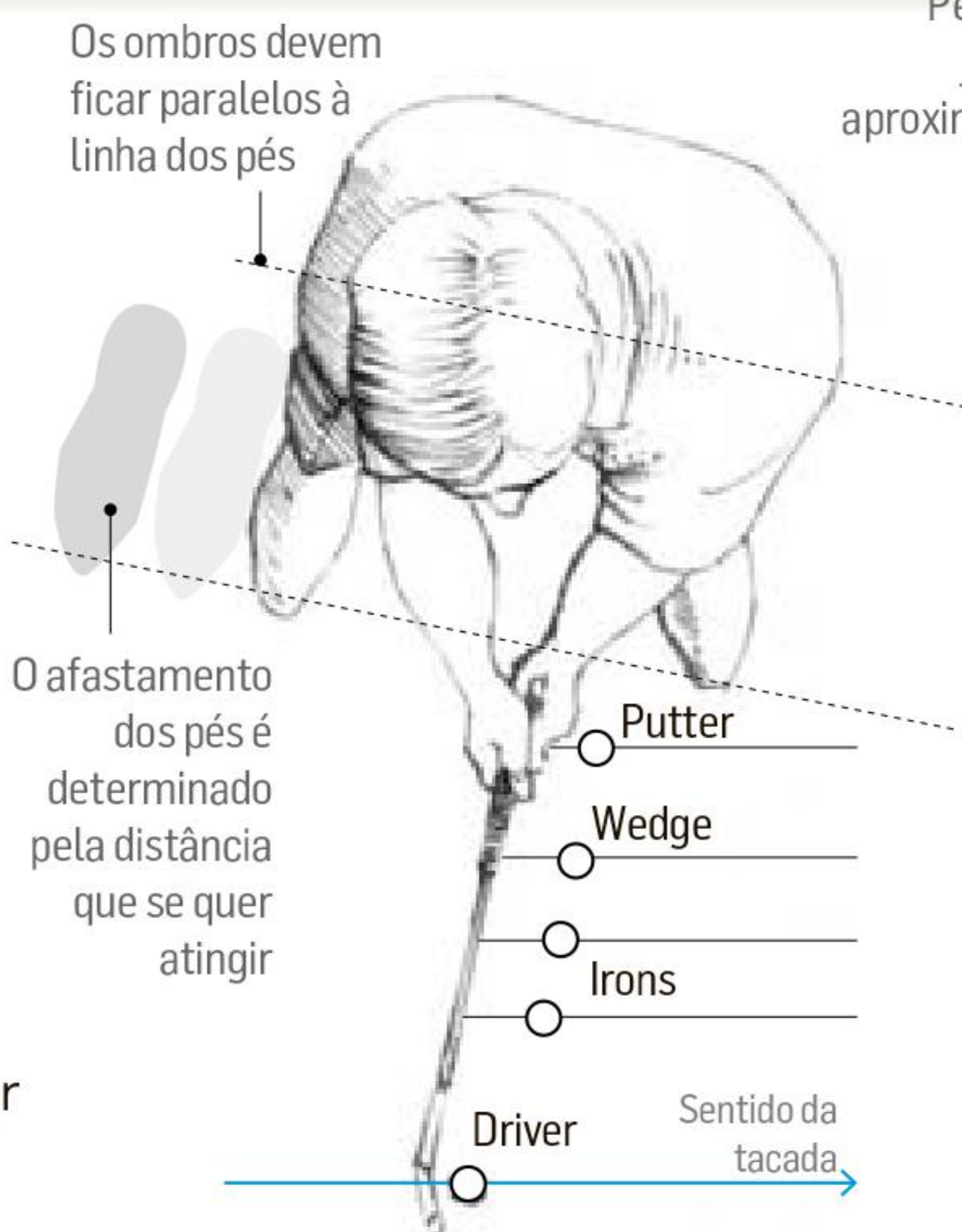
Par 4 – 231 a 400 m

Par 5 – mais de 400 m



A TACADA

A distância em relação à bola é definida pela tacada que se quer obter. Tacadas longas pedem tacos de cabos mais longos, mantendo o golfista mais afastado. A posição das pernas garante o equilíbrio necessário à força que se quer empregar



VOCABULÁRIO

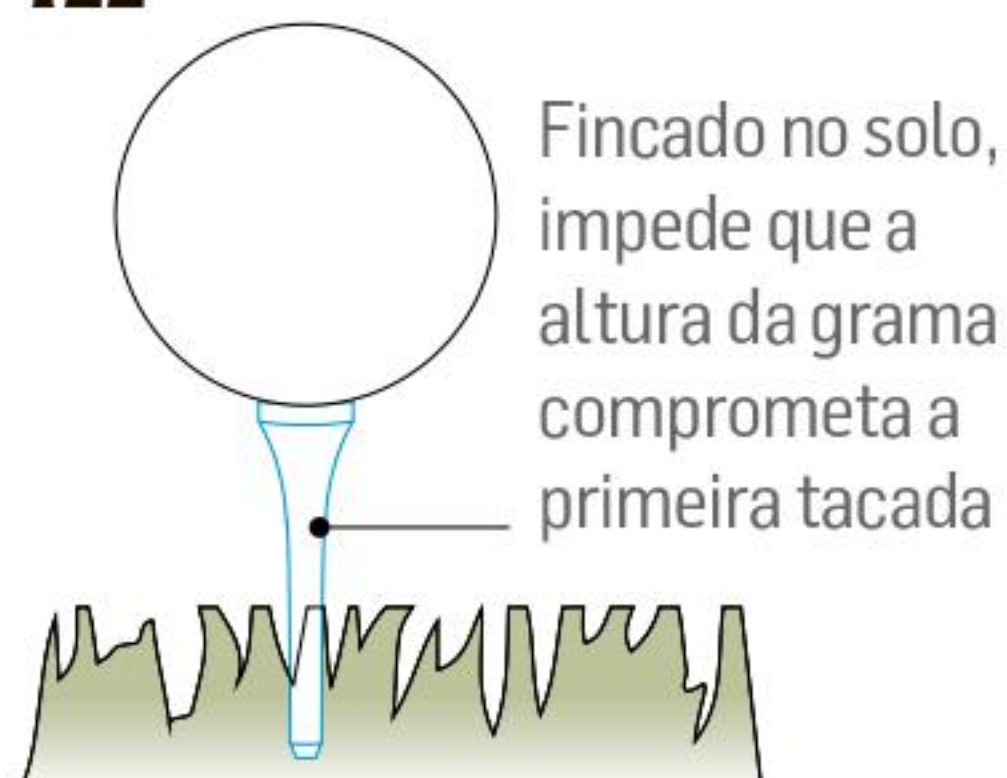
Hole-in-one é a jogada rara na qual o atleta acerta a bola no buraco na primeira tacada

Caddie é o assistente do golfista. Ele carrega os tacos e dá conselhos sobre o jogo

72 BURACOS

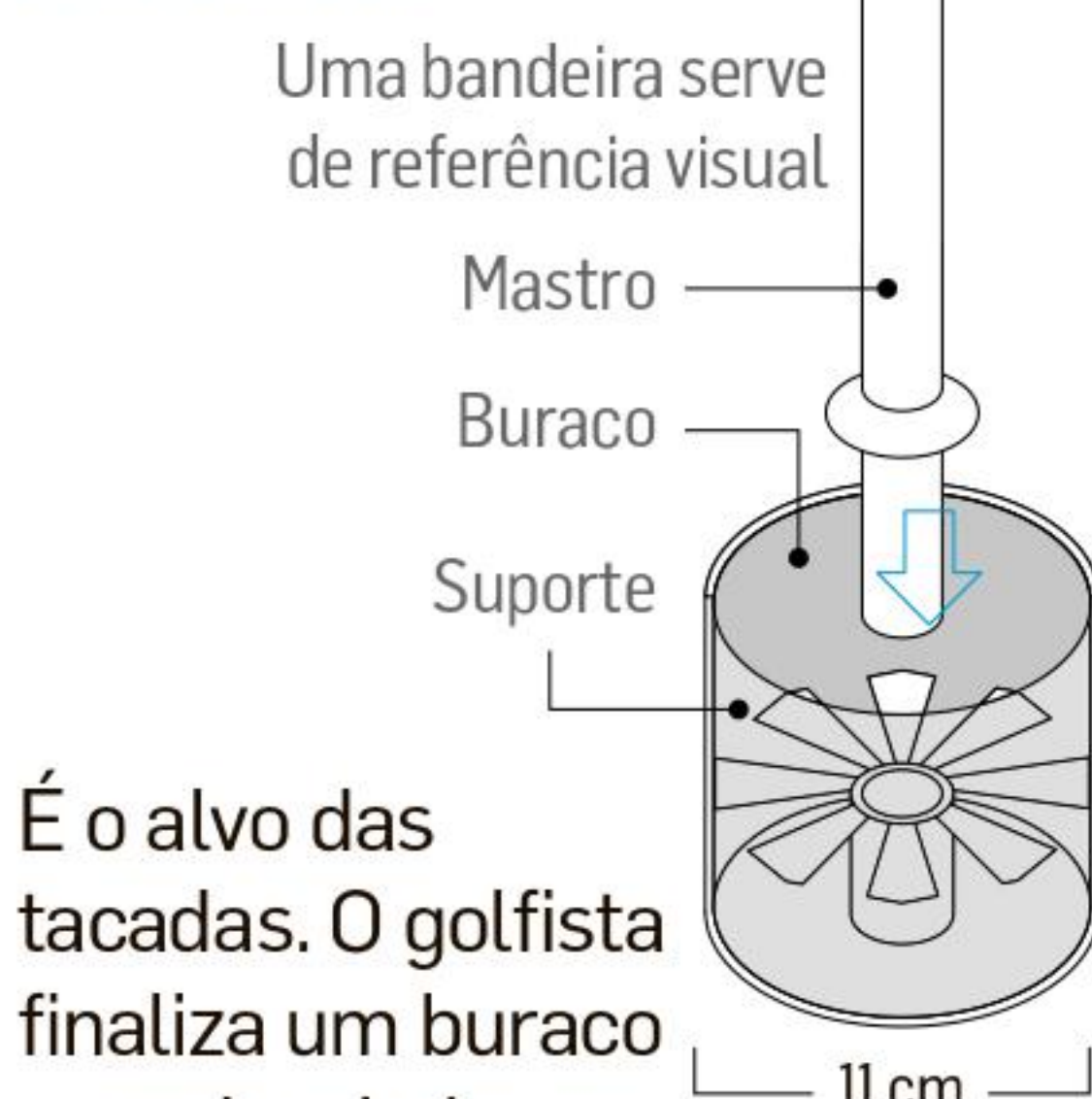
Ao todo, são quatro rodadas de 18 buracos

TEE



Feito de plástico ou madeira, é usado na primeira tacada de cada buraco para facilitar a batida

O BURACO



É o alvo das tacadas. O golfista finaliza um buraco quando a bola para dentro dele

■ Dia de competição

■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Campo Olímpico de Golfe Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Vale gol com a mão

● Popular na Europa, esporte trocou o campo pela quadra para enfrentar o frio do continente

COMO É O JOGO

Duas equipes de sete jogadores disputam as partidas cujo objetivo é marcar mais gols que o adversário. Cada time conta com cinco reservas que podem entrar em quadra a qualquer momento

Como o ritmo do jogo é intenso e as articulações das pernas são bastante exigidas, alguns atletas usam tornozeleiras com talas para ganhar estabilidade na articulação



Os calçados têm sola anti-derrapante para dar segurança nos saltos

A pegada é firme o bastante para fintar o oponente ou arremessar com precisão



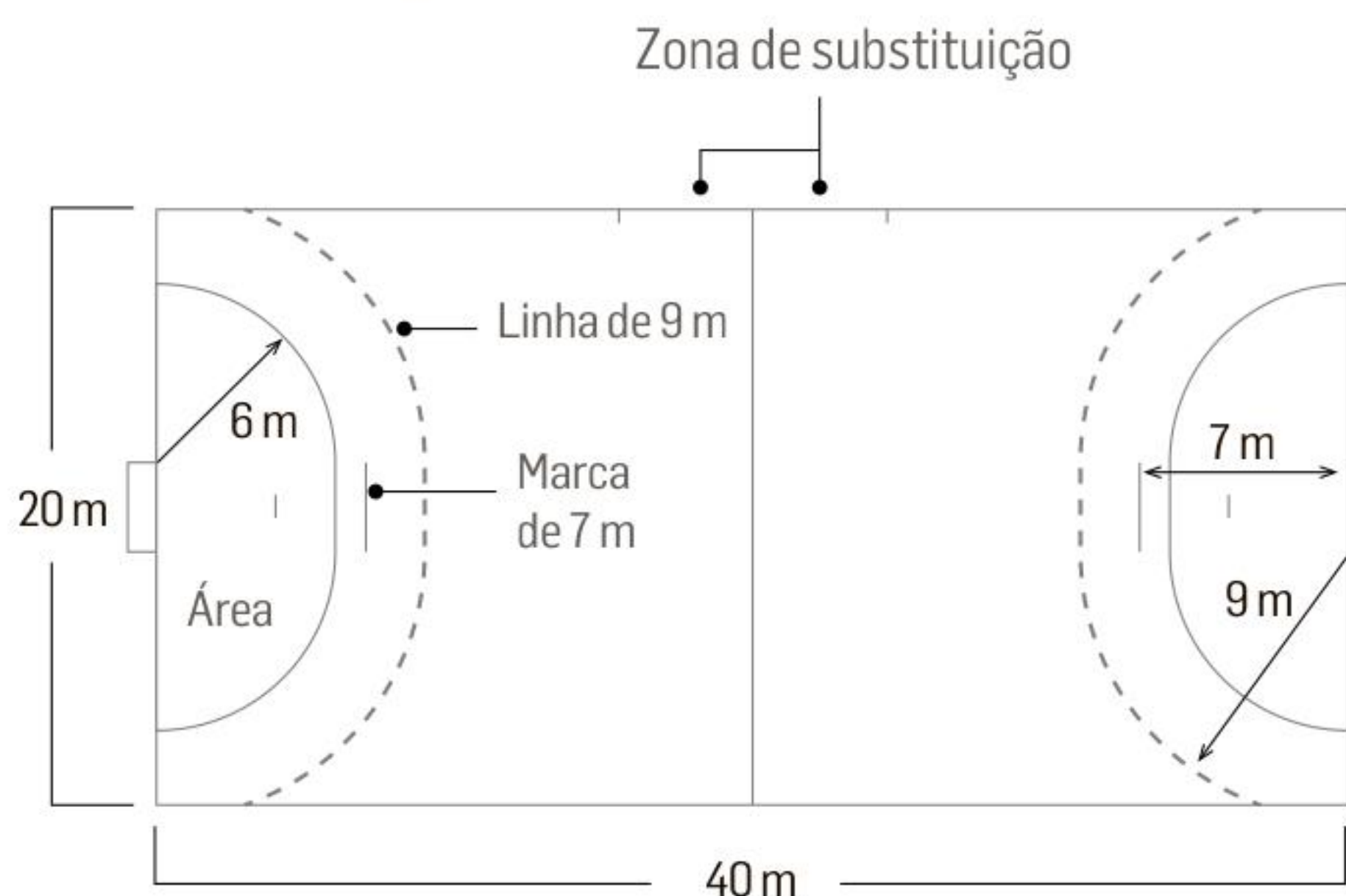
Os atletas passam cola nas mãos para ter mais aderência ao segurar a bola



Como é proibido pisar na área, muitas finalizações começam com um salto em direção ao gol

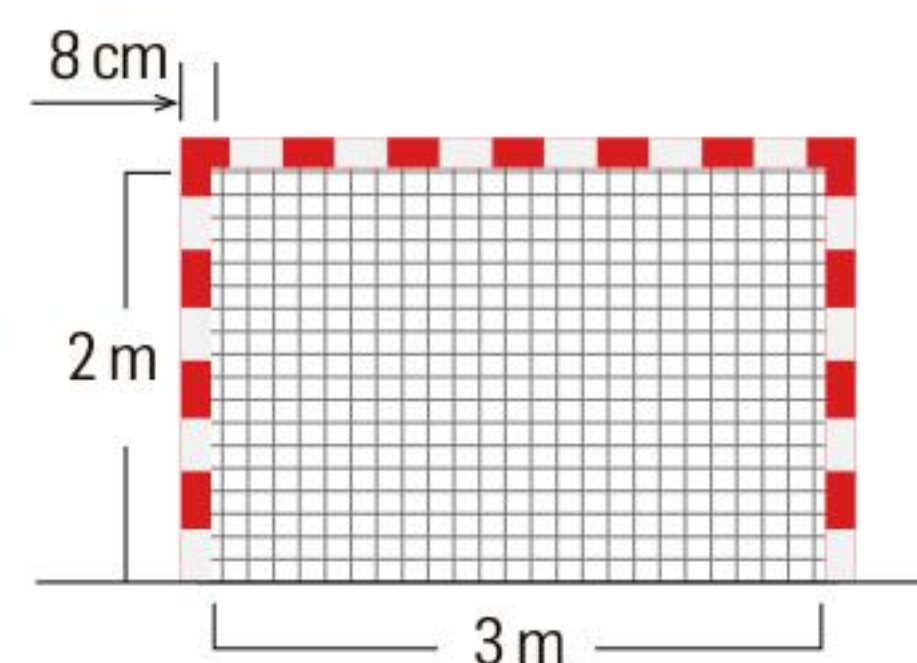
A QUADRA

Tem revestimento sintético com uma camada para amortecer o impacto nos saltos, coberta por outra que garante aderência



O GOL

Preso ao chão, é sinalizado em duas cores



A BOLA

Coberta de couro ou material sintético, tem medidas diferentes para homens e mulheres

H: 18,5 - 19 cm
M: 17 - 18 cm



H: 425 a 475 g
M: 325 a 375 g



Bola de futebol



Bola de basquete

Área

Apenas o goleiro pode permanecer dentro dela. Os jogadores só podem pisá-la depois de a bola tocar no chão

Linha de 9 m

Na cobrança de um tiro livre, os jogadores devem ficar atrás dela, deixando apenas o cobrador após a marca

Marca de 7 m

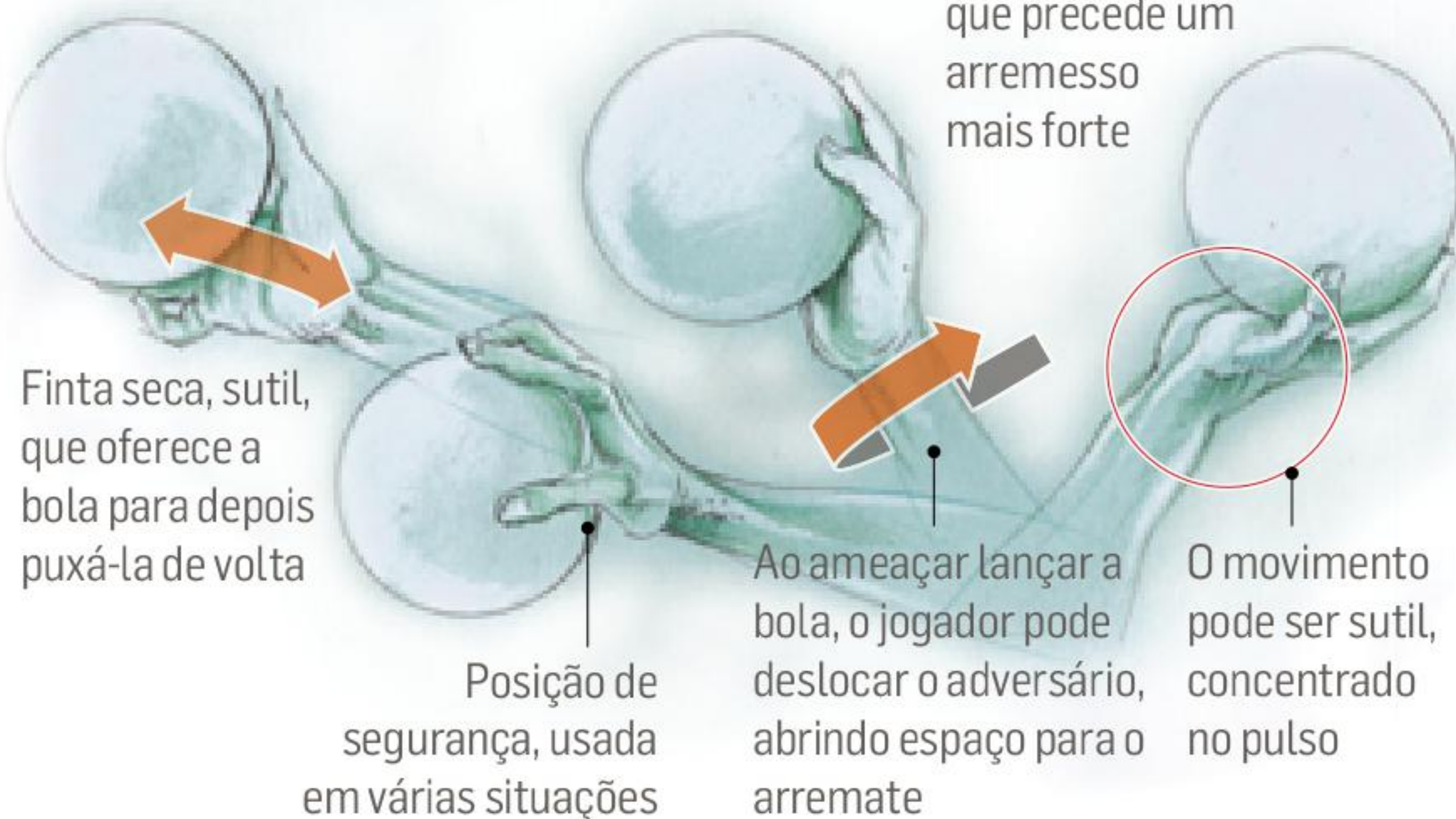
De onde são cobrados os tiros livres, que são o pênalti do handebol. Entre o cobrador e o gol, apenas o goleiro

TÉCNICA

Controle dos movimentos do braço com a bola na mão. O atleta deve mudar a direção do movimento sem deixá-la escapar, além de impor efeitos na bola ao lançá-la

Abaixo do ombro

Para proteger a bola dos defensores



Acima do ombro

Em geral, é a posição que precede um arremesso mais forte

Finta seca, sutil, que oferece a bola para depois puxá-la de volta

Posição de segurança, usada em várias situações

Ao ameaçar lançar a bola, o jogador pode deslocar o adversário, abrindo espaço para o arremate

O movimento pode ser sutil, concentrado no pulso

SOLTAR A BOLA

Não é permitido ficar mais de três segundos com a bola na mão ou dar mais de três passos segurando-a. Para se deslocar com a bola, o atleta deve quicá-la, como no basquete

JUÍZES

Dois juízes acompanham as partidas, se revezando entre o centro da quadra e o gol. Quando um time ataca, aquele que está na quadra da equipe que defende se posiciona como juiz de gol, enquanto seu parceiro controla a quadra

INFRAÇÕES

São permitidos esbarrões somente com o tronco. Tentar agarrar ou derrubar o adversário pode resultar em falta ou tiro de sete metros

Advertência. Limite de um por jogador e três para o time

Um jogador pode ser suspenso por dois minutos, caso ultrapasse o limite de advertências, por exemplo

Desqualificação

DURAÇÃO

São dois tempos de 30 minutos, com intervalo de 15. Em caso de empate, até duas prorrogação de dois tempos de 5 minutos são disputadas. Se ainda persistir a igualdade, as equipes se alternam em tiros de 7 m

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

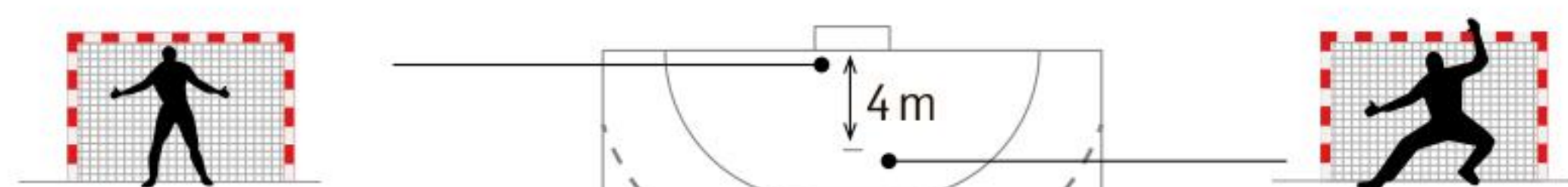
AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena do Futuro
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016

FECHANDO O GOL

Goleiros usam estratégia de sair do gol para reduzir espaços



Embaixo da trave, o goleiro deixa maior área livre para os arremessos

Por exemplo: no tiro de 7 m, o limite do goleiro reduz esse efeito

Ao se aproximar do atacante, ele reduz a área livre e as opções do batedor

ESQUEMAS

Sistemas de jogo orientam tanto a defesa quanto o ataque



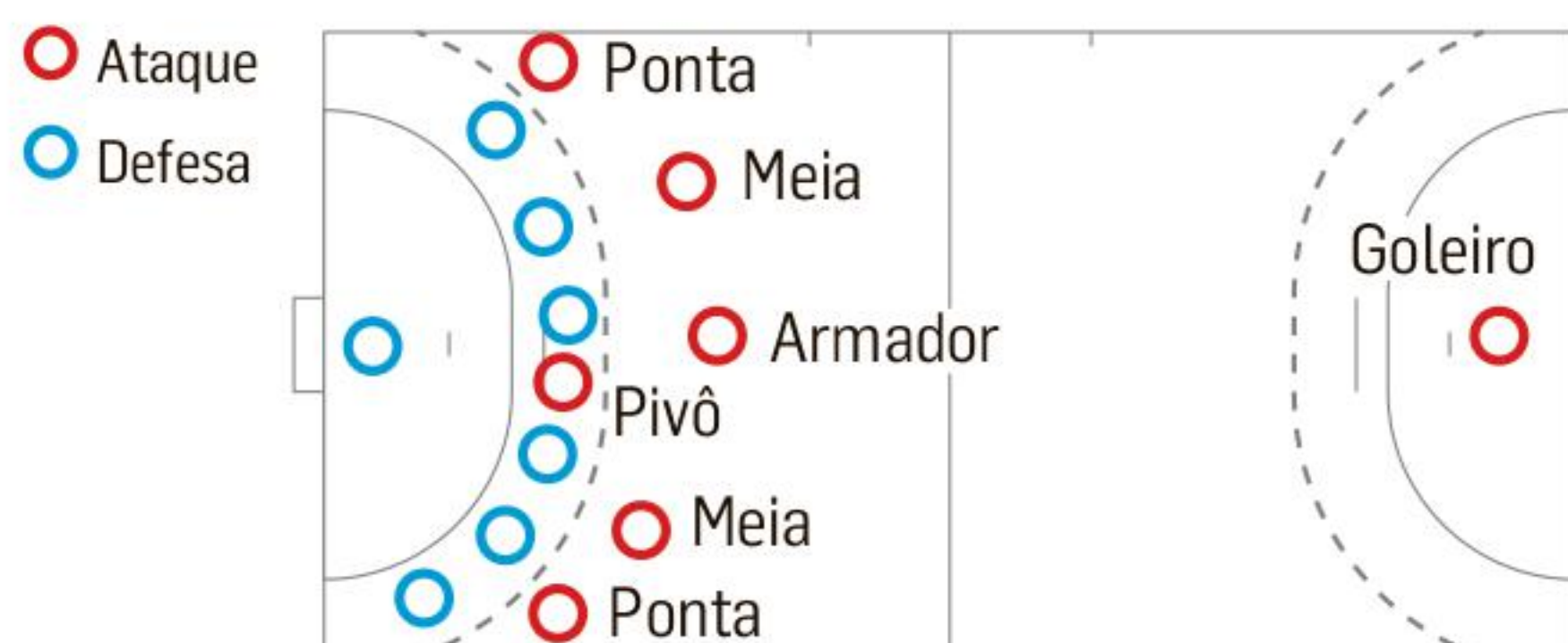
0-6
Defesa em linha. É a retranca do handebol

1-2-3
Jogadores mais adiantados para evitar que a bola circule livre

4-2
Quatro atacam e dois formam a primeira linha de defesa

POSIÇÕES

Como no basquete, os jogadores de linha devem defender e atacar. Cada um desempenha uma função em quadra



Pontas
Jogam bem abertos, deslocando a defesa ou criando chances de gol para si

Meias
Bloqueiam arremessos na defesa e, no ataque, jogam afastados, abrindo espaço para correr e arremessar

Pivô
Sempre infiltrado na defesa adversária, abre espaços para os pontas ou gira para atacar

Armador
Cérebro do time, orienta a defesa e organiza as jogadas ofensivas

Goleiro
Único que pode tocar a bola com os pés ao defender. Pode fazer lançamentos



Puro-sangue a rigor

● Categoria testa as habilidades do cavaleiro e sua montaria, com garbo e elegância. Homens e mulheres competem juntos

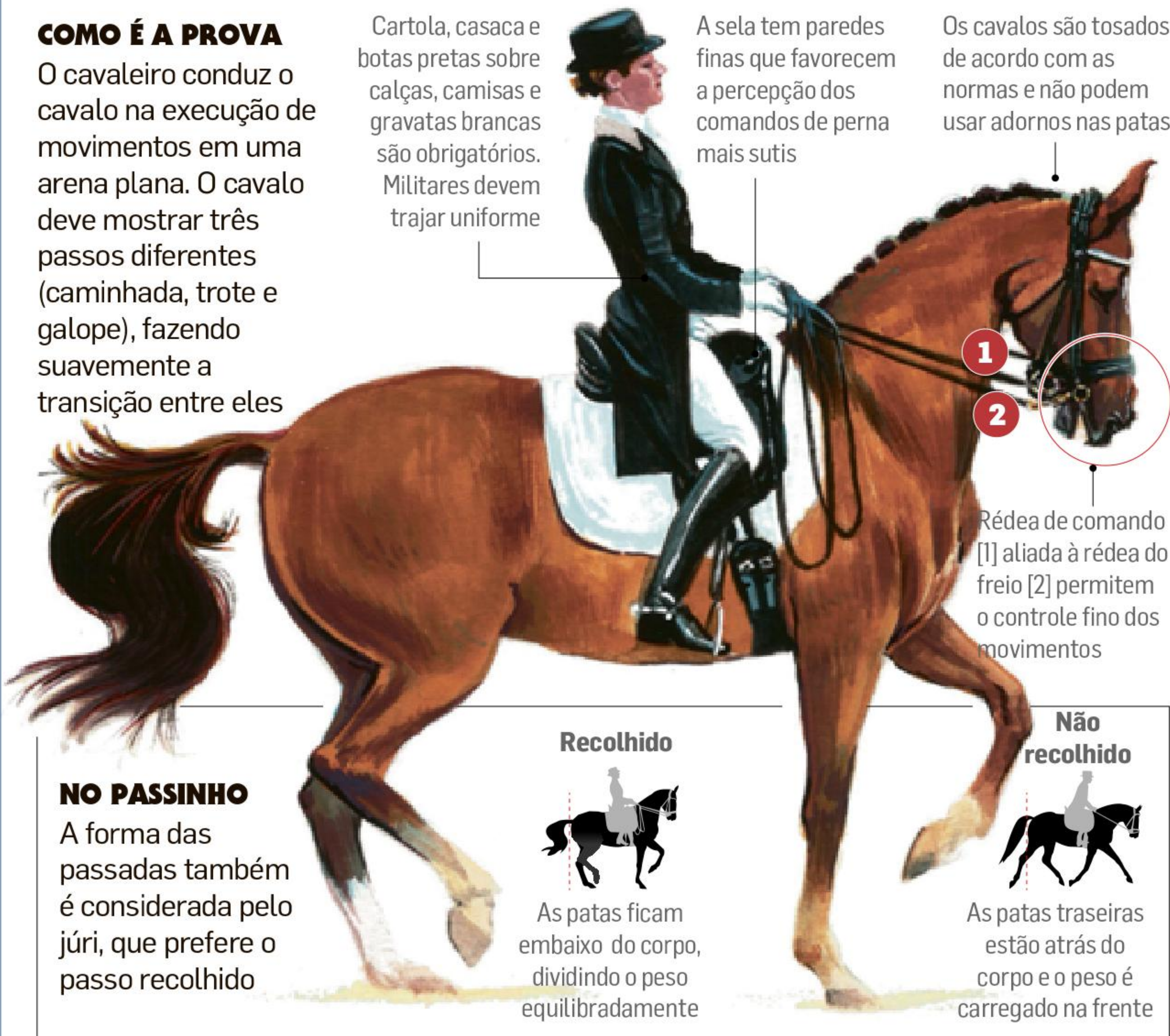
COMO É A PROVA

O cavaleiro conduz o cavalo na execução de movimentos em uma arena plana. O cavalo deve mostrar três passos diferentes (caminhada, trote e galope), fazendo suavemente a transição entre eles

Cartola, casaca e botas pretas sobre calças, camisas e gravatas brancas são obrigatórios. Militares devem trajar uniforme

A sela tem paredes finas que favorecem a percepção dos comandos de perna mais sutis

Os cavalos são tosados de acordo com as normas e não podem usar adornos nas patas



1

2

Rédea de comando [1] aliada à rédea do freio [2] permitem o controle fino dos movimentos

NO PASSINHO

A forma das passadas também é considerada pelo júri, que prefere o passo recolhido

Recolhido



As patas ficam embaixo do corpo, dividindo o peso equilibradamente

Não recolhido



As patas traseiras estão atrás do corpo e o peso é carregado na frente

PONTUAÇÃO

Os juízes dão notas de 1 a 10 e vence quem pontuar mais. As disputas individual e por equipes de até três cavaleiros ocorrem simultaneamente, seguindo a ordem:

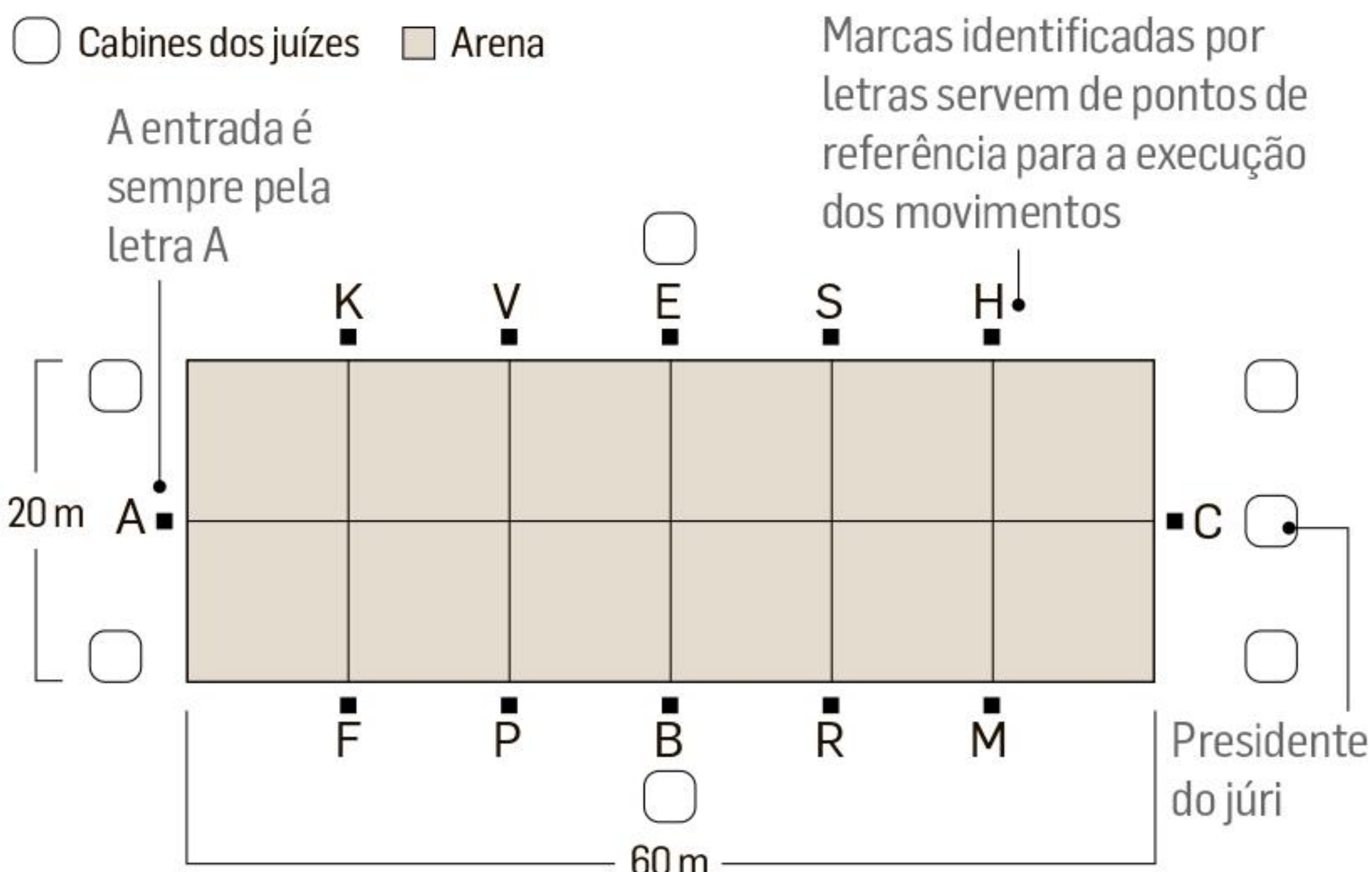
Teste	Movimentos	Por Países	Individual	Música
Grand Prix (GP)	Obrigatórios	6 avançam	32 avançam	Não
GP Special	Obrigatórios	Medalhistas	18 avançam	Não
GP Freestyle	Livre, com figuras obrigatórias	-	Medalhistas	Sim

A ARENA

O piso é de areia misturada a borracha triturada para suavizar as passadas. Os juízes ficam distribuídos pela área de modo a observar os movimentos de ângulos diferentes

TESTE

Tem até 35 movimentos, executados de memória, seguindo uma ordem e em determinados pontos da arena. O conjunto tem de 5 a 7 minutos e meio



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Campo Olímpico de Hipismo Deodoro
 Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

Triatletas de quatro patas

● Mais difícil do hipismo, o Concurso Completo de Equitação põe à prova o conjunto em três fases diferentes

COMO É A PROVA

O mesmo conjunto realiza todas as provas, que são disputadas por homens e mulheres ao mesmo tempo

PONTUAÇÃO

Cada fase é julgada individualmente e tem peso diferente. As faltas cometidas acrescentam pontos ao conjunto. Quem somar a menor pontuação leva o ouro

Dia	Desafio	Dificuldade	Local	Pontos
1º - Adestramento	18 movimentos obrigatórios	Baixa	Estádio	3
2º - Cross country	40 a 45 saltos com limite de tempo	Alta	Ar livre	12
3º - Saltos	9 a 12 obstáculos	Média	Estádio	1

QUEM DISPUTA

A prova por equipes é disputada por até quatro conjuntos, porém só as notas dos três melhores são levadas em conta. No individual, o resultado é o total acumulado. Os 25 melhores disputam uma rodada final de saltos

Os animais usam proteção nas patas e na barriga para evitar que se machuquem no contato com os obstáculos. Alguns chegam a ser cobertos com óleo



Capacete

Colete para proteger a coluna e o tronco

CHECK-UP

Na penúltima fase do cross country, os cavalos são avaliados por veterinários numa parada obrigatória de 10 minutos. A prova do dia seguinte (saltos) é planejada para testar o poder de recuperação dos animais

Os obstáculos podem ser naturais (barrancos, troncos, lagoas) ou artificiais, como cercas ou tanques

As ferraduras podem ser cobertas com resinas ou placas de borracha, dependendo do terreno

PARA OS FORTES

A prova que exige mais do conjunto é o cross country. Nela, o cavalo deve atravessar o circuito dentro do tempo estipulado e com o menor número de faltas. São quatro fases, cuja duração depende da extensão do percurso

Fase	Marcha	Obstáculos	Distância	Duração
A - Estrada	Trote	–	4,4 - 5,5 km	20 - 25 min
B - Obstáculos	Galope	8 a 10	3,1 km	4,5 min
C - Estrada	Trote	–	7,7 - 9,9 km	35 - 45 min
D - Cross country	Galope	45	7,4 - 7,9 km	13 - 14 min

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Campo Olímpico de Hipismo Deodoro
 Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



FÉRIAS COM A CVC COM CRIANÇA GRÁTIS* VALEM MUITO E CUSTAM POUCO

PACOTES IMPERDÍVEIS COM AÉREO E
PAGANDO TUDO EM ATÉ 12X SEM JUROS E AINDA

PORTO DE GALINHAS

 1 CRIANÇA GRÁTIS NA HOSPEDAGEM*

Destinos com saídas diárias.
Pacote de 5 dias. Inclui passagem
aérea voando GOL e 4 diárias de
hospedagem com café da manhã na
Pousada Recanto do Passarinho ★★.

À vista R\$ **672**

ou **12X** sem juros **56** reais

Preço publicado válido para saída 14/setembro.

**TEMOS MAIS DE 20 OPÇÕES DE HOTÉIS
EM DIVERSAS CATEGORIAS EM PORTO
DE GALINHAS PARA SUA ESCOLHA.**

MACEIÓ

 1 CRIANÇA GRÁTIS NA HOSPEDAGEM*

Destino com saídas diárias.
Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea
voando GOL e 4 diárias de hospedagem
com café da manhã no **Hotel Lagoa Mar** ★★.

À vista R\$ **888**

ou **12X** sem juros **74** reais

Preço publicado válido para saída 20/agosto.

**TEMOS MAIS DE 70 OPÇÕES DE HOTÉIS
EM DIVERSAS CATEGORIAS EM MACEIÓ
PARA SUA ESCOLHA.**

ENCONTRE A CVC MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ NO WWW.CVC.COM.BR/LOJAS,
CONSULTE SEU AGENTE DE VIAGENS OU ACESSE O SITE.

GRAND PLAZA SHOPPING II	4436-7602	SHOPPING METRÔ ITAQUERA.....	2026-6200
HIPER EXTRA VILA LUZITA.....	4451-5031	QUIOSQUE FREI CANECA.....	3472-2302
ATRIUM SHOPPING	3135-4555	FRADIQUE COUTINHO.....	3596-3470
MOOCA PLAZA SHOPPING	3548-4810	RAPOSO SHOPPING	2109-0199
HIPER CARREFOUR CASA VERDE	3858-5335	SHOPPING TABOÃO.....	4788-8400
FARIA LIMA.....	3032-7773	HIPER EXTRA MOGILAR	4790-2050
HIPER D'AVÓ SÃO MIGUEL.....	2058-1662	SHOPPING PÁTIO GUARULHOS.....	2456-5777
SHOPPING IBIRAPUERA I - PISO MOEMA.....	2107-3535	HIPER EXTRA COCAIA.....	2459-0837
SHOPPING VILA OLÍMPIA	3045-8677	SUPER SHOPPING OSASCO	3653-5300
SBC - AVENIDA TABOÃO	4173-2787		
MOEMA	5051-2031		



HOTEL PARA VIAJAR PELO BRASIL, COM HOSPEDAGEM GRÁTIS PARA AS CRIANÇAS.

FORTALEZA

 1 CRIANÇA GRÁTIS NA HOSPEDAGEM*

Destino com saídas diárias.
Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea voando AVIANCA e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no **Hotel Bellomar Ariaú ★★**.

À vista R\$ **840**
ou **12X** sem juros **70** reais

Preço publicado válido para saída 1º/outubro.

TEMOS MAIS DE 70 OPÇÕES DE HOTÉIS EM DIVERSAS CATEGORIAS EM FORTALEZA PARA SUA ESCOLHA.

NATAL

 1 CRIANÇA GRÁTIS NA HOSPEDAGEM*

Destino com saídas diárias.
Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea voando AVIANCA e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no **Hotel YAK ★★**.

À vista R\$ **888**
ou **12X** sem juros **74** reais

Preço publicado válido para saída 29/setembro.

TEMOS MAIS DE 50 OPÇÕES DE HOTÉIS EM DIVERSAS CATEGORIAS EM NATAL PARA SUA ESCOLHA.



C.A. CAIXA nº 1-2138/2015. Premiação entregue em Vale-Viagem CVC. Promoção válida de 1º/2/16 a 16/12/16. Consulte condições de participação, datas dos sorteios e regulamento completo em www.promocaocvc10anosdeferias.com.br. Prezado cliente: preço por pessoa, em apartamento duplo, com saídas de São Paulo, em voo em classe econômica. Preços e datas de saída sujeitos a reajuste e disponibilidade. Condições de pagamento com parcelamento 0+12 vezes sem juros no cartão de crédito CVC, 0+10 vezes sem juros no cartão de crédito ou 1+9 no boleto bancário. Sujeito a aprovação de crédito. Cartão de crédito CVC: sujeito a análise de crédito e critério de elegibilidade pelo banco emissor. Taxas de embarque cobradas pelos aeroportos não estão incluídas nos preços e deverão ser pagas por todos os passageiros. *Promoção Criança Grátis válida apenas para hospedagem, sendo criança no mesmo apartamento de 2 adultos pagantes. Consulte faixa etária, quantidade de crianças e hotéis participantes da promoção com nossos vendedores.

Cavalos em máxima potência

● Esporte surgiu no interior da Inglaterra, onde caçadores montados enfrentavam os obstáculos do terreno. Virou treinamento militar e, em 1900, estreou nos Jogos Olímpicos



Os atletas usam capacetes de proteção

No hipismo, as casacas são tradicionalmente vermelhas ou pretas

Uma faixa é colocada sobre o peito do cavalo para evitar que a sela salte para trás

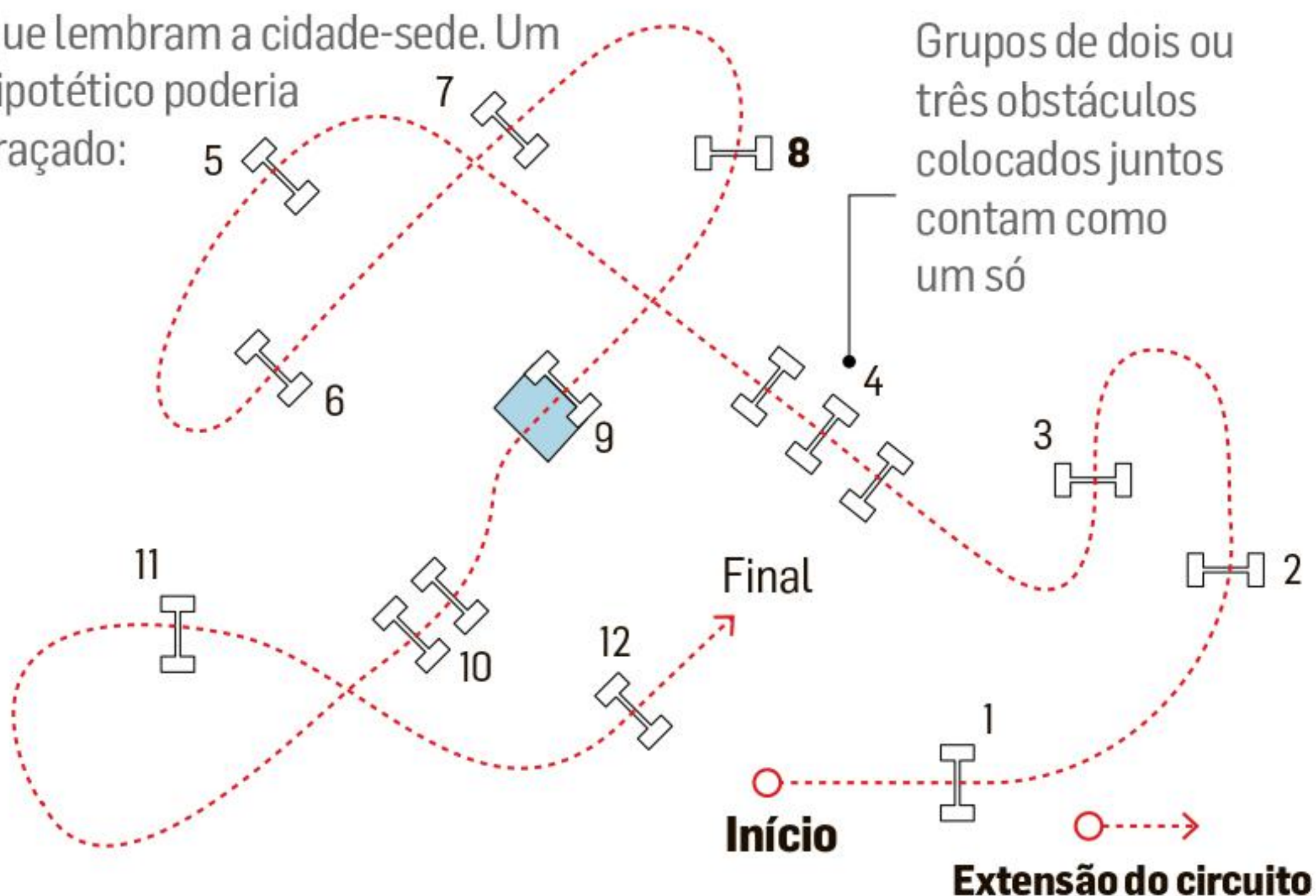
Uma proteção é colocada na barriga do animal para evitar que ele se machuque ao recolher as patas dianteiras para saltar

Os cascos são protegidos por um calçado de plástico

A PISTA

Com piso de terra e borracha triturada, o circuito tem de 8 a 12 obstáculos numerados e o conjunto deve seguir a numeração para completá-lo. Não há um tamanho definido, mas o percurso pode cobrir uma distância entre 700 e 1.000 metros

A pista é decorada com flores, arbustos e motivos que lembram a cidade-sede. Um circuito hipotético poderia ter esse traçado:



COMO É A PROVA

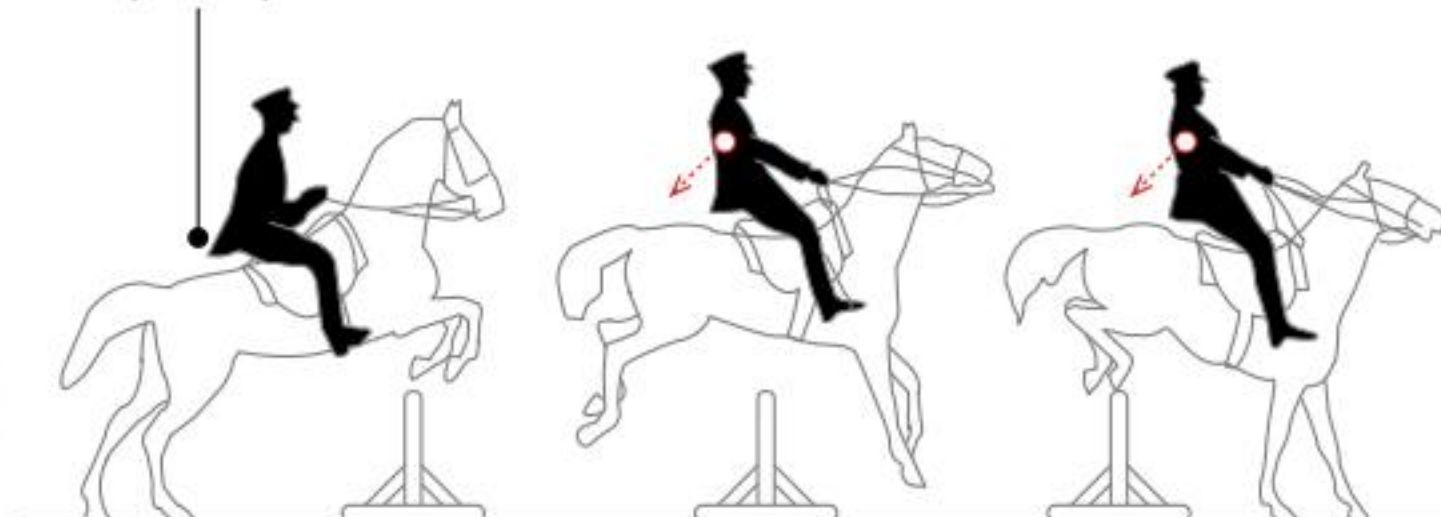
O conjunto (cavaleiro e cavalo) deve saltar sobre os obstáculos na ordem disposta pela organização, sem cometer faltas. Como as infrações somam pontos, quem contabilizar o menor número delas no menor tempo possível vence a disputa

TÉCNICA

Até o começo do século XX, o estilo militar era adotado nos saltos. Em 1904, o italiano Federico Caprilli introduziu o estilo atual, onde o cavaleiro acompanha o sentido do movimento do animal

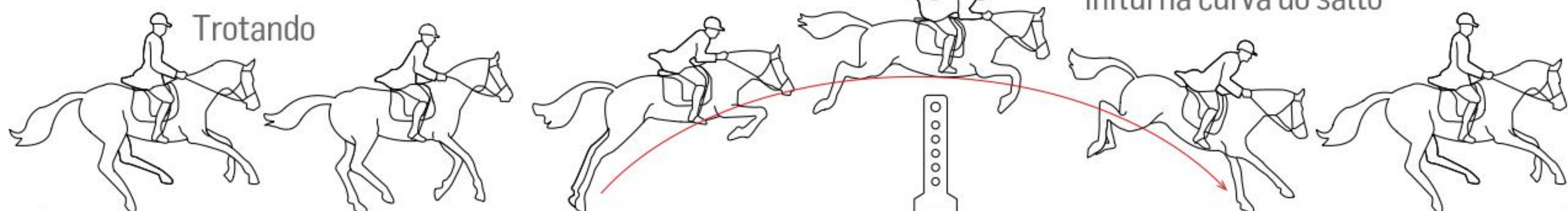
Até 1904

Ocupa a parte de trás da cela



O peso do cavaleiro se deslocava para a parte de trás do animal, interferindo nos movimentos do cavalo

A partir de 1904



Aproximação

O cavaleiro controla o tamanho das passadas do animal para encontrar o melhor ponto para o salto

Decolagem

O cavalo recolhe as patas dianteiras e toma impulso com as traseiras

Salto

O cavaleiro se levanta, aliviando o peso sobre o cavalo e ajudando-o a manter o equilíbrio

Aterrissagem

O animal deve voltar ao trote de forma controlada para iniciar a preparação do próximo salto

UNIDOS

O hipismo é o único esporte olímpico no qual homens e mulheres competem juntos



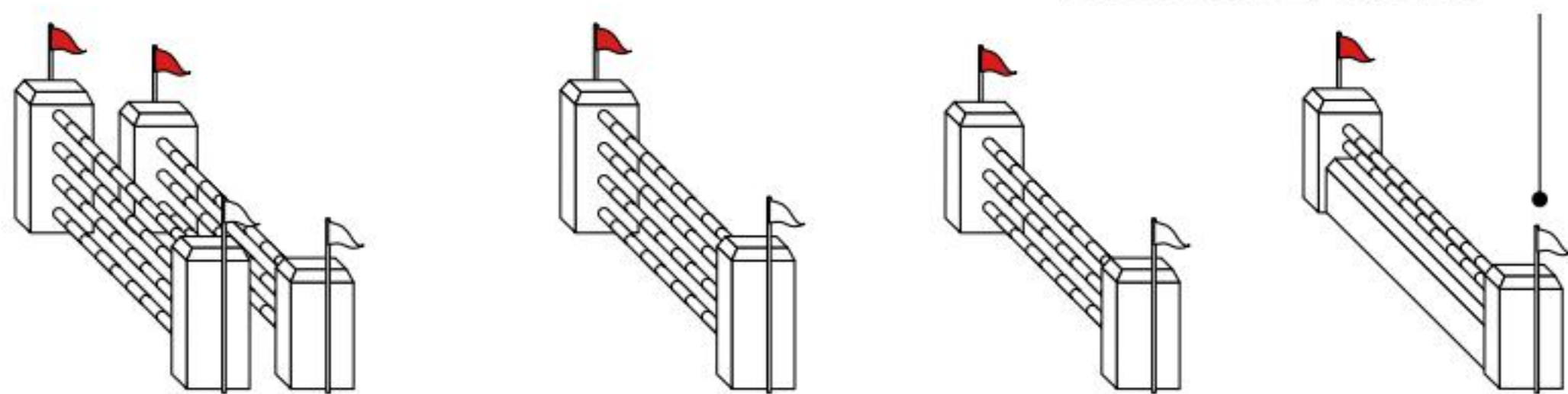
PONTUAÇÃO

Quatro juízes calculam as faltas de acordo com os padrões da categoria. Faltas como derrubar postes, refugar, pisar na água ou desviar do obstáculo, somam pontos. Já faltas como derrubar o cavaleiro, fazer outro percurso ou refugar pela terceira vez, são eliminatórias

OS OBSTÁCULOS

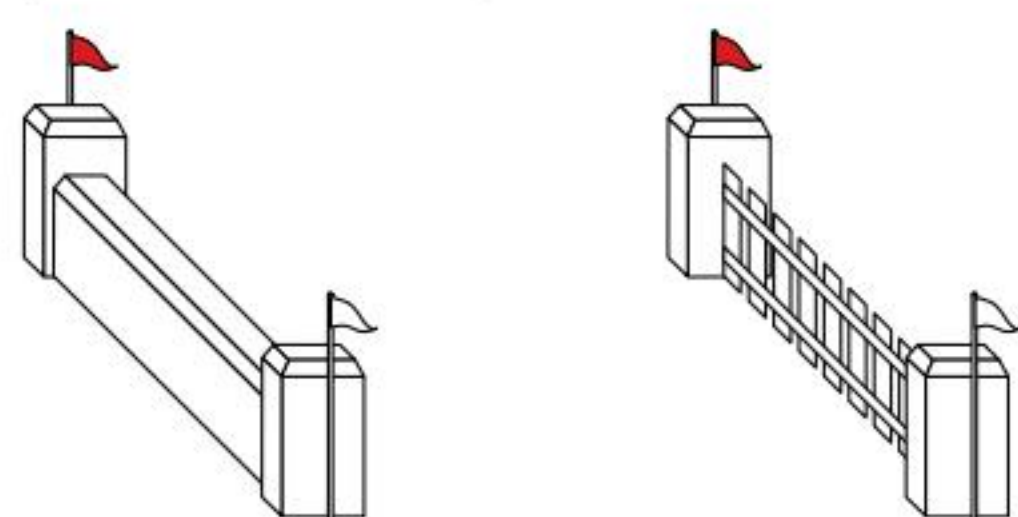
As barreiras são reguláveis e montadas com peças leves e fáceis de se soltarem, para evitar acidentes. O conjunto é penalizado se derrubá-las. Alguns tipos:

Bandeiras indicam os limites do obstáculo e a direção a tomar: brancas à esquerda e vermelhas à direita



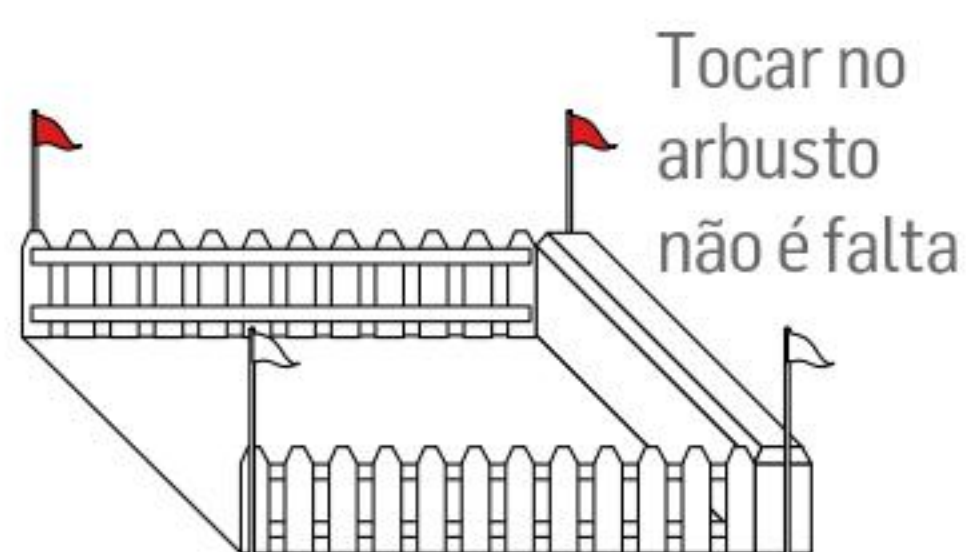
Oxers: formados por dois elementos, a largura não pode ser maior que a altura

Barra tripla: grupo de três obstáculos de alturas crescentes



Muros feitos com blocos de madeira

Portões



Fosso: o cavalo não pode tocar na água ou na borda

ZERAR O CIRCUITO

Quando um conjunto percorre o circuito sem cometer faltas, diz-se que zerou a pista. Se mais de um conjunto tiver zerado, eles vão para o jump-off – uma série desempate. Se zerarem novamente, vence quem percorrer o circuito em menos tempo

■ Dia de competição

■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Campo Olímpico de Hipismo Deodoro
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Tacadas e golaços

● Na forma atual, surgiu na Grã-Bretanha e tornou-se o único esporte coletivo com medalhistas dos cinco continentes

COMO É O JOGO

Dois times de 11 jogadores tentam marcar o maior número de gols no adversário, usando tacos para tocar a bola. São quatro tempos de 15 minutos. Em eliminatórias, o empate é decidido numa prorrogação de dois tempos de 7 minutos e meio com gol de ouro

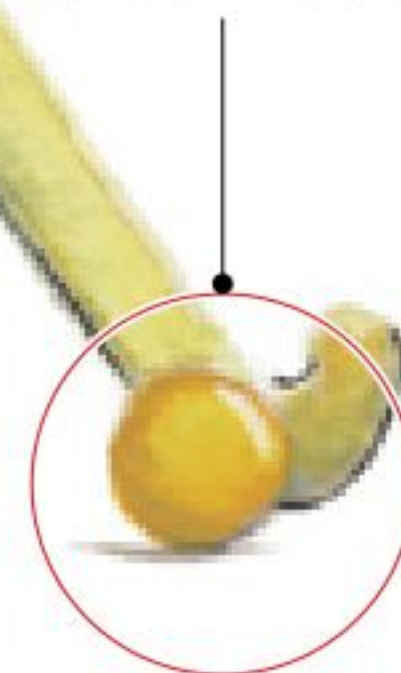
No hóquei, o eixo de gravidade é mais baixo. Em alguns casos, a ação se dá rente ao chão



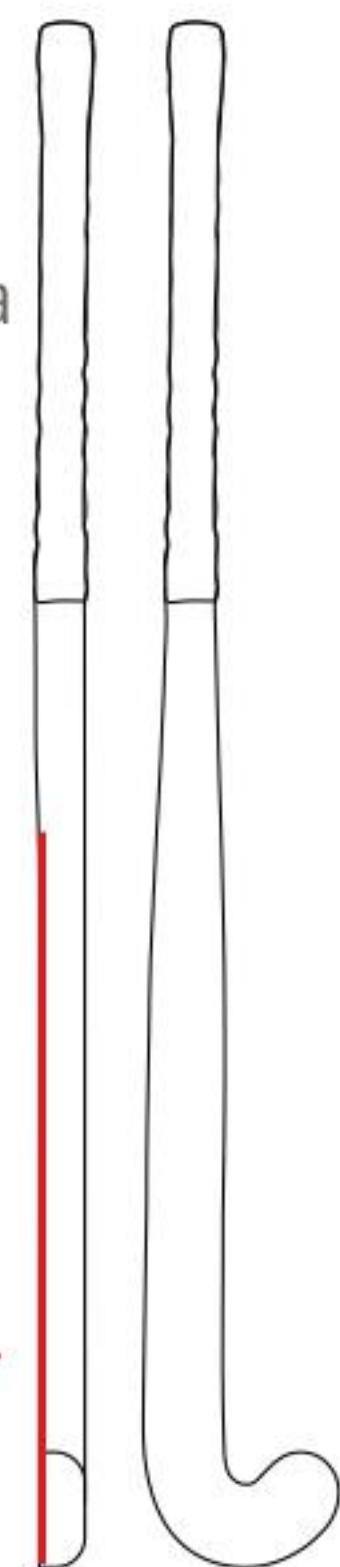
Caneleiras protegem os atletas dos tacos e boladas

Os calçados têm pequenas travas para dar estabilidade

A ponta em gancho tem área maior, o que ajuda a conduzir a bola



As batidas ocorrem na face plana do taco



O CAMPO

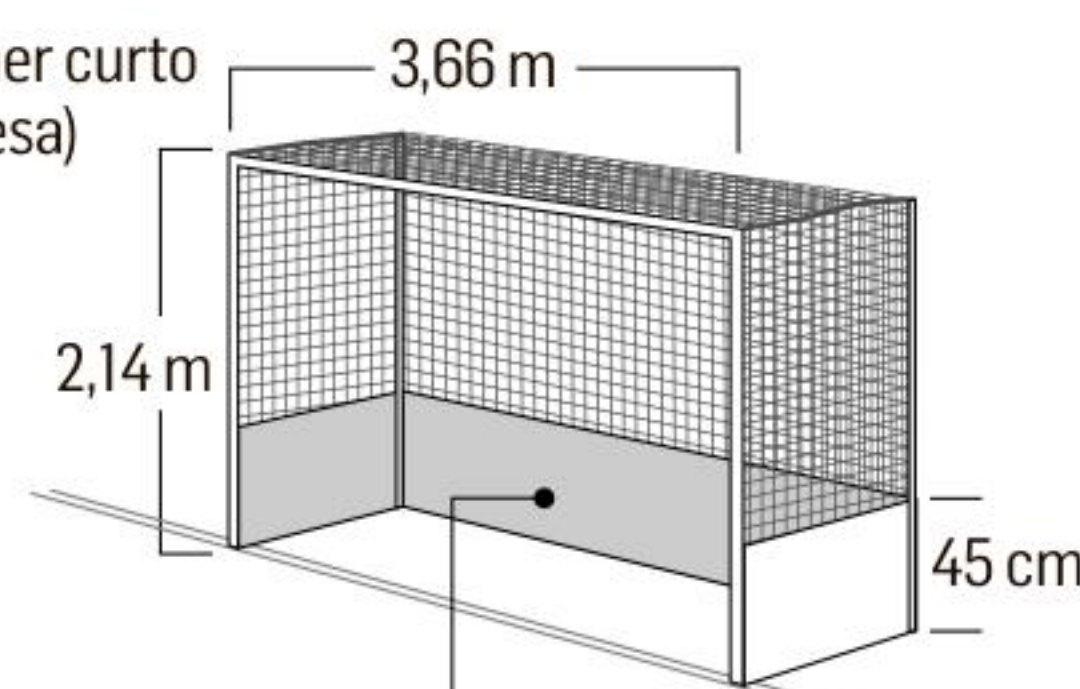
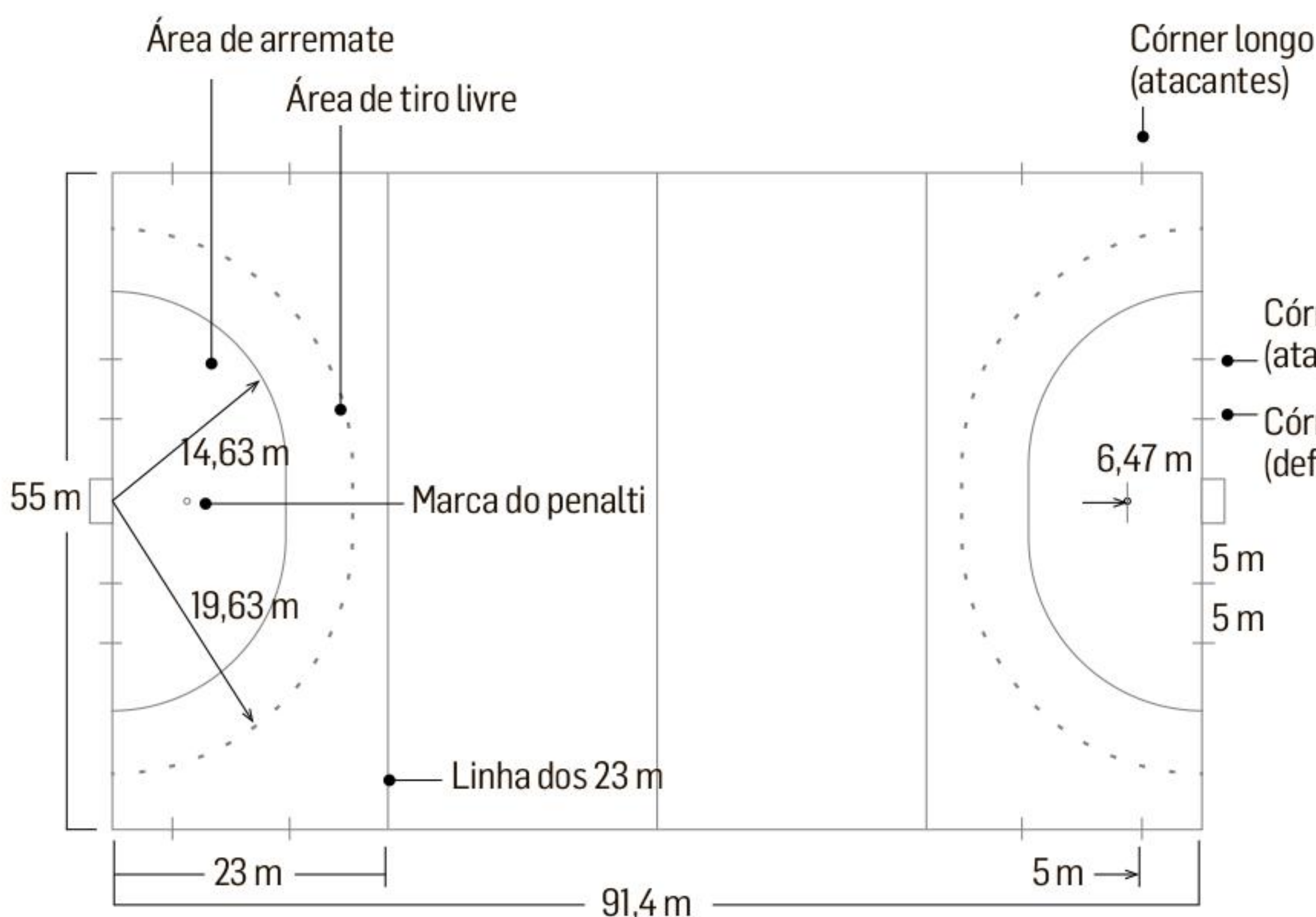
A grama natural foi substituída por um tipo de grama sintética que, além de acelerar a bola, evita o adiamento dos jogos por causa de pisos com lama

O TACO

Feito de fibra de carbono, kevlar ou fibra de vidro. Tem em média 95 cm de altura, mas a escolha depende do tamanho do jogador. Seu peso varia entre 350 e 700 gramas

O GOL

Pouco maior que um gol de futsal, tem redes reforçadas para não deixar a bola passar e placas de madeira na base

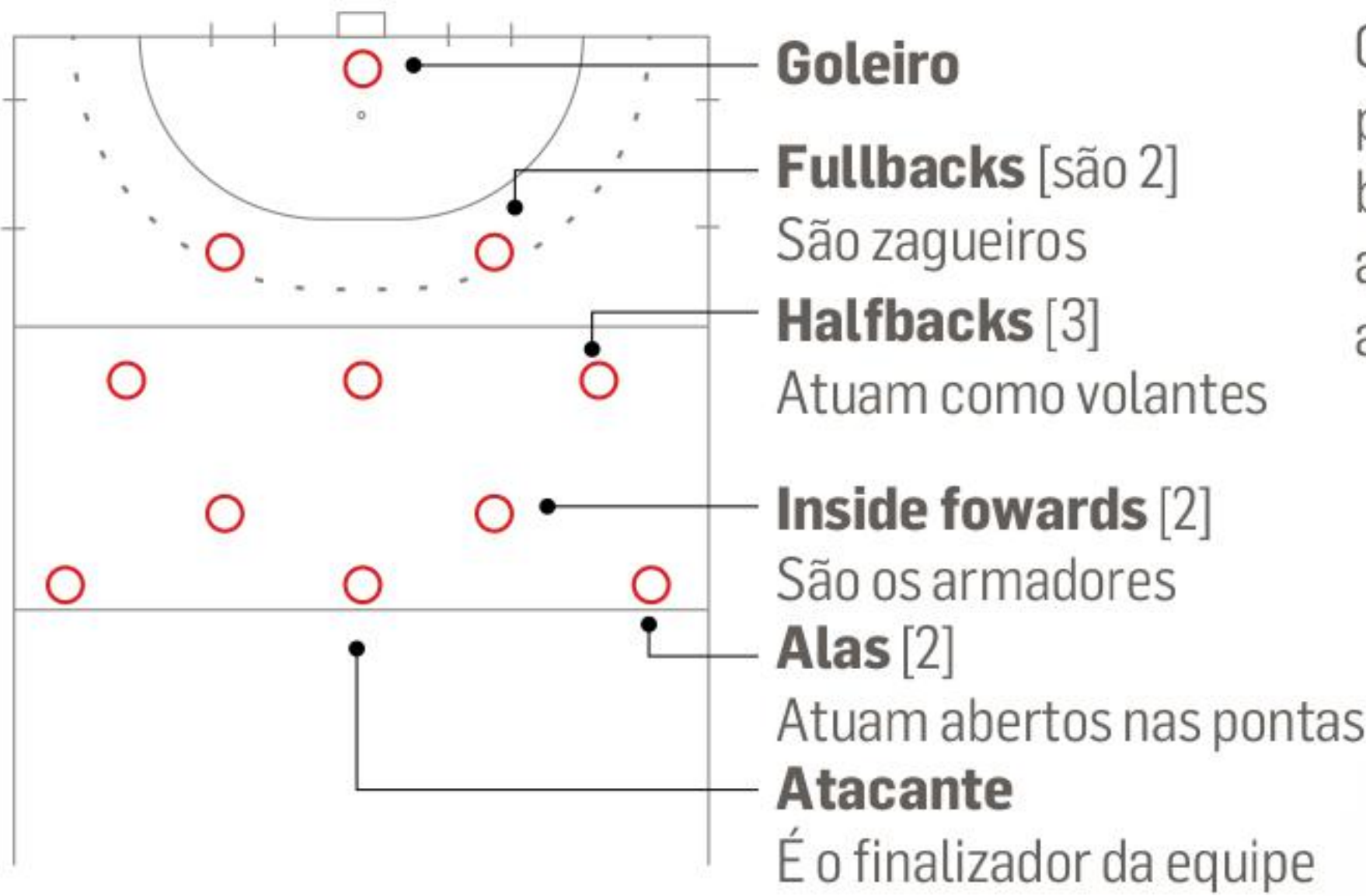


Além de evitar que a bola atravessasse o gol, as placas indicam, pelo som, quando um gol é marcado



FORMAÇÃO E POSIÇÕES

São 11 atletas, distribuídos de forma simétrica segundo sua função tática, como no futebol. Cinco reservas podem entrar a qualquer momento, exceto em cobranças de córner curto



O GOLEIRO

Único jogador que pode tocar a bola com o corpo. Porém, não pode segurá-la. Uma armadura feita com espuma de alta densidade o protege das (fortes) boladas

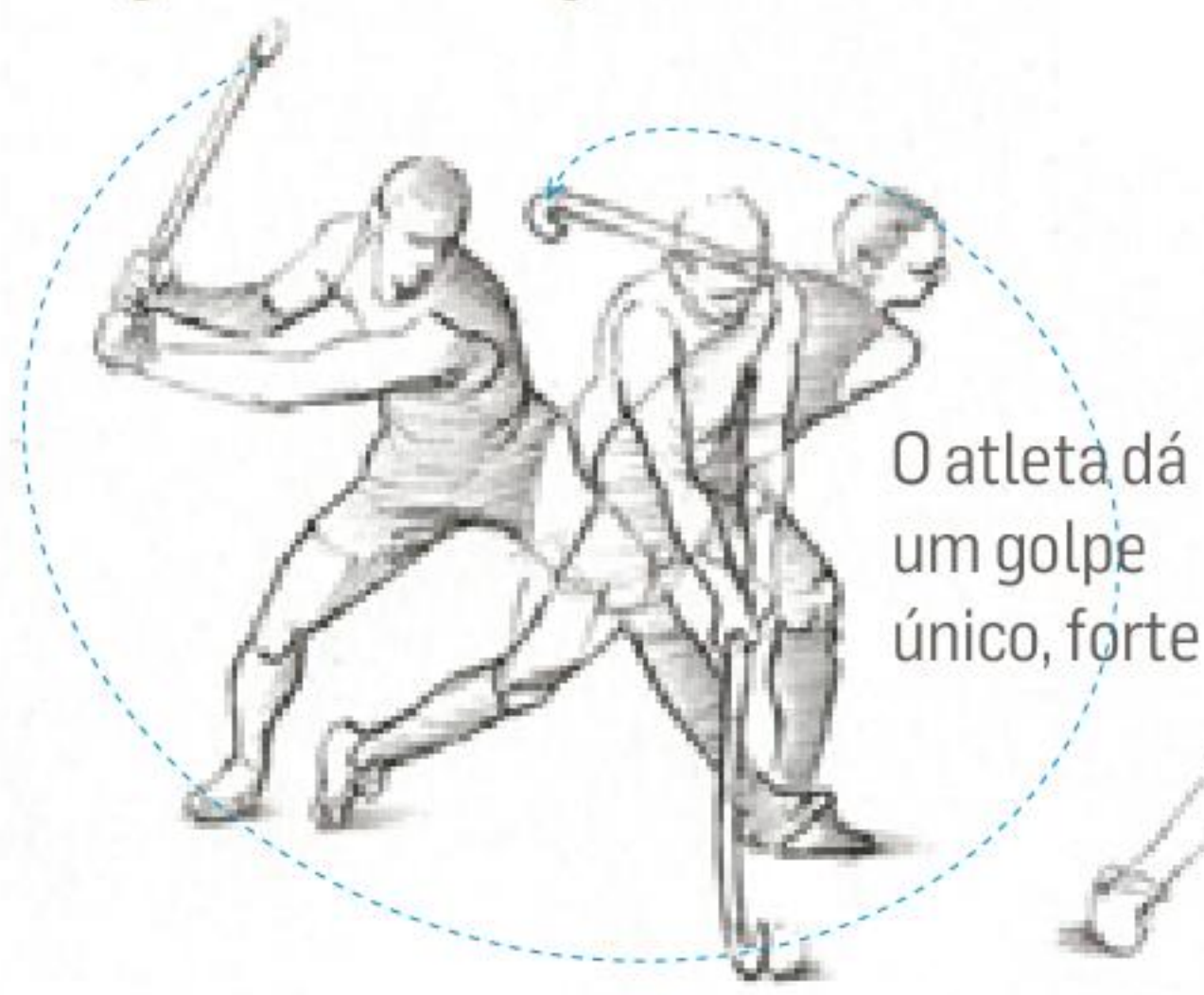


TÉCNICA

Manejar bem o taco para controlar ou lançar a bola é indispensável. As técnicas mais usadas:

O **hit** é a batida mais forte, usada em lançamentos longos e tiros a gol

O **push**, golpe mais frequente, é usado em distâncias curtas



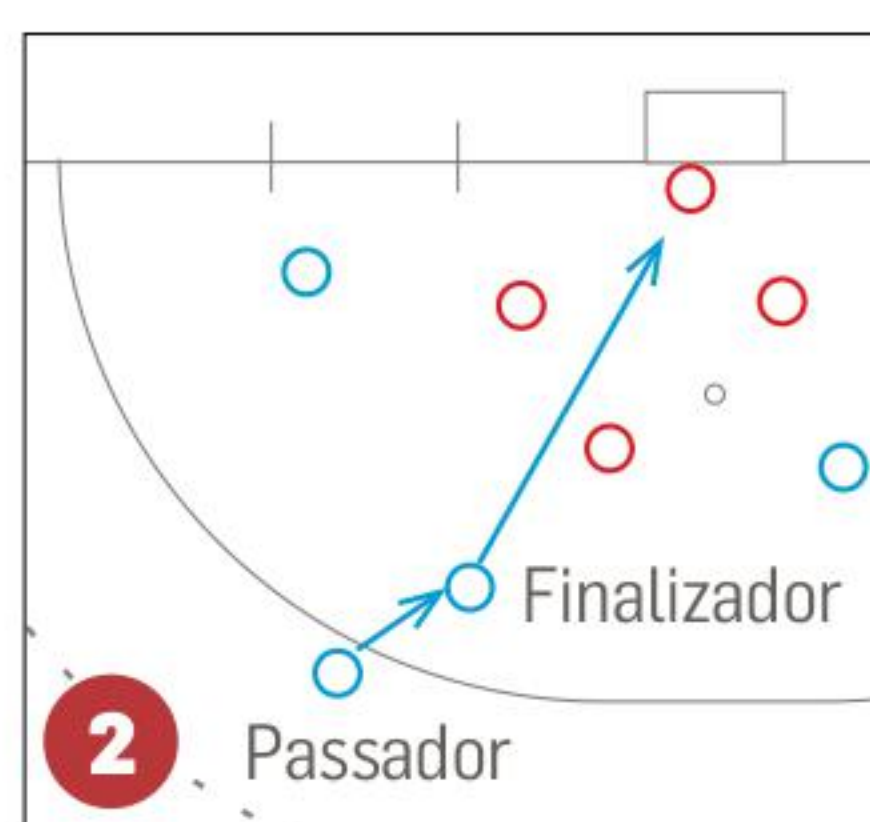
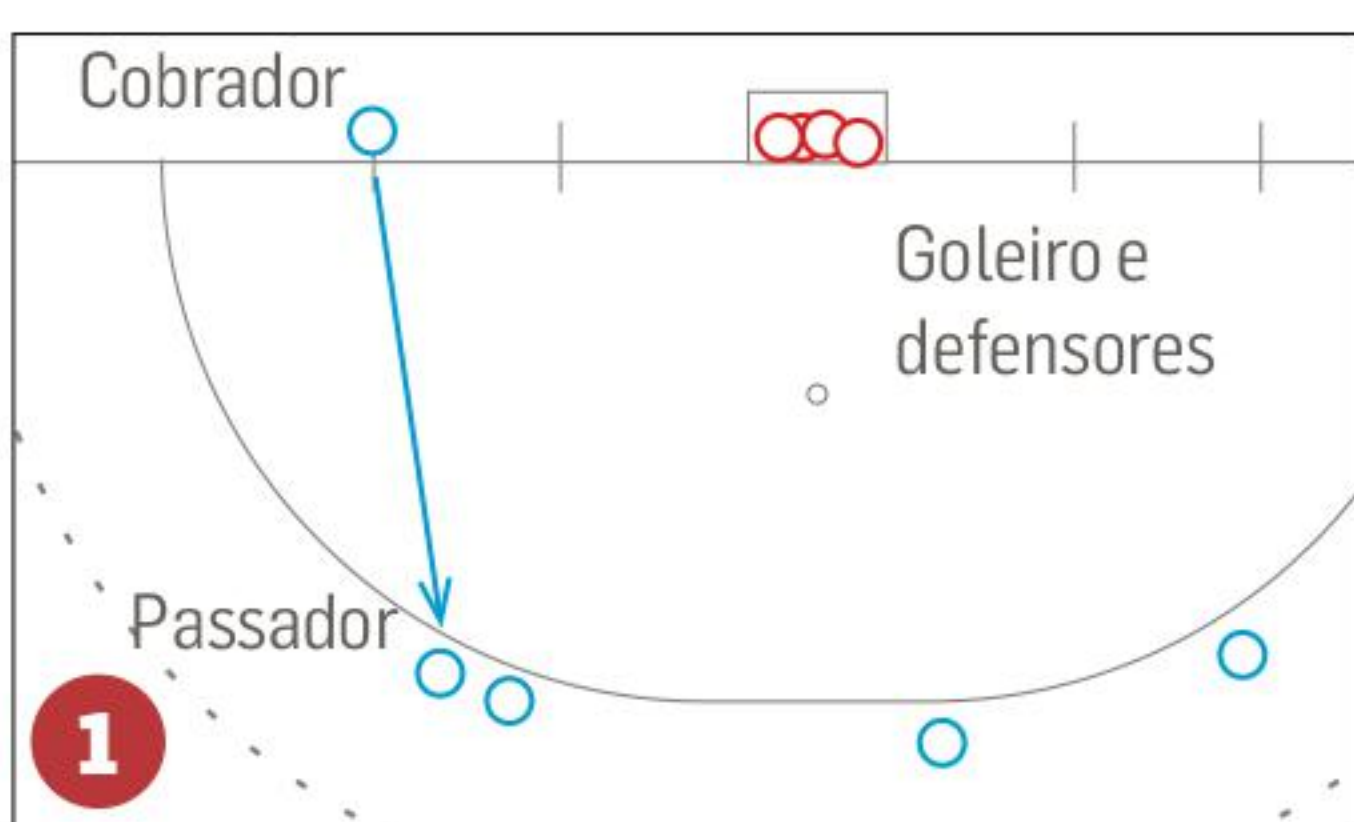
Variação do push, o **drag flick** é comum em arremates e cobranças de pênalti

A passada é mais aberta e o tronco fica mais baixo e paralelo ao chão



CÓRNER CURTO

Aplicado quando um defensor joga a bola para fora pela linha de fundo; quando ocorre uma falta não intencional dentro da área de arremate ou uma intencional entre a área e a linha dos 23 m

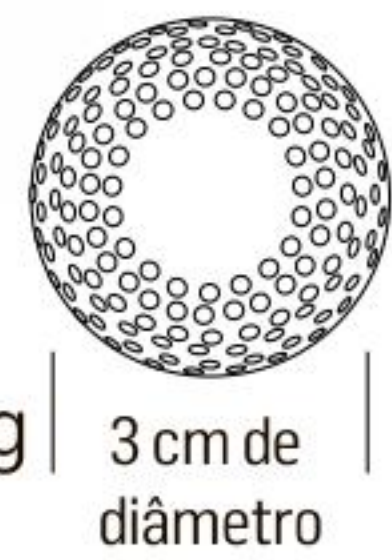


A área fica livre. Os jogadores de defesa ficam atrás da linha de fundo. O cobrador bate para um jogador na entrada da área, que a ajeta...

...para um companheiro que pode arrematar, enquanto a defesa corre para bloqueá-lo

A BOLA

De plástico e cortiça, pesa entre 156 e 163 g



JUÍZES

São dois árbitros, um para cada metade do campo

CARTÕES

- ▲ Advertência
- Suspensão temporária (mínimo de 5 minutos)
- Expulsão

REGRAS

- Gols só podem ser marcados de dentro da área de arremate
- É proibido bater na bola quando ela estiver acima do ombro
- É proibido golpear a bola na direção do adversário
- Falta intencional dentro da área ou que impeça um gol resultam em pênalti

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Campo Olímpico de Hóquei Deodoro
 Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

AZUL X BRANCO

O uniforme composto de calça, jaqueta e faixa recebe o nome de judogi ou quimono. O primeiro judoca a ser chamado veste azul e seu adversário fica com branco

Unhas dos pés e das mãos devem ser cortadas rentes, para evitar contusões

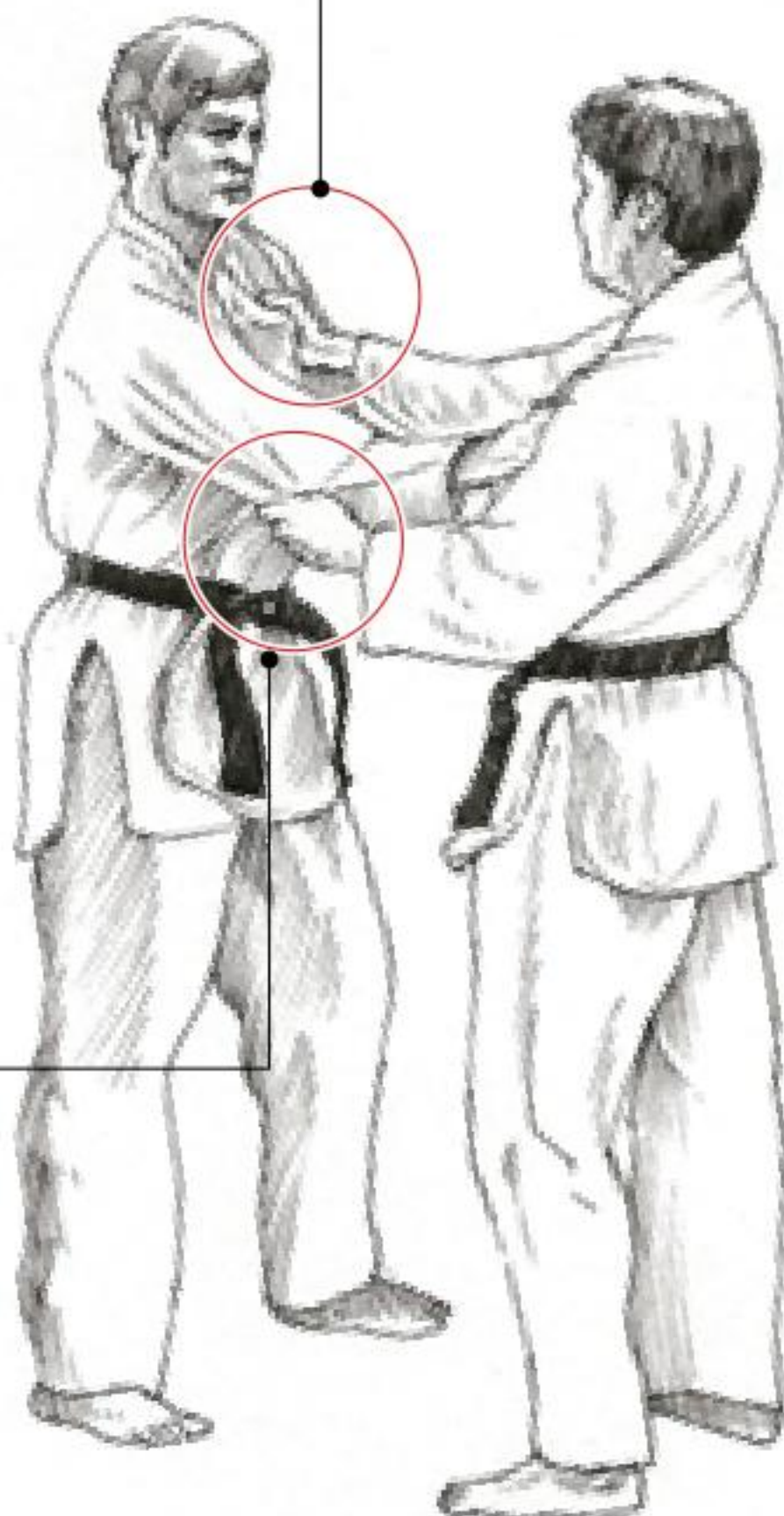


A mão direita segura a gola, posição que dá o controle sobre o rival

A PEGADA

Segurar com firmeza o quimono do adversário ajuda a encaixar os golpes. Por isso, a luta começa já na tentativa de impor essa pegada

A mão esquerda segura a manga, abaixo do cotovelo



Vencer com suavidade

● É a arte marcial na qual um atleta usa a força do oponente a seu favor para derrotá-lo

COMO É A LUTA

Um judoca derrota seu adversário se conseguir um **ippon*** ou se somar mais pontos durante o combate, seja por golpes executados ou pelas penalidades impostas ao rival

PARAR A LUTA

O combate só pode ser interrompido pelo árbitro. A seu sinal ("matte!"), os judocas devem retornar às suas marcas

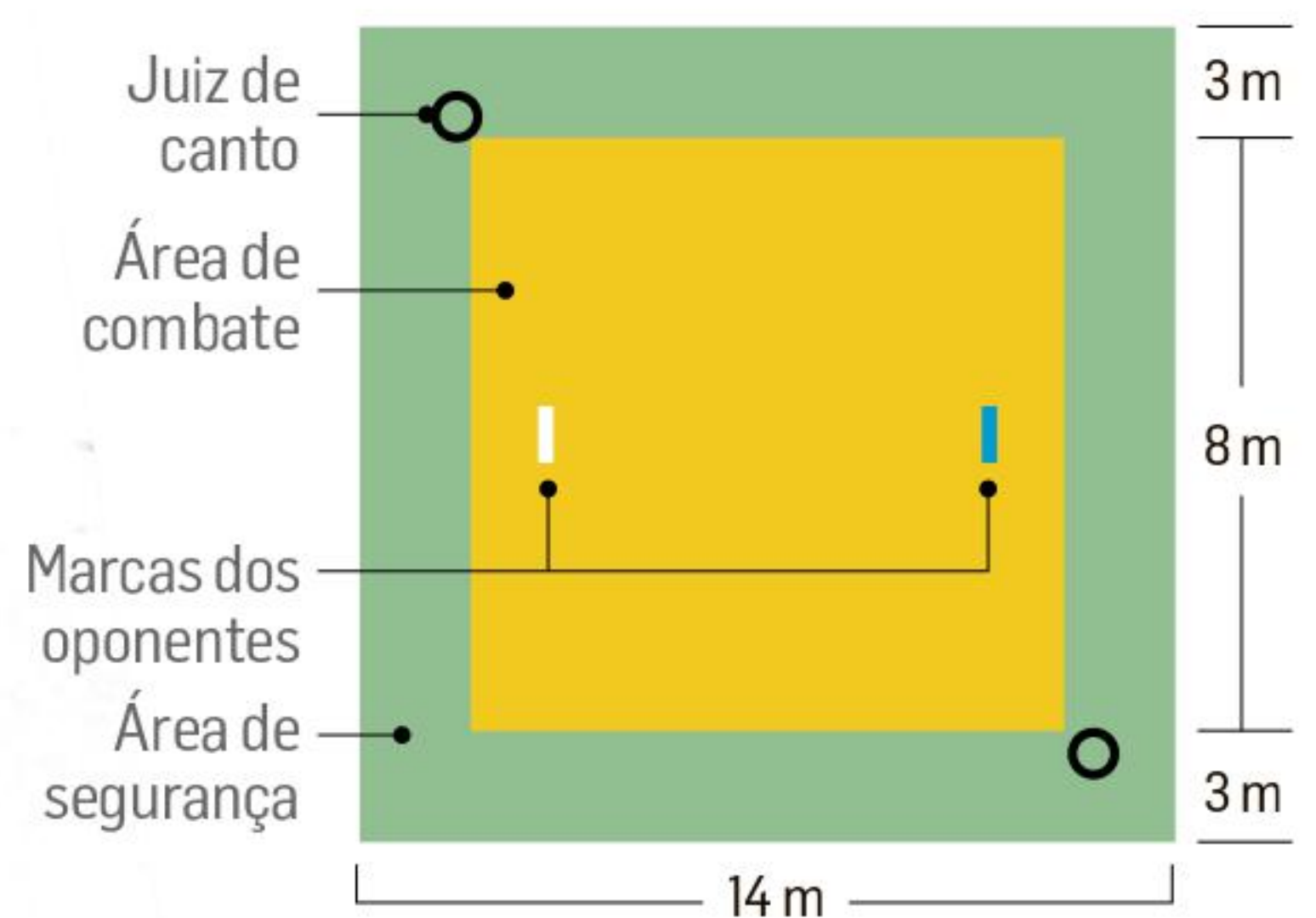


DURAÇÃO

No masculino, cinco minutos, e no feminino, quatro. Em caso de empate, a decisão é no golden score: sem limite de tempo, quem pontuar primeiro vence

O TATAME

O piso é feito para absorver impactos. Os atletas ficam em suas marcas para iniciar a luta e sempre que ela for reiniciada. É proibido pisar intencionalmente na área de segurança



TÉCNICA

A luta tem duas fases: combate em pé (tachi-wasa), onde o objetivo é derrubar o oponente, de preferência conquistando um ippon; e o combate no chão (ne-wasa), onde a meta é imobilizar o oponente ou forçá-lo a desistir da luta



Osoto Gari

O atleta usa uma das pernas para puxar a perna do oponente e desequilibrá-lo. Será mais eficiente se tirar o pé de apoio do adversário

Pé de apoio

A pressão é feita com a cintura sobre o peito do rival



Kesa Gatame

Mantendo a pegada básica (gola e cotovelo), o judoca imobiliza o rival pressionando-o contra o chão pelo tempo necessário



Juji Gatame

É a chave de braço. O atleta agarra o braço do oponente enquanto segura seu tronco com as pernas

Sem ter como resistir, o adversário é obrigado a bater no chão, indicando a rendição

DUAS DE BRONZE

No chaveamento, os vencedores avançam e os perdedores disputam uma repescagem. Participam dela apenas os atletas derrotados pelos semifinalistas. Cada semifinalista gera uma chave, mas sem atletas derrotados por ele. Os vencedores da semifinal principal disputam o ouro e os dois perdedores disputam o bronze com os dois vencedores da chave de repescagem

PONTUAÇÃO

Independentemente dos golpes, são quatro marcações possíveis, de acordo com requisitos de técnica ou tempo de imobilização

PENALIDADES

Se um atleta é punido, seu oponente recebe os pontos do golpe equivalente. As faltas são cumulativas

ARBITRAGEM

Um árbitro controla a luta, auxiliado por dois juizes de canto. Suas decisões são expressas por gestos

Sinalização do árbitro



As pontuações também são cumulativas. Dois waza-ari valem um ippon



Golpe	*Ippon	Waza-ari	Yuko	Koka
Técnica	Derrubar o rival com as costas no chão ou forçá-lo a desistir	Derrubar o rival	Derrubar o rival	Derrubar o rival com os ombros, pernas ou nádegas no chão
Requisitos	Controle do golpe, força e velocidade	Sem atingir um dos quatro elementos	Sem atingir dois dos quatro elementos	Controle do golpe, força e velocidade
Imobilização	25 segundos	20 a 24 segundos	15 a 19 segundos	10 a 14 segundos
Punição	Hansokumake (desqualificação)	Keikoku (advertência)	Chui (comentário)	Shido (observação)
Pontos	10 pontos	7 pontos	5 pontos	3 pontos

PLACAR

A complexa pontuação do judô aparece simplificada no placar



Bandeira e sigla do país

Cor do quimono

Categoria

NONONO.

NONWONONO N.

Shido

Nome do atleta

Tempo restante

Quatro shidos equivalem a um hansokumake e o rival ganha um ippon. Em caso de empate, vence a luta quem tiver menos shidos

■ Dia de competição

■ Disputa de medalha

SEPARADOS PELO PESO

Categorias	Feminino	Masculino
Ligeiro	Até 48 kg	Até 60 kg
Meio-leve	48 – 52 kg	60 – 66 kg
Leve	52 – 57 kg	66 – 73 kg
Meio-médio	57 – 63 kg	73 – 81 kg
Médio	63 – 70 kg	81 – 90 kg
Meio-pesado	70 – 78 kg	90 – 100 kg
Pesado	Acima de 78 kg	Acima de 100 kg

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena Carioca 2
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Somente para os fortes

● Atletas usam o corpo todo no esforço descomunal de erguer um peso até três vezes superior ao seu. Tentativas de quebrar recordes dão mais emoção às provas



Atletas passam magnésio nas mãos para aumentar a aderência

É comum atletas usarem bandagens nos pulsos e joelhos para mantê-los comprimidos, suportando o peso

Colares são estruturas metálicas que prendem as anilhas. Pesam 2,5 kg



0,25 kg



0,5 kg



1,25 kg



2,5 kg



5 kg



10 kg



15 kg



20 kg



25 kg

AS ANILHAS

Colocadas simetricamente nas laterais das barras, compõem o peso a ser erguido pelo atleta. Um **código de cores** indica quanto cada uma pesa

Um cinto abdominal é usado bem apertado para dar sustentação à coluna lombar

COMO É A PROVA

O evento combina velocidade e força. O atleta deve levantar o maior peso que puder suportar acima da cabeça e com os braços esticados. São dois tipos de levantamento: arranque e arremesso

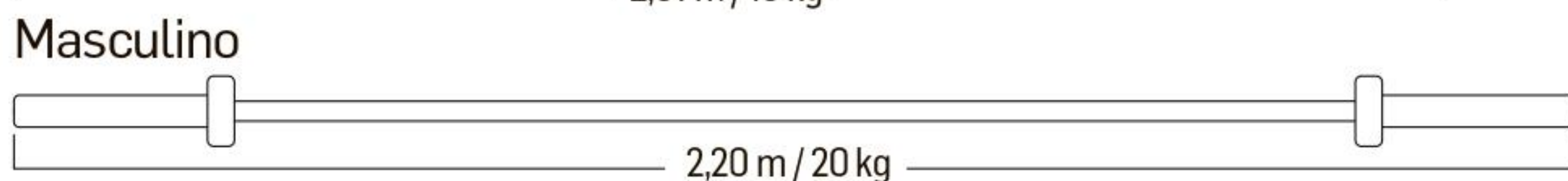
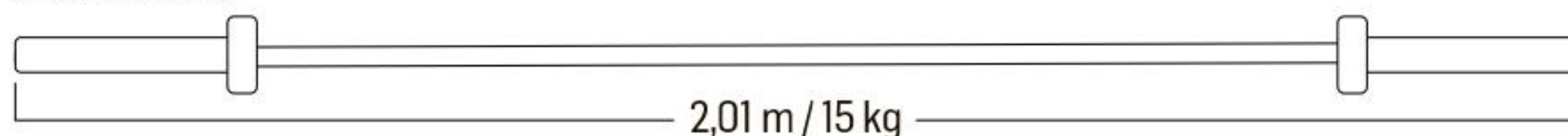
O uniforme deve ser uma peça única, que deixe visíveis joelhos e cotovelos

O bico é chato, para dar base

O calçado tem sola especial para ajudar no amortecimento e na distribuição do peso, além de evitar que o pé deslize

A BARRA

Feita em aço para suportar as forças empregadas no levantamento



ESCOLHA DO PESO

O atleta anuncia o peso que vai levantar e tem três tentativas para fazê-lo. Para cada tentativa bem-sucedida, 2,5 kg são somados. Para tentar quebrar o recorde mundial, são mais 500 g

HORA DA VERDADE

A partir do momento em que seu nome é chamado, o atleta tem um minuto para fazer o levantamento. Vence a prova quem conseguir levantar a maior carga total nos dois tipos de levantamento

JUÍZES

Três juízes decidem se a tentativa foi válida. Luzes brancas acendem nesse caso e vermelhas, se a tentativa foi inválida

Arranque

Num único movimento, os atletas devem levantar a barra diretamente do chão até acima da cabeça

TÉCNICA

- Deslocamento do peso
- Movimento do atleta

Posiciona os braços bem abertos e esticados

1

A atleta começa a erguer o peso usando basicamente os músculos da coxa e das costas

2

Estica os joelhos ao mesmo tempo em que puxa a barra na direção do ombro

3

Ao atingir a altura dos ombros, dobra os joelhos, colocando-se abaixo da barra

4

Mantendo os braços esticados, empurra a barra para cima, sustentando o peso

"Tranca" os braços abertos e esticados

O tronco reto ajuda a distribuir o peso

A musculatura das pernas funciona como uma mola, esticando-se e erguendo a barra

Arremesso

São duas etapas: primeiro, o atleta ergue a barra do chão até a altura dos ombros; em seguida, a levanta acima da cabeça

TÉCNICA

Os braços ficam um pouco mais próximos que no arranque

São dois movimentos: um com os braços [A] e outro com as pernas [B]

O movimento assimétrico das pernas é importante para equilibrar o peso antes de erguê-lo

Ombros

A

B

1

Novamente os músculos da coxa e das costas são mais usados para começar a subida

2

O atleta puxa a barra até a altura do pescoço, escorando-a nos ombros para então...

3

...dobrar os joelhos, estabilizando o peso e preparando-se para erguer a barra

4

Enquanto estica os joelhos, ergue os braços, contraindo a musculatura

5

"Tranca" os ombros e equilibra-se, aproximando as pernas

CATEGORIAS

Masculino

Até 56 kg
56 – 62 kg
62 – 69 kg
69 – 77 kg
77 – 85 kg
85 – 94 kg
94 – 105 kg
Acima de 105 kg

Feminino

Até 48 kg
48 – 53 kg
53 – 58 kg
58 – 63 kg
63 – 69 kg
69 – 75 kg
Acima de 75 kg

PESAGEM

É realizada com todos os atletas duas horas antes da competição

- Dia de competição
- Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Riocentro - Pavilhão 2
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Como os romanos

● Modalidade olímpica de luta mais antiga combina força e estratégia em combates emocionantes onde um atleta deve se impor ao outro, sem trocar socos ou chutes

COMO É A PROVA

O objetivo é lançar o adversário no chão e manter seus ombros presos contra o tapete, controlando a luta ("toque"). Essa submissão encerra o combate. Fora isso, vence quem conseguir superioridade técnica sobre o oponente

Os lutadores usam um tipo de collant, sempre nas cores vermelho ou azul

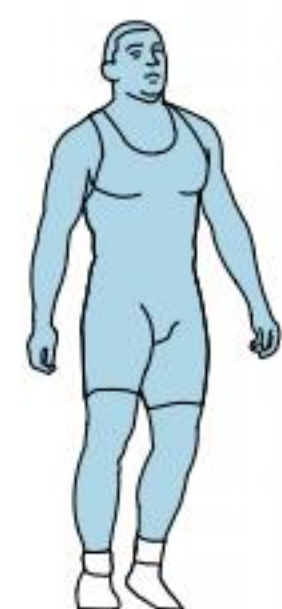
Óleos ou substâncias aderentes sobre a pele são proibidos. As unhas devem estar aparadas



AS MODALIDADES

A luta olímpica está dividida em duas modalidades: estilo livre e greco-romana

■ Área válida



No **estilo livre**, mais popular, os atletas podem usar braços e pernas para derrubar seus oponentes ou dominá-los

Superioridade técnica

Corresponde à uma vantagem de dez pontos sobre o adversário

Na **greco-romana**, são permitidos apenas manobras usando os braços para derrotar o adversário



Superioridade técnica

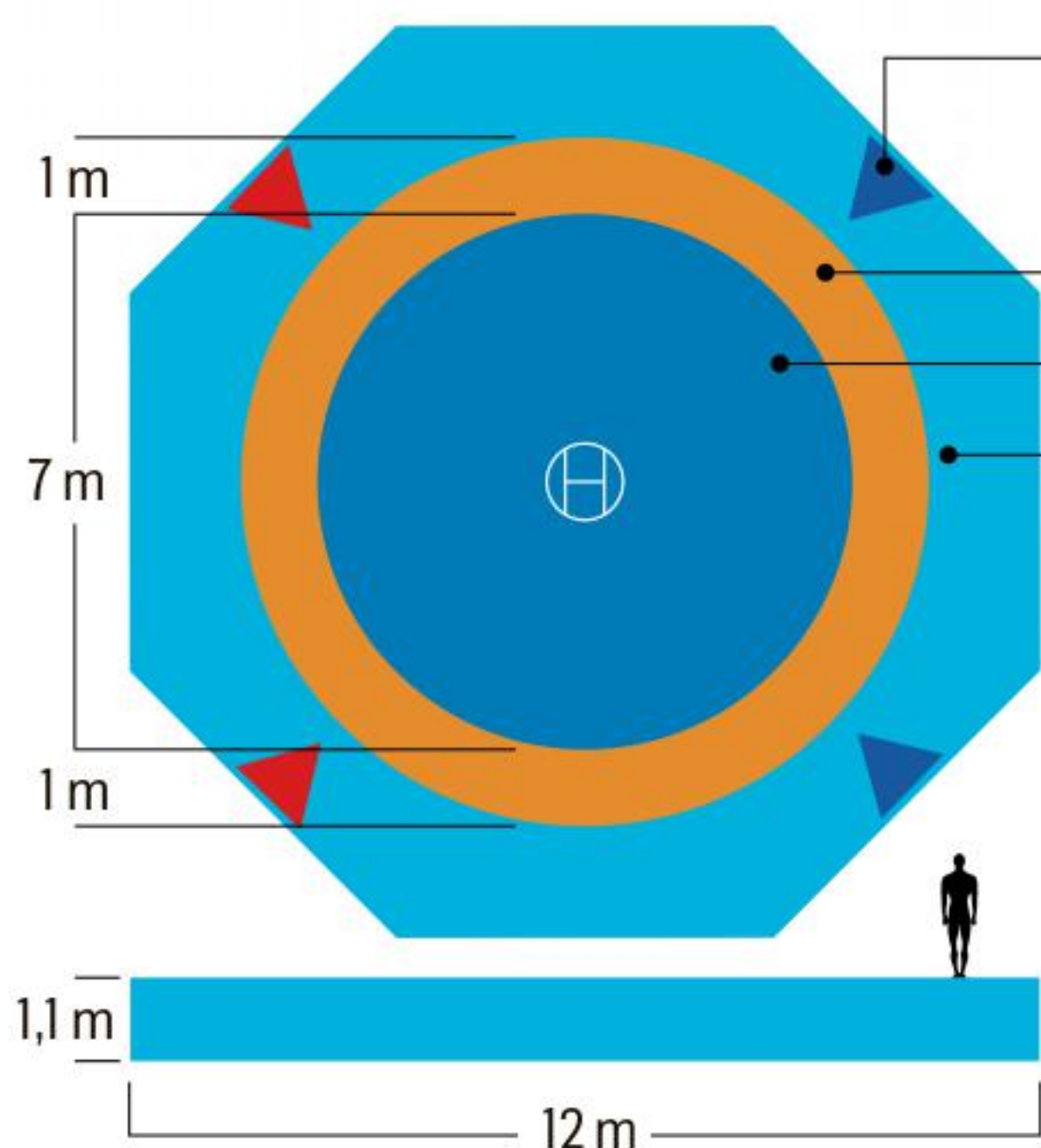
Vantagem de oito pontos à frente do oponente

O calçado não pode ter partes rígidas ou de metal para evitar contusões



A ARENA

A área de combate segue um desenho determinado com cores para cada parte. É composta por uma camada de espuma de alta densidade para absorver impactos e coberta por um tapete de PVC anti-derrapante e não condutor de eletricidade estática



Canto dos atletas (vermelho para um e azul para o outro)

Zona de passividade

Área de combate

Área de proteção, que tem regras próprias: a luta é interrompida se for pisada por um atleta que esteja em pé; se um que esteja ajoelhado colocar as duas mãos sobre ela; ou se for tocada com a cabeça por um competidor deitado sobre a barriga



TÉCNICA

A possibilidade de aplicar golpes com as pernas no estilo livre é determinante quanto às diferenças entre a técnica de cada um

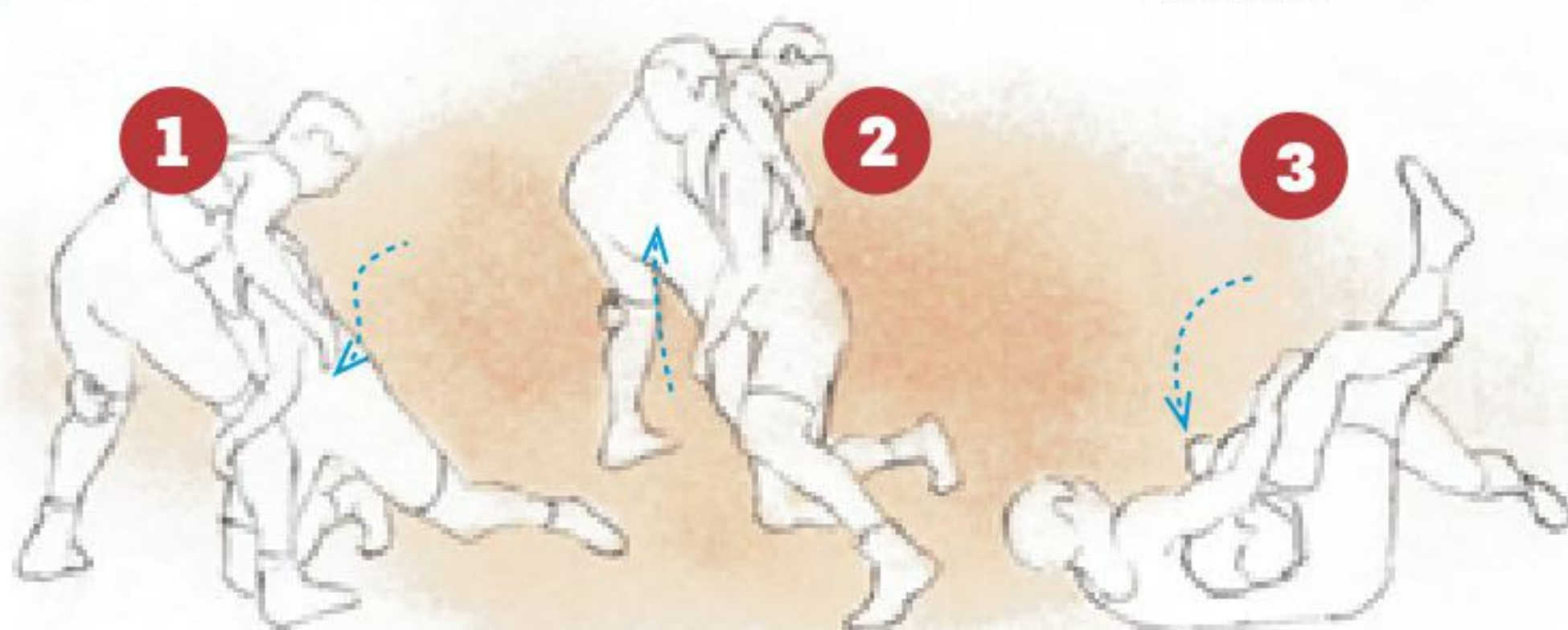
Estilo livre

Desequilibrar o oponente puxando suas pernas é uma estratégia comum

O atleta se lança e segura as pernas do oponente por trás dos joelhos

Mantendo a pegada, passa suas pernas para o lado e gira o adversário...

...derrubando-o e usando o peito para prendê-lo no chão



JUIZES

São três, com funções diferentes: um árbitro controla a luta, um juiz registra os pontos e um chefe de tapete coordena os dois, além de declarar a superioridade técnica

Para indicar suas decisões, o árbitro usa uma pulseira na cor dos lutadores em cada braço



DESAFIO

Um técnico pode contestar algum ponto dado ao adversário ou não conferido ao seu atleta. Um replay é exibido então para três oficiais que examinam a decisão questionada

O técnico lança um **bloco de espuma** na área de combate, parando a luta e lançando o desafio



Greco-romana

Arremessar o rival de ombro é um golpe típico da modalidade, que exige agilidade tanto de quem ataca como de quem se defende

O atacante agarra o rival pela cintura e tira-o do chão

Mantendo os pés no chão, se inclina para trás, puxando sobre si o oponente



NÃO É PERMITIDO

O lutador é punido por passividade, se fugir da luta. Além disso, perde ponto se agredir o adversário, se aplicar gravata, der cotovelada ou joelhada. Não pode golpear o adversário na cabeça ou pescoço

QUEM LEVA

Cada atleta tem direito a um desafio por combate. Caso vença, o placar é corrigido e ele recupera seu desafio para usar depois. Se for negada a revisão, o adversário ganha um ponto técnico

DURAÇÃO

Os combates são disputados em dois períodos de 3 minutos cada, com um intervalo de 30 segundos. Caso não haja toque nem superioridade técnica, quem tiver mais pontos no fim da luta vence

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena Carioca 2
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016

CATEGORIAS

Só os homens disputam a luta **greco-romana**

Masculino

59 kg
66 kg
75 kg
85 kg
98 kg
130 kg

No **estilo livre**, homens e mulheres competem em seis categorias

Masculino

57 kg
65 kg
74 kg
86 kg
97 kg
125 kg

Feminino

48 kg
53 kg
58 kg
63 kg
69 kg
75 kg

No caminho das ondas

● Modalidade alia a técnica e a resistência da natação aos desafios e segredos do mar

COMO É A PROVA

Num dos mais belos cartões postais do Rio, os atletas deverão percorrer os 10 km do percurso marcado por boias em mar aberto. Vence quem tocar primeiro na placa de chegada

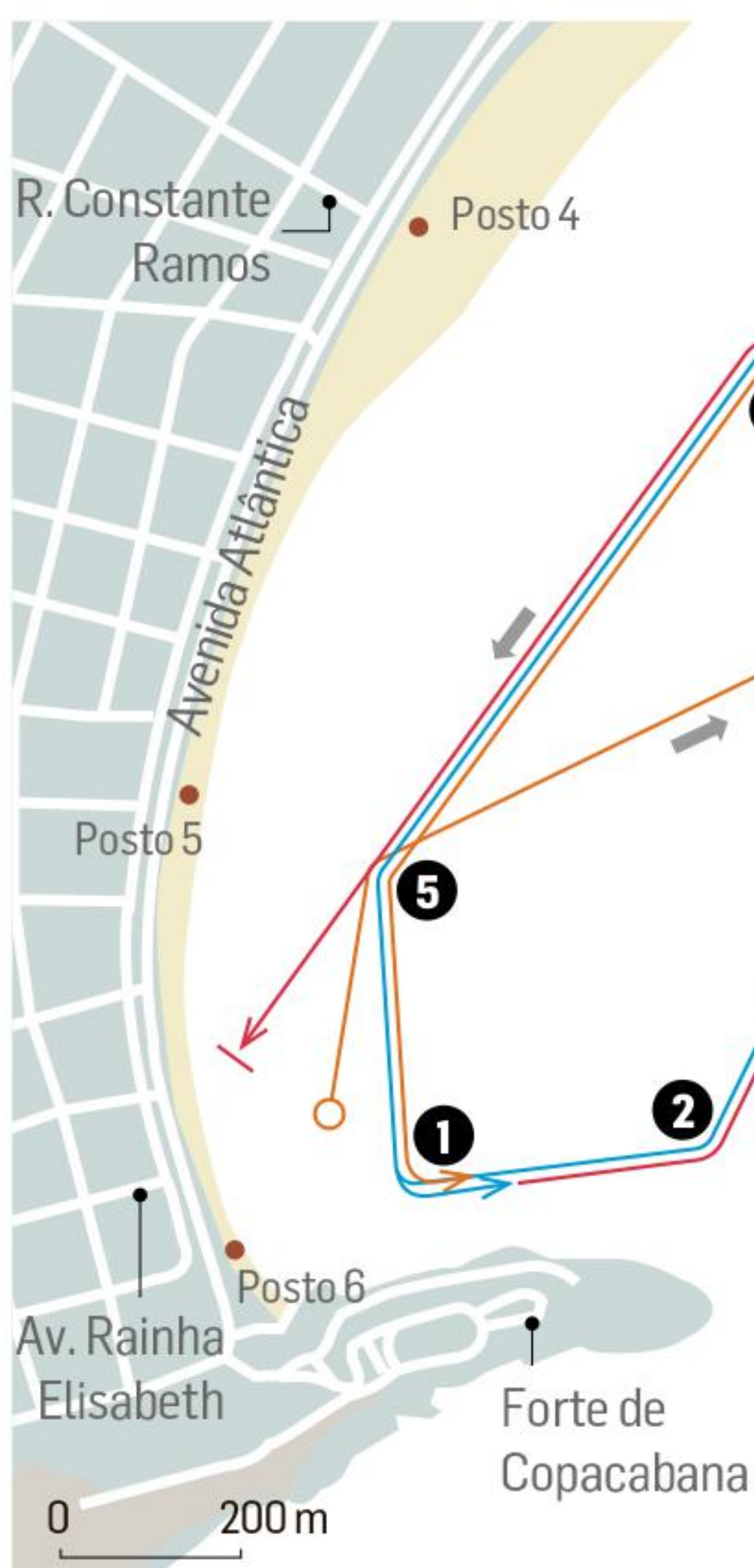


Uma pulseira com chip é obrigatória para registrar o tempo dos atletas

A identificação dos atletas é feita também por números adesivados e pelas toucas

PERCURSO

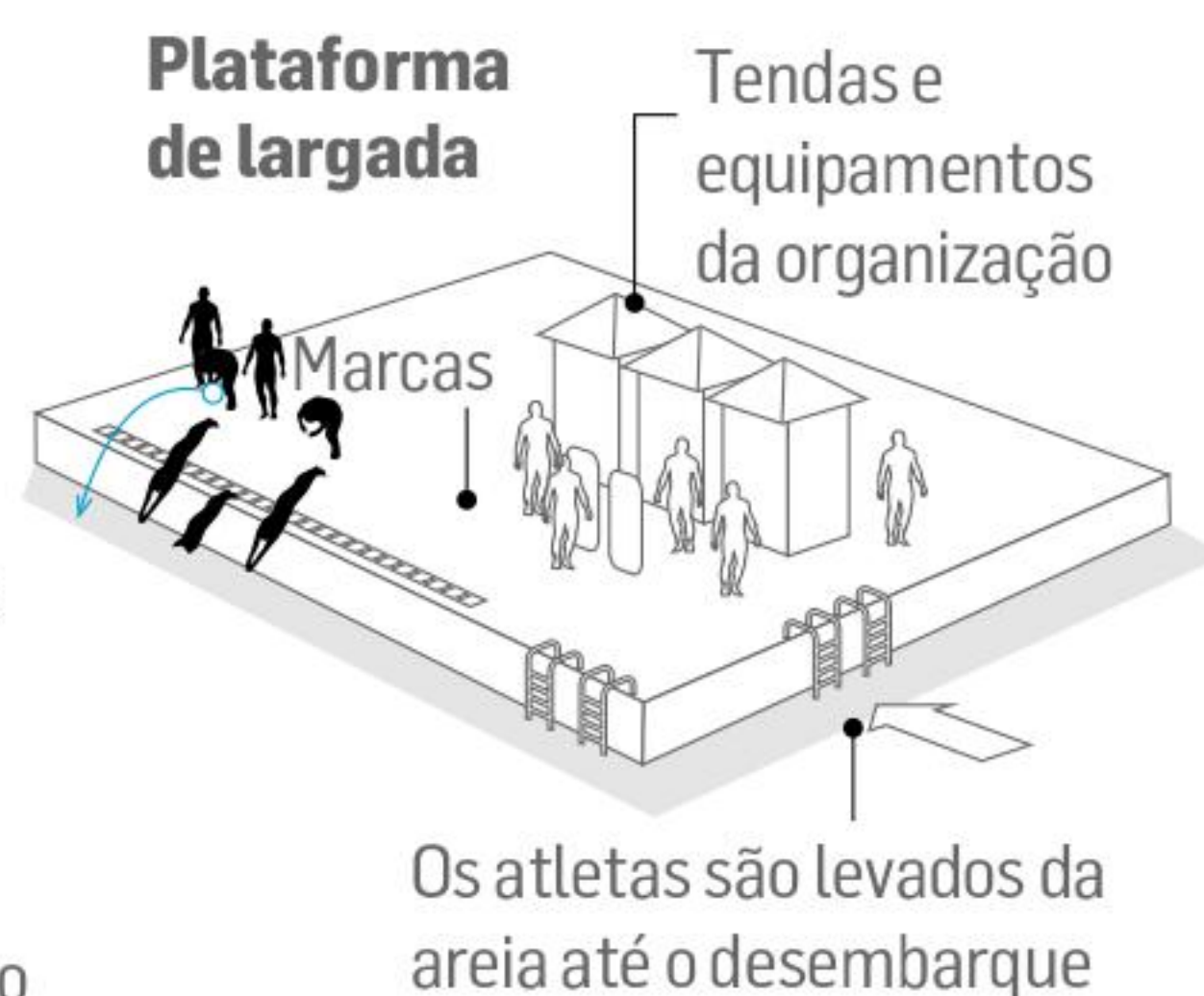
Os 10 km estão divididos em três fases:



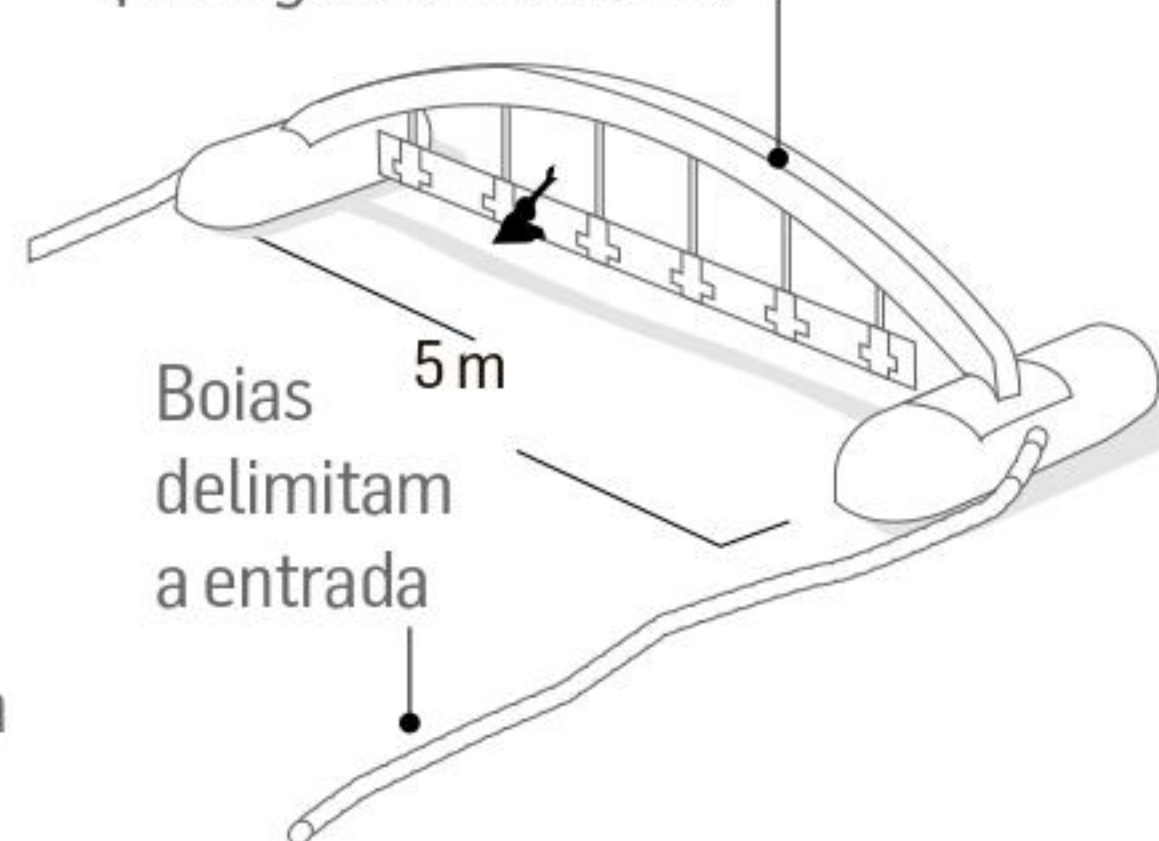
Primeira volta
Ao sinal do juiz, os 25 atletas mergulham ao mesmo tempo de uma plataforma e nadam na sequência **5-3-4-5-1**

Segunda volta
Os nadadores entram no circuito propriamente dito e dão uma volta completa **[1-2-3-4-5-1]**

Terceira volta
Os atletas percorrem a sequência **1-2-3-4-5** e partem para o sprint final em direção à linha de chegada. Vence a prova o primeiro a bater a mão na placa suspensa



Linha de chegada
Além do chip na pulseira do atleta, a placa tem sensores de fibra ótica que registram a batida



JUÍZES

Ocupam postos na largada e na chegada, mas também ficam em embarcações dispostas ao longo do trajeto. São auxiliados por uma equipe treinada para dar assistência aos atletas

ENERGÉTICOS

Como na maratona em terra, postos de apoio estão dispostos ao longo do percurso oferecendo água e energéticos para os atletas

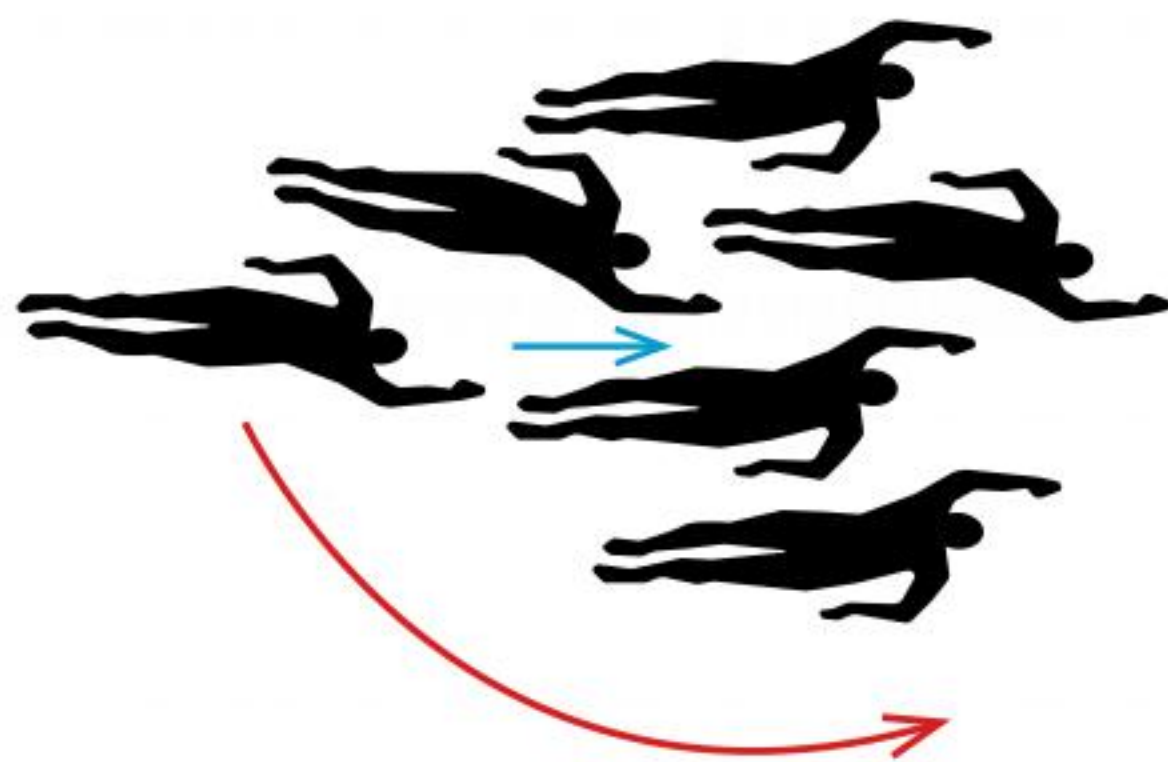
Os alimentos ficam numa cesta presa a uma vara identificada com a bandeira do país do nadador



TÉCNICA

A prova é disputada no estilo livre e os nadadores devem dosar as forças, para cobrir a distância com gás para um sprint final. Como não existem raias, estratégia é fundamental

Nadar em linha, como numa trilha, diminui a distância e cansa menos. O problema é o "bolo" formado

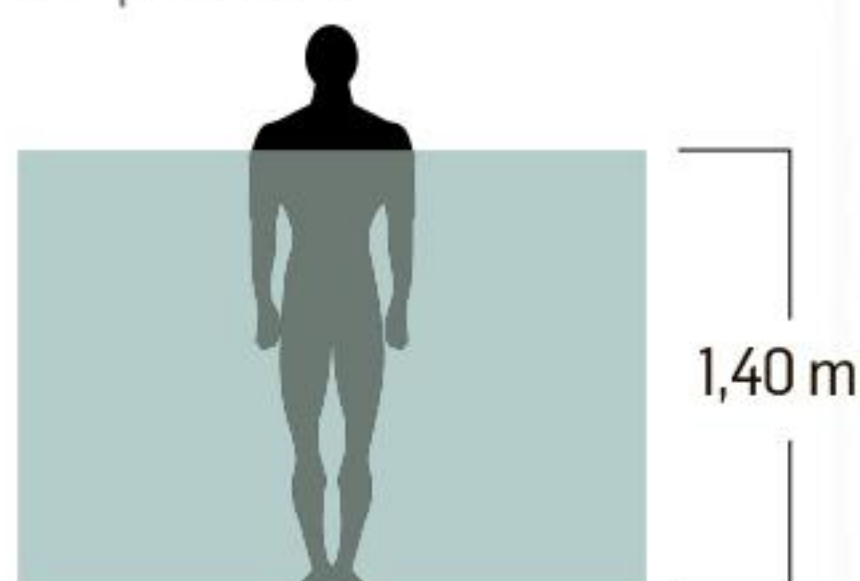


Quem está na frente pode bloquear o avanço do adversário, fazendo-o gastar mais energia, caso tente abrir para fugir do bloqueio

CONDIÇÕES DO MAR

A disputa pode ocorrer em águas sujeitas apenas a pequenas variações de correntes ou marés, que não comprometam o desempenho e a segurança dos atletas. A temperatura da água durante toda a prova deve estar entre 16°C e 31°C

A profundidade mínima da água em qualquer ponto do percurso



ADVERTÊNCIAS

Os árbitros podem punir o nadador que estiver se beneficiando de alguma embarcação ou prejudicando um adversário. Na primeira vez, ele recebe uma advertência; na segunda, é desclassificado. Se a ação de um nadador for considerada anti-esportiva, ele é desclassificado

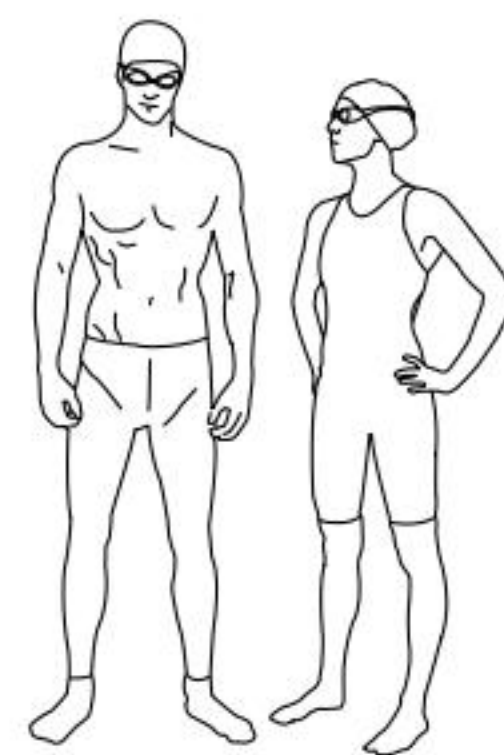


Uma bandeira (amarela ou vermelha) e um cartão com o número do nadador são erguidos para informá-lo que ele foi advertido ou desclassificado

EQUIPAMENTO

São permitidos apenas maiô ou calção, óculos e toucas

Como a prova acontece sob o sol, é permitido o uso de filtros solares



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Forte de Copacabana
Copacabana
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



O encanto das sereias

● Delicado, esporte foge à linha das provas de velocidade e resistência da natação, misturando na água a graça do balé à precisão dos movimentos da ginástica



As torções das extremidades do corpo da atleta mostram a expressividade teatral dos movimentos

Mais performáticas, as rotinas livres envolvem também o cuidado com as roupas, escolhidas em sintonia com a coreografia

COMO É A PROVA

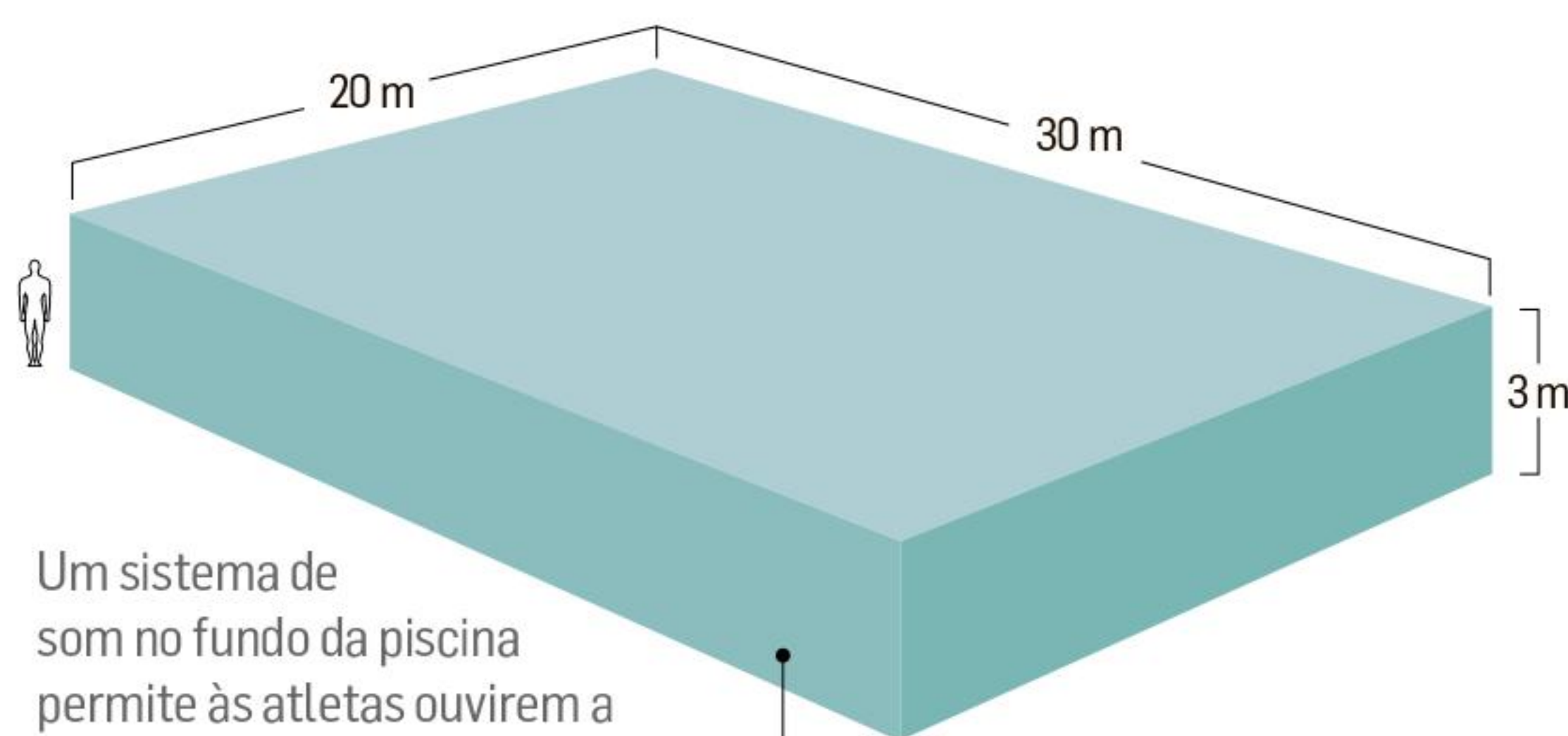
Em duplas ou em equipes de oito nadadoras, as atletas executam duas rotinas diferentes: a primeira, técnica, e a segunda, livre. É uma modalidade olímpica exclusiva para mulheres

ROTINAS TÉCNICAS

Envolvem figuras obrigatórias a serem realizadas numa ordem determinada. As duplas têm até 2min20s para se apresentar e as equipes 2min50s

PISCINA

Sem raias ou marcações, se assemelha mais a um palco, com profundidade suficiente para realizar os movimentos das coreografias



Um sistema de som no fundo da piscina permite às atletas ouvirem a música escolhida como tema

ROTINAS LIVRES (ARTÍSTICAS)

Apresentam composições artísticas, incluindo elementos técnicos, em coreografias próprias. São permitidos até 10 segundos de movimentos no deck da piscina. As duplas têm 3 e as equipes 4 minutos

TÉCNICA

As rotinas apresentam posições básicas conectadas para formar figuras. Nas rotinas técnicas, as competidoras devem executá-las exatamente como descritas no manual da federação. Na rotina livre, são permitidas variações

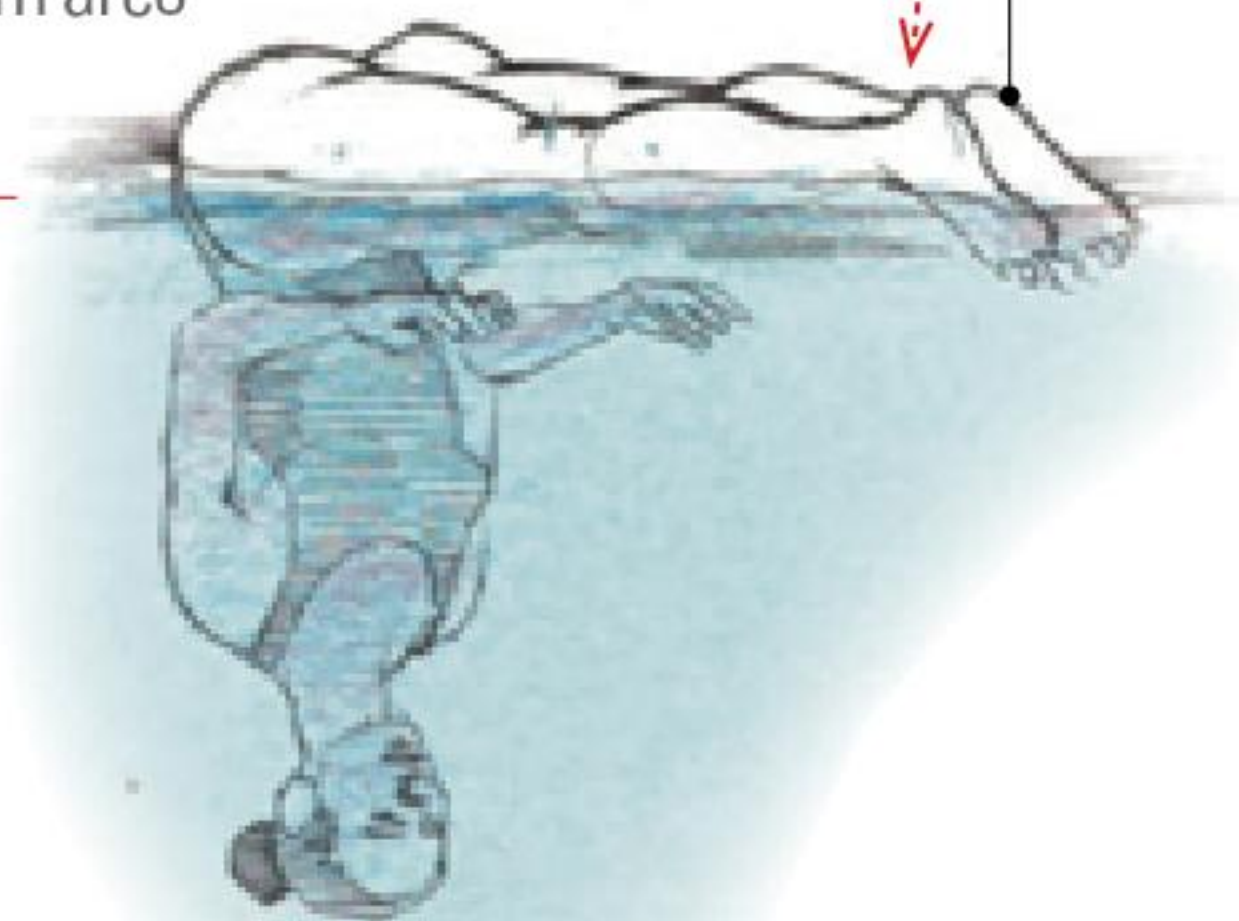
Split

Pés e pernas permanecem na superfície, bem abertos como numa passada larga, perpendicular ao tronco



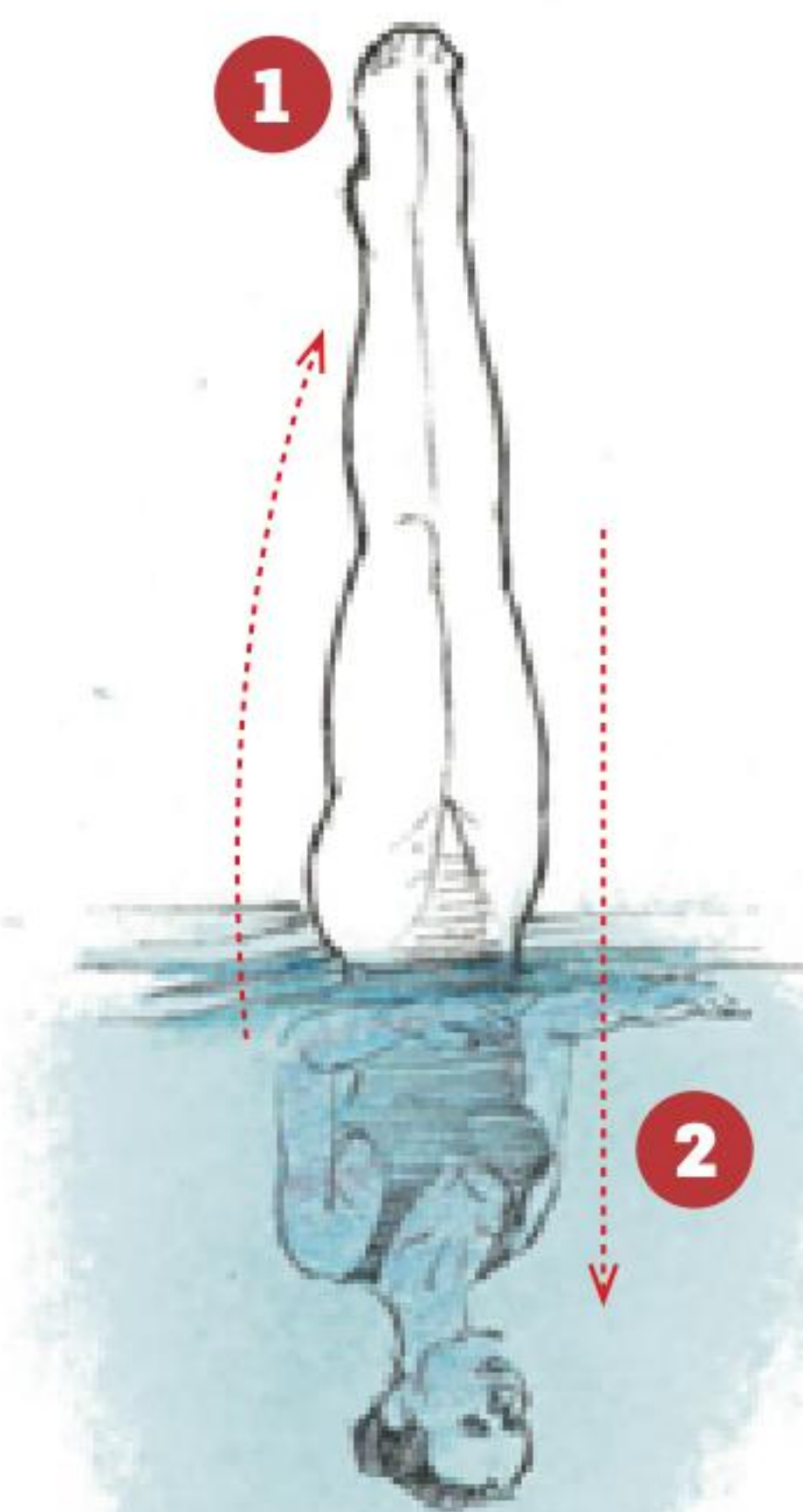
Transição

A figura se forma no movimento entre duas figuras identificadas. O tronco permanece perpendicular à linha d'água enquanto a perna esquerda descreve um arco



Vertical

O corpo fica esticado, perpendicular à superfície. Depois de atingir a maior altura possível [1], submerge lentamente [2]



Castelo

Com o corpo esticado, perpendicular à superfície, a atleta estica uma perna para trás, mantendo o pé fora d'água



À PROVA D'ÁGUA

Como no teatro, as atletas usam maquiagem e adereços ligados ao tema da coreografia. Porém, alguns equipamentos são indispensáveis

Para manter o penteado e evitar que o cabelo atrapalhe a exibição, as atletas usam uma gelatina

Um grampo de metal revestido evita que a água atinja os seios da face



NOTAS

Cada rotina recebe dos jurados duas notas de 1 a 10: uma para os méritos artísticos (interpretação, criatividade, apresentação) e outra para os técnicos (qualidade, dificuldade, precisão). Descartam-se a melhor e a pior nota e somam-se as demais para chegar ao resultado da rotina. A nota final das atletas é a soma das notas obtidas nas duas rotinas

CRITÉRIOS

As atletas perdem pontos se não executarem algum dos elementos obrigatórios nas rotinas técnicas, se tocarem o fundo da piscina ou se estourarem o tempo no deck. Ganham ponto pela qualidade e precisão na execução dos movimentos, na passagem entre eles, na coerência entre os movimentos e o conjunto da coreografia, além do sincronismo entre as atletas, sobretudo nas equipes

JUÍZES

São 15, divididos em três grupos. Avaliam execução, impressão artística e grau de dificuldade das rotinas

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Centro Aquático Maria Lenk
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.co/olimpiada/2016m.br



Velocidade na água

● Uma das modalidades mais nobres dos Jogos, natação terá como atração à parte a tentativa de Michael Phelps, seu maior astro, ampliar sua coleção de recordes e medalhas olímpicas

COMO É

As provas são distribuídas pelo estilo e a distância, e os atletas devem completá-las no menor tempo possível



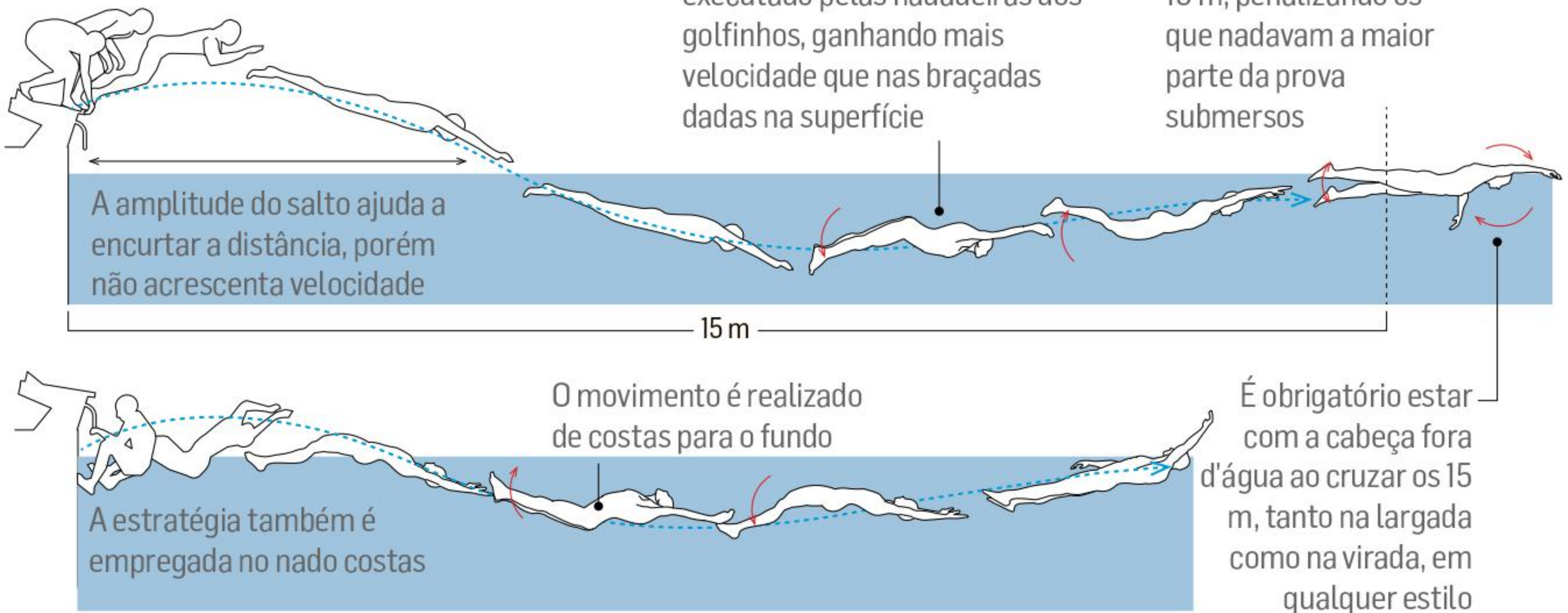
O biotipo dos nadadores de ponta na atualidade é de braços longos

DEBAIXO D'ÁGUA

Atletas aproveitam mergulhos e viradas para ganhar velocidade submersos

Os nadadores movem as pernas num movimento semelhante ao executado pelas nadadeiras dos golfinhos, ganhando mais velocidade que nas braçadas dadas na superfície

A partir de 1988, a FINA criou a regra dos 15 m, penalizando os que nadavam a maior parte da prova submersos



A PISCINA OLÍMPICA

Dividida em oito raias e com 1,80 m de profundidade

Os atletas ocupam as raias, do meio para as pontas, de acordo com seus tempos de classificação, seguindo a tradição. Isso evitava que os mais rápidos fossem prejudicados pelas marolas que se formavam na superfície. Em 2008, um novo design das bordas diminuiu o problema

Boias vermelhas e uma **corda suspensa com bandeiras** indicam que a borda está perto

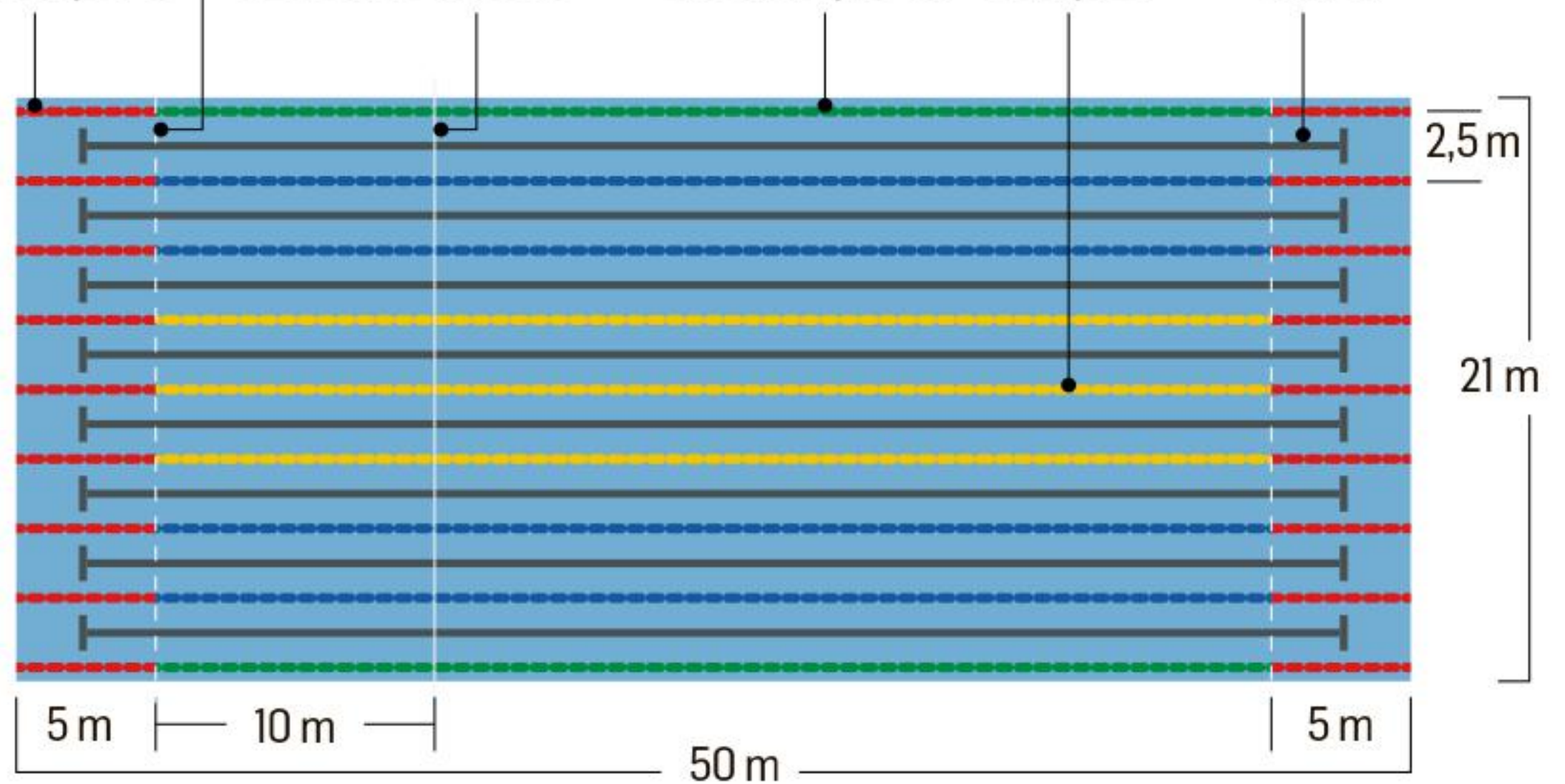
Corda para largada falsa: cai na água ao mesmo tempo em que um aviso sonoro alerta os atletas

A 40 cm da borda, boias verdes mostram os limites da área de prova

As boias amarelas marcam as raias dos melhores tempos

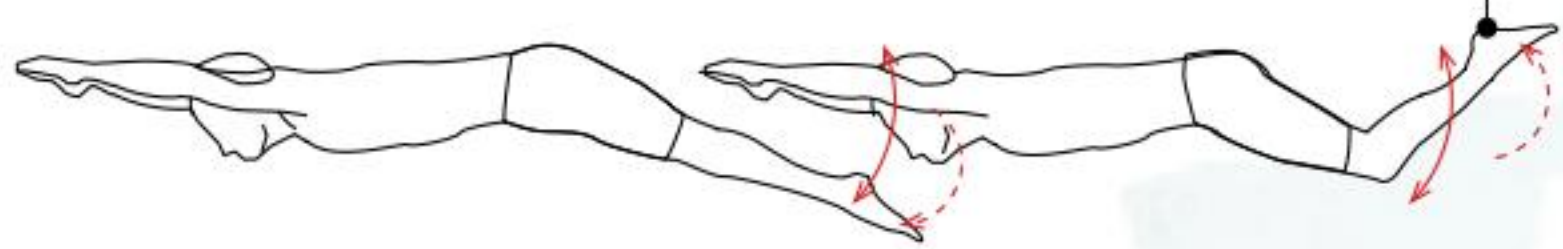
Marcação no fundo ajuda a manter a direção e a preparar a virada

Tempos	Raias
7º	1
5º	2
3º	3
1º	4
2º	5
4º	6
6º	7
8º	8



COMO GOLFINHOS

O movimento usado debaixo d'água em largadas e viradas lembra o do nado borboleta, porém num ritmo muito mais acelerado



O nadador move as pernas na mesma direção...

...de modo parecido com nadadeiras, como as dos **golfinhos**

Os pés também se movem, ampliando o alcance das pernadas

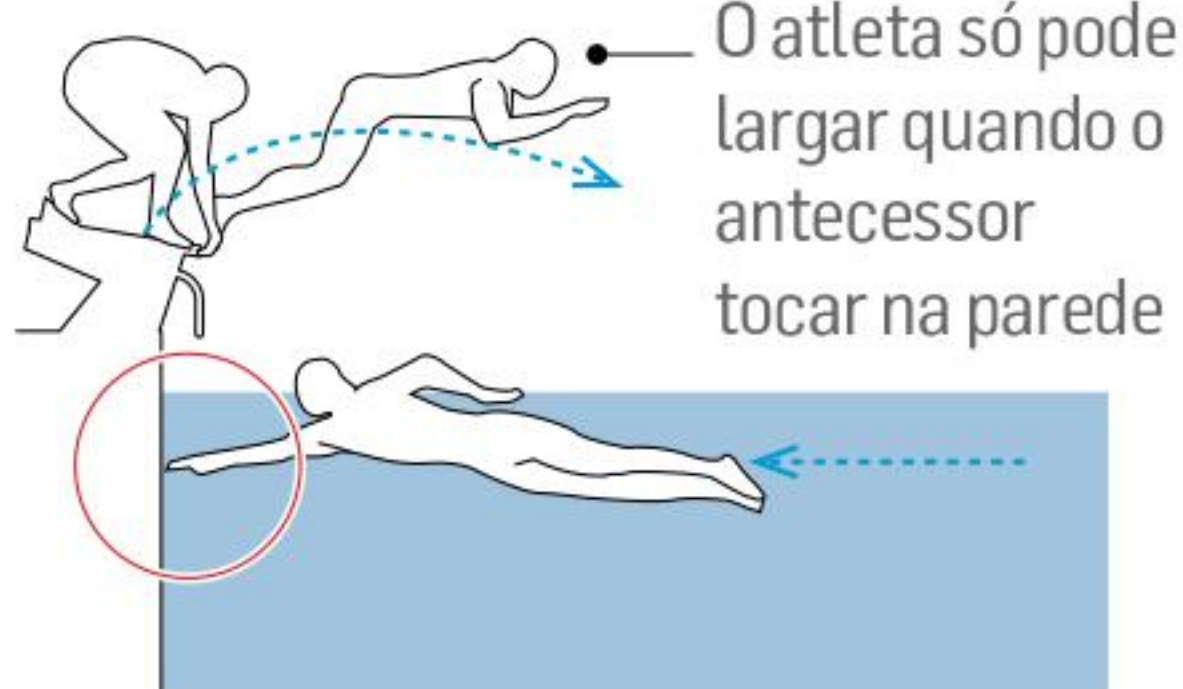
Um dos segredos de Michael Phelps seria sua capacidade de atingir um ângulo 15 graus maior que o dos rivais na movimentação dos pés

O tamanho dos pés ajuda, mas a movimentação das pernas é mais determinante na propulsão. Apesar disso, o campeão Phelps calça 46...



REVEZAMENTO

Nessas provas, quatro atletas diferentes cobrem trechos da distância total em disputa



O atleta só pode largar quando o antecessor tocar na parede

O bloco ajuda até na concentração para a largada, favorecendo que o atleta veja somente a piscina diante de si

O bloco tem uma inclinação que ajuda a lançar o atleta na piscina

No **nado costas**, o atleta se sustenta numa espécie de corrimão para largar da água

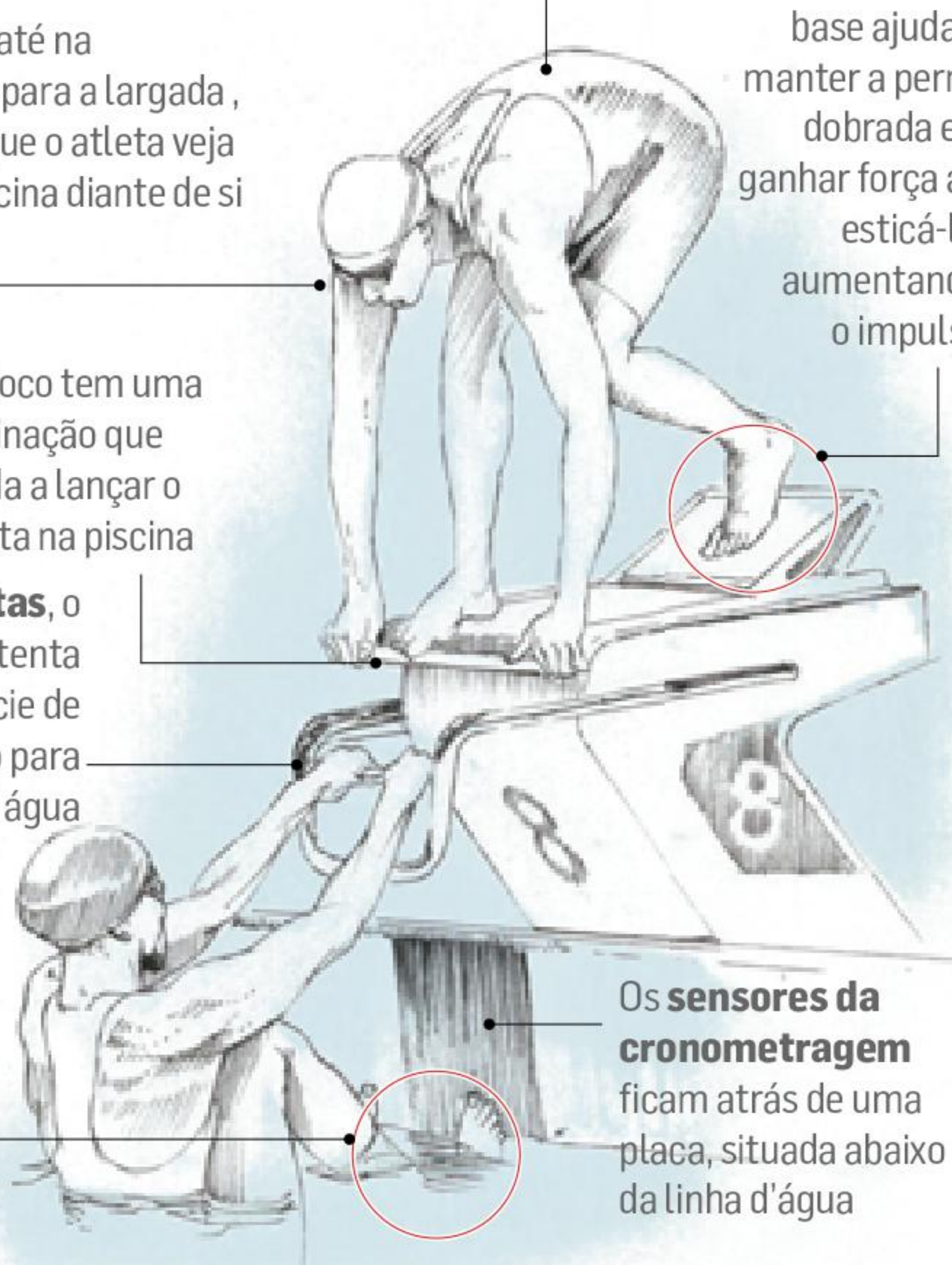
O impulso é dado com os pés na parede da piscina

O BLOCO DE PARTIDA

A exceção do nado costas, as demais provas têm início no bloco de partida, que é uma base com apoio para o atleta executar o mergulho

Cada nadador tem uma posição que é mais adequada para executar o salto, por favorecer seu estilo

A inclinação da base ajuda a manter a perna dobrada e a ganhar força ao esticá-la, aumentando o impulso



Os **sensores da cronometragem** ficam atrás de uma placa, situada abaixo da linha d'água

QUEIMAR

Caso o atleta largue antes do tiro de largada, ele é desclassificado

JUÍZES

Ficam distribuídos em volta da piscina e têm funções diferentes. Um deles controla a largada; outro, é o árbitro geral, que responde pelo andamento da prova. Existem ainda os responsáveis pela chegada e os juízes de braçada, que verificam se os atletas executam as braçadas de forma legal ou se permanecem mais de 15 m nadando embaixo d'água depois de mergulhar ou virar

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Estádio Aquático Olímpico
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



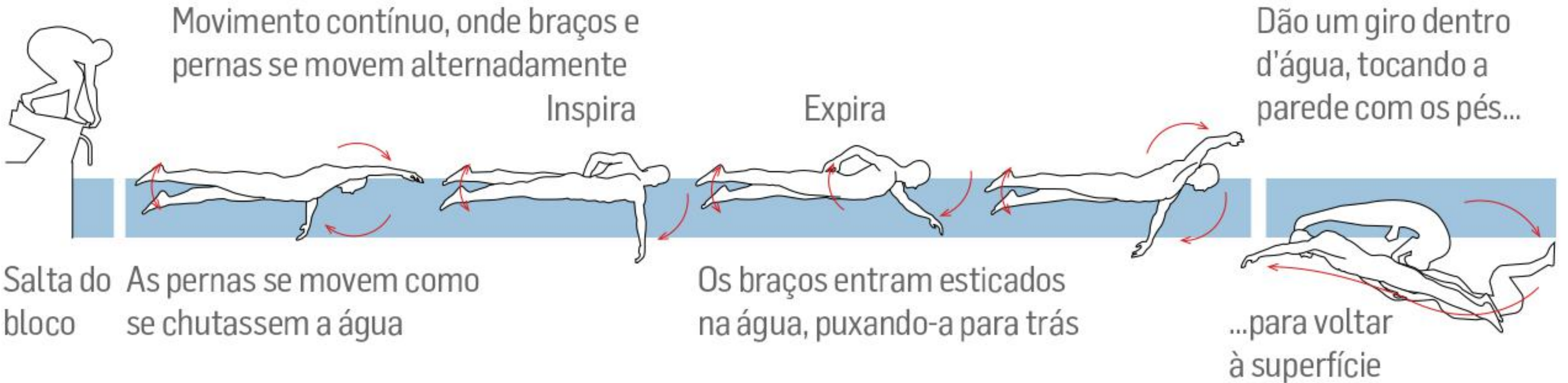
Como nadam as lendas

● Características e números dos estilos olímpicos

CRAWL (LIVRE)

Embora no nado livre o nadador possa escolher o estilo, todos preferem o crawl, por ser o mais veloz

Largada Desenvolvimento



COSTAS

O atleta nada de costas para o fundo e se orienta pelas bandeiras

Largada Desenvolvimento



PEITO

É o estilo mais lento. Os movimentos se assemelham aos de uma rã

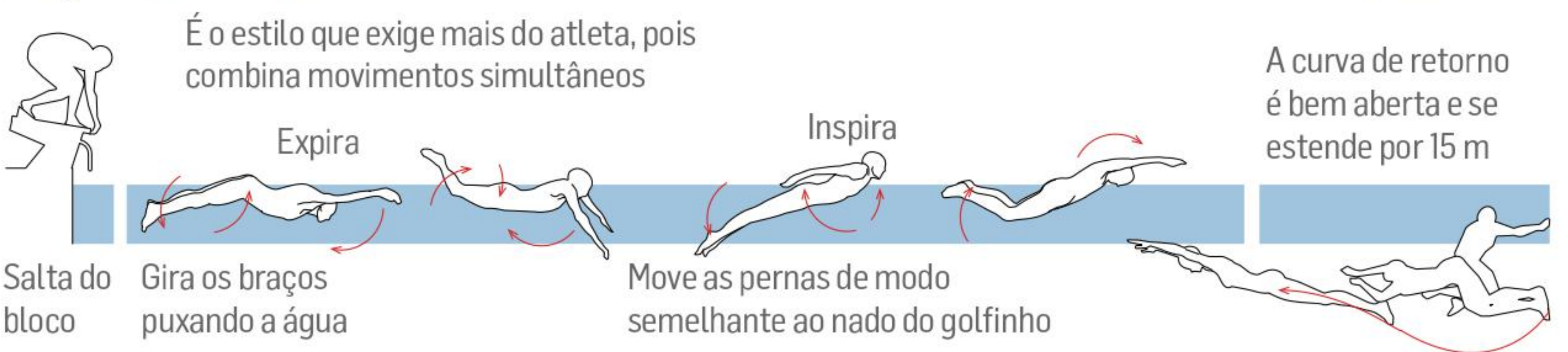
Largada Desenvolvimento



BORBOLETA (GOLFINHO)

O atleta gira os braços ao mesmo tempo em que move o quadril

Largada Desenvolvimento



MEDLEY

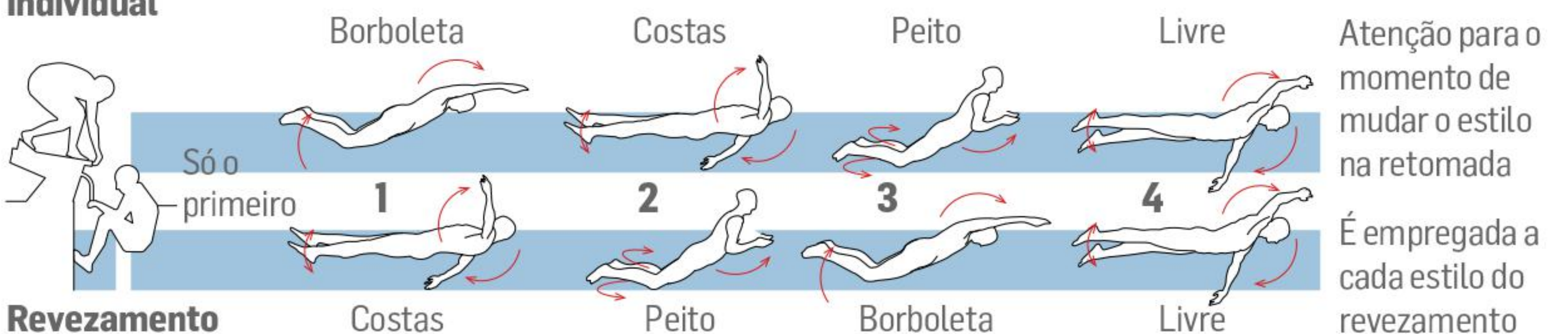
Os atletas combinam os quatro estilos, numa ordem determinada

Largada

Sequência

Virada

Individual



PROVAS OLÍMPICAS

A comparação com os recordes mundiais reflete as diferenças entre os torneios, disputados pelos mesmos atletas

Distâncias	Rec. Olímpico		Rec. Mundial	
	Masc	Fem	Masc	Fem
50 m	21s30	24s05	20s91	23s73
100 m	47s05	53s00	46s91	52s06
200 m	1min42s96	1min53s61	1min42s00	1min52s98
400 m	3min40s14	4min01s45	3min40s07	3min58s37
800 m	-	8min14s10	7min32s12	8min06s68
1.500 m	14min31s02	-	14min31s02	15min25s48
4x100 m	3min08s24	3min33s15	3min08s24	3min30s98
4x200 m	6min58s56	7min42s92	6min58s55	7min42s08

Distâncias	Rec. Olímpico		Rec. Mundial	
	Masc	Fem	Masc	Fem
100 m	52s16	58s23	51s94	58s12
200 m	1min53s41	2min04s06	1min51s92	2min04s06

Distâncias	Rec. Olímpico		Rec. Mundial	
	Masc	Fem	Masc	Fem
100 m	58s46	1min05s17	57s92	1min04s35
200 m	2min07s28	2min19s59	2min07s01	2min19s11

Distâncias	Rec. Olímpico		Rec. Mundial	
	Masc	Fem	Masc	Fem
100 m	50s58	55s98	49s82	55s64
200 m	1min52s03	2min04s06	1min51s51	2min01s81

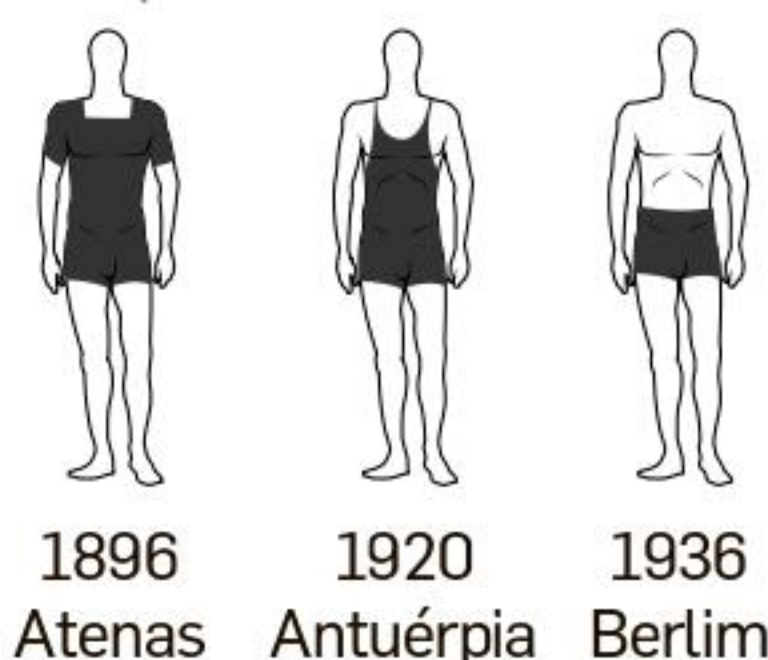
Distâncias	Rec. Olímpico		Rec. Mundial	
	Masc	Fem	Masc	Fem
200 m	1min54s23	2min07s57	1min54s00	2min06s12
400 m	4min03s84	4min28s43	4min03s84	4min28s43
4x100 m	3min29s34	3min52s05	3min27s28	3min52s05

HIDRODINAMICAMENTE CORRETO

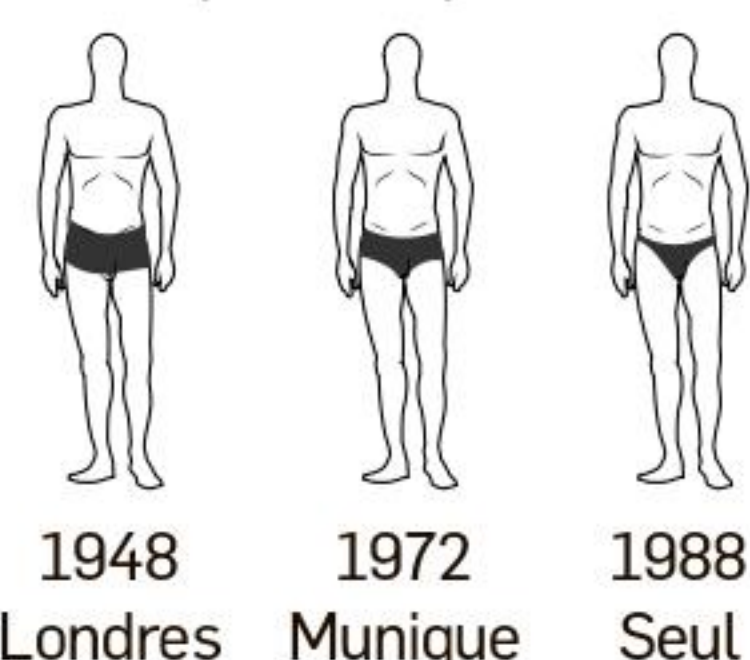
Um fator que ajuda no desempenho dos atletas é o traje.

Decisivo na conquista de marcas históricas, sofreu restrições para evitar disputas comerciais

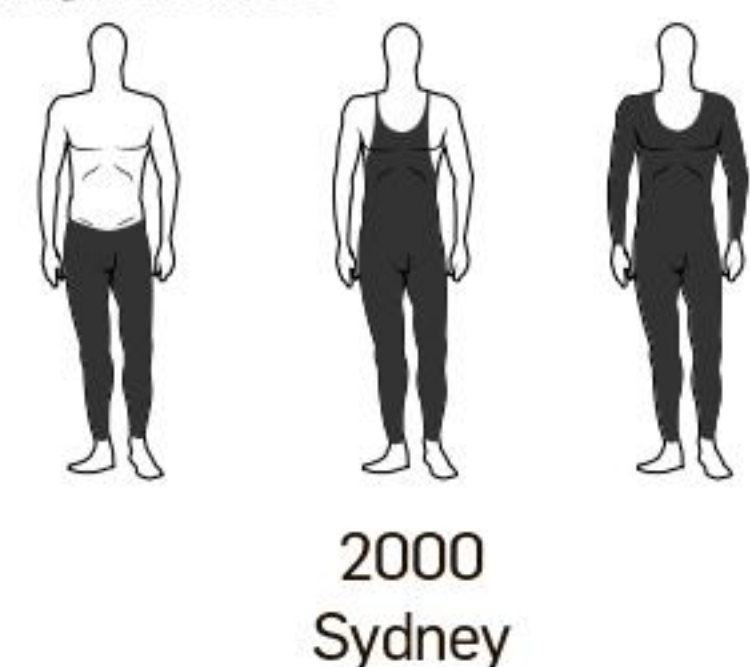
- Até meados do século XX não havia preocupação com o traje em relação ao desempenho



- Com o advento dos materiais sintéticos, diminuir o atrito passou a ser importante. Alguns atletas até se depilavam para nadar



- Na virada do século, as sungas deram lugares aos maiôs feitos com tecidos antiaderentes



- Ao final da década, surgiu o LZR, feito com tecnologia da Nasa, que diminuía o atrito, moldava o corpo e aumentava a flutuação



- O LZR foi banido, equilibrando as provas. O traje atual tem cola em lugar de costuras e manteve a modelagem hidrodinâmica



O atleta polivalente

● Criação do Barão de Coubertain, modalidade concentra provas de cinco esportes diferentes num único dia de competição. Vencedor é o “soldado ideal”

1 Esgrima

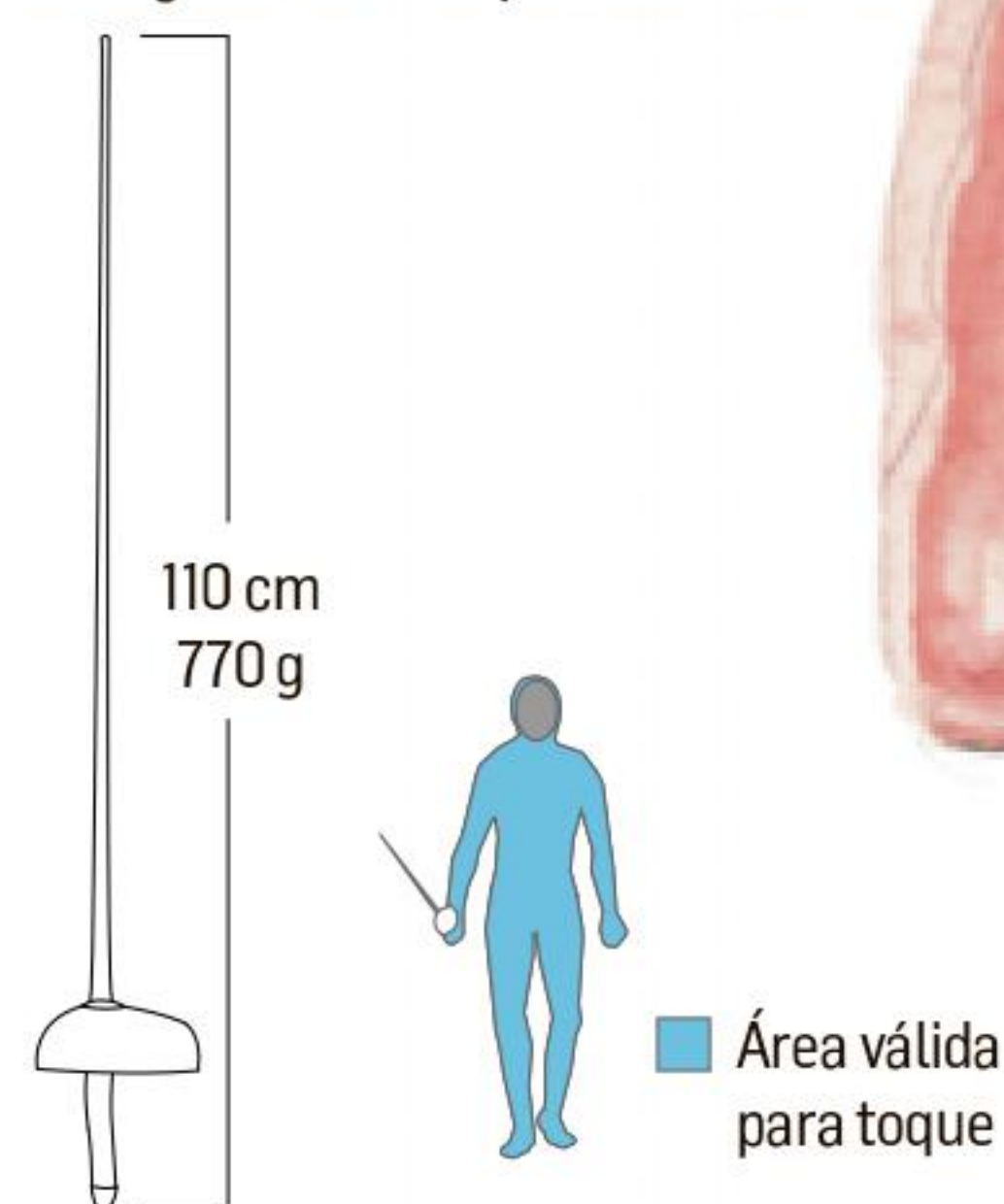
Todos os competidores se enfrentam na rodada classificatória. As disputas têm um minuto e o primeiro a tocar o adversário vence. Se ninguém conseguir o toque, os dois são considerados perdedores

RODADA BÔNUS

O último atleta no ranking duela com quem estiver numa posição acima. O vencedor enfrenta o próximo colocado e assim sucessivamente até o primeiro. Cada vitória vale um ponto

ESPADA

Rígida e pesada, é a arma usada na prova. A maior área de pontuação ajuda no sistema de disputa do pentatlo. A maioria dos toques ocorre nas mãos, braços ou no pé da frente



Estratégia



O duelo é rápido e não há tempo para erros. Da posição de guarda, o atleta deve se lançar logo para o ataque, mas sem se descuidar da defesa: qualquer toque pode custar a vitória

2 Natação

Os atletas disputam uma prova contra o relógio. São 200 m estilo livre, e os pontos são comparados ao padrão:

Homens

2min30s = 1.000 pontos

Mulheres

2min40s = 1.000 pontos

Cada décimo de segundo abaixo do padrão vale um ponto a mais; cada décimo acima, menos um ponto

3 Hipismo

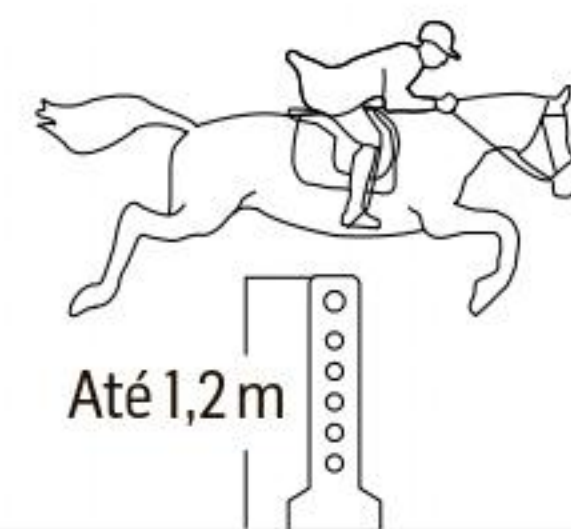
O competidor deve saltar com uma montaria desconhecida, destinada a ele por sorteio. Os atletas têm 20 minutos para se ajustar à montaria, executando cinco saltos de aquecimento. O circuito tem 12 obstáculos numerados e o conjunto deve seguir a numeração para completá-lo. A pista cobre uma distância entre 350 a 400 m

O controle da respiração é essencial no tiro. Parar e fazer a prova durante uma corrida exige grande concentração

É proibido qualquer suporte para o braço

Barreiras

Dos 12 obstáculos, dez têm barra simples, um dupla e um tripla. Estes últimos são contados como um só



PONTUAÇÃO

O atleta deve cruzar a pista em um tempo determinado, com dedução de pontos por penalidades. Zerar a pista vale 1.100 pontos, mas perde pontos se:

- Derrubar um poste (- 30 pts)
- Refugar ou desviar (- 40 pts)
- Cair (- 60 pts)
- 1 seg. acima do tempo (- 3 pts)



COMO É A PROVA

O objetivo é somar o maior número total de pontos. Como os atletas não têm o mesmo desempenho de especialistas em cada prova, o nível de dificuldade é mais baixo. Porém, o desgaste de um dia inteiro de disputa a torna mais dura, exigindo bastante tanto fisicamente quanto psicologicamente

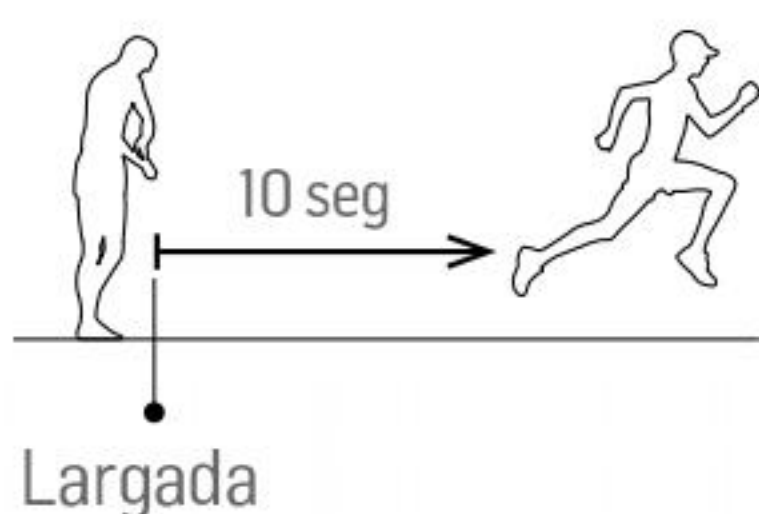
4 e 5 Corrida e tiro

A prova decide a competição. A ordem de largada se baseia nos pontos acumulados nas três primeiras provas. Vence quem completar primeiro o percurso

LARGADA

O primeiro a largar é o atleta mais bem classificado. Os demais largam em intervalos de acordo com a sua pontuação: cada quatro pontos valem 1 segundo de intervalo

Por exemplo, se o segundo colocado está 40 pontos atrás, largará 10 segundos depois do líder



PISTOLA A LASER

Eletrônica, não polui, nem põe em risco a segurança

Controles laterais para colocar o foco no centro



Sistema do laser, acionado pelo gatilho, que reproduz o ruído da antiga pistola de ar

DINÂMICA

A corrida é uma prova cross-country de 3.200 m, intercalada com paradas a cada 800 m para o tiro

Stand de tiro

As posições são demarcadas de acordo com a ordem de largada e cada atleta atira da sua

Dada a largada, os atletas fazem o percurso da corrida, como numa prova comum



O atleta volta para a corrida após acertar o alvo cinco vezes ou se esgotar os 50 segundos permitidos



Laptops colocados nas posições de tiro de cada atleta

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

PONTUAÇÃO

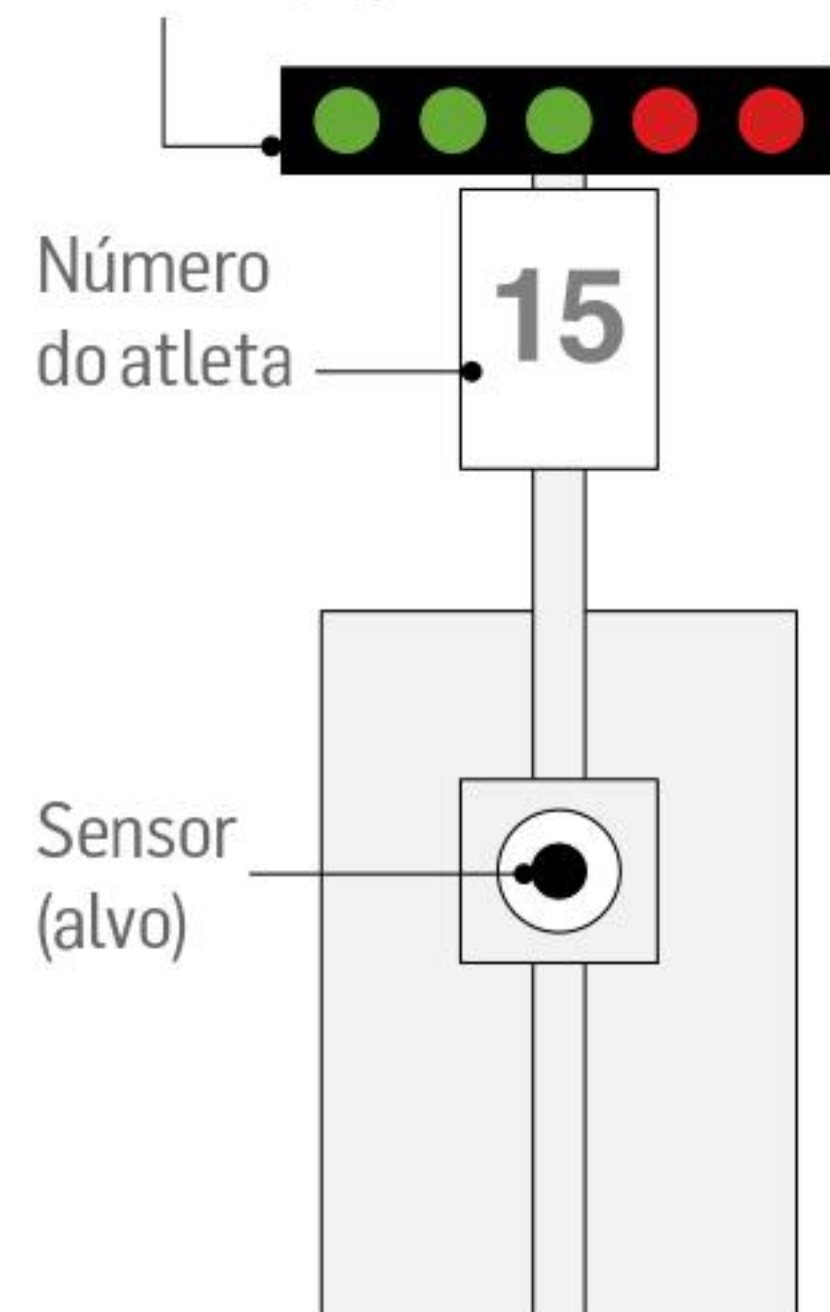
O pentatlo tem uma pontuação própria e os pontos recebidos em cada modalidade são convertidos segundo esse critério

No tiro, o padrão vale 1.000 pontos de pentatlo. Esse valor é atingido com 172 pontos de tiro, obtidos com 20 tiros. Cada ponto de tiro vale 12 pontos de pentatlo

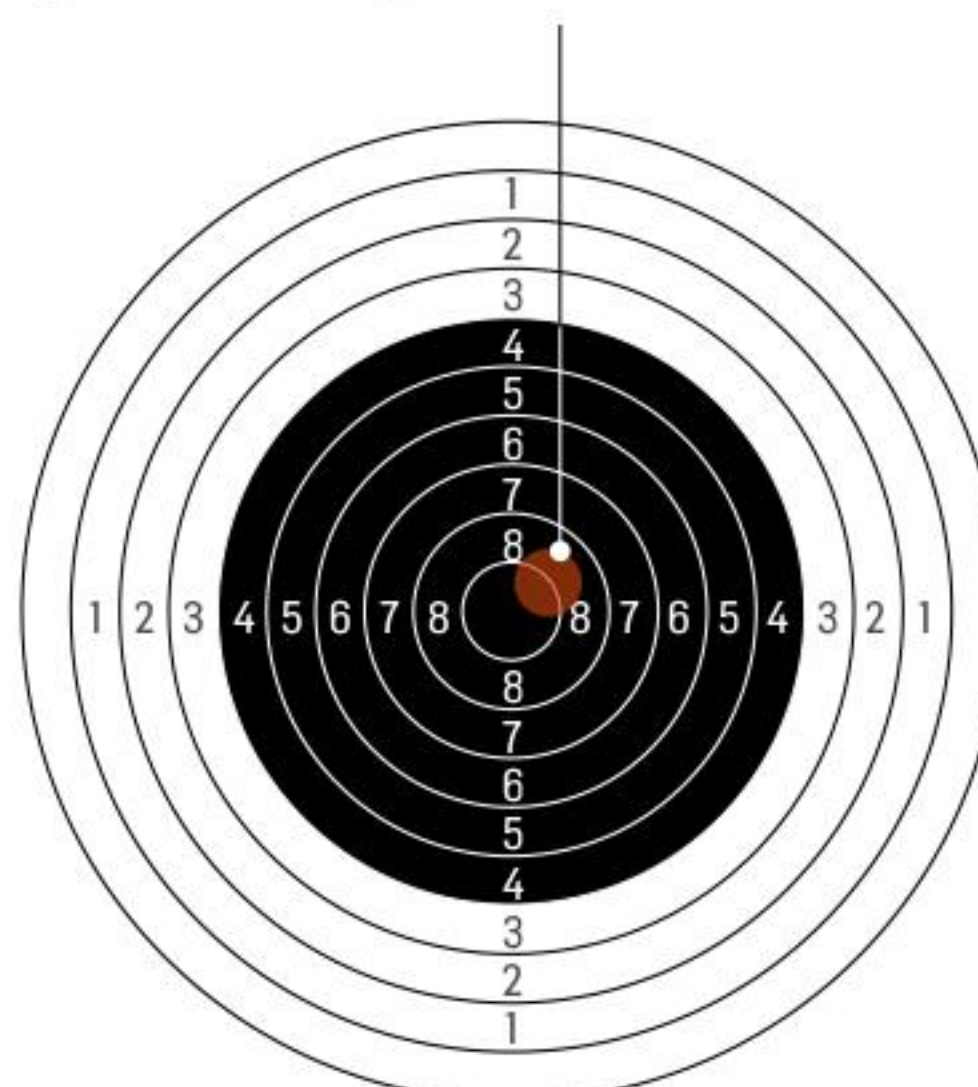
OS ALVOS

Não há munição na prova. Baseado em sensores, o alvo é um sistema eletrônico de medição, com precisão de 0,1 milímetro

Sistema de luzes indica os tiros que acertaram [●] ou erraram [●] o alvo



Os sensores do alvo enviam sinais para o sistema que permite ao atirador ver a posição do tiro na tela do laptop, além de informações que o ajudam a ajustar os disparos



Bola na água

● Primeira modalidade coletiva a fazer parte dos Jogos, já foi chamado de “rúgbi das piscinas”, devido ao intenso contato físico



TOUCA

Feitas de nylon, exibem o número do jogador na lateral e a identificação do time na testa. Um time usa azul e o outro branco. Os goleiros usam vermelho

Protetor de orelha

Somente os goleiros podem pegar a bola com as duas mãos ou socá-la

TÉCNICA DAS PERNAS

Não é permitido tocar o fundo da piscina. Os atletas devem manter cabeça e ombros fora d'água mexendo continuamente as pernas

Além das toucas, os atletas vestem somente sunga ou maiô. Nada de óculos. Com o uso de câmeras submersas, o tradicional preto das peças de roupa vem sendo substituído pelas cores nacionais

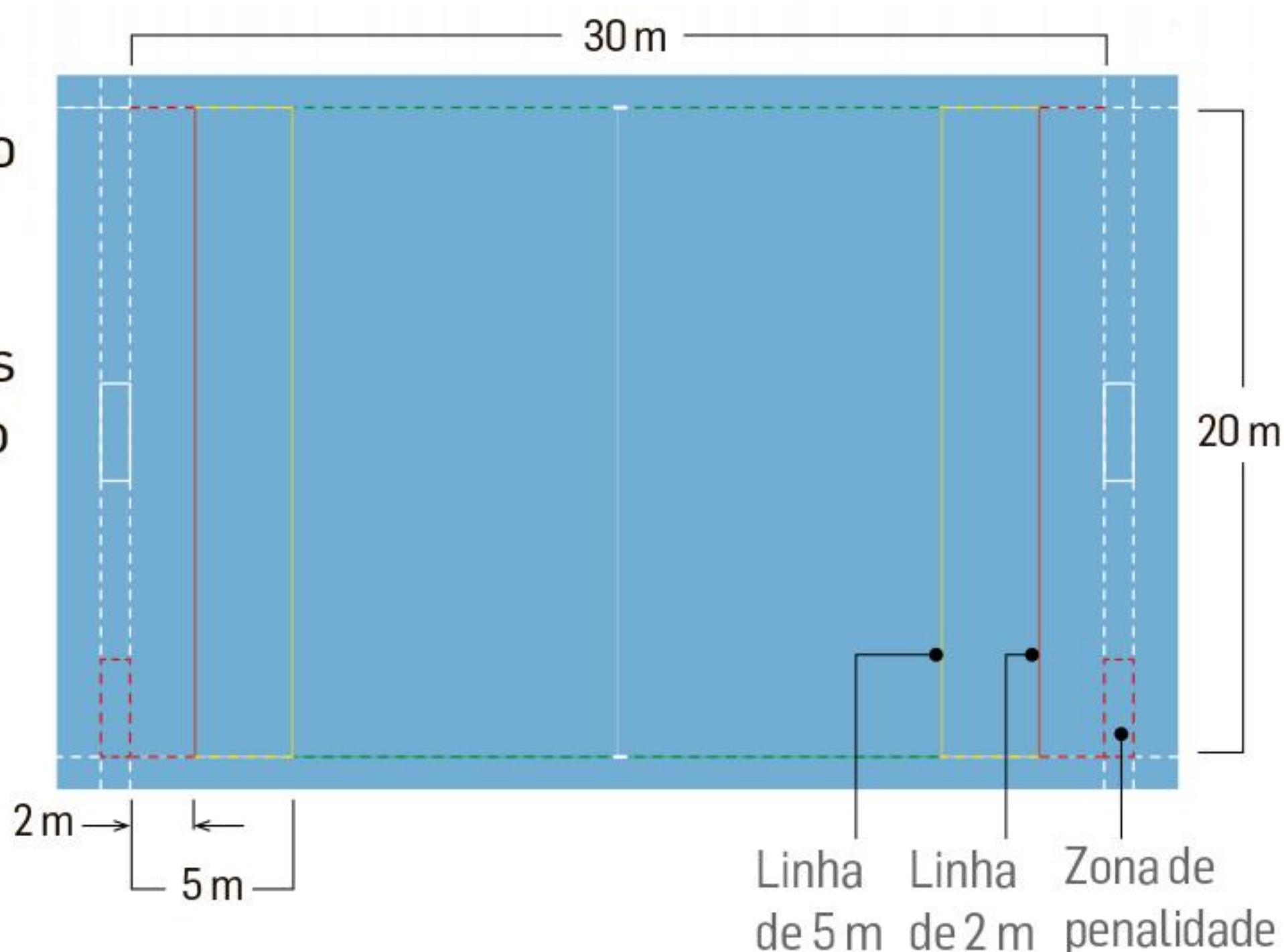
Com a movimentação das pernas, os atletas estão sujeitos a choques embaixo d'água, nas disputas de bola. O desafio da arbitragem é distinguir os toques acidentais

COMO É O JOGO

O objetivo é marcar mais gols no adversário. Cada equipe tem sete jogadores na piscina e mais seis reservas

A PISCINA

As marcações são feitas com boias, mas também podem ser usadas linhas pintadas no fundo. A profundidade mínima é de 1,80 m. Dentro d'água ficam apenas os jogadores



Zona de penalidade

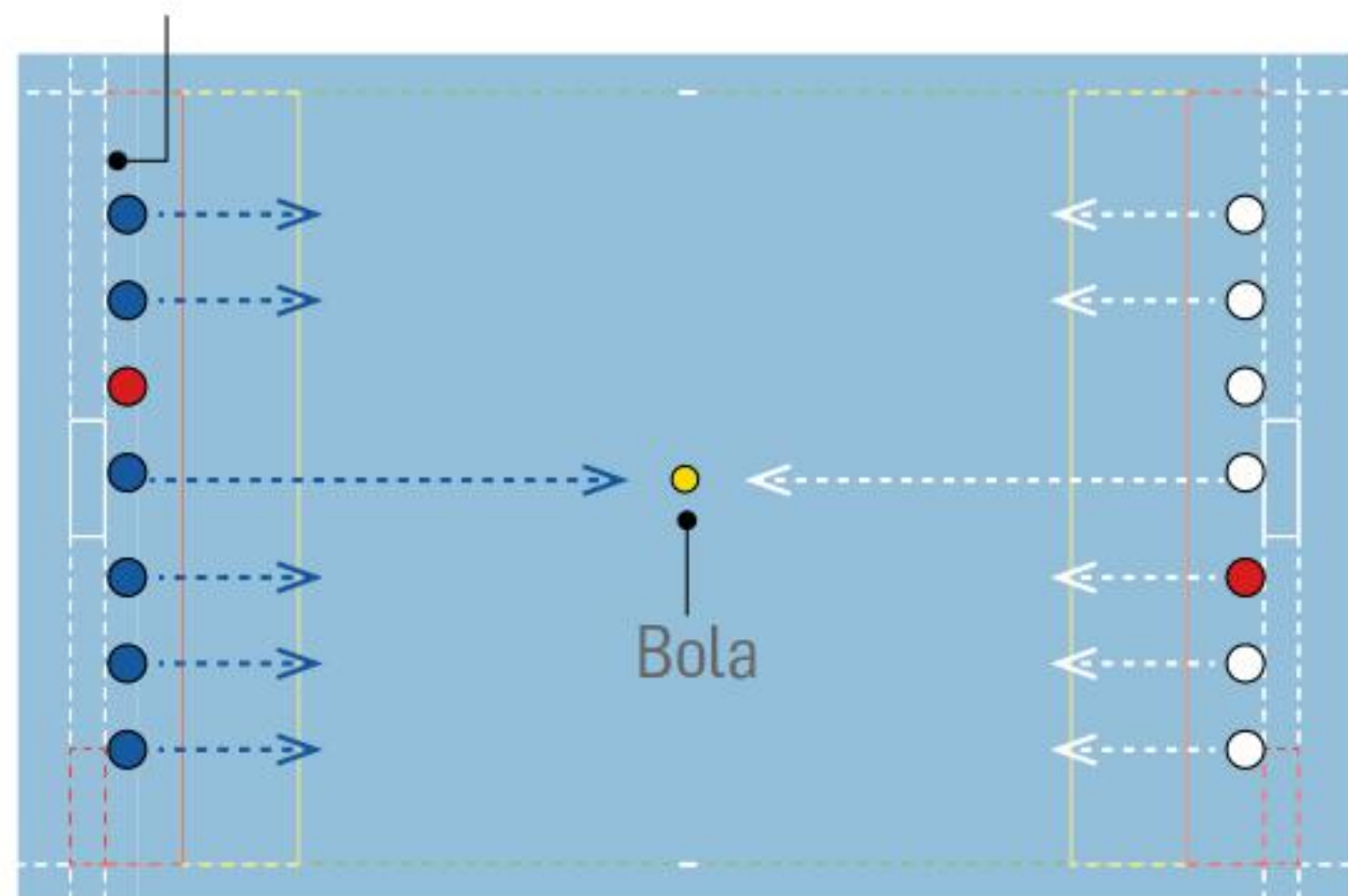
O atleta que cometer faltas consideradas graves – afundar o adversário, pular em suas costas, atrapalhar um tiro livre, segurar um atacante ou empurrar um defensor – deve permanecer até 20 segundos nessa área. Se cometer três faltas graves, é expulso



INÍCIO

Cada quarto começa com os times perfilados em suas linhas de gol. A bola é liberada no meio da piscina e o árbitro apita o início da partida. Os jogadores nadam até a bola e fica com ela quem chegar primeiro

Linha do gol

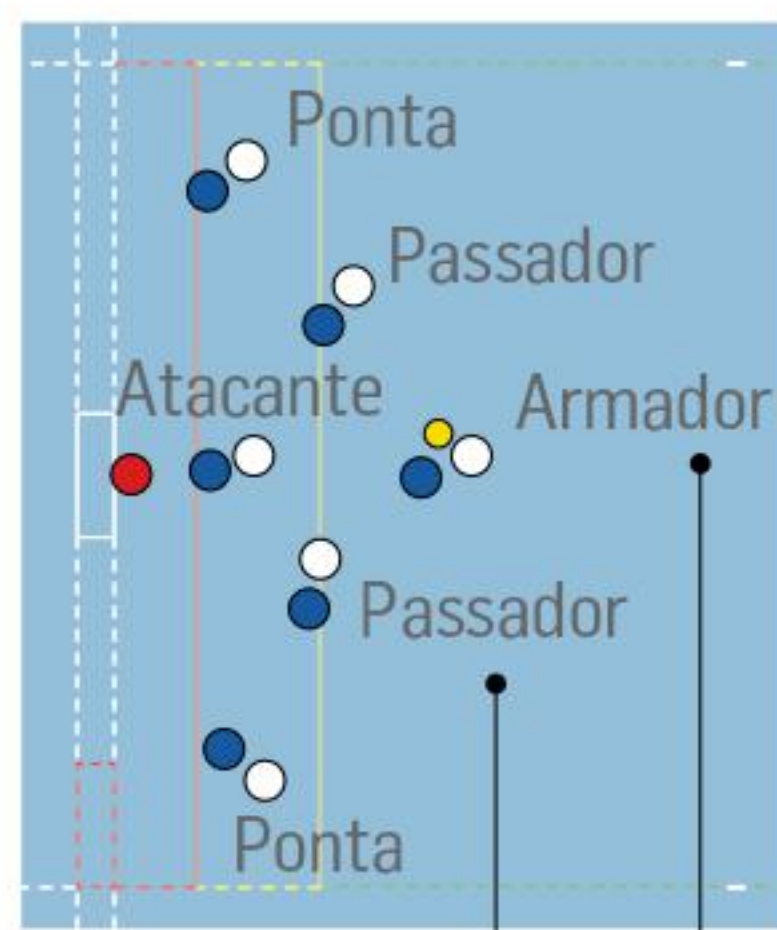


Como os goleiros não podem passar do meio da piscina, não participam dessa disputa

O nadador mais rápido de cada time parte de dentro do gol, em linha reta

FORMAÇÃO

Iniciado o jogo, os atletas assumem suas posições, que se espelham em cada lado. A formação clássica é o "guarda-chuva"



Na defesa, pontas são marcados pelos passadores e o armador marca o atacante

O **passador** tem a função de mover a bola para a posição de ataque

O **armador** é quem organiza as ações de ataque e orienta a defesa

CARREGANDO A BOLA

Como não é permitido segurar a bola com as duas mãos ou afundá-la, os jogadores avançam nadando crawl e protegendo-a com os braços

A bola deve ficar à frente da cabeça e vai sendo conduzida...

...enquanto o atleta move os braços para avançar

Mesmo para respirar, o movimento é controlado para não deixar a bola se afastar do alcance da mão

1

2

3



As braçadas são rápidas, sem elevar demais os braços

JUÍZES

São dois, um de cada lado da piscina. Eles não entram na água e controlam o jogo a partir de um ângulo de visão mais alto

POSSE DE BOLA

Cada equipe tem 30 segundos para finalizar a gol. Se estourar esse tempo, perde a posse de bola

DURAÇÃO

São quatro quartos de 8 minutos, com o cronômetro parando sempre que a bola sai ou ocorre alguma infração. Em caso de empate em jogos eliminatórios, uma série de cinco pênaltis para cada time é realizada. Persistindo o empate, repete-se a série até que haja diferença

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

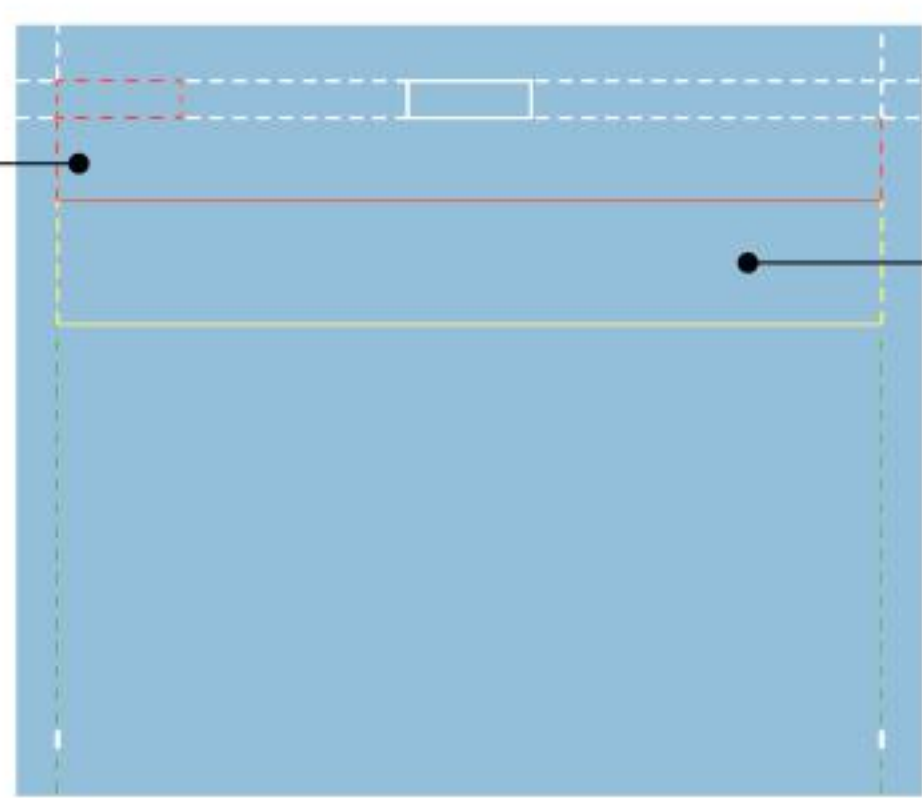
S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Centro Aquático Maria Lenk e Estádio Aquático Olímpico Barra da Tijuca
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016

IMPEDIMENTO E PÊNALTI

As linhas de 2 e 5 metros fazem o limite de duas importantes zonas de defesa

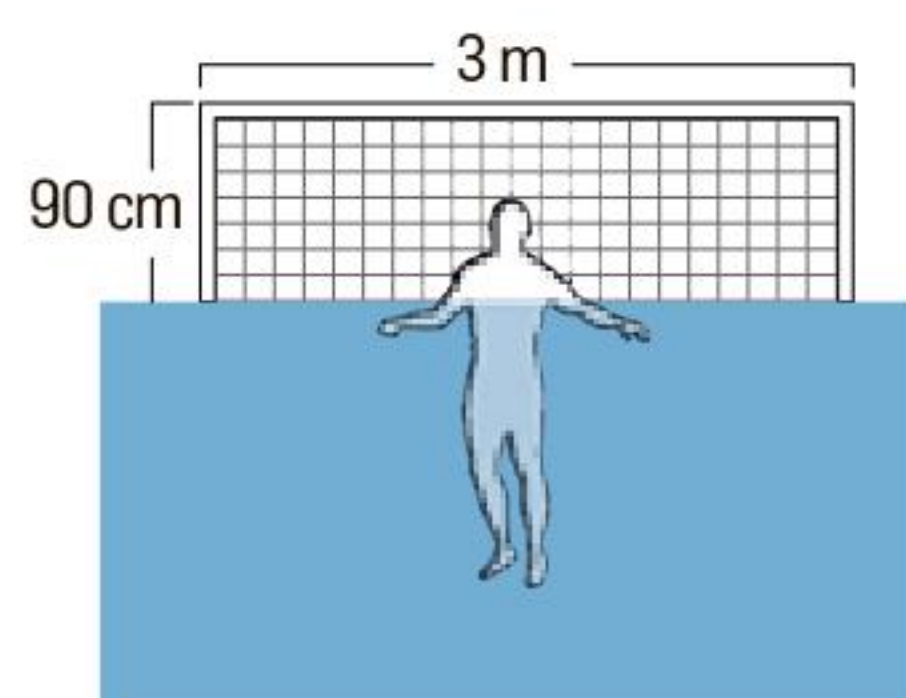
Os jogadores de ataque não podem entrar na zona de 2 m sem a bola ou ficarem ali dentro se a bola estiver fora



Faltas cometidas pela defesa dentro da zona de 5 m são punidas com pênaltis

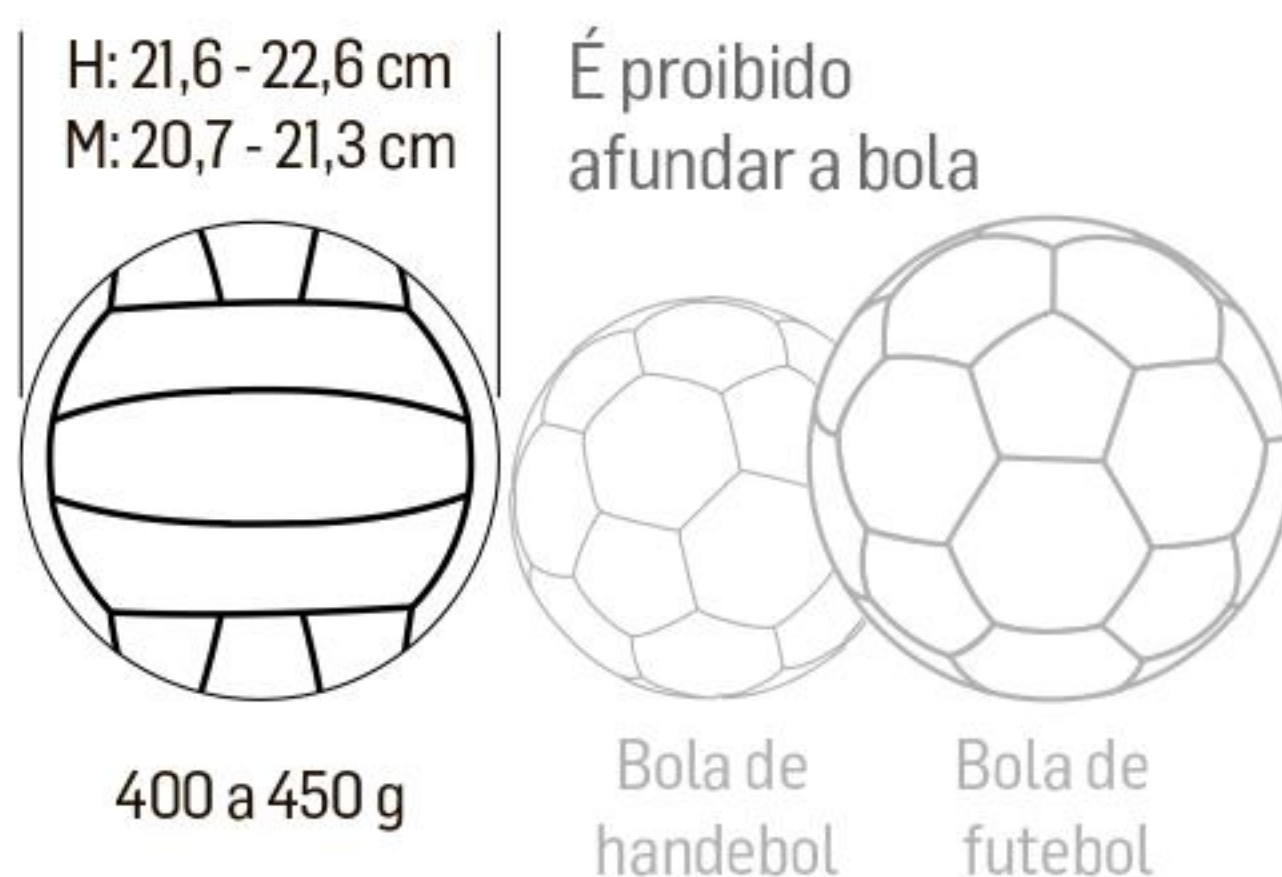
O GOL

Os postes ficam presos em flutuadores ou nas cordas das boias



A BOLA

Cobertas com uma camada de borracha à prova d'água, receberam outras cores além do amarelo



Bola de handebol

Bola de futebol

Força, ritmo e velocidade

● Esporte surgiu na Inglaterra, com a primeira corrida entre alunos de Oxford e Cambridge, em 1829. Até hoje é decidido no braço

COMO É A PROVA

A corrida é disputada em linha reta, num percurso de 2 km, dividido em seis raias. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada

A céu aberto, os atletas ficam expostos ao sol. Bonés, viseiras, óculos de sol e protetores solares são usados

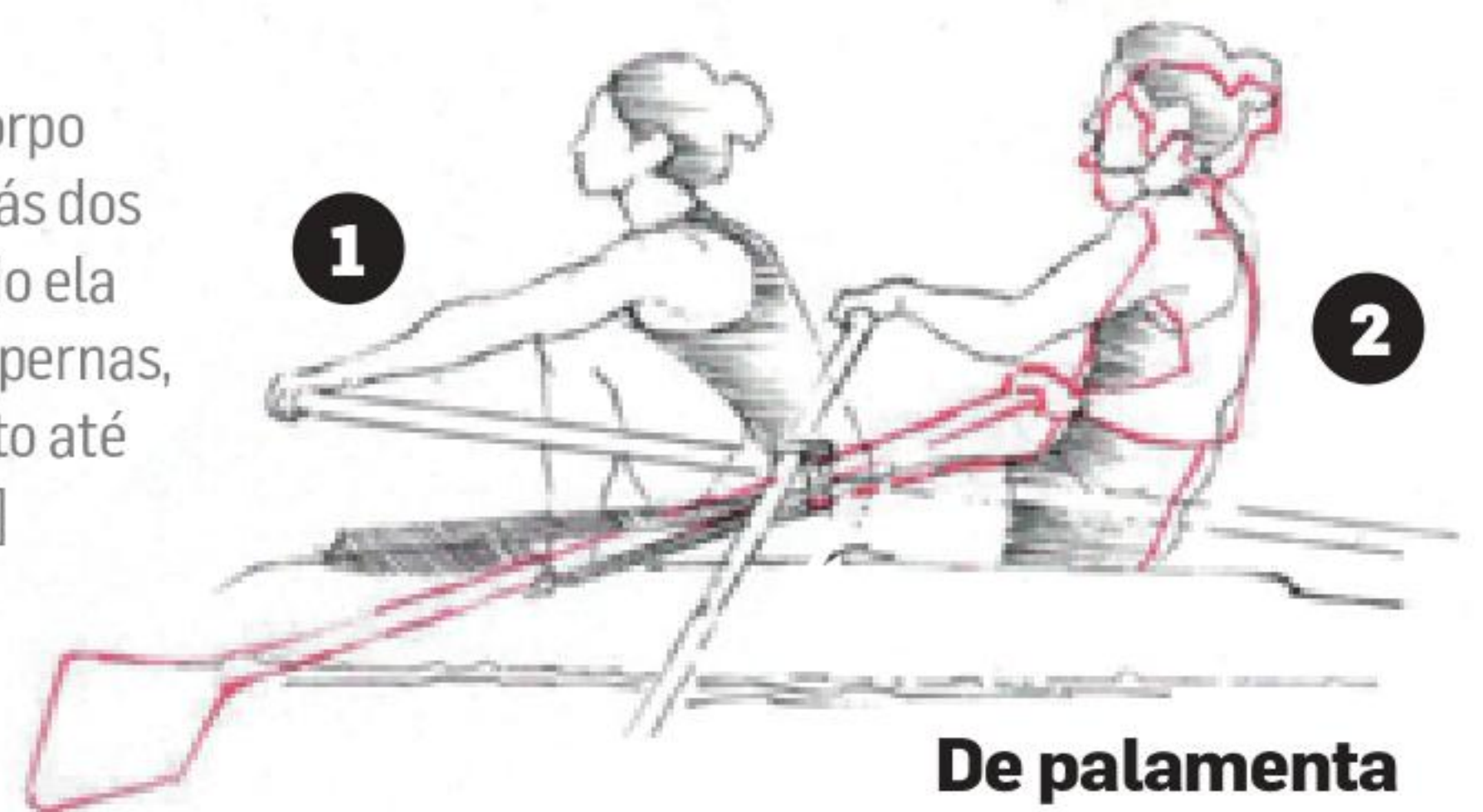


Diferente da canoagem, os remos ficam presos à embarcação

TÉCNICA

O movimento é repetitivo e envolve o corpo todo, mas é a musculatura das pernas que determina ritmo e força das remadas

Pernas flexionadas, corpo reto para frente e as pás dos remos atrás [1]. Quando ela puxa a água, estica as pernas, mantendo o tronco reto até tirar as pás da água [2]



BARCOS E CATEGORIAS OLÍMPICAS

Podem ser de dois tipos, dependendo da quantidade de remos:

De palamenta dupla

O atleta utiliza dois remos, um em cada mão

Remos

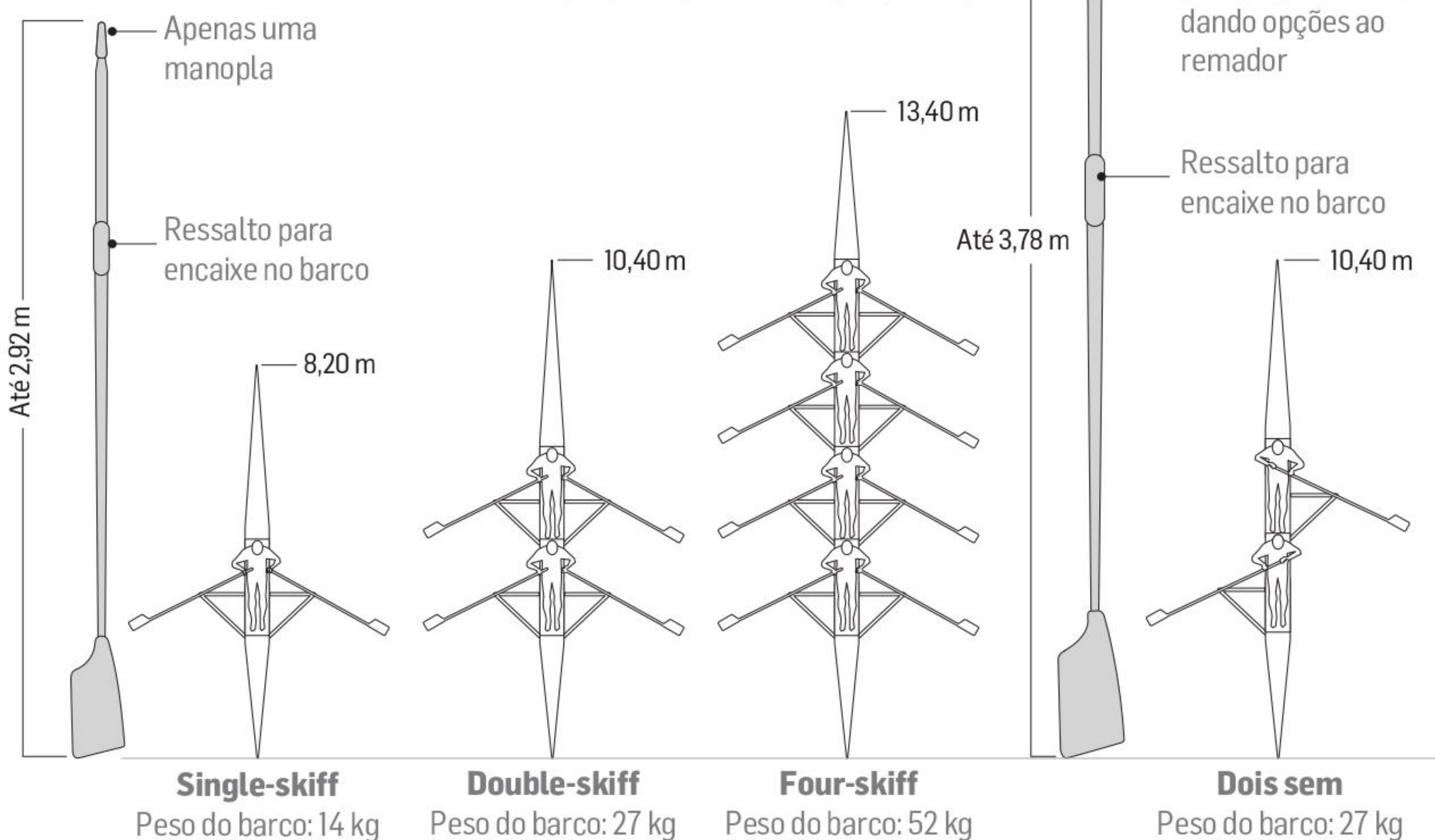
O tamanho do cabo é proporcional à força a ser empregada por um (esquerda) ou dois braços (direita)

De palamenta simples

O atleta utiliza 1 só remo com as 2 mãos

Manopla: a área para pega é maior, dando opções ao remador

Ressalto para encaixe no barco

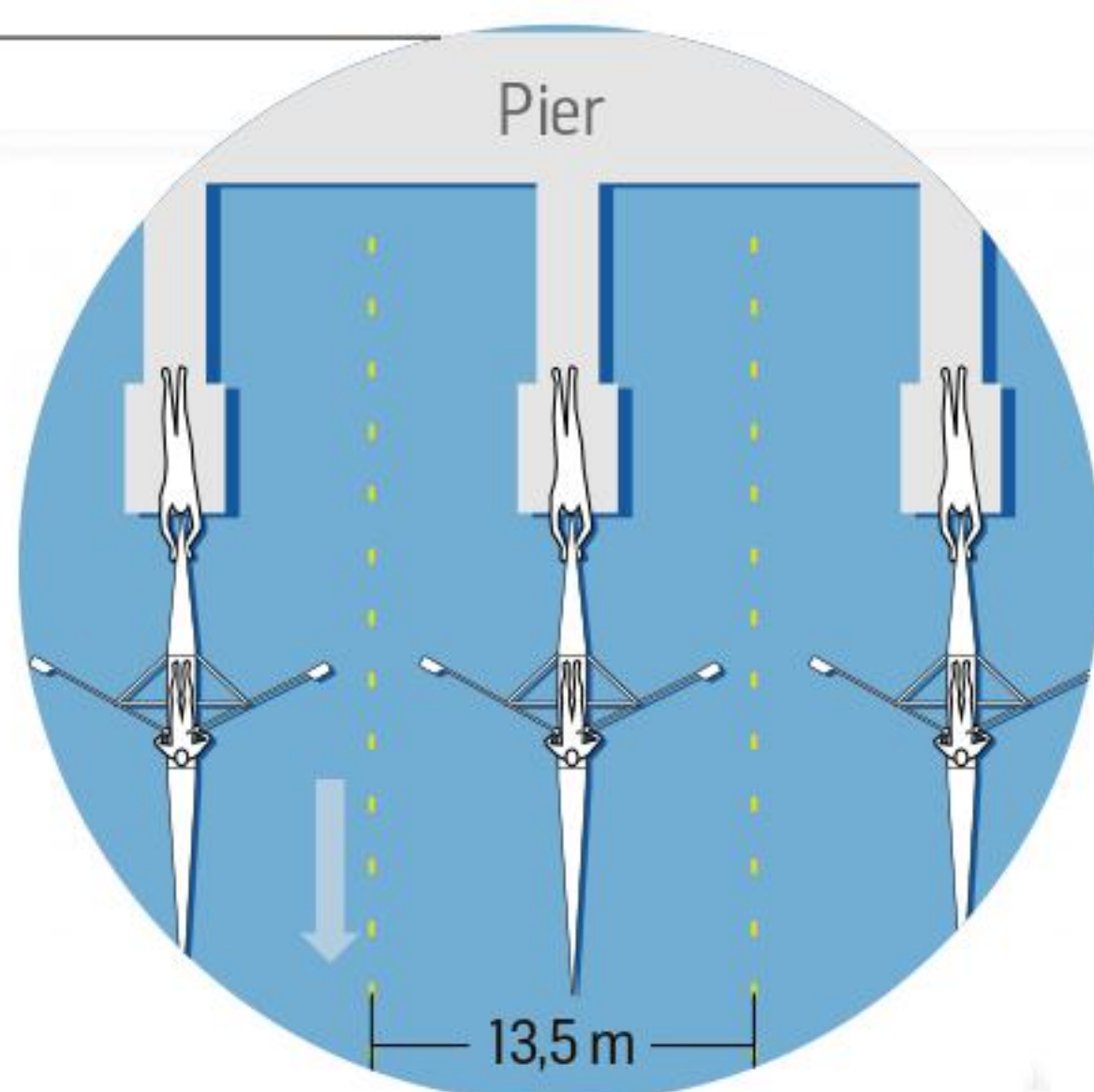


O CIRCUITO

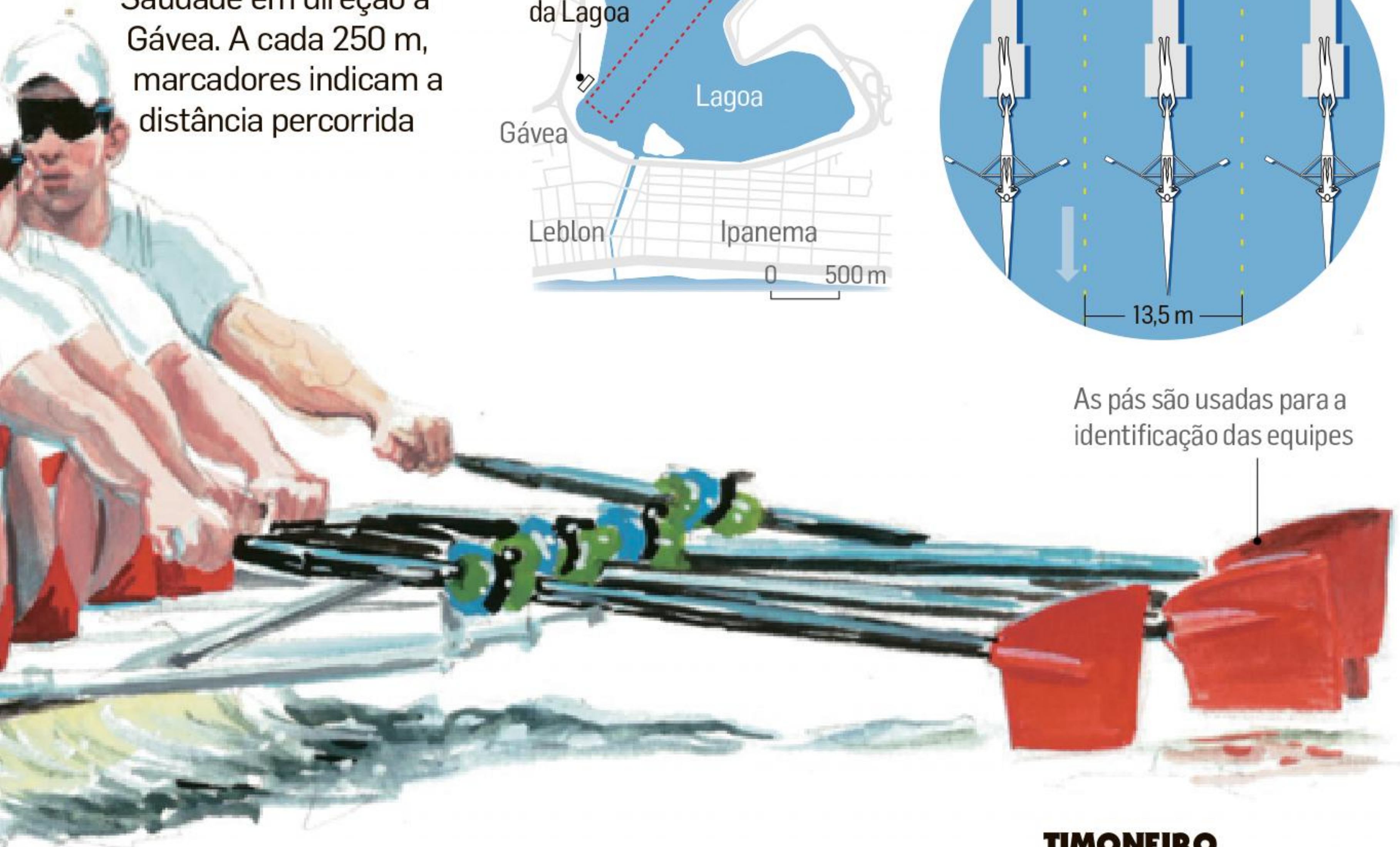
O percurso ocupa a Lagoa Rodrigo de Freitas, um dos mais belos cenários cariocas, e sai da Fonte da Saudade em direção à Gávea. A cada 250 m, marcadores indicam a distância percorrida



Na **largada**, os barcos são alinhados em suas raias por um voluntário que os sustenta até o sinal do juiz



As pás são usadas para a identificação das equipes



CATEGORIAS

Prova	Masc	Fem
Single-skiff	●	●
Double-skiff	●	●
Double-skiff peso leve	●	●
Four-skiff	●	●
Dois sem	●	●
Quatro sem peso leve	●	
Quatro sem leve	●	
Oito com	●	●

ANATOMIA DO BARCO

O que é comum a todas as categorias

Bola de borracha
Com 4 cm de diâmetro, fica na proa para evitar acidentes

Mecânica
O assento é montado em rodas que deslizam nos trilhos para frente e para trás, de acordo com o movimento que o remador faz para empurrar o remo e dar impulso ao barco

Carrinho (assento)

Trilho

Base para os pés
Fixa, dá estabilidade para o impulso realizado com as pernas

Design
Feito em materiais leves, como fibra de carbono, e desenhado para cortar a água sem perder velocidade

TIMONEIRO

No oito com, orienta a equipe, dita o ritmo da remada, ajusta a direção do barco, além motivar os atletas e informar as posições dos rivais. Deve ser leve, pesando no mínimo 55 kg no masculino e 50 kg entre as mulheres



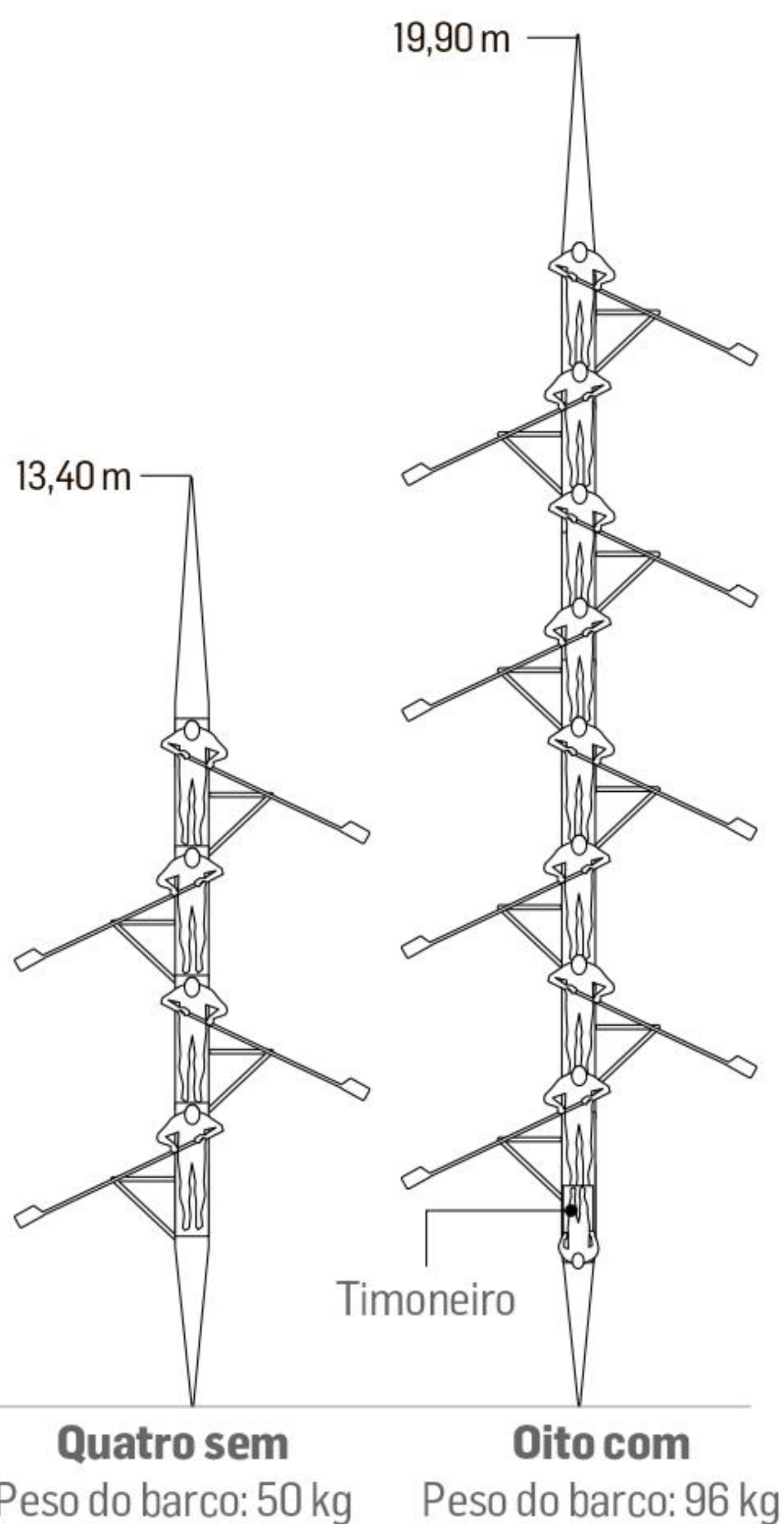
O barco possui um leme na popa, controlado por cordas pelo timoneiro

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Estádio da Lagoa
Copacabana
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Todos atrás da bola oval

● Para se dar bem, atletas precisam ter velocidade, agilidade e grande espírito coletivo. É a primeira vez que a modalidade entra no programa olímpico na versão com sete jogadores

VERSÃO

Nos Jogos, será disputado o rúgbi sevens, com 7 jogadores em vez de 15, mas com as mesmas regras. Tem menos contato físico e mais velocidade

A forma oval permite que a bola seja agarrada e carregada facilmente com um único braço

O **tackle** é um lance típico do rúgbi: um jogador de defesa pode bloquear o adversário que estiver com a bola agarrando-o entre a cintura e os joelhos.

O atleta que sofre o tackle deve passar então a bola, continuando a jogada

COMO É O JOGO

Cada time tenta marcar pontos fazendo a bola chegar na área in-goal do adversário com as mãos ou chutando-a por entre as traves e acima do travessão. A bola pode ser movimentada com as mãos ou com os pés, podendo ser chutada a qualquer momento. Vence quem marcar mais pontos

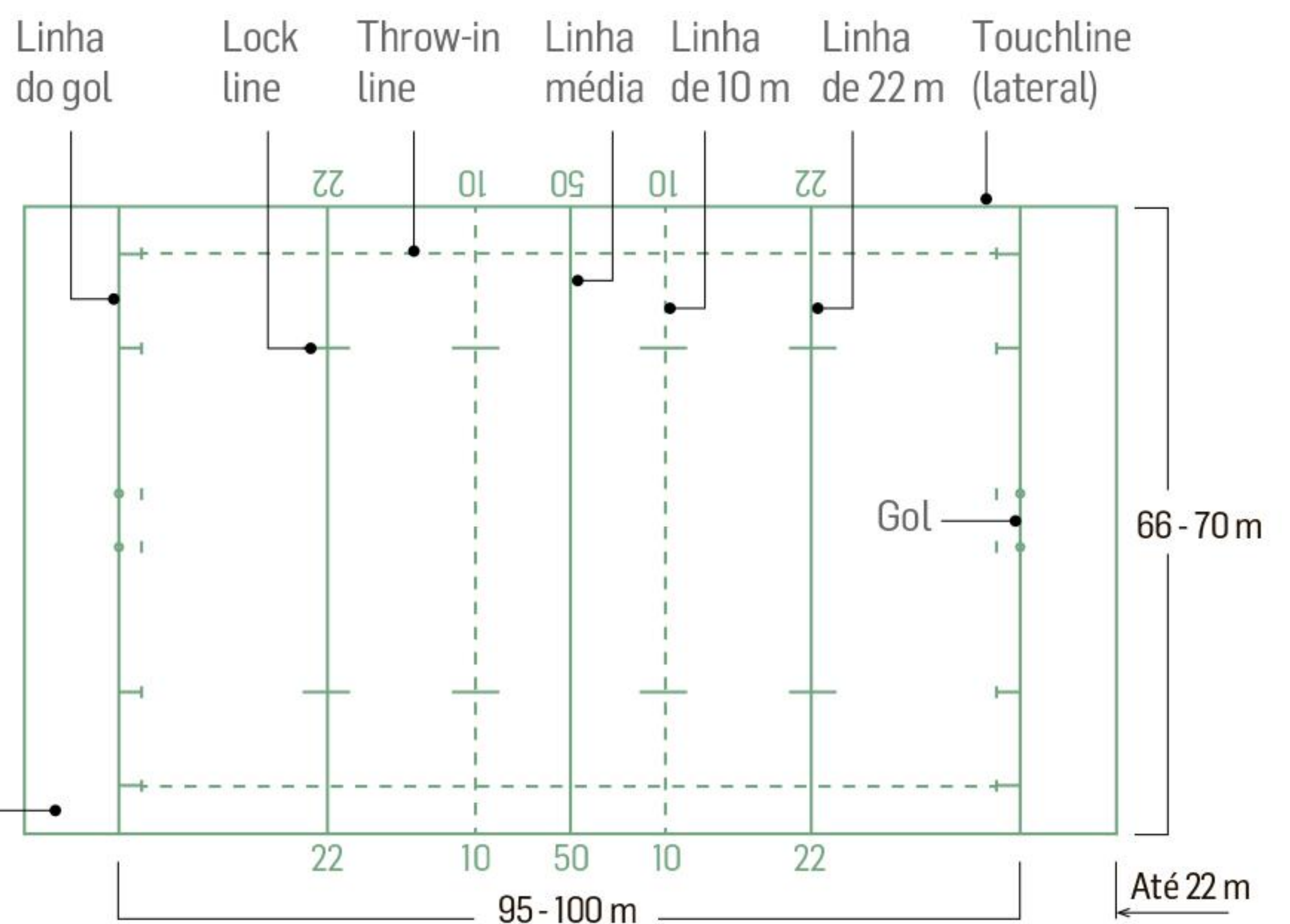


Os atletas usam chuteiras com travas para dar estabilidade no gramado. O cano pode ser mais alto, para proteger o tornozelo

O CAMPO

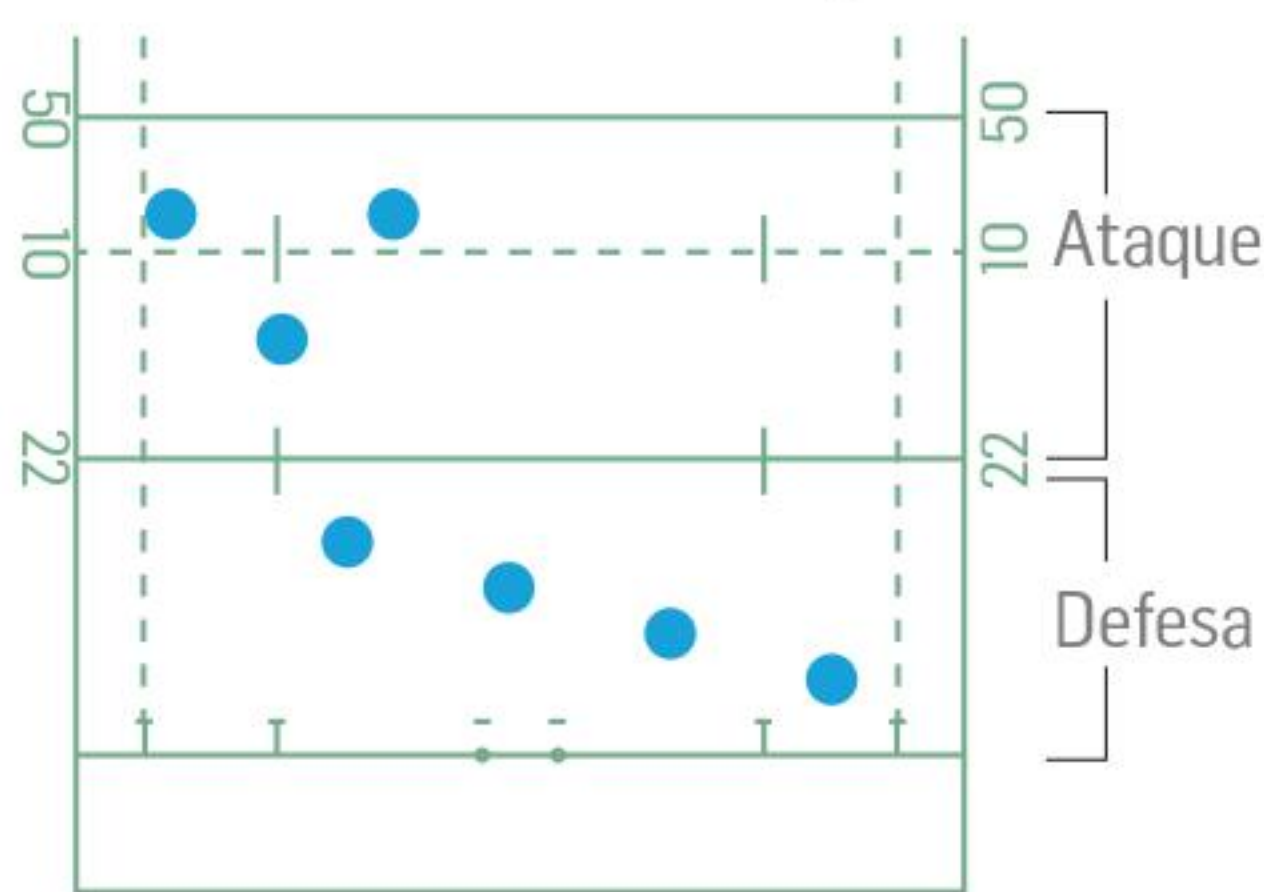
Gramado e simétrico, como no futebol, ajuda a diminuir os impactos no chão e oferece espaço para as arrancadas, típicas da modalidade. As linhas pontilhadas são limites Para o posicionamento dos jogadores no lateral (Throw-in line) e na saída (10 m)

Área do in-goal



EM CAMPO

Times são montados com três atacantes e quatro defensores, cada um com sua função

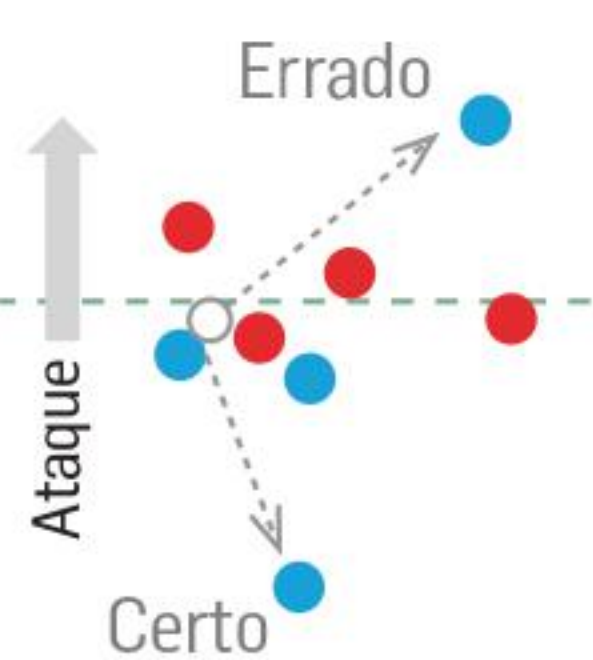


No ataque, dois jogadores (pilares) apoiam um outro (hooker) que joga entre eles. A defesa é composta por meio scrum, abertura, centro e ponta. Todos podem atacar

SENTIDO DO PASSE

Não há lançamentos para frente

O jogador só pode passar a bola para outro que esteja em posição menos avançada que a dele



Se um jogador chutar a bola em direção ao ataque, apenas ele ou os que estavam atrás dele no momento do chute podem tocar na bola primeiro

---○ Bola
— Jogador

SCRUM

Reinicia o jogo, no caso de faltas leves. Três jogadores de cada time se alinham para disputar a bola

De cada lado, o trio de ataque monta a barreira. Um jogador rola a bola pelo corredor formado

O jogador que fica no meio e comanda a ação é o **hooker**. É ele quem deve tocá-la para sair

Apesar da força, os adversários só podem tocar na bola depois que ela sair do bolo



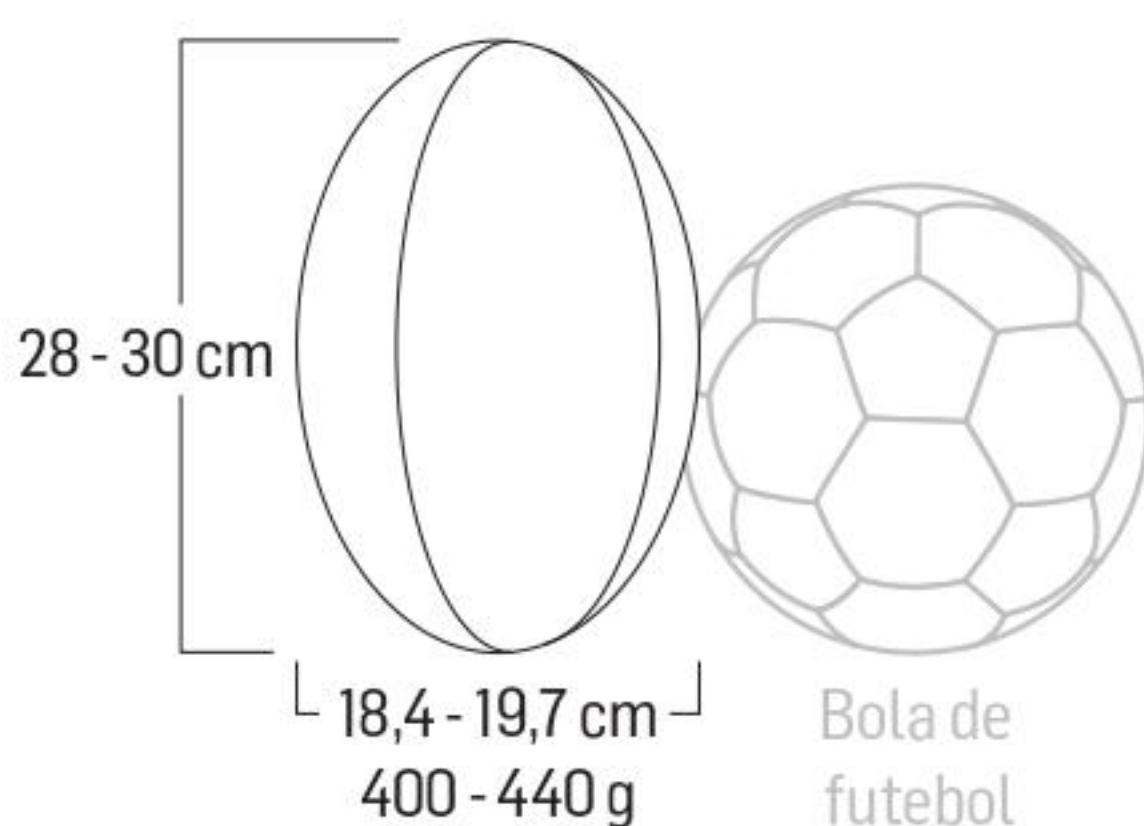
O GOL

Em metal e com espuma na base, o alvo está acima da barra horizontal e entre os postes



A BOLA

Em couro tratado ou PVC, para resistir à água, lama e aos choques

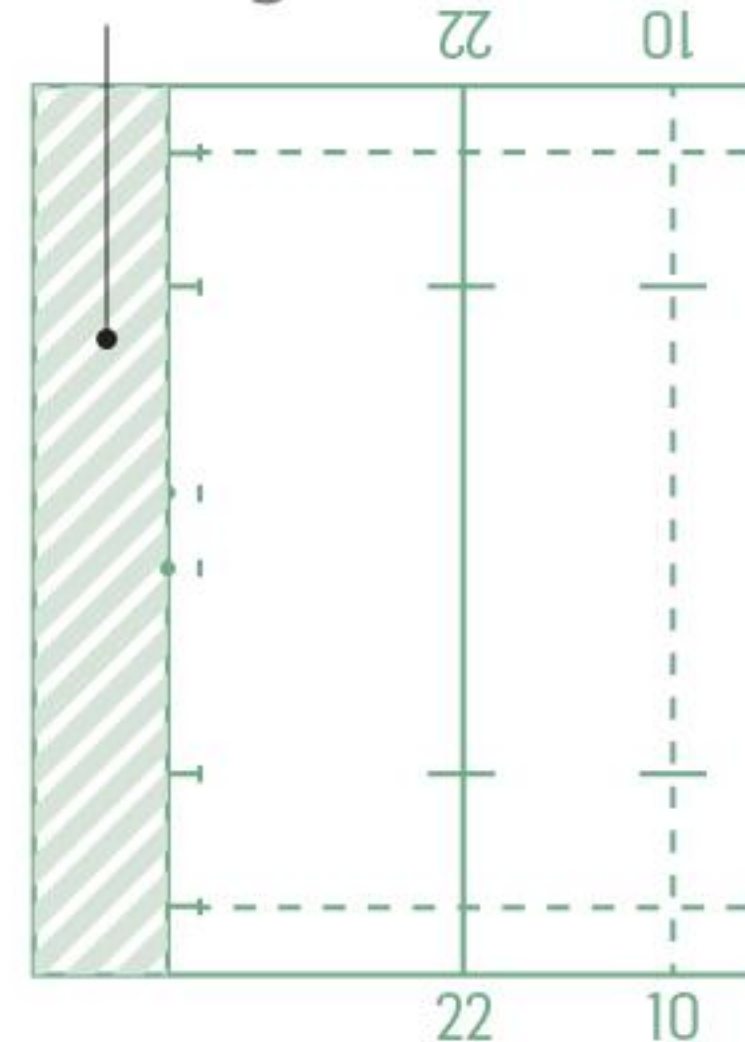


PONTUAÇÃO

São quatro possibilidades

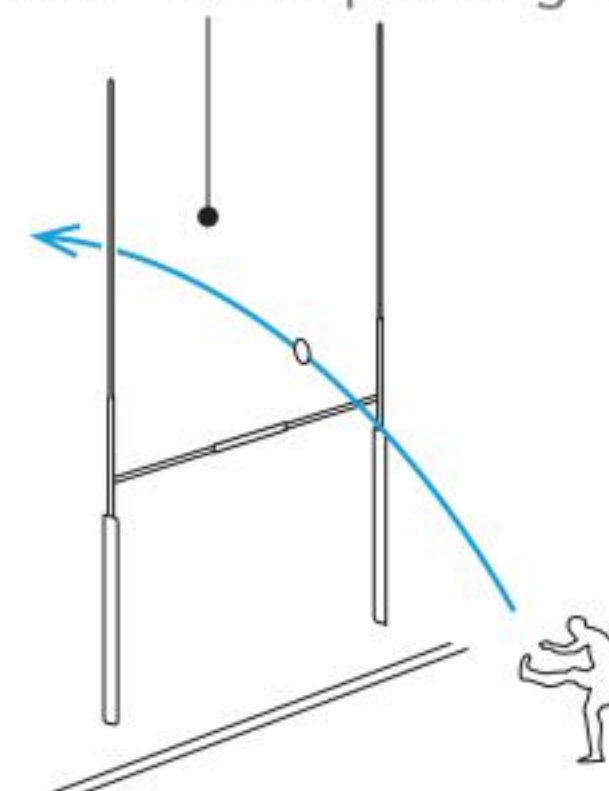
Try (5 pontos)

Maior pontuação, quando a bola é apoiada contra o solo na **área de in-goal**



Conversão (2 pontos)

Após marcar um try, o jogador pode chutar a bola para o gol



Drop goal (3 pontos)

Quando um atleta chuta para o "gol" de qualquer posição

Penalidade (3 pontos)

Quando, após sofrer falta grave ou jogada perigosa, o atleta escolhe chutar a bola para o gol. Outra opção seria chutar para lateral, recolocando a bola em jogo por meio de um line-out

JUÍZES

Como no futebol, são dois auxiliares e um árbitro, que acompanha o jogo de dentro do campo

DURAÇÃO

As partidas duram 14 minutos, divididas em 2 tempos de sete minutos. São permitidas cinco substituições por jogo

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Estádio de Deodoro
Deodoro
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Salto para o Olimpo

● Esporte exige técnica e concentração para a execução das manobras que podem transformar um mergulho na piscina em medalha olímpica

COMO É

Os atletas saltam sozinhos ou em duplas de uma plataforma ou trampolim, para executar figuras de mergulho o mais perfeito possível

PROVAS

O programa tem quatro eventos, sendo seis saltos no masculino e cinco no feminino:

Trampolim 3 m

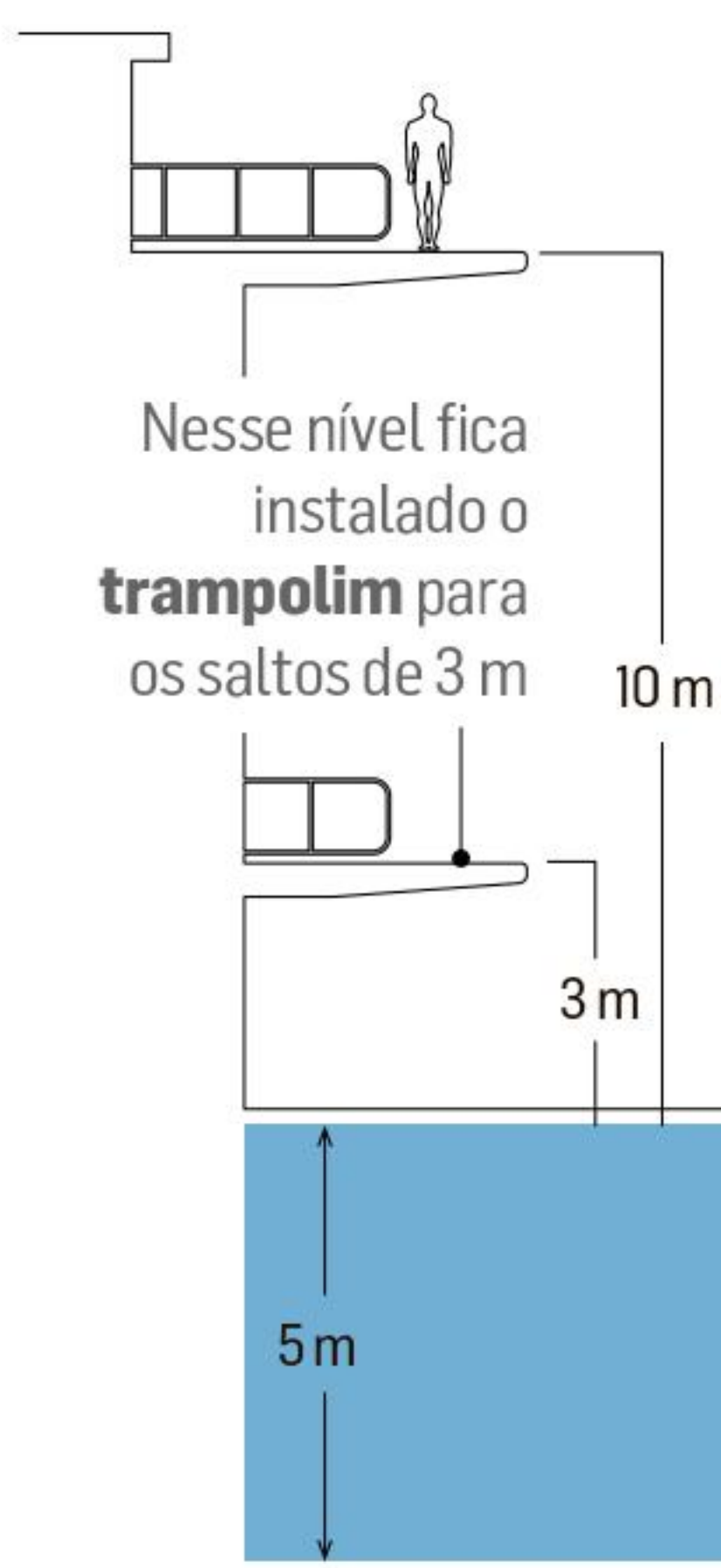
Plataforma 10 m

Sincronizado trampolim 3 m

Sincronizado plataforma 10 m

A PLATAFORMA

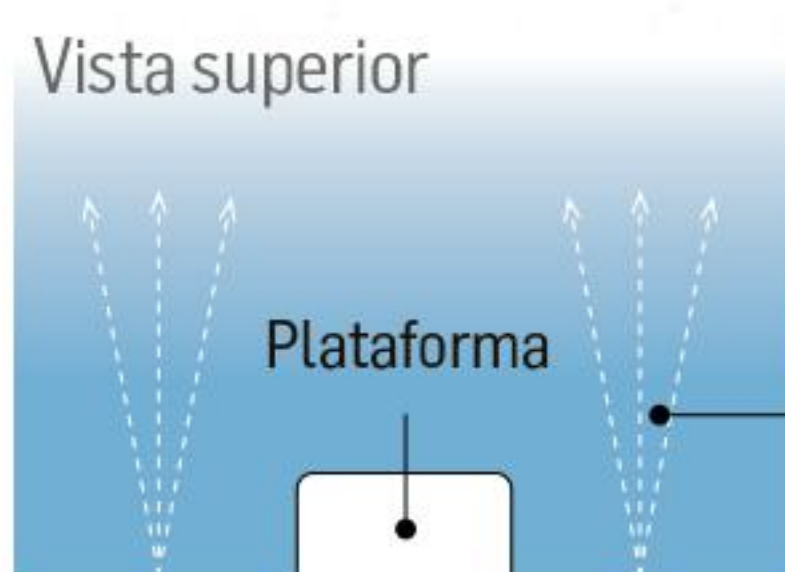
Nos Jogos, os atletas saltam a 10 metros de altura. Para chegar até elas, sobem por uma torre de saltos



Em outras competições, os saltos também são feitos de plataformas e trampolins a 1,5 e 7,5 m de altura, além das provas olímpicas

A PISCINA

Deve ter (no mínimo) cinco metros de profundidade, para oferecer segurança nos saltos



Jatos d'água são continuamente lançados na água para servir de ponto de referência para o atleta executar seu salto



ATENÇÃO NA SAÍDA

Feitas em concreto, as plataformas recebem piso antiderrapante na superfície para evitar escorregões no momento do salto. O atleta deve calcular a saída para evitar que bata na plataforma ao saltar

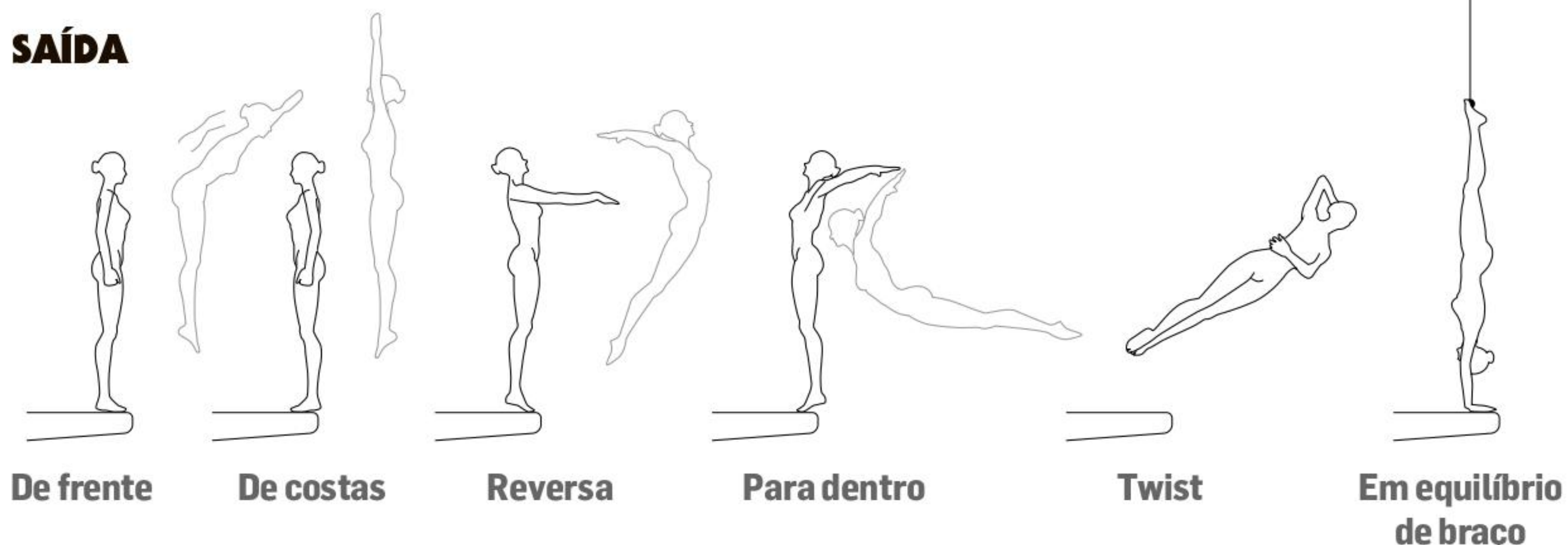


TÉCNICA

Os atletas escolhem a sequência que irão executar de uma lista de saltos. São 91 tipos para plataforma e 70 para trampolim 3 m. Os mergulhos são divididos em seis grupos, de acordo com a saída, sendo um deles exclusivo para plataforma – o equilíbrio de braço:

Os atletas devem sustentar a posição por cinco segundos antes de mergulhar

SAÍDA



VOO

Corresponde à execução das posições do corpo no ar, dentro da sequência do mergulho. Quanto mais modelada a figura formada, maior a pontuação. São três as posições autorizadas:



DUPLAS

Os dois devem executar a mesma rotina ao mesmo tempo. A sincronia é avaliada

PONTUAÇÃO

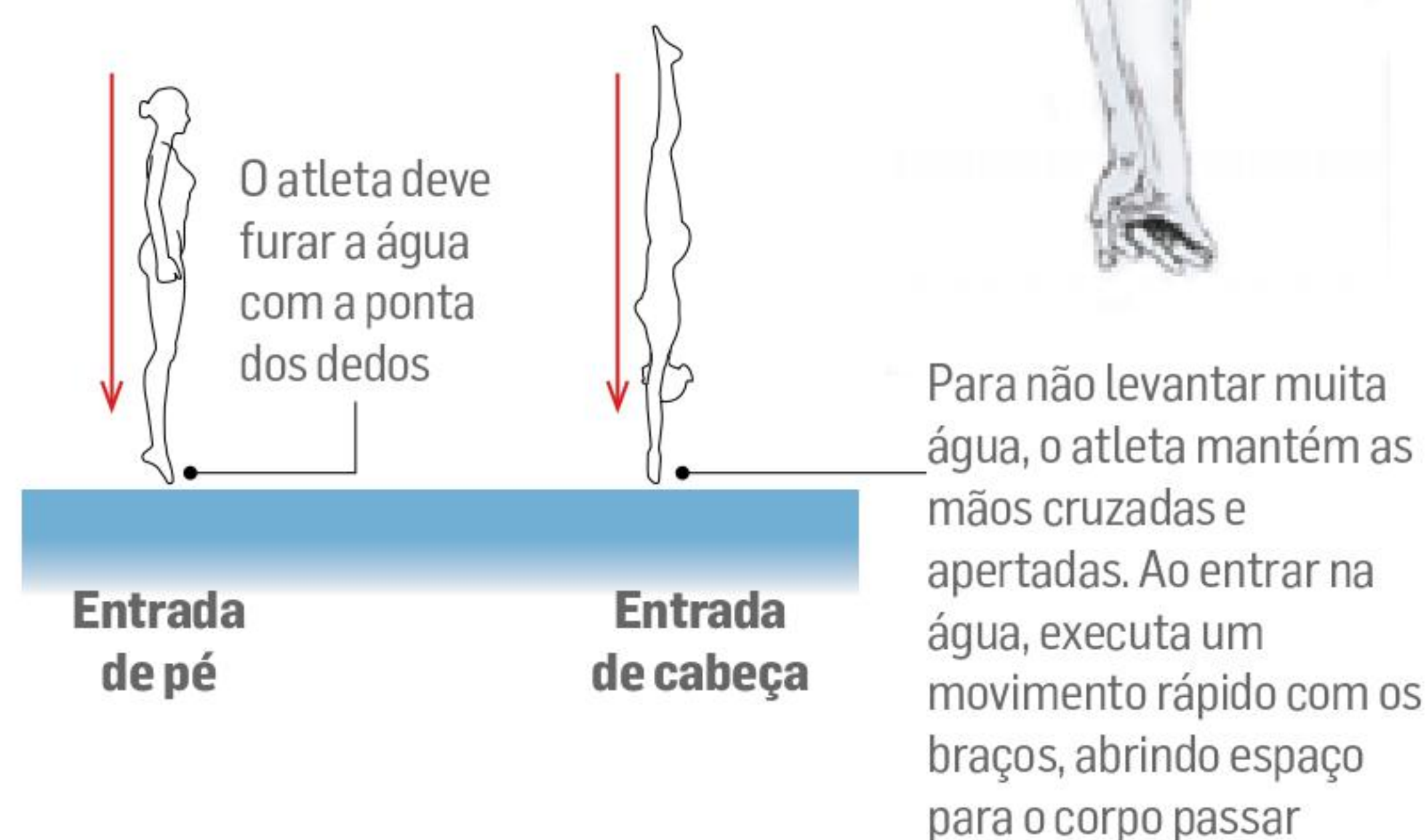
Sete juízes dão notas para as provas individuais e 11 para as duplas. As notas vão de 0 a 10, sendo descartadas a maior e a menor delas. As demais são somadas e então multiplicadas pelo grau de dificuldade de cada salto. Os dez pontos são divididos em saída (3 pts), vôo (3pts) e entrada na água (3 pts), mais um ponto concedido a critério dos jurados

QUALIDADE DO SALTO

Avaliação	Pontuação
Salto falho	0
Insatisfatório	1,5 a 2
Deficiente	2,5 a 4,5
Satisfatório	5 a 6
Bom	6,5 a 8
Muito bom	8,5 a 9,5
Excelente	10

ENTRADA NA ÁGUA

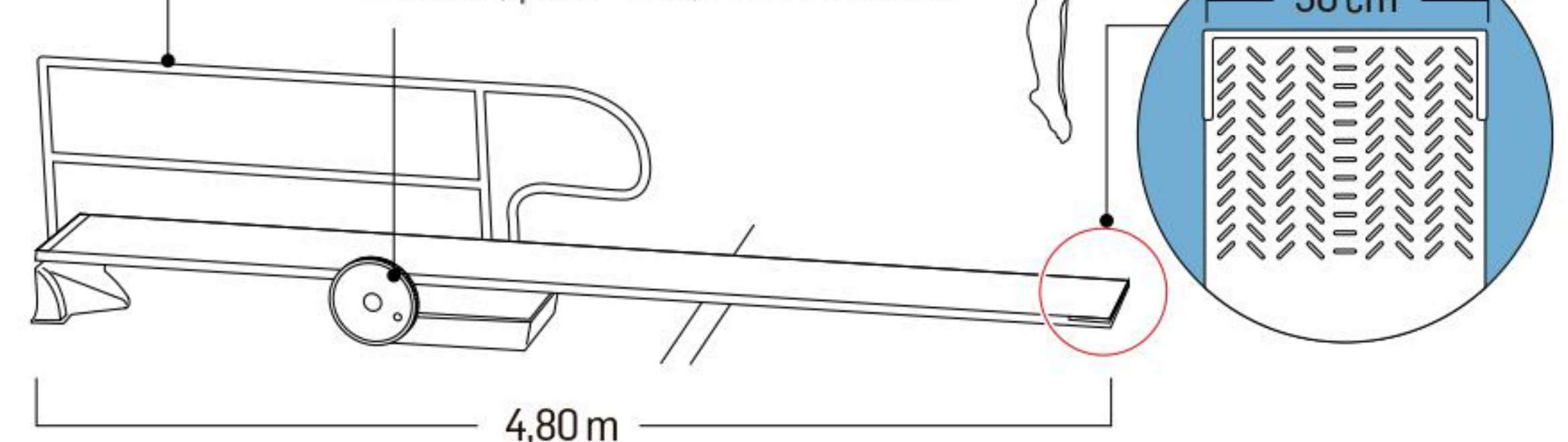
São dois tipos. Em ambos, o corpo deve estar alinhado. A quantidade de água levantada também é avaliada. Menos água no ar vale maior pontuação



O TRAMPOLIM

Os saltos de 3 m são realizados a partir de um trampolim

Guarda-corpo Um sistema mecânico controla a flexibilidade do trampolim. Para frente, deixa o salto mais estável; para trás, mais flexível



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Centro Aquático Maria Lenk
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



O caminho dos pés e das mãos

● Esporte surgiu como arte marcial de defesa pessoal. É preciso velocidade de raciocínio para superar os adversários nos contra-ataques

COMO É A LUTA

O atleta deve acertar o adversário nas áreas vermelhas e azuis do uniforme, somando pontos a cada golpe válido

QUEM VENCE

O lutador vence se:

- Tiver somado mais pontos ao final dos três rounds
- Nocautear o oponente
- Abrir uma diferença de 12 pontos ao fim do 2º round
- O oponente for desclassificado

DURAÇÃO

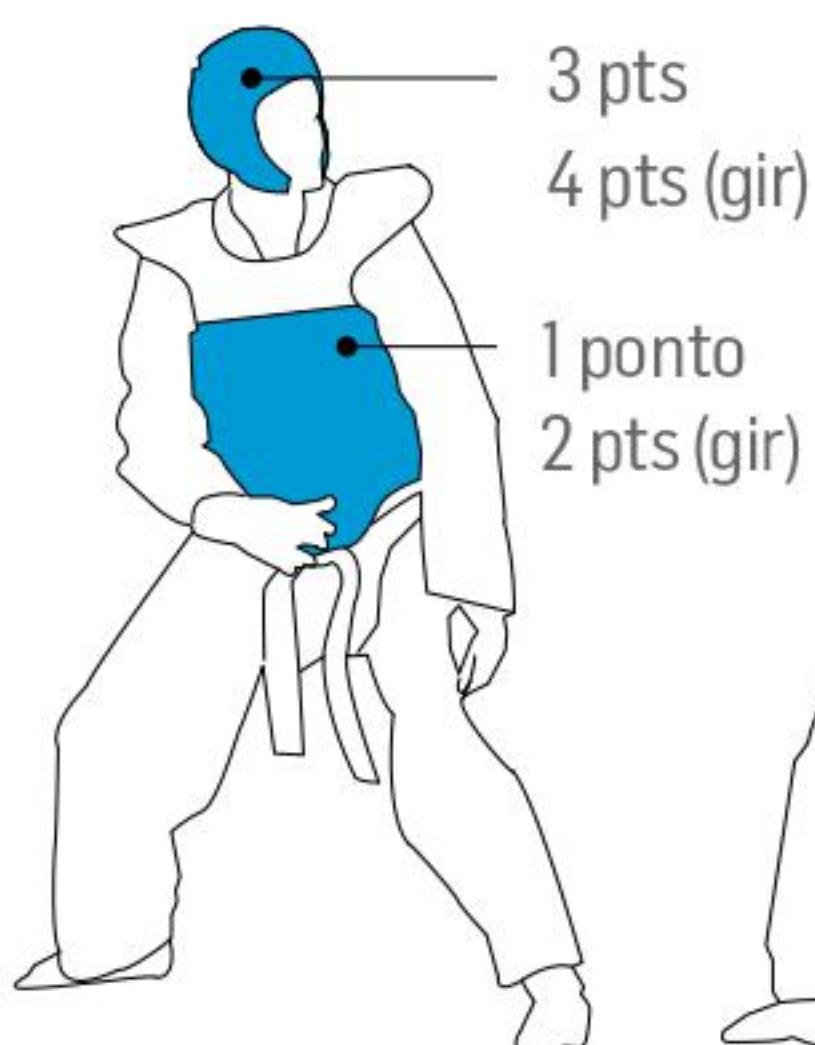
A luta tem três rounds de dois minutos, com um minuto de intervalo entre cada um

PONTO DE OURO

Em caso de empate, é disputado um 4º round. Quem pontuar primeiro vence. Se persistir o empate, os árbitros determinam o vencedor

PONTUAÇÃO

O atleta deve acertar o rival nas áreas vermelhas ou azuis, assinalando pontos a cada golpe



ARMADURA

Os dispositivos de proteção usados na luta

Como o impacto de um chute é muito forte, o uso de protetor de cabeça é obrigatório nos Jogos

Uma placa de plástico rígido protege o antebraço, muito usado na defesa

Colete para proteger o tronco, outro alvo válido para os golpes

Mãos e pés, bastante utilizados para atacar e defender, são protegidos por luvas e sapatilhas acolchoadas

BÔNUS

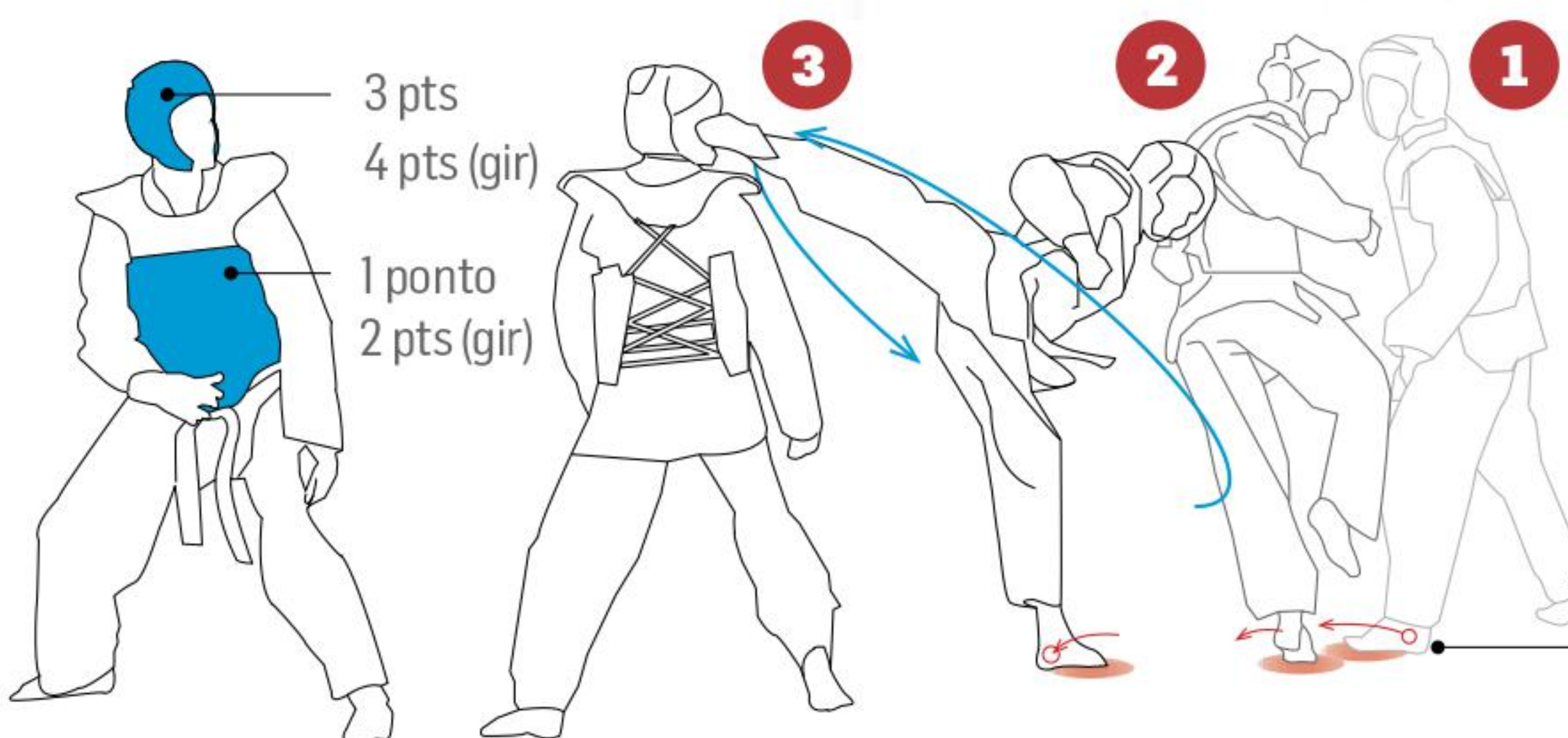
A pontuação aumenta se o lutador encaixar um chute girando o corpo, chamado **giratório**

O atleta usa a giratória para surpreender o oponente, que espera um chute:

- [1] Mantém-se em posição, simulando um chute convencional
- [2] Gira rapidamente sobre o pé de apoio, que permanece no chão
- [3] Estica a perna ao mesmo tempo em que a abre, atingindo o rival na altura da cabeça ou do tronco

Pé de ataque

O pé de apoio gira numa área restrita, deslocada neste gráfico por razões didáticas



TÉCNICA

A maioria dos golpes é executada com os pés, assim como os movimentos de defesa. Saltos, giros e extensões são empregados constantemente, mas o segredo está em manter a distância adequada para atacar e defender

Embora possam desferir socos no tronco, os braços são mais usados para bloquear ataques

Mulheres usam uma proteção para os seios sob o colete, enquanto os homens usam uma para os testículos



Como no boxe, a movimentação de pernas é constante. Contra-atacar um chute com outro chute é comum no esporte

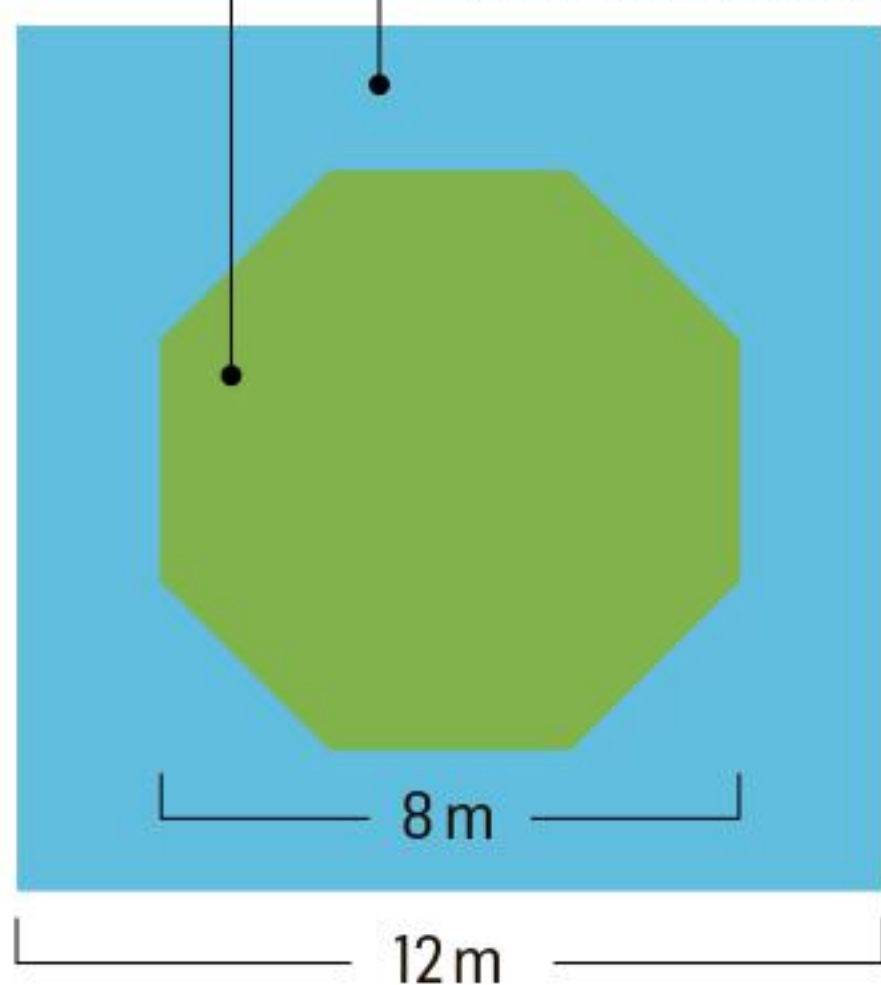
Como as pernas estão no centro dos movimentos de ataque e defesa, caneleiras são obrigatórias

A ARENA

Em material plástico, fica sobre uma plataforma

Área de combate

Área de alerta



CATEGORIAS

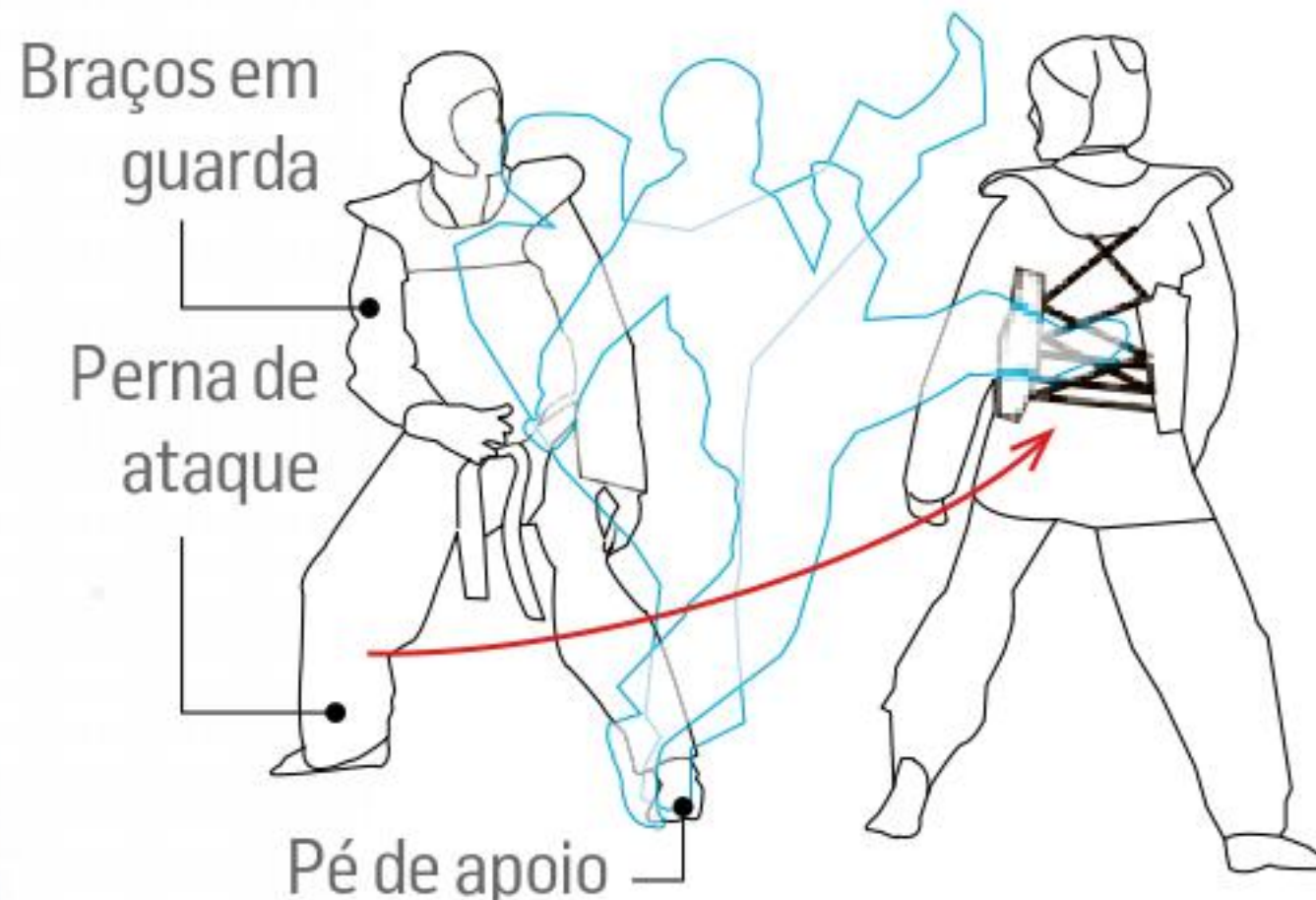
Homens e mulheres competem em quatro categorias

Maculino	Feminino
Até 58 kg	Até 49 kg
Até 68 kg	Até 57 kg
Até 80 kg	Até 67 kg
Acima de 80 kg	Acima de 67 kg

A GUARDA

O atleta mantém uma posição que facilita usar a perna para chutar ou se defender. Além disso, garante maior mobilidade para sair

É como se um chute ficasse armado para ser efetuado a qualquer momento. O atleta define o golpe e o alvo. Ao mesmo tempo, está pronto para se defender

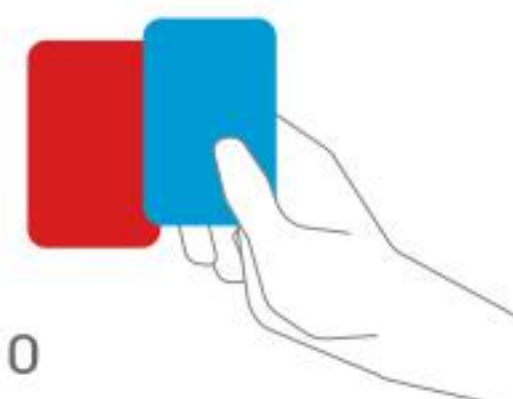


JUÍZES

São três juízes que avaliam o desempenho dos atletas e um árbitro, que dirige a luta de dentro da área de combate

DESAFIO

Um técnico pode contestar algum ponto dado ao adversário ou não conferido ao seu atleta. Um replay é exibido então para outros juízes que avaliam a reivindicação



Para solicitar o desafio, o técnico apresenta ao árbitro um cartão com a cor de seu atleta

NÃO É PERMITIDO

Os atletas não podem dar joelhadas, empurrar, segurar, bater abaixo da cintura ou atingir o adversário se ele estiver no chão

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena Carioca 3
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Só para tops

● Esporte dá o toque de glamour nos Jogos ao reunir suas maiores estrelas, como num Grand Slam olímpico

COMO É O JOGO

O objetivo é, usando raquetes, lançar a bolinha sobre a rede para a quadra do adversário de modo a dificultar ou impedir sua devolução. Vence quem conseguir maior número de sets

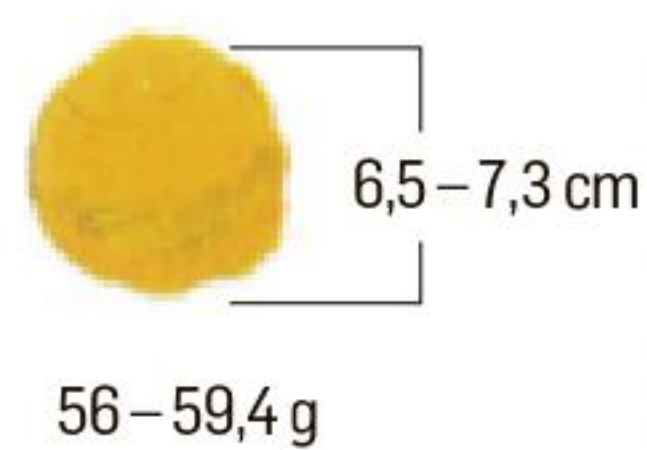
PONTUAÇÃO

Os jogos são divididos em sets e disputados em melhor de três sets. Ganha o set quem somar seis games primeiro, tendo, no mínimo, dois de vantagem. Cada game é dividido em pelo menos quatro pontos:

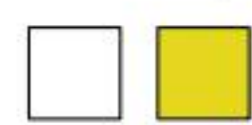
	0	
1º pt	15	
2º pt	30	
3º pt	40	Se empatar em 40-40, fecha o game aquele que vencer dois pontos seguidos. O primeiro desses pontos é chamado "vantagem"
4º pt	Game	

A BOLA

Oca, formada por camadas de borracha e revestida de feltro



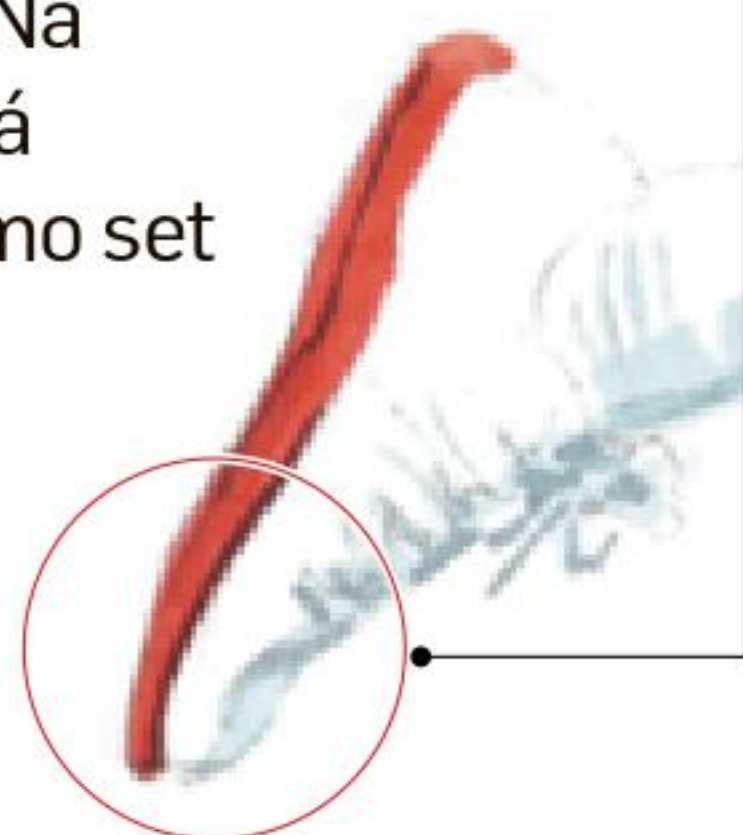
A bola é sempre branca ou amarela para contrastar com o fundo da quadra, não importa o piso



TIE-BREAK

Se um set estiver empatado em 6 games, é disputado um game desempate de sete pontos, com vantagem mínima de dois. Na Olimpíada haverá tie-break no último set

A superfície de jogo pode representar risco de contusões, sobretudo em tornozelos e joelhos, devido à aderência



O piso também determina a aderência do calçado. No saibro, por exemplo, é possível deslizar para chegar na bola, enquanto no sintético, não

EXCEÇÕES

A final de simples masculina é em melhor de cinco sets. Nas duplas mistas, o terceiro set é o match tie-break: quem fizer 10 pontos primeiro, com no mínimo dois pontos de vantagem, vence a partida

TIPOS DE COBERTURA

Podem ser usados quatro tipos de piso, que interferem no quique da bola e no modo de jogar

Piso	Rally	Velocidade	Favorece	No Grand Slam
Saibro	Longo	Lento	Trocas	Roland Garros
Grama	Curto	Rápido	Saque/voleio	Wimbledon
Cimento	Médio	Médio	Variações	US Open
Sintético	Médio	Médio/rápido	Golpes agressivos	Australian Open

Raquete

Em fibra de carbono, tem cordas sintéticas ou de fibra natural. Pesam em média 300 g

*No máximo

31,7* cm

73,7* cm



Backhand

o jogador destro golpeia a bola no lado direito com a palma da mão para frente (forehand). Quando a bola vem do lado esquerdo, as costas da mão (backhand) ficam para frente. O mesmo vale para canhotos, invertendo o lado



Forehand



Backhand

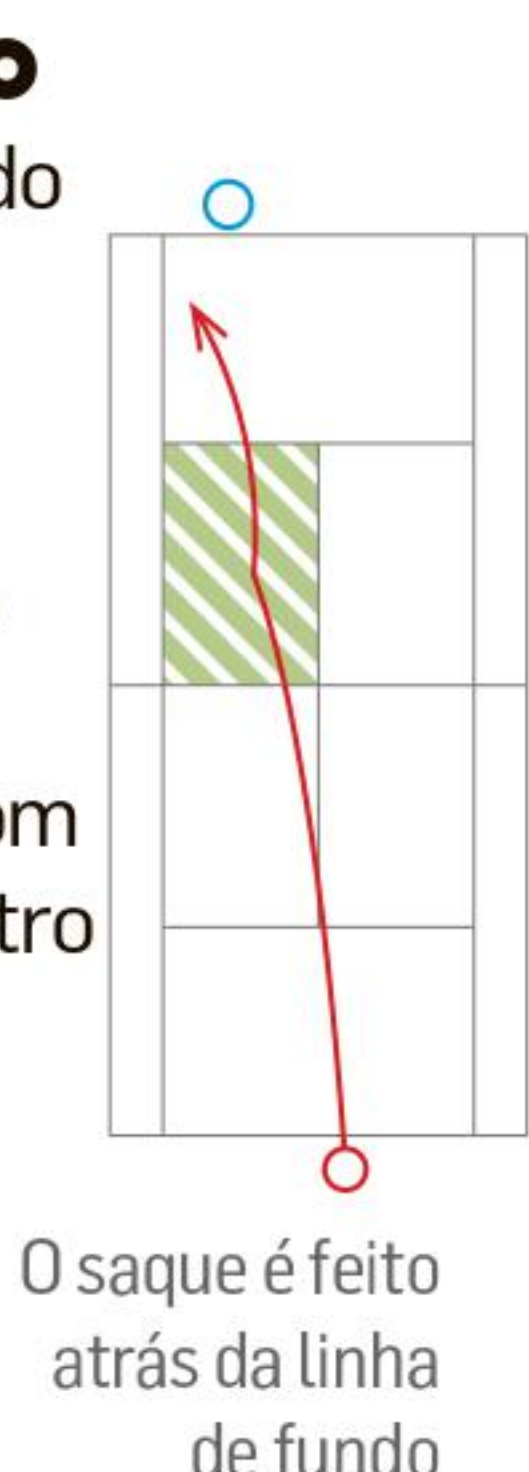
TÉCNICA

O atleta deve dominar os tipos de batida na bola, conseguindo efeitos diferentes, e também os golpes adequados para cada situação de jogo. Quanto maior esse repertório, mais eficiente será

SAQUE OU SERVIÇO

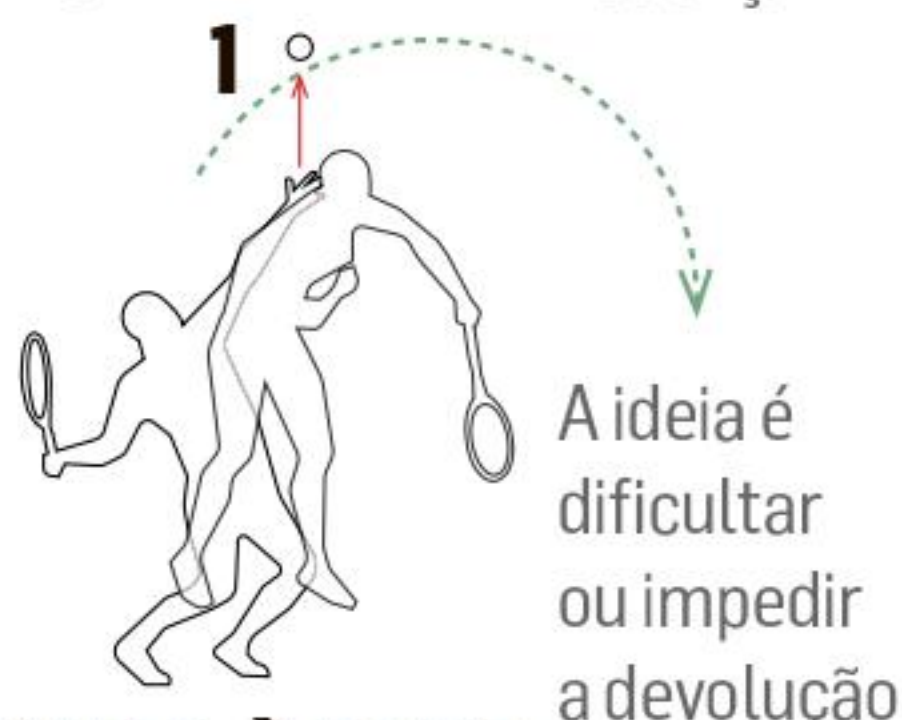
O sacador é escolhido por sorteio. O saque começa sempre à direita da linha de centro, alternando o lado a cada ponto, e deve ser cruzado, com a bola quicando dentro da área de saque do adversário

-  Área de saque
-  Jogador
-  Bola



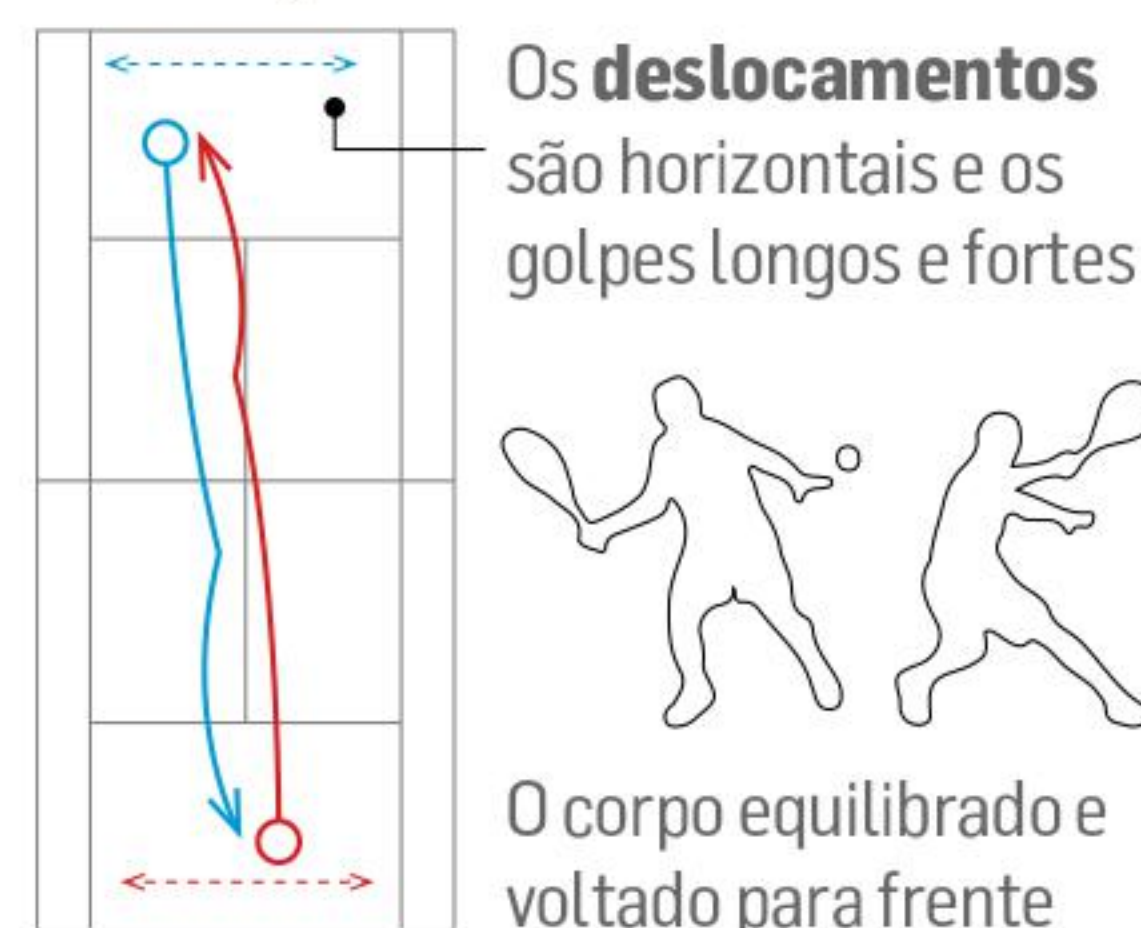
São dois saques por ponto. Se errar o primeiro, usa o segundo. Caso erre os dois, comete dupla falta e o rival ganha um ponto. Um ace é um saque indefensável

O atleta lança a bola para o alto e... **2** ...a golpeia acima da cabeça



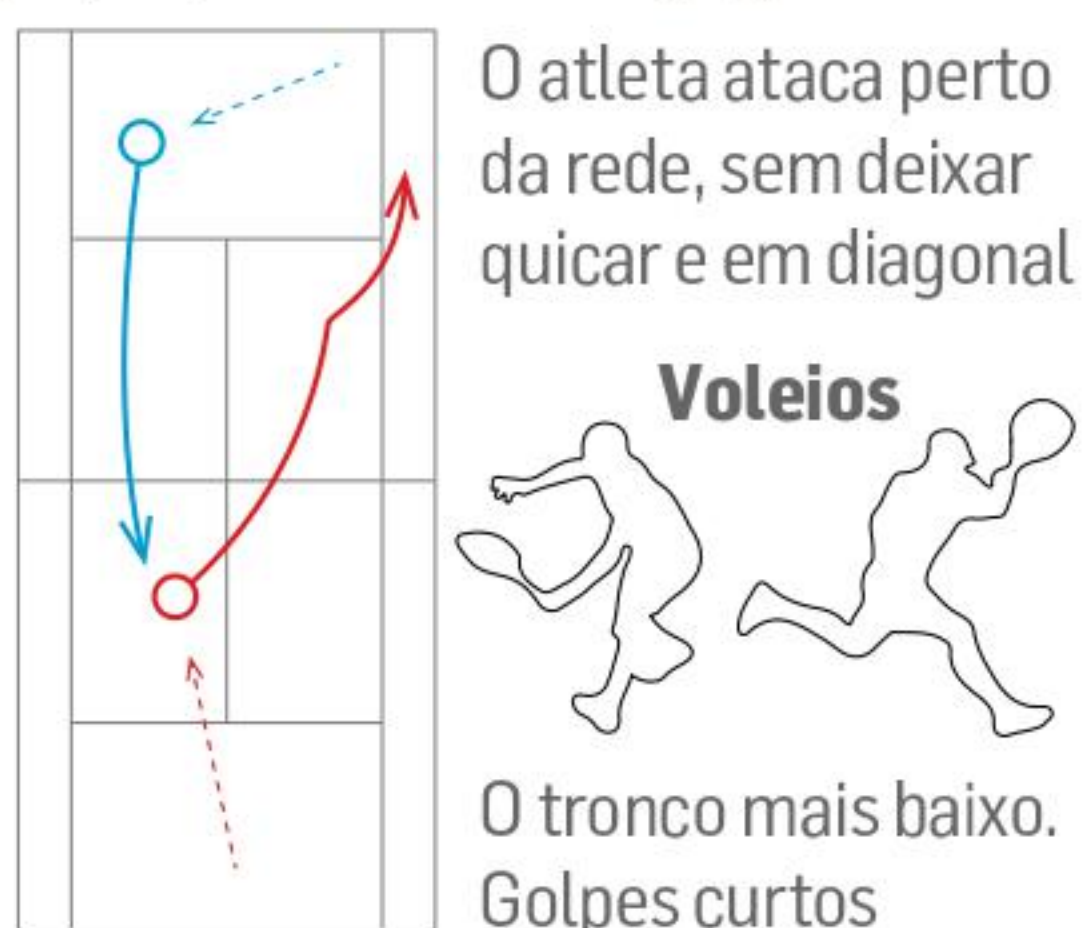
TROCA DE BOLAS

Os atletas ficam no fundo da quadra trocando bolas e procurando dificultar a devolução



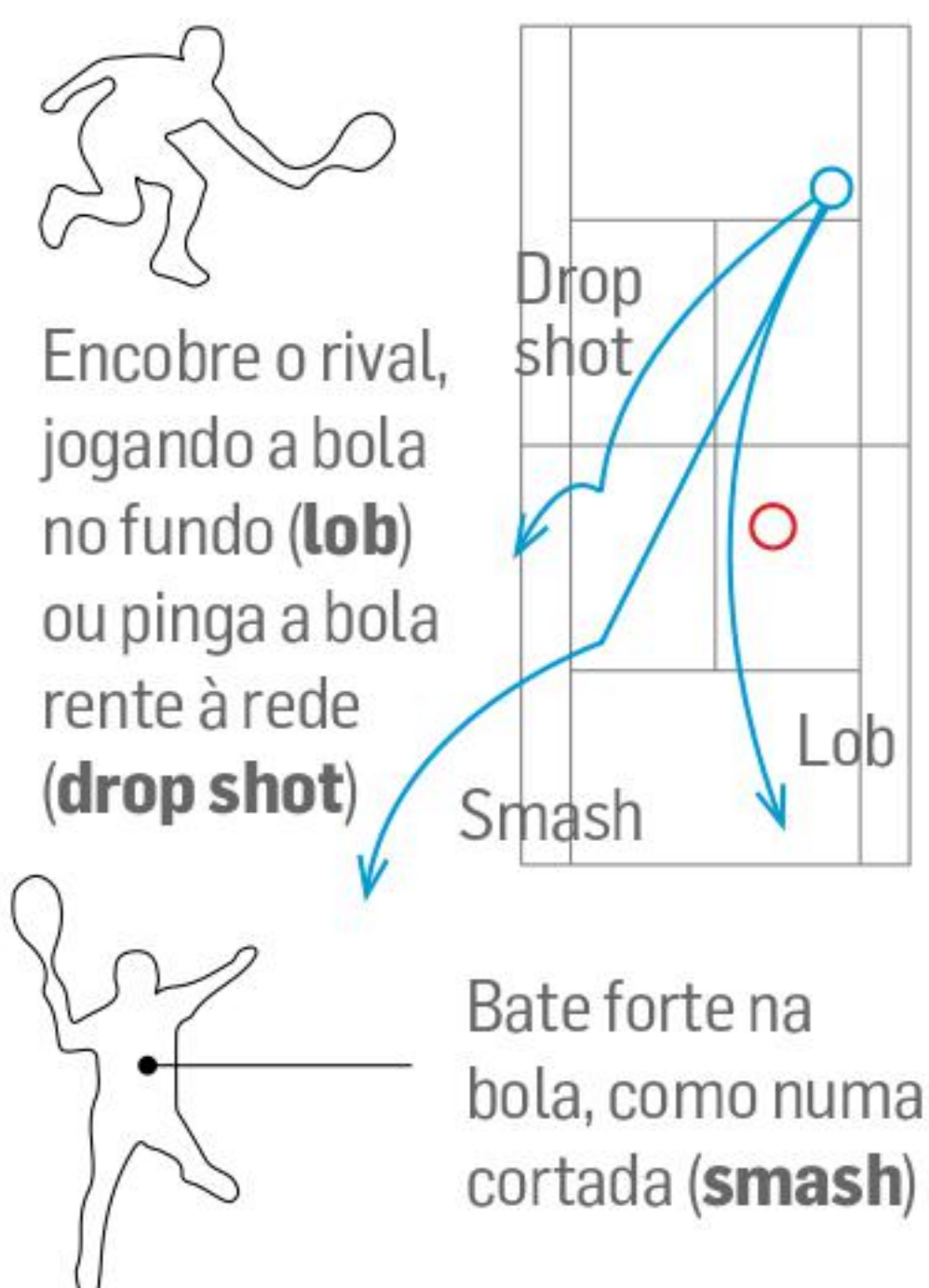
SUBINDO À REDE

Um jogador tenta surpreender o outro, diminuindo a distância do golpe para matar a jogada



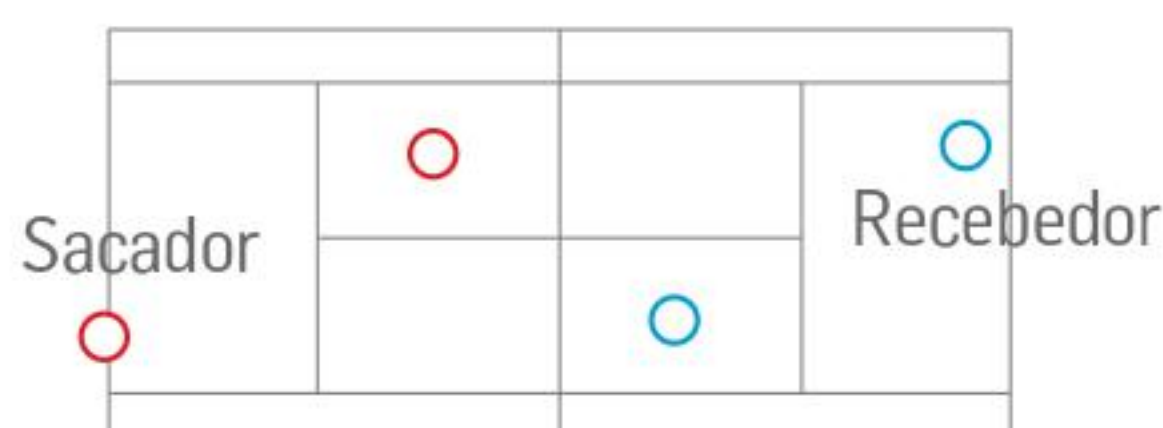
FINALIZANDO

Ataques que definem o ponto, envolvendo força ou precisão, sem dar chances de defesa



DUPLAS

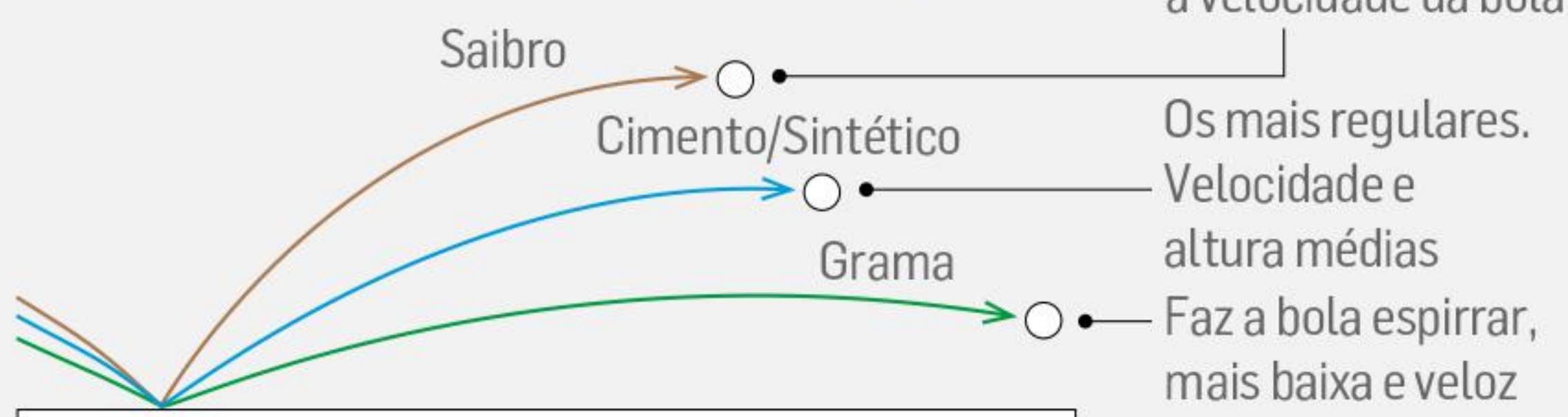
Os parceiros se alternam no saque e no recebimento a cada game. Com a bola em jogo, apenas um toque de cada lado nas trocas. Além do torneio de duplas masculino e feminino, é disputado um misto



Um faz o fundo e o parceiro joga mais próximo da rede, fazendo ou interceptando voleios

COMO A BOLA SE COMPORTA

Altura e velocidade da bola variam de acordo com o tipo de superfície da quadra



JUÍZES

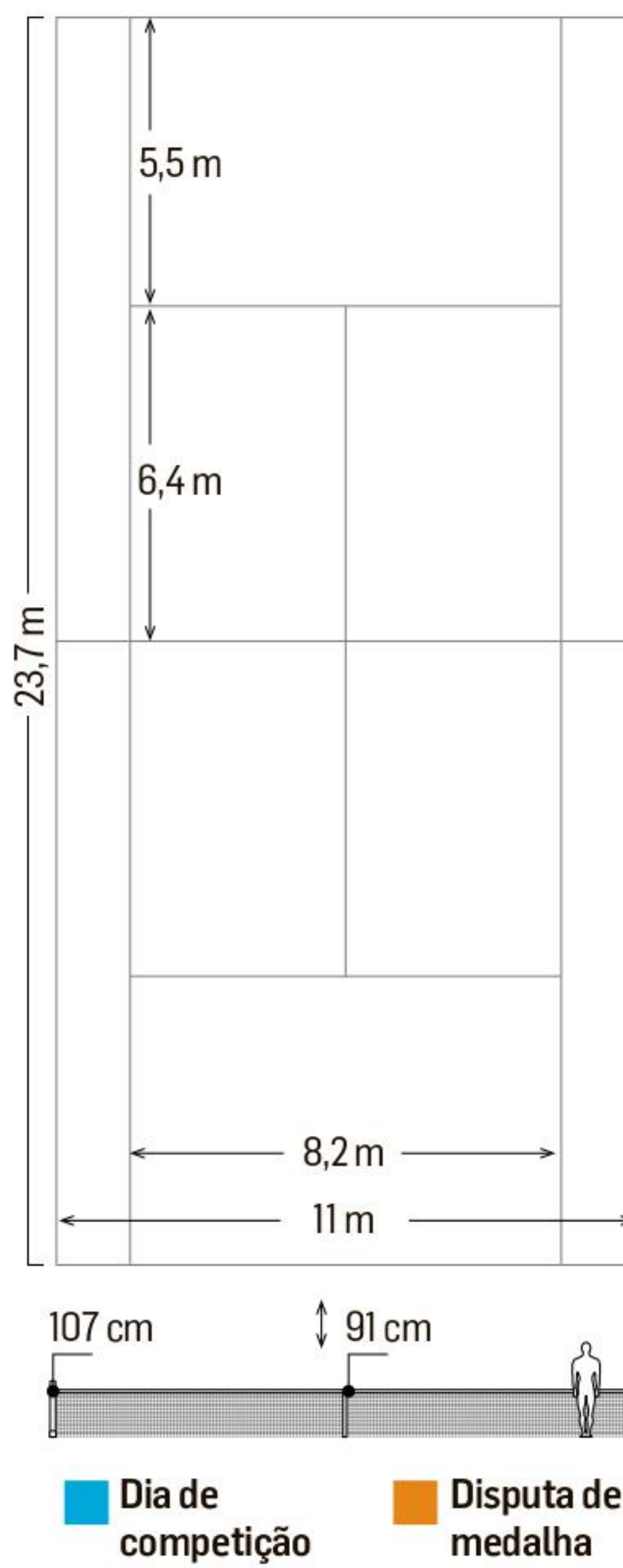
Um juiz de cadeira delibera sobre todo o jogo, além de anunciar o placar. Além dele, um juiz responde pela rede. Existem ainda fiscais de linha e de centro, para observar infrações nos limites da quadra

OLHOS DE ÁGUIA

Câmeras especiais registram se a bola atingiu os limites da quadra de jogo. Pela velocidade dos golpes, esse registro é usado para confirmar ou rever decisões da arbitragem

QUADRA

São demarcadas para jogos de simples e de duplas (largura maior). A rede é 16 cm mais baixa no centro



AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Centro Olímpico de Tênis
Barra da Tijuca
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Sem perder de vista

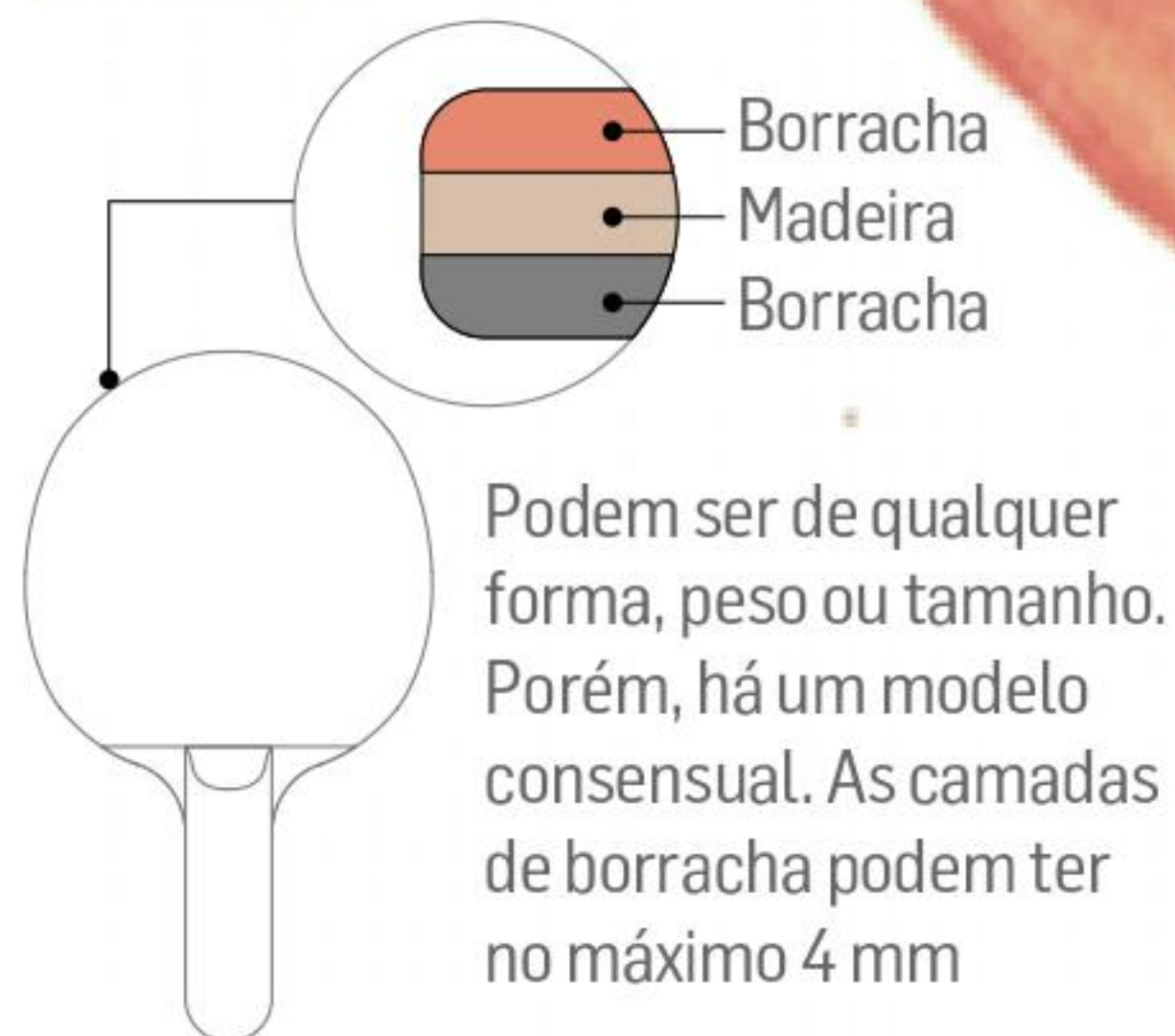
● Criado na Inglaterra em 1880, estreou nos Jogos em 1988. De lá pra cá, os chineses levaram 24 das 28 medalhas de ouro olímpicas disputadas

Uma partida de tênis de mesa exige muita concentração e preparo físico, pois ...

...além de executar movimentos repetitivos, de se deslocar ao redor da mesa, ainda não pode perder de vista a bolinha

A RAQUETE

Em madeira e coberta com camadas de borracha texturizada, que provoca efeitos nos golpes. Um lado deve ser preto e outro vermelho



COMO É O JOGO

Usando raquetes, o atleta deve lançar a bolinha sobre a rede para a quadra do adversário de modo a dificultar ou impedir sua devolução. Vence quem conseguir maior número de games

A PEGA DA RAQUETE

Existem dois modos principais de segurar a raquete. Em ambos, o maior problema é o backhand

O mais difundido é o **ortodoxo**, que funciona bem para atacar e defender...

...mas é lento na passagem do forehand para o backhand

Invenção dos japoneses, a **pega de caneta** é ideal para um jogo ofensivo...

...mas também compromete no backhand

PONTUAÇÃO

Um atleta marca ponto quando o adversário lança a bola para fora ou ela fica na rede, ou ainda quando ele não consegue rebatê-la. Se um jogador colocar a mão livre na mesa, o oponente ganha um ponto

DURAÇÃO

Os jogos de simples são disputados em melhor de sete games, enquanto os de equipes, em melhor de cinco, com quatro partidas de simples e uma de duplas. Quem fizer 11 pontos primeiro vence o game. Em caso de empate em 10 a 10, vence quem abrir dois pontos de vantagem

A BOLA

Feita de plástico, é leve (pesa 2,7 g) e deve ter cores que contrastem com a mesa e o local de competição. As cores mais usadas são branco ou laranja



4 cm

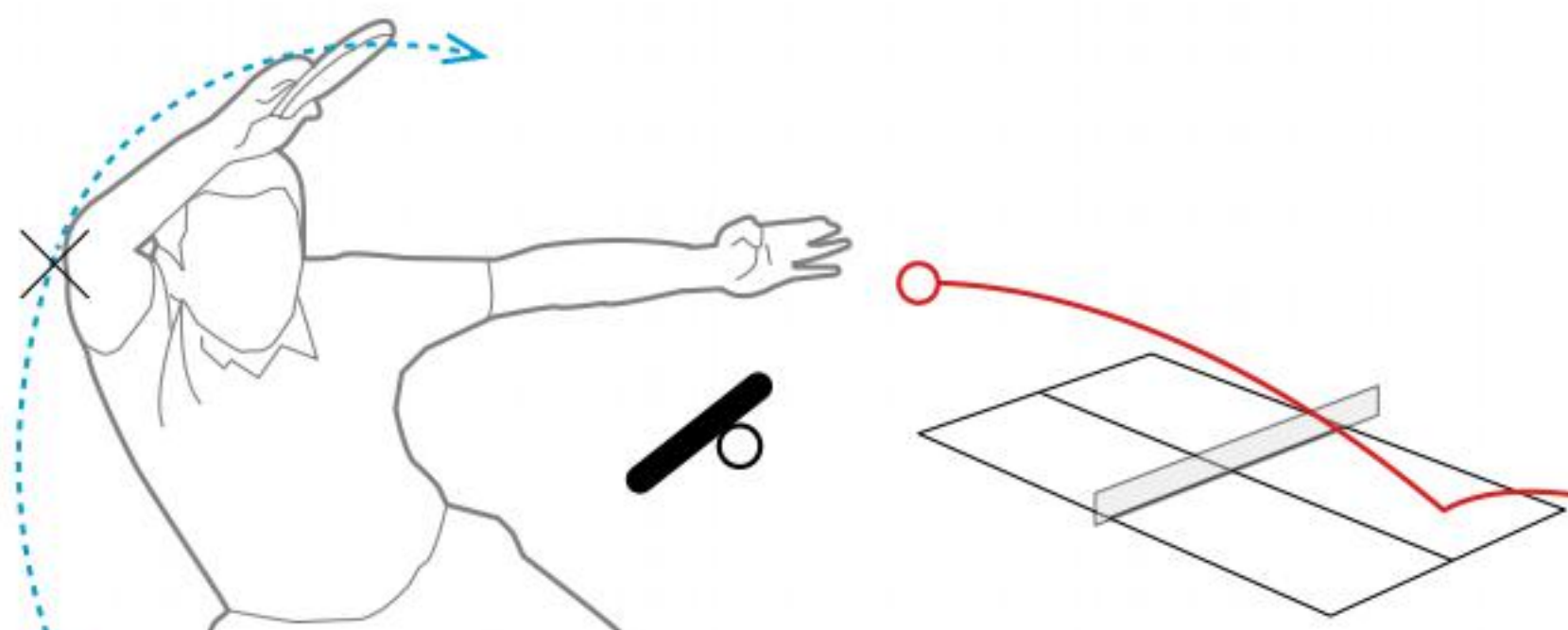
TÉCNICA

A escola atual valoriza impor efeitos à bolinha de modo a dificultar ou mesmo impedir sua devolução. Alguns dos golpes mais utilizados pelos mesa-tenistas:

✕ Ponto onde a bola é tocada
 → Movimento da raquete
 ↻ Angulação da raquete
 → Direção da bola

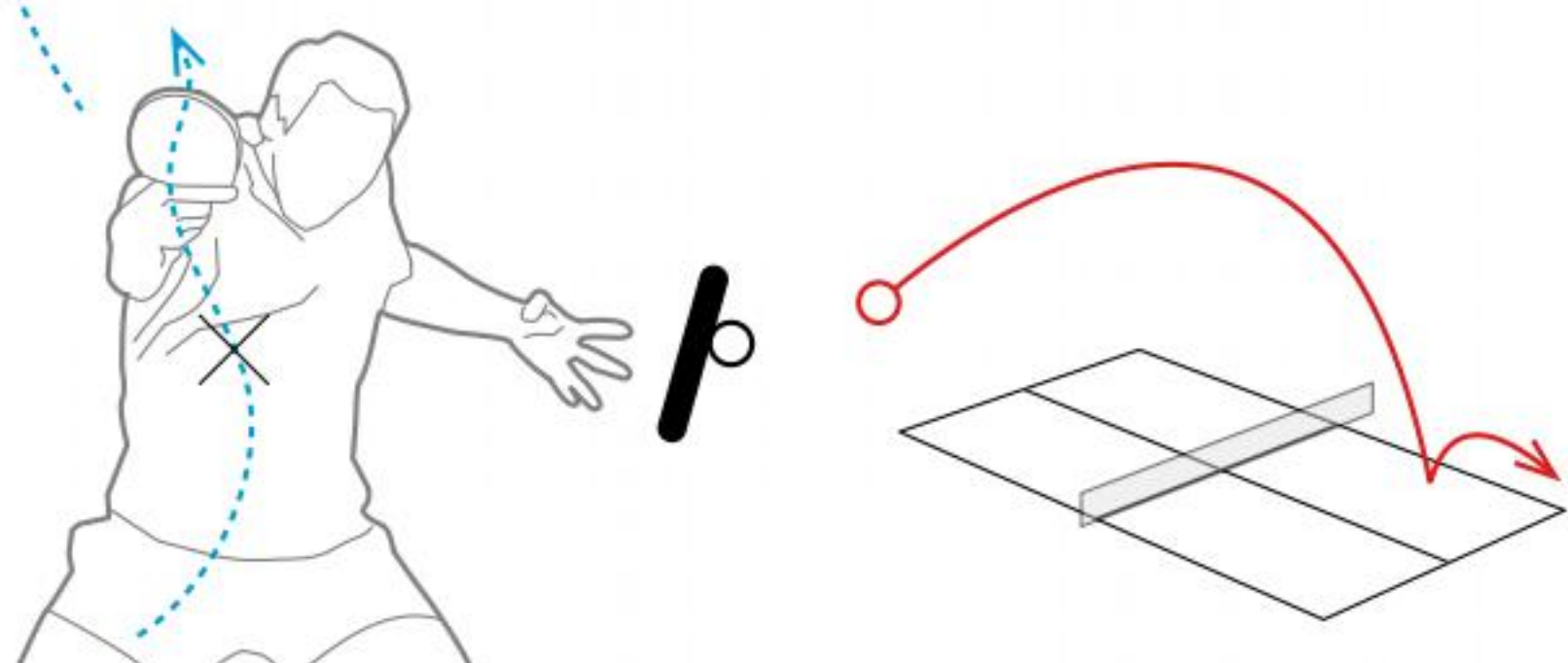
Forehand smash

Golpe mais usado. A bola é tocada em alta velocidade e ganha mais rotação



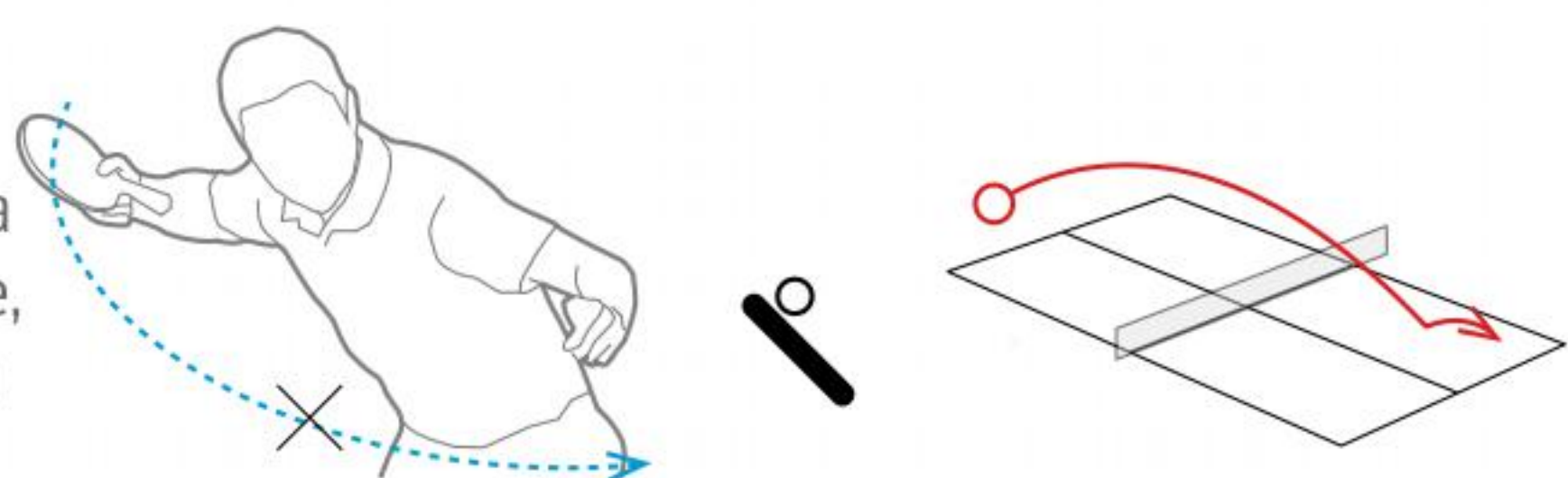
Backhand topspin

O efeito faz a bola cair bruscamente e quicar com pouca altura, dificultando a devolução



Backspin

O efeito faz a bola cair mansamente, parando na mesa do oponente



JUÍZES

São dois, com funções diferentes. Um deles controla o jogo, anuncia os pontos e delibera sobre eles. O outro é um assistente, que controla o placar, o lado oposto ao juiz principal, além de fiscalizar os saques

SAQUE

O serviço é alternado a cada dois pontos, ou a cada ponto, em caso de empate em 10 a 10

DUPLAS

Nessas partidas, os atletas se revezam a cada saque e a cada rebatida na bola. A velocidade com que se deslocam para bater na bola é intensa

A **rede** que separa as quadras deve manter a altura e tensão ao longo de seus 1,83 m

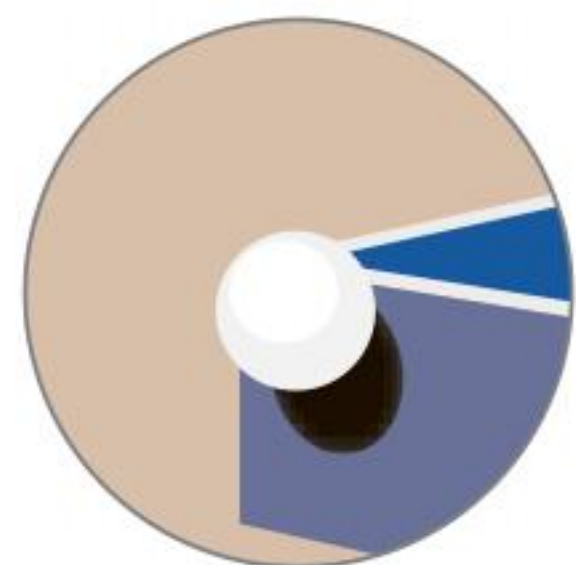
15,25 cm

CASQUINHA

Se a bola tocar no limite da mesa, é considerada em jogo



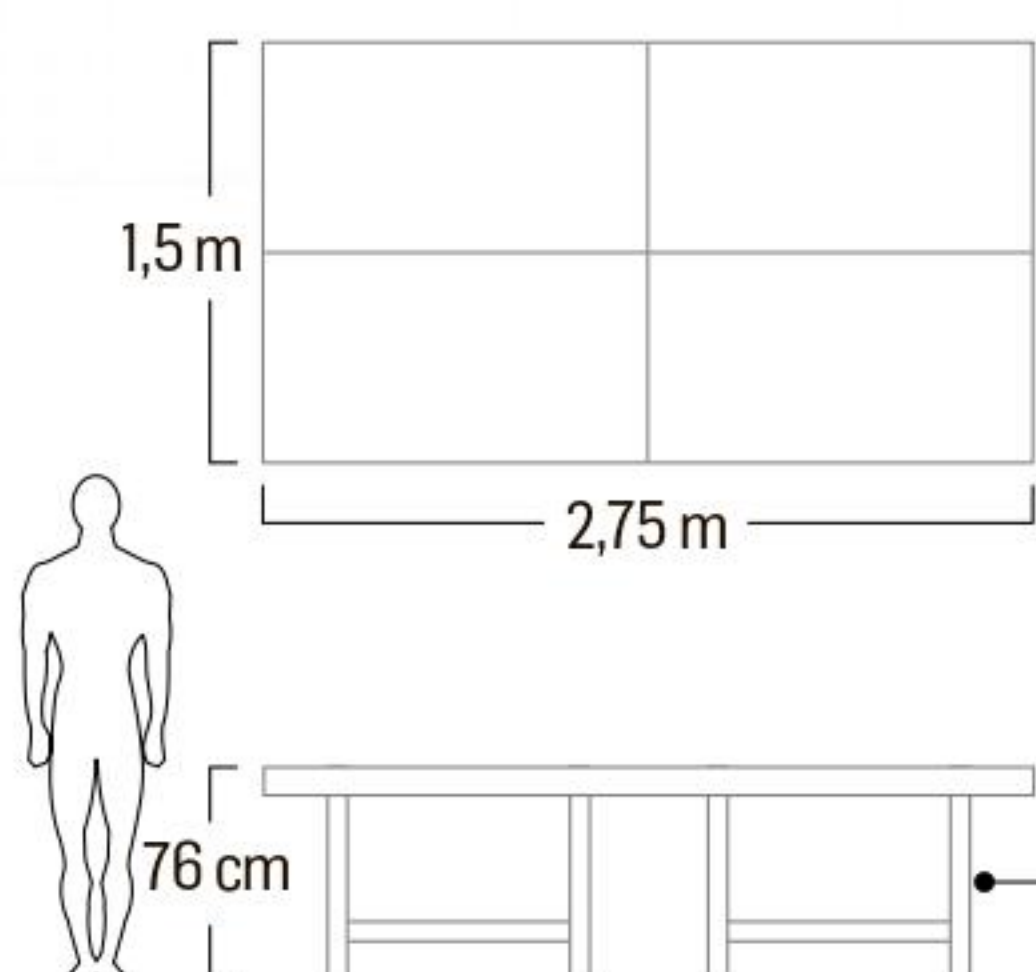
Em jogo



Fora de jogo

A MESA

O tampo de placas de madeira refibrada prensadas e revestidas com uma camada mais lisa, de pouco atrito. Em geral é verde ou azul escura para dar visibilidade à bola, realçando-a por contraste



Os tradicionais pés da mesa de jogo foram substituídos para os Jogos, porém sem alterar medidas

■ Dia de competição
 ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Riocentro – Pavilhão 3
 Barra da Tijuca
 Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Caçadores de medalhas

● Um dos esportes mais antigos da História liga os Jogos ao passado da espécie humana

Dedeira: usada para puxar a corda, protege os dedos do atrito

Aljava: bolsa usada para levar as flechas

TÉCNICA

O atleta deve controlar a postura do corpo: manter os pés alinhados, os ombros e o braço do arco com o ombro. O braço da corda deve ficar alinhado com a flecha

O atleta deve colocar um pé de cada lado da linha de tiro, e mantê-los alinhados

ARCO

O tipo usado nos Jogos é o **recurvo**. Apesar dos aparatos de precisão, o aspecto humano ainda faz a diferença

Mira: na altura dos olhos, tem um ponto vermelho no centro usado como referência

Punho: reúne a pega e dispositivos que acomodam a flecha no arco, como o **clicker** (indica o ponto de tensão da corda), o **rest** (trilho onde ela passa) e o **button** (mola que absorve seu impacto)

Protetor de braço: evita queimaduras causadas pela corda

Protetor de peito: evita que a corda desvie o tiro ao bater na camisa

Lâmina: composta de madeira, fibra de carbono e espuma, tem alta resistência

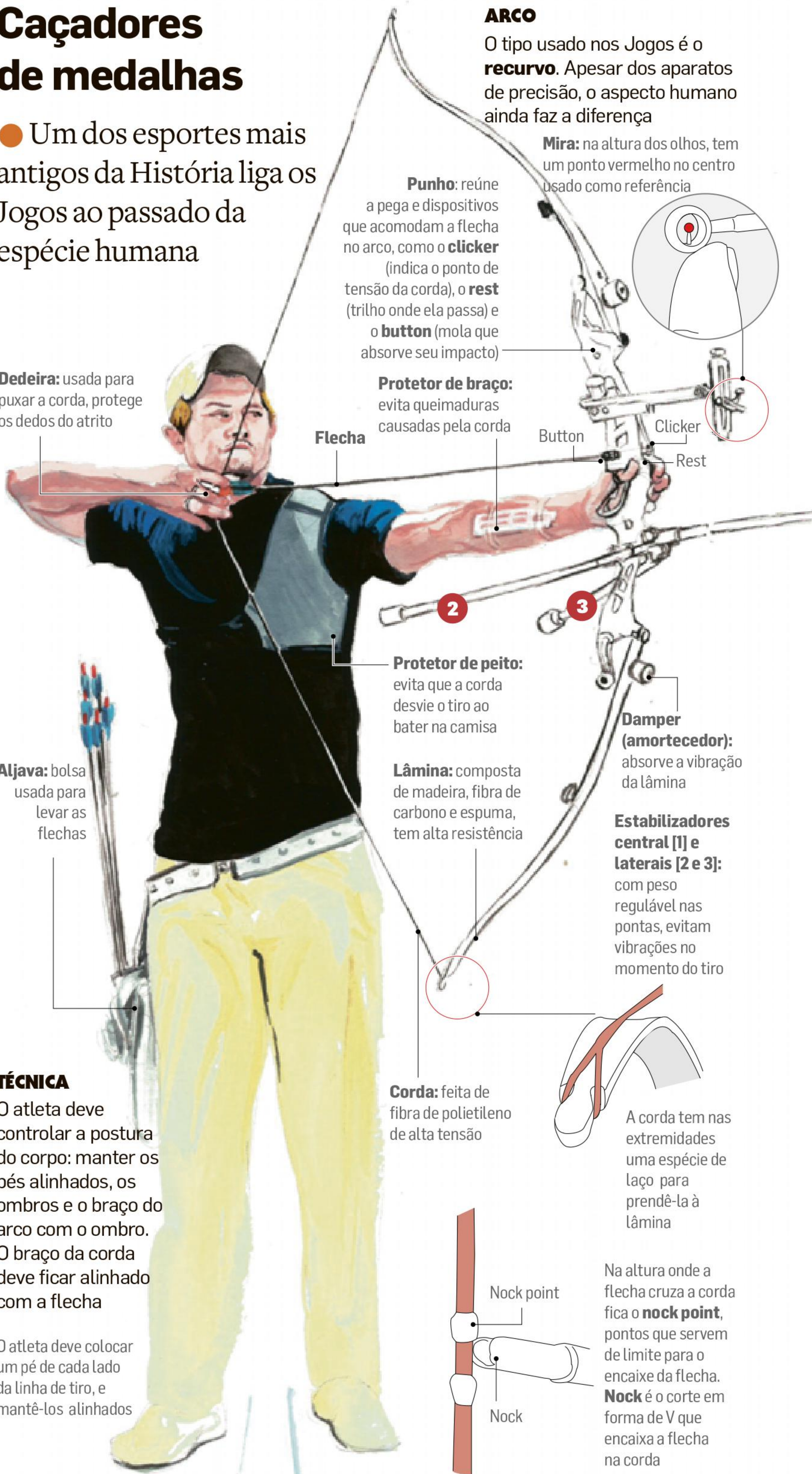
Corda: feita de fibra de polietileno de alta tensão

Damper (amortecedor): absorve a vibração da lâmina

Estabilizadores central [1] e laterais [2 e 3]: com peso regulável nas pontas, evitam vibrações no momento do tiro

A corda tem nas extremidades uma espécie de laço para prendê-la à lâmina

Na altura onde a flecha cruza a corda fica o **nock point**, pontos que servem de limite para o encaixe da flecha. **Nock** é o corte em forma de V que encaixa a flecha na corda



COMO É A PROVA

Acertar as flechas no centro do alvo, dentro do tempo previsto, somando mais pontos que o adversário. As provas podem ser individuais ou por equipes de três arqueiros. Nas individuais, uma classificatória define a ordem dos duelos

PONTOS CUMULATIVOS

As provas em equipes são decididas pelo sistema de pontos acumulados. Soma-se o total da equipe a cada série e vence o time que conseguir a maior pontuação geral

SET POINT

Os atletas disputam eliminatórias individuais. O vencedor de cada série recebe dois set points. Empates valem um set point para cada. Vence o confronto o primeiro a chegar a seis set points

AS FINAIS

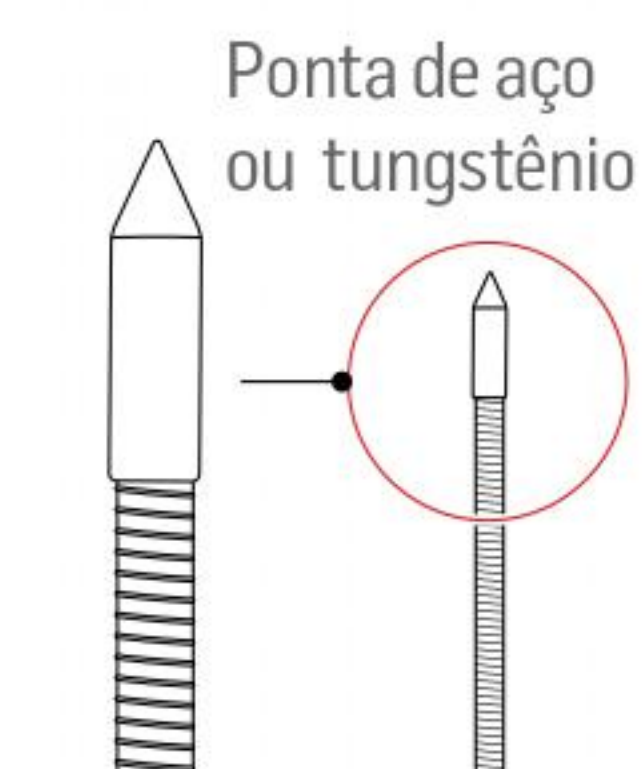
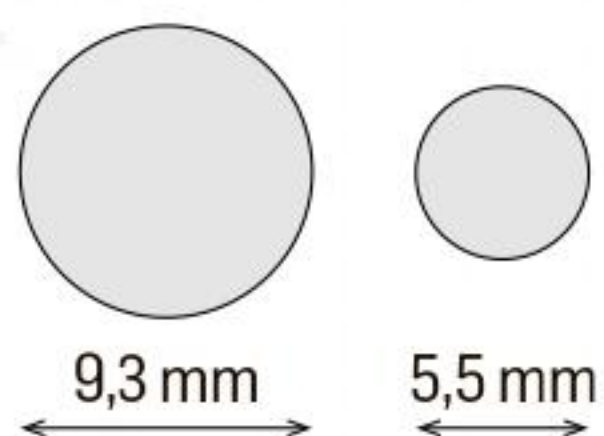
Provas	Por confronto	Tempo	Sistema
Individuais	5 séries de 3 flechas	20 seg cada	Set point
Por equipes	4 séries de 6 flechas	20 seg cada	Cumulativo



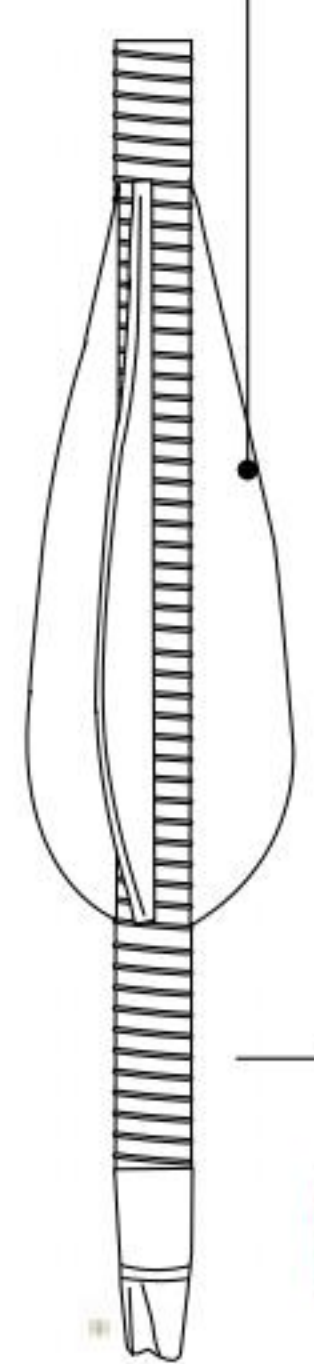
FLECHAS

Feitas em carbono, tem alma (eixo) de alumínio. Seu **diâmetro** não chega a 1 cm

Limite permitido Mais usadas



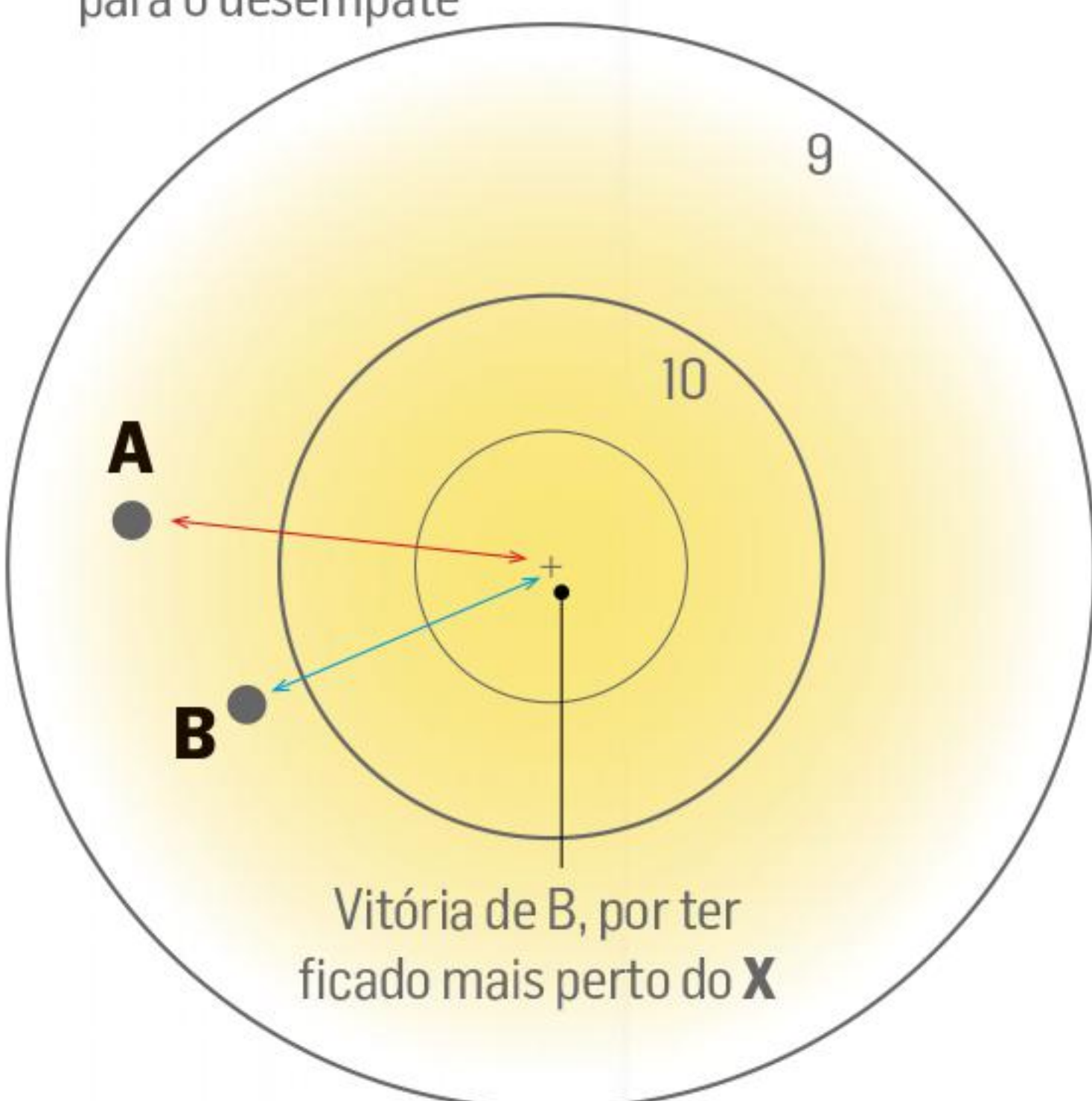
Penas de plástico dão estabilidade ao vôo



PÊNALTIS

Em caso de empate em ambas as categorias, a prova é decidida num sistema de flecha única: cada um lança uma flecha e vence quem chegar mais perto do centro:

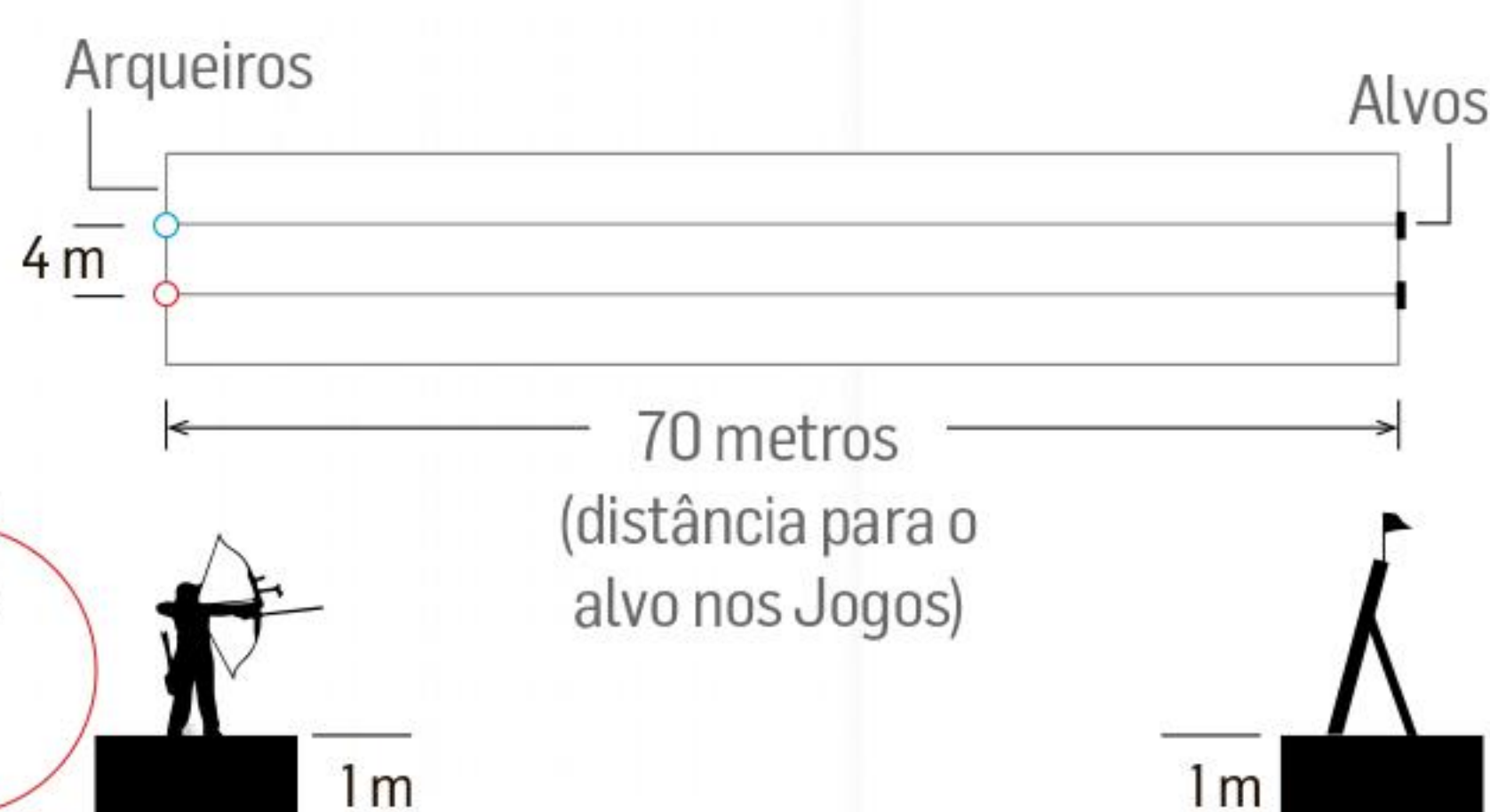
Dentro do círculo de 10 pontos, existe um menor, cujo centro é indicado por um X. A partir desse ponto, as distâncias são medidas para o desempate



NO CORAÇÃO DO SAMBA

Por causa do asfalto irregular do Sambódromo, alvos e arqueiros serão instalados em plataformas para manter o mesmo nível e garantir estabilidade

Nesse tipo de prova a céu aberto, os duelos ocorrem em terrenos planos, divididos por linhas



O ALVO

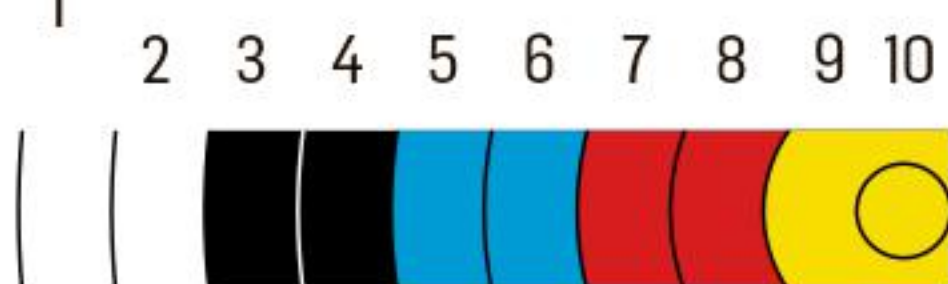
Representado por dez círculos concêntricos, que indicam a pontuação por uma escala de cores



O alvo deve ficar inclinado para trás, para favorecer a penetração da flecha

PONTUAÇÃO

Quanto mais próximo do círculo central o disparo, maior seu valor. Os pontos são somados



Atletas de ponta concentram seus disparos nos três últimos níveis do alvo. Os campeões frequentam a faixa amarela

ROBIN HOOD

Ocorre quando um arqueiro acerta outra flecha, abrindo-a no meio, como fez o lendário personagem. Vira troféu

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Sambódromo Maracanã
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Na mira certa

● Até o Barão de Coubertin era praticante de tiro. Popular na Europa, sobretudo entre militares, o esporte se modernizou com novas tecnologias, mas a emoção ainda é a mesma

COMO É A PROVA

O objetivo é somar o maior número de pontos ao acertar alvos fixos ou móveis com armas de tiro esportivo. Cada arma tem sua posição para uso e um tipo de alvo específico

Certos materiais oferecem rigidez tal que manteriam o braço numa posição favorável para o disparo, sem fazer muito esforço. Por isso, são proibidos

UNIFORME

Os atletas usam uniformes especiais para evitar que consigam algum tipo de apoio para sustentar o braço ou a arma numa posição mais confortável. Até o calçado segue normas rígidas nesse sentido em determinadas provas

PROTEÇÃO

Apesar das restrições de uniformes, são permitidos equipamentos de proteção como óculos, bonés, protetores auriculares e um tipo de tapa-olho, que ajuda a descansar os olhos para fazer pontaria

A concentração é tanta que alguns atletas chegam a coordenar o disparo com os batimentos cardíacos para manter a direção dos tiros



A posição dos pés é fundamental para o equilíbrio do atleta. É preciso sustentar o impacto dos disparos, ao mesmo tempo em que distribuem o peso

PISTOLA

De pé, segurando a arma com apenas uma das mãos. A outra não pode se apoiar em nada (muitos a põe no bolso)



CARABINA

São três posições diferentes, sempre segurando a arma com as duas mãos



A primeira posição é deitado. A troca entre as posições não pode passar de 10 minutos

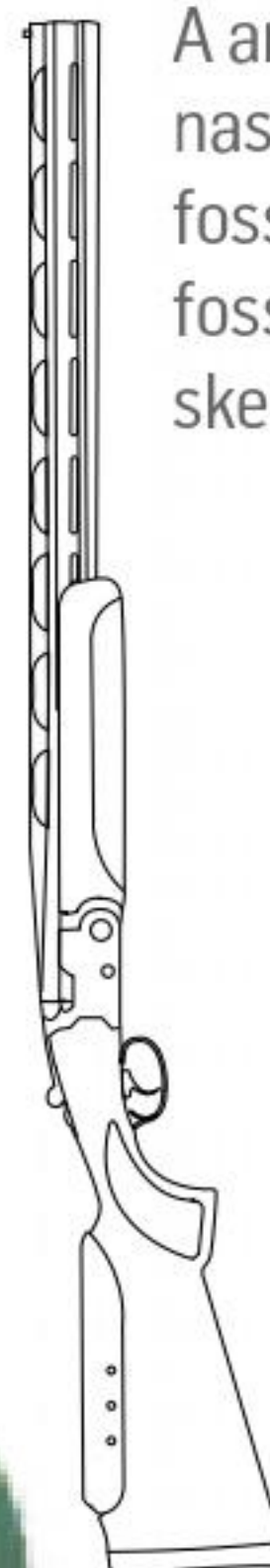
CALIBRE 12

O atleta inicia a prova com a arma alinhada com o peito e só faz pontaria quando os alvos são lançados



Espingarda calibre 12

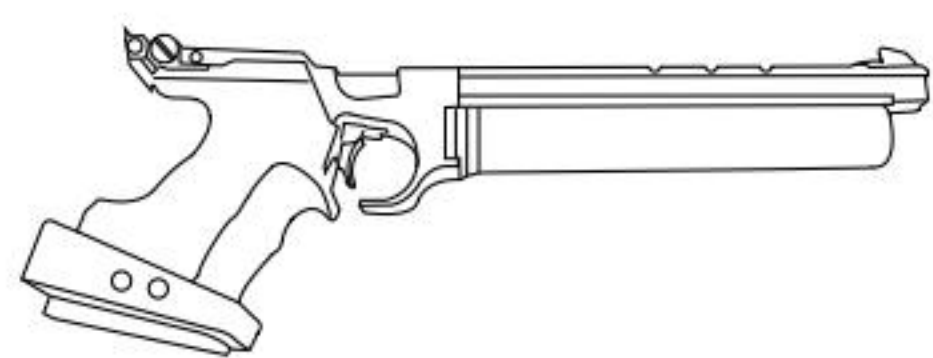
A arma é usada nas provas de fossa olímpica, fossa double e skeet



TÉCNICA

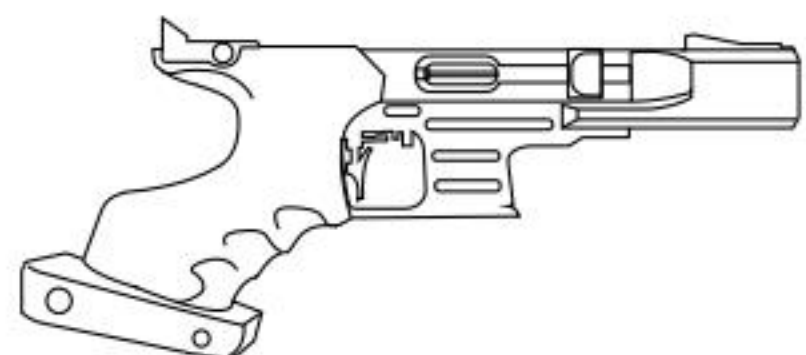
Cada arma tem características próprias e a técnica varia de acordo com elas. Especialistas em suas armas, os atletas dividem a posição do corpo para sustentar a arma e fazer o disparo. Quase uma coreografia

Pistola de ar 10 m



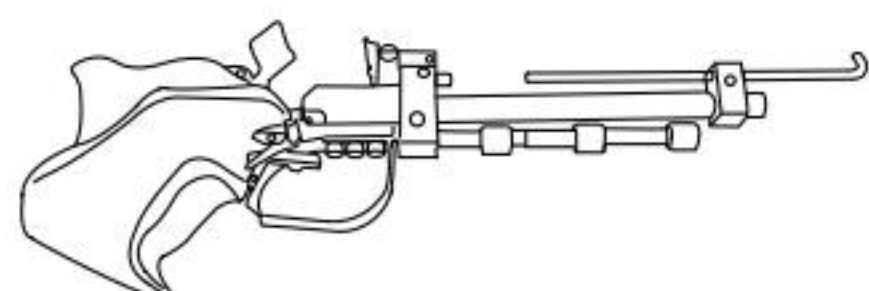
Calibre: .177
Peso: 1,5 kg

Pistola de 25 m



Calibre: .22
Peso: 1,4 kg

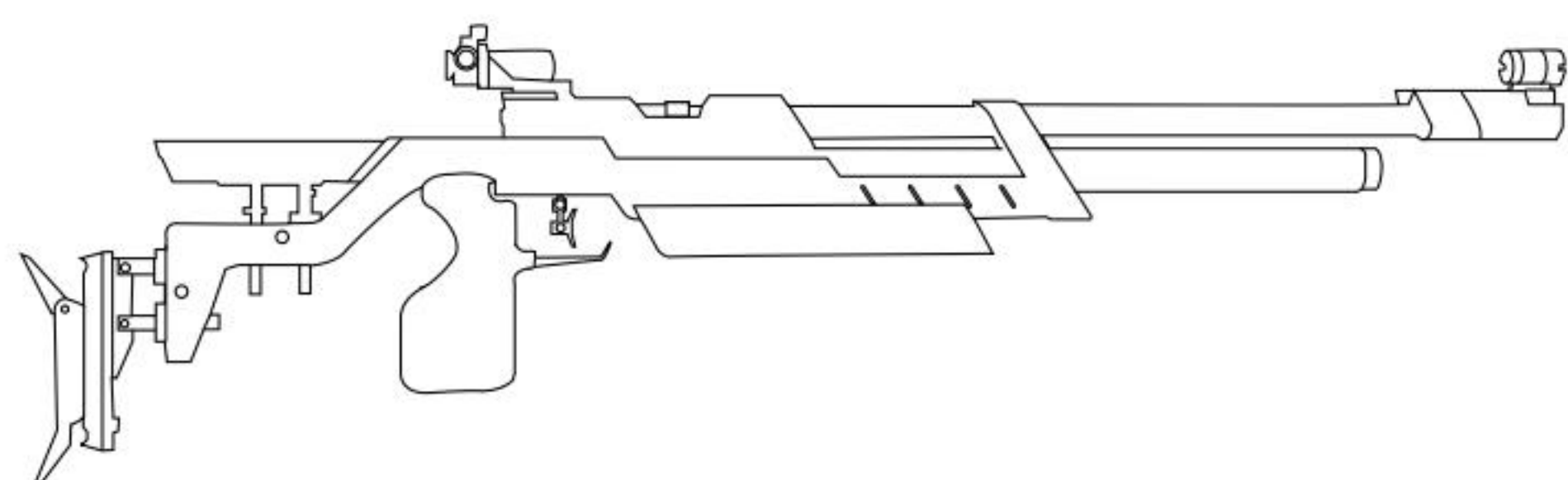
Pistola de 50 m



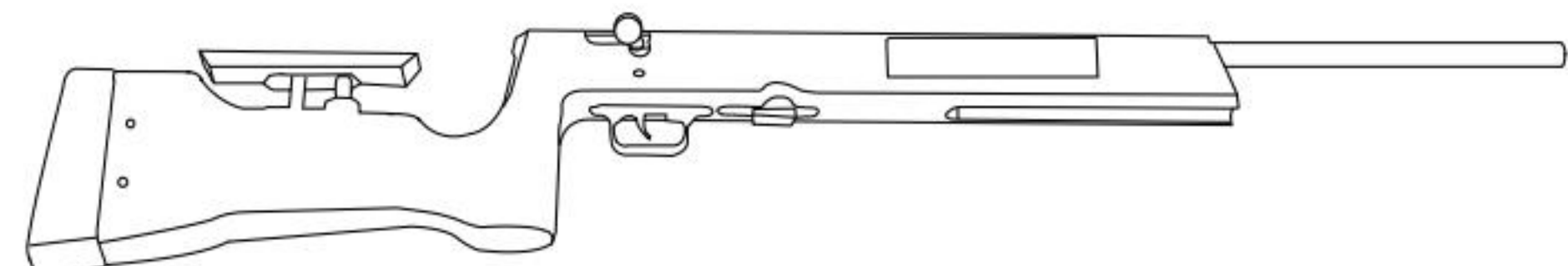
Calibre: .22
Peso: livre
A pega pode ser customizada

Dependendo da prova, o atleta dispara em alvos distantes 10 m, 25 m ou 50 m

Carabina .22

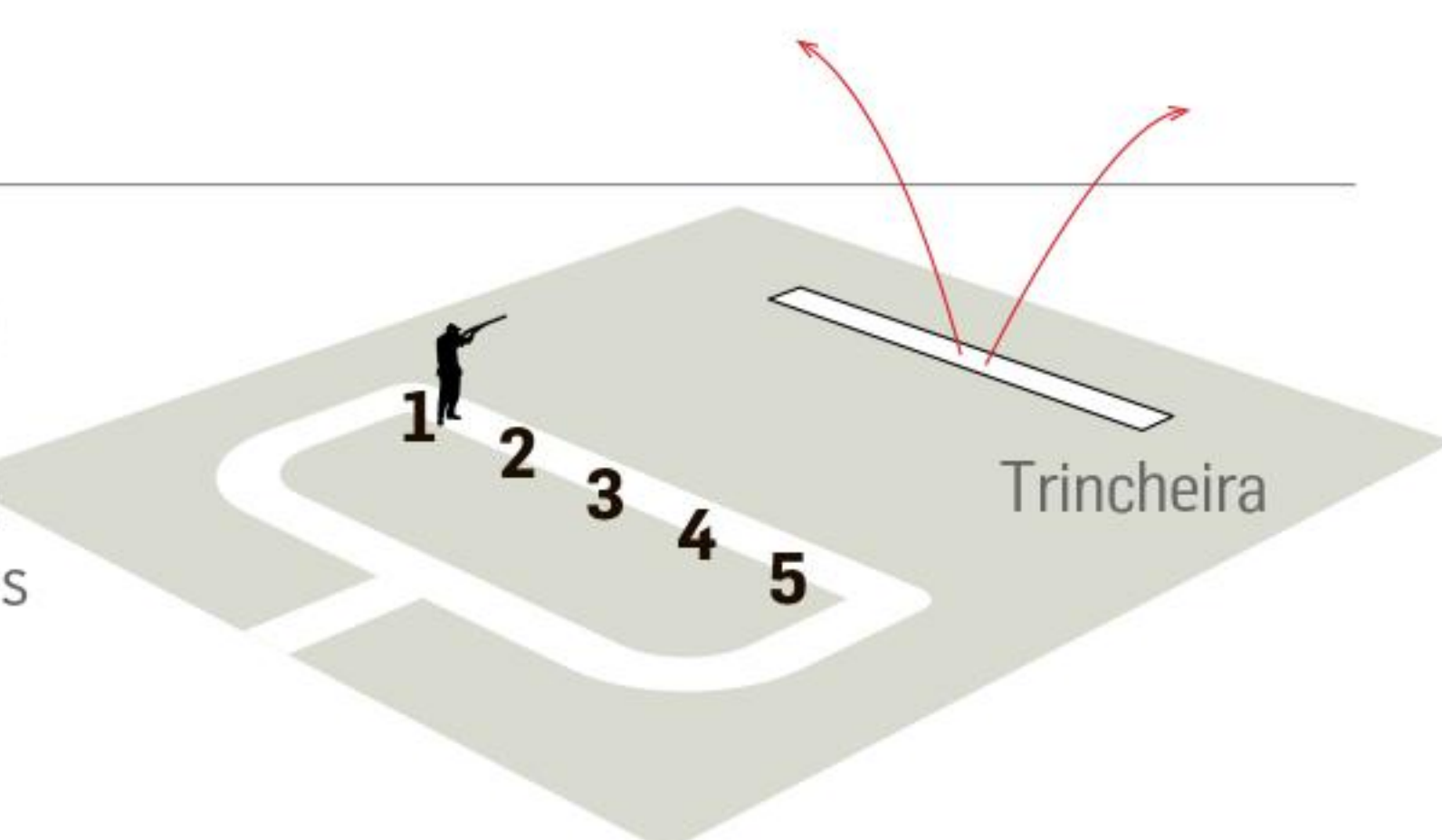


Carabina de ar



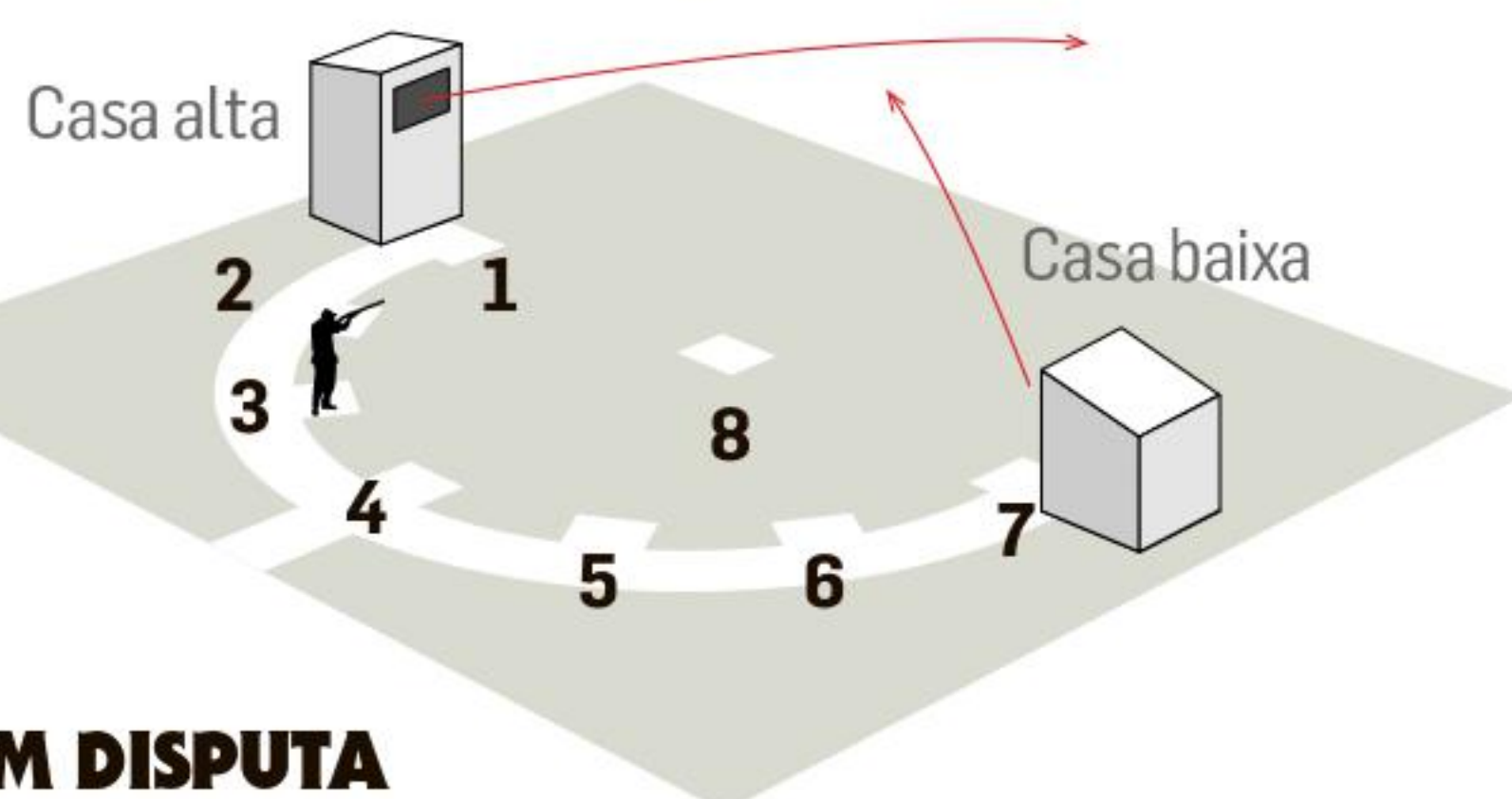
Fossa olímpica e fossa double

Os atletas atiram das cinco posições do estande em pratos lançados da trincheira



Skeet

Atiram das oito posições do estande em pratos lançados das casas



MEDALHAS EM DISPUTA

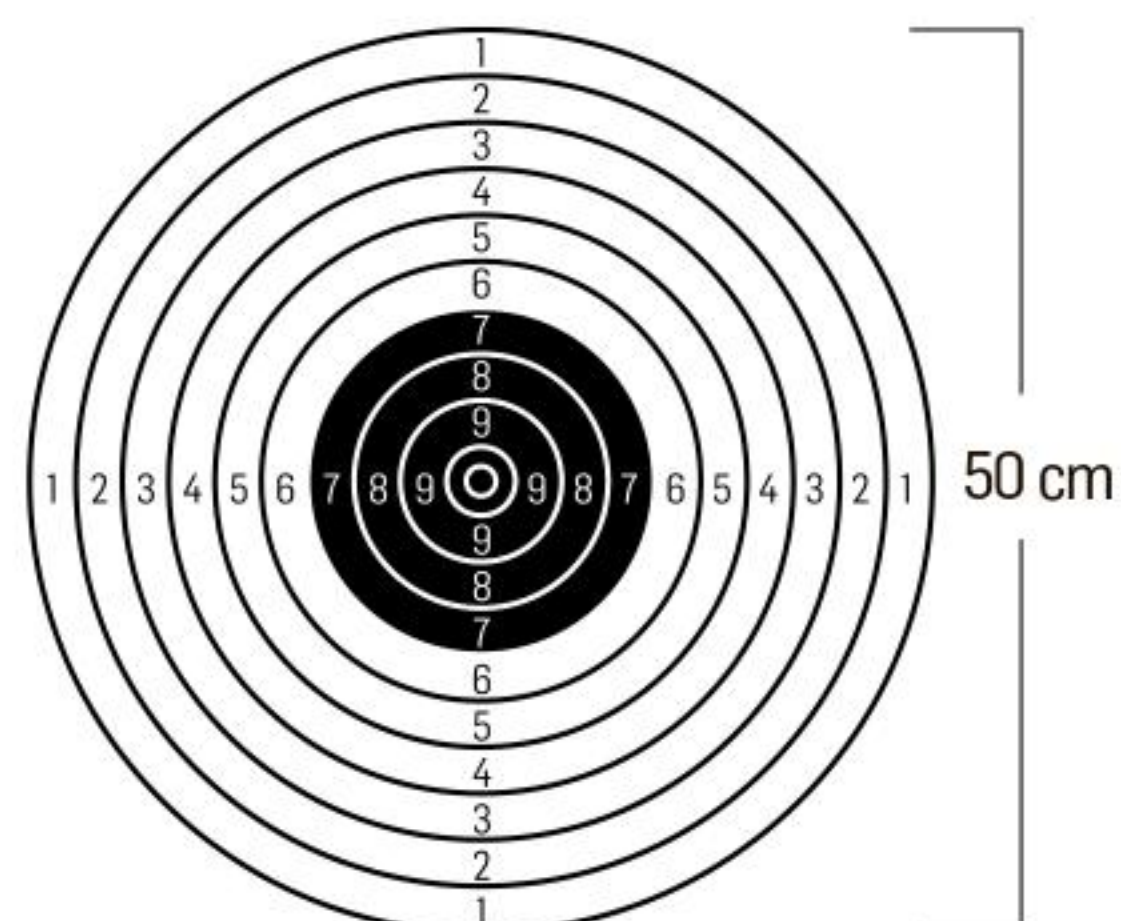
Provas	Homens	Mulheres
Carabina deitado 50 m	●	
Carabina 3 posições 50 m	●	●
Carabina de ar 10 m	●	●
Pistola 25 m		●
Pistola 50 m	●	
Pistola de tiro rápido 25 m	●	
Pistola de ar 10 m	●	●
Fossa olímpica	●	●
Fossa double	●	
Skeet	●	●

Exceto na pistola, as distâncias são as mesmas nas provas disputadas por homens e mulheres

ALVOS E PONTUAÇÃO

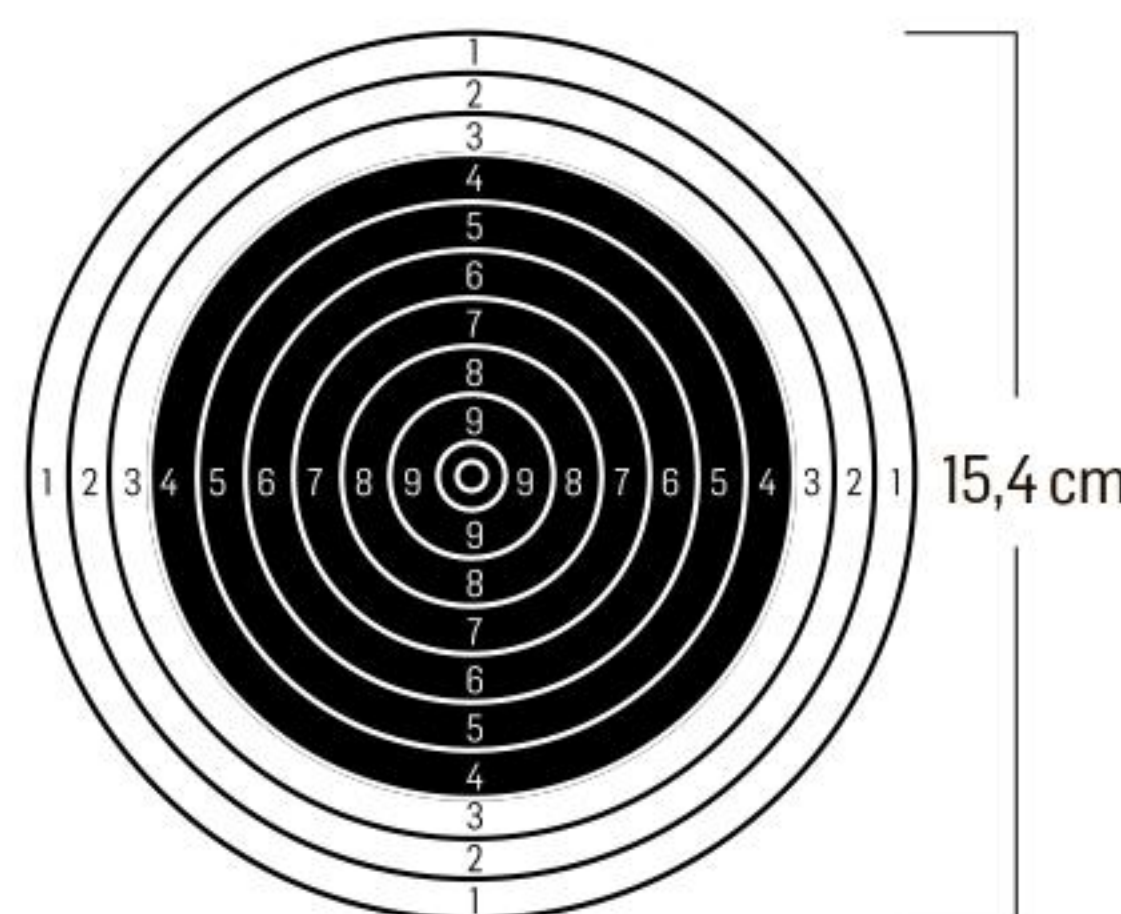
Cada prova tem um alvo, adaptado para a arma. Dividido em dez zonas, o centro vale mais. São dois sistemas de pontuação: pontos de 1 a 10, de acordo com a faixa acertada pelo disparo; e outro, de 1.0 a 10.9 (usado nas finais), onde cada faixa é dividida em dez

Pistola de 25 e 50 m

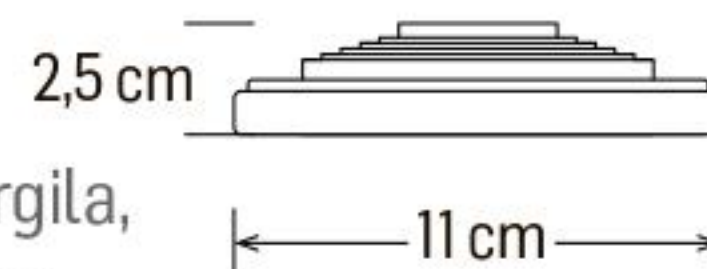


Nas provas de pistola de tiro rápido 25 m e de 25 m, a pontuação leva em conta apenas se atingiu uma zona do alvo ou não

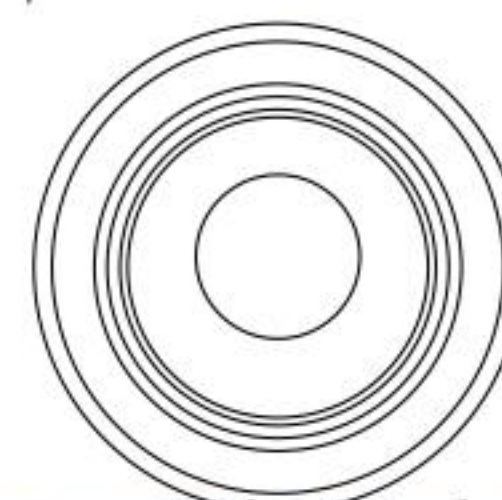
Carabina de 50 m



Nas provas de fossa olímpica, fossa double e skeet, os alvos são pratos lançados ao ar por máquinas eletromecânicas



Feitos de argila, pesam entre 100 e 110g e podem atingir até 88,5 km/h



Um tiro é válido quando quebra qualquer parte do prato. Vence quem acertar mais na fase final

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Centro Olímpico de Tiro Deodoro
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Resistência tripla

● Surgido como treinamento para outras modalidades, se estabeleceu como um esporte completo. Atletas devem ser práticos nas trocas para ganhar tempo

COMO É A PROVA

O atleta deve completar a prova, que se divide em 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida no menor tempo possível

A LARGADA

Ao sinal dos juízes, os atletas partem da praia, correndo em direção ao mar para dar início à prova de natação, que abre a competição

O maiô da natação é a única peça de roupa usada durante a prova: apenas calçados e acessórios são trocados

Os atletas carregam uma tornozeleira com chip e GPS para registrar seu tempo

Os atletas permanecem descalços até subirem nas bicicletas, quando calçam sapatilhas. Finalizada essa etapa, calçam tênis para correr

LOCAL DA PROVA

As disputas no masculino e feminino ocorrem no mesmo circuito



— A etapa de natação é em mar aberto, como na maratona aquática, porém numa extensão menor

— No ciclismo, os triatletas enfrentam um pequeno morro no Cantagalo, subindo e descendo as ladeiras que ligam a lagoa à praia

— A corrida ocorre em terreno plano, ao longo da Avenida Atlântica, repetindo um dos principais programas de lazer do carioca

AS ETAPAS

Natação	1 volta	█	1,5 km
Ciclismo	8 voltas	█	
Corrida	4 voltas	█	10 km



TRANSIÇÃO

Decisivo pode ser o momento de passagem, que ocorre entre uma prova e outra. Os triatletas optam por equipamentos mais práticos para usar e chegam a treinar para ganhar tempo nesse ponto da prova

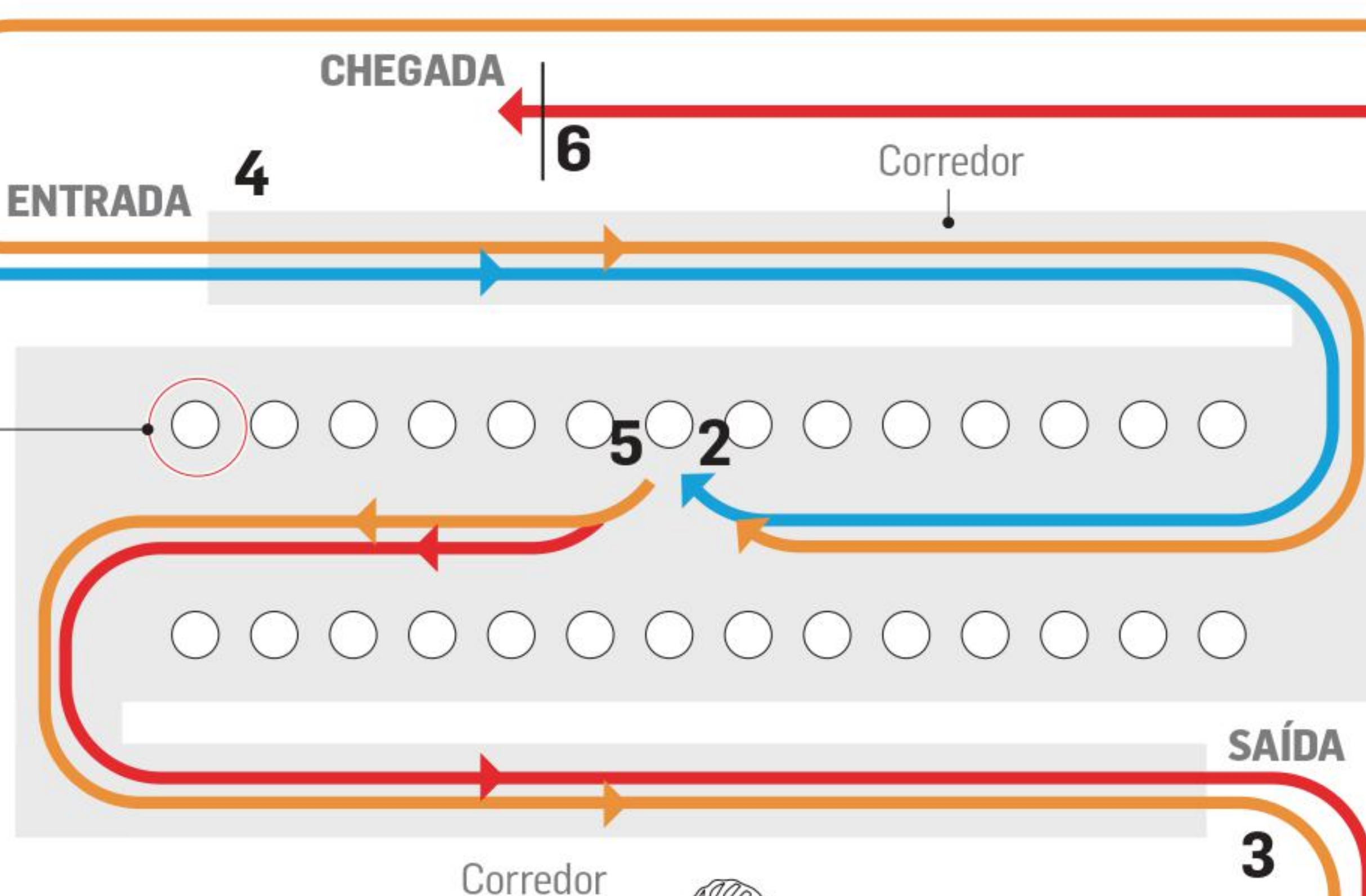
TÉCNICA

A modalidade combina as técnicas de nado em águas abertas, ciclismo de estrada e maratona. O atleta deve manter a concentração e procurar não desperdiçar energia, guardando forças para um sprint final na corrida



- 1 - Terminados os 1,5 km da natação, o atleta sai da água em direção à área de transição. Alguns já tiram óculos e toucas para adiantar
- 2 - Dentro da área de transição, o triatleta vai até seu box, põe os acessórios e pega a bicicleta para iniciar essa etapa da prova
- 3 - Não é permitido sair pedalando de dentro da área de transição, só depois que cruzar a linha de saída do corredor. Por isso, alguns preferem encaixar a sapatilha no pedal da bicicleta e calçá-la já pedalando
- 4 - Ao completar os 40 km de ciclismo, o atleta deve descer da bicicleta antes de cruzar a linha de entrada do corredor e passar por ele empurrando a bicicleta até chegar a seu box

A entrada da zona de transição é única e os atletas devem passar por um corredor até atingí-la. Dentro dela ficam os boxes com o material individual de cada competidor



3 - Não é permitido sair pedalando de dentro da área de transição, só depois que cruzar a linha de saída do corredor. Por isso, alguns preferem encaixar a sapatilha no pedal da bicicleta e calçá-la já pedalando



5 - A última troca: o atleta deixa bicicleta e acessórios no box e calça o tênis para correr. Nesse momento, ele coloca o cinto com a numeração e repõe as energias com água e isotônicos

6 - Depois de correr 10 km, os atletas passam pela linha de chegada, geralmente próxima da área de transição, para encerrar a disputa. Quem conseguiu dosar energia tem a chance de descarregá-la num sprint final

CADA UM NO SEU QUADRADO

O que o triatleta coloca em seu box de prova

A sapatilha vai presa no pedal da bicicleta. Na caixa, o tênis de corrida



Viseira ou boné. O capacete fica preso no guidão



Água e isotônicos, além de barras de cereal, para reabastecer antes de sair para a prova final



Óculos de sol



Cinto com o número para prender na cintura



40 km

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Forte de Copacabana
Copacabana
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Vento a favor

● Um dos esportes mais antigos dos Jogos depende da adaptação dos atletas às condições climáticas

COMO É A PROVA

Usando embarcações a vela e tendo somente o vento para dar impulso, os atletas devem dar voltas no circuito em tempo menor que os adversários

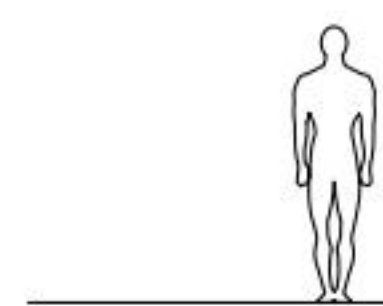
O trajeto é definido por boias posicionadas nos limites de cada perna da área de regata

O velejador também pode sentar apoiado nas pernas e colocando apenas o tronco para fora

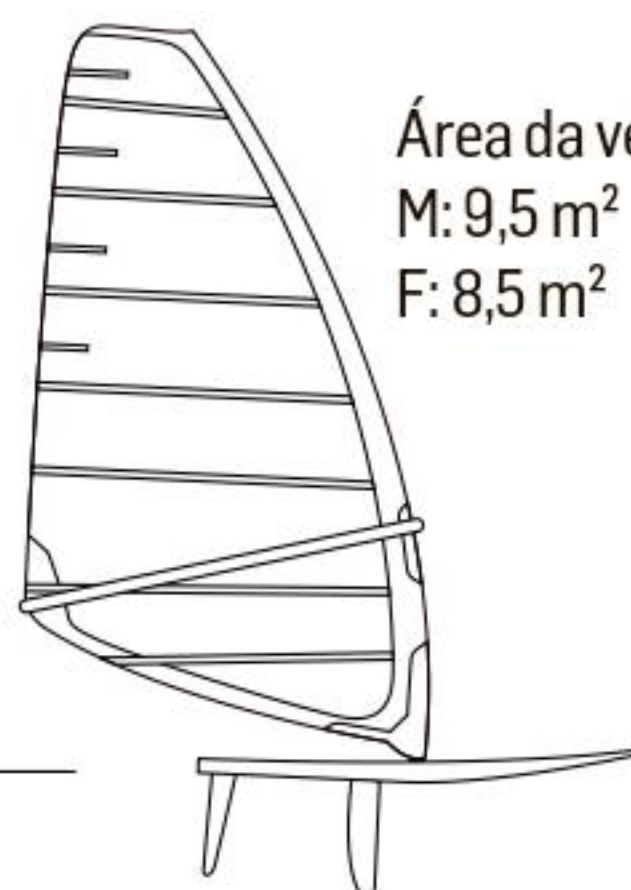


CATEGORIAS

Nos Jogos, os barcos são idênticos, o que valoriza o talento dos velejadores



RS: X



Área da vela
M: 9,5 m²
F: 8,5 m²

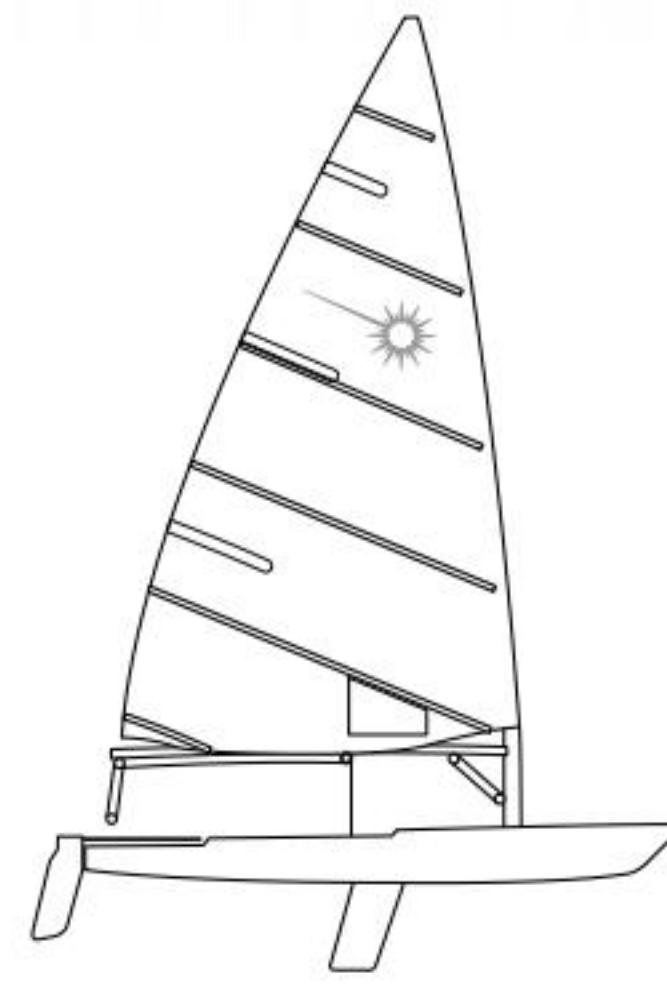
2,88 m
30 kg

Laser Radial



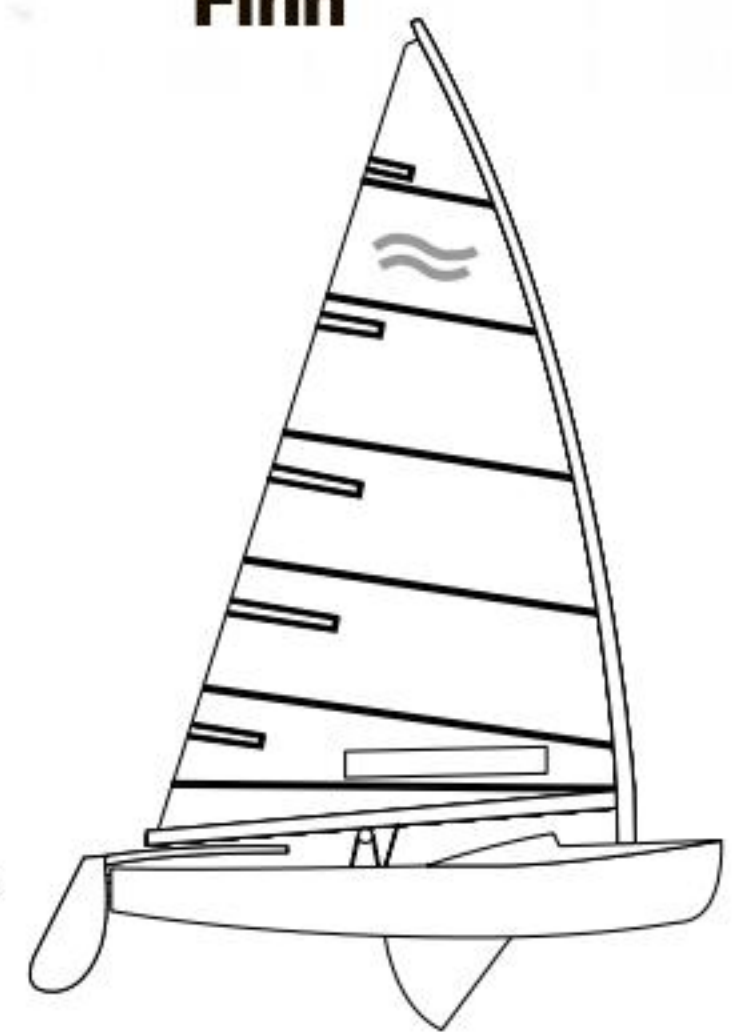
4,23 m
59 kg

Laser



4,23 m
59 kg

Finn



4,5 m
130 kg

Masculino ● ● ●

Feminino ● ● ●

Misto

Tripulação 1 1 1 1

Tipo Prancha Barco Barco Barco

Casco Simples Simples Simples Simples

PONTUAÇÃO

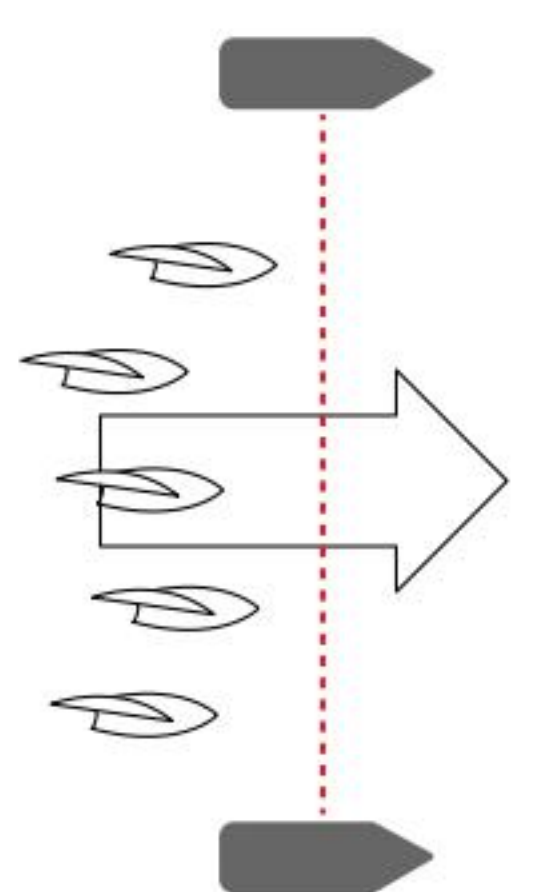
O torneio é dividido em regatas e os atletas ganham pontos de acordo com a sua colocação em cada uma delas: um ponto para o primeiro, dois para o segundo e assim sucessivamente

VALENDO OURO

Os dez melhores velejadores disputam a regata da medalha, que tem pontuação duplicada (o primeiro ganha 2 etc.). Os atletas que somarem menos pontos no total vencem a competição

LARGADA E CHEGADA

A regata começa e termina numa linha imaginária formada por dois barcos da organização, que se posicionam em posições paralelas. Os barcos devem passar entre eles



PARA NÃO VIRAR

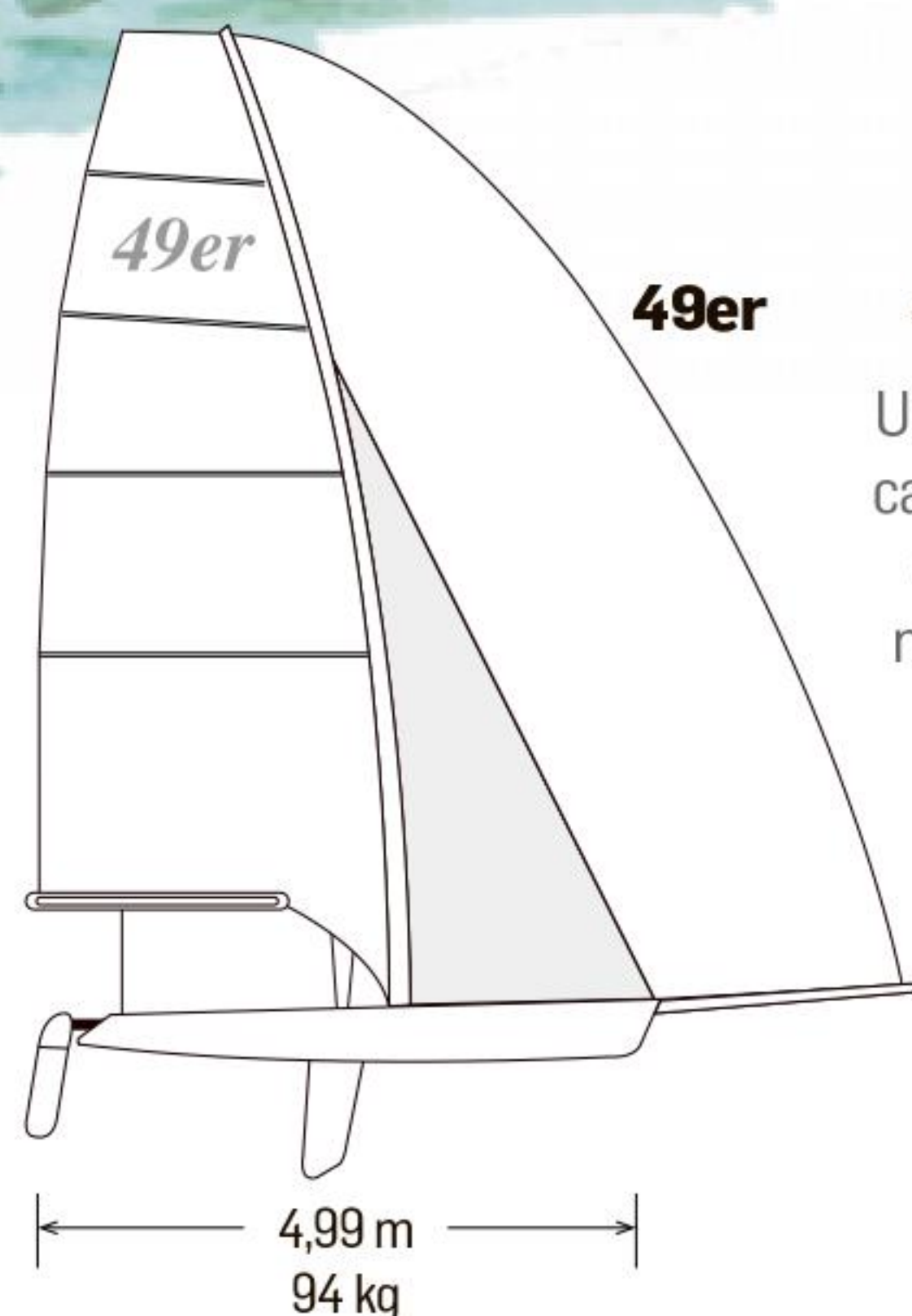
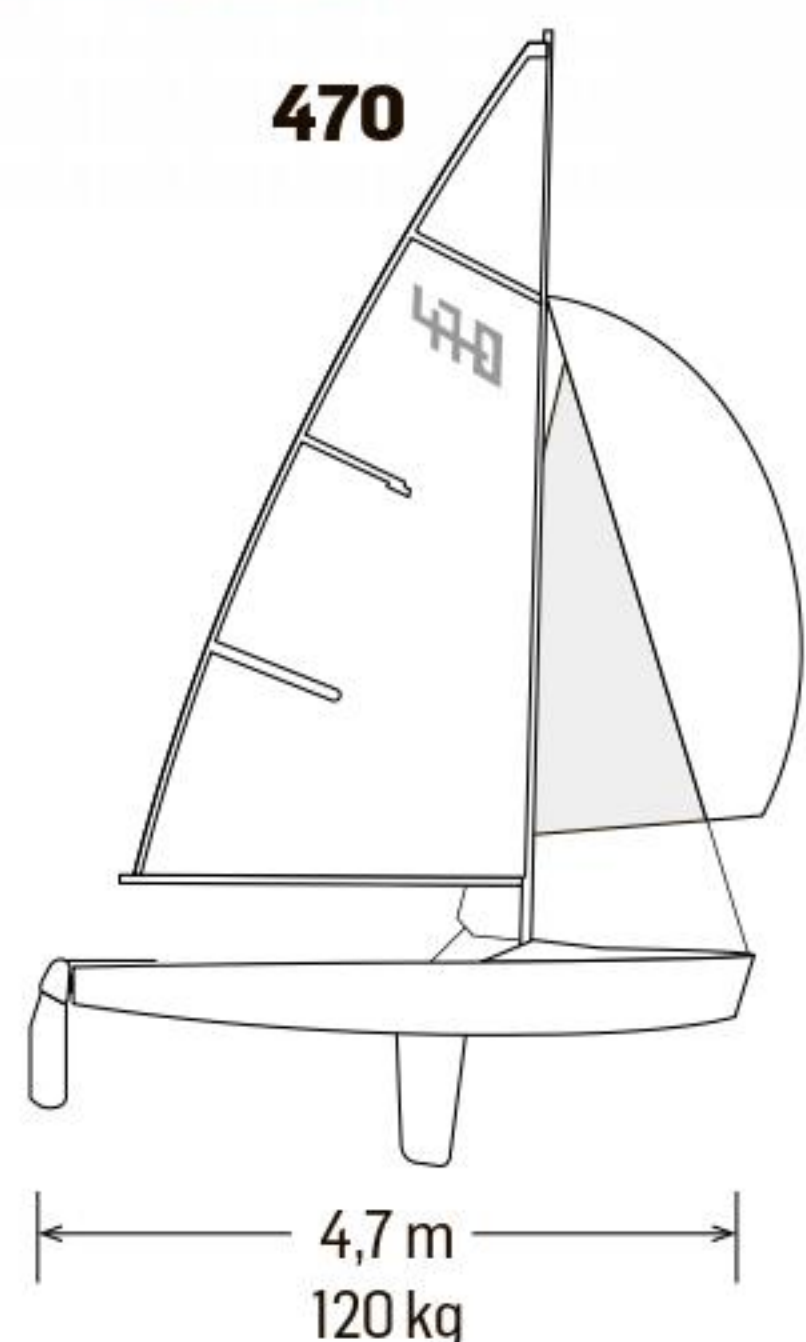
Além de cuidar das velas para aproveitar melhor o vento e ganhar velocidade, os velejadores precisam se preocupar em equilibrar o barco, evitando que a força do vento o faça virar. São duas posições básicas:

A posição de trapézio é a que coloca mais peso na direção contrária ao vento. O corpo fica esticado e para fora



OS LOCAIS DAS REGATAS

As provas foram distribuídas por sete pontos na entrada da Baía de Guanabara. O equipamento olímpico fica na Marina da Glória



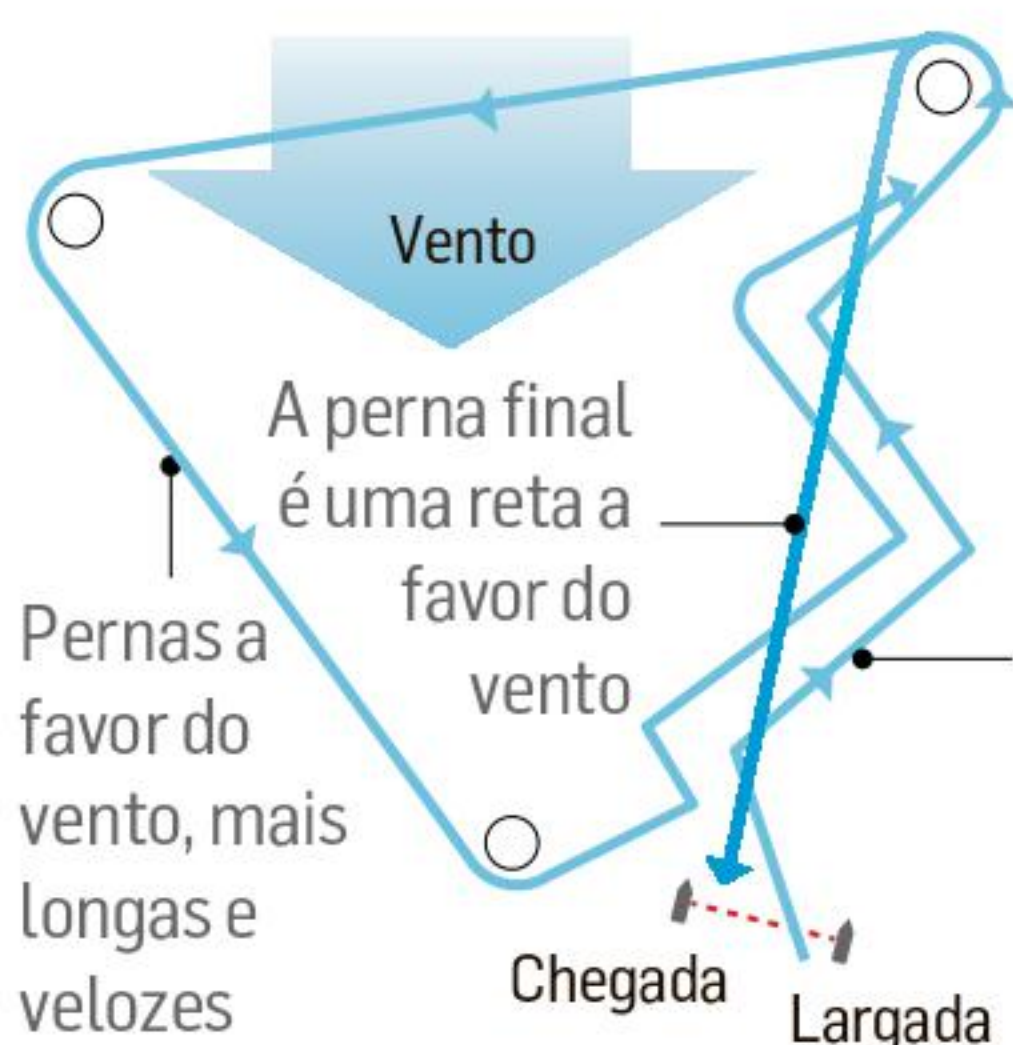
49er FX
Uma versão da categoria (com as mesmas medidas) que fará sua estreia na Rio 2016



●	●	●	●
2	2	2	2
Barco Simples	Barco Simples	Barco Simples	Catamarã Duplo

TÉCNICA

Uma regata olímpica dura até 75 minutos e tem 1,6 km, em média. Impõe diferentes ângulos em relação à direção e sentido do vento, principal fator de navegação



■ Dia de competição
■ Disputa de medalha

A largada e, pelo menos, mais uma perna são feitas contra o vento. Os barcos fazem um ziguezague para aproveitar melhor as rajadas

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Marina da Glória
Copacabana
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016





Bola nas alturas

● Modalidade bastante popular no Brasil alia técnica, força e estratégia em grandes duelos

COMO É O JOGO

As equipes se enfrentam com o objetivo de colocar a bola no chão da quadra do adversário ou fazer com que ele não consiga devolvê-la. Vence quem somar três sets

CLIMATIZAÇÃO

O vôlei tem limites de temperatura e luminosidade para a realização dos jogos. A temperatura deve ficar entre 16° e 25°C e a luminosidade, entre 1.000 e 1.500 Lux (um dia claro nublado)



SEGREDOS

Os jogadores combinam o ataque através de sinais, feitos com as mãos nas costas



Bola alta

Usada para ataques lentos, quando o passe não chega nas condições ideais



Tempo na frente

Bola rápida. Pode deixar o atacante só ou com um bloqueio simples



China

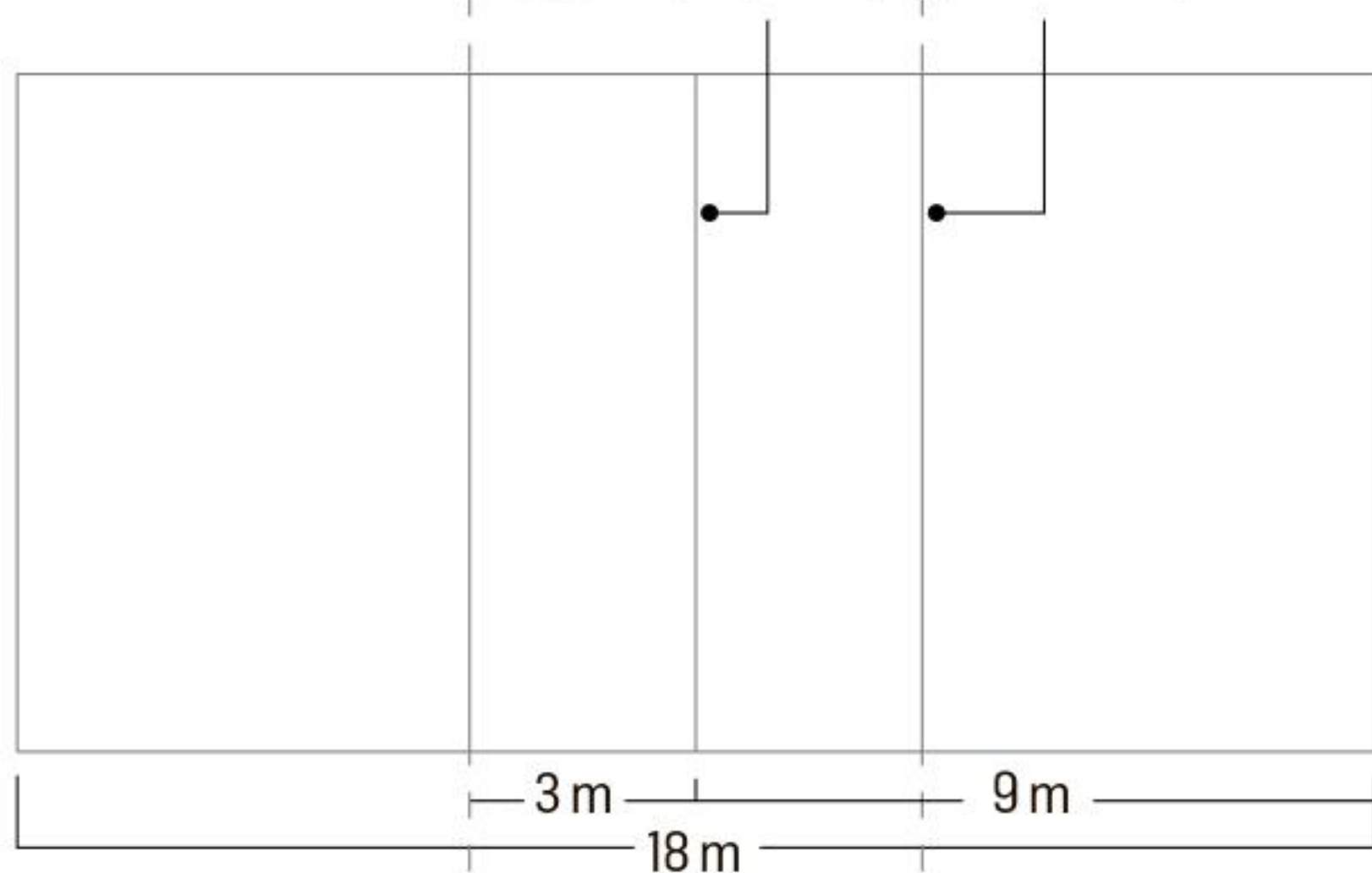
Lance com bola chutada nas costas do levantador para o atacante de meio

Os jogadores usam uma tornozeleira especial, com uma espécie de tala para evitar torções ao voltar do salto

Joelheiras são usadas para evitar contusões, sobretudo ao defender, quando é comum se apoiar nos joelhos

Linha central. Não pode ser pisada ou cruzada de um lado para outro com a bola em jogo

Linha de ataque. À exceção do líbero, os outros jogadores de fundo só podem atacar se saltarem de antes dela e sem pisá-la



O saque pode ser dado de qualquer lugar da linha de fundo, desde que dentro dos limites da quadra e sem pisar na linha

TÉCNICA

Os jogadores de um time podem dar apenas três toques na bola, de forma alternada, antes de mandá-la para o outro lado. Cada ação corresponde a um fundamento específico

Saque

Pode ser precedido de um salto (viagem) ou dado com os pés no chão. Deve dificultar a defesa. Ace é o ponto direto



Saque viagem

Recepção/passe

O movimento mais usado é a **manchete**. Deve amortecer a bola colocando-a nas mãos do levantador

Manchete (braços esticados)



Levantamento

O levantador deve arguer a bola na altura adequada para a execução das jogadas de ataque

Toque (mãos abertas)



Ataque

A principal ação é a **cortada**: se bate com uma das mãos abertas e para baixo



Cortada

Defesa

Começa no **bloqueio**. O jogador pode ainda mergulhar para evitar que a bola toque o chão ou salvá-la com o pé

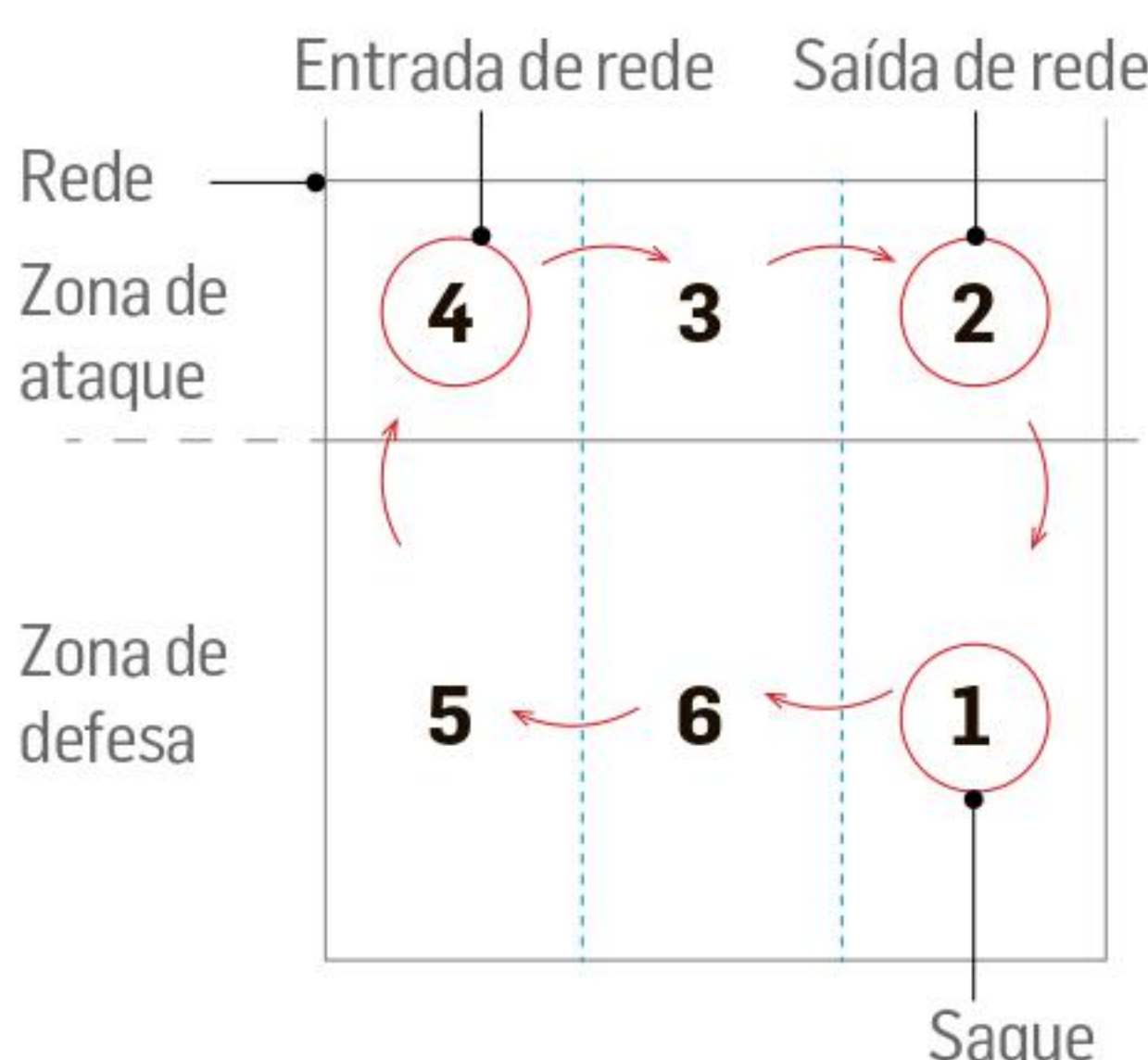
Bloqueio (simples, duplo ou triplo)

Mergulho



POSIÇÕES E RODÍZIO

Os seis jogadores são posicionados em quadra seguindo a numeração de 1 a 6, independentemente de suas funções



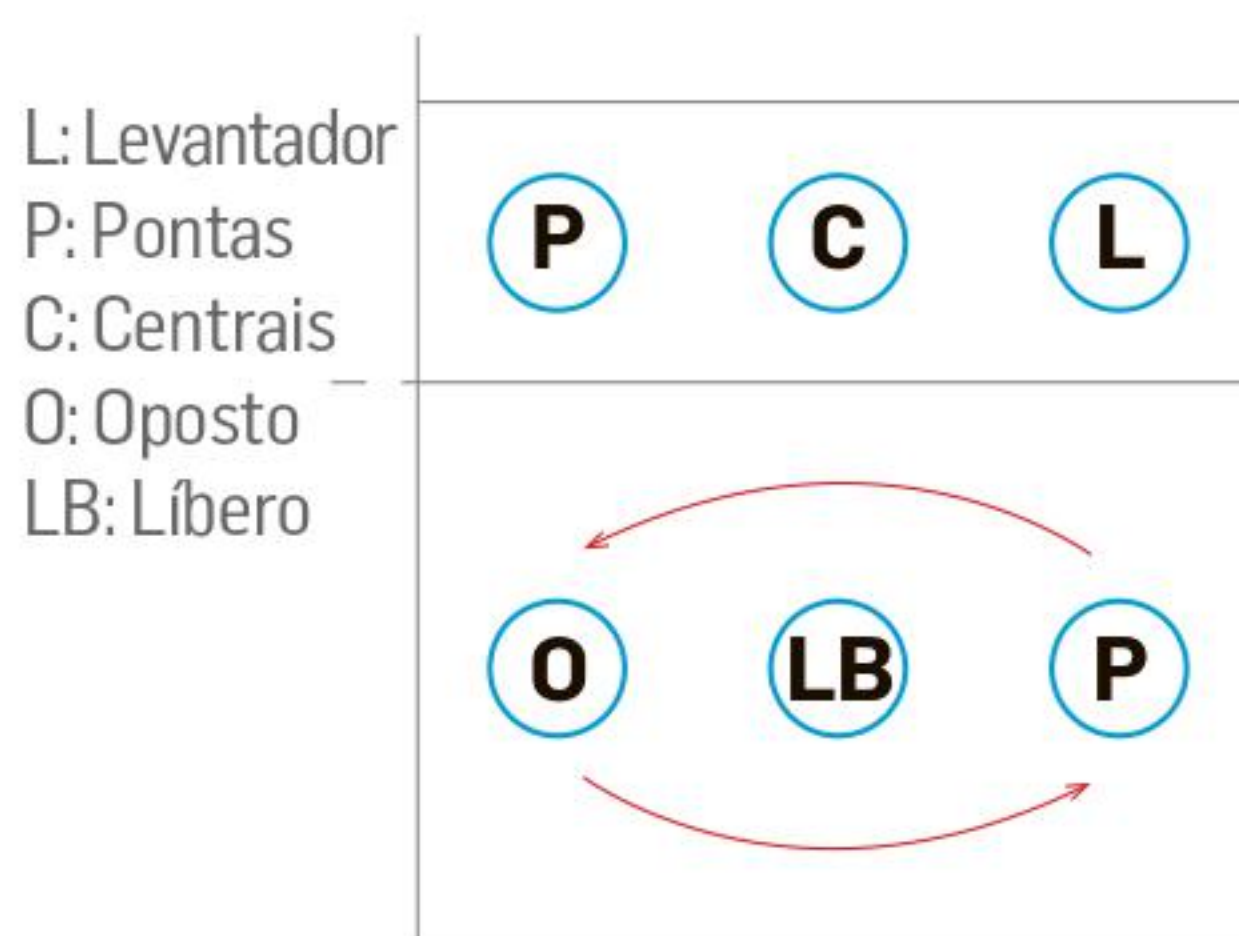
Rodízio

Sempre que uma equipe recupera o saque, seus jogadores trocam de posição, movendo-se em sentido horário

Ao receberem um saque, os jogadores devem ficar em suas posições, porém podem estar arranjados de acordo com o sistema defensivo, desde que não ultrapassem seu correspondente (1-2, 6-3, 5-4)

INFILTRAÇÃO E FUNÇÕES

Cada jogador tem uma função e cada uma delas é executada num lugar da quadra. Por isso, quando a bola é posta em jogo, eles trocam de lugar, deixando suas posições no rodízio



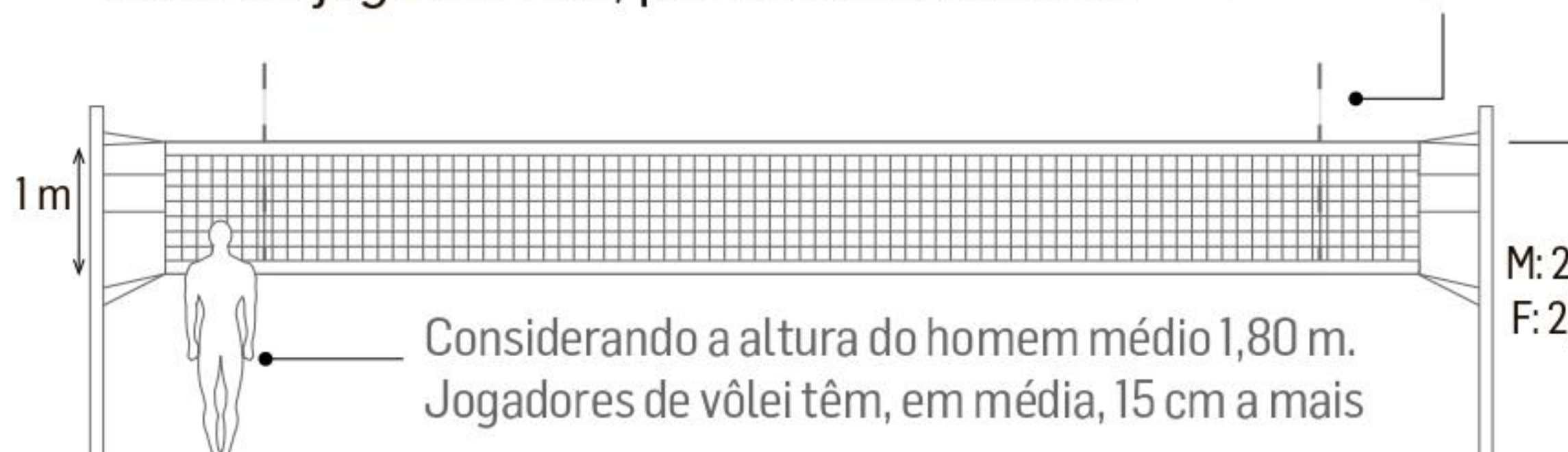
O levantador ocupa o terço direito da rede, com opções de ataque pelo meio, meio-fundo, entrada e saída de rede. Para isso, o oposto deve infiltrar para a posição 1, atacando por trás do levantador

O líbero só pode atuar na zona de defesa e não pode atacar ou sacar. Usa uniforme diferente e é substituído ao chegar à posição 4

A REDE

As quadras são separadas por uma rede, que não pode ser tocada pelos jogadores. Se a bola tocar na rede e ultrapassá-la, está em jogo. Se não, ponto do adversário

As antenas limitam a área por onde a bola deve passar em saques e ataques



JUÍZES

São dois árbitros, sendo um de cadeira, que comanda a partida, e outro de rede, que acompanha os lances na zona de ataque. Há ainda quatro fiscais de linha que auxiliam a arbitragem fiscalizando os limites da quadra e os últimos toques na bola

Os fiscais de linha usam bandeiras para indicar suas observações



DESAFIO

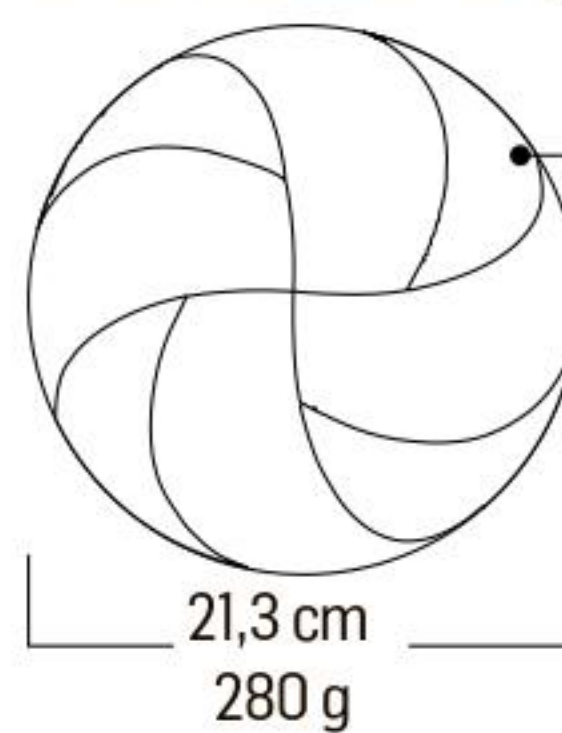
O técnico pode contestar algum ponto dado ao adversário ou não conferido à sua equipe. Um replay é exibido então para outros juízes que avaliam se a reivindicação procede

PONTUAÇÃO

As partidas são em melhor de 5 sets. Os quatro primeiros sets fecham em 25 pontos e o quinto, jogado em caso de empate, vai até 15 pontos, com dois pontos de diferença para fechá-los

A BOLA

Teve a pressão interna modificada para reduzir a velocidade das partidas, porém não tanto como na praia



As cores ajudam a perceber a rotação e velocidade

■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Maracanãzinho
Maracanã
Programação completa em
www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Com a alma do Rio

● Modalidade olímpica desde 1996, é um dos esportes que mais se identificam com o carioca



COMO É O JOGO

Disputado por duplas, elas têm o objetivo de fazer a bola tocar a quadra do adversário ou impedir que ele a mande de volta

Os atletas usam protetor solar para se proteger da grande exposição ao sol

Por causa da intensidade de luz refletida na areia, óculos de sol são itens muito usados



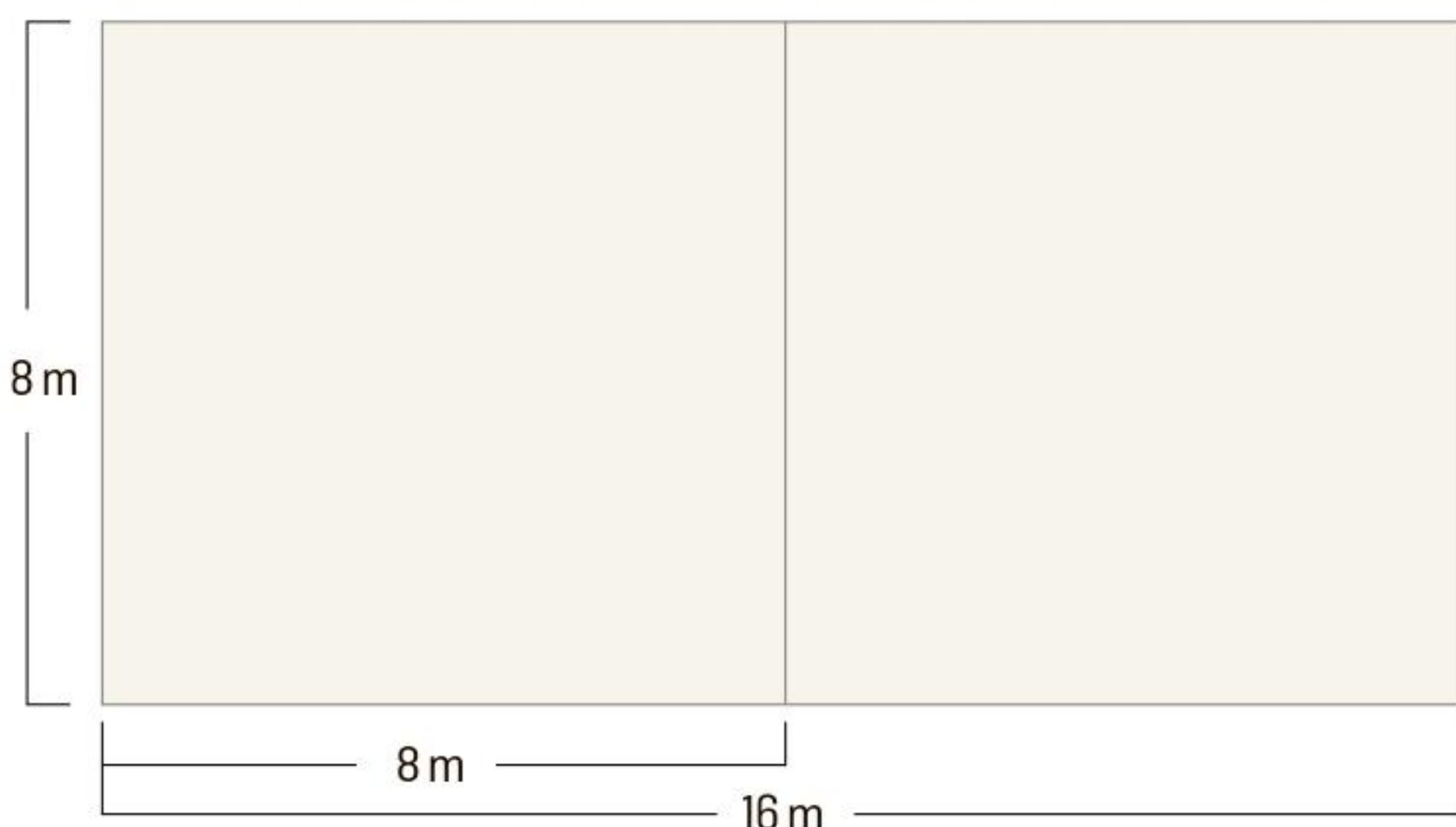
Embora amortença as quedas, a areia dificulta as passadas, tornando lento o ritmo do jogo. Saber se mover na areia sem afundar demais os pés é fundamental

PONTUAÇÃO

Marca-se um ponto a cada vez que uma dupla acerta a bola na quadra do adversário; os adversários não conseguem devolver a bola; cometem falta ou são penalizados pela arbitragem

A ARENA

Disputado na areia fina, cuja altura na quadra não pode ser menor que 40 cm, o que é exigido por causa das competições organizadas fora da praia. A área de jogo não pode ser coberta

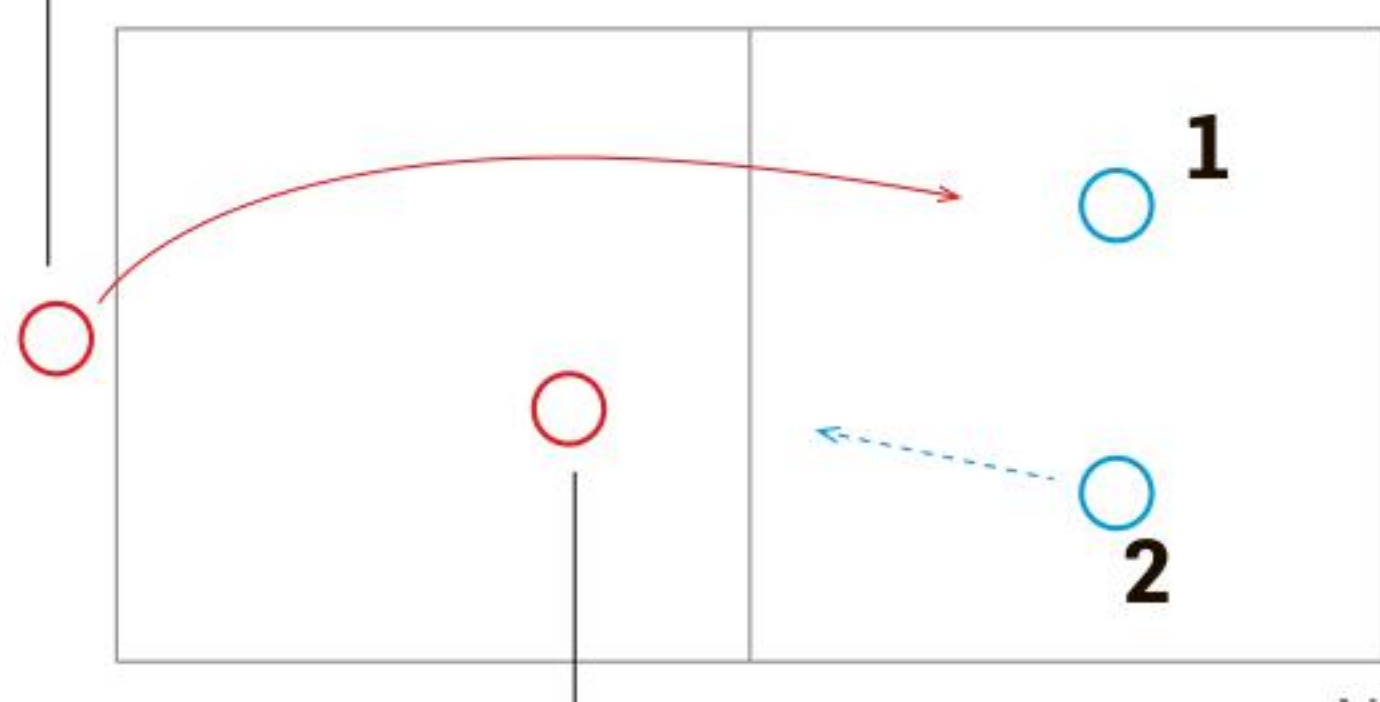


A área total é um pouco menor que a do vôlei de quadra, para compensar o menor número de jogadores

TÉCNICA

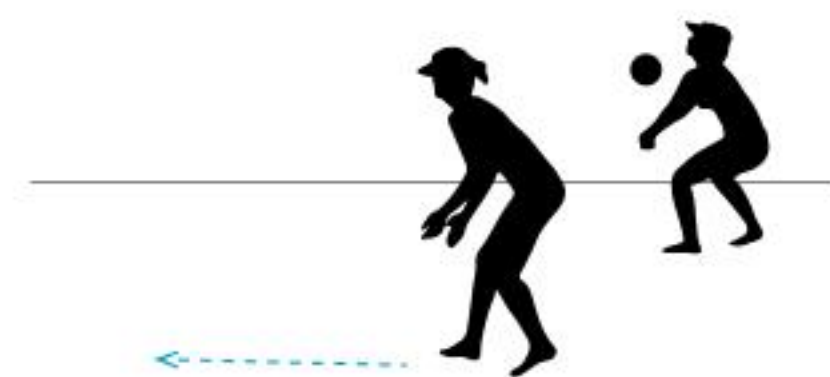
Os fundamentos são os mesmos usados na quadra, porém a areia faz com que a dinâmica do jogo seja outra. A boa colocação em quadra somada à antecipação das jogadas são qualidades indispensáveis

O **saque** pode ser feito de qualquer parte da linha de fundo



O parceiro se coloca mais perto da rede, se antecipando caso a rebatida caia ali

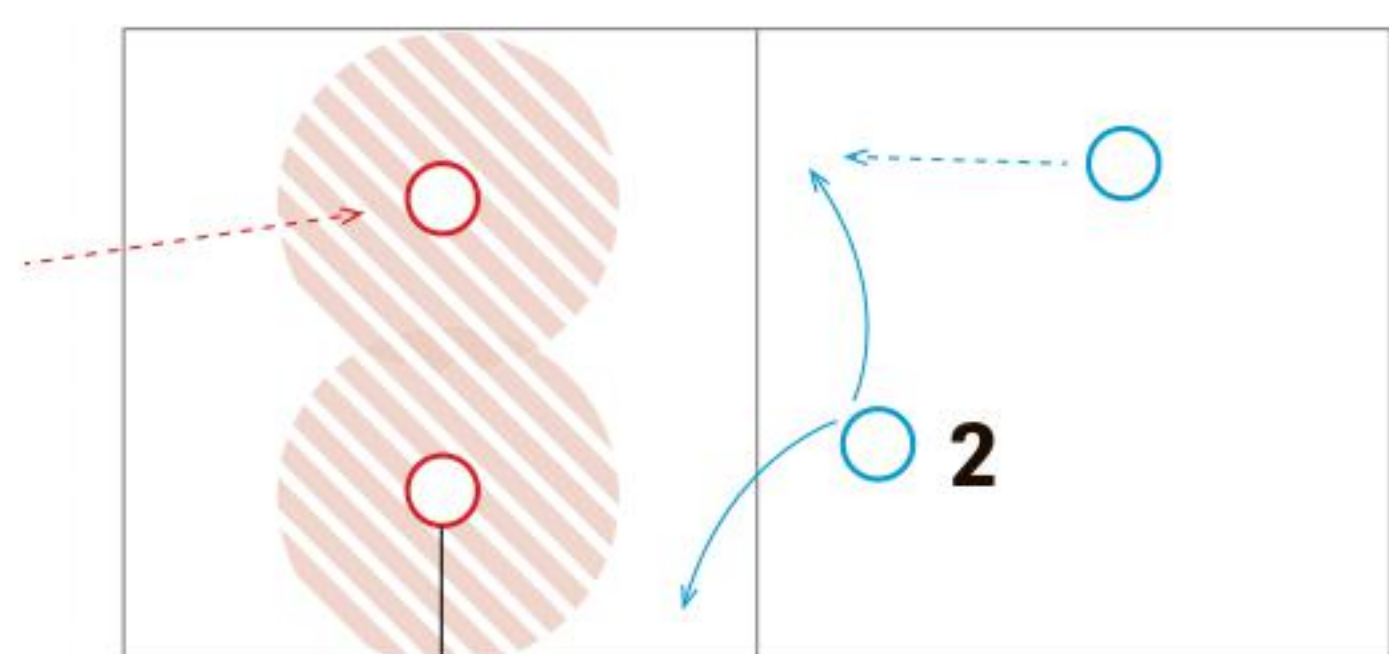
Não existem posições fixas, apenas a noção de rede e fundo. Os jogadores se alternam na função de cobrir essas áreas



Na **recepção**, se um jogador recebe o saque [1], o outro se desloca para levantar a bola [2]

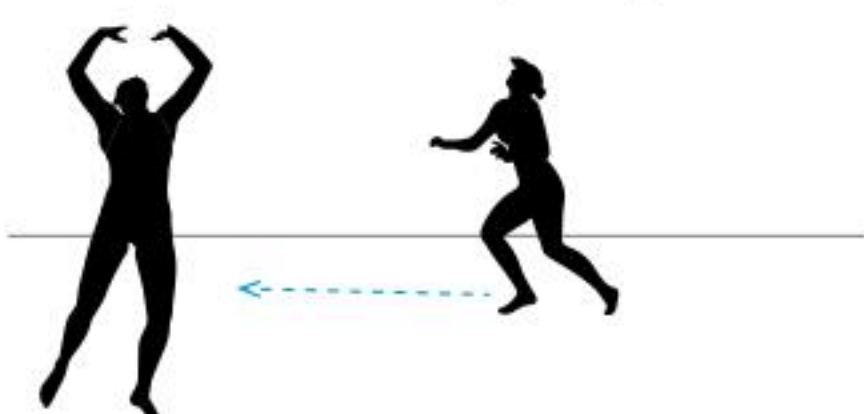
O **levantamento** corresponde a preparar a bola para que o parceiro ataque

Área de alcance (cobertura)



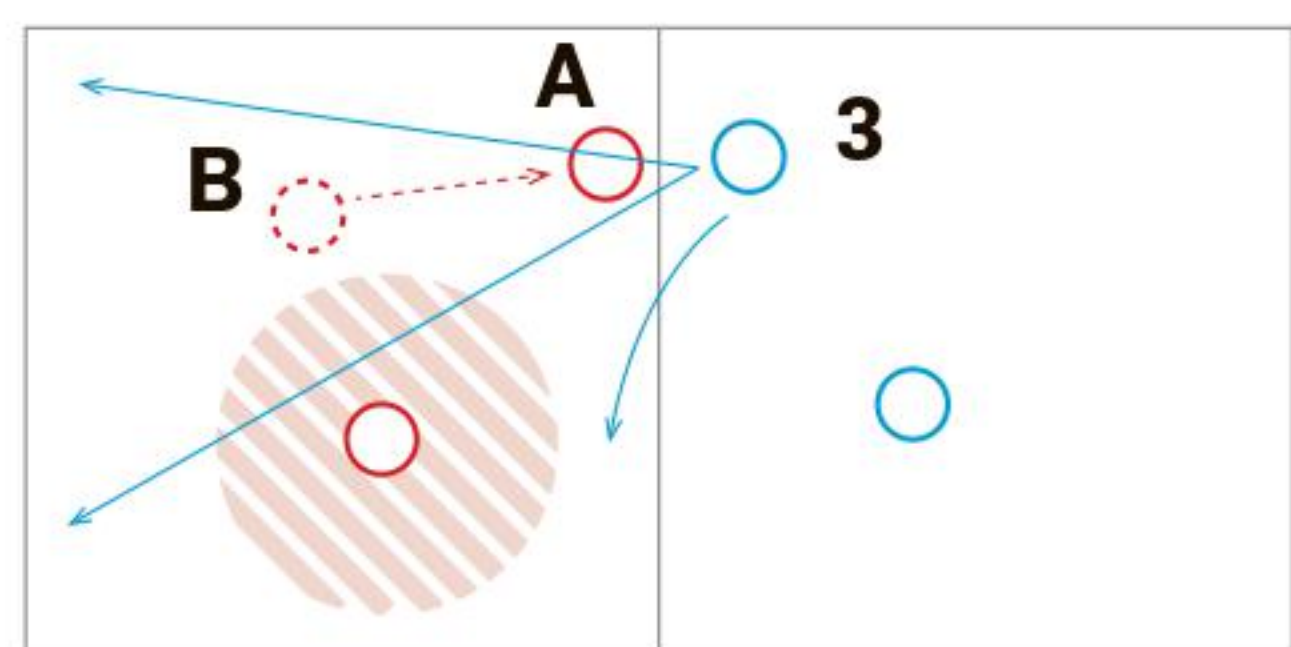
Na defesa, a dupla deve se posicionar de modo a dividir o espaço e cobri-lo o máximo possível

O jogador coloca a bola numa altura que seja suficiente para o parceiro se deslocar e atingi-la, sem tocar na rede (falta)

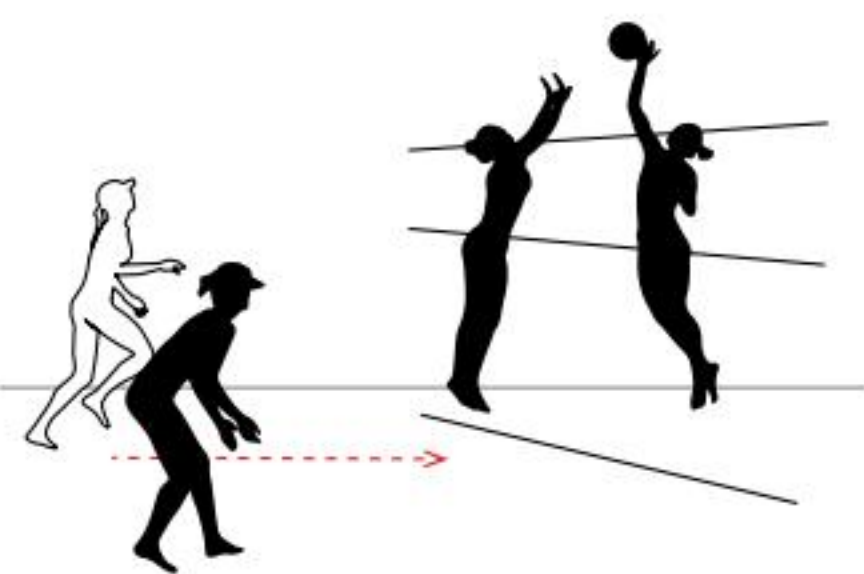


É possível jogar a bola para o lado adversário já no 2º toque, sobretudo se houver uma área descoberta pela defesa

O **ataque** deve encerrar o ponto colocando a bola na quadra ou inviabilizando a defesa



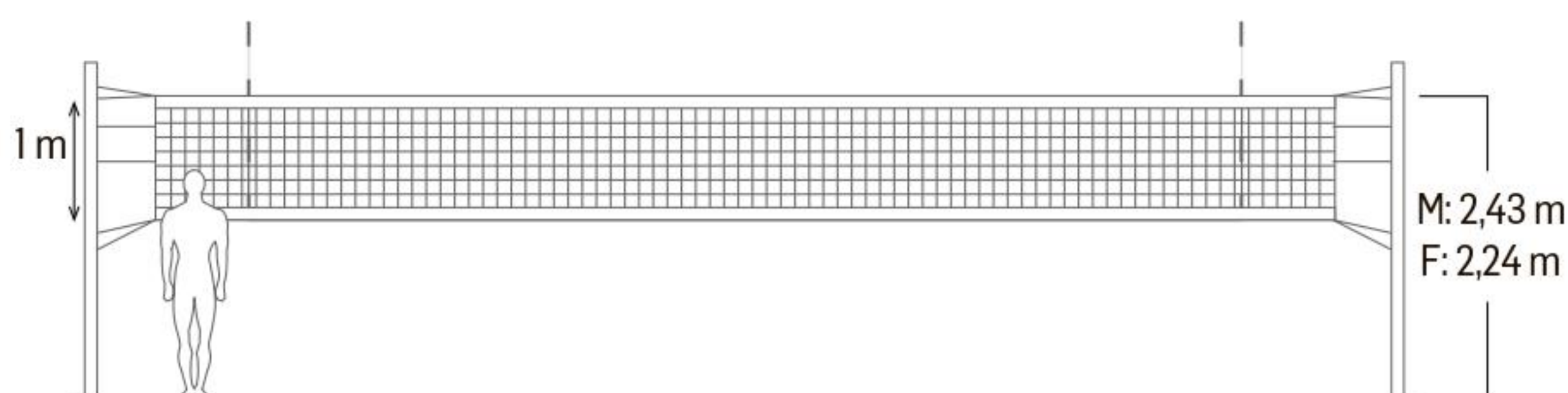
Na areia, a antecipação é decisiva. O jogador pode bloquear o ataque [A] ou, se perceber que é outra a intenção do atacante, ficar aguardando a largada [B]. O parceiro se posiciona do meio para a diagonal do ataque



Quem ataca [3] tem opção de bater forte no fundo (paralela ou diagonal) ou largar a bola. Bater contra o bloqueio, empurrando a bola para fora, também é um recurso

A REDE

As quadras são separadas por uma rede. Se a bola tocar na rede e ultrapassá-la, está em jogo. Se não, ponto do adversário



JUIZES

São dois juizes, sendo um de cadeira, que comanda a partida, e outro de rede. Além deles, quatro fiscais de linha auxiliam a arbitragem cuidando dos limites da quadra

DURAÇÃO

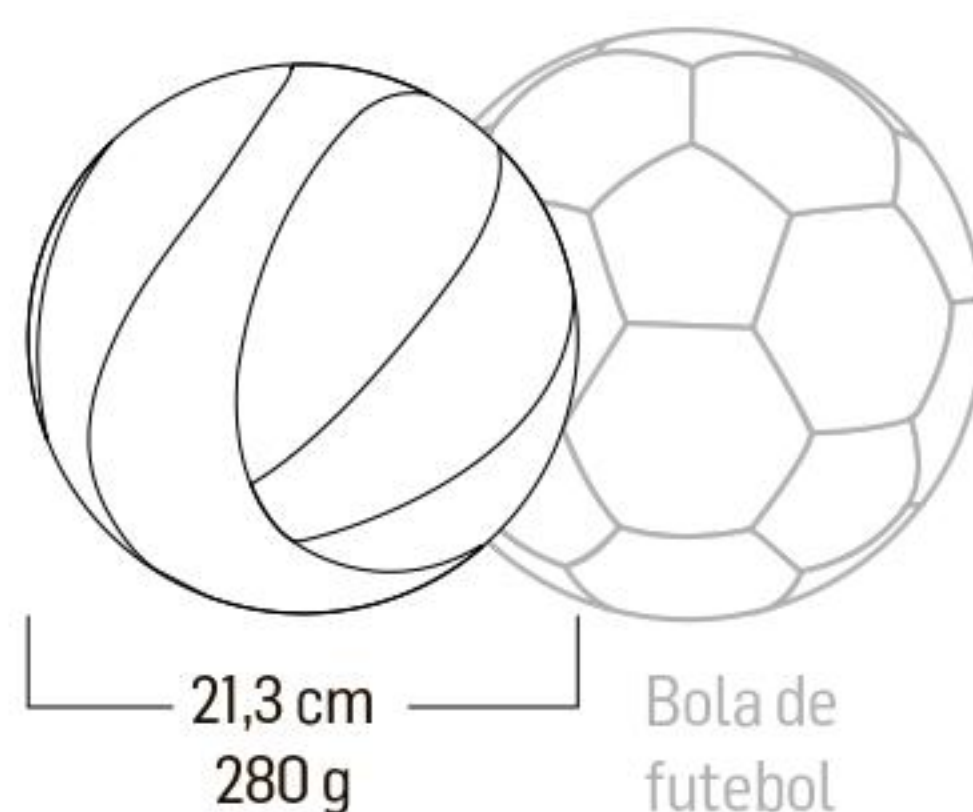
As partidas são disputadas em melhor de três sets e vence quem conquista dois deles. Os dois primeiros sets fecham em 21 pontos e o terceiro é um set-desempate, fechando em 15, com diferença mínima de dois pontos

CLIMA

Raios, temporais ou ventos fortes podem interromper uma partida

BOLA

Tem as mesmas medidas da usada na quadra, porém a pressão é menor para torná-la mais pesada e estável a céu aberto, pois está sujeita às correntes de ar típicas da praia



■ Dia de competição ■ Disputa de medalha

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Arena de Vôlei de Praia Copacabana
Programação completa em www.estadao.com.br/olimpiada/2016



Direção de arte

Fabio Sales

Reportagens visuais e ilustrações

Ary Moraes

Edição

Fernando Paulino Neto e Paulo Favero

Coordenação de infografia

Glauco Lara

Adaptação para web

Diogo Shiraiwa, Glauco Lara, Marcos Brito, Marcos Müller, Mauro Girão, Regina Elisabeth Silva, Renan Kikuche e William Mariotto

Diagramação

Anderson Nakamura

Fontes

Sports. The Complete Visual Reference. *Francois Fortin, Editora Firefly Books*
The Sports Book. *Ray Stubbs, Editora Dorling Kindersley*

Sites

<http://www.jogandotenis.com.br>

<https://worldarchery.org/>

<http://www.lasershootingleague.com/our-targets.php>

<http://www.swimsmooth.com/knowhow.html>

<http://www.nbcolympics.com/news/wrestling-101-rules>

<http://www.olympic.org/wrestling-freestyle-equipment-and-history>

<http://www.teamusa.org/USA-Weightlifting/Weightlifting101/Weight-Classes>

<http://www.teamusa.org/USA-Field-Hockey/>

http://flapedia.com.br/Sistema_de_Repescagem_no_Jud%C3%B4

http://www.basketball-reference.com/leaders/pts_career.html

<http://gymnastics.about.com/od/majorcompetitions/a/TrampJudging.htm>

<http://www.iseh.co.uk/news/latest-news/new-page-44>

<http://pdponline.tripod.com/Golf.htm>

<http://gilmorehorsemanship.com/blog/?p=109>

<https://www.rio2016.com/esportes>

<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br>

<https://www.olympic.org/>

<http://www.cob.org.br/>

NA WEB



Noticiário

Acompanhe a cobertura completa dos jogos

Medalhas

Saiba como está a pontuação de cada país em tempo real

Modalidades

Confira todas as modalidades, calendário e local das competições



São Paulo: Jardins, Rua Vitório Fasano 37 - Iguatemi - JK Iguatemi
Rio de Janeiro: Shopping Leblon - Rio Design Barra
Brasília: Iguatemi - Curitiba: Pátio Batel
Belo Horizonte: BH Shopping

Compre pelo site: www.rimowashop.com.br
www.rimowa.com



Germany since 1898

PATROCINADOR OFICIAL



Este time tem a força do BRA.

BRA de Brasil.
BRA de Bradesco.



banco.bradesco [@Bradesco](#) [facebook.com/Bradesco](#)
Fone Fácil Bradesco: 4002 0022 / 0800 570 0022
SAC - Alô Bradesco: 0800 704 8383
SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 722 0099
Ouvidoria: 0800 727 9933



Bradesco

Tudo de BRA para você.