



# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

ÓRGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375

Rio de Janeiro - Brasil

Diretor Geral — Ten. Cel. OTÁVIO SALDANHA MAZZA  
Diretor — Cap. HORÁCIO CÂNDIDO GONÇALVES  
Redator-chefe — Cap. ANTÔNIO PEREIRA LOPES JR.  
Gerente — Cap. ANTÔNIO LUIZ DE BARROS NUNES  
Redator-auxiliar — 1.º Ten. ALVARO LÚCIO DE AREAS

ANO VII - JUNHO - JULHO DE 1939 **N. 45**

Preço: último número, 1\$500; atrasados, 2\$000

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar nome ou função  
Preços: sob registro: 20\$000; porte simples: 15\$000.

As assinaturas constam de 12 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

O Sgt. Aj. AUGUSTO LOPES DA SILVA é o único cobrador autorizado desta Revista

## Cursos de emergência destinados ao preparo de professores e médicos para a Educação Física

Oração pronunciada pelo Inspector do Ensino do Exército, General Pedro Cavalcante, por ocasião da abertura desses cursos na E. E. F. E. — Presentes os Ministros da Educação e da Guerra.

— Congratulo-me com V. Excia. Snr. Ministro da Educação, pelo ato que ora ocorre nesta Escola, inaugural do curso de formação de professores para os misteres civis da educação física recentemente aqui instituído por solicitação de V. Excia. ao Snr. Ministro da Guerra.

É motivo de justa ufanía para este estabelecimento a cerimônia de hoje.

Esta Escola não é um centro de educação restrito aos seus diferentes cursos que funcionam aqui dentro nos seus muros.

É também um centro de difusão e de assistência.

É daqui que se irradiam os princípios, os conselhos e o método para a educação física da mocidade brasileira.

O Curso que hoje se instala inicia um período promissor para nós, porque significa uma feliz colaboração entre o Ministério da Educação e o da Guerra em matéria que a ambos interessa de muito perto — a instrução e a educação da juventude pátria.

Eu sinto um regosijo especial deante da realização ora posta em prática sob os auspícios dessa colaboração necessária.

O problema da educação da mocidade brasileira põe-se deante de todos nós no só empenho de uma solução que seja adequada aos diferentes casos circunstanciais, mormente no ponto de vista das suas relações com os sectores de actividade do homem de amanhã.

Mas, sobretudo, interessa esse problema aos ministérios militares e ao da Educação.

Não há nada como o exemplo, para impressionar o espírito da juventude.

O Exército vive nucleado em todos os rincões do país e, cada ano, as nossas unidades de tropa são uma escola de instrução para todos os moços chamados ao serviço das armas.

Mas são uma escola em que os educadores mourejam lado a lado dos instruendos, quotidianamente, sob muitas vezes a inclemência do tempo que a todos nivela e apura na mesma ténpera de energia e abnegação.

Esta energia sã, despendida sem descanso, essa dedicação ao serviço da bandeira, o empenho em estimular pelo exemplo o trabalho comum — tudo isso não só educa o homem, soldado de hoje na fileira, e obreiro amanhã nas carreiras civis, como exerce uma influência benfazeja sobre os nossos irmãos de outra forma perdidos nos logarejos longínquos da Pátria.

Eles, assim, não só acompanham como observam esse labor educativo, feito de dedicação sem ruídos e sem salvas.

É preciso que dêmos relêvo a esse esforço, que é feito vezes tantas com sacrifício, mas não assim considerado pelos instrutores, habituados a servir à Pátria, a céu aberto, sem o teto protetor ou qualquer abrigo.

Na obra educativa de um país extenso como o Brasil, e ainda com um equipamento incipiente nesse sentido, o papel das forças armadas terá que ser considerado na sua merecida conta.

A autoridade não se adquire senão através uma bagagem ponderável de realizações.

Não basta o estado potencial inerente à qualidade de quem se investe de uma função pública.

O que é mister é, que a autoridade se firme pelo critério de esforço presente e do exemplo de devotamento comprovado ao serviço.

V. Excia. Snr. Ministro é uma personalidade de destaque e tem, nesse momento, uma missão delicada a exercer em bem da nação.

Mas essa missão é apostolar, e exige agentes dinâmicos para exercê-la, porque o Brasil esqueceu por vários anos o caminho outrora seguido e só agora reconeça a cobrar o sentido.

A nossa cara terra, senhores, está, por muitas partes enxada de educadores que educam para colocar a infância fora de nossa nacionalidade e de nossas lindes.

Já foi dado o grito de alarma contra o perigo e já se tomaram medidas contra a infiltração desses agentes da desintegração do espírito da nacionalidade brasileira.

Mas o mal havia creado raízes e também se estendeu em superfície.

É, assim, creou-se um problema de solução demorada, porque dependente do zelo e da vigilância pugnazes das autoridades, e os contraventores são solertes e avisados na sua faina dissociadora.

É preciso suprimir as causas do perigo e a impunidade no caso seria uma forma de a nossa inexcusável cumplicidade.

Saúdo a V. Excia. Snr. Ministro da Educação e estimo que se coroa de pleno êxito os altos intuitos do governo de que V. Excia. é figura eminente.

É duplamente festiva a data de hoje nesta Escola.

Deante dos olhos uma eloquente afirmação de fé e confiança no abraço fraternal em que ora cordialmente se estreitam os soldados de mar e terra. Igualados no mesmo destino, Exército e Marinha, na sua própria essência, são elementos vitais de coesão no seio da comunidade brasileira, animados de um nobre sentimento de amor à Pátria como guardas da sua honra, da sua unidade e da sua soberania.

Deante dos olhos também a promissora instalação dos novos cursos inaugurados — razão de júbilo para o Exército, pela aproximação dos vossos e dos nossos labores num testemunho do quanto vale o esforço educativo quando orientado no propósito de lealmente servir à Pátria.

É expressiva a coincidência e bem compreensível o nosso contentamento.

# SEMANA DE CONFRATERNIZAÇÃO DAS CLASSES ARMADAS

Como recordação das grandes competições atlético-desportivas entre o Exército e a Marinha, realizadas no ano findo, oferecemos neste número, aos nossos leitores, os resultados gerais obtidos pelos soldados e marinheiros do Brasil.

Fazemos votos para que a Semana de Confraternização das Classes Armadas, que foi um espetáculo de Organização, Disciplina e Solidariedade, se repita anualmente, com o brilho que a ela souberam imprimir os Exmos. Srs. Almirante Aristides Guilhen, Ministro da Marinha, e General Eurico Gaspar Dutra, Ministro da Guerra.

ternização das Classes Armadas, que foi um espetáculo de Organização, Disciplina e Solidariedade, se repita anualmente, com o brilho que a ela souberam imprimir os Exmos. Srs. Almirante Aristides Guilhen, Ministro da Marinha, e General Eurico Gaspar Dutra, Ministro da Guerra.

## Resultado geral da competição:

Provas	Círculos	Vencedor	Resultado obtido
Basquetebol	Oficiais	Exército	44x32
	Cadetes	Exército	36x21
	Sargentos	Exército	46x19
	Praças	Exército	34x27
Voleibol	Oficiais	Exército	2x0 (15x4 e 15x3)
	Sargentos	Exército	2x0 (15x2 e 15x1)
	Praças	Marinha	2x1 (14x16, 15x11 e 15x4)
Futebol	Oficiais	Exército	5x0
	Sargentos	Exército	1x0
	Praças	Marinha	4x1
Polo Aquático	Oficiais	Empate	2x2
	Cadetes	Marinha	4x0
Esgrima	Oficiais	Sabre	Exército 11x5
		Espada	Marinha 9x7
		Florete	Exército Decid. pelo n.º de toques
Tiro	Oficiais	Pistola	Exército 1232 pts. x 1105 pts.
		Fuzil	Exército 1085 pts. x 892 pts.
Atletismo	Oficiais	Exército	43 pts. x 11 pts.
	Cadetes	Exército	94 pts. x 51 pts.
	Sargentos	Exército	38 pts. x 7 pts.
	Praças	Exército	78 pts. x 39 pts.
Revezamento monstro	Praças	Exército	
Corrida de estafetas	Praças	Exército	
Remo	Oficiais	Marinha	3'24"
Cabo de guerra	Praças	Marinha	2x0

**Contagem de pontos:**  
Exército — 575 pontos.  
Marinha — 368 pontos.

6 — Para evitar perda de tempo, designar indivíduos com o encargo de apanhar as bolas.

7 — Prever a colocação em um lugar visível do público o quadro de registro da partida, devendo ao mesmo tempo designar um indivíduo para manejá-lo.

8 — Ter à disposição do árbitro uma bola nova e duas usadas, mas em bom estado.

9 — Ter apitos de sons diferentes, e cronômetros.

10 — Colocar em lugar apropriado a mesa dos apontadores, com tinta, penas e papel.

11 — Providenciar no sentido de chegarem meia hora antes do jogo, os oficiais qualificados para dirigir-lo.

12 — Iniciar o jogo na hora determinada.

13 — Organizar um serviço de socorros de urgência.

# SECCÃO PEDAGÓGICA

finalidade: **UNIDADE DE DOCTRINA**  
PELO CAP. **Jair Jondão Ramos**

CONTINUAÇÃO

Natureza dos exames		Material	Condições de execução
Circulação	Repouso		Os homens componentes da turma não devem ter praticado nenhum exercício antes da verificação; devem ter dormido bem, enfim, devem estar em boas condições de repouso.
	Após o exercício	Um cronômetro	O exercício do exame consta de uma corrida de 200 metros em 1 minuto aproximadamente.
	Volta à calma		A tomada do pulso é feita ao nível da radial, em um quarto de minuto, multiplicando-se o resultado por quatro para se obter a frequência por minuto.
	Aceleração absoluta		Diferença entre o pulso em repouso e o pulso logo após o exercício.

## ELEMENTOS A CALCULAR

**Elasticidade torácica** — Diferença entre os perímetros torácicos em inspiração profunda e expiração forçada.

Coefficiente respiratório =  $\frac{\text{Capacidade vital}}{\text{Pêso}}$

Índice de alongamento =  $\frac{\text{Diâmetro bi-troncantérico} \times 100}{\text{Altura}}$

Coefficiente de aceleração =  $\frac{\text{Pulso em repouso} + \text{Pulso após o exercício}}{\text{Aceleração absoluta}}$

Índice ponderal =  $\frac{100 \times \sqrt[3]{\text{Pêso}}}{\text{Altura}}$  (Pêso em grammas) (Altura em cent.)

Porcentagem de aceleração =  $\frac{\text{Aceleração absoluta} \times 100}{\text{Pulso em repouso}}$

## Coleta dos elementos da parte biotipo-etnológica

Natureza das medidas, pontos de reparo e material - segundo o quadro abaixo :

Natureza das medidas		Pontos de reparo	Material	Condições de execução	
BIOTIPOLOGIA	Alturas segmentares dos pontos	Jugular	Uma mesa de Viola, que poderá ser substituída provisoriamente por uma régua ou compasso de correção.  Um lapis dermográfico	Para a tomada destas medidas, o mensurado fica em pé sobre a prancheta da mesa colocada na posição vertical; faz-se girar esta para tomar a posição horizontal; marcam-se então, com o lapis dermográfico, sobre o corpo nú do examinando, os pontos de reparo já assinalados; fazendo coincidir sobre estes pontos a ponta do cursor, lê-se na escala lateral da mesa a distância em centímetros e sobre o nônio do cursor, as frações em milímetros.	
		Xifoideu			Ao nível da base do apêndice xifoide.
		Epigástrico			No ponto de intersecção da linha mediana do corpo com a linha que tangencia o bordo inferior das décimas costelas.
		Pubiano			Bordo superior da sínfise pubiana.
		Maleolar interno			Ponto mais saliente do maléolo interno.
		Acromial			Ponto mais saliente do acrômio.
		Dobra do punho			Sobre a dobra mediana do punho, verificada por um movimento de flexão da mão sobre o ante-braço.

BIOTIPOLOGIA					
Diâmetros	Transversos	Torácico	Base do apêndice xifóide.	Um compasso de espessura	Tomam-se de acôrdo com a ordem da ficha, primeiramente os diâmetros transversos e depois os sagitais. O individuo deve estar nú, em pé os braços caídos naturalmente, podendo dobrar um braço ligeiramente até ficar em flexão do ante-braço sobre o braço e paralelos ao solo para a tomada dos diâmetros sagitais.
		Hipocondriaco	Meio da distância xifo-epigástrica.		
	Sagitais	Torácico	Ponto xifoideu e um ponto na mesma altura na crista espinhosa dorsal.		
		Hipocondriaco	Meio da distância xifo-epigástrica e um ponto de igual altura na crista espinhosa dorsal.		
ETNOLOGIA	Nariz	Largura	De um alar a outro alar (distância entre as asas do nariz) tomada do leve, sem deprimi-las.	Um compasso para medidas nasais	Mensurado sentado.
		Largura	Do ponto sub-nasal (base) à raiz do nariz.		
	Crânio	Altura	De um êurio ao outro (distância entre os pontos laterais mais externos dos temporais).	Um compasso céfalométrico.	Mensurado sentado.
		Comprimento	Distância glabella-opistocrânio (ponto mais saliente do occipital, posteriormente).		

### ELEMENTOS A CALCULAR

Comprimentos — Júgulo-xifoideu: diferença entre as alturas dos pontos jugular e xifoideu; xifo-epigástrico: diferença entre os pontos xifoideu e epigástrico; epigastro-pubiano: diferença entre os pontos epigástrico e pubiano; membro inferior: diferença entre os pontos pubiano e malleolar interno; membro superior: diferença entre os pontos acromial e dobra do punho.

Valôres — Tórax = Distância júgulo-xifoideia × diâmetro torácico transverso × diâmetro torácico-sagital.

Abdômen superior = Distância xifo-epigástrica × diâmetro hipocondriaco transverso × diâmetro hipocondriaco sagital.

Abdômen inferior — Distância epigastro-pubiana × diâmetro transverso pélvico × diâmetro sagital hipocondriaco.

Abdômen total — Soma dos abdômenes superior e inferior.

Tronco — Soma do abdômen total com o tórax.

Membros — Soma do comprimento do membro superior com o comprimento do membro inferior.

É bom notar que os cálculos dependentes de multiplicações são encontrados em milhões; reduzem-se então, arredondando-se as frações, para conservar apenas as casas de centena de milhar.

$$\text{Índice nasal} = \frac{\text{Largura do nariz} \times 100}{\text{Altura do nariz}}$$

$$\text{Índice cefálico} = \frac{\text{Largura do crânio} \times 100}{\text{Comprimento do crânio}}$$

### TRAÇADO DOS PERFIS

Lendo-se sobre a ficha o resultado de uma medida, verifica-se na tabela em que ponto da escala ela se encontra. Assinala-se este ponto no perfil e depois ligam-se todos os pontos por uma linha, tomando o conjunto o aspecto duma linha quebrada.

### CLASSIFICAÇÃO EM TURMAS HOMOGÊNEAS

Confeccionados todos os perfis, passa-se a fazer a classificação em grupos, assim:

1.º — Procura-se reunir em um mesmo grupo os indivíduos cujos gráficos se assemelham o mais possível.

2.º — Procura-se verificar no gráfico quais as deficiências mais notáveis em certos indivíduos para corrigi-las com exercícios especiais.

3.º — Reúnem-se em um mesmo grupo indivíduos cujas qualidades morfológicas e fisiológicas são precárias.

Do estudo dos perfis, podem-se formar turmas tão numerosas, quantas forem as possibilidades de instrução especial, de acôrdo com o material e o pessoal necessário existente.

Estamos assim habilitados a fazer os seguintes grupamentos:

1.º grupo — Indivíduos de qualidades morfológicas e fisiológicas superiores às médias.

2.º grupo — Indivíduos cujas qualidades morfo-fisiológicas se grupam em torno das médias.

3.º grupo — Indivíduos cujas qualidades se encontram abaixo das médias, sem entretanto ficarem aquém do mínimo normal.

4.º grupo — Indivíduos que apresentam insuficiências notáveis, suscetíveis de correção, mediante exercícios especiais. Este grupo será decomposto em tantos sub-grupos, quantas forem as necessidades de exercícios especiais. Exemplos: indivíduos com deficiências do aparelho respiratório; indivíduos com deficiências do aparelho circulatório; indivíduos com deficiência de força, etc.

5.º grupo — Indivíduos cujas qualidades morfo-fisiológicas ou a maioria das mesmas, se encontram abaixo do mínimo da escala: 0 (zero). Entre estes se incluem aqueles cuja desproporção entre o peso e a altura é excessiva, demonstrando desnutrição acentuada ou serem portadores de estado doentio passageiro, não incompatível com a educação física (verminoses, doenças veneréas, etc.). Ainda neste grupo podem ser incluídos os que apresentam inadaptação circulatória ao exercício normal.

Trata-se aqui de uma divisão esquemática. Sómente um exame completo de cada perfil poderá dar mais pormenores, havendo necessidade de que o médico jogue com todos os conhecimentos adquiridos para resolver casos particulares.

Isto feito, afim de estabelecer o regime de trabalho de cada um desses grupos, são os mesmos reunidos em duas turmas básicas:

1.ª turma — "Normais" — Constituída pelos componentes do 1.º e 2.º grupos e por alguns do 3.º (os melhores).

2.ª turma — "Poupados" — Constituída pelos restantes do 3.º grupo e pelos componentes do 4.º e 5.º.



# REMO

## Conselhos aos treinadores



PELO 1º TEN. NEWTON MACHADO VIEIRA,  
INSTRUTOR DE REMO DA E.E.F.E.

A parte mais difícil do remo é, sem dúvida alguma, o treinamento. São tantas as dificuldades com que lutam os treinadores, que dizem os ingleses: "o número de bons remadores é bem reduzido, mas o número de bons treinadores não está muito acima de zero".

Antes de iniciar o treinamento, o técnico tem a obrigação de exigir o exame médico de seus futuros alunos. É uma questão de humanidade, pois o remo, sendo um dos esportes considerados "perigosos" pelos fisiologistas, exige de seus praticantes uma saúde de ferro, sob pena de graves e, não raras vezes, fatais consequências.

Feito o exame, e dados os alunos como aptos, vai o treinador iniciar o treinamento.

No início, o técnico tem que ter em vista, antes de mais nada, que o remo é o esporte que exige mais conjunto, maior coordenação. Nem o futebol nem o basquetebol exigem dos seus praticantes tanta despersonalização. Um remador é apenas a parte de um todo; nada, nem o mínimo movimento pode fazer, diferente dos movimentos deste todo, sob pena de prejudicá-lo enormemente. Desde o começo do treinamento individual até a hora da corrida do campeonato, deve o treinador inculcar esta idéia em seus pupilos, até a obsessão.

Outro conselho dá um técnico inglês aos treinadores de todo o mundo, e é "não fazer o remo parecer difícil". Muitos rapazes que teriam fatalmente um belo futuro esportivo, não passaram de principiantes, por terem a infelicidade de caírem na mão de técnicos que pensavam estar fazendo uma grande coisa, ao incutirem no ânimo deles dificuldades de toda a sorte.

Todos os que se dedicaram ao estudo do remo sabem-no difícil, difficilimo mesmo, mas mesmo assim não se deve dizer isso a todo instante, para não se amedrontar o novato.

Outra idéia muito errada é a dos "técnicos de café", quando pensam que qualquer homem normal, fisicamente bem constituído, pode vir a ser um ótimo remador. Esta idéia está tão difundida, e é tão aceita, que há quem diga que o corredor, o saltador, o arremessador são aristocratas do esporte, enquanto os remadores são a plebe. Nada mais falso. Duvido que se encontrem bons remadores — eu disse bons remadores — com a mesma facilidade que se encontram bons praticantes de corridas, saltos ou arremessos. São tantas e tais as qualidades físicas e morais que se exigem dos remadores de grande classe, que já se estão tornando ave do paraíso... e são necessários cuidados extremos para que não se extinga a raça...

Além do mais, o treinador tem que recapitular todos os anos o trabalho do ano anterior. É um fato interessante, que se passa no remo, essa instabilidade dos remadores em padrão ótimo. E, certamente, o melhor instrutor é aquele que exige o maior número de estáveis, tecnicamente falando.

Na verdade, aprendizagem e conservação dos ensinamentos dependem muito mais da capacidade

de e boa vontade do instruendo, do que mesmo do técnico.

Não canso de comparar a aprendizagem do remo com o estudo de piano, com os mesmos detalhes, a mesma complicação e mesma dificuldade; a mesma ansia de chegar ao fim antes de saber o princípio. Ser obrigado a repetir sempre os mesmos movimentos, o instrutor tendo sempre alguma coisa a observar, a corrigir: eis quanta paciência é preciso ter!

Dizem que a característica dos maestros é o nevosismo, a falta de "contrôle" sobre os seus nervos. Já repararam como as funções de um instrutor se parecem com as de um regedor de orquestra? Uma guarnição, não há dúvida, parece-se com uma orquestra, onde o maestro é o técnico. Ensinar homens a tocar instrumentos, harmonizá-los e obrigá-los a tirar deles os sons mais bonitos, é o mesmo que ensinar a arte do remo, distribuir os homens em um barco, e sincronizá-los na mesma remada. E para isso, quanta paciência, quanta boa vontade, que abnegação é necessário possuir!

Outra noção deve o técnico incutir nos seus pupilos: a confiança. Confiança em si mesmo, confiança nos seus companheiros, confiança no material, confiança no seu técnico!

E pode alguém incutir no ânimo de outro, confiança, dizendo que sua tarefa é difficilima, sem fazê-lo ver que o objetivo pode ser alcançado desde que se use boa vontade? Positivamente, não.

Muitos treinadores bisonhos, querendo parecer sumidades, assumindo ares teatrais, dizem: "Amigo, o esporte que escolheste é difficilimo; se não acreditas, verás"... Parece exagero, mas já aconteceu que muitos remadores ouviram estas palavras.

Outras vezes um "coach" irritadiço, ou mesmo um bom preparador, desejando aproveitar um elemento aproveitável, mas fraco ainda, ou um preguiçoso hábil, passa o tempo inteiro do treino a corrigi-lo. Erro gravíssimo. O resto da guarnição perderá fatalmente a confiança em tal elemento.

E, meu caro leitor, si queres treinar uma guarnição, não faças pouco do material empregado; procura melhorá-lo, sem o conhecimento dos teus pupilos.

E si perderes a confiança de uma boa guarnição, um único caminho te resta: deixa-a. Chama um timoneiro que a treine, ainda debaixo de tua orientação, sem que ninguém o saiba, porque o segredo é a alma do negócio...

Não há nada mais necessário para se obter o objetivo almejado do que a confiança.

O erro mais comum dos treinadores é apresentar muitas dificuldades ao mesmo tempo. Como já dissemos, o novato está ansioso para chegar ao fim, e se o treinador apressa o seu trabalho, vai conseguir um péssimo praticante, ou, caso mais comum, o rapaz procura outro rumo para sua vida esportiva, tais as dificuldades que encontra, tais os aborrecimentos e contrariedades que conhece.

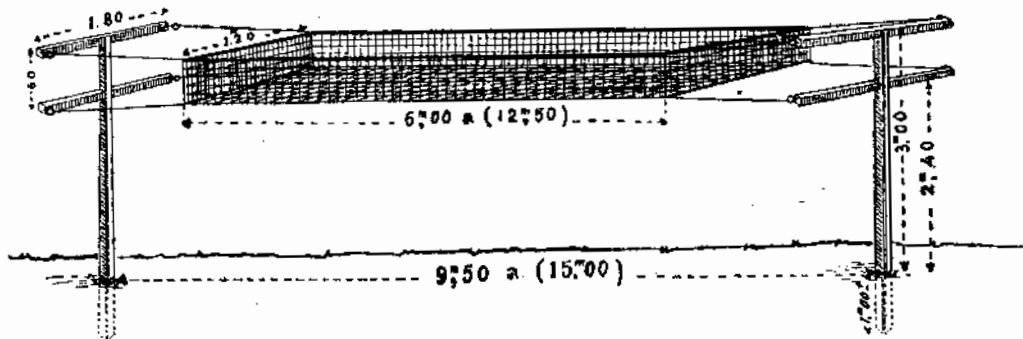
Terminando, devemos citar as palavras de G. Bourne: "A meu ver, a coisa mais importante para o instrutor é reconhecer e sustentar um devido equilíbrio entre a instrução individual e a coletiva". Muitos preparadores de guarnição, atualmente, dão excessiva importância ao treinamento individual. Não há dúvida alguma sobre a sua necessi-

dade, mas a noção de conjunto não deve ser, em absoluto, prejudicada. Para formação de um oitão, especialmente, todo o cuidado é pouco, para não criar no subconsciente do remador hábitos nocivos, que mais tarde viriam prejudicar o rendimento da guarnição.

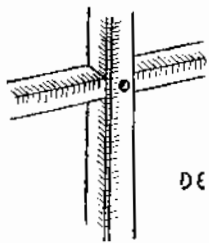
# REGULAMENTO PARA O CAGEBOL

ORGANIZADO PELO DEP. TÉCNICO DA E. E. F. E.

## Cesta de "Cagebol"



ENTALHE



PARAFUSO C/ PORCA



DETALHE

### ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Esc: 1/50

2.º Sgt. Leoncio de Oliveira Vieira  
Desenhista

**CAMPO OFICIAL: - 42,50 x 30,00**

**Organização** — O campo oficial para o jogo terá 42m,50 de comprimento por 30 m. de largura, sendo marcado por linhas de cal ou por 4 bandeirolas colocadas uma em cada canto do campo. As cestas são colocadas a 36 m. uma da outra, permitindo assim um espaço de jogo por detrás de cada uma, em direção às linhas extremas, de 3 m. aproximadamente.

A altura das cestas será de 3m. do chão ou assoalho à beira das mesmas cestas.

Elas deverão ser feitas de corda fina e as dimensões da parte aberta não devem ter menos de 6 m. e nem mais de 12m,50 de comprimento, por 1m,20 de largura e uma profundidade de 0m,45.

Quando o jogo é feito no interior de recintos fechados, deverão ser presas por cordas nas paredes laterais em cada extremidade, e o espaço reservado ao jogo deve ter uma altura conveniente acima do assoalho.

Se for jogado ao ar livre, são ligadas aos postes usados no regulamento oficial.

Os postes regulamentares para cada cesta são colocados de 9m,50 a 15 m. entre si, distâncias iguais entre cada extremidade da cesta e o poste. São feitos de madeira ou de cano de ferro com dois braços em cada um, sendo que um deles é colocado a 3 m. acima do solo e tem 1m,80 de comprimento e o outro estará a 2m,40 acima do solo e também com 1m,80 de comprimento. Anéis ou argolas são colocados nas extremidades dos braços, por onde passarão as cordas das extremidades das cestas, que assim ficarão esticadas e presas.

A bola oficial será a "The Winson n.º 221 Cage-ball" de 30 polegadas de diâmetro, ou a "The Wilson n.º 219" de 24 polegadas de diâmetro. Deverá ter a forma esférica, ser reforçada com uma cobertura de lona, e ter câmara de ar de borracha.

Os jogadores serão em número ilimitado, divididos em 2 partidos, e cada quadro terá seu capitão.

**Descrição** — O jogo consiste em colocar a bola na cesta do adversário, seja batendo, impelindo ou rolando a bola em direção à cesta.

## REGRAS: —

1.<sup>a</sup> — No início do jôgo os 2 quadros estarão um em frente do outro, separados de 6m. e a 3m. do centro exato do campo; os dois capitães avançam para o centro do campo em frente da bola.

2.<sup>a</sup> — O início do jôgo é dado por um apito do juiz, que jogará a bola para o ar entre os dois capitães. Estes, então, podem lutar pela posse da bola, enquanto os dois quadros correm em massa em direção a ela.

3.<sup>a</sup> — Os jogadores não podem e isto constitue falta:

a) dar com o pé na bola;

b) conduzir a bola;

c) aglomerar, cair propositadamente sobre a bola quando esta estiver em contacto com o chão;

d) tocar na rede da cesta.

4.<sup>a</sup> — A infração de qualquer regra será punida imediatamente pelo juiz.

5.<sup>a</sup> — Quando um quadro é punido por uma falta, a bola é dada ao adversário com 9m. de distância da cesta, e posta perfeitamente em frente do mesmo. O quadro punido poderá tomar qualquer posição em frente ao quadro, adversário, mas nunca a menos de 3 m. de separação. Ao apito do juiz, inicia-se o jôgo dessa posição.

6.<sup>a</sup> — O tempo do jôgo deve ser um período de 30 minutos, sendo 15 em cada meio tempo, havendo 5 a 10 minutos de descanso.

**Nota** — O tempo do jôgo poderá, entretanto, ser prorrogado ou abreviado de comum acôrdo,

mas sempre deverá ser dividido em duas partes iguais e **haver um descanso** de 5 minutos no mínimo.

7.<sup>a</sup> — O jôgo não deverá cessar quando a bola sai dos limites do campo, a menos que o juiz e os fiscais julguem que ela se distanciou tanto, que vá prejudicar o tempo do jôgo.

8.<sup>a</sup> — O jôgo terá: 1 juiz e 4 fiscais. Entretanto, de comum acôrdo, poderá ser arbitrado somente por um juiz.

9.<sup>a</sup> Os fiscais deverão ficar fora do campo: de jôgo, sendo um em cada extremidade atrás das cestas e um ao lado de cada uma das linhas laterais.

10.<sup>a</sup> — Se a juízo do fiscal a bola fôr levada tão fora dos limites do campo que torne impossível uma cesta dessa posição, ou que o jôgo fique assim retardado por muito tempo, êle apitará e se apossará da bola, indo com ela imediatamente para a linha lateral, e atirá-la-á para o alto a 6m. para dentro do campo de jôgo, sob a direção do juiz.

11.<sup>a</sup> — O fiscal ajudará também o juiz na vigilância de infrações das regras, devendo informá-las ao juiz, que arbitrará a punição.

12.<sup>a</sup> — Conta-se um ponto para cada cesta feita. O quadro que tiver feito maior número de pontos no fim do tempo marcado de jôgo, ganhará a partida.

**Nota** — Se no fim do tempo regulamentar de jôgo se verificar um empate, o jôgo poderá continuar até que um dos quadros consiga o desempate.



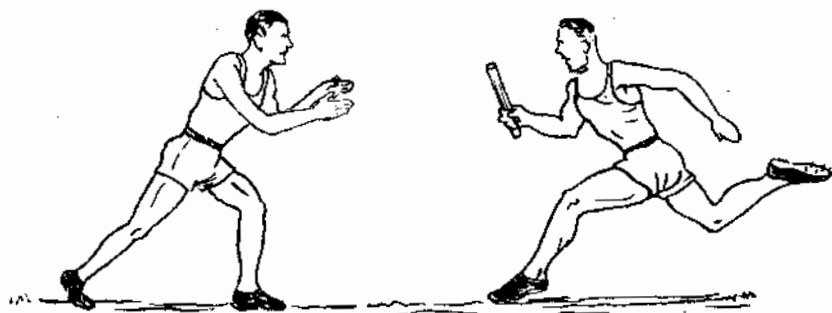
# Regulamento da Prova "Corrida de Estafetas"

ORGANIZADO PELO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA E. E. F. E.

I — A corrida de estafetas é uma prova disputada por equipes de n.º par de corredores (10 corredores para as competições oficiais), cada um dos quais terá que fazer um percurso de 100 metros.

II — Realização da prova:

a) Cada equipe será dividida em 2 turmas de n.º equivalente de corredores, ficando essas turmas nos limites do percurso a efetuar.



b) Cada equipe conduzirá um bastão de revezamento que será passado de homem a homem, até o último, que com ele deverá transpor a linha de chegada.

c) Para os primeiros corredores a partida será livre, não podendo, entretanto, parte alguma do corpo tocar o solo além da linha de saída, antes do sinal de partida; o corredor que der 2 saídas falsas será punido com sua passagem para último dos corredores da turma.

d) Os demais corredores também terão partida livre, não podendo porém ultrapassar a linha de saída senão depois de haverem recebido o bastão.

e) Deverão ser tomadas providências no sentido de que os corredores das equipes concorrentes fiquem bem delimitados.

f) Será vencedora a equipe cujo último corredor transpuser primeiro a linha de chegada conduzindo o bastão.

g) O corredor deverá conduzir o bastão em uma das mãos; poderá em caso de este cair, apanhá-

-lo, desde que não ingresse em pista adversária, o que acarretará a desclassificação de sua equipe.

h) São faltas desclassificantes:

1. lançar o bastão para o outro corredor apanhar;
2. ultrapassar a linha de saída antes de receber o bastão;
3. invadir pista adversária ou prejudicar outro competidor ao apanhar o bastão;
4. ser auxiliado por alguém, mesmo que seja da própria equipe, para apanhar o bastão durante a saída ou percurso; na ocasião da passagem do bastão, se este cair, caberá apanhá-lo àquele que o conduzia, salvo se o mesmo cair junto ou atrás da linha de saída, quando poderá apanhá-lo o corredor que vai iniciar o percurso.
5. correr duas vezes o mesmo corredor.

III — Direção.

A prova será fiscalizada por juizes colocados nos limites do percurso dos 100 metros, aos quais compete observar as prescrições deste Regulamento desclassificando ou punindo os infratores.



Um dos juizes (juiz de saída) dará a saída dos primeiros corredores procedendo como está previsto nas Regras de Atletismo; os juizes de chegada procederão de acôrdo com as mesmas regras.

# ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO

Departamento Técnico

Secção de Desportes

## QUADRO DOS RECORDES DE ATLETISMO

Provas	Mundial	Resultado	Olimpico	Resultado	Sul-Americano	Resultado	Brasileiro	Resultado
100 metros	Jesse Owens — E. U.	10"2	Tolan e Owens — E. U.	10"3	Pina — A.	10"4	Salloviez e Bento	10"5
200 metros	Jesse Owens — E. U.	20"6	Jesse Owens — E. U.	20"7	Luthi e Hofmeister — A.	21"4	Aluizio e Bento	21"7
400 metros	Archie Williams — E. U.	46"1	Carr — E. U.	46"2	Salinas — C.	48"4	Puglisi — uma curva Damaso — duas curvas	48"8 48"9
800 metros	E. Robinson — E. U.	1'49"6	Hampson — I.	1'49"7	Anderson — A.	1'54"2	Nestor	1'55"2
1.500 metros	J. Lovelock — N. Z.	3'47"8	Lovelock — N. Z.	3'47"8	M. Castro — C.	3'57"8	Nestor	4' 4"4
3.000 metros	G. Hockert — F.	8'14"8	Iso Hollo — F. (obst.)	9' 3"8	Ceballos — A.	8'36"4	Nestor	9'13"8
5.000 metros	L. Lehtinen — F.	14'17"	G. Hockert — F.	14'22"2	Ceballos — A.	14'54"4	Nestor	15'57"
10.000 metros	I. Salminen — F.	30'5"6	Kusocvinski — P.	30'11"4	Ribas — A.	31'18"8	M. Oliveira	33' 2"6
4 x 100 metros	Owens, Metcalf, Draper e Wikoff — E. U.	39"8	Owens, Metcalf, Draper e Wikoff — E. U.	39"8	Seleção Argentina	41"7	Cyro, Márcio, Ferraz e Prujauski	42"1
4 x 400 metros	Seles, Ablowich, Carr e Barner. — E. U.	3' 8"2	Seles, Ablowich, Carr e Barner — E. U.	3' 8"2	Seleção Argentina	3'20"	Cyro, Fernandes, Aluizio e Damaso	3'20"6
110 barreiras	F. Touns — E. U.	13"7	F. Towas — E. U.	14"2	Padilha — B.	14"8	Padilha	14"8
400 barreiras	G. Hardin — E. U.	50"6	G. Hardin — E. U.	52"	Padilha — B.	53"7	Padilha	53"7
Maratona			Ktsi Son — J.	2h,29'19"2				
Salto em altura	Johson e Albritton — E. U.	2m,07	Johnson — E. U.	2m,03	Ícaro — B.	1m,935	Ícaro	1m,935
S. em distância	Jesse Owens — E. U.	8m,13	J. Owens — E. U.	8m,06	Márcio — B.	7m,37	Márcio	7m,37
Salto Tríplice	N. Tajima — J.	16m.	N. Tajima — J.	16m.	Bruneto — A.	15m,425	J. Rehder	14m,59
Salto com Vara	Sefton e Meadows — E. U.	4m,54	Meadows — E. U.	4m,35	Pojmaivich — A.	4m,11	L. de Castro	4m,10
Pêso	J. Terrance — E. U.	17m,40	Wöelke — A.	16m,20	Conrads — C.	14m,94	Sacbello	14m,41
Disco	W. Schroeder — A.	53m,10	Carpenter — E. U.	50m,48	P. Elsa — A.	44m,96	B. Camargo	44m,49
Dardo	M. Jarvinen — F.	77m,23	Jarvinen — F.	72m,72	Wenzel — C.	62m,35	Falkenberg	62m,19
Martelo	J. P. Ryan — E. U.	57m,77	K. Hein —	56m,49	Kleger — A.	53m,51	Naban	51m,39
Pentátlon								
Decátlon	Morris — E. U. (Reg. novo)	7.900	Morris (Regulamento novo)	7.900	Wenzel (C. Reg. antigo)	7.651	Gerner (Reg. antigo)	7.309

Horácio Cândido Gonçalves  
Cap. Chefe do D. T.

E. E. F. E., Rio de Janeiro, 5 de Maio de 1939.

Antônio Luiz de Barros Nunes  
Cap. Chefe de Secção

# ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES POR EQUIPES

PELO  
CAP. JAIR JORDÃO RAMOS

I — Considerações gerais. II — Processo das eliminações sucessivas ou das eliminatórias. III — Processo das duplas eliminatórias. IV — Processo das "poules" ou rodízio. V — Processo das "poules" separadas. VI — Combinações diversas. VIII — Detalhes a observar na organização das competições.

## I

A organização de competições esportivas entre equipes trata da confecção de programas e tabelas, indispensáveis no desenvolvimento regular e metódico dos jogos em disputa de campeonatos ou torneios. Igualmente, certas competições individuais devem ser organizadas segundo os mesmos princípios.

Vários processos podem ser empregados nessa organização, devendo, no entanto, a escolha recair no que melhor satisfizer as condições particulares do campeonato ou torneio a ser realizado.

Dentre os inúmeros processos empregados, por serem universalmente conhecidos e de utilização corrente no nosso meio, podemos destacar: o das eliminações sucessivas ou das eliminatórias, o das duplas eliminatórias e o das "poules" ou do rodízio. Além desses, outros poderão ser adotados e as mais variadas combinações poderão ser feitas entre os processos super-citados.

## II

É um processo usualmente empregado nos torneios. Nêles se determina o vencedor pela eliminação dos vencidos.

Cada equipe concorrente encontra uma outra adversária, sendo a vencida afastada definitivamente do torneio. Assim, duas equipes são postas em presença no fim da competição, afim de disputarem a final.

Em função do número de concorrentes, dois casos podem apresentar-se: 1.º) o número dêles é exatamente de 2, 4, 8, 16, etc., isto é, de uma potên-

cia de 2; 2.º) êsse número é de 9, 12, etc., isto é, de um número que não é potência de 2.

No primeiro caso, escolhem-se as equipes disputantes pela sorte ou valor de cada uma, afim de se defrontarem duas a duas, de modo a todas tomarem parte na 1.ª rodada. Os vencedores desta rodada jogarão entre si, de maneira idêntica, constituindo uma outra rodada. E, assim, sucessivamente são organizadas as demais rodadas, até se

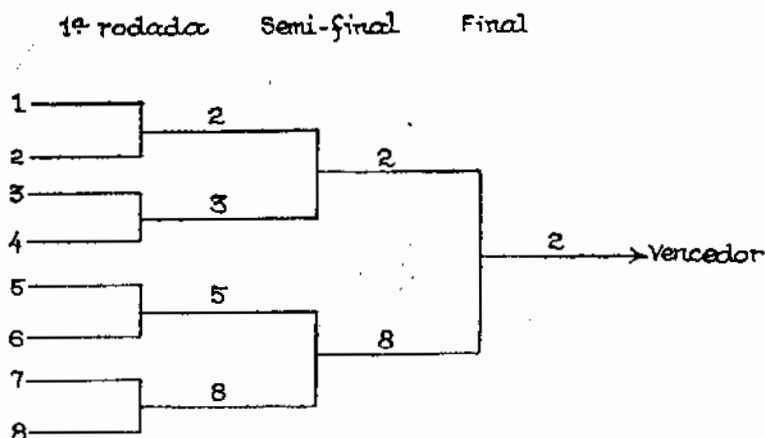
se, assim, recair êsse caso no anterior.

Torna-se necessário colocar em presença, na 1.ª rodada, duas vezes mais concorrentes que é preciso eliminar. Além disso, dela devem ser isentos um certo número de equipes que jogarão somente na 2.ª rodada. São os concorrentes ditos "isentos" ou "byes".

Exemplo: 13 concorrentes.

8 devem ficar para a segunda rodada (potência de 2 imediatamente inferior).

Representação gráfica de uma competição entre 8 concorrentes



determinar numa última o vencedor do torneio.

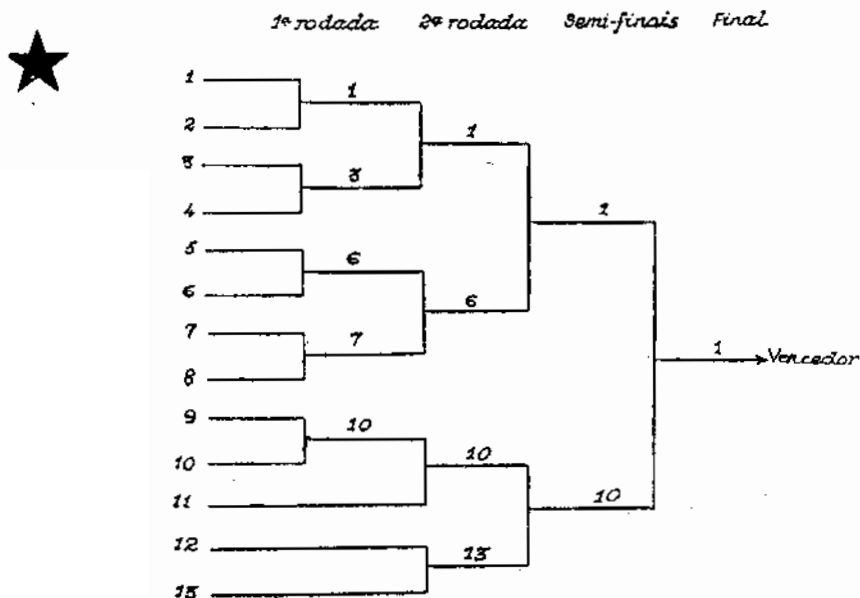
No 2.º caso, é preciso eliminar na 1.ª rodada um número tal de concorrentes, para que na 2.ª fique um número igual a uma potência de 2. Faz-

A eliminar na 1.ª rodada:  $13 - 8 = 5$  concorrentes.

Terão de concorrer:  $5 \times 2 = 10$  concorrentes.

Ficarão isentos na 1.ª rodada: 3 concorrentes.

Representação gráfica de uma competição entre 13 concorrentes



Estes isentos serão escolhidos entre os melhores concorrentes à crítica dos organizadores do torneio, ou designados pela sorte.

Afim de facilitar a determinação dos concorrentes "isentos" deve estabelecer-se a diferença entre o numero de inscritos e a potência de 2 imediatamente superior. Exemplo: 13 inscritos:

$$16 - 13 = 3 \text{ isentos.}$$

Obs. — Na fig. os ns. 11, 12 e 13 ficarão "isentos". Deixar a isenção para mais tarde é pouco esportivo por várias razões. E' preciso desde o início procurar corrigir as injustiças.

**Vantagens** — Extremamente simples e de fácil organização, este processo permite disputar uma competição em pouco tempo, qualquer que seja o número de inscritos. Entre nós, é comum a sua realização sob a forma de torneios "relampagos", disputando-se uma competição em uma tarde ou uma noite. Para que isso seja possível, é preciso estabelecer uma menor duração nos jogos e estipular de antemão um regulamento especial para o referido torneio. Por exemplo, nos torneios de futebol, podem-se jogar dois tempos de 10 minutos ou um único de 15, levando-se em conta no resultado final o número de escanteios feitos pelos contrários, quando não houver tentos.

**Desvantagens** — Apresenta o inconveniente de eliminar de saída as equipes fracas ou sem "chance", não permitindo a um concorrente infeliz a possibilidade de se rehabilitar, pois, uma

que poderia ser colocada em 2.º lugar, não será classificada.

### III

E' o processo comumente empregado nos campeonatos de voleibol e basquetebol. Nêle se determina o vencedor pela dupla eliminação dos vencidos.

Consiste o seu desenrolar na realização de dois torneios distintos — o dos vencedores e o dos vencidos, utilizando-se em ambos o processo das eliminações sucessivas.

Inicialmente os quadros concorrentes são postos em presença, dois a dois, sendo os vencidos afastados do torneio principal. Assim, após a 1.ª rodada, os vencidos afastados jogam entre si, até ser possível determinar num último jogo o vencedor dos vencidos da citada rodada. E, assim sucessivamente, enquanto se procura determinar o vencedor do torneio principal, são organizadas as demais chaves de vencidos.

Aliás, seria mais lógico que, na eliminatória final, competissem todos os vencedores das diferentes chaves de vencidos e mais o vencido da final do torneio de vencedores.

Anotar, no entanto, que o vencedor da última chave de vencidos jogará com o vencido da final do torneio e de vencedores, afim de se estabelecer o quadro que competirá na eliminatória final dos vencidos. Isto feito, os vencedores das diferentes chaves jogarão entre si, para se determinar o vencedor dos vencidos.

Finalmente, duas equipes, uma de

vencedor dos vencidos. Este jogará com o número 1, vencedor dos vencedores, em disputa do título máximo do campeonato.

Entre nós, afim de diminuir o número de jogadores, tornando por conseguinte mais rápido o desenrolar de um campeonato, o processo acima foi ligeiramente modificado. Alás a organização dessas chaves não tem caráter de rigidez, existindo inúmeras variantes. Assim, em lugar do estabelecimento de chaves de vencidos de cada rodada, êles, à proporção que são batidos, passam a competir no torneio dos vencidos.

## Federação Internacional de Esgrima

CIRCULAR N.º 26

### CAPITULO II

#### Decisões do ultimo Congresso relativas á "Flecha"

1.º — A "Flecha" normal, corretamente executada não é proibida em nenhuma arma;

2.º — A "Flecha" que termina sistematicamente em "corpo a corpo" (sem brutalidade nem violência):

a) Em espada, não é proibida (antiga disposição da pag. 30) mas o assalto é simplesmente suspenso, porque, por definição, em caso de corpo a corpo, é praticamente impossível continuar o combate normal;

b) No florete e no sabre (o corpo a corpo impede a continuidade da fase darmas, base da esgrima convencional), depois de uma primeira advertência, pune-se com cm toque (antiga disposição da pag. 30);

3.º — Nas três armas, a antiga regra (Pag. 55) decida que o corpo a corpo provocado por brutalidade voluntária ou lançando-se violentamente sobre o adversário era proibido; o congresso de 1939 resolveu que: Quando a "Flecha" termina por um choque que desequilibre o adversário, ha brutalidade voluntária e as sanções previstas na página 55 são aplicadas (advertência e exclusão);

4.º — A flecha correndo, mesmo além do adversário, não é em si uma ação perigosa, e não pode ser interdita. (Os diretores de assalto não devem impedir a resposta, gritando "alto" cedo de mais).

5.º — Nas três armas, o atirador que sistematicamente sai da pista ao fazer a flecha, para evitar de receber um toque, depois de uma primeira advertência será punido com um toque (acrescentar ao fim do n.º 7, pag. 31);

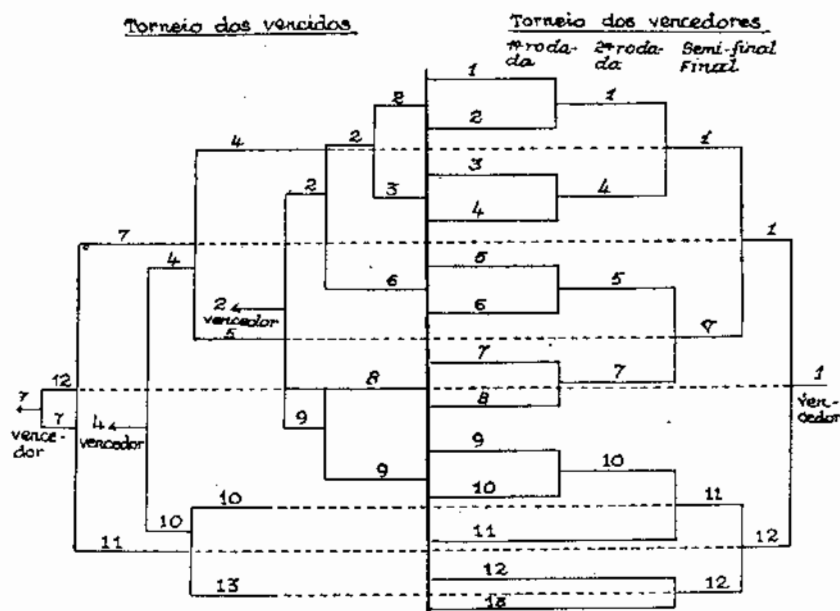
6.º — Do mesmo modo todo o toque de taco a taco que chegue ao atirador que saiu da pista, é válido, sem prejuizo da advertência;

7.º — Todo o toque dado por um flecheiro antes de transpor o limite é válido, e não dá lugar a advertência nem a penalidade;

8.º — Todo o toque dado pelo flecheiro, depois de transpor o limite, não é válido.

Nota — As páginas aqui referidas são da Tradução do Reg. da F.I.E. publicada pela U.B.E. em 1938.

Representação gráfica de uma competição entre 13 concorrentes



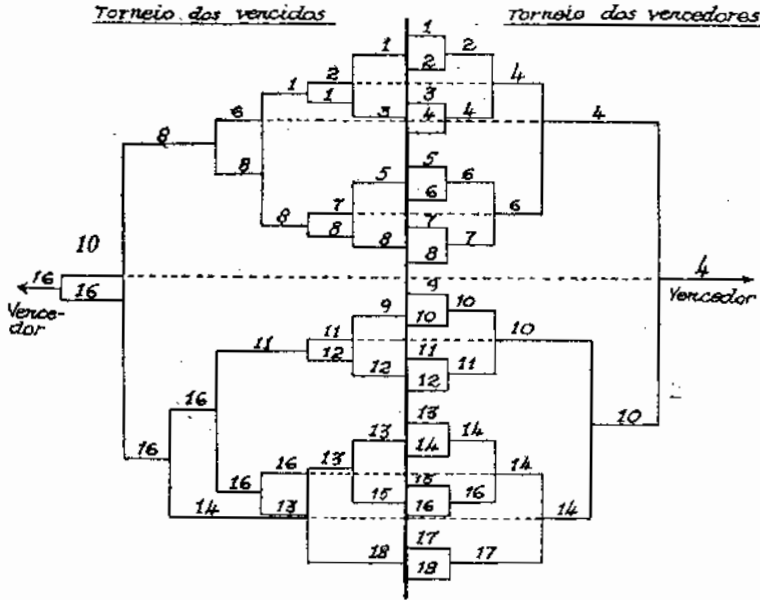
vez batido é irremediavelmente afastado. Além disso, o 2.º colocado não representa na maior parte das vezes o conjunto mais forte após o vencedor, pois basta que este tenha encontrado os mais fortes adversários nas rodadas que precedem a final. Assim, a equipe

cada torneio, defrontam-se no fim da competição, afim de disputarem a final. Esta consistirá em uma partida, cujo vencedor deverá ganhar 2 de 3 jogos.

Obs. — Os números 2, 4 e 7 jogam uma eliminatória para estabelecer o

**Representação gráfica de uma competição entre 18 concorrentes**

(A título de exemplo)



Obs. — Em disputa do título máximo devem jogar 4 e 16. Se 4 vencer, será declarado vencedor, pois o seu adversário contará com duas derrotas; no caso contrário, os dois ficarão com uma derrota, de modo que um novo jogo decidirá o vencedor.

**Vantagens** — Mais esportivo que o anterior, pois corrige a desvantagem de afastamento imediato das equipes batidas, pelo estabelecimento de um novo torneio para as vencidas. Desta maneira, as equipes batidas ainda podem aparecer, tendo mesmo a possibilidade de levantarem o campeonato. Além disso, o 2.º colocado representa na maior parte das vezes o conjunto mais forte após o vencedor, devido às numerosas e duras provas a que é submetido.

**Desvantagens** — Apresenta o inconveniente de ser um pouco demorado, sendo o ponto de vista esportivo inferior ao processo das "poules" preferível quando se dispuser de tempo.

**IV**

É o processo geralmente utilizado nos campeonatos. Nêle se determina o vencedor, após uma série de jogos nos quais cada concorrente encontra sucessivamente os demais.

Seja, por exemplo, uma "poule" a organizar entre seis quadros:

- A encontrar-se-á com os demais quadros: AB, AC, AD, AE, AF = 5 jogos
- B tendo-se encontrado com A, encontrar-se-á com os outros quatro: BC, BD, BE, BF = 4 jogos
- C tendo-se encontrado com A e B, encontrar-se-á com os outros três: CD, CE, CF = 3 jogos

D tendo-se encontrado com A, B e C, encontrar-se-á com os dois restantes: DE, DF = 2 jogos

E tendo-se encontrado com A, B, C, e D, falta-lhe apenas o encontro com F: EF = 1 jogo

Exemplo: 8 concorrentes:  
 $7 = 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 28$   
 Igualmente, para se achar o número de jogos, pode aplicar-se a seguinte fórmula:

$$j = \frac{C(C-1)}{2}$$

onde:

j = número de jogos  
 C = número de concorrentes.

Exemplo: 8 concorrentes:

$$j = \frac{8 \times 7}{2} = 28$$

Afim de facilitar a organização imediata das "poules", damos abaixo um quadro na ordem dos jogos. Na sua falta, temos naturalmente de organizar as "poules". Aliás, pode-se, vantajosamente na organização das mesmas, utilizar uma combinação simplificadora. Assim, se o número de quadros fôr par, começa-se com o número 1, que ficará sempre estacionário, enquanto os demais giram da esquerda para a direita, como os ponteiros de um relógio, até chegar à combinação original. Os

**Ordem dos jogos**

5 equipes 10 jogos	6 equipes 15 jogos	7 equipes 21 jogos	8 equipes 28 jogos	9 equipes 36 jogos
1-4 4-5 2-5 1-2 3-4 5-3 5-1 4-2 2-3 3-1	1-4 4-3 3-5 2-5 1-6 6-4 3-6 2-3 1-3 5-1 5-4 4-2 6-2 2-1 5-6	1-4 1-5 5-3 2-5 4-3 1-6 3-6 6-2 4-2 7-1 7-5 7-3 5-4 3-1 5-6 3-2 6-4 2-1 6-7 2-7 4-7	1-5 1-7 1-2 1-4 2-6 2-8 5-4 2-3 3-7 3-5 5-6 5-8 4-8 4-6 7-8 6-7 6-1 8-1 3-1 7-2 5-2 4-2 8-3 6-3 7-5 5-4 7-4 8-6	1-5 1-6 1-7 3-5 2-6 2-7 8-2 6-3 3-4 8-3 5-3 1-8 3-7 5-4 6-4 7-4 9-1 9-2 2-1 9-6 4-2 3-1 5-9 3-2 6-8 8-7 4-3 4-1 7-5 6-5 7-6 5-8 3-9 4-9 9-8 7-9

10 equipes (45 jogos)	11 equipes (55 jogos)	12 equipes (66 jogos)
1-2 1-4 1-6 1-10 1-5 3-4 3-2 8-2 9-2 7-2 5-7 5-8 4-9 4-7 9-3 6-8 6-9 3-7 6-5 8-5 9-10 10-7 10-5 8-3 10-6 3-1 8-1 9-1 7-1 2-4 2-6 8-7 2-5 5-9 3-10 2-10 6-3 7-6 4-5 5-3 9-8 10-8 7-9 6-4 4-10	1-7 1-8 1-9 7-3 2-7 2-8 2-9 10-2 10-1 11-1 3-9 3-10 11-3 11-2 8-3 4-10 11-4 4-7 4-8 4-9 5-11 7-5 5-8 5-9 5-10 6-1 6-2 6-3 1-3 1-2 3-2 4-1 2-4 6-4 3-4 4-5 9-11 5-1 2-5 6-5 9-8 7-10 7-11 9-7 8-7 10-11 3-5 8-10 8-11 9-10 7-6 8-6 9-6 10-6 11-6	1-9 11-1 1-2 4-1 6-1 2-8 2-10 12-2 3-5 2-5 3-9 11-3 7-3 6-4 6-3 10-4 4-12 4-8 8-7 11-10 5-11 7-5 5-9 9-11 8-11 8-6 10-6 9-12 7-8 1-10 12-1 1-3 2-9 2-7 2-4 6-2 3-10 3-12 8-3 6-5 4-7 4-9 9-7 3-4 12-5 5-8 5-10 8-10 6-7 9-6 11-6 9-10 7-12 9-8 12-8 7-11 3-2 4-5 1-7 5-1 11-12

Para combinar os concorrentes, basta colocar ao lado de cada um sucessivamente cada um dos que se lhe seguem, excluindo portanto os que já tiverem sido considerados, afim de que os grupos difiram uns dos outros pelo menos de um concorrente. O exame do quadro acima mostra que para se achar o número de jogos realizáveis em uma "poule", basta tomar o número imediatamente inferior ao dos inscritos e adicionar-lhe sucessivamente todos os números inferiores até 1 inclusive.

grupos que resultarem indicarão quais os quadros que deverão jogar.

Exemplo: 8 quadros.

**Original**

1 — 2	1 — 2	1 — 8	1 — 7
8 — 3	8 — 3	7 — 2	6 — 8
7 — 4	7 — 4	6 — 3	5 — 2
6 — 5	6 — 5	5 — 4	4 — 3
1 — 6	1 — 5	1 — 4	1 — 3
5 — 7	4 — 6	3 — 5	2 — 4
4 — 8	3 — 7	2 — 6	8 — 5
3 — 2	2 — 8	8 — 7	7 — 6

Se o número de quadros for ímpar, todos os números giram da esquerda para a direita, até em baixo do lado direito e até em cima no lado esquerdo. O número que fica em cima do lado esquerdo será "isento", isto é, ficará em cada data sem jogar.

Exemplo: 7 quadros.

7	6	5	4
6 — 1	5 — 7	4 — 6	3 — 5
5 — 2	4 — 1	3 — 7	2 — 6
4 — 3	3 — 2	2 — 1	1 — 7
3	2	1	
2 — 4	1 — 3	7 — 2	
1 — 5	7 — 4	6 — 3	
7 — 6	6 — 5	5 — 4	

Determinados os jogos, é fácil organizar as tabelas. Anotar, no entanto, que na confecção do calendário se terá em conta o número de partidas que se deseja jogar por data, de acordo com as circunstâncias especiais e levando-se em conta que cada quadro não deve jogar mais de duas vezes por semana.

**Marcação dos pontos** — A contagem dos pontos se obtém assim: vitória = 2

Exemplo: - *Calendário para 7 quadros*

Data I	Data II	Data III	Data IV	Data V	Data VI	Data VII
6 - 1	5 - 7	4 - 6	3 - 5	2 - 4	1 - 3	7 - 2
5 - 2	4 - 1	3 - 7	2 - 6	1 - 5	7 - 4	6 - 3
4 - 3	3 - 2	2 - 1	1 - 7	7 - 6	6 - 5	5 - 4

pontos; empate = 1 ponto; derrota = 0 ponto. Além disso, torna-se necessário o conhecimento da tabela de registro dos resultados dos jogos.

**Valor do processo** — Processo bastante racional, justo e esportivo, per-

Equipes	1	2	3	4	5	Pontos	Classificação
1							
2							
3							
4							
5							

mite cobrir os azares momentâneos, sempre possíveis. Além disso, é excelente sob o ponto de vista da regularidade, devendo ser empregado quando as equipes são pouco numerosas e se dispõe de muito tempo.

Esse processo pode ser melhorado, isto é, tornado mais esportivo, fazendo-se disputar o campeonato com turno e re- turno. O retorno consiste em disputar uma segunda "poule" idêntica à primeira e organizada nas mesmas condições. Cada concorrente encontra duas vezes os seus adversários (uma vez no seu campo, outra no do adversário). Entretanto, se o número de concorrentes é muito elevado, a organização de uma "poule" exige muito tempo, principalmente se os concorrentes não são da mesma cidade ou região.

Exemplo: 24 concorrentes.

$$x = \frac{24 \times 23}{2} = 276 \text{ jogos}$$

Neste caso, deve-se empregar o processo das "poules" separadas.

## V

E' o processo usualmente empregado nos campeonatos regionais ou das ligas possuidoras de grande número de equipes filiadas. Nêle se determina o ven-

As quatro darão  $15 \times 4 = 60$  jogos.  
Os quatro vencedores das "poules" simples encontrar-se-ão em nova "poule" final que dará  $\frac{4 \times 3}{2} = 6$  jogos.

Por conseguinte, total — 66 jogos.

**Valor do processo** — Processo ótimo, devido à grande economia de tempo na sua realização.

## VI

Em certas competições, pode-se combinar utilmente os processos acima. Assim, pode-se estabelecer uma competição, utilizando-se os diferentes processos conhecidos.

Exemplo: 20 concorrentes.

1.º — 4 "poules" de 5 (processos das "poules" separadas); 2 semi-finais de 2 (processo das eliminações sucessivas); 1 final de 2.

2.º — 1 turno eliminatório (processo das eliminações sucessivas); 2 "poules" de 5 (processo das "poules" separadas); 1 turno de 2 (processo das eliminações sucessivas).

3.º — 4 "poules" de 5 (processo das "poules" separadas); 1 dupla eliminação de 4.

Podem-se fazer as mais variadas combinações; no entanto, devem-se escolher as mais adequadas à competição que se tem em vista.

## VII

Há detalhes que precisam ser convenientemente observados na organização de torneios ou campeonatos. Entre êles, a título de lembrança, podemos citar.

Por parte da entidade organizadora:

- 1 — Distribuir as regras oficiais por todas entidades participantes.
- 2 — Distribuir igualmente o regulamento do campeonato.
- 3 — Escolher convenientemente os campos a serem utilizados.
- 4 — Evitar que as equipes joguem mais de duas vezes numa mesma semana, na mesma jornada ou em dias consecutivos.

Por parte do concorrente visitado:

- 1 — Preparar o vestiário para a equipe visitante.
- 2 — Marcar o campo.
- 3 — Verificar a iluminação.
- 4 — Evitar a permanência de espectadores no campo.
- 5 — Prever um serviço de ordem afim de garantir a regularidade do jogo e eliminar os fatores de desordem.

Exemplo: 24 concorrentes.  
Dividí-los em 4 grupos de 6.

$$\text{Uma "poule" dará } \frac{6 \times 5}{2} = 15 \text{ jogos}$$

# Federação Internacional de Esgrima

CIRCULAR N.º 26

## CAPITULO II

### Decisões do ultimo Congresso relativas á "Flecha"

1.º — A "Flecha" normal, corretamente executada não é proibida em nenhuma arma;

2.º — A "Flecha" que termina sistematicamente em "corpo a corpo" (sem brutalidade nem violência):

a) Em espada, não é proibida (antiga disposição da pag. 30) mas o assalto é simplesmente suspenso, porque, por definição, em caso de corpo a corpo, é praticamente impossível continuar o combate normal;

b) No florete e no sabre (o corpo a corpo impede a continuidade da fase d'armas, base da esgrima convencional), depois de uma primeira advertência, pune-se com um toque (antiga disposição da pag. 30);

3.º — Nas três armas, a antiga regra (Pag. 55) decidia que o corpo a corpo provocado por brutalidade voluntária ou lançando-se violentamente sobre o adversário era proibido; o congresso de 1939 resolveu que: Quando a "Flecha" termina por um choque que desequilibre o adversário, ha brutalidade voluntária e as sanções previstas na página 55 são applicadas (advertência e exclusão);

4.º — A flecha correndo, mesmo além do adversário, não é em si uma ação perigosa, e não pode ser interdita. (Os diretores de assalto não devem impedir a resposta, gritando "alto" cedo de mais).

5.º — Nas três armas, o atirador que sistematicamente sai da pista ao fazer a flecha, para evitar de receber um toque, depois de uma primeira advertência será punido com um toque (acrescentar ao fim do n.º 7, pag. 31);

6.º — Do mesmo modo todo o toque de taco a taco que chegue ao atirador que saiu da pista, é válido, sem prejuizo da advertência;

7.º — Todo o toque dado por um flecheiro antes de transpor o limite é válido, e não dá lugar a advertência nem a penalidade;

8.º — Todo o toque dado pelo flecheiro, depois de transpor o limite, não é válido.

**Nota** — As páginas aquí referidas são da Tradução do Reg. da F.I.E. publicada pela U.B.E. em 1938.



# ESTUDO SÔBRE O VOLEIBOL

COORDENAÇÃO DO 1º TEN. FRITZ A. MANSO

INSTRUTOR DA E.E.F.E.

## PREPARAÇÃO

A preparação, também chamada "levantamento", é outra parte importante do treinamento individual; é na preparação que está todo êxito do ataque.

Sem preparação não há corte, e sem corte, podemos dizer que não há ataque eficaz contra um quadro de classe.

## TIPOS DE PREPARAÇÃO

A preparação pode ser feita de três modos, variando com a predileção dos cortadores, para este ou aquele tipo de preparação.

### PREPARAÇÃO ALTA

O levantador deve enviar a bola a uma altura de 3 a 4 ms., de modo que caia na frente do cortador de 1m,5 a 2m,5 e de 15 a 60 cms. da rede. (Fig. 1).

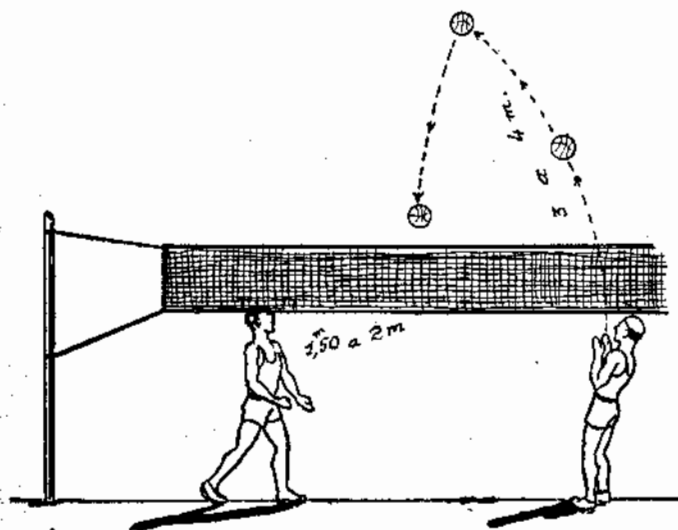


Fig. 1

Essa distância da rede permite ao cortador "enterrar" a bola, isto é, a bola cortada tem probabilidade de cair, o mais próximo da rede no campo oposto, tornando a sua defesa muito difícil.

A vantagem de cair 1m,5 a 2m,5 na frente do cortador, é para este poder tomar o impulso, que lhe vai permitir alcançar a bola, mais alto do que se saltasse; somente pela extensão das pernas, aumentando por conseguinte a probabilidade de "enterrar" a bola, na cortada. É a prática que ensina qual o ponto em que a bola deve cair entre o cortador e o levantador, sendo seu fator importante na determinação dessa distância e do tamanho dos passos dados pelo cortador ao dar o impulso do salto para bater na bola.

— A preparação não deve ser feita a mais de 60 cms., porque não permite "enterrar" a bola, aumentando a probabilidade da defesa, conforme veremos quando tratarmos na tática do jogo, da defesa de seu ataque.

### PREPARAÇÃO BAIXA

O levantador procura elevar a bola, de 50 cms. a 1 metro de altura acima da rede, devendo a mesma descer, a uma distância da rede de 30 a 40 cms. (Fig. 2).

Esse tipo de preparação exige que a bola caia próximo ao cortador, sendo o corte feito sem corrida de impulso, ou no máximo, com um passo; não sendo assim, quando o cortador alcançar a bola para efetuar o corte, já a acha na altura da rede, com probabilidade de perder o corte, mandando nela a bola.

É o tipo ideal de preparação quando, por qualquer motivo, o cortador se acha próximo do levantador. Apresenta a vantagem de tornar mais difícil a defesa do corte, devido à rapidez da jogada.

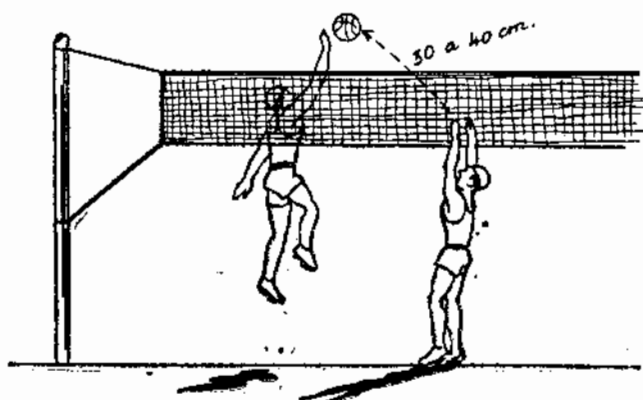


Fig. 2

### PREPARAÇÃO A DISTANCIA

Este tipo de preparação só deve ser feito quando o levantador está a 1m,5 ou mais da rede. A bola é enviada para cima e para frente; com trajetória baixa; de modo que, se não for tocada pelo cortador, passe para o campo oposto, por cima da rede. (Fig. 3).

Esse tipo de preparação é muito semelhante ao anterior.

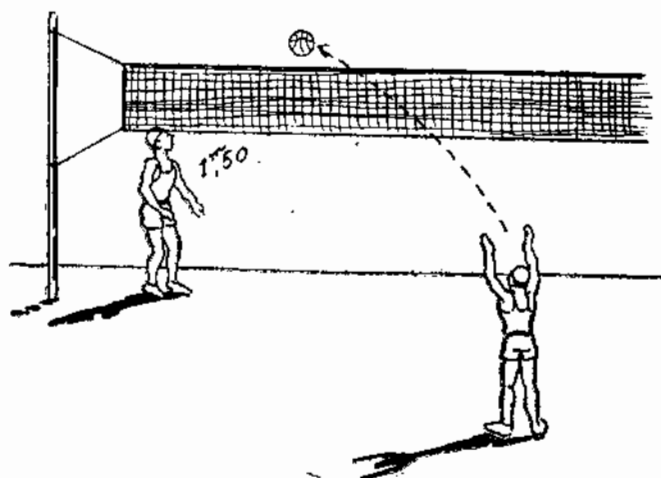


Fig. 3

## REQUISITOS DE UM BOM LEVANTADOR

- O levantador deve estar apto, qualquer que seja o passe que lhe foi feito, dentro do possível, a executar uma boa preparação;
- Deve avaliar o ponto exato em que vai cair o passe que lhe foi feito;
- Ter grande mobilidade e ótimo golpe de vista e ser muito atencioso;
- Ter de 1m,60 a 1m,70 de altura, mais ou menos.

Não deve ser alto, porque os jogadores altos geralmente têm menos mobilidade que os baixos; nem muito baixo, para poder suprir as falhas dos cortadores, que devem ser tipos altos.

Com menos de 1m,60, satisfaz ainda perfeitamente, conquanto não esteja em condições de saltar na altura da rede, como é necessário em certas jogadas que aparecem



frequentemente no jôgo. P. ex., a cortada, com êxito, quando a má preparação do quadro adversário faça cair a bola no seu campo, o que surte grande efeito, nessa ocasião, em que aquele fica, geralmente, sem posição de defesa.

## TÉCNICA EM GERAL DA PREPARAÇÃO

1) Quanto à técnica da execução, o que se refere à batida na bola, mãos, corpo, pés, etc., é idêntica ao passe; só poderá então ser bom levantador, aquele que é ótimo passador, que tem ótimo "contrôle" de bola.

A preparação pode ser de frente, lado e costas, com as mãos acima e abaixo dos ombros, conforme vimos no número anterior, quando tratamos do passe.

2) O levantador deve estar, sempre que possível, com a frente para o cortador correspondente.

3), Deve ficar ligeiramente agachado, e a 1 metro, mais ou menos, da rede.

4) Agir de forma tal, que sempre ao receber o passe esteja de frente para o cortador, afim de melhor executar a preparação.

5) Usar sempre duas mãos, ao executar a preparação.

6) Sempre que possível, deve entrar em baixo da bola para fazer a preparação.

7) Ter o máximo cuidado, afim de não fazer a preparação para o quadro adversário.

8) Executar a preparação, de acôrdo com a predileção do cortador.

9) Imediatamente após à preparação, colocar-se em posição de defesa.

## TREINAMENTO

Só pode executar o treinamento para a preparação, aquele que tem um perfeito domínio de bola.

Tendo um quadro de Voleibol três levantadores e três cortadores, os levantadores devem ser perfeitos preparadores; mas os cortadores devem também executar o treinamento para a preparação, porque inúmeras vezes no desenrolar dum jôgo, qualquer jogador, levantador ou cortador, que pega a 2.<sup>a</sup> bola ou batida, executa a preparação para o cortador da dupla de ataque, que está na rede.

Para aqueles que têm perfeito "contrôle" de bola, a preparação é fácil; sendo assim, só deve ser iniciado o treinamento de preparação quando o "contrôle" de bola fôr perfeito, com nítida e suave batida na bola, pela ponta dos dedos, tudo conforme vimos no número anterior.

Damos abaixo alguns exemplos para o treinamento da preparação:

1) Estando dois jogadores na rede, um passa, com a mão, para o levantador, que fará a preparação. O iniciante deve começar a preparação, levantando a bola a pouca altura, que vai aumentando gradativamente, para que possa manter o "contrôle" da direção e afastamento da rede.

2) O mesmo exercício, sendo a bola passada de trás, afim de obrigar o levantador a procurar a melhor posição, para executar a preparação junto à rede.

3) Um jogador saca, da área correspondente, para um outro jogador, no campo oposto, defender e passar ao levantador, que executará a preparação.

Para habituar os jogadores a executarem a preparação perfeita, coloca-se um cordão a uma altura e distância conveniente da rede, para a bola ser preparada na direção do cordão, como referência.

Outros exercícios poderíamos ainda criar, para o treinamento da preparação; mas, em todos os exercícios, o jogador que estiver fazendo o papel de levantador, deve ocupar as posições que normalmente ocupa no jôgo, para executar a preparação, isto é, ataque centro e ataque direito.

Em princípio, o treinamento deve ser limitado à preparação de frente, mãos acima dos ombros; após sua perfeita execução, deve ser iniciado o treinamento da preparação de lado, costas e com as mãos abaixo dos ombros.

Sempre que possível, como no passe, o levantamento deve ser feito com mãos acima dos ombros, não só porque ficam as mãos mais perto dos olhos, facilitando para avaliar o tempo, como também os dedos ganham mais sensibilidade e ligeirza; pode ainda o nariz ser empregado como orientador para a bola.

## ATAQUE

A única maneira eficaz do ataque é por meio do "cor-te".

Consiste em, após a preparação, dar uma batida na bola com a maior violência possível, na direção do campo oposto. Quanto mais próximo da rede, fôr atingido o corte,

mais difícil será a defesa, devido à menor trajetória e menor tempo que a bola leva no ar, não dando tempo aos jogadores do quadro adversário realizarem a defesa; é a chamada "bola enterrada".

## TIPO DE CORTADOR

Em o nosso primeiro artigo, analisámos o tipo do praticante de Voleibol técnico, inclusive do cortador; apenas não citámos a altura ideal: no mínimo 1m,70, sendo a ideal de 1m,80 ou mais. Mas, não é apenas suficiente que tenha altura; é necessário, também, que salte, procurando tocar na bola o mais alto que puder, para que o corte seja o mais "enterrado" possível.

Deve ainda possuir agilidade suficiente para ser um bom jogador de defesa, porque, tendo no quadro de Voleibol cada jogador sua área para defender, é impossível defender mais de uma, havendo, por conseguinte, prejuízo para o quadro.

## TIPOS DE CORTE

O bom cortador deve saber usar qualquer de suas mãos. É de grande vantagem, porque desnorteia a defesa do quadro adversário. Num quadro de classe, antes de a bola ser enviada, seus jogadores já conhecem, mais ou menos, a direção que ela deverá tomar após o corte, unicamente pela preparação. Sendo assim, quando é esperado um corte com a mão direita, se fôr feito com a esquerda, a bola tomará outra direção, desnorteando a defesa contrária.

O corte pode ser feito com ou sem corrida de impulso.

O corte com corrida de impulso é normal. É executado quando a preparação fôr feita para a bola cair na frente do cortador.

Consta:

a) Corrida de impulso: tem grande importância, pois vai permitir ao cortador saltar o mais alto possível; 2 ou 3 passos são suficientes;

b) Salto: após a corrida, por meio da forma de impulso, o cortador procura saltar o mais alto possível, sendo que, ao tocar a bola, o corpo deve estar de frente para a rede, o que permitirá enviá-la na direção que quiser, num tempo mínimo para escolher onde deve mandá-la. (Fig. 4). Nunca deve ser feito o salto, quando com corrida de impulso, com os dois pés;

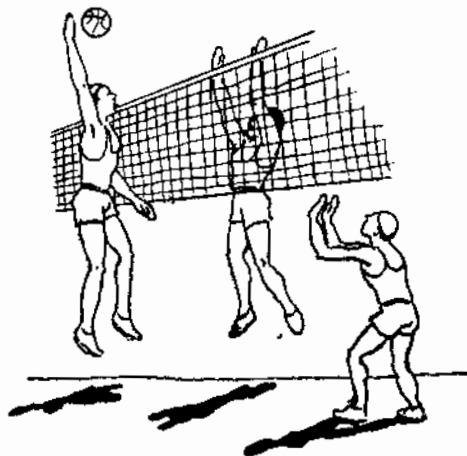


Fig. 4

c) Batida na bola. De três modos pode ser batida a bola no corte; mas, em todos três, a batida deve ser executada por cima, para que o corte seja o mais "enterrado" possível.

1.º) Mão aberta, dedos ligeiramente afastados e flexionados. É o mais comum. (Fig. 5)

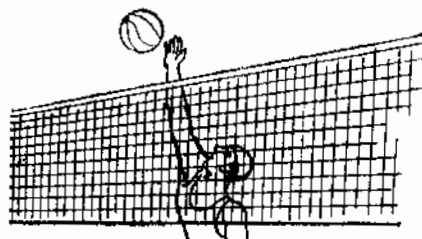


Fig. 5

2.º) Com a região tenar da mão. Já permite ao corte maior violência. (Fig. 6).

3.º) Com a mão fechada ou sôco. E' o ideal, por causa da grande violência. (Fig. 7) Exige muito treino, só de-

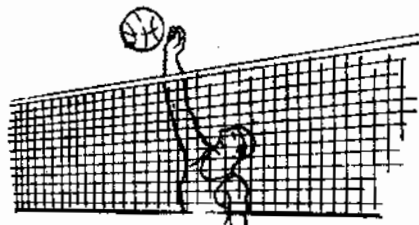


Fig. 6

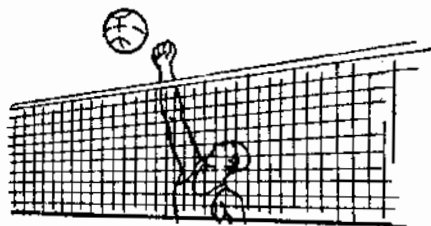


Fig. 7

vendo ser executado pelos bons cortadores. O corte só deverá ser feito por cima da bola, sem o que é grande a probabilidade de a bola ultrapassar a linha final do campo do quadro adversário.

d) Queda. Feita pela ponta dos pés, com ligeira flexão das pernas, para amortecer a queda. Deve entrar, imediatamente, em posição de defesa.

Corte sem corrida de impulso. E' idêntico ao anterior, apenas sem a corrida. A impulsão é dada unicamente pela extensão das pernas. E' aplicado quando a preparação fôr feita em cima do cortador.

## TREINAMENTO

O treinamento deve ser feito, inicialmente, para o corte com ou sem corrida de impulso, mão aberta; só após sua perfeita execução é que deve ser iniciado o corte com a região tenar da mão, e mão fechada.

A parte mais importante do treinamento é o momento preciso em que o cortador deve iniciar a corrida de impulso, para saltar e tocar a bola no ponto exato do ramo descendente da trajetória, em que deve ser dada a batida na bola. Isso é de grande importância para os cortadores, afim de ser evitado o salto antecipado ou atrasado. E' só por meio do treinamento que o cortador cria o reflexo desse momento, que vai ser o segredo do êxito do corte.

O treinamento pode ser feito da seguinte maneira:

a) Corte sem bola. O jogador executa o corte, como se pretendesse bater em uma bola imaginária, — servindo apenas para a correção de todos os movimentos;

b) Corte com a bola presa (Fig. 8). Com a mesma finalidade do anterior, e mais ainda a batida na bola. A bola deve ficar na altura em que deve ser dado o corte;

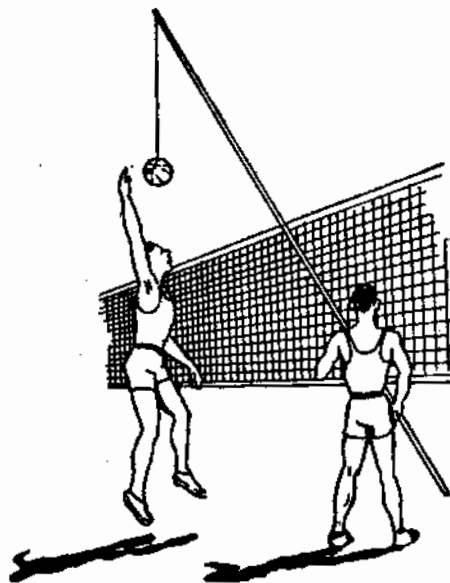


Fig. 8

c) Corte com preparação feita a mão por um outro jogador: para treinar o momento exato em que deve ser iniciada a corrida, e salto correspondente. E' necessário chamar a atenção para que o movimento da bola seja acompanhado durante todo o tempo;

d) Idêntico ao anterior, com marcas no campo oposto, para ser dirigido o corte, visando o treinamento da direção do corte;

e) Quando a bola fôr levantada em cima da rede, empurrá-la ligeiramente com as pontas dos dedos, para não passar a mão por cima da rede, o que constitui falta;

f) Um jogador saca, outro defende e passa ao levantador, que faz a preparação para o cortador executar o corte. Com o fim de treinar a defesa do corte, deve o treinador colocar três jogadores em cada campo, havendo assim o treino do corte e defesa, passe e preparação; deve, ainda, o treinador dividir o campo ao meio, obrigando o cortador a enviar o corte na metade anterior do campo.

Após o treinamento acima, em que o treinador ainda pode idealizar outros processos com exercícios educativos adequados, deve ser iniciado o treinamento do corte com a região tenar da mão, com a mão fechada (sôco) e a utilização do braço esquerdo para execução do corte.

Terminamos assim o estudo das fases do jogo individual: saque, defesa, passe, preparação e corte. Existem ainda algumas jogadas, muito frequentes num jogo de Voleibol, que merecem estudo e treinamento especiais; delas trataremos no próximo número.

(Continua)



# ESTUDO SÔBRE O FUTEBOL

PELO 1º TEN. ANTÔNIO BARCELOS BORGES FILHO

## ZAGUEIROS

São os dois zagueiros que montam sentinela à meta e completam com o arqueiro o triângulo final, encarregado da defesa do arco. Eles exercem sua ação em frente da meta, um ao lado do outro, e não devem jogar como se fazia antes da nova lei do fora de jôgo — um na frente e outro atrás.

Quando o ataque vem do lado direito, o zagueiro dêsse lado deve deslocar-se para a direita, devendo o outro zagueiro cobrir o seu lugar, ao mesmo tempo que o dêste é coberto pelo seu médio de ala; dá-se o contrário quando o ataque vem do outro lado. Quer isso dizer que a defesa se move como uma só peça. Os zagueiros devem ser comedidos em seus avanços para evitar o perigo das escapadas adversárias.

A função dos zagueiros é defender indiretamente a meta. Agem principalmente pela colocação (exemplo: Domingos - Machado), que lhes permite, com os pés ou cabeça, cortar os centros ou passes do adversário, ou arrebatá-lhe a pelota.

Nas proximidades da meta, quando estiver mantido o equilíbrio numérico de 5 defensores contra 5 atacantes, devem fazer todo o possível para que o adversário não consiga dominar. Para tanto, devem ser perfeitos rebatedores com ambos os pés, e principalmente exímios cabeceadores, para agir com constante firmeza. No jôgo alto, porém, se o guardião é seguro e se entende com eles, quando pedir a bola, devem deixá-la, porque é melhor a intervenção do arqueiro, que, podendo usar as mãos, está em condições de arrebatá-la por cima da cabeça de todos, para devolvê-la o mais à frente possível, ao passo que os zagueiros só podem cabeceá-la, arrematando-a a uma distância relativamente pequena. Quando o zagueiro tem que cabecear, por ser o que mais se aconselha, deve efetuá-lo enviando a bola para o lado, porque, cabeceando de frente, facilita o arremate do adversário. Para o lado, desafoga o arco, possibilitando ao médio, que já foi vencido pelo adversário que chutou ou centrou, receber a bola ao dirigir-se para a meta em seu socorro. Além disso, é mais fácil ao arqueiro defender um tiro de lado do que de frente, caso a bola vá ter aos pés do adversário.

Os zagueiros não devem driblar nas proximidades da meta, e só devem rebater a bola, em casos extremos, quando muito acossados pelos adversários. Devem trabalhar mais intimamente que

puderem com os médios e atacantes, devendo passar sempre que possível a bola para eles, convertendo, assim, a defesa num contra-ataque imediato.

Quando estabelece o equilíbrio já referido, devem partir imediatamente na direção do adversário que primeiro invadiu sua zona de ação. Chocar-se-ão com os pontas, quando o inimigo atacar em linha quebrada em forma de W; com os meias, quando a linha quebrada fôr em forma de M, em linha reta ou em leque. Esta marcação não é rígida, dependendo de variadas situações, devendo sempre haver entre médios e zagueiros o maior entendimento possível. Ex.: Zagueiro marcando ponta, deve o médio marcar o meia; si o zagueiro parte sôbre o centro atacante, deve o centro médio ir para o posto do zagueiro; se o arqueiro deixa a meta, o zagueiro disponível deve ocupá-la em defesa do arco abandonado, defendendo-o a todo o transe, mesmo que para isso seja preciso cometer a pena máxima. Os jogadores de futebol devem ter sempre em mente o seguinte princípio: um jogador quando é forçado a abandonar sua posição para tomar a de outro deve ser substituído logo por estoutro.

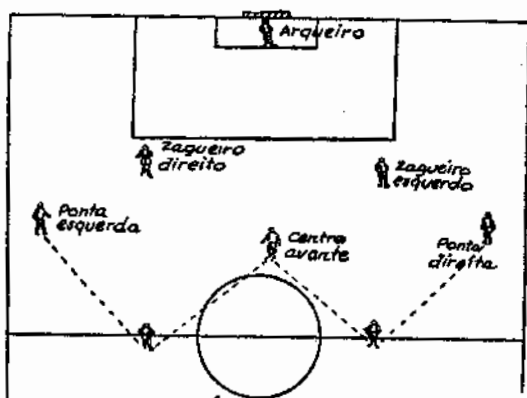
Logo que um adversário atire à meta, devem os zagueiros marcar os avantes inimigos, impedindo que eles ataquem o guardião, afim de permitir a êste a devolução livre do balão. (Esta obstrução é tolerada, mas lembrem-se os zagueiros que nessa situação a regra permite serem trancados pelas costas, desde que o tranco não seja perigoso ou violento).

O zagueiro, ao passar a bola a um seu companheiro, deve fazê-lo sempre a um que esteja desmarcado, não alimentando somente os companheiros de sua ala, e sim; de preferência, cruzando o passe para a ala oposta, pois que a experiência nos tem mostrado que para onde está a bola afluem a maioria dos jogadores.

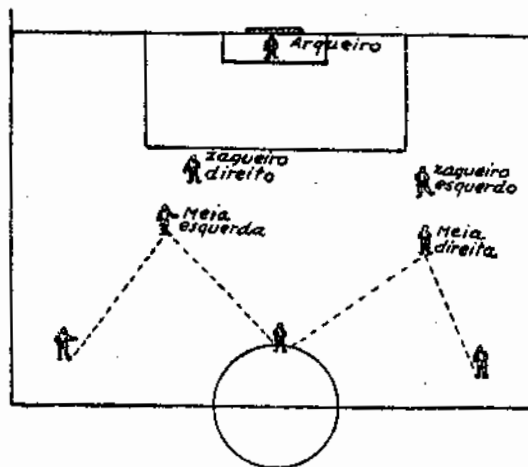
Os zagueiros devem ser altos, robustos, corajosos, inteligentes e calmos, sabendo rebater com ambas as pernas.

Na marcação de um adversário, o zagueiro, como qualquer outro jogador que marca, deve antepor-se entre o jogador que está sendo marcado por êle e a sua própria meta, tal como acontece no basquetebol, polo aquático, etc..

A título de exemplo, mostrarei quatro dispositivos de colocação dos zagueiros:



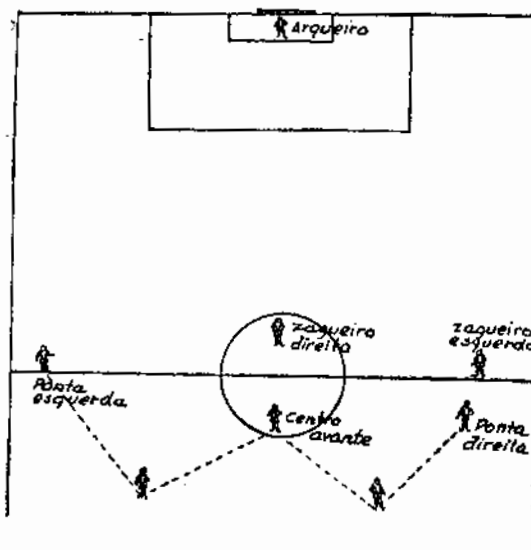
Quando o nosso quadro está dominando o adversário e este ataca em linha quebrada em forma de W.



Quando o quadro adversário ataca em linha quebrada em forma de M.

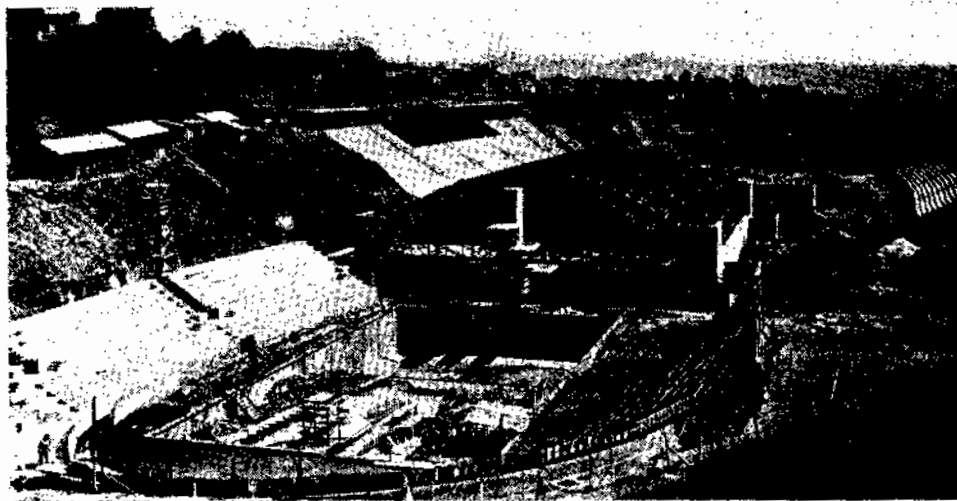


Quando a nossa defesa adota a tática do 3.º zagueiro (centro médio recuado).



Quando o adversário, nas proximidades da nossa meta, ataca-a em forma de W e a nossa defesa não se utiliza do 3.º zagueiro.





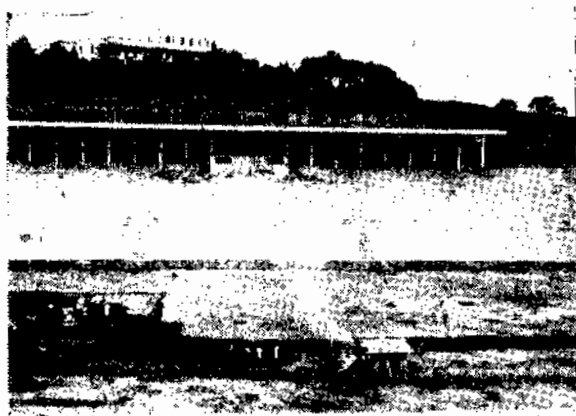
# Estádio do PACAEMBU

*Vista geral, vendo-se a piscina,  
o ginásio e o estádio*

Estas vistas já nos permitem avaliar o que será o estádio do Pacaembu, cuja construção a Prefeitura de São Paulo vai finalizando. Esse majestoso estádio, para atender as necessidades complexas da Educação Física, será dotado de campo de futebol, pista de corridas, de cinza, e outros locais de atletismo; ginásio, piscina e campos de tennis, — cobrindo tudo uma área de 75.000 m<sup>2</sup>.

Trata-se, como se vê, de uma obra soberba, a constituir mais uma maravilha entre tantas que já fazem o encanto da capital bandeirante.

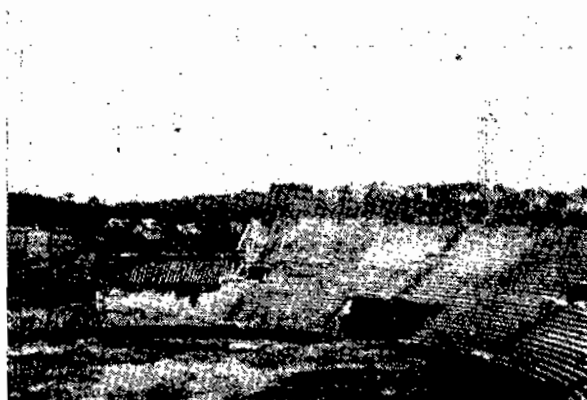
É mais um vultoso empreendimento dos paulistas, agora em prol da cultura física, e que é digno de aplauso e imitação.



*Tribuna de honra*



*Tribuna de leste*



*Curva. Portão Principal*

# -Esgima- FLORETE

## Método de treinamento

PELO 1.º TEN.  
ÁLVARO LÚCIO DE ARÊAS  
INSTRUTOR DA EEFE.

Em continuação ao trabalho que apresentámos na Revista n.º 44, sôbre o método de treinamento do sabre, publicamos agora a progressão que seguimos nas aulas de florete, progressão esta que tem satisfeito inteiramente os nossos objetivos e compensado o nosso esforço.

### OBSERVAÇÕES PRELIMINARES

1 — Nenhum aluno deverá passar ao estudo de uma nova série, sem estar perfeitamente firme na execução das séries anteriores;

2 — Todos os movimentos ofensivos devem ser ensinados:

- a) A pé firme;
- b) Marchando;
- c) Indo a fundo;
- d) Marchando e indo a fundo.

Todos os movimentos defensivos devem ser ensinados:

- a) A pé firme;
- b) Rompendo.

3 — Sempre que não houve trabalho físico antes da Lição de Esgima, deve ser feita uma Sessão Preparatória Reduzida, compreendendo os seguintes elementos:

- a) Flexionamentos de braços;
- b) Flexionamentos de pernas;
- c) Flexionamentos do tronco;
- d) Flexionamentos de caixa torácica.

4 — O instrutor deve esforçar-se por obter de seus alunos:

- 1.º Correção na execução dos movimentos;
- 2.º Máximo de velocidade na execução correta.

### SÉRIES DE TRABALHO

#### 1.ª SÉRIE

**Noções preliminares** — Empunhar o Florete; Tomar a guarda por tempos; Marchar e romper; Estender o braço, ir a fundo; Desenvolvimento; Engajamento em 6.v; Chamadas; Unir para a frente e para trás; Cumprimento.

#### 2.ª SÉRIE

**Noções preliminares** — Tomar a guarda; Marchar e romper; Mudança de engajamento; Chamadas — Cumprimento.

**At. Simples** — Golpe direto — Desengajamento.

**Paradas** — Paradas de 6.ª e 4.ª e respostas diretas.

#### 3.ª SÉRIE

**Noções Preliminares** — Tomar a guarda; Deslocamentos; Mudança de engajamento; Cumprimento. -

**At. Simples** — Golpe direto — Desengajamento —

**Paradas** — 4.ª, 6.ª, Contras de 4.ª e 6.ª, seguidas de respostas diretas e contra respostas.

#### 4.ª SÉRIE

**At. Simples** — Golpe direto; Desengajamento; Corte, precedidos ou não de Mudanças de Engajamento e combinados com as marchas.

**Preparação de ataque:**

**Ataques ao ferro** — Batida; Ataques simples, precedidos de batidas.

**Paradas** — 4.ª, 6.ª, Contras de 4.ª e 6.ª seguidas de respostas diretas e contra-respostas.

#### 5.ª SÉRIE

**At. Simples** — Golpe direto; Desengajamento e Corte, como na 4.ª Série.

**Preparação de ataque:**

**Ataques ao ferro** — Batida, Pressão; Ataques simples precedidos de batidas e pressões.

**Paradas** — 4.ª, 6.ª, 2.ª, Contras de 2.ª, 4.ª, e 6.ª, e suas respostas: Diretas e compostas.

#### 6.ª SÉRIE

**Ataque Simples** — Idem a Série anterior, e mais: executar os ataques simples, partindo das situações de engajamento e de Ausência de ferro.

**Preparação de ataque:**

**Ataques ao ferro** — Batida; Pressão e Forçamento; Ataques simples, precedidos de ataques ao ferro.

**Ataques Compostos** — De uma finta: Finta de G. D. — Desengajar; Finta de G.D. — Desengajar para baixo; Um, Dois.

**Paradas** — 2.ª, 4.ª, 6.ª e 7.ª seus Contras e suas Respostas (diretas e compostas) e Contra-Respostas.

#### 7.ª SÉRIE

**At. simples** — Idem a série anterior.

**Preparação de Ataque** — Ataques simples precedidos de ataques ao ferro.

**Ataques Compostos** — De uma finta: Repetição dos ataques da Série anterior e mais: Finta de G. Direto; Contra-Desengajar; Finta de G. D.; Contra desengajar para baixo; Um, Dois para baixo.

**Paradas** — 2.ª, 4.ª, 6.ª e 7.ª, seus contras, suas respostas e contra-respostas.

#### 8.ª SÉRIE

**Ataques Simples** — Repetição da Série anterior.

**Variedades de ataque** — Redobramento.

**Preparação de ataque** — Ataques simples precedidos de ataques ao ferro.

**Ataques Compostos** — De uma finta: Um, Dois; Finta de G. D. — Desengajar; Finta de G. D. — Contra-desengajar; Dobrar.

**Paradas** — 2.ª, 3.ª, 4.ª, 6.ª, 7.ª e 8.ª. Seus contras, suas

**Ataque Simples** — Repetição da Série anterior.

**Variiedades de ataque** — Redobramento.

**Preparação de at.:** At. simples precedidos de at. ao ferro.

**Ataques sobre a preparação** — Escapar do ataque ao ferro, desengajando.

**At. Compostos** — De uma finta: Finta de G. D. — Desengajar; Um, Dois; Dobrar; Cortar, Desengajar.

**Paradas** — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

## 10.ª SÉRIE

**Ataques Simples** — Repetição da série anterior.

**Variiedades de ataques** — Redobramento e repetição.

**Preparação de ataque:**

**Ataques ao ferro:** Ataques simples precedidos de ataque ao ferro.

**Tomadas de ferro:** Estudo das tomadas por Oposição.

**At. sobre a preparação:** Escapar ao ataque ou tomada de ferro, desengajando.

**At. Compostos** — Repetição dos ataques ensinados.

**Paradas** — Paradas desses ataques e suas respostas e contra-respostas.

## 11.ª SÉRIE

**At. Simples** — Repetição da Série anterior.

**Variiedades de at.:** Redobramento, Repetição.

**Preparação de ataque:**

**Ataque ao ferro:** At. simples precedidos de at. ao ferro; Tomadas de ferro: oposição e ligamento.

**At. sobre a prep.:** Escapar do ataque ou tomada de ferro, desengajando.

**Ataques Compostos:** Repetição dos ataques ensinados e mais: Cortar, Contra desengajar.

**Paradas** — Paradas desses ataques e suas respostas e contra-respostas.

## 12.ª SÉRIE

**Ataques Simples:** Repetição da série anterior.

**Variiedades de ataques** — Redobramento e repetição.

**Contra-ataques** — Golpe de Arresto sobre a marcha.

**Preparação de ataque:**

**Tomadas de ferro:** Ligamento.

**At. sobre a prep.:** Escapar à tomada de ferro, desengajando; Sobre a finta, atacar o ferro e atirar.

**At. Compostos** — De uma finta: Finta de G. D. — Desengajar — Um, dois; De duas fintas: Finta de G. D. — Um, Dois; Um, Dois, Três.

**Paradas** — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

## 13.ª SÉRIE

**Ataques Simples** — Repetição da Série anterior.

**Variiedade de ataque** — Redobramento, repetição e insistência.

**Prep. de at.** — Tomadas de ferro: Ligamento e envolvimento.

**At. sobre a prep.:** Escapar à tomada de ferro, desengajando; Sobre a finta, atacar o ferro e atirar.

**Contra ataques** — Arresto sobre a marcha e Tempo sobre um ataque composto.

**At. Compostos** — De uma finta: Um, Dois; Dobrar. De duas fintas: Finta de G. Direito; Dobrar; Um, Dois; Contra-Desengajar.

**Paradas** — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

**Preparação de ataques** — Ataques simples precedidos de ataques e tomadas de ferro; Deslizada.

**Contra-ataques** — Arresto sobre a marcha; Tempo sobre um ataque composto; Tensão sobre um ataque simples.

**At. Compostos** — De uma finta: Dobrar; Cortar, Desengajar. De duas fintas: Um, Dois, Três; Cortar, Um, Dois.

**Paradas** desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

## 15.ª SÉRIE

**Prep. de ataque:** At. simples de ataque ao ferro e tomada de ferro.

**Contra ataques** — Golpe de tempo.

**Variiedade de ataque** — Contra tempo.

**At. compostos** — De uma finta: Cortar, Desengajar. De duas fintas: Finta de G. D. — Contra desengajar duas vezes; Cortar, Dobrar.

**Paradas** — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

## 16.ª SÉRIE

**Prep. de ataque** — At. simples precedidos de ataques ao ferro.

**Variiedade de ataque** — Tomadas de ferro em contra-tempo.

**At. compostos** — De uma finta: Um, Dois, - Dobrar; De duas fintas: Um, Dois, Três.

**Paradas** — Paradas desses ataques.

## 17.ª SÉRIE

Assalto lição, com o instrutor.

## 18.ª SÉRIE

Assalto com o instrutor.

## 19.ª SÉRIE

Assalto com outro aluno, dirigido pelo instrutor.

## 20.ª SÉRIE

Assalto Livre.

## SÉRIE EXTRA

**Para conservação do estado de treinamento** — Forma.

**Elementos a trabalhar** — Dois ataques simples, precedidos e não de Preparação; Dois ataques compostos; Paradas desses ataques, e suas respostas; Um contra-ataque; Uma variedade de ataque; Um ataque sobre a preparação.

# Escotismo - Escola de Cultura Geral

Pelo PROFESSOR G. SKINNER

## O PREPARO DO CHEFE ESCOTEIRO

### I

É possível demonstrar-se facilmente que o Chefe-Escoteiro, executado conscienciosamente a técnica "SCOUT", está aperfeiçoando sua formação moral, intelectual e física.

Trataremos por enquanto da formação intelectual.

A "História Natural", por exemplo, nas suas divisões e sub-divisões características, nos oferece largo campo de pesquisas e aprimoramento. Plantas, animais, terras, tudo enfim que se relacione com os três reinos da Natureza, nos dão ensejo de aprofundar nossos conhecimentos, essencialmente práticos e utilitários, por isso que chegam à nossa percepção de maneira mais efetiva e convincente; — amamos a Natureza, porque é sábia e dadivosa; queremos-la, porque é mãe e preceptora; compreendemo-la, porque nos abre em par seu coração.

Por hoje, desejamos focalizar este assunto: — que a missão de Chefe-Escoteiro, bem interpretada e melhor executada, é um contínuo estimulante da inteligência, cuja atuação exige um esforço constante de cultura geral.

Dissemos — missão de Chefe-Escoteiro bem compreendida — porque se pode ser chefe contentando-se em realizar o que os outros pensam, ou, simplesmente, levando a termo, com toda submissão e candura, a letra dos regulamentos...

CHEFE-ESCOTEIRO deve ser, todavia, aquele que age dentro dos regulamentos, é bem de ver, mas não abdica do dinamismo renovador do próprio espírito, como se pretendesse negar, à luz meridiana, os princípios biológicos que regem o Universo...

Evoluir, auferir, multiplicar conhecimentos úteis, — eis a tarefa do Chefe, que em presença de uma iniciativa alheia ou sua, pesquisa, reflete, pondo em equação os **prós** e os **contras** atinentes àquela idéia, deduzindo até onde poderá atingir sua exequibilidade. E a ação do Chefe-Escoteiro não estará perfeitamente integrada dentro do MOVIMENTO, senão quando a realiza objetivamente, corporificando os postulados que constituem a razão de ser do ESCOTISMO.

Esse esforço de perscrutar as bases do Escotismo e as fontes de pensamento do seu fundador, é tanto mais necessário, quanto imperativo, de vez que sabemos ter BADEN POWELL escrito para os ingleses, imaginando um método novo de educação para a Inglaterra, tendo tido como ponto de partida o ambiente britânico com os seus defeitos e grau de supercivilização engorgitada de teórica.

Para se obter um Escotismo realmente adaptado às necessidades e ao meio brasileiro, cuja ação se torne evidentemente fecunda, é mister fazer para o nosso o que "B. P." fez para o seu país.

Sabemos como nasceu o Escotismo e como se entrosam as idéias de Baden Powell na exposição do seu método:

"1 — Meu país não é o que deveria ser".

"2. — E' preciso aperfeiçoá-lo transformando os indivíduos".

"3 — Essa transformação tornar-se-á impraticável, se não fôr iniciada pela educação das crianças".

"4 — Os sistemas de educação até agora empregados (1907-1908), não deram bons resultados".

"5 — O ESCOTISMO é o remédio proposto, pois tem probabilidades de êxito, uma vez que está adaptado à criança".

(B. P. — "Scouting for boys")

Precisamos, naturalmente, acompanhar as idéias do fundador do ESCOTISMO, mas não copiá-las **ao pé da letra**, segundo as "Rules" inglesas, preparadas e adequadas ao espírito do povo britânico, porém, adaptá-las, como se vem fazendo alhures, ao nosso meio.

Em todos os países e até mesmo dentro de cada um, o ambiente difere entre cidades ou de uma a outra região.

O BRASIL, possuidor de vastíssima extensão territorial, sem tipo racial completamente definido, sem falar noutros fatores, já possui também características próprias de cada uma das regiões que lhe integram a nacionalidade.

Dai, a série de acurados estudos que vêm processando de molde a se obter a perfeita ambientação do MOVIMENTO, para que possa preencher as lacunas ou defeitos de educação peculiares a cada meio, satisfazendo-lhe as particularidades características.

O CHEFE, decidido a estudar o ESCOTISMO do ponto de vista sob o qual deve ser encarado: — **como um sistema de educação integral**, — ficará convencido de que é imperativo o estudo **prático, ativo**, de um sem número de questões as mais variadas, pertinentes aos diversos ramos da atividade humana.

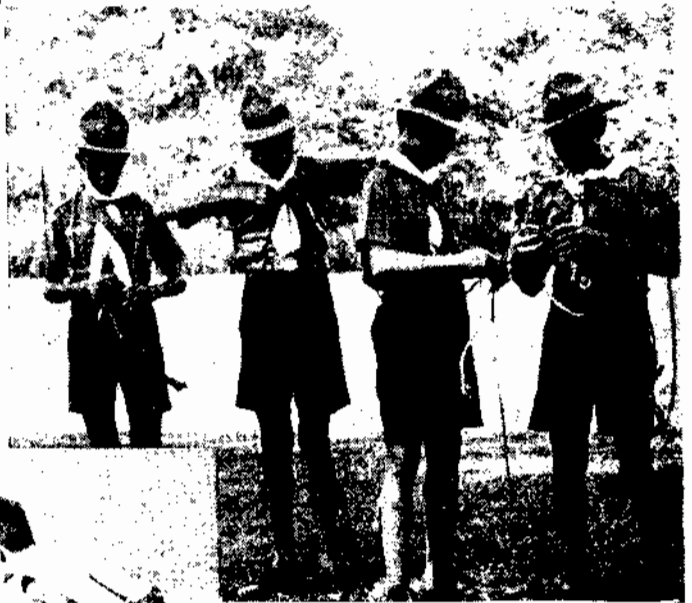
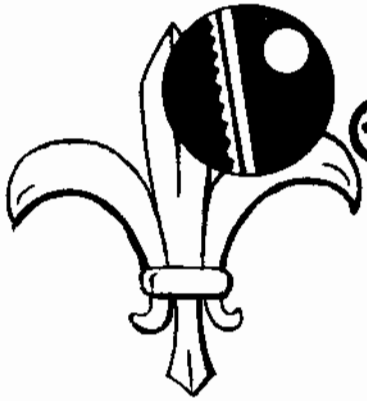
Isto posto, evidenciado ficará que a missão do Chefe-Escoteiro, assim encarada, será bem uma escola prática de cultura geral.

Antes de prosseguirmos nesta série de considerações, é preciso deixar bem clara a finalidade do ESCOTISMO em relação ao preparo do Chefe. E assim sendo, diremos ser o MOVIMENTO infenso à formação de uma nova coorte de "doutores" ou "pedagogos"... Nada disso. Do que se cogita, para a formação de um bom Chefe-Escoteiro, é que cultive, no mais alto grau, isto sim, o senso prático de percepção das cousas e dos fatos; e que, dentro da metodologia escoteira, possua essa coisa que "B. P." chamou e com muita propriedade — o espírito escoteiro, — para ver nítido e positivo, dando sempre justa A LIÇÃO DA OPORTUNIDADE; esta, sim, é que se faz mister saber ministrar, com o máximo de eficiência e na medida exata da dosagem de que no momento propício se careça fazer aplicação.

(Continua)



# Escotismo e a educação



Um concurso de nós

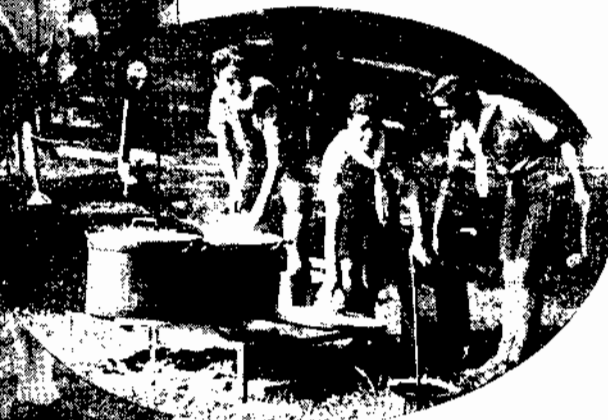
A mais perigosa das doenças que podem afetar uma nação, são as gerações que se educam sem vibrotividade coletiva, pois sofrerão do mal da incompreensão dos deveres precípuos para com a Pátria.

Uma educação sem embriaguez de sentimentalismo, é a que precisamos e a "base" é indubitavelmente o Escotismo.

Temos que estar em forma o mais rapidamente possível, recuperando o tempo perdido que criou uma geração falha nos deveres elementares de brasilidade, destituída de civismo, utilitarista e desfibrada. A noção do cumprimento desses deveres tem que ressaltar de espontaneidade, de consciência, não de automatismo. Um povo se avalia pelas energias coletivas, pelo ritmo de sentimentos elevados em que se educa. A autodisciplina moral é fator indispensável aos quadros de direção das coletividades, além de evitar que o ecletismo de doutrinas se choquem no ambiente da própria Pátria, constituindo o que em todos os tempos corresponde a fatores preponderantes de dissociação e ruína de povos imprudentes. Vivemos meio século de uma perigosa demagogia, que muito degradou o caráter nacional; se ganhámos um pouco de instrução, a dissonância com que ainda hoje

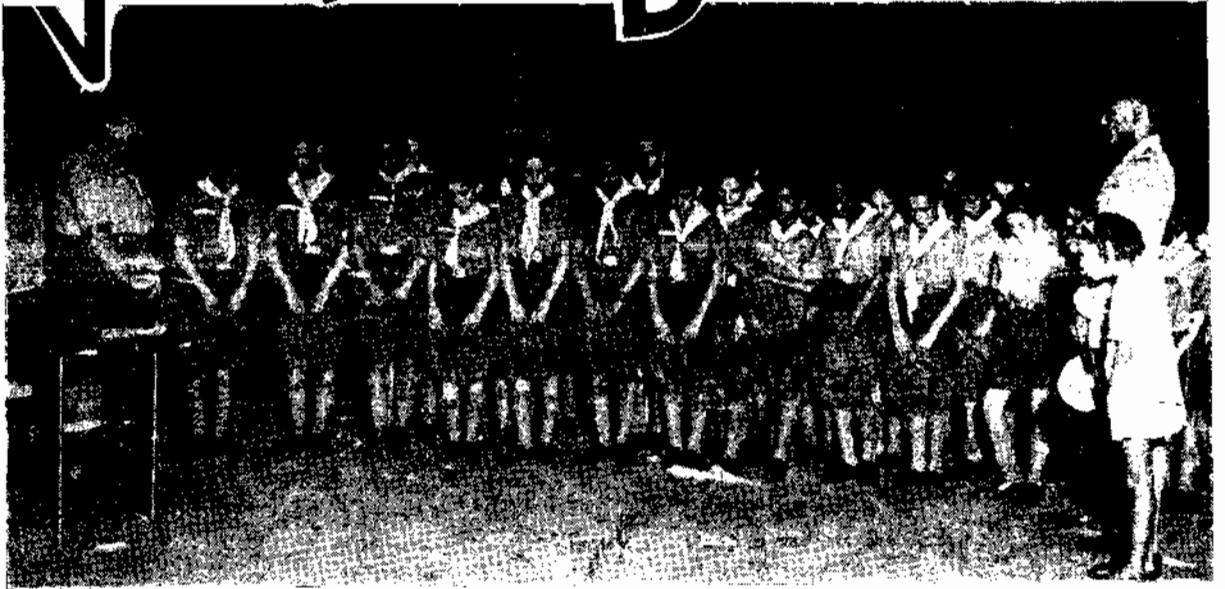
Socorros de urgência

Transmissão por senafora



A cozinha em atividade

# da JUVENTUDE BRASILEIRA



Oração da noite antes do toque de silêncio

é feito, refletiu desastrosamente em nossa educação.

Alguns grandes aglomerados, centros de atividades e negócios, absorveram os homens de responsabilidades político-administrativas do País, ficando em abandono o resto do Brasil, o resto da população; criou-se o mito de superioridade racial alio-nígena, formaram-se os perigosos oásis raciais e que o interesse unilateral, obcecado, armou de possibilidades contra a Nação.

O Escotismo é o antídoto mais eficiente, mais imediato a que poderemos recorrer para a formação dos centros de resistência contra esse perigo.

É o processo educacional que atinge todas as camadas sociais, integrando-as no ambiente dos sentimentos cívicos que interessam a comunhão, criando uma unidade de doutrina espiritual, interferindo simultaneamente em todos recantos da imensidão do País.

Existindo nêle o pensamento diretor de uma "élite" que plasme as características morais imprescindíveis á formação espiritual coletiva, completa essa educação, difundindo a instrução profissional que faz a juventude encarar a Natureza como eterno e indispensável fonte de alegrias e possibilidades.

GEN MEIRA DE VASCONCELOS



Uma sentinela velando o sono dos companheiros

# EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL ★

Método prático para a realização das lições de educação física.

ORGANIZAÇÃO DA PROFESSORA *Felizbina Dinheiro Morai*

PARA O 1º GRAU DO CICLO ELEMENTAR — SESSÃO MIXTA (CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS)

## Secção mixta (crianças de 4 a 6 anos)

Regime — 1.º grau do ciclo elementar.

Duração — 15 minutos.

Local — Parque Moscoso.

Hora — De acôrdo com o horário estabelecido.

Uniforme — De Educação Física.

Material — Improvisado pelos alunos, por imaginação.

### SESSÃO PREPARATÓRIA

(Duração — 3 minutos)

Evolução — Marcha com batimento do pé.

Roda — Pisa... Pisa...

Flexionamentos:

dos braços — Elevação vertical dos braços em diferentes planos — R. 6. Rep. 5.

das pernas — Grande afastamento lateral, mãos nos quadrís. Flexão alternada das pernas. — R. 8 Rep. 5.

do tronco — Afastamento lateral, mãos nos quadrís. Circundução do tronco. — R. 5 Rep. 5

Jogos respiratórios — As bolhas de sabão. O foguete.

## LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA

Marchar — Marcha dos policiais — Exercício mímico.

Trepar — O desenhista maneta — Exercício mímico.

Saltar — O polichinelo — Exercício mímico.  
Levantar e transportar — Os remadores — Exercício mímico.

Correr — O ciclista — Exercício mímico.  
Arremessar — O ceifador — Exercício mímico.  
Atacar e defender-se — O boxeador — Exercício mímico.

Pequenos jogos — As prendas (sensorial).  
Morto e vivo (trepar).

### VOLTA A CALMA

(Duração — 2 minutos)

Exercícios corretivos da respiração em marcha. (O cantor).

Marcha normal exigindo correção de movimento.

NOTA — Esta lição pode ser também ministrada ao 2.º grau do ciclo elementar, sendo para isso necessário o aumento da intensidade e duração dos exercícios.

## PROCESSO DE INSTRUÇÃO EM FORMA DE HISTÓRIA

**Sugestão** — Hoje é dia de regatas. Iremos todos assistir do outro lado do mar; atravessaremos a baía na lancha, e muitos ficarão enjoados e tontos com o balanço das ondas. Andaremos bem depressa para apanharmos um bom lugar. Até os aleijados vão apreciar as regatas. Todos pulam de alegria, esperando a hora da corrida. Para marcar a saída dos barcos, soltam um foguete e os remadores remam depressa para ver quem chega primeiro.

Depois da chegada ouvem-se vivas, apitos de lanchas e foguetes.

Terminadas as regatas, voltaremos de bicicleta passando pela ponte.

**Evolução** — Vamos para o cais tomar a lancha... vamos batendo com os pés e contando 1 - 2 - 1 - 2 (As crianças imitam).

**Roda** — Enquanto esperamos os outros companheiros, vamos cantar o Pisa... Pisa... (As crianças imitam).

**Flexionamentos:**

dos braços — Lá longe vem a Maria, o José e o Luiz. Vamos chamá-los? (As crianças imitam).

das pernas — Tomamos a lancha... e as ondas jogam para um lado... para o outro... (As crianças imitam).

do tronco — Saltamos do outro lado do mar e ficamos tontos com o balanço da lancha. (As crianças imitam).

**Jogos respiratórios** — Tôdas as crianças brincam de — soprar — bolhas de sabão nos canudos. Vamos também brincar? (As crianças imitam).

**Marchar** — Está quasi na hora... vamos andando com passadas largas para chegarmos depressa. (As crianças imitam).

**Trepar** — Encontramos um "maneta"... éle quer apanhar o chapéu com os pés... (As crianças imitam).

**Saltar** — Todos pulam de alegria, esperando a hora da corrida. (As crianças imitam).

**Lev. e tr.** — Está na hora... Muitos foguetes... Todos remam certo para ver quem chega primeiro.

**Chegaram juntos!**... Viva!... Viva!... (As crianças imitam).

**Correr** — Vamos voltar de bicicleta para não enjoarmos... e passamos pela ponte... cuidado... (As crianças imitam).

**Arremessar** — Quando chegámos em casa, o jardineiro estava cortando a grama... éle corta assim... (As crianças imitam).

**At. e def.** — Vamos aproveitar o gramado e brincar de boxe? (As crianças imitam).

**Pequenos jogos** — Vamos brincar de adivinhação? (sensorial). Querem brincar de morto e vivo?

Agora vamos entrar, porque já está ficando tarde... Que belo dia foi o nosso de hoje!... Viva!... Viva!...

---

A infância deve constituir a primeira das preocupações dos educadores, no desenvolvimento de uma educação física racional.

---

# CURSOS DE EMERGÊNCIA de educação física



S. Excia. o DR. Capanema no Ginásio do  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

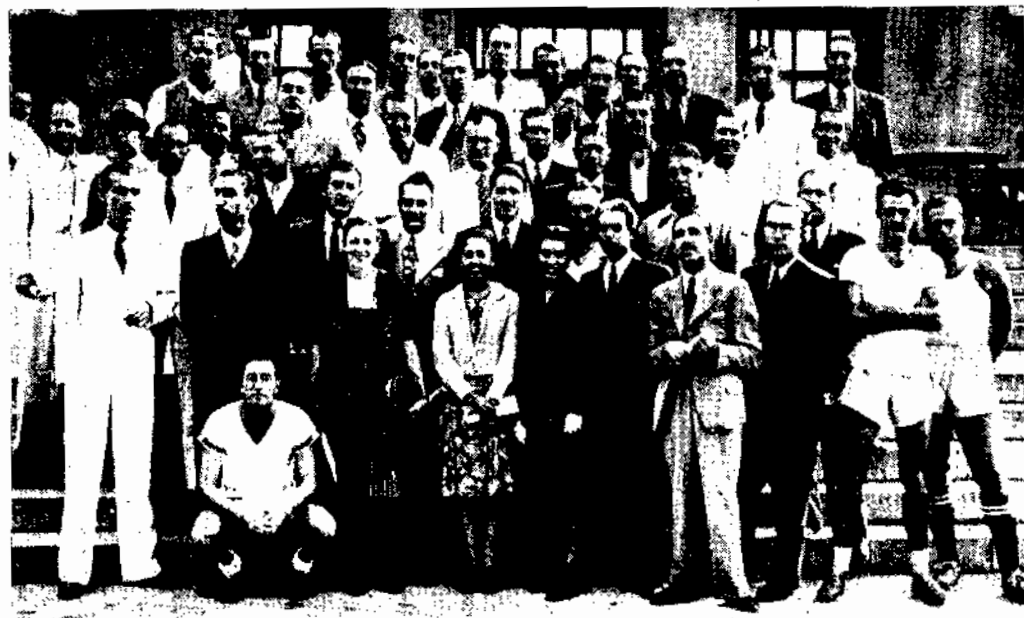
Promovidos pelo Ministério da Educação, em cooperação com o da Guerra, realizaram-se os Cursos de Formação e Habilitação de Professores e Professoras, e de Especialização de Médicos (de ambos os sexos) para a educação física.

Seu corpo docente foi constituído de elementos egressos da E. E. F. E., em vista da decisão de ser orientada a educação física da infância e juventude patricias, dentro de uma Unidade teórico-prática, que permitisse alcançar eficazmente os seus objetivos.

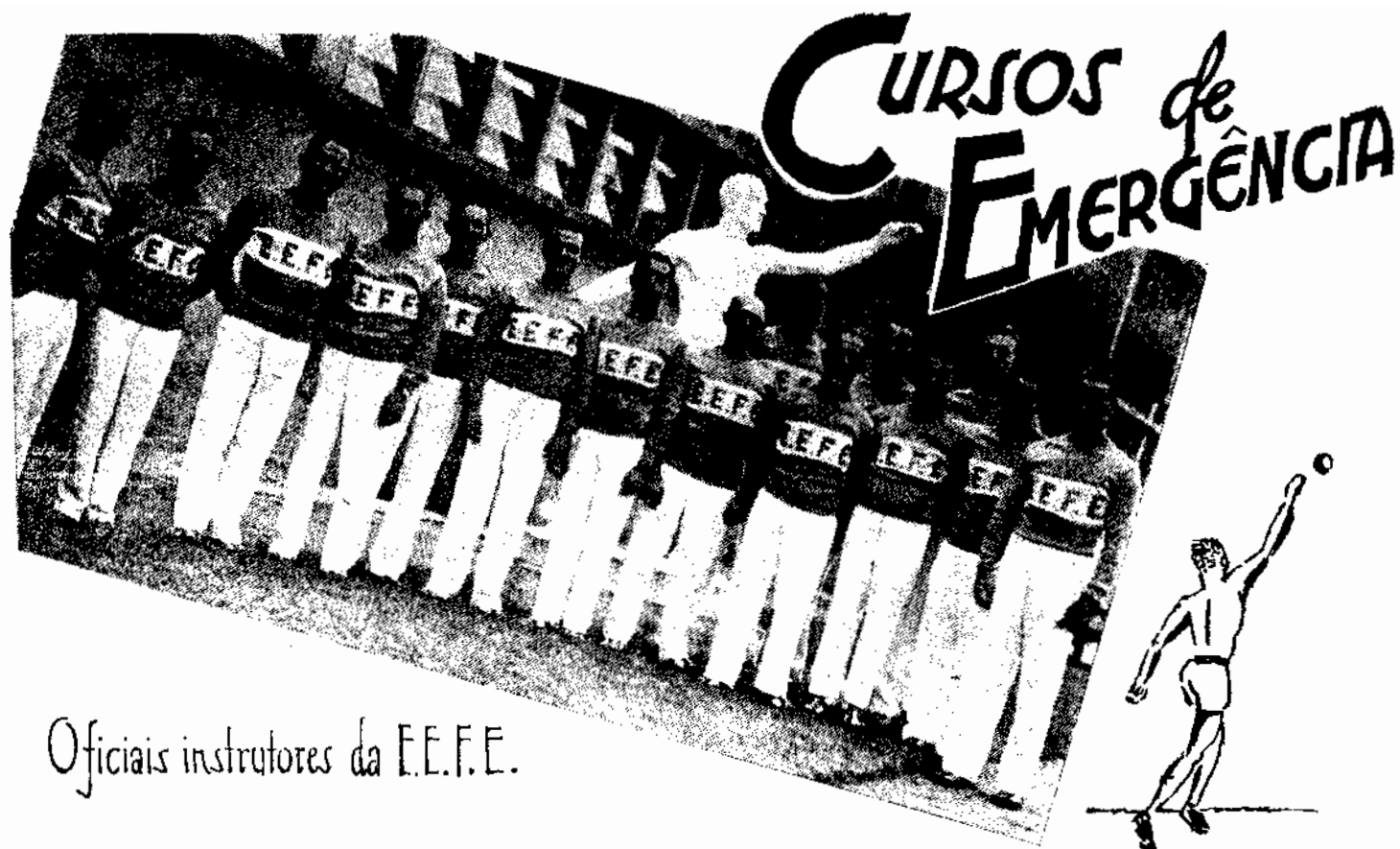
De suas atividades, que se desenvolveram, tanto no Instituto de Educação como em a nossa escola, com toda a regularidade, e eficiência, durante 5 meses, — damos aqui alguns aspectos, que mostram a grande dedicação com que se empregaram alunos, docentes e dirigentes.



Um grupo de alunas



Alunos do Curso de  
Medicina Especializada



Oficiais instrutores da E.E.F.E.



“Somente por meio da realização do ensino  
da educação física, dentro da concepção integral  
de educação, da qual é uma das partes, poderemos  
ter a certeza de um promissor revigoramento de  
nossa gente”.



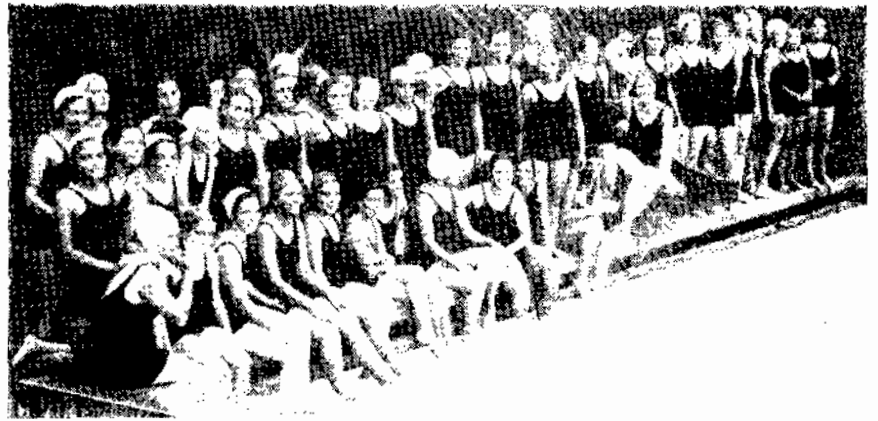
As alunas, laçadas pelas professoras, di-  
plomadas, pelas Escolas de S. PAULO e S. SANTO



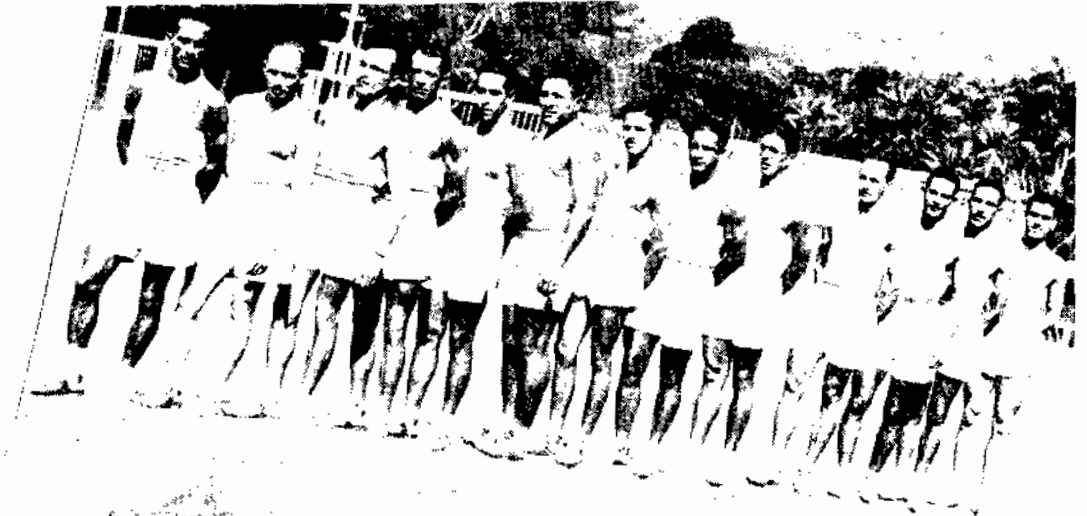
# de Educação Física



Um grupo de alunas  
na piscina do America F.C



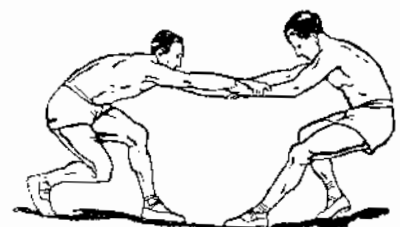
Uma turma do Curso de  
Professores Vê-se o boneco  
de Salvação



Sargentos monitores da  
E. E. F. E.



Uma turma de Educação  
física com seu Instrutor



# Cursos de Emergência



Nas fotografias que iustram esta página, vemos alunos dos Cursos de Emergência executando alguns flexionamentos.

Com tais exercícios, procuram principalmente, desenvolver a flexibilidade geral e educar o sistema nervoso.



## FLEXIONAMENTOS





# de EDUCAÇÃO FÍSICA



A corrida, no decorrer da lição, é um exercício excelente, pois aciona um grande número de músculos e ativa, em elevado grau, a respiração e a circulação. Desenvolve a flexibilidade, aumenta a resistência à fadiga, e ensina o indivíduo a dosar metódicamente suas forças, além de educar-lhe a vontade para vencer as dificuldades que surgem no decorrer do treinamento.



No decorrer da lição. Uma corrida de resistência



Gulas infantis





# Curso de Educação Física

Aula de salvamento

Quadro do Curso de professores, vencedor de uma partida de Polo Aquático com o de Medicina Especializada



MARIA LENK entre alunos

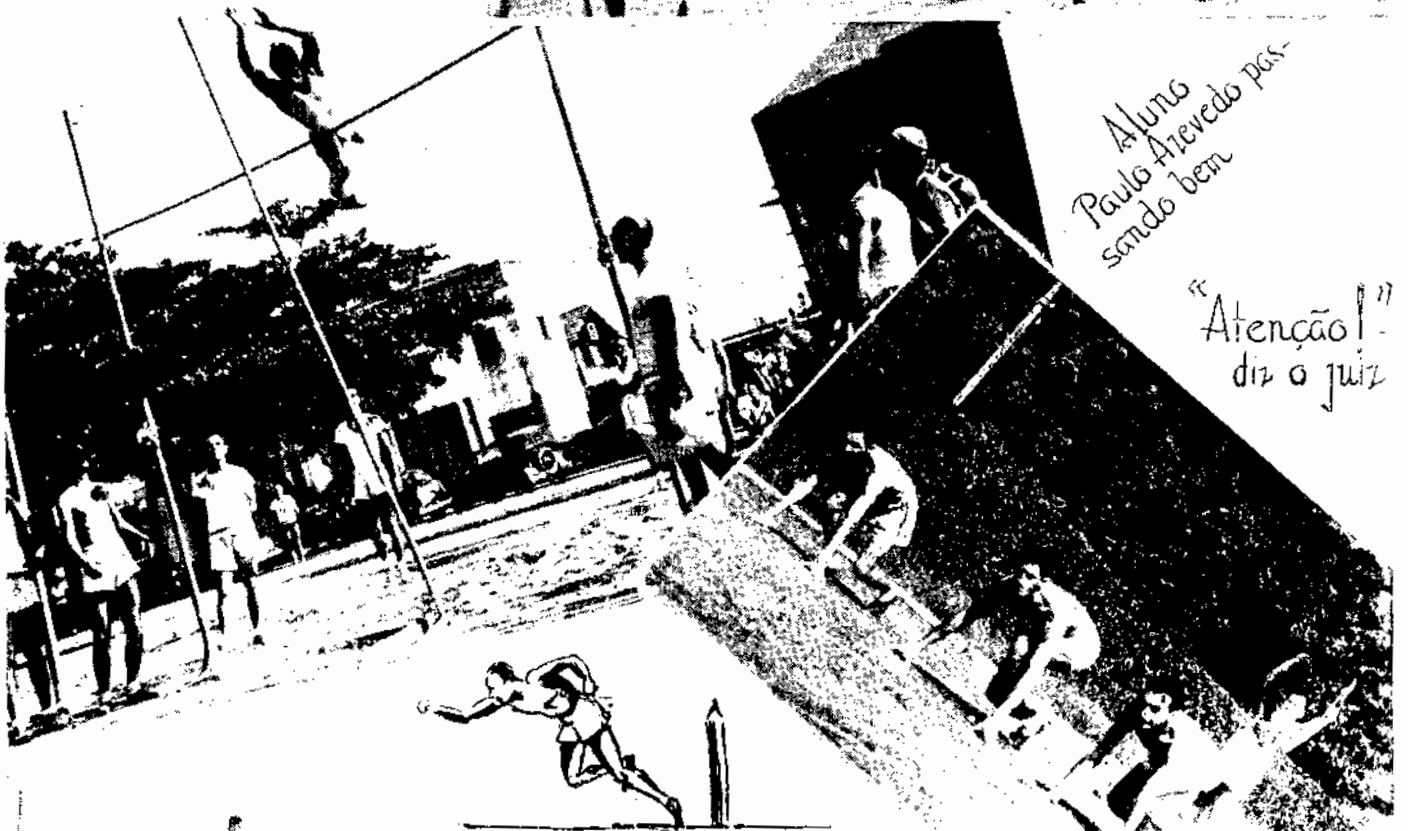
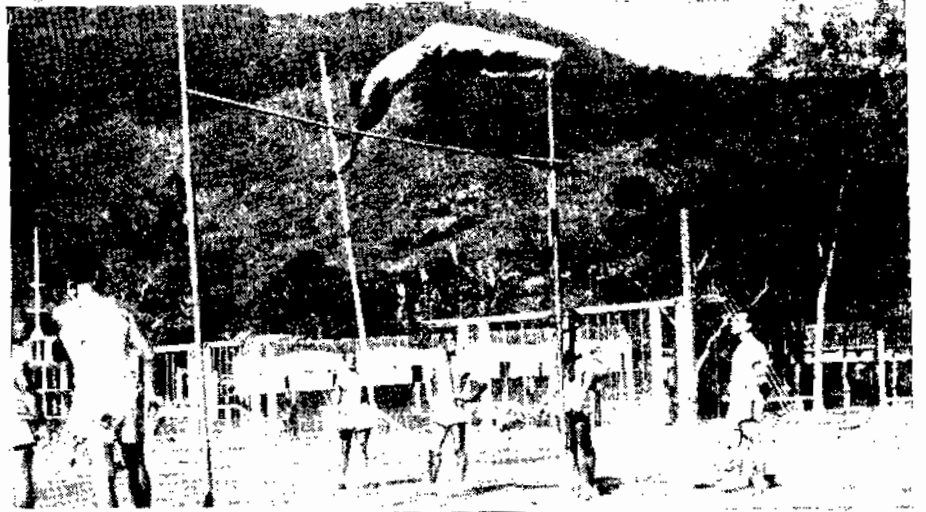


Quadro de Polo Aquático de MEDICINA ESPECIALIZADA



Aguardando o apito do juiz para o início do jogo

# DE EDUCAÇÃO FÍSICA

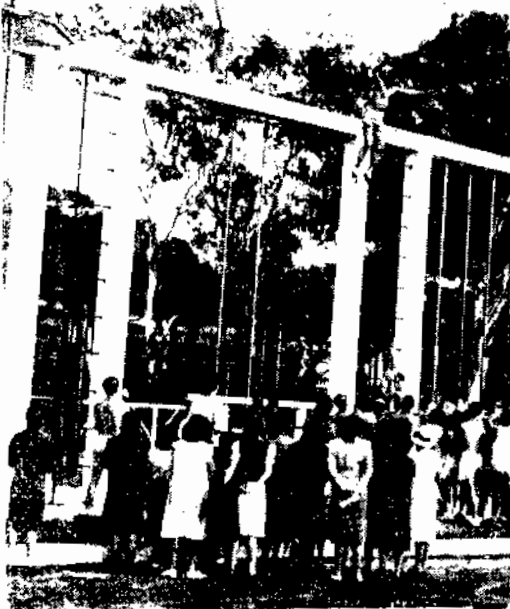


Aluno  
Paulo Azevedo pas-  
sando bem

"Atenção!"  
diz o juiz



Travessia arriscada



Um salto de coragem



# Competição Atlética

Realizou-se, nos dias 4 e 5 de Maio do corrente ano, uma competição atlética entre as turmas de Formação, Medicina e Habilitação do Curso de Emergência de Educação Física, que funcionou na E. E. F. E.

As provas terrestres desensolaram-se no estádio dessa escola e as aquáticas, na piscina do C. R. Guanabara, com o seguinte resultado, satisfatório, a-pesar-da premência de tempo com que foram organizadas:

## TERRESTRES

### 100 metros rasos:

- 1.º lugar — Bento Monteiro — Formação — 11.7 sgs.
- 2.º lugar — Acioli Neto — Médicos — 12.
- 3.º lugar — Lauriano — Médicos — 12.2

### 400 metros rasos:

- 1.º lugar — Vitor Macedo — Formação — 55.5 sgs.
- 2.º lugar — Fernando Duncan — Formação — 61.9
- 3.º lugar — Elísio Vieira — Médicos — 63.6

### 1.500 metros rasos:

- 1.º lugar — Ernani Costa — Formação — 4.50.2 sgs.
- 2.º lugar — Nolasco — Habilitação — 5.01

### Arremêso do Pêso:

- 1.º lugar — Paulo Azeredo — Formação — 13,75 Mts.
- 2.º lugar — Juvenal Araújo — Formação — 12.46
- 3.º lugar — Arnindo Bergamini — Médicos — 11.91

### Arrêso do Disco:

- 1.º lugar — Marinho — Formação — 28,50 Mts.
- 2.º lugar — Juvenal — Formação — 27.00
- 3.º lugar — Bergamini — Médicos — 26.00

### Arremêso do Dardo:

- 1.º lugar — Levi M. Nelo — Habilitação — 45.80 M.
- 2.º lugar — Bergamini — Médicos — 40.00
- 3.º lugar — Estachin — Formação — 39.00

### Salto em Altura:

- 1.º lugar — Vitor Macedo — Formação — 1,60 Ms.
- 2.º lugar — Vitor Abramo — Médicos — 1,60
- 3.º lugar — Pérciles Ramos — Habilitação — 1,55

### Salto em Distância:

- 1.º lugar — Acioli Neto — Médicos — 6,15 Mts.
- 2.º lugar — Monteiro — Formação — 5,97
- 3.º lugar — Lauriano — Médicos — 5,66

### Salto com Vara:

- 1.º lugar — Paulo Azeredo — Formação — 3,40 Mts.
- 2.º lugar — Horácio Borges — Formação — 3.00
- 3.º lugar — Heriberto — Habilitação — 2.60

### Revezamento de 4x100 metros:

- 1.º lugar — Curso de Formação: Ernani, Freitas, Marinho e Monteiro — 47,3 sgs.
- 2.º lugar — Curso de Médicos — Lauriano, Galvão, Padilha e Baiano — 48,8.

### Contagem final da competição atlética:

- 1.º lugar — Curso de Formação com 61 pontos
- 2.º lugar — Curso de Médicos com 26 pontos.
- 3.º lugar — Curso de Habilitação com 10 pontos.

## AQUÁTICAS:

### 1.ª Prova — 100 mts., livre:

- 1.º — Colaço — Formação — 1,16 1/5
- 2.º — Garrido — Formação — 1,22 1/5.

### 2.ª prova — 50 metros, livre:

- 1.º — Ênio — Formação — 30"
- 2.º — Álvaro — Habilitação — 33"

### 3.ª prova — 50 metros, costas:

- 1.º — Martins — Medicina — 46"
- 2.º — Tacarijú — Formação — 46 8/10

### 4.ª prova — 50 metros, peito:

- 1.º — Paulo Azeredo — Formação — 42"
- 2.º — Milton Marinho — Formação — 43"

### 5.ª prova — 3x100 mts.:

- 1.º — Turma de Formação: Ênio, Leal, Hercílio Colaço — 4,55 4/5.
- 2.º — Turma Medicina — Martins, Abrami, Bicudo — 5,29"

### 6.ª prova — 4x50 metros, livre:

- 1.º — Turma de Formação — Jair, Jonas, Garrido, Custódio — 2, 26 2/10.
- 2.º — Turma de Habilitação — Amêndola, Tico, Álvaro, Asdrúbal — 2,27 2/10.

### 7.ª prova — 100 metros, peito:

- 1.º — Paulo Azeredo — Formação — 1,43.
- 2.º — Marinho — Formação — 1,45.

### 8.ª prova — 100 metros, costas

- 1.º — Ênio — Formação — 1,49 6/10

### 9.ª prova — 200 metros, livre

- 1.º — Hercílio Colaço — Formação — 3,07"
- 2.º — José Romeu — Medicina — 4,06 3/10

### Contagem total dos Pontos:

- Curso de Formação — 181 pontos  
Curso de Medicina — 74 pontos  
Curso de Habilitação — 31 pontos

Encerrando a Competição, foi realizada uma partida de polo aquático entre as turmas de Formação e Medicina, sagrando-se vencedora a de Formação, pela contagem de 7x3 pontos.

Serviu de juiz dessa partida o aluno do curso de Habilitação, Orlando Amêndola, agindo criteriosamente e com conhecimento do esporte em questão.

Os Quadros estavam assim constituídos:

## MEDICINA

- Gusmão  
César — Martins  
Lobão — Hugo — Ballarini  
Reservas — Bicudo, Antar e Fabiano.

## FORMAÇÃO

- Paulo Azeredo  
Colaço (3) — Ênio (1)  
Tacarijú — Leal — Jonas  
Reservas — Aluizio (1) — Irineu (1) e Custódio (1)

# A saúde das crianças das Escolas Brasileiras

Pelo Prof. IDÍLIO ALCÂNTARA

Inspetor regional de Educação; Física do Estado de S. Paulo

A saúde das crianças das escolas brasileiras está nestes últimos tempos preocupando os dirigentes do nosso país.

Um movimento renovador parece iniciar, uns procurando sanear o terreno e prevenir o povo das moléstias que, epidêmica ou endêmica, sacrificam impiedosamente nossa gente da zona rural; outros procurando solucionar as nossas questões sociais, principalmente sobre a educação, pois poucas questões sociais existem de tanta importância como a da educação.

Felizmente esse movimento renovador parece caminhar para que se elimine em nosso tempo, o maldado princípio da educação escolástica "Nada para o corpo", que, na frase de V. de Laprade, "suprimia o corpo e o coração e considerava o menino, o adolescente como um puro cérebro"; princípio este, que até então perdura infelizmente, em nossas escolas, isto porque a educação física consta dos programas escolares, mas, com caráter mais ou menos facultativo, o que priva nossas crianças e nossos jovens dos seus benefícios reais.

Formar o corpo e o espírito duma criança, é formar sem dúvida alguma o Estado e a Nação de amanhã.

A higiene dos escolares apresenta fases particulares, e isto porque estão em estado de crescimento, noção primordial da higiene social.

O crescimento na idade escolar é duplo: crescimento físico e crescimento mental.

Nesta época o cérebro aumenta ao mesmo tempo que o corpo, e se torna capaz de aquisição intelectual. Este aumento de volume do cérebro foi verificado por Mosso, com aparelhos registradores colocados em brecha craniana, o qual foi confirmado pelo fisiologista Gley.

Mas lembremos que os excessos de funcionamento mental, nesta época, não lhe fortalecem as forças intelectuais, mas, sim, acarretam a fadiga, o esgotamento, produzindo a estafa mental, que é necessário evitar a todo custo.

Isto vem provar que nem sempre o princípio biológico "a função faz o órgão", pode ser tomado ao pé da letra.

A repercussão fisiológica do trabalho mental é claramente demonstrada por Binet e Henri. Basta lembrar, que a **aceleração cardíaca** aumenta durante o trabalho intelectual, variando o número de pulsações de 5 a 25.

O esforço mental não provoca somente perturbações no ritmo cardíaco, mas também **perturbações respiratórias**.

O número e a amplitude dos movimentos respiratórios sofrem alterações. Mas, não só a respiração é mais acelerada, mais ampla e mais profunda após o trabalho mental, como a própria composição química do ar respirado sofre transformações.

Speck acusa os seguintes dados:

**Em repouso:**

Oxigênio absorvido — 0,456 grs.

Ácido carbônico expirado — 0,553 grs.

**Durante o trabalho mental:**

Oxigênio absorvido — 0,507 grs.

Ácido carbônico expirado — 0,583 grs.

Não param aqui as consequências acarretadas pelo excesso de trabalho mental, pois ele influe nas permutas fisiológicas da nutrição, que podem ser verificadas pela eliminação urinária e pela curva do peso.

As medidas higiênicas, profiláticas, preconizadas por Nery e Gênevrier, não são totalmente suficientes para evitar as danosas consequências biológicas acarretadas pela fadiga mental, principalmente em São Paulo, com o atual sistema de períodos tresp dobrados.

A repercussão do esforço mental sobre o vigor muscular é apreciada por meio dos dinamômetros e ergógrafos; sobre o sistema nervoso (perturbações da sensibilidade), pela estesiometria e algimetria; e assim poderíamos apontar outras tantas perturbações, que podem e devem ser evitadas a todo

custo, pois gastar em benefício da saúde das crianças é economizar. "Uma criança vale o que custou para alimentarse e vestir-se; vale, sobretudo, pelo que trará mais tarde à família e à pátria em produção e atividade e pelo que realizará de felicidade e de poder, se for sã e robusta", disse o Dr. Ph. Dally. E, uma criança para ser robusta necessita de alguma coisa a mais, e é o exercício físico.

Eis-nos, agora, em face de uma grande questão relegada para um plano secundário, que, graças à Nova Constituição, parece marcar época. É a obrigatoriedade da educação física em todas as escolas, de qualquer grau, conforme estabelece o artigo 131, que diz:

"A educação física, o ensino cívico e o de trabalhos manuais serão obrigatórios em todas as escolas primárias, normais e secundárias, não podendo nenhuma escola de qualquer desses graus ser autorizada ou reconhecida sem que satisfaça aquela exigência".

Está esboçado neste artigo um problema de higiene social da maior relevância. Pois, se a escola é um agente de moralização que deve contribuir para despovoar as prisões, e, segundo diz Jaussens, se destina a aliviar o orçamento dos hospitais e dos hospícios, cumpre ao governo cuidar da saúde das crianças das escolas brasileiras, para que não se transformem, como muito bem disse Fernando de Azevedo, "**em inutilidades na oficina social ou nas fileiras dos defensores da pátria**", continuando a sobrecarregar a já pesada caridade oficial.

A escola de hoje, graças à Nova Constituição, deverá ocupar-se da criança integralmente, tanto sob o ponto de vista do seu corpo, como da sua inteligência e moral.

Não padece dúvida que a nação de amanhã irá ser o reflexo da escola sob esse triplice ponto de vista: físico, intelectual e moral.

Ao invés de cuidarmos da racional preparação do homem na luta pela vida, nos deixamos dominar pela idolatria das nossas belezas naturais, esquecendo-nos de que as energias de um povo residem justamente nas reservas intelectuais moras e físicas desse mesmo povo.

E' verdade que sem sacrifícios não atingiremos o ideal colimado; mas lembremos, que os mais sagrados de todos os gastos feitos num país pelo governo, são os que se destinam à educação do povo, porque retornam depois ao erário público, triplicado.

A educação do povo é força capaz de erguer uma nacionalidade.

O Brasil conscientemente educado, será uma opulenta manifestação de energia dentro da América do Sul.

# A EDUCAÇÃO FÍSICA E A CONSTITUIÇÃO DE 10 DE NOVEMBRO

Pelo PROF. ALVARO CARDOSO

Um dos pontos a ser focalizado na próxima reunião de administradores escolares é como aplicar o artigo 131 da Constituição de Novembro, no tocante à educação física.

Em boa hora tornou-se obrigatória a prática da fisio-cultura em todos os estabelecimentos de ensino — vitória alcançada pela campanha sem tréguas partida da Escola de Educação Física do Exército, o estabelecimento padrão ao qual coube disseminar por todos os Estados a semente que vem frutificando prodigamente. Em São Paulo, embora haja quem persista em desmerecer o influxo recebido desse educandário, é sabido que quasi tudo se fez depois de 1934, com a vinda dos professores especializados na citada Escola. Isto posto, passemos agora para o assunto principal de nossa colaboração.

E' preciso, de antemão, não confundir o desenvolvimento normal da educação física com o que se faz com o fito de preparo para demonstrações, como se estudássemos para exames. Tivemos notícia de que no ano passado as ordens visavam, preponderantemente, uma exibição no fim do ano e não deixamos passar sem protesto esse fato deveras estranhável. E' muito comum em nossos meios trilhar-se por um funambulismo perigoso, com desprezo das boas normas que devem nortear esse ensino.

Costuma-se pensar que escola onde a educação física é bem cuidada é a que promove periodicamente demonstrações vistosas por seus números variados e novos, capazes de iludir até os que se dizem técnicos. Se é verdade que isso pode e deve ser feito em caráter de propaganda e difusão, trazendo grande soma de benefícios, não é menos certo que nunca deverão ficar no olvido os princípios em que se deve basear a verdadeira ciência.

Quantas vezes não presenciamos em nossos estabelecimentos demonstrações, aparentemente magníficas, com turmas organizadas e agrupadas a olhos descobertos? Quem hoje pode desconhecer os perigos que disso decorrem?

Como é possível ministrar alimentos iguais a indivíduos de variadas constituições?

Não são poucos os casos em que nem um rudimentar exame sanitário precedeu ao desenvolvimento do trabalho.

Por várias vezes já temos frisado que, em educação física, é mais desastroso o empirismo que a falta de exercícios. Quantas crianças não reclamam mais repouso que movimento, em virtude de suas lesões cardíacas?

Há neste terreno muita literatura que esquece a necessidade de andar este problema aliado ao sanitário. Já é tempo de sabermos que pouco pode aproveitar um educando vítima de verminoses, impaludismo e sub-nutrição. Se essa matéria, como aprendemos, obriga uma alimentação mais rica e abundante, a sua prática por indivíduos de alimentação insuficiente só pôde acarretar maiores danos, se não cuidarmos também desta.

Ao pensarmos nesta questão, não podemos encará-la com preocupação exclusiva, mas devemos sempre tangê-la para um ponto de vista mais amplo em que se considerem fatores correlatos à fisio-cultura, e mesmo outros que daí levam distância.

Conhecemos bem as nossas escolas primárias e notamos que, principalmente nas rurais, é tão visível a precariedade de recursos, que muitas vezes é difícil, até, a manutenção da frequência, por várias causas já do nosso conhecimento.

A-pesar-de tudo, não chegamos ao extremo de achar impossível a solução do problema em nossas atuais condições, mas julgamos precipitação querer resolvê-lo sem procurar primeiramente levar em consideração certas dificuldades que devem ser resolvidas antes disso.

E' de todo aconselhável que o Serviço Sanitário, com seus médicos educadores e guardas, caminhe na frente examinando as crianças e ministrando-lhes um tratamento mais carinhoso, com pequeno aumento de verba, pois já existe o serviço mais ou menos organizado, pelo menos em São Paulo.

Após esse exame quasi que puramente sanitário, poder-se-á fazer o fichário dos alunos, desde que se enviem instruções bem claras e especificadas. Verificados os casos em que há deficiências alimentares, cumpre levá-los ao conhecimento da Assistência Social de que trata a própria Constituição.

Eliminados os elementos contrários, é preciso, ainda, convir que os atuais professores não têm orientação suficiente para o ensino da educação física. Se os professores secundários das mãos de quem saíram os atuais educadores primários estão recebendo cursos de emergência, por desconhecerem a moderna orientação, que dizer de seus alunos?

Há, portanto, para o caso, necessidade de se subdividir a questão em pontos de solução imediata e de desenvolvimento ulterior.

Cumpre ser atacada desde já, por professores especializados, a organização de planos mínimos exequíveis para cada grau de cada escola, descritos de maneira acessível aos menos entendidos, e explicados minuciosamente nas reuniões pedagógicas, nos cursos de férias, de emergência, etc.. Não serão necessários conhecimentos aprofundados, desde que esses planos sejam acompanhados de gráficos, desenhos, tudo enviado mensalmente. Isso será facilitado por uma espécie de cartilha de educação física mais adequada à escola primária.

O material necessário, composto do imprescindível deve ser fornecido pelo almoxarifado. Aqui devemos ter cuidado, pois, tivemos notícia da remessa para um ginásio de uma mesa de Viola — com preço elevado, como se sabe, e de aplicação difícil aos menos habilitados. Não seria preferível uma coleção de "medicine-ball", de bolas, cordas, etc.?

As escolas normais, principalmente no seu curso profissional, merecem especial atenção, pois aí reside a cabeça de onde parte toda renovação. Cada aluno que daí saia, deve levar conhecimentos suficientes para ministrar pelo menos as aulas primárias de educação física, como acontece com as demais matérias. Para isso o curso profissional deverá contar com uma secção de educação física dirigida por um técnico, que será auxiliado pelos dois professores já existentes no curso fundamental. Coadjuvado pelos seus assistentes e pelos alunos mais adiantados, o chefe poderá encarregar-se do serviço, tanto na sua escola como nos outros estabelecimentos localizados na cidade, ou zona.

Se o Estado tivesse adotado esse critério em 1934, quando chegaram do Rio de Janeiro os técnicos, hoje poderíamos contar com um mínimo de 5,000 professores perfeitamente capazes ao caso.

As Prefeituras Municipais deveriam construir um estádio completo, para uso de todas as escolas, e nas cidades onde houver escolas normais ou ginásios, o serviço poderá ser muito mais perfeito.

Não devemos estacionar aqui; precisamos ainda dos professores secundários e da formação de especializados para os estabelecimentos agrupados, em que é possível a organização de um trabalho mais completo, com turmas mais homogêneas e até com ginástica escolhida para anormais.

Para isso é necessária uma escola de educação física nos moldes da do Exército, com programa em que se incluam a educação infantil e a feminina.

---

---

Essa escola deverá ter seu pessoal próprio e capaz, funcionando com autonomia, como as demais escolas normais do Estado, e em ambiente favorável pelas suas condições higiênicas e pedagógicas. Só deveriam frequentá-la os professores, não sendo aconselhável aos ginasianos sem conhecimento de educação integral.

Para tudo isso, porém, é preciso que se aproveitem os elementos especializados e verdadeiramente capazes.

Amplie-se mais o que aí ficou em breve traçado; modifique-se o que fôr necessário para acordar com a organização de cada Estado, e chegaremos ao ponto de darmos cumprimento a um sábio dispositivo de nossa Magna Carta.

**JUNHO - JULHO DE 1939**

# A CORRELAÇÃO CAPACIDADE VITAL E ESTATURA

Pelo \_\_\_\_\_  
Cap. Dr. Sette Ramalho

Não podemos avaliar a suficiência da capacidade vital sem que entre em consideração a estatura do examinando.

Desde que iniciámos nossos trabalhos na Escola de Educação Física do Exército que nos vinha chamando a atenção a frequência com que encontrávamos grandes capacidades vitais nos indivíduos de estatura elevada, embora muitas vezes seu tórax não apresentasse, em medidas horizontais, números notáveis; isto é, para indivíduos altos o que valia, como fator de boa capacidade era a "longitoraxia" e não a "braquitoraxia". E, como estes indivíduos são, em geral "longitoráxicos", podemos pensar unicamente na estatura.

Em vista de o que observávamos, empiricamente, parecer trazer em si uma lei constante, resolvemos estabelecer estatisticamente uma correlação entre estes dois dados.

O quadro anexo mostra como tínhamos razão em nossa suspeita. Observe-se em como, para as pequenas estaturas, as frequências se acumulam à esquerda, isto é, nas pequenas capacidades, deixando em branco o canto da direita, das grandes capacidades vitais; observe-se também o fenómeno inverso: nas grandes estaturas as frequências se acumulam à direita, deixando o canto da esquerda em branco, correspondente às pequenas capacidades vitais.

Calculámos a média das Capacidades vitais correspondentes às seguintes estaturas: 1m,51 — 1m,55 — 1m,60 — 1m,65 — 1m,70 — 1m,75 e 1m,80. As médias dos números intermediários deixámos de calcular, para pormos mais em evidência a regularidade com que crescem os números de um dado à medida que crescem os do outro.

Que encontrámos?

O seguinte:

Estatura	C. vital média	Arredondada	Diferenças
1m,51	2.060	2.100	—
1m,55	3.020	3.000	900 cc
1m,60	3.390	3.400	460 cc
1m,65	4.000	4.000	600 cc
1m,70	4.280	4.300	300 cc
1m,75	4.480	4.500	200 cc
1m,80	5.080	5.100	600 cc

Calculando-se a média das diferenças entre um dado e outro, encontrámos que para cada cinco centímetros de estatura, a partir de 1m50 até

1m,80 correspondem 500 cc mais de capacidade vital ou, seja, para cada centímetro de estatura, a partir do mesmo ponto até o fim, há um acréscimo de 100 cc.

Verifique-se, no resumo acima enunciado, como a lei é constante. Como, porém, sempre aconselhamos aos nossos alunos a não levarem os dados bio-estatísticos ao rigor de uma cousa estática, sendo preferível, sempre, darmos uma margem para as variações individuais, seria interessante encontrarmos quais as variações que poderiam ser consideradas normais dentro de cada estatura.

Nossos dados não permitem entretanto, por insuficiência de observações, fazermos desde já, estes cálculos.

Necessitaríamos, para cada estatura, ter um número suficiente de Capacidades vitais medidas, para organizarmos a seriação, procurarmos a média ou moda (de acôrdo com os ensinamentos nossos, a escolha do ponto central não é arbitraria), procurarmos o valor do desvio quadrático médio e, com este, medirmos a amplitude da variação normal.

Isto é trabalho para quando tivermos alguns milhares de observações.

Felizmente a chegada constante de fichas tomadas nos corpos de tropa parece que em pouco nos dará esta oportunidade.

Fiquemos portanto fixados nesta lei:

**"A capacidade vital varia regularmente na razão direta da estatura.**

Concluamos:

"Não podemos avaliar a suficiência da Capacidade Vital sem que entre em consideração a estatura do examinando".