

---

---

# NOSSA CAPA

---

---



Na impulsividade dos mais sagrados sentimentos de patriotismo e na manifestação de um grande dever de solidariedade, lança-se o povo brasileiro a um dos mais sérios compromissos de sua vida.

Pautando a sua conduta nos exemplos edificantes deixados pelas gerações que lhe precederam, procura o povo desta grande e promissora terra de Chanaan, firmar as suas convicções e orientar o seu esforço na conquista de melhores dias, através da segurança e liberdade da Pátria Brasileira.

A nossa capa, na expressão pura do mais sadio idealismo, representa a aspiração do nosso país no que diz respeito à cooperação da mulher brasileira, em mantê-lo firme e reerguido nos dias negros e de expectativas que atravessamos.

E nós, das Forças Armadas, representantes do povo, congregando uma instituição permanentemente destinada a defender o país, interior ou exteriormente, mantendo sempre invictas e invioláveis as suas leis, demonstrando em cada fato de sua história, a dignidade e bravura do soldado, aquele mesmo soldado, do norte e do sul, de leste e do oeste, simples pelo desassombro de gestos e palavras, aquele mesmo sacerdote do Dever que jamais trepidará na oferta da própria vida em holocausto a esta abençoada terra, e, comungando os meus sentimentos de todo bom patriota, confiamos por certo na fibra e tenacidade da mulher.

Que seja ela o sustentáculo eventual das nossas organizações, de maneira a manter em equilíbrio todo o potencial econômico de nossa terra, é o desejo geral, "para que nós outros, no estoicismo de nossas arrancadas, possamos, numa aureola de glórias, salvaguardar o solo Pátrio de qualquer manifestação exterior que tente lançar por terra, as sagradas tradições do nosso glorioso Brasil".

# TREINÁSIO

Convencidos do valor da educação integral praticada pelos gregos da antiguidade, isto é, a educação do homem ser o vértice de uma tripeça que se apóia nas colunas: física, moral e intelectual, devendo as mesmas serem desenvolvidas com a mesma intensidade e harmonia na progressão crescente, convencidos também, da nossa enorme responsabilidade de educadores modernos que mais se avulta na fase que ora atravessamos, pois temos a civilização em mudança, "Kil Patrick", e mais ainda pelo fato de sermos militares pugnadores pelo utilitarismo guerreiro, ou seja educar física, moral e intelectualmente o nosso homem para a guerra.

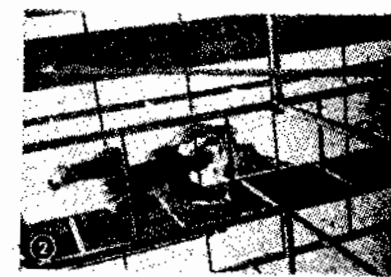
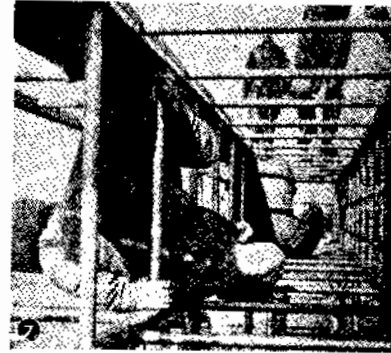
A guerra no momento asseberba o mundo e maior que seja o progresso motomecanizado, foi ontem, é hoje e será amanhã o poder homem; o elemento ponderável no poderio da máquina de guerra. Diante deste problema temos combatido com ardor desde 1919... e sempre com objetividade definitivamente clara, a guerra, quer nas lições de ginástica, quer nas cadeiras de Ataque e Defesa, Ginástica de Aparelhos, Natação, Remo, Esgrima, etc..

Reforçando a realidade do nosso trabalho acabamos de encontrar nas páginas de "Life" revista americana, as fotografias de um treinásio tomada na Escola das Forças blindadas em "Fort Knox" no Estado de "Kentucky", com a explicação que se segue: "O poder homem é elemento mais importante para ganhar a guerra. O maior problema para o Exército dos Estados Unidos é desenvolver o físico dos soldados recém incorporados no mais curto espaço de tempo para fazer a guerra; para atingir este objetivo o Exército de Tio Sam, em Novembro último instalou em "Fort Benning" um treinásio planejado e edificado sob a supervisão do Dr. Stafford, professor de educação física em Illinois. Este aparelho obteve tal sucesso que já foram instalados mais sete em outros fortes americanos. Tem ele 13m. de comprimento por 7m. de largura e 6m5 de altura, neste espaço restrito o homem faz 22 exercícios diferentes no tempo médio de 45 minutos, exercícios estes que objetivam a guerra, (esforço equivalente à uma partida de "foot-ball-rugby" de 60 minutos)". Estes exercícios são comuns aos combatentes de todas as armas, assim é que temos exercícios das categorias de: TREPAR: em cordas, hastes, escadas (verticais e inclinadas) exercícios que são feitos com auxílio das mãos e dos pés e também só com auxílio das mãos; MARCHAR: rastejante, com o tronco flexionado, de 4 pés, ondulando como cobra, vertical e horizontalmente; SALTAR: em profundidade, estando pendurado ou não, mudando de barras (como Tarzan); CORRER: sobre traves de equilíbrio, sobre escadas.

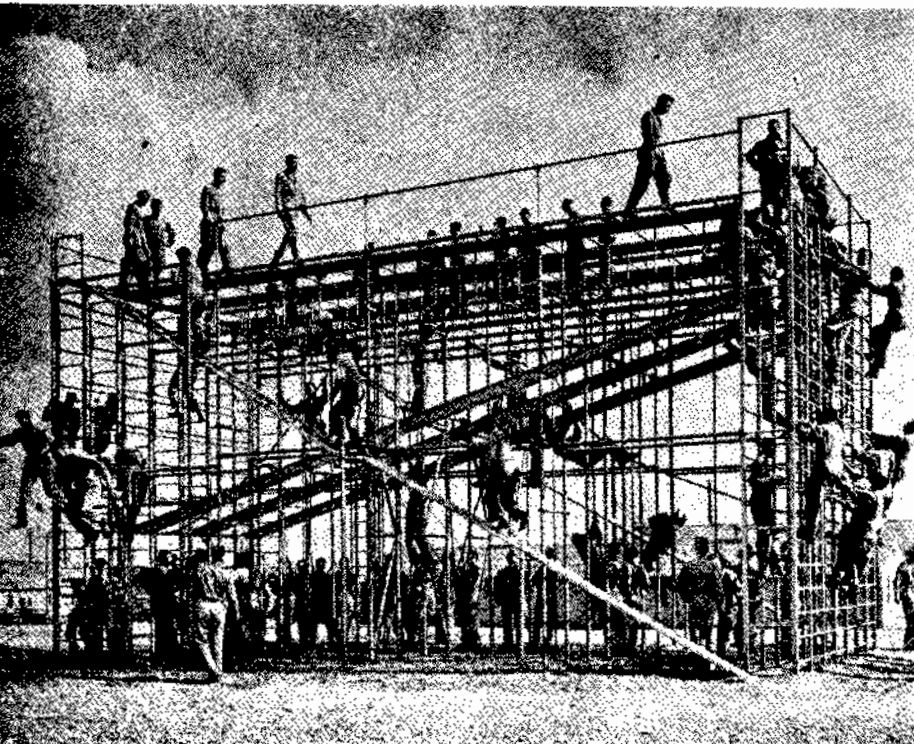
E' motivo de satisfação para nós vermos que os maiores pedagogos modernos, estão usando, os mesmos processos de educação que nós já usamos há longo tempo, bem como sentimos que a sua preocupação constante, é sempre o preparo físico do combatente moderno de uma maneira que possa ele suportar eficientemente todas as provações rudes da guerra.

1.º Tenente HUMBERTO ELERY

Instrutor da E. E. F. E.



EM BAIXO — Treinásio miniatura adotado na educação das nossas crianças, além dos "Porticos" e "Torre de Escalada" usados no preparo de nossos soldados.





Para o homem conservador, aquele que se firma na convicção de que não é a mulher capaz de certas missões aparece como é natural, aquela pergunta um tanto descabida, mas que tentamos responder dentro das normas do bom senso e compreensão das cousas

Em primeira análise, numa rápida visão do cenário das lutas que avassalam o mundo, em que se entrecrocaram os monstros de aço manejados pela mão do homem, sentimos tornar-se, infima, a figura da mulher pela sua debilidade, fraqueza e, sobretudo, condições de vida que lhe foram impostas, através da orientação educacional peculiar ao sexo.

Entretanto, como bem demonstram as experiências adquiridas em épocas recentes, sabemos não se resumir a guerra de hoje, no entrechoque de aços que, vomitando fogo, destroem e mortificam.

Estes são somente, alguns dos meios de que lança mão o homem, para demonstrar, pela imposição da força, até onde pode chegar o seu imenso poderio

De outros meios poderia ele se utilizar e, em qualquer caso, seria a realização concreta, de meios outros intermediários que, preparados por trás dos bastidores, dar-lhe-iam no belo-horrible cenário da guerra, a primazia da força na impetuosidade das suas arrancadas.



A mulher pode executar trabalhos que requerem habilidade e paciência.

E neste cenário belicoso, ora colorido pelos clarões das explosões, ora enegrecido pelo fumo das metralhas, é o homem, sem dúvida, o artista principal que, na sua constante luta, se atira as mais arriscadas missões no emprego dos meios que lhe foram preparados na retaguarda, pois artistas outros aos quais, embora emcondidos na modestia de seus trabalhos, cabe também a grande honra de serem soldados da Pátria.

Quando um país se atira ao cumprimento de uma obrigação capital, é porque assim impuseram os acontecimentos, e, o melhor modo de se desobrigar de compromissos dessa natureza, será o emprego de todas as forças disponíveis, sem derrubar por terra, entretanto, as sagradas tradições do seu povo

As engrenagens se ajustam e a maquinaria se movimenta na produção da e-

## Será a mulhe

nergia vital, num entrosamento perfeito de concepções e realizações, procurando, a todo o transe, custe o que custar, anular qualquer outra força exterior que venha influir, directa ou indirectamente, no decrescimento do seu desenvolvimento estrutural.

Em qualquer circunstância, deverá existir sempre um perfeito entendimento para a conservação da indispensável estabilidade, condição "si ne qua non" da necessária e perfeita ajustagem de meios e seu subsequente emprego

Os meios são os mais variados e dependem, sem dúvida, das mais variadas fontes e estas, por sua vez, não podem deixar de ser função directa do dinamismo do povo que delas pretende lançar mão, e quando se está em guerra, seja qual for o motivo, são sempre diminutos os meios por maiores que sejam.

O homem válido na linha de frente, deixa por certo as suas atividades de paz, e o governo, necessariamente, terá que lançar mão dos inválidos para o combate afim de substituírem os primeiros nos seus diversos mistérios pacíficos. Será entretanto esta substituição vantajosa e manterá em equilíbrio, a estrutura económica do País?

Será, ainda o número destes elementos, suficiente para o preenchimento dos claros deixados pelos elementos outros mandados à frente de batalha?

Eis algumas perguntas que embora não sejam difíceis requerem, entretanto, alguma experiência e um acurado estudo de certas possibilidades para serem solucionadas com acerto.

Entretanto; fora de dúvida é que a prevenção é um grande meio de nos livrarmos de qualquer desagradável surpresa, e por isso devemos estar sempre prevenidos, de maneira a salvaguardar os interesses gerais do país.

De qualquer forma, deverá predominar sempre a firme convicção de que na guerra, existem sempre as duas indispensáveis espécies de soldados: o da frente em missões arriscadas do combate, e os da retaguarda, em missões não tão perigosas, mas também altamente patrióticas, e nesta última, sem dúvida, poderá entrar a mulher, sem comprometer o fortalecimento da organização.

E' da mulher que se deverá lançar mão como medida preventiva para o caso em



Um elemento feminino ao serviço da Cruz Vermelha Brasileira.

que os claros deixados nas atividades pacíficas do homem não venham provocar um colapso na estrutura do país com o decréscimo da produção nacional no seu potencial econômico.

Há certos trabalhos em que entram como fatores de sua fácil realização, a habilidade e paciência, qualidades que sempre existiram na mulher. Trabalhos de maior vulto, poderão ser executados por ela, desde que, para isso, haja uma preparação metódica e racional.

Assim, necessário se torna a elaboração de um programa cuidadoso, onde a perfeita ajustagem dos meios e possibilidades de cada mulher sejam respeitadas de maneira a se ter a sua direta cooperação sem os atropelos que poderiam advir de uma deficiente e mal orientada organização.

O valor da mulher e sua colaboração são inestimáveis, e, sobre isto, temos consi-



Uma aluna do  
Curso de Enfer-  
magem prestan-  
do os seus ser-  
viços.



# útil na guerra ?

Tenente

Z. L. CAVALCANTI

tantemente nos jornais a sua contribuição nos países conflagrados, em que os governos aproveitam ao máximo, procurando disso tirar o maior rendimento.

Em circular expedida pelas autoridades policiais alemãs, é recomendado que os funcionários de serviços internos, sejam substituídos por mulheres, exceção feita somente aos postos de comando.

A incorporação de mulheres nos serviços de polícia ficará a critério dos chefes e parece visar, essa medida, libertar os homens que passarão a desempenhar outras funções, principalmente no que diz respeito a ampliação do serviço do policiamento masculino nos territórios ocupados.

Alem dos trabalhos dessa natureza, é ainda a mulher alemã engajada em trabalhos outros de fábricas, laboratórios, Correios etc., que de forma clara e indiscutível, libertam os homens permitindo o seu emprego em missões de maior dificuldade.

Na Inglaterra, o mesmo se processa, e o governo Britânico, empenhado em uma das maiores lutas de sua história não dispensa a cooperação da mulher inglesa que tem se desobrigado perfeitamente das missões que lhe tocam por necessidade.

Os Estados Unidos da América que acabam de se empenhar à fundo na conflagração que veio de chegar ante o seu povo, também tratam com carinho do aproveitamento da mulher em trabalhos dessa natureza, uma vez que a sua colaboração é bastante vital no equilíbrio de suas forças.

Sobre isto em jornais de nossa Capital tivemos oportunidade de ler uma entrevista concedida pela Exma. Embaixatriz Sra. Pereira de Souza, que nos descreve o que seja o grande serviço prestado pela mulher americana.

"É preciso conhecer antes de tudo a "A.W.V.S.", essa organização admirável, a qual pertencem hoje quase todas as mulheres americanas e mesmo as estrangeiras que queiram cooperar para o esforço bélico americano.

A "A.W.V.S." quer dizer "American Womens Voluntary Services" e é uma organização destinada a trabalhar paralelamente à Cruz Vermelha de modo a não paralisar a vida normal do país. Assim todos os homens que deixam as fábricas

são substituídos pelas associadas da A.W.V.S.

São voluntárias que se apresentam para todos os serviços. A instrução começa pelos serviços telefônicos e de transmissões. Depois de 60 horas tem direito ao primeiro uniforme e são organizadas turmas para diferentes fins. Turmas de agricultoras e operarias que substituirão os homens nesses misteres. Turmas encarregadas de auxiliar a Cruz Vermelha, turmas para satisfazer as necessidades da correspondência a ser dirigida aos soldados.

Alem disso há os serviços de "canteen", espécie de Pavilhões, onde se distribuem refeições a soldados e oficiais. Só a "Canteen" de Washington fornece diariamente mais de 2.000 refeições por preço quase que insignificante.

É digno de nota que todas as moças ou senhoras da A.W.V.S. trabalham sem nada receber. Alem disso tomam a si o cuidado de acolher as jovens que chegam do interior do país distribuindo-as pelas casas de famílias ou pensões, mantendo Clubes, onde possam passar algumas horas. O admirável, porém, na A.W.V.S. é o serviço de patrulhamento noturno organizado pelas moças que trabalham todo o dia nos escritórios e a noite mantêm constante vigilância nas ruas e avenidas para dar o alarme em caso de bombardeio".

Como vemos é um trabalho de grande importância do qual se poderá tirar o máximo proveito, com uma preparação metódica de maneira a suprir, sem solução de continuidade, todas as necessidades do País.

No Brasil no momento em que escrevemos estas linhas, alem do curso de enfermeiras de emergência, e defesa passiva anti-aérea, parece ainda não termos cogitado seriamente em assuntos desta natureza. Entretanto, difícil não será tratar da mobilização da mulher, da forma como o fazemos relativamente aos nossos soldados.

## COMO MOBILIZAR A MULHER

A primeira vista parece ser uma realização difícil, porém desde que haja um certo controle constituirá uma tarefa bastante acessível para qualquer pessoa,



Uma das muitas atividades do Serviço Voluntário da mulher americana.



ASSIM, COM EXERCÍCIOS COMPATIVÉIS COM O SEU SEXO, ESTARÁ A MULHER APTA A DES-ENVOLVER AS SUAS ATIVIDADES COM MAIS EFICIÊNCIA.



dinadas, nos outros estados do Brasil, interessariam poucos dados, uma vez que sendo um serviço voluntário, é fora de dúvida que nele só inscreveriam as mulheres capazes de se desobrigarem das missões que desejassem desempenhar.

Bastaria somente à chefia, uma centralização do controle com a organização de um fichário de todas as mulheres voluntárias, cujas fichas poderiam ser enchidas em diversos postos da cidade, (postos de correio e telegrafos como sugestão).

Enchida a ficha seria ela remetida a chefia pelo responsável do posto, onde catalogada e devidamente registrada daria ao chefe todos os dados referentes à mulher inscrita, principalmente no que disser respeito às suas aptidões, habilidades e desejos, além do estado civil, número de filhos, idades do mais velho e mais moço, horas e dias da semana que poderia estar a disposição do serviço, para aprendizagem, aperfeiçoamento ou execução de qualquer trabalho, etc.

Enchidas nos diversos postos distribuídos pelos diversos Bairros, seriam as fichas remetidas diretamente à chefia do Serviço Voluntário que devidamente catalogadas dariam margem a uma depuração e consequente conhecimento das possibilidades do país relativamente à utilização da mulher em casos de emergência.

Assim obedeceria o serviço de mobilização a um regulamento que, regendo as suas ações, conciliaria os interesses do País com os da inscrita, condição esta que desapareceria nos casos de medidas extremas, uma vez que, quando uma nação precisa de seus filhos, todos os sacrifícios são poucos e os interesses gerais deverão estar sempre acima dos pessoais.

Assim, para a mobilização, serão chamadas, em primeiro lugar, as mulheres solteiras, em segundo as casadas, viúvas ou desquitadas sem filhos, finalmente as casadas viúvas ou desquitadas com filhos, devendo para isso ser observado o número e idades destes últimos de maneira a ver quais as que têm menor responsabilidade.

E assim com um trabalho mais detalhado teríamos conhecimento completo das possibilidades do país relativamente ao nosso elemento feminino, bastando somente educá-lo ou aperfeiçoá-lo de maneira a constituir realmente um fator preponderante na Defesa Nacional, como reserva que deve ser.

#### COMO EDUCAR A MULHER

Sob qualquer ponto de vista, é sempre uma grande injustiça, tentar negar a capacidade da mulher. As oportunidades que se apresentam para que ela possa mostrar as suas aptidões são diminutas por questões de ordem social e econômica.

No seio de uma coletividade, têm todos os seus componentes as suas missões perfeitamente definidas, e aos homens, pela simples divisão proporcional de trabalhos, cabem sem dúvida as tarefas de maior

responsabilidade, porque assim é a imitação social em face do eterminismo ordem natural das cousas.

A eles, entre as muitas obrigações que lhes tocam por natureza, cabe também o amparo direto da mulher, e, esta, obedecendo a uma imposição social e econômica, aceita o apoio masculino pelo costume e hábitos passados através da educação imposta pelos nossos avós e que vai se transmitindo de geração em geração.

Isto não quer dizer, entretanto, que não seja capaz de prover o seu próprio sustento e si não o faz é porque a máquina econômica e industrial do país não vasão ao grande número de empregos necessários ao sustento do homem e da mulher vivendo isoladamente, baseados, por em uma difícil independência econômica.

Por isso, competidas da missão truística e cheia de desprendimento, chamam aos homens o desempenho das obrigações capitais, de maneira a constituírem eles o alicerce da organização familiar do qual deverão depender sempre.

O que é fora de dúvida, entretanto, que toda vez que a mulher se sente contingência de buscar os meios indispensáveis ao equilíbrio da sua vida, ela se saído mais ou menos à vontade, pois também tem algum discernimento grande vontade de vencer.

Mulheres existem que, por motivos pessoais de citação, se atiram aos diversos ramos de atividades, e nada deixam a desejar. São escultoras, pintoras, cientistas, etc., que penetrando na seara dos homens, demonstram a sua extraordinária capacidade, relegando muitas vezes para um plano secundário, inúmeros trabalhos masculinos especializados nas artes e ciências daquela natureza.

Em última análise, sob alguns aspectos são elas tão capazes quanto o homem, salvando-se porém, as questões de ordem física e fisiológica que as impedem exercer certas funções que carecem de força, resistência etc.

Isto posto, fácil será educá-las para a execução de certos trabalhos uma vez comprovada está a sua capacidade reprodutora e produtiva, bastando usar qualquer processo pedagógico prático e atraente.

#### TRABALHO DE AUTO-EDUCAÇÃO

Em primeiro lugar deverá o seu processo ser realizado através da auto-educação isto é, a mulher educando-se a si própria.

A auto-educação neste caso, não é método que a apuração exercida sobre o método de observação, de modo a tirar o máximo ensinamento de todos os fatos, isto é, educar-se por si mesma pela análise das atividades exercidas por outros.

Até hoje pouco lhe tem interessado trabalhos exercidos pelos homens, chegando mesmo este desinteresse a ponto nem mesmo saber quais as obrigações seu próprio marido, uma vez que este, tomado na convicção errônea de que ela



desde que disponha dos meios necessários.

Nem sempre podemos mobilizar todas as mulheres do país, mas bem poderíamos, inicialmente, como experiência, organizar um serviço voluntário no qual se inscreveriam todas as mulheres que o desejassem, constituindo, desta forma, o nosso "Serviço Voluntário da Mulher Brasileira". Ou Corpo Auxiliar Feminino.

Mais tarde, entretanto, em face da grande premência e situações difíceis que atravessasse o País, poderíamos tornar tal serviço obrigatório de maneira a se ter, custe o que custar, os elementos indispensáveis ao bom funcionamento da Defesa Nacional.

A Chefia do "Serviço Voluntário da Mulher Brasileira", que teria naturalmente as suas congêneres diretamente subor-



deve intrometer-se nos seus negócios, deixa-a numa constante ignorância relativamente a sua atividade.

Pelo emprego da observação acurada e cuidadosa poderá a mulher ir gradativamente se apossando de diversas funções masculinas; assim, a título de exemplo, poderá observar quais as atividades de um trocador de ônibus, um leiteiro, um padeiro, um inspetor de tráfego, etc., e com este trabalho verificará que o mesmo não é tão difícil e com facilidade poderá ser exercido, sem que outra pessoa lhe ensine como agir em casos que teria de solucionar.

Da mesma forma, sem auxílio ou coação de qualquer espécie, deverá ir, pouco a pouco, se habituando as situações críticas da vida diária, de maneira a não se resentir das provocações que possam advir da sua cooperação na Defesa Nacional, tudo independente do preparo físico indispensável, que deverá manter para os casos daquela natureza, de modo a melhorar a sua tempera, força de vontade, resistência, etc. Para isso é aconselhável que nas horas de lazer, faça a sua higiene mental com a prática desportiva que, sem dúvida, desenvolverá o físico e aperfeiçoará as funções.

#### TRABALHO DE EDUCAÇÃO DIRIGIDA

Embora seja este outro trabalho de resultados mais práticos, é ele de maior complexidade e exige um grande controle ao par da elaboração de um plano cuidadoso, consistindo, em última análise, no aproveitamento das voluntárias nas horas e dias por elas discriminados nas fichas de inscrição, para aprendizagem ou aperfeiçoamento das atividades que pretendam exercer.

Assim, organizadas em grupos sob as ordens de uma responsável ou chefe de grupo, seriam elas distribuídas pelas firmas, repartições, fábricas, laboratórios, etc. onde, mediante um entendimento da chefia do serviço com os respectivos chefes ou diretores, exerceriam por 1, 2 ou mais horas, as atividades dos elementos pertencentes aquelas organizações sob a orientação dos mesmos, de modo a assimilar o mais rápido possível todas as obrigações que lhes estejam afetas.

Alem deste processo educacional dirigido, estarão ainda as voluntárias sujeitas a conferências feitas por elementos especializados e aulas de ginástica e desportes, realizadas em locais próximos aos bairros onde residam, de modo a se manterem todas em perfectas condições físicas. Desse modo, teremos, no fim de algum tempo, um corpo auxiliar desenvolvido e capaz de substituir milhares de homens em suas atividades que, por motivos imperiosos, terão que deixar de exercê-las.

#### A MULHER COMO RESERVA

As reservas dicidem muitas vezes a sorte nas batalhas. Para um chefe metucioso e conscio das responsabilidades que lhes pesam sobre os ombros, constituem elas um elemento sagrado que tirando de apuros os elementos outros de primeiro escalão, resolvem uma situação tática, aparentemente insolúvel.

Para uma organização se manter equilibrada ou vencer as suas lutas devem existir sempre os meios daquela natureza mesmo porque, nos próprios animais, eles sempre existiram, e, não fôra isso, não teria o gato se defendido da onça com o seu salto de reserva.

Num país, onde as engrenagens são as mais variadas, alem das reservas em material e pessoal, ha necessidade imperiosa das reservas económicas dependendo tudo do elemento humano, que constitui e constituirá sempre o ponderavel nas situações.

E este mesmo país, se atirando ao cumprimento de uma obrigação capital não deve se esquecer de que o elemento humano, por maior que seja jamais poderá ser uma fonte inexgotavel e, neste caso, terá ele que ser aproveitado metuciosamente, de maneira a se manter em perfeito equilibrio a organização comprometida, de modo a subsistirem as reservas humanas tão indispensáveis à formação de reservas outras de caracteres diferentes.

Nós que vivemos o ambiente de realidades em que os direitos dos povos desaparecem no lamaçal das guerras de conquistas, não podemos assistir impassíveis o desenrolar de fatos que afetem de perto os destinos de nossa nacionalidade.

Praza os céos que a nossa abençoada terra não venha se' atirar ao abismo insondavel que parece querer absorver o mundo. Queira Deus que os nossos destinos sejam outros e que possamos ouvir sempre, na transparência das pororócas do caudaloso Amazonas, no canto dolente do jangadetro nordestino singrando os mares com suas velas pandas ao vento, e no zunir impressionante do fogozinho minuanho, a sinfonia maravilhosa da liberdade.

Façamos da mulher o sustentáculo eventual das nossas organizações para que nos outros, nos estoicismos de nossas arrancadas possamos, numa aureola de glórias, salvaguardar os nossos direitos contra qualquer força exterior que tente derubar as sagradas tradições do nosso glorioso Brasil.

# SALTO COM VARA

1.º Ten. RUY PINTO DUARTE  
Inst. da E. E. F. E.

## PLANO DE TREINAMENTO

O plano abaixo descrito deverá ser executado, 2, 3, 4, etc., semanas antes e durante a temporada da competição.

### ANTES DA TEMPORADA

**Segunda-feira** — 1) — Começar o treino com saltitamentos variados e correr 50 metros com velocidade moderada; executar 2 vezes.

Fazer 3 minutos de exercício educativos, como: saltar no mesmo lugar, com elevação simultânea dos joelhos.

2) — Correr na pista de salto, 6 ou 7 vezes, com a vara, procurando reajustar as marcas.

3) — Fazer 4 ou 5 saltos com o sarrafo em uma altura relativamente baixa, preocupando-se com o estilo, acentuando o volteio e a puchada na vara.

4) — Praticar o arremessar de vara na caixa e o fazer a subida, sem sarrafo.

5) — Correr 2 vezes, 40 metros com velocidade, após 5 minutos de descanso.

6) — Terminar o trabalho deste dia correndo 300 metros em andadura lenta.

**Terça-feira** — 1) — Iniciar o treino com saltitamentos variados e correr 50 metros com velocidade. Fazer 4 ou 5 minutos com auxílio de uma corda pendurada, o educativo do volteio.

2) — Deitado no chão sobre o lado esquerdo (ou direito) apoiado sobre as mãos e com a perna de impulsão por baixo esticada para frente e a perna de elevação levantada e esticada, executar, com a perna de impulsão, o educativo da tesoura, 5 ou 6 vezes; fazer esse educativo com uma energia tal que resulte a torção de todo o corpo.

3) — Na marca de partida para o salto, fazer, 3 ou 4 corridas com a vara, empregando 9/10 de sua velocidade.

4) — Correr na pista de salto, com a vara, 4 ou 5 vezes, para reajustar as marcas.

5) — Terminar o treino com uma corrida de 250 m. em andadura moderada.

**Quarta-feira** — 1) — Correr de 150 a 200 m. intercalando a elevação dos joelhos.

2) — Executar 3 minutos de ginástica com exercícios para fazer fortalecer os músculos abdominais. Como exemplo podemos dar o seguinte exercício: deitados de costas, elevar as pernas e tocar com os pés o solo a cima da cabeça.

3) — Fazer 3 ou 4 ensaios de reajustamento das marcas.

4) — Se as marcas estão certas, fazer 6 saltos preocupando-se com o transportar da vara e com a regulação da aceleração conforme a necessidade individual.

5) — Terminar, correndo 2 vezes 100 m, cada uma, em andadura lenta.

**Quinta-feira** — 1) — Iniciar o treino correndo 150 metros em andadura acelerada e depois saltar sem impulso numa distância de 3 metros.

2) — Fazer 3 minutos de exercícios, tais como: pendurado, balançar-se na barra e dar alguns mergulhos na paralela.

3) — Ir para os blocos de saídas e fazer algumas. Fazer 2 ou 3 saídas com tiros de 50 metros com toda força para desenvolver velocidade e exercitar as pernas.

4) — Executar 4 ou 5 saltos acentuando o estilo. Saltar

3 vezes com o sarrafo a 5 centímetros além da sua melhor performance. Esforçar-se por melhorar o estilo e o sistema nervoso.

5) — Terminar o treino correndo 200 metros em andadura moderada.

**Sexta-feira** — 1) — Fazer um treino leve para execução de um trabalho forte no dia seguinte.

2) — Fazer 5 ou 10 minutos de ginástica de flexionamentos, como virar cambalhotas, andar nas mãos, saltitamentos e brincar nas argolas.

3) — Correr 400 metros com andadura moderada.

**Sábado** — 1) — Aquecer-se, correndo 200 metros lentamente.

2) — Fazer 3 minutos de saltitamentos variados, pulando corda.

3) — Verificar as marcas, correndo 2 ou 3 vezes.

4) — Saltar oito vezes suspendendo a altura em cada salto. Acentuar a máxima velocidade na impulsão, a perfeição nos movimentos em colocar a vara na caixa e a rápida mudança da mão.

5) — Fazer 2 tentativas com uma altura de 5 centímetros mais alta do que a sua melhor performance.

6) — Terminar o treino correndo 350 metros em andadura moderada.

### DURANTE A TEMPORADA

**Segunda-feira** — 1) — Correr 150 metros e fazer 3 minutos de exercícios de braços incluindo paradas, andar com as mãos e fazer o educativo da defesa dos braços ao passar o sarrafo, isto é, estando em parada, jogar as pernas para baixo e os braços para cima com energia.

2) — Fazer 2 ou 3 corridas conduzindo a vara, na pista de salto, procurando reajustar as marcas.

3) — Executar 7 ou 8 saltos, em altura, de preferência no estilo tesoura, se souber.

4) — Fazer 10 minutos de ginástica de flexionamentos, incluindo subidas na corda e exercícios na barra.

5) — Completar o trabalho correndo 400 metros com um passo lento.

**Terça-feira** — 1) — Aquecer-se, correndo 150 metros em andadura acelerada e andar durante um minuto.

2) — Executar durante 3 minutos, exercícios apropriados para desenvolver os braços, os ombros e a cintura, tais como: levantar um peso de 20 a 25 quilos.

3) — Fazer saídas com velocidade até 35 metros.

4) — Correr 3 vezes, conduzindo a vara, para reajustar as marcas.

5) — Variar o plano de trabalho executando algumas séries de outros exercícios, tais como: saltar em altura, saltar em distância, arremessar o dardo etc. porém, consultar o instrutor antes de praticar outros exercícios.

6) — Terminar o trabalho com uma corrida leve em distância grande (1.000 m.), seguida por um banho de esponja e massagem.

**Quarta-feira** — 1) — Aquecer-se como se fosse competir.

2) — Executar algumas vezes o arremesso da vara na caixa (picadeiro).

3) — Correr 3 vezes, com a vara, para reajustar as marcas.

4) — Fazer 3 saltos a vontade.

5) — Executar uma série de saltos como em competição, porém, sem exceder de 7 vezes.

6) — Fazer 2 saltos com o sarrafo numa altura de 3 centímetros mais alto do que o seu melhor resultado alcançado. A utilidade destes saltos é para fortalecer o moral do concorrente.

7) — Executar alguns exercícios de ginástica, tais como: saltos mortais, cambalhotas e balanceamentos na barra horizontal, durante cinco minutos.

8) — Completar o trabalho, com uma corrida de 300 metros em andadura moderada.

**Quinta-feira** — 1) — Este é um dia mais fraco e o treino fica a escolha do saltador.

2) — Ficar de 10 a 15 minutos exposto ao sol, se o tempo permitir.

3) — Iniciar o treino fazendo saltitamentos durante 2 minutos.

4) — Reservar 5 minutos para uma atividade ligeira qualquer, como distração. Como exemplo damos: um pouco de medicinebol, um voleibol ou um jogo qualquer.

5) — É aconselhado que o trabalho desse dia, termine com um passeio grande.

**Sexta-feira** — É de boa técnica não praticar nenhum trabalho nesse dia.

1) — Inspeccionar a roupa com que vai competir e certificar-se de que seu material pessoal está pronto para a competição.

2) — Apenas uma ginástica leve.

3) — Tomar um banho com esponja e uma massagem.

**Sábado** — Este é o dia da competição. O aquecimento é o principal preparo na competição. Supondo que o salto com vara é a 1.<sup>a</sup> prova do programa, sugere-se o seguinte procedimento:

1) — Correr 200 metros lentos e andar 100 metros.

2) — Executar ginástica de flexionamentos durante 4 ou 5 minutos.

3) — Correr umas 3 ou 4 vezes com a vara para reajustar as marcas.

4) — Executar 1 ou 2 saltos com o sarrafo a uma altura moderada.

Se o aquecimento ainda é insuficiente, fazer uma nova série de saltos.

5) — Competição — Concentrar-se em cada salto e em cada altura para que se torne uma realidade.

(Traduzido do Track and Field Athletics)



MINISTERIO DA GUERRA

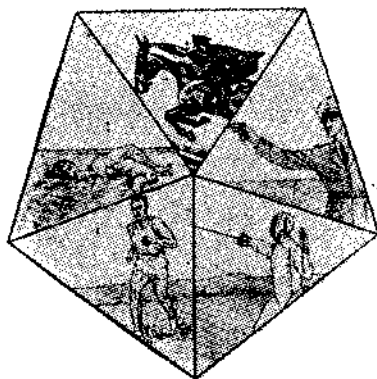
Escola de Educação Física do Exército

---

REGULAMENTO

— DO —

# Pentatlo Moderno Militar



DEPARTAMENTO TÉCNICO

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

I — Fica instituído, de acordo com as presentes instruções, a disputa anual do CONCURSO DO PENTATLO MODERNO MILITAR DO EXERCITO, entre oficiais selecionados nas diferentes Regiões Militares.

II — A Seleção dos oficiais será feita nas sedes das Regiões Militares, onde será disputado um TORNEIO REGIONAL, conforme programa estabelecido pelas respectivas Comissões Esportivas Regionais.

III — O Concurso do Exército, bem como os Torneios Regionais, obedecerão ao Regulamento do Pentatlo Moderno Militar aprovado pelo Exmo. Sr. Ministro da Guerra e publicado no B. E. n.º 29, de 7 de Dezembro de 1940.

a) — Para os Torneios Regionais, afim de que seja possível, de acordo com o item 9, a comparação de performances cumpridas em provas realizadas em lugares diferentes, o Comandante da Escola de Educação Física do Exército deverá estabelecer e enviar às Comissões Esportivas Regionais diretivas visando uniformisar o mais possível as dificuldades das provas, principalmente de equitação e atletismo e recomendando a necessidade de certa precisão na medida dos percursos.

IV — Nos Torneios Regionais poderão tomar parte os oficiais dos corpos, estabelecimentos e repartições sediados nas respectivas Regiões Militares, muito embora nelas não estejam organicamente enquadrados.

A inscrição será feita mediante officio do Comando do oficial ao Comandante da Região, onde deverá dar entrada 60 dias antes da data marcada para a realização desse Torneio, afim de que a Comissão Esportiva Regional possa, si julgar necessario, fazer realizar as provas eliminatorias de que trata o item seguinte.

V — Quando o número de concorrentes ao Torneio Regional for julgado excessivo pela Comissão Esportiva Regional, esta organizará instruções particulares para a realização de provas eliminatorias, cujos resultados servirão para classificar os concorrentes à disputa do referido Torneio.

a) — Para tais eliminatorias, na falta de piscina, a prova de natação poderá ser feita em outros locais apropriados

b) — Serão dispensados dessas eliminatorias, para inscrição no Torneio Regional, os oficiais que, no ano anterior, tenham obtido classificação no concurso do Exército.

VI — Nas Regiões, onde se realizaram olimpiadas, o Torneio Regional poderá fazer parte do programa das mesmas, de acordo com as presentes instruções.

VII — As Comissões Esportivas Regionais fixarão a data de realização dos Torneios Regionais, de maneira que os resultados dos mesmos possam ser enviados, até 15 de dezembro, à Escola de Educação Física do Exército.

VIII — Realizado o Torneio Regional, seu resultado final, bem como os resultados de cada prova, em quadro de acordo com o modelo anexo, serão enviados imediatamente à Escola de Educação Física do Exército.

IX — O Comandante da Escola de Educação Física, comparando os resultados recebidos e de acordo com os limites mínimos que anualmente estabelecer, proporá ao Exmo. Sr. Ministro da Guerra quais os oficiais que devem ser classificados para a disputa do Concurso do Exército.

- a) — Não serão classificados para a disputa do Concurso do Exército os oficiais que não cumprirem performances acima dos limites mínimos anualmente estabelecidos pelo Comandante da Escola de Educação Física do Exército.
- b) — A classificação deve ser feita por comparações das performances "individuais", podendo acontecer não ter uma determinada Região nenhum representante classificado para a disputa do Concurso do Exército.

X — Classificados os oficiais para a disputa do Concurso do Exército, o Comandante da Escola de Educação Física fará as devidas comunicações, fixando a data em que os mesmos deverão se apresentar aquela Escola, à disposição da qual ficarão até o fim da disputa do Concurso.

XI — A Escola de Educação Física caberá então providenciar o alojamento para os oficiais classificados e prepara-los para a disputa do Concurso do Exército, dirigindo seu treinamento, assistindo-os com sua orientação técnica e fornecendo-lhes os meios materiais necessários para esse mesmo treinamento.

- a) — Antes do início do treinamento, serão esses oficiais submetidos a rigoroso exame médico e depois, nas provas de natação e corrida, ao necessário controle fisiológico.

XII — Os oficiais não pertencentes à guarnição do Rio de Janeiro, mandados apresentar à Escola de Educação Física do Exército, ficarão adidos às respectivas Diretorias de Armas.

XIII — O concurso do Exército será realizado no Rio de Janeiro, sob o alto patrocínio dos Exmos. Srs. Ministro da Guerra, Chefe do Estado Maior do Exército e Inspetor Geral do Ensino do Exército, presidido por Juri composto de quatro oficiais nomeados pela Inspetoria Geral do Ensino do Exército do qual fará parte, como presidente o Comandante da Escola de Educação Física do Exército.

- a) — O juri será nomeado anualmente no dia 10 de dezembro.

XIV — Este juri funcionará também como Comissão Organizadora, ficando-lhe afeta a incumbência da organização material de todas as provas, para o que, quando necessário, proporá à Inspetoria Geral do Ensino do Exército as devidas ordens e providências.

XV — Exigindo a prova de equitação um preparo demorado dos cavalos utilizados, a Comissão Organizadora, uma vez nomeada, deverá providenciar, com a máxima urgência, junto à Inspetoria Geral do Ensino do Exército, para que seja designada a Unidade que irá fornecer esses animais.

XVI — Proclamados os vencedores do Concurso do Exército, pelo juri acima citado, de acordo com a classificação final, será proposto pelo Comandante da Escola de Educação Física do Exército ao Exmo. Sr. Ministro da

Guerra os elementos que deverão continuar à disposição da referida Escola, para a preparação da equipe que representará o Exército Brasileiro no certame Sul-Americano, sempre que este se realize.

XVII — A escolha definitiva da equipe acima será proposta pelo Comandante da Escola de Educação Física do Exército ao Exmo. Sr. Ministro, de acordo com a classificação obtida no Concurso do Exército e os resultados do controle fisiológico obtido durante este último treinamento.

XVIII — Ao vencedor do Concurso do Pentatlo Militar Moderno do Exército, será conferido o respectivo diploma, e uma medalha de ouro; aos segundo e terceiro colocados, medalhas de "vermel" e prata respectivamente.

Aos vencedores dos Torneios Regionais também serão concedidas medalhas de ouro, "vermel" e prata.

XIX — Os Comandantes de guarnições e de corpos, diretores de estabelecimentos e chefes de repartições deverá incentivar os seus oficiais a participarem destas competições, facilitando por todos os meios a preparação dos que nela tomarem parte. Dentre essas facilidades entendem-se: a dispensa de certos deveres que permita o treinamento; o empréstimo de montadas; a distribuição de um reforço de ração aos animais utilizados; o fornecimento de armamento e equipamento de esgrima; o fornecimento de munição aos classificados para a disputa do Torneio Regional; etc.

(Anexo às Instruções para o Concurso do Pentatlo Moderno Militar do Exército)

**QUADRO DOS RESULTADOS A SEREM REMETIDOS**

REGIÃO MILITAR		1. <sup>a</sup> — Equestre — "cross-country"					2. <sup>a</sup> — Esgrima de espada			
UNIDADES	POSTO E NOME	Tempo (450 m por minuto)	Pontos por excesso de tempo.	Pontos por faltas	Desclassificado	Pontos para classificação (1)	Colocação	Vitórias	Derrats	Colocação

3. <sup>a</sup> Tiro S/silhu.			4. <sup>a</sup> — Natação nado livre		5. <sup>a</sup> — Corrida "cross-country"					
Impáctos	Pontos	Colocação	Tempo	Colocação	Tempo	Colocação	Soma das colocações	Classificação final.		
									19	166

(1) Diferença entre os 100 pontos creditados e o total de pontos perdidos por excesso de tempo e por faltas nos obstáculos.

Obs. — Em seguida a este quadro será feita uma descrição sumária dos percursos dos "cross" a cavalo e a pé, referindo para aquele a distância exata. (Número e a natureza dos obstáculos (altura, largura, etc.); esclarecimento sobre a piscina utilizada (água salgada ou doce, comprimento) e sobre o emprego de aparelho de sinalização e de alvo mecânico nas provas de esgrima e de tiro).

(Datado e assinado pelos membros da Comissão Esportiva Regional).

Aprovado pelo AVISO N.º 3.814 — Inst. 27, de 23-XII-41.

## REGULAMENTO DO PENTATLO MODERNO MILITAR

### REGULAMENTO GERAL

O concurso compreende as cinco provas seguintes:

1ª. *Esporte equestre* — 5.000 metros (cross-country) em terreno variado, com obstáculos.

2ª. *Esgrima* — Espada de combate, assaltos a um toque.

3ª. *Tiro* — 20 tiros em quatro séries de cinco tiros cada uma, com pistola ou revolver, sobre silhueta de pé a 25 metros.

4ª. *Natação* — 300 metros, nado livre.

5ª. *Atletismo* — "Cross-country", 4.000 metros.

Cada uma das provas se efetuará segundo o regulamento respectivo destes cinco esportes. Serão disputadas em dias diferentes e na ordem acima indicada. "Todos os casos não previstos no presente regulamento, serão decididos de acordo com o regulamento de cada uma das Federações Internacionais destes cinco esportes".

A ordem de partida dos concorrentes será estabelecida por sorteio. Far-se-á um sorteio especial para cada prova, conforme as prescrições de cada Federação Internacional (ou Nacional, para o concurso interno de cada país).

A classificação final do concurso será obtida pela soma das colocações conseguidas em cada uma das cinco provas. Assim por exemplo: Si um concorrente está em 3º lugar em equitação, 4º em esgrima, 6º em tiro, 1º em natação e 7º em corrida, é classificado pela soma das suas colocações em cada uma destas provas; no caso presente:  $3 + 4 + 6 + 1 + 7 = 21$ , será o número de pontos deste concorrente para a classificação final. E' classificado em 1º lugar o que tiver menor número de pontos.

Em caso de igualdade de pontos, o número de vitórias constitue o fator decisivo. Si a igualdade persistir, a posição respectiva dos concorrentes será determinada pela colocação obtida em cada uma das cinco provas, na seguinte ordem: corrida a pé, natação, tiro, esgrima e equitação.

O participante que não termine uma prova ou seja desclassificado em qualquer das cinco provas, não será excluído do processo verbal geral, continuando com direito a ser chamado nas demais. Será classificado como o último na prova que houver abandonado ou em que houver sido desclassificado.

Caso vários participantes não terminem ou sejam desclassificados em alguma prova, serão classificados, por equidade, os últimos nesta prova (vide a seguir "Equitação").

O participante que houver sido desclassificado, houver abandonado ou não tenha comparecido a alguma prova, não poderá receber prêmios, nem será incluído na classificação definitiva.

## REGULAMENTOS PARTICULARES

### I — Equitação

1. A ordem de partida das nações (ou equipes), será estabelecida por sorteio (1). Cada nação (ou equipe) designará a ordem de partida de seus componentes e comunicará esta ordem à Comissão. Partirão então, os números 1, depois os números 2 e assim sucessivamente.

2. *Uniforme* — De montar, previamente determinado.

3. *Peso* — 75 quilos.

4. Os cavalos serão fornecidos pela Comissão Organizadora com arreia-mento completo, selas do tipo inglês (2), e distribuídos por sorte. Só serão entregues a cada cavaleiro 15 minutos antes da hora da partida. Não poderão ser experimentados antes da prova. O cavaleiro que desejar, poderá usar sela de sua propriedade, desde que seja tipo inglês.

5. *Percurso* — Não excederá de 5.000 metros. O terreno será mostrado na véspera da prova, podendo os concorrentes reconhecê-lo a pé. Os obstáculos (naturais ou artificiais) serão assinalados por bandeirolas entre as quais o cavaleiro deverá passar. Os obstáculos não ultrapassarão 1m,10 em altura e 3m,50 em largura.

6. *Partidas* — Serão individuais e dadas de 5 em 5 minutos.

7. *Velocidade* — Será de 450 metros por minuto. Todo o excesso de tempo será punido com meio ponto para cada segundo ou fração de segundo.

8. *Pontos* — A cada concorrente será creditado 100 pontos, dos quais serão descontados os perdidos por excesso de tempo e mais os seguintes:

3 pontos para um refugio ou desvio;

6 pontos para dois refugos ou desvios no mesmo obstáculo;

50 pontos para três refugos ou desvios no mesmo obstáculo; depois do terceiro refugio ou desvio, o cavaleiro segue o percurso por um dos lados sem insistir mais no obstáculo. Será punido, portanto, com 50 pontos.

6 pontos por queda do cavalo ou do cavalo e cavaleiro.

12 pontos por queda do cavaleiro somente.

As faltas acima mencionadas — desvio, refugio, queda do cavalo, etc. — só serão contadas dentro da zona demarcada por bandeirolas colocadas a 25 metros antes e depois do obstáculo.

Se o cavaleiro não franquear os obstáculos na ordem indicada, ou se não saltar entre as duas bandeirolas que os limitam, deve repetir o percurso desde o lugar onde começaram estas faltas; caso contrário, será desclassificado por cometer um erro de percurso ou um desvio não retificado.

Durante o percurso, o cavaleiro não poderá receber nenhuma ajuda, nem poderá esperar um companheiro para saltarem juntos. (Regulamento da F.E.I., número 29, letras a e b).

Em caso de igualdade de pontos, o tempo decide o resultado. Em igualdade de tempo os concorrentes são considerados empatados e a colocação

(1) Nos concursos de Exército e nos torneios Regionais, sendo a inscrição individual, o sorteio será feito entre os concorrentes.

(2) Nos concursos do Exército e nos torneios Regionais, as selas fornecidas deverão ser do mesmo tipo.

deles é a média das colocações que os concorrentes "ex-aequo", hajam obtido. Si por exemplo: três concorrentes têm o mesmo resultado dando-lhes direito ao 6º lugar, obtem-se a classificação deles, do seguinte modo:

$$\frac{6 + 7 + 8}{3} = 7$$

O concorrente que venha imediatamente depois, terá colocação igual ao número de concorrentes que obtiveram melhores resultados, aumentado de uma unidade; no caso citado: o 9º lugar.

9. Para todos os casos não especificados, applica-se o regulamento da F. E. I.

### II — *Egrima*

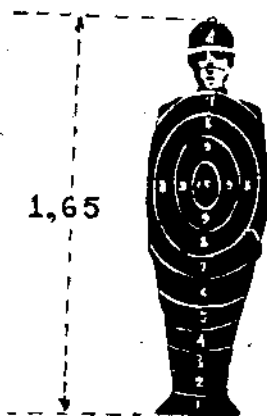
1. A prova será com espada, ao ar livre e em um toque.
2. Sendo possível, cada concorrente atirárá com todos os demais.
3. Si o número de concorrentes for superior a 24, será permitido aos organizadores colocá-los em duas "poules" diferentes, e usar o sistema de eliminação. Cada "poule" proporcionará uma classificação preliminar.

Os seis primeiros de cada "poule" eliminatória, disputarão então uma "poule" final, cujos resultados darão a classificação definitiva destes doze concorrentes. Os seis atiradores seguintes (de sete a doze inclusive), disputarão entre si uma "poule" secundária, cujos resultados darão a sua classificação definitiva, abaixo dos doze atiradores da "poule" final. Os concorrentes restantes (do treze ao último), disputarão entre si outra final, cujos resultados darão suas classificações definitivas, em seguida aos 24 atiradores já classificados.

Si o número de concorrentes ultrapassar de 36, será permitido formar três "poules" eliminatórias, das quais os 4 primeiros disputarão uma final, procedendo-se assim com os demais de 4 em 4, como acima.

4. Para todos os casos não especificados, applicar o regulamento da F. E. I.

### III — *Tiro rápido a 25 metros*



1. *Arma* — Revolver ou pistola com alça e mira abertas (proibição de todo apoio especial ou coronha ortopédica). O gatilho acelerado é interdito.

*Munição* — Cartuchos de metal.

2. *Número de tiros* — 20 em 4 séries de 5 cada uma e dois de ensaio.
3. *Alvo* — Silhueta de zonas, de 1m,65 de altura (ver a figura) de cor preta ou azul escuro, os limites das zonas em marron ou vermelho.
4. *Posição inicial para cada novo tiro de cada série* — Braço estendido para baixo, a boca do cano dirigida para o solo, a coronha tocando a coxa do atirador.
5. *Fogo* — O tiro começará à voz de "Fogo". É proibido usar as duas mãos. A partir deste comando a silhueta aparece pelo tempo de 3 segundos, depois desaparece por 10 segundos, durante os quais se pode carregar. O fogo continúa assim até o fim da série. Os impactos são anotados depois de cada série. Todo o tiro não partido durante o aparecimento da silhueta será contado como perdido.
6. A classificação será feita pelo número de impactos. Em caso de igualdade classifica-se pelo numero de pontos. O valor do tiro será determinado pela borda do ponto de impacto. Caso persista a igualdade, o resultado será determinado pelo número de tiros da última série e depois pelo número de pontos da mesma série. Si a igualdade persistir, levar-se-á em conta a penúltima série, e assim por diante. Caso haja igualdade de tiros e de pontos em todas as séries, a colocação será determinada pela forma estafeleida para a Equitação.
7. Para os casos não especificados, aplicar o regulamento da U. I. T.

#### IV — *Natação, 300 metros — Nado Livre*

Vigorarão os regulamentos da Federação Internacional de Natação Amadora, com a diferença que a prova se disputa em séries sem final, sendo a classificação determinada unicamente pelo tempo.

Em caso de igualdade de tempo a forma de classificação é a empregada para a prova de equitação "mesma colocação".

#### V — *"Cross-country" pedestre, 4.000 metros*

1. *Percurso* — A corrida será feita em terreno variado e desconhecido dos concorrentes. O percurso será traçado imediatamente antes da prova por meio de fitas vermelhas e brancas. A partida e a chegada serão feitas no mesmo lugar.
2. *Partidas* — Serão individuais e espaçadas de um minuto. A ordem de partida das nações (ou equipes) será determinada por sorteio (1). Cada nação (ou equipe) escolherá a ordem de partida de seus concorrentes e comunicará antes esta ordem à Comissão. Todos os números um (1) partirão primeiro; depois os números dois (2), e assim sucessivamente.
3. *Classificação* pelos melhores tempos. Em caso de igualdade de tempo, proceder como para a equitação.
4. Para todos os casos não especificados aplicar-se-á o regulamento da F. I. A. A.

(1) Nos concursos de Exército e nos torneios Regionais, sendo a inscrição individual, o sorteio será feito entre os concorrentes.



# PESOS E ALTARES

## Regras gerais para organização e execução de uma competição

1.º Tenente Valmiki Erichsen  
Inst. da E. E. F. E.

### Inscrições

O número de inscrições será de 2 efetivos e um reserva por entidade em cada categoria.

### Categorias

As inscrições dos participantes serão feitas de acordo com os seus pesos numa das cinco seguintes categorias.

- 1) Levíssimos até 60.000 kg. inclusive.
- 2) Leves até 67.500 kg. inclusive.
- 3) Médias até 75.000 kg. inclusive.
- 4) Meio-pesados até 82.500 kg. inclusive.
- 5) Pesados mais de 82.500 kg. inclusive.

### Como é composto o júri de uma competição

Quatro são os membros componentes do júri:

Um presidente, que não vota.

Um juiz de tablado, que tem direito a um voto.

Dois juizes de mesa, que tem direito a um voto cada um.

O juiz de tablado é o primeiro que dá o seu voto, logo após o concorrente ter feito a sua tentativa, declarando: "Válida" ou "Não válida".

Os dois juizes de mesa, em voz alta, concordam ou discordam de acordo com os seus pontos de vista. O presidente de acordo com a maioria dos votos anuncia: "Aceito" ou "Rejeitado".

O público toma conhecimento do resultado por intermédio do anunciador, que após a declaração do presidente torna público a decisão dos juizes.

### Desenvolver do Campeonato

Número de tentativas.

Cada concorrente fará tantas séries de 3 tentativas quantas forem necessárias para atingir o seu máximo.

O campeonato será iniciado com o menor peso, escolhido pelos concorrentes da menor categoria. A partir desse peso cada concorrente fará uma tentativa da série

passando em seguida para outra categoria; o concorrente que falhar em uma tentativa só terá direito a outra depois que todos os inscritos forem chamados; assim prosseguirá o campeonato até que cada levantador consiga o seu máximo.

A progressão entre dois ensaios não poderá ser inferior a 5 kg. salvo no último que poderá ser de 2,5 kg.

Uma progressão prematura de 2,5 kg. marcará o último ensaio do concorrente.

Cada concorrente deverá dizer qual o peso com que deseja começar.

Em nenhum caso poderá um concorrente executar um ensaio com um peso inferior ao empregado no ensaio precedente.

O concorrente que tenha falhado em uma ou duas tentativas, dentro de uma mesma série, poderá aumentar prematuramente o peso, porém tal tentativa será considerada como segunda ou última da série, em ensaio, qualquer que seja o resultado desse aumento prematuro.

Uma vez iniciada uma série, e sendo mal sucedido, o concorrente não poderá desistir das outras tentativas e passar para uma série superior de peso; será então considerado como tendo levantado só até a série inferior (precedente).

O concorrente poderá deixar de iniciar uma série de determinado peso, só podendo fazer uma nova tentativa com um peso superior ao rejeitado.

Os levantamentos não serão validos se executados fora do tablado.

Cada concorrente tem direito a um descanso mínimo de 3 minutos entre duas tentativas.

### Generalidades

O processo denominado de "Crochetage" é permitido. Ele consiste em cobrir no momento da tomada da barra a última falange do polegar com os outros dedos da mão.

Em caso de empate na mesma categoria, a vitória será conferida ao concorrente mais leve.

### Pesagem

A pesagem será feita no momento da prova. O concorrente que na pesagem passar para uma categoria diferente daquela a que estiver inscrito, não poderá concorrer por esta nova categoria.

quando superintendente daquele "Templo de Saber". "E' no campo das lutas amigáveis que são lançadas as sementes que, em outros anos, e, em outros campos, produzirão os frutos da vitória".

9 — E' PRINCIPIANTE — NOVO — Concorde, E' talvez a unica verdade dita no sentido de por em dúvida o valor do soldado americano.

Todos nós sabemos, perfeitamente, que ele diante do veterano europeu é um calouro. Vejamos, entretanto, a realidade poética de Castro Alves:

"Quando no tosco estaleiro  
Da Alemanha o velho obreiro  
A ave da imprensa gerou  
O genovês salta os mares  
Busca um ninho entre os palmares  
E a Pátria da imprensa achou".

Na simplicidade desses versos vemos a recém-nascida América agigantar-se nas letras e tornar-se a Pátria da Imprensa, a despeito do progresso já existente nas civilizações adultas do velho mundo. A América, o bebê de 1942, não triunfou só nas letras, e fez também em todos os ramos da atividade humana e porque não na guerra, se nunca lhe foi oferecida esta oportunidade? Dirão: E a grande guerra (14-18)? E a que aí está? Eu respondo. Quando na grande guerra ela foi chamada a intervir os contendores se achavam exaustos e a sua vitória inevitável é relegada para segundo plano, razão esta que para mim nada exprime, mas, da qual se valem os seus inimigos para diminuir-lhe o valor, e, na segunda oportunidade, dir-vos-ei, questão de tempo, e ela triunfará irrefutável e esmagadoramente para a glória do Novo Mundo.

## Tablado

Os levantamentos deverão ser executados sobre um tablado de madeira com uma superfície de 16m.2 4mx4m.

## Material

O material para bater recordes deverá constar exclusivamente de 1 barra e discos.

**BARRA:** — a barra onde seão colocados os discos deverá ter o comprimento exato de 1,20 m. entre os discos internos; a parte externa ou espigão deverá medir de 15 a 25 cm; no lugar da tomada, a barra deve ter 0,028 de diâmetro; os discos maiores deverão ter no máximo 45 cm. de diâmetro; a barra armada com os discos maiores deverá ficar a altura de 0,211 mn do tablado.

## Tentativas não válidas

### No Epaulê:

- 1) tocar o tablado com qualquer parte do corpo que não sejam os pés;
- 2) elevar o peso só até a altura do joelho;
- 3) tocar com a barra em qualquer parte do corpo antes de chegar a posição final de "epaulê";
- 4) deslizar as mãos sobre a barra durante o levantamento;
- 5) não voltar a posição final de afastamento lateral;
- 6) não permanecer 2 segundos na posição final de imobilidade.

### No Jeté:

- 1) não permanecer imóvel durante 2 segundos antes de começar o segundo tempo;
- 2) deslizar as mãos sobre a barra durante o levantamento;

3) tocar o tablado com qualquer parte do corpo que não sejam os pés;

4) não terminar o levantamento com os braços estendidos;

5) não voltar a posição final de afastamento lateral;

6) não permanecer 2 segundos na posição final de imobilidade.

### No Develeppé:

1) não permanecer imóvel durante 2 segundos antes de começar o segundo tempo;

2) não iniciar o levantamento sem que a barra esteja tocando o peito;

3) não manter durante a execução do segundo tempo o corpo e a cabeça constantemente na posição vertical correcta;

4) perder o contacto do chão com a ponta dos pés ou calcanhares;

5) flexionamento das pernas por menor que seja;

6) distensão desigual dos braços;

7) elevação do peso bruscamente ou de arranco;

8) não permanecer na posição final de imobilidade durante 2 segundos.

### No Arraché:

1) deslizar as mãos sobre a barra durante a execução do levantamento;

2) tocar o tablado com qualquer parte do corpo que não sejam os pés;

3) passar a barra num movimento descontínuo e com paradas ao longo do corpo, durante a execução do levantamento;

4) terminar o levantamento sem estar com os braços estendidos;

5) não voltar a posição final de afastamento lateral;

6) não permanecer 2 segundos na posição final de imobilidade.

# Parque Esportivo "Quinta da Boa Vista"

Cep. HOMERO DE ALMEIDA MAGALHÃES

Ha um completo desconhecimento em nossa Capital, da necessidade e utilidade dos "parques esportivos" de caracter popular que existem em outras grandes cidades e concorrem para a melhoria da saude do povo, proporcionando divertimentos higiênicos e baratos.

O espaço reservado para as praças entre nós é pequeno, e vemos surgirem novos bairros onde se cogita de aproveitar o mais possivel a área para as construções e não se pensa um momento sequer que a higiene exige espaços livres para os moradores passearem e respirarem ar puro!

Os bairros da Urca e Grajaú são exemplos vivos da ganancia de companhias construtoras onde proprietários interessados em aproveitar até o último metro de terreno, não pensam no conforto e bem estar coletivo (1), pouco existindo relativamente às praças, tão indispensaveis em face da grande deficiência de parques em nossa Capital, pois dos 3 existentes: Jardim Botânico, Parque da Gavea e Quinta da Boa Vista, somente este último possui algumas atividades esportivas de caracter popular.

O Parque da Gavea (futuro Jardim Zoológico) e o Jardim Botânico, não tem finalidades esportivas e sim educativas, e o Parque da Boa Vista possui alguns barcos de aluguel para a prática do remo e um acanhado rink de patinação, tambem de aluguel.

Por condescendência toda especial, é permitido o jogo de pecca aos domingos e um arremedo de futebol entre garotos em algum canto onde a grama já esteja raspada. Existe ainda próximo ao Parque um Clube Hípico de acomodações restritas e para uso esclusivo de sócios.

Com tais instalações cremos não dever a Quinta ser chamada de "parque esportivo".

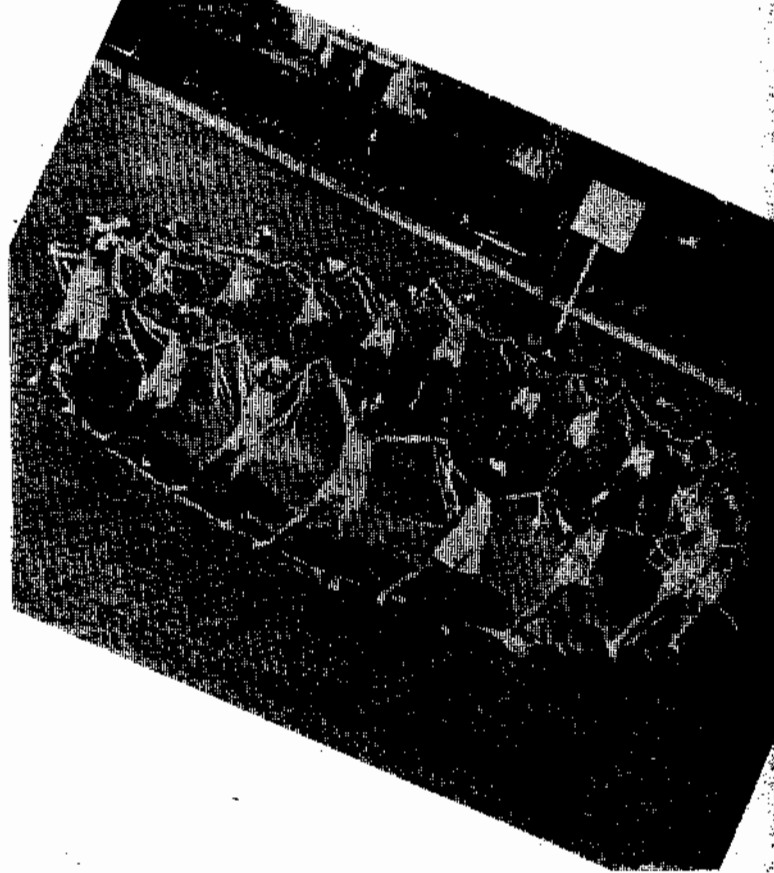
A Prefeitura construiu algumas praças com aparelhos de divertimentos para crianças, porém segundo parece são para uso exclusivo das Escolas Municipais, e a preocupação em zelar pela conservação dos aparelhos é tão grande que o seu uso é limitado a determinadas horas. De qualquer forma, nenhum desses locais merece o nome de "play-ground" como pomposamente os quizeram chamar.

E as "Colônias de Férias"? — Não ha noticia da sua existência no Rio de Janeiro e suas proximidades, a não ser uma ou outra de caracter particular e de proporções diminutas que não se pode dizer que beneficiem realmente a massa da população infantil e juvenil.

Não temos, aqui no Rio, nada que se pareça com os "parques infantis" de S. Paulo ou as "Colônias de Férias" de Santos.

Em Buenos Aires tivemos ocasião de visitar a "Colônia de Férias" situada na "Quinta do Presidente da República", em S. Izidoro, doada pelo Governo Argentino especialmente para esse fim e ocupando uma área de 18 Hectares.

Para se fazer uma idéia do que seja esta Colônia, basta di-



zer que sua modelar organização comporta uma frequência diária de 3.500 crianças das mais pobres da Capital Argentina.

O que temos organizado com referência a excursionismo, "camping", etc...?

A nossa organização esportiva é baseada no futebol, e toda sob a forma de clubes grupados em Federações.

Existem alguns Clubes que se dedicam a outros esportes como o basquetebol, natação e remo. A frequência nos Clubes só é permitida aos associados, que na maioria são simples "assistentes esportivos" e não praticantes...

A percentagem de praticantes é muito pequena, e para o seu aumento só uma solução existe: é a criação dos "parques esportivos".

Caso ainda existam descrentes dessa necessidade, basta observar o exemplo das maiores Nações do mundo que cuidam carinhosamente de tais problemas, dispendendo somas fabulosas, como recentemente a Municipalidade de Nova York, que resolveu demolir quarteirões inteiros para construir "parques esportivos", pois concluíram que mais vale gastar dinheiro para fortalecer e alimentar melhor as crianças tornando-as mais resistentes às doenças do que dispendir muito mais com hospitais para seu tratamento depois de adultos.

Organizaram então "play-grounds" e "parques esportivos" por toda a Cidade aproveitando aterros, proximidades de praias, e até demoliram 7 quarteirões no bairro pobre de "East End", para construir "play-grounds"...

O problema entre nós deverá ser atacado o quanto antes, porque não existindo recursos para agirmos de maneira completa, teremos que levar mais tempo para a organização atingir pleno desenvolvimento.

A Prefeitura do Distrito Federal, a quem caberá a construção e direção dos "parques", possui recursos enormes tanto em material como no que diz respeito ao pessoal técnico, sendo portanto de esperar uma ação pronta e eficaz.

A primeira providência deveria ser a de crear um órgão especialmente encarregado do estudo e execução de um programa convenientemente preparado. Sua missão não deverá ser exclusivamente de construção dos "parques", mas tambem da sua administração e direção das práticas esportivas, para o que terá um quadro constituído de engenheiros, médicos, técnicos esportivos, instrutores de educação física, etc., etc., todos especializados nos trabalhos dessa natureza.

Com um "arrolamento" de todas as áreas atualmente livres que possam ser aproveitadas afim de evitar desapropriações custosas e conhecimento dessas mesmas áreas, nada mais facil do que fazer um plano para o seu aproveitamento, de acordo com os recursos monetários disponiveis.

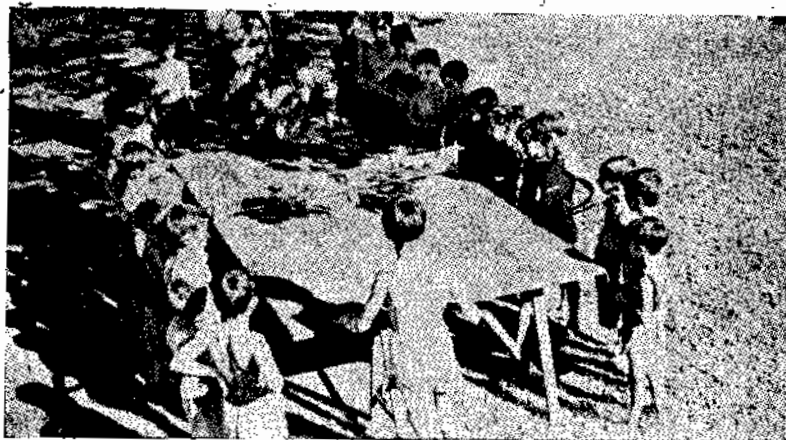
Deixando entretanto de parte os aspectos gerais do problema, que certamente não pode ser estudado em tão poucas palavras, aproveitamos a ocasião para sugerir o aproveitamento de um parque que poderá ser utilizado imediatamente, dando ótimos resultados. Trata-se do "Parque da Quinta da Boa Vista".

Não existe na cidade local melhor e mais bem situada do



qua a antiga residência do Imperador, para a localização de instalações esportivas! Para justificar esse ponto de vista basta observar a sua frequência nos dias feriados e domingos.

Imagine-se qual não seria essa frequência se existissem campos de voleibol, basquetebol, tenis, piscina, play-ground,, etc., etc., para uso popular!...



Contra esta idéia certamente se insurgirão alguns amigos da Cidade, que não gostam de ver logradouros "históricos" modificados no seu aspecto tradicional, mas a esses vigilantes conservadores, poderá ser assegurado que as alterações não serão de importância e não afetarão o valor histórico da "Quinta", ao contrário, concorrerão de certo para o seu conhecimento, principalmente do Museu, que então será realmente visitado.

A titulo de curiosidade vejamos quais as instalações que poderão ser feitas:

- a — Pista para atletismo com pequenas arquibancadas para competição. Esta pista é a que a Prefeitura pretende construir no Campo de S. Cristovam, local que julgamos apresentar muitos inconvenientes. A sua localização seria na região próximo à Estação da Central do Brasil.
- b — Play-ground.
- c — Uma piscina para adulto e outra para crianças. Poderá ser aproveitada uma parte do lago, fazendo as necessárias adaptações.
- d — "Auditorismo" para representações populares. Sua construção será feita aproveitando uma das ondulações do terreno.

- e — Campos de voleibol, basquetebol, tenis, peteca, malha, boliche ou bowling, etc., etc.. Estes campos serão espalhados por todo o Parque nos recantos disponíveis.
- f — Um estudo cuidadoso permitirá também a construção de uma pista estreita para "cross-country" a pé.
- g — Areas gramadas para ginástica e educação físico com os respectivos aparelhos.

Para muitos poderá parecer absurda a construção de tais campos e da pista de atletismo tão próximo do futuro Estádio Nacional no antigo Derby Clube, porem achamos que isto será exatamente uma das grandes vantagens da utilização da Quinta, porque um Estádio como o que se pretende construir, não dispensa nas suas proximidades, outros campos que o completem e auxiliem, principalmente nos casos de competições internacionais importantes.

Futuramente, com a política social de extinção das Favelas, poderá ser aproveitado também o Morro do Telegrafo (encostas deste) afim de serem instaladas outras atividades como acampamento esportivo, colônia de férias, etc., etc.

O aproveitamento da Quinta, iniciando a campanha de construção de "parques" na Cidade, se impõe, primeiramente porque é uma área enorme completamente livre e cuja finalidade já é a da recreação, tratando-se portanto somente de dar-lhe uma melhor aparelhagem.

Existem porem outras razões para a sua escolha, entre as quais destacamos as seguintes:

- a) Ótima localização em relação a todos os bairros, facilitando o seu acesso.
- b) Área suficientemente ampla e já pertencente à Prefeitura.
- c) Beleza natural e arborização excelente.
- d) Proximidade do futuro Estádio Nacional.
- e) Possui instalações de agua, exgoto e luz elétrica.

Terminando essas ligeiras considerações sobre o problema tão importante do esporte popular, que é a base do fortalecimento da raça, quaremos que fique bem patente a gravidade e a importância do problema de um modo geral, e muito particularmente numa Cidade como a nossa Capital, que possui quasi dois milhões de habitantes, todos sedentos de alegrias, distrações e sobretudo, vida ao ar livre para preservação de sua saúde.

(1) No suburbio de Realengo, por exemplo, está sendo construída uma enorme vila proletária de alguns milhares de casas, onde parece ter sido previsto tudo, menos um "parque esportivo". Haverá uma pequena praça onde certamente serão feitos jardins e construído o infalível "coreto".

# O valor do soldado de Tio Sam

1.º Tenente HUBERTO ELLERY

Inst. da E. E. F. E.

Cheguei dos Estados Unidos da América do Norte em Abril último, e, desde então, venho sendo abordado por camaradas para dizer algo sobre aquele grande país amigo, quando respondendo falo a respeito do Exército de Tio Sam, não raro ouço frases que põem em dúvida o valor guerreiro dos seus soldados. São elas assim formuladas: O soldado americano não pode ser bom porque,

1 — Ama o conforto — 2 — É dansarino — 3 — Tem

mães e japoneses (na terra e no ar) e estes, os ingleses (no mar e no ar), portanto o conforto não é incompatível com o guerreiro nem este com aquele.

2 — É DANSARINO E CANTOR — A música está em toda a parte, no pipilar dos pássaros, no gemer dos moribundos, no sibilar dos ventos, no fragor das batalhas, nas festas e na necrópole, nos momentos de alegria e de dor, ela seduz até os irracionais.



aversão e é displicente aos assuntos guerreiros — 4 — Sua formação racial é mixta — 5 — Nunca brigou — 6 — Sua educação é comercial e industrial — 7 — Só pensa em dinheiro — 8 — É esportivo — 9 — É um principiante.

Combato-as com fatos e as vezes com logica, conforme se segue:

1 — AMA O CONFORTO — Permitam-me perguntar a) qual o ente civilizado que não o faz? — b) quem podendo viajar de automovel o faz de bonde? — c) quem por ventura é capaz de provar não haver conforto nas cidades alemãs, japonesas e inglesas? Entretanto, nunca ouvi esta referência quando se trata desses povos, e nem é possível negar-lhes o valor na arte da guerra, aqueles, os ale-

Em despachos da frente russa consta que a infantaria alemã ao se lançar ao ataque é acompanhada por bandas executando sinfonias. Os índios, antes de se empenharem no combate, inspiravam-se na música da batucada dos zabumbas e inflamavam-se na dança e nos cânticos guerreiros ultrapassando, dessa forma, as raias do sentimento humano, dominando assim o próprio instinto de conservação e entrando na luta como verdadeiras feras. Em última análise, a música, o canto e a dança são o patrimônio cultural de um povo e cada povo tem sua arte diferente, o que não deprime, de modo algum, o seu valor guerreiro. Ninguém, portanto, tem o direito de condenar o valor de um povo neste aspecto, pela forma que ele rende a sua home-

passagem a Luterpe e à Psichovore, respectivamente, as musas da música e da dança.

3 — TEM AVERSÃO E É DISPLICENTE AOS ASSUNTOS GUERREIROS — Há um engano nesta afirmativa, o que acontece é que o povo americano tendo como vizinhos os pacíficos e valorosos México e Canadá, não se preocupou com a guerra, pois os povos supra citados sempre foram de boa paz e seus verdadeiros amigos. Diante disto os americanos desviaram a sua atenção para sua própria civilização e tornaram-se os "líderes" do progresso e da liberdade dentro da ordem. Ficou assim um povo inteiramente feliz e completamente desinteressado do que ia pelo velho mundo, até que foram surpreendidos, traçoicamente, pela guerra; traçoicamente sim, em todos os seus aspectos, quer na materialização brutal de "Pearl Harbour", quer na sua preparação, não vejamos: o Sr. Hitler assumindo o poder da Alemanha em Abril de 1933 disse para os seus patriotas: "Povos roubados, vamos reconquistar"; e por uma singular coincidência, um dia antes o presidente Roosevelt assumira a chefia do governo de seu país e dissera para os seus concidadãos: "Perdemos o nosso tempo, vamos recuperá-lo"; claro como o mais límpido brilhante, estas duas frases mostram o Sr. Hitler iniciar o preparo para trazer a guerra ao mundo e o presidente Roosevelt iniciar o trabalho para conduzir o seu país ao progresso e à vida de paz. Quanto à aversão, posso dizer por experiência própria que não existe, e mais ainda, que o americano distingue e dá grande valor aos militares; quanto à displicência, aí estão os seus grandes generais e almirantes, sua armada, uma das primeiras do mundo e seu glorioso Exército, que antes da atual guerra eclodir contava com o efetivo de 150.000 homens.

4 — SUA FORMAÇÃO RACIAL E MIXTA — Quem por ventura é capaz de provar que um povo de formação racial mixta não é guerreiro. Si o povo japonês é formado por quatro raças diferentes?

5 — NUNCA BRIGOU — Eis um argumento de fácil resposta, sem falar nos Exércitos do grande general Lee e dos não menores Jackson, Johnson, Sherman, Grant e Mac Clelan, para que irmos buscar rasgos de heroísmo em Atlanta, Gettysburgh e em Richmond na campanha de Secessão que foi uma luta entre irmãos, se é possível buscá-los na grande guerra (14-18). Tomarei como exemplo o 142º da Infantaria, hoje sob o comando do brilhante coronel Nat S. Perrine.

Inicialmente, citarei um caso de bravura pessoal: o primeiro tenente Donald J. Mc Lennan, oficial de exploração e informações do 1º Batalhão, chefiando uma patrulha atravessou o rio Aisne e penetrou no terreno inimigo na manhã de 8 de Outubro de 1918, e de posse de informações de valiosa importância regressou, e quando iniciava a travessia do rio para a margem sul, foi surpreendido por pesada fuzilaria inimiga, devendo ele ser o último homem a fazer a travessia.

Diante disto, ordenou aos seus homens efetuarem a passagem do rio e levando sua arma ao ombro, ao mesmo tempo que protegia com fogo a sua patrulha, gritava para o inimigo: "Vou regressando, porém eu te enfrentarei". Como o tenente Donald existem muitos no Exército de Tio Sam. Passemos agora à ação geral do Regimento que chegou ao território francês em Setembro de 1918; em 4-X foi mandado para a região do Some Snippe onde ficou em pequenas operações até às 3h30 da madrugada de 6, quando se destacou para cerca de 1 quilômetro ao sul de Some Py, e, neste mesmo dia 6, às 16 h., recebeu ordem para executar uma passagem de linha afim de substituir o 6º de marinha, operação que estava finda às 6 h. 30 da manhã de 7; neste dia 7, às 20 h., recebia ordem verbal de ataque para a manhã de 8; todas as providências foram tomadas e às 5 h. 15 o ataque partiu lento e custosamente, entretanto, às 8 h. da manhã o 2º Batalhão, único que atacou pois o 1º fizera o apoio e o 3º ficou de reserva, tinha capturado na vila de

S. Etienne a extensão que vai da Igreja ao Cemitério e feito 208 prisioneiros; às 10 h. 30 da manhã já estavam entruincheirados nas novas posições e patrulhas foram lançadas através o rio Aisne. Relatório de fim de jornada: — 520 prisioneiros e apreensão de 50 metralhadoras; baixas — total 751; oficiais mortos 8; feridos 26; homens mortos 177; feridos 540.

Nos jornadas de 9, 10, 11 e 12 as baixas diminuíram sensivelmente, o relatório do último desses dias assinala: oficiais: 1 morto e 1 ferido; homens: 10 mortos. Neste último dia foi substituído descansando até o dia 15 quando voltou às posições de combate e continuou aí em pequenas operações até o dia 27 quando, em novo ataque tomou a posição de Forest Farm com a perda de 177 homens. Creio que já está mais que provado que o 142º de Infantaria da reserva do Exército Americano, combateu com denodo findando com o efetivo de uma batalhão, indo, porém, até à vitória. O Exército é a sua reserva, é o povo em armas. Um povo que teve um Donald pode como ele gritar para o inimigo: "Eu te enfrentarei".

6 — SUA EDUCAÇÃO E COMERCIAL. E INDUSTRIAL — Indubitavelmente é um argumento difícil de combater, porque educar não é transformar a indústria de paz em indústria de guerra, o que foi feito pelo americano em tempo mais curto que o previsto. Educar é o problema mais complexo que pode ser apresentado a um povo; lembro, entretanto, que a questão educacional está intimamente ligada à Pedagogia e que os americanos são os reis da Pedagogia moderna e, que com esta, poderão num espaço de tempo extremamente curto relativo ao problema, levar seu povo à uma educação guerreira de nível igual ao dos inimigos, muito embora estes estejam com 10 anos de vantagem.

7 — SO' PENSA EM DINHEIRO -- Talvez sim, porém eles o tem e sabem que se perderem a guerra perdê-lo-ão, e, não há este que, se vendo perdido, deixe de combater como um louco até encontrar sua salvação, excepto os covardes que se entregam de pés e mãos atadas ao destino; o americano não o fez e não o fará, pois é um povo audaz, empreendedor e cioso de sua civilização progressista.

Por que os guerreiros do Reich estão combatendo? Espaço vital? Civilização? Comércio? Matérias primas? Qualquer destes nomes pomposos traduzidos em linguagem vulgar significa dinheiro, é o ouro, a ambição de ser o mais rico para, em consequência, dar ordens ao mundo.

8 — E' ESPORTIVO — Realmente o é, porém eu vos pergunto: quais os maiores rivais encontrados pelos americanos nas lides esportivas? Os guerreiros incontestes: alemães, finlandeses e japoneses.

Citarei 3 casos observados naquele país que bem demonstram o seu entusiasmo guerreiro:

1º — os americanos adotaram o violento "Catch-as-catch-can" em substituição à luta greco-romana por achá-la muito delicada;

2º — criaram o "foot-ball rugby" bem nosso conhecido através do cinema e que mata em média 50 homens por ano;

3º — por várias vezes, assistindo à partidas esportivas, até mesmo de "basket-ball", notei que, quando o jogo se desenvolvia em ambiente delicado, a assistência em peso cantava a "valsa dos patinadores", com o fim de que os jogadores se empenhassem na luta com mais ardor e violência. E apesar da guerra, temos notícias seguras de que os alemães continuam organizando e realizando competições esportivas, e isto é lógico, pois que o esporte não há dúvida, é uma prática que, além de melhorar o físico, desperta no praticante uma série de qualidades morais indispensáveis ao combatente tais como, a iniciativa, a tenacidade, a cooperação, a confiança em si mesmo, etc., e não é por simples poesia, que se lê nos humbrais da tradicional West Point, as palavras seguras e incentivadoras do grande Mac Arthur,

Nós, que pugnamos pelo desenvolvimento esportivo e atlético de nossa gente, convencidos de que a cultura física em geral, garantindo o aperfeiçoamento e fortalecimento de nossa raça, é o elemento primordial da segurança da pátria, deparamos com surpresa e com inicial satisfação, no Correio da Manhã de 10 do mês pas-

falsa doutrina a respeito do valor da Educação Física no panorama da guerra, maximé agora na situação de extremo perigo em que nos encontramos, quando todos os esforços devem ser conjugados na mobilização total de nossos valores, para enfrentarmos com segurança a pesada ameaça que se estende sobre nós.

esclarece a primeira, porque são duas proposições diversas. "O hércules que mercê de uma cultura profissional intensiva, desenvolveu até limites quasi monstruosos o seu sistema muscular" não pode ser confundido com o atleta, o esportivo, o individuo que pratica educação física de uma forma racional, metódica e progressiva. Em que

# Os atletas



# e a guerra

sado, um artigo cujo título era "Os Atletas e a Guerra".

Ao observarmos que se tratava de uma lavra de JULIO DANTAS, redobramos de atenção, lendo-o vagarosamente, crescendo nossa surpresa e diminuindo nossa satisfação, ao verificarmos a confissão de determinadas afirmações e sua errônea conclusão, após argumentos de ordem histórica e biológica.

Consideração o grande valor intelectual, e o prestígio que justificadamente goza o autor entre nós, graves consequências poderiam resultar da disseminação de sua teoria, criando uma

Inicialmente é mencionado o fato de um ex-campeão mundial de box ter-se apresentado, voluntariamente, para o serviço do exército norte-americano, o que motivou elogio por parte do autor do artigo. A seguir o ilustre escritor pergunta: — "Mas — eis a duvida — o atleta tipo, o hércules que, mercê de uma cultura profissional intensiva, desenvolveu até limites quasi monstruosos o seu sistema muscular, será útil na guerra moderna? Ou — ponhamos a questão ainda de maneira mais clara: — o atleta será um bom soldado?"

Entretanto a segunda pergunta não

ficaria? Irá o autor referir-se ao atleta normal, ou ao campeão absoluto? Não podemos responder com certeza uma vez que o autor em sua argumentação, ora menciona simplesmente os atletas em expressão geral, ora designa em particular os atletas profissionais, não estabelecendo diferenças, e descrevendo sempre um tipo gigantesco porém profundamente anormal, um "titan doente".

A partir da falsa interpretação, em que confunde a figura equilibrada e eugênica do atleta praticante, com o hipertrofismo do especialista desenvolvido no mais alto grau, o autor de-

envolve uma série de considerações de ordem biológica, tendentes a provar a ausência de valor guerreiro de um ser, que ele teima em chamar de "atleta", descrevendo-o porém, para nós como um verdadeiro fenômeno.

O autor deve referir-se forçosamente, na sua esplanção, ao tipo super-treinado, e não condena por certo o atleta; e não afirma que este seja um mau soldado. Assim não fosse, nós que, (graças a Deus) temos Exército, Marinha, Forças Aéreas e Reserva que é a nossa Juventude, constituídos de atletas entusiastas, muitos dos quais detentores de marcas sul-americanas, e em todo o caso, na sua maioria ótimos e verdadeiros Atletas, estaríamos perdendo tempo precioso, porque isto não mais adianta.

A seguir o autor, faz um ligeiro elogio do equilíbrio orgânico e harmonia funcional que o homem deve possuir, que na sua opinião o atleta não tem, porque neste, ele só vê seres hipertrofiados. Parece que o autor se obsecou com as figuras gigantescas de pugilistas, e só enxérga atletas em "Golias lutadores".

Na nossa opinião é no atleta verdadeiro que existem essa harmonia e equilíbrio funcional, e sómente levantamos restrições aos campeões ou recordistas máximos.

Em princípio, também concordamos, que o recordista mundial ou o campeão absoluto de uma determinada modalidade de esporte, é um fenômeno, um absurdo, um ser anormal que levou a sua especialização muito longe, na tenacidade de sua perseguição ao título supremo. Talvez que para estes se aplique, todo o cortejo de achaques, maleitas, e fraquezas, que o autor descreve, generalizando infelizmente para todos os atletas.

Entretanto, mesmo neste caso, convém ressaltar que a primeira condição para o indivíduo quebrar um recorde ou atingir a uma vitória extraordinária, deverá ser a de estar em ótimas condições de saúde. Esta condição "sine qua non", pressupõe para o atleta um regime higiênico especial, no qual a lição de educação física, o repouso, a alimentação e a observação médica são preocupações de primeiro plano.

Ainda convém frizar que, mesmo dentro do treinamento especializado, o atleta executará exercícios sobre articulações e sinergias musculares, que não são diretamente solicitadas no esforço da prova, mas que são necessárias subsidiariamente.

Dessa forma, na pior das hipóteses, em cada prova ha um indivíduo fortemente prejudicado — o campeão absoluto, o Recordista Mundial — e, no máximo, uma centena de outros atletas ainda um pouco atingidos pelo "mal" de sua especialização; na sua incansável perseguição do resultado máximo. Em compensação foi essa gloria efêmera do maior título esportivo que atraiu, em todo o mundo, milhões de jovens ao Atletismo, Esportes e Cultura Física em geral.

Iniciando seus argumentos de ordem histórica, declara o autor: "A antiguidade greco-romana, que cultivou o atleta como divertimento público — gladiadores, pugilistas, ginasiarcas — não pensou de maneira diferente". Muito embora, tenha havido influencia grega na civilização dos romanos, elas se apresentaram com características diversas, evoluíram com o escoar do tempo, e pelo menos há que considerar na Grécia, um período

áureo e um de decadência, e em Roma um período pré-Grécia, um post-Grécia, e um caracteristicamente Romano, todos eles com elementos de diferenciação bem nítidos. Não podemos pois afirmar, de uma só penada: "A antiguidade greco-romana cultivou o atleta como divertimento público".

Na decadência da educação física

que as mentalidades mais ilustres da própria Grécia combatiam o atletismo, emuncionou: "Platão, no Banquete, diz-nos que Sócrates embora preconizando a cultura física, condenava o atletismo". Poderia ter acrescentado que Platão, foi um filósofo Grego cujo nome era Aristócles, filho de Ariston, que em virtude da largura de seus



da Grécia, o pugilato, o pancrácio, a luta vertical e horizontal, e o acroquirismo, talvez houvessem constituído "divertimento público; no terceiro período da evolução da educação física em Roma, no tempo dos Cesares, as manifestações de educação física eram quasi que sómente espetáculos dos circos e dos anfiteátros (corrida de carros e luta de gladiadores). Cumpre porém frizar, que isto só aconteceu nos períodos da decadência de Grécia e de Roma, quando já estava deturpada a cultura física e corrompido o valor guerreiro e moral dos gregos e romanos.

Nos primeiros tempos de Roma, era com verdadeiro entusiasmo, que a multidão após o trabalho de cada dia, se reunia no Campo de Marte a borda do Tibre, onde todos se entregavam a exercicios de corridas, saltos, arremessos e lutas, a evoluções militares e manejo de armas, tudo com o nítido objetivo da preparação guerreira, o que lhe garantia inicialmente a segurança de suas fronteiras e mais tarde a enorme extensão de suas conquistas.

Na Grécia, não foi apenas um lema, como o foi na China, onde a personalidade marcante de Confúccio, o proclamava para salvação de seu povo; não foi sómente o postulado de vida, das castas superiores dos Indús, foi a realidade de cada dia, foi o arcabouço da civilização Grega, foi o exemplo à posteridade, e hoje, decorridos vinte e cinco séculos, procuramos com afã reproduzir. A ambição máxima do jovem grego era o aperfeiçoamento ideal, que, transformando-o num atleta e num herói, lhe traria a auréola de um Semi-Deus.

O autor, com o objetivo de mostrar,

hombros de lutador, era cognominado Platão. Sócrates não condenou o atletismo, que era a própria essência da educação física da Grécia, e seria impossível divorciar o atletismo da educação física Grega, combateu porém, a especialização profissional, surgida no período de decadência que corroeu o idealismo dos primeiros tempos, mirando o valor físico e guerreiro do povo grego.

Em apoio da campanha do desprestígio da educação física, movida pelos intelectuais gregos, o autor poderia ter citado Hipócrates, que dizia: o atleta super-treinado é uma coisa absurda e anti-natural, e o que se devia procurar, eram as ótimas condições de saúde. Galeno ironizava o acúmulo constante de carne e de sangue, enquanto o espirito se chafurdava na lama e concluía que a alma de Milton de Crotona não era superior à do louro que ele carregara nas costas. Diógenes o "Cínico", que no recinto sagrado da arena olímpica, teve a ousadia de aparecer com o coroa de louros de vencedor, e diante da celeuma causada, explicava que tinha o direito de usá-la, também era um vencedor, "pois que havia vencido as suas próprias paixões".

Toda essa campanha, era em última análise, o grito de revolta dos intelectuais, por verem corrompida a cultura física helênica, conspurgados os sublimes ideais do aperfeiçoamento e eugenia, e a decadência das famosas competições atléticas, que foram os jogos Olímpicos, verdadeiro amálgama que reuniu através de quinze séculos, as turbulentas cidades gregas em uma só Nacionalidade.

MARATONA e SALAMINA, pertencem



cem ao período áureo do atletismo e dos Jogos Olímpicos.

Até agora, um ligeiro constrangimento, cerceava de certa forma os nossos movimentos. E' bem verdade que argumentávamos sobre um assunto familiar "Os Atletas e a Guerra" uma vez que como antigo professor da Escola de Educação Física do Exército, e como militar de carreira, o abordávamos, com relativa facilidade. Tratando-se além disso, de objeções de ordem histórica, muito embora nossos conhecimentos fossem limitadíssimos, eramos afinal de contas, responsáveis pela cadeira de História da Educação Física, e tudo nos impulsionava e externarmos nosso ponto de vista. Entretanto perdurava ainda o constrangimento. Sempre era grande ousadia, contraditar um médico e um escritor de reconhecida nomeada.

Agora porém, em se tratando propriamente de doutrina de guerra, inequivocamente estamos mais desafogados.

Referindo-se à inutilidade da educação física no passado e concluindo para os nossos dias, diz o autor; o será na guerra contemporânea, em que a força física desempenha um papel secundário, porque os combates corpo a corpo são raros e os exércitos exterminam-se a quilômetros de distância".

Os atuais Regulamentos estabelecem para o combate ofensivo: — Marcha de aproximação, Tomada de contato e engajamento, Ataque, Assalto e perseguição.

Uma vez que os exércitos se exterminam a quilômetros de distância, teremos uma radical transformação na doutrina de combate que será assim esquematizada: — Marcha de aproximação, Tomada de contato e... Destrução.

Desta forma é criada uma nova fase, completamente desconhecida de

todos os chefes militares do momento.

Reconhecemos que o ilustre autor não é um técnico militar e escreve como um dilettante, aliás desde as primeiras linhas, havíamos reconhecido, que se tratava de um artigo de... um dilettante.

Entretanto a respeito de "exterminio de exércitos a quilômetros de distância", mesmo sendo um leigo, um curioso sem maiores responsabilidades, poderia ter encontrado algo de objetivo nos jornais e revistas da atualidade. Saberia assim que após quatro semanas, em que foi lançada dia e noite sobre Londres, a mais terrível, violenta e brutal ofensiva aérea, edifícios, igrejas, monumentos e fábricas de armamento (em menor número, em virtude da proteção anti-aérea) foram destruídos. Além deste fraco mérito militar, os londrinos passaram a viver mais algumas horas em seus abrigos, cavaram outros mais profundos, construíram fábricas, hangars, e depósitos de munições subterrâneos, e... a tormenta passou.

O Governo Britânico em comunicação oficial afirmou que nos dois trágicos meses, agosto e setembro de 1940, verificaram-se em Londres 35.953 mortes e 42.227 feridos, medonho recorde, recordação de um brutal atentado a uma cidade desprotegida. Em 1940, segundo a Travelers Insurance Co. de New York, nos Estados Unidos da América, os pacíficos automóveis burgueses, fizeram 35.000 mortes e 1.320.000 feridos.

Não se pode afirmar, que a poderosíssima "Luftwaff" no seu período de esmagadora superioridade, agindo contra uma cidade praticamente indefesa (naquela época) tenha levado grande vantagem, em matéria de "exterminio" às luxuosas limousines dos norte-americanos.

Quanto ao "corpo a corpo", as manchetes dos jornais, diariamente nos trazem informações, de sangrentos combates "corpo a corpo", nas planícies geladas da Rússia, e em todas as frentes de batalha do Oriente.

No momento em que escrevemos estas linhas, milhares de homens fortes, empenham-se em terríveis combates "corpo a corpo", para manutenção ou conquista de posições no terreno.

A seguir prossegue o autor: "Mas, diante de uma metralhadora não há Hércules que resista". A primeira coisa que nos acode ao espírito, é uma réplica infantil, porém a mais cabível no caso: — e o que faria o maior intelectual do mundo, nesta mesma situação?

Ponderando melhor, poderíamos continuar: em que condições está o nosso atleta, face a esta metralhadora? A que distância? Em que terreno? O fato é que para "progredir" até ela, quer em "lanços", quer "rastejando", e neutralizá-la com um arremesso eficaz de granada, é necessário ter-se qualquer coisa de atleta.

O autor continua: "A máquina desvalorizou o músculo, e com um sóco, por mais violento que ele seja, não se põe Knock Out um carro de assalto". Estamos de pleno acordo. O que porá knock out um carro de assalto, será um canhão anti-tanque cuja guarnição não poderá ser constituída de "intelectuais", porque não é fácil para eles o "serviço" em torno de uma peça de artilharia.

E para finalizar, o autor inicia uma crítica e respeitável sugestão a um país amigo, sobre o que prudentemente nos abstermos de manifestar, tanto mais que estamos absolutamente convencidos ser perigosíssimo, aventurar-nos por "alheias searas"...



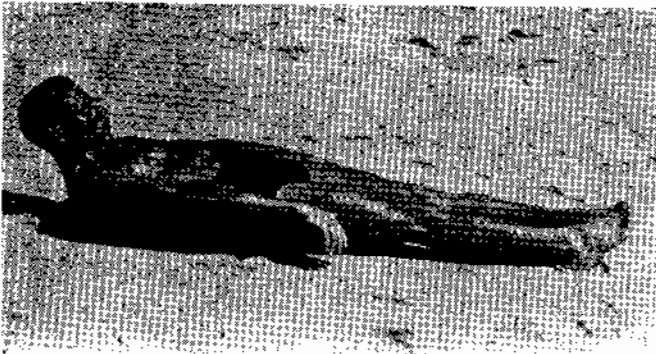
# NATACÃO

## Considerações sobre o nado de costas

1º Ten. ARGUS LIMA  
Inst. da E.E.F.E.

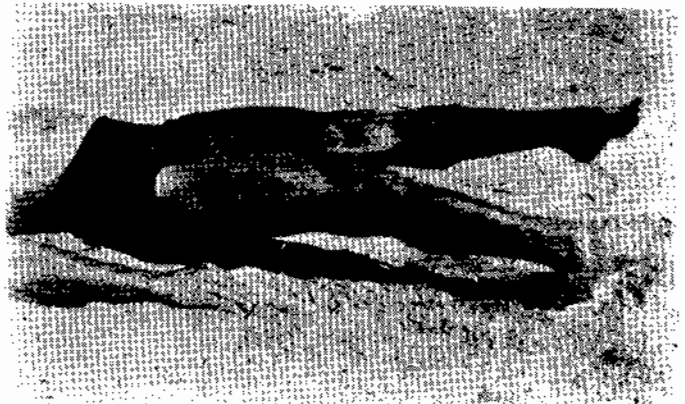
O Nado de Costas é um nado em que o corpo fica deitado de costas sobre a água. Devido a sua grande semelhança com o "crawl" é também chamado crawl invertido. Assim, como naquele nado, compete às pernas o trabalho principal para a flutuação, cabendo aos braços, o relativo a progressão. Devido as modificações introduzidas pelos japoneses, (pés em movimentos semi-circulares), as pernas passaram a desempenhar neste nado, um papel mais importante na velocidade do que no "crawl". A batida das pernas é feita chutando-se a água, de baixo para cima, com o peito dos pés, estes em extensão. No final desta ação há um movimento semi-circular dos pés em torno dos tornozelos dirigido de dentro para fora. Os braços têm como finalidade a impulsão e agem de maneira semelhante aos remos de um barco. Portanto, a puxada é feita quase à superfície e, não, como outrora, em que a faziam profundamente.

**POSIÇÃO DO CORPO.** — Quase horizontal ficando estendida a articulação do quadril e os pés afundados até a ponta dos dedos. A cabeça deverá ficar um pouco levantada para facilitar a respiração e diminuir a resistência a progressão. Assim, no nado de costas, a água deve tocar a parte posterior da cabeça e nunca a superior. Em consequência da posição da cabeça, os ombros afloram ligeiramente ficando mais à superfície do que os pés. Deve-se, contudo, após colocada a cabeça, dar uma posição ao corpo o mais possível da horizontal, com o peito reentrante e costas arredondadas. Esta posição deve ser observada rigorosamente, porque, do contrário, nunca se obterá uma boa velocidade devido as resistências que se opõem ao avanço. Cabeça mergulhada, articulação do quadril dobrada, nádegas afundadas, quadril muito à tona, comprometem seriamente o avanço.



**TRABALHO DAS PERNAS** — Consiste em chutar-se a água para cima com o peito dos pés, estes em extensão, com as pontas dos dedos voltadas para dentro, de maneira a aumentar a superfície a chutar. Após, giram em torno dos tornozelos executando semi-círculos de dentro para fora. Eis um movimento muito difícil e, por essa razão, pouco empregado pelos nadadores. Antes de mais nada, para ser bem executado, os pés devem estar bem soltos em torno dos tornozelos, o que só se consegue a custo de muito exercício em seco, operação que exige bastante tempo e paciência. As pernas se aproximam o mais possível de maneira a que, polegares e joelhos rocem nos seus correspondentes da outra perna. A ação das pernas terá tanto mais eficiência, quanto maior for o ângulo descrito pelas mesmas. O técnico Saito recomenda como ideal, uma amplitude de 40 centímetros, o

movimento, como no "crawl", parte da articulação do quadril ficando os joelhos ligeiramente dobrados. Apesar dessa semelhança com aquele nado, aqui as coxas não descrevem um ângulo tão amplo, cabendo maior amplitude às pernas propriamente ditas, numa ação que parte dos joelhos sem ocasionar a dobra de articulação do quadril, o que trás grandes inconvenientes para a progressão. Terminada, que, for a ação da perna de baixo para cima, tira-



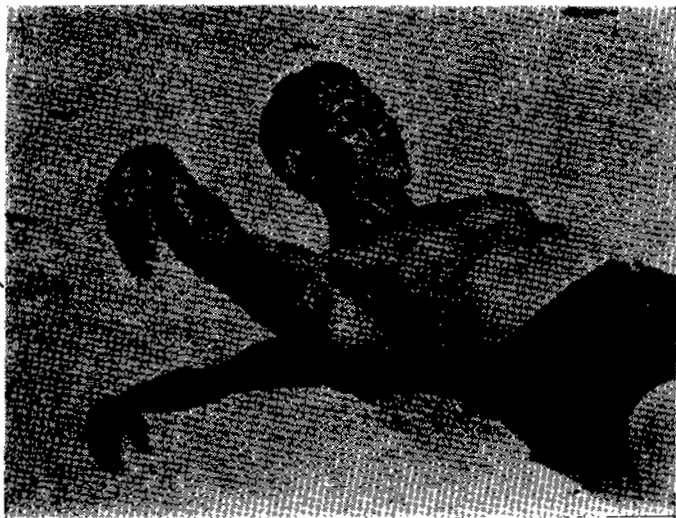
se a força do tornozelo e o pé, em posição vertical, desce tomando o mesmo caminho que utilizou, quando agia de baixo para cima. — O nadador americano Kieffer apresentou nas últimas olimpíadas um estilo próprio quanto ao movimento das pernas. Este nadador utiliza um trabalho eficiente tanto de baixo para cima como de cima para baixo, ao contrário do estilo japonês que só recomenda a primeira ação. Talvez pelo emprego combinado dessas duas ações, conseguiu ele tornar-se o campeão do nado em todas as distâncias.

**TRABALHO DOS BRAÇOS.** — Os braços trabalham para a impulsão e agem quase à superfície, semelhante aos remos de um barco. — Estando o braço estendido ao longo do corpo, o movimento é iniciado de maneira semelhante a elevação do braço no plano da frente. Uma vez fora d'água, começa a se afastar para fora e para trás até a mão atingir uma posição um pouco além da cabeça, momento em que vai ser feito o contacto com a água. Este contacto deverá ser iniciado pelo dedo mínimo. Para tanto, a articulação do punho estará flexionada e com a palma da mão ligeiramente voltada para o corpo. No percurso fora d'água, deve-se tirar toda a força do braço mantendo-o, estendido, porem, sem contração. Feito o contacto, a mão mergulha poucos centímetros e, com os dedos unidos, inicia a puxada empregando pouca força até conseguir um bom ponto de apoio, depois do que o braço executa o "finish", que é a ação da puxada propriamente dita, feita no momento em que o braço se encontra em ângulo reto com o corpo. Como é fácil de perceber, a puxada consiste em empurrar, com a palma da mão, a água para trás, estando o braço esticado e agindo quase à superfície. Apesar de agir quase à superfície, como foi dito, vai, contudo, afundando ligeiramente até encontrar a face externa da coxa. A razão disso, é estar a coxa, devido a própria posição do corpo, um pouco mais profunda do que as espáduas. A este respeito, o técnico Saito recomenda o início da puxada quando o braço estiver a uns 10 a 12 centímetros de profundidade, terminando junto a coxa, mais ou menos a 30 centímetros. Terminado que, for o

"finish", tira-se toda a força do braço e este, abandonando imediatamente a água com a palma da mão virada para baixo, reinicia o percurso acima da superfície. A saída



imediate do braço é de suma importância, pois do contrário, o nadador carregará um peso morto que prejudicará, sensivelmente, sua velocidade. — A' superfície o percurso é feito mais rapidamente do que quando na puxada, portanto, os braços não agem, como pode parecer, em movimentos alternados. Há um momento em que os dois braços estão mergulhados e em ação. Isto nada mais é do que

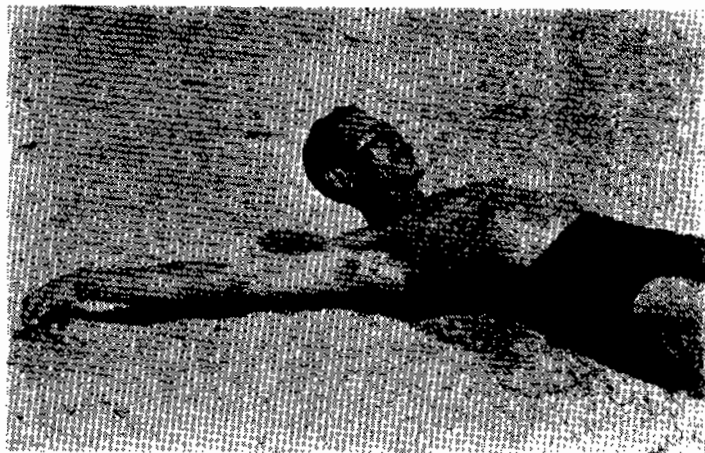


a chamada pegada dupla, fácil de observação em alguns nadadores e difícil em outros. O principal é que seja observada, rigorosamente, a diferença de velocidade no

movimento dos braços. — **RAPIDAMENTE FORA D'ÁGUA E MAIS LENTO NA PUXADA.** — Os nadadores que assim procederem desde o início, ficarão habilitados a empregar a pegada dupla, o que sem dúvida, concorrerá de modo eficaz, para aumentar sua velocidade.

"ROLLING" — Existe neste nado um pequeno movimento de rotação do tronco para facilitar a saída do braço que se denomina "rolling". Além da finalidade apontada acima, serve ainda para impedir que o braço esbarre na água ou se arraste na mesma durante o percurso acima da superfície. Contudo, não deve ser ele por demais acentuado, pois, do contrário, dificultará a progressão. O "rolling" consiste no seguinte: ao sair, o braço, fazer uma ligeira rotação do tronco para o lado oposto. O "rolling" é de difícil aplicação, por isso, os iniciantes ao praticá-lo, perdem a posição ideal do corpo e suas pernas ficam descontroladas. A maior dificuldade está em ser um movimento de rotação que só abrange o tronco, e, como sabemos, dentro d'água as pernas sempre tendem a acompanhar os movimentos do tronco.

**RESPIRAÇÃO.** — No nado de costas, devido à posição do corpo, o nadador terá sempre fora d'água a boca e



e o nariz. Daí parecer fácil a respiração neste nado o que na realidade não se verifica. Como na corrida e no próprio "crawl", é necessário um ritmo respiratório adequado para que o nadador consiga algum rendimento prático. Este ritmo não se consegue tão facilmente, o que obriga ao nadador um longo treinamento com inúmeras tentativas. — A expiração deve ser feita pelo nariz e no momento em que se emprega força na puxada, a inspiração, pela boca e no instante em que o braço trabalha fora d'água. O nadador deve verificar qual a sua tendência natural, no ato de respirar para poder empregar o ritmo respiratório em combinação com o braço esquerdo ou com o direito. Também poderá experimentar um ritmo semelhante à respiração bi-lateral do "crawl", porém, é mais difícil, uma vez que terá de acelerar grandemente o ritmo para executar a cada movimento de um braço, uma inspiração e uma expiração.

## Legislação

# Disposições conexas ao Regulamento da educação física

## 3.ª Parte

- I — Prescrições do R.I.Q.T. referentes à Educação Física (artigos 32 e 45). Decreto nº 3.408 de 5 de Dezembro de 1938.
- II — Atribuições de Oficial de Educação Física (artigos 69, 70, 71, 72 e 73 do R.I.S.G.). Decreto nº 6.031 de 26 de Julho de 1940.
- III — Atribuições do Médico de Educação Física (artigos 84, 85, 86 e 87 do R.I.S.G.). Decreto nº 6.031 de 26 de Julho de 1940.
- IV — Regulamento do Combate a Baloneta e da luta Corporal. Decreto nº 4.485 de 4 de Agosto de 1939, publicado no B.E. nº 39 de 26 do mesmo mês e ano.
- V — Do Plano de Uniformes (uniforme de instrução física). Decreto nº 22.817, publicado no B.E. nº 41-A de 25 de Julho de 1933.
- VI — Aviso nº 601 de 23 de Setembro de 1935, publicado no B.E. nº 54 de 30 do mesmo mês e ano. Solução de consulta sobre a influência da classificação pela ficha biométrica para a matrícula no P.C.C. e P.C.S., promoção e efetivação de graduados.
- VII — Aviso nº 697 de 27 de Julho de 1939, publicado no B.E. nº 35 de 29 do mesmo mês e ano. Solução de consulta sobre oficial de educação física acumulando funções.
- VIII — Aviso nº 327 de 27 de Janeiro de 1940, publicado no B.E. nº 5 de 3 de Fevereiro do mesmo ano. Remessa de ficha biométrica para a E.E.F.E.
- IX — Solução de ofício sobre construção de locais para a prática esportiva, publicada no B.E. nº 32 de 10 de Outubro de 1938.
- Obs.: — Estas disposições revogam e completam as similares constantes do Regulamento em vigor.

# JOGOS INFANTIS

Pelo 1.º Sgt. monitor C. B. LOBO



## OS BEZOUROS — (Exercício respiratório)

Forma-se um ou varios pequenos círculos, sem intervalos, com a frente para o interior; a seguir o instrutor colocará uma das crianças dentro do círculo, enquanto que as outras, imitando o zumbido do bezouro, procuram, sem serem vistas, tocar a cabeça da que está dentro do círculo.

Aquela que for vista, substituirá a do interior do círculo e assim sucessivamente.

## O CAO E A LUA — (Exercício respiratório)

Os alunos dispostos ao redor do instrutor (formando roda), este atirá um objeto para cima (bola ou outro objeto qualquer), e aqueles imitarão o uivo do cão, enquanto o objeto permanecer no espaço.

Repetir — 3 a 4 vezes.

## A CEGONHA — (Marchar)

As crianças com as mãos nos quadris procuram marchar elevando os joelhos e estendendo as pernas, imitando assim, o passo da cegonha.

## A PREGUIÇA — (Trepas)

O instrutor mandará os alunos entrelaçar as pernas e braços em árvores, postes, traves, etc., ficando em suspensão. Feito isto, dirá: Vamos ver quem demora mais tempo imitando a preguiça. Os alunos obedecerão a voz de: Soltar um braço; Subir mais; Soltar as pernas, etc.

## O TROTE — (Saltar)

Todas as crianças começam, ao sinal do instrutor, a trotar, imitando o cavalo, ora com uma perna, ora com a outra; para frente, lateral e para traz.

## A PADIOLA — (Lev. e Transportar)

Dispostas as crianças de frente uma para outra, presas pelos punhos, coloca-se uma terceira deitada sobre elas, (barriga para baixo). Em seguida, deslocam-se para um ponto indicado pelo instrutor, revezando-se até serem todas transportadas.

## A CHUVA — (Correr)

Colocadas as crianças na extremidade de um campo (pátio, etc.), todas com a mesma frente e em linha, o instrutor designará uma que se chamará "CHUVA" e que se colocará a dois metros (mais ou menos) atrás das demais.

A um sinal do instrutor, todas procuram alcançar a outra extremidade do campo não consentindo que a criança denominada "CHUVA" passe a sua frente. As que ficarem durante o percurso atrás da "CHUVA" ficarão molhadas.

Obs.: — A criança denominada "CHUVA" não poderá tocar as demais.

## O VAE E VEM — (Correr)

O instrutor numera as crianças. De posse de um objeto (lenço, cinto, etc.) o instrutor o lançará para cima chamando um número. A criança chamada apanhará o objeto e sairá em perseguição das demais, que correrão para um ponto previamente indicado. A criança tocada durante o percurso sairá de jogo ou sofrerá uma pena qualquer.

Obs.: — O instrutor poderá a título de ilustração, em vez de numerá-las, denomina-las com nomes de Países ou Capitais, etc.

## O ARPOADOR — (Lançar)

Dispostas as crianças no local do jogo (pátio) sem formação, o instrutor imitará o arpoador, que consiste em lançar uma lança, ora com o braço direito, ora com o esquerdo.

Repetir — 4 a 8 vezes.

## O TROFÉO — (Atacar e defender)

Separados as crianças em dois partidos A e B, o instrutor lançará um objeto (bola, bandeira, etc.) no meio dos dois partidos. Cada partido se colocará na extremidade do seu campo. Ao sinal do instrutor todas partem afim de apoderar-se do objeto lançado pelo instrutor, trazendo-o para o ponto de partida, no que é impedido pelo outro partido. O partido que conseguir levar o objeto para o seu campo será o vencedor.

## A PESCARIA — (Atacar e defender)

Separa-se a turma em dois partidos — A e B. A seguir passa-se um traço bem visível no solo entre os dois partidos. Ao sinal do professor ambos aproximam-se e iniciam a pescaria, que consiste em trazer para seu partido um peixe (adversário). É permitido segurar pelas pernas, cabeça, etc.. Será vencedor o partido que conseguir extinguir o outro.

Obs. — Poderá vir em socorro de um seu camarada que estiver sendo pescado, não sendo porém, permitido, invadir o campo oposto.

# INOVAÇÕES ESPORTIVAS

## Suporte para o aro da nova tabela de basquetebol

Atendendo a diversos pedidos vindos do interior do paiz, relativamente a construção dos suportes dos aros das novas tabelas de basquetebol, estampamos no presente número, um processo bastante seguro e que satisfaz plenamente.

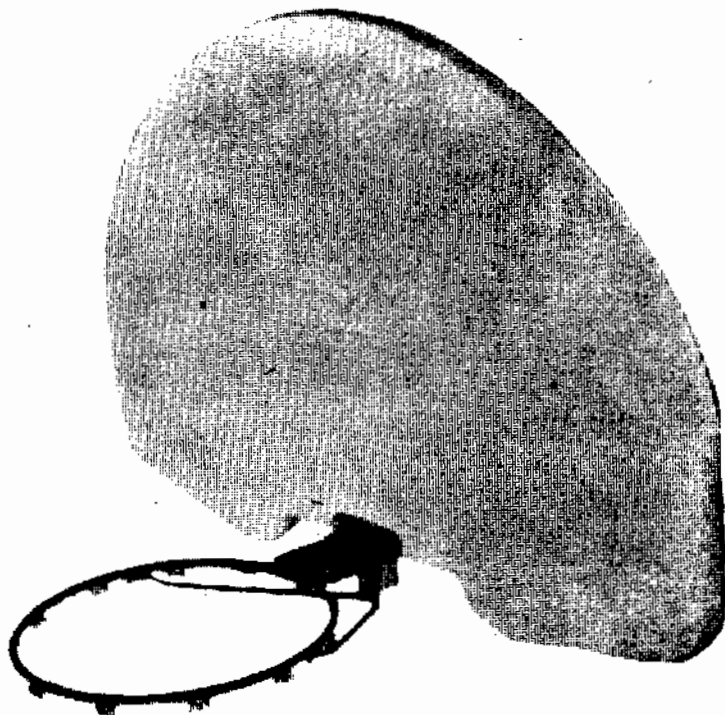
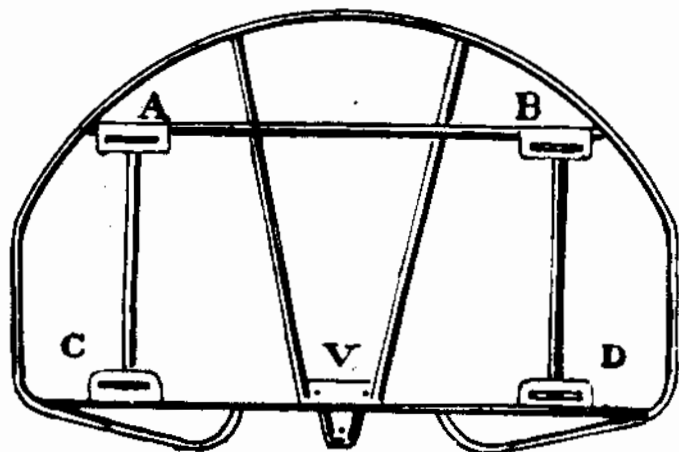
Trata-se de um modelo norte-americano, onde o tão salutar esporte é bastante desenvolvido.

Tal modelo em face de haver o Comitê Nacional de Basquetebol dos E. U. A. considerado oficial o uso da tabela em forma de leque, já está bastante difundido em quase todas as instalações daquelle Paiz.

Constituido ele de uma peça de aço perfeitamente ajustada, forma um sistema básico e extrutural de maneira a manter o aro perfeitamente firme.

Sendo a sua construção facil e bastante acessivel, alem de

permitir uma perfeita segurança do aro no vertice V, facilita o sistema, a ajustagem da tabela em seus suportes por meio das flanges A B C e D.



# GINÁSTICA DE APARELHOS

## Exercícios compulsorios exigidos nas Olimpíadas

Cap. ARAALDO BEZERRIL,  
Inst. da E. E. F. E.

Na organização de um plano geral de treinamento esportivo, o objetivo primordial é orientar os meios afim de preparar, da melhor forma possível, o indivíduo ou um grupo de indivíduos, para executar um determinado esporte com a maior perfeição possível, o que só poderá ser conseguido mediante pleno conhecimento do desenvolvimento da técnica correspondente a modalidade esportiva desejada.

Em quasi todos os esportes e principalmente os individuais mais comuns como corridas, saltos, natação, etc., o desenvolvimento da técnica tem sido constantemente aperfeiçoado, facilitando assim a organização de um plano de treinamento.

Dentre os esportes individuais entretanto, o que menos tem progredido, dada a sua pouca aceitação na maioria dos países, tem sido indiscutivelmente o esporte de aparelhos ou melhor, ginástica de aparelhos.

Nas competições olímpicas, a ginástica de aparelhos

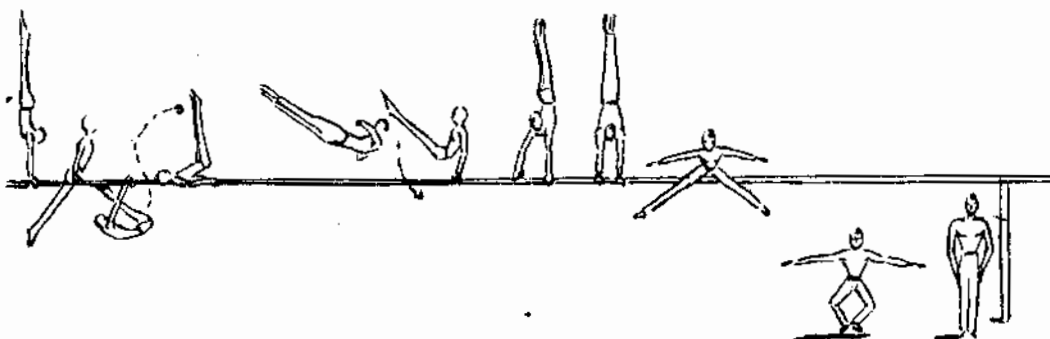
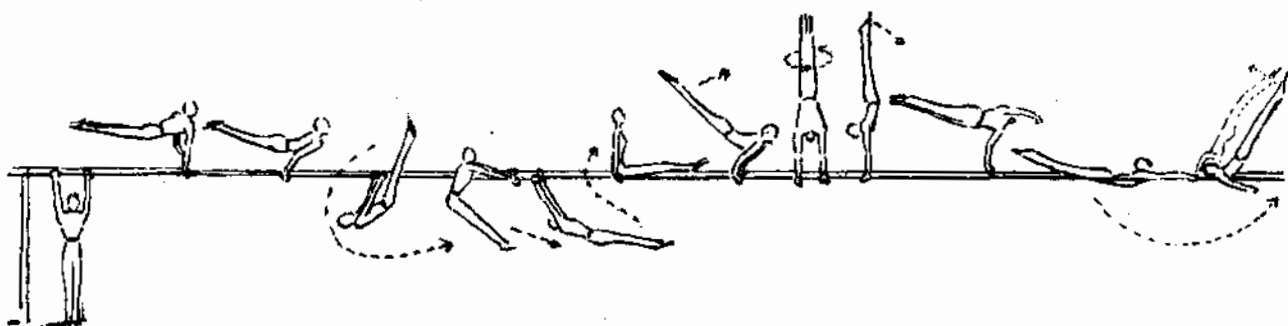
tem tido o seu lugar como competição esportiva, mas, dada o pouco número de equipes competidoras e a dificuldade no julgamento, desperta pouco interesse ao público, agradando, unicamente, como um espetáculo acrobático não dando pois a emoção das outras competições, onde os atletas e o público lutam, vibram e sentem a conquista da vitória.

Com o intuito de ilustrar os adeptos de tão difícil esporte lembramos que, para as competições olímpicas, foram escolhidos certos exercícios obrigatórios para cada aparelho, sendo organizado um processo de contagem de pontos afim de facilitar o julgamento.

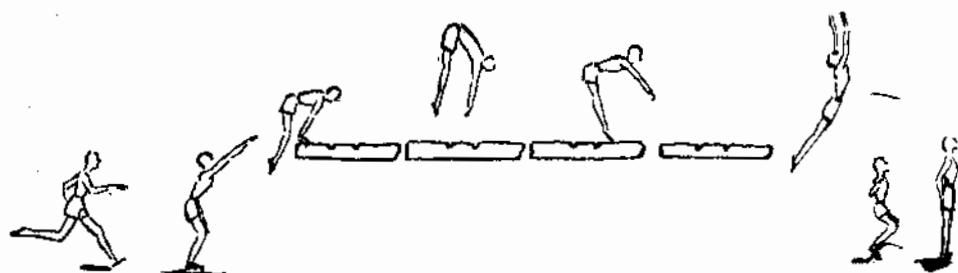
Abaixo apresentamos as diversas séries de exercícios compulsorios exigidos nas referidas competições.

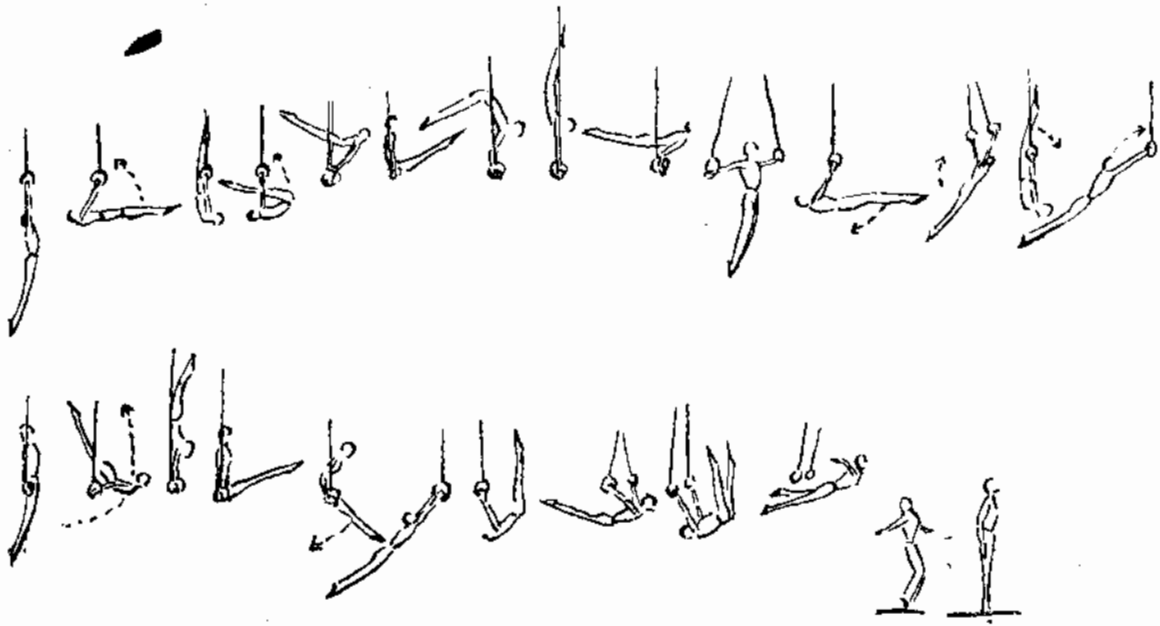
Além deles, tem o atleta o direito de executar outros exercícios a sua escolha que, julgados com os demais, darão a classificação final.

### PARALELA

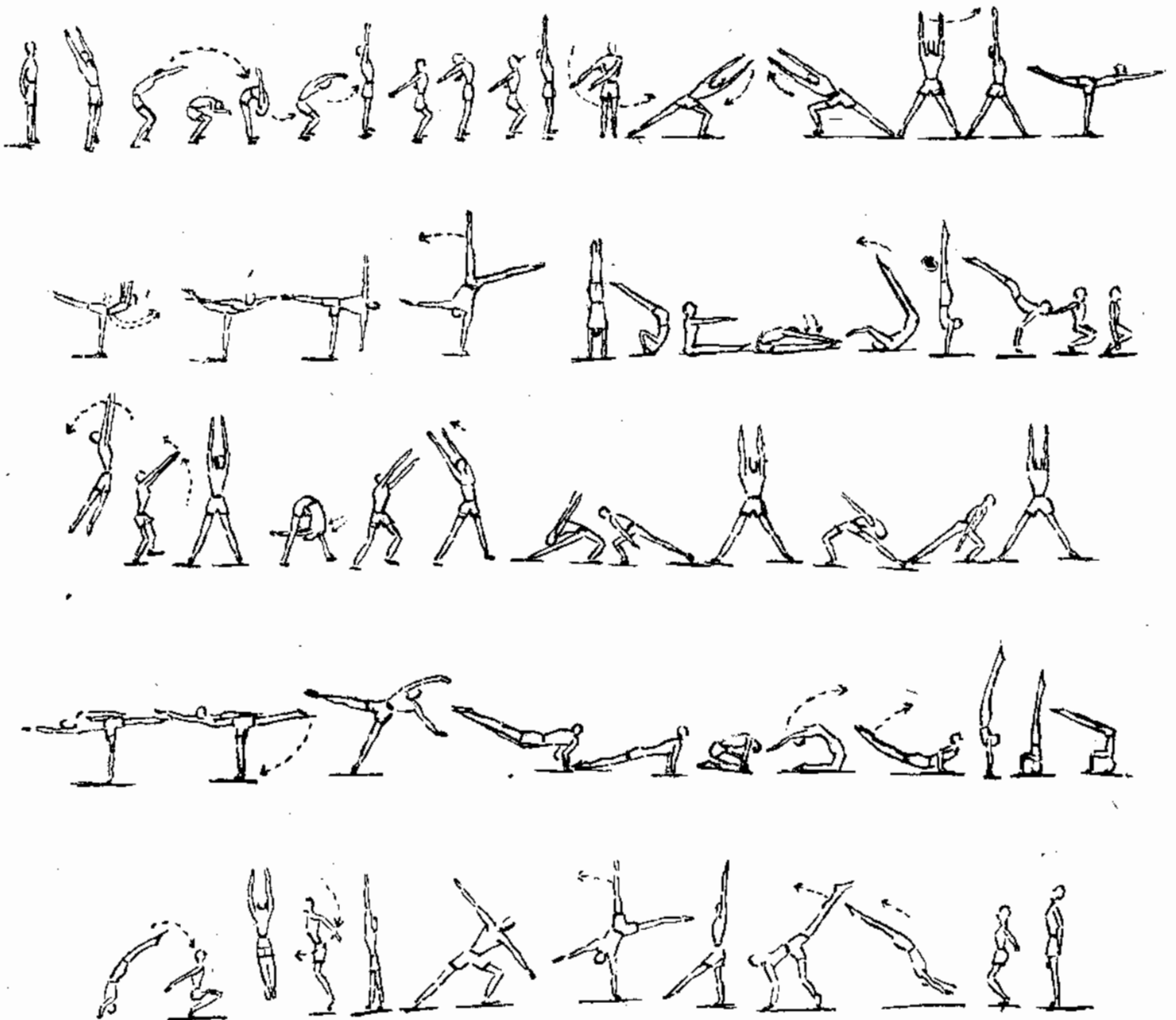


### SALTOS



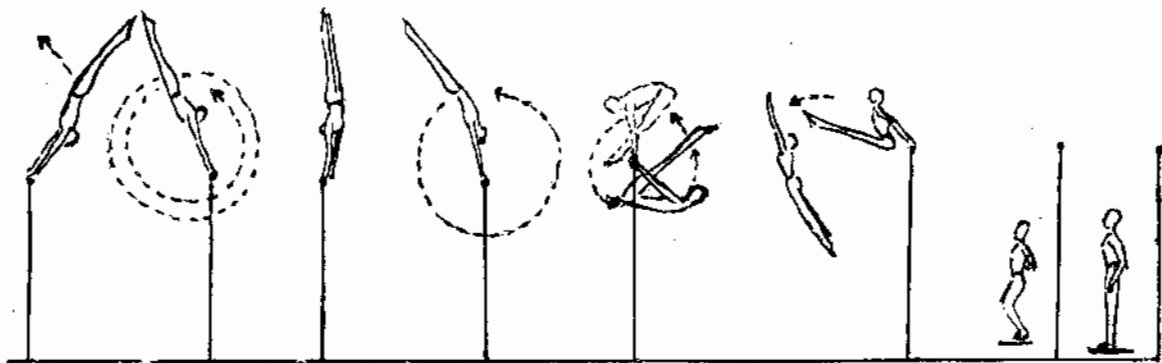
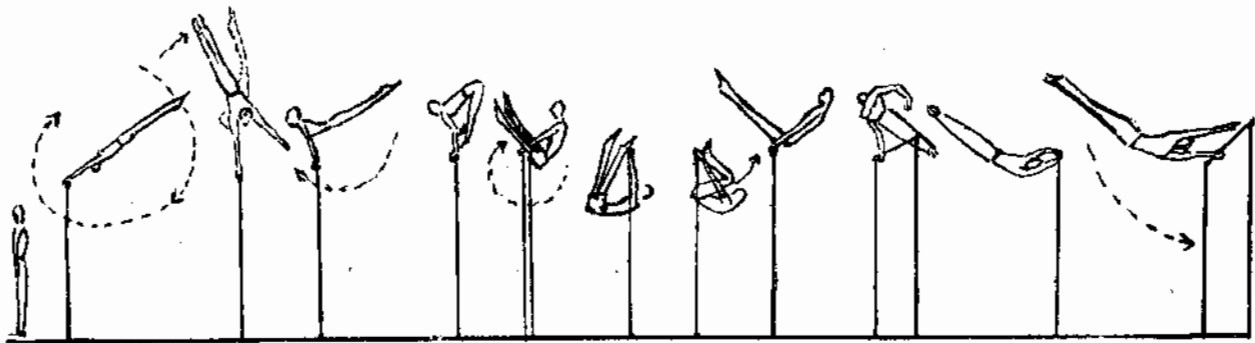


GINASTICA DE CHÃO

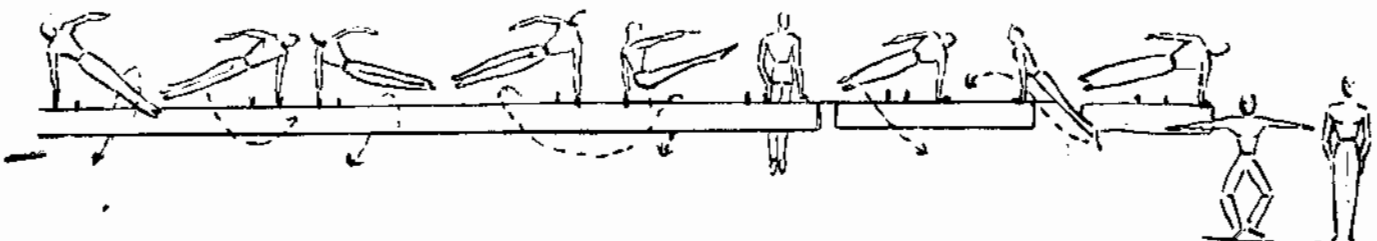
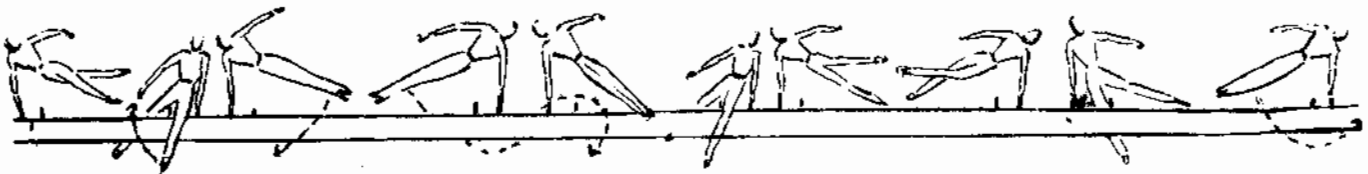
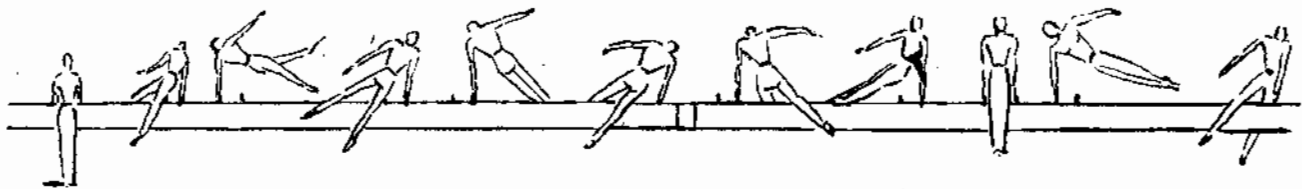




BARRA.



CAVALO DE PAU



# FUTEBOL

Cap. LOURENÇO COLUCCI JUNIOR

O presente plano de trabalho tem por fim facilitar aos treinadores de futebol de maneira a manter sempre em boas condições físicas e técnicas os seus quadros dispu-  
tantes.

Já posto em prática por diversos adeptos de tão po-  
pular esporte, tem trazido ele ótimos resultados não só pe-

la sua simplicidade de execução como também, por ha-  
ver sido o mesmo elaborado como fruto de uma cuidadosa  
observação.

Alem do Plano, apresenta o autor, uma série de lições  
tipo que visarão o preparo do jogador nas suas diversas  
posições dentro do quadro.

## PLANO DE TREINAMENTO DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL PARA DISPUTAR UM CAMPEONATO

### A — ANTES DE COMEÇAR O CAMPEONATO

- 1) — Duração de 2 a 3 meses.
- 2) — Regime alimentar — de acôrdo com a tabela apresentada pelo médico.
- 3) — Plano — vide abaixo:

Dia da semana	Hora em que se realiza	Trabalho a ministrar	Duração	Uniforme	Local	Observações
2ª Feira	Pela manhã	a) — Volley-ball		Camisa ou não, calção, soquete e sapato de tenis.	Ginásio ou Estádio	
3ª Feira	Idem	b) — lição completa c) — massagens manuais (desintoxicantes)	45m.	Idem	Idem	Empregar sempre um moni- tor como guia.
4ª Feira	Idem	d) — Sessão preparatória comum a todos os jo- gadores seguida dos exercícios adequados a posição que cada um ocupa na equipe. e) — Treinamento técnico o da posição ocupada pelo jogador. f) — Massagens manuais (desintoxicantes)	30m.  20m.	Idem  Completo para o jogador de futebol.	Idem  Estádio	Serão aproveitados um ou mais monitores como auxi- liares podendo mesmo serem utilizados antigos jogadores conhecedores dos exercicios.
5ª Feira	Idem	Como no Domingo	80m. ou 90m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	Como no Domingo
6ª Feira	Pela manhã	g) — treinamento técnico o da posição ocupada pelo jogador. h) — massagens manuais (desintoxicantes)	20m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	
Sabado	Idem	i) — basquetebol ou bola militar.	Curta duração	Camisa ou não, calção, soquete e sapatos.	Estádio	O basquetebol será praticado com o tempo reduzido cha- mando-se atenção para o sis- tema de marcação de ho- mem para homem. A bola militar será jogada com todas as precauções evitando-se as rasteiras, o segurar pelas pernas, os con- tatos pessoais, limitando-se os jogadores a correr com a bola, a passar, driblar e fa- zer goals.
Domingo	Idem	j) — treino de conjunto  k) — massagens manuais (desintoxicantes)	90m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	O técnico chamará a aten- ção dos jogadores, quando infringirem as regras e o meio de evitar que isto acon- teça. Chamar atenção dos jogado- res pelas falhas de suas jo- gadas, fazendo-os repeti-las. Prática de diferentes padrões de jogo a serem empregados no decorrer do campeonato.

### — OBSERVAÇÃO GERAL —

- 1) — Os exercicios terão sua intensidade segundo uma ordem crescente.
- 2) — Serão escolhidos apenas 3 lições de educação física para serem aplicadas antes e durante o campeona-  
to, pois haverá tanto mais trabalho físico quanto mais conhecidos forem os elementos que as compõem.
- 3) — Escolher dentre os jogadores o mais inteligente e de preferência o de maior ascendência dentre eles para  
capitão do quadro e manter com o mesmo palestras instrutivas de maneira que ele seja o orientador de  
sua equipe dentro do gramado.

B — DURANTE O CAMPEONATO

- 1) — Duração — o do campeonato.  
 2) — Regime alimentar — de acôrdo com a tabela apresentada pelo médico.  
 3) — Plano — vide abaixo:

Dia da semana	Hora em que se realiza	Trabalho a ministrar	Duração	Uniforme	Local	Observações
2ª Feira		Descanso			Departamento Médico.	Será exigida a presença no Clube dos contundidos afim de serem medicados.
3ª Feira	Pela manhã	a) — lição completa b) — massagens manuais (desintoxicantes)	40m.	Camisa ou não, calção, soquete e sapato de tenis.	Estádio	Só o médico poderá dispensar os acidentados, não devendo haver a menor tolerancia.
4ª Feira	Idem	c) — sessão preparatória comum para todos os jogadores seguida dos exercicios adequados posição que o jogador ocupa na equipe. d) — treinamento técnico (o da posição ocupada pelo jogador). e) — massagens manuais (desintoxicantes)	20m.	Idem	Idem	Idem vide observação feita no programa para antes do campeonato.
		f) — treino de conjunto. g) — massagens manuais (desintoxicantes)	15m.	Completo para o jogador de futebol.	Idem	
5ª Feira	A tarde na hora em que se realizam os jogos do campeonato.		80m.	Idem	Idem	O técnico poderá aumentar ou diminuir esse tempo de duração de acôrdo com a importancia do último e do proximo jogo. Parar o jogo quando notar alguma falha e mandar repetir a jogada. Corrigir os defeitos mais acentuados no jogo anterior. Pratica do padrão a executar no proximo jogo.
6ª Feira	Pela manhã	h) — treinamento técnico o da posição ocupada pelo jogador. i) — massagens manuais (desintoxicantes)	20m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	
Sabado	Idem	j) — voleibol ou basquetebol	Curta duração	Camisa ou não, calção, soquete e sapato de tenis ou de basquetebol	Estádio ou Ginásio	Vide observação feita no programa para antes do campeonato.
Domingo	Pela manhã	k) — Passeio a pé	1 hora	Camisa, calça e sapato de tenis.	Restaurante do Clube	O técnico não permitirá que os jogadores conversem sobre o jogo a se efetuar.
	Pouco antes de entrar em campo.  Depois do Jogo.	l) — 1ª refeição (almoço) m) — duchas frias ou massagens manuais (estimulantes). n) — duchas quentes (desintoxicantes). o) — massagens manuais (desintoxicante) p) — pequeno repouso para fazer a 2ª refeição d) — 2ª refeição (jantar) r) — grande repouso no Clube ou em casa até a manhã do dia seguinte.		A vontade     A vontade	Restaurante do Clube     ou em caso observando a tab. do médico	O técnico não permitirá que os jogadores conversem sobre o jogo que se efetuou para evitar as criticas sobre aqueles que falharam no transcórter da partida.

OBSERVAÇÃO GERAL - (Idem do quadro anterior)

**Lições para o jogador de futebol**

Exercícios de acordo com o Reg. Educ. Física nº 7, 1ª parte, 1º fascículo

**LIÇÃO Nº 1**  
Sessão Preparatória (7')

- Ev. — Marcha normal em diferentes cadências.  
 Br. — Circumdução dos braços (da frente para trás e de trás para frente).  
 Pr. — M.n.q. Flexão e extensão das pernas; joelhos afastados.

- Tr. — A.L.m.n.q. Circumdução do tronco.  
 Cmb. — M.n.q. Flexão do tronco com elevação da perna para trás e vice-versa.  
 As. — Executar em marcha: Circumdução dos braços em sentidos opostos.  
 Cxt. — Com elevação dos braços flexionados.

*Lição Propriamente Dita (35')*

- M ap. — Marcha alongada rápida (40 à 50m.; 3 vezes).  
 M ap. — Marcha langando a perna D. e E. para cima (30 à 50 m.).

- T ed. -- Apoio de frente no solo, flexão dos braços (4 à 8 vezes).  
 S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta, para fazer subir a cabeça (8 à 15 vezes).  
 S ed. -- Pular na corda (10 vezes).  
 LT ap. -- Transporte de 1 camarada por 2 outros (30 à 50 m.; 2 vezes).  
 C ed. -- Estudo da passada, correndo 30 metros).  
 C ap. -- Corrida em andadura moderada (passada alongada) intercalada com a elevação alternada dos joelhos.  
 AD ed. -- Resistir a flexão da cabeça (2 à 2, frente à frente; 10 vezes).  
 J.C. -- Chicote queimado.  
 T. -- Carniça repetida (60 metros).  
 Volta à Calma: Normal.

### LIÇÃO Nº 2

#### Sessão Preparatória (7')

- Ev. -- Marchar para a frente; para trás e para os lados.  
 Br. -- Elevação vertical dos braços em diferentes planos.  
 Pr. -- M.n.q. Elevação dos joelhos, extensão das pernas (dif. pl.).  
 Tr. -- A.l.m.n.q. Rotação e flexão do tronco.  
 Cmb. -- Afastamento para a frente com elevação lateral dos braços e rotação do tronco para o lado da perna avançada.  
 As. -- A.L. Circumdução dos braços em sentidos opostos.  
 Cxt. -- Levando as espaldas para a frente e para trás.

#### Lição Propriamente Dita (35')

- M ap. -- Marcha com o tronco flexionando 40 à 50 m.; 3 vezes).  
 M ap. -- Marcha lançando a perna D. e E. para cima 30 à 50 metros.  
 T od. -- Suspensão inclinada, flexão dos braços (4 à 8 vezes).  
 S ed. -- Saltar, pernas estendidas (braços flexionados, 8 à 15 vezes).  
 S ap. -- Saltos, correndo, para cima empregando a cabeça como no cabecejar; 300 à 500 metros.  
 C ed. -- Com elevação alternada dos joelhos; 10 vezes.  
 C ed. -- Corrida com mudança de direção (esquiva).  
 C ap. -- Transportar 1 camarada sobre os braços (30 à 50 metros).  
 LT ap. -- Lançar para trás e por cima da cabeça o "medicine-ball", por extensão do tronco flexionado e balanceamento de baixo para cima dos braços estendidos (2 à 2, 10 vezes).  
 L ed. -- Resistir a inclinação lateral da cabeça (2 à 2, 10 vezes).  
 Jog. -- Barras.  
 AD ap. -- Corrida de estafetas 100 metros.  
 Volta à Calma: Normal.

### SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS ZAGUEIROS

#### Sessão Preparatória

- Ev. -- Marcha normal em diferentes cadências.  
 Br. -- Circumdução dos braços (da frente para trás e de trás para frente).  
 Pr. -- M.n.q. Flexão e extensão das pernas joelhos afastados.  
 Tr. -- Af. l. m.n.q. Circumdução do tronco.  
 Cxt. -- Com elevação dos braços flexionados.

#### Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com tronco flexionado.  
 S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).  
 C. -- Corridas em torno do campo em andadura moderada (passada alongada), intercalada com saltos para a frente e para os lados, imitando o cabecear no jogo.  
 Volta à Calma: Normal.

### SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS MEDIOS DE ALA

#### Sessão Preparatória: Idêntica a de cima.

#### Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com o tronco flexionado.  
 S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).  
 S ap. -- Saltos intercalados numa corrida em torno do campo, para cima como no cabeceio.  
 C ap. -- Corrida em torno do campo em andadura moderada (passada alongada) intercalada com saltos para a frente e para os lados, imitando o cabecear no jogo.  
 L ed. -- Lançar para à frente o "medicine-ball" de baixo para cima com os braços estendidos (2 à 2).  
 Volta à Calma: Normal.

### SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS MEIAS E CENTRO AVANTE

#### Sessão Preparatória: Normal (Idêntica dos Zagueiros)

#### Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com tronco flexionado.  
 S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).  
 S ap. -- Saltos intercalados numa corrida em torno do campo, para cima como no cabeceio.  
 C ap. -- Corrida em torno do campo em andadura moderada (passada alongada) intercalada com saltos para a frente e para os lados, imitando o cabecear no jogo.  
 L ed. -- Lançar para à frente o "medicine-ball" por abaixamento dos braços estendidos e flexão do tronco. (2 à 2).  
 Volta à Calma: Normal.

### SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA O GUARDIÃO

#### Sessão Preparatória

- Ev. -- Marcha normal em diferentes cadências.  
 Br. -- Circumdução dos braços (da frente para trás e de trás para frente).  
 Pr. -- M.n.q. Flexão e extensão das pernas joelhos afastados.  
 Tr. -- Af. l. m.n.q. Circumdução do tronco.  
 Cxt. -- Com elevação dos braços flexionados.

#### Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha lançando a perna D e E para cima.  
 S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços.  
 S ap. -- Salto combinado em distância e altura (de frente e de lado).  
 C ap. -- Corrida com mudança de direção (esquiva).  
 L ap. -- Lançamento de disco.  
 AD ap. -- Resistir a flexão e extensão das mãos (2 à 2).  
 Volta à calma

- Marcha lenta com exercícios respiratórios (mínimo — 1 min.)  
 Marcha com canto (máximo — 1/2 min.)  
 Exercícios de ordem unida (máximo — 1/2 min.).

### SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS EXTREMOS

#### Sessão Preparatória: Idêntica a do Guardiã.

#### Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com o tronco flexionado.  
 S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).  
 S ap. -- Saltos intercalados numa corrida em torno do campo, para cima como no cabeceio.  
 C ap. -- Partidas rápidas (de pé e sem se deter no fim delas) intercaladas de marchas.  
 L ed. -- Lançar para a frente o "medicine ball" por abaixamento dos ante-braços estendidos e flexão do tronco (2 à 2 frente à frente).  
 Volta à calma

# ESGRIMA NA ESCOLA



## “Prova Cap. Arêas”

(Esgrima de espada  
para mestres d'armas)



O Cap. Arêas, ex-instrutor de esgrima da Escola quando presidia um assalto.



Com o intuito de incentivar cada vez mais a pratica de tão salutar esporte entre os nossos oficiais, tem a Escola de Educação Física do Exército, através de sua Secção de Esgrima, e decidido apoio do Comando, organizado as mais interessantes competições onde tem sido evidenciadas as qualidades de cavalheirismo e combatividade de todos os participantes. Sobre tão interessantes provas, apresentamos alguns aspectos.



A DIREITA: — O Sr. Ten. Cel. José de Lima Figueiredo no momento em que premiava o vencedor da prova, 1.º Tenente Julio Cesar Saint Edmond.



# ESGRIMA

## O julgamento das provas de esgrima

1º Ten. Julio Cesar Saint Edmond  
Aluno do Curso de MESTRE D'ARMAS

Em certas ocasiões o próprio esgrimista não conhece os regulamentos e em parte com razão, pois nós não os temos ao alcance, lacuna esta que a Escola de Educação Física do Exército está procurando sanar, elaborando com carinho e precisão um regulamento técnico das três armas que dentro em pouco será oficializado no Exército.

Os próprios Presidentes de Juri muitas vezes não sabem explicar corretamente uma ação, não seguindo mesmo em algumas ocasiões certas "condições obrigatórias" do regulamento, como seja: *interrogar os quatro vogais*.

Um processo muito simples poderá servir para treinamento de vogais e presidentes de juri. E' como se fosse um test. Cria-se uma situação e o candidato a bo mvogal, deverá resolver explicando todas as possibilidades.

Tal processo baseia-se no seguinte esquema:

V 1	A --- B	V 3
V 2	P.	V 4

A e B -- atiradores.

V. 1, 2, 3, e 4 -- Vogais.

P. -- Presidente do Juri.

Ha ainda outras convenções:

S - N - 0 (zéro) — PR, e PA.

S -- sim, N -- não, 0 (zéro) -- abs-

lenção. PB -- voto de P do golpe de A contra B.

PA. -- voto de P do golpe de B contra A.

Reparem no esquema a posição que devem sempre estar os vogais durante todo o assalto com relação ao atirador a cujo lado estão.

Para se realizar o treinamento bastará criar as situações como abaixo passarei a mostrar:

V 2 --- N.	V 4 --- N.
V 1 --- S.	V 3 --- N.
P. B. --- S.	P. A. --- N.

Solução? Dar a decisão de P.

V 1 --- S.	V. 3 --- S.
V 2 --- S.	V 4 --- N.
P. B. --- N.	P. A. --- O.

Solução? Dar a decisão de P.

V 1 --- S. (zona N válida)	V 3 --- S.
V 2 --- S.	V 4 --- S.
PB --- 0.	PA. --- S.

e mais: V 1 --- V 2 --- V 4 -- o ataque parte de A, V 3. --- 0.

Solução? Dar a decisão de P.

Os leitores da Revista da Escola de Educação Física têm já os problemas acima para resolver. Mandem por mera curiosidade para esta Revista as suas decisões e no próximo número darei a solução certa e ao mesmo tempo apresentarei mais alguns problemas sobre cada uma das três armas.

Para que o julgamento de uma prova de Esgrima seja o mais perfeito possível é necessário que o Juri esteja bem ao par não só do Regulamento de Provas como do próprio regulamento técnico da arma que se está julgando.

Normalmente os Juris não são compostos de individuos que conheçam ou pratiquem a arma cuja prova estão julgando.

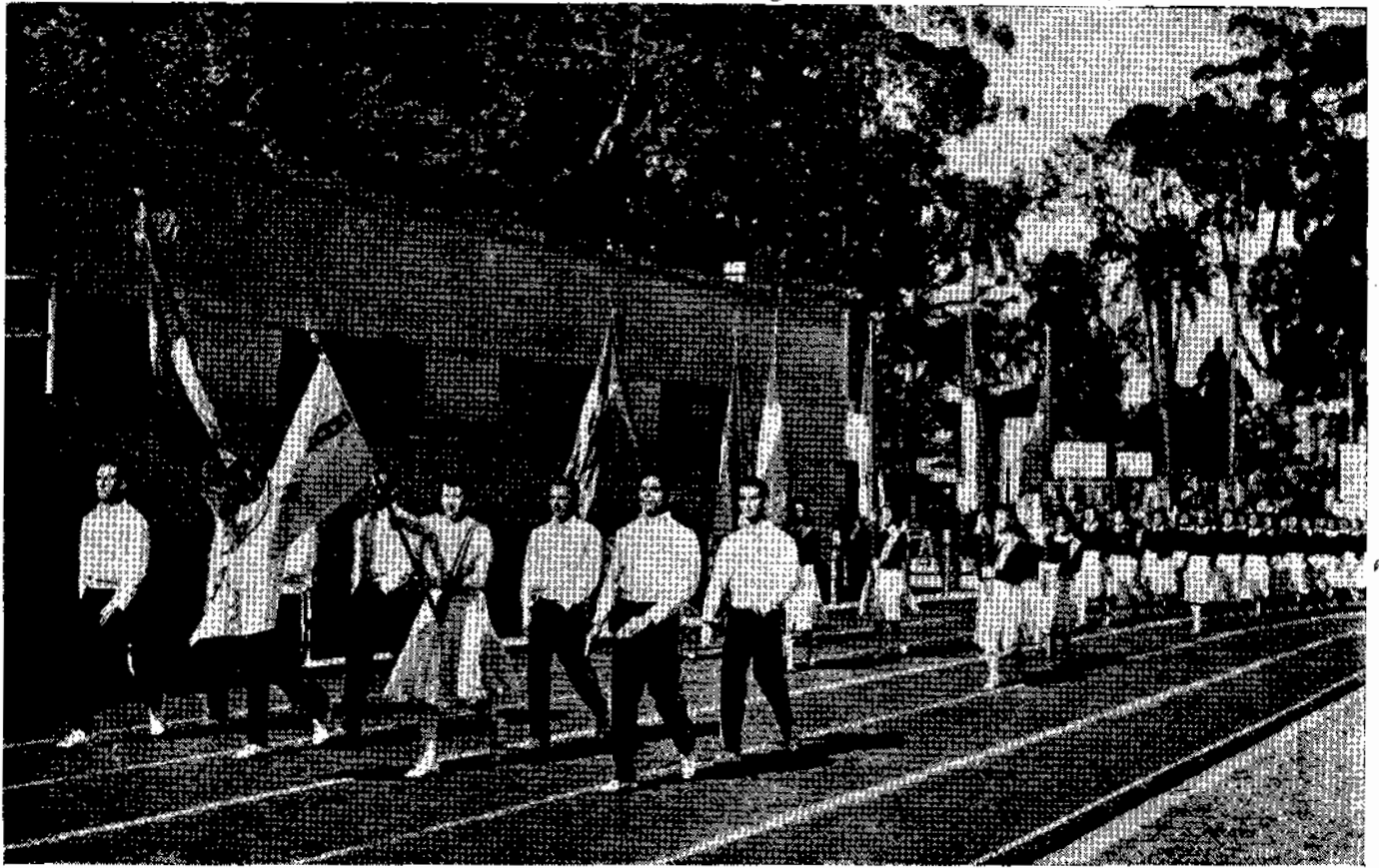
# Escola Nacional de Educação Física, nossa irmã

Completo mais um aniversário no dia 1.º do corrente, a Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil.

Fundada como resultante de um trabalho idealista, tem ela cumprido satisfatoriamente a sua missão, concre-

do Brasil tivesse campo propício ao revigoreamento de suas energias físicas e morais, para o alto e nobilíssimo serviço da Pátria.

Naquele instante de excepcional solenidade e formosas esperanças, os primeiros alunos da Escola, perfilados, em



tizando, assim, de um modo absoluto, as elevadas aspirações dos incansáveis pioneiros da Educação Física no Brasil.

Sobre o que tem sido o seu extraordinário trabalho na educação do nosso povo, cremos nada precisar dizer, bastando somente que se acentue, através da palavra do seu Diretor, Major Inácio Rolim, a fé indomita que a todos domina como expressão da vontade inquebrável de ver subir cada vez mais o nosso amado Brasil.

"De muito bom grado relembro no dia de hoje o que foi e o que tem sido para os que trabalham nesta casa a Escola Nacional de Educação Física e Desportos, desde a memorável data de sua instalação, a 1.º de agosto de 1939, até agora, quando damos por encerrado o primeiro período e iniciamos a segunda fase das nossas lides, no corrente exercício de 1942.

Naquele clara manhã de agosto, quando, honrados com a presença de S. Excia. o Sr. Presidente da República, dos Exmos. Srs. Ministros da Guerra e da Educação, Reitor da Universidade do Brasil, autoridades civis e militares, anunciei que estava instalada a Escola Nacional de Educação Física e Desportos, uma onda de emoção encheu os nossos corações e, ali mesmo, dentro da moldura magnífica do estádio do Fluminense Futebol Clube, tendo o auri-verde pendão da Pátria balouçado pelas brisas da manhã, à nossa frente, juramos que tudo havíamos de empenhar, para que fosse uma realidade o nosso sonho e a mocidade

uniformes de gala, frente a frente com os moços da Escola de Educação Física do Exército, seus irmãos mais velhos, à vista do Chefe do Governo e das autoridades que o acompanhavam, proferiram, com voz pausada, emprestando às palavras acento de profunda emotividade, o compromisso de honra, que se tornou oração obrigatória da Escola, nas horas graves de suas responsabilidades, de tudo fazerem para engrandecer o nome do Brasil e lutar pela sua integridade e soberania.

Nem eu, nem os primeiros alunos da Escola saltamos ao cumprimento do nosso dever, nem relegamos ao esquecimento a palavra de honra empenhada naquela hora de alta significação nacional e de profundo sentido patriótico. Os anseios e as esperanças dos que vinham trazer-nos festivas congratulações naquele momento inicial de nossos labores escolares foram tais, que o nosso entusiasmo tocou o auge e a nossa fé coroou-nos de milagrosa potencialidade, sendo prontos e eficientes os nossos atos, objetivando aquelas esperanças e satisfazendo aqueles anseios".

A Escola de Educação Física do Exército, a quem coube a honra de formar os elementos básicos de sua organização, através das páginas desta revista, envia-lhe os votos de prosperidade, desejando que continue sempre a obra meritória iniciada por aqueles que, já profundamente satisfeitos, sentem-se premiados nos seus esforços, com os belos frutos colhidos pelas novas gerações que se educam para a glória de nossa Pátria.

## Recanto histórico da gleba de um corpo mecaniz



**General Newton Cavalcanti, figura das de maior destaque das nossas classes armadas e entusiasta fervoroso da localização de um corpo moto-mecanizado do Exército em Campinas, cujo local é a "Fazenda Chapadão" ponto de real objetivo e cuja escritura de compra foi passada em São Paulo no dia 30 de Julho. O povo campineiro prestou ao general Newton Cavalcanti, quando lá esteve, as maiores homenagens.**



A Fazenda "Chapadão", em Campinas, é o prototipo da grande estancia agrícola bandeirante, tendo a seu glorioso passado a evolução econômica brasileira.

No seu magnifico solar, que viu passar varias gerações illustres que aliam seus nomes a empreendimentos de primeira grandeza, hospedou-se em uma data significativa para os destinos nacionais o grande consolidador da unidade da Patria que foi Caxias.

Passam agora a Fazenda e o seu solar a fazer parte do patrimonio comum a todos os brasileiros.

Um corpo motorizado do nosso Exército aquartelará nessa gleba, enquanto a vivenda histórica que lhe serviu de sede será uma estancia de recreio do presidente da República.

A localização em Campinas desse corpo motorizado do nosso Exército faz com que relembremos o passado quasi lendario do berço de Carlos Gomes. A povoação teve origem num pouso onde os intrépidos bandeirantes descansavam quando empreendiam as suas viagens pelos sertões virgens em busca do ouro, das pedras preciosas e do indio.

Segundo um cronista abalizado, a fama da boa qualidade das terras campineiras espalhou-se por toda a parte na antiga Colonia, atraindo para essa região inumeras pessoas, entre elas Francisco Barreto Leme do Prado, de Taubaté, surgindo então, no local denominado Campinas Velha o primitivo povoado.

Em 1773 o territorio onde se encravava essa povoação, que pertencia a Jundiá, foi elevado a categoria de freguezia, tomando o nome de Nossa Senhora da Conceição de Campinas de Mato Grosso, sendo celebrada na capela que então se erigiu a primeira missa, a 14 de Julho de 1774. Contava a freguezia nessa ocasião 357 habitantes, num total de 61 familias. Foram destacados companheiros de Barreto Leme na formação de Campinas os srtanejos José de Souza Siqueira, Domingos da Costa Machado, Francisco Pereira de Magalhães, Luis Pedroso de Almeida, Salva-

ur Pinha e Bernardes Guedes. Em 1781 se inaugurava a matriz, atualmente igreja do Carmo.

Por provisão de 4 e ordem de 16 de Novembro de 1797, a freguezia teve as honras de vila, com o nome de São Carlos. Nessa época possuía Campinas 2.107 habitantes e tinha tres ruas: a "do meio" (Dr. Quirino), a "de baixo" (General Carneiro, depois Lusitano) e a "de cima" (Barão de Jaguará).

A 5 de Fevereiro de 1842 foi a vila de São Carlos elevada á categoria de cidade com a antiga designação de Campinas.

Rebentou a revolução de 1842, chefiada pelo brigadeiro Rafael Tobias de Aguiar, vindo a ferir-se a 17 de Junho o combate da Venda Grande, nas terras campineiras, que abriu a Luis Alves de Lima e Silva, depois Duque de Caxias, comandante das forças legais, o caminho de Sorocaba. Triunfava mais uma vez o grande "Condestavel do Império".

Campinas é sede de um bispado; é servida por quatro estradas de ferro (Paulista, Mogiana, Sorocabana e Força e Luz Campineira); possui vários ginasios, escolas normais, um seminário, a Faculdade de Filosofia, a Faculdade de Farmacia e Odontologia, o Instituto Musical "Carlos Gomes", o Conservatório Musical, "Gomes Cardim", doze grupos escolares, oito cursos noturnos para adultos, várias escolas de comercio, a Escola Profissional "Bento Quirino", um museu de história natural, um clube de regatas, dezenas de associações de futebol, o Clube de Tennis, o Clube Campineiro, o Concordia Clube, além de inumeras instituições conhecidas em todo o Brasil, como o Instituto de Ciencias e Letras e o Instituto Penido Burnier.

É sede de uma delegacia de Ensino e uma Regional de Policia; do 8.º Batalhão de Caçadores da Força Policial, e comarca de entrancia especial. Milhares de casas comerciais, industrias e propriedades agrícolas se espalham pelo município.

O orçamento municipal é de cerca de 10.000.000\$000, sendo portanto superior ao de varias capitais de Estados. Dista a cidade 105 quilometros da Capital.

Terra de brasileiros illustres, como Carlos Gomes e Campos Salles, Campinas mereceu a glorificação imortal de Ruy Barbosa pelo espetáculo de suas andorinhas.

"Prinzeza do Oeste", através de suas glebas ferozes o café inundou todo o Estado de São Paulo, formando a base da nacionalidade.

O presidente Getulio Vargas sempre teve Campinas em alta consideração, tendo-a escolhido para lançar ao Brasil, por ocasião do 3.º Congresso Algodoeiro ali realizado, o seu apelo para a implantação da grande siderurgia no país.

Ficaram memoráveis as suas palavras: "Aproveito a oportunidade, nesta terra patricia de Campinas que vem de demonstrar a sua capacidade, substituindo a industria do café pela industria algodoeira, e perante as forças conservadoras de São Paulo, para dizer que conto com a colaboração do capital paulista para fundar a grande siderurgia do Brasil".

A cerimonia de assinatura da escritura de compra da Fazenda "Chapadão", uma das mais famosas do Estado de São Paulo, realizou-se a 30 de Julho ultimo, no Quartel General da 2.ª Região Militar.

Propriedade do sr. Otaviana Alves de Lima, diretor-superintendente da Empresa "Folha da Manhã" Ltda., a aquisição foi efetuada pela Fazenda Nacional, tendo o governo do Estado de São Paulo contribuido para a mesma.

Assinaram a escritura de compra, pela Fazenda Nacional, o sr. Nero de Macedo; pelo governo do Estado, o sr. Messias Junqueira; pelo Exército Nacional, o sr. general Mauricio Cardoso, comandante da 2.ª R. M.; como vendedores o sr. Otaviano Alves de Lima e sua exma. esposa, sra. d. Ana Telles Alves de Lima.

O termo da escritura foi passado no 2.º Tabelionato, do sr. Menotti del Picchio, tendo servido de testemunhas os srs. Afrodísio de Sampaio Coelho e Fernando Netto.

Achavam-se ainda presentes ao ato da assinatura desse contrato de compra e venda os srs. cel. Paulo de Figueiredo, chefe do Estado Maior da 2.ª R. M.; cel. Lima Bastos, chefe do serviço de engenharia; major Viana; cap. João Evangelista de Souza, tesoureiro do Q. G.; cap. Armando Lima Carvalho; cap. Henrique Cardoso; Francisco Behrendorf, chefe do Dominio da



# A PATRIA

Paulista para sede  
do Exército



Contribuição

cívica do jornalista

Octaviano Alves de Lima



União; Felix de Moraes Salles, Herculano de Freitas Filho e Antonio Carlos Alves de Lima.

Na Fazenda "Chapadão" se situa o tradicional solar das famílias Telles e Alves de Lima, através do qual passaram gerações sucessivas de paulistas de fibra, herdeiros das mais nobres virtudes da estirpe bandeirante.

O espírito cívico que sempre animou esses ramos ilustres da fidalguia brasileira se alia imediatamente ao trabalho glorificador. Entre os membros dessas grandes famílias existem incentivadores de energias novas para a nacionalidade. O seu último possuidor, o sr. Octaviano Alves de Lima, criou amplos mercados na América do Sul para o nosso café, cuja propagação fez pessoalmente, movendo-a nisso tudo, acima de finalidades econômicas, o escopo de bem servir ao Brasil. A sua obra se agiganta dia a dia nos mercados portenhos, enquanto o insigne batalhador do nosso progresso se entrega a outras atividades no campo agrícola e industrial, de cujos problemas é um dos mais completos conhecedores. Desfazendo-se da propriedade dessa magnífica fazenda, á qual estão presas tantas recordações de sua nobre prosadia e da história campineira, pratica um ato de puro civismo, possibilitando ao glorioso Exército Nacional a instalação, dentro de finalidades estratégicas inadiáveis, de um corpo essencial á tropa moderna, além de facultar á população de Campinas amplos resultados econômicos com esse seu gesto.

O solar dos Telles e dos Limas foi destacado do imovel, sendo doado á Presidência da República para ser, de futuro, o local predileto das vilegiaturas do chefe do Nação.

Nessa mansão Coxias se hospedou após a memorável pelaja da Venda Grande, cujo resultado consolidou ainda mais a unidade da Patria. O espírito imortal do mais ilustre dos soldados do Brasil está eternamente vivo nessas paragens tradicionais, animando as forças vivas da atual e das futuras gerações a manter intangível as lindeiras, a honra e o brio nacionais. Nenhum local melhor do que a Fazenda "Chapadão" poderia ser escolhido para a instalações das sacernas de nossas forças motorizadas.



Sede da "Fazenda Chapadão", solar dos Telles e dos Alves de Lima e que será, em breve, residência de recreio do Chefe da Nação.



Centro de comunicações de primeira grandeza, Campinas é a chave de todo o Oeste Paulista, dominando, pelas estradas de ferro e pelas de rodagem, as regiões mais representativas do Estado.

Como sede de um corpo motorizado, permitirá ás unidades que se aquartelarão no Chapadão, que se confina á cidade, meios eficientes á tropa e ás suas maquinas, como centro industrial, comercial, educacional e social de grande projeção sobre todo o "hinterland" paulista que é há um século.

Trata-se de uma tarefa de ampliação sob o aspecto urbanístico. Inicialmente o governo gastará em obras complementares na area da Fazenda quantias que orçam em cem mil contos de réis. Quatorze mil homens residirão no recinto e nas dependências do serviço de moto-mecanização.

Calcula-se que a população campineira será aumentada dentro em pouco de cerca de 50.000 habitantes, reafirmando-se essa cidade como um dos grandes centros populosos do país.

Deve-se ao general Newton Cavalcanti, uma das figuras mais ilustres do nosso Exército, a escolha desse local, magnifico para sede da grande legião de forças mecanizadas nacionais, arma de guerra decisiva na tática moderna.

As condições de salubridade dessa região são as melhores possíveis, fruindo os seus habitantes as delicias de um clima amenssimo, sem variações bruscas.

Os amplos conhecimentos que aquela alta patente do Exército possui dos problemas que se relacionam com essa arma de guerra, determinaram a designação desse local estratégico para a nova arma que fortalece nossas forças armadas.

E' intenso o jubilo do povo campineiro pela ultimação dessa transação. Ainda há poucos dias uma voz das mais autorizadas da terra das andorinhas assim se externava nesse particular:

"A gleba de Barreto Leme, que desde os dias ancestrais de sua historia respondeu generosamente ás solicitações daqueles que, através do tempo, a tem amado e trabalhado com todas as forças emotivas — dando-lhes safras ótimas, mais uma vez atenderá aos anseios dos semeadores, que invés de sementes lançarão exemplos de fecundo labor em prol de um Brasil cada vez mais forte e poderoso".

Desse modo, entre demonstrações sadias de jubilo cívico, a nacionalidade, situando as suas estupendas realizações hodiernas em cenários legendários da nossa história militar, econômica e artistica, imprime destinos seguros á sua evolução, fortalecendo cada vez mais os seus fundamentos, dentro de compreensões amplas do espírito incoercível que domina os seus estadistas.

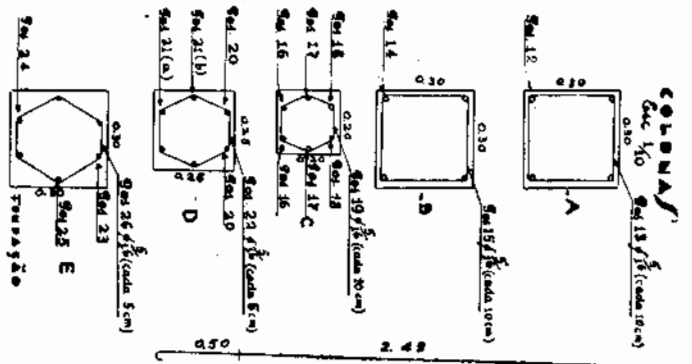
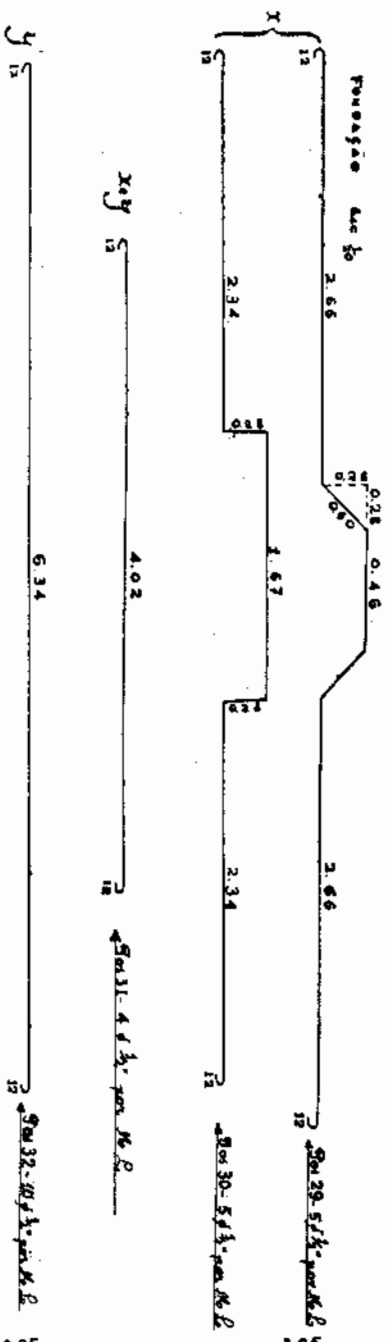
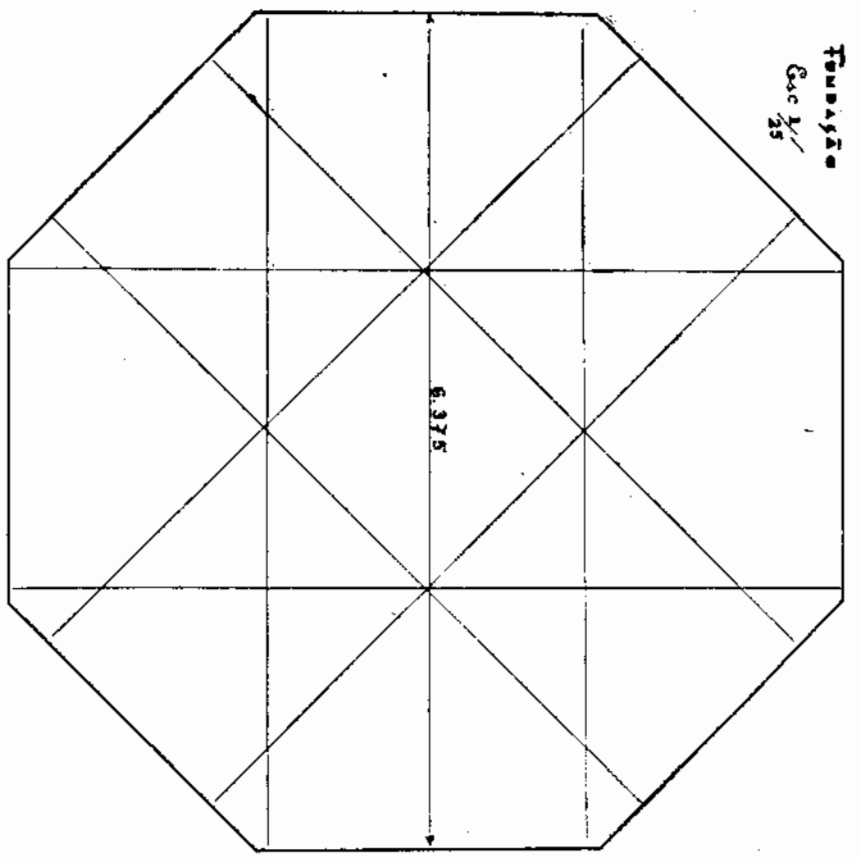


Assinatura do ato de compra da "Fazenda Chapadão", vendo-se os representantes do governo da União, do Estado, o general Mauricio Cardoso e o Dr. Octaviano Alves de Lima, proprietário da Fazenda.



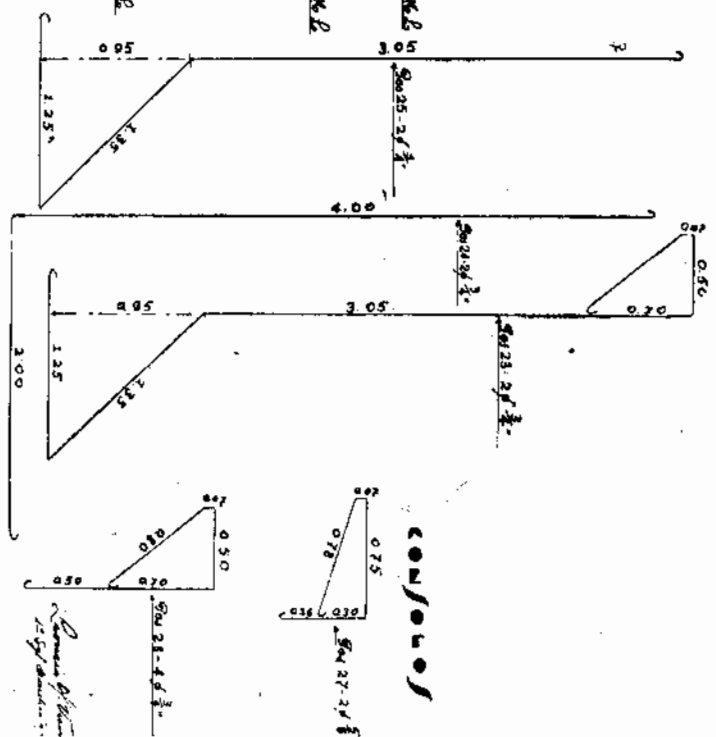
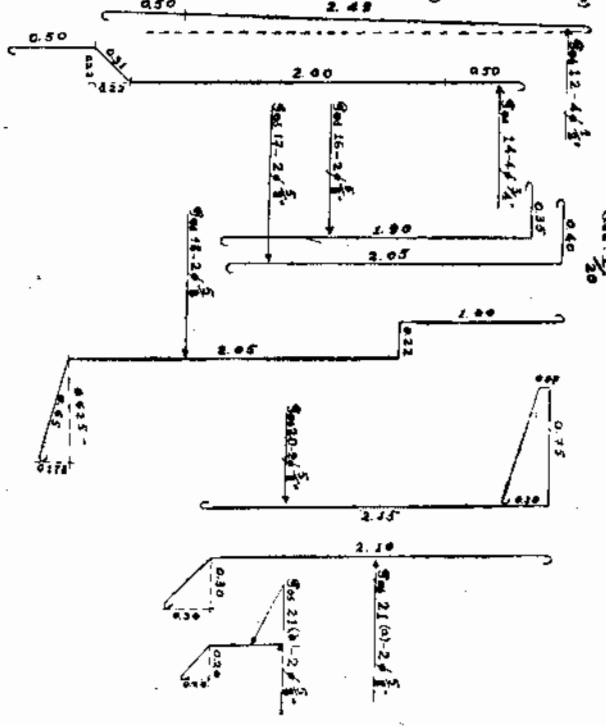
# DEEM ESTADIO

Fundação  
Esc. 1/25



COLUMNAS  
Esc. 1/10

FERRAGEM DAS COLUMNAS  
Esc. 1/50

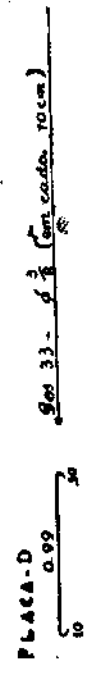
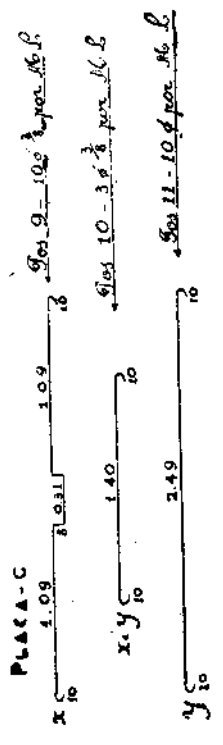
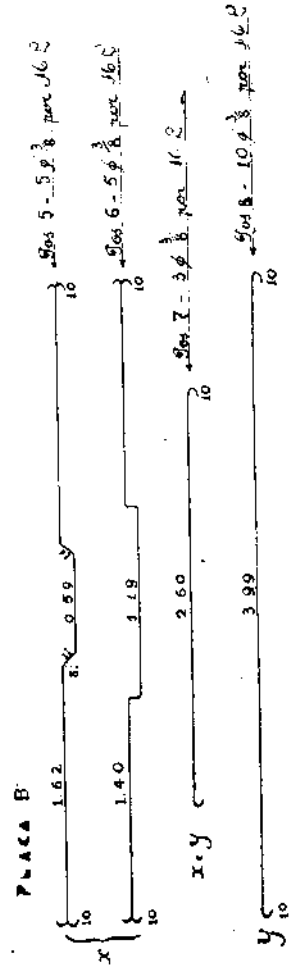
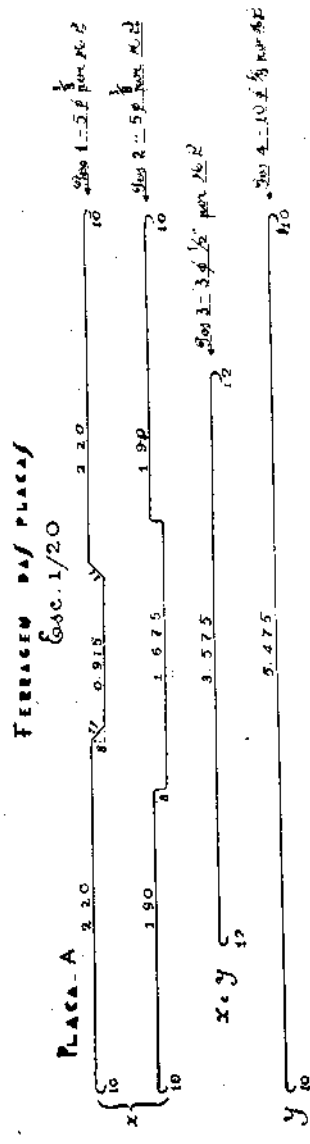
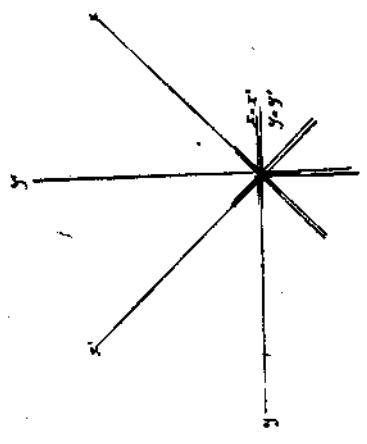
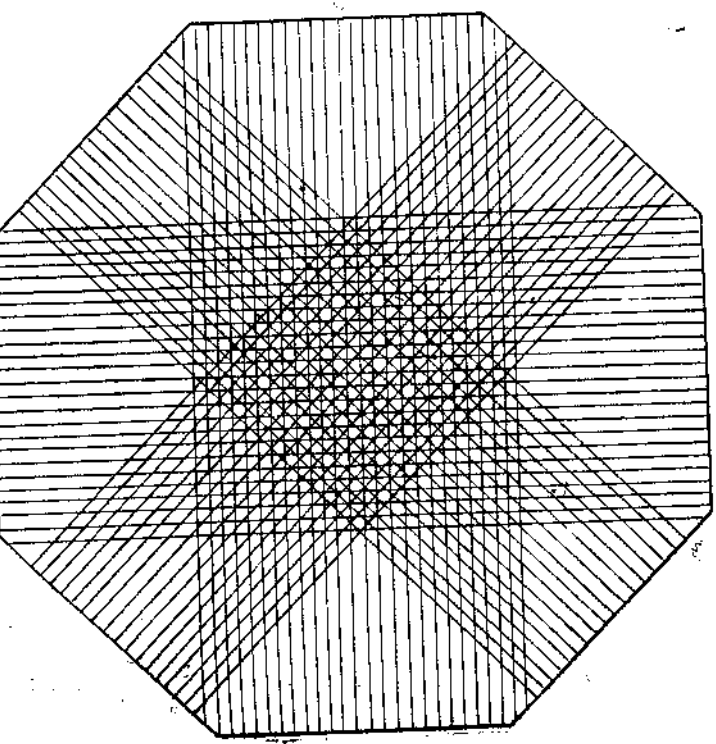


CONSOLES

Eng. A. B. Barros  
15/10/1950

# O BRASIL

## ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO DETALHES DAS FERRAGENS



N.º 32 A  
Junho de 1941  
Prof. Gabriel Romeu  
Cap. CHEFE D. T.

# CORRIDAS

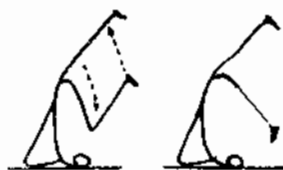
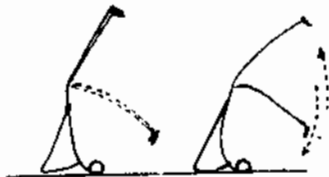
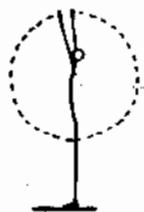
1.º Ten. JOSE' FERRAZ DA ROCHA  
Inst. do E. E. F. E.



## SESSÃO PREPARATORIA

Duração — 10 a 15 minutos

- 1 — Circundação dos braços estendidos.
- 2 — Elevação alternada dos joelhos, aumentando o ritmo até atingir o da corrida.
- 3 — Afastamento lateral — flexão e extensão do tronco, procurando tocar o sólo adiante dos pés e atrás dos calcanhares.
- 4 — Joelhos e pés unidos, sentar nos calcanhares sem os afastar do sólo.
- 5 — Apoio sobre as espaduas e os cotovelos, tocar o sólo atrás da cabeça, alternadamente com um pé e com o outro, mantendo as pernas estendidas.
- 6 — Apoio sobre as espaduas e os cotovêlos, executar o movimento de pernas da "bicicleta".
- 7 — Afastamento lateral maximo, virar de frente para um lado e depois para o outro, apoiando no calcanhar do pé da frente e na planta do pé de traz.
- 8 — Grande afastamento lateral, segurar nos tornozelos e tocar o sólo com a cabeça.
- 9 — Joelhos e pés unidos, segurar os tornozelos e tocar os joelhos com a cabeça.
- 10 — Pés ligeiramente afastados, executar o movimento de braços da corrida.
- 11 — Executar os movimentos de braços e pernas da corrida, no mesmo lugar.



# Congreso de Educação Física

## Copia del Ata de la Segunda Sesión Preparatoria del Primer Congreso Panamericano de Educación Física

Por Raúl V. Blanco, da Comissão de educação física do Uruguai

Reunidos en la ciudad de Buenos Aires, República Argentina, en los días 26, 27 y 28 de mayo de 1942, los señores Profesor Cesar S. Vasquez, Director General de Educación Física de la República Argentina; *Mayor João Barbosa Leite*, Director General de Educación Física de los Estados Unidos del Brasil; *Raúl V. Blanco*, profesor de la Comisión Nacional de Educación Física de la República Oriental del Uruguay y los señores Federico Dickens, profesor del Instituto Nacional de Educación Física "General Belgrano" y Guillermo Newbery, Inspector de Educación Física, miembros concurrentes a la reunión preparatoria efectuada en Buenos Aires, el 2 de mayo de 1941, se ratifican en todos los propósitos y conclusiones aprobadas en dicha sesión preparatoria del PRIMER CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACION FISICA, en la que participaron representantes de la Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Perú y Uruguay; y considerando la situación creada a raíz de los actuales acontecimientos internacionales, deciden aprobar las siguientes recomendaciones:

1º — El Primer Congreso Panamericano de Educación Física tendrá lugar simultáneamente con los Primeros Juegos Desportivos Panamericanos, en la ciudad de Buenos Aires, República Argentina.

2º — A los efectos de determinar la organización y sesiones de dicho Congreso, el *Mayor João Barbosa Leite* expresa que de acuerdo a la gestión efectuada ante su Gobierno a solicitud del señor Vasquez con motivo de su

viaje al Brasil el año ppdo., se ha aceptado la realización de una CONGRESO PREVIO en la ciudad de Rio de Janeiro, Estados Unidos del Brasil, en junio de 1943, a la que serán invitados a participar representantes oficiales de la educación física de todos los países de América, corriendo los gastos de estada por cuenta de ese país.

3º — Encargar a la *Secretaría General Permanente* del Congreso, con sede en la ciudad de Montevideo, República Oriental del Uruguay, la gestión ante las respectivas autoridades para el nombramiento de un representante en cada país de América, el que sería encargado de atender todos los trámites relacionados con la organización del Congreso.

4º — Encomendar a la *Secretaría General Permanente* el estudio de la reglamentación del Instituto Consultivo Panamericano de Educación Física, el que publicaría una revista técnica informativa con la colaboración de los distinguidos y cultos colegas panamericanos, para poder así estimular el intercambio entre los profesores de educación física, médicos y educacionistas del Continente, haciendo conocer mutuamente los valores técnicos y científicos que existen en el Sud, Centro y Norte de América. También dicho Instituto organizará una Biblioteca Panamericano de Educación Física, a base de las donaciones que se reciban de cada país.

5º — Solicitar a todas las autoridades de los países americanos quieran prestar la mayor colaboración a la *Secretaría General Permanente*, a cargo del profesor *Raúl V. Blanco*, a fin de que pueda ir preparando el tomario, reglamento del Congreso y demás asuntos relacionados con dicho CONGRESO PREVIO, el que ha fijada su sede en la calle Pablo de María N.º 1378, apartamento 5, Montevideo, Uruguay, e en la Comisión Nacional de Educación Física del Uruguay.

(Firman) — César S. Vasquez, *Mayor João Barbosa Leite*, Raúl V. Blanco, Federico Dickens y Guillermo Newbery.

# Como se a mocidade do



*Na execução do firme programa elaborado pelo Governo relativamente a Educação da mocidade, teem os nossos dirigentes, com bastante acerto, se desobrigado das missões que lhes são ajetas.*

*A educação é um problema seríssimo, e só a sua solução definitiva dará por certo novos horizontes ao país, que, naturalmente entrará na senda do progresso por nós tão almejado.*

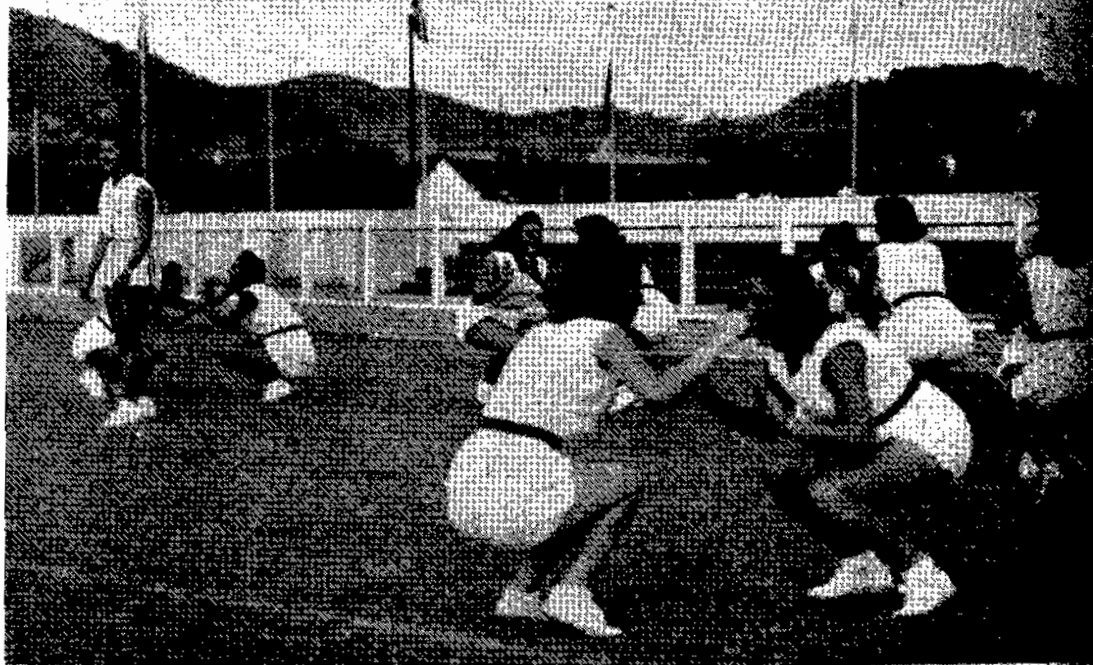
*Felizmente para todos nós que pugnamos pelo melhoramento do nosso povo e conquista de um padrão racial definitivo, assistimos profundamente satisfeitos as soluções gradativas de tão delicado problema, que, em tempo próximo, darão sem dúvida os frutos benéficos de salutare iniciativas.*

*Pugnar pela educação da mocidade é e será sempre um dever de todos, e divulgar trabalhos dessa natureza é, sem dúvida, um grande incentivo para que se continue tão meritória obra, considerada, aliás, de capital importância para o desenvolvimento do país.*

*Qualquer povo, apesar de caldeamento de raças diferentes, poderá se fazer a bom destino, desde que o seu aspecto educacional seja encarado de maneira decisiva e orientado no melhor sentido.*



# educa idade Brasil



*O hábito faz o monge e o ambiente tem por certo grande influência na educação, uma vez que o conceito de raça superior é função do meio em que ela for educada, e tanto isso é verdade que, se educarmos um elemento classificado naquele tipo, em um ambiente onde a civilização não haja se firmado ainda, constataremos na certa de que ele não progrediu, e a sua decantada superioridade racial se cristaliza, dando lugar a um elemento outro, perfeitamente próximo dos demais que o cercam, com os mesmos hábitos, as mesmas falhas, a mesma ignorância e a mesma inferioridade.*

*Convictos dessa teoria, apesar da nossa formação racial mixta, aquela mesma que traz no sangue o espírito aventureiro lusitano, ao par da inconfundível bravura dos indígenas de nossas florestas, embalados pela mansidão, altruísmo e abnegação, exigem daqueles que lavraram as nossas primeiras terras, temos certeza de que este gigante adormecido, que ha milênios se conservava em estado de vida latente, quando descoberto pelo pequenino Portugal, esfregou definitivamente os olhos, olhou em derredor e levantou-se para sempre, na ânsia insopitável de distender os seus músculos aos horizontes da civilização.*

*Assim com uma educação metódica e racional da mocidade brasileira, teremos conseguido, no fim de pouco tempo, concretizar de um modo absoluto, todas as nossas aspirações de maneira a elevar o nível intelectual de nosso povo, sob o triplice aspecto moral, intelectual e físico.*

*A nossa revista, cumprindo um sagrado dever no concerto das obrigações que lhe tocam na divulgação das grandes iniciativas, não pode deixar de registrar em suas páginas, o trabalho profícuo e meticoloso, elaborado pelo Governo do Estado do Rio, através de sua secretaria de Educação e Serviço de Educação Física.*

(Continúa na pag. 38)



## COMO SE EDUCA A MOCIDADE DO BRASIL

Compreendendo de perto o magno problema da Educação Física houve por bem S. Excia. Sr. Cmt. Ernani do Amaral Peixoto, por intermédio de seu Secretário de Educação Dr. Ruy Buarque organizar o Serviço de Educação Física do Estado, pelo Decreto n.º 784 de 12 de Junho do ano de 1939, cabendo a chefia da indispensável organização ao Dr. Tobias Tostes Machado, elemento destacado nas lides educacionais fluminense e médico diplomado pela nossa Escola.

Cessa a organização do Serviço, iniciou este, como medida de emergência, o encaminhamento de várias professoras aos cursos oficiais do País, de onde, após a terminação dos mesmos, seguiram para os grupos escolares das principais cidades do Estado.

Entretanto, pela necessidade imperiosa de grande numero de elementos especializados, e como fosse o mesmo deficiente em face do grande numero de escolas no Estado, tornou-se mister a organização de um curso de aplicações de professoras de letras com a duração de 3 meses, aos quais, mediante uma pequena remuneração, caberiam também ministrar a educação física aos seus alunos.

Desse modo, conseguiu o Serviço de Educação Física, fazer irradiar, por todo o interior do Estado, tão importante modalidade educacional que vem de aumen-

tar o numero de educandos de 7.600 alunos para 25.000 com um minimo de 3 aulas por semana.

O Serviço de Educação Física do Estado abrange: Secção de expediente (parte administrativa), Secção Técnico-Pedagógica, que tem a seu cargo a superintendência do Ensino, locais, plantas, desenhos gráficos, mapas etc., Secção de medicina especializada com o controle médico da Educação Física, fichamento e inspeções higiênicas, Secção de alimentação e Nutrição, encarregada da confecção das tabelas alimentares e difusão das noções de higiene e alimentação.

O Serviço tem ainda sob as suas ordens 7 médicos, 13 técnicos, 34 professores, todos diplomados pelas escolas oficiais federais e mais 200 professoras diplomadas pelo Curso do Estado, que ministram letras e educação física nas diversas escolas.

Está o Serviço bem montado e perfeitamente aparelhado, pois que com um orçamento inicial de fundação de 50:000\$000, tem para o ano de 1942, fora da colaboração da Prefeitura, uma verba de ..... 736:760\$000 o que muito bem demonstra o elevado espirito de patriotismo e nitida compreensão do Cmt. Ernani do Amaral Peixoto relativamente a tão delicado problema educacional.

Alem da verba acima desciminada, existe ainda uma cota obrigatória das prefeituras que regula em 542:000\$000, aplicada, geralmente, em praças de esportes, parques infantis etc. tudo isto além da quantia inicial de 425:000\$000 mandados distribuir pelo Sr. Interventor aos diversos clubes do Estado como amparo inicial a grande causa da Educação Física.

Foram criados diversos parques infantis em Campos, Niteroi, Pirahy, Barra de Pirahy, Friburbo, etc., sendo que os das duas primeiras cidades, são considerados parques infantis modelo.

Alem de outras inumeras obrigações encarregou-se o Serviço de distribuição gratuita do material esportivo padronizado para todas as escolas.

Decididamente tem o Serviço de Educação Física do Estado do Rio prestado relevantes serviços ao País, e estamos certos de que, com serviços desta natureza em todos os demais Estados do Brasil, teremos alcançado em pouco tempo um nivel cultural elevado, capaz de fazer ombrear a nossa Pátria com os países mais adiantados, e, baseados ainda, na firme convicção de que a cada um de nós cabe uma pequena parcela na solução do problema educacional brasileiro, estamos tranquilos e bastante convictos, de que marchamos para frente, prestes a passarmos à corrida vertiginosa do Progresso.



# Comentário sobre algumas soluções do Regulamento de Provas da Federação Internacional de Esgrima

Ten. CONDEIXA FILHO  
Aluno do Curso de MESTRE D'ARMAS

O Regulamento de Provas da Federação Internacional de Esgrima, que estabelece normas reguladoras, orientando assim os dirigentes dos assaltos de Florete, Espada e Sabre, apresenta-nos algumas incoerências interessantes que passamos a examinar.

Tratando-se de Florete e Sabre diz o citado Regulamento, que todo o golpe, dirigido a uma parte, válida do corpo, sendo parado e em consequência da parada chega a uma parte não válida, *não detêm a frase d'armas nem anula sua continuação*. Ora, nada mais ilógico do que isso. Vejamos porque. Suponhamos um assalto entre dois atiradores de iguais possibilidades. Um deles executa um ataque qualquer. O outro faz uma parada defeituosa, conduz o golpe para a sua própria perna e, rápido, responde com um golpe no peito do adversário.

De acordo com o Regulamento de Provas, o presidente do júri dará a sua decisão final, que é: tocado o atirador que partiu para o ataque, embora tivesse chegado antes em uma zona não válida do adversário, por motivo da parada defeituosa por este executada. É flagrante a injustiça.

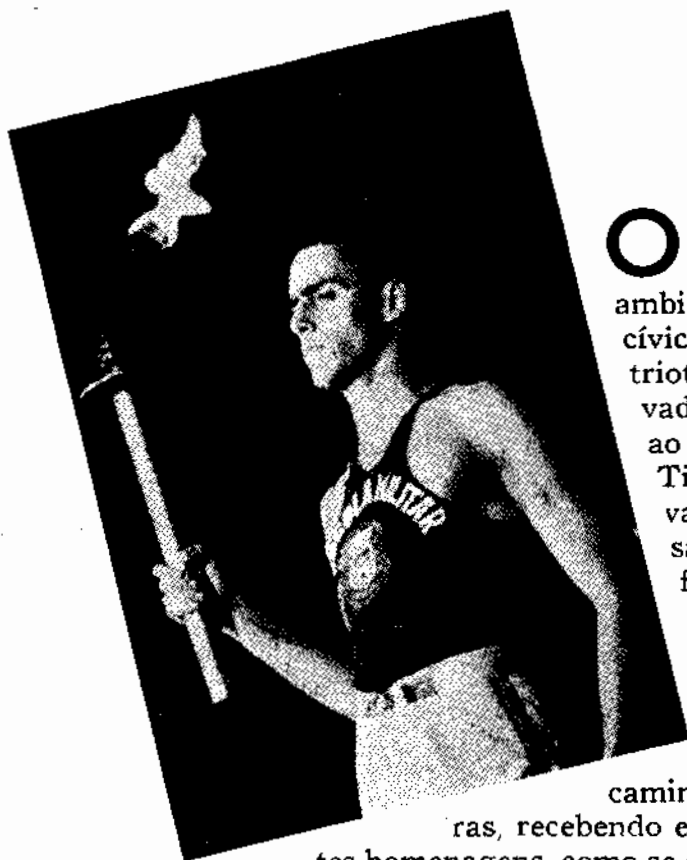
Convém salientar que o mesmo Regulamento, em outro local nos diz: *"todo o golpe dado em uma zona não válida, interrompe a frase d'armas e anula todo o golpe que vier depois"*. Isso quer dizer que o atirador que recebeu um lóque em uma zona não válida, não poderá enviar a resposta, pois si o fizer o toque não será contado, em vista da disposição acima.

Ainda durante um assalto e na presunção que, houve toque, o Presidente do júri, em certo momento, suspende

a ação em que se empenhavam os atiradores. Consultados os vogais, respondem os da esquerda do Presidente: Sim e Não. Respondem os da direita: Sim e Sim. O Presidente abstem-se em ambos os lados. Resultado: Ha um toque duvidoso em B; ha um toque positivo em A. O ataque partiu de A e B não ganha tempo. Baseado na solução do Regulamento de Provas o Presidente do júri anulará o toque positivo de B em A. A solução diz que *"todo o golpe duvidoso não será considerado em detrimento daquele contra o qual foi atirado; mas o benefício dessa disposição concedido a um combatente anula todo o golpe posteriormente dado por esse atirador na mesma frase d'armas, não anula o redobramento ou a contra resposta que toca esse atirador depois do golpe duvidoso"*.

Sim	A	—————>	B	Sim
Não				Sim
		Presidente		

Analizamos então 3 casos: o primeiro, de um golpe conduzido para uma zona não válida; o segundo, de um golpe dado em zona não válida e o terceiro, de um golpe duvidoso anulando um positivo. Todos os tres obrigam o presidente do júri a raciocínios diferentes para soluções diferentes. Entretanto seria mais razoavel que uma única solução fosse adotada para os tres casos, qual a de anular o resto da frase d'armas após a primeira ação. Dest'arte ficaria sobremodo facilitada a ação do Presidente do Júri.



○ BRASIL teve oportunidade de assistir, ha pouco tempo, numa ambiência de extraordinária vibração cívica, extraordinário espetáculo de patriotismo: a “chama simbólica”, levada pelos nossos atletas, de Minas ao Rio Grande do Sul. A terra de Tiradentes emprestou á flama, levada de mão em mão, até às gloriosas plagas riograndenses, aquele fogo sagrado, que ardeu no coração dos Inconfidentes e que, em tantos movimentos cívicos, fez arder as sarças de fogo do patriotismo mineiro. Lá se foi o archote glorioso pelos nossos

caminhos, nossos campos, nossas serras, recebendo em sua passagem as mais vibrantes homenagens, como se a Pátria, assim como figura numa Bandeira, também estivesse, em essencia, na beleza de uma chama. O fogo foi sempre, em todos os tempos, um atributo dos deuses, uma das formas mais sensíveis da criação. Multidões de brasileiros, que acreditam na imortalidade da sua Pátria e na grandeza dos seus destinos, curvaram-se à sua passagem, com o sentimento religioso, místico, de que reverenciavam, em simbolo de tanta beleza flamejante, o proprio espirito de sua terra. Era, enfim, a chama do patriotismo que passava — chama acesa com fulgores de apoteose e de calor tão intenso, tão abrazador como o que incendêa os corações brasileiros, ardentes de amor pelo Brasil. Não podia ser mais bela e sugestiva essa peregrinação, que

foi se engrandecendo, de trecho a trecho, com os entusiasmos despertados em toda a parte. E' que, em toda a parte, está, cada vez mais intenso o fogo do patriotismo brasileiro, fogo que se não apaga nunca e que às plagas mais remotas esparge os seus raios incendiarios. A's mãos dos atletas foi confiada a chama simbólica. Pátria forte exige homens fortes. Eis outro simbolo. Era, nas lampadas de ferro que os antigos acendiam o fogo que os guiava sempre à Vitoria, nas noites das suas lutas e dos seus sacrificios.

Afonso de Carvalho

# Chama do Patriotismo

# BASQUETEBOL

## A CESTA MAIS FACIL NO BASQUETEBOL

Por **GLENN GILKESON**  
Treinador de basquetebol do "Riverside Junior College", California

Tradução do 1.º Ten **JOSE FERRAZ ROCHA** — Inst. da E. F. F. E.

"Sim. Boa forma é a eliminação de todos os movimentos desnecessários", disse eu, a Stu Baller, atual treinador da Universidade de Omaha, tirando conclusões após o jogo da noite anterior.

É claro que ha muitos lances difíceis no jogo de basquetebol e alguns jogadores parecem tentar fazê-los pelo modo mais difícil. "Qual é a maneira mais fácil de se obter uma cesta?" foi sua réplica. "Dê-me um homem alto que se possa elevar acima de todos os outros e deixe-o largar a bola na cesta. Estes são os 2 pontos mais fáceis que conheço", foi minha resposta. "Bem, o Estado de Texas no Oeste tem confirmado esta opinião", disse Baller.

a arte de largar a bola na cesta, evidentemente aproveitando sua vantagem de altura.

Alguns homens excepcionalmente altos, contudo, não tem a coordenação física e a destreza necessárias para virem a ser precisos na execução do lance de rebote; eles simplesmente suplantam seus adversários mais baixos.

Aqui, no "Riverside Junior College" nós não temos aquela valiosa vantagem da altura.

Naturalmente, nós temos dificuldade em recobrar a posse da bola no rebote da tabela. Uma boa percentagem de nossas cestas de campo são o resultado de lances de rebote. Jogando contra quadros muito mais altos, nós procuramos conseguir a posse da bola sob nossa própria cesta (cesta que se ataca) e muitas vezes a única maneira por que podemos fazê-lo é por meio de lances de rebote. Ha momentos em que a bola é lançada cerca de uma dúzia de vezes antes de se fazer uma cesta ou de os contrários recobrem a posse da bola. Nossos jogadores são muito baixos para por ambas as mãos na bola; se não a lançarmos, os adversários certamente recuperarão. Enquanto isto, os "fans" estão todos na ponta dos pés, gritando, ao mesmo tempo que a bola está sendo atirada repetidamente em redor da cesta.

Quasi todo jogador local, aqui em Riverside, já conhece o lance de bandeja (1).

Eles o aprenderam, quando mais jovens, na I. M. C. A., com o treinador Jim Melton, que é um advogado entusiasta deste lance.

A agilidade do jogador na execução da bandeja imediatamente se manifesta no lance de rebote, com uma das mãos.

Primeiro, nós ensinamos ao jogador como lançar a bola, no rebote, com ambas as mãos (2), depois com uma das mãos (3) e finalmente praticamos o lance com qualquer das mãos. O lance de duas mãos é quasi idêntico ao ato de levantar a bola, conduzindo, em voleibol.

Fora da temporada, gostamos de fazer nossos jogadores praticarem voleibol. Os jogadores aprendem a deixar a bola repousar momentaneamente nos

dedos, para controle e tato; por meio de uma flexão do punho, a bola é impulsionada para cima, agindo os dedos médio e indicador por baixo da bola.

Quando a bola, descendo, chega às mãos, no lance de rebote com uma das mãos, esta se estende para trás e os dedos formam um leque para receber a bola; os dedos mínimo e polegar servem de apoio para sustentar a bola e a palma da mão é voltada para cima quase paralela ao solo.

Nós procuramos lançar a bola contra a tabela pelo menos 60 centímetros acima da cesta de modo que possa cair na cesta.



3 — Lance de rebote (uma das mãos)

"Mas — disse eu — porque os jogadores menores e mais ageis não podem ser treinados para atirar a bola à cesta?" "Eles podem", foi a resposta. "Si você tem um homem alto, ou é bastante feliz para ter um quadro de homens altos, muitas horas serão gastas para ensinar a estes jogadores



2 — Lance de rebote (duas mãos)

Julgamos melhores nossas percentagens quando jogamos a bola, alta, na tabela; a maioria dos lances não são bastante altos. Então, se a bola não entra na cesta e cai diretamente sobre o arco, eleva-se, e o jogador tem mais tempo para se preparar, quando volta ao chão, saltando para outra tentativa.

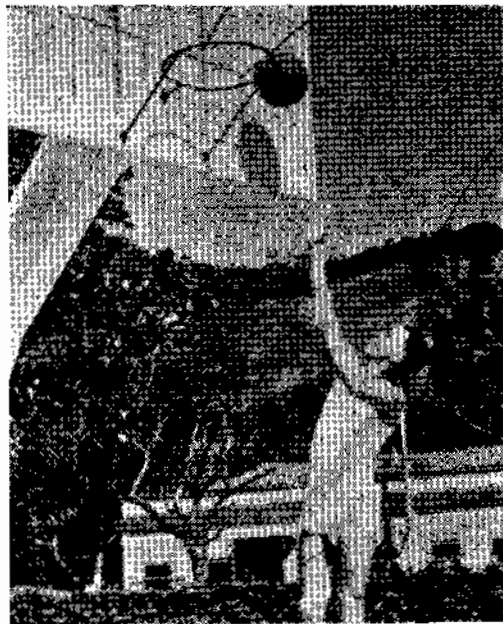
Ensinando os rapazes a saltar (para cima, como mola), o que é mais importante, empregamos o mesmo princípio que se usa para o saltador em altura. O peso do saltador deve estar sobre o pé de impulsão (no ponto de impulsão). Em primeiro lugar isto requer frequentemente um pequeno peso para conseguir a posição correta do salto, o que depois o jogador adquire automaticamente. Quando um homem salta no ar, tem suas pernas afastadas especialmente quando vem descendo, tanto que ele terá uma boa base, quando apoiando os pés no solo, aproveitar o impulso e o apoio para o salto seguinte.

Nós queremos indivíduos que deem muitos saltos e não recordistas em um só salto.

Não gostamos de "dar efeito" na bola; procuramos largá-la na tabela ou na cesta.

O efeito na bola, auxiliará a fazer alguns lances, mas para sermos precisos, procuramos tornar o lance tão simples quanto possível.

Nosso método para praticar lances de rebote é colocar 4 jogadores próximos à cesta e fazer 2 atirarem à cesta



1 — Lance de bandeja

de 6 a 7 metros aos jogadores colocados nas proximidades da cesta; não é permitido agarrar a bola ou mantê-la nas mãos momentaneamente.

Eles continuam lançando a bola até

que uma cesta seja feliz ou a posse da bola seja perdida por ter ela caído ao chão. Os 2 jogadores colocados a 6 ou 7 metros atiram de diferentes ângulos para que os homens que atuam no rebote possam adquirir golpe de vista no rebote da tabela ou do arco.

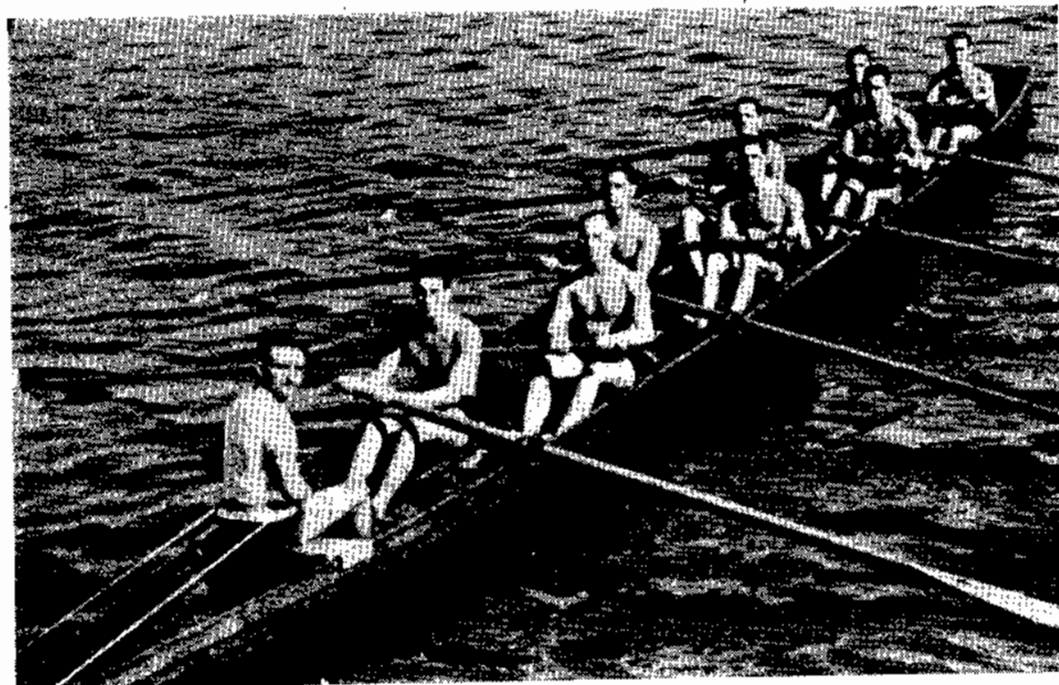
Para tornar o treinamento mais atraente fazemos um jogo que distraia todos os jogadores (4). São contados 2 pontos para os tiros longos, 1 ponto para os lances de rebote e o último ponto deve ser feito por um lance de bandeja; 11 ou 15 pontos completam uma partida. Pode ser jogado com 3 homens de cada lado (1 para os tiros longos e 2 sob a cesta) ou os jogadores próximo à cesta podem jogar um contra o outro, cada um procurando marcar pontos. O grupo ou o jogador que marcar primeiro 11 ou 15 pontos ganha a partida.

Trabalhando desta forma durante 10 ou 15 minutos terá um dia bem ganho.

Em alguns jogos 20 % de nossos pontos tem sido feitos por lances de rebote; esta é a maneira mais fácil que eu conheço para fazer 2 pontos".

# ATIVIDADES DA

*Competição*



EM CIMA:

Guarnição de oficiais alunos,  
vencedora do pareo "Cap.  
Antonio Pires de Castro".



A DIREITA:

Equipe de sargentos alunos,  
vencedora do Campeonato  
de Polo aquático para moni-  
tores alunos.



# ESCOLA

## *internas*

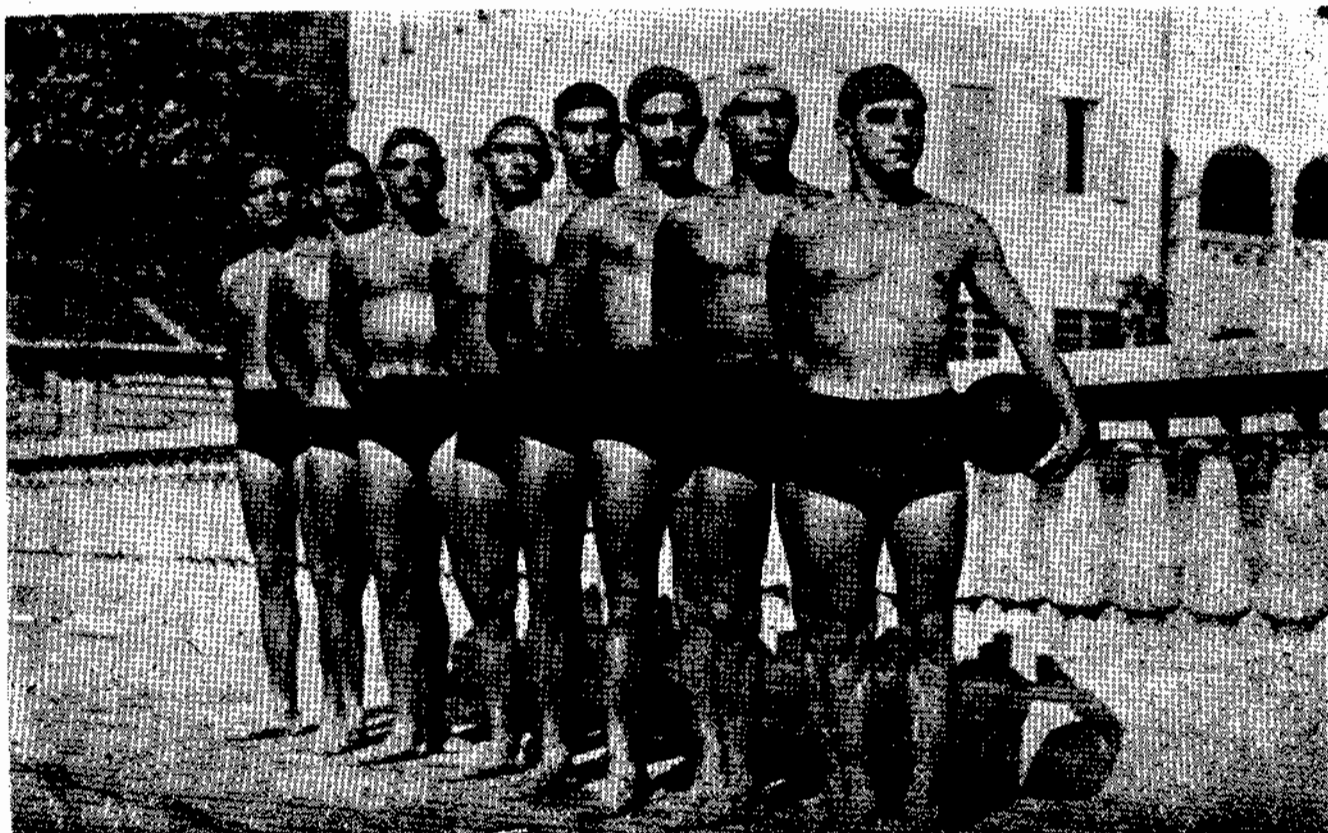
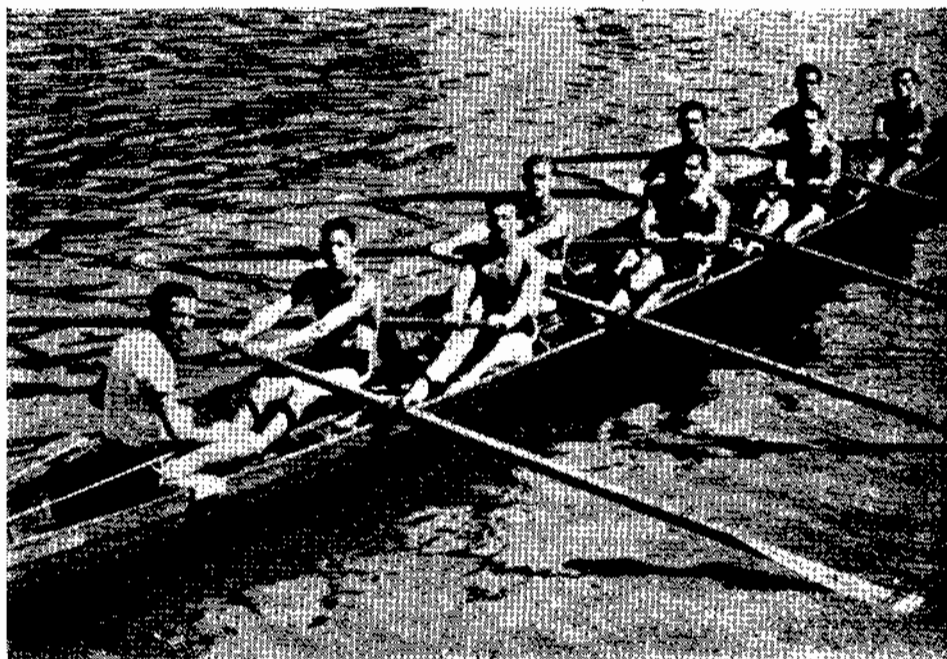
Turma de monitores alunos, vencedora da prova de natação "Cap. Walter de Menezes Paes".



Guarnição de monitores alunos vencedora do pareo "Sargento Roberto".



Em baixo:  
Equipe de oficiais vencedora do campeonato de Polo aquático para Instrutores alunos.



# ARREMESSOS

## Técnica do arremesso do martelo

Capitão Homero Magalhães

### O ARREMESSO DO MARTELO

O arremesso do martelo constitui um exercício excelente e que pode ser praticado até depois dos 35 anos, desde que se use uma certa moderação.

O martelo é de todos os arremessos o que exige melhores qualidades físicas, sendo necessários a força, a destreza, a resistência e coordenação neuro-muscular. É claro que exige também saúde, representada pelo bom funcionamento das grandes funções vitais.

O lançamento é feito de dentro de um círculo, utilizando o atleta qualquer estilo.

O martelo, o círculo e demais aparelhagem para o arremesso estão especificados nas regras 62, 63 e 64 das Regras Oficiais de Atletismo, edição 1940.

Para o arremesso deverão ser obedecidas as especificações contidas nas regras 35 e 40.

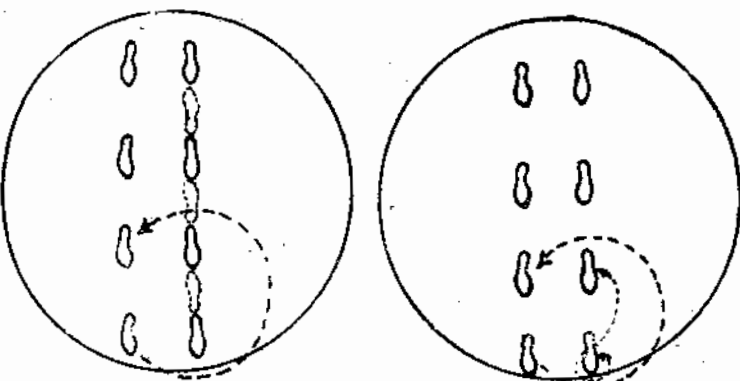


Fig. 1

Fig. 2

Os recordes atualmente homologados são os seguintes:

Mundial: — J. P. Ryan. U.S.A. . . . .	57,77
Olimpico: — K. Heim. Al. . . . .	56,49
S. Americano: — Kleger. Arg. . . . .	53,51
Brasileiro: — Assis Naban. . . . .	51,41

Diversos estilos existem para o arremesso e a diferença maior reside no modo de mudar os pés dentro do círculo.

A forma mais simples de arremessar é sem impulso, isto é, sem haver mudança dos pés, estando o atleta parado junto à borda do círculo.

O arremesso com impulso é feito dando o atleta um ou mais giros antes de soltar o martelo.

A princípio era dada uma volta, e só mais recentemente é que os arremessadores passaram a dar mais de uma. Hoje em dia é normal serem dadas 3 voltas.

Vejamos primeiro os princípios fundamentais do arremesso:

- A força centrífuga do martelo girando a grande velocidade é enorme e a única maneira do atleta conseguir dominá-la é empregar a massa do corpo com o seu grande peso em contraposição àquela força. Portanto deve o atleta como que se "dependurar" no martelo.
- O arremesso deve ser feito com os dois pés fortemente apoiados no chão. A "reversão" ou qualquer outro movimento que vise restabelecer o equilíbrio depois do arremesso, só deve ser feito depois que o martelo tiver deixado as mãos do atleta.

É fácil compreender este princípio porque ao ser feito o arremesso, origina-se uma "força igual e contrária" à empregada. Se o arremessador não estiver apoiado no chão, essa "reação" do martelo não encontrará resistência e redundará em diminuição de alcance.

- Soltar o martelo segundo um ângulo de 45° e no momento em que estiver passando pelo plano vertical que passa pelo corpo do arremessador.

- Ao arremessar com impulso fazer o deslocamento dentro do círculo em linha reta e na direção do arremesso.
- A velocidade das voltas deve ser crescente.
- Os braços devem ser usados estendidos concorrendo assim para "prolongar" o cabo do martelo.
- Antes de iniciar o arremesso fazer a "concentração".

### MUDANÇA DOS PÉS

Ha dois sistemas principais de mudar os pés durante as voltas (figs. 1 e 2).

No 1.º sistema (fig. 1), vê-se que um dos pés não perde o contato com o chão, girando arremessador ora no calcanhar, ora na planta do pé. O outro pé é retirado do chão e descrevendo um arco de 360° vai se colocar novamente ao lado do primeiro, conservando o mesmo afastamento.

Percebe-se facilmente que este processo tem a grande vantagem de manter o arremessador sempre bem apoiado no solo, evitando os pulos tão prejudiciais e facilitando um bom "final". . . .

O nosso grande campeão Assis Naban executa a 1.ª volta iniciando na planta do pé, e somente a 2.ª e 3.ª é que são feitas da maneira acima descrita.

Pela forma como é feito o giro, vê-se claramente, que os sapatos devem ser sem pregos, ou no máximo com um pequeno prego no salto e outro no meio da planta do pé, ou ainda um prego somente, num desses dois pontos.

Percebe-se assim a importância que tem o emprego do corpo durante as voltas.

A firmeza no chão resulta de um perfeito equilíbrio do arremessador, ao empregar o peso do corpo em contraposição à força centrífuga do martelo, e não do tamanho e número dos pregos empregados, muito pelo contrário, os pregos causariam fatalmente o desequilíbrio, e, até mesmo, alguma entorse ou lesão muscular grave.

O segundo sistema, (fig. 2), é menos usado e não dá tanta firmeza e equilíbrio como o primeiro. Facilita o vício de "pular" e nem sempre proporciona um bom apoio no final.

O giro é feito na planta do pé. Depois que o outro pé se firmou no chão na nova posição é que o pé de apoio faz um pequeno deslocamento na direção do arremesso. É fácil compreender que, esta umdança do pé de apoio, constitui um sério inconveniente.

Devem ser dadas também 3 voltas. O deslocamento dos pés deverá ser feito na direção de lançamento. Qualquer desvio da

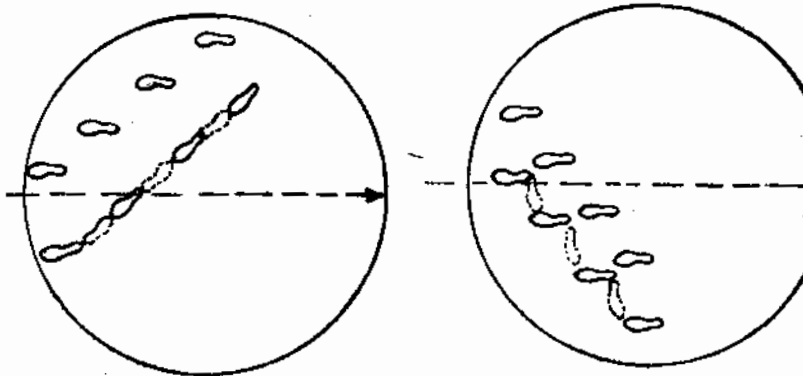


Fig. 3

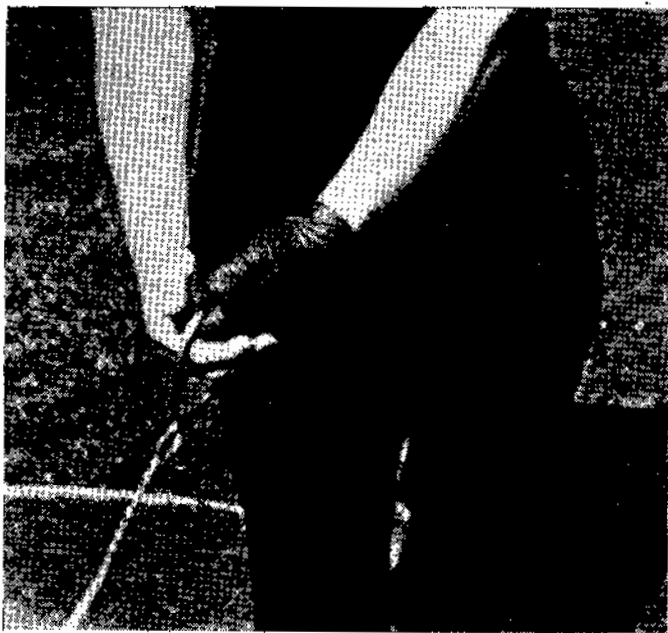
Fig. 4

direção constitui erro de técnica (figs. 3 e 4). Também não deve haver pulo, um pé só será deslocado depois que o outro já estiver apoiado.

Os sistemas citados constituem os dois padrões principais existindo outras variantes que quase sempre são combinações desses dois.

## EMPUNHADURA DO MARTELO

O martelo deve ser empunhado com a mão esquerda se o arremessador for dextro e com a direita no caso contrário. O arremesso será feito portanto pelo lado esquerdo no 1.º caso e pelo direito no 2.º.



Fi. 5

A empunhadura do martelo, como em todos os arremessos, é de grande importância e deve ser feita da seguinte maneira: (Fig. 5).

Calçada e luva na mão esquerda, coloca-se o punho do martelo sobre a parte interna dos dedos na altura da falange média, e procura-se dobrar as últimas falanges.

A mão direita é colocada por cima da mão esquerda aumentando a firmeza da empunhadura, e, de tal forma que, as duas mãos e os dois braços, formem sistema.



Fig. 6

O modo de empunhar pode diferir um pouco de atleta para atleta, variando com o jeito pessoal de cada um, porém de qualquer maneira é preciso conseguir firmeza sem rigidez, permitindo o trabalho dos dois braços como se fossem um só.

É permitido o uso de luva para a proteção da mão.

Ha diversos tipos, e em todos eles encontramos a parte interior revestida de um tecido ou couro forte para resistir ao desgaste proveniente do atrito do punho.

**Posição inicial** (Fig. 6).

O atleta se coloca na extremidade do círculo de costas para a direção de arremesso, pés afastados de 30 a 40 centímetros conforme a sua estatura. Pernas, tronco e braços estendidos, cabeça bem colocada sobre os ombros.

Segura o martelo com a mão direita jogando-o para dentro do círculo de modo a ficar com o cabo esticado. Faz uma pequena flexão das pernas e torsão do tronco para o lado direito. Empunha o martelo corretamente arrastando-o o suficiente para ficar numa posição comoda.

## ROTAÇÃO DO MARTELO

Estando na posição inicial, rodar o martelo com os braços estendidos de modo a passar baixo á direita e alto á esquerda do arremessador, descrevendo assim um círculo num plano inclinado.

O atleta impulsiona o martelo durante a sua passagem pela frente do corpo, iniciando no ponto mais baixo á direita. A maior força deverá ser feita quando o martelo se encontra em baixo. Na passagem pela retaguarda deve o arremessador se limitar a manter a velocidade adquirida na subida.



Fig. 7

O trabalho dos braços está bem caracterizado na figura 7.

Reparar bem a fig. 8 que representa a decida á retaguarda.

Quando o martelo passa para a posição direita atrás do arremessador decendo, deve o atleta fazer uma rotação rápida do tronco para a direita afim de iniciar a "puxada" o mais atrás possível. Notar as posições do tronco, e dos braços que permitem fazer o giro do martelo bem atrás. A cabeça continua voltada para frente numa posição quasi perfeita.

A rotação deve ser feita com velocidade tal que permita ao arremessador fazer as voltas em perfeito equilibrio. Geralmente são feitas 3 a 4 rodadas com o martelo antes do inicio das voltas.

O corpo e as pernas não ficam rígidas, devendo sofrer o balanceamento indispensavel á compensação da força do martelo.

Os principiantes geralmente tem dificuldade em rodar o martelo conservando a sua trajetória na mesma posição. O ponto mais baixo em vez de se conservar á direita, começa a se deslocar para frente.

## EXECUÇÃO DAS VOLTAS

A execução das voltas, não falando na mudança dos pés que está mais ou menos padronizada, é feita de uma maneira quasi que individual, variando de atleta para atleta pois cada um procura o equilibrio instintivamente de acordo com o peso e a massa do seu corpo.



A primeira volta é feita sobre o calcanhar do pé esquerdo e a planta do pé direito. O atleta deve "acompanhar" o martelo girando para a esquerda até o momento em que sentir necessidade de tirar o pé direito do chão. Nessa ocasião gira rapidamente, completando os restantes 3/4 de volta e indo colocá-lo ao lado do esquerdo que também completou o seu giro. Ao terminar a volta o atleta se deslocou uns 60 a 70 centímetros na direção de arremesso.

A execução da volta é um movimento mais ou menos instintivo desde que o atleta esteja perfeitamente treinado no movimento do pés, e gire o martelo com facilidade, havendo porem uma única dificuldade que é a escolha do momento de iniciá-la.

A volta não sendo iniciada no "tempo" certo, o arremesso sairá imperfeito, porque o atleta não poderá fazer nenhuma correção, sem correr o risco de perder completamente o arremesso.

O pé direito deverá tocar o chão, completando a volta, antes que o martelo atinja o ponto mais baixo á direita, afim de que o arremessador esteja em condições de dar boa "puxada" para a 2.ª volta, perfeitamente apoiado e equilibrado.

Da 1.ª para a 2.ª e da 2.ª para a 3.ª voltas, o tempo de apoio do pé direito no chão é muito pequeno, porem deve ser feito com firmeza.

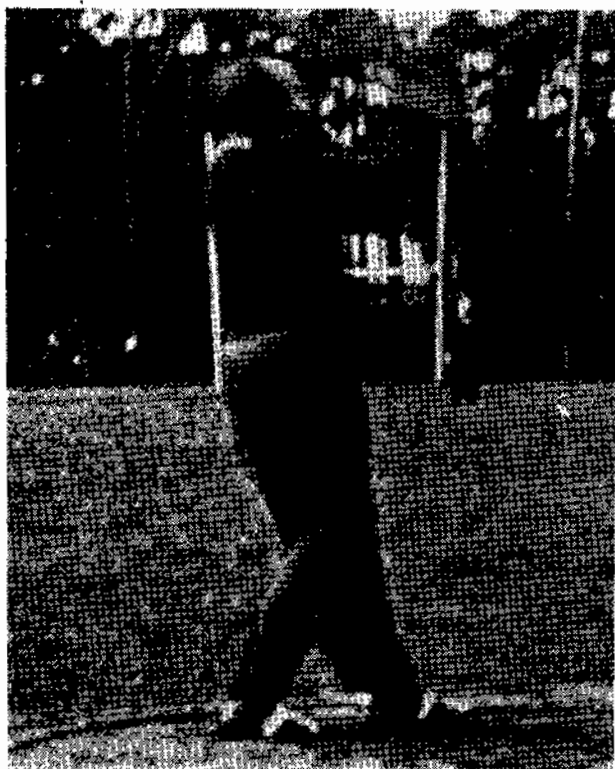


Fig. 8

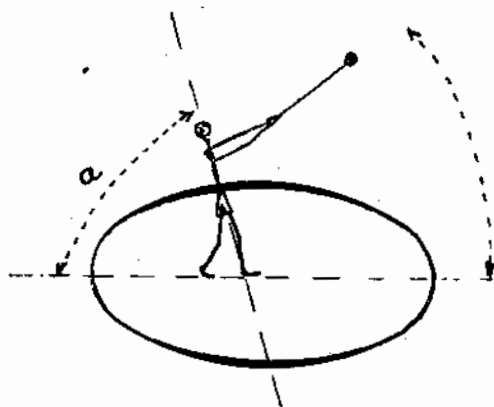


Fig. 10

Como já foi dito atrás, a força centrífuga do martelo rodando a grande velocidade é enorme, não sendo possível a nenhum atleta contrariá-la somente com a força dos braços, devendo então "empregar" o peso do corpo em contraposição, dando a impressão que o arremessador está "pendurado" no martelo.

Este modo de girar deve ser conservado durante as 3 voltas. O giro é feito em torno de um eixo vertical que está situa-

do fora do corpo do arremessador, á sua frente, e que passa bem próximo do pé que fica apoiado no chão (esquerdo), podendo mesmo coincidir com ele.

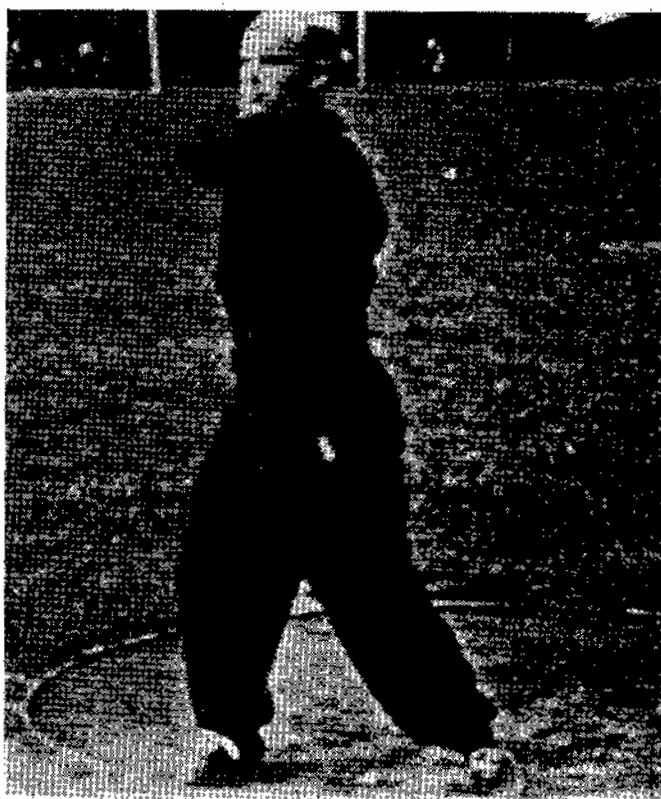


Fig. 9

#### ARREMESSO PROPRIAMENTE DITO — "FINAL"

O arremesso propriamente dito, isto é o "final", começa quando o atleta apoia o pé direito pela última vez (3.ª) ao lado do esquerdo.

Neste momento deve o martelo estar ainda bem atrás, os braços estendidos e o tronco torsido para o lado direito. Deve então o atleta iniciar o arremesso deslocando o corpo para cima da perna esquerda que ficará quasi estendida, puxa violentamente o martelo com os braços estendidos e gira o corpo para a esquerda.

No final os pés deverão estar bem apoiados no chão planta do pé direito e calcanhar do pé esquerdo. Corpo e braços estendidos figura 9.

O martelo deverá ser solto na esquerda no alto quando estiver passando pelo plano do corpo do arremessador.

Após o arremesso, o atleta se equilibrará dentro do círculo de maneira que achar mais cômoda: reversão, etc.

O arremesso sendo feito com o corpo na posição conveniente, o arremessador deverá ficar parado como se estivesse "pregado" ao chão. Se perder o equilíbrio na direção oposta á de arremesso é sinal que o ângulo  $\alpha$  (Fig. 10) não estava bem. Será

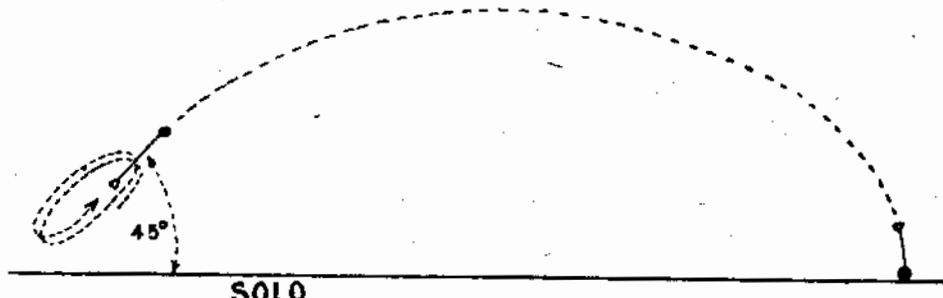


Fig. 11

preciso inclinar o corpo um pouco mais para trás. Ao contrário, se o desequilíbrio se der para a frente é sinal que a inclinação está muito forte.

O lançamento para atingir o maior alcance, deverá ser feito segundo um ângulo de 45° Fig. 11. Para se conseguir isso é preciso que a rotação do martelo seja feita num plano que forme esse ângulo com o plano horizontal porque depois de iniciadas as voltas não poderá o arremessador mudar o ângulo do arremesso.

# A Educação Física e a Eugenia

Cap. Dr. PACIFICO CASTELLO BRANCO

Agora que já sabemos o que é a Educação Física e como deve ser praticada nas diferentes idades, vejamos qual a influência que a mesma pode exercer sobre a nossa raça.

O individuo, nos ensinam Dalmos e Marceil Boll, é um produto de dupla personalidade.

Uma que ele traz ao nascer — personalidade inata; outra que ele obtém com o desenvolvimento — personalidade adquirida. O que é hereditário, o que constitui o patrimonio biológico — eis a personalidade inata. O individuo, podemos afirmar, é quasi que representado pela sua personalidade inata. Esta significa o que seremos na vida, esta é que nos distingue uns dos outros, esta, em última análise, é a hereditariedade. O meio atuando sobre a personalidade inata, orientando-a, estimulando-a, cria a personalidade adquirida. A vida pode ser pois, esquematizada, pela interdependência entre o individuo e o meio. O meio é quase que exclusivamente um mero, simples, banal excitante para a hereditariedade. O meio é, via de regra, um reativo para as qualidades hereditárias. Assim sendo, a Educação Física, como todas as medidas eutênicas, só exerce influência direta sobre o individuo, sobre a geração que atua e só tardiamente sobre a herança.

A eugenia visa a hereditariedade, a raça, a espécie humana. A Educação Física serve para estimular exaltar, orientar as boas ou más heranças, sem entretanto transmutá-las umas em outras; a não ser, após muitas gerações que venham praticando regularmente a Educação Física. A Educação Física só pode trazer indiretamente o melhoramento eugênico para a espécie. A Educação Física não é uma panacéia. Não exageramos o valor dos exercícios físicos. Os exercícios físicos são muito úteis, são mesmo indispensáveis ao desenvolvimento do individuo, como acabamos de demonstrar, mas as qualidades adquiridas com a prática da Educação Física não se inscrevem no patrimonio biológico, a não ser tardiamente, é que estes caracteres podem ser estabilizados pela repetição seletiva procedida através de várias gerações (Renato Kell.). Um casal de individuos fisicamente defeituosos por falta de Educação Física, será capaz de dar origem a filhos robustos, fortes, fisicamente desenvolvidos. Do mesmo modo, um casal de individuos dados a Educação Física, pode procrear descendentes menos vigorosos, menos robustos, fisicamente mal desenvolvidos — é o que nos afirma o professor Otávio Domingues.

Em síntese: a Educação Física quer dizer tudo que visa diretamente o individuo, a geração atual; por eu-

genia entende-se tudo que se refere a espécie, a raça, a hereditariedade.

Exemplificando: Educação Física é igual a desenvolvimento muscular do individuo, aperfeiçoamento de sua capacidade vital, etc., medidas eugênicas são, por exemplo, o exame prenupcial, a esterilização nos individuos epilepticos, hemofílicos, coreicos e outros. Essa é a ideia que devemos fazer do valor da Educação Física.

Ideia acertada, perfeita, equilibrada, compatível com os ensinamentos científicos hodiernos e de acordo com a opinião dos técnicos sobre o assunto.

Educação Física é considerada atualmente como sendo uma ciência de observação e de uma grande complexidade, resumindo não somente a vida física, mas também a vida psíquica do individuo e da sociedade.

Pode-se dizer mesmo, e a história o confirma, que a grandeza de uma nação é proporcional ao seu grau de desenvolvimento intelectual, moral e físico. Ora, esta ideia da necessidade da Educação Física, pouco a pouco se lança no nosso meio. O educador físico é o mestre da atualidade. Também sua seleção e sua formação dominam inteiramente o grave problema educativo moderno.

O individuo simboliza a raça. O valor e a formação de um povo dependem do valor e da força dos individuos que o compõem, os quais, por sua vez são reflexo da Educação que receberam. E' pelos frutos que se julga a arvore; o valor do individuo atesta o valor do sistema educativo. A Educação Física, para atingir a sua meta, precisa de uma legião de apaixonados que lhe emprestem suas luzes para a tornar uma parte do sistema da Educação Nacional.

Será com o auxilio de entusiastas por esta doutrina, propagando no lar, na escola, na caserna, em toda a parte os sentimentos de responsabilidade social, que se poderá alcançar o aperfeiçoamento físico e moral do nosso povo.

A Educação Física muito precisa e muito espera dos médicos e dos professores.

São estes que, aliados a todos os educadores e legisladores, devem constituir a pleiade principal dos propagandistas da Educação Física. Sejamos pela Educação Física. Nós, que formamos a nova geração da nossa Pátria, devemos hastear bem alto a bandeira da liga pró-Educação Física do Brasil, para honra do nosso povo, glória da nossa Pátria e beneficio da Humanidade.