

A Educação Física no Colégio Militar

(Cont. no n.º 62)

No segundo período, o Comandante do Colégio, Cel. Jair Dantas Ribeiro, aprovou um programa para execução em caráter experimental (cujos resultados foram excelentes) empregando as seguintes modalidades de trabalho, de acôrdo com os ciclos dos grupamentos homogêneos.



(Cap. Albino M. Costa -- Ex-Instrutor Chefe da Seção de Educação Física do Colégio Militar).

Sessão de treinamento para o (Exame Físico).

Sessão de Exame Físico.

Algumas destas sessões foram criadas a fim de melhor satisfazer as necessidades e interesses dos alunos.

CICLO ELEMENTAR

- Sessão de pequenos jogos (menores)
- Sessão de estudo dos elementos
- Sessão de ginástica (fraca intensidade)
- Sessão de grande jôgo (bola de rugby)
- Sessão de grande jôgo (bola na tábua)
- Sessão de treinamento para o Exame Físico
- Sessão de Exame Físico.



Vista parcial do recreio

CICLO SECUNDÁRIO

- Sessão de ginástica (fraca intensidade)
- Sessão de ginástica acrobática, de chão (fraca intensidade, exercícios simples)
- Sessão de estudos especiais (trepar, equilibrar, saltar)
- Sessão de estudos especiais (saltos em extensão e em altura)
- Sessão de estudos especiais (corridas)
- Sessão de estudos especiais (arremessos)
- Sessão de estudo de desportos coletivos (voleibol)
- Sessão de estudo de desportos coletivos (basquetebol)
- Sessão de estudo de desportos coletivos (futebol)
- Sessão de treinamento para o Exame Físico
- Sessão de grande jôgo (bola militar)
- Sessão de grande jôgo (bola na tábua)
- Sessão de grande jôgo (futebol gigante)
- Sessão de Exame Físico.

CICLO SUPERIOR

- Sessão de ginástica (forte intensidade)
- Sessão de ginástica acrobática de chão (forte intensidade)
- Sessão de ginástica acrobática de aparelhos (fraca intensidade) (exercícios simples)
- Sessão de desportos individuais (salto em extensão e em altura)
- Sessão de desportos individuais (corridas)
- Sessão de desportos individuais (arremessos)
- Sessão de desportos individuais (esgrima)
- Sessão de desportos coletivos (voleibol)
- Sessão de desportos coletivos (basquetebol)
- Sessão de desportos coletivos (futebol)
- Sessão de atacar e defender-se

A organização de cada uma delas obedeceu às características de desdobramento do Manual C-21-20.

A sessão compreende três partes distintas:

- a) sessão preparatória (aquecimento) — 2/10 da sessão.
- b) sessão propriamente dita (trabalho) — 7/10 da sessão.
- c) volta a calma (respiração — circulação sanguínea) — 1/10 da sessão.

A sessão preparatória é encarada apenas como aquecimento do organismo preparando-o para um trabalho mais forte. Não pretendemos nesta parte da sessão obter "desenvolvimento físico", o qual é obtido na sessão propriamente dita. A volta a calma poderá ser reduzida ou prolongada, de acôrdo com a intensidade do trabalho executado.

As sessões de trabalho foram ministradas muitas vezes por alunos do Curso Científico, escolhidos entre os que tinham maior pendor, sem que o rendimento da instrução diminuísse muito. É bem verdade, que se cada modalidade de trabalho fôsse ministrada por um instrutor especializado o rendimento seria maior, mas, na prática, temos de lançar mão de monitores não especializados.

Não só ao instruendo foi dada mais liberdade, mas também aos monitores.

Nas reuniões dos monitores para a preparação técnica da instrução, foram discutidos problemas de caráter pedagógico e psicológico: maneira de tratar o aluno, como interpretar os diferentes comportamentos da criança, atitudes a adotar durante as diferentes fases do trabalho, como corrigir, etc. Um dos assuntos mais discutidos foi concernente a "atenção".

Atenção é a concentração da energia psíquica em uma determinada tarefa.

Ésse o motivo porque nas sessões preparatórias das modalidades de trabalho consta sempre um exercício de atenção.

Mesmo que o instruendo execute os exercícios físicos com a atenção dividida pelos diversos excitantes que o cercam, não quer dizer que o trabalho físico tenha sido prejudicado, pois, em geral, êsses indivíduos



Salto por cima de 3 cavalos executado por um aluno do Esquadrão de Cavalaria

possuem "atenção dispersiva" e podem reparti-la ao mesmo tempo por ocupações diferentes, sem que a sua capacidade de trabalho em cada um dos campos atendidos sofra muito.

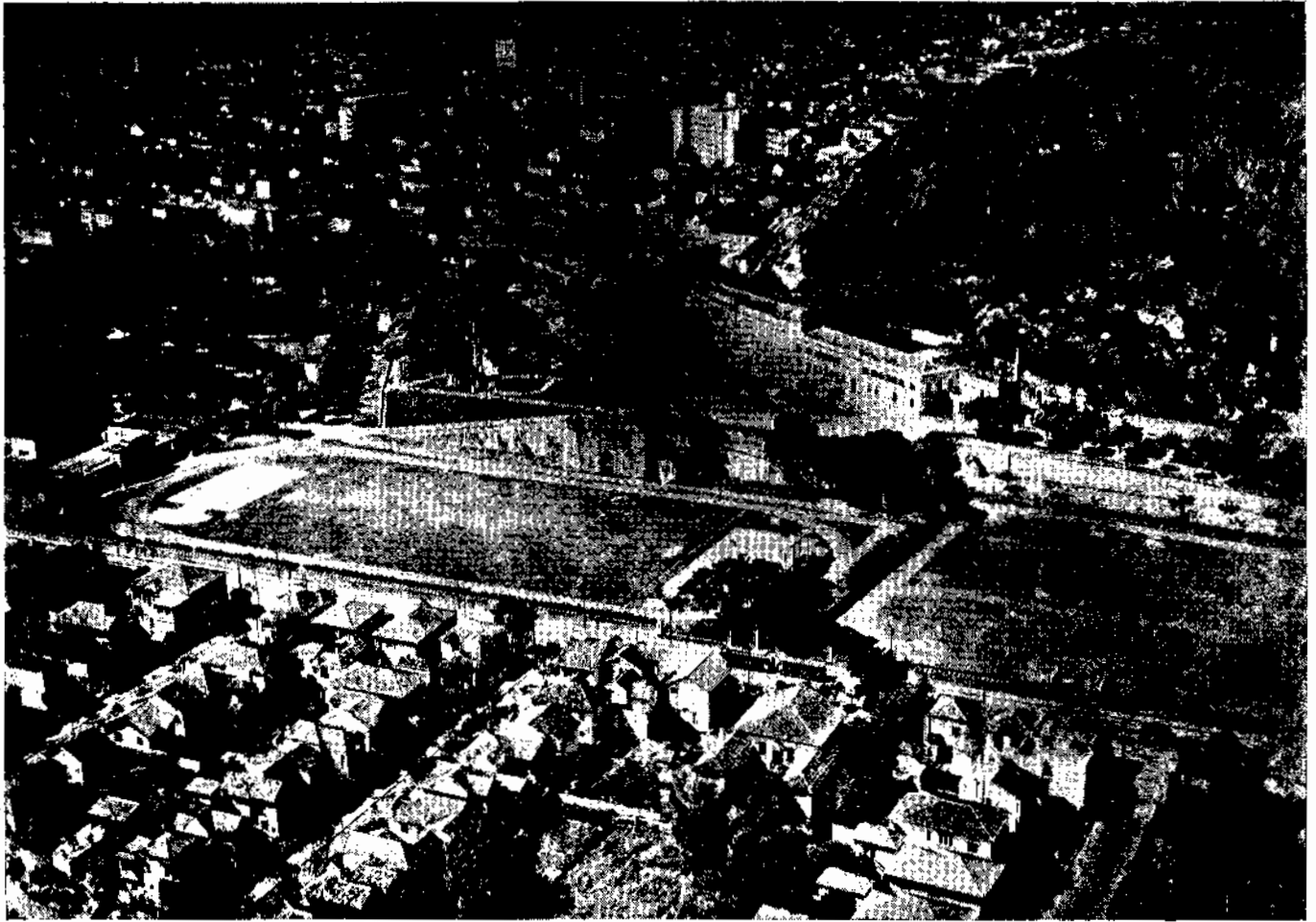
Chegamos, assim, à conclusão de que pode o instruendo, dentro de certos limites, ter a liberdade de rir, brincar, falar ou incentivar os companheiros, desde que não prejudique a disciplina e a continuidade do trabalho que está sendo executado.

Ao darmos essa orientação à instrução de Educação Física do Colégio Militar, nos gabamos de ter conseguido um rendimento absoluto, pois não se apresentou mais nem um caso de falta de disciplina em qualquer turma durante o desenrolar das sessões de trabalho, observando-se a manifestação de uma alegria sã. É bem verdade, que não se nota mais aquele aspecto de disciplina rígida exigida por muitos instrutores, que

como já disse, respeitados os limites. Outra importante vantagem decorrente é que o indivíduo, tendo a sensação de estar executando um trabalho que lhe é sugerido e não imposto, obtêm maior rendimento.

Não se diga que a instrução de Educação Física do Colégio Militar é um problema secundário, pois recebem essa instrução cerca de 1600 alunos em pleno desenvolvimento físico e mental — quando mais necessária e melhor ministrada, deve ser essa instrução.

Esses 1600 alunos estão reunidos em 4 grandes grupamentos em função da situação do aluno no Colégio (internos, semi-internos e externos); grupamentos esses desdobrados em 8 a 10 turmas de cerca de 43 alunos. As turmas são organizadas de modo a constituírem grupamentos homogêneos levando em consideração os fatores: idade e compleição física (pêso, altura e capacidade vital).



Vista do conjunto do Estádio e da Carrière do C. M.

nos dá a impressão de exercícios de ordem unida. Mesmo porque essa disciplina talvez só pudesse ser aplicável nos quartéis onde tratamos com homens. Aqui, no Colégio Militar onde os indivíduos são classificados do ciclo elementar (11 anos) ao ciclo superior (mais de 18 anos) sendo que dêste último possuímos apenas três turmas; não podemos ir de encontro ao temperamento dinâmico da maioria (90%). Não podemos exigir que os instruendos se apresentem com uma seriedade e uma concentração de atenção, que absolutamente não correspondem à sua idade mental, mesmo porque seria contrariar o próprio método.

Como proceder para que o trabalho não perca a continuidade? Apenas procurando atingir a finalidade da sessão de trabalho, sem fazer as inúmeras pausas que surgiriam se o instrutor fôsse, a cada instante, exigir o silêncio, o alinhamento, a cobertura, a atitude, a correção pormenorizada, o olhar voltado para êle e uma infinidade de ninharias que não prejudicam o trabalho;

Esquematisando:

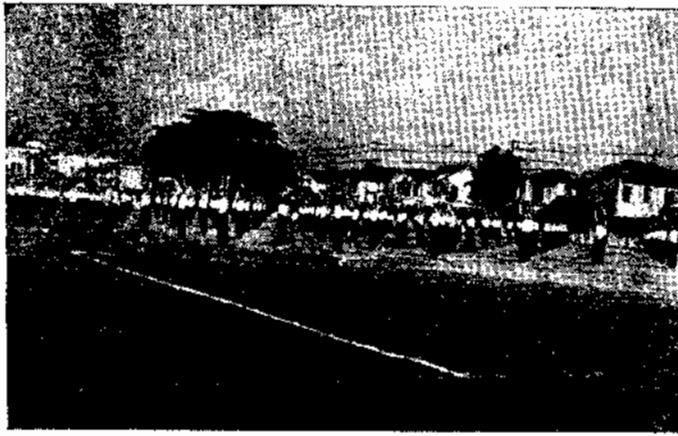
Grupamento I — (internos) — 342 alunos — 8 turmas, (2 do ciclo elementar, 2 do ciclo secundário 1º grau, 3 do ciclo secundário 2º grau e 1 do ciclo sup.).

Grupamento II — (semi-internos) — 452 alunos — 10 turmas (4 do ciclo secundário 1º grau; 4 do ciclo secundário 2º grau, e 2 do ciclo superior).

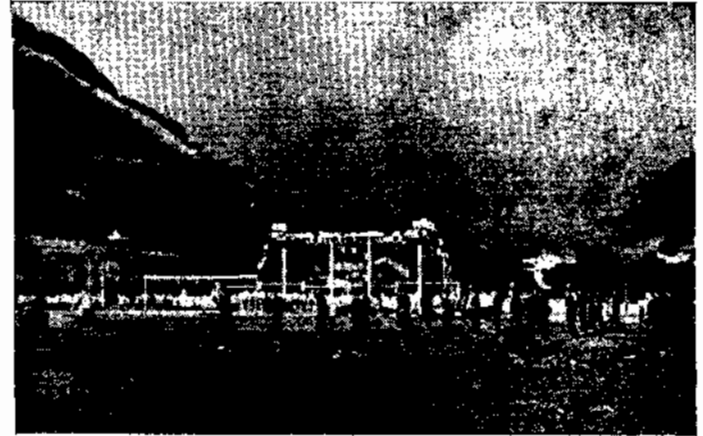
Grupamento III — A — (externos da 1ª série ginasial) — 351 alunos — 8 turmas (6 do ciclo elementar e 2 do ciclo secundário 1º grau).

Grupamento III — B — (externos da 2ª e 3ª séries ginasial) — 438 alunos — 9 turmas (3 do ciclo elementar, 6 do ciclo secundário 1º grau).

Assim, vimos coroados de êxito nossos esforços e afirmamos que não estamos querendo "doutrinar" ou "criar nosso método", apenas queremos cooperar na regulamentação de uma Educação Física eficiente para o Colégio Militar, adaptando o método existente às condições especialíssimas do Colégio.



Demonstração de ginástica executada por alunos de Infantaria



Demonstração de ginástica comum e acrobática executada pelos alunos do curso ginásial

COLÉGIO MILITAR SEC. DE ED. FÍSICA		PANO GERAL DE TREINAMENTO FÍSICO			ANO DE 1948
GRUPAMENTOS	MODALIDADES DE TRABALHO	DURAÇÃO DAS SESSÕES	FIM A ATINGIR	DESDOBRAMENTO	
<p><i>Ciclo Elementar</i></p> <p>4.º grau</p> <p>(11 aos 13 anos)</p> <p>Educação Física pré-pubertária.</p>	<p>a) Sessão de pequenos jogos (menores). b) Sessão estudos de elementos c) Sessão ginástica (fraca int.) d) Sessão grande jogo (bola de rugby) e) Sessão grande jogo (bola na tábua). f) Sessão treinamento Exame Físico. g) Sessão de Exame Físico.</p>	<p>25 m. a 30 m.</p>	<p>a) Contribuir para assegurar a saúde. b) Desenvolver normalmente as funções orgânicas e particularmente a função respiratória. c) Desenvolver harmonicamente o organismo. d) Contribuir para desenvolver as faculdades cerebrais. e) Corrigir atitudes defeituosas. f) Começar a desenvolver o gosto pelo esforço dando já aos exercícios um caráter mais utilitário.</p>	<p>Esta instrução será considerada como instrução de adaptação para os alunos da 1.ª série do curso ginásial.</p>	
<p><i>Ciclo Secundário</i></p> <p>1.º e 2.º graus</p> <p>(13 aos 16 anos)</p> <p>(16 aos 18 anos)</p> <p>Educação Física pubertária e post-pubertária</p>	<p>a) Sessão de ginástica (fraca int.). b) Sessão de ginástica acrobática de chão. c) Sessão estudos especiais (trepar, equilibrar e saltar). d) Sessão estudos especiais (salto ext.). e) Sessão estudos especiais (salto altura). f) Sessão estudos especiais (corridas). g) Sessão estudos especiais (arremesso). h) Sessão estudo desportos coletivos (voleibol). i) Sessão estudo desportos coletivos (basquetebol). j) Sessão estudo desportos coletivos (futebol). k) Sessão treinamento Exame Físico. l) Sessão grande jogo (bola militar). m) Sessão grande jogo (bola na tábua). n) Sessão de Exame Físico.</p>	<p>30 m. 45 m.</p>	<p>a) Desenvolver a saúde cuidando particularmente do desenvolvimento da função respiratória. b) Continuar o desenvolvimento dos sistemas nervoso e muscular para aumentar a energia vital do indivíduo. c) Ensinar a utilizar esta energia. d) Despertar o gosto pelo esforço e o hábito da vida ao ar livre. e) Desenvolver: força, destreza, resistência, virilidade, harmonia de formas.</p>	<p>Esta instrução será considerada como instrução base (mais de 50% do efetivo do Colégio), para os alunos das 2.ª, 3.ª, e 4.ª séries do Curso ginásial e 1.º ano do Curso científico. (Os alunos da 3.ª e 4.ª séries e 1.º ano pertencem ao Batalhão Colégio).</p>	
<p><i>Ciclo Superior</i></p> <p>18 aos 35 anos)</p> <p>Educação Física esportiva e atletica.</p>	<p>a) Sessão ginástica (forte int.). b) Sessão ginástica acrobática chão (forte int.). c) Sessão ginástica acrobática aparelho (fraca int.). d) Sessão desportos individuais (saltos ext. e altura). e) Sessão desportos indiv. (corridas). f) Sessão desportos indiv. (arrem.). g) Sessão desportos coletivos (voleibol). h) Sessão desportos coletivos (basquetebol). i) Sessão desportos coletivos (futebol). j) Sessão desportos individuais (esgrima). k) Sessão atacar e defender-se. l) Sessão de aplicações militares. m) Sessão de preparação do combate. n) Sessão treinamento Exame Físico. o) Sessão Exame Físico.</p>	<p>45 m.</p>	<p>a) Confirmar a saúde solicitando ativamente as grandes funções orgânicas. b) Procurar a realização do tipo do atleta completo, aperfeiçoando simultaneamente suas qualidades de força, velocidade e destreza. c) Desenvolver ao máximo o gosto pelo trabalho sportivo e atlético. d) Aperfeiçoar a agilidade, resistência, virilidade e harmonia de formas.</p>	<p>Esta instrução será ministrada aos candidatos a reservista (inf., Cav., e Art.). Alunos do 2.º e 3.º anos do Curso Científico).</p>	

Valores da Vitamina "C"

EM MILIGRAMAS POR 100 GRAMAS
OU POR 100 CMS

Cajú	215,1 mgr.
Goiaba amarela	80,2 "
Goiaba branca	77,9 "
Manga carlotinha	64,6 "
Mamão	62,5 "
Laranja lima	55,3 "
Laranja seleta	54,9 "
Limão doce	50,8 "
Laranja Bahia	47,50 "
Goiabada vermelha	45,6 "
Manga rosa	43,5 "
Laranja lima da Pérsia	42,6 "
Laranja pera	40,6 "
Manga espada	39,2 "
Fruta de Conde	35,0 "
Tomate	34,3 "
Limão comum	30,2 "
Abacaxi	27,7 "
Melão	21,2 "
Carambola	19,1 "
Caquí	18,2 "
Banana Prata	13,1 "
Abriçó	13,5 "
Cambucá	11,5 "
Abacate	10,2 "
Banana Ouro	9,7 "
Melancia	9,0 "
Sapotí	6,7 "
Oiti	1,2 "

UM QUARTO DE HORA DE GINÁSTICA



PARA DESENVOLVER O PEITO E AUMENTAR A CAPACIDADE TORÁXICA

(Pela Prof. Luisa Ferrer, traduzido pelo Cap. Albino M. Costa, instrutor da E. E. F. E.).

Nada causa maior alarme que a comprovação da forma defeituosa do tórax.

Muita gente tem o peito chato, estreito ou afundado e ignora a gravidade do seu caso; só vê o ponto de vista estético e não suspeita que se trata de uma grave deficiência orgânica.

A maioria das vezes o peito estreito é consequência das espáduas encurvadas e da *cifosis* (curvatura anormal com proeminência dorsal da coluna vertebral), porque existe uma relação evidente entre a deformidade da coluna vertebral, a forma e a capacidade do tórax.

Tôdas as atitudes em que a coluna vertebral apresenta uma convexidade posterior dorsal, se acompanham em geral pela descida das costelas e o afundamento do tórax; há, ademais insuficiência respiratória. Essa posição encurvada dificulta o movimento natural das costelas e resulta a impossibilidade de aspirar uma quantidade suficiente de ar.

Essa insuficiência respiratória deve ser descoberta e investigada sem tardança, porque seus efeitos são complexos.

Por outro lado, é importante poder renovar continuamente a maior parte de ar contido nos alvéolos pulmonares, afim de não conservar no organismo uma quantidade demasiada de ar residual viciado, evitando-se assim afecções graves.

A vida nos estabelecimentos industriais e nas grandes cidades, onde os homens se amontoam nos estabelecimentos comerciais e nas salas de espetáculos, nos dá, infelizmente, demasiadas ocasiões para respirar o ar contaminado.

É necessário que nos ocupemos de renovar o ar dos pulmões e de tornar fácil a ventilação até os menores rincões.

Em primeiro lugar, afim de poder desenvolver o tórax, endireitar a coluna vertebral e sustentar os ombros bem altos (aproximar os bordos espinhais dos omoplatas) faremos exercícios corretivos.

Em segundo lugar há necessidade de aumentar o tamanho dos espaços intercostais, isto é, dar elasticidade ao seu movimento de modo a permitir maior capacidade possível à caixa torácica.

Para esse fim indicamos exercícios que devem ser executados de preferência ao ar livre ou diante de uma janela aberta; esses exercícios permitirão elevar os braços ao máximo e levantar facilmente as costelas. Esses movimentos serão ao mesmo tempo corretivos para os ombros e para a coluna vertebral.

Finalmente, para dilatar o peito, há que procurar a ampliação torácica, praticando longos movimentos respiratórios e fazendo coincidir sempre o período de inspiração com os movimentos de elevar os braços, que tem uma ação dilatadora sobre o tórax.

Evitar o uso de roupas suscetíveis de comprimir as costelas e não usar modeladores, salvo que tenham muita elasticidade. As faixas devem ter uma parte elástica para permitir a livre extensão das costelas e não comprimir o tórax, dificultando os seus movimentos.

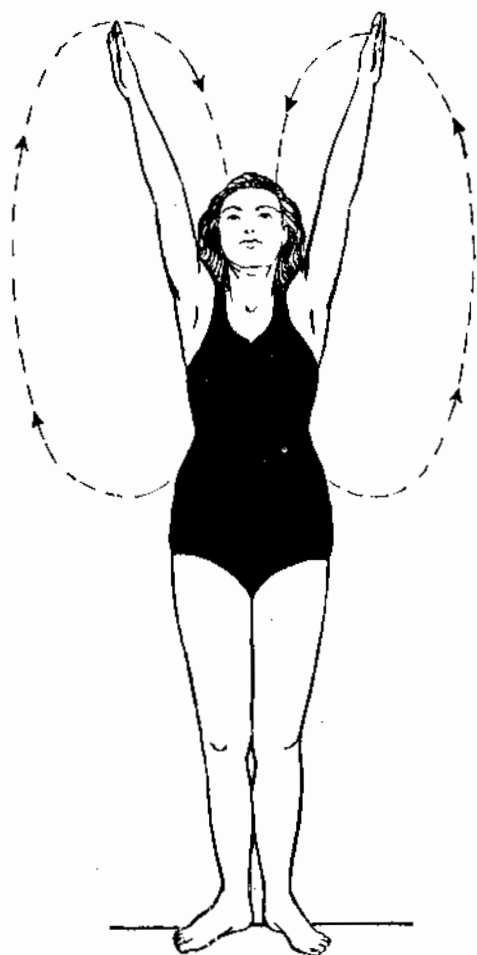


Fig. 1 — Estando de pé com as pernas juntas, executar simultaneamente com os braços estendidos vários círculos para trás, (10 vezes) e para a frente (10 vezes), procurando levar os braços bem atrás, aspirar o ar no momento de levantar os braços e espirar ao baixá-los.

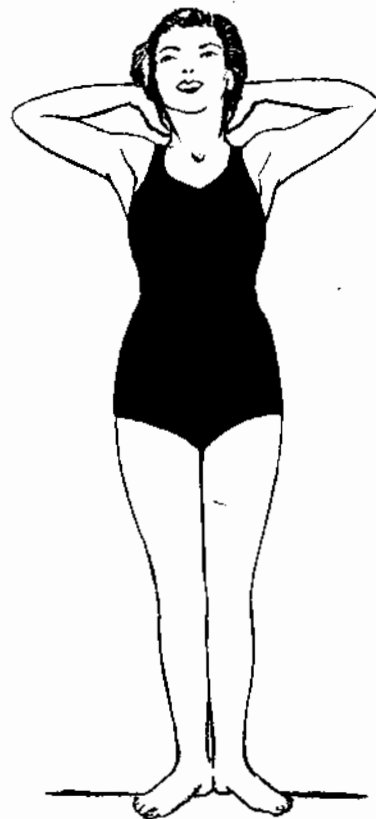


Fig. 2 — Procurar manter durante alguns minutos a seguinte atitude: de pé, os calcanhares juntos e as mãos na nuca, encoste-se completamente numa parede. É preciso que os cotovelos, a nuca, as pernas e os calcanhares estejam em contato com a parede.



Fig. 3 — Estando de pé com as pernas ligeiramente separadas e estendidas, tomar com as pontas dos dedos um bastão; levantar os braços (estendidos) acima da cabeça aspirando lentamente (pelo nariz e pela boca). Repetir umas 5 ou 6 vezes.

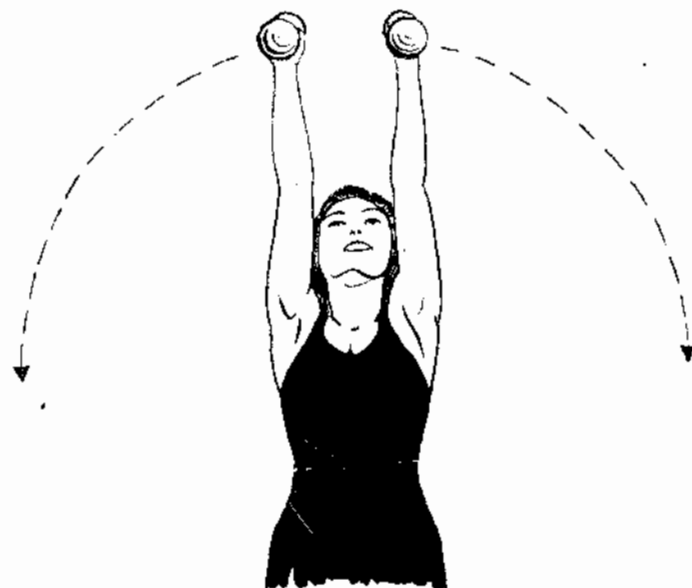


Fig. 4 — Estando de pé com as pernas estendidas e ligeiramente separadas, tendo um objeto algo pesado (halteres leve, pedra ou livro) em cada mão, elevar os braços verticalmente, aspirando profundamente (pelo nariz) e depois baixá-los lateralmente até a altura dos ombros espirando (pela boca). Repetir lentamente 6 a 8 vezes.

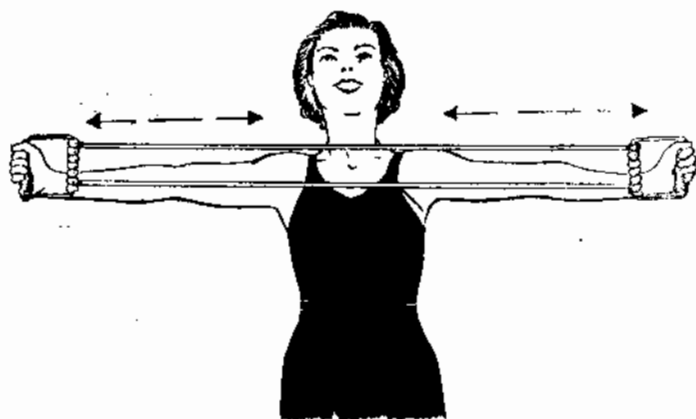


Fig. 5 — Estando de pé, com as pernas ligeiramente separadas e estendidas, suster sem contrações dos braços, um estensor de borracha ou de molas junto ao peito (mãos juntas); espirar; sustendo a respiração, levar os braços para os lados de modo a esticar bem o estensor e só então aspirar; permanecer alguns segundos com os pulmões cheios de ar; para então voltar à posição inicial. Repetir o exercício 6 a 8 vezes.



Fig. 6 — Estando de pé, com as pernas ligeiramente separadas e segurando em cada mão um objeto algo pesado, abrir os braços estendidos para os lados, levando-os o mais para trás possível; aspirar; voltar, levando os braços para diante e espirando lentamente. Repetir o exercício 8 vezes.

Nota do tradutor: Introduzir na lição de ginástica diária um ou dois destes exercícios mudando-os semanalmente. Para as pessoas que tenham deficiência respiratória ou má conformação do tórax, convém procurar um médico especializado em Ginástica Corretiva a fim de verificar quais os exercícios apresentados nesta lição são compatíveis com o seu estado físico.

SALTOS ORNAMENTAIS

Pelo 1º Tenente *Jorge Alberto Prati de Aguiar*.

Instrutor da E.E.F.E.



Os saltos ornamentais constituem um belo espetáculo de domínio do corpo, flexibilidade e arrojo. Poucos são os praticantes desse difícil esporte que conseguem reunir essas e tantas outras qualidades, indispensáveis para se poder atingir uma perfeita execução.



Instantâneo da trajetória descrita por um saltador no ar com o corpo "esticado", executando um arrojado e difícil salto; note-se a perfeita extensão das pernas e dos pés.

Figuram, com destaque, entre os programas olímpicos e no Brasil, têm tido um desenvolvimento sempre crescente, notadamente, em São Paulo e no Rio, tanto assim que estivemos brilhantemente representados nos Jogos Olímpicos de Londres, por dois valorosos elementos, ambos paulistas: Milton Busin, recordista e tri-campeão sul-americano de saltos de trampolim e Haroldo Mariano, saltador de plataforma, e também recordista sul-americano, nessa especialidade.

Nos saltos ornamentais o domínio impecável do corpo, durante a trajetória no ar, exige da pessoa um treino assíduo, vontade, energia e tenacidade. É indispensável método de vida regular, com bastante ar e sol, tratamento adequado do corpo, exercícios de porte e especialmente ginástica acrobática, (ginástica de chão e

de aparelhos) que proporciona um indispensável treinamento neuro-muscular.

Os exercícios ginásticos dão ao corpo graça, soltura e facilidade para os saltos, qualidades estas sem as quais os mesmos careceriam de valor.

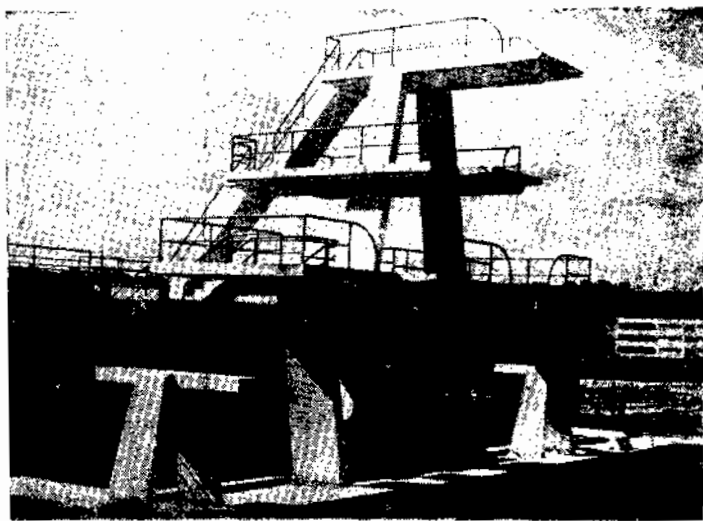
Como todos os esportes, os saltos ornamentais estão sujeitos a uma regulamentação, da qual vamos focalizar os pontos mais importantes.

As provas de Saltos compreendem:

- Saltos de trampolim.
- Saltos de plataforma fixa.

O trampolim é constituído de uma tábua flexível de 4 metros de comprimento por 0,50 ms. de largura, devendo ser provido de ponto de apoio móvel para os Jogos Olímpicos, competições internacionais ou campeonatos oficiais. Pode ser colocado a 1 metro ou a 3 metros do nível da água e deve sair, pelo menos, 1 metro além da borda da piscina. Deve ser revestido, em toda sua extensão, por um tapete de fibra de côco. A profundidade da água para os saltos de trampolim, deverá ser de 3 metros, no mínimo.

A plataforma fixa é uma superfície rígida, de 5 metros de comprimento, no mínimo; por 2 de largura. Deve estar colocada a 5 metros ou a 10 metros da superfície da água. As variações até 10% são permitidas. A plataforma de 5 metros deverá ultrapassar a borda da piscina 1 metro, no mínimo, e a de 10 metros deve sair 2 metros, além da borda. De qualquer forma, a plataforma superior deverá ultrapassar de 1 metro a inferior. As plataformas deverão ser imóveis e revestidas de um tapete de fibra de côco e protegidas lateralmente e atrás por grades. A profundidade da água para os saltos de plataforma deverá ser de 4,5 metros, sendo admitida excepcionalmente, a profundidade de 3 metros para os saltos da plataforma de 5 metros.



TORRE DE SALTO (Escola Militar de Resende)

Esta fotografia, tirada quando o conjunto das três piscinas estava em construção, bem mostra o quanto magestosa é a obra. Note-se bem as 4 bases para adaptação de trampolins de 1 e 3 metros, as 2 plataformas fixas de 5 metros, as plataformas de 7, 5 e 10 metros, bem como todas as características técnicas de construção. O tanque de saltos mede 25 x 25 x 5 metros.

De uma maneira geral, os saltos poderão ser executados:

- sem corrida
- com corrida
- em equilíbrio.

No primeiro caso, o saltador tomará posição à borda do trampolim ou plataforma com o corpo esticado, cabeça alta e pés juntos, braços na horizontal, à frente do corpo, na altura dos ombros e na largura destes, dedos unidos e esticados.

No segundo caso, o saltador deverá fazer uma pequena corrida de impulsão que consistirá, no mínimo, em 3 passos, naturais e em linha reta, antes do pulo para a extremidade da prancha. Se o salto é executado de trampolim, a impulsão tem que ser dada com ambos os pés simultaneamente e bem unidos. Se o salto é de plataforma, a saída poderá ser feita com um só pé.

No terceiro caso, o saltador deverá fazer uma "parada" sobre as mãos e se manter um momento nessa posição, antes de ser iniciado o salto. Os saltos em "equilíbrio" são executados só de plataforma.

No julgamento, apenas o salto deverá ser considerado, sem levar em conta a aproximação do saltador para a posição de início do salto. Os pontos a considerar são:

- 1) A corrida
- 2) O impulso de saída
- 3) A técnica e o estilo do salto durante a trajetória no ar
- 4) A entrada na água.

Durante a trajetória no ar o corpo poderá ser mantido: «esticado», «carpado» ou «grupado».

No primeiro caso, o corpo não poderá ser dobrado nem nos quadrís nem nos joelhos, os braços deverão ficar estendidos e os pés unidos e esticados, inclusive os dedos.

No segundo caso, o corpo ficará dobrado nos quadrís, mas as pernas serão conservadas em extensão nos joelhos e os dedos dos pés esticados.

No terceiro caso, o corpo ficará todo encolhido. O encolhimento será o mais compacto possível, com os joelhos juntos e os dedos dos pés esticados.

Nos saltos mortais grupados (distintos dos saltos mortais ao vôo) a rotação deverá começar assim que o

saltador deixar a prancha ou plataforma; porém, nos saltos mortais ao vôo, deverá verificar-se a descida de cabeça bem definida, antes de ser iniciado o salto mortal, o qual deverá ser executado o mais rapidamente possível.

A entrada na água será, em todos os casos, na vertical ou quase, com o corpo estendido e os dedos dos pés esticados. Todas as entradas de cabeça serão executadas com os braços estendidos adiante da cabeça e as mãos juntas; todas as entradas de pé, com os braços colados ao corpo e sem dobrar os cotovelos.

Nas figuras abaixo, estão ilustrados os seguintes saltos:

- 1) Duplo e meio salto mortal para frente (grupado)
- 2) 1,5 salto mortal para frente ao vôo (grupado)
- 3) Salto revirado (carpado)
- 4) Pontapé à lua com salto mortal (esticado).

Até bem pouco tempo, todas as competições de saltos ornamentais compreendiam um determinado número de «saltos obrigatórios» fixado para cada período de tempo e um outro conjunto de "saltos voluntários" que eram escolhidos antecipadamente pelos concorrentes.

Entretanto, pelo novo programa da F.I.N.A., adotado no Brasil, e como resultado de decisões num Congresso realizado em Londres, logo após os Jogos Olímpicos de 1948, ficou assentada a *abolição dos saltos obrigatórios*, estando regulamentadas as seguintes normas:

Competição de Seniors Trampolim (3 metros)

Masculino — a) 6 Saltos voluntários sendo 5 de grupos diferentes, com graus de dificuldade não ultrapassando 11,0 em seus 6 saltos;

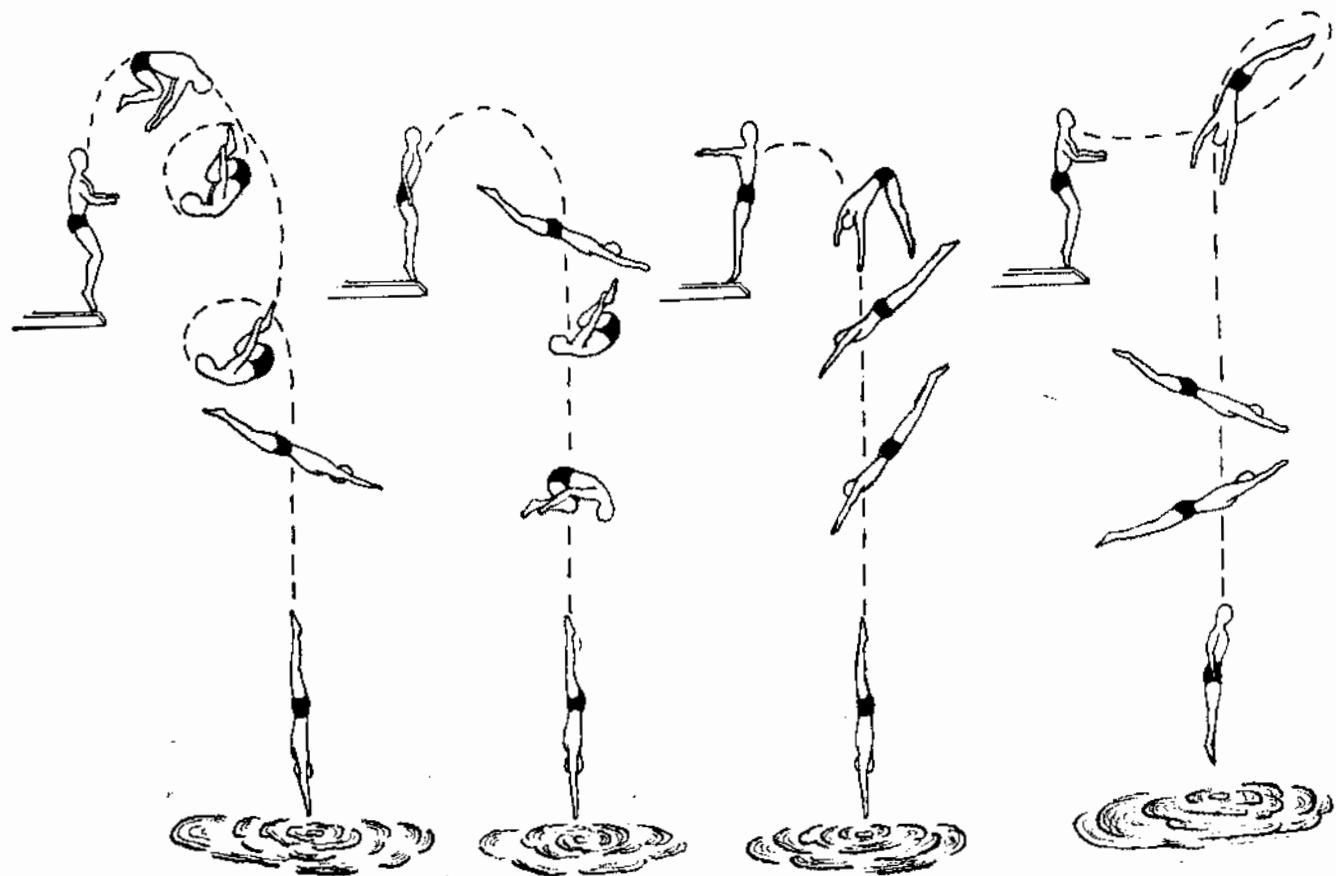
b) 6 Saltos voluntários, sendo 5 de grupos diferentes e sem limite de graus de dificuldade.

Feminino — a) 5 Saltos voluntários, de grupos diferentes, com graus de dificuldade não ultrapassando 8,0 em seus 5 saltos;

b) 5 Saltos voluntários, de grupos diferentes, sem limite de grau de dificuldade.

Plataforma

Masculino — a) 6 Saltos voluntários com graus de dificuldade não ultrapassando 11,0 em seus 6 saltos;



dificuldade;

c) todos os saltos podem ser executados de 5 ou 10 metros.

Feminino — a) 4 Saltos voluntários, com graus de dificuldades não ultrapassando 7,0 em seus 4 saltos;

b) 2 Saltos voluntários sem limite de graus de dificuldade;

c) todos os saltos podem ser executados de 5 ou 10 metros.

Os saltos de trampolim estão estabelecidos na Tabela A e os de plataforma na Tabela B, ambas contidas nas Regras de Saltos Ornamentais. Nestas tabelas, consta o grau de dificuldade de cada salto, que multiplicado pela média dos graus após o cancelamento do maior e do menor, (variáveis de 1 a 10), conferidos, pelo juízes, dará o total de pontos obtidos pelo competidor em determinado salto. Somando-se o grau dos diferentes saltos, teremos a contagem final de pontos, conquistados pelo saltador.

PROGRAMA DE SALTOS OBRIGATORIOS PARA A TEMPORADA DE 1949-50

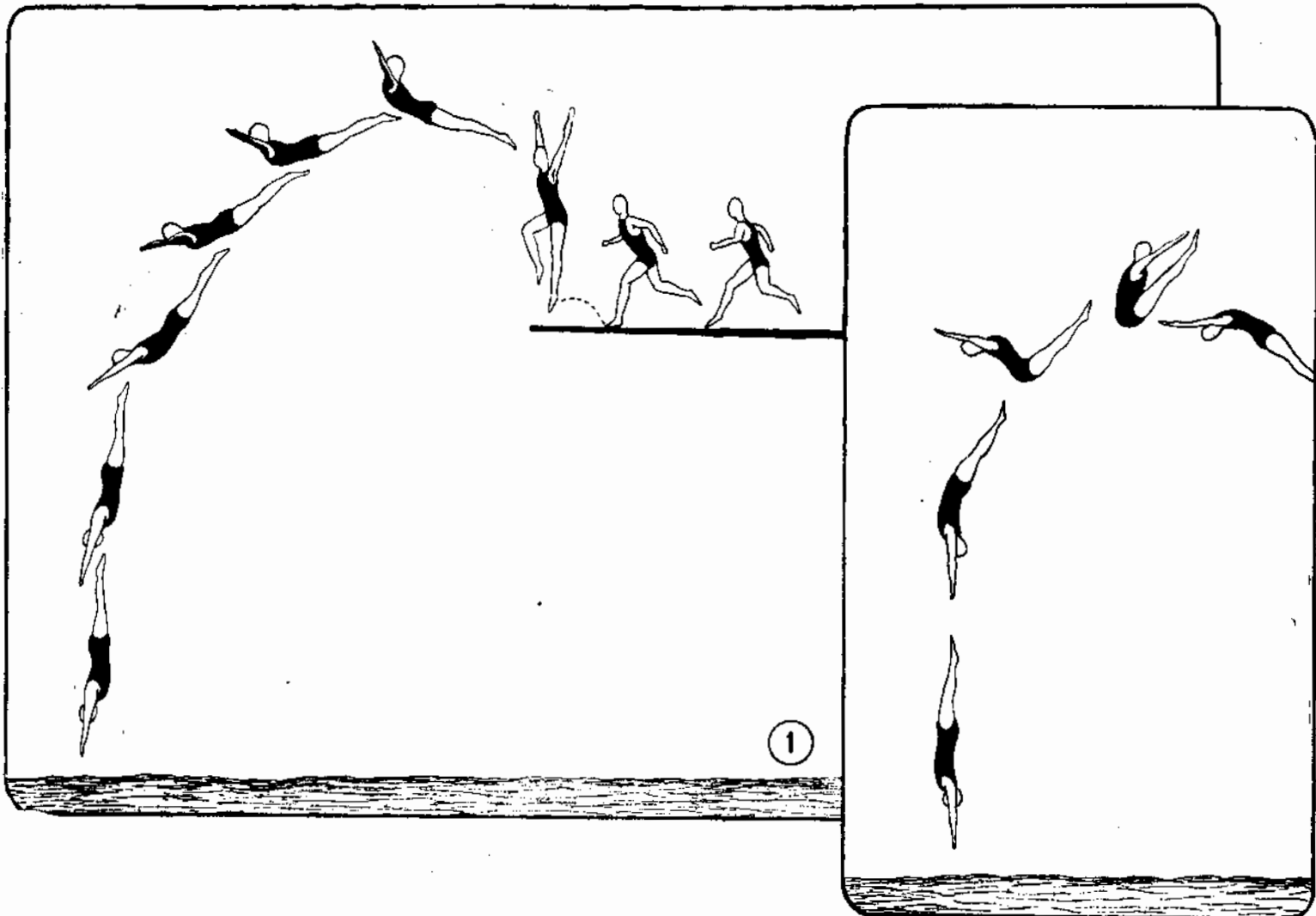
TABELA A

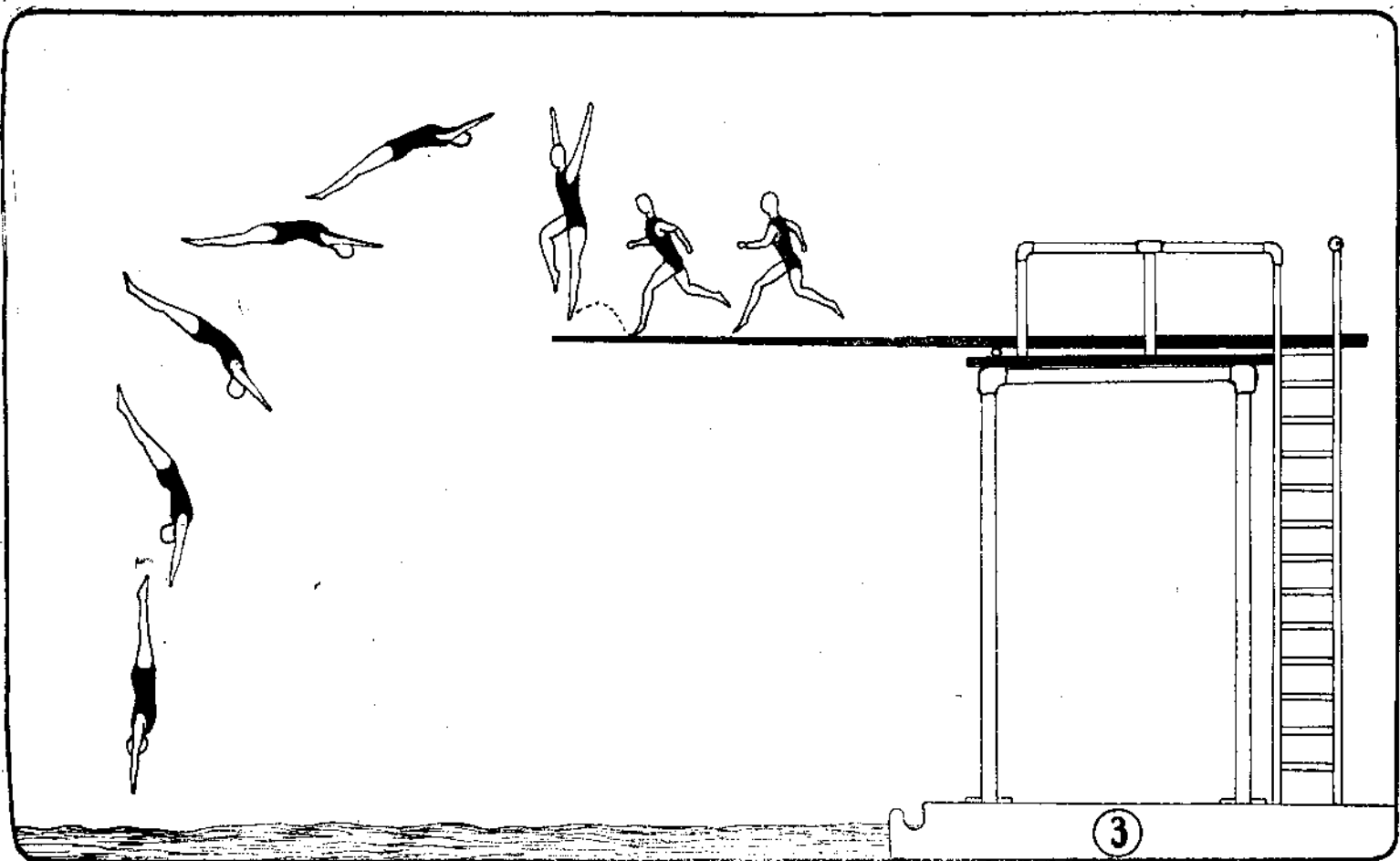
JUVENIS — Trampolim de 1 metro-Masculino e Feminino	
1° — I — 1 — Salto para a frente	a) c/c 1,2
2° — II — 22 — Revirado	b) -- 1,1
ESTREANTES — Trampolim de 3 metros-Masculino	
1° — I — 1 — Salto para a frente	a) c/c 1,3
2° — II — 9 — Salto para trás	a) -- 1,6
3° — III — 15 — Pontapé	a) c/c 1,9
PRINCIPIANTES — Trampolim de 3 metros-Masculino	
Os mesmos saltos para estreantes	
ESTREANTES — Trampolim de 3 metros-Feminino	
1° — I — Salto para a frente	a) c/c 1,3
2° — II — 9 — Salto para trás	a) c/c 1,6
PRINCIPIANTES — Trampolim de 3 metros-Feminino	
Os mesmos saltos para estreantes	
NOVISSIMOS — Trampolim de 3 metros-Masculino e Feminino	

		com um e meio mortal	c) c/c 1,7
	2° — II — 10 —	Salto mortal para trás	b) -- 1,5
	3° — III — 16 —	Pontapé mortal	c) c/c 1,7
JUNIORS —	Trampolim de 3 metros-Masculino		
1° — I — 1 —	Salto para a frente		b) c/c 1,2
2° — II — 10 —	Salto mortal para trás		b) -- 1,6
3° — III — 17 —	Pontapé mortal em vôo		c) c/c 1,8
4° — IV — 22 —	Revirado		a) -- 1,4
JUNIORS —	Trampolim de 3 metros-Feminino		
1° — I —	Salto para a frente		b) c/c 1,2
2° — II — 10 —	Salto mortal para trás		a) -- 1,5
3° — III — 15 —	Pontapé		a) c/c 1,9
4° — IV — 22 —	Revirado		b) -- 1,2

TABELA B

ESTREANTES —	Plataforma de 5 metros-Masculino		
1° — I — 1 —	Salto para a frente		b) c/c 1,2
2° — II — 12 —	Salto mortal para trás, em vôo		c) -- 1,5
3° — III — 17 —	Pontapé c/mortal		c) p 1,2
PRINCIPIANTES —	Plataforma de 5 metros-Masculino		
Os mesmos saltos para estreantes			
ESTREANTES —	Plataforma de 5 metros-Feminino		
1° — I — 1 —	Salto para a frente		a) p 1,0
2° — II — 12 —	Salto mortal para trás, em vôo		c) -- 1,5
PRINCIPIANTES —	Plataforma de 5 metros-Feminino		
Os mesmos saltos para estreantes			
NOVISSIMOS —	Plataforma de 5 metros-Masculino e Feminino		
1° — I — 10 —	Salto para trás		b) -- 1,5
2° — III — 16 —	Pontapé		a) c/c 1,7
3° — IV — 23 —	Revirado		b) -- 1,2
JUNIORS —	Plataforma de 10 metros-Masculino		
1° — I — 4 —	Um e meio mortal para a frente		b) c/c 1,6
2° — II — 17 —	Pontapé		b) c/c 1,8
3° — IV — 23 —	Revirado		a) -- 1,5
4° — V — 32 —	Equilíbrio c/mortal		a) -- 1,5





Salto obrigatório de trampolim de 3 metros para homens, que vigoraram durante o período de 1947-1948 inclusive para os Jogos Olímpicos de Londres:

SALTOS — Grande dificuldade

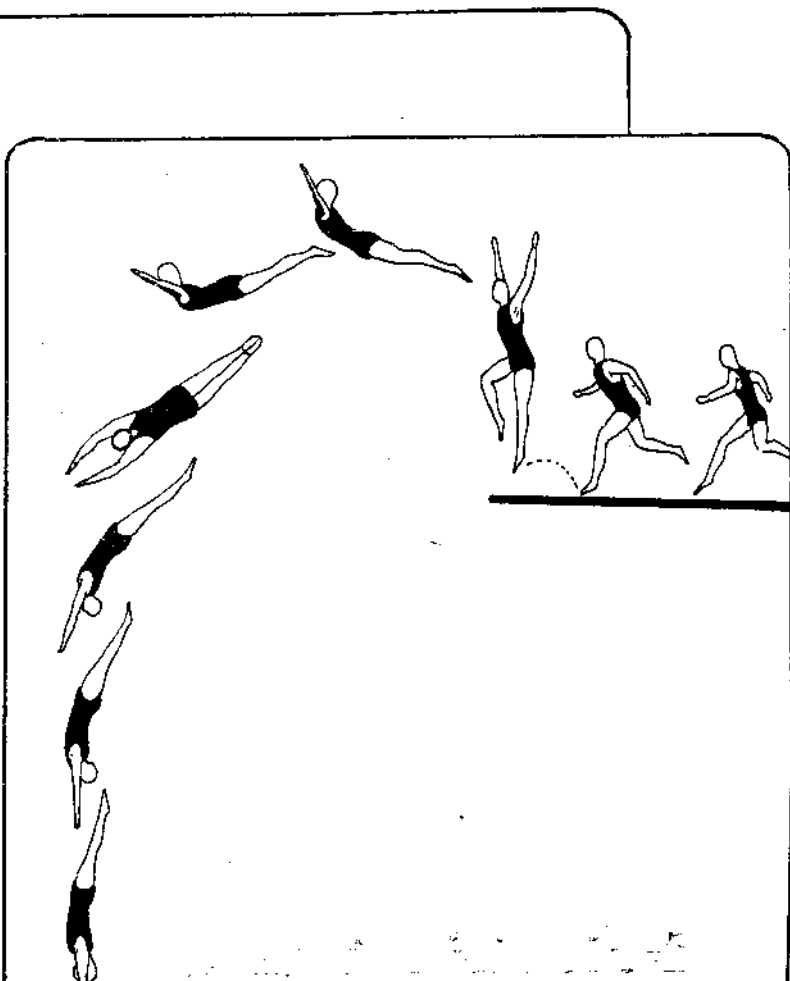
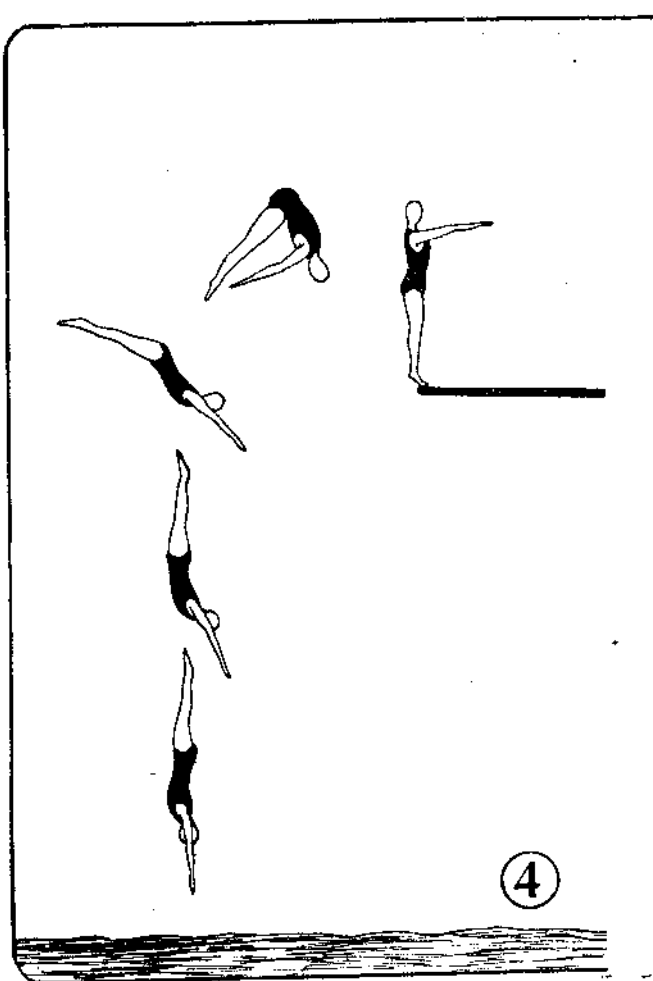
FIGURA 1 — (1a) — Saltos simp. para a frente com corrida 1.3

FIGURA 2 — (9b) — Salto simples para trás..... 1.7

FIGURA 3 — (15a) — Pentapé à lua com corrida..... 1.9

FIGURA 4 — (22) — Salto simples revirado..... 1.2

FIGURA 5 — (31a) — Parafuso para frente com corrida. 2.0



PENTATLO MODERNO

EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINAMENTO

CONTINUAÇÃO DO N.º 62

Pelo Cap. Ruy Pinto Duarte

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.000 ms. em duas partes (1.400 e 1.600), intercalados com 400 ms andando em passo largo — À tarde — Natação: — 50 ms lentos — 2 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms. em 2'49" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o

mesmo do 1.º dia À tarde — 50 ms. lentos — 2 vezes 600 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos

5.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.700 ms. em duas partes (1.200 e 1.500) intercalados com 400 ms. andando em passo largo — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3'47" cada um igual-

mente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia — Descanso completo.

2.ª Semana

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 350 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3'47" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.200 ms. em duas partes (1.500 e 1.700), intercalados com 500 metros andando — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde: — Natação — 50 metros lentos — 2 vezes 350 ms. em 5'40" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

3.ª Semana — Repetir o treinamento da 1.ª semana deste mês.

4.ª Semana — Repetir o treinamento da 2.ª semana deste mês.

9.º mês.

1.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Esgrima — ataques ao corpo, precedidos de envolvimentos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 metros em 5'39" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.600 ms. em duas partes (1.600 e 2.000), intercalados com 500 metros andando — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3'43" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde: — Natação — 50 metros lentos — 3 vezes 150 ms. em 1'55" cada um igualmente, intercalados com descanso — 25 ms. rápidos.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Pela manhã: — Repetir o treinamento do 1.º dia — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. em 5,38" cada um igualmente, intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia — Descanso completo.

2.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 500 ms. intercalados com des-

canso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 metros em 3,43" cada um igualmente, intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 4.600 ms. em duas partes (2.200 a 2.400), intercalados com 500 metros andando — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

3.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms. em 3,42" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 2.ª semana — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 metros intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.600 ms. em duas partes (1.600 e 2.000), intercalados com 400 metros andando — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

4.ª Semana — Repetir todo treinamento da 1.ª semana deste mês.

10.º Mês.

1.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Corrida a pé, em terreno variado — 2.500 ms. de uma só vez — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 metros, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — assalto livre em 15 toques — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. em 5,37" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3,41" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

2.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Esgrima — assalto em 18 toques —

A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. em 2,48" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.800 ms. em duas partes (1.800 e 2.000) intercalados com 400 ms. andando em passo largo — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. em 2,48" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

3.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., em 3,40" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — assalto em 20 toques, mudando de lado em cada 5 e descansando um pouco, em 10 — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. em 5,35" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.400 ms. em 2 partes (1.100 e 1.300), intercalados com 300 ms. andando em passo largo — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 metros, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

4.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. em 2,45" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da semana anterior — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 300 ms. em 4,55" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo da semana anterior — Corrida a pé — em terreno variado — 3.200 ms. de uma só vez — A' tarde: — Natação — 50 metros lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

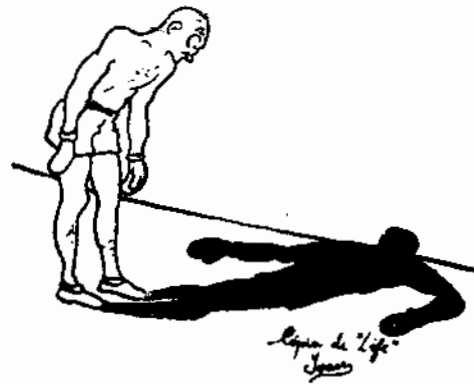
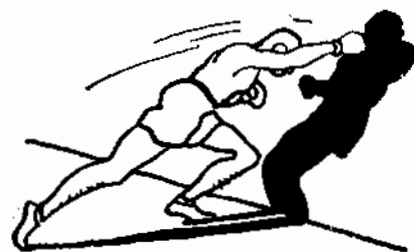
4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

O KNOCK-OUT PREMATURO



Continua no próximo número

O OFICIAL DO EXÉRCITO E A EDUCAÇÃO FÍSICA

CAP. SALLI SZAJNFERBER, instrutor de E. E. F. E.

A vida movimentada do cadete, ao lado dos trabalhos da instrução de educação física, asseguram ao mesmo suficiente vigor físico (que sempre foi o apanágio dos exércitos) e mais ainda, asseguram-lhe a boa postura, que é a base do belo porte, tão admirado pelas senhoritas.

Com o ingresso no oficialato todos aumentam de peso, via de regra, maldizendo, então, injustamente aquela vida de movimento que conseguira mantê-los esbeltos; e quantas vezes este aumento de peso vai crescendo a proporção que as estrelas descem para os ombros.

Voltemos pois à vida do aspirante e do tenente; são, pelo menos assim reza o manual, os instrutores físicos dos seus homens, orientando pessoalmente o trabalho físico; mas, apenas nestas condições eles próprios não podem exercitar-se convenientemente; precisará então de tempo extra para praticar sua ginástica e isto algumas vezes é difícil.

As vicissitudes do capitão são ainda mais ásperas, pois a não ser que seja entusiasmadíssimo, não encontrará tempo para vestir seu calção, desenferujar suas articulações e queimar-se um pouco além daquele tradicional V logo abaixo do pescoço, desenhado pela camisa de instrução verde-oliva. Já é visto com admiração o capitão que permite o adestramento físico tão perfeito quanto possível dos seus subalternos e de sua sub-unidade.

Amenizando um pouco este cenário, onde, é claro, há exceções fulgurantes, aparecem nas competições desportivas regionais de modo geral, algumas provas para oficiais, o que é poderoso incentivo, mas cujo efeito não é total, pois mobiliza apenas pequeno número de oficiais, deixando de lado, não raras vezes, justamente os mais necessitados da atividade física.

Para os demais oficiais, superiores hierárquicos dos capitães, a apatia física é maior, trazendo assim, mais desastrosas conseqüências para a sua saúde, e também para todos os ramos de suas atividades.

Qual então a solução? Seria a de se prever e realizar diariamente uma sessão de trabalho físico para a totalidade dos oficiais, tendo cada um o exercício adequado à sua idade.

E nos cursos de oficiais, qual o panorama? Dezenas e até centenas de oficiais que passam meses, um ano, três ou quatro anos em que somente lhes é

imposto trabalho mental, sem haver dentro do currículo qualquer oportunidade de equilibrar aquele intenso esforço intelectual. Onde está aquele binômio da perfeição humana que Juvenal em feliz expressão imortalizou? Mui justamente se propala "estudar sempre". Deve o oficial manter e atualizar seus conhecimentos; porém, infelizmente, não se insiste no "exercitar-se fisicamente sempre", pois aquela "intensiva" da Escola Militar não é suficiente para a manutenção das qualidades físicas dos oficiais durante toda a vida. Assim como também não é possível, querendo-se ser bom oficial, em recebendo a estrela branca de aspirante, ensarilhar definitivamente os livros.

Então? Qual a solução para este caso? Em nossa opinião seria o estabelecimento de meia hora diária de exercícios físicos compatíveis com a natureza de cada grupo de praticantes. Esta atividade com caráter higiênico e recreativo daria os mais surpreendentes resultados.

Se nos corpos de tropa e nas escolas existe esquecimento, que diremos dos quartéis gerais? que é raro em seus programas de trabalho, a previsão de oportunidade para que seus generais, seus oficiais superiores e até seus capitães trabalhassem fisicamente, procurando manter as qualidades físicas anteriores e evitar o aparecimento das doenças da sedentariedade e a chegada precoce da velhice.

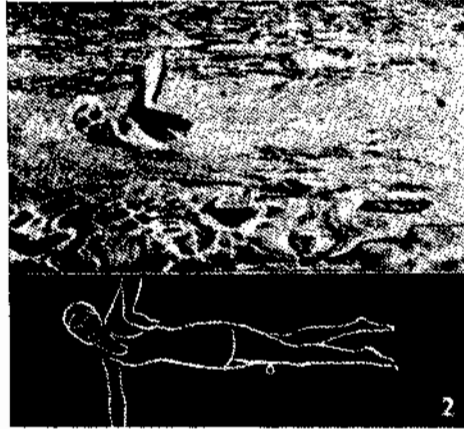
É digno de nota aqui o caso do Q.G. de Washington — o Pentagon — onde a parte térrea é um conjunto modelar de salas de ginástica, de jogos, de massagem e de chuveiros, que via de regra estão cheios de oficiais de todas as patentes que diariamente para aí descem afim de fazer o indispensável equilíbrio das atividades mentais de seus gabinetes.

Estão hodiernamente demonstrados os inolvidáveis benefícios que a educação física traz para melhoria da saúde e para o aprimoramento do caráter — daí a grande necessidade de imprimirmos ao nosso militar a *mentalidade da educação física*. O meio mais prático de se conseguir este objetivo é iniciar pela E. Militar e dentro desta é aos seus oficiais, que cabe imbuir-se do espírito da educação física e propagá-la e é a eles que se impõe praticar e fazer praticar a educação física, num exemplo verificante de cultura das qualidades físicas.



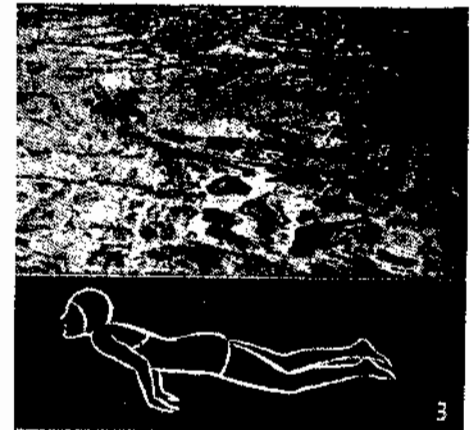
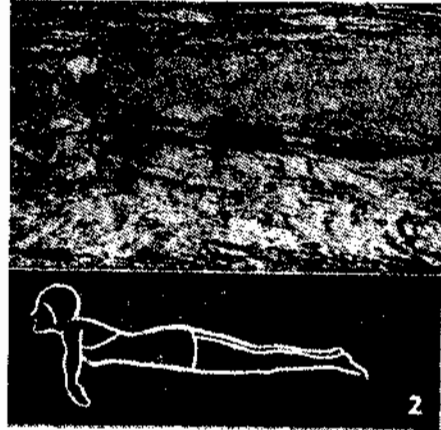
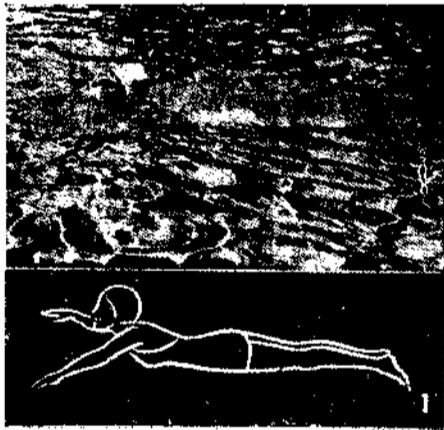
NATAÇÃO

Tradução da Revista "LOOK" por R. O. e A. M. C.



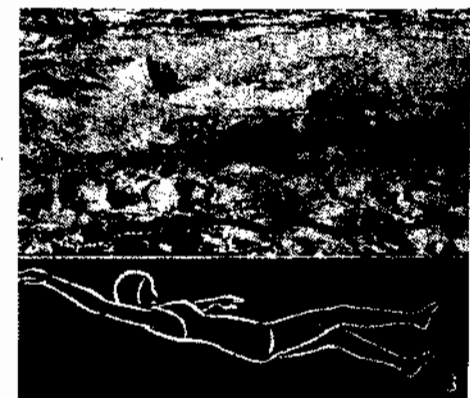
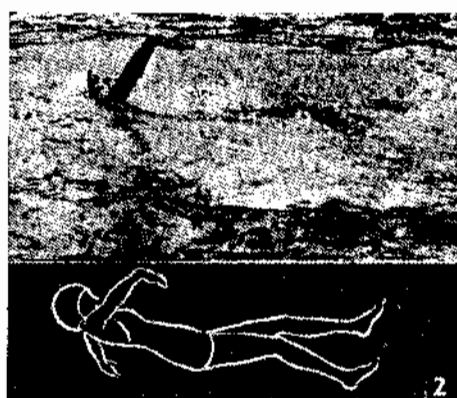
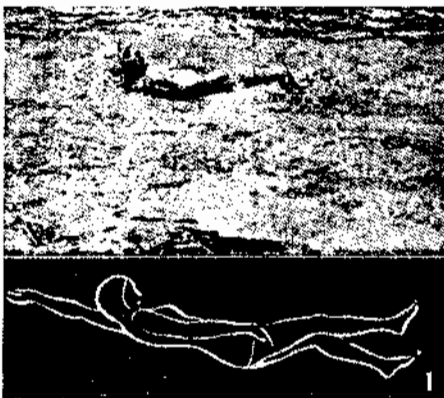
CRAWL — O "crawl americano" é o mais rápido estilo de natação dentre os atualmente conhecidos. Baseia-se na coordenação de três movimentos fundamentais: movimento alternado dos braços, respiração em ritmo

com a braçada e batida de pernas, feita para baixo e para cima, alternadamente. A braçada aparece nas fotografias de 1 a 5. Enquanto o braço direito faz o movimento de puxar a água para trás (1), o braço esquer-



do, que completou este movimento, é tirado d'água e levado à frente, com o cotovelo dobrado, enquanto que a cabeça vira para o lado contrário, a fim de permitir a respiração (2). A cabeça não se levanta, pois este fato

prejudica a posição horizontal do corpo, essencial à boa flutuação e equilíbrio n'água. Quando o braço esquerdo atinge a água, pouco à frente da cabeça (3) e começa a puxar (4), o braço direito inicia o seu movimento por



fora d'água. A coordenação dos braços e a posição que o corpo ocupa n'água são demonstradas na figura 5. A batida dos pés no "Crawl" é alternada, isto é, as pernas vão para baixo, fazendo pressão sobre água e voltam

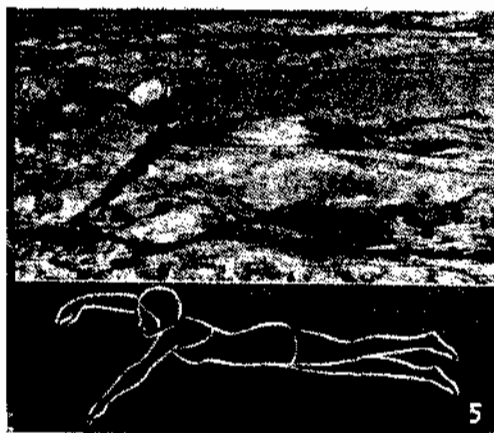
para cima, tomando a posição inicial, movimentos estes que acarretam um pequeno "roll" do corpo. A articulação do pé deve ficar solta, começando o movimento das coxas e com pequena flexão na articulação do joelho.

“Como melhorar o seu modo de nadar”

Fotografias de Gloria Collen, uma das mais rápidas e bonitas nadadoras dos Estados Unidos da América do Norte, mostrando-nos como praticar os três principais nados:

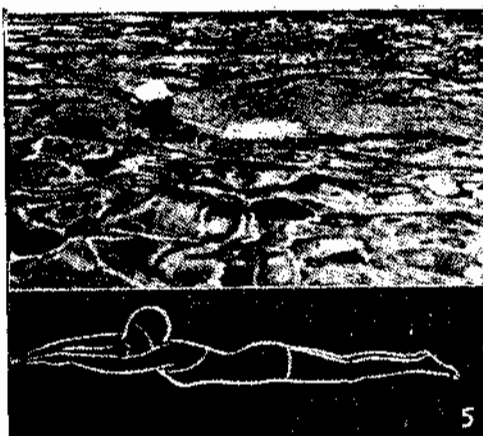
— Crawl — Peito — Costas

Estudando estas fotografias, deve-se lembrar que a base da boa natação reside no sentido de liberdade e descontração náua. Isto só se pode adquirir com a prática das regras fundamentais aqui referidas, até que se tenha desenvolvido um nado ritmado e sem esforço.



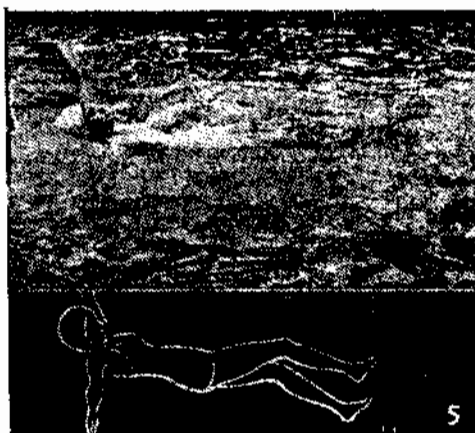
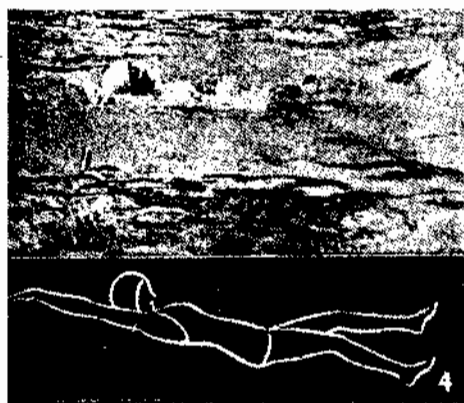
PEITO — Embora o nado de peito (1) não seja tão rápido quanto o «crawl» é um estilo mais repousante e, com mais facilidade, pode ser mantido por um nadador

normal para vencer uma distância maior. O segredo do nado de peito reside em usar os braços e as pernas de modo que se coordenem perfeitamente. Começa-se por



levar os braços para os lados dentro d'água (2), as palmas das mãos viradas para trás. Quando os braços chegam à linha dos ombros (3), os cotovelos abaixam-

se dobrados e, em seguida, as mãos são levadas para a frente, terminando-se com uma extensão total dos braços; as pernas são conservadas, por pequeno tempo, es-



ticadas e juntas (é a fase do “deslize”). Quando as mãos iniciam a puxada para os lados, começa simultaneamente o movimento de pernas, semelhante ao de uma

rã. Isto é conseguido pelo dobramento dos joelhos, trazendo-se as pernas pelos lados, sendo estas, logo após esticadas energicamente (quick), terminando sepa-

radas; completa-se pelo fechamento brusco das mesmas. Durante o empurrão das pernas para trás, os braços são levados juntos à frente, sob o queixo, bem esticados e prontos para o deslizamento (5). Quando as pernas se fecham, o resto do corpo, de ponta a ponta, deve ficar em linha reta, a fim de diminuir a superfície de resistência.

COSTAS — O nado de costas é também chamado «crawl invertido». Uma vez que o rosto está sempre fóra d'água, não há problema de respiração. O movimento de braço é alternado como o do crawl, mas a execução é diferente. Quando o braço é levantado acima d'água (1), o cotovelo é ligeiramente dobrado e o braço é levado para a frente como se descrevesse um arco (2) e pousado sobre a água o mais longe possível, meio para o lado (3). É preferível puxar-se os braços dentro d'água quase à superfície (4), a mergulha-los profundamente. Quando um braço executa o movimento dentro d'água, o outro é trazido à frente por fóra d'água e este último a toca de início pela ponta do dedo mínimo, ao mesmo tempo em que o outro braço está aproximando-se

da coxa e perdendo sua ação. A batida de pernas baseia-se nos mesmos princípios que a do "crawl", só que a pressão neste caso é de baixo para cima, ao contrário, portanto, da anterior. A posição do corpo é tão importante no nado de costas como nos outros tipos de nado. O ideal é manter o corpo em linha rêta e mover braços e pernas com independência e com os músculos tão relaxados quanto possível, a fim do esforço ser menor.

A natação é, sem dúvida, um dos esportes mais populares da América do Norte. No entanto, milhões de nadadores nunca chegam a passar do estágio inicial ("cachorrinho"). Para auxiliá-los a desenvolver estilos mais fêceis e desembaraçados, «LOOK» apresenta estas fotografias, com sugestões sobre os três nados mais praticados.

A moça é Glória Collen, de 17 anos, uma das mais famosas campeãs norte-americanas da atualidade. Detentora de nove rócordes em seu País, venceu Eleanor Holm, considerada rainha das nadadoras de costas, e tem demonstrado versatilidade, obtendo também títulos nos outros estilos clássicos.

Desportista: é aquele que não só deu vigor aos seus músculos e desenvolveu sua resistência, pela prática de algum desporto, como também, o que na prática dêsse exercicio aprendeu a reprimir sua cólera, a ser tolerante com seus companheiros, a não aproveitar uma vantagem vil, a sentir profundamente como uma desonra a mera suspeita de uma trapaça e a manter superiormente um semblante de um revês.

(“Do Punch, de 1850”)

HOMENAGEANDO OS CAMPEÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO

- 1 — Sergio Rodrigues, o maior estilista do nado livre, atualmente na caserna, competiu no Campeonato Regional, sagrando-se campeão nas diversas provas que tomou parte.
- 2 — Edith Groba, do F.F.C.: recordista sul-americana dos 200 metros (nado de costas); campeã sul-americana dos 100 ms. e 200 ms.
- 3 — Wili Otto Jordan, que tão sobejamente representou o Brasil nas Olimpíadas de Londres com a apresentação inédita do Butterfly com a respiração lateral, sendo portanto o atleta mais filmado e fotografado das Olimpíadas.
- 4 — Três das maiores expressões e esperanças da natação brasileira: Maria Angélica, Eleanora Rodrigues e Talita Rodrigues. Todas representaram o Brasil nas Olimpíadas, formando com Piedade Coutinho a equipe de revezamento dos 4 x 100.
- 5 — Água-loucos. O grande treinador norteamericano Robert Knapp, contratado pelo D.E. de S. Paulo, introduziu no Brasil os primeiros saltos cômicos ornamentais com a crea-



ção dos "água-loucos" que tanto divertiram e empolgaram platéias paulistas e cariocas.

- 6 — O mestre e as campeãs. Busim o preparador dos campeões sulamericanos de saltos ornamentais, Nora Tauss, no centro, campeã carioca, Eleanora campeã sulamericana e nadadora de grandes méritos.
- 7 — Piedade Coutinho, glória da natação nacional, cujo nome apareceu com destaque nos 200 ms. e concorreu nos 4 x 100 nas Olimpíadas de Londres.
- 8 — Chegada dos 100 ms. nado de peito no sul-americano em Montevidéu. Mario Chaves, da Argentina, na raia 6. Wili Jordan, a esquerda, levantando muita água. Bawloki, a meio corpo atrás na raia. 4. Grijó, na raia 7, no início da recuperação de braços.
- 9 — Dois azes da aquática brasileira: Aram do T. T. C. e Plauto Guimarães, do Pinheiros, ambos considerados os "fita azul" da natação brasileira.

A natação tem mais de arte que de ciência. Exige, antes de tudo, intuição do ritmo e da harmonia. Apela diretamente para a intuição, sexto sentido feminino.

Nos saltos e nos mergulhos, nas braçadas e nos cróles, a noção do equilíbrio toma papel dominante. A força cã para o segundo plano. A velocidade depende

da destreza. Vencer o meio líquido é saber ajustar-se a ele.

Por isso a água atrai as mulheres. Tem leveza, dúvida e perigo. Com sua constante inconstância, lisongeia-lhes o gosto da novidade, do imprevisito. E assim reflete um pouco da sua alma versátil.

A. R. NETTO

Grupamento Homogêneo de Natação



Prof. ALAOR PACHECO RIBEIRO

Catedrático de Desportos Aquáticos da Escola de Educação Física e Desportos do Estado de S. Paulo, vem de conquistar, aliás com todos os méritos uma bolsa de estudos de natação na América do Norte onde ainda, mais se aperfeiçoará para o nosso proveito geral

O grupamento homogêneo dos que se dedicam à prática da natação, diz respeito a coletividade e nisso facilita ao professor a sua tarefa, porcionando-lhe meios para a maior eficiência do ensino.

Temos assim os seguintes grupos:

- 1) NÃO NADADORES — (estreantes e iniciantes).
- 2) NADADORES — (nadadores iniciantes, nadadores, bons nadadores).
- 3) NADADORES DE COMPETIÇÃO — (adultos e infante juvenis).
- 4) SALVADORES — (Nadadores salvadores e salvadores).

1) NÃO NADADORES

São incluídos na categoria de "NÃO NADADORES" aqueles que nada ou quase nada conhecem da prática da natação. O critério de seleção desse grupo deveria obedecer severas normas, uma vez que se trata como base: sexo idade, perfil morfo-fisiológico, estados neuro-psicológicos, etc. Quando possível, após a classificação dos "NÃO NADADORES", devemos grupá-los de acordo com a sua idade e sexo. Quanto a idade na pior das hipóteses deve-se respeitar um grupamento em separado, de crianças e adultos.

Classificam-se os "NÃO NADADORES" em:

- a) Estreantes;
- b) Iniciantes.

A) ESTREANTES são assim chamados, os candidatos a aprendizagem da natação e que nunca anteriormente tiveram suficiente contacto com a água em piscinas, mares, rios, etc.

Provas de Admissão: Para fazer parte dos "ESTREANTES", basta atender a um questionário de perguntas alusivas ao assunto. Os candidatos devem ainda ser levados ao local da aprendizagem, submetendo-se a uma prova prática que consiste em: "entrar na água e nela se movimentar de 5 a 10 metros com água no mínimo a altura, da "furcula do externo" (sob as axilas)". Não sendo capazes de executar este exercício ou se o fizerem com dificuldade, são considerados "ESTREANTES". Efetuando-o no entanto com desembaraço, podem se submeter as provas destinadas aos "INICIANTES".

B) INICIANTES são os que já tiveram contacto com a água para fins de aprendizagem, sem outro progresso ou que nela possam se movimentar ou se manter, sem sentirem reações inconvenientes a iniciação.

Provas de admissão:

- I) Saltar de pé do bordo da piscina em lugar raso com profundidade no máximo de 6/8 do comprimento total do corpo (água sob as axilas).
- II) Andar em lugar raso auxiliando com os braços.
- III) Imergir em inspiração forçada e emergir em seguida sem sentir transtornos no ritmo respiratório (com excessão da aceleração natural que se segue).
- IV) Dar impulso na parede da piscina e deslizar de bruços.
- V) Tomar pé após o exercício IV com toda a segurança.
- VI) Manter-se em apnéia voluntária em submersão com os olhos abertos durante 20" para adultos, homens, 10" para adultos mulheres e 5" para crianças.

2) NADADORES

Seguindo-se ao grupo dos "não nadadores" temos o de "NADADORES" que é subdividido em:

- A) Nadadores iniciantes.
- B) Nadadores.
- C) Bons nadadores.

A) NADADORES INICIANTES, os que mesmo sabendo nadar, conhecedores que são de alguns segredos da natação, não podem no entanto, ser chamados verdadeiramente de NADADORES, isto por lhes faltar ainda certos elementos imprescindíveis ao seu aperfeiçoamento. São porém mais que iniciantes. Daí denominá-los «NADADORES INICIANTES». Devem assim ser considerados os que nadam 25 metros em um estilo com suas características definidas, saltar do bordo da piscina de cabeça e em pé, mergulhar 5 metros em distância e flutuar de costas e de frente com um mínimo de movimentos.

Provas de admissão:

- I) Saltar de cabeça e de pé do bordo, deslizando no primeiro caso e submergindo no segundo caso.
- II) Nadar 25 metros em qualquer estilo.
- III) Mergulhar 5 metros em distância com saída da superfície d'água.
- IV) Conjuguar devidamente o ritmo respiratório com o ritmo do nado executado em obediência ao parágrafo II.

B) NADADORES — Embora sem o perfeito conhecimento dos estilos, igualmente sem a necessária resistência para as longas distâncias, são considerados NADADORES aqueles que já são capazes de se manter nos locais da prática sem risco para suas vidas, pois não lhes causa mais temor a impossibilidade de algum insucesso. Devem ter os movimentos controlados, seguindo-se a vontade no ambiente líquido.

Provas de admissão:

- I) Nadar 50 metros crawl ou peito.
- II) Nadar 25 metros peito ou crawl.
- III) Nadar 25 metros nado de costas.
- IV) Saltar de 1 metro com ou sem impulso, de cabeça e de pé.
- V) Realizar as viradas pelo menos no estilo em que nadar os 50 metros.
- VI) Mergulhar 10 metros em distância partindo da superfície d'água.
- VII) Mergulhar 2 metros em profundidade também com saída da superfície.

C) BONS NADADORES — São aqui classificados os elementos de maiores possibilidades que os anteriores, aptos em executar, com apreciável exatidão os três estilos (peito, crawl e costas), bem como exercícios de submersão.

Provas de admissão:

- I) Nadar no mínimo 200 metros de crawl ou peito.
- II) Nadar 100 metros de peito ou crawl.
- III) Nadar 100 metros de nado de costas.
- IV) Mergulhar 15 metros em distância com partida da superfície.
- V) Saltar de 3 metros de altura.

3) NADADORES DE COMPETIÇÃO

NADADORES DE COMPETIÇÃO são todos os praticantes da natação que se dedicam com a finalidade de participarem de provas promovidas por entidades oficiais ou não.

Estão reunidos em:

A) Adultos (homens e moças).

B) Infanto-Juvenis (meninos e meninas).

A) ADULTOS (homens e moças) — Considerando-se o percurso mínimo de 100 ms. para competições de adultos, somente devem ser incluídos entre os adultos os que nadem uma equivalente distância no estilo de sua especialidade, com cronometragem de tempo em 100 metros ou distâncias subsequentes, que se aproxime, se iguale ou ultrapasse as possibilidades dos mais fracos concorrentes. Enquanto não forem conseguidos estes índices mínimos devem os nadadores de competição aguardar preparo mais convincente.

Provas de admissão:

- I) Nadar no mínimo 500 metros no estilo de sua especialidade.
- II) Executar satisfatoriamente saídas e viradas.
- III) Submeter-se a controle de tempo.

B) INFANTO JUVENIS (meninos e meninas): Como os adultos os Infanto-Juvenis devem satisfazer uma distância mínima no estilo de sua especialidade, numa distância mínima de 50 metros ou distâncias subsequentes que se aproximem, se igualem ou ultrapassem as possibilidades dos mais fracos concorrentes. Aqui ainda mais necessário se faz sentir o controle das possibilidades do nadador, devendo ser severa a orientação médica, o que aliás se deve verificar em todos os grupos.

Provas de admissão:

- I) Nadar no estilo de sua especialidade no mínimo 100 metros mais que a distância em que compete ou em que vai competir.
- II) Cronometragem de tempo em 50 ou mais metros que se aproxime, se iguale ou ultrapasse as possibilidades dos mais fracos concorrentes.

4) SALVADORES

Denominam-se SALVADORES os praticantes de natação capazes de realizar um salvamento, retirando da água uma ou mais pessoas acidentadas ou impossibilitadas de saírem com seus próprios recursos.

São os SALVADORES classificados em:

A) Nadadores Salvadores.

B) Salvadores Propriamente Ditos.

A) NADADORES SALVADORES — Todo o nadador salvador deve dar provas de absoluta adaptação no meio líquido, demonstrando estar habilitado a socorrer uma vítima sem colocar em risco a própria vida.

Provas de admissão:

- I) Nadar 300 metros de crawl e de costa.
- II) Nadar 500 metros de peito.
- III) Mergulhar 20 metros em distância.
- IV) Mergulhar 4 metros em profundidade.
- V) Fazer prova de apnéia voluntária submerso durante 40".
- VI) Manter-se em flutuação contínua durante 30 minutos intercalando-se de 5 em 5 minutos um mergulho em extensão e profundidade.
- VII) Retirar objetos de metal de 3 a 4 quilos de 4 metros de profundidade.
- VIII) Executar na água a técnica de aproximação dos acidentados.
- IX) Desvencilhar-se de agarramento n'água.
- X) Rebocar um acidentado n'água no mínimo 25 metros.
- XI) Transportar um acidentado em terra firme.
- XII) Proporcionar ao acidentado os primeiros socorros.

B) SALVADORES PROPRIAMENTE DITOS — São classificados como Salvadores Propriamente Ditos os que

embora não sendo exímios nadadores em estilo apresentem qualidades que os credenciem a desenvolverem as atividades de Salvadores. São esportistas experimentados e para os quais não existem segredos num salvamento. Devem anualmente se submeter a provas de suficiência para poderem julgar com segurança suas possibilidades.

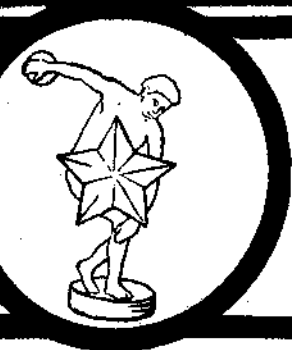
Provas de admissão:

- I) Nadar meia hora o crawl e meia hora o peito sem interrupção.
- II) Flutuar habilmente com e sem auxílio dos braços e das pernas.
- III) Girar submerso em varias direções e seguidamente de 20 a 30".
- IV) Retirar um peso de 5 quilos a 4,5 metros de profundidade.
- V) Praticar a técnica de aproximação aos afogados.
- VI) Livrar-se com habilidade dos agarramentos a superfície ou não.
- VII) Rebocar na água um acidentado 50 metros no mínimo pelo processo mais indicado no momento.
- VIII) Transportar o acidentado em chão firme e ministrar-lhe os primeiros socorros.

NOTA — Compreende-se que o nadador de um grupo seja sempre capaz de realizar quaisquer exercícios dos grupos anteriores menos aqueles dos "Nadadores de Competição".

Exercícios de adaptação na água e aprendizagem dos nados «crawl» e costas.

- 1) Inspirar, imergir e emergir.
- 2) Inspirar, imergir, abrir os olhos e emergir.
- 3) Inspirar, imergir, abrir os olhos e emergir com os olhos abertos.
- 4) Permanecer com os olhos abertos ao nível d'água.
- 5) Inspirar, imergir com os olhos abertos e emergir com os olhos abertos.
- 6) Inspirar, imergir, expirar submerso e emergir.
- 7) Inspirar, imergir, expirar submerso e romper a superfície d'água expirando.
- 8) Inspirar, imergir, expirar, emergir expirando.
- 9) Na posição grupada flutuar segurando a borda.
- 10) Na posição grupada flutuar e estender uma perna (esquerda).
- 11) Na posição grupada flutuar e estender uma perna (direita).
- 12) Na posição grupada flutuar e estender as duas pernas.
- 13) Na posição grupada flutuar e estender as duas pernas e iniciar o batimento de pernas do nado estilo crawl (respiração, etc.).
- 14) Na posição grupada verticalmente, uma das mãos segurando na borda e a outra realizando movimentos de flutuação (repetir com mudança de lado).
- 15) Realizar a flutuação vertical com o auxílio das mãos.
- 16) Pés presos na borda da piscina, realizar braçadas do crawl (conjugada com respiração do mesmo estilo).
- 17) De costas uma das mãos no bordo e a outra realizando movimentos de flutuação (mudar de lado — Iniciar com grupamento, virar, estender as pernas e flutuar de costas).
- 18) De costas, flutuando, uma das mãos segurando no bordo e a outra realizando movimentos de flutuação, iniciar batimentos de pernas do nado de costas (mudar de lado).
- 19) De costas, uma das mãos no bordo, batimento de pernas e a mão livre realizando braçadas do nado de costas (mudar de lado)



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 pelo General NEWTON CAVALCANTI

ÓRGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E DO DEPARTAMENTO DE DESPORTOS DO EXÉRCITO — URCA —
RIO DE JANEIRO — BRASIL

Diretor Geral — Ten. Cel. Sylvio Américo Santa Rosa
Diretor-Gerente e Redator-Chefe — Cap. Albino M. da Costa
Redator-Auxiliar — 1.º Ten. José Luiz de Mello Campos
1.º Secretário — 1.º Ten. Jorge A. Prati Aguiar
2.º Secretário — 1.º Ten. Antônio Areas Gomes
Tesoureiro — 1.º Ten. Eduardo Nobrega
Auxiliar — 3.º Sarg. Romeu Lagos Guedes
Desenhista — Autran

ANO XVII - 1949

N.º 63

Obs. — O presente número não será posto à venda por se tratar de uma Edição Especial destinada aos assinantes.

Tôda a correspondência deve ser endereçada à
Revista de Educação Física (sem mencionar o nome ou função). E.E.F.E. URCA — RIO

As assinaturas são Anuais e pagas adiantadamente

Preços: sob registro: Cr\$ 40,00; porte simples: Cr\$ 30,00

O 3.º Sargento CORUMBA DE GOIAS CHAVES é o único cobrador autorizado desta Revista

GENERAL DE EXÉRCITO NEWTON CAVALCANTI

Rende a Revista de Educação Física hoje uma justa e merecida homenagem ao General de Exército Newton de Andrade Cavalcanti, este vulto impar de batalhador incansável e criador da educação física e dos Desportos no Exército Brasileiro. Tôdas as realizações dêste assunto na nossa classe tem a elas intimamente ligado o nome do ilustre chefe. O seu patriótico entusiasmo, a sua fé inquebrantável, a sua energia férrea e o seu dinamismo incomparável, tornaram uma realidade o que para muitos se afigurava um quimérico sonho. Soldado por convicção, entusiasta de sua carreira, consciente de sua missão, vem dedicando tôda sua vida ao labor de sua profissão e aos nobres ideais da melhoria da nossa raça. Propugnou sempre com ardente entusiasmo pela implantação do espírito desportivo no seio do Exército como meio de alevantamento da sadia camaradagem que deve existir entre os militares, do conhecimento mútuo e da manutenção e melhoria do estado físico.

Na Escola Militar, de 1919 a 1921, era um dos mais entusiastas e dedicados instrutores, dando à educação física e aos desportos a importância fundamental que possuem na formação dos jovens oficiais. A União Atlética da Escola Militar de tão gloriosa memória teve nele a sua viga mestra.

Posteriormente, como Cap. Comandante da Cia. de Carros de Combate a par da intensificação do trabalho físico dos soldados, construiu o grande e majestoso estádio daquela unidade que na época era o mais completo do Brasil. Na Liga de Sports do Exército em pleno florescimento, a sua atuação propulsora era a garantia das brilhantes e magníficas competições realizadas. Quando na gestão do Ministro General Leife de Castro, a obra iniciada pelos então 1.º Tenentes Inácio de Freitas Rolin e Dr. Virgílio Alves Bastos fundadores e instrutores, na gestão do General Nestor Sezefredo dos Passos, do Centro Provisório de Educação Física, no ano seguinte transformado em Centro Militar de Educação Física, precisou ser consolidada e desenvolvida, foi chamado o então Major Newton Cavalcanti como o homem indicado para esta realização. Entregando-se à tarefa com a dedicação e entusiasmo a êle costumeiros, nos legou a atual Escola de Educação Física do Exército padrão de glória do Exército e do nosso País e sentindo a necessidade de divulgar e pro-

clamar a doutrina e os ensinamentos dela emanados, fundou em maio de 1932 a Revista de Educação Física.

Compreendendo que o problema não podia se restringir ao Exército, empenhou-se a fundo na sua ampliação no meio civil. Galgando coroado de louros os degraus da hierarquia militar, em todos os postos e em todos os inúmeros comandos que assumiu, jamais deixou de ser o «leader» e trabalhador infatigável da nobre causa da educação física. Em Recife e em Mato Grosso realizou depois da Escola de Educação Física do Exército as suas duas maiores obras. A Vila de Socorro naquele e os clubes e estádio local neste último, são os comprovantes de nossa asserção. Sua passagem por Curitiba foi por tal maneira marcante em benefício do desenvolvimento desportivo local que os Clubes Desportivos do Paraná em sinal de grande reconhecimento pela sua obra lhe ofertaram uma placa de prata.

Organizador e Presidente do 7º Congresso de Educação Física, membro do Conselho Nacional de Desportos, colaborador da reforma do ensino do Ministro Francisco Campos, na parte referente à Educação Física e membro da Comissão Organizadora da Cidade Universitária também na especialidade e em muitas outras comissões, emprestou sempre o seu concurso e deixou o seu nome eternamente ligado a grande número de realizações. A França condecorou-o com a «Medaille d'Honneur d'or de L'education Physique».

As sementes plantadas pelo eminente general frutificaram. Seus exemplos foram seguidos por grande número daqueles que tiveram a ventura de servir sob sua direção e hoje pode orgulhar-se ao contemplar as suas realizações, por haver contribuído decisivamente para que fôsse formada uma mentalidade consciente de que a base de uma nacionalidade é a robustês física, moral e intelectual da sua gente. Deve a geração atual tomar o inclito General como exemplo vivo a ser seguido, que se impregne do seu espírito patriótico e construtor, que a sua energia sirva-lhe de estímulo e assim enfileirados na hoste dos batalhadores dêste são ideal, tomem sob a sua guarda o estandarte sacrosanto desta cruzada bendita e o conduzam à geração futura mais cheio de gloriosas realizações em benefício da melhoria da gente do Brasil.

ESCOLA DE NATAÇÃO

(Tradução e Ilustração da Revista "LIFE")

Por J. SOLISA CARVALHO
(1º Tenente)

É um sério problema para o homem lutar numa guerra anfíbia.

Com o desenvolvimento da guerra anfíbia, os ensinamentos de natação aos combatentes tornou-se imprescindível.

O método ora apresentado, não tem a pretensão de produzir nadadores com o intuito de quebrar recor-

des, sua principal finalidade é a maior economia de forças.

Lewis Vaughan é o instrutor da A. C. M. de New-York, e as fotografias apresentadas foram tiradas na piscina da mesma associação, durante uma instrução dada pelo mesmo a aviadores do Exército e homens do serviço de guarda-costas.



Fig. 1 — O primeiro passo do método Vaughan consiste em ensinar braçadas iniciais e respiração, permanecendo os alunos com água pela cintura.

O instrutor deve permanecer em frente à turma, demonstrando os exercícios.

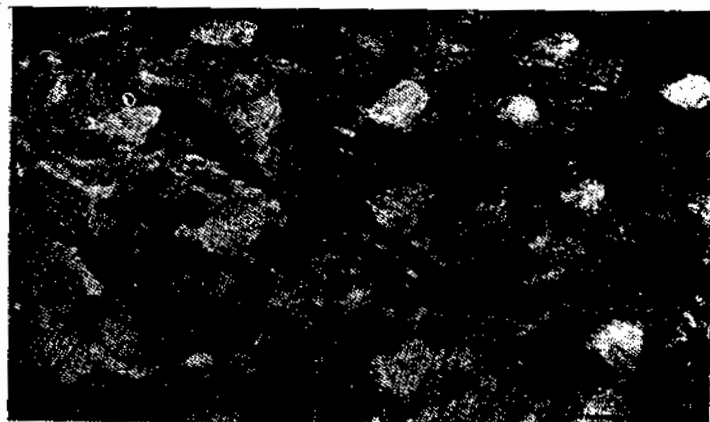


Fig. 2 — Flutuar debaixo d'água familiariza a turma com os efeitos físicos de flutuar tirando o medo do iniciante. A turma deve iniciar com ronpas folgadas para que se sintam parcialmente vestidos.



Fig. 3 — As batidas de pernas são ensinadas de barriga para cima, a fim de que os iniciantes não percam tanto suas forças como quando o fazem de barriga para baixo, com os mesmos reflexos, como que andando.

O instrutor deve corrigir as tendências erradas.



Fig. 4 — A respiração ensinada por Vaughan é de origem ortodoxa. O nadador expira e inspira com a boca fora d'água, economizando a flutuação perdida quando expira debaixo d'água. Este método tem maiores vantagens que, o nosso conhecido "crawl", pois não há perda do equilíbrio de flutuação quando se expira debaixo d'água.



Fig. 5 — As braçadas são ensinadas ao nadador, tendo este o cuidado de lançar o braço para a frente em vez de empurrá-lo ganhando, impulso, neste movimento.

O Japonês já pratica isso há anos.

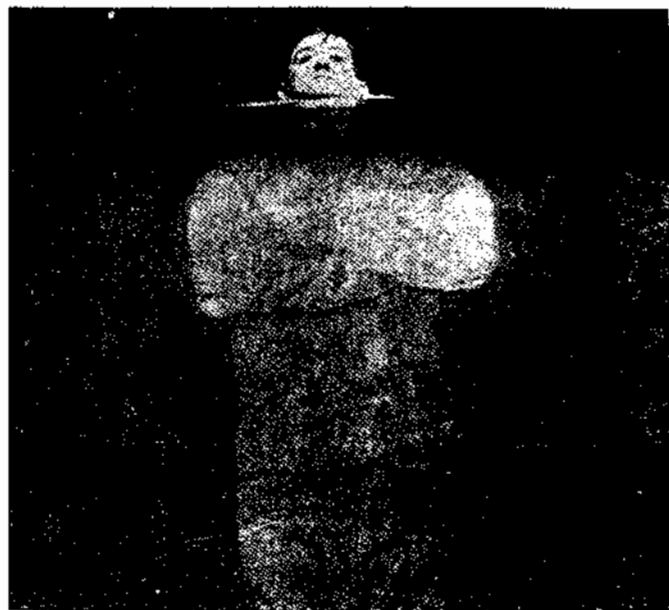


Fig. 6 — A técnica de flutuar depende de amplo relaxamento dos músculos e controle de respiração. O método de flutuação acima é muito melhor do que batendo os pés, porque não requer gasto algum de energia.



Fig. 7 — Despir-se debaixo d'água é ocasionalmente necessário, quando o nadador não teve oportunidade de o fazer antes. O aluno deve tirar a camisa enquanto flutua com os pulmões cheios de ar.



Fig. 8 — O nadador tira as calças enquanto ainda próximo da superfície. Este exercício serve principalmente para aumentar no principiante a confiança de sua habilidade de se conservar flutuando enquanto não é capaz de nadar.

CONSTRUÇÃO DE ESTÁDIOS

DISPOSITIVO PRECISO E PRÁTICO PARA A DETERMINAÇÃO DAS MEDIDAS DOS SALTOS EM EXTENSÃO E SALTO TRÍPLICE

Pelo 1º Ten. HAROLDO PINTO PACCA
Instrutor da E.E.F.E.

É de grande importância em todo setor desportivo termos uma aparelhagem perfeita.

O erro que cometemos nas diversas medidas de uma competição são aumentadas pelo erro do material; é preciso, por conseguinte, diminuirmos os mesmos a fim de que alguns atletas não sejam prejudicados.

Tratando-se de uma competição sem importância, este fator pouco influenciará visto as colocações serem bem desiguais nos resultados; porém quando se trata de uma competição internacional, a diferença entre os resultados é tão pequena, que exigirá certamente para a sua realização meios que sane a dificuldade para classificar.

Vejamus o caso do saltador. O erro de colocação da fita métrica, do juiz, enfim do próprio material,

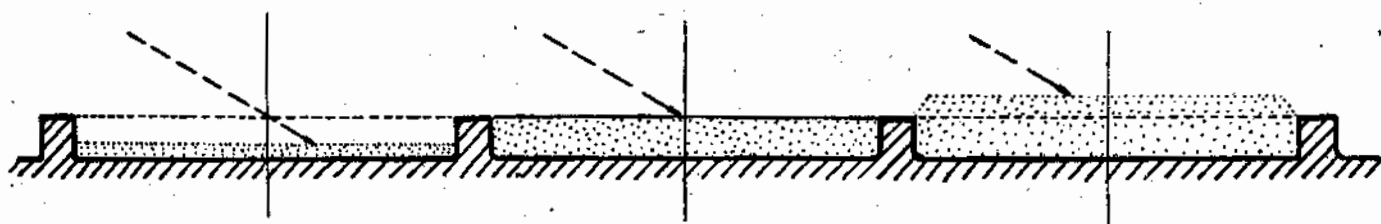
juntos nos dão um erro, que varia de saltador para saltador.

É necessário e indispensável que haja sempre um mesmo erro, sendo este somente o do operador; para isso é feito numa caixa de areia um dispositivo para a medição dos saltos citados, que dará a medida direta e dispensará as trenas, sendo àquela rápida e prática.

Este dispositivo está explanado nas diversas figuras que se seguem, dando a todos o seu mecanismo, as diversas peças que o constituem e uma fotografia que melhor ilustrará os leitores a esse respeito.

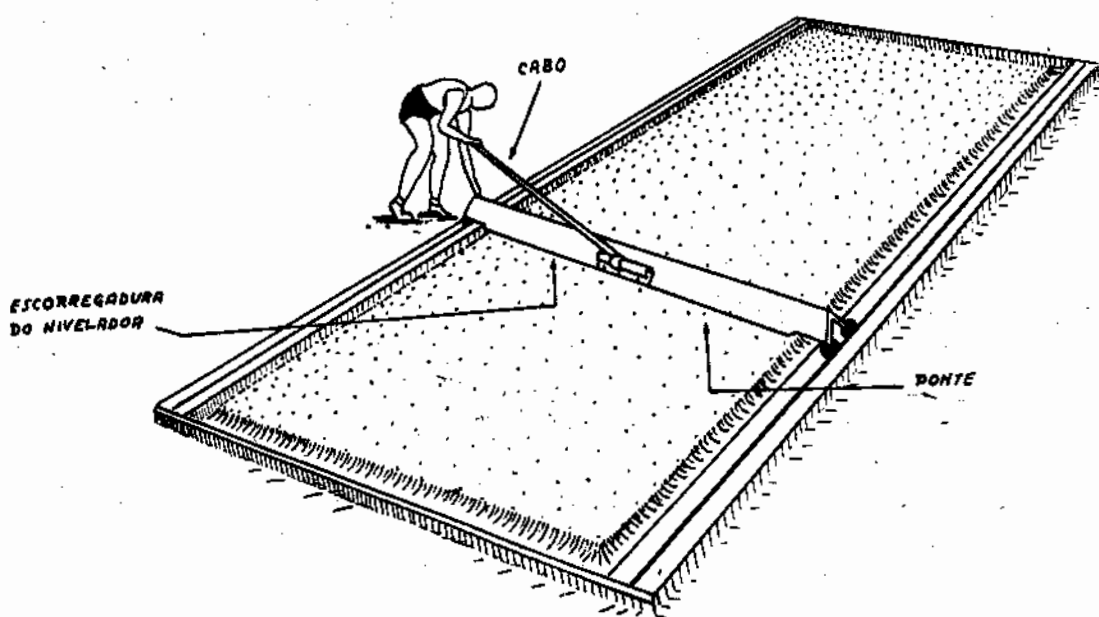
Um outro fator poderá decidir o primeiro lugar nas competições — o mau nivelamento da caixa de salto em extensão.

Quando o nivelamento for favorável ocasionará um aumento na distância e diminuição em caso contrário, como faz ver, a figura 1.



É preciso, também, eliminarmos esse erro; para isso utilizemos um nivelador por tirantes, que adaptado na caixa de salto satisfará plenamente as condições.

Deixo de dar detalhes sobre sua construção, por não ser tão útil na prática quanto o outro, satisfazendo, no entanto, a curiosidade de todos, esclarecendo com o esquema que se segue.



LEITURA DAS MEDIDAS DOS SALTOS

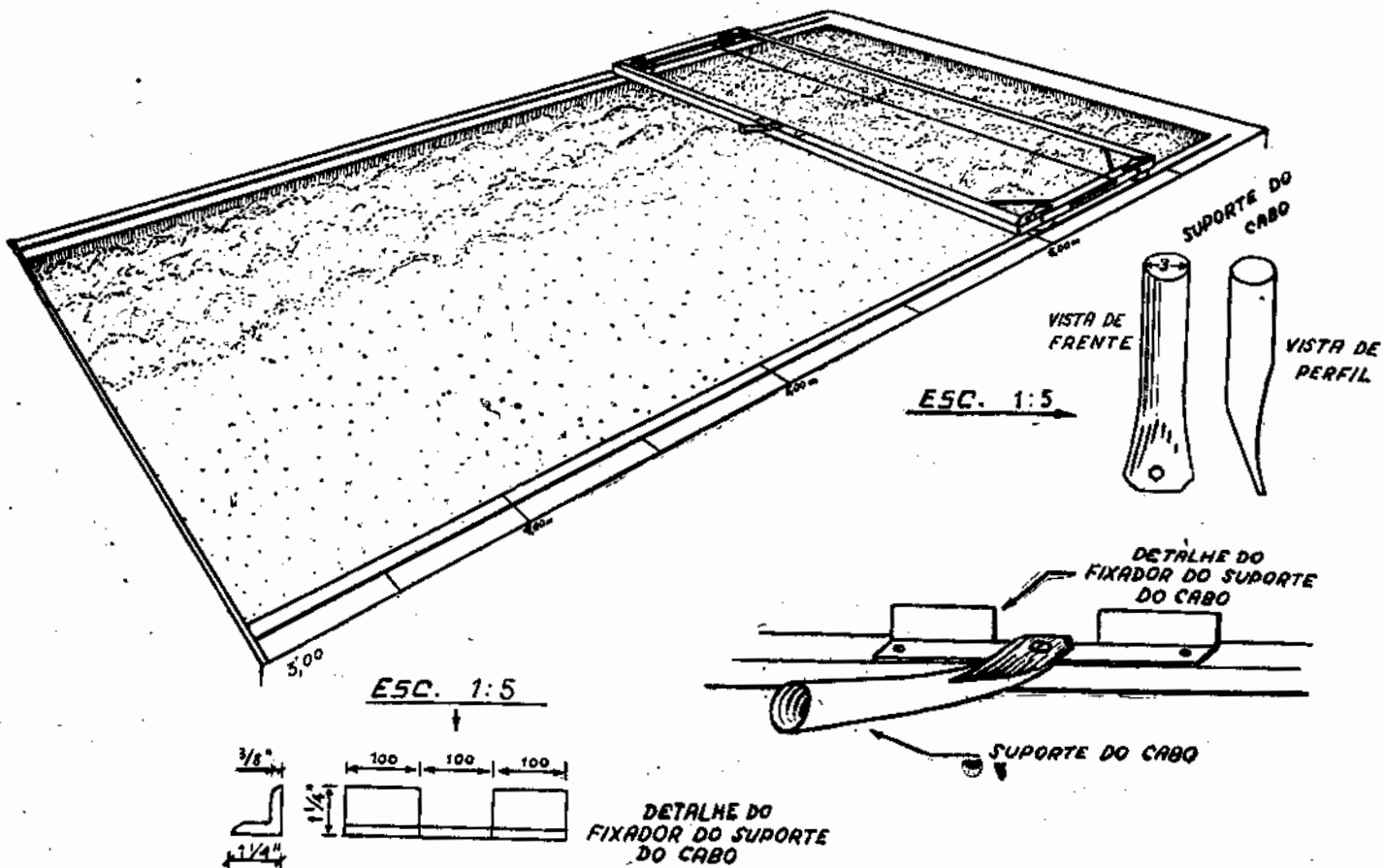
As figuras ilustrativas que se seguem nos mostram que:

- 1º — O suporte do trilho do carrinho é graduado de 50 em 50 cms., sendo as graduações referentes a metros, representadas por traços maiores do que as demais.
- 2º — A régua é constituída de duas escalas crescentes da direita para a esquerda, uma superior e outra inferior, cuja

graduação 0 de uma e 50 de outra, coincidem e estão em correspondência com o arame de referência.

- 3º — A graduação superior varia de 0 a 50 e a inferior de 50 a 100.

Observação: — é a régua graduada em centímetros, podendo ainda ser acrescida de milímetros.



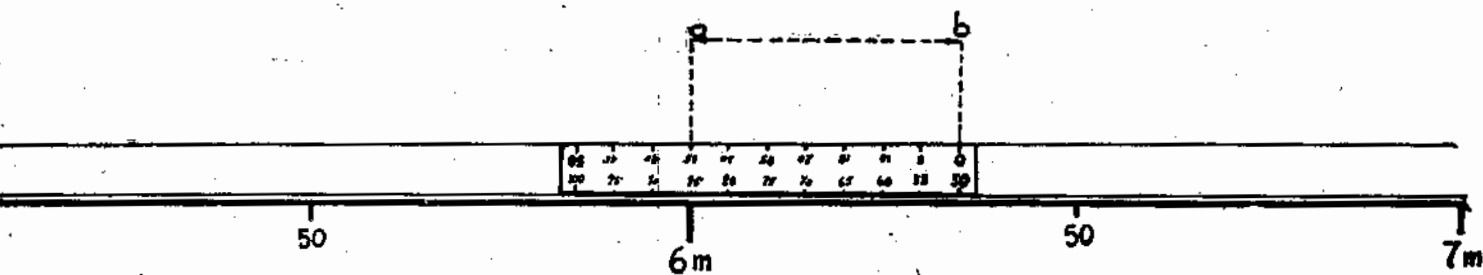
Para realizar a medida dum salto, procede-se da seguinte maneira:

a) Desloca-se o carrinho, de forma que, o arame de referência da medida, venha se colocar sobre a impressão deixada pelo saltador na caixa de areia.

b) Verifica-se em que situação a graduação (0 — 50) da

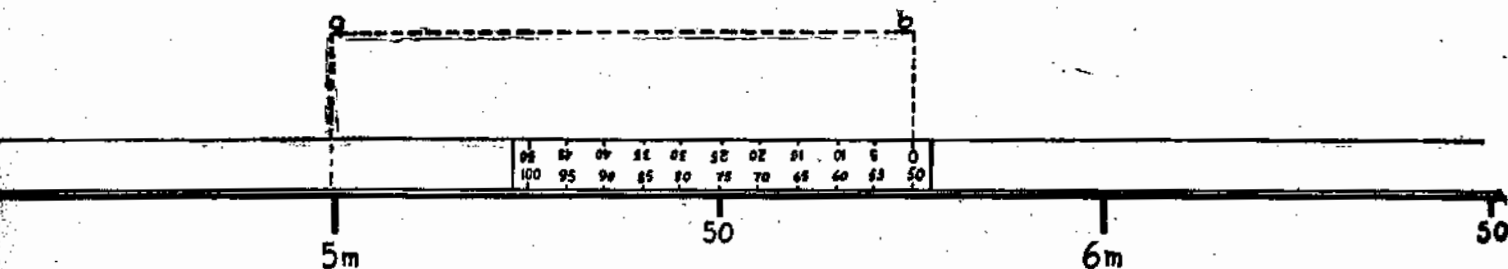
régua, está com relação a graduação do suporte; daí considerarmos dois casos:

1 — Se ficar, por exemplo, entre 6,00m e 6,50m, o acréscimo *ab* em relação a graduação dos 6,00m é lido em valor numérico na graduação superior da régua, tendo-se como mostra a figura abaixo, o seguinte resultado: 6,35 ms



2 — Se estiver, por exemplo, entre 5,50m e 6,00m lê-se o acréscimo relativo a 5,00m *ab* na parte inferior da régua, porém, com relação ao traço de referência dos 5,50m.

Observação: — No caso anterior o traço de referência é o dos 6,00m; a figura abaixo nos ilustrará dando como resultado de uma medida de um salto — 5,75m.



Foi por mim elaborado este mecanismo, que automatizado pelo Comandante, veio constituir mais um dos muitos aqui existentes. Fica assim a Escola de Educação Física do Exército dotada do mesmo, sendo a pioneira do Brasil ou talvez de toda a América do Sul.

Levei avante este trabalho, graças a cooperação indispensável do amigo Capitão Salli, que sempre me

auxiliou nos momentos mais difíceis para sua formação e é de minha vontade agradecer publicamente.

Desejo ver nos diversos campos de desportos do Exército, como nos civis, o devido aparelho, para que possamos, em todo o tempo mostrar aos diversos países, a nossa situação desportiva tanto na parte técnica como na parte material.

DETALHE DO FIXADOR DO APARTE (C)

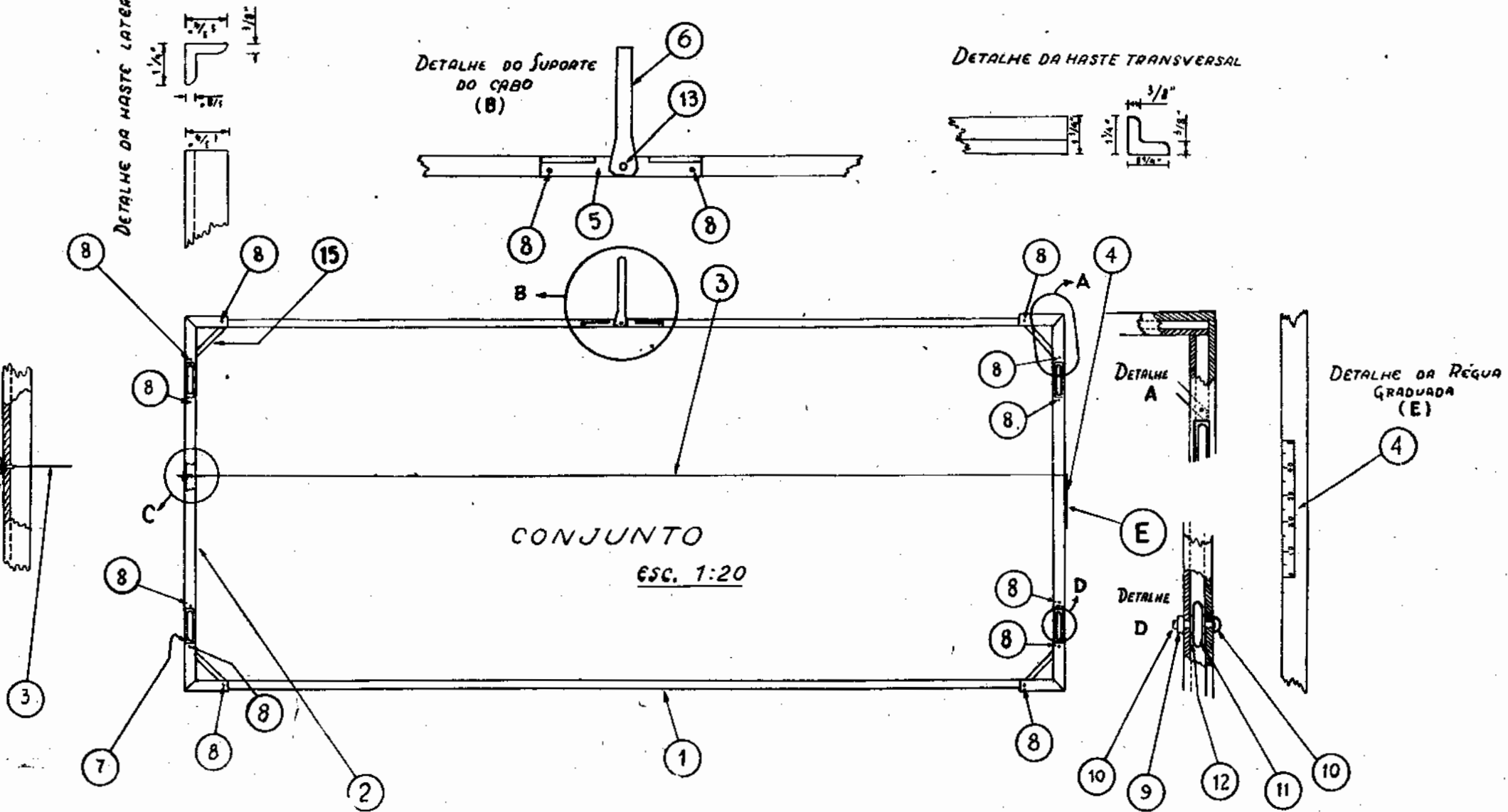
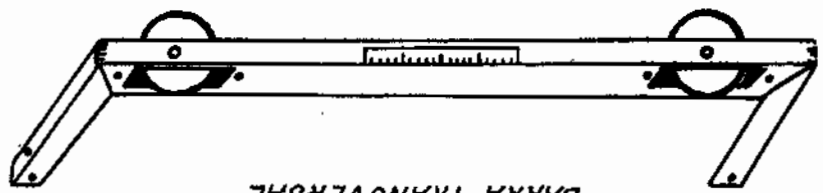
DETALHE DA HASTE LATERAL

DETALHE DO SUPORTE DO CABO (B)

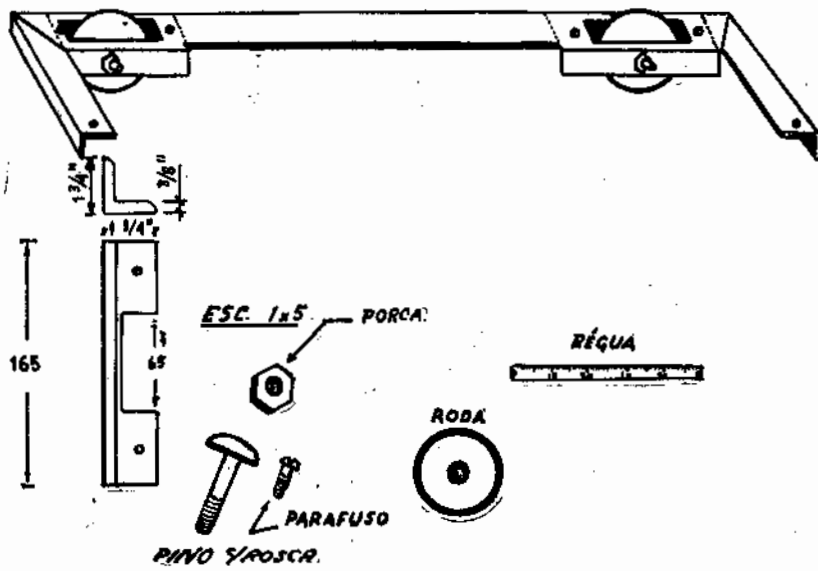
DETALHE DA HASTE TRANSVERSAL

DETALHE DA RÉGUA GRADUADA (E)

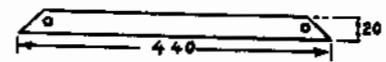
CONJUNTO
ESC. 1:20



BARRA TRANSVERSAL



ESC. 1:10



TRAVESSA DE CANTO

ESC. 1x5 PORCA

RÉQUA

RODA

PARAFUSO

PINO 1/2 ROSCA

4	BARRA (TRAVESSA DE CANTO)	440 x 20	Fe.	FUND.	(COMÉRCIO)
1	PINO 1/2 ROSCA	φ 1/4"	AÇO	DOCE	-
1	PINO 1/2 ROSCA	φ 1/2"	AÇO	DOCE	-
8	ARRUELA	φ 20	AÇO	DOCE	-
4	RODA	φ 4"	AÇO	DOCE	-
4	PINO 1/2 ROSCA	φ 1/4 x 55	AÇO	DOCE	-
5	PORCA	φ 1/4"	AÇO	DOCE	(COMÉRCIO)
14	PARAFUSO 1/2 PORCA	φ 1/4 x 32	AÇO	DOCE	(COMÉRCIO)
4	BARRA (SUPORTE DA RODA) L	1 1/4" x 1 1/4" x 1/8" x 300	Fe.	FUND.	(COMÉRCIO)
1	TUBO (SUPORTE DO CABO)	φ 1 1/4"	Fe.	GALV.	(COMÉRCIO)
1	BARRA DO SUPORTE DO CABO L	1 1/4" x 1 1/4" x 1/8" x 300	Fe.	FUND.	(COMÉRCIO)
1	RÉQUA GRADUADA	520 x 40	PERÓBA DE CAMPOS		
1	ARÂME LIMITADOR DE DISTÂNCIA (Fieira 18)	1400	AÇO	DOCE	(COMÉRCIO)
2	BARRA LATERAL L	1 1/4" x 1 1/4" x 1/8" x 1350	Fe.	FUND.	(COMÉRCIO)
2	BARRA TRANSVERSAL L	1 1/4" x 1 1/4" x 1/8" x 3265	Fe.	FUND.	(COMÉRCIO)
QUANT.	DISCRIMINAÇÃO :	DIMENSÃO :	MATERIAL	QUALIDADE	OBS.

ATIVO PARA A DETERMINAÇÃO DAS MEDIDAS DOS SALTOS EM EXTENSÃO E SALTO TRÍPLICE

CÓDIGO MORAL DO ATLETA

Como atleta, cumpre-me:

1 — Atuar até o limite de minha capacidade, dando a cada detalhe o maior cuidado e atenção;

2 — Esforçar-me por fazer mais do que a minha tarefa, não procurando auxílio de outrem;

3 — Corrigir minhas faltas, estar sempre disposto a aprender e aperfeiçoar, jamais procurando encobrir ou disfarçar meus erros;

4 — Aguentar os embates com os adversários, com espírito de herói que morre mas não se rende;

5 — Ser desinteressado no esforço, preocupando-me mais com a satisfação oriunda de uma coisa bem feita do que com o elogio;

6 — Conquistar a glória lutando contra a desigualdade como os lacedemônios, que nunca perguntaram: Quantos são os adversários? Onde estão eles?

7 — Não protestar, sabendo que o homem que apresenta desculpas admite sua própria fraqueza e pusilanimidade;

8 — Transpor todos os obstáculos, lutando corajosamente, quando a competição se mostrar desfavorável;

9 — Não desanimar com a derrota, mas com a vontade temperada pela adversidade, procurando aprender a causa do fracasso;

10 — Atuar de acordo com a letra e espírito das regras, desprezando qualquer vantagem desleal sobre o adversário;

11 — Não me lisongear com a vitória, compreendendo que os homens se enfraquecem mais pelo êxito do que pelo fracasso;

12 — Dar o melhor de mim mesmo, a fim de que seja melhor discípulo, melhor cidadão, melhor homem.

C 21-20 e PP 21-1

Com a vinda a lume dos programas padrões de instrução para o ano de 1949, o Departamento Técnico da E.F.F.E. (Seção de Educação Física) elaborou uma série de notas fazendo a adaptação do C 21-20 aos P P, enviando aos comandantes de região, como sugestão. O resumo deste folheto, cuja publicação iniciamos na Revista 62 e que encerraremos neste número (pág. 31 e 32) comporta as observações abaixo:

OBSERVAÇÕES

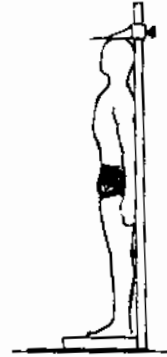
1 — O Plano de Treinamento para o Período de Aplicação não foi apresentado, visto até o momento a Diretoria de Armas não ter publicado o programa padrão para o citado período. Quando de sua publicação, a E.F.F.E., fará um anexo a estas notas dentro da mesma orientação.

2 -- É de toda conveniência que as competições, campeonatos e outras atividades recreativas da educação física sejam realizados em horas que o PP-21 — 1 chama de "horas à disposição"; aliás, o próprio PP-21-1 (1.ª parte) reza na pág. 11: "nas 2.as, 3.as, 5.as e 6.as feiras... 1½ horas utilizar-se-ão em outras atividades ligadas à instrução, à prática de esportes, em serviços especiais e Escola Regimental, etc."

3 — Este plano também se aplica aos homens dos Cursos de Formação e Pessoal do Serviço Burocrático, do Serviço do Rancho e da Banda de Cornetas ou Clarins, de acordo com que prescrevem respectivamente os PP-21-2, PP-21-3 e PP-21-4, pois os números de horas são os mesmos, e em cada unidade deve ser observado o que prescreve o PP-21-1 (1.ª parte), no n-7 da pág. 13.

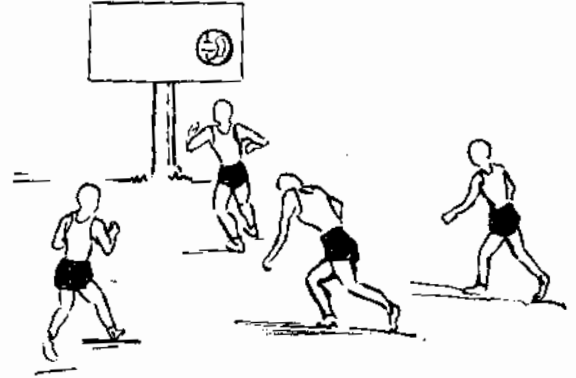
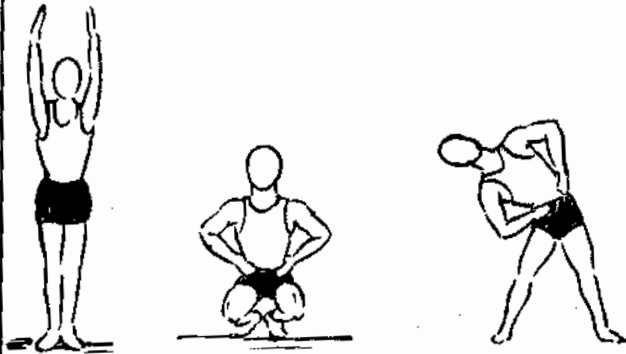
PERÍODO DE FORMAÇÃO

INSTRUÇÃO BÁSICA DE QUALIFICAÇÃO



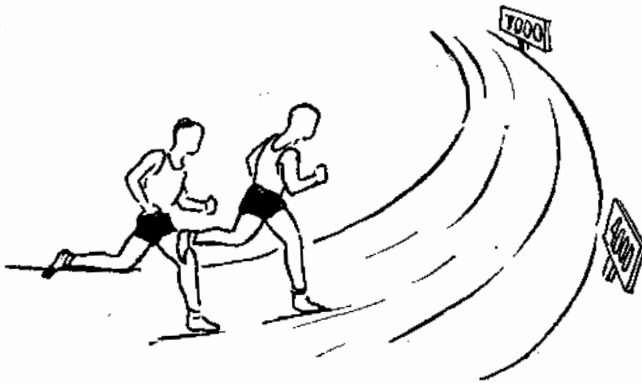
SESSÃO DE GINÁSTICA COMUM

SESSÃO DE JOGOS MILITARES



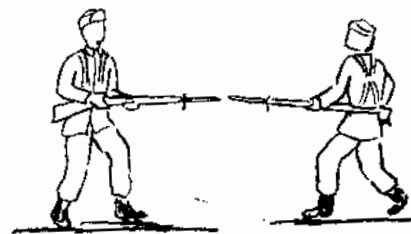
SESSÃO DE CORRIDAS

SESSÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA
(GINÁSTICA DE CHÃO)

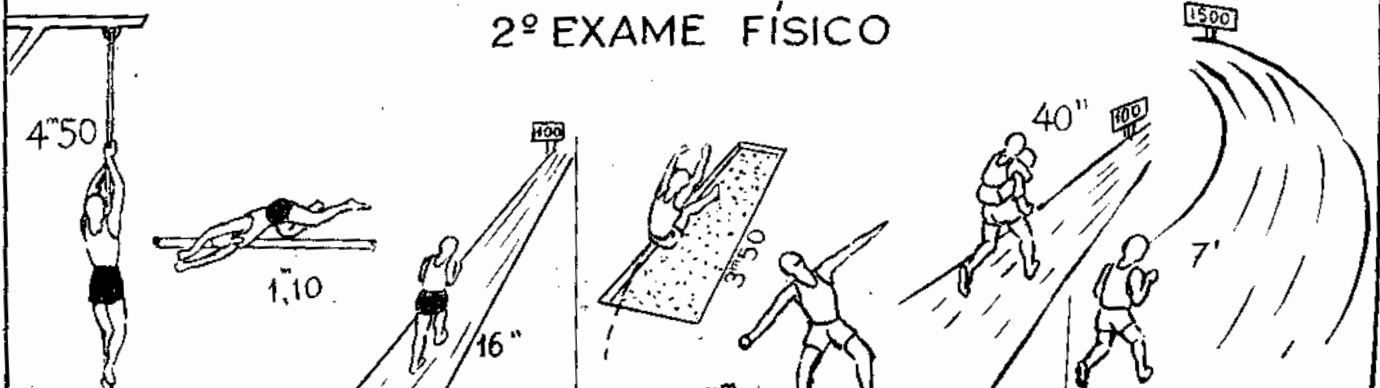


SESSÃO DE ATACAR E DEFENDER-SE

SESSÃO DE PREPARAÇÃO DO
COMBATENTE



2º EXAME FÍSICO



Cap. Méd. Dr. JOSÉ ALMEIDA NEVES

(Instrutor de Biometria e Bioestatística da E. E. F. E.)

A exposição que é feita a seguir condensa em suas linhas geraes os resultados obtidos com as pesquisas realizadas no Gabinete de Bio-Estatística do Departamento Médico da E. E. F. E., relacionadas aos principais aspectos antropométricos, funcionais e biotipológicos e relativos ao homem adulto brasileiro de idade compreendida entre 19 a 25 anos. Cremos ser este trabalho de grande utilidade para todos os que se interessam pelos estudos antropológicos e também para os professores, instrutores, monitores e técnicos de Educação Física em face da extraordinária importância dos conhecimentos biométricos não só na análise da evolução constitucional do brasileiro através do tempo, como também pelas inúmeras aplicações destes mesmos conhecimentos na organização dos grupamentos homogêneos e principalmente na verificação dos resultados obtidos na prática desportiva diária.

Esta pesquisa foi feita pela observação de cerca de 3.000 fichas biométricas cuidadosamente revistas e selecionadas por um trabalho paciente e metódico e onde foram cumpridas a rigor todas as regras da Bio-Estatística com o objetivo de reduzir ao mínimo as causas de erro.

As conclusões do presente trabalho se limitam ao estabelecimento da média das medidas estudadas e da faixa de normalidade correspondente com as respectivas interpretações; bem como das principais considerações feitas em torno das mesmas. Também são analisadas: o instrumental utilizado, a técnica e a importância de cada uma delas em suas diversas aplicações.

Os elementos biométricos que constituíram objeto de nossos estudos e pesquisas foram os seguintes: I) — ELEMENTOS ANTROPOMÉTRICOS: Estatura — Busto — Pernas — Envergadura — Diâmetro bi-acromial — Diâmetro bi-trocantariano — Perímetros: torácico — abdominal — braço — ante-braço — punho — coxa — perna — tornozelo — cervical.

II) ELEMENTOS FUNCIONAIS: Frequência respiratória — Capacidade Vital — Apnéa voluntária (relativos ao aparelho respiratório) — Força manual — Força de tração escapular — Força de pressão escapular — Força de tração lombar (relativos ao sistema muscular) — Pulso (para o aparelho circulatório) — Peso (para a nutrição).

III) ELEMENTOS BIOTIPOLOGICOS: Comprimentos: jügulo-xifoidêo — xifo-epigástrico — epigastro-pubiano — membro inferior — membro superior. Diâmetros: Transverso torácico — transverso hipocôndrico — bicrista — sagital torácico — sagital hipocôndrico. Valores: a) secundários: Torax — Abdomen superior — Abdomen inferior — Abdomen total. b) Essenciaes: Tronco e Membros.

I) ELEMENTOS ANTROPOMÉTRICOS

1) ESTATURA

A) *Considerações geraes*: Distância que vae do vertex á planta dos pés, achando-se o individuo na posição de pé; é uma das principais características constitucionais porque é a definição do homem em seu desenvolvimento vertical; também considerada pelos antro-

pologistas como característica racial de vez que, tanto as grandes estaturas como os individuos de pequeno talhe podem se encontrar em determinados grupos raciais. Varios fatores podem concorrer para modificar as condições de crescimentos e entre êles: o aspecto profissional; assim é que, de um modo geral, os operários que trabalham em ambientes fechados desde a adolescência (fábricas, usinas, mineração em recintos cerrados, etc.), têm estatura menor do que os que se empregam em trabalhos ao ar livre. Por outro lado os individuos criados em condições economicas favoraveis (habitação, alimentação e educação) são, sempre mais altos do que os que são criados em meio de grandes dificuldades (pauperrismo e suas consequências: habitação insalubre, sub-alimentação, vestuário inadequado ou insuficiente, etc.); os exercícos físicos quando orientados metódica, e racionalmente conduzidos com inteligência desde a idade escolar influem decisivamente no sentido de aumentar as proporções biotípicas que se traduzem numa acentuação de crescimento e de desenvolvimento. Entre os dois sexos há, como é de observação fácil, preponderância estatural por parte do homem quando se atinge a idade adulta; é hoje fora de dúvida que o individuo desde que nasce até atingir a idade onde cessa a evolução constitucional (em média 21 anos) cresce e se desenvolve por períodos alternados de crescimento e de desenvolvimento pela predominância ora de um, ora de outro. A velhice também influe sobre a estatura, diminuindo-a; isto se explica não só pela acentuação da curvatura da coluna vertebral como também por um achatamento mais pronunciado dos discos intervertebraes em consequência dos processos de esclerose. Em relação à posição; o individuo deitado mede de meio a um centímetro a mais do que na posição em pé. Finalmente o crescimento depende em última análise do funcionamento das glândulas de secreção interna e principalmente da hipófise, tiróide, timo e glândulas sexuais que, quando têm o seu funcionamento alterado por doenças congênitas ou adquiridas podem determinar dois tipos antagonicos: gigantes e anões.

Existem influências que podem modificar temporariamente a estatura do individuo: as marchas prolongadas trazem como consequência um abaixamento temporário da altura devido ao achatamento dos discos intervertebraes e o mesmo acontece quando se transporta fardos pesados sobre a cabeça. A aplicação de determinados aparelhos denominados "crescedores" podem temporariamente aumentar a estatura do adulto já com crescimento terminado de um a dois centímetros o mesmo podendo acontecer pela suspensão do corpo em barras ou argolas ou sessões diárias e gradualmente prolongadas.

B) O instrumental utilizado para a medida da estatura é a toeza; de vários tipos: de madeira, de metal, adaptado às balanças, riscadas em paredes, etc., de um modo geral são as toezas metálicas constituídas por uma haste graduada vertical, ao longo da qual corre um cursor horizontal cujo plano inferior coincide rigorosamente com a graduação da haste e cuja base deve ser rigorosamente horizontal. A graduação será em centímetros para o caso de medidas em adultos e onde não

se exige maior precisão. Para as medidas de estatura tomadas na posição deitada utiliza-se a mesa de Viola.

C) *Técnica para a tomada da medida:* Para a medida da estatura faz-se com que o examinando se coloque de pé, de costas voltadas para a toesa, descalço, de modo que venha a tocar na haste pelos seguintes pontos: occipital, coluna dorsal, coluna sacra e calcaneares. Os pés se mantêm com os calcaneares unidos abertos, na posição regulamentar de sentido militar. A cabeça deve estar erécta, o olhar dirigido para a frente de modo que os raios visuais centrais se projetem na horizontal. A cabeça não deve estar nem estendida, nem flexionada. Uma vez o examinando nesta posição, faz-se deslizar suavemente o cursor até atingir o vertex ao qual se deve ajustar perfeitamente, com afastamento dos cabelos quando abundantes. A medida é tomada com precisão em centímetros de um em um, tendo o cuidado de arredondar as frações além de 5 milímetros inclusive, para cima; aquém de 5 milímetros, para baixo. Quando se tratar porém de aferições rigorosas, as medidas de estatura sempre serão tomadas com precisão em milímetros, como é o caso por exemplo do controle de indivíduos em período de crescimento (escolares, adolescentes e jovens) ou no caso em que a estatura é fator de seleção (exigência regulamentar de um mínimo de estatura para ingresso nas classes armadas, escolas militares, etc...).

D) *Importância da estatura em educação física e desportos:* A estatura é uma medida de real importância na prática da educação física e dos desportos. Assim é que, juntamente com o peso, concorre na organização do grupamento homogêneo e isoladamente, utilizada na verificação fisiológica e na seleção atlética desportiva. Assim é que, de acordo com as últimas observações os indivíduos longilíneos de estatura compreendida entre 1m,68 e 1m,75 estão naturalmente selecionados para as corridas de velocidade e de velocidade prolongada. Os de altura compreendida entre 1m,76 e 1m,79 para as corridas de meio-fundo; de 1m,65 a 1m,68 para as corridas de fundo e os de 1m,74 a 1m,81 para os saltos e corridas sobre barreiras. Já os brevelíneos com estatura superior a 1m,77 e dotados de grande desenvolvimento muscular apresentam ótimas condições constitucionais para arremessadores (peso, disco e martelo).

E) *Média e faixa de normalidade:* A média de estatura do adulto brasileiro é de 1m,68, conforme a escala abaixo, correspondente ao número 5. Os números 6, 7, 8, 9 e 10 correspondem os graus excedentes ou positivos e os números 4, 3, 2, 1 e 0 aos graus deficientes ou negativos.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
153	156	159	162	165	168	171	174	177	180	183

Interpretação: Abaixo de 1m,53: muito baixo
 de 1m,53 a 1m,59: bem baixo
 de 1m,60 a 1m,65: baixo
 de 1m,66 a 1m,71: regular (média)
 de 1m,72 a 1m,77: alto
 de 1m,78 a 1m,83: bem alto
 acima de 1m,83: muito alto

F) A título de ilustração, anexamos uma tabela relativa a evolução do crescimento em ambos os sexos, até a idade de 18 anos, tabela esta que é uma adaptação dos estudiosos do assunto:

EVOLUÇÃO DO CRESCIMENTO

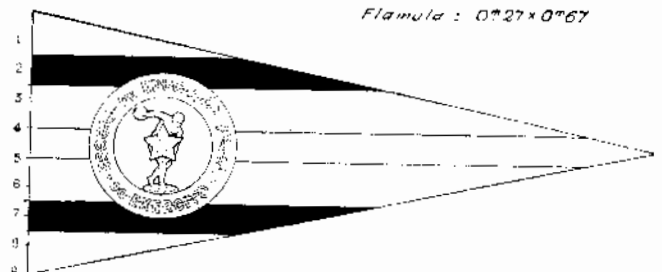
Vida intra-uterina	Embrião	1.º mês	2 mm,5
		2.º mês	2 cms.
		3.º mês	6 cms.
		4.º mês	16 cms.
		5.º mês	26 cms.
	Fêto	6.º mês	32 cms.
		7.º mês	38 cms.
		8.º mês	44 cms.
	Ao nascer	50 cms.	

IDADE	HOMEM	MULHER
1 ano	72 cms. a 74 cms.	71 cms. a 73 cms.
2 anos	82 cms. a 84 cms.	81 cms. a 83 cms.
3 anos	96 cms. a 1 m.	93 cms. a 97 cms.
4 anos	1 m. a 1m,03	98 cms. a 1 m.
5 anos	1m,05 a 1m,07	1m,03 a 1m,06
6 anos	1m,09 a 1m,12	1m,07 a 1m,10
7 anos	1m,15 a 1m,17	1m,11 a 1m,14
8 anos	1m,21 a 1m,23	1m,17 a 1m,21
9 anos	1m,25 a 1m,28	1m,22 a 1m,27
10 anos	1m,30 a 1m,32	1m,29 a 1m,31
11 anos	1m,33 a 1m,35	1m,33 a 1m,36
12 anos	1m,35 a 1m,39	1m,38 a 1m,44
13 anos	1m,39 a 1m,44	1m,45 a 1m,48
14 anos	1m,46 a 1m,49	1m,49 a 1m,52
15 anos	1m,51 a 1m,56	1m,53 a 1m,54
16 anos	1m,57 a 1m,60	1m,55 a 1m,56
17 anos	1m,60 a 1m,64	1m,56 a 1m,58
18 anos	1m,64 a 1m,70	1m, 58 a 1m,60

(Continua no próximo número)

FLÂMULA DA E. E. F. E.

Flâmula: 0°27' x 0°67'



PREÇO: CR\$ 30,00

Obs. Gravada e colorida de ambos os lados

APURAÇÃO DOS PONTOS NAS COMPETIÇÕES DE SALTOS ORNAMENTAIS

Boletim e tabela atualmente usados nos Estados Unidos.

Os americanos do norte, com seu espírito prático e objetivo, procurando simplificar e facilitar ao máximo a apuração dos pontos nas competições dos saltos ornamentais, puzeram em uso, com grande êxito, o boletim e a tabela que reproduzimos a seguir, as quais, pela simplicidade dispensam a tradução dos termos explicativos contidos nas mesmas.

O boletim é para a apuração "*individual*" do n.º de pontos e condensa, em sua forma, duas das três que usamos no Brasil; a saber:

- Boletim de apuração do valor de cada salto.
- Boletim de apuração final.

Basta tão somente esse detalhe para o aceitarmos como prática e simplificada.

Naturalmente que serão necessários tantos dêsses boletins quantos forem os concorrentes inscritos, o que não deixa de oferecer ainda grandes vantagens no seu emprego, se considerarmos o número de papeletas por nós utilizadas.

A tabela que o acompanha é de incontestável auxílio, fornecendo-nos o resultado imediato dos pontos obtidos, que resultam de se multiplicar a média dos graus conferidos pelos juizes, após o cancelamento do maior e do menor, pelo grau de dificuldade correspondente ao salto. Para multiplicação dos meios pontos, a carreira de baixo resolve prontamente.

Os graus de dificuldade vão de 1,1 a 2,9 sendo este último o maior presentemente estabelecido nas Regras Internacionais de Saltos Ornamentais.

(Vide tabela página 14)

(FILL IN NAMES OF JUDGES)

Contestant's Name		Affiliation										Total Awards After Proper Cancellations	Grade of Difficulty	Calculations and Sub Totals	
Dive Number	RUNNING STANDING	A. B. or C.	Group. No.	Judge No. 1	Judge No. 2	Judge No. 3	Judge No. 4	Judge No. 5	Judge No. 6	Judge No. 7					
				1											
				2											
				3											
				4											
				5											
				6											
				7											
				8											
				9											
				10											
TOTALS:															
Contest		Scoring Entered by		Registration O.K.?											
Location		Scoring Checked by		Travelling Permit O.K.?											
Date		Referee's Acceptance													
		Remarks:													

JUDGES AWARDED	Difficulty	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9
1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	
2	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	
3	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	6.9	7.2	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7	
4	4.4	4.8	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	10.0	10.4	10.8	11.2	11.6	
5	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	
6	6.6	7.2	7.8	8.4	9.0	9.6	10.2	10.8	11.4	12.0	12.6	13.2	13.8	14.4	15.0	15.6	16.2	16.8	17.4	
7	7.7	8.4	9.1	9.8	10.5	11.2	11.9	12.6	13.3	14.0	14.7	15.4	16.1	16.8	17.5	18.2	18.9	19.6	20.3	
8	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	
9	9.9	10.8	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2	17.1	18.0	18.9	19.8	20.7	21.6	22.5	23.4	24.3	25.2	26.1	
10	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	
11	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.0	23.1	24.2	25.3	26.4	27.5	28.6	29.7	30.8	31.9	
12	13.2	14.4	15.6	16.8	18.0	19.2	20.4	21.6	22.8	24.0	25.2	26.4	27.6	28.8	30.0	31.2	32.4	33.6	34.8	
13	14.3	15.6	16.9	18.2	19.5	20.8	22.1	23.4	24.7	26.0	27.3	28.6	29.9	31.2	32.5	33.8	35.1	36.4	37.7	
14	15.4	16.8	18.2	19.6	21.0	22.4	23.8	25.2	26.6	28.0	29.4	30.8	32.2	33.6	35.0	36.4	37.8	39.2	40.6	
15	16.5	18.0	19.5	21.0	22.5	24.0	25.5	27.0	28.5	30.0	31.5	33.0	34.5	36.0	37.5	39.0	40.5	42.0	43.5	
16	17.6	19.2	20.8	22.4	24.0	25.6	27.2	28.8	30.4	32.0	33.6	35.2	36.8	38.4	40.0	41.6	43.2	44.8	46.4	
17	18.7	20.4	22.1	23.8	25.5	27.2	28.9	30.6	32.3	34.0	35.7	37.4	39.1	40.8	42.5	44.2	45.9	47.6	49.3	
18	19.8	21.6	23.4	25.2	27.0	28.8	30.6	32.4	34.2	36.0	37.8	39.6	41.4	43.2	45.0	46.8	48.6	50.4	52.2	
19	20.9	22.8	24.7	26.6	28.5	30.4	32.3	34.2	36.1	38.0	39.9	41.8	43.7	45.6	47.5	49.4	51.3	53.2	55.1	
20	22.0	24.0	26.0	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0	44.0	46.0	48.0	50.0	52.0	54.0	56.0	58.0	
21	23.1	25.2	27.3	29.4	31.5	33.6	35.7	37.8	39.9	42.0	44.1	46.2	48.3	50.4	52.5	54.6	56.7	58.8	60.9	
22	24.2	26.4	28.6	30.8	33.0	35.2	37.4	39.6	41.8	44.0	46.2	48.4	50.6	52.8	55.0	57.2	59.4	61.6	63.8	
23	25.3	27.6	29.9	32.2	34.5	36.8	39.1	41.4	43.7	46.0	48.3	50.6	52.9	55.2	57.5	59.8	62.1	64.4	66.7	
24	26.4	28.8	31.2	33.6	36.0	38.4	40.8	43.2	45.6	48.0	50.4	52.8	55.2	57.6	60.0	62.4	64.8	67.2	69.6	
25	27.5	30.0	32.5	35.0	37.5	40.0	42.5	45.0	47.5	50.0	52.5	55.0	57.5	60.0	62.5	65.0	67.5	70.0	72.5	
26	28.6	31.2	33.8	36.4	39.0	41.6	44.2	46.8	49.4	52.0	54.6	57.2	59.8	62.4	65.0	67.6	70.2	72.8	75.4	
27	29.7	32.4	35.1	37.8	40.5	43.2	45.9	48.6	51.3	54.0	56.7	59.4	62.1	64.8	67.5	70.2	72.9	75.6	78.3	
28	30.8	33.6	36.4	39.2	42.0	44.8	47.6	50.4	53.2	56.0	58.8	61.6	64.4	67.2	70.0	72.8	75.6	78.4	81.2	
29	31.9	34.8	37.7	40.6	43.5	46.4	49.3	52.2	55.1	58.0	60.9	63.8	66.7	69.6	72.5	75.4	78.3	81.2	84.1	
30	33.0	36.0	39.0	42.0	45.0	48.0	51.0	54.0	57.0	60.0	63.0	66.0	69.0	72.0	75.0	78.0	81.0	84.0	87.0	
31	34.1	37.2	40.3	43.4	46.5	49.6	52.7	55.8	58.9	62.0	65.1	68.2	71.3	74.4	77.5	80.6	83.7	86.8	89.9	
32	35.2	38.4	41.6	44.8	48.0	51.2	54.4	57.6	60.8	64.0	67.2	70.4	73.6	76.8	80.0	83.2	86.4	89.6	92.8	
33	36.3	39.6	42.9	46.2	49.5	52.8	56.1	59.4	62.7	66.0	69.3	72.6	75.9	79.2	82.5	85.8	89.1	92.4	95.7	
34	37.4	40.8	44.2	47.6	51.0	54.4	57.8	61.2	64.6	68.0	71.4	74.8	78.2	81.6	85.0	88.4	91.8	95.2	98.6	
35	38.5	42.0	45.5	49.0	52.5	56.0	59.5	63.0	66.5	70.0	73.5	77.0	80.5	84.0	87.5	91.0	94.5	98.0	101.5	
36	39.6	43.2	46.8	50.4	54.0	57.6	61.2	64.8	68.4	72.0	75.6	79.2	82.8	86.4	90.0	93.6	97.2	100.8	104.4	
37	40.7	44.4	48.1	51.8	55.5	59.2	62.9	66.6	70.3	74.0	77.7	81.4	85.1	88.8	92.5	96.2	99.9	103.6	107.3	
38	41.8	45.6	49.4	53.2	57.0	60.8	64.6	68.4	72.2	76.0	79.8	83.6	87.4	91.2	95.0	98.8	102.6	106.4	110.2	
39	42.9	46.8	50.7	54.6	58.5	62.4	66.3	70.2	74.1	78.0	81.9	85.8	89.7	93.6	97.5	101.4	105.3	109.2	113.1	
40	44.0	48.0	52.0	56.0	60.0	64.0	68.0	72.0	76.0	80.0	84.0	88.0	92.0	96.0	100.0	104.0	108.0	112.0	116.0	
41	45.1	49.2	53.3	57.4	61.5	65.6	69.7	73.8	77.9	82.0	86.1	90.2	94.3	98.4	102.5	106.6	110.7	114.8	118.9	
42	46.2	50.4	54.6	58.8	63.0	67.2	71.4	75.6	79.8	84.0	88.2	92.4	96.6	100.8	105.0	109.2	113.4	117.6	121.8	
43	47.3	51.6	55.9	60.2	64.5	68.8	73.1	77.4	81.7	86.0	90.3	94.6	98.9	103.2	107.5	111.8	116.1	120.4	124.7	
44	48.4	52.8	57.2	61.6	66.0	70.4	74.8	79.2	83.6	88.0	92.4	96.8	101.2	105.6	110.0	114.4	118.8	123.2	127.6	
45	49.5	54.0	58.5	63.0	67.5	72.0	76.5	81.0	85.5	90.0	94.5	99.0	103.5	108.0	112.5	117.0	121.5	126.0	130.5	
46	50.6	55.2	59.8	64.4	69.0	73.6	78.2	82.8	87.4	92.0	96.6	101.2	105.8	110.4	115.0	119.6	124.2	128.8	133.4	
47	51.7	56.4	61.1	65.8	70.5	75.2	79.9	84.6	89.3	94.0	98.7	103.4	108.1	112.8	117.5	122.2	126.9	131.6	136.3	
48	52.8	57.6	62.4	67.2	72.0	76.8	81.6	86.4	91.2	96.0	100.8	105.6	110.4	115.2	120.0	124.8	129.6	134.4	139.2	
49	53.9	58.8	63.7	68.6	73.5	78.4	83.3	88.2	93.1	98.0	102.9	107.8	112.7	117.6	122.5	127.4	132.3	137.2	142.1	
50	55.0	60.0	65.0	70.0	75.0	80.0	85.0	90.0	95.0	100.0	105.0	110.0	115.0	120.0	125.0	130.0	135.0	140.0	145.0	
For Hall Points	add .55	add .60	add .65	add .70	add .75	add .80	add .85	add .90	add .95	add 1.0	add 1.05	add 1.10	add 1.15	add 1.20	add 1.25	add 1.30	add 1.35	add 1.40	add 1.45	

RAPID CALCULATING SCORING FORM FOR DIVING COMPETITION

CONFORMS TO ALL REGULATIONS FOR JUDGING WHERE VISIBLE AWARD SYSTEM IS USED
 100 OF THESE RAPID CALCULATING SCORING FORMS FOR DIVING, TOGETHER WITH 100 CONTESTANT'S DIVE LISTING CARDS MAY BE PURCHASED FROM AMATEUR ATHLETIC UNION OF U. S., ROOM 3002, 233 BROADWAY, NEW YORK, N. Y.
 SEND \$1.00 CHECK WITH ORDER

SAN FRANCISCO CALIF., U.S.A.