

# CAMPO DE MARTE! SENTIDO!

Discurso pronunciado pelo diretor de aperfeiçoamento e especialização, General Oscar Rosa Nepomuceno da Silva, por ocasião da inauguração da pista do pentatlo militar internacional e do "Play-ground", localizados no Campo de Marte, fronteiro à antiga e tradicional Escola Militar do Realengo, com a presença do Exmo. Sr. Ministro da Guerra, General Henrique Teixeira Lott e altas autoridades civis e militares.

Quis o destino que, após 40 anos, voltasse eu ao ponto de origem, aonde iniciei a minha carreira militar.

Esse regresso constituiu-se em fonte perene de recordações, as mais caras, as mais amenas, as mais tocantes. Vi-me novamente jovem, estuante de entusiasmo, comungando com os demais dos mesmos ideais, e dos mais nobres sentimentos de amor à Pátria e ao Exército.

Integrado perfeitamente à vida militar, recebia com agrado os ensinamentos ministrados e que nos obrigava a percorrer este Campo de Marte em todos os seus sentidos, sob os olhares atentos dos que nos instruíam.

Foi aqui também, que se operou a grande transformação da Escola Militar com a chegada da célebre "Missão Indígena" integrada por elementos de escol do nosso Exército, hoje, entre os seus expoentes máximos.

Vinham eles cheios de entusiasmo e de saber, convictos das dificuldades da missão que lhes caberia cumprir, se atentarmos para a situação até então vivida pela nossa sempre gloriosa Escola Militar do Realengo. Calma e decidida, iniciou ela suas tarefas e nós, jovens ainda, com os corações transbordando de fé nos destinos do Exército, a eles nos unimos, já vislumbrando a fase áurea que iríamos viver. Realmente aqui, foram vividos momentos inolvidáveis. Tudo era trabalho, entusiasmo, vontade firme de vencer, produzindo o melhor, tudo numa perfeita correspondência ao desvelo e carinho com que nos eram ministrados os mais modernos ensinamentos. E, assim, vivia o Campo de Marte, integrado de forma perfeita à vida da Escola e de cujas tradições compartilhava.

Quero crer que todos, os que por aqui passaram, o percorreram e o utilizaram, guardam as mais gratas das recordações, inclusive para aqueles "laranjeiras", como eu, que viam escoar-se o tempo, sentados debaixo de suas velhas e frondosas árvores, sempre acolhedoras, confidentes, mudas e fiéis dos nossos mais alcandorados e caros sonhos de moço.

Com a saída da Escola para Resende, sofreu o Campo de Marte o seu primeiro impacto; com a saída da Escola de Sargentos das Armas, iniciou-se o seu retrocesso, viu ele pouco a pouco desaparecer as vozes moças que o enchiam de ceo e o silêncio começou a envolvê-lo, quebrado, apenas, pelo ruído dos veículos que o cruzavam em busca de estradas longas.

E foi essa, meus senhores a situação encontrada, que calou fundo na minha sensibilidade, exortando-me a que o fizesse ressurgir; que voltasse ele

a ser percorrido em tôdas as suas direções por uma mocidade cheia de fé e entusiasmo, a reviver uma tradição que é a do próprio Exército.

Não hesitei um só instante; lancei-me à boa causa; sem recursos, apelei para todos aquêles que, como eu, guardam imorredouras saudades dos tempos em que aqui viveram.

Fui feliz, encontrei sincera receptividade em todos os integrantes da Guarnição de Realengo e da D A E, que tenho o orgulho de dirigir e aí tendes o resultado restaurado o Campo de Marte.

Ela é sem dúvida uma seqüência do espírito esclarecido de todos os Cmts. de Escolas; dos Cmts. de Unidades da Guarnição; da Fábrica do Realengo e, em parecla maior da Diretoria de Obras e Fortificações na pessoa de seu ilustre Chefe, o dedicado amigo General Armando Dubois Ferreira, e da Prefeitura do Distrito Federal, nas pessoas aqui presentes de seu dinâmico e operoso Prefeito Embaixador Negrão de Lima, seu Secretário de Viação e Obras, Diretor de Obras, e pelo Chefe do 13.º D O, Eng. Antônio de Barcellos Netto, cujo espírito público não posso deixar de enaltecer. Foi ele, sem dúvida, um dos meus mais fortes pontos de apoio. A todos eles cabe, sem nenhuma dúvida, o mérito do empreendimento; eu, nada mais fui do que um coordenador de esforços, um canalizador de recursos.

Na restauração do Campo de Marte, decidimos para quebrar-lhe, em parte, a sua marcialidade, dar-lhe um toque de alacridade, montando um play-ground, trazendo, assim, para junto de nós as crianças de nossa terra, com os seus risos, com as suas alegrias contagiantes.

Avesinhas, banhadas em mares de esperança, passariam elas, desde logo, a se habituarem conosco, a viverem, um pouco as nossas vidas; a tomarem parte nas nossas festas e nas nossas comemorações cívicas, e aprenderem, finalmente, conosco a amarem estremecidamente a nossa Pátria que tanto espera de seus filhos, de amanhã.

Para atingirmos integralmente o nosso objetivo, o instalamos sob a égide de uma grande figura, cujo nome pronuncio com tôda reverência — General Eduardo Monteiro de Barros e que está intimamente ligado a antiga Escola, cujo comando exerceu por espaço de três anos.

Ilustre varão, de excelsas virtudes, estamos certos, servirá de exemplo à nossa mocidade para que admire e ame estremecidamente a terra em que nasceu.

Representa essa decisão uma singela homenagem a quem sempre serviu devotadamente à sua Pátria, tudo dando a ela, sem nada lhe pedir.

# Halterofilismo e demais desportos

Capitão OX PASCHOAL FILHO  
Chefe da Cadeira de Halterofilismo

Ocupamos mais uma vez as páginas da nossa revista para quebrar um tabú, para esclarecer a opinião dos nossos leitores, reduzindo às devidas proporções afirmativas decorrentes da ignorância ou má fé.

Proponho-me a defender o HALTEROFILISMO.

Modalidade desportiva mais combatida do que qualquer outra, condenada principalmente por leigos, vítimas dos mais variados preconceitos, de juízos apressados e porque não dizer, da má vontade de alguns técnicos, avessos à idéia de modificar as formas convencionais de treinamento.

A totalidade ou quase totalidade dos argumentos que tenho ouvido, são afirmações graciosas de leigos no assunto, e nunca fatos concretos que resistam a uma análise serena e à sua verificação.

Alegam os que condenam o exercício com pesos, circunstâncias, físicas e mesmo, morais ou sociais. Esquecem que para combater qualquer desporto é necessário, antes de mais nada, conhecê-lo. Esse conhecimento não se refere apenas à leitura de jornais, à notícias captadas nos cafés ou nas rodas de amigos. Conhecer um desporto é antes de mais nada determinar seus fundamentos fisiológicos, estudá-lo sob o aspecto cinesiológico, conhecer e aplicar a metodologia do treinamento.

A grande maioria das pessoas com quem temos trocado idéias, julgam o Halterofilismo e os seus praticantes, pelas demonstrações de narcisismo observadas principalmente nas praias. Este é um dos aspectos negativos, não do esporte de pesos mas, da personalidade dos que assim procedem.

Vamos porém abandonar esse aspecto moral, para abordar os dois argumentos usados preferencialmente pelos que condenam o levantamento de pesos. São eles:

- 1) O levantamento de pesos é prejudicial ao coração;
- 2) O levantamento de pesos torna o homem mais vagaroso, e inepto para a prática dos demais desportos;

Será o Halterofilismo prejudicial ao coração? Incapacitado de responder pessoalmente a essa pergunta, já que foge ao domínio dos nossos co-

nhecimentos especializados, vamos transcrever a opinião de médicos famosos que se ocuparam do assunto.

"O coração é formado principalmente de tecido muscular; comporta-se portanto como músculo diante do exercício.

Na pessoa que pratica o exercício com pesos, bem orientado, o coração se fortifica sob todos os aspectos; em consequência o seu funcionamento torna-se mais eficaz, atendendo com maior energia às necessidades do organismo.

O Halterofilismo, como outra qualquer atividade física, só poderá prejudicar o coração em duas hipóteses:

- a) Quando existe uma lesão anterior;
- b) Quando o exercício for praticado sem método ou em circunstâncias físicas e mentais desfavoráveis.

Os especialistas concordam em afirmar que apesar de um esforço intenso não afetar um coração normal, poderá ter consequências graves caso exista uma condição de debilidade anterior.

Isso ocorre principalmente em desportos de competição, sobretudo quando envolvem esforço intenso e prolongado. O coração obrigado a trabalhar com um suprimento de sangue deficiente, ou sem oxigênio em quantidade normal, sofre lesões de extensão e gravidade variáveis.

O excesso de trabalho do coração ocorre pois numa tentativa de manter o corpo num estado desusado e intenso, sem que lhe seja fornecido o oxigênio necessário para a mistura com o glicogênio, a fim de realizar a combustão de que resultaria a energia capaz de fazer trabalhar os músculos correspondentes".

Creio que todos os nossos leitores já presenciaram competições em que os atletas desfalecem ao chegar à meta, ou mesmo antes, em resultado do mau funcionamento cardíaco, nas circunstâncias que acabamos de mencionar.

Entretanto, tais atividades e seus desastrosos efeitos não são objeto de críticas, no caso fundamentadas.

Queremos ressaltar que nos levan-

tamentos de pesos tais fatos não ocorrem, pois o esforço feito, embora intenso, tem a duração de poucos segundos. Além do que, não conhecemos outra prática desportiva que permita dosar com maior exatidão o esforço dispendido.

Finalizando a primeira parte do nosso artigo, chamamos a atenção dos nossos leitores para incidência das doenças do coração. Raramente são diagnosticadas em pessoas que se dedicam a esportes ou atividades braçais, sendo entretanto comuns entre homens que lidam com grandes responsabilidades.

Não culpemos pois o Halterofilismo pelos resultados desastrosos ocasionados pelas emoções e contrariedades; não tomemos como exemplo um amigo que o praticava, já portador de uma lesão anterior, para o qual seria condenada qualquer modalidade física.

O exercício com pesos tornará realmente o homem mais vagaroso? Até algum tempo atrás, era crença generalizada que o Halterofilismo enrijecia os músculos. Hoje, graças a uma série de experiências realizadas por dois médicos americanos, Murray e Carpovich, ficou demonstrado que essa afirmação não tem qualquer fundamento.

Esses médicos utilizaram em suas pesquisas um aparelho destinado a medir eletricamente o tempo em que um braço realiza vinte e quatro revoluções completas. Selecionaram para as suas experiências diversos jovens, escolhidos de acordo com o seguinte critério: pesistas, não pesistas, alunos de uma escola de educação física, alunos de uma escola de artes liberais. Cada homem fazia duas tentativas, com intervalo de três minutos.

Os resultados obtidos foram os seguintes:

- |  |              |
|--|--------------|
| 1) Pesistas .....                                | 5" 491/1.000 |
| 2) Não pesistas .....                            | 5" 665/1.000 |
| 3) Alunos de uma escola de educação física ..... | 5" 55/100    |
| 4) Alunos de uma escola de artes liberais        | 5" 78/100    |

Uma vez conhecidos estes resultados, o exercício com pesos invadiu os campos esportivos, sendo hoje em dia usado como treinamento de base na

Continua na página 16

# HALTEROFILISMO E DEMAIS DESPORTOS

Continuação da pág. 12

quase totalidade das modalidades atléticas.

Corredores, saltadores, tenistas, lutadores, nadadores etc., usam pesos regularmente em suas sessões de treinamento.

O tenista Frank Sedgman o praticava. Um técnico americano de bola-ao-cêsto conseguiu uma melhoria média de seis centímetros na habilidade de saltar dos seus homens, graças ao uso de exercícios especializados com pesos.

Campeões mundiais e olímpicos como Fortune Gordien, Parry O'Brien, Bob Richards, praticam exercícios com pesos. Henry Wittsberg, oito vezes campeão americano e olímpico de luta, Dick Cleveland que após seis semanas de treinamento com pesos bateu o recorde do mundo de nado livre, para não citar dezenas de outros campeões, são adeptos do exercício com pesos.

Poderão os leitores apontar uma prova que exija maiores qualidades de coordenação muscular, noção de tempo, elasticidade, que o salto com vara? Pois bem, Bob Richards, cog-

nominado "padre voador", homem que trarpôs maior número de vezes o sarrafo à altura de 4,55 m, é halterofilista desde os doze anos. E querem conhecer algumas das marcas fora da sua especialidade? Aqui vão elas: 100 m .... 10" 9/10, salto em distância .... 6,90 m arremêso do peso .... 13 m, salto em altura .. .. 1,82 m, 400 metros rasos .. .. 51" 9/10, 110 metros com barreiras .... 15" 2/10, dardo .... 58,80 m, salto com vara .... 4,60 m, 1.500 metros .... 4'51", arremêso do disco .. .. 41 metros.

Introduzindo o exercício com pesos em seu plano de treinamento, o que significou a maior quebra das rotinas, os nadadores australianos de ambos os sexos quebraram quase todos os recordes mundiais de natação.

Pugilistas de primeira grandeza como Rocky Marciano, Ray Robinson, Randolph Turpin, todos campeões do mundo, Bob Baker, Bill Borsio, campeão olímpico, e inúmeros outros introduziram em seu treinamento o exercício com pesos.

Entre nós podemos citar Alcides Dambrós, campeão brasileiro e recordista sul-americano de arremêso de peso, Bruno Strohamayer e Haroldo Guimarães.

Conhecemos pessoalmente Bruno Strohamayer no Rio Grande do Sul, quando, praticando exercício com pesos na Academia Sparta, visava melhorar sua modesta performance na prova de arremêso de martelo.

Em poucos meses tornou-se recordista brasileiro, campeão e recordista sul-americano. Agora, por ocasião da disputa do troféu Brasil no Maracanãzinho, acaba de quebrar o seu próprio recorde sul-americano com um formidável lançamento de 54 metros.

Cremos que os exemplos acima citados valem por mil palavras, numa afirmação de que o Halterofilismo, além dos benefícios que traz à saúde, é um auxiliar inestimável na prática dos demais desportos.

Naturalmente, neste último caso, os exercícios devem ser especializados de acôrdo com a modalidade desportiva a ser praticada.

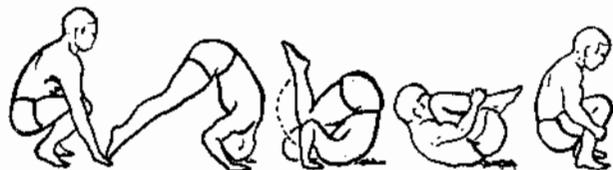
# Ginástica e saltos acrobáticos

Pelo Major **JOSÉ ALBERTO PITTA**  
Chefe da Seção de Pesquisas e Divulgação

São de uma utilidade prática sem limites. Desenvolvem no homem a força, agilidade, precisão, autoconfiança, destreza, equilíbrio e sobretudo a audácia.

O executante deve ter um preparo físico aprimorado, boa impulsão e músculos abdominais trabalhados.

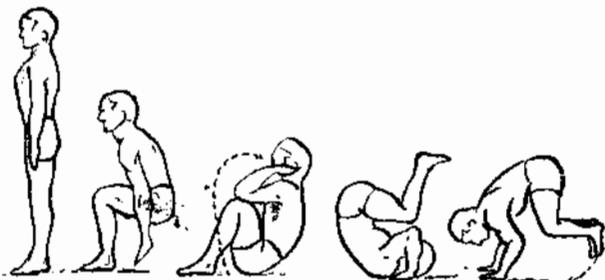
Passarei a descrever uma rápida série, que considero encerrando os exercícios mais atraentes e benéficos para a manutenção da forma física.



**Rolamento para frente** (Figura 1)

Posição inicial: de cócoras, com as mãos apoiadas no solo ou segurando os tornozelos.

Execução: O homem flexiona a cabeça, de modo a que o queixo toque o peito, e rola para frente, sobre a nuca e os ombros. Poderá dar um único rolamento ou executar 2 ou 3 consecutivos. No caso de vários rolamentos é necessário auxiliar com a impulsão das pernas, mantendo sempre a posição grupada e finalizando na posição de pé.



**Rolamento para trás** (Figura 2)

Posição inicial — De pé.

Execução: O homem flexiona completamente as pernas, sentando no chão e rodando para trás, colocando as mãos no chão, atrás do corpo e dando uma ligeira impulsão nos braços, para rolar sobre a nuca e os ombros. Poderá fazer um ou vários rolamentos, terminando na posição de pé.

Estes dois tipos de rolamentos são imprescindíveis, porque, ao mesmo tempo que esquentam os músculos, trabalham todas as grandes articulações do corpo, preparando o físico para os exercícios mais complexos.



**Salto de peixe** (Figura 3)

O ginasta vem correndo e, em dado momento, dá uma impulsão nas duas pernas, para cima e para frente, mantendo o corpo esticado no ar, como mostra a figura. Ao tocar o solo, o ginasta deve fazê-lo inicialmente com as mãos, dedos voltados para dentro, e em seguida com a nuca e com os ombros grupando o cor-

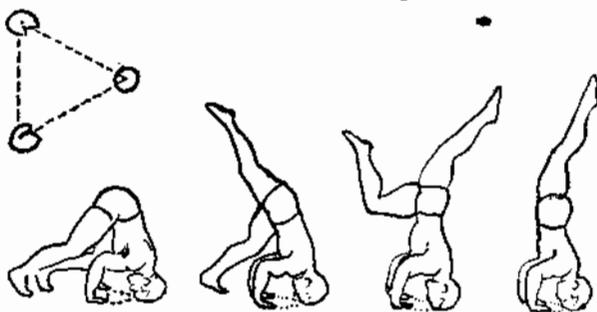
po, como mostra a figura, para o rolamento final, terminando na posição de pé.

Este salto de peixe é muito utilizado em demonstrações, podendo o atleta dar a impulsão de um trampolim e saltar sobre obstáculos, como arco de fogo, cavalos, automóveis, etc.



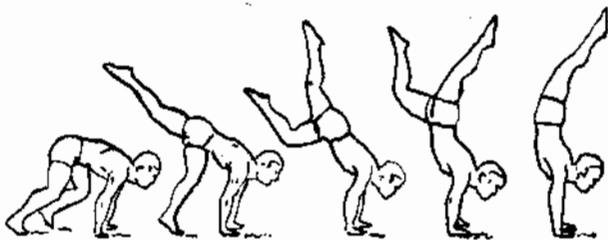
**Rodada** (Figura 4)

O atleta vem correndo, executa um pequeno salto, com o pé esquerdo à frente, ao mesmo tempo que levanta os braços. Em seguida coloca ambas as mãos no solo, com a direita à frente da esquerda e levanta a perna direita, que é imediatamente seguida pela esquerda. Ombros e pés passam verticalmente acima da cabeça, enquanto o corpo executa meia volta pela esquerda, momento em que o executante retira as mãos do solo, para cair na posição de costas, executando um salto para cima. Esta rodada é ideal para o início de uma série de saltos-mortais para trás, porque permite uma ótima impulsão inicial do corpo.



**Parada de três apoios** (Figura 5)

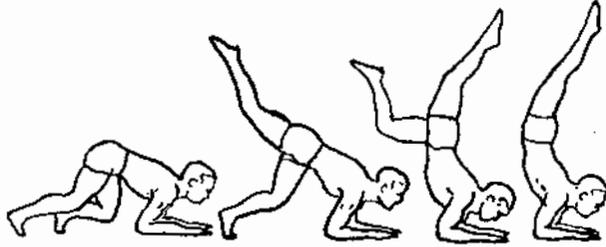
Nesse tipo de parada, os três apoios são formados, com as duas mãos e a cabeça, formando um triângulo, que distribuirá sobre os vértices o peso do corpo, permitindo-lhe ficar em ótima posição estável. É um exercício muito fácil, muito executado por crianças e que se presta para demonstração, em vista de que o atleta pode permanecer nesta posição, durante vários minutos.



**Parada de dois apoios** (Figura 6)

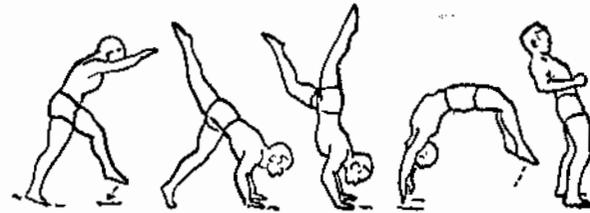
É um exercício de difícil execução e que exige um grande tempo de treinamento. A manutenção do equilíbrio nesta parada depende, em grande parte, da posição da cabeça. Tomada a posição inicial como mostra a figura, o atleta dá a impulsão com a perna es-

querda, e eleva também a perna direita, juntando os dois pés com as pontas para cima. As mãos são apoiadas no solo, com os dedos abertos para a obtenção de melhor base. A distância entre as mãos não deve exceder à largura dos ombros. Logo que os pés se unem acima, a cabeça do atleta se curva para trás, tentando encostar a cabeça nas costas, contraindo os músculos da nuca, conforme mostra a figura. Esta posição da cabeça é importantíssima para a manutenção do equilíbrio, porque o centro de gravidade está na nuca. Para demonstrar a importância desta posição da cabeça, o atleta poderá experimentar olhar para trás, quando estiver em equilíbrio e verá que as suas pernas descerão imediatamente, desfazendo-se o equilíbrio. Para conseguir um resultado rápido o treinamento do equilíbrio poderá ser obtido com o auxílio de uma parede, onde o homem colocará inicialmente os pés.



**Parada com apoio nos antebraços** (Figura 7)

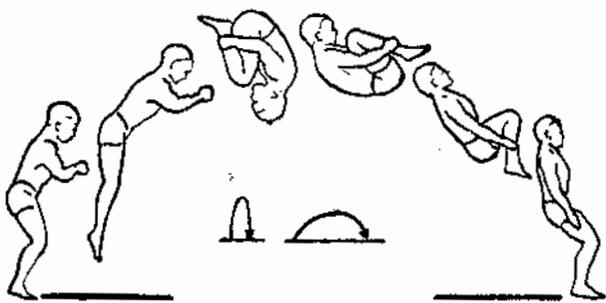
O atleta apóia os antebraços no solo, levanta a cabeça para olhar para frente, dá impulsão nas pernas e procede como a parada de dois apoios. Esta parada é um pouco mais fácil que a anterior, mas exige também músculos fortes no abdome.



**Salto-mortal para a frente com as mãos** (Figura 8)

O atleta vem correndo, dá um pequeno salto auxiliar, cai com a perna esquerda à frente, a qual dá a impulsão para o salto. As mãos são colocadas no solo, com os braços semiflexionados, que se estenderão rapidamente como molas, para dar maior impulsão ao corpo e permitir ao atleta cair de pé. Ao tocar o solo, o atleta deve dar um golpe de rim, a fim de obter uma boa aterragem, de pé.

Nota: a colocação dos braços semiflexionados no chão é importantíssima. Se os braços forem colocados esticados no chão, o atleta não obterá flexibilidade necessária e cairá forçosamente de costas.

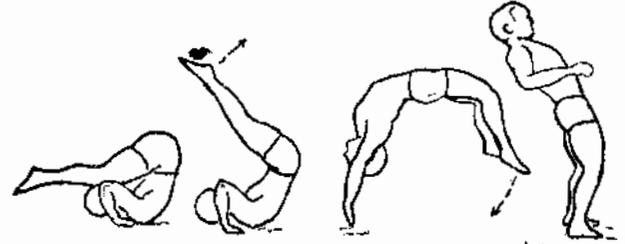


**Salto-mortal para a frente sem as mãos** (Figura 9)

O atleta vem correndo, dá um salto auxiliar e cai sobre as duas pernas que dão simultaneamente a impulsão. A impulsão deve ser dada para cima e para a

frente. Logo ao sair do solo o atleta deve flexionar violentamente a cabeça de modo que o queixo toque o peito, ao mesmo tempo que grupa o corpo, segurando as canelas. É importante lembrar que, quanto mais grupado o corpo, mais rápida a velocidade do giro, visto o raio ser menor. Ao atingir o solo, o atleta deve abrir os braços lateralmente, para garantir uma aterragem bem equilibrada e levantar o olhar tomando seus raios visuais a direção paralela ao solo.

Nota: A impulsão poderá ser feita de um trampolim.



**Salto de Mola** (Figura 10)

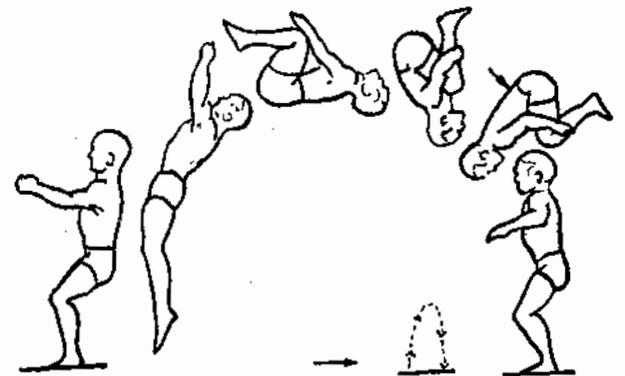
Posição inicial — Deitado em decúbito dorsal. Elevando violentamente as pernas para trás e colocando as mãos atrás dos ombros, o atleta toma a 1.ª posição da figura 10. Em seguida, o atleta executa um golpe de rim, ao mesmo tempo que impulsiona o corpo para a frente com as mãos, passando pela posição em arco e caindo em pé. É preciso notar que este salto exige muita agilidade e flexibilidade dos músculos abdominais.



**Salto-mortal para trás, com as mãos** (Figura 11)

Este salto, para um atleta de boas qualidades físicas, é de fácil execução e impressiona muito bem. O executante poderá fazer este salto em continuação à rodada descrita na figura 4.

Partindo da posição parada, basta o atleta jogar simultaneamente, para cima e para trás, os braços esticados e a cabeça, mantendo o corpo como um arco no espaço, conforme a figura. Ao tocar o solo, deverá fazê-lo sobre os dois braços esticados, terminando pela posição final de pé, em consequência do movimento de rotação de que veio imprimido. Este salto requer um treinamento especial de braços, para fortificá-los a fim de sustentar o choque do corpo no solo.



**Salto-mortal para trás, sem mãos** (Figura 12)

O atleta poderá executá-lo também, em continuação à rodada já explicada na figura 4. Partindo da po-

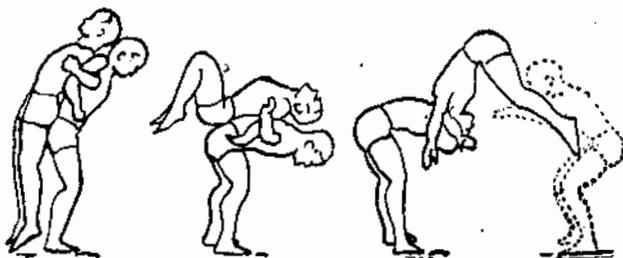
sição parada, o atleta deve dar uma forte impulsão de pernas, e lançar os braços esticados e a cabeça para cima e para trás, procurando grupar o corpo, de modo a que o giro se faça mais rapidamente. Exige um trabalho de músculos abdominais muito bem feito.

Nota: A impulsão dada de um trampolim, facilita a execução do salto.



**Rodada em dupla** (Figura 13)

Os executantes tomam a posição inicial da figura. O atleta que está de pé, a um sinal convençãoado, dá uma impulsão para a frente, sem largar a canela do companheiro, tocando o solo à frente pela nuca e ombros, conforme mostra a figura. O companheiro, que está deitado de costas, passa à posição de pé, conforme mostra a figura e sem largar a canela do companheiro dá uma impulsão para cima e para a frente, de maneira a que haja perfeito sistema entre os dois, e o rolamento seja contínuo.



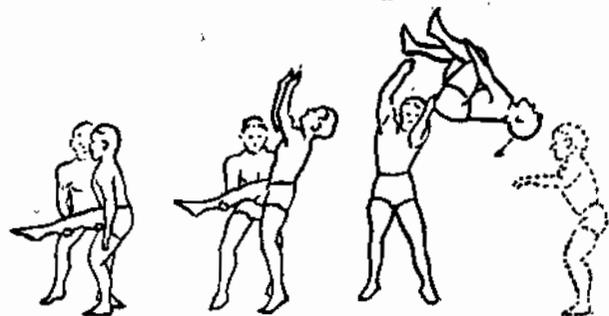
**Rolamento costa a costa** (Figura 14)

Na posição inicial, os executantes entrelaçam os braços e ficam com as costas coladas. O base faz uma flexão do tronco e das pernas, enquanto o volante rola as suas costas sobre as do outro, caindo em pé. Com a continuação e depois dos executantes adquirirem confiança mútua, o volante pode apenas segurar os ombros do base, com as costas das mãos para cima, e largar após o rolamento do corpo, para cair de pé.



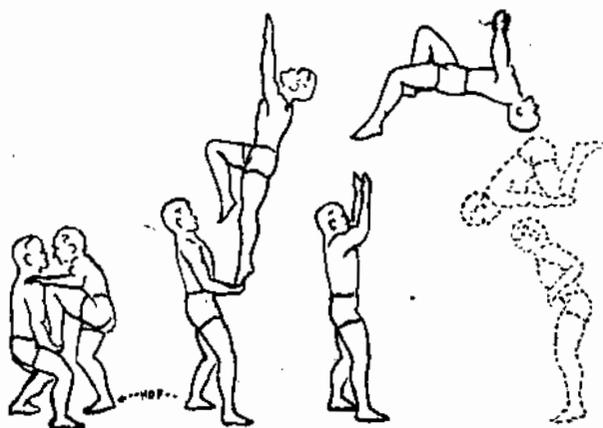
**Rolamento com apoio nos joelhos do base** (Figura 15)

O volante executa uma pequena corrida, apóia as mãos nos joelhos do base e executa o rolamento, sendo impulsionado nas costas pelo base, para cair em pé do outro lado, como demonstra a figura.



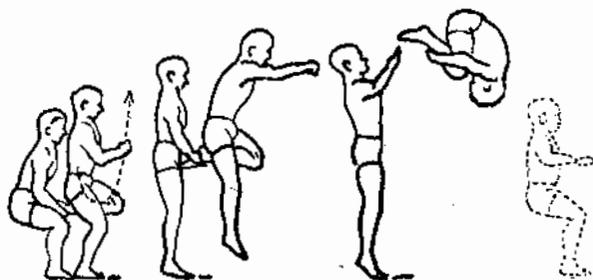
**Salto-mortal para trás com apoio nas pernas** (Fig. 16)

O volante estica a perna direita ou esquerda, até uma posição paralela ao solo. O base segura a perna do volante, mantendo uma das mãos sobre os músculos gêmeos (barriga das pernas) e a outra mão, por baixo da coxa, conforme a figura. O volante apóia a mão do lado da perna elevada, no ombro do base. A execução deste salto dependerá exclusivamente do tempo preparatório, que será convençãoado entre os dois atletas. O salto poderá ser feito após um ligeiro abaixamento simultâneo dos dois atletas, seguido de uma forte impulsão do base da perna de apoio do volante. Também este sistema poderá ser conseguido, após dois abaixamentos simultâneos dos atletas, seguido da impulsão já descrita acima. O volante deverá procurar subir bastante e grupar o corpo para girar num ponto acima da cabeça do base, e cair de pé.



**Salto-mortal para trás, com apoio do pé nas mãos do base** (Figura 17)

O base coloca as mãos entrelaçadas ou uma das mãos em cima da outra (palma com costa). O volante apóia o pé de impulsão neste degrau do base e apóia com ambas as mãos em seus ombros, procurando chegar seu corpo bem próximo ao do base. A um sinal convençãoado entre os dois, que poderá ser após um ou dois abaixamentos simultâneos, o volante estica sua perna de impulsão, ao mesmo tempo que o base lhe transmite vigoroso impulso para cima. O volante deve procurar subir bem acima da cabeça do base, onde executará o salto mortal, auxiliando com vigorosa cabeçada para trás, de modo a girar no ar e cair de pé. Este salto, quando bem executado, é de efeito espetacular, prestando-se muito para demonstrações.



**Salto para a frente, com auxílio por trás.** (Figura 18)

O volante fica de costas bem perto do base e flexiona a sua melhor perna, de modo a que o base segure o peito do seu pé.

A um sinal convençãoado entre os dois, o volante executa uma impulsão forte com a perna de apoio, ao mesmo tempo que o base imprime-lhe violenta impulsão para cima, fazendo-o executar o salto-mortal para a frente. É necessário, também, que o volante alcance boa altura para executar melhor o giro no ar.

# GINASTAS SUÍÇOS

À Escola de Educação Física do Exército coube a honra de oferecer o seu ginásio para as brilhantes demonstrações da equipe de ginastas da Suíça.

Foram duas noites de grande esplendor, nos dias 25 e 27 de outubro, ficando o Ginásio Leite de Castro com suas dependências inteiramente lotadas por uma assistência de escol, que vibrou ante a apresentação de tão arrojados exercícios.

O programa desta festa dos esportes de aparelhos foi o seguinte:

1 — **Saudação à Bandeira** — Após a execução dos hinos nacionais da Suíça e do Brasil, que foram ouvidos com respeito por toda a platéia, de pé, a equipe de atletas em posição de sentido, algumas palavras foram pronunciadas ao microfone, sobre o espetáculo, seguindo-se a apresentação dos componentes da equipe, como se segue:

Rudolf Balsiger, chefe da delegação e funcionário do Departamento de Turismo e Esporte da Suíça; Marta Perroulaz, cantora e acordeonista, com a profissão de hoteleira; Fritz Rindisbacher, cornetista dos Alpes; Heinrich Dubach, me-



*A delegação suíça, alinhada para a apresentação inicial*

cânico especializado em aparelhos telefônicos; Fritz Feuz, mecânico de automóveis; Hans Kuenzler, electricista; Werner Michel, trabalhando na Casa de Moeda da Suíça, e Walter Schmitter, marceneiro.

Todos pertencem ao Clube de Ginástica de Berna e são ginastas ar-

tísticos amadores que se exercitam em suas horas de folga, visto trabalharem em suas profissões durante 44 horas por semana.

Inicialmente, um grupo de cinco ginastas, formados em quadrado, tendo no centro um atleta com a bandeira da Suíça e os das quatro extremidades com as bandeiras brasileiras, executaram evoluções que deram ao Ginásio uma vibração excepcional. As bandeiras eram impedidas sincronizadamente para um lado e outro, volteando acima das cabeças dos atletas, que executavam números interessantes de malabarismo, fazendo as quatro bandeiras brasileiras e a suíça tremularem graciosamente no ar.

2 — **Melodias suíças com a corneta dos Alpes** — A graciosa Marta Perroulaz, em trajes típicos, cantou várias músicas folclóricas suíças, sempre acompanhando-se ao acordeão, tendo arrancado vivos aplausos da assistência.

O original Fritz Rindisbacher, também vestindo uma fantasia (traje típico), apresentou um número desconhecido de nosso público, causando agradável surpresa aos pre-

*Suas Excias. Snrs. Embaixadores da China, Embaixadores da Suíça e Gen. Justino Alves Bastos, que prestigiaram os atletas com a sua presença.*



sentos, soprando a "Corneta dos Alpes", instrumento de 4 metros, com o formato de um grande cachimbo, cuja curvatura se apoiava no solo, o musicista original deu um toque longo e grave, cujo som, de agradável e suave audibilidade, ecoou pelos quatro cantos do ginásio, como se o local fôsse as escarpas das serras geladas dos Alpes da terra neutra.

3 — **Ginástica na paralela** — Após uma pequena preparatória, todos executaram a sua série, demonstrando um domínio completo do aparelho. Com suas entradas e saídas perfeitas e arrojadas, mostraram ao público um conjunto de movimentos que, pela sua beleza e elegância, atestaram a sua pujança. As mudanças de frente, quando em parada, trocando as mãos de uma paralela para outra, enquanto as pernas e os pés unidos se conservavam para cima, foi um movimento aplaudidíssimo. Saltos mortais e giros em cima das paralelas, davam a impressão de que os ginastas voavam, com o auxílio do impulso do corpo e da flexibilidade da paralela.

4 — **Ginástica no cavalo** — A execução dos exercícios em cavalo-de-pau despertou bastante interesse, principalmente pela elegância e elevação alternada das pernas, combinadas com o balanceio dos quadris.



*A cruz nas argolas, com o corpo em esquadro. Exercício difícilimo.*

As saídas do cavalo eram sempre precedidas de giros em cima das alças, que terminaram na parte lisa do aparelho.

5 — **Salto sobre o cavalo** — Numa demonstração de agilidade e coordenação, vários saltos foram executados por cima dos cavalos, com a impulsão feita de um pequeno trampolim de ginástica acrobática. As aterragens após os saltos, eram feitas em perfeito equilíbrio.

6 — **Ginástica nas argolas pen-**

**dentos** — Este aparelho, que é o mais difícil de todos, empolgou os assistentes, pelas evoluções perigosas. Todos os atletas executaram a cruz, que é o exercício máximo da série, terminando por saídas em salto mortal.

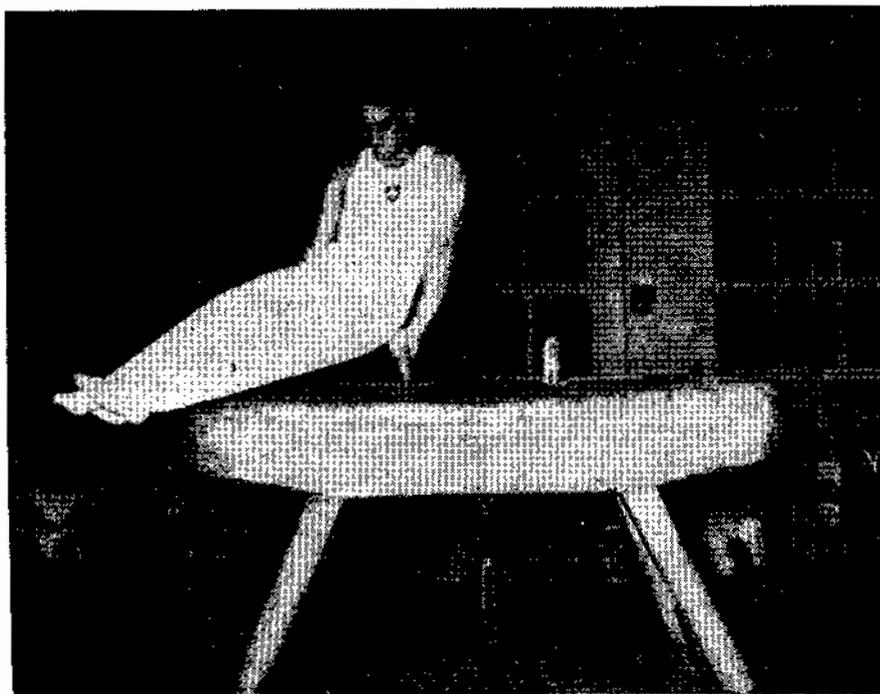
7 — **Ginástica de solo** — Verdadeiros exercícios de contorcionismo, atestaram, mais uma vez, o alto grau de preparo físico dos suíços.

Esta cena terminou com uma série de saltos mortais seguidos, para frente, para trás e com rotação e reversão do corpo no ar. Agilidade e destreza em todos os saltos.

8 — **Barra fixa** — Os exercícios de barra fixa fecharam com chave de ouro as demonstrações. Oitavas, subidas de rins, giros gigantes e uma variedade enorme de movimentos, todos executados coordenadamente, terminaram para largas sensacionais da barra, em alucinantes saltos mortais em pleno ar, com queda perfeitamente de pé. A saída do giro gigante, em salto mortal, fez a platéia ficar em suspenso durante alguns décimos de segundo.

Terminadas as demonstrações, as despedidas foram feitas ao público, que não poupou aplausos e elogios àquela pléiade de homens que fizeram jus ao provérbio: "Mens sana in corpore sano".

*Uma bela saída do cavalo-de-pau. Veja-se a elegância do movimento.*



# EXIBIÇÃO DE CAMPEÕES SUL-AMERICANOS DE ATLETISMO

Do Cap. ACRÍSIO FIGUEIRA

Ao ensejo do término das aulas da cadeira de atletismo no corrente ano, os alunos da Escola tiveram oportunidade de assistir a uma primorosa exibição de vários atletas, renomados campeões, figuras obrigatórias nas equipes brasileiras do esporte-base, que aqui estiveram, espontaneamente, num gesto de cativante cortesia, cooperando conosco, demonstrando suas qualidades técnicas apuradas e assombrando a todos com a espantosa facilidade com que conseguem resultados de vulto.

Realmente, foi das mais proveitosas e úteis a apresentação dos "cobras" que compareceram ao Estádio da Es. Ed. F. Ex. na manhã do dia 21 de outubro do corrente.

Após 8 meses de prática intensa de tôdas as modalidades atléticas, os instruendos sentem a dificuldade e sabem aquilatar o quanto de sacrifício é necessário para se conseguir um resultado mais expressivo. Assim, viram êles:

**JOEL ROSA DA SILVA** — Recordista brasileiro dos 110 m c/b, com o tempo de 14,6s — Passeou na pista cravando 15,6s para a distância.

**AFONSO COELHO** — Integrante do 4 x 100 m, campeão sul-americano — Cobriu os 100 m em 11,3s, "conversando com os assistentes".

**JORGE MACHADO DE BARROS** — Grande velocista, campeão sul-americano, atleta olímpico — Sem poder esforçar-se por se encontrar em restabelecimento de recente distensão muscular, fez os 100 m em 10,9s!

O fabuloso **JOSÉ TELES DA CONCEIÇÃO** — Recordista sul-americano dos 100 m com 10,2s, dos 200 m com 20,8s, do salto em altura com 2 m e do 4 x 100 m com 40,8s — (Será necessário citar todos os títulos e recordes do TELES?) — Passeou nos 100 m em 10,8s e saltou de abrigo e sapato de tênis 1,80 m de altura.

**ULYSSES LAURINDO DOS SANTOS** — Recordista sul-americano dos 400 m com o tempo de 47,5s, especialista dos 400 m c/b, do qual é campeão sul-americano,

atleta olímpico — Fez um "ligeiro" aquecimento cravando 50,9s nos 400 m, sendo acompanhado pelos irmãos ERWINO e GUNTHER STOBAUS, o primeiro deles terceiro colocado nos 400 m c/b no sul-americano de Montevidéu.

**SEBASTIÃO MENDES** — "Dono" absoluto dos 300 m "steeplechase" na América do Sul, recordista brasileiro dos 1500 m com o tempo de 3m55,2s — Atualmente em grande forma deu um "tiro" de 1000 m em 2m33,0s (melhor que o recorde carioca, que é de 2m34,0s).

**WALTER KUPPER** — "Martelista" de renome, figura sempre presente nas equipes brasileiras — Arremessou o martelo a 50,45 m, esclarecendo ainda, aos instruendos, alguns pontos da técnica do difícil arremêso de sua especialidade.

**ARY FAÇANHA DE SÁ** — "Doublê" de atleta e técnico, recordista sul-americano do salto em distância com 7,84 m, atleta bi-Olímpico — Saltou, com apenas 10 m de corrida, praticamente só na impulsão, mais de 6 m.

**ADEMAR FERREIRA DA SILVA** — "O homem-canguru", o atleta brasileiro que em todos os tempos maiores glórias conquistou para o atletismo nacional, com os seus feitos de bicampeão e recordista olímpico do salto triplo, por vários anos e até recentemente recordista do mundo na sua especialidade com o resultado de 16,56 m. (Seu recorde foi batido pelo russo RIAKOVSKI com 16,59 m). — Saltou, praticamente andando, 14,80 m com uma facilidade e beleza que a todos impressionou.

Ao final da demonstração agradecemos aos atletas presentes a grande aula e magnífico espetáculo que nos proporcionaram. Fazemos votos para que ela se transforme em tradição, incorporando-se ao currículo anual da Escola, pois, incontestavelmente, são inumeráveis os ensinamentos colhidos pelos instruendos, além de ser uma propaganda e estímulo para os nossos notáveis campeões que, pelas suas qualidades, dedicação, espírito de sacrifício e perseverança, mantêm bem alto o nome esportivo do Brasil.

*Da esquerda para a direita — Em pé, na frente, Afonso Coelho, Ademar Ferreira da Silva, Erwino Stobaus, Jorge Machado de Barros e Ulisses Santos. Em pé, no fundo Izoel Silva, Marcelino Guanabara, Ary Façanha de Sá, Sebastião Mendes e Gunther Stobaus. Sentado, José Telles Conceição.*





Cap. Bertholdo H. O. Frères

## I) TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO

### REGRAS DE FUTEBOL

- 1) As Metas num campo de futebol ficam:
  - a) Dentro do campo
  - b) Fora do campo.
- 2) São tiros livres indiretos:
  - a) Arremêso lateral
  - b) Tiro de meta
  - c) Tiro inicial
  - d) Tiro de canto
  - e) Sobrepasso.
- 3) Ao ser dado "bola ao chão", um jogador chuta a bola antes que esta toque o solo. O árbitro deverá:
  - a) Expulsar o jogador de campo
  - b) Mandar cobrar um tiro livre indireto contra o seu quadro.
  - c) Repetir a bola ao chão
  - d) Deixar prosseguir o lance.
- 4) Na execução de uma penalidade máxima, em face de qualquer infração por parte do quadro atacado, o árbitro deverá:
  - a) anular o tento, caso a bola tenha entrado na meta
  - b) repetir o lance caso não tenha resultado em tento
  - c) mandar cobrar um tiro de meta, caso não tenha resultado em tento
  - d) deixar continuar o jogo se o goleiro houver executado a defesa.
- 5) Numa tarde de ventania, o quadro A foi beneficiado com um tiro livre direto, nas proximidades da área de penalidade máxima da equipe B. Um dos jogadores da equipe A, se preparou para bater a falta. O vento, porém, não deixava a bola ficar no local da penalidade. O mesmo jogador resolveu chamar um companheiro de equipe para reter a pelota no terreno, servindo-se de uma das mãos. O tiro partiu, finalmente forte e o arqueiro adversá-

rio não conseguiu tocar na bola que foi direta às rédes. O árbitro resolveu então:

- a) Marcar um tento para equipe A
- b) Invalidar o tento e marcar um tiro livre a favor da equipe B
- c) Mandar repetir a cobrança do tiro livre a favor da equipe A.

**OBS.:** As respostas encontram-se no final desta seção.

## II) VOCÊ SABIA QUE...

...O governo chileno taxou os artigos de luxo, o fumo e as bebidas alcoólicas em benefício de um Fundo destinado aos Campeonatos Mundiais que serão realizados em Santiago — futebol e basquetebol?

...O Conselho Técnico de Futebol do CBD terminou os debates que vinha realizando sobre as interpretações das regras III (Número de Jogadores) e V (Árbitro) do Guia Internacional para Árbitros, com relação às substituições de jogadores durante uma partida em face da deliberação do "Internacional Board".

Foi adotada, então, a seguinte medida oficial: a partir de janeiro de 1959, serão permitidas as substituições em caso de acidente, do goleiro a qualquer tempo e de um outro jogador, até antes do término do primeiro tempo.

Ficou ainda decidido que nenhum jogo poderá continuar, tendo uma das duas equipes menos de sete jogadores em campo, ocasião em que o Árbitro suspenderá a partida encaminhando um relatório circunstanciado ao Tribunal, único órgão competente para julgar.

...até a presente data (19/nov/958), vinte e três títulos de campeões sul-americanos, foram obtidos com brilho invulgar pelo Brasil.

Foram eles: Campeonatos de Natação, masculino e feminino; Campeonatos de Saltos Ornamentais, masculino e feminino; Campeonato de Pólo Aquático; Campeonatos de Tênis de Mesa (num total de 8 títulos); Campeonatos de Atletismo, masculino e feminino; Campeonatos de Voleibol, masculino e feminino; Campeonato Juvenil de Tênis; Campeonato do Pentatlo Moderno; Campeonato de "Stars"; Campeonatos de Basquetebol, masculino e feminino, e Campeonato de Boxe, na

categoria de médios ligeiros (Fernando Barreto), além de um Campeonato Pan-Americano de Judô.

No Tênis, temos a brilhante performance da nossa extraordinária Maria Ester Bueno, sagrando-se campeã mundial de duplas, com a notável americana Althea Gibson. Portanto, temos até o presente momento mais de duas dúzias de títulos amadoristas, sendo vinte e três sul-americanos, um pan-americano e um mundial.

...a A.C.M. do Rio, foi fundada no ano de 1893, à Rua 7 de Setembro n.º 79, tendo sido a primeira a aparecer na América do Sul?

...o Judogui (vestimenta para a prática do Judô) compõe-se de 3 partes?

A parte superior (paletó), a parte inferior (calça) e a faixa. A única parte que serve para distinguir um judoka de outro, conforme a sua categoria, é a faixa. As mais conhecidas são: branca (principiantes); verde, roxa, marrom (do 3.º ao 1.º Kyu); preta (do 1.º ao 10.º dan). Do 1.º ao 5.º dan, usa-se exclusivamente a faixa preta. Do 6.º ao 10.º dan, usa-se também a faixa bicolor (vermelha e branca). Do 9.º ao 10.º dan, usa-se com mais freqüência a vermelha. A parte superior do Judogui (paletó), deve ter um comprimento tal, que cubra pelo menos a metade superior da coxa; não ser nem muito folgado, nem muito apertado. A manga deve chegar até o meio do antebraço, quando tivermos o braço flexionado, e ter ainda a abertura de 10 cm. A calça deve chegar no mínimo até a canela. É falta de esportividade e "covardia", usar o judogui muito curto. Às vezes, alguns praticantes usam-no muito curto, inconscientemente. Acontece em geral, com adolescentes, devido o seu crescimento natural, tornando-se um problema econômico a sua substituição.

### III) CURIOSIDADES DESPORTIVAS

#### NÃO RESPONDIA AO CHAMADO PORQUE ESTAVA DORMINDO

O velocista americano Ray Norton, o qual entre outros resultados alcançados possui também um magnífico 9,3 ms nas 100 jardas, participou nestes últimos dias de uma reunião de atletismo na França. Quando o alto-falante fez o chamado para os concorrentes dos 100 metros rasos, o único a não apresentar-se foi justamente Norton, que durante um certo tempo ficou invisível. Depois de algumas buscas o velocista americano foi encontrado nos vestiários, adormecido profundamente. Habilíssimo em saber-se relaxar para fazer descansar os músculos, de fato, Norton estava concentrando todas as suas energias antes da competição, nesse mister... acabando por conceder a si mesmo um sono restaurador!

#### UM CAMPONÊS DE QUASE 100 ANOS DE IDADE VENCEU POR APOSTA UMA CORRIDA DE 100 METROS RASOS

Catanzaro, 31 (ANSA) — Um camponês de 93 anos, Domenico Schipani, e um guia de mulas de 73 anos, Leonardo Londini, disputaram em Maso-

raca (Catanzaro) uma prova de corrida livre, na distância de 100 metros. Resultou vencedor o quase centenário Schipani, que cortou a fita de chegada com quase 40 metros de vantagem sobre o seu rival, o qual, por sua vez, teve que entregar-lhe as 5 mil liras de aposta.

O vencido, convicto da invencibilidade do seu concorrente, renunciou à uma revanche, que lhe foi concedida de maneira fidalga e que consistiria numa prova de resistência no baile da "tarantella", conhecida dança popular italiana de ritmo muito alegre.

### IV) QUAL A SUA DÚVIDA?

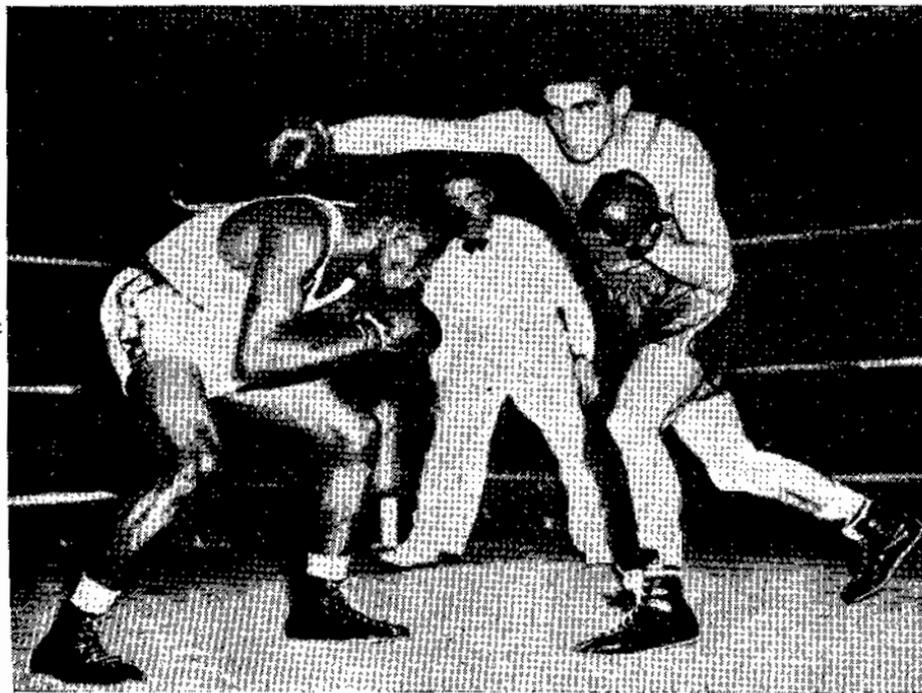
Nossos leitores terão ensejo de resolver suas dúvidas mediante uma simples consulta por carta dirigida a esta seção. Não façam cerimônia e usem e abusem de nossos préstimos. Aqui estamos para servir-lhes, leitores amigos!

### TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO

#### Respostas

- 1 — Dentro do campo.
- 2 — Arremesso lateral — tiro de meta — tiro inicial — sobrepasso.
- 3 — Repetir a bola ao chão.
- 4 — Repetir o lance caso não tenha resultado em tento.
- 5 — Marcar um tento para a equipe.

# BOXE NOS JOGOS OLÍMPICOS



Flagrante de uma luta de boxe disputada por ocasião dos jogos olímpicos.

Vestindo calção branco, vemos o atual campeão do mundo, na ocasião um pugilista amador à caminho do título olímpico.

Aos dezenove anos de idade, FLOYD PATTERSON já era apontado pelos entendidos da nobre arte, como o futuro campeão do mundo, graças à sua extraordinária habilidade em boxear, aliada às suas excepcionais qualidades físicas e mentais.

As previsões foram confirmadas alguns anos mais tarde, dois para ser mais preciso. Hoje, esta foto recorda o galgar de um degrau a mais na carreira gloriosa do mais jovem dos campeões do mundo.

# BIÓTIPO POR INSPEÇÃO

Pelo Dr. JOÃO PIRES TEIXEIRA,

Major Médico Instrutor de Biometria da Escola da Educação Física do Exército

O C-21-20 Manual de Campanha Básico de Treinamento Físico Militar de 1958 excluiu o uso da Ficha Biométrica modificada pelo Dr. Washington de Almeida. Lê-se no Art. II — Capítulo 15 — Pesagem Mensal, letra **b** (3) Determinação do Biótipo por Inspeção, e nas suas letras:

“(a) O Comandante da Subunidade ou auxiliar por êle designado, determinará o Biótipo por Inspeção, isto é, à simples vista, registrando-se o resultado no canto direito da frente da Ficha. Os homens serão então classificados em três tipos (Fig. 248).

— Brevilíneos — Correspondentes ao tipo entroncado.

— Longilíneos — Correspondentes ao tipo esguio.

— Normolíneos — Correspondentes ao tipo intermediário.

(b) Sobre esta determinação que somente a experiência pode dar o “olho biométrico”, três são as atitudes nas quais podemos observar os homens: em pé, sentado e na posição de quatro, isto é, com os pés e as mãos apoiados no solo”.

Como se observa naquele Manual, o Biótipo deve ser observado com “olho biométrico”.

Em Biometria nada deve ser constatado a olho, e sim com números de medidas, como o diz a sua própria definição: “Biometria é a ciência que trata das medidas biológicas que traduzem por meio de números os fenômenos biológicos e estabelece entre estes dados, as leis que os regem”.

Portanto, não podemos deixar de fazer a tomada das medidas biométricas. Se assim não fizermos, estaremos procedendo empiricamente.

Considerando-se que hoje em dia todos os fenômenos são reproduzi-

dos em números matemáticos, como podemos prescindir dos mesmos na Biometria?

Deve-se então acabar com esta? Claro que não, porque ela é imprescindível.

Se acabamos com certas medidas e com certas Fichas Biométricas, porque nos tomavam muito tempo e dependiam de certo material caro e de difícil aquisição, porque não procuramos então um método mais prático, mais simples e científico, em vez do empírico? Não o haverá? É claro que há.

Podemos muito bem fazer mensurações com quase nenhum material e com pequena perda de tempo.

Aqui deixo a minha modesta con-

para equilibrar o mensurando e com a polpa do dedo indicador ou médio da mão direita, ir deslizando e comprimindo a pele da linha mediana e anterior do tórax, de baixo para cima, desde a ponta do apêndice xifóide até a sua base, que se percebe por uma pequena saliência no esterno, 1.º ponto de reparo (Fig. 1);

e) — Achar os rebordos internos das cartilagens das falsas costelas à direita e à esquerda, que nos vão dar o 2.º ponto de reparo (Fig. 1);

f) — Desde a base do apêndice xifóide na linha mediana e anterior do tronco, a 8 centímetros ou 4 dedos transversos abaixo desta, encontramos o 3.º ponto de reparo (Fig. 1);

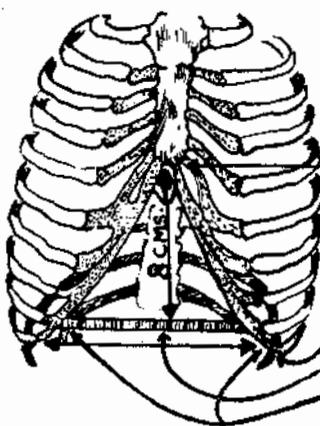


FIGURA 1

1º PONTO DE REPARO — BASE DO APÊNDICE XIFOIDE  
2º PONTO DE REPARO — DISTÂNCIA ENTRE OS REBORDOS INTERNOS DAS CARTILAGENS DAS FALSAS COSTELAS  
3º PONTO DE REPARO — 8 CMS DA BASE DO AP. XIF. REBORDOS INTERNOS DAS CARTILAGENS DAS FALSAS COSTELAS.

tribuição, para que se façam as seguintes mensurações na pesquisa dos biótipos:

MATERIAL: — Somente uma régua milimetrada ou uma fita métrica.

TÉCNICA: — a) — Indivíduo em pé, peito nu;

b) — Encolher o abdome no momento do exame, para que as falsas costelas fiquem mais visíveis e palpáveis;

c) — Medidor em frente ao indivíduo que vai ser medido;

d) — Colocar a mão esquerda posteriormente sobre a coluna dorsal,

g) — Segurar a ponta da fita métrica ou da régua milimetrada com a mão esquerda, fazendo coincidir o início da graduação da fita ou o zero da régua com os rebordos internos das cartilagens das falsas costelas direitas e com a mão direita esticar a fita passando-a sobre o 3.º ponto de reparo, procurando com os dedos os rebordos internos das cartilagens das falsas costelas esquerdas;

h) — Observar em seguida quantos centímetros de distância mede o espaço intercartilaginoso das falsas costelas (Fig. 1);

i) -- Verificar então no gráfico da **figura n.º 2**, de acôrdo com os centímetros achados, o biótipo correspondente:

j) — Sublinhar, na Ficha de Treinamento Físico, a letra cõrrespondente: (**L**) Longetipo ou Longilíneo; (**B**) Braquitipo ou Brevilíneo; (**N**) Normotipo ou Normolíneo.

Dêste modo prático, eficiente, barato e científico, pode-se obter o biótipo do indivíduo, sem que o mesmo tome a posição de quatro, como sugere aquêle Manual.

Assim teremos:

**Normotipos ou Normolíneos** —

(**N**) -- Distância intercartilaginosa das falsas costelas de 6 a 10 centímetros inclusive.

**Braquitipos ou Brevilíneos** --

(**B**) - Distância intercartilaginosa das falsas costelas com mais de 10 centímetros.

**Longetipos ou Longilíneos** —

(**L**) — Distância intercartilaginosa das falsas costelas até 6 centímetros.

Podemos com um pedaço de matéria plástica branca, transparente e consistente, recortar e riscar cor-

retamente esta figura, porque está com as medidas exatas e colocá-la sobre os pontos de reparo acima referidos, podendo dêste modo, dispensar até a régua ou a fita métrica.

Sõmente com este método e com êstes dados numéricos e científicos, podemos estabelecer uma estatística verdadeira sobre os biótipos do homem brasileiro, a partir dos 18 anos de idade.

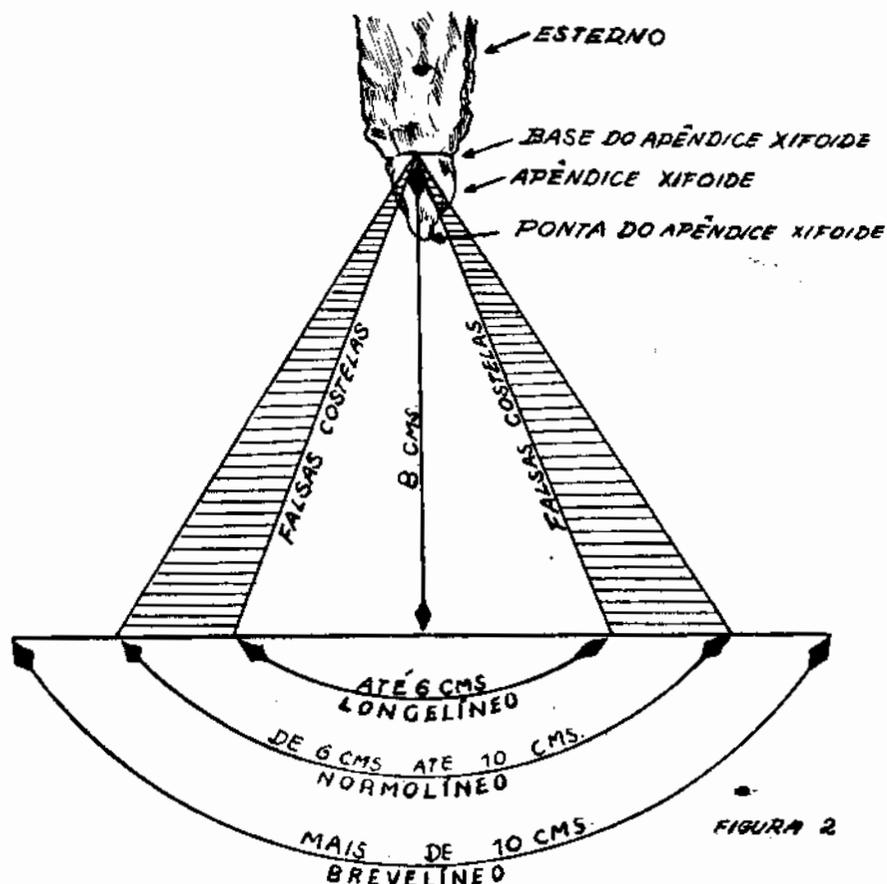


FIGURA 2

# Aula de encerramento da cadeira de lutas

Capitão OX PASCHOAL FILHO  
Chefe da Cadeira de Lutas

Uma vez mais a Escola de Educação Física do Exército através de sua Cadeira de Lutas, com o brilhantismo que lhe é peculiar, comemorou o encerramento das aulas de boxe.

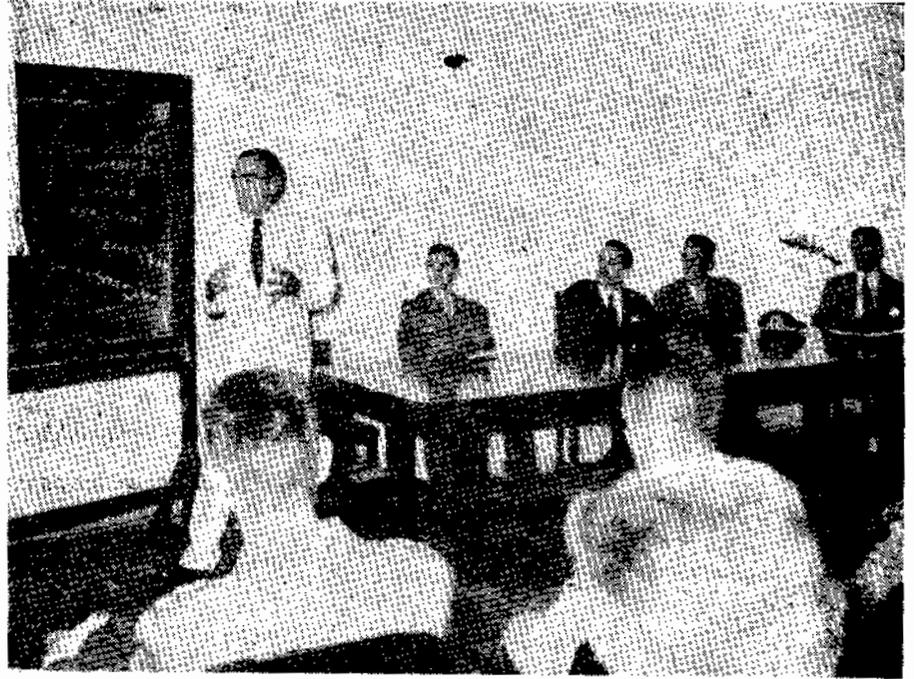
Cumpriu assim mais uma proveitosa etapa na formação de jovens que, imbuídos de são idealismo, difundirão por este gigantesco Brasil os ensinamentos adquiridos em um ano de árdua labuta.

Sendo o boxe um dos mais perfeitos meios de exercício para o desenvolvimento geral do corpo humano, além de educar o raciocínio e temperar a vontade, era justo que a Escola dedicasse à ele lugar de destaque em seu currículo escolar.

Desnecessário dizer que os resultados alcançados superaram as melhores expectativas, graças ao denodo e entusiasmo que estiveram presentes a todos os trabalhos.

O que presenciamos foi uma plêiade de jovens, que, a par

*A valorosa equipe de boxe do Corpo dos Fuzileiros Navais que abrilhantou nossos trabalhos, mercê sua magnífica demonstração da "nobre arte".*



*Professor Alberto Latorre De Faria, quando abordava o importante tema sobre o Treinamento do Pugilista.*

da combatividade, demonstraram em tôdas as ocasiões cavalheirismo e domínio das emoções, na prática da "nobre arte". Esta im-

portante qualidade bastaria, por si, para dar ao boxe o seu merecido valor desde que analisado sob o seu aspecto mais profundo, ou seja, o da educação da mentalidade humana no sentido mais amplo: o dos complexos.

Além desses aspectos mais profundos, vislumbramos no boxe um motivo de união da mocidade que, mesmo se degladiando, conserva a amizade e o respeito mútuo.

Após êsse curso brilhante, a solenidade de encerramento não o poderia ser menos. Completando os conhecimentos ministrados, nada mais justo que convidássemos o ilustre mestre e amigo, professor Alberto Latorre, para pronunciar importante palestra sobre o "Treinamento do Pugilista". Sua palavra fácil, aliada aos conhecimentos profundos da "nobre arte", empolgou a todos os presentes.

Abrilhantando a solenidade, a valorosa corporação dos Fuzilei-



*Erotildes da Silva, do Corpo de Fuzileiros, destacado valor do boxe amador carioca e brasileiro, demonstrando o trabalho no "punching-ball".*

ros Navais, através de sua equipe de técnicos e pugilistas, proporcionou uma excelente demonstração do desporto das luvas.

Os aplausos disseram bem da simpatia e agrado com que foi recebida mais essa prova de amizade e cooperação.

No bem aparelhado ginásio de boxe da Escola Nacional, gentilmente pôsto à nossa disposição pelo digníssimo diretor daquele estabelecimento de ensino superior, Dr. Waldemar Areno, encerramos pois mais uma etapa da gloriosa jornada pela implantação do boxe no Exército.

As fotos que ilustram esta reportagem, poderão dizer, mais do que muitas linhas, o que procuramos transmitir aos nossos amigos leitores.

# AS MULHERES SÃO DIFERENTES

Por E. HARDBURG

## Menos ferro no fígado e no sangue — Recordes olímpicos que são enigmas para os médicos

**Hamburgo** — Os médicos dedicaram mais uma vez muito especial atenção a fenômenos que se registram em geral como se fôsem a coisa mais natural dêste mundo. O fato de nas competições desportivas se separarem os concorrentes masculinos e femininos, de os recordes olímpicos femininos ficarem de 10 a 30% atrás dos máximos realizados pelos homens foi explicado até agora com a afirmação de as mulheres representarem efetivamente o sexo fraco. No entanto, os Professôres Noecker e Dr. Boehlau, da Clínica Universitária de Leipzig, empreenderam a tarefa de averiguar as razões dêste desnível. Apresentaram agora os resultados dos seus estudos.

Os dois cientistas realçam que no organismo masculino os músculos representam 40% do pêso total, enquanto essa percentagem é nas mulheres de apenas 23%. Em regra os músculos femininos têm uma capacidade de 25% inferior à dos músculos masculinos. São deveras interessantes os resultados sôbre a possibilidade de elevar a capacidade física pelo treino. Enquanto no grupo masculino se verificou um aumento de 6% as atletas femininas não conseguiram atingir 4%. Acresce ainda que o centro de gravidade do corpo feminino se situa mais baixo, o que é menos favorável nas competições de atletismo. A posição dos braços e das pernas em relação ao tronco não é tão vantajosa como no corpo masculino. Os demais órgãos acusam diferenças talvez mais importantes do que até agora se julgava. O organismo masculino acusa um teor de ferro mais elevado tanto no fígado como no sangue.

No organismo feminino o teor de cobre e de enxôfre é mais alto.

O metabolismo básico das mulheres é mais baixo do que o metabolismo básico masculino e isto em relação maior do que a existente entre a respectiva massa muscular. Significa isto que o "motor" feminino gasta menos oxigênio e menos alimentos, trabalhando a um número de rotações mais baixo. A mulher consegue, por isso, vencer com maior facilidade os períodos de fome. Por outro lado, o organismo feminino gasta mais oxigênio para realizar trabalho idêntico ao do organismo masculino. Numa série de experiências verificou-se que num minuto passavam pelo coração feminino 25 litros de sangue e pelo coração masculino nada menos de 37 litros. Noutras experiências, estudantes femininas de educação física deixaram passar pelos seus pulmões 111 litros de ar por minuto enquanto estudantes do mesmo sexo e da mesma idade, mas que se dedicavam a outras matérias, não iam além de 90 litros.

Para além do domínio desportivo, as diferenças verificadas tornam compreensível que o processo de envelhecimento seja diferente e que a mulher esteja exposta a outras doenças.

Os recordes femininos tornam-se ainda mais enigmáticos, pois aproximam-se mais dos recordes masculinos do que as investigações científicas permitiriam esperar. A solução do enigma está possivelmente na circunstância de, no desporto como na vida, as mulheres se excederem a si próprias.

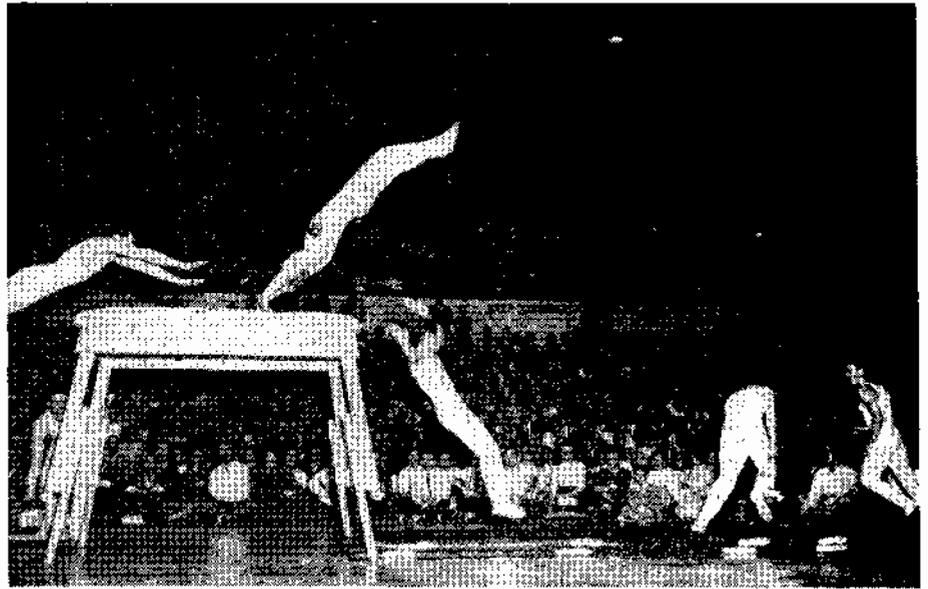
# A Melhor Ginástica do Corpo

Pelo Cap. OSIRIS LABATUT RODRIGUES

Compreendemos por ginástica de aparelhos a modalidade de atividade ginástica, onde aparecem dois aparelhos de apoio (paralela e cavalo-de-pau) e dois aparelhos de suspensão (argola e barra). Ainda se enquadram o salto sobre o cavalo e a parte de solo.

A mais completa especialização da ginástica artística é a acrobática no chão. É executada sobre um praticável quadrado de 12 m de lado. Nela o atleta demonstra força, resistência e principalmente sua maneabilidade e equilíbrio. O tempo da série não deve ser superior a minuto e meio, nem inferior a um minuto.

Durante muitos anos a ginástica tinha como berço a Suíça, Finlândia, Alemanha, França, Hungria, Bulgária e Romênia. Acredita-se poder contar em um futuro não muito distante com os U. S. A., China, nações árabes e sul-africanas. Nos jogos olímpicos de 1952 começaram a aparecer outros fortes con-



*Ginastas suécos apresentam-se a espectadores americanos. Mostram harmonia, elegância e precisão nos saltos em equipe. Observem que a distância que os separa é mínima e existem 3 na trajetória. O salto é o Huberchlag sobre uma banqueta e impulsionados por trampolim.*

correntes. Despontaram russos e japoneses.

Os americanos abriram os olhos e vêm desde lá empreendendo grandes esforços a fim de compensar o atraso que os separa de seus

rivais. A França caiu bastante de 1948 para cá; teve a vertiginosa descida da 3.<sup>a</sup> colocação para a 12.<sup>a</sup> em Helsinki (1952). Em Melbourne (1958) nem por equipe apareceu, e Dot, seu representante, teve que se contentar com o 32.<sup>o</sup> lugar. Não faz muito, o autorizado Almedi lançou no mundo esportivo da França seu apêlo e disse: "A deficiência da qual sofre a ginástica francesa não se explica somente pela modéstia dos meios materiais postos à disposição de seus adeptos (embora a maior parte dos ginásios tenha sido modernizada), mas pela falta de leveza dos nossos métodos, não raro antiquados, sempre ultrapassados". A ginástica, e a França sabe disso, tem como todos os outros desportos, evoluído consideravelmente durante estes últimos anos. Afastando-se de seus conceitos originais, que fariam dela um desporto estrito, onde nenhuma parte era deixada à imaginação, a ginástica moderna se tornou um misto de poder, graça e fantasia.

Em nossos dias, o ginasta, evoluído ao sabor de sua fantasia e segundo as possibilidades que lhe são oferecidas pela morfologia, deve imprimir aos exercícios o sinête de

*Karl Schwenzfeier, campeão olímpico americano, numa roda sobre o cavalo, na Universidade de Pennsylvania, durante um treinamento. Depois de Melbourne, veio a ser treinador. Em 1955 foi campeão americano Gene Wettitone, treinador da equipe americana, disse: Karl tem um forte desejo de aprimorar-se nos detalhes quando treina. Isto o faz um campeão. Note-se a perfeita coordenação de braços, corpo e pernas perfeitamente unidas.*



sua personalidade, portanto deverá, para triunfar, dar provas de originalidade, audácia, inteligência e técnica; serão as chaves de seu triunfo.

A ginástica clássica de aparelhos a que o alemão chama de "Turn", já se faz como atividade básica em vários setores da Europa.

A Rússia lidera atualmente este ramo de desporto. Compreenderam bem os russos sua importância, haja visto a quantidade de ginastas praticantes que em 1955 já perfaziam um total de 7 milhões e meio. Verificaram eles que, logo que tomaram esse elemento como base de sua educação desportiva, o rendimento do homem em seus afazeres cresceu como por encanto.

Desde 1952 os mais sérios rivais dos russos são os japoneses.

O último campeonato mundial realizado em 1958 em Moscou apresentou a seguinte classificação:

Por equipe:

Homens

- 1.º — Rússia
- 2.º — Japão
- 3.º — Tcheco-Eslováquia

Mulheres

- 1.º — Rússia
- 2.º — Tcheco-Eslováquia
- 3.º — Romênia

Individual:

Homens

- 1.º — Shakhin (Rússia)
- 2.º — Ono (Japão)
- 3.º — Tjotov (Rússia)

Mulheres

- 1.º — Latinina (Rússia)
- 2.º — Basoková (Tcheco-Eslováquia)
- 3.º — Manina (Rússia)

No Brasil, encontramos no Sul do País o maior número de adeptos, que estão longe ainda do que poderia estabelecer um índice de apresentação no panorama mundial.

Atendendo a um convite da sociedade de ginástica de Joinville, que completa este ano seu centenário de fundação, exibiram-se no Brasil os campeões suíços.

Esta visita que muito nos honrou seguiu o seguinte trajeto: Rio (2 apresentações na Esc. E. F. Ex.), S. Paulo, Campinas, Blumenau, Curitiba, Porto Alegre, Estréla, Santa Cruz do Sul e depois além do Brasil,

Montevideu, B. Aires e Santiago. A equipe é constituída de 7 atletas: Alois Kunz, René Ingold, Fritz Fentz, Hano Kuenzler, Aeinrich Dubach, Waller Shmitter e Welmer Michel; a chefia a cargo do treinador suíço, Sr. Balsiger.

Dia virá que não por simples imitação, mas pelas provas que logicamente não faltam, em toda a parte da civilização adiantada aparecerá como atividade básica esta que reputamos a melhor ginástica do corpo.

*Karl Schwenzfeier numa parada nas argolas. Note-se a descontração perfeita dos músculos da face, que atestam o seu domínio técnico sobre o aparelho*



# A JUVENTUDE BRASILEIRA E A PRÁTICA INDISPENSÁVEL DA GINÁSTICA E DOS DESPORTOS

Pelo Prof. JAIR DA GRAÇA RAPOSO

Nos próximos anos, que nós temos a esperança de alcançar, almejamos para a Educação Física e os Esportes a posição de baluarte da formação inicial da nossa juventude.

Nos dias atuais a infância e a adolescência vivem sobrecarregadas de tarefas escolares que, ao invés de desenvolverem brasileiros bem educados e adaptados, estão contribuindo para a evolução de gerações vulneráveis a distúrbios mentais.

A fragilidade está estampada na nossa mocidade de hoje, preocupada sempre com a recreação passiva, porque vive tomada de acentuado esgotamento.

O farto número de matérias dos currículos escolares, a falta de padronização do ensino destas matérias, a diferença gritante entre os regulamentos disciplinares e ainda a mais completa ausência de um sistema de fiscalização severa, levam a concluir que problemas individuais das mais sérias conseqüências surgirão futuramente se nada fizermos.

Os nossos educandários, longe de serem edifícios construídos ou reformados para poderem atender às mínimas exigências de um centro educacional, são casarões alugados, sem retoques, visando acima de tudo o valor comercial do estabelecimento, ansiosos por explorar o pai aflito neste Brasil imenso. Tradição é palavra inexistente no vocabulário dos donos de colégios.

Temos visto em pesquisas realizadas, que o maior orgulho dos povos europeus é exibir a juventude sadia e bem adaptada ético-socialmente, forte e pronta a resistir ao esforço se um imprevisto o requerer.

Almejamos e repetimos com convicção, que em futuro não muito distante, a prática da educação física e dos esportes nos jardins de infância, escolas primárias e secundárias, faculdades e fábricas, será diária e obrigatória por decreto do governo. Mas de um governo que haja sido desportista, como desportistas são os governos de quase todos os países, possuídos de mentalidade esportiva bastante desenvolvida para compreender o porquê dessa medida.

Todo país deve querer ufanar-se de possuir um povo forte e dinâmico, ostentando sempre a melhor forma física, para poder resistir a pequenas enfermidades e atrofias anatómicas. Uma pátria que preza seus filhos e quer dispor deles sem receio, deve mantê-los exercitados para ser invejada pelas outras pátrias, e respeitada pelos métodos tão evoluídos que põe em uso, baseados na medicina preventiva.

As danças folclóricas movimentam o corpo e ensinam o rapaz a aproximar-se da moça, os esportes são estrutura dinâmica relacional e permitem a rapazes e moças expandir o excesso de energias, entregar-se ao comportamento afetivo e suas emoções, mas sempre policiados pelo professor. As

competições intercolégiais educam o comportamento, enriquecem os sentimentos e ajudam eficazmente no equilíbrio eficiente do sistema nervoso dos indivíduos em potencial. Nosso rapaz não precisa somente estudar, mas também de passar por processos de adaptação às relações com os outros (ambos os sexos), a fim de que na vida adulta não apresente os sérios problemas do desajustamento, isolamento, introversão exagerada e solidão.

O nosso adolescente faz tudo para não cumprir o serviço militar só porque tem que fazer força, exercitar o corpo e desenvolvê-lo para ganhar personalidade. O seu treinamento é tão mais trabalhoso, porque é portador de um organismo sem resistência num corpo frágil e preguiçoso, ansioso pelo descanso e ociosidade. E tão logo sai do nosso glorioso Exército, volta ao desânimo e à indiferença, deixando que a ação do tempo deforme o seu corpo para chegar à velhice sem o necessário vigor dos saos.

...Nos próximos anos... que nós almejamos alcançar..., as universidades terão estações de rádio e as faculdades e escolas os programas esportivos, os quais serão ouvidos por todos com entusiasmo e serão sensacionais, pois abordarão recordes, competições e campeonatos, dando à vida escolar-universitária o colorido sadio como atração dos livros e ainda a animação que faz vibrar corações levando-os a amar com mais ardor a sua Escola e o nosso grande Brasil.

A Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, a C.B.D. e o C.N.D., poderiam se fundir em Ministério da Educação Física e Desportos para atender ao grande movimento esportivo nacional. As Divisões desse novo Ministério, que abrangeriam todos os esportes, possuindo à frente sempre homens capacitados, seriam órgãos altamente técnicos prontos a informar, aconselhar e opinar sobre instalações e material adequado, competições e local indicado, excursões e roteiro mais proveitoso.

Cada Divisão desse Ministério além de possuir o seu corpo técnico, corpo de inspetores e corpo de auditores, possuiria ficha cadastral de todos os professores e técnicos de cada especialidade, dados estatísticos sobre os programas e processos de trabalho, conceito de todos os centros praticantes das diversas especialidades e, acima de tudo, um eficiente programa de divulgação pela imprensa do valor da educação física e dos esportes, a fim de manter o povo orientado.

...Nos próximos anos... que nós almejamos alcançar..., as cerimônias de formatura não serão em recintos fechados e abafados, mas nas praças de esporte, ao ar livre, em contato com Deus e a natureza, com o sol a iluminar as esperanças dos que, prestando o juramento solene perante a sociedade, se iniciam numa profissão que os levará ao triunfo na vida!

# A história dos desportos - Sua contribuição para a aproximação dos povos

De ADOLPHO SCHERMANN

Dizem os historiadores que a prática desportiva já era conhecida 4.000 anos A.C. Melhor diríamos que os desportos têm a sua origem com o próprio aparecimento do homem na terra. Para alimentar-se teve êle que recorrer à caça e à pesca e, com êsse objetivo, teve que correr, nadar, remar, e atirar.

Não houve leis, guerras, epidêmias, intempéries, credos políticos, religiosos, ou raciais, que impedissem a sua propagação avassaladora por tôdas as regiões do Universo.

Intimamente ligado à educação física, o desporto foi originariamente encarado como fator preponderante no preparo do homem para a defesa do solo pátrio.

Com o tempo surgiram as disputas entre os povos e, em consequência, o preparo para a guerra — elemento decisivo no incremento das lutas, das corridas a cavalo, das provas atléticas, dos exercícios com armas...

Vamos encontrar a origem dos desportos sob forma coletiva, no costume do guerreiro vencedor apoderar-se dos botins de guefra. Tal instinto belicoso pela posse da cabeça do vencido foi arrefecendo e o trofeu da conquista foi sendo substituído por outros objetos com formas semelhantes e várias, numa contribuição, enfim, para a apresentação dos primeiros jogos com bola.

Essa difusão ganhou terreno com a inclusão do jogo de bola no ritual religioso. Diziam os cultores do paganismo que servia para afastar os maus espiritos...

Estudos feitos entre os índios que habitaram as terras norte-americanas revelam que, entre as ruínas de antigas cidades, foram encontrados documentos históricos e praças de jogos, indicativos já de um adiantamento nos regulamentos e na organização dos desportos. Os Mayas realizavam famosos torneios de pelota muito parecidos com o atual basquetebol. Constava o jogo de um campo entre duas paredes nas quais havia verticalmente colocada uma argola de pedra pela qual tinha que passar a bola.

Uma espécie de hóquei era realizado pelos peles-vermelhas e os araucanos tinham no "hinão" algo como o "rugby", em que a bola era conduzida ora com os pés, ora com as mãos.

Como parte do adestramento militar, o "tsu-chu" é assinalado na China no ano de 206 A.C. O seu desenvolvimento extraordinário obrigou a uma regulamentação num livro publicado pela dinastia Han. Nos festejos de aniversário do Imperador era o ponto alto das comemorações, ca-

bendo aos vencedores valiosos prêmios em sedas, flôres e frutas e, no reverso, a "torcida" ridicularizava com pilherias o capitão dos vencidos...

No Egito temos o berço da luta. Os seus monumentos históricos reproduzem gravações de lutadores, o que levou seus representantes desportivos a solicitar ao Congresso Olímpico fôsse modificada a expressão "luta Olímpica" para "luta faraônica".

Na Grécia Antiga os desportos tiveram grandes animadores em Alexandre, o Grande, Sóphocles, Homero e Timócrates da Lacedemonia. Um dos livros mais antigos sobre os jogos com a bola é da autoria dos dois últimos.

Os gregos eram mais apologistas da cultura física individual, ministrada desde a infância até a adolescência, o que proporcionou um extraordinário desenvolvimento ao atletismo, base primordial dos Jogos Olímpicos que ali nasceram.

Entre os jogos, o "feninda", o "Harpastum" (semelhantes ao rugby) o "epycistos" e "epiceno" tiveram grande impulso.

A "esferística" era a denominação usual dos jogos com a bola praticados pelos adolescentes.

Com a invasão do seu território pelos romanos, êstes transportaram para a Itália a maioria dos jogos, modificando-os e dando-lhes melhores regulamentos. O "calcu" florentino foi o "harpastum" grego.

O campo de Marte era o local dos encontros onde se jogava a "urânia" (gênero de basquetebol), o "ludre espusin" (tipo de vólibol), o "ludero dadatin" (basquetebol sem cestas ou um primitivo "rugby") e a "esferomaquia".

Com o seu desenvolvimento surgem na Termas os "esferitéricos" que eram os locais apropriados para sua prática.

A bola variava de tamanho e forma. Havia grandes, cheias de ar, chamadas "Follis", que tinham o tamanho de uma cabeça humana e as menores que eram cheias de lã ou de penas. A "savate" era uma bola de couro, chela de feno ou musgo e até madeira.

O "harpastum" foi o jogo mais popular e era uma espécie de "Rugby".

Com a decadência do Império Romano declinou a prática dos jogos, cuja disseminação era sempre feita pelos romanos nos territórios que conquistavam.

Na Idade Média, encontramos na Normândia o "soule", uma bola assaz

grande, que não podia ser mantida em uma só mão, mas disputada em forma guerreira, o que demonstrava, claramente, o declínio, então, do desporto. O "barreto" e o "chollage" estavam em voga na França.

Nos tempos dos Médicis, na praça Santa Cruz, em Florença, ganhava fama o jogo do "cálcio" (semelhante ao atual futebol). Era praticado com os pés e as mãos, com uma bola cheia de ar e coberta com uma capa de couro. As equipes de 27 jogadores eram constituídas de 15 corredores, 5 sacadores, 4 dianteiros e 3 zagueiros.

Há controvérsias quanto ao fato de que o "harpastum" tenha sido levado pelos romanos para a Inglaterra e, assim, dado origem ao futebol. Verdade é que no condado de Derby, durante vários séculos, comemorava-se a derrota dos romanos do século III, com um jogo de bola, que era na realidade uma batalha em que valiam a luta e a agressão armada para a conquista da vitória.

A sua popularidade era tamanha que colocou os Tudors e os Stuarts como seus adversários, pois êstes viam os seus soldados descuidarem-se dos exercícios de arco e flecha para o praticarem. Tal situação mais se agravou com a campanha feita pelos puritanos, inimigos que eram dos exercícios físicos e dos jogos, cujas disputas violentas geravam conflitos entre as populações locais e vizinhas, resultando a proibição feita pelo Rei Eduardo II, em 1314, da prática dos jogos. Eduardo III, 35 anos mais tarde, ordenou maior fiscalização da proibição que vinha sendo burlada. A popularidade do jogo aumentava apesar de tudo isso e em 1389, Carlos II decretou seu banimento da Inglaterra, considerando-o crime, e criminoso aquele que fôsse surpreendido jogando. A primeira vítima foi Denis Woogan, organizador de partidas, condenado a 6 anos de prisão.

Em 1410, Henrique IV manteve essa proibição e somente no século XVI é que se inicia a sua regulamentação com o nome de "Hurling over Country". Era praticado num campo situado entre duas cidades, por equipes formadas de seus habitantes, em número limitado. Vencedora era aquela que conseguisse levar a bola até à praça da cidade vizinha.

No século XVII melhoraram o exercício e as regras, encaminhando-se mais as disputas para o caráter desportivo. Passou a denominar-se "Hurling over goals", substituindo o campo aberto por um de 100 metros de extensão por 30 de largura, passando o objetivo a ser postes de 4 metros de altura sem travessão e o número de jogadores limitado a 30 ou 50.

A bola era redonda, de bexiga de boi ou porco, coberta de couro. A violência, contudo, ainda perdurava, e novamente voltaram as proibições reais e, em consequência, a clandestinidade. Em 1300 o Conselho dos Anciãos, de Pisa, proibia, sob ameaça de multa, o jogo de bola no Duomo e no Camposanto, e no ano de 1310, foi proibido aos clérigos o "Ludo globarum". Em 1316, Luiz X joga "à la paume", nos bosques de Vincennes. Em 1397 o Prefeito de Paris proíbe o jogo durante a semana.

Santo Antônio, arcebispo de Florença, nos primeiros anos do século XV, na sua juventude, jogou a "palla grossa" ou seja o futebol.

A Idade Média foi o tempo dos grandes Torneios. O francês Geoffroy de Preully, apontado como seu inventor, escreveu as regras universalmente adotadas a partir do século XIII. Essas competições, por demais sangrentas, eram consideradas como pequenas guerras ou miniaturas de luta.

Dois bandos, em geral com armas, protegidos com armaduras, e coletes de malha, com cavalgaduras, lutavam desde o amanhecer até o anoitecer, montados, de pé, descarregando terríveis golpes com as espadas, lanças ou com as maças. No final, o espetáculo era chocante: mortos, feridos, vencedores, vencidos e os prisioneiros. E diga-se, não havia o propósito de matar ou ferir, tanto que depois se reuniam todos num banquete seguido de baile. Os vencedores tinham o direito de ficar com os cavalos dos vencidos ou receber o seu resgate em dinheiro, além de uma jóia ou broche das mãos da dama do castelo próximo, simbolizando a vitória. Assim se passou na primeira fase daquela época.

Na segunda, os Torneios tornaram-se mais cortesões. Havia juizes severos e a proibição de certos golpes. As armas não tinham mais gume nem ponta. Era necessário, então, uma boa escola de equitação e conhecer a esgrima para vencer.

Finalmente, na terceira fase, voltando as competições a degenerar em verdadeiras batalhas, surgiram as proibições dos Papas e Soberanos.

As Justas diferenciavam-se dos Torneios por serem mais uma competição individual entre 2 cavaleiros com a finalidade de derrubarem-se dos cavalos. Essa competição, também, sofreu inúmeras proibições devido a ser jogo cruel e, às vezes, mortal. Com o tempo, porém, melhorou a sua prática, inclusive com a modificação de determinar o vencedor aquele que quebrasse a lança do outro contra a armadura ou escudo.

A equitação teve o seu apogeu na Idade Média, quando em diversos países surgiram as chamadas Escolas, que deram um impulso extraordinário à arte de montar.

Desenvolve-se paralelamente a esgrima, com seus maiores centros na Espanha e na Itália, estendendo-se depois à França e aos demais países. Foi a época dos famosos duelos do romantismo.

Finalmente, em 1828, Thomas Arnold, nomeado diretor do Colégio de Rugby, na Inglaterra, aplicando as teorias de Rousseau e Iock, organizou seu método de educação física e transformou o "Hurling over goals"

no "Football rugby". Apesar de menos violento, o novo jogo não teve integral aceitação dos demais colégios britânicos e assim os de Westminster, Eton, Hawre, e Charterhouse, alteraram as regras, proibindo o uso das mãos, do que resultou o aparecimento do "Dribbling Game" e mais tarde o "Football Association".

Evoluiu extraordinariamente a concepção do desporto. No plano educativo de muitas nações é hoje obrigatoriamente incluído nas fases colégio e acadêmica e mesmo posteriormente. Os programas elaborados por esses governos estendem-se ao terreno científico. A assistência médica, os laboratórios, as equipes técnicas e de cientistas são complementos desses objetivos.

No campo da aproximação dos povos, como tem sido proveitosa a prática dos desportos! Um balanço dos resultados das competições internacionais, em que, não raro, paixões humanas se inflamam, confundindo a finalidade dos espetáculos, apresentará incalculável saldo a favor dos benéficos frutos produzidos.

O desporto tem dado exemplos inconfundíveis ao mundo de que a esperança de paz ainda não estará perdida enquanto os homens tiverem franqueza de atitudes, agirem honesta e desinteressadamente, como o fazem os verdadeiros desportistas num campo de luta.

Ai está o exemplo recente dos jogos Olímpicos de Helsinki e de Melbourne em que, lado a lado, em Congressos, nos campos atléticos, piscinas e pistas, se irmanavam pretos, brancos, amarelos, protestantes, budistas, judeus, metodistas, comunistas e democratas, numa festa de confraternização dos músculos e do espírito.

Essa é a finalidade do desporto!

As maiores conferências políticas do mundo, as mais prestigiosas instituições universais, famosos embaixadores, não conseguiram, em anos um resultado tão positivo na aproximação dos povos como essa juventude que se reúne de quatro em quatro anos para perpetuar o sonho do grande pacifista o saudoso Pierre de Coubertin.

As influências do desporto na educação, no caráter, no domínio da vontade são outros benefícios proporcionados à humanidade.

Citemos como beleza de atitude, a recente ocorrência numa competição no estádio Heipel, em Bruxelas, quando o campeão holandês Slyckens e o belga Gaston Reiff lutavam numa corrida de 3.000 metros, emparelhados até os 50 metros finais. De repente, extenuado, tomba o campeão olímpico. Slyckens, então, estanca, volta, ajuda o seu rival a levantar-se e juntos, de mãos dadas, atravessam a meta sob o delírio da multidão.

Lembremos o caso de dois desportistas, campeões da Coréia do Norte e da Coréia do Sul, que se reconheceram num corpo a corpo, numa batalha de esterminio e que, abandonando as armas, se confraternizaram.

Els por que milhões de homens aplaudem os seus semelhantes nas praças públicas, estimulando-os, e contribuindo, assim, para que as gerações de amanhã sigam esse exemplo dignificante dos que aprimoram o corpo e o espírito.

# A DUPLA NO VOLIBOL

Pelo Major JOSÉ ALBERTO PITTA

Quando você desejar praticar um desporto atraente, que trabalhe todos os seus músculos, desenvolva seu senso de raciocínio rápido e lhe faça suar para tomar um bom banho, experimente reunir-se a 3 companheiros, para jogarem uma dupla de volibol.

É o verdadeiro esporte do "Mens sana in corpore sano".

O campo de volibol tem as dimensões de 18 x 9 metros; logo, a área defendida pela dupla é de 9 x 9 metros. Somente quem joga dupla sabe quanto é grande esta área; porém, à medida que a dupla aperfeiçoa a sua técnica, menor vai ficando este quadrado de 9 x 9, e mais fácil de ser defendido.

Tôdas as regras de Volibol de 6 são aplicadas, tornando-se flexíveis no jôgo de dupla, onde somente não é permitido tocar a rêde e "levar a bola para casa" (condução escandalosa).

Há também uma regra que vigora para alguns jogadores "espertos e muito vivos", que exclamam "fora!", para tôdas as bolas que caem em cima da linha de fundo do seu campo.

As qualidades físicas exigidas para o maior rendimento da dupla, são: boa estatura e flexibilidade.

Eis aqui alguns conselhos técnicos, que poderão ser seguidos com bons resultados, referentes às principais chaves para o ataque e defesa, da dupla.

## O ATAQUE

**Saque** — O saque ideal para o jôgo de duplas deve ser sempre no fundo, com batida por baixo, dirigido na direção do mais fraco, porque já implicará num maior esforço do adversário em passar a bola para o companheiro na rêde.

O saque em cima do adversário mais fraco, acarretará as seguintes vantagens técnicas:

- a) Obrigará o mais fraco a bater a 3.<sup>a</sup> bola para o outro lado da rêde, colocando-a mal;
- b) Obrigará o mais fraco a passar para o melhor jogador, que tentará jogar a 2.<sup>a</sup> bola, mal preparada, para o outro lado da rêde.

O saque americano de costas só resolve quando é endereçado contra um adversário que defende mal.

O saque tipo tênis é um pouco mais eficiente, porque a bola vai sem movimento de rotação e faz uma trajetória sinuosa irregular, confundindo o adversário.

Qualquer um destes dois tipos de saque nada adiantam quando os adversários são bons defensores e batem bem na bola.

Com raríssimas exceções, a percentagem de perda destes dois saques é da ordem de 70%.

**Três batidas** — Durante o desenrolar do jôgo, para o ataque ser eficiente, é fundamental que a dupla execute as 3 batidas, procurando levantar bem a bola, para dar tempo ao deslocamento do companheiro.

**A finta** — O jogador que executar a 3.<sup>a</sup> bola, deve sempre olhar para o campo do adversário enquanto a bola vem para a sua direção, pular em cima da rêde, para fintar, arremessando a bola, no espaço desguarnecido, que é sempre à frente ou à retaguarda do adver-

sário. No caso de indecisões é sempre melhor enviar a bola ao fundo do campo.

**Ataque na 2.<sup>a</sup> bola** — No caso de um jogador atacar muito melhor do que o outro, o jogador inferior, ao qual sempre é dirigida a bola, poderá dar a primeira em cima da rêde, para que o melhor jogador ataque na 2.<sup>a</sup> batida.

**Devolução na 1.<sup>a</sup> bola** — Logo após o saque, o sacador corre para frente, e o adversário poderá surpreendê-lo, devolvendo a bola imediatamente à sua retaguarda.

**Chave do suor** — Não é muito esportiva, mas é eficiente. Quando os contendores chegam ao estado de sudação completa do corpo, o sacador levando a bola para a linha do saque, dá as costas para o adversário e carrega a bola debaixo do braço e junto ao peito, molhando-a completamente. Ao ser arremessada a bola, o adversário quando fôr batê-la escorregará completamente a mão, espirrando e perdendo o controle da pelota.

## DEFESA

**Colocação em campo** — Os jogadores devem se colocar em campo, numa posição que fique a 5 metros da rêde e a 4 metros da linha de fundo. Esta situação é a ideal, porque é mais fácil correr para a frente do que para trás. Após bater a bola, em qualquer local do campo, cada jogador deverá voltar imediatamente para a posição do campo descrita acima.

**Correr para junto do companheiro** — Quando um jogador corre para apanhar uma bola difícil, o parceiro deve correr para perto dele, a fim de auxiliá-lo no lance.

**Cobertura do companheiro** — Quando há uma perfeita coordenação entre a dupla, esta poderá aplicar a chave, de um correr para junto da rêde a fim de apanhar a bola curta, enquanto o companheiro cobre sua retaguarda, para a possibilidade de vir uma bola longa.

**Saída da posição** — O deslocamento para pegar a bola só deve ser iniciado após o adversário arremessá-la, não devendo os jogadores ficarem dançando no campo e sim ficarem parados, atentos às mãos e ao olhar do adversário, que sempre indica onde ele vai colocar a bola.

**Quebra espinha** — Quando o defensor é surpreendido com uma bola no fundo, que o vai cobrir, deve sempre defender somente com uma das mãos, porque o outro braço servirá para equilibrar seu corpo no pulo para pegar a bola chamada de "quebra espinha", por necessitar um arqueamento do corpo.

**Pânico** — Em tôdas as situações de pânico a última bola deve sempre ser arremessada no fundo da quadra adversária, a fim de ganhar tempo para a retomada das posições no campo.

**Batida dos pés** — Quando o adversário vai dar a última bola, o defensor pode correr na rêde e chamá-lo com duas batidas dos sapatos no chão, e voltar rápido para o fundo, onde fatalmente a bola será arremessada, se a finta der certo.

**Capitão** — O melhor jogador da dupla deve ser o capitão, cuja ação no comando das jogadas deve ser decisiva para a conquista da vitória.

# A C. D. E. CUMPRIU O SEU DEVER...

Pelo Coronel Pereira Lira, seu Presidente

É, indiscutivelmente, a prática do desporto, um dos maiores, senão o maior, elo de aproximação entre os homens. Amizades feitas nas lutas dentro de um estádio ou ginásio são despidas de quaisquer outros interesses que não de colimar um mesmo ideal, o ideal atlético, puro e despido de egoísmo.

Nas Forças Armadas, onde mais que em quaisquer coletividades, é importante e mesmo imprescindível o entendimento e a união entre seus integrantes a fim de que, — quando necessário, para a segurança da Pátria — um alto espírito de equipe e uma perfeita harmonia de grupo possam permitir a realização do objetivo em tela, é imperioso o desenvolvimento máximo das competições desportivas visando o entrosamento de seus diferentes organismos e, particularmente, o desenvolvimento das relações de amizades pessoais entre aqueles que deverão conduzir juntos as operações de guerra que vierem conturbar o País.

Dentro desse objetivo, a Comissão de Desportos do Exército, em 1957, procurou atualizar seus regulamentos e submeteu ao Exmo Sr. Ministro da Guerra um calendário para 1958 no qual procurava fazer com que fossem retomadas as competições esportivas no seio da família verde-oliva.

Foi um calendário relativamente modesto, no qual foi previsto um mínimo de competições entre os Exércitos mas que, em face às competições que cada Exército deveria realizar entre as suas Grandes Unidades e as que estas efetuariam entre as suas, tornou-se plenamente satisfatório, atingindo seu objetivo de fazer com que fossem reiniciadas as práticas desportivas no meio militar.

**O CALENDÁRIO DA CDE FOI CUMPRIDO, COM O APOIO DE SUA EXCIA. O SR. MINISTRO DA GUERRA.**

Tal fato representa o coroamento de todos os esforços realizados e a esperança de que, já no próximo ano, possam as atividades esportivas militares atingirem um maior desenvolvimento propiciando novas oportunidades para o entrelaçamento dos homens soldados, que com tanto amor envergam o verde-oliva.

No decurso de 1958, em tôdas as Grandes Unidades do Exército Brasileiro desenvolveu-se intensa atividade esportiva decorrente da realização das Competições Militares das Grandes Unidades que precederam às Competições Militares dos quatro (4) Exércitos. Estas últimas, realizadas sob a direção dos próprios Exércitos, tiveram também um transcurso brilhante, sendo de destacar as competições realizadas pelo III Exército que primaram por uma organização e efetivação modelo.

Finalmente, como coroamento do ano esportivo, foram realizadas as Competições Militares do Exército, disputadas entre selecionados dos diferentes Exércitos, do CMA e dos Departamentos.

De acôrdo com o calendário da CDE, as Competições Militares do Exército compreenderam uma série de campeonatos dos quais só não foram ainda terminados os de Salto e Concurso Completo de Equitação, programados para serem efetuados em Porto Alegre em novembro e dezembro.

Paralelamente com os seus diferentes Campeonatos disputados, fez a CDE realizar, em todo Território Nacional, uma série de temporadas esportivas, notadamente de hipismo, dentro das guarnições, tendo ainda participado de diferentes competições atléticas, patrocinadas por entidades civis, além de cooperar com a CDFA na constituição das equipes militares que representaram o Brasil nas competições de âmbito internacional.

Entre as competições atléticas, salientamos a "Corrida Duque de Caxias" criada, para realização anual, sob o patrocínio do Jornal dos Sports. Nesta corrida a CDE inscreveu 800 atletas e ganhou a prova "Forças Armadas", disputada com a Marinha de Guerra e a Aeronáutica.

Convém também destacar o Campeonato Brasileiro de Pólo, em que a CDE, concorrendo com duas equipes, sagrou-se Campeã e Vice-Campeã.

Nas competições de âmbito internacional, destacamos os Campeonatos Sul-Americano de Pentatlo Moderno e Basquetebol, bem como os Campeonatos Mundiais de Pentatlo Moderno e de Pentatlo Militar. Neste último o Brasil classificou-se em 5.º lugar no Mundo, ganhando, por equipe, a prova de natação e batendo o recorde mundial de granada, graças ao excepcional atleta Ten. NILO JAYME FERREIRA DA SILVA.

Convém, ainda salientar que o recorde de granada é a única marca mundial que o Brasil mantém no momento.

Terminando, a CDE deseja agradecer, de público, a colaboração, sem limites, da Escola de Educação Física do Exército que foi, sem dúvida, a mola mestra do êxito alcançado, particularmente na realização das Competições entre as Grandes Unidades do I Exército, nas Competições deste Exército, nas Competições do Exército e, finalmente, nas competições internacionais.

## RESULTADOS DOS DIFERENTES CAMPEONATOS DA C.D.E. NO ANO DE 1958.

Os resultados dos diferentes campeonatos disputados e referentes às Competições Militares do Exército foi o seguinte:

### 1. CAMPEONATO DE PROVAS MILITARES

a. Campeonato de Pentatlo Militar — realizado em 18 a 22 ago. 58

#### 1) Resultado por equipe

1.º lugar — I EXÉRCITO, com 127,5 pontos perdidos, com a seguinte equipe: Ten. NILO JAYME FERREIRA DA SILVA, Sgt. WILSON PEREIRA DOS SANTOS, Sgt. SABINO VIEIRALVES DE ALMEIDA e Cabo JOSÉ RODRIGUES DA SILVA; 2.º lugar — III EXÉRCITO, com 140 pontos perdidos, com a seguinte equipe Asp. SOSTHENES A. NOGUEIRA, Sgt. VANIR PINTO FORTES, Cb. MANOEL JESUS CUNHA BENTES, Sd. LUIZ AUGUSTO PINHO ALMADA. 3.º lugar — IV EXÉRCITO, com 204,5 pontos perdidos, com a seguinte equipe: Ten. GENTIL REZENDE QUEIROZ, Ten. PERIASSU FERREIRA MATOS, Sgt. EDUARDO ABDIAS GURGEL ARAÚJO, Sgt. FRANCISCO OLÍMPIO MAIA.

#### 2) Resultado individual

1.º lugar — Ten. NILO JAYME FERREIRA DA SILVA, com 15 pontos perdidos; 2.º lugar — Sgt. EDUARDO ABDIAS GURGEL ARAÚJO, com 26 pontos perdidos; 3.º lugar — Ten. JOSÉ REZENDE QUEIROZ, com 27 pontos perdidos; 4.º lugar — Sgt. SABINO DE ALMEIDA, com 28 pontos perdidos; 5.º lugar — Sd. LUIZ AUGUSTO PINHO ALMADA, com 31 pontos perdidos; 6.º lugar — Sgt. VANIR PINTO FORTES, com 37 pontos perdidos; 7.º lugar — Cb. MANOEL CUNHA JESUS BENTES, com 37 pontos perdidos; 8.º lugar — Cb. JOSUÉ RODRIGUES DA SILVA, com 40 pontos perdidos; 9.º lugar — Asp. SOSTHENES A NOGUEIRA, com 43 pontos perdidos; 10.º — Ten. ASA ROY SCHIMIDT, com 44 pontos perdidos; 11.º lugar — Sgt. WILSON PEREIRA DOS SANTOS, com 44,5 pontos perdidos; 12.º lugar — Sgt. FRANCISCO DE PAULA COSTA, com 45 pontos perdidos; 13.º lugar — Asp. UBIRATAN ANDRADE, com 49,5 pontos perdidos; 14.º lugar — Ten. JOSÉ FREITAS MORAES, com 61,5 pontos perdidos; 15.º lugar — Ten. PERIASSU FERREIRA MATOS, com 75,5 pontos perdidos; 16.º lugar — Sgt. FRANCISCO OLÍMPIO MAIA, com 76 pontos perdidos.

b. Campeonato de Percurso de Patrulhas — realizado em ago. 58

#### 1) Resultado por equipe

1.º lugar — IV EXÉRCITO, 1h 57 min 10 seg. com a seguinte equipe:

Ten. FERNANDO LEAL MORENO, Sgt. DOMINGOS DA SILVA JÚNIOR, Sd. JAIME DORIA, Sd. HENRIQUE JOSÉ DOS SANTOS; 2.º lugar — COMANDO MILITAR DA AMAZÔNIA, com 3h 29 min 40 seg, com a seguinte equipe: Ten. FERNANDO FIGUEIREDO DA CUNHA, Sgt. HAILTON JORGE SOUZA MARTINS, Cb. ANTÔNIO ALBERTO MONTEIRO OLIVEIRA, Cb. CLÁUDIO NAZARENO FERREIRA PONCIANO; 3.º lugar — III EXÉRCITO, 2 h 14 min 40 seg, com a seguinte equipe: Asp. SÉRGIO COHA, Sgt. ENIO JESUS ANCIENES, Cb. CARLOS ALBERTO FERNANDES, Cb. JOSÉ MARIA QUADROS; 4.º lugar

— II EXÉRCITO, 2h 20 min 35 seg, com a seguinte equipe: Asp. LUIZ FERNANDES P. SILVA, Sgt. ORLANDO BENEDITO FERREIRA, Sgt. DARCY CARNEVALE, Sgt. GINE SILVA DE DEUS; 5.º lugar — I EXÉRCITO, desistiu da prova, com a seguinte equipe: Ten. ANTÔNIO MAXIMO REZO FILHO, Sgt. GUILHERME RIBEIRO LIGEIRO, Sgt. JOSÉ MATOS DA SILVA, Cb. RAIMUNDO DILSON BARROS.

**OBSERVAÇÃO** — As patrulhas números 5 e 3 foram desclassificadas do 2.º lugar por não terem passado no Pósto de Controle n.º 8.

c. Resultado final do Campeonato de Provas Militares

CLASSIFICAÇÃO	ENTIDADE	CONTAGEM DE PONTOS			PONTOS PARA O CAMPEONATO GERAL
		P. MILITAR	P. PATRULHA	TOTAL	
1.º	IV Exército	4	10	14	60
2.º	I Exército	10	2	12	36
3.º	III Exército	6	4	10	24
4.º	C. M. A.	0	6	6	18
5.º	II Exército	0	3	3	12

2. CAMPEONATO DE PENTATLO MODERNO — Realizado de 13 a 17 de ago. 58

a. Resultado por equipe

1.º lugar — I EXÉRCITO, com 12.429,67 pontos, com a seguinte equipe: Ten. WENCESLAU MALTA, Ten. JOSÉ WILSON PEREIRA, Ten. AIRTON TEIXEIRA; 2.º lugar — III EXÉRCITO, com 11.484,36 pontos, com a seguinte equipe: Ten. AIDYL TEIXEIRA, Ten. JOSÉ PAULO PEREIRA e Asp. ARLENE C. AMORIM; 3.º lugar — II EXÉRCITO, não foi classificado por equipe, por não apresentar equipe completa.

b. Resultado individual

1.º lugar — Ten. WENCESLAU MALTA, do I Ex., com 5.043,33 pontos; 2.º lugar — Ten. SALVIO COSTA LEMOS, do II Ex., com 4.491,81 pontos; 3.º lugar — Ten. AIDYL TEIXEIRA, do III Exército, com 4.408,84; 4.º lugar — Ten. JOSÉ PAULO PEREIRA, do III Exército, com 4.221,51 pontos; 5.º lugar — Ten. JOSÉ WILSON PEREIRA, do I Ex., com 4.187,17 pontos; 6.º lugar — Ten. AIRTON TEIXEIRA, do I Ex., com 3.199,17 pontos; 7.º lugar — Asp. ARLENE C. AMORIM, do I Ex., com 2.854,01 pontos; 8.º lugar — Ten. ALOISIO MARTINS, do III Ex., com 1.895,01 pontos; 9.º lugar — Asp. CÉLIO A. B. FREGAPONE, do III Ex., com 986,17 pontos.

**OBSERVAÇÃO** — O Ten ALOISIO MARTINS, acidentou-se na prova de natação e não participou da prova de corrida a pé.

c) Resultado final do Campeonato de Pentatlo Moderno

CLASSIFICAÇÃO	ENTIDADE	CONTAGEM DE PONTOS	PONTOS PARA O CAMPEONATO GERAL
1.º lugar	I Exército	10	30
2.º lugar	III Exército	6	18
3.º lugar	II Exército	4	12

3. CAMPEONATO DE TIRO

a. Campeonato de tiro de fuzil

1) Resultado por equipe

a) Em cada prova

1) Oficiais, 300 metros em 3 posições

1.º lugar — III Exército, com 675 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 527 pontos; 3.º lugar — IV Exército, com 523 pontos; 4.º lugar — II Exército, com 500 pontos; 5.º lugar — Departamento Geral do Pessoal, com 191 pontos.

2) Subtenentes e Sargentos, 300 metros em 3 posições

1.º lugar — I Exército, com 523 pontos; 2.º lugar — IV Exército, com 507 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 482 pontos; 4.º lugar — III Exército, com 466 pontos.

3) Cabos e Soldados, 300 metros em 3 posições

1.º lugar — III Exército, com 536 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 482 pontos; 3.º lugar — IV Exército, com 455 pontos; 4.º lugar — II Exército, com 452 pontos.

4) Oficiais — 200 metros — Precisão e Rápido

1.º lugar — I Exército, com 488 pontos; 2.º lugar — III Exército, com 426 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 423 pontos; 4.º lugar — IV Exército, com 389 pontos; 5.º lugar — D. G. P., com 176 pontos.

5) Subtenentes e Sargentos, 200 metros — Precisão e Rápido

1.º lugar — III Exército, com 465 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 427 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 424 pontos; 4.º lugar — IV Exército, com 423 pontos.

6) Cabos e Soldados — 200 metros — Precisão e Rápido

1.º lugar — II Exército, com 475 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 442 pontos; 3.º lugar — III Exército, com 413 pontos; 4.º lugar — IV Exército, com 331 pontos.

b) *Resultado final*

1.º lugar — I Exército, com 44 pontos; 2.º lugar — III Exército, com 43 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 28 pontos; 4.º lugar — IV Exército, com 23 pontos; 5.º lugar — D. G. P., com 14 pontos.

2) *Resultado Individual*

a) Em cada Prova

1) Oficiais — 300 metros — 3 posições

1.º lugar — Maj. FRITZ EISENLOHR, do III Ex., com 214 pontos; 2.º lugar — Maj. KLEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 212 pontos; 3.º lugar — Cap. CELSO CONCEIÇÃO LIMA, do II Ex., com 210 pontos; 4.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 191 pontos; 5.º lugar — Maj. RECK CABRAL, do IV Ex., com 185 pontos; 6.º lugar — Cap. ALAOR IGNÁCIO DOS SANTOS, do III Ex., com 180 pontos; 7.º lugar — Cap. DARCY PIOVENZANO, do III Ex., com 178 pontos; 8.º lugar — Cap. ENIO DE ALBUQUERQUE LACERDA, do I Ex., com 176 pontos; 9.º lugar — Ten. HERÁCLIDES HARDUIM FRANCO, do IV Ex., com 170 pontos; 10.º lugar — Ten. EZEQUIEL IEREIRA DE FRANÇA, do IV Ex., com 168 pontos; 11.º lugar — CLÁUDIO CYRILLO, do II Ex., com 149 pontos; 12.º lugar — Maj. ARMANDO FONTENELE BEZERRIL, do II Ex., com 141 pontos; 13.º lugar — Cap. BRUMMEL COUTO, do I Ex., com 137 pontos.

2) Subtenentes e Sargentos — 300 metros — 3 posições

1.º lugar — Sgt. MATHEUS A PROENÇA, do III Ex., com 194 pontos; 2.º lugar — Sgt. FRANCISCO BALTAZAR, do I Ex., com 193 pontos; 3.º lugar — Sgt. ANTONIO FERNANDES PINTO, do I Ex., com 186 pontos; 4.º lugar — Sgt. JOSÉ FREIRE VIEIRA, do IV Ex., com 181 pontos; 5.º lugar — Sgt. DEL MARIO ARAUJO LEAL, do IV Ex., com 166 pontos; 6.º lugar — Sgt. ADÃO RODRIGUES, do II Ex., com 162 pontos; 7.º lugar — Sgt. LUIZ PECORA MARTINS, do II Ex., com 161 pontos; 8.º lugar — Sgt. JOSÉ CALHEIROS, do IV Ex., com 160 pontos; 9.º lugar — Sgt. CARLOS ALBERTO DIAS BENTO, do II Ex., com 159 pontos; 1.º lugar — Sgt. JOÃO LUIZ DA SILVA, do I Ex., com 144 pontos; 11.º lugar — Sgt. MIRTIESLAU CZEPELEWSKI, do III Ex., com 141 pontos; 12.º lugar — Subten. ORLANDO BORSATO, do III Ex., com 131 pontos.

3) Cabos e Soldados — 300 metros — 3 posições

1.º lugar — Sd. NEY SOBOCMSKI, do II Ex., com 188 pontos; 2.º lugar — Cb. JOÃO ANTONIO NONATO, do III Ex., com 187 pontos; 3.º lugar — Cb. DERMEVAL, do I Ex., com 184 pontos; 4.º lugar — Cb. ORLANDO KAPLAN, do III Exército, com 179 pontos; 5.º lugar — Cb. NOÉ COELHO CHAVES, do III Ex., com 170 pontos; 6.º lugar — Cb. AYMORE DO BRASIL DIAS, do IV Ex., com 165 pontos; 7.º lugar — Sd. HENRIQUE JOSÉ DOS SANTOS, do IV Ex., com 163 pontos; 8.º lugar — Cb. BENEDITO CRUZ, do I Ex., com 161 pontos; 9.º lugar — Cb. ARTUR PINTO, do I Ex., com 137 pontos; 10.º lugar — Cb. AYRTON DOS SANTOS, do II Ex., com 135 pontos; 11.º lugar — Sd. JOÃO ALVES, do II Ex., com 129 pontos; 12.º lugar — Sd. AGENÁRIO PEREIRA DE ALMEIDA, do IV Ex., com 127 pontos.

4) Oficiais — 200 metros — Precisão e Rápido

1.º lugar — Ten. JOÃO LUIZ SARAIVA DE CASTRO, do I Ex., com 178 pontos; 2.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 176 pontos; 3.º lugar — Maj. KLEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 166 pontos; 4.º lugar — Maj. FRITZ EISENLOHR, do III Ex., com 159 pontos; 5.º lugar — Maj. RECK CABRAL, do IV Ex., com 155 pontos; 6.º lugar — Ten. BRASILGUARANI ARUDA, do II Ex., com 150 pontos; 7.º lugar — Cap. DARCY PROVENZANO, do III Ex., com 150 pontos; 8.º lugar — Cap. GERALDO ALVES PORTILHO, do I Ex., com 144 pontos; 9.º lugar — Ten. CARLOS ALBERTO DE CASTRO, do II Ex., com 142 pontos; 10.º lugar — Maj. MIGUEL ALFREDO A. DE ALENCAR, do IV Ex., com 141 pontos; 11.º lugar — Maj. ARMANDO LOPES FONTENELLE, do II Ex., com 131 pontos; 12.º lugar — Maj. NEWTON DE OLIVEIRA RIBEIRO, do III Ex., com 117 pontos; 13.º lugar — Ten. JOSÉ DA COSTA GOULART FLHO, do IV Ex., com 93 pontos.

5) Subtenentes e Sargentos — 200 metros — Precisão e Rápido

1.º lugar — Sgt. JOSÉ FREIRE VIEIRA, do IV Ex., com 164 pontos; 2.º lugar — Sgt. FLORY JOSÉ DOS REIS, do III Ex., com 162 pontos; 3.º lugar — Subten. ORLANDO BORSATO, do III Ex., com 159 pontos; 4.º lugar — Sgt. JOÃO NEPOMUCENO FILHO, do I Ex., com 156 pontos; 5.º lugar — Sgt. LUIZ PECORA MARTINS, do II Ex., com 149 pontos; 6.º lugar — Sgt. ANTONIO FERNANDES PINTO, do I Ex., com 146 pontos; 7.º lugar — Sgt. WALDEMAR SOUZA DE OLIVEIRA, do III Ex., com 144 pontos; 8.º lugar — Sgt. AYRTON DE CARVALHO, do II Ex., com 139 pontos; 9.º lugar — Sgt. ADÃO RODRIGUES, do II Ex., com 136 pontos; 10.º lugar — Sgt. WILSON SILVA DE VASCONCELOS DO IV Ex., com 132 pontos; 11.º lugar — Sgt. DAGMO BENJAMIM DA CUNHA do IV Ex., com 127 pontos; 12.º lugar — Sgt. JOVENIRIO DE TOLEDO, do I Ex., com 125 pontos.

6) Cabos e Soldados — 200 metros — Precisão e Rápido

1.º lugar — Sd. JOSÉ ROMANO PELLICIARIA, do II Ex., com 168 pontos; 2.º lugar — Cb. DERMEVAL BRITO, do I Ex., com 165 pontos; 3.º lugar — Sd. LUIZ JOAO ALVES, do II Ex., com 160 pontos; 4.º lugar — Cb. ORLANDO KAPLAN, do III Ex., com 148 pontos; 5.º lugar — Sd. NEY SOBOCINSKI, do II Ex., com 147 pontos; 6.º lugar — Cb. BENEDITO BASTOS DA CRUZ, do I Ex., com 140 pontos; 7.º lugar — Cb. JOAO ANTONIO NONATO, do III Ex., com 139 pontos; 8.º lugar — Cb. ARTUR DA SILVA PINTO, do I Ex., com 137 pontos; 9.º lugar — Cb. DJALMA PINHO DA MAIA, do III Ex., com 126 pontos; 10.º lugar — Sd. HENRIQUE JOSÉ DOS SANTOS, do IV Ex., com 116 pontos; 11.º lugar — Sd. JAIME MACHADO DE BRITO, do IV Ex., com 114 pontos; 12.º lugar — Cb. ROBERTO AUGUSTO DE CARVALHO VASCONCELOS, do IV Ex., com 101 pontos.

b) Campeonato de Tiro de Revólver ou Pistola

1) Resultado por Equipe

a) Em cada prova

1) Precisão — 25 metros

1.º lugar — I EXERCITO, com 822 pontos; 2.º lugar — II EXERCITO, com 795 pontos; 3.º lugar — D. P. O., com 789 pontos; 4.º lugar — III EXERCITO, com 783 pontos; 5.º lugar — IV Exército, com 685 pontos; 6.º lugar — D. G. P., com 544 pontos.

2) Silhueta — 25 metros

1.º lugar — III Exército, com 490 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 481 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 471 pontos; 4.º lugar — IV Exército, com 392 pontos; 5.º lugar — D. P. O., com 383 pontos; 6.º lugar — D. G. P., com 218 pontos.

3) Precisão e silhueta — 25 metros — .32 e .38

1.º lugar — III Exército, com 10 pontos; 2.º lugar — D. G. P., com 10 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 3 pontos; 4.º lugar — I Exército, com 3 pontos; 5.º lugar — D. O. P., com 0 ponto; 6.º lugar — IV Exército, com 0 ponto.

4) Silhueta — 25 metros — .22

1.º lugar — D. G. P., com 10 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 9 pontos; 3.º lugar — III Exército, com 7 pontos; 4.º lugar — II Exército, com 0 ponto.

2) Resultado Individual

a) Em cada prova

1) Precisão — 25 metros

1.º lugar — Ten. JOÃO LUIZ SARAIVA DE CASTRO, do I Exército, com 282 pontos (Recorde do Exército); 2.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 277 pontos; 3.º lugar — Cap. GLAUCO PENNA DE OLIVEIRA, do III Ex., com 274 pontos; 4.º lugar — Maj. EDUARDO ROCHA OLIVEIRA, do Ex., com 271 pontos; 5.º lugar — Cap. LUIZ CARLOS MARCONDES MACHADO, do II Ex., com 270 pontos; 6.º lugar — Cap. JARDEL DA FONSECA WALKER, III Ex., com 270 pontos; 7.º lugar — Cap. WILTZ CERQUEIRA, do I Ex., com 269 pontos; 8.º lugar — Maj. DIRCEU DA SILVA ELOY, do DPO, com 267 pontos; 9.º lugar — Maj. JARY DE MATOS GUILHERME, do DGP, com 267 pontos; 10.º lugar — Cap. LUIZ CARLOS PIRES MOREIRA, do II Ex., com 266 pontos; 11.º lugar — Maj. EBER VIANA DE CARVALHO, do DPO, com 263 pontos; 12.º lugar — Cap. EMYGDIO PINTO, do DPO, com 259 pontos; 13.º lugar — Cap. JOSÉ CARLOS TOLEDO, do II Ex., com 259 pontos; 14.º lugar — Cap. JAIR DE JESUS SANTOS, do IV Ex., com 242 pontos; 15.º lugar — Cap. ANTONIO SEVERO SERVULO DA ROCHA, do III Ex., com 239 pontos; 16.º lugar — Cap. JOSÉ LUCIANO LEITE JUCA, do IV Ex., com 225 pontos; 17.º lugar — Cap. JAIR FERREIRA, do IV Ex., com 218 pontos.

2) Silhueta — 25 metros

1.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 218 pontos e 26 impactos; 2.º lugar — Ten. JORGE GASPARD DA SILVA, do III Ex., com 180 pontos e 24 impactos; 3.º lugar — Cap. CELSO CONCEIÇÃO DE LIMA, do II Ex., com 183 pontos e 23 impactos; 4.º lugar — Ten. GERALDO RODRIGUES DOS SANTOS, do IV Ex., com 160 pontos e 23 impactos; 5.º lugar — Ten. JOÃO LUIZ SARAIVA DE CASTRO, do I Ex., com 180 pontos e 22 impactos; 6.º lugar — Cap. EMYGDIO PINTO, do DPO, com 161 pontos e 22 impactos; 7.º lugar — Ten. CÉLIO AUGUSTO BARBOSA FREGAPANI, do III Ex., com 165 pontos e 21 impactos; 8.º lugar — Ten. BRASILGUARANI ARRUDA, do II Ex., com 150 pontos e 21 impactos; 9.º lugar — Cap. KLEBER DO NASCIMENTO do I Ex., com 154 pontos e 21 impactos; 10.º lugar — Cap. THALES VEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 154 pontos e 20 impactos; 11.º lugar — Maj. JOSÉ RECK CABRAL, do IV Ex., com 158 pontos e 19 impactos; 12.º lugar — Cap. CARLOS ALBERTO P. RÉGO XAVIER, do III Ex., com 145 pontos e 19 impactos; 13.º lugar — Maj. DIRCEU DA SILVA ELOY, do DPO, com 118 pontos e 19 impactos; 14.º lugar — Maj. EBER VIANA DE CARVALHO, do DPO, com 104 pontos e 18 impactos; 15.º lugar — Cap. HELY ANDRADE PIRES, do II Ex., com 138 pontos e 17 impactos; 16.º lugar — Cap. MARIVAL PEREIRA TAPIOCA, do IV Ex., com 74 pontos e 13 impactos.

3) Precisão e Silhueta — 25 metros — .32 e .38

1.º lugar — Ten. Cel. VICENTE BRITO, do III Ex., com 546 pontos; 2.º lugar — Maj. JARY DE MATOS GUILHERME, do DGP., com 544 pontos; 3.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP., com 539 pontos; 4.º lugar — Cap. LUIZ CARLOS MARCONDES MACHADO, do II Ex., com 537 pontos; 5.º lugar — Cap. WILTZ CERQUEIRA, do I Ex., com 537 pontos; 6.º lugar — Ten. JOÃO LUIZ SARAIVA DE CASTRO, do I Ex., com 534 pontos; 7.º lugar — Cap. CELSO CONCEIÇÃO LIMA, do II Ex., com 532 pontos; 8.º lugar — Ten. Cel. BRENNNO PERNETTA, do III Ex., com 530 pontos; 9.º lugar — Ten. DENY AUGUSTO FERREIRA DA CUNHA, do II Ex., com 526 pontos; 10.º lugar — Cap. EMYGDIO PINTO, do DPO, com 522 pontos; 11.º lugar — Cap. THALES VEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 517 pontos; 12.º lugar — Ten. PAULO VARELA GAMARO, do III Ex., com 515 pontos; 13.º lugar — Maj. DIRCEU DA SILVA ELOY, do DPO, com 509 pontos; 14.º lugar — Maj. EBER VIANA DE CARVALHO, do DPO, com 470 pontos; 15.º lugar — Ten. CLETO DE MENEZES AQUINO, do IV Ex., com 460 pontos; 16.º lugar — Ten. Cel. JOSÉ MARQUES BEZERRA CAVALCANTI, do IV Ex., com 411 pontos; 17.º lugar — Cap. LOURIVAL LEBRE PEREIRA, do IV Ex., com 331 pontos.

4) Silhueta — 25 metros — 22

1.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 548 pontos na série regulamentar e 139 pontos no desempate (60 impactos); 2.º lugar — Cap. BENJAMIM SIMON FILHO, do I Ex., com 548 pontos na série regulamentar e 135 pontos no desempate, 60 impactos; 3.º lugar — Maj. FRITZ DE CASTRO EISENLOHR, do III Ex., com 536 pontos e 59 impactos; 4.º lugar — Ten Cel. BRENNO PERNETTA, do III Ex., com 501 pontos e 59 impactos; 5.º lugar — Cap. THALES WEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 525 pontos e 58 impactos; 6.º lugar — Cap. WILTZ CERQUEIRA, do I Ex., com 515 pontos e 58 impactos; 7.º lugar — Ten. PAULO VARELA GAMARO, do III Ex., com 512 pontos e 57 impactos; 8.º lugar — Ten. BRASILGUARANI ARRUDA, do II Ex., com 494 pontos e 57 impactos; 9.º lugar — Ten. GERALDO RODRIGUES DOS SANTOS, do IV Ex., com 507 pontos e 56 impactos; 10.º lugar — Maj. WILSON TEIXEIRA MENDES, do II Ex., com 480 pontos e 56 impactos; 11.º lugar — Ten. DENY AUGUSTO FERREIRA DA CUNHA, do II Ex., com 484 pontos e 55 impactos; 12.º lugar — Ten. FERNANDO LEAL MORENO, do IV Ex., com 404 pontos e 50 impactos; 13.º lugar — Maj. JOSE RECK CABRAL, do IV Ex., com 398 pontos e 50 impactos.

5) Extra — Livre, 50 metros

1.º lugar — Ten. Cel. VICENTE BRITO, do III Ex., com 256 pontos; 2.º lugar — Cap. JARDEL DA FONSECA WALKER, do III Ex., com 240 pontos; 3.º lugar — Maj. JARY DE MATOS GUILHERME, do DGP, com 238 pontos; 4.º lugar — Maj. FRITZ DE CASTRO EISENLOHR, do III Ex., com 234 pontos; 5.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 233 pontos; 6.º lugar — Cap. LUIZ CARLOS MARCONDES MACHADO, do II Ex., com 232 pontos; 7.º lugar — Cap. THALES WEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 231 pontos; 8.º lugar — Ten DENY AUGUSTO FERREIRA DA CUNHA, do II Ex., com 228 pontos; 9.º lugar — Cap. WILTZ CERQUEIRA, do I Ex., com 226 pontos; 10.º lugar — Maj. EDUARDO ROCHA, do I Ex., com 224 pontos; 11.º lugar — Cap. CELSO CONCEIÇÃO LIMA, do II Ex., com 212 pontos; 12.º lugar — Maj. BENEDITO KLEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 191 pontos; 13.º lugar — Cap. JAIR FERREIRA, do IV Ex., com 180 pontos.

c. Campeonato de Tiro de Carabina

1) Resultado por Equipe

a) Em cada Prova

1) 50 metros — 3 posições

1.º lugar — II Exército, com 11 pontos; 2.º lugar — III Exército, com 10 pontos; 3.º lugar — D. G. P., com 4 pontos; 4.º lugar — I Exército, com 1 ponto; 5.º lugar — IV Exército, com 0 (zero) ponto.

2) 50 metros — Deitado

1.º lugar — II Exército, com 18 pontos; 2.º lugar — III Exército, com 5 pontos; 3.º lugar — D. G. P., com 3

pontos; 4.º lugar — I Exército, com 3 pontos; 5.º lugar — IV Exército, com 2 pontos; 6.º lugar — D. P. O., com 1 ponto.

2) Resultado Individual

a) Em cada Equipe

1) 50 metros — 3 posições

1.º lugar — Ten. Cel. VICENTE BRITO, do III Ex., com 264 pontos; 2.º lugar — Cap. CELSO CONCEIÇÃO LIMA, do II Ex., com 262 pontos; 3.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA E ROCHA, do DGP, com 249 pontos; 4.º lugar — Cap. PAULO W. CARNEIRO NOGUEIRA, do II Ex., com 248 pontos; 5.º lugar — Ten. DENY AUGUSTO F. DA CUNHA, do II Ex., com 243 pontos; 6.º lugar — Cap. THALES WEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 237 pontos; 7.º lugar — Cap. CARLOS ALBERTO XAVIER, do III Ex., com 230 pontos; 8.º lugar — Ten. JOÃO LUIZ SARAIVA DE CASTRO, do I Ex., com 229 pontos; 9.º lugar — FLAVIO PANTOJA, do III Ex., com 218 pontos; 10.º lugar — Cap. ENIO DE ALBUQUERQUE LACERDA, do I Ex., com 214 pontos; 11.º lugar — Ten. ANTONIO SEBASTIAO, do I Ex., com 181 pontos; 12.º lugar — Cap. MARIVAL PEREIRA TAPIOCA, do IV Ex., com 173 pontos.

2) 50 metros — Deitado

1.º lugar — Ten. DENY AUGUSTO FERREIRA DA CUNHA, do II Ex., com 295 pontos; 2.º lugar — Cap. CELSO CONCEIÇÃO LIMA, do II Ex., com 292 pontos; 3.º lugar — Ten. Cel. VICENTE BRITO, do III Ex., com 290 pontos; 4.º lugar — Maj. AMAURY DA COSTA ROCHA, do DGP, com 286 pontos; 5.º lugar — Cap. PAULO WLADIMIR C. NOGUEIRA, do II Ex., com 272 pontos; 6.º lugar — Cap. CARLOS ALBERTO XAVIER, do III Ex., com 272 pontos; 7.º lugar — Cap. BRUMMEL COUTO, do I Ex., com 264 pontos; 8.º lugar — Maj. FRITZ EISENLOHR, do III Ex., com 264 pontos; 9.º lugar — Maj. KLEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 263 pontos; 10.º lugar — Cap. THALES WEBER DO NASCIMENTO, do I Ex., com 261 pontos; 11.º lugar — Cap. MARIVAL PEREIRA TAPIOCA, do IV Ex., com 219 pontos; 12.º lugar — Ten. ANTONIO SEBASTIAO S. DA SILVA, do IV Ex., com 208 pontos; 13.º lugar — Cap. JAIR DE JESUS SANTOS, do IV Ex., com 176 pontos.

d. Resultado Final do Campeonato de Tiro

1.º lugar — III Exército, com 22 pontos; 2.º lugar — I Exército, com 20 pontos; 3.º lugar — II Exército, com 17 pontos; 4.º lugar — D. G. P., com 9 pontos; 5.º lugar — IV Exército, com 7 pontos; 6.º lugar — D. P. O., com 1 ponto.

Face a tais resultados, faltando computar o campeonato de Hipismo ainda não encerrado, é a seguinte a situação dos diferentes Exércitos na disputa do título de Campeão das Competições Militares do Exército de 1958:

CLASSIFICAÇÃO FINAL	ENTIDADES CONCORRENTES	CAMPEONATOS DE CONJUNTO						TOTAL DE PONTOS	OBS
		CPM		CT		CPMOD			
		Cls	Pts	Cls	Pts	Cls	Pts		
1.º	I Exército	2.º	36	2.º	30	1.º	30	96	
2.º	III Exército	3.º	24	1.º	50	2.º	18	92	
3.º	IV Exército	1.º	60	5.º	10			70	
4.º	II Exército	5.º	12	3.º	20	3.º	12	44	
5.º	C.M.A.	4.º	18					18	
6.º	D.G.P.			4.º	15			15	
7.º	D.P.O.			6.º	5			5	

LEGENDA: — C T — CAMPEONATO DE TIRO C P M incluindo a prova do Percurso de Patrulha e Pentatlo Militar. C P MOD — CAMPEONATO MODERNO.

— CAMPEONATO DE PROVAS MILITARES, compreendendo a prova do Percurso de Patrulha e Pentatlo Militar. C T — CAMPEONATO DE TIRO, com tôdas as suas provas.

# 1958-ANO DO BRASIL

Cap. BERTHOLDO HINDENBURG OLBRISCH FRÈRES

Deveras maravilhoso tem sido até o presente momento este ano de 1958 para o desporto do Brasil; os lauréis da vitória têm nos sorrído por diversas vèzes, quer nos desportos profissionais, quer nos desportos amadores.

Como se não bastasse a posse transitória do Brasil da valiosa e tão almejada "Coupe Jules Rimet", ao vencer invicto o VI Campeonato Mundial de Futebol realizado na Suécia, saímos vencedores ainda nos Campeonatos Sul-Americanos de Natação Masculina, Natação Feminina, Basquete Masculino, Basquete Feminino, Saltos Ornamentais Feminino, Polo-Aquático, Tênis de Mesa Masculino, Tenis de Mesa Feminino, Atletismo Masculino e Atletismo Feminino.

Tivemos ainda grandes vitórias no Tênis por intermédio desta brilhante Maria Ester Bueno, culminando em Wimblendon, durante a magna competição mundial desta modalidade desportiva, quando tivemos a enor-

me satisfação de ver o nome desta nossa grande tenista ligado ao de Althea Gibson, a notável negra norte-americana, ao vencerem em parceria o título máximo do tênis feminino.

Em Ciclismo, Claudio Rosa, vence brilhantemente a maior prova do ciclismo uruguaio, as "Mil Milhas Orientais", e, para confirmar, vence a sensacional "Nove de Julho" em S. Paulo, a magna prova do ciclismo brasileiro, competindo com os principais representantes da França, Portugal, Itália, Argentina, Chile e Uruguai.

Novo sucesso alcançou o desporto brasileiro na Europa, agora na pessoa do jovem paulista Christian Heinz, que triunfou em provas automobilísticas realizadas na França e em Messina, na Sicília. No Tênis de Mesa, em S. Paulo, o garôto paulista Biriba, com os seus treze anos de idade, sob os olhos atônitos da assistência de Ibirapuera, derrota esmagadoramente os campeões mun-

diais, os japoneses Tanaka e Okimura.

No mês de agosto, foi realizado no Ginásio "Gilberto Cardoso" (Maracanãzinho), o III Campeonato Pan-Americano de Judô.

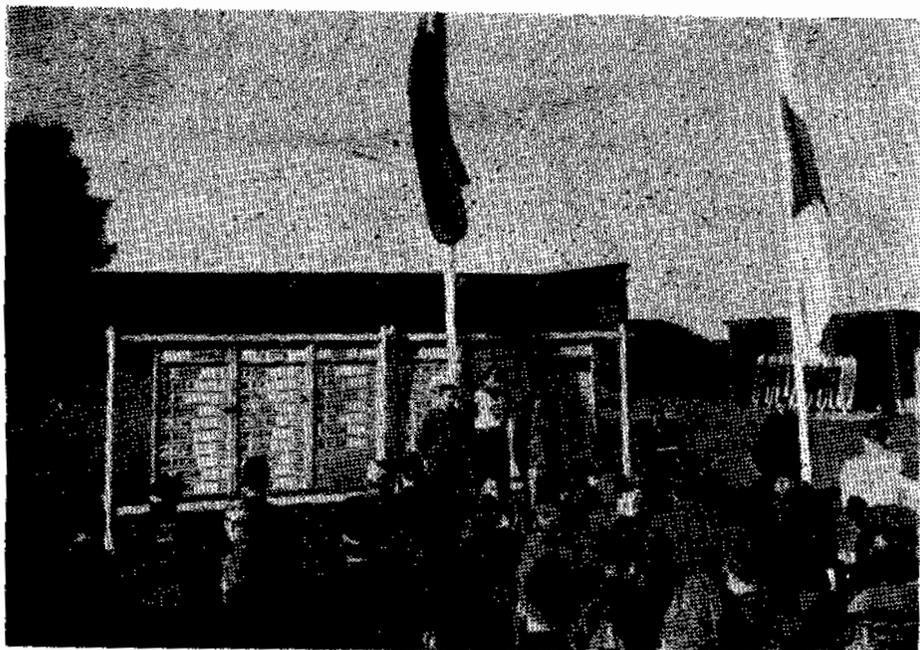
Os Estados Unidos da América do Norte apresentavam-se como o grande favorito, entretanto, o Brasil apresentando uma equipe excelentemente preparada pelo magnífico professor Hikari Kurachi, conseguiu os títulos individuais e por equipes.

Tivemos 3 títulos individuais e por equipes.

Tivemos 3 títulos individuais 1.º Kiu (Faixa Marrom) com Ioshio Hamrako, 1.º Dan (Faixa Preta) com Luiz Mendonça e 2.º Dan (Faixa Preta) com Shonji Hinata; por equipe com Hinata e Kawakami. Conquistou o Brasil ainda, na pessoa de Kawakami (com 1,60 de altura) o laurel individual absoluto, compartilhado, embora, pelo norte americano George Harris (com mais de 2 metros de altura). Culminando estas notáveis vitórias, o nadador brasileiro Abílio Couto, no dia 10 de agosto, consegue vencer a travessia do Canal da Mancha, entre a França e a Inglaterra.

Abílio foi o primeiro nadador a completar a prova na temporada deste ano, e conseguiu percorrer os 39 quilômetros que separam o Cabo Griz Nez (França) e uma praia a leste de Dover (Inglaterra) em 12 horas e 45 minutos.

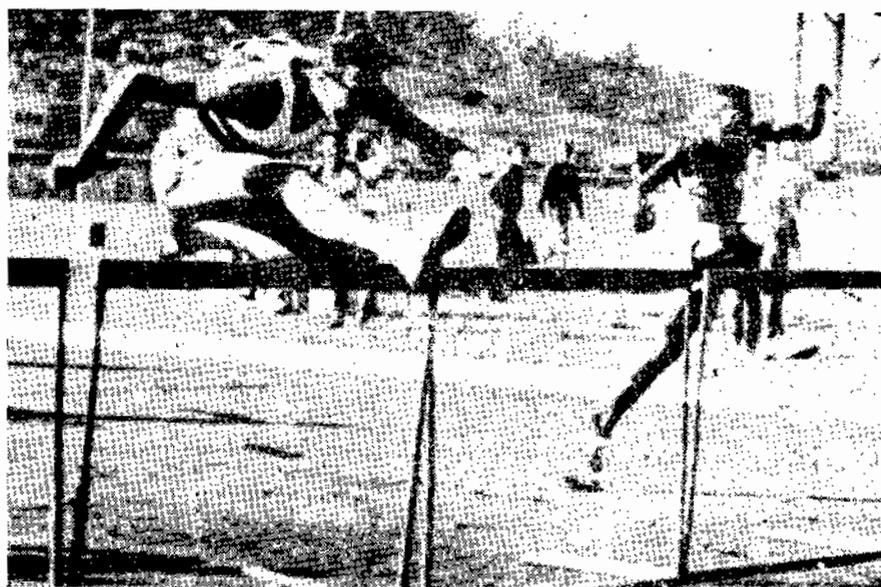
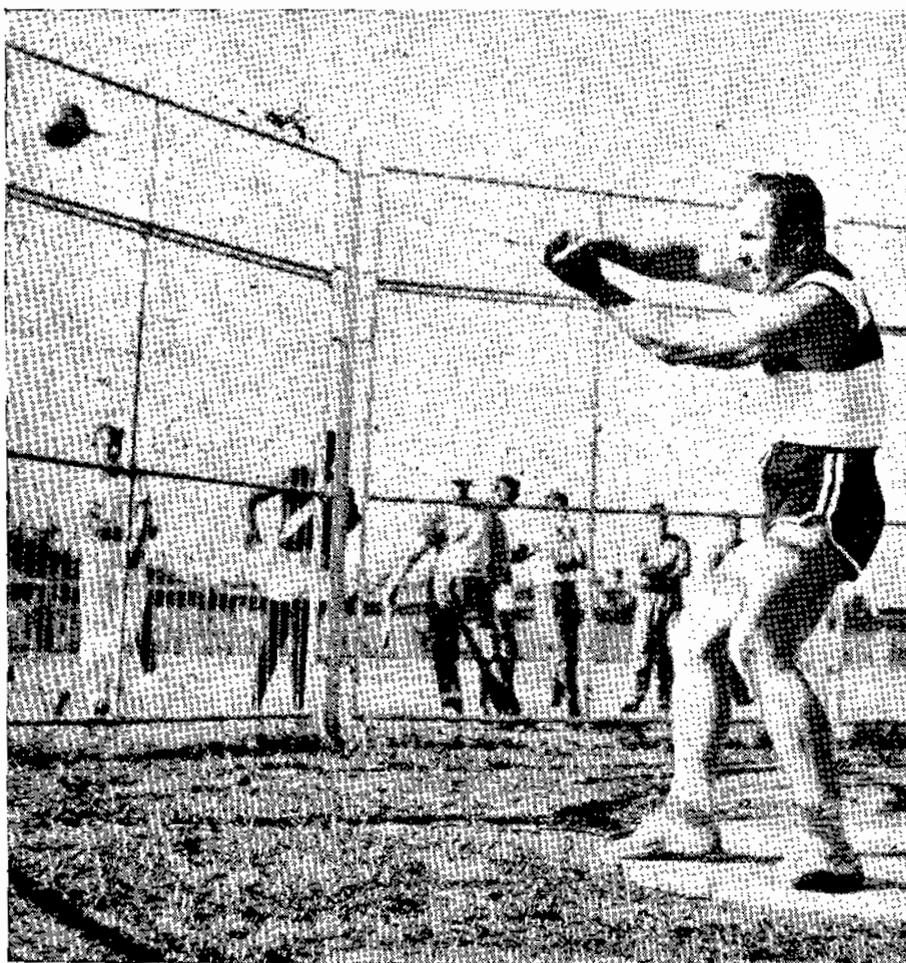
Este ano ainda teremos em Pôrto Alegre, o Campeonato Sul-Americano de Voleibol Masculino e Feminino; creio que serão outros títulos a serem acrescentados às brilhantes conquistas do desporto brasileiro.



# 5.<sup>a</sup> Competição do "III Troféu Brasil"

O primeiro Troféu Brasil foi instituído em 1945, pela Diretoria de Esportes do Estado de São Paulo, hoje Departamento de Educação Física e Esportes do Estado de São Paulo, com o patrocínio do Presidente do Conselho Regional de Desportos e orientação e controle das Federações Paulista e Metropolitana de atletismo, para ser disputado entre todas as entidades atléticas oficiais do Brasil e seus respectivos clubes, seguindo-se, em 1952, o segundo Troféu, cujas disputas foram em número de seis, dando lugar, em 1955, às disputas do atual Troféu, de número III, do qual é previsto um conjunto de dez competições.

*Bruno Stromeyer, de Porto Alegre, batendo o seu próprio recorde sul americano de martelo, com 56,94 metros.*



*Disputada palmo a palmo, a prova de 110 barreiras foi vencida por Carlos Luiz Mossa, do S. P., com 15.4. Na foto, Mossa e Izoel, ultrapassam a*

A competição do Troféu Brasil apresentou resultados técnicos apre-

ciáveis, sendo dignos de menção os seguintes: o recorde sul-americano de Bruno Stromeyer, que alcançou 56,94 metros no martelo; Ademir Ferreira da Silva, o nosso grande bicampeão olímpico, que saltou 15,83 no triplo; José Teles da Conceição com 21,7 segundos nos 200 metros; Manoel da Silva, que venceu os 1.500 metros em 3m57,1 segundos; Sebastião Mendes, que embora tendo corrido os 3.000 metros "Steeple Chase" pela manhã, ainda fez um bom resultado nos 1.500 metros, chegando em 2.<sup>o</sup> lugar. No setor feminino, a melhor "performance" foi obtida por Aida dos Santos, do Vasco, que saltou 1,50 m em altura.

## **Classificação Geral por Equipe:**

1.<sup>o</sup> lugar — C. R. Vasco da Gama com 210,5 pontos.

2.<sup>o</sup> lugar — C. R. Flamengo com 209 pontos.

3.<sup>o</sup> lugar — E. C. Pinheiros com 135,5 pontos.

4.º lugar — A. D. Floresta com 110,5 pontos.

5.º — S. P. Futebol Clube com 98 pontos.

6.º lugar — Fluminense F. C. com 68 pontos.

7.º lugar — C. R. Tietê com 64 pontos.

8.º lugar — Sogipa com 33 pontos.

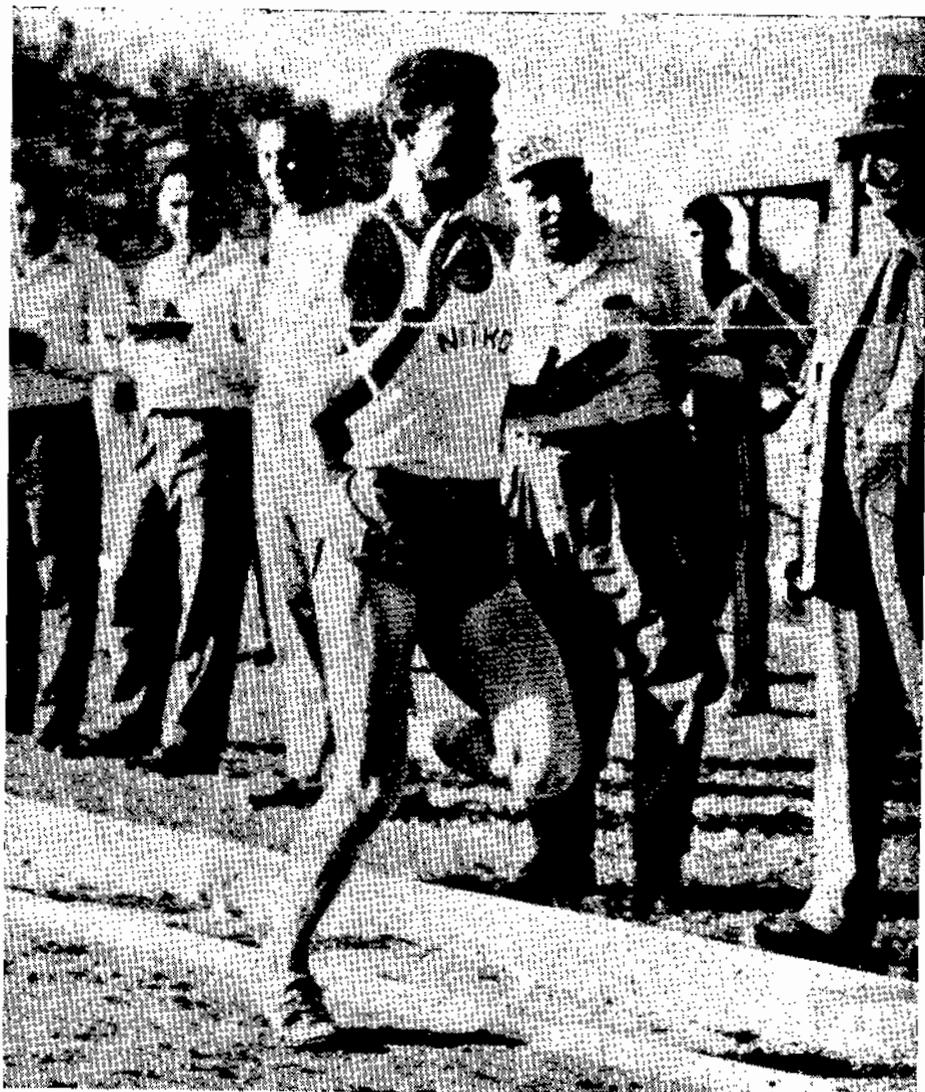
9.º lugar — Nitro Química com 32 pontos.

10.º lugar — Brasil F. C. com 28 pontos.

11.º lugar — Botafogo F. R. com 21,5 pontos.

12.º lugar — C. R. Campineiro com 8 pontos.

13.º lugar — Goiânia com 3 pontos.



O atleta Manoel da Silva, do C. R. Nitro Química, venceu brilhantemente os 1.500 metros, com o tempo de 3m-57,1 s.

# Colônia de Férias 1957-1958

Texto do Major JOSÉ ALBERTO PITTA  
Diretor da Colônia

A Escola de Educação Física do Exército, a exemplo do que vem fazendo há anos, realizou a sua Colônia de Férias, no período compreendido entre 20 de dezembro de 1957 e 7 de fevereiro de 1958.

Excedeu a tôdas as expectativas a nossa Colônia de Férias dêste ano, porque o número de crianças matriculadas foi de 1.400 e a frequência diária da ordem de 800 crianças.

Foi feita uma divisão em 21 turmas de instrução, tendo funcionado também uma turma de alunos do Colégio Militar.

Dentre os aperfeiçoamentos êste ano introduzidos devem-se notar a ampliação do "Play-Ground" para 20 aparelhos e a delimitação feita na praia, por uma corda, na qual amarraram-se 22 bóias de pneu de automóvel, que, além de oferecer maior segu-



A garotada da Colônia de Férias, respondendo à chamada diária aguarda ansiosa o início das Aulas de Recreação.

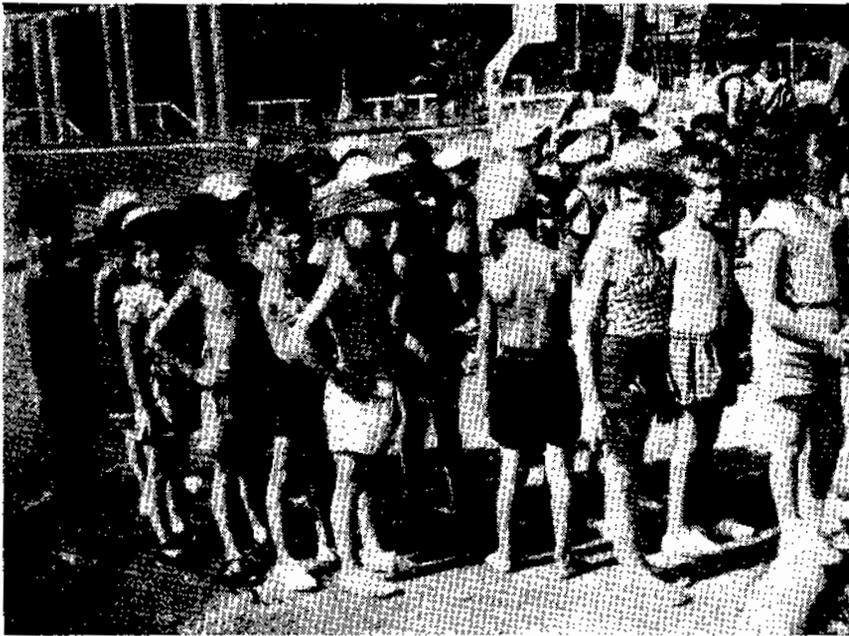


Foto de uma turma de crianças que frequentaram a Colônia de Férias 1957/58

Um aspecto expressivo da aula de natação, vendo-se as crianças nadando sob o controle do instrutor.

rança às crianças na aula de natação, transformou a nossa praia numa verdadeira piscina.

Foram ministradas às crianças aulas de ginástica historiada, rodas e brinquedos cantados, recreação em aparelhos, passeios recreativos na aldeia e forte velho, pequenos jogos, ginástica calistênica com bastões, ginástica de chão, grandes jogos, ginástica de balanceio, cama elástica e natação.

No encerramento da Colônia de Férias, dia 7 de fevereiro, a Escola organizou uma pequena festividade, com disputa de jogos entre as crianças, tendo comparecido o Exmo. Sr. Gen. Oscar Rosa Nepomuceno da Silva, Diretor do D. A. E., que ficou bastante entusiasmado com a nossa perfeita organização e o ambiente sadio e alegre que a Escola proporcionou à garotada.



# TREINAMENTO ATLÉTICO

ARY FAÇANHA DE SÁ faz interessantes revelações sobre o que viu e aprendeu na Alemanha, em matéria de treinamento atlético.

(Colaboração do Capitão ACRÍSIO FIGUEIRA  
Instrutor da cadeira de Atletismo da E.E.F.E.)

Sabedor que o consagrado atleta nacional, Ary Façanha de Sá (várias vezes campeão carioca, brasileiro e sul-americano do salto em extensão, quarto do mundo, na sua especialidade, nas Olimpíadas de Helsinki, recordista sul-americano com um "vôo" de 7,84 m, professor de Educação Física diplomado pela ENFED), havia estagiado numa Universidade alemã, procurei-o, escudado em velha amizade que se estende desde a época ginásiana, onde, ainda na "Província" (Maranhão), jogávamos futebol juntos em "peladas" memoráveis. Mesmo não levando em conta a particularidade de sermos conterrâneos, havia o convívio de dez temporadas atléticas consecutivas, envergando a camiseta do Fluminense FC, desta Capital, o que seria suficiente para me sentir à vontade e solicitar as suas impressões, possibilitando a nós outros, através da revista da E.E.F.E. tomar conhecimento destas inovações. Ary atendeu prazerosamente ao meu desejo e, o que se segue, é consequência da nossa conversação...

Após os jogos Universitários de Paris, realizados em agosto de 1957, seguiu para a Alemanha, estagiando cerca de três meses na Universidade de Freiburg im Breisgau, onde treinou sob a supervisão do famoso técnico Waldemar Gerschler, que é, também, um dos diretores da Universidade. Para que se tenha uma idéia do renome e autoridade de Gerschler sobre o assunto, basta dizer que numerosos atletas europeus treinam com ele, quer diretamente, na Universidade, quer por correspondência. Dentre estes, podemos citar o nosso conhecidíssimo Manoel Faria, português, bicampeão da corrida de S. Silvestre em S. Paulo; o inglês Gordon Pirie, ex-recordista do mundo nos 5.000 metros; o belga Roger Moens, recordista mundial dos 800 metros e muitos outros. Estes atletas, anualmente, comparecem à Universidade a fim de se submeterem a exames médicos e receber nova orientação para os treinamentos.

Dito isto, passemos a transcrever o que lhe foi dado observar e aprender sobre o assunto.

O treinamento dos atletas está dividido em duas fases distintas:

1.<sup>a</sup>) — Após o término da temporada atlética, correspondendo à estação do inverno europeu (no Brasil, corresponderia ao verão em que não há, também, competições).

2.<sup>a</sup>) — Período imediatamente antes da nova temporada atlética (cerca de 8 semanas antes).

A 1.<sup>a</sup> Fase é dedicada à conservação da forma física, ao apuro do estilo, a adquirir velocidade

e força muscular. Os treinos são suaves. Há uma preocupação constante, por parte do técnico, no sentido de que o atleta eduque a respiração, trabalhe continuamente a circulação, consiga um ritmo ideal e adquira força muscular.

A respiração deve ser longa e suave; a expiração é sempre mais intensa que a inspiração.

A circulação deve estar sempre em movimento constante para manter e treinar o ritmo circulatório. Isto se consegue correndo leve, trotando, sem parar, evitando as paradas bruscas que lhe causam verdadeiros choques.

O ritmo, na corrida, também, é conseguido fazendo-se o atleta percorrer, seguidamente, distâncias curtas, com pausas uniformes entre as corridas.

Deverá cobrir o percurso obedecendo, religiosamente, as pausas arbitradas (Este "descanso" entre uma corrida e outra é feito trotando, para manter o ritmo circulatório).

A corrida deve ser desenvolta, sem contrações, os ombros sempre soltos e relaxados.

Para arbitrar o tempo em que será feita a corrida, o técnico fará o atleta percorrer, várias vezes, uma determinada distância, bem solto, sem fazer força, porém, sem se descuidar do estilo. O tempo mais fraco obtido será determinado para ser repetido, quantas vezes quiser, nos dias seguintes.

Quando notar acentuada melhora no estado atlético do homem, o técnico arbitrará novos tempos, mais fortes, para serem conseguidos.

A força muscular é dada pelo trabalho com o medicineball e pelo halterofilismo, dosados de acordo para cada um e sempre intervalados de trotes suaves.

Neste período de treinamento, as distâncias a percorrer variam entre 100 e 400 metros, sendo que os velocistas praticam os 100 e 200 metros, e os fundistas e meio fundistas, os 100 e 400 metros, sem contudo, ultrapassarem esta distância.

E' interessantíssimo notar que os arremessadores e saltadores, fazem treino idêntico ao dos velocistas, durante todo o período.

## 2.º PERÍODO

Neste, o atleta que vinha treinando suave, intensifica seus treinamentos.

Os velocistas darão muitas saídas, pois, não as praticaram anteriormente. Os saltadores fazem as suas marcas e praticam os saltos.

Os fundistas percorrem distâncias mais longas, sem preocupação de obterem bons tempos, porém, sempre repetindo várias vezes o percurso, com pequenos intervalos de descanso (trotando), entre um e outro.

Os arremessadores diminuem os pesos com que vinham praticando o halterofilismo, iniciam os arremessos e, à proporção que vai se aproximando a data da competição, vão diminuindo a intensidade do treinamento com os halteres, até abandoná-los, por completo, uma semana antes de competir.

**Exemplo de um plano de treinamento semanal, para corredores de 100 e 200 metros, no 2.º período.**

**1.º dia** — Correr 200 metros entre 26 e 28 segundos. Iniciar com 6 repetições. Com a continuação dos treinos, fazer 10 repetições. Pausa de 3 a 4 minutos (trotando) entre um e outro.

**2.º dia** — Correr 100 metros entre 10,9 e 11 segundos, partindo dos 140 metros e passar a velocidade pelos 100 metros, onde é iniciada a tomada do tempo. Iniciar com 3 repetições. Com a continuação dos treinos fazer 6 repetições. Pausa de 3 a 4 minutos.

**3.º dia** — 100 metros partindo dos 140 metros (idêntico ao anterior). 5 partidas de 40 metros,

saindo dos blocos, a toda velocidade — 100 metros partindo dos 140 metros. Pausa de 3 minutos entre os 100 iniciais e as partidas de 40 metros; pausa de 1,5 minutos entre as partidas de 40 metros; pausa de 3 minutos para os últimos 100 metros.

**4.º dia** — Correr 250 metros entre 32 e 29,5 segundos. 2 a 3 repetições. Pausa de 4 a 5 minutos.

**5.º dia** — Correr 100 metros entre 12,5 e 13 segundos. Iniciar com 10 repetições. Com a continuação dos treinos, ir a 15 e 20 percursos. Pausa de 2 minutos.

**6.º dia** — Fazer 5 “tiros” de 30 metros, partindo dos blocos, a toda velocidade com pausa de 1,5 minutos; correr 250 metros entre 32 e 29,5 segundos. Pausa de 3 minutos (trotando) depois do último “tiro” de 30 m.

**7.º dia** — Repouso.

Observações:

1 — Tirar o pulso do atleta depois do aquecimento, na 3.ª pausa durante o treino e depois da volta à calma. Caso seja notada alteração muito grande na pulsação, diminuir a intensidade ou parar o treino.

2 — Todo treino é precedido de 30 minutos de trote e ginástica.

3 — Ao término do treino, voltar à calma, trotando 10 minutos.

## PREPARO DOS PRINCIPIANTES

Quando um candidato à prática do atletismo, com pouca ou nenhuma experiência anterior, se apresenta desejoso de uma iniciação, o técnico o recebe da melhor maneira possível. Primeiramente, fará com ele um teste na especialidade que pretende praticar.

Baseado no resultado obtido e pela observação do seu estado físico, elaborará um plano visando prepará-lo fisicamente para a prova.

A primeira coisa que um principiante deve aprender é a noção de ritmo. Para isto, serão feitas várias corridas, repetidas, dias seguidos, até que o técnico sinta progressos neste sentido. Durante e depois de cada treino, indica-lhe as falhas verificadas e como corrigi-las. Nunca deverá desencorajá-lo dizendo-lhe que não tem qualidades ou é fraco. Com o treino, suave e gradativo, as melhoras aparecerão. Depois, quando sentir que já possui condições para iniciar um trabalho mais forte, aí, então, elabora um programa de treinamento para ele.

No Brasil, diz Ary, este preparo do principiante, praticamente, não existe. Para quem está inteirado do ambiente predominante nos clubes que possuem seções de atletismo, sabe que o técnico não quer se dar ao trabalho de prepará-lo. Para ele, é muito mais fácil apanhá-lo já “trabalhado” nos grandes celeiros como, por exemplo, Escolas e Corporações Militares (A.M.A.N., E.E.F.E., N.ú.D. Aet, Fusileiros Navais, Colégio Militar), nas Escolas de Ensino Superior, etc., ou transferi-los dos outros clubes e Estados, em autênticos cantos de sereias. Dêste modo, a renovação de valores é mínima e já não temos uma reserva à altura para substituir os

atuais campeões, na sua maioria, com 10 ou mais anos de prática do esporte base. Urge que haja uma reação neste sentido e interesses mais altos se levantem. É a nossa hegemonia no continente sul-americano que está em jogo. Os clubes precisam pensar menos em ganhar campeonatos a todo custo e voltar os olhos para a preparação dos futuros campeões brasileiros.

### CONSELHOS FINAIS

Eis, aqui, as últimas observações pelo nosso grande atleta e que são transcritas à guisa de conselhos aos técnicos e atletas que se dedicam a esse grandioso esporte: — O atletismo.

— Um treino de atletismo e seus exercícios, devem ser feitos de um modo bem ritmado, dançado mesmo, suave.

— Um técnico deve conhecer psicologicamente o atleta pois, cada um, tem sua personalidade, particularidades e características próprias.

— O ritmo da circulação e a força muscular, devem ser trabalhadas paralelamente e constantemente, pois, de ambos, muito depende a vitória.

— O atleta, quando estiver cansado, não deve parar bruscamente porque a respiração e a circulação receberão um choque. Deverá trotar, suavemente, até que a respiração se normalize.

— Quando sentir dores musculares não deve parar os treinos, pois, com a continuação, os músculos se adaptarão ao esforço. Parando de treinar, quando reiniciar, as dores reaparecerão.

— O treino é um divertimento e, não, um sacrifício. O atleta deve sentir vontade e prazer de treinar.

— Todo treino é precedido de 30 minutos de trote e ginástica (de preferência, em terreno macio ou grama).

— Após o treino, o atleta deve trotar, bem leve, de 5 a 10 minutos, até voltar à calma.

— O técnico não deverá exigir determinado número de repetições do percurso, por parte do atleta. Este deve se sentir à vontade para repeti-lo quantas vezes queira, enquanto se sentir capacitado para isto. Claro está que, se o treinador notar que ele ainda pode ir mais adiante, deverá estimulá-lo, incentivando-o e encorajando-o a fazer mais vezes o percurso.

Durante o treino, todo e qualquer percurso deve ser cronometrado e o tempo dito ao atleta. Se fôr ruim, ele se esforçará para melhorá-lo. Se fôr bom, servirá de estímulo para que o melhore ainda mais.

— Sempre que puder, o atleta deve praticar outros desportos, para variar. Neste sentido, o voleibol e o basquetebol são de grande valia.

E com estas considerações finais encerramos a nossa palestra. Ary Façanha dedica este trabalho aos técnicos e atletas do Brasil. A sua intenção, das mais nobres, foi transmitir a todos os que se interessam pelo atletismo, os ensinamentos que recebeu do famoso técnico. A sua missão foi amplamente cumprida e nós, reconhecidos, lhe agradecemos.

# RUAS DE RECREIO

A Escola de Educação Física do Exército, acompanhada, a feliz iniciativa do seu ilustre ex-aluno Prof. Alfredo Colombo, digníssimo Diretor da Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, que, com a cooperação da Prefeitura do Distrito Federal e Departamento Federal de Segurança Pública, proporcionou aos jovens desta capital, durante os meses de férias, ambientes sadios e alegres, na porta de seus lares, transformando várias ruas e diversos bairros, em verdadeiros campos de esporte e recreação.

A Revista de Educação Física, publica a seguir, todos os dados referentes à novel realização, incluindo as finalidades das "Ruas de Recreio" e sua regulamentação.

## **Proposta ao Exmo. Sr. Ministro da Educação e Cultura**

Considerando que a Educação Física é fator que contribui, em elevado grau, para a educação integral do homem;

Considerando, por isso, que suas atividades não devem limitar-se ao âmbito escolar e, muito menos, ao período letivo;

Considerando que as nossas metrópoles carecem de parques adequados à recreação da mocidade em qualquer tempo;

Considerando que, durante as aulas, a população escolar pouco pode recrear-se, por escassez de tempo e falta de área e instalações apropriadas na maioria dos educandários;

Considerando que as crianças desta Capital, na sua totalidade, moram em edifícios de apartamentos, vivendo ociosamente, em más companhias;

Considerando que a vida nessas condições é fator de desvio da mocidade para o vício e a delinqüência formando, assim elementos nocivos à Pátria;

Considerando, finalmente, que, segundo o art. 1.º do Regimento aprovado pelo Decreto n.º 40.296, de 6 de novembro de 1956, cabe a este Órgão:

"I — difundir e aperfeiçoar a educação física e os desportos a fim de contribuir para a melhoria das condições de saúde e de educação do povo;

II — realizar estudos que permitem estabelecer as bases da educação e da recreação física do país."

A Divisão de Educação Física propôs ao Exmo. Sr. Ministro da Educação e Cultura, Prof. Clovis Salgado, a realização da campanha das "RUAS DE RECREIO", cujo planejamento foi precedido de reuniões com representantes dos órgãos cooperadores, sendo tudo aprovado por Sua Excelência o Sr. Ministro, conforme consta do Processo n.º 135 161/57.

A Campanha das "Ruas de Recreio" obedecerá ao seguinte Regulamento:

### — Regulamento —

Art. 1.º — A Divisão de Educação Física do Departamento Nacional de Educação promoverá, anualmente, nesta Capital, no período das férias escolares, atividades públicas de recreação com a denominação de Ruas de Recreio.

Art. 2.º — As referidas atividades serão abertas às crianças e adolescentes, em caráter facultativo, independentemente de inscrição, exame médico e autorização dos pais ou responsáveis.

Parágrafo único — Fica subentendido que as crianças e adolescentes em atividades nas Ruas de Recreio, o fizeram com autorização dos pais ou responsáveis.

Art. 3.º — As Ruas de Recreio serão dirigidas e orientadas pela Divisão de Educação Física que designará professores especializados em educação física ou recreação para a execução do programa elaborado.

Parágrafo único — Os professores serão orientados em reuniões realizadas na D.E.F. e através de boletins ou informações prestadas pelo fiscal do setor.

Art. 4.º — Para fins de utilização das Ruas ou trecho de rua, a Divisão de Educação Física solicitará do Departamento Federal de Segurança Pública e da Prefeitura do Distrito Federal, a cooperação que se fizer necessária.

Art. 5.º — Na escolha das ruas, levar-se-ão em conta a densidade da população, a escassez de áreas livres no Bairro, a pavimentação, a arborização e a extensão murada.

Art. 6.º — Os campos de jogos serão instalados de modo a permitir a passagem de veículos pela Rua de Recreio, no caso de força maior.

Art. 7.º — As Ruas de Recreio funcionarão em diversos bairros, no horário de 8 às 11 ou das 15 às 18 horas, de 2.ª a 6.ª feira, durante um mês, com as seguintes atividades:

1) de natureza física

- a) volibol
- b) basquetebol
- c) tenis de mesa
- d) futebol de salão
- e) peteca
- f) rodas, corridas, etc.

2) de natureza intelectual:

- a) xadrez
- b) xadrez chinês
- c) dama
- d) dominó
- e) futebol de botão
- f) futebol mirim

Art. 8.º — Na rua que estiver sendo utilizada será colocada uma faixa ou tabuleta alusiva à realização.

Art. 9.º — O material destinado às Ruas de Recreio será fornecido e instalado no local, pela Divisão de Educação Física.

Art. 10.º — Os professores deverão dirigir e orientar as atividades programadas, tendo em vista os objetivos educacionais da obra que estão realizando.

Parágrafo único — Os professores aproveitarão as oportunidades para seleção e formação de um corpo de "leaders" que auxiliarão o desenvolvimento do programa.

Art. 11.º — Compete aos professores estabelecer sinais convencionais para suspensão das atividades pelos participantes em caso de emergência (passagem de ambulância, Bombeiros, etc.).

Art. 12.º — A Divisão, além das providências que forem tomadas pelo Departamento Nacional de Segurança Pública e a Prefeitura do Distrito Federal, encaminhará expediente aos moradores das ruas escolhidas, solicitando-lhes colaboração.

Art. 13.º — A Divisão de Educação Física no sentido de atingir os objetivos visados com a campanha das Ruas de Recreio, poderá aceitar a colaboração de pessoas interessadas na sua execução e divulgação.

Art. 14.º — Os casos surgidos deverão ser relatados imediatamente ao Diretor da Divisão de Educação Física ou ao seu representante na fiscalização do setor.

# O QUE É JUDÔ?

Cap. Instrutor OX PASCHOAL FILHO

Chefe da cadeira de Lutas

## ORIGEM

Dentre as várias modalidades de luta que, através dos tempos, têm suscitado a curiosidade e controvérsia dos homens, destaca-se o JUDÔ, antigo JIU-JITSU.

Sua origem se perde na noite dos tempos, aprofundando raízes na mitologia oriental. Conta-se que os deuses Kashima e Katori haviam já utilizado esta arte

sistema de luta do seu renomado mestre, com as técnicas aprendidas. Aos poucos foi introduzindo modificações e criando novos golpes, baseados sempre na análise científica, na mecânica dos movimentos. Aprofundando-se cada vez mais em suas pesquisas, frequentou todas as escolas de então a fim de conhecer suas técnicas de combate. Selecionou o que de melhor havia em cada uma, criou ou aperfeiçoou muitas coisas, estabelecendo um novo método de luta a que denominou de JUDÔ.

Após formar-se em 1881 pela Universidade de Tóquio, abriu sua primeira academia, célula mater da atual Kodokan. Ensinando seus alunos e aperfeiçoando seu sistema, atravessou o jovem Kano uma fase bastante difícil.

Os velhos e tradicionais mestres eram por demais conhecidos e acatados, para que o novo sistema de Kano merecesse aceitação. Pontificava na época a famosa escola de Jiu-Jitsu de Yoshin-Ryu, sob a direção do mestre Tosuka. Certa ocasião, um dos melhores alunos de Tosuka sofreu várias derrotas frente a um dos alunos de Kano; estava iniciada uma rivalidade que culminaria em 1886, com uma competição promovida pela Polícia Metropolitana de Tóquio.

Enfrentaram-se ante as principais autoridades do país, os melhores alunos de Kano e Tosuka, para decidirem da maior eficiência dos seus sistemas de luta. Os alunos de Kano, todos de porte reduzido, venceram categoricamente sete dos dez combates realizados, permanecendo os três restantes sem decisão. Estava definitivamente assegurada a supremacia do JUDÔ sobre os antigos sistemas de luta.

Em 1909, o Judô foi adotado obrigatoriamente nas escolas do Japão, medida essa que contribuiu para o seu conhecimento e difusão por todo o país.

Entre nós, paira ainda grande desconhecimento do que seja esta luta. Alguns atribuem aos seus praticantes poderes milagrosos capazes de os tornarem peleadores invencíveis, graças ao conhecimento de uma série de



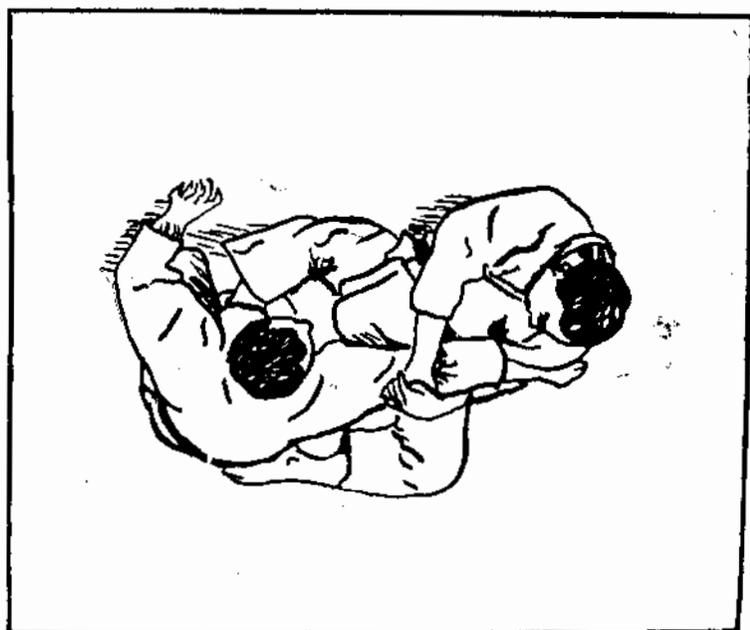
com o fim de castigar a desobediência aos regimes da província oriental. Arte militar por excelência, alcançou seu apogeu durante a época feudal japonês (1615 a 1867), onde foi intensamente praticado pelos samurais, classe militar de então, constituída de elementos da nobreza.

Várias eram as escolas existentes na ocasião e cada mestre desenvolvia seus sistemas próprios de combate. Uns se tornaram famosos pela técnica de golpear com os pés, outros pelo seu sistema de agarrar com as mãos, enquanto que alguns se valiam de um pedaço de corda ou bastão de madeira.

Com a queda do feudalismo e conseqüente dissolução dessa casta guerreira, apareceu uma disposição proibindo todas as ensinanças de aspecto marcial; estava decretada a decadência do Jiu-Jitsu.

Um jovem de dezoito anos, viveu plenamente essa fase, pois se achava estudando com um dos velhos mestres do Jiu-Jitsu. O nome desse jovem, que mais tarde se tornaria célebre, era JIGORO KANO. De aspecto franzino havia já experimentado diversas práticas desportivas até que, por ocasião do seu ingresso na Universidade de Tóquio, tomou contato com o Jiu-Jitsu.

Dotado de rara perseverança, entregou-se com afinco ao treinamento, buscando superar com sua tenacidade a inferioridade do seu porte. Espírito observador e pesquisador emérito, não se contentou com o



golpes secretos. Nada existe de misterioso no Judô; está ao alcance de qualquer praticante que queira se sumeter a um aprendizado perseverante, sob a orientação de um bom professor.

### TÉCNICAS DO JUDÔ

A grande maioria das pessoas com quem temos conversado, julga ser o Judô a arte de projetar ao solo o adversário; esta é apenas uma das suas partes. A técnica do Judô se compõe de três grupos, de natureza bastante distinta:

- 1.º — A arte de projetar ou lançar o adversário ao solo;
- 2.º — A arte de segurar, que consiste em imobilizar o oponente contra o solo, forçar suas articulações ou asfixiá-lo;
- 3.º — A arte de atacar os pontos vitais, que se usa para estocar ou percutir certas regiões sensíveis do corpo.

### TÉCNICAS DE PROJETAR

Existem cerca de quarenta técnicas de projetar: algumas executadas na posição em pé, outras na posição deitada.

Para a metodologia do treinamento, é importante conhecer que as técnicas de projetar em pé dividem-se em três grupos, segundo a região do corpo que desempenha a função principal no lançamento.

Assim, temos:

- a) Técnicas de mão;
- b) Técnicas de cintura ou quadril;
- c) Técnicas de pé.

As técnicas de projetar na posição deitado, ou seja, com sacrifício do próprio equilíbrio, classificam-se em duas segundo a forma em que, ao aplicá-las, cai o praticante:

- a) Técnicas em que as costas se apóiam sobre o solo;
- b) Técnicas em que o corpo se apóia sobre um dos lados.

### TÉCNICAS DE SEGURAR

Constituem o prosseguimento no solo das técnicas de projetar. Destinam-se a imobilizar o adversário após

a aplicação de uma queda, para em seguida, não se tratando de competição, sufocá-lo, forçar-lhe as articulações, etc.

### TÉCNICAS DE BATER

Não fazem parte do Judô de competição, sendo entretanto utilizadas em larga escala na arte da DEFESA PESSOAL.

Essas técnicas exigem do praticante conhecimento exato de determinados pontos vitais, centros nervosos



por excelência. Sua aplicação eficiente exige treinamento árduo e demorado, para fortificação das superfícies batentes e formas de desferir os golpes.

Esperamos ter conseguido, através deste despretenhoso artigo, esclarecer aos amigos leitores as dúvidas porventura existentes a respeito do que seja o JUDÔ. A utilidade e eficiência da sua aplicação, escusa comentários, quer como modalidade desportiva, quer como arte militar.

Benéfico para o corpo e para o espírito, por desenvolver em alto grau a resistência, flexibilidade, coordenação e autoconfiança, seria de desejar fôsse sua prática mais difundida em nosso meio.

No próximo número examinaremos mais detidamente cada uma das técnicas do Judô, bem como a metodologia da sua aprendizagem.

# Os objetivos dos jogos atléticos na antiga Grécia

Por EVANGELOS KALFARENTZOS

(Trad. do Cap. BERTHOLDO FRÉRES)

As competições atléticas datam de era muito antiga, já que o movimento e jôgo das quais se originaram, são da mesma natureza, regendo êstes princípios para todos os homens e povos.

TUCÍDIDES (antigo historiador grego) escreve que também os bárbaros asiáticos organizaram jogos atléticos.

Nos túmulos dos Faraós e de pessoas endinheiradas do antigo Egito, existem baixos relêvos que representam atitudes atléticas.

Segundo ARRIANOS (antigo escritor grego) os nativos da Índia doavam suas filhas como prêmio aos vencedores das provas de corridas e lutas. Se se considera os jogos atléticos, como uma instituição grega e como elemento do espírito grego, e da antiga cultura grega — (efetivamente é assim) — então se pode afirmar que os gregos foram os primeiros que reconheceram sua força educativa, a qual foi aproveitada como meio de educação para a juventude e povo em geral.

Deram ainda mais a estas festas um realce extraordinário.

A educação da juventude se verificou por meio da participação ativa dos atletas nas justas desportivas.

Em troca, a educação do povo se conseguiu pela agradável exibição do espetáculo mesmo.

Alguns sustentam que os gregos antigos praticaram o esporte para fortalecer seu corpo. Não cabe dúvida que por meio dos exercícios o lograram. Em troca, se se considera que os gregos viviam em um ambiente natural e sem a influência daninha da atual super cultura técnica, então se deve chegar à conclusão, que eles, ainda sem a prática dos exercícios, possuíam corpos fortes e sãos, e neste caso se deve convir que buscavam fundamentalmente outro objetivo.

Segundo minha opinião, o objeto dos antigos gregos ao desenvolver seus jogos atléticos, era principalmente lograr a educação da alma, tanto dos participantes como dos espectadores.

Isto o alcançaram por meio dos elementos fundamentais da competição, quero dizer, o sentido instintivo de competir que é muito desenvolvido nos gregos.

Assim se satisfazia, tanto o competidor como o espectador, e a condição anotada representa uma admirável força educativa, se é dirigida de forma acertada.

Ainda mais, o fortalecimento da vontade, o desenvolvimento do valor, a confiança em si mesmo, a iniciativa e muitas outras condições espirituais, como também o fortalecimento da vontade e enobrecimento do caráter, constituem principalmente o resultado das nobres competições desportivas e dos jogos acertadamente organizados.

Pelos motivos citados, as competições e suas bases eram muito simples e não tinham a menor relação com as valorizações matemáticas atuais. Devido a isto mesmo os gregos não mediam o tempo (recorde), dos corredores ou a distância de seus saltos e lançamentos.

Por esta razão, só elegiam um vencedor em cada jôgo atlético e o prêmio era uma coroa de oliveira, portanto, coisas sem nenhum valor material.

Finalmente, a construção técnica dos estádios não tinham por objeto lograr boas marcas (récordes) dos participantes, e sim facilitar ao público um espetáculo que pudesse ser admirado com ininterrupto interesse e com todo entusiasmo.

As regras simples e a construção técnica dos estádios, tinham por objetivo o de produzir um espetáculo que fôsse entendido e seguido com interesse por todo o público, dando a possibilidade de uma compreensão e educação espiritual.

A proclamação de um só vencedor em cada jôgo, a entrega do prêmio e a coroação do vencedor, como também a não medição dos resultados, tinham o objetivo de combater a formação de atletas profissionais e dar ao triunfo atlético uma fama grande e imperecedora. Isto quer dizer que se perseguia o desenvolvimento da nobre e educativa competição.

Os nomes dos antigos vencedores gregos das olimpíadas, se conservam até o dia de hoje, ainda sem saber seus rêcordes.

Os nomes dos vencedores das olimpíadas modernas, desaparecem um após outro, com o contínuo mas, inútil melhoramento de rêcordes.

Já é tempo de se transformar as modernas justas atléticas tomando como base o antigo espírito helênico e combater ao profissionalismo que cada dia mais se impõe.

A nobre competição e o excitante espetáculo devem ser os únicos elementos básicos das justas.

Tôdas as outras inovações que transformam os homens em máquinas e atletas profissionais, deveriam ser abolidas imediatamente, o quanto antes possível, porque talvez depois seja demasiado tarde!

# Novos Rumos Para a Ginástica no Exército

Pelo Professor CEL. PEREIRA LIRA

— Atual Comandante, Diretor de Ensino e Chefe das Cadeiras de Ginástica Geral e Pedagogia da Escola de Educação Física do Exército;

— Ex-Diretor da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil e Professor Catedrático da Cadeira de Metodologia da mesma Escola;

— Diplomado pelo Reich — Academie de Berlin;

— Introdutor no Brasil de várias formas de trabalhos físicos, onde se destacam a ginástica acrobática metodizada e a ginástica de balanceio;

— Professor Emérito do Instituto de "San Francisco", na Argentina;

— Pioneiro da ginástica pela Televisão;

— Atleta biolímpico, campeão sul-americano, brasileiro e carioca do arremesso do peso;

— Atual Diretor de Desportos Terrestres da Confederação Brasileira de Desportos;

— Atual Diretor do Departamento de Certames do "Jornal dos Sports".

A Escola de Educação Física do Exército, através das Cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-Maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico a serem adotados na tropa. Nestas condições, passamos a publicar os documentos básicos que regularão a doutrina em experiência. Trata-se de um trabalho à parte, sem prejuízo da doutrina oficial.

M.G. — D.G.E. — D.A.E. — Es.F.F.E.

Matéria: Pedagogia da Educação Física.

Assunto: Modalidades de Trabalho Físico.

Instrutor-Chefe: Cel. Pereira Lira.

Instrutores: Maj. Ayres Bicudo de Castro e Caps. Ox Paschoal Filho, Acrisio Figueira, Osiris Labatut Rodrigues e Mário Doernte.

## CONTRÔLE MÉDICO

Cel.-Méd. Dr. José de Almeida, Maj.-Méd. Dr. João Pires Teixeira, Cap.-Méd. Dr. José Cyriaco do Nascimento e 1.º Ten.-Méd. Dr. Ivani Martins de Mello.

## DOCUMENTO N.º 1

### DAS ATIVIDADES FÍSICAS

a — Para atingir seus objetivos com segurança e rapidez, a Educação Física da tropa será conseguida pela prática das seguintes atividades físicas: ginástica pura e atividades de fundo ginástico e de fundo desportivo. Tais atividades, esquematicamente, podem ser classificadas em duas categorias: "básicas" e "complementares".

1 — AS ATIVIDADES BÁSICAS, materializadas pela prática da ginástica pura, serão aquelas que poderão proporcionar ao combatente, em cada sessão de trabalho físico, postura correta, estímulo orgânico, flexibilidade articular e muscular, coordenação de movimentos, harmonia de formas e das propor-

ções, trabalho intensivo das grandes funções orgânicas, principalmente da respiratória e circulatória e aumento de capacidade vital, tudo de modo a cooperar para o aperfeiçoamento do seu físico e saúde. Compreenderão exercícios de correção da postura, exercícios de aquecimento, exercícios analíticos ou de efeitos localizados (flexionamentos), exercícios sintéticos ou de efeitos gerais e, finalmente, exercícios para a caixa torácica.

A ginástica pura adotada será a calistênica em uso nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro, com as adaptações que se fizeram necessárias, como, por exemplo, a introdução dos exercícios de caixa torácica, dos exercícios de aquecimento, das novas denominações dadas aos grupos musculares trabalhados de cada vez, da contagem feita pelo guia e repetida pela tropa, para substituir a música (piano) e finalmente, pela eliminação dos exercícios de equilíbrio. Estes exercícios praticados em ritmo lento vinham quebrar, na sessão, a marcialidade adotada. Eles passarão a ser praticados com frequência nas Atividades Complementares.

A adoção ao Exército da ginástica calistênica das Associações Cristãs de Moços, naturalmente com as adaptações que se fizeram necessárias, tem a vantagem de uniformizar, no mundo civil e militar, a prática do exercício físico. Por outro lado, por ser inconteste a sua eficiência e atração, cremos não encontrar nenhum obstáculo para sua aplicação nas forças armadas do Brasil.

A ginástica calistênica será praticada:

— Com as mãos livres;

— com halteres de madeira;

— com bastão de madeira.

2 — AS ATIVIDADES COMPLEMENTARES, materializadas pelas atividades de fundo ginástico e de fundo desportivo, são aquelas que cooperam também para a obtenção da flexibilidade articular e muscular, destreza e agilidade do combatente, desenvolvendo porém, particularmente, a sua força muscular e resistência orgânica. As qualidades morais como sejam: espírito de disciplina, camaradagem, sentido de cooperação, solidariedade, etc. . . . são, outrossim, aperfeiçoadas no âmbito das atividades complementares, quando da prática dos grandes jogos e dos desportos individuais e coletivos.

b — As atividades complementares de fundo ginástico compreendem as seguintes ginásticas:

— Ginástica com toros de madeira (Trabalho individual);

— Ginástica com toros de madeira (Trabalho coletivo);

— Ginástica com pesos alçados (Até 10 quilos);

— Ginástica de solo: séries olímpicas e livres;

— Ginástica clássica de aparelhos: cavalo, barra fixa, paralela, argola;

— Ginástica acrobática com e sem trampolim: saltos livres, cambalhota (Lagarta dupla, triplice, etc.);

— Ginástica acrobática com e sem trampolim sobre obstáculos: cavalo com e sem alça, carneiro, plinto, paralelas com as barras em planos diferentes, outros aparelhos ou obstáculos;



Os exercícios de correção da postura constarão de marchas corretivas para melhorar o porte e o andar, servindo também para iniciar o aquecimento corporal e "incitar" a turma para o trabalho.

Os de aquecimento, de uma corrida em andadura moderada e do exercício de corrida denominado "mo-lejo". São exercícios apropriados para aquecer o corpo, particularmente, as pernas e provocar o estímulo orgânico, colocando o praticante em condições fisiológicas para o trabalho que se segue.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) que serão, obrigatoriamente, executados em ritmo balanceado ou em ritmo calistênico, constarão de flexionamentos de espáduas, braços, tronco, pernas e dos exercícios para a região dorso-lombar e abdominal.

A Sessão, entretanto, poderá ser organizada contendo exercícios realizados em ritmo balanceado e em ritmo calistênico.

Os exercícios para as espáduas ajudam a elevar os ombros, a endireitar as costas e a manter o peito e a cabeça em posição correta. Em outras palavras, são exercícios também para correção da postura da parte superior do corpo, evitando particularmente o "peito fundo". São, em suma, exercícios especiais para corrigir a cifose.

Os exercícios para os braços devem sempre constar de flexões e extensões em apoio inclinado sobre o solo, pois são os únicos exercícios que, praticados sem aparelhos ou com aparelhos neutros (caso da calistenia), são de fato eficientes, em virtude de entrar em ação o peso do corpo. A eficiência mais se caracteriza pelo fato das massas musculares, na execução dos movimentos, encontrarem, automaticamente, resistências e oposições a vencer. Nestas condições estes exercícios, além da flexibilidade muscular e mobilidade articular procurada, cooperam também para o desenvolvimento da força muscular.

Os exercícios de tronco, de um modo geral, são especiais para dar mobilidade e flexibilidade a coluna vertebral, pelos variados movimentos de flexão, inclinação lateral, rotação e torção combinada com flexão.

O movimento de flexão frontal é particularmente apropriado para corrigir os casos de lordose. Além deste efeito de caráter estrutural eles provocam, funcionalmente, um estímulo geral no conteúdo da cavidade abdominal, particularmente, pela melhoria das condições circulatórias da região.

As inclinações laterais, rotações e torções do tronco são exercícios que interessam de perto os grandes e pequenos oblíquos do abdômem, quadrado lombar e retos abdominais, em síntese, trabalham especialmente a cintura.

Fisiologicamente são exercícios que através da pressão e tensão intra-abdominal, estimulam mecânicamente os intestinos a uma peristalse mais vigorosa.

Pelas inclinações laterais corrige-se, principalmente, as escolioses.

Da mesma forma que os exercícios de braços, os exercícios de pernas devem sempre constar de flexões e extensões, para contar também com a ajuda do peso do corpo e conseqüentes resistência e oposições a vencer.

Os exercícios dorso-lombares são exercícios especiais para trabalhar os músculos das costas e os músculos posteriores da articulação dos quadris, atuando particularmente sobre a coluna vertebral.

Os exercícios abdominais atuam principalmente para desenvolver a parede abdominal, de modo a evitar hérnias e ptoses viscerais. Estes exercícios, fisio-

logicamente, também estimulam os movimentos peristálticos, contribuindo para curar ou evitar as prisões de ventre. São exercícios que ainda cooperam para a correção da postura, pela diminuição da curva lombar.

Os exercícios de efeitos gerais (sintéticos) constarão de exercícios que atuem, principalmente, sobre a função circulatória e respiratória, como por exemplo, os saltitamentos variados.

Os exercícios para a caixa torácica, finalmente, constarão de inspirações e expirações profundas, combinadas com peculiar movimentação dos braços, com a finalidade de aliviar as costelas e clavículas, visando aumentar, respectivamente no sentido lateral e longitudinal, a amplitude torácica (desenvolvimento da capacidade vital).

Estes exercícios devem ser feitos começando por uma expiração. As inspirações e expirações devem ser completas e se suceder sem parar.

Os exercícios para a caixa torácica agem principalmente sobre as articulações das costelas, músculos da respiração e sobre os fixadores das espáduas para trás.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) devem ser ministrados na seguinte ordem e posições iniciais:

- Exercícios para as espáduas, na posição de pé;
- Exercícios de braços, em apoio inclinado sobre o solo, posição apropriada para um trabalho mais eficiente dos membros superiores;
- Exercícios de tronco (flexão frontal, inclinação lateral, rotação, torção com flexão), na posição de pé;
- Exercícios de pernas (flexão e extensão), na posição de pé;
- Exercícios especiais para a região dorso-lombar, de pé, em decúbito ventral ou em apoio inclinado sobre o solo;
- Exercícios especiais para o abdômem, na posição sentado, em decúbito dorsal ou deitado de costas sobre os antebraços;
- Exercícios de efeitos gerais (saltitamentos), na posição de pé com as mãos nos quadris ou com os braços acima e abaixo ("Polichinelo");
- Exercícios para a caixa torácica, na posição de pé, em afastamento lateral e com os dois movimentos peculiares: com elevação dos braços flexionados e circundação dos braços flexionados (exercícios do método francês).

No que respeita a escolha dos exercícios para os diferentes grupamentos dos exercícios de efeitos localizados (analíticos), o instrutor, segundo sua habilidade e conhecimento de anatomia, os selecionará livremente, com a obrigação, porém, de que entrem em ação, de cada vez, os músculos da região eleita para ser trabalhada, segundo a ordem preconizada no esquema da sessão preparatória.

Nos exercícios de efeitos localizados, as massas musculares maiores serão contempladas com maior número de exercícios (ver sessões padrões).

A Escola fornecerá documentos com sessões padrões e outros com a relação de exercícios para atender aos diferentes grupos musculares, pormenorizando quais os que devem ser praticados com as mãos livres, com halteres e com bastões.

Dispondo das relações referidas, os instrutores poderão organizar novas sessões de trabalho físico, desde que sigam, naturalmente, a doutrina e as prescrições contidas nos documentos básicos.

## 2 — SESSÃO PRÒPRIAMENTE DITA

*Esta Sessão terá a duração de 15 ou 20 minutos.*

*A Sessão Pròpriamente Dita será de 20 minutos, quando se tratar de uma atividade de fundo desportivo e será de 15 minutos, no caso de atividade de fundo ginástico.*

*Para as atividades de fundo ginástico com toros de madeira e pesos alçados, a escolha dos exercícios deve obedecer ao critério de serem graduados em ordem de intensidade e dificuldade crescentes.*

*Os exercícios da Sessão Pròpriamente Dita destas modalidades deverão obedecer a ordem estabelecida para os exercícios de efeitos localizados das Sessões Preparatórias (ver as sessões padrões das modalidades em tela, organizadas pela Escola).*

*Para as demais Sessões de fundo ginástico seguir-se-á, na seleção dos exercícios, uma escala progressiva em dificuldade e complexidade crescentes. É o caso das ginásticas acrobática e de aparelhos.*

*Quando a atividade complementar fôr de fundo desportivo, ao terminar a Sessão Preparatória, entra-se diretamente, na sua execução, sem necessidade de qualquer aquecimento ou prática de educativos. Estes têm razão de ser quando da prática dos desportos individuais e coletivos, praticados fora das horas da instrução.*

*Para determinadas atividades de fundo desportivo será necessário que haja progressão no esforço a ser dispendido pelos executantes, de modo a que a resistência orgânica se faça presente pelo treinamento progressivo. Este é o caso das corridas através campo, que, no início, devem ser praticadas com a introdução de percursos de marcha. É também o caso dos percursos natatórios, que deverão ir aumentando progressivamente.*

*Os tempos parciais das diversas partes da Sessão de Trabalho Físico do Dia deverão ser obedecidos com flexibilidade (um minuto a mais ou a menos, não influirá na curva de esforço físico).*

*Em princípio, quando a atividade básica fôr feita com as mãos livres, a atividade complementar de fundo ginástico deverá ser feita com aparelhos e vice-versa.*

## 3 — VOLTA À CALMA

*Esta parte da Sessão constará do seguinte: Movimentos respiratórios, Marcha com canto ou assobio e Exercícios de ordem unida.*

### MOVIMENTOS RESPIRATÓRIOS

*Estes movimentos respiratórios têm por fim fazer desaparecer o cansaço e devem ser executados com o mínimo de contrações musculares. Devem ser executados da seguinte maneira: expirar pela boca levando as espáduas para frente; inspirar pelo nariz levando as espáduas para trás, os braços caídos naturalmente, ligeiramente afastados do corpo e endireitando a coluna vertebral.*

### MARCHA COM CANTO OU ASSOPIO

*Atividades praticadas dentro dos exercícios de ordem unida para verificar se não existem mais traços de sufocação. Os homens devem cantar naturalmente, sem forçar a voz.*

### EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA

*Estes exercícios são feitos para que o instrutor coloque novamente a "turma da mão", particularmente, depois das práticas desportivas levadas a efeito durante as Sessões Pròpriamente Ditas.*

# Novas Regras Oficiais de Bola ao Cêsto

APROVADAS EM MELBOURNE — JÁ EM AÇÃO NA EUROPA E ESTADOS UNIDOS — INTERESSANTES PARA A MODALIDADE E O GRANDE PÚBLICO AFEIÇOADO

## REGRAS OFICIAIS DE BASKETBALL

O basketball é jogado por dois quadros de cinco jogadores cada um. O objetivo de cada quadro é jogar a bola dentro da cesta do adversário e evitar que o outro quadro se apodere da bola ou faça pontos. A bola pode ser passada, jogada, batida, rolada ou driblada em qualquer direção, respeitadas as restrições dispostas nas regras seguintes.

### REGRA N.º 1 — EQUIPAMENTO

#### 1 — QUADRA — DIMENSÕES

Art. 1.º — A quadra de jôgo deverá ser uma superfície retangular livre de obstáculos e ter dimensões médias de 28 m de comprimento por 14 m de largura, medidas da margem interna das linhas limítrofes.

NOTA: — As seguintes variações nas dimensões são admitidas: 2 m para mais ou para menos no comprimento, e 1 m para mais ou para menos na largura, sendo as variações proporcionais entre si. Não são permitidas quadras gramadas.

#### DECISÃO DO TR. DE REGRAS DA C.B.B.

Para os jogos regionais fica autorizado o uso do campo com dimensões entre a média máxima de 28 m x 15 m e a mínima de 20 m x 13 m; sendo permitidas variações nas dimensões; desde que se conservem proporcionais entre si.

#### 2 — LINHAS LIMÍTROFES

Art. 2.º — A quadra de jôgo deverá ser marcada por linhas bem nítidas, a uma distância mínima de 1 metro de qualquer obstáculo em toda a sua extensão. As linhas dos lados mais extensos da quadra serão chamadas **Linhas Laterais**, e as dos lados mais curtos, **Linhas Finais**. A distância entre estas linhas e os espectadores deverá ser de 2 metros no mínimo.

#### 3. — CÍRCULOS CENTRAIS

Art. 3.º — O **Círculo Central** deverá ter um raio de 60 cm, e será marcado no centro do campo. Um diâmetro paralelo às linhas finais deverá ser traçado neste círculo. Um segundo círculo concêntrico com o círculo central deverá ser traçado com um raio de 1.80 m, o raio deverá ser medido até a margem externa da linha que o demarca.

#### 4. — LINHA DIVISÓRIA

Art. 4.º — Uma **linha divisória** dividindo a quadra em duas partes será formada pelo prolongamento do diâmetro do círculo central em ambas as direções, até que intercepte as linhas laterais.

#### 5. — ÁREAS DE PENALIDADES E ÁREA DE RESTRIÇÃO

Art. 5.º — As **áreas de penalidades** são os espaços marcados na quadra por linhas partindo das **Linhas Finais**, a uma distância de 3 metros de cada lado do centro das **Linhas Finais**. Estas linhas deverão terminar na **Linha de Lance Livre** a uma distância de 1,80 metros de cada lado do centro da **Linha de Lance Livre**. A **Área de Penalidade** deve ser ainda marcada por arcos de círculo com um raio de 1,80 m e centros no ponto central da **Linha de Lance Livre**. Na **Área de Penalidade** os arcos de círculo são marcados com linhas pontilhadas. A **Área Restrita** é o espaço limitado pela **Linha Final**, a **Linha de Lance Livre** e as duas linhas de **Conexão**. Deverão ser marcados espaços na **Área de Penalidade** como indicado no diagrama da quadra. Para uso desses espaços vide art. 72.

#### 6. LINHAS DE LANCE LIVRE

Art. 6.º — Uma **linha de lance livre** será traçada através de cada um dos círculos descritos no Art. 5.º Deverá ser paralela à **Linha Final**, tendo sua margem externa a 5,80 m da margem interna da mesma.

NOTA: — Todas as linhas mencionadas nos artigos 2 a 6 desta Regra deverão ser marcadas de maneira perfeitamente visível, e ter 5 cm de largura.

#### 7. — TABELAS — DIMENSÕES E MATERIAL

Art. 7.º — Cada uma das tabelas deverá ser feita de madeira dura de 3 cm de espessura ou de material transparente apropriado e suas dimensões serão de 1,80 m horizontalmente e 1,20 m verticalmente. A superfície frontal deverá ser lisa, e a menos que seja transparente, deverá ser branca. Esta superfície será marcada da seguinte forma: um retângulo será centralizado atrás do ARO e marcado com uma linha de 5 cm. O retângulo terá dimensões externas de 59 cm horizontalmente e 45 cm verticalmente. A borda superior da linha da base deverá estar no nível do ARO. As bordas da tabela serão marcadas com uma linha de 5 cm de largura. Estas linhas deverão ser de cor que contraste com o fundo da quadra. Normalmente, se a tabela for transparente, devem ser brancas. Nos outros casos serão pretas. As bordas da tabela e os retângulos nelas marcados, devem ser da mesma cor.

#### 8. — POSIÇÃO DAS TABELAS

Art. 8.º — As tabelas serão colocadas em cada extremidade da quadra, em posição de ângulo reto com o chão e paralelas às linhas finais, e com a sua borda inferior a 2,75 m acima do chão. Os seus centros devem coincidir com as perpendiculares traçadas a 1,20 m dos centros das **Linhas Finais**. Os postes que sustentam as tabelas devem estar fora dos limites da quadra a uma distância, pelo menos de 40 cm, da face externa das **Linhas Finais** e devem ser pintados de cor viva que contraste com o fundo da quadra de modo a serem perfeitamente visíveis aos jogadores.

#### 9. CESTAS

Art. 9.º — As cestas serão rês de malha de corda branca, suspensas a aros de ferro com o diâmetro interno de 45 cm, pintados de preto. As rês devem ser construídas de forma a retardar momentaneamente, a passagem da bola, e ter 60 cm de comprimento.

NOTA: Recomenda-se que a malha usada nas cestas tenha no mínimo 30 e no máximo 60 fios, e que o metal dos aros seja de 20 mm de diâmetro, com o possível acréscimo de pequenos ganchos ou dispositivo semelhante para segurar a rêde.

Quando a tabela for transparente, o aro deve ser pintado de laranja.

#### 10. — POSIÇÃO DOS AROS

Art. 10 — o aro deve ser sólidamente fixo à tabela, e colocado em plano horizontal, a 3,05 m acima do solo e equidistante das duas bordas laterais da tabela. O ponto mais próximo da borda interna do aro deve estar a 15 cm da face da tabela.

#### 11. — BOLA — MATERIAL, TAMANHO E PESO

Art. 11 — A bola — deve ser esférica, composta de uma câmara de ar de borracha coberta por um invólucro de couro, matéria plástica ou borracha, não devendo ter menos de 75 cm nem mais de 650 g e cheia a uma pressão de ar (0,900 kg, por cm<sup>2</sup>) tal que, quando deixada cair sobre um chão de madeira sólida, de uma altura de cerca



nalidades distintas, prevalecerá a mais grave. Isto não afeta o caso de falta dupla de que trata o n.º 73-B.

## 20. — TEMPO DE LUGAR DAS DECISÕES

Art. 9.º — Os juizes têm poderes para punir infrações às regras cometidas dentro ou fora dos limites da quadra; bem como a qualquer momento, desde o início até o fim do jogo, incluindo os períodos em que o jogo esteja momentaneamente suspenso por qualquer razão. As faltas podem ser marcadas contra qualquer número de jogadores ao mesmo tempo.

NOTA — Quando a bola é lançada ao alto entre dois jogadores, os juizes devem verificar que os outros ocupem posições em que não possam prejudicar os que vão pular.

## 21. — DESIGNAÇÃO DAS FALTAS

Art. 10 — Quando um juiz marca uma falta deve designar o infrator, que deverá imediatamente levantar a mão acima da cabeça. Caso não o faça após haver sido avisado uma vez pelo juiz, uma falta técnica deverá ser marcada contra o jogador infrator. Se fôr uma falta pessoal implicando em penalidade, o juiz indicará com os dedos o número de lances livres, assim como o jogador que irá fazê-los.

## 22. — DEVERES DO APONTADOR

Art. 11 — O apontador deve anotar as cestas de campo feitas, os lances livres convertidos ou falhos, mantendo um resumo corrente dos pontos marcados. Registrará as faltas pessoais e técnicas marcadas contra cada jogador, devendo avisar o árbitro logo que a quinta falta pessoal seja marcada contra qualquer jogador. Deve registrar os descontos de tempo debitados a cada um dos quadros, e notificará o quadro e seu técnico toda a vez que tenham pedido tempo pela segunda vez em cada meio tempo. Avisará ao juiz mais próximo, cada vez que fôr concedido a um dos quadros desconto de tempo em excesso ao número legal. A súmula oficial de contagem, será a aprovada pela F.I.B.A. O apontador anotará os nomes e números dos jogadores que iniciarão a partida, e de todos os substitutos que entrarem em jogo. HAVENDO qualquer infração às regras pertinentes à apresentação, substituição ou numeração dos jogadores, notificará o juiz mais próximo imediatamente se a bola estiver "morta" ou logo que esteja "morta" se estiver em jogo quando a infração fôr descoberta. Quando houver desacôrdo na súmula entre o sumário corrente dos pontos e o total de pontos pessoais, o último é que contará. Os seguintes símbolos serão usados na marcação do score P1, P2, P3, etc. para faltas pessoais (com uma linha oblíqua no corpo do "P" quando um lance livre fôr determinado, e duas cruzadas quando dois lances livres forem concedidos). T para faltas técnicas; 2 para uma cesta de campo; 0 para um lance livre (quando só um é determinado) com / dentro se este fôr convertido, um pequeno quadrado para um lance livre (quando dois forem concedidos) com / ou X dentro se um ou ambos obtiverem êxito.

NOTA — O apito do apontador não pára o jogo. Ele deve tomar cuidado para soá-lo somente quando a bola estiver "morta" exceto como previsto no art. 56, nota.

## 23. — DEVERES DO CRONOMETRISTA

Art. 12 — O cronometrista anotará quando cada meio tempo deve começar e avisará o árbitro mais de três minutos antes a fim de que ele possa notificar os quadros ou mandar notifiçá-los, pelo menos 3 minutos antes de começar o meio tempo. Avisará o apontador 2 minutos antes do início. Anotará o tempo de jogo e o tempo gasto com as suspensões previstas pelas regras. Ao cronometrista deverá ser fornecido, pelo menos um cronômetro de trava que será o relógio do jogo. O cronômetro do jogo deve ser pôsto em movimento no momento em que a bola, ao ser lançada ao alto, alcança o seu ponto mais alto no início de um tempo ou período extra, ou qualquer outra ocasião em que o jogo é reiniciado com a bola ao alto, depois de "desconto de tempo" (Vide 58-A). Se depois de "desconto de tempo", o jogo é reiniciado com a bola reposta em jogo de fora de campo, ou por um Lance Livre. O cronômetro será pôsto a funcionar no momento em que o juiz dá o sinal para reinício de contagem de tempo, no instante em que a bola fôr tocada por um jogador em campo, ou quando fôr visível que a bola não irá a cesta, permanecendo em jogo. (Vide n.º 58-B). O cronômetro deverá ser travado: ao término do tempo de

cada período ou quando um juiz assinalar uma falta ou "desconto de tempo" ou tomar uma decisão que inclua bola ao alto. (Vide também n.º 56). Para desconto de tempo debitado o cronometrista fará funcionar um cronômetro para isto destinado, avisando ao apontador para que faça sinal ao árbitro quando fôr hora de recomeçar o jogo. O cronometrista deverá anunciar por meio de gongo, pistola, apito ou sino, a expiração do tempo de jogo de cada meio tempo ou pedido extra. Este sinal dará término ao tempo regulamentar de cada período. Se o sinal do cronometrista falhar ou não fôr ouvido, o cronometrista entrará no campo ou usará outros meios para avisar ao árbitro imediatamente. Se durante este tempo fôr obtida uma cesta ou marcada uma falta, o árbitro consultará ao cronometrista e ao apontador. Se estiverem de acôrdo que o tempo havia terminado antes da bola estar no ar em sua trajetória para a cesta ou a falta ser praticada, o árbitro decidirá que a cesta não é válida ou, em caso de falta, que esta deve ser desprezada, salvo, se fôr antidesportiva, se porém estiverem em desacôrdo, a cesta será válida ou a falta cobrada, salvo se o árbitro tiver conhecimento de fatos que possam alterar esta decisão.

NOTA — O cronometrista usará um cronômetro de trava colocado sobre a mesa, de modo a que ambos, ele e o apontador, possam observá-lo.

## 24. — QUANDO SE DEVE APITAR

Art. 13 — Os juizes devem apitar sempre que tiverem de tomar uma decisão. Os juizes não devem apitar depois duma cesta de campo ou resultante dum lance livre, mas indicar claramente, por meio do sinal convencional, de maneira perfeitamente visível da mesa de contrôle, que a cesta foi obtida.

NOTA — É essencial que o sinal do apontador seja diferente do usado pelo cronometrista ou juizes.

## REGRA N.º III — JOGADORES E SUBSTITUTOS

### 25. — QUADROS

Art. 1.º — Cada quadro deverá constar de cinco jogadores, um dos quais será o "Capitão". O jogo não poderá começar se um dos quadros não estiver em campo, pronto para jogar, com cinco jogadores. Se passados 15 minutos da hora do início o quadro faltoso não estiver presente, o outro quadro vencerá o jogo por desistência ("forfait").

### DECISÃO DO TRIBUNAL DE REGRAS DA C.B.B.

O quadro que se apresentar dentro de 15 minutos, depois da hora marcada para o início do jogo, poderá tomar parte no mesmo, ficando entretanto sujeito às penalidades previstas nas Regras (Regra 10 — 89 — art. 1 — alínea "a").

### 26. — "CAPITÃO" — DIREITOS E DEVERES

Art. 2.º — O capitão é o representante do quadro, de cujo jogo cuidará e dirigirá. O capitão pode dirigir-se a qualquer dos juizes sobre assuntos de interpretação ou para obter informações essenciais quando necessário, desde que o faça de maneira cortês. Nenhum outro jogador pode dirigir-se aos juizes, salvo o previsto no art. 3.º desta Regra.

NOTA — Os substitutos que chegarem tarde, mas já inscritos na súmula, poderão tomar parte no jogo.

### DECISÃO DO TRIBUNAL DE REGRAS DA C.B.B.

1 — Os pedidos de informações sobre o tempo que falta para o término da partida, podem ser feitos pelo capitão desde que esteja o cronômetro parado e não sejam solicitados de maneira insistente, com o propósito de retardar o andamento da partida.

2 — Os juizes, a seu critério, poderão prestar esta informação aos técnicos quando solicitada e observadas as exigências do parágrafo anterior.

### 27. — SUBSTITUIÇÕES

Art. 3.º — Cada quadro tem direito a 7 substitutos (em campeonatos que durem mais de 3 dias, cada quadro poderá ter 9 substitutos). Antes de entrar na quadra o substituto deve apresentar-se ao apontador, dando seu nome e número. O apontador apitará imediatamente se a bola ficar "morta" e o cronômetro parado ou assim

que a bola ficar "morta" e o cronômetro fôr travado (V. n.º 56). O substituto permanecerá fora da quadra até que um dos juizes o autorize a entrar na mesma e apresentar-se imediatamente ao juiz mais próximo, dando o seu nome ou número e o nome ou número do jogador a quem vai substituir. Quando um substituto entrar na quadra no começo do segundo tempo não necessita apresentar-se a um dos juizes, devendo, entretanto, fazê-lo ao apontador. As substituições não deverão consumir mais de 30 segundos. Se consumirem mais tempo, considerar-se-á como "desconto de tempo", que será debitado ao quadro infrator.

Após um lance livre convertido, só o jogador que o tenha conseguido, poderá ser substituído. Um jogador que tenha que saltar em "bola ao alto" não poderá ser substituído por outro.

#### DECISÃO DO TRIBUNAL DE REGRAS DA C.B.B.

As substituições feitas por um quadro durante a mesma "bola morta" e estando o cronômetro parado, deverão efetuar-se dentro de 30 segundos, quer se trate de um ou mais jogadores.

#### 28 — TÉCNICOS

Art. 4.º — Antes que o jogo seja iniciado, a pessoa com a função de técnico deve fornecer ao apontador os nomes e números dos jogadores, o nome e número do Capitão do quadro. Se um jogador trocar de número durante a partida, deve notificar o apontador e o árbitro. As substituições serão feitas pelo técnico.

O capitão do quadro pode agir como técnico, mas neste caso deverá indicar, antes do início do jogo, o nome da pessoa que funcionará como tal, caso tenha que deixar o jogo por desqualificação, cinco faltas pessoais ou qualquer outra razão.

#### 29 — SAÍDA DA QUADRA

Art. 5.º — O jogador não pode deixar a quadra sem licença de um dos juizes antes do fim do meio tempo (V. n.º 91), salvo os casos previstos nas Regras.

#### 30 — NUMERAÇÃO DOS JOGADORES

Art. 6.º — Cada jogador deve ser numerado na frente e costas da sua camisa com números de cores firmes que com ela contrastem, feitos com material de, pelo menos, 2 cm de largura. O número preso às costas deve ter, no mínimo 20 cm de altura e o da frente 10 cm pelo menos. Os quadros usarão números de 3 a 14 em caso de 12 jogadores, utilizando os números 15 e 16 para o 13.º e 14.º jogadores, quando 14 forem autorizados a tomar parte num campeonato (Vide art. 3.º desta Regra). Jogadores do mesmo quadro não poderão usar números em duplicata.

#### REGRA N.º IV — TERMINOLOGIA DO JOGO

##### 31 — BLOQUEIO

Art. 1.º — Bloqueio é o contato pessoal que entrava o avanço de um adversário que não tem a bola. (Vide comentários sobre bloqueio, que acompanham estas Regras).

##### 32 — BOLA "MORTA"

Art. 2.º — A bola está "morta" quando:

- uma cesta é feita (V. n.º 49);
- é visível que a bola não entrará na cesta; num lance livre por falta técnica ou pessoal (V. n.º 77), ou num lance livre que seja seguido por outro;
- a bola é declarada "prêsa" ou fica segura nos suportes da cesta (V. n.º 65);
- soa o apito de um dos juizes estando a bola em jogo;
- expira o tempo dum "meio tempo" ou "período extra";
- uma falta ocorra, estando a bola em jogo;
- uma violação ocorra (ns. 79 a 85), ou haja interferência com a cesta (ns. 86, 87 e 88) ou infração da Regra de Lance Livre por parte do quadro que executa o Lance (n.º 78).

##### Exceções:

A bola não estará "morta" e a cesta é válida se:  
1 — a bola estiver no ar num Lance Livre ou Lance de Campo à cesta quando ocorra os itens "d", "e" e "f", ou

2 — um adversário cometa uma falta enquanto a bola estiver ainda em poder de um jogador que está tentando encestar e termina sua tentativa com um movimento contínuo, iniciado antes da ocorrência da falta (como no n.º 95, nota); ou

3 — a punição de uma violação de "bola ao alto" é desprezada, conforme o art. 83; ou

4 — como previsto no n.º 94 — nota — certas infrações forem tardiamente descobertas.

#### 33 — BOLA EM JOGO

Art. 3.º — A bola está em jogo quando:

- Alcança o ponto mais alto, quando lançada ao ar em bola ao alto; ou
- o juiz a põe a disposição do jogador que vai executar o Lance Livre (V. 75); ou
- numa reposição em jogo de fora da quadra toca um jogador dentro dela.

#### 34 — JOGADOR DESQUALIFICADO

Art. 4.º — Jogador desqualificado é o excluído da partida por ter cometido a sua quinta falta pessoal, ou certas faltas graves, ou conduta antidesportiva (V. números 73 e 92).

#### 35 — DRIBLE

Art. 5.º — Um drible é feito quando um jogador, tendo conseguido a posse da bola, a impulsiona atirando-a, batendo-a, rebatendo-a ou rolando-a, e de novo a toca antes de qualquer outro jogador. Durante o drible a bola deve ter contato com o chão, excetuando-se que um drible pelo ar pode ser feito. Isto é, um jogador pode começar um drible lançando a bola ao ar, tocando-a novamente antes que ela bata no chão. Depois de impulsionar a bola da maneira anteriormente descrita, o jogador completa o drible no momento em que toca a bola simultaneamente, com ambas as mãos ou permite que a mesma pare em uma ou ambas as mãos. Não há limite para o número de passos que um jogador pode dar quando a bola não está em contato com a sua mão, podendo dar quantos entender entre cada fase do drible.

NOTA — Não são "dribles": sucessivos lances à cesta, toques inseguros na bola, tentativas para obter o domínio da mesma, afastando com tapas do alcance de outros jogadores que a disputam ou batendo-a do domínio de outro jogador ou interceptando um passe e recuperando-a.

#### 36 — PERÍODO EXTRA

Art. 6.º — Período extra é a prorrogação do tempo necessário para desempatar o resultado.

#### 37 — FALTAS TÉCNICAS E PESSOAL

Art. 7.º — Falta é o transgressão de uma regra, cuja punição é uma falta marcada contra o infrator.

a) Falta pessoal — (V. n.º 95) é aquela que envolve o contato do jogador com um adversário, estando a bola em jogo, ou após a mesma haver sido colocada à disposição de um jogador para ser reposta em jogo de fora da quadra.

b) Falta dupla — é a em que dois adversários cometem faltas pessoais um contra o outro, simultaneamente.

c) Falta múltipla — ocorre quando dois ou mais jogadores companheiros de quadro cometem simultaneamente faltas pessoais contra o mesmo adversário.

d) Falta técnica — (V. n.º 89 e 94) — é a que se verifica com o jogo suspenso ou praticada por quem não é jogador, ou cometida por um jogador sem contato pessoal com o adversário.

#### 38 — LANCES LIVRES

Art. 8.º — Lance livre à cesta é o direito conferido a um jogador de marcar livremente um ponto, executando um lance à cesta de uma posição imediatamente atrás da linha de Lance Livre.

#### 39 — ZONA DE ATAQUE E ZONA DE DEFESA

Art. 9.º — Zona de ataque dum quadro é a metade da quadra entre a linha de fundo atrás da cesta do adversário, e a face mais próxima da linha divisória. A outra parte do campo, incluindo a linha divisória, é a Zona de Defesa desse quadro.

#### 40 — BOLA PRÊSA

Art. 10.º — Declara-se bola prêsa quando dois jogadores adversários têm uma ou ambas as mãos firmemente

sobre ela, ou quando um jogador marcado de perto mantém a bola fora de jogo, na sua zona de ataque, sem esforço visível para pô-la em jogo dentro de 5 segundos. Pôr a bola em jogo significa: passá-la, atirá-la, batê-la, rolá-la ou driblá-la.

**NOTA** — Os juizes não devem apressadamente marcar bola presa, interrompendo a continuidade de jogo e injustamente tomando a bola do jogador que obteve ou está prestes a obter a posse dela. De acordo com a primeira parte deste artigo, a bola só pode ser considerada presa quando dois jogadores adversários têm uma ou ambas as mãos firmemente sobre ela, de modo que nenhum deles possa dela se apoderar sem violência. Se um jogador está caído ou sentado no chão, enquanto de posse da bola, é-lhe permitido arremessá-la, mas a bola deve ser declarada presa, se houver perigo de acidentes.

#### 41 — SEGURAR

**Art. 11** — Segurar é ter contato pessoal com um adversário, cuja liberdade de movimentos se impede.

**NOTA** — A marcação por detrás, que resulta em contato pessoal, é uma falta pessoal, devendo os juizes prestar especial atenção a este tipo de infração. O simples fato de o jogador que defende tentar tocar a bola, não justifica que estabeleça contato com o jogador de posse da mesma. A marcação de bola presa não decorre meramente do fato de ter o jogador da defesa as mãos sobre a bola. Geralmente uma decisão desta é injusta para o jogador que tem, com firmeza, a posse da bola. Se o jogador da defesa provoca contato pessoal numa tentativa de alcançar a bola de posição desfavorável, deve ser punido (Vide n.º 95).

#### 42 — BOLA AO ALTO

**Art. 12** — Bola ao alto tem lugar, quando o juiz põe a bola em jogo entre dois adversários.

#### 43 — MÚLTIPLICE LANCE LIVRE

**Art. 13** — Múltiplo Lance Livre é a sucessão de lances executados pelo mesmo quadro.

#### 44 — JOGADOR FORA DA QUADRA — BOLA FORA DA QUADRA

**Art. 14** — a) O jogador está fora da quadra quando toca o chão sobre ou fora da linha limitrofe (V. n.º 68 — Nota).

b) a bola está fora da quadra quando toca um jogador que está fora dela, ou qualquer outra pessoa, o chão ou objeto sobre ou fora da linha limitrofe, os suportes e a parte posterior da tabela.

#### 45 — CESTA DO ADVERSÁRIO

**Art. 15** — Cesta do adversário é a em que um quadro procura encestar. (Vide nota 61).

#### 46 — "GIRO"

**Art. 16** — o "giro" tem lugar quando um jogador que segura a bola dá um ou mais passos, em qualquer direção, com o mesmo pé, e o outro pé, que se chama "pé de apoio", mantém o mesmo ponto de contato com o chão.

#### 47 — CORRER COM A BOLA

**Art. 17** — Correr com a bola (andar) é progredir em qualquer direção, fora dos limites determinados, quando mantém segura a bola.

Os limites são os seguintes:

Item I — Um jogador parado que receber a bola, pode girar usando qualquer um dos pés como "pé de apoio".

— Item II — Um jogador que receber a bola, quando se está movimentando ou na conclusão de um dribble, deverá empregar o máximo de 2 tempos rítmicos para parar ou desfazer-se da bola. O primeiro ocorre:

a) no momento em que ele receber a bola, se tiver qualquer dos pés em contato com o chão ou

b) no momento em que um ou ambos os pés simultaneamente tocarem o chão, depois do recebimento da bola, se tiver os dois pés no ar quando a receber.

O segundo tempo ocorre quando, após ter completado o primeiro, um dos pés tocar o chão, ou ambos os pés tocarem simultaneamente o chão.

Quando o jogador pára, ao completar o primeiro tempo, pode girar usando qualquer dos pés como "pé de

apoio". Quando o jogador pára no fim do segundo tempo, tendo um dos pés mais avançado que o outro, poderá girar, mas somente o pé da retaguarda poderá ser usado como "pé de apoio". Se, entretanto, nenhum dos pés estiver adiantado poderá usar qualquer deles como "pé de apoio".

Item III — a) um jogador que receber a bola parado ou pára licitamente, estando segurando a mesma, pode levantar o pé de apoio ou pular para atirar à cesta ou passar, mas a bola deve deixar as suas mãos antes de um ou ambos os pés tocarem o chão novamente.

b) ao iniciar um dribble, depois de receber a bola, estando parado ou parando licitamente, o jogador não poderá tirar o pé de apoio do chão, antes da bola sair das suas mãos.

#### 48 — VIOLAÇÃO

**Art. 18** — Violação é a transgressão de uma regra, sem implicar em falta.

#### REGRA N.º V — CONTAGEM DOS PONTOS E TEMPO DE DURAÇÃO DA PARTIDA

#### 49 — CESTA — QUANDO É FEITA

**Art. 1.º** — Uma cesta é feita quando a bola entra por cima e fica dentro da cesta ou passa através da mesma.

#### 50 — CESTA DE CAMPO

**Art. 2.º** — Uma cesta de campo conta dois (2) pontos; uma cesta de lance livre conta um (1) ponto. A cesta de campo é considerada a favor do quadro que ataca a cesta em que a bola foi arremessada.

**NOTA** — Se um jogador executa por engano, um lance livre na própria cesta, a tentativa tenha ou não êxito, deve ser anulada, e novo lance concedido na devida cesta.

#### 51 — DECISÃO DO JOGO

**Art. 3.º** — O jogo será decidido pela obtenção de maior número de pontos durante o tempo de seu transcurso.

**NOTA** — Se durante um jogo, o número de jogadores de um quadro em campo for menos de dois, a partida estará terminada. Se o quadro que tem menos de dois jogadores em campo, estiver com vantagem de pontos, no momento da decisão, ou a contagem empatada, seu adversário será o vencedor por 2 a 0. Se o quadro com menos de dois jogadores estiver em desvantagem os adversários vencerão o jogo pela contagem registrada no momento.

#### 52 — RECUSA DE JOGAR

**Art. 4.º** — Um quadro será desqualificado do jogo e considerado vencido se, depois de receber as devidas instruções do árbitro, se recusar a jogar. Se o quadro considerado vencedor estiver com vantagem no momento da decisão, a contagem nesta ocasião será mantida. Em caso contrário, o resultado do jogo será de 2 a 0 em seu favor.

#### 53 — DURAÇÃO DO JOGO

**Art. 5.º** — O jogo consistirá de dois meios tempos de 20 minutos cada, com um intervalo de 10 minutos entre os mesmos.

#### 54 — "CAPITÃES" NOTIFICADOS

**Art. 6.º** — Os "Capitães" devem ser avisados 3 minutos antes do término do intervalo entre os meios tempos. Se qualquer dos quadros não estiver em campo, pronto para jogar, dentro de 1 minuto depois do árbitro chamar para o jogo, seja no começo do segundo meio tempo ou depois de desconto de tempo por qualquer motivo, a bola será posta em jogo tal como se estivessem ambos os quadros em campo prontos para jogar e o quadro ausente perderá o jogo.

#### 55 — EMPATE — PERÍODO EXTRA

**Art. 7.º** — Se um empate se verificar no fim do segundo meio tempo, o jogo deve continuar por um período extra de 5 minutos ou tantos períodos extras de 5 minutos quantos forem necessários para desfazer o empate. Antes do primeiro período extra os quadros sortearão as cestas e trocarão-las no início de cada período extra adicional. Um descanso de 2 minutos será concedido antes de cada período extra. No início de cada período extra a bola será posta em jogo no centro do campo.

#### 56 — DESCONTO DE TEMPO

**Art. 8.º** — Há desconto de tempo e o cronômetro deve ser travado quando um juiz assinala:

- Falta;
- "Bola ao alto";
- Demora além do normal para repor uma bola "morta" em jogo;
- Concessão de desconto de tempo a pedido de um quadro, e que só será concedido estando a bola em poder do quadro que fizer o pedido, devendo este ser feito pelo "capitão" ou técnico do mesmo quadro;
- Concessão de desconto de tempo a pedido de qualquer dos quadros, sendo este feito, quando o cronômetro estiver parado e a bola "morta", pelo "capitão" ou "técnico" do quadro solicitante;
- Interrupção do jogo por acidente ou retirada de um jogador por ordem do árbitro;
- Interrupção do jogo por qualquer razão, por ordem dos juizes.

Durante os 3 últimos minutos de jogo do segundo meio tempo e durante todos os períodos extras, o cronômetro deve ser travado sempre que os juizes apitarem.

**NOTA** — Quando um quadro está de posse da bola, o seu técnico tem o direito de pedir desconto de tempo. Deverá, para isso, dirigir-se à mesa de controle e pedir claramente "desconto de tempo", fazendo o devido sinal com as mãos. Poderão ser usados aparelhos elétricos que habilitem os técnicos a pedir desconto de tempo sem deixarem seus lugares (estes porém, não poderão ser usados, sob qualquer circunstância, para pedir uma substituição).

O apontador, após certificar-se de que o quadro em questão está realmente de posse da bola, transmitirá aos juizes o pedido de desconto de tempo, fazendo soar o seu sinal de uma vez. Os juizes indicarão com seu apito que o jogo está parado. Todos os dispositivos concernentes ao término do tempo de jogo (V. n.º 23 e 68) terão aplicação neste caso.

#### DECISÃO DO TR. DE REGRAS DA C.B.B.

Para maior facilidade do cumprimento deste dispositivo o TR recomenda a colocação dos respectivos reservados destinados aos jogadores próximos à mesa de controle.

#### 57 — DESCONTO DE TEMPO DEBITADO

**Art. 9.º** — Um desconto de tempo será debitado a um quadro para cada minuto ou fração consumido nos casos das letras "d", "e" ou "f" do Art. 8.º desta Regra.

**Exceções:** Nenhum desconto de tempo será debitado se um jogador acidentado, desqualificado ou que tenha cometido sua quinta falta pessoal, for substituído dentro de 1 minuto; se, no caso o jogador acidentado estiver pronto para jogar imediatamente ou no caso do item "g" os juizes permitirem uma demora como no caso de um laço de sapato desamarrado.

#### 58 — REINÍCIO DA CONTAGEM DO TEMPO

**Art. 10** — Depois de desconto de tempo, o cronômetro deve ser pôsto em movimento quando o juiz der o sinal para isto. Se o juiz esquecer de dar o sinal, o cronometrista fica autorizado a pôr o cronômetro em movimento, salvo se um dos juizes determinar especificamente a continuação do desconto de tempo.

a) Se o jogo é reiniciado com bola ao alto, o cronômetro será movimentado quando a bola alcançar o seu ponto mais alto.

b) Se um lance livre falhar, devendo a bola continuar em jogo, o cronômetro será movimentado quando ficar evidente que o lance falhou.

c) Se o jogo for recomeçado com a reposição da bola de fora da quadra, o cronômetro será movimentado quando a bola tocar um jogador na quadra.

#### 59 — DESCONTOS DE TEMPO LEGAIS

**Art. 11** — Dois descontos de tempo debitado poderão ser concedidos a cada quadro durante cada meio tempo de jogo, e um em cada período extra. Os descontos de tempo que não forem usados não poderão ser transportados para o próximo meio tempo ou período extra.

#### 60 — COMO O JOGO É REINICIADO

**Art. 12** — a) Depois de um desconto de tempo ou bola "morta" por qualquer outra razão, não se tratando dos casos das letras "b" ou "c" deste artigo, a bola é posta em jogo como se segue. Se um quadro tinha o domínio da bola, qualquer um dos seus jogadores, por designação do capitão, reporá a bola em jogo de fora da quadra, no ponto mais próximo de onde a bola ficou "morta". Se nenhum dos quadros tinha o domínio da bola, dois adversários pularão no círculo limitado mais próximo de onde a bola ficou "morta".

b) Depois de uma falta, a bola é reposta em jogo com a colocação à disposição do quadro que sofreu a falta (fora da quadra ou do executante do lance livre ou com bola ao alto no círculo limitador mais próximo) (V. Art. 95 — Penalidades).

c) Depois da bola presa ou fim de meio tempo (n.º 62 e 64), cesta de campo (n.º 67), bola fora da quadra (ns. 69, 70 e 71), conclusão de um lance livre (ns. 76 e 77) ou violação, a bola é reposta em jogo como prescrito nas respectivas regras. Se houver uma falta, a bola é reposta em jogo de conformidade com a letra "b" deste artigo.

#### REGRA N.º VI — REGULAMENTAÇÃO DO JOGO

##### 61 — INÍCIO DO JOGO

**Art. 1.º** — O jogo será iniciado pelo árbitro, que arremessará a bola ao alto entre dois oponentes no círculo central, na maneira descrita nos artigos seguintes. Ao quadro visitante cabe a escolha das cestas no primeiro meio tempo; no segundo meio tempo os quadros trocarão de cestas. Em campo neutro, proceder-se-á o sorteio para a escolha das cestas.

##### 62 — BOLA AO ALTO NO CENTRO

**Art. 2.º** — A bola deve ser posta em jogo no círculo central:

- no começo de cada meio tempo e de cada período extra;
- depois de bola presa próximo ou dentro do círculo limitador do centro.

Art. 3.º — Ambos os jogadores devem ficar com os dois pés sobre ou dentro da metade do círculo central mais próximo de sua cesta. Um dos juizes deve então arremessar a bola ao ar, num plano do centro, a uma altura superior à que qualquer deles possa pular e de forma que ela venha cair entre eles. A bola deverá ser batida por um ou ambos os jogadores no centro depois de ter a mesma atingido o ponto mais alto. Se a bola tocar o chão antes de ser tocada pelo menos por um dos jogadores do centro, o juiz a porá em jogo novamente no mesmo lugar. Nenhum dos jogadores que saltam deve bater a bola antes que a mesma tenha atingido o ponto mais alto, e não pode sair do círculo até que a bola tenha sido tocada. Cada jogador que salta, pode tocar a bola somente duas vezes. Após o segundo toque por um jogador, este não poderá tocar a bola novamente até que ela tenha tocado um dos jogadores restantes, o chão, a cesta ou a tabela. De conformidade com este dispositivo, quatro toques são possíveis, dois para cada jogador que salta. Nos casos de bola ao alto no centro ou em um dos círculos limitadores das áreas de lance livre, os oito demais jogadores deverão permanecer fora do círculo limitador (cilindro) até que a bola seja tocada. Os jogadores do mesmo quadro não devem ocupar posições adjacentes, em torno do círculo limitador, se um adversário desejar uma destas posições.

64 — BOLA AO ALTO EM OUTRO LUGAR QUE NÃO O CENTRO

Art. 4.º — Quando bola presa é marcada deve um dos juizes repô-la em jogo como no centro. Os dois jogadores que com ela estavam em contato devem assumir a mesma relativa posição como no pulo no centro, devendo os demais jogadores permanecer fora do círculo limitador até que a bola tenha sido tocada.

65 — BOLA PRÉSA EM DETERMINADOS CASOS

Art. 5.º — Quando se marca "bola presa":

a) na área de penalidade e na adjacente, a bola ao alto terá lugar no círculo limitador sobre a linha de lance livre mais próxima;

b) sobre ou dentro do círculo limitador do centro ou área adjacente, a bola ao alto será dada no centro.

NOTA — Quando a bola ficar presa nos suportes da cesta, será posta em jogo com bola ao alto, na linha de lance livre mais próxima, salvo se o fato ocorrer num lance livre proveniente de falta técnica, caso em que a bola deverá ser posta em jogo na maneira usual.

66 — BOLA NA ZONA DE ATAQUE OU DE DEFESA

Art. 6.º — a) Quando um quadro se apodera da bola em sua zona de defesa, deve avançá-la até a sua zona de ataque dentro de um período de 10 segundos, exceto se a bola, enquanto fora de seu controle, toque ou seja tocada por um adversário. Neste caso, uma nova jogada resulta e o prazo de 10 segundos recomeçará quando o quadro se apoderar novamente da bola em sua zona de defesa. Quando a bola é arremessada de fora da quadra para a zona de defesa de um quadro a contagem começa quando este quadro obtém a posse da mesma.

**Penalidade: Violação** — A bola é concedida ao adversário fora da quadra no ponto mais próximo da bola, quando os 10 segundos expiram.

NOTA: Considera-se que um quadro tenha avançado a bola para sua zona de ataque:

a) quando é segura por um jogador além da linha, isto é, quando nem o jogador nem a bola tocam o chão sobre ou atrás da linha divisória; ou

b) quando não segura por um jogador, a bola toca qualquer coisa além da linha.

O quadro de posse da bola não poderá enviá-la da sua zona de ataque para sua zona de defesa.

**Exceções:**

Depois de bola ao alto, qualquer um dos oito jogadores restantes que tocar a bola em primeiro lugar, poderá enviá-la uma vez para a zona de defesa. O jogador que a intercepte em sua zona de ataque, também pode fazê-la voltar à sua zona de defesa, uma vez se o impulso para a interceptação impeli-lo com a bola para a referida zona. A bola está na zona de defesa de um quadro quando toca: o chão da zona de defesa (V. n.º 39) ou qualquer pessoa (inclusive o jogador que a controla) que esteja em con-

tato com o chão da zona de defesa ou no ar, após um salto dado desta zona. O jogador que toca a bola por último, antes dela chegar à zona de defesa, é o responsável pela evolução. Numa bola ao alto, um dos jogadores que pula pode batê-la para sua zona de defesa, visto como nenhum dos quadros a está controlando; e na reposição de bola fora da quadra o jogador que a repõe em jogo pode lançá-la para a zona de defesa.

**Penalidades** — A violação é desprezada, se a bola, depois enviada à zona de defesa é tocada em primeiro lugar por um adversário (Este obtém a posse da bola). Em caso contrário, a bola será concedida ao adversário no ponto mais próximo fora da quadra.

NOTA — A posição dum jogador é determinada pelo lugar em que o mesmo está tocando o chão como prescrito nos números 63, 69, 70, 71, 72, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84 e 86. Quando está no ar por haver saltado, conserva a mesma situação quando pela última vez tocou o chão no que diz respeito às linhas limitrofes divisórias e de lance livre, (exceto o disposto no n.º 80-B).

A posição dum juiz é determinada pela mesma maneira do jogador. Portanto se um juiz está tocando a zona de defesa, ele está na zona de defesa. Quando a bola toca um juiz, é o mesmo que se tocasse o chão em que ele se encontra.

67 — BOLA REPOSTA EM JÓGO NA LINHA FINAL

Art. 7.º — Após a conquista de uma cesta de campo, qualquer adversário do quadro, em cujo favor a cesta foi consignada, reporá a bola em jogo de fora da quadra de qualquer ponto da linha final em que a cesta foi feita. Pode arremessá-la ou passá-la a um companheiro de quadro detrás da linha final. Não podem ser consumidos mais de 5 segundos para repor a bola em jogo, começando a contagem no momento em que é posta à disposição do primeiro jogador fora da quadra.

NOTA: — O juiz não deve apossar-se da bola, salvo se assim fazendo, possa obter que a mesma seja repostada em jogo mais rapidamente. Os adversários do jogador que deverá repor a bola em jogo não devem tocá-la. Pode-se tolerar os toques acidentais ou instintivos, mas se um jogador retarda o jogo interferindo com a bola, é uma falta técnica.

68 — O FIM DO JÓGO

Art. 8.º — O jogo terminará com o sinal do cronometrista indicando o fim do jogo. Sua falta cometida simultaneamente ou imediatamente antes do sinal do cronometrista terminando um meio-tempo ou período extra, será concedido tempo para o lance ou Lances-Livres, que houver em relação à penalidade.

REGRA N.º VII — FORA DA QUADRA

69 — COMO SE REPÕE A BOLA EM JÓGO, QUANDO FORA DA QUADRA

Art. 1.º — Se a bola sair da quadra devido a ter tocado em qualquer outra coisa, que não seja um jogador, é considerada como tendo sido posta fora da quadra pelo último jogador que a tocou antes de sair. Se sair da quadra por ter tocado um jogador (sobre ou fora da linha limitrofe), este é responsável pela saída. Um dos juizes indicará claramente o quadro que deverá repô-la em jogo, de fora da quadra. O jogador designado se colocará fora da quadra, perto do ponto onde a bola saiu. Dentro de 5 segundos do instante em que a bola foi posta à sua disposição, deve atirá-la, batê-la ou rolá-la para outro jogador dentro da quadra. Enquanto a bola estiver sendo passada para dentro da quadra nenhum outro jogador poderá ter qualquer parte do seu corpo por cima da linha limitrofe. Quando o espaço livre de obstáculos fora da quadra for de menos de 1 metro, nenhum jogador de qualquer dos quadros ficará menos de 1 metro, do que está repondo a bola em jogo. Em tais quadras, uma linha delgada deverá ser traçada a 1 metro da linha limitrofe.

**Recomendação aos juizes:** — Os juizes devem determinar de maneira clara as suas decisões sobre bola fora de campo. Se houver dúvida entre os jogadores sobre a decisão, o juiz deve apoderar-se da bola, retardando a sua reposição em jogo até a decisão ficar esclarecida.

**Decisão do TR de Regras da C.B.B.** — Determinar que linha delgada, de que trata o artigo 1.º número 69, Regra VII, não tenha mais do que dois centímetros e meio de largura, devendo ser pintada de cor diferente das linhas limitrofes.

Art. 2.º — Sempre que se conceder a um quadro, a bola fora da quadra, na sua zona de "ataque" o juiz deverá entregá-la ao jogador a quem cabe repô-la em jogo. O propósito deste dispositivo é tornar a decisão clara e não o de demorar o jogo até que o quadro atacado tome posição.

## 71 — INDECISÃO EM BOLA FORA

Art. 3.º — Se a bola sair da quadra e tiver sido, por último, tocada simultaneamente por dois adversários ou se o juiz tiver dúvida sobre quem, por último, tocou a bola, ou se os juizes divergirem a este respeito, o jogo deve ser reiniciado, com "bola ao alto" entre os dois jogadores envolvidos no lance, no círculo limitador mais próximo.

## REGRA N.º VIII — LANCE LIVRE

## 72 — PROCEDIMENTO QUANDO UMA FALTA É MARCADA

Art. 1.º — Quando uma falta pessoal é marcada deve um dos juizes indicar ao Apontador o número do infrator. Se um lance livre ou lances livres forem concedidos, um dos juizes deve levar a bola para a linha de lance livre e a pôr em jogo, colocando-a à disposição do jogador executante de lance. O mesmo procedimento deve ser observado em cada um dos lances em caso de múltiplo lance. Durante a execução do lance livre os jogadores têm direito a alternar os espaços ao longo da área de penalidade no sentido do círculo de lance livre de acordo com o determinado pelo sorteio para a escolha das cestas no início do jogo. O quadro favorecido pelo sorteio ocupará o espaço marcado pela letra A. Nos lances livres provenientes de faltas técnicas os jogadores não se alinharão ao longo da área de penalidade.

## 73 — O JOGADOR QUE EXECUTARÁ O LANCE LIVRE

Art. 2.º — Quando uma falta pessoal é marcada, e um lance ou lances livres forem concedidos, o jogador que sofre uma falta será designado pelo juiz para tentar o lance ou lances livres; se qualquer outro jogador tentar o lance, a cesta, se feita, não será contada e, feita ou não a cesta, a bola será entregue, fora da quadra a um adversário no ponto da linha lateral oposto à linha de lance livre. Se o jogador designado tiver que deixar a quadra por acidente ou desqualificação (como consequência de falta desqualificante ou cinco faltas pessoais), caberá ao seu substituto tentar o lance ou lances livres. Se o jogador que sofreu a falta tiver que deixar o jogo, devido a outra qualquer causa, deverá tentar o lance ou lances livres antes de sair. (V. n.º 27). Quando não houver substituto o lance livre ou lances livres podem ser executados pelo capitão ou qualquer jogador por ele designado.

## 74 — LANCES LIVRES MOTIVADOS POR FALTA TÉCNICA

Art. 3.º — Quando uma falta técnica for marcada, o lance livre poderá ser executado por qualquer jogador do quadro adversário. Se sucessivos Lances Livres são concedidos a um quadro, e nenhum ao outro, e no mínimo um lance seja de falta técnica, este será o executado por último. A bola é resposta em jogo pelo quadro executante do lance, no ponto central da linha lateral.

## 75 — POSIÇÃO DO JOGADOR QUE EXECUTA O LANCE LIVRE

Art. 5.º — Depois de um lance livre a bola deve ser reposta em jogo de fora da quadra:

a) por um adversário do executante do lance como no caso da cesta de campo, se o lance for motivado por falta pessoal e tiver êxito, ou

b) por qualquer jogador do quadro do executante do lance, na metade da quadra, se o lance for motivado por falta técnica, tenha o mesmo êxito ou não.

NOTA — Quando uma falta técnica é marcada antes do início do jogo, durante o intervalo entre os dois meios-tempos ou antes dum período extra, o jogo será reiniciado com bola ao alto no centro da quadra, após a execução do lance ou lances livres.

Art. 6.º — Se o lance falhar a bola continuará em jogo depois de um lance livre em razão de falta pessoal ou se mais de um lance livre, pela mesma razão, for concedido, a bola continuará em jogo se o último Lance Livre falhar. Se a bola não bater no aro nem na tabela e for fora, ela será reposta em jogo, da linha lateral, pelo quadro adversário. Se não tocar o aro e cair em campo, nenhum jogador de qualquer dos quadros poderá jogá-la; a bola será reposta em jogo, da linha lateral, pelo quadro adversário. Se não tocar o aro e cair em campo, nenhum jogador de qualquer dos quadros poderá jogá-la; a bola será reposta em jogo, da linha lateral, pelo quadro adversário, no ponto oposto à linha de lance livre. No caso de um lance livre proveniente de falta técnica, vide art. 5.º-B desta Regra.

## REGRA N.º IX — VIOLAÇÕES E PENALIDADES

## 78 — VIOLAÇÃO DAS REGRAS DE LANCE LIVRE

Art. 1.º — Violar as regras de lance livre. Depois da bola ter sido posta à disposição dum jogador que executará o lance:

a) este deve realizar o lance dentro de 10 segundos e de tal forma que a bola entre na cesta ou toque o aro, antes de ser tocada por outro jogador;

b) nem ele nem um dos seus companheiros de quadro tocarão a cesta ou a bola, enquanto esta estiver em contato ou dentro da cesta;

c) não deve tocar ou atravessar a linha de lance livre, e nenhum outro jogador de qualquer dos quadros pode penetrar na área, tocar a bola ou perturbar o jogador que faz o lance. A proibição do item "c" prevalece até que a bola toque o aro ou a tabela, ou fique visível que não tocará nenhum dos dois.

## Penalidade:

1 — Se a violação é somente praticada pelo executante do lance a cesta não será válida. A bola fica "morta" com a ocorrência da violação. A bola será concedida fora da quadra, na linha lateral: ao quadro do executante do

lance livre, na altura do círculo central, depois de falta técnica, e ao adversário na altura da linha de lance livre, depois de falta pessoal. Se a violação é de um companheiro do quadro do executante do lance livre, e este tiver êxito, a cesta não valerá, sendo a violação desprezada. Não havendo êxito no lance, prevalecerá a penalidade acima mencionada.

Entretanto se a bola não alcançar o aro e cair fora ou dentro da quadra, ela será repostada em jôgo pelo quadro adversário, na linha lateral, na altura da linha de lance livre.

2 — Se a violação é somente feita por um adversário do jogador que executa o lance: se este fôr bem sucedido, a cesta contará e a violação será desprezada; se o lance falhar, outro lance livre em substituição, será tentado, pelo mesmo jogador e sob as mesmas condições do primitivo. Nestes casos a bola não fica "morta" até que o lance se conclua.

3 — Se houver violação por ambos os quadros, a bola ficará "morta" quando ocorrer a violação por parte do quadro executante do lance livre; nenhum ponto será marcado e o jôgo será reiniciado com "bola ao alto" na linha de lance livre mais próximo.

NOTA — Em caso de lance múltiplice, os dispositivos sobre "bola fora" e "bola ao alto" só serão aplicados se a violação ocorrer no último lance livre.

#### 79 — FORA DA QUADRA

Art. 2.º — Pôr a bola fora da quadra.

NOTA — Se um jogador de posse da bola, próximo da linha limitrofe, é forçado a ficar fora da quadra, havendo um ligeiro contato, o juiz pode conceder a bola "fora da quadra" a este jogador. Se o juiz tiver dúvida sobre qual o quadro responsável pela bola fora da quadra, "bola ao alto" deve ser dada.

#### 80 — REPOR A BOLA EM JÔGO

Art. 3.º — Violar os dispositivos que regulam a reposição da bola em jôgo de fora da quadra. Estes dispositivos:

a) proibem o jogador encarregado de repor a bola em jôgo, de fora da quadra, de conduzi-la para dentro da mesma e de tocá-la dentro da quadra antes que ela tenha tocado outro jogador ou consumir mais de 5 segundos para repô-la em jôgo.

b) proibem a qualquer outro jogador ter alguma parte de seu corpo sobre a linha limitrofe antes da bola atravessá-la, ou pôr a bola em jôgo depois de um dos juizes tê-la concedido ao outro quadro.

#### 81 — CORRER COM A BOLA

Art. 4.º — Correr com a bola, dar-lhe pontapés ou sôcos.

NOTA — Dar pontapés na bola só é violação quando proposital. Pontapés ou toques na bola com a perna, quando casuais não são violações.

#### 82 — SEGUNDO DRIBLE

Art. 5.º — Dar um segundo drible, depois de ter completado um "drible", salvo se a bola, quando fora de seu domínio, tocar um outro jogador, a cesta ou a tabela do adversário, ou fôr afastada do seu contrôle por um adversário.

#### 83 — "BOLA AO ALTO"

Art. 6.º — Violar os dispositivos referentes à "bola ao alto" — (Ns. 62 e 63). Se antes da bola ser tocada, um dos jogadores que pulam abandona a sua posição de pulo ou se um dos demais jogadores penetra no círculo limitador (cilindro), o juiz tem autoridade para fazer, com o braço, o sinal convencional de violação, retendo o seu apito para dar oportunidade ao pulador adversário para, com um toque, encestar a bola ou tocá-la de modo a que um dos seus companheiros de quadro seja o primeiro a fazê-lo depois. Se qualquer desses casos ocorrer, a violação é desprezada. Se ambos os quadros violarem a regra de "bola ao alto" ou se o juiz fizer o arremesso para o ar imperfeito, este deve ser repetido.

#### 84 — REGRA DOS 3 SEGUNDOS

Art. 7.º — Permanecer mais de 3 segundos na porta da área de restrição do adversário, situada entre a linha final e a borda mais afastada da linha de lance livre,

enquanto a bola estiver sob o domínio de seu quadro. A restrição dos 3 segundos prevalecerá em toda situação fora da quadra, e a contagem começará no momento em que o jogador repuser a bola em jôgo estiver fora da quadra e de posse da mesma.

NOTA — A bola está em poder dum quadro quando está em jôgo, e segura ou sendo driblada por um jogador deste quadro, ou passada entre os jogadores do mesmo. As linhas que limitam essa área de restrição fazem parte da mesma e um jogador que toque uma destas linhas estará dentro da área. O limite de 3 segundos não se aplica enquanto a bola está no ar num arremesso à cesta, ou ressaltando da tabela, ou "morta", pois não está sob o contrôle de qualquer dos quadros nestas ocasiões. Deve haver tolerância para um jogador que, tendo estado na área de restrição menos de 3 segundos, drible dentro dela para arremessar à cesta.

#### 85 — REGRA DOS 30 SEGUNDOS

Art. 8.º — Quando um quadro obtém a posse da bola, uma tentativa de cesta deve ser feita dentro de 30 segundos. Caso contrário, a bola será dada ao adversário para repô-la em jôgo de fora da quadra do ponto mais próximo de onde a violação ocorreu. Se a bola sair da quadra, durante o período dos 30 segundos e fôr concedida ao mesmo quadro, um novo período de 30 segundos começará. O simples toque na bola pelo quadro adversário não prevalece para o início de cada período de 30 segundos, se a bola continuar sob o domínio do mesmo quadro. A bola está sob o contrôle de um jogador quando este está de posse dela ou driblando-a. A bola está sob o contrôle de um quadro, quando um de seus jogadores a tem sob domínio, ou quando é passada entre os jogadores deste quadro. O contrôle do quadro continuará até que: haja uma tentativa à cesta, um adversário adquira o domínio da bola, ou esta fique "morta". Quando o quadro que controla a bola pede desconto de tempo debitado, e é concedido o primitivo período de 30 segundos continuará no reinício do jôgo. Se um jogador atira ou bate deliberadamente a bola no adversário, fazendo-a ir fora da quadra a bola será concedida ao quadro adversário, mesmo sendo tocada por último por esse quadro. Este dispositivo tem em mira evitar que os quadros venham obter ilegalmente um novo período de 30 segundos. Todas as regras concernentes ao término do tempo de jôgo (V. ns. 23 e 68) se aplicarão neste caso.

NOTA — Recomenda-se que um aparelho visível aos jogadores e espectadores, seja instalado, para o cumprimento desta regra de 30 segundos.

#### 86 — TOCAR A CESTA DO ADVERSÁRIO

Art. 9.º — Tocar a cesta do adversário, estando a bola em contato com o aro, num arremesso de campo à cesta. Penalidade — (Art. 2.º a 9.º).

A bola fica "morta" quando a violação ocorre. A bola é concedida a um adversário que esteja perto, fora da quadra na ponta mais próxima da violação.

Exceções — Se a bola entra em uma das cestas durante a "bola morta", decorrente de tais violações, a cesta não será válida, e a bola é concedida no ponto da linha lateral mais próximo da violação (vide art. 6.º desta Regra a respeito do retardamento do apito).

#### 87 — TOCAR A PRÓPRIA CESTA

Art. 10 — Tocar a bola quando estiver em contato ou dentro da própria cesta ou tabela, ou tocar a bola quando a mesma mão ou braço, que a toca, estiver tocando a própria cesta ou imediatamente acima dela (espaço compreendido por um cilindro imaginário que tenha o aro como base inferior).

#### 88 — INTERFERÊNCIA COM A BOLA

Art. 11 — Tocar a bola depois que ela entrou na trajetória descendente num arremesso à cesta de campo, executado por um adversário e enquanto toda ela esteja acima do nível do aro da cesta; este dispositivo se aplica somente num arremesso (não em bola batida) e até que a bola tenha tocado o aro, ou a tabela ou seja visível que não tocará nenhum dos dois.

Art. 12 — O atacante na área de restrição não poderá tocar a bola ou apanhar a bola em sua descida acima do nível do aro, seja numa tentativa de lance à cesta ou num passe. Esta proibição só se aplica até que a bola atinja o aro ou a tabela.

**Penalidade** — (Arts. 10 e 11):

A bola fica "morta" quando a violação ocorre. A cesta será cortada, valendo 1 ponto, se resultante de Lance Livre, no caso do art. 10; e 2 pontos se a violação ocorre numa tentativa de cesta de campo. A bola é entregue fora da quadra, atrás da linha de fundo, como se o lance tivesse êxito e não houvesse violação.

**Penalidade** — (Art. 12):

Nenhum ponto é marcado, e a bola será entregue ao adversário fora da quadra, na linha lateral, no ponto mais próximo de onde a falta se verificou.

**REGRA N.º X — FALTAS E PENALIDADES**

**A. — FALTAS TÉCNICAS**

**O jogador não pode:**

**89 — DEMORAR O JÓGO**

**Art. 1.º — Demorar o jógó,** impedindo que a bola seja posta imediatamente em jógó.

Isto inclui os seguintes atos análogos:

a) Estando o cronômetro travado — consumir todo 1 minuto devido a não estar pronto no momento de começar qualquer dos meios-tempos; ou

b) Estando o cronômetro em movimento, mas a bola "morta" tentar levar vantagem: interferindo com a bola depois duma cesta de campo, ou deixando de passá-la imediatamente ao juiz mais próximo, estando de posse dela ao ser marcada uma violação, ou por repetidas infrações no n.º 80-B.

**NOTA** — Em tôdas as violações, o jogador de posse da bola deve imediatamente devolvê-la ao juiz mais próximo.

**90 — DESCONTO DE TEMPO EXCEDENTE**

**Art. 2.º — Pedir e ser debitado com um desconto de tempo excedente,** ou contribuir para que a bola fique "morta" pedindo desconto de tempo, estando a bola em jógó e fora da posse do seu quadro (V. n.º 56-D, e nota).

**91 — DEIXAR A QUADRA**

**Art. 3.º — Deixar a quadra** exceto quando autorizado por um juiz.

**92 — TÁTICAS ANTIDESPORTIVAS**

**Art. 4.º Usar táticas antidesportivas,** tais como:

a) Dirigir-se ou pôr-se em contato com um juiz de maneira desrespeitosa;

b) Proferir obscenidades;

c) Tentar confundir um adversário ou obstruir a sua visão, acenando as mãos próximo de seus olhos;

d) Trepár num companheiro para conseguir maior altura para manejar a bola;

e) Trocar o seu número sem avisar ao Apontador e ao Árbitro;

f) Fazer contato desnecessário, estando suspenso o jógó;

g) Não levantar devidamente a mão após cometer falta já tendo sido advertido pelo juiz (V. n.º 21).

**Um Substituto não pode:**

**93 — COMETER FALTA DURANTE A SUBSTITUIÇÃO**

**Art. 5.º — Entrar na quadra:**

a) sem se apresentar ao Apontador e imediatamente a um dos juizes (salvo nos meios-tempos) ou durante "bola morta" se saiu durante a mesma;

b) depois de haver sido desqualificado.

**O técnico (Coach) ou Partidário dum quadro não pode:**

**94 — FALTA PRATICADA POR TÉCNICO E PARTIDÁRIOS DUM QUADRO**

**Art. 6.º — (Para Técnicos) — Deixar de fornecer ao Apontador os nomes e números dos jogadores, substitutos e capitão,** dois minutos antes do início do jógó.

**— (Para Técnicos e Partidários) — Entrarem na quadra,** exceto com permissão dum juiz, para atender jogador acidentado; fazer sinal ou comunicar-se com os jogadores, ou dirigir-se desrespeitosamente aos juizes ou adversários.

**NOTA** — O Técnico pode dirigir-se aos jogadores de seu quadro durante os descontos de tempo debitados, desde que não entre na quadra nem os jogadores dela saiam, salvo se primeiro fôr obtida permissão de um juiz.

**Penalidade:** (Art. 1.º a 6.º) — Um lance livre para cada infração será concedido ao quadro adversário, cujo "Capitão" designará o jogador para executá-lo.

**Exceções** — Se dois ou mais jogadores do mesmo quadro forem envolvidos nas infrações dos Arts. 1, 3 ou 5-A, somente um lance livre será concedido. Por infração dos Arts. 4-E ou 5-B, ou por grave ou insistente infração de qualquer artigo desta Regra, o infrator será desqualificado, ou se fôr Técnico ou Partidário, afastado da vizinhança da quadra. Na falta de cumprimento da sua deliberação, o Árbitro poderá considerar o quadro adversário como vencedor.

**NOTA** — Se a descoberta da infração dos artigos 1—A ou 2, 4—E ou 5, se der depois da bola estar em jógó, em seguida a falta, a penalidade deve ser aplicada como se a infração ocorresse no momento em que foi descoberta.

**B — FALTAS PESSOAIS**

**95 — FALTAS PESSOAIS**

**Art. 7.º — Um jogador não pode:** segurar, empurrar, carregar, calçar, impedir o avanço de um adversário estendendo o braço, ombro, quadris ou joelho, ou, inclinndo o corpo a uma posição anormal; nem usar violência. Não deve tocar o adversário com a mão, salvo se o contato fôr somente com a mão do adversário, enquanto estiver sobre a bola, e acidental numa tentativa de tocar a bola, exceto quando o jogador estiver no ato de encestar. O contato causado por um jogador da defesa, que ataca por detrás o jogador que tem a posse da bola, é uma forma de empurrar, e o praticado pelo impulso dum jogador que tenha arremessado à cesta é uma forma de carregar.

**Um jogador que dribla, não pode carregar** ou estabelecer contato com um adversário que se encontre em seu caminho, nem tentar driblar entre dois adversários, ou entre um adversário e uma linha limite, salvo se o espaço fôr de molde a permitir-lhe a possibilidade de passar sem contato. Se aquêle que dribla passar por um adversário sem contato e de modo suficiente para que tenha a cabeça e o ombro à sua frente, a responsabilidade maior do contato subsequente, caberá ao adversário. O jogador que dribla tem direito de avançar em linha reta devendo, porém evitar o contato mudando de direção ou terminando o drible se um adversário puder se colocar em posição legal defensiva na mesma direção.

**Um jogador que corta a luz** (tenta evitar que um adversário alcance a posição desejada), e pouco esforço emprega para alcançar a bola, tem a maior responsabilidade se houver contato, e se toma posição (a) — tão próxima dum adversário que quando êste faça seus movimentos normais, ocorra um empurrão ou carga ou (b) — se anteponha de maneira tão rápida ao avanço dum adversário, que o empurrão ou a carga não possam ser evitados. Correr atrás de um adversário propositadamente e sem bola, produzindo contato esbarrando, é uma forma de carregar.

**Penalidades para faltas pessoais:**

a) — **Cometidas por um jogador em sua própria zona de defesa.** — Quando uma falta pessoal fôr cometida por um jogador em sua própria zona de defesa, a mesma lhe será debitada e um lance livre concedido ao jogador que sofreu a falta.

Se esta falta fôr cometida por um jogador de defesa sobre um adversário que está no ato de arremessar e

1) — se a cesta falhar, os lances livres serão concedidos;

2) — se a cesta fôr feita, ela valerá e nenhum lance livre será concedido, a menos que a falta seja intencional, em cuja caso um lance será executado.

Em cada caso uma falta pessoal será debitada ao jogador infrator. Se nenhum lance livre fôr concedido, o jógó continuará como normalmente, depois de uma cesta de campo. Se uma penalidade de lance livre fôr executada a bola será colocada à disposição do executante.

**NOTA** — Se nenhum lance livre fôr concedido, o juiz apossar-se-á da bola, informará ao apontador o número do infrator e a entregará ao adversário para repô-la em jógó, da linha final.

b) **Cometidas por um jogador em sua própria zona de ataque:**

Quando uma falta pessoal fôr cometida por um jogador em sua própria zona de ataque, nenhum lance livre será concedido, mas uma falta será debitada contra cada infrator. Se um jogador atacante fizer uma falta no ato de arremessar a bola, a cesta valerá, se a mesma houver deixado suas mãos antes da falta ocorrer. Esta lhe será

debitada e nenhum lance livre executado. Se a falta verificar-se antes da bola sair das mãos do jogador, a cesta se feita, não valerá uma falta lbe será debitada e nenhum lance livre concedido. Em todos os casos a bola será posta em jôgo pelo adversário de fora da quadra na linha lateral, no ponto mais próximo do lugar da falta.

**NOTA** — Assim que a falta fôr assinalada, o juiz deve apossar-se da bola, indicando ao apontador o número do transgressor e entregará a bola ao adversário para um arremesso da linha lateral.

**c) Falta Dupla:**

Em caso de falta dupla (N.º 37-B), nenhum lance livre será concedido, mas uma falta pessoal será debitada a cada um dos transgressores. A bola será reposta em jôgo com "bola ao alto" no círculo limitador mais próximo, entre os dois jogadores envolvidos na infração.

**d) Falta múltiplice:**

Quando duas ou mais faltas pessoais (N.º 37-C) forem cometidas contra um jogador por adversários em sua zona de defesa, uma falta pessoal será debitada a cada infrator e o ofendido terá um lance livre para cada uma.

Se tiverem sido cometidas contra um jogador no ato de arremessar à cesta, se feita, contará e nenhum lance livre será executado, mas uma falta será debitada aos jogadores infratores, e a bola reposta em jôgo de detrás da linha de fundo. Contudo, se as faltas forem propositalis, os lances livres serão concedidos.

**e) Falta dupla e múltiplice:**

Quando uma falta dupla e mais outra forem cometidas ao mesmo tempo a falta dupla será tratada conforme o item (c) dêste artigo, e a outra de acôrdo com a respectiva regra, acima mencionada. O jôgo recomeçará como se a falta dupla não tivesse ocorrido, após as faltas serem debitadas e impostas as penalidades correspondentes.

**f) Falta proposital:**

Se a falta fôr intencional, dois lances livres serão executados, não se levando em conta o lugar da quadra onde a mesma ocorreu, exceto quando uma cesta fôr marcada pelo jogador ofendido.

**g) Cinco faltas pessoais:**

O jogador que cometer sua quinta falta pessoal, será automaticamente desqualificado do jôgo. Este dispositivo deverá ser estritamente observado.

**h) Jogador desqualificado:**

Os juizes deverão desqualificar um jogador por qualquer infração antidesportiva grave dêste artigo.

**NOTA** — Sempre que uma falta fôr assinalada contra o adversário de um jogador que, em prosseguimento de um movimento contínuo iniciado antes da violação ocorrer, obtiver uma cesta de campo, esta valerá, ainda que a bola tenha deixado as mãos do jogador depois de soar o apito, desde que o mesmo não tenha influído na jogada. O jogador deverá estar lançando à cesta ou se esforçando para isto, quando o apito soar; a cesta não contará se êle fizer uma tentativa inteiramente nova depois do juiz apitar.

## FIM DAS REGRAS

### COMENTÁRIOS

#### 1 — Contato Pessoal

Embora o "basketball" seja teoricamente um jôgo "sem contato pessoal", é óbvio que tal não possa ser inteiramente evitado, quando dez jogadores se movimentam com grande rapidez num limitado espaço de jôgo. Por exemplo, a bola está livre, dois adversários partem velozmente em sua direção e se chocam. O contato pessoal pode ser sério, contudo, se ambos se encontravam em posições favoráveis, para alcançar a bola, e só esta era sua intenção, um acidente inevitável, e não uma falta ocorreu. De outro lado, se um jogador está prestes a pegar a bola e um adversário atrás dêle lhe pula nas costas, êste comete uma falta, muito embora visasse a bola. Neste caso, como no de marcação por trás, o que está atrás é geralmente o responsável pelo contato, em virtude de sua posição desfavorável em relação à bola e ao seu oponente. Resumindo, se o contato pessoal resulta da "leal tentativa" de tocar a bola, se os jogadores estavam em posições que lhes permitissem razoavelmente alcançá-la sem contato, e tomaram o devido cuidado para evitá-lo, o mesmo pode ser considerado acidental, e não há necessidade de puni-lo.

#### 2 — Princípios Básicos do Contato Pessoal.

Muitas decisões relativas ao contato pessoal devem resultar de um julgamento que deve ser feito dentro dos seguintes princípios básicos:

a) é dever de cada jogador evitar contato de toda maneira possível;

b) qualquer jogador tem direito a permanecer no terreno em posição normal não ocupada por um adversário, desde que não cause contato pessoal ao tomá-la;

c) se uma falta ocorrer, esta será causada pelo jogador responsável pelo contato.

O seguinte critério pode ser adotado para determinar a responsabilidade do contato pessoal.

Se um jogador B tomar uma posição (a) atrás e tão perto de um adversário parado A, que a falta por contato ocorra quando A faça movimentos normais, então B será o responsável principal pela mesma; ou b) ao lado ou em frente de um adversário parado, A, sem contato, então A será responsável por qualquer contato causado por seus próprios movimentos subseqüentes; ou (C) no caminho de um adversário em movimento A, que não tenha a bola, tão rapidamente que A não possa parar ou mudar de direção a tempo de evitar o contato, então B será o responsável, caso o mesmo ocorra. Em caso de dúvida a maior parte da responsabilidade caberá a B.

Se um jogador B estabelecer uma posição legal de defesa no caminho de A, que está driblando, e a falta por contato ocorrer, A terá a maior responsabilidade.

Se um jogador B tentar alcançar a bola de uma posição atrás ou ao lado de A, quando o último estiver dominando-a, ou se B tentar pegá-la, não estando a mesma sob contrôle de qualquer dos dois, quando A estiver em posição mais favorável, B terá maior responsabilidade se o contato ocorrer.

**3 — Bloqueio** — Um jogador tem direito de tomar qualquer posição na quadra não ocupada por outro, desde que;

a) esta posição não seja tão junto a um adversário (menos que aproximadamente 90 cm), que resulte contato quando o oponente fizer movimentos normais com seu corpo, ou

b) esta posição não seja tomada no caminho de um adversário em movimento, tão rapidamente que o último não possa evitar o contato.

Nos casos anteriores, o jogador que toma a posição descrita é o responsável se o contato se verifica, a menos que outros fatores se envolvam.

Um jogador que defende está bloqueado, se resulta contato quando êle se está movendo e seu adversário está imóvel ou afastando-se dêle. Em outros casos de contato advindos de uma tentativa de defesa quando ambos jogadores estão em movimento, um ou dois podem ter cometido a falta, mas em caso de dúvida, a maior culpa recairá sobre aquêle que está tentando escudar.

Se um jogador despreza a bola, encara o adversário e muda de posição quando êle muda, é êle originariamente responsável por qualquer contato que haja, salvo se outros fatores influam.

A expressão "salvo se outros fatores influam" nos parágrafos anteriores, refere-se à ação deliberada de empurrar, fazer carga ou segurar, de um jogador que está sendo escudado. Êste deve fazer um esforço razoável para evi-

tar contato, e qualquer ato proposital de sua parte que incorra no mesmo, deverá ser punido.

E' lícito a um ou mais jogadores percorrer a quadra junto a um companheiro que tenha a bola, com visível intenção de evitar que os adversários se aproximem d'ele. Se, entretanto, correrem contra um oponente que se coloque em seu caminho, ocorrendo carga ou bloqueio, ou em qualquer caso de contato nesta jogada, a maior responsabilidade caberá ao time que tem posse da bola.

E' permitido a um jogador estender os braços ou cotovelos ao tomar uma posição defensiva; estes devem ser baixados quando um adversário tenta passar; caso contrário, o defensor geralmente bloqueia ou segura o oponente.

**4 — O pivot central** — Esta jogada foi restringida pelo limite de 3 segundos, tempo em que um jogador pode permanecer em determinada parte de sua própria área de penalidade enquanto a bola está em jogo e sob o domínio de seu time.

O jogador que executa o giro ("pivot") não pode deslocar com os ombros ou quadris o seu adversário, nem prejudicar sua liberdade de movimento estendendo os cotovelos ou braços após ter arremessado a bola. De outro lado, o defensor não pode interpor-se aos movimentos do que faz o pivot, fazendo uso dos braços, joelhos, ou outras partes do corpo.

**5 — Drible** — A Regra n.º 10, Art. 7.º contém um dispositivo que frisa a responsabilidade do jogador que dribla em relação às faltas decorrentes do drible. Se seu caminho está bloqueado, ele deve passar ou atirar a bola, isto é, não deve tentar o drible sem que haja possibilidade razoável de fazê-lo sem causar contato. Não há intenção de livrar o defensor de responsabilidade; é dever de ambos evitar o contato, mas maior atenção deve ser dada ao jogador que dribla. Ao tentar cortar um drible, o jogador da defesa deve jogar a bola.

**6 — Bola presa** — Alguns juizes marcam bola presa para prevenir faltas: Isto é, vêem o jogador prestes a "chargear" ou segurar um adversário que está em poder da bola e evitam a falta fazendo soar seu apito e declarando bola presa. Isto é injusto para o jogador que tinha a bola, e dá ensejo a um jogo violento. Alguns juizes fazem isso principalmente na "marcação por trás", pretextando que este sistema diminui o uso do apito. Isto não é verdade, porém, pois esta maneira de arbitrar motiva um jogo mais duro e cheio de faltas. Os juizes que assinalam estritamente "marcação por trás" estão obtendo um tipo de jogo mais limpo e mais livre.

**7 — No ato de arremessar à cesta** — Um jogador está no ato de arremessar à cesta quando têm a bola, e, a critério do juiz, está lançando à cesta ou tentando encestar. Não é essencial que a bola deixe as mãos do jogador; por exemplo, seus braços podem ser seguros por um adversário, de modo a não lhe ser possível arremessar, ainda que faça todo esforço para tal. Ele foi, portanto, privado de sua oportunidade de marcar pontos, e tem direito a dois lances livres de compensação.

Ainda mais, o ato de arremessar continua depois que a bola deixa as mãos do jogador, até que ele recupere sua posição de estabilidade e não esteja mais com menor firmeza. Numa "bola ao alto" nenhum jogador tem a posse da bola até que ela seja batida, e, portanto nenhum pode se considerar no ato de arremessar, ainda que um deles mande-a em direção ou dentro da cesta, consequen-

temente um lance múltiplo não pode resultar sob estas condições.

## 8 — FALTA TÉCNICA

Um juiz pode prevenir faltas técnicas algumas vezes, avisando os jogadores quando prestes a cometer pequenas infrações, como: sair da quadra durante um des-canto de tempo, ou deixar de se apresentar ao apontador ou ao juiz quando entram na quadra como substitutos. E' um bom procedimento do juiz evitar, e, em alguns casos, tolerar diminutas infrações técnicas, que sejam obviamente não intencionais e não tenham efeito algum no jogo. De outro lado, as que forem propositais ou antidesportivas ou proporcionarem ao infrator vantagem desleal, deverão ser prontamente punidas. A atual penalidade de um lance livre seguido da posse da bola, não é bastante severa para estas faltas técnicas, e se houver bom julgamento com relação aos erros cometidos ou na iminência de o serem, as faltas se limitarão às infrações que devem ser punidas em benefício do jogo.

## 9 — ALTURA DO TETO E ILUMINAÇÃO

A altura do teto deve ser de, no mínimo, 7 metros. A quadra deve ser uniforme e adequadamente iluminada, com uma intensidade de luz de 50 velas "standard", a 4 pés acima do chão. As unidades de luz devem ser colocadas de modo a não atrapalharem a visão de um jogador arremessando à cesta.

## SINAIS OFICIAIS

Um código Standard de sinais a serem usados pelos juizes é uma necessidade antiga em basketball.

Os sinais manuais ilustrados no fim destas regras devem ser cuidadosamente apreendidos um dos juizes, e usados em todos os jogos. E' importante que também os apontadores e cronometristas se familiarizem com eles. Os espectadores "pegarão", rapidamente. As ilustrações e legendas explicam os sinais, mas as seguintes notas servirão para frisar e ampliar certos pontos.

A mão acima da cabeça sempre para o cronômetro. Se ocorre uma falta, a mão acima da cabeça com os dedos fechados significa a sinalização da mesma, assim como o sinal para travar o cronômetro. Se este deve ser parado quando não há falta, a mão é mantida acima da cabeça com os dedos abertos e a palma virada para o cronometrista.

Para indicar o número de lances livres, os dedos podem ser mantidos horizontalmente para o lado, com o cotovelo virado para o juiz. A violação é marcada por um movimento rápido da mão em direção e fora do campo, apontando em seguida para a cesta na qual o quadro que val fazer o lance de fora, deverá arremessar. Para a infração da regra dos 3 segundos, o movimento do braço é usado, mas estendendo-se três dedos no ato de apontar para fora.

Após uma cesta, o juiz fará o sinal com um movimento das mãos para baixo, com os dedos voltados para o chão.

Direitos autorais da "International Amateur Basketball Federation".

Tôda correspondência referente à interpretação das Regras deve ser endereçada à Secretaria Geral da "International Amateur Basketball Federation".

# CULTIVEMOS O BOXE

OX PASCHOAL FILHO

Cap. Chefe da Cadeira de Lutas

O boxe constitui hoje em dia, parte integrante de vida de muitos jovens que acompanham ou participam ativamente desta modalidade desportiva.

Aos sábados e domingos as estações de televisão proporcionam noitadas da nobre arte aos que não desejam abandonar o conforto dos seus lares. Outros, a maioria, acorrem ao local das contendias para apreciar e incentivar os promissores valores que, algum dia, representarão o Brasil. Jovens treinam em clubes e academias, esperançosos de conquistar um título, aplausos, ou simplesmente, melhorar a saúde, forma física ou meios de defesa.

Alguns anos atrás pouco se ouvia em boxe. Nossas representações partiam e regressavam dos campeonatos sem que delas tivéssemos notícias. Comportavam-se valentemente, venciam um sem número de dificuldades, mas, não logravam qualquer êxito. Assim se expressou a revista especializada chilena, "Estádio", em seu número de 14 de dezembro de 1946, à propósito da participação dos pugilistas brasileiros no campeonato latino-americano daquele ano: "Chegam ao estádio cantando, batendo suave e cadenciadamente nos seus

tamborins fazendo-nos ouvir belas melodias. Sobem ao ringue sorridentes, sem importar-lhes a categoria dos adversários, sem temer enfrentar tais adversários, muito embora tenham segurança que não estão preparados para lutar de igual para igual com os pugilistas argentinos, chilenos ou uruguaios. Mas lutam sempre com valentia. Com lealdade. Limpamente. Sorriem quando é alçado o braço do adversário triunfante. Vão e o abraçam, aplaudem, e levantando-o passeiam pelo ringue. E descem do tablado distribuindo sorrisos. Descem demonstrando que êles entendem o esporte assim, como deveria ser sempre e em todos os lugares".

Hoje, por certo, a situação do nosso boxe amador é bem outra; já conquistamos títulos e nos afirmamos no cenário sul-americano, provando do que são capazes nossos jovens lutadores e abnegados técnicos.

Basta que nos lembremos do campeonato latino-americano de 1953, ano memorável para todos nós, quando os brasileiros conquistaram cinco títulos por intermédio de Pedro Galasso, Paulo de Jesus, Nelson de Andrade, Lúcio Grotone e Valdemar Adão.

É necessário que êsses nomes sejam lembrados, é imperioso que outros, de jovens valores, sejam conhecidos. Êsse é o maior estímulo para o amador, o único prêmio que êle pode almejar e também um incentivo para o aparecimento de novos valores.

O nosso boxe necessita de propaganda, de difusão; só esta traz a quantidade, de que a qualidade é consequência. Carece igualmente de locais apropriados de treinamento. Cremos ser esta uma das mais importantes razões, que determinam o predomínio do boxe argentino no Continente, e sua projeção no cenário internacional. Para atestar isso, basta lembrar que o pugilismo argentino já produziu um campeão mundial — Pascual Perez —, e outros astros de primeira grandeza.

No amplo salão do Luna Park, no coração de Buenos Aires, acorrem diàriamente centenas de jovens de tôdas as idade e condição social. Nessa autêntica forja de campeões, observamos trabalho e confraternização; meia dúzia de ringues, dezenas de sacos de areia, de "punching-balls", e dedicados técnicos.

Além de propaganda, de quantidade e locais apropriados, os pugilistas já formado — isto é, possuidores de certa técnica — necessitam competir cotejando o nosso boxe com o dos demais países. É isto sem dúvida, que faz do pugilismo amador europeu o melhor do mundo.

Militares que somos, dispendo anualmente de um grande celeiro de jovens, podemos fazer algo em prol dêsse esporte, considerado por médicos especializados como o mais completo. Êle se coaduna perfeitamente com os nossos objetivos, completa o preparo físico, moral e profissional do nosso soldado. Torna o homem eficiente, desenvolvendo-lhe a coragem e o sangue frio; educa e proporciona agradável lazer.

Basta que nos lembremos do plano de treinamento do soldado americano, por ocasião do último conflito mundial, para reforçar as afirmações acima feitas. O boxe constituía atividade obrigatória, ministrado em aulas coletivas; êsse povo prático, não faria isso em vão. Visava, além das qualidades físicas desenvolvidas, o desenvolvimento de um sentimento de auto-confiança dos seus combatentes que seria muitas vêzes pôsto à prova nos sangrentos encontros do Pacífico.

Sabemos perfeitamente que nossas possibilidades são restritas; o homem é transitório, o tempo é pouco, as prioridades são muitas. Mas, não pretendemos formar o pugilista. Objetivemos, isso sim, a difusão e o gôsto pelo esporte através a transmissão de uma série de conhecimentos básicos.

Cooperemos para colocar o boxe na posição privilegiada em que se encontram as outras modalidades esportivas. Assim procedendo, estaremos aumentando o espírito ofensivo dos nossos combatentes e cooperando para o desenvolvimento do nosso boxe amador.

# "À MEMÓRIA DO MARECHAL CÂNDIDO RONDON"

## RECÉM-FALECIDO

Capital Federal, janeiro de 1958  
Antônio Lopes Barbosa (Luso Brás)

MORREU O MARECHAL RONDON! DE LUTO  
SE COBRIU O BRASIL AGIGANTADO,  
QUE POR SEU GÊNIO FOI CIVILIZADO,  
CATEQUIZANDO O ÍNDIO FORTE E BRUTO!...

COM SEU AMOR A PÁTRIA ABSOLUTO,  
O MARECHAL DA PAZ, PREDESTINADO,  
DESBRAVOU O SERTÃO DE LADO A LADO,  
BRILHANDO COM ESPÍRITO IMPOLUTO!...

RAZÃO PORQUE O BRASIL ESTÁ VOLTADO  
PARA SEU FÉRETRO JAMAIS FECHADO  
NOS CORAÇÕES DA GENTE NACIONAL!

SEUS SERVIÇOS PRESTADOS A NAÇÃO,  
GLORIFICAM O HERÓICO CIDADÃO  
— VIVO PADRÃO DA HISTÓRIA UNIVERSAL!...

# A Isenção da Ginástica no Ensino Colegial

Dr. IVANIR MARTINS DE MELLO

1.º Ten. Méd. Inst. de Anatomia e Cinesiologia.

Da Es. E. F. Ex.

A isenção da ginástica é um fato comum no ensino colegial em consequência da facilidade de alguns colegas médicos, que atendem as solicitações dos pais, para dispensarem seus filhos da prática da ginástica e do esporte em geral, prejudicando grandemente os futuros benefícios produzidos nos jovens, nos quais verificamos um melhor desenvolvimento físico e mental, assim como produzindo a idéia de competição, que é de grande valor para a vida do homem.

Deve-se considerar ainda, que geralmente estas dispensas são definitivas, não se realizando exames posteriores às mesmas e os jovens são considerados como portadores de afecções que sofressem por ocasião da isenção, mas que na realidade já há muito desapareceram.

Lembro-me perfeitamente que durante meu curso colegial, verificava que certos pais procuravam matricular seus filhos em colégios, onde a prática da ginástica e dos esportes não tinha a obrigatoriedade oficial.

Existem colégios no D. Federal, onde a fiscalização é mais intensa, que somente contratam médicos especializados em Educação Física no início do período escolar, para o exame inicial e posteriormente ficam independentes de quaisquer orientações médicas.

A dispensa da ginástica no ensino colegial somente deve ser concedida por pequenos períodos e a isenção completa e definitiva deve ser feita criteriosamente, e nunca devemos esquecer dos grandes benefícios que o trabalho físico bem orientado produz para o desenvolvimento físico e mental dos adolescentes.

Tenho verificado durante o meu curto período como médico e instrutor desta Escola que mesmo no meio militar, quando o homem se afasta do trabalho físico, o seu desenvolvimento físico se transforma, causando obesidades, deformidades físicas, astenia, dificuldades de locomoção ampla, perda da idéia de competição etc.

Verifica-se pela história universal que todos os grandes povos procuravam aperfeiçoar as qualidades físicas e mentais de seus guerreiros, pela prática intensiva da ginástica e dos esportes em geral, tornando-os obrigatórios em todos os meios sociais.

Graças às influências benéficas produzidas por certos movimentos, a prática da ginástica e dos esportes tem aumentado de interesse nos últimos tempos. Entre estes movimentos têm-se os Jogos da Primavera e os Jogos Infantis, patrocinados pelo Jornal dos Esportes, e nos quais a Escola de Educação Física do Exército teve grande atuação, participando com o seu corpo docente e discente no decorrer destas belas competições, dando assim uma demonstração viva do grande valor atual desta Escola no engrandecimento do esporte da nossa querida pátria.

Deve-se citar também o grande interesse despertado pela colônia de férias, orientada, e patrocinada pela Escola de Educação Física do Exército, na qual participaram, este ano, cerca de 1400 crianças, entre 4 e 13 anos, de ambos os sexos, no período de 20 de dezembro a 10 de fevereiro, notando-se a alegria e a vivacidade causadas nas crianças durante a prática de ginástica e dos esportes, produzindo-se um ambiente saudável e alegre.

Também as instrutivas e bem orientadas aulas de ginástica efetuadas pelo rádio e pela televisão, vêm despertando um grande interesse nos adultos e crianças. Portanto, graças a estes movimentos patrióticos, conseguiremos fazer diminuir, cada vez mais, as isenções da ginástica no ensino escolar e consequentemente fortalecer o povo brasileiro.

E' necessário, para maior fortalecimento de nosso povo e para maior grandeza de nossa pátria, que a ginástica e os esportes tenham desenvolvimento sempre crescente.