

Regulamento Corrida de Barreiras



É considerada uma corrida de velocidade com obstáculos, os quais devem ser passado com segurança e rapidez com passadas regulares e sem diminuição de ritmo. Por isso, é essencial ter força de vontade e coragem; executar com rapidez e coordenação a passagem das barreiras; e dosear o esforço e o ritmo da corrida.

É uma modalidade olímpica de atletismo que consiste na disputa de uma corrida nessa distância com a presença de vários obstáculos ao longo do percurso. A prova é disputada por homens e mulheres. Esta prova também faz parte do decatlo.

O percurso de 110 metros é disputado numa linha recta e contém 10 barreiras com 110 cm de altura. Os obstáculos são desenhados de forma a caírem para a frente, para não provocarem lesões se derrubados pelo atleta. A primeira barreira é colocada a 13,72 m (15 jardas) da linha de partida. As restantes 9 são dispostas em intervalos de 9,14 m (10 jardas). O percurso final até à meta é livre de barreiras e mede 14,1 metros.

Os atletas não são desqualificados se derrubarem as barreiras, a menos que o façam de propósito. A forma mais correta de praticar corrida de barreiras: A corrida de barreiras, nas distâncias de 60 m, 80m ou 110, é considerada uma corrida de velocidade com obstáculos, os quais devem ser passado com segurança e rapidez com passadas regulares e sem diminuição de ritmo. Por isso, é essencial ter força de vontade e coragem; executar com rapidez e coordenação a passagem das barreiras; e dosear o esforço e o ritmo da corrida.

<u>Olímpico desde:</u>	<u>1896</u>
<u>Desporto:</u>	<u>Atletismo</u>
<u>Praticado por:</u>	<u>Homens e mulheres</u>
<u>Record mundial</u>	
<u>Dayron Robles</u> <u>Cuba</u> 12.87s ¹¹ 2008, <u>Ostrava</u>	
<u>Campeão Olímpico</u>	
<u>Pequim 2008</u>	
<u>D. Robles</u> <u>Cuba</u>	
<u>Campeão do Mundo</u>	
<u>Osaca, 2007</u>	
<u>Liu X.</u> <u>China</u>	

A corrida de barreiras é constituída por 5 fases distintas:

1.Partida e aproximação á 1º barreira - Componentes críticas: Até á primeira barreira o atleta tem de adquirir uma velocidade em que o comprimento da passada aumenta progressivamente até ao último passo, o qual será mais curto que o anterior

2. Impulsão - Componentes críticas: Pé de perna de implosão deve apoiar-se no eixo da corrida, ao mesmo tempo, a outra perna efectua o ataque á barreira - perna de ataque para a frente e para cima, flectida; O tronco inclina-se para ficar no prolongamento da perna de implosão, a cintura e os ombros devem estar no sentido da corrida; -a perna de implosão ó deixa o contacto com o solo depois da sua extensão.

3.Transposição - Componentes críticas: - flexão de tronco sobre a perna de ataque, com ajuda do braço do lado oposto desta; -a perna de ataque deve passar a barreira semi-flectida para a frente e para baixo; -a perna de implosão na passagem da barreira deve flectir lateralmente (abdução) e o braço do mesmo lado deve ser levado um pouco á frente do tronco flectido; -Na fase final, a perna de ataque alonga-se para a frente e para baixo, naturalmente, facilitando a acção do corpo para o movimento da perna de passagem.

4.Corrida entre barreiras - Componentes críticas: O ritmo intermédio é de grande importância. O número de apoios deve permitir a passagem das barreiras sem modificar o ritmo e com uma regularidade precisa.

5. Corrida terminal - Componentes críticas: Na fase final da corrida (após a última barreira) o atleta acelera em direcção à meta com passadas vigorosas.



Juiz/Arbitro da Equipa "Poker'Alho"
Marco Lima