



# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932, pelo General NEWTON CAVALCANTI

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

Director Geral — Ten. Cel. SYLVIO AMÉRICO SANTA ROSA  
Director — Major ANTONIO PIRES DE CASTRO FILHO  
Gerente e Redator-Chefe — Cap. ALDO DE SOUZA PINTO.  
Tesoureiro — Ten. EDUARDO NOBREGA.  
Desenhista — AUTRAN.  
Encarregado dos clichês — MACHADO.

ANO XV

N. 58

Abril de 1948

PREÇO: ÚLTIMO NÚMERO, CR\$ 4,00; ATRASADOS CR\$ 4,50

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar o nome ou função

As assinaturas constam de 6 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

Preços: sob registro: Cr\$ 30,00; porte simples: Cr\$ 20,00

O 2.º Sgt. JORGE TRAMONTIN é o único cobrador autorizado desta Revista.

## Palavras da professora Lydia Lopes no dia do encerramento das atividades da Colonia de Férias

*Senhor comandante da Escola de Educação Física do Exército.*

*Não me furtaria ao prazer de vos trazer nossos agradecimentos pelos benefícios que vossa feliz iniciativa — a da fundação Colônia de Férias — nos veio proporcionar, se ainda um outro motivo não me compelsse a tomar a palavra, mesmo em uma reunião como a nossa — término dessas atividades — e que é simplesmente a expressão sincera de nossa admiração e reconhecimento.*

*Educadora que sou, dirigindo há doze anos, estabelecimentos de ensino primário desta Capital e hoje, um Jardim de infância, vejo-me na obrigação imperiosa de proclamar os altos objetivos e a magnífica diretriz que guiaram os vossos pensamentos e a vossa ação na trajetória imensa que vem percorrendo a Escola de Educação Física do Exército Brasileiro.*

*Não me passaram despercebidas as grandes finalidades educativas do vosso empreendimento.*

*É de muito longe que a Educação Física do cidadão e mesmo a da criança preocupa a mente dos que desejam uma raça forte e de alta envergadura moral.*

*A princípio, a ginástica, visando o aperfeiçoamento do homem no sentido físico, possuía um restrito campo de ação.*

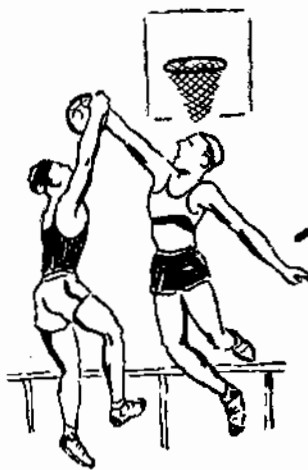
*Evoluindo, porém, ela nos apresenta no cenário da vida moderna, sob qualquer ponto de vista por que se encare, a alevantado fim a que se destina — a cooperação na formação integral da personalidade humana!*

*Qualidades mestras se desembaraçam e se evidenciam na criança, como no jovem, quicá no adulto, quando há submissão espontânea e adequada ao treino de seus músculos e de seus nervos.*

*Forma harmoniosa do corpo, equilíbrio do sistema nervoso e muscular, crescimento orgânico natural, extinção de complexos, mas, acima disto as virtudes morais e hábitos sociais, como a obediência, a disciplina, a ordem, a rapidez, firmeza e segurança, serenidade, cooperação e solidariedade e muitas outras, qualidades essas que se desenvolvem nos jogos, em exercícios apropriados e devidamente programados.*

*Não vou submeter-vós, porém, Sr. Coronel, a uma exposição por demais insuficiente, sobre um assunto que tão simples mas tão magnífica e inteligentemente vies-tes de dar prova de que o sentis como de fato êle o é; por isso que, terminando, louvo o vosso empreendimento, assegurando-vos que vos darei a minha palavra de aplauso e levarei comigo, para passá-lo a outros, o cenário que pusestes diante de meus olhos.*

*Sob um céu azul, onde Estacio de Sá fundou a nossa maravilhosa cidade — o Rio encantador — de amplidão infinita, tocando os morros verdes acinzentados, gostosamente beijados pelas ondas de um mar, docemente acolhedor, oferecendo, prodigamente, goles entontecedores de um ar puro, militares, soldados do povo, pensando na educação das horas de lazer da criança, do adolescente e do adulto, tão simplesmente porque êles amam e pensam no futuro do Brasil!*



# BASQUETE BOL

(Continuação do já publicado na revista anterior)

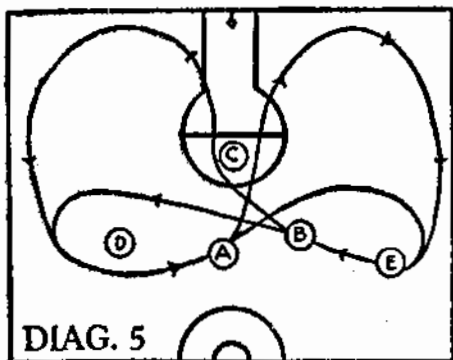
O ataque com o "pivot" simples avançado.

Neste ataque, um bom controlador de bola é colocado adiante da linha de lance livre, seja a defesa por zona ou individual (homem a homem). Sua missão é receber a bola, protegê-la e passá-la a um companheiro que esteja livre e em condições de fazer um bom arremesso.

Contra uma defesa individual, seus companheiros estão normalmente na parte de trás da quadra e usam fintas e mudanças de direção para iludir os adversários.

Se a defesa for excepcionalmente junto, os atacantes devem experimentar correr sobre o "pivot", utilizando-o como um bloqueio.

Contra uma defesa por zona, os jogadores que jogam atrás deverão ter o cuidado em manter o equilíbrio defensivo. O ataque dispõe-se em torno do "pivot", para quem a bola é passada, enquanto os demais procuram boas condições de arremesso à cesta.

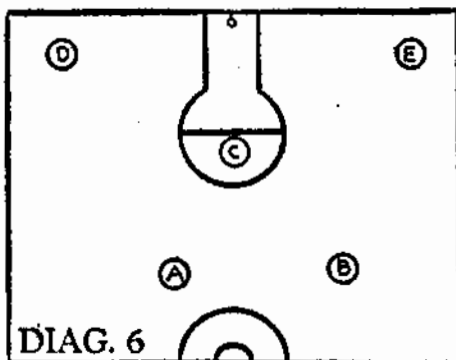


Investidas rápidas podem ser usadas, mas o procedimento usual é deslocar a defesa pela troca de passes rápidos, de modo a conseguir um bom arremesso.

DIAGRAM N.º 5

O ataque com "pivot" simples pode ser feito com o jogador C parado permanentemente na linha de lance livre ou, então, usando um "pivot" móvel. De fato, este tipo de jogo é mais eficiente quando C se move de um

lado para o outro acompanhando a bola. Jogadas de envolvimento e aquelas que obrigam troca de marcação, podem ser usadas nesta formação.



Amplio emprego de "passar e correr", bem como de princípios de bloqueio, são possíveis nessa formação.

O uso original do "pivot" era apenas para passes; atualmente esse jogador tem inúmeras oportunidades de fazer cestas pela utilização dos arremessos com uma das mãos, dos passes para trás e pelo acompanhamento da bola quando arremessada.

DIAGRAMA N.º 6

Neste diagrama o "pivot" fica parado na linha de lance livre, no centro do chamado ataque dois-um-dois. É uma boa formação para ser usada contra certos tipos de defesa por zona. Os atacantes correm pela frente e em torno do "pivot" e alternam com A e B no controle das jogadas. Quando os jogadores de trás (guardas), A e B, avançam para receber passes, D e E devem auxiliar a manter o equilíbrio da defesa, deslocando-se para trás. O homem do "pivot", junto com D e E, pode muitas vezes, ficar só contra os dois guardas e marcar pontos, seguindo a bola.

O ataque com o "pivot" duplo avançado.

Este ataque pode ser realizado de um variado número de posições.

Os homens do "pivot" podem ficar localizados de cada lado da quadra a pequena distância das linhas laterais ou junto ao círculo de lance livre.

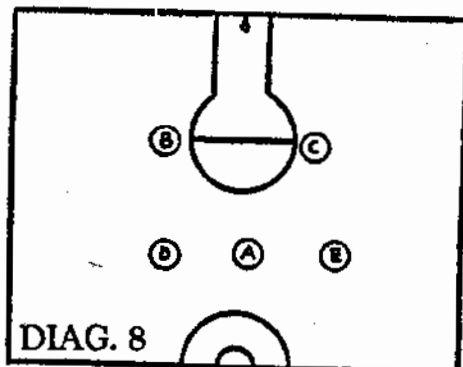
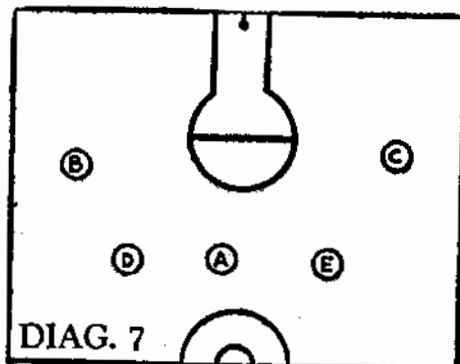
Uma formação desequilibrada seria com um jogador de "pivot" na linha

de lance livre e um outro em cada lado da quadra. Este ataque dá bom resultado quando se quer "prender" a bola. Os "pivot" B e C devem ser fortes e bons controladores de bola. Os jogadores de trás A, D e E são os infiltradores e as mais das vezes os "cestinhas". Os jogadores do "pivot" fazem bloqueio para os infiltradores e também um para o outro. O ataque é mais eficiente quando B e C se deslocam. Os esforços para criar uma formação de ataque absoluto estão condenados ao fracasso, a menos que os jogadores sejam "super-homens".

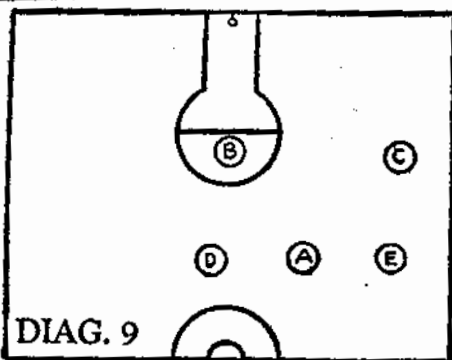
Os diagramas 7, 8 e 9 ilustram as formações 3-2 acima mencionadas.

O ataque com "pivot" triplo e avançado.

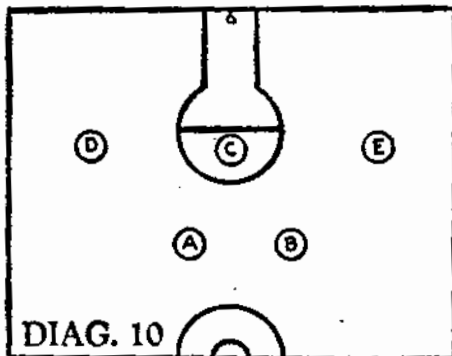
Este tipo de ataque é frequentemente



te usado contra vários tipos de defesa por zona. Não é, entretanto de muito sucesso quando, usado contra uma defesa individual. Contra zona, os jogadores e "pivot" podem invadir a região de lance livre, e manobrar de modo a obter superioridade numérica sobre os defensores. O ataque com três "pivots" fornece uma excelente formação para as táticas de acompanha-



DIAG. 9

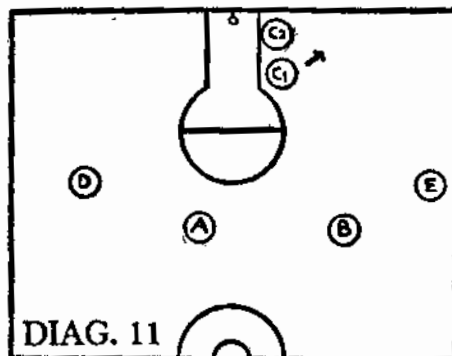


DIAG. 10

mento da bola e, devido as posições de A e B, à retaguarda, é bastante forte defensivamente.

O ataque com "pivot" simples e recuado.

É muito popular nas equipes que têm a fortuna de possuir um jogador excepcionalmente alto ou forte, de difícil marcação, ou então um menor, porém, mais ágil e perigoso encestador, pode ser usado próximo ou embai-



DIAG. 11

xo da cesta. O jogador do "pivot" pode ser usado de dois modos—fixo ou móvel.

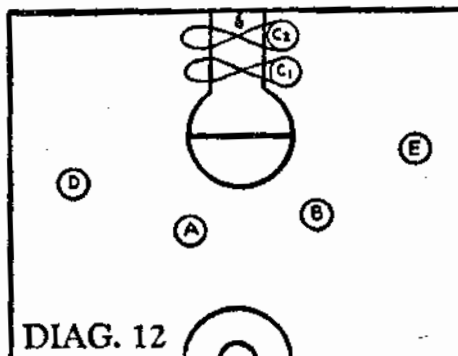
Os guardas atualmente enfrentam a ameaça desses jogadores de "pivot", jogando ao seu lado, na sua frente e em outras posições defensivas de modo a impossibilitar passes precisos de seus companheiros. Em vista do aperfeiçoamento e efetividade das defesas, o "pivot" móvel é provavelmente mais eficiente.

#### DIAGRAMA N.º 11

Ilustra duas posições que podem ser tomadas pelo jogador do "pivot": C1 e C2 — Ambas são perigosas para arremessos. Alguns jogadores têm se tornado bastante eficientes em encestar da posição C1.

#### DIAGRAMA N.º 12

Ilustra os movimentos que o jogador do "pivot" pode fazer, de modo a se desmarcar e ficar em condições de receber um passe de seu companheiro. Voltas súbitas, paradas e fintas, podem ser usadas, tendo em vista ficar em posição para receber um passe. Quando na posição C1, os companhei-

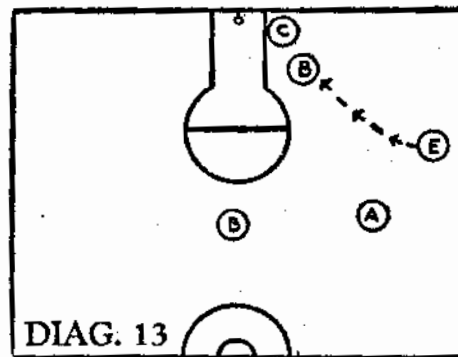


DIAG. 12

ros de equipes podem infiltrarem-se em torno do jogador do "pivot" e fazer passes para trás. Os únicos passes do jogador do "pivot", quando na posição C2 que possibilitam a consecução de cestas, são os feitos para trás e que vão permitir arremessos de pequenas e meia distância.

O ataque com o "pivot" duplo e recuado.

Só, casualmente, um treinador tem a fortuna de contar com dois homens fortes para o "pivot", ambos bastan-



DIAG. 13

te bons para a equipe ou valiosos demais para ficarem de fora. O "pivot" duplo pode ser usado de vários modos, procurando-se sempre concentrar a sua força.

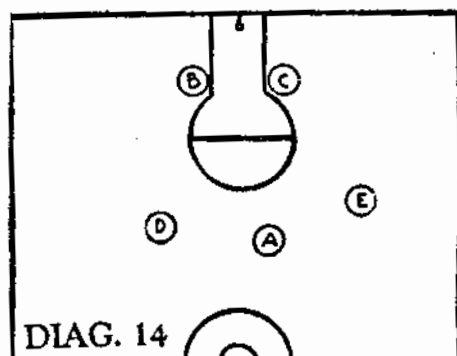
#### DIAGRAMA N.º 13

O ataque com "pivot" duplo original baseava-se em dois jogadores em linha entre os seus companheiros e a cesta. Nesta figura a bola foi passada para B que esperou pela infiltração de um dos jogadores de trás, para fazer um passe. Se a jogada for possível, o passe deverá ser feito; se não, B passa a bola por sobre a cabeça para C, que a entrega para um companheiro ou gira para cesta. A defesa por zona ou uma defesa individual concentrada põe este ataque fora de cogitações.

#### DIAGRAMA N.º 14

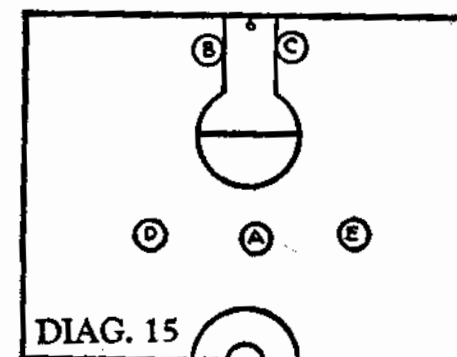
O segundo passo no desenvolvimento do ataque com "pivot" duplo recuado foi o aqui mostrado.

Os jogadores B e C localizam-se nos pontos de encontro das linhas laterais do garrafão com o círculo do lance-livre, formando aí dois pontos



DIAG. 14

de bloqueio, em torno dos quais seus companheiros da retaguarda podem manobrar. Isto era, principalmente, uma formação básica. Esta formação congestiona a área de arremessos e torna difíceis as jogadas de passagem. Combinado com uma formação de ataque que facilite os arremessos, é bastante eficiente contra as defesas por zonas 2-3 2-1-2.



DIAG. 15

#### DIAGRAMA N.º 15

O terceiro emprego do "pivot" duplo deu-se com a localização dos jogadores do "pivot" em baixo da cesta e de cada lado do garrafão. Aqui C e B podem girar para a cesta e fazer passes para seus companheiros de trás, que estejam em condições de arremessar à cesta. Os arremessos feitos por A, D e E devem ser acompanhados, tornando-se, então, possível um grande número de cestas de "tapinhas".

O ataque com "pivot" triplo recuado.

Esta formação e o uso do "pivot" dão origem a uma ofensiva bem forte, com bloqueio, debaixo da cesta. Grande número de jogadas que forçam a defesa a trocar a marcação (revezar) são possíveis quando empregadas contra uma defesa individual.

#### DIAGRAMA 16

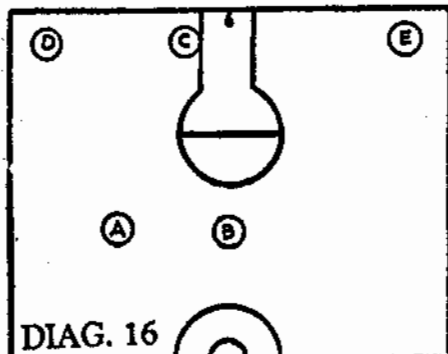
Mostra a formação inicial. Devido ao fato dos guardas ficarem muito afastados da área de defensiva, os jogadores de trás só raramente podem infiltrar-se sem assegurar, por troca, o equilíbrio defensivo.

O melhor emprego dessa formação é fazendo com que o homem do "pivot" assegure seus pontos, usando

giros táticas de acompanhamento, enquanto que os jogadores de trás o façam com arremessos com uma das mãos ou de boas posições. Sem que um dos jogadores do "pivot" corra para área de lance-livre ao encontro da bola, jogadas de infiltração, de A e B, não deverão ser tentadas.

Combinação dos ataques com "pivots" avançados e recuados.

Algumas combinações são especialmente importantes contra várias defesas por zona. Os jogadores do "pivot" (avançado ou recuado) podem ficar em diversas posições, dependendo do tipo de defesa que se enfrenta.



Grande parte das combinações são, na verdade, uma sucessão de formações baseada em certas jogadas contínuas. Quando um treinador tem dois bons "pivots", essa combinação de continuidade pode ser desenvolvida em uma ofensiva excelente, capaz de se opor a qualquer tipo de defesa, com pouca preparação.

DIAGRAMAS Ns. 17-18-19-20 e 21.

Ilustram as várias combinações que reúnem as possibilidades dos "pivots" avançados e recuados.

Ataque reverso.

É comum, os jogadores da defesa ficarem atrás de um adversário, quando este se retira da cesta. Esta tendência encoraja o desenvolvimento de um tipo de jogo, o qual, na falta de um melhor nome, tem sido chamado de ataque reverso. A manobra é, muitas vezes, usada para dar tempo de fazer um bom arremesso de meia distância.

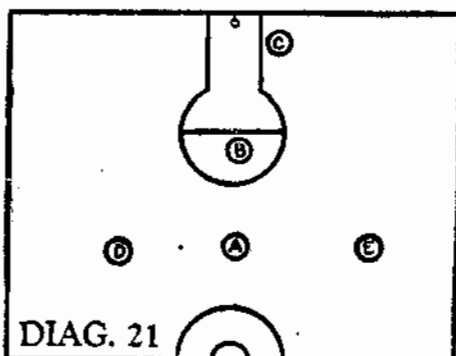
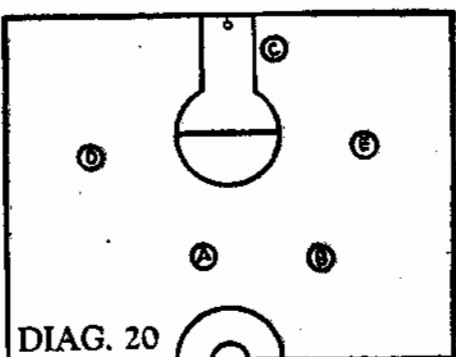
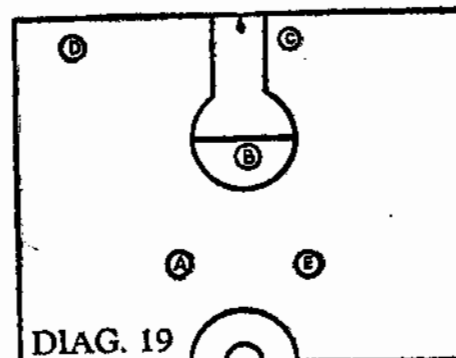
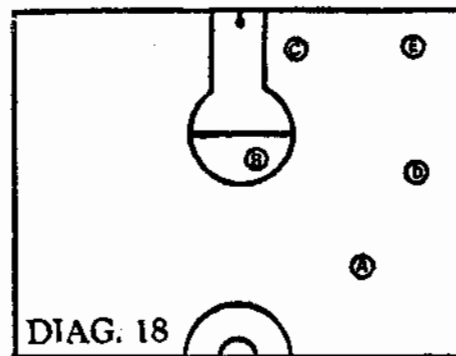
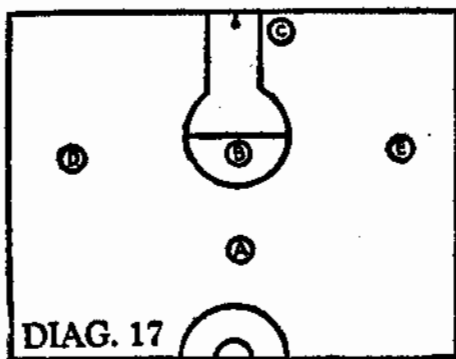
DIAGRAMA N.º 22

A bola é passada de A para B. — A, então, faz um corta-luz para C, que corre rápido para a cesta. Quando a bola não é dada a C e o guarda 3 relaxa a marcação dando-lhe (C) tempo para, fugindo da cesta, receber a bola e executar o arremesso. Existe

Ataque com arremessos de meia distância.

A popularidade do arremesso de meia distância tem aumentado grandemente nos últimos tempos. Anos atrás ele era um recurso individual, mas atualmente certo número de treinadores o usam como um tipo de ataque.

Em 1926 o autor decidiu treinar, de-



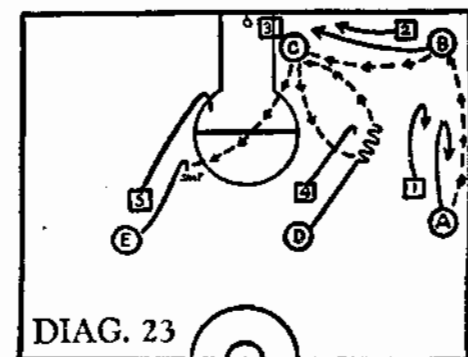
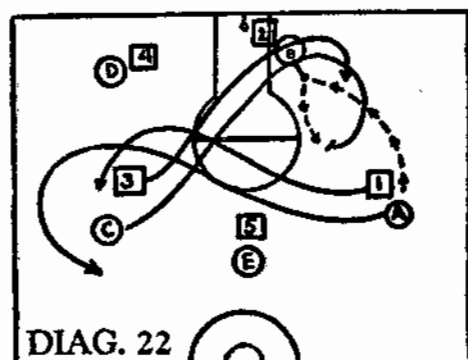
liberadamente, um ataque baseado em arremessos longos ou de meia distância. Em todos os treinos o esforço era feito na prática de arremessos. Naturalmente outros fundamentos eram treinados, mas os arremessos eram intensificados. Nessa época

todos, de um modo geral, eram contrários aos arremessos à distância.

Os defensores não se esforçavam em marcar os adversários quando os mesmo estavam à considerável distância da cesta. Isto dava aos atacantes bastante tempo para tomar posição e o jogo de arremesso era comparado a esforços de treinamento. Este tipo de jogo mostrou-se eficiente e tendo sido usado desde então. Todos os jogadores são treinados e encorajados a "enestar de longe", quando os adversários deixam de marca-los com insistência e muito junto. Quando a defesa muda sua frouxa marcação, usam-se jogadas de infiltração de "pivot" (avançado ou recuado).

Diagrama 23 (Set-Ups).

Outro método de assegurar arremessos de meia distância é aqui esboçado. A bola é passada de A para B, no canto, que passa para C. D infiltra-se rápido para a cesta e faz uma parada súbita; recebe a bola de C e seu marcador (4) está desequilibrado, pode arremessar. No nosso caso ele devolveu



a bola para C. Ao mesmo tempo E experimentou a infiltração rápida e parou. Quando ele recebeu a bola de 5, estava desequilibrado e um arremesso era possível. A teoria aqui é "bola adiante do homem" até que um companheiro (de frente para a cesta e enestador consciente) possa ficar livre para um arremesso. Várias jogadas de dois homens, usando tática de "passar e correr" e corta-luz, podem ser utilizadas afim de fornecer outras oportunidades de arremessos a meia distância. O equilíbrio defensivo é usualmente mantido neste tipo de ataque.

# TEORIA DO [SALTO

(BASEADO EM DEMENY)

Pelo 1.º Ten. H. PACCA

É de capital importância a todos os praticantes dessas provas, terem um conhecimento prévio de teoria, que os levará certamente a uma boa execução e a bons resultados.

Primeiramente recordemos o que vem a ser um salto, em quantas fases se compõe, para podermos em seguida, analisá-los teoricamente.

— O salto consiste na projeção da massa de um corpo, de uma parte a outra da terra (solo), por meio da extensão viva dos membros, extensão essa, executada com intensidade e sem qualquer contração.

Fases

Preparação

Impulsão

Suspensão

Queda.

Preparação: — consiste na flexão dos membros inferiores e é executada ao mesmo tempo que se baixa os braços.

Impulsão, que se segue imediatamente àquela, vem a ser a extensão brusca dos membros inferiores com elevação dos braços.

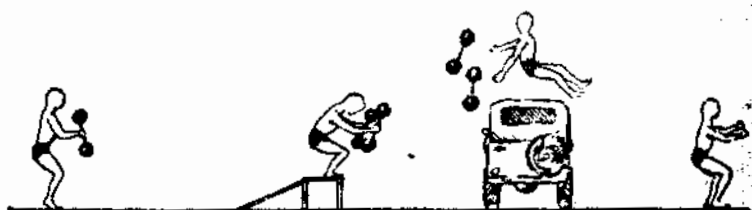
Suspensão: — é a fase seguinte, durante a qual o corpo abandona o chão, se eleva e continua sem tocar a terra com a velocidade comunicada durante a impulsão.

A queda começa no momento em que o corpo toca o solo e dura até que toda a velocidade seja anulada.

Segundo DEMENY, a pressão que se exerce sobre o chão e o centro de gravidade, sofrem modificações, as quais obedecem aos movimentos que realizamos.

A pressão que pode ser medida por um dinamômetro que nos dá o seu valor, vem a ser o peso do corpo do indivíduo, mais a sua massa multiplicada pela aceleração do movimento vertical do centro de gravidade em grandeza e sinal.

Por meio do aparelho citado notamos perfeitamente as variações de pressão. Por exemplo: a qualquer movimento de flexionamento de pernas, tronco e combinado, a pressão exercida sobre o solo aumenta; todo o movimento contrário a pressão diminui. O dinamômetro nos dá uma idéia, por meio do seu gráfico (fig. 1), dessa variação, mostrando que a pressão pode ser anulada por meio dos movimentos de elevação. Quanto ao centro de gravidade, sabemos que o mesmo, para um indivíduo de 1,66m com 63 quilos, está situada cerca de 0,945 dos pés. Ora, executado um

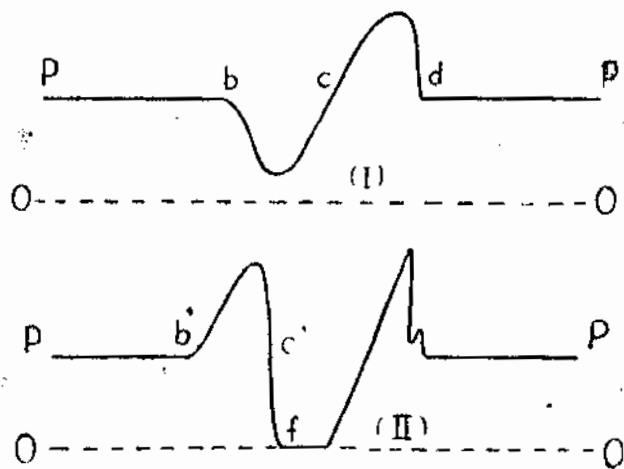


(Fig. 2)

movimento qualquer, o mesmo deve sofrer variações. Simplifiquemos: duas pernas flexionadas elevarão o centro de gravidade, d'esse indivíduo, de 12 centímetros; duas pernas flexionadas e dois braços horizontais de 15 centímetros; duas pernas flexionadas e dois braços verticais de 18 centímetros.

Deduzimos, por conseguinte, que para a fase de preparação deve o atleta procurar grupar-se, obtendo, d'esse modo, maior pressão para o deslocamento, aumento de altura do centro de gravidade, enfim, procurar realizar esta fase dentro da técnica, conseguindo, assim, economia de forças num mesmo salto.

Quanto à impulsão, poderemos afirmar que para a sua execução, devem os atletas observarem as explicações anteriores da pressão e do centro de gravidade, e, lembrarem-se sempre que as alturas dos saltos crescem com o abaixamento e a velocidade de impulsão. Na suspensão deve-se observar o lançamento brusco dos braços para trás, o que acarretará o aumento de velocidade horizontal (fig. 2), assim como, o grupamento, o qual irá deslocar



I = bc = elevação prs e brs.  
cd = abaxam " " "

II = bc' = abaix. prs e brs.  
cf = elevação " " "

(Fig. 1)

o centro de gravidade primeiramente nos dois sentidos (vertical e horizontal) e em seguida num só (fase descendente) (salto em distância).

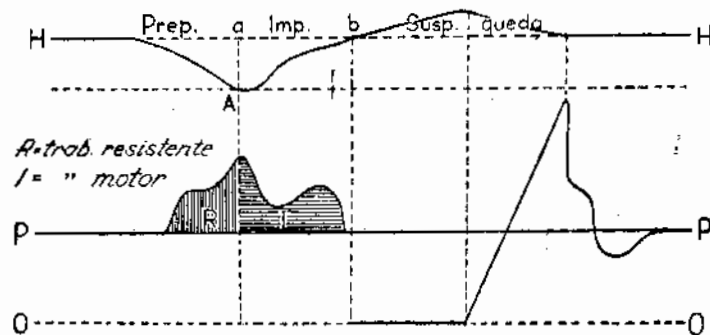
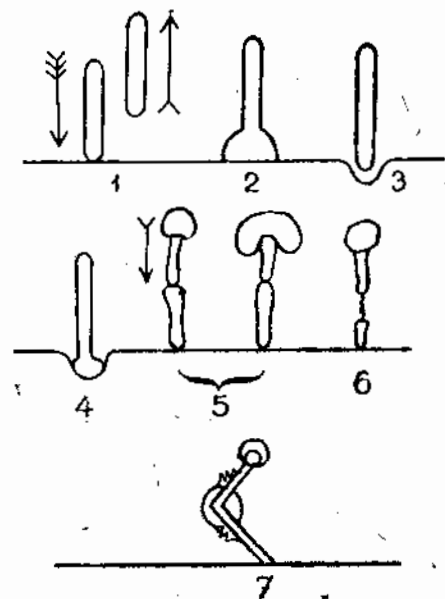
A suspensão e queda, com relação ao salto em altura, são conhecidas por todos que o praticam.

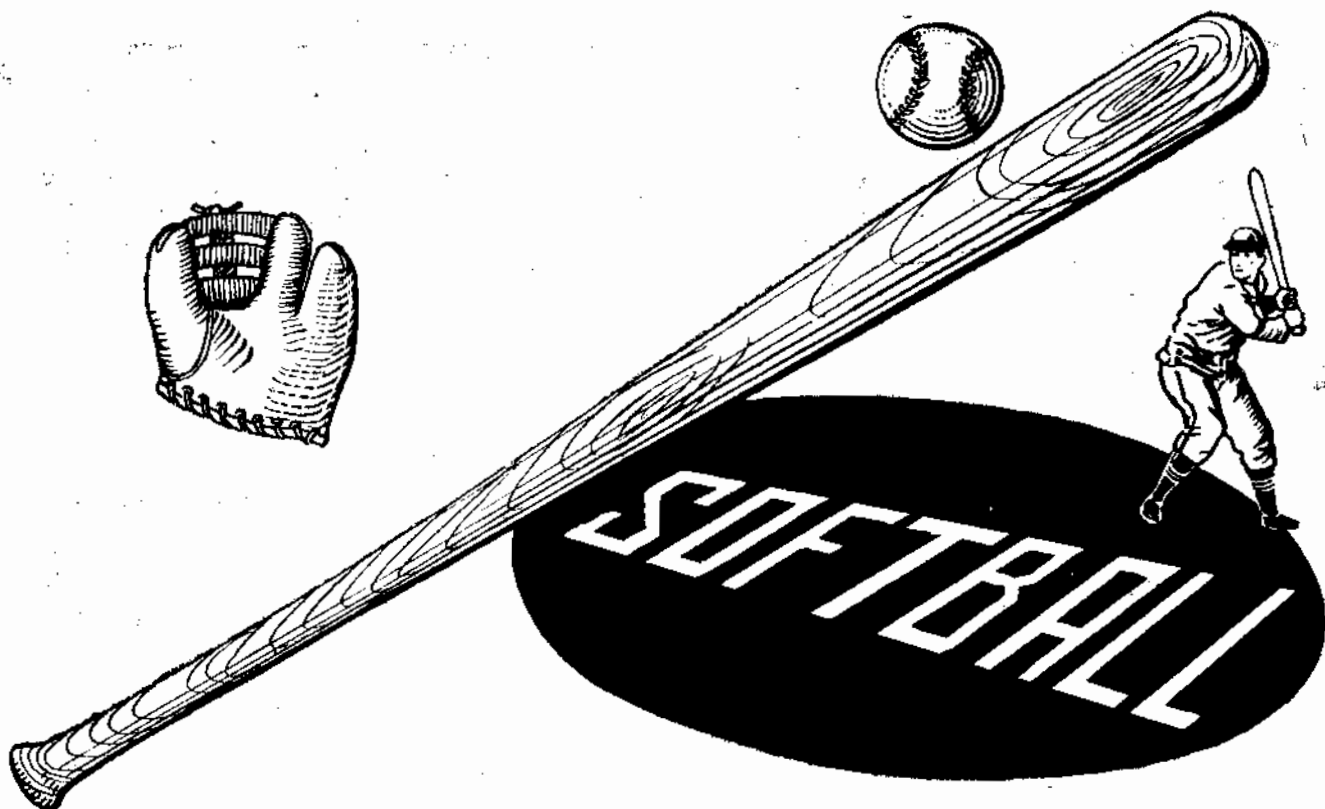
A queda no salto em distância, procurando-se o flexionamento de pernas, tem uma razão de ser: façamos um estudo comparativo entre o solo e corpo, observando os diferentes choques de um contra o outro (fig. 3).

- 1) Resalto dum corpo elástico sôbre um sólo elástico;
- 2) Deformação de um corpo elástico sôbre um sólo elástico;
- 3) Deformação do sólo, mas sem a ação do dum corpo;
- 4) Deformação do corpo e do sólo;
- 5) Deformação da cabeça sôbre ação duma queda livre;
- 6) Deformação menor pela interposição de uma mola entre dois seguimentos;
- 7) Deformação nula, os seguimentos estão flexionados por uma mola.

Daí concluímos que a queda realizada segundo a explicação n.º 7, dará ao atleta maior segurança, maior rendimento e boas qualidades para obter bons resultados. O Gráfico abaixo completa a explicação da figura número 1, num dos saltos com todas as suas fases.

Segundo, pois, as presentes considerações, os atletas que se dedicam a êste desporto, terão seus esforços coroados de êxito.





O softball é um jogo semelhante ao baseball americano, porém, com ligeiras diferenças, como: tamanho do campo, bola e taco e, bem assim, a maneira de atirar a bola etc.

O softball é atualmente muito jogado pelos americanos sediados no Rio, constituindo, talvez, o seu divertimento predileto. Disputam animadíssimos campeonatos entre as representações das missões do Exército, Marinha etc.

Por deferência especial nos mandaram as instruções para o jogo, as quais procuramos interpretar, a fim de difundí-las no nosso meio, pois, parece tratar-se de um jogo muito interessante e pouco dispendioso.

#### Instruções para o jogo

##### I) — Campo.

Conforme a figura anexa, o campo compreende uma área em forma de losango com 18,3 metros de lado. Existe em cada canto do losango um pequeno quadrado com 0,30 m., de lado, mais ou menos, que se dá o nome de **BASE**.

A base em que fica o baterador chama-se **BASE DE CASA**; as outras, a contar da direita, são denominadas **1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> e 3.<sup>a</sup> BASE**.

Há no centro do campo um retângulo, com as dimensões de 0,80 x 0,20, chamado "posto dos atiradores".

As linhas que limitam o campo são chamadas "linhas bases". A distância entre o posto de atiradores e a base de casa é de 13,1 m., e é denominada "distância de tiro".

##### II) — Material

O material consta de um taco de madeira semelhante ao do baseball medindo 0,86 m., de comprimento e munido de um punho a fim de evitar que escorregue das mãos do baterador. O peso do taco é de 1 (um) quilo.

Uma bola com 0,35 de perímetro do diâmetro máximo e com o peso de 185 gramas.

10 luvas de couro para proteger as mãos dos elementos do time em campo ao agarrarem a bola.

Uma máscara de proteção para o agarrador (Cather).

##### III) — Uniforme

Calça comprida e camisa de meia manga e sapatos com travessas.

##### IV) — Equipes

Cada equipe de softball é constituída de dez (10) homens.

O jogo sendo realizado entre duas equipes elas são denominadas primeiro e segundo time, conforme foi a primeira ou a segunda a bater.

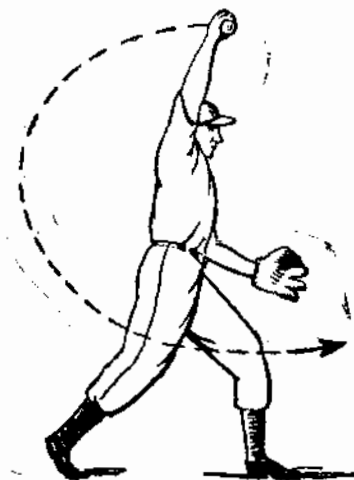
No primeiro time, isto é, no primeiro time a bater, os jogadores são bateradores ou corredores de base.

No segundo time os jogadores são assim denominados:

a) Agarrador (Cather). Sua posição é atrás do baterador, sendo seu dever chamar as bolas do atirador (agarrar) e impedir que os oponentes avancem em redor da base de casa, quando a bola estiver em jogo.

b) Atirador (Pitcher). É a posição mais importante no campo. Ele emprega todos os meios ao seu alcance para, legalmente, retirar o baterador que se lhe opõe.

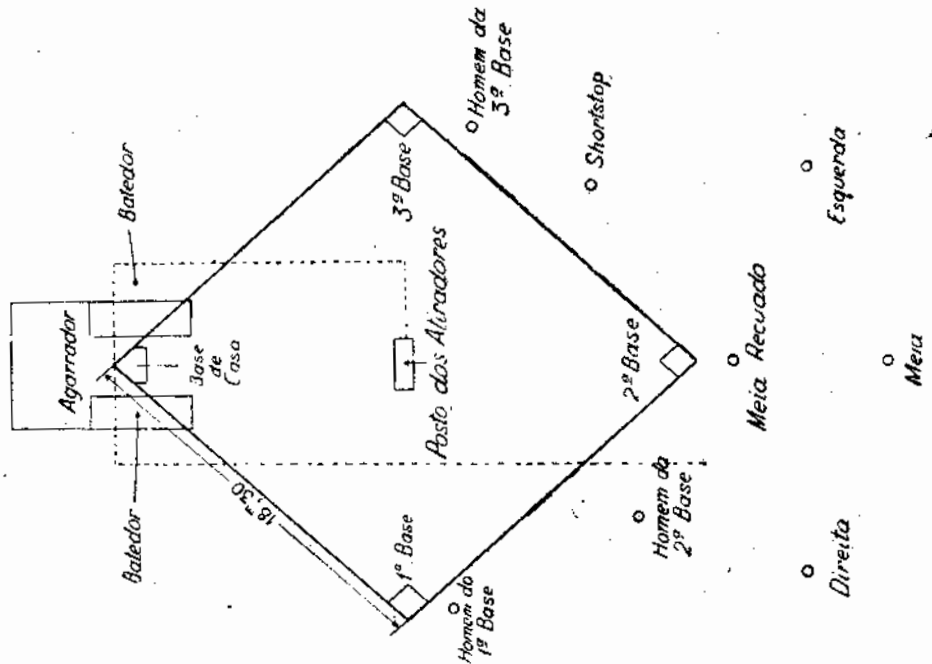
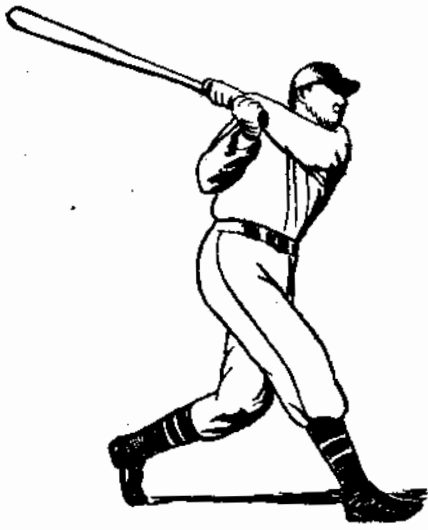
c) Homem da primeira base. Sua posição é em qualquer lugar na visão da primeira base. É ele, geralmente, responsável pela retirada da maior percentagem de bateradores. É



usado, em geral, um jogador canhoto a fim de tirar maior proveito da posição.

d) Homem da segunda base. Joga em linha reta com o da primeira base; cobre todas as bolas batidas para a direita da segunda base e para a esquerda da primeira; cobre a primeira base quando o seu jogador joga uma bola em direção à base de casa. É geralmente o "pivot" numa jogada dupla. E também cobre a segunda base com a ajuda do "Shortstop".

e) Homem da terceira base. Joga na vizinhança da terceira base, chamada "o canto do jôgo" devido ao grande número de bolas batidas nes-



sa área; deve conservar-se alerta às bolas ricocheteadas pelo bateador.

f) Shortstop. Joga um pouco atrás da linha base, entre a segunda e a terceira base, numa posição de meia entre as duas. Posição movimentada. Geralmente éle ou do da terceira base recebem 80% das bolas batidas no campo interno. Deve estar sempre alerta para iniciar um jôgo duplo.

g) Esquerda. Joga, no exterior, no lado esquerdo do campo.

h) Meia. Joga, no exterior, no fundo. É o jogador que joga mais afastado.

i) Direita. Joga, no exterior, no lado direito do campo.

Todos êsses últimos jogam no ponto mais profundo do campo.

Além dos descritos existe um jogador, não mencionado nas instruções dos americanos, que na prática joga um pouco a frente do meia, isto é, entre a segunda base e o meia, conforme se vê na figura, o qual poderemos chamar de meia recuado.

#### V) — Substituições

Poderá haver substituições, a qualquer tempo, durante o jôgo; no entanto, o homem substituído não poderá voltar a atuar no mesmo jôgo, a



menos que com isso concordem os capitães de ambos os quadros.

Os capitães poderão, ou não, jogar no time: éle deverá, no entanto, possuir pleno conhecimento das regras e manejar os jogadores sob sua direção, tanto em relação à disciplina como ao emprêgo de todos os meios legais para vencer.

#### VI) — Definições de termos

a) Ponto. Quando um jogador (bateador) saindo da base de casa chegar novamente à ela, após percorrer todo o campo passando respectivamente pelas 1.ª, 2.ª e 3.ª bases, contar-se-á um ponto para seu time.

b) Bola batida. É uma bola lançada pelo atrador e que atravessa a base de casa entre os joelhos e os ombros do bateador.

c) Bola chamada. A bola é chamada quando o tiro é alto ou baixo de mais, ou não atravessa a base de casa.

VII) — Um jôgo regulamentar consistirá de sete tempos. Cada time baterá cada tempo, até que três homens sejam declarados fora pelo juiz.

VIII) — O bateador é declarado fora quando:

a) tenha recebido três bolas batidas;

b) batendo a bola, esta é apanhada pelo adversário antes de bater no chão dentro ou fora do campo;

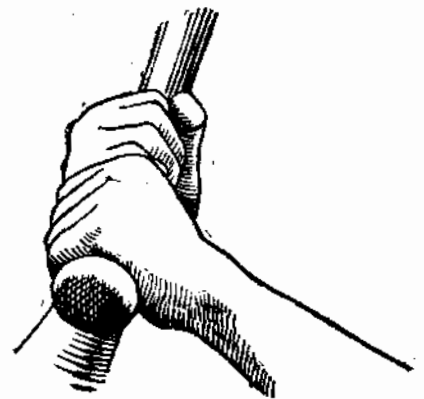
c) batendo a bola dentro do campo, ela é jogada por qualquer jogador ao da primeira base e chegue a êsse destino antes dêle lá chegar;

d) um jogador do time contrário o toca com a bola durante o percurso de uma para outra base.



IX) — Os bateadores devem bater cada um de uma vez, na ordem em que forem classificados.

X) — Quando um bateador receber quatro bolas chamadas, o



juiz lhe poderá dar a primeira base.

XI) — Apenas um corredor de base, de uma vez, poderá ocupar uma base, sendo que o últi-

(Conclua na pág. 27)

# SOFTBALL

(Conclusão da pág. 8)

mo a atingi-la será seu ocupante legal. Poderá, porém, voltar atrás uma ou duas bases, se quiser, mas correndo o risco de ser posto fora.

- XII) — Os corredores de bases não poderão deixar suas respectivas bases, enquanto o atirador não atirar a bola.
- XIII) — O jôgo é ganho pelo time que, no setimo tempo, obtiver maior número de pontos.
- XIV) — Quando o jôgo terminar em qualquer tempo antes do quinto o escore será aquele do da hora em que o jôgo foi dado por terminado. Ganhará o time que tiver maior número de pontos.
- XV) — Se o jôgo empatar, no fim de sete tempos, continuar-se-á jogando até que um time tenha feito mais pontos que o outro em igual número de tempos.

# S E S S Ã O D E

## Sessão Preparatória

DURAÇÃO 8 MINUTOS

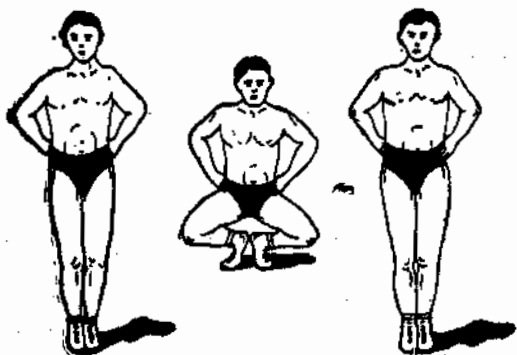
DIA: .....  
 HORA: .....  
 LOCAL: .....  
 INTENSIDADE: - FRACA. ....  
 DURAÇÃO: - 40 MINUTOS. ....  
 UNIFORME: - DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ....  
 MATERIAL: - 1 LONA OU PAÇO DE BARRACA PARA O PASSEIO AEREO;  
 3 BOLAS, SENDO 2 MEDICINA-BOL E 1 DE FUTEBOL. ....

ANO DE 1947.

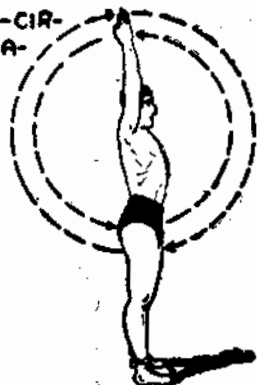
SESSÃO Nº 1

① - PR. - 1 - VIVACIDADE.

② - PR. - 35 - M.N.Q. - PLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS, JOELHOS AFASTADOS.



③ - BR. - 28 - APAST. LAT. - CIRCUNDAÇÃO DOS BRAÇOS ESTENDIDOS DA FRENTE PARA TRÁS E DE TRÁS PARA A FRENTE.

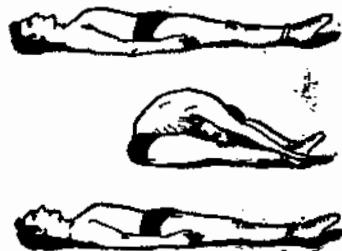
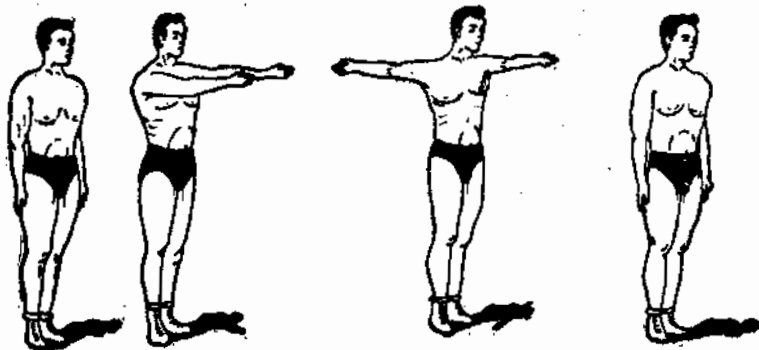


④ - TR. - 56 - SENTADO - PERNAS AFASTADAS, TOCAR COM A MÃO À PONTA DO PÉ OPOSTO.



⑤ - BR. - 23 - ELEVÇÃO DOS BRAÇOS A FRENTE E AFASTAMENTO PARA TRÁS.

⑥ - TR. - 53 - DEITADO - FLEXÃO DO TRONCO



⑦ - CMB. - 57 - ABRIR PARA A FRENTE COM ELEVÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS E PLEXÃO E EXTENSÃO DAS MÃOS.

⑧ - CXT. - 62 - AFAST. LAT. - COM ELEVÇÃO DOS BRAÇOS ESTENDIDOS.

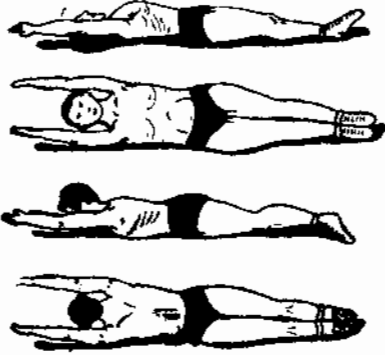


# G I N Á S T I C A

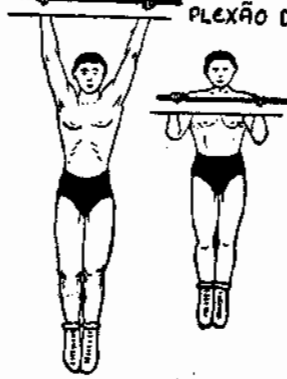
## Sessão Propriamente Dita

DURAÇÃO 28 MINUTOS

1 - M.-AP.-86 - ROLAMENTO



2 - T.-ED.-92 - SUSPENSÃO A LONGADA PLEXÃO DOS BRAÇOS.



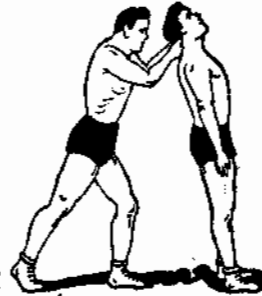
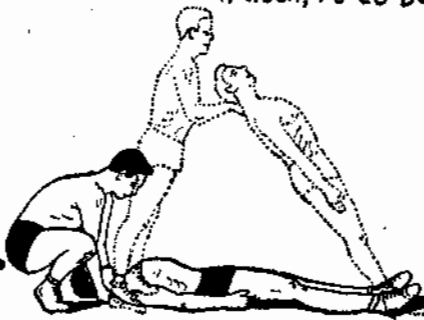
3 - T.-JG.-215 - O POSTE HUMANO.



4 - S.-JG.-221 - CARNEIÇA COM LIMITE ESTIPULADO.



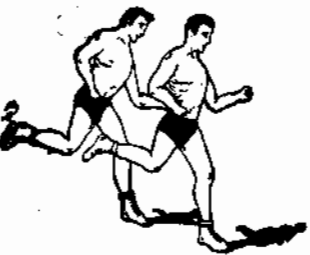
5 - LT.-ED.-138 - LEVANTAR UM CAMARADA DEITADO COM O CORPO RETESADO, SEGURANDO-O SOB A NUCA, PO-LO DE PÉ (3 VEZES).



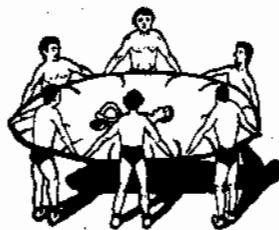
6 - LT.-JG.-226 - A BOLA A CAVALO.



7 - C.-JG.-244 - CORRIDA DE CAVALOS (50 METROS).



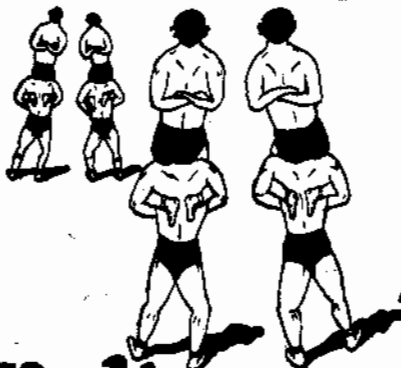
8 - L.-JG.-246 - PASSEIO AÉREO.



9 - AD.-ED.-196 - AJOELHADO, RESISTIR A ABDUÇÃO DO PUNHO E DO ANTE-BRACO.



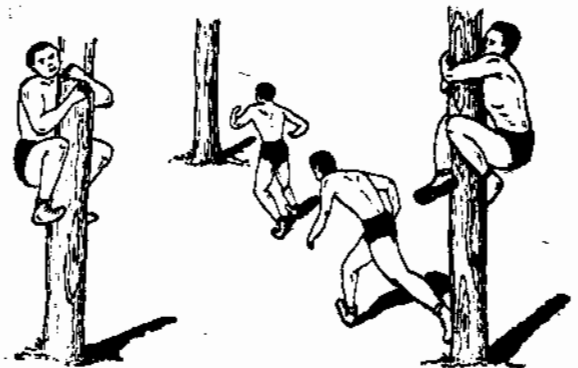
10 - AD.-JG.-253 - O TORNEIO



11 - C.-JG.-255 - VERSO E REVERSO (FACULTATIVO).



12 - T.-JG.-213 - O GATO EMPOLEIRADO (FACULTATIVO).



## Volta à Calma

DURAÇÃO 4 MINUTOS

Des.-Jany-ELEE

- MARCHA LENTA COM EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO.  
 - MARCHA COM CANTO OU ASSOBO.  
 - EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA.

# PROVAS EQUESTRES DOS JOGOS OLÍMPICOS DE LONDRES

Realização: de 9 a 14 de Agosto.

A — PROVA DE ADESTRAMENTO — Dia 9 de agosto.

1 — Execução de uma "reprise" de Alta Escola, em picadeiro aberto, de 20 ms. x 60 ms. constando de trabalho nas três andaduras, no tempo de 13 minutos.

2 — Essa "reprise" é uma sequência de figuras que vão aumentando de dificuldade, progressivamente, culminando no trabalho de galope onde a mudança de pé" chega a ser exigida 15 vezes sucessivas.

3 — Representação das Nações: 3 cavaleiros — 3 cavalos.

B — "MILITARY CROSS" — Campeonato Completo de Equitação.

Dias — 10, 11 e 12 de agosto.

1 — Consta de três provas realizadas em 3 dias consecutivos.

1.º dia — Prova de Adestramento

Execução de uma "reprise" compreendendo trabalho nas três andaduras. (Equitação corrente).

2.º dia — Prova de resistência

Compreendendo:

— percurso em estrada num total de 30 kms. onde se exige a velocidade de 240 ms/min.

— uma "steeple-chase" na velocidade de 600 ms/min. numa distância de 3.000 ms. com 14 obstáculos tendo para altura máxima 1,30 m.

— um percurso de "cross-country" de 8 kms. na velocidade de 450 ms/min. com 20 obstáculos naturais.

3.º dia — Prova de saltos

Percurso de obstáculos com as seguintes características:

Altura máxima — 1,30 m.

Largura máxima — 3,50 ms.

N.º de obstáculos — 10

Representação das Nações — 3 cavaleiros — 3 cavalos.

C — "PRIX DES NATIONS" — Dia 14 de agosto.

— Percurso de obstáculos variados.

— Extensão — até 1.100 ms.

— Altura máxima — 1,60 m. (em 2 obstáculos verticais).

— Altura mínima — 1,30 m.

— Largura máxima — 5,00 ms. (no rio)

2,50 ms. (nas tríplices, oxers, etc.)

— N.º de obstáculos — de 14 a 16.

— N.º de saltos — de 16 a 18.

— Velocidade — 400 ms/min.

Representação das Nações — 3 cavaleiros — 3 cavalos.

## Eliminatórias a serem realizadas pela Confederação Brasileira de Hipismo

Concorrentes: 4 cavaleiros de cada entidade (Federações Hípicas Estaduais e D. D. E.).

1 — Para o "Prix des Nations"

— dias 16, 28 e 30 de maio.

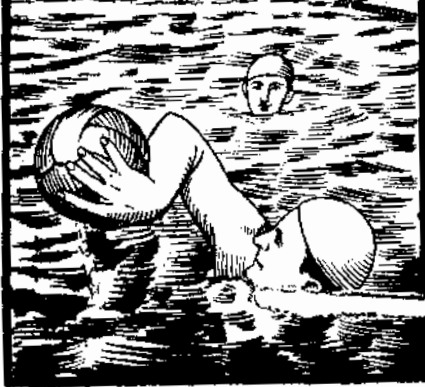
2 — Para a Prova de Adestramento

— dias 13 e 22 de maio.

3 — Para o "Military Cross"

— 27, 28 e 29 de maio (a cargo do D. D. E.)

em Resenha



# POLO AQUÁTICO

Considerações sôbre as regras internacionais e argentinas

CARLOS OSÓRIO DE ALMEIDA

O Polo-Aquático é tido ainda, na maioria dos países onde é praticado como um dos desportos mais violentos. Disputando a bola e em busca da vitória, os dois quadros adversários se empenham em verdadeiras lutas corporais dentro d'água.

Com efeito, depois que surgiu o CRAWL, isto é, a natação de velocidade, "posterior ao estabelecimento das regras internacionais", o jogo tornou-se cada vez mais agarrado, pois, a defesa procurava segurar o ataque de qualquer forma, para impedir as escapadas e os arremessos a "goal" e o ataque, por sua vez, procurava se desvencilhar de qualquer maneira da defesa, dando "caldos" ponta-pés, cotoveladas, etc. Surgia inevitavelmente a violência e as faltas duplas eram comuns, o que dificultava enormemente a marcação do juiz; e o Polo-aquático passou a ser considerado como o desporto onde os "truques" eram mais numerosos. Normalmente as partidas terminavam em verdadeiros conflitos. Como ilustração, basta citar o fato de nas OLIMPIADAS de 1926 em Los Angeles, o "sete brasileiro ter sido expulso do campeonato por agressão ao juiz. Assim, além de nadar bem, ter resistência e bom controle de bola, eram exigidas duas outras qualidades para o jogador, força e massa. Disto são provas as fotografias dos quadros do passado, em que a média dos pesos dos jogadores variava entre 80 e 100 quilos.

Procurou-se, então, modificar as regras de Water polo. Porém, após as Olimpíadas de Berlim em 1936, a Europa entrou em guerra e a F. I. N. A., não pôde tratar do assunto. Coube à Argentina a iniciativa da modificação profunda das regras internacionais. As novas regras foram adotadas nos campeonatos argentinos e logo depois nos chilenos. Os resultados foram magníficos, pois o water-polo tomou grande desenvolvimento nesses países e o número de praticantes aumentou consideravelmente.

No Campeonato Sul-Americano no Rio, em 1946, a Argentina pleiteou para que a Confederação Sul-Americana adotasse as novas regras, o que não foi aceito, porém, ficou determinado, no Congresso realizado paralelamente ao Campeonato, que no próximo Sul-Americano de Buenos Aires, as regras argentinas seriam adotadas oficialmente, o que de fato sucedeu.

O primeiro jogo realizado no Brasil, com as novas regras, foi uma exibição entre os selecionados da Argentina e Chile por ocasião do do Sul-Americano de 1946 no Rio. Os campeonatos Cariocas, de 46 e 47, já foram disputados pela regra argentina, aliás, com grande sucesso.

Quais são, entretanto, as principais modificações introduzidas pela regra argentina?

1) — Os quadros são constituídos de 10 jogadores, sendo 7 efetivos e 3 reservas. O jogador que cometer 4 faltas pessoais é expulso de campo e substituído por um reserva. O jogador expulso por qualquer outro motivo, (jogo violento, desrespeito ao árbitro, etc.), também é substituído pelo reserva. (Existe um anotador especial).

2) — As faltas são técnicas e pessoais: impedir o adversário de nadar livremente, agarrá-lo, nadar sôbre as costas do adversário, etc., são faltas pessoais; segurar a bola com as duas mãos, afundar a bola, bater uma falta sem esperar o apito do Juiz, arremessar em "goal" de dentro da área sem entrar nadando com a bola, etc., são faltas técnicas.

3) — A área é de 4 metros e de onde nenhum jogador poderá arremessar em "goal", salvo no caso acima referido. Desaparece, assim, o clássico jogador de banheira.

4) — Quando o juiz apita, por uma falta cometida ou por qualquer outro motivo, os jogadores podem nadar a vontade, colocando-se na posição mais conveniente, assim como quando a bola vai para fora. Esta é a modificação principal. Na regra internacional, quando o juiz apitava, os jogadores tinham de permanecer imóveis e na regra Argentina o jogador pode nadar a vontade; o jogo torna-se muito mais rápido, muito mais nadado.

Na regra internacional quando a escapada terminava por bola fora, era quasi certo um "goal" contra, ao passo que pela nova regra os jogadores de defesa têm tempo para se colocarem novamente.

5) — As carapuças são pretas e brancas e numeradas de 1 até 20; sendo que de 1 até 10 para um quadro e de 11 até 20 para o outro. Isto facilita o trabalho do anotador e a substituição dos reservas, que também assinam a súmula do jogo de acôrdo com o número das carapuças.

Embora as regras argentinas não sejam perfeitas possibilitou um jogo muito mais nadado, mais rápido e o trabalho do juiz ficou grandemente facilitado.

O jogador expulso pode ser substituído, ao passo que antigamente a expulsão de qualquer elemento decretava, sem dúvida, a derrota do quadro, o que dava motivo a sérios incidentes.

Nas Olimpíadas de LONDRES serão observadas as regras internacionais, o que irá, certamente, desfavorecer os países sul-americanos, os quais já adotaram as regras argentinas. Entretanto, no último congresso sul-americano realizado em Buenos-Aires em 1947, os países sul-americanos entraram em acôrdo, para pleitearem, no Congresso Olímpico, a adoção das regras argentinas como internacionais. É possível que prevaleça este ponto de vista, pois as novas regras sul-americanas são mais racionais e evoluídas.

Em janeiro de 1947, o Eng. Mario Negri, Presidente da Confederação Sul-americana de Natação, comunicou a C. B. D., que por ocasião da sua visita à Europa, tratou diretamente com a Federação Internacional de Natação (F. I. F. A.) da reforma do Regulamento Técnico de polo aquático. Tendo essa Federação resolvido nomear um Sub-comitê para estudar a nova regulamentação, afim de submetê-la à aprovação no próximo Congresso, marcado para 28 de julho e 8 de agosto do ano corrente em Londres, é bem possível, pois, que o Polo-aquático passe a ser jogado em todo o mundo pelo sistema Sul-americano.

# Os 10 melhores tenistas do Brasil em 1947

Organizado pelo Conselho técnico da C. B. D.

- Homens: — 1.º lugar — Manoel Fernandes (S. P.)  
2.º " — Ernesto Petersen (R. G. S.)  
3.º " — Nelson Moreira (D. F.)  
4.º " — Alcides Procópio (S. P.)  
5.º " — Herbert Mesquita (D. F.)  
6.º " — Ari Juchem (R. G. S.)  
8.º " — Umberto Costa (D. F.)  
9.º " — Renato Cantizani (S. P.)  
10.º " — Silvio Boock (S. P.)

- Mulheres: — 1.º lugar — Sofia de Abreu (D. F.)  
2.º " — Rute Mesquita (D. F.)  
3.º " — Minie Monteath (D. F.)  
4.º " — Iná Butamante (D. F.)  
5.º " — Olga Mazieri (S. P.)  
6.º " — Elsa B. Teixeira (D. F.)  
7.º " — Sara Barreto (S. P.)  
8.º " — Katreen Auton (S. P.)  
9.º " — Lidia Ricci (S. P.)  
10.º " — arliMarli Barros (D. F.)

# Os dez melhores atletas do mundo em 1947

Organizado pela C. B. D.

## 100 METROS RASOS

Bailey (Trinidad) .....	10,3 s
Dillard (U. S. A.) .....	10,3 s
Lawler (U. S. A.) .....	10,3 s
Bonnhorff (Argentina) .....	10,4 s
Wilkinson (Inglaterra) .....	10,4 s
MacKenley (Jamaica) .....	10,4 s
Houdon (U. S. A.) .....	10,4 s
15 atletas mais com .....	10,5 s

## 200 METROS

Patton (U. S. A.) .....	20,4 s
MacKenley (Jamaica) .....	20,7 s
La Beach (Panamá) .....	20,7 s
Davis (U. S. A.) .....	20,9 s
Parker (U. S. A.) .....	20,9 s
Peters (U. S. A.) .....	20,9 s
Campbell (U. S. A.) .....	20,0 s
Carey (U. S. A.) .....	21,0 s
Dillard (U. S. A.) .....	21,0 s
Ewell (U. S. A.) .....	21,0 s
Wright (U. S. A.) .....	21,0 s

## 300 METROS RASOS

MacKenley (Jamaica) .....	46,3 s
Bolem (U. S. A.) .....	46,9 s
Guida (U. S. A.) .....	47,4 s
Wachtler (U. S. A.) .....	47,4 s
Whitfield (U. S. A.) .....	47,4 s
MacFarlane (Canadá) .....	47,5 s
Berger (U. S. A.) .....	47,5 s
McDonnell (U. S. A.) .....	47,5 s
Shore (África do Sul) .....	47,6 s
Kens (U. S. A.) .....	47,6 s

## 800 METROS

Harris (Nova Zelândia) .....	1m49,4 s
Holst-Sorensen (Dinamarca) .....	1m49,8 s
Hansenne (França) .....	1m49,8 s
Wint (Jamaica) .....	1m30,0 s
Perkins (U. S. A.) .....	1m50,1 s
Storskrubb (Finlândia) .....	1m50,1 s
Linden (Suécia) .....	1m50,1 s
O. Ljunggren (Suécia) .....	1m50,1 s
Bengtsson (Suécia) .....	1m50,3 s
Liljekvist (Suécia) .....	1m50,3 s

## 1500 METROS

Strand (Suécia) .....	3m43,0 s
H. Eriksson (Suécia) .....	3m44,4 s
Bergkvist (Suécia) .....	3m46,6 s
Hansenne (França) .....	3m48,0 s
Reiff (Bélgica) .....	3m48,4 s
O. Aberg (Suécia) .....	3m50,2 s
Cevona (Tchecoslovaquia) .....	3m50,6 s
Barthel (Luxemburgo) .....	3m51,0 s
R. Persson (Suécia) .....	3m51,2 s

## 3.000 METROS

Zatopek (Tchecoslovaquia) .....	8m08,8 s
Slijkhuis (Holanda) .....	8m10,0 s
Ahliden (Suécia) .....	8m10,8 s
Reiff (Bélgica) .....	8m14,2 s
Nyberg (Suécia) .....	8m15,6 s
H. Eriksson (Suécia) .....	8m16,8 s
B. Karlsson (Suécia) .....	8m18,2 s
Perala (Finlândia) .....	8m18,8 s
Siltaloppi (Finlândia) .....	8m19,0 s
Rickne (Suécia) .....	8m19,0 s

## 5000 METROS

Zatopek (Tchecoslovaquia) .....	14m08,2 s
Heino (Finlândia) .....	14m15,4 s
Nyberg (Suécia) .....	14m24,6 s
Perala (Finlândia) .....	14m25,6 s
Durkfiel (Suécia) .....	14m26,0 s
Ahliden (Suécia) .....	14m27,8 s
B. Albertsson (Suécia) .....	14m30,8 s
B. Karlsson (Suécia) .....	14m31,4 s
Nystrom (Suécia) .....	14m33,6 s
Koskela (Finlândia) .....	14m34,0 s

## 10.000 METROS

Heino (Finlândia) .....	30m07,4 s
Nystrom (Suécia) .....	30m14,4 s
Tillman (Suécia) .....	30m18,4 s
Kononen (Finlândia) .....	30m27,2 s
Heinstrom (Finlândia) .....	30m27,6 s
Albertsson (Suécia) .....	30m29,6 s
Perala (Finlândia) .....	30m32,2 s
Maki (Finlândia) .....	30m34,0 s
Stokken (Noruega) .....	30m36,2 s
Vanin (URSS) .....	30m36,8 s

## 110 METROS, BARRERA

Dillard (U. S. A.) .....	13,9 s
Triulzi (Argentina) .....	14,0 s
Lidman (Suécia) .....	14,0 s
Dixon (U. S. A.) .....	14,0 s
Porter (U. S. A.) .....	14,0 s
Connor (U. S. A.) .....	14,2 s
Scott (U. S. A.) .....	14,2 s
Erfurth (U. S. A.) .....	14,3 s
Simmons (U. S. A.) .....	14,3 s
Kreitz (U. S. A.) .....	14,4 s
Nichols (U. S. A.) .....	14,4 s
J. Smith (U. S. A.) .....	14,4 s
E. Taylor (U. S. A.) .....	14,4 s

## 400 METROS, C/BARREIRAS

J. W. Smith (U. S. A.) .....	51,8 s
Arifon (França) .....	52,1 s
Storskrubb (Finlândia) .....	52,5 s

R. Larsson (Suécia) .....	52,5 s
Connor (U. S. A.) .....	52,7 s
Kirk (U. S. A.) .....	53,1 s
Hofacre (U. S. A.) .....	53,2 s
Missoni (Itália) .....	53,6 s
Westman (Suécia) .....	53,6 s
Whittle (Inglaterra) .....	53,8 s
Wallender (Suécia) .....	53,8 s
Cross (França) .....	53,8 s

## SALTO EM ALTURA

Vessie (U. S. A.) .....	2,032 m
Scofield (U. S. A.) .....	2,022 m
Patterson (Escócia) .....	2,019 m
Hanger (U. S. A.) .....	2,009 m
Winter (Australia) .....	2,006 m
Steer (U. S. A.) .....	2,006 m
Mondschein (U. S. A.) .....	2,001 m
Coffman (U. S. A.) .....	1,998 m
Gardiner (U. S. A.) .....	1,993 m
Nichols (U. S. A.) .....	1,993 m

## SALTO EM DISTÂNCIA

Steele (U. S. A.) .....	7,893 m
Bruce (Australia) .....	7,588 m
Lacefield (U. S. A.) .....	7,537 m
F. Johnson (U. S. A.) .....	7,502 m
P. Miller (U. S. A.) .....	7,409 m
Baeiksdale (U. S. A.) .....	7,445 m
Price (África do Sul) .....	7,440 m
Curry (U. S. A.) .....	7,429 m
Lawrence (U. S. A.) .....	7,429 m
Wright (U. S. A.) .....	7,397 m

## SALTO COM VARA

G. Smith (U. S. A.) .....	4,454 m
Meadows (U. S. A.) .....	4,343 m
Marcom (U. S. A.) .....	4,343 m
Rascussen (U. S. A.) .....	4,318 m
Richards (U. S. A.) .....	4,300 m
Maggard (U. S. A.) .....	4,286 m
W. Moore (U. S. A.) .....	4,280 m
Hart (U. S. A.) .....	4,267 m
Kring (U. S. A.) .....	4,267 m
Montgomery (U. S. A.) .....	4,267 m
Winter (U. S. A.) .....	4,267 m

## SALTO TRIPLO

Ahman (Suécia) .....	15,26 m
Moberg (Suécia) .....	15,17 m
De Oliveira (Brasil) .....	15,16 m
Rautio (Finlândia) .....	15,14 m
B. Johnson (Suécia) .....	15,07 m
Vera (Chile) .....	15,03 m
A. Hallgren (Suécia) .....	15,02 m
Avery (Australia) .....	14,935 m
D. Miller (Australia) .....	14,871 m
P. Larsen (Dinamarca) .....	14,75 m

(Continua na pág. 26)

## OS DEZ MELHORES...

(Conclusão da pág. 24)

### ARREMÊSSO DO PÊSO

Fonville (U. S. A.) .....	16,735 m
Lipp (U. S. A.) .....	16,730 m
Thompson (U. S. A.) .....	16,703 m
Wasser (U. S. A.) .....	16,541 m
Gordien (U. S. A.) .....	16,516 m
Mayer (U. S. A.) .....	16,471 m
Delaney (U. S. A.) .....	16,344 m
Bangert (U. S. A.) .....	16,281 m
Shiplkey (U. S. A.) .....	16,224 m
Prather (U. S. A.) .....	16,217 m

### ARREMÊSSO DO DISCO

Fitch (U. S. A.) .....	54,80 m
Gordien (U. S. A.) .....	54,64 m
Consolini (Itália) .....	52,12 m
Tosi (Itália) .....	51,94 m
Sheehan (U. S. A.) .....	49,923 m
Marktanner (Alemanha) .....	49,80 m
Isaev (Russia) .....	49,80 m
Zerjal (Iugoslavia) .....	49,74 m
Kadera (U. S. A.) .....	49,555 m
Lipp (Russia) .....	49,51 m

### ARREMÊSSO DO MARTELO

Nemeth (Hungria) .....	57,60 m
B. Ericsson (Suécia) .....	57,19 m
Storch (Alemanha) .....	56,39 m
Gubijan (Iugoslavia) .....	56,24 m
Hein (Alemanha) .....	56,07 m
Bennet (U. S. A.) .....	55,143 m
Shekhtel (Russia) .....	54,91 m
Knoteck (Tchecoslovaquia) .....	54,83 m
Lutz (Alemanha) .....	54,30 m
Wolf (Alemanha) .....	54,20 m

### ARREMÊSSO DO DARDO

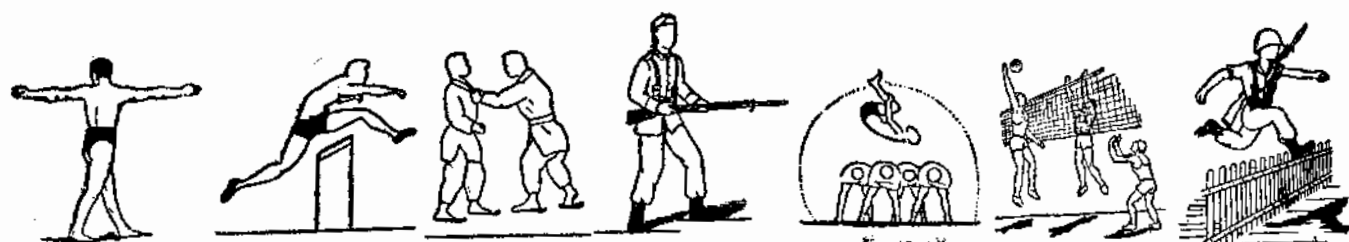
Seymour (U. S. A.) .....	75,844 m
Pettersson (Suécia) .....	72,77 m
Rautovaara (Finlândia) .....	72,29 m
Hytianen (Finlândia) .....	71,97 m
Kiesewetter (Tchecoslovaquia) ..	71,66 m
Ollars (Suécia) .....	70,64 m
Stendznieks (Russia) .....	69,154 m
Alexeev (Russia) .....	69,68 m
Vesterinen (Finlândia) .....	69,57 m
Hietanen (Finlândia) .....	69,17 m

### DECATLON

Voikov (Russia) .....	7.159 p
Lipp (Russia) .....	7.097 p
E. Andersson (Suécia) .....	7.045 p
Kistenmarcher (Argentina) .....	7.011 p
Lawrence (U. S. A.) .....	6.973 p
Kuznetzov (Russia) .....	6.806 p
P. Eriksson (Suécia) .....	6.730 p
Mondschein (U. S. A.) .....	6.715 p
Duff (U. S. A.) .....	6.705 p
A. Svensson (Suécia) .....	6.700 p

# O novo manual de Educação Física (C-21-20)

(Continuação)



## QUADRO DO 2.º EXAME FÍSICO

I — 100 m. ....	16 segundos .....	Indivdualmente, posição de partida livre, tempo tomado em cronômetro.
II — 1500 m. ....	7 minutos .....	Em pista ou sôbre estrada. Percurso por turmas sob a direção de um monitor, regulando a velocidade a cronômetro; passada livre. Apuração individual.
III — Solto em altura c/impulso .....	1,10 m. ....	Sarrafo colocado a partir de 1,00 metro, subindo de 5 em 5 centímetros; três tentativas para cada altura.
IV — Salto em distância c/impulso .....	3,50 m. ....	Três saltos são permitidos; distância tomada a partir do último contato.
	4,50 m. ....	Subida livre. Partida feita de pé; as mãos segurando a corda na marca de 1,50 acima do sólo; si a distância entre estes pontos e o cimo da corda é inferior a 4,50 m., uma marca indicará o ponto da corda até onde o homem deve descer para que, subindo novamente, ele termine a ascensão imposta.
V — Trepas .....	25 m. ....	Lançar com o melhor braço, são permitidos três lançamentos em estilo livre; o lançador não deve tocar o sólo além da base de lançamento. A granada pelo menos deve atingir o limite previsto.
VI — Lançar granada inerte lastrada (650 gramas) ..	100 m. ....	O homem a ser transportado deve ser, mais ou menos, do mesmo peso e altura daquele que vai transportar.
	40 seg. ....	
VII — Levantar e transportar um companheiro montado nas costas .....		Partida individual. Tempo cronometrado a partir do momento em que o homem, ao ser levantado, perde o contato com o sólo.
VIII — Natação .....	Em 4 minutos .....	Nado livre.

A execução das provas físicas é feita em três dias seguidos e sem espirito de competição; a execução dos 1500 metros, ela deve ser estritamente individual.

As provas V-III e I... IV — VI e VII serão realizadas no 1.º ou 2.º dia de exame na ordem acima. O percurso de 1500 metros é prova exclusiva do 3.º dia.

### (Quadro do 2.º exame físico)

**PERÍODO DE APLICAÇÃO:** — Esse período começa no 6.º mês de instrução, juntamente com o período de Sub-unidade, previsto no R.P.I.Q.T.

O trabalho a ministrar constará de Sessões de Desportos individuais e coletivos, Sessões de Aplicações Militares e Sessões de Percursos em Pista de Aplicações Militares, além das demais Sessões do período anterior.

Conforme o nome indica, esse período tem por objetivo fazer com que todo o trabalho dos 5 primeiros meses de instrução, seja aplicado em benefício do treinamento especializado do homem para a guerra, exaltando e aperfeiçoando através os desportos, as qualidades físicas e morais indispensáveis ao combatente.

As Sessões de Aplicações Militares são idênticas às previstas no antigo Regulamento n.º 7, ao passo que as Sessões de Percursos em Pista são reguladas pelo Manual de Aplicações Militares e os leitores poderão utilizar-se do magnífico artigo inserto na revista n.º 57, onde o assunto está perfeitamente esplanado, inclusive no que se refere à construção dos diferentes obstáculos.

Cumpra assinalar que, assim como foi dito para o período de preparação, a dosagem das sessões devem obedecer a uma ordem de prioridade, sinão que as Ses-

sões de Aplicações Militares, de Percursos em Pista e de Desportos, devem preponderar em número sobre as demais, cabendo ao Of., de Educação Física fazer a previsão dessa dosagem no Plano Geral de Treinamento.

As pesagens mensais continuarão durante este período.

Considerando que o Código Desportivo, em seu Calendário, prevê um programa de competições internas, regional e inter-regional, deve o Oficial de Educação Física estabelecer um programa especial para o treinamento desportivo com o fim de seleccionar e preparar os futuros representantes da Unidade.

O 3.º Exame Físico terá início na 39.ª Semana de Instrução e contará de um percurso em Pista de Aplicações Militares, dentro das condições estabelecidas nas Instruções n.º 2, publicadas na Revista n.º 57, quanto à contagem de pontos para a apuração dos resultados individuais e coletivos. Os resultados individuais serão somados de modo que se possa ter idéia da classificação das Sub-Unidades concorrentes.

Para que o Oficial de Educação Física possa prever o trabalho físico para um ano de instrução na tropa, publicamos, a título de exemplo, um plano geral de treinamento, abrangendo os três períodos.

# PLANO GERAL DE TREINAMENTO

## Período de adaptação

Meses	Semanas	S. de Estudo	S. de ginástica comum	S. de gin. acrob.	S. de corridas	S. de J. Militares	S. de At. e Def.	S. de Prep. Combatente	S. do Tren. 2.º Ex. Fis.	EXAMES	
										Médico	Físico
I	1.ª	2 G	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	2.ª	1 G	2	—	—	3	—	—	—	2	2
	3.ª	—	3	—	—	3	—	—	—	—	—
	4.ª	—	3	—	—	3	—	—	—	—	—
<b>Soma . . . . .</b>		3	8	—	—	9	—	—	—	2	2

## Período de preparação

II	5.ª	1-G.A.	2	1	—	1	—	—	—	—	—
	6.ª	1 A D	1	1	1	1	1	—	—	1	—
	7.ª	1 P C	1	1	1	—	1	1	—	—	—
	8.ª	—	1	1	1	1	1	1	—	—	—
III	9.ª	—	1	1	1	—	1	1	—	—	—
	10.ª	2-G.	1	—	1	—	1	1	—	1	—
	11.ª	1-G.A.	1	1	1	1	—	1	—	—	—
	12.ª	1-P.C.	1	1	1	1	—	1	—	—	—
IV	13.ª	1-A.D.	1	—	1	1	—	1	—	—	—
	14.ª	—	1	1	1	1	1	—	—	1	—
	15.ª	—	1	1	1	1	1	1	—	—	—
	16.ª	—	1	1	1	1	1	1	—	—	—
V	17.ª	1-A.D.	1	—	—	1	1	1	—	—	—
	18.ª	—	1	1	—	1	1	—	1	1	—
	19.ª	—	1	—	—	1	1	1	1	—	—
	20.ª	—	—	—	—	—	—	—	2	—	3
<b>Soma . . . . .</b>		9	16	11	11	11	11	12	4	4	3

### EXAMES DE RECRUTAS (Exame de educação física)

S. de ginástica (G) . . . . .	11 horas (com as s. estudo)
S. de J. Militares . . . . .	9 "
<b>Soma . . . . .</b>	<b>20 horas</b>
Exame médico . . . . .	2 "
Exame físico . . . . .	2 "
<b>Total . . . . .</b>	<b>24 horas</b>

### Período de Preparação:

S. de ginástica . . . . .	18 horas (c/as S. estudo).
S. de gin. Aerob. (GA) . . . . .	13 horas
S. de corridas . . . . .	11 horas
S. de J. Militares . . . . .	11 "
S. de At. e Def. (AD) . . . . .	14 " (c/cs S. estudo).
S. de Prep. Comb. (PC) . . . . .	12 " (c/as S. estudo).
S. de Train: 2.º Ex. Fis. . . . .	4 horas
<b>Soma . . . . .</b>	<b>83 horas</b>
Exame médico . . . . .	4 "
Exame físico . . . . .	3 "
<b>Total . . . . .</b>	<b>90 horas</b>

## PLANO GERAL DE TREINAMENTO

## Período de aplicação

Massa	Semana	S. de estudo	S. de ginástica	S. de gin. acrob.	S. de corridas	S. de l. Militares	S. de Desp.	S. de At. e Def.	S. Prep. Comb.	S. Apl. Mil.	Per. A. Mil.	Exame		
												Médico	Físico	
VI	21. <sup>a</sup>	2-G												
	22. <sup>a</sup>	2-G.A.	1	1					1					
	23. <sup>a</sup>	1-A.M.	1						1					
	24. <sup>a</sup>	1-P.C.	1											
VII	25. <sup>a</sup>	1-A.D.												
	26. <sup>a</sup>			1					1	1				
	27. <sup>a</sup>		1		1					2				
VIII	28. <sup>a</sup>			1					1	2				
	29. <sup>a</sup>	1-A.M.			1					1			1	
	30. <sup>a</sup>	1-P.C.	1							3				
	31. <sup>a</sup>	1-G.A.							1	1				
	32. <sup>a</sup>	EXAME DE SUB-UNIDADE												
IX	33. <sup>a</sup>	1-P.P.A.	1						1	1	1		1	
	34. <sup>a</sup>		1	1							1			
	35. <sup>a</sup>		1		1						2			
	36. <sup>a</sup>		1	1				1			1		1	
X	37. <sup>a</sup>	1-P.P.A.	1						1			2		
	38. <sup>a</sup>		1						1		1			1
	39. <sup>a</sup>		1											
40. <sup>a</sup>	EXAMES DE UNIDADE													
Soma		12	18	9	5	8	8	7	12	13	10	5	1	

S. Ginástica (G) .....	20 horas (c/ps s. de estudo)
S. gin. acrob. (G. A.) ..	12 " (c/ps s. de estudo)
S. corridas .....	5 "
S. l. Militares .....	8 "
S. Desportos .....	8 "
S. At. e Def. (A. D.) ..	9 " (c/ps s. de estudo)
S. Pre. Comb. (P. C.) ..	14 " (c/ps s. de estudo)
Soma .....	75 "

S. Apl. Mil. (A. M.) ...	15 horas (c/ps S. estudo)
Per. P. Apl. (P. P. A.) ..	12 " (c/ps S. estudo)
	27 horas
	75 "
Soma .....	102 "
Exame médico .....	5 "
Exame físico .....	1 hora
Total .....	108 horas

O tempo restante do ano de instrução e gasto com o Período de Manobras e Reajustamento (licenças do contingente instruído, incorporação do novo contingente, férias, preparo dos monitores, etc.), segundo o R. P. I. Q. T.

É pois um período extremo, difícil de se prever programas, porém na parte de ed. física, o Oficial encarregado preverá jogos militares e desportos para os homens não licenciados, organizando cuidadosamente um programa de aperfeiçoamento dos monitores de educação física para o ano de instrução que se vai iniciar.

# O método francês em face da criação de outros métodos adaptáveis ao Brasil

Contribuição da E.E.F.E., ao Congresso de Educação Física, realizado no Est. de S. Paulo, pela Associação de Professôres de Educação Física desse Estado, em 1947

Desde algum tempo temos verificado entre alguns responsáveis pela educação física no meio civil, certa inquietação, decorrente da prática do método francês nos estabelecimentos de ensino primário, secundário, superior e sociedades desportivas em geral.

Procurando averiguar as causas dessa agitação, verificamos que ela decorre da dificuldade de aceitação, por parte desses dirigentes, dos processos de trabalho e das regras relativas a esses trabalhos preconizados pela ESCOLA DE JOINVILLE LE-PONT.

De um lado, os professores de educação física, sentem que as Lições não despertam o interesse necessário ao bom êxito dos exercícios; queixam-se da falta de variedade nos processos de trabalho, da ausência de atração dos flexionamentos e pequenos jogos; discutem a organização de grupos homogêneos ou a necessidade da volta à calma desse ou daquele modo.

Os alunos, crianças ou jovens, por sua vez, diante da atividade em que são colocados, vão se tornando inimigos da ginástica e procuram nos jogos livres e desportos a movimentação de que são ávidos, repelindo os instrutores, ou forçando-os à prática desportiva sem as restrições impostas pelo método francês.

Consequente a essas observações esparsas, surgiu a necessidade de criação de um novo método que atendesse aos imperativos da infância e da mocidade brasileira. Esse método seria nacional ou brasileiro, teria suas características próprias calcadas em longas e profundas observações nos campos de ginástica e nos laboratórios de fisiologia e psicologia, com vigorosas raízes sociológicas e filosóficas; assim o problema da educação física estaria resolvido, em definitivo ou por muito tempo, para gáudio de todos nós.

A Escola de Educação Física do Exército, por intermédio de seus Departamentos Técnico e Médico, vem acompanhando sistematicamente esses movimentos de opinião, recolhendo impressões escritas ou debatidas em Congressos Nacionais e Internacionais.

É com a maior simpatia que verificamos o interesse demonstrado por todos aqueles que procuram elevar o nível educacional do povo, pois que o Exército precisa de homens fortes, inteligentes, dotados de bom caráter, capazes de manter intangíveis as fronteiras do País.

Na qualidade de velhos praticantes do método francês, dispondo de um vasto campo de experimentação e observadores especializados, cumpre-nos o dever de trazer aos nossos colegas de todo o Brasil, através o ensejo que nos apresenta, nossa colaboração sincera e honesta no sentido de auxiliar a retificação do caminho sinuoso em que se encontram as opiniões, facilitando o trabalho de coordenação necessário ao êxito da educação física em nossa Pátria.

Antes de relegarmos ao abandono o método francês, lancemos sobre êle os nossos olhos e verificaremos

que as suas bases constituem uma conquista da ciência moderna que nenhum método poderá desprezar qualquer que êle seja.

## GRUPAMENTO HOMOGÊNEO

Em se tratando de trabalho físico em conjunto, jamais poderemos prescindir da homogeneização das turmas, de maneira a obtermos grupos de indivíduos que se encontrem dentro das mesmas fases de desenvolvimento fisiológico.

Além disso é mister, a partir de certa idade, reagrupar dentro das classes de valor fisiológico aproximado os indivíduos de valor físico idêntico, afim de que o trabalho seja dosado em função desse valor físico.

A determinação do valor fisiológico condiciona a natureza dos exercícios a escolher para cada grupo; a apreciação do valor físico indica a intensidade do trabalho a ser atribuído a cada classe. Na esfera da Psicologia não poderemos deixar de considerar o estado de desenvolvimento mental em que se encontram os instruídos, para que o trabalho a executar esteja colocado no âmbito de interesse natural de cada grupo. A determinação da idade mental será, portanto, mais uma conquista da educação física à ciência. Este detalhe não fugiu aos construtores do método francês quando afirmam: — "para que um movimento correto seja ao mesmo tempo eficaz, é necessário que intervenha novo harmonizador; é o que representa a relação conveniente entre o ato e a circunstância exterior que o motiva; é para êste fim que devem entrar em jôgo os centros nervosos superiores, cuja intervenção é consciente e voluntária e representada por atos psíquicos completos: — percepção, juízo, reações motoras volutárias". Como vemos, embora enunciada nos moldes da escola tradicional, já o método francês reconheceu a necessidade de respeitar a atividade mental dentro do trabalho físico para obtenção do melhor rendimento.

Infelizmente ainda não podemos lançar mão dos processos de seleção intelectual tão em voga, porquanto, em nosso meio, se encontra apenas esboçado o trabalho de adaptação dos testes de Binet, Ballard, Dearborn, etc., visando a determinação das médias regionais imprescindíveis à avaliação credenciada dos resultados obtidos. A Escola de Educação Física do Exército, por intermédio da Secção de Psicologia Aplicada de seu Departamento Médico, em estreita cooperação com o Centro de Pesquisas Educacionais da Prefeitura do Distrito Federal, já iniciou e continua trabalhando no sentido de colher observações a êsse respeito entre os alunos da Escola Mem de Sá que está sob sua dependência no que concerne à educação física.

## ATRAÇÃO

Analisemos detidamente o que nos ensina o Regulamento n.º 7 (1.ª parte), quando trata do assunto: "A educação física monótona e severa não convém nem à criança nem ao adulto; deve-se, ao contrário, ter por princípio que o exercício físico será tanto mais higiênico e salutar quanto maior o prazer com que fôr praticado. O instrutor deverá, pois, esforçar-se para tornar a sessão de trabalho físico atraente, pela escolha judiciosa dos exercícios que variará frequentemente pela introdução de jogos no momento oportuno, no decorrer da lição e, principalmente, pela emulação e disposição para o trabalho que provocará em sua classe".

A "escolha judiciosa dos exercícios" importa em determinar aqueles que sejam de maior agrado dos executantes e que, ainda assim, deverão ser frequentemente variados. Ora, o trabalho básico do método consiste na realização de lições de educação física composta de flexionamentos, exercícios educativos e aplicações, afora os pequenos jogos. Reconhecemos que não é fácil tornar atraentes os flexionamentos e exercícios educativos que ocupam, em regra, grande parte da lição. No entanto, esta dificuldade foi reconhecida pelo próprio método quando afirma: "o método de educação física ideal é aquele cujos meios são bastante variados para oferecerem aos organismos mais diversos o gênero de exercícios que lhes devem ser aplicados. É o que tende a realizar o método francês de educação física".

Se os processos de trabalho preconizados pelo Regulamento oferecem pouca ou nenhuma atração, poderemos variá-los ou combiná-los de outra forma

que seja mais agradável aos instruendos. O método não estabelece formas invariáveis de trabalho; fixa apenas os objetivos e apresenta alguns meios para atingi-los.

Examinemos, por exemplo, os flexionamentos. De acôrdo com o Regulamento n.º 7 eles são movimentos de efeitos corretivos e efeitos localizados sobre as articulações e os músculos que as comandam. Visam flexibilidade, vigor e harmonia de formas. Sendo exercícios artificiais, despertam pouca atenção quando são executados, estando o aluno parado. Há entretanto uma infinidade de exercícios de flexibilidade que não os indicados a título de exemplo pelo método mas que poderão ser empregados sem contudo alterar o espírito do Regulamento.

A Escola de Educação Física do Exército acaba de incluir entre os processos de trabalho utilizados na tropa os exercícios de flexibilidade preconizados pela Escola Alemã (Bodenturn) sob a forma de Sessões de Ginástica Acrobática (de chão). Este trabalho desperta vivo interesse nos soldados e é executado com grande satisfação. Tal inclusão não implicou em desvio do método porquanto os exercícios fôram rigorosamente selecionados, de maneira que sua realização pode ser processada dentro dos princípios pedagógicos firmados pela Escola de Joinville.

Julgamos que as instituições civis poderiam agir do mesmo modo, isto é, escolhendo exercícios de flexibilidade que se enquadrassem no ambiente de interesse natural do aluno, de acôrdo com suas possibilidades fisiológicas e físicas.

Temos encontrado em alguns trabalhos a denominação de "Novo Método de Educação Física" dado a um aglomerado de processos de trabalho coletados em diferentes países, sem que, todavia, os referidos "métodos" estabeleçam as regras pedagógicas que devem reger os exercícios. Não se definem a natureza a velocidade ou a intensidade e amplitude das contrações musculares. A dosagem do trabalho também não aparece nesses "métodos" e ficará ao sabor do instrutor toda uma série de problemas de ordem fisiológica. Não se leva em conta que quanto mais atraente, mais perigoso é o trabalho físico, quando sua dosagem não obedeça a um Plano Geral de Treinamento rigorosamente organizado.

O método francês não se limita a reconhecer a necessidade da atração no trabalho físico. Dentro de suas bases pedagógicas que encerram, naturalmente, os princípios de ordem psicológica, encontramos várias regras destinadas a fazer do esforço metodizado um prazer: "Para o adolescente e os adultos empregam-se jogos que melhor se adaptem às suas qualidades físicas e às suas preferências. Exercícios variados de caráter livre, executados sob a forma de competições, poderão perfeitamente preencher o papel do jogo".

"Os jogos constituem a forma de ginástica mais apropriada às indicações da vida escolar; adaptam-se tanto às aptidões físicas da criança como às suas necessidades morais. São ao mesmo tempo higiênicos e recreativos".

Os movimentos mímicos e rodas são outros tantos meios postos à disposição do educador para atingir a finalidade desejada com o máximo de prazer dos praticantes. Se os jogos previstos no método não despertam o interesse desejado, que se os substitua por outros de caráter regional, sem contudo pensar em que isto implica em alterar o método. Vários dos pequenos jogos existentes no Regulamento n.º 7 já fôram substituí-

dos pelo Exército ou apenas adaptados aos nossos soldados.

## VOLTA À CALMA

Discute-se sobre a necessidade ou não da volta à calma após uma sessão de trabalho físico.

Supomos inicialmente que se o tema veio à baila é porque argumenta-se que naturalmente os instruídos voltarão ao estado de repouso — uns mais depressa, outros mais devagar — sem que seja preciso executar os exercícios previstos isto é, marcha lenta com exercícios respiratório, marcha com canto ou assobio, exercícios de ordem unida.

Em princípio, duas hipóteses se apresentam:

1.º) — A turma realizou uma Lição de educação física de fraca intensidade; apresenta ligeiros sinais de fadiga. Neste caso a volta à calma aparece com tripla utilidade: por meio do exercício respiratório com um mínimo de contradições musculares se processará mais rapidamente a expulsão dos metabolitos musculares ácidos gerados pelo esforço e nocivos ao organismo. O canto ou assobio além de serem ótimos exercícios respiratórios servem principalmente para que o instrutor verifique se desapareceram os sinais de fadiga em todos os homens, observando e anotando aqueles que ainda apresentam a respiração alterada, afim de prescrutar a causa por meio de uma verificação fisiológica que será feita pelo médico.

Os exercícios de ordem unida além de constituírem uma verificação da precisão e velocidade das reações psico-motoras, uma vez que o indivíduo cansado reage mal e sem energia aos comandos rápidos dos movimentos de ordem, são ainda um processo de dar fim ao trabalho de maneira estética e disciplinada. Abolida a volta à calma os alunos seriam abandonados a si próprios sem a verificação por parte de instrutor de qualquer modificação anormal do ritmo circulatório e a retirada da turma do campo seria feita de modo desordenado.

2.º) — A turma realizou um grande jogo, uma corrida de fundo ou uma sessão de futebol. Os instruídos se apresentam bastante cansados. Neste caso, forçá-los a andar quando têm vontade apenas de sentar ou deitar seria improficuo. O indivíduo deitado estará com os músculos relaxados em sua quasi totalidade; mais fácil será pois a volta ao estado de repouso inicial. Mesmo assim o instrutor não deverá dar por findo o seu trabalho, mas observará os alunos com o mesmo objetivo citado linhas acima. Vimos nos Estados Unidos, durante a última guerra, os soldados americanos, durante o alto regulamentar para repouso no decorrer das grandes marchas, deitarem-se no solo, elevando e apoiando as pernas em qualquer suporte afim de facilitar a circulação de retorno.

“O exercício respiratório regulariza a respiração e circulação superativadas por exercícios intensos ou violentos. Devem eles ser utilizados durante a Lição todas as vezes que se executarem exercícios intensos como saltos, etc.

Experiências realizadas no laboratório de fisiologia da Escola de Joinville, com auxílio do pneumógrafo, de maio a agosto de 1907, sobre 18 indivíduos visaram a verificação dos seguintes pontos:

- 1.º) — Influência do exercício respiratório;
- 2.º) — Influência da marcha;
- 3.º) — Influência dos exercícios respiratórios feitos em marcha sobre o ritmo respiratório do homem

após a realização de corridas de 800 metros, 3 quilômetros ou de 100 metros.

O exame dos traçados pneumogáficos permitiu as seguintes conclusões:

1.º) — O exercício respiratório feito em marcha lenta constitui o meio mais ativo para normalizar a respiração. É mais rápida a ação do exercício respiratório estando o indivíduo parado do que durante a marcha sem o referido exercício.

De fato, de um lado, o exercício respiratório acelera a hematose, facilitando a expulsão rápida do gás carbônico. Daí sua ação sobre a respiração.

A inspiração profunda favorece a volta do sangue ao coração e a diástole, isto é o repouso do coração; a expiração favorece a sístole e a descongestão dos órgãos torácicos. Daí a ação sobre a circulação. Por outro lado a marcha lenta parece agir como descongestionante dos pulmões.

2.º) — Se o indivíduo se deita, a ação do exercício respiratório não será tão pronta no sentido de diminuir a aceleração do ritmo, do que se o exercício é executado em marcha lenta porem, no primeiro caso diminui mais rapidamente a amplitude dos movimentos respiratórios e, acima de tudo, de acôrdo com as informações de todos os homens submetidos à experiências e à palpação do coração verificou-se que este órgão é mais rapidamente aliviado quando o indivíduo se deita após o esforço. Evidentemente o decúbito horizontal favorece a circulação: uma corrente líquida exige menor força motriz em sua canalização horizontal do que em um sistema de tubos verticais.

Assim sendo, é recomendado que após o trabalho intenso, particularmente nas sessões de desportos um indivíduo faça exercícios respiratórios estando deitado”.

De qualquer modo vemos que há necessidade de voltar à calma e que seu processo de execução é que deverá variar de acôrdo com a intensidade do trabalho realizado.

O Regulamento n.º 7 (1.ª parte) fixa o processo da volta à calma para as Lições de educação física porém não estabelece nenhuma regra para as demais formas de trabalho, cabendo ao instrutor agir de acôrdo com as circunstâncias.

A natureza do presente trabalho não nos permite analisar por si todas as críticas que têm sido feitas ao método francês. Entretanto é forçoso confessar que estas investidas são por demais débeis para minar os alicerces em que se encontra apoiado o verdadeiro método condensado pela Escola de Joinville.

Devemos reconhecer sincera e honestamente que nos encontramos ainda no Brasil na infância da educação física, porque nossa experiência é por demais limitada.

“O homem êsse desconhecido”, na expressão de Carrel, está subordinado à leis naturais de cuja infração decorre invariavelmente uma sanção biológica.

“L'Éducation Physique doit être gouvernée par les principes de la physiologie”. Esta é a frase inicial que se depara aos nossos olhos quando abrimos a primeira página do Regulamento Francês. Ela é como que a inscrição colocada à beina do caminho que conduz ao aperfeiçoamento da máquina humana. Reconhecemos desde há muito que a educação integral deve reger-se por princípios comuns, seja ela intelectual, moral ou física; convem todavia assinalar bem forte que, as ciências de que nos valem para educar o ser humano jamais poderão ser solicitadas na mesma medida; há

prioridade de uma sobre as outras em função do escopo que se busca. Não é com predomínio de princípios de ordem fisiológica que conseguiremos desenvolver a inteligência do homem; a hipótese, a pesquisa, a verificação, tantas as operações de desenvolvimento mental devem ser orientadas mediante a obediência das leis psicológicas que regem aquele desenvolvimento. É lógico que a Fisiologia não poderá ser desprezada, mas o estudo dos fenômenos mentais estará em primeiro plano.

Assim sendo, quando focalizamos a educação física é na Fisiologia que teremos de assentar as bases pedagógicas do método, porque se trata, em primeiro lugar, de agir sobre músculos, articulações e órgãos que funcionam antes mesmo que o juízo se tenha formado, como acontece no recém-nascido, mas cujo desenvolvimento embrionário se encontra já jungido à leis fisiológicas perfeitamente definidas.

Esta é a razão porque "l'education physique doit être gouvernée par les principes de la physiologie".

Então como poderemos criar métodos de educação física?

Por acaso teremos estudado a mecânica animal, para conhecer os efeitos dos movimentos que desejamos fazer em nosso benefício?

Por que motivo, com que argumentos então iremos preconizar para as crianças do ciclo elementar os exercícios denominados "Rodas cantadas" em que quasi sempre se associa a corrida ao canto, quando a experiência dos fisiologistas nos ensina que "no cantar a expulsão lenta do ar exige uma expiração 15 vezes maior do que a inspiração, enquanto que o trabalho muscular, mormente quando intenso, requer uma eliminação rápida de ácido carbônico por meio de maior frequência respiratória. No entanto as crianças submetidas a esse trabalho muscular da corrida ou de saltitamentos, de mãos dadas, fazendo roda e cantando, estarão alegres, satisfeitas, em ótimas condições psicológicas porem em face de um absurdo fisiológico."

Teríamos noções claras dos diferentes tipos de contração muscular? Por exemplo, qual delas será mais aplicável ao adulto ou à criança: a excentrica? a concêntrica? a dinâmica? a estática?

Por que motivo vamos modificar os limites de idade cronológica previstos pelo método francês?

Será que as crianças do segundo grau do ciclo elementar deverão estar compreendidas entre 6 e 8 e não 6 e 9 anos? Quais os fundamentos psicológicos dessa alteração do método se nem ao menos aprendemos a determinar a idade mental das crianças brasileiras?

Precisamos mais de experiência, de estudo, de laboratórios de toda sorte para que possamos credenciar os nossos trabalhos e observações.

Antes que isso aproveitemos inteligentemente a experiência daqueles que com maiores recursos maior

cultura e amor à verdade, que é a ciência, nos brindaram com a primeira cartilha de educação física.

Procuremos adaptar o método francês às nossas necessidades pois que êle assim o permite, sem ferir os princípios básicos.

Qualquer método será bom quando calcado em sólidos princípios fisiológicos e educacionais.

Experimentemos a ginástica rítmica, os exercícios balanceados, a ginástica pedagógica, a acrobática, ou qualquer outro processo de trabalho sem no entanto desejar "inventar" um método porque ainda não possuímos credenciais para tanto.

Por muito tempo ainda teremos que convir que educação física dentro de qualquer método que se tem de criar, ficará reduzida em suas linhas mestras às bases pedagógicas preconizadas pelo Regulamento Francês, isto é, exercícios rigorosamente fundados na fisiologia — atraentes — graduados — adaptados ao valor físico de indivíduos grupados homogêneamente, tudo sob a vigilância constante de verificações criteriosas do treinamento.

## CONCLUSÕES:

1.º — O método francês satisfaz plenamente a todos os objetivos visados pela educação física. Sua aplicação deverá, no entanto, ser condicionada ao emprêgo judicioso dos meios por êle preconizados, de acôrdo com o fim a atingir.

2.º — A Escola de Educação Física do Exército, através os 17 anos de sua existência, lançou em grande número de educandários civis — os instrutores por ela formados. Dessas observações, afora as que colheu no Exército e nas Colônias de Férias que atingiram perto de 500 matriculas, pode afirmar, com inteira convicção, que em 99% dos casos o fracasso do trabalho físico é devido à deficiência dos instrutores.

3.º — As novas sessões de trabalho introduzidas na Educação Física Militar fôram impostas pelas contingências das duas últimas guerras, são no entanto processos que se enquadram perfeitamente no Método Francês.

4.º — A criação de um novo método exige longos estudos e observações nos campos de ginástica e nos laboratórios. Cumpre portanto que estejamos prevenidos contra a adoção de outros métodos que não sejam fundados na ciência e na experiência.

5.º — A Escola de Educação Física do Exército se propõe a trabalhar com todos os seus recursos do lado de suas congêneres civis visando a adaptação do Método Francês às diferentes necessidades de cada caso, porem não poderá transigir na aplicação de quaisquer formas de trabalho que não se enquadrem nos princípios pedagógicos firmados pela Escola de Joinville Le-Pont.

# MANUAL DE BIOMETRIA

(Continuação)

4.ª Parte

1.ª Cia. de Fuzileiros — Efetivo: 123 homens

## GRUPAMENTO HOMOGÊNEO

Conforme o Manual de Educação Física em seu título II, capítulo I, número 14, todos os homens que ingressam no Exército são normais. A homogeneidade racional das turmas é obrigatória em todas as atividades, devendo-se constituí-las com indivíduos de desenvolvimento e aptidão física equivalentes, não só pelas dificuldades de execução de certos exercícios, como malefícios que poderiam resultar sobre a saúde.

Praticamente a seriação homogênea das turmas obedece às regras seguintes:

a) considerar como elementos primordiais os valores PÊSO E ALTURA;

b) reajustar o grupamento de acordo com as variações apresentadas pelo instruído no decorrer do trabalho.

O grupamento homogêneo dos recrutas será feito por sub-unidades, pelo Médico de Educação Física, instrutores e monitores das sub-unidades e deverá estar concluído antes do fim do período de adaptação.

### Processos de grupamento: —

1) As turmas são constituídas dentro das sub-unidades.

2) O número de componentes de cada turma deve oscilar entre 20 e 42 homens Na sub-unidade, por conseguinte, levando-se em consideração o efetivo e números de instrutores e monitores, poderão ser organizadas de 3 a 7 turmas

3) A técnica para a organização do grupamento homogêneo consiste, de uma maneira simples e rápida, em colocar na mesma turma e homens de pesos aproximados, levando-se em consideração ser o peso a expressão mais fiel do estado de nutrição individual.

Para isto:

a) conta-se primeiramente todas as fichas da sub-unidade;

b) determina-se o número das turmas que vão constituir o grupamento homogêneo (de 3 a 7);

c) escalona-se de cima para baixo todas as fichas na ordem decrescente de Pêso, isto é, do maior para o menor;

d) divide-se as fichas em 3, 4, 5, 6 ou 7 maços, obedecendo a ordem rigorosa de cima para baixo, e, assim, fica organizado o grupamento homogêneo.

Ver o exemplo anexo, onde foi considerado uma companhia de Fuzileiros com efetivo de 123 homens e onde se organizou um grupamento homogêneo de três turmas com 41 homens cada uma.

A critério do médico e dos instrutores podem ser efetuadas trocas, em número reduzido, de uma para outra turma entre os elementos que ficam na transição dos limites de separação de cada turma, em função da altura.

No exemplo anexo, se os três últimos homens da primeira turma que pesaram respectivamente: 66.300-66.100-66.100, forem de altura inferior aos três primeiros da segunda turma que pesaram respectivamente: 66.000-65.900-65.800, pode-se efetuar a permuta, que nêstes casos será realizada com vantagens para o grupamento homogêneo.

### Verificação e controle do Exercício.

Segundo o título II, Capítulo IV do Manual de Educação Física Militar e o Título III, Capítulo I, do mesmo manual, as pesagens mensais são a melhor forma de dar ao médico o ao instrutor noção sobre o estado físico dos homens.

Qualquer modificação sensível no peso tornará o homem passível de uma nova observação clínica por parte do médico.

N.º da praça	Pêso	N.º da praça	Pêso	N.º da praça	Pêso
	80.200		66.000		60.200
	80.000		65.900		59.800
	79.600		65.800		59.600
	79.200		65.700		59.600
	77.000		65.600		59.200
	72.400		65.400		59.200
	71.100		65.300		59.000
	69.300		65.200		58.600
	69.200		65.000		58.900
	69.200		64.900		58.600
	69.100		64.800		58.400
	68.700		64.600		58.300
	68.400		64.400		58.100
	68.000		64.200		57.800
	68.100		64.000		57.400
	67.800		63.900		57.400
	67.800		63.800		57.400
	67.600		63.700		57.200
	67.500		63.600		56.900
	67.400		63.500		56.900
	67.400		63.400		56.600
	67.400		63.300		56.400
	67.300		63.100		56.400
	67.300		63.000		56.100
	67.200		62.900		55.600
	67.200		62.800		55.400
	67.100		62.600		55.100
	67.000		62.500		54.600
	68.900		62.200		53.900
	67.000		62.000		53.000
	68.800		61.800		52.800
	68.800		61.700		52.600
	66.700		61.600		52.400
	66.600		61.600		52.300
	66.600		61.100		51.900
	66.500		60.900		51.900
	66.300		60.700		51.600
	66.300		60.600		51.400
	66.300		60.500		51.400
	66.100		60.400		51.200
	66.100		60.300		51.200

O resultado prático dos exercícios será verificado no fim do período de preparação e no fim do período de aplicação pelo **Exame Físico**.

O Exame Médico, relativo à instrução de educação física, visa, entre outras cousas, a verificação fisiológica da instrução que é feita de acordo com os resultados observados nas pesagens mensais.

**Processo para a verificação fisiológica da instrução:** Após cada pesagem, deve o médico analisar os gráficos levando em conta o peso anterior e assinalar os homens que apresentarem queda anormal da medida, para que sejam observados, entregues a visita médica afim de ser apurada a causa de um possível distúrbio fisiológico: molestia, fadiga acentuada, insônia, repouso insuficiente, inapetência, etc.

No decurso do exame clínico serão os homenus, nestas condições, dispensados, a critério do médico, durante um certo período, de todo o trabalho físico, não sómente do trabalho executado na instrução de educação física, como qualquer outra modalidade de instrução que exija esforço físico acentuado tais como: marchas, jornadas completas, instrução de campo, equitação, e, indicadas as providências de ordem médica, capazes de melhorar seu estado.

Nos indivíduos gordos a queda da curva é quasi sempre uma expressão de bom aproveitamento do exercício; nos desnutridos a ascensão da mesma em busca da pêso ideal, indicará bom resultado da instrução.

Aconselha-se, na prática, a utilização de uma relação, por sub-unidade, da qual constam: o número do soldado, o biotipo (abreviado), a altura, o pêso ideal pela tabela e os pêsos tomados todos os mêses.

A prática tem demonstrado que a quasi totalidade dos indivíduos aumenta normalmente de pêso.

Quando se observar uma queda de pêso, aquem do correspondente ao do primeiro mês de instrução, aconselha-se registrar, na relação, a medida em vermelho. Além disto seria de grande utilidade que o médico ou o instrutor da sub-unidade fizessem, mensalmente, um estudo comparativo (estatístico) das pesagens. Os exemplos anexos esclarecem melhor.

Unidade: 11 R. I. — II Batalhão  
Sub-unidade: 2.<sup>a</sup> Cia. de Fuzileiros.  
Verificação Fisiológica da instrução

Ano 19.....

N.º	B	A	PIT	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ag.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
372	N	172	65.0	612	614	623	643	642	641	643	648	652	650	648	648
420	B	178	72.5	632	636	631	620	610	624	634	636	652	660	674	678
522	L	170	60.0	543	542	502	483	503	528	546	548	560	584	596	602
613	B	174	69.0	623	624	626	648	613	624	636	646	649	658	666	673

11.º R. I. — II Batalhão

2.<sup>a</sup> Cia. de Fuzileiros

	N.º	%
Aumentaram . . . . .	90	75
Conservaram . . . . .	12	10
Diminuíram . . . . .	18	15

#### 6.<sup>a</sup> Parte

##### Contrôle Fisiológico.

Referência: — Título III, Capítulo I.

##### Exame médico

O contrôle fisiológico constituído por provas especiais será eventualmente feito, em função do comportamento de cada homem em face dos exercícios que lhe são ministrados, devendo o médico, auxiliado pelos instrutores das sub-unidades, estudar os casos de adaptação ao regime de trabalho físico, procurando investigar as causas e orientando o oficial de educação física sobre a maneira de agir em todos os casos e fazendo mesmo, quando preciso, uma modificação na organização do trabalho relacionado à intensidade e à dificuldade dos exercícios a serem ministrados.

CONDUTA A SEGUIR: — O contrôle da educação física deverá ser feito:

a) pela observação do instrutor durante os exercícios, procurando ver como se comportam os homens e encaminhando-os ao médico para serem examinados em caso de alguma anormalidade (fadiga acentuada, palidez após os exercícios, mal estar, vertigens, cefaléas, etc.);

b) pelos resultados observados nas pesagens mensais;  
c) finalmente, pelo exame médico no qual podem ser utilizadas provas especiais, além de outros exames ou medidas que, a critério do médico, forem julgadas necessárias, tais como exames radiológicos do coração e pulmões, reações sorológicas, baixas ao hospital, etc.

#### 7.<sup>a</sup> Parte.

##### Determinação do Biotipo por Mensuração.

Referência: — Título I, Capítulo IV — N.º 11.

Ao médico de educação física, entre outras atribuições, compete:

A determinação do biotipo por mensuração que deverá estar concluída até o final do período de preparação.

Instruções: — Para a determinação do biotipo por mensuração estabelece-se uma relação entre os valores essenciais: Tronco e Membros.

Para o cálculo desses dois valores já foram estabelecidas as instruções respectivas.

A classificação adotada para a determinação de Barbára, na

qual se enquadram todos os tipos humanos em número de 13, dos quais o básico é o NORMOTIPO, indivíduo onde os valores **Tronco e Membros** coincidem com as respectivas médias. É o tipo central, em torno do qual giram os outros 12, que são divididos nas três categorias seguintes:

1.ª categoria: — combinações (1.ª, 2.ª, 3.ª, 4.ª);

2.ª categoria: — variedades (A, B, C, D.);

3.ª categoria: — formas de passagem.

São as seguintes as denominações que tomam cada uma destas sub-divisões com as suas respectivas representações sinaléticas: —

**COMBINAÇÕES:**

- 1.ª: Tronco + = Membros + (Macrossômico harmônico) T + = M +
- 2.ª: Tronco - = Membros - (Microsômico harmônico) T - = M -
- 3.ª: Tronco + > Membros - (Braquitipo antagônico) T + > M -
- 4.ª: Tronco - < Membros + (Longitipo antagônico) T - < M +

**VARIEDADES:**

- A: Tronco + > Membros + (Braquitipo excedente) T + > M +
- B: Tronco - > Membros - (Braquitipo deficiente) T - > M -
- C: Tronco + < Membros + (Longitipo excedente) T + < M +
- D: Tronco - < Membros - (Longitipo deficiente) T - < M -

**FORMAS DE PASSAGEM:**

- A: Tronco + > Membros o (Braquitendente superior) T + > M o
- B: Tronco o > Membros - (Braquitendente inferior) T o > M -
- C: Tronco o < Membros + (Longitendente superior) T o < M +
- D: Tronco - < Membros o (Longitendente inferior) T - < M o

Observações: —

Na classificação acima:

O : média

+ : acima da média;

- : abaixo da média;

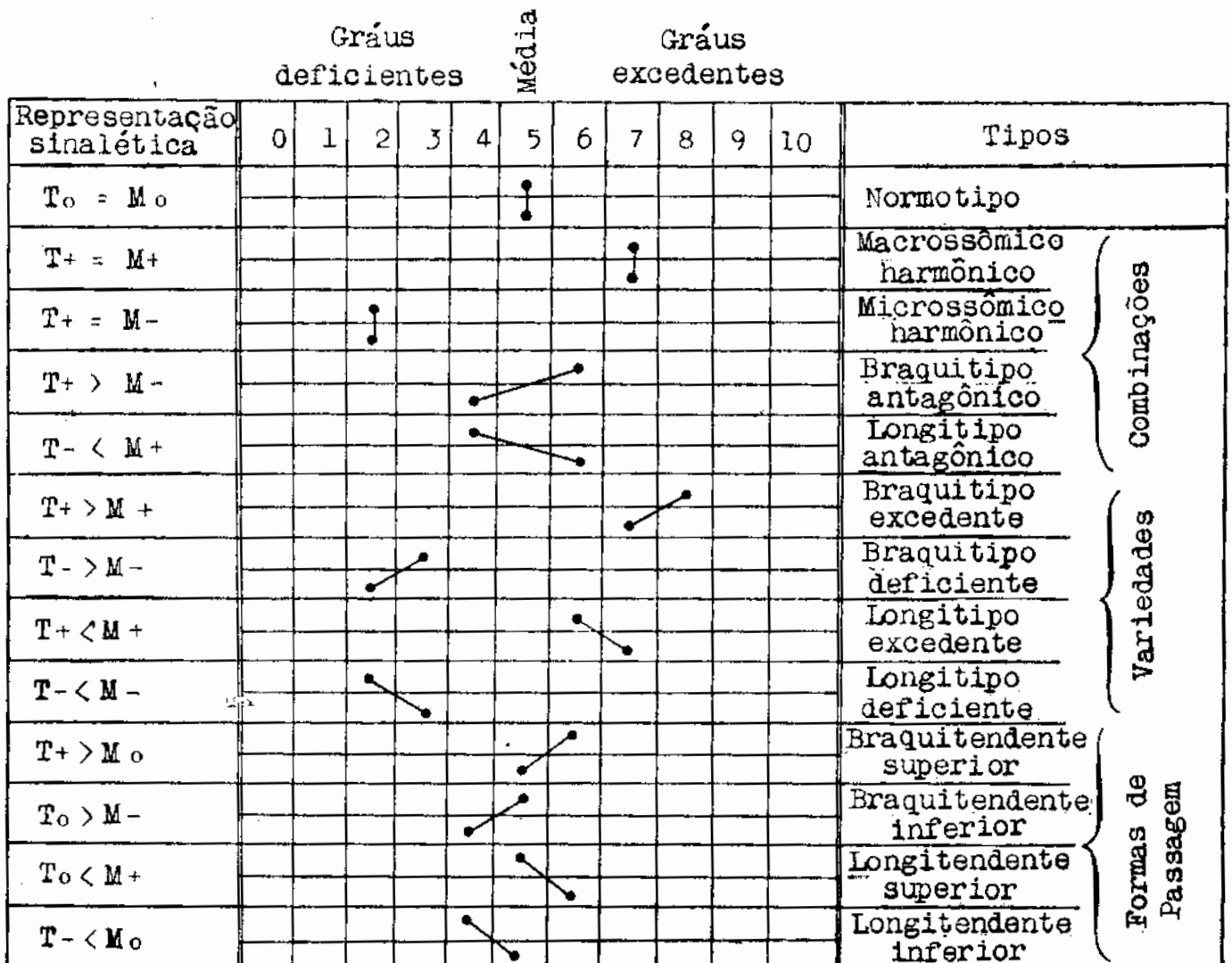
= : coincidência de dois valores na média ou dela distanciados no mesmo número de graus do mesmo sinal;

< : menor que;

> : maior que.

**GRÁFICOS PARA IDENTIFICAÇÃO DO BIOTIPO.**

**A) CLASSIFICAÇÃO DE BARBARA**



**PROCESSO PRÁTICO PARA A DETERMINAÇÃO DO BIOTIPO:**

1) É de grande simplicidade. Para isto são utilizados uma tabela e um gráfico.

2) Uma vez calculados os valores tronco e membros (já descrito), consulta-se na tabela existente na própria ficha, a que número da mesma correspondem os mencionados valores e assinala-se com um ponto, a lapis vermelho, de leve. Em seguida, consulta-se o gráfico e determina-se o biotipo.

**Exemplos:**

1.º) Valor tronco: 206

Valor membros: 138.

Consultando a tabela verifica-se que 206 corresponde ao número 3 e que 138 corresponde ao número 6.

Assinalando os dois pontos no gráfico, verificamos que 3 está abaixo da média e 6 acima, portanto  $T - < M +$ . Trata-se pois de um longitipo antagonico.

2.º) Valor tronco: 288, que corresponde a 7.

Valor membros: 139, que corresponde a 6.

Portanto  $T + > M +$ , que é braquitipo excedente.

3.º) Valor tronco: 246, que corresponde a 5.

Valor membros: 122, que corresponde a 2.

Portanto  $T > M -$ , que é um braquitendente inferior.  
Os exemplos de Fichas Biométricas completas concorrem para melhor esclarecimento.

**ANALISE FINAL DA CLASSIFICAÇÃO DE BARBARA**

- I -- NORMOLINEOS
  - 1) Normotipo
  - 2) Macrosômico Harmônico.
  - 3) Microsômico Harmônico.
- II -- BREVILINEOS
  - 1) Braquitipo Antagônico.
  - 2) Braquitipo Excedente.
  - 3) Braquitipo Deficiente.
  - 4) Braquitendente Superior.
  - 5) Braquitendente Inferior.
- III -- LONGILINEOS
  - 1) Longitipo Antagônico.
  - 2) Longitipo Excedente.
  - 3) Longitipo Deficiente.
  - 4) Longitendente Superior.
  - 5) Longitendente Inferior.

**B) TABELA E CLASSIFICAÇÃO DOS VALORES ESSENCIAIS (TRONCO E MEMBROS)**

Valores	Graus deficientes					Média	Graus excedentes				
	0	1	2	3	4		5	6	7	8	9
Tronco	141	162	183	204	225	246	267	288	309	330	351
Membros	114	118	122	126	130	134	138	142	146	150	154

Observações: — 1) O valor tronco vem sempre antes do valor membros;  
2) O número corresponde à média dos valores, quer dizer que 246 é a média do valor tronco

e 134 é a média do valor membros do homem brasileiro até o presente momento.  
3) Os graus de 0 a 4 são deficientes (—)  
4) Os graus de 6 a 10 são excedentes (+)

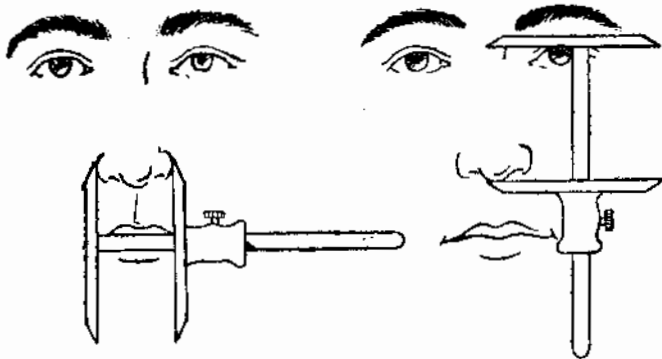


Fig. 2 — Medidas do nariz

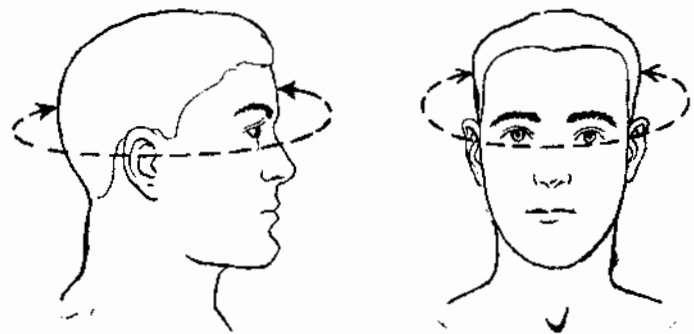


Fig. 4 — Medida do crânio

**CAMPEONATO BRASILEIRO DE NATAÇÃO**

Realizou-se no mês passado o Campeonato Brasileiro de Nataçào.

O certame correspondeu a todas expectativas, quando diversos records foram estabelecidos, demonstrando, assim, o alto grau de técnica atingido por nossa nataçào nestes últimos tempos.

O veterano Will Jordan nos 200 metros de peito estabeleceu novo record de campeonato, obtendo a marca de 2,47 para essa distância, melhor marca para piscina de 50 metros; Agenor (Paraíba), nos 400 metros, assinalou novo record paulista com 5,03 e melhor marca brasileira em piscina de 50 metros.

Helo O. Silva (Paluca) nos 100 metros, nado de

costas, estabeleceu nova marca brasileira em piscina de 50 metros.

Paraíba, nos 800 metros, nado livre, com o tempo de 10,33 e 5, superou o record brasileiro.

Nos 4/100 (moças) a turma carioca estabeleceu novo record para campeonato brasileiro.

Nos 4/200 a equipe carioca composta pelos amadores Aram Bogossian, Abel Gazio, Paulo Saboia e Martim de Andrade estabeleceu novo record brasileiro, com tempo de 9,24 e 3 enquanto que a turma de S. Paulo, segunda colocada, conseguiu novo record paulista.

Nos 4/100 a turma carioca homens bateu também o record brasileiro com a marca de 4,5 e 6.

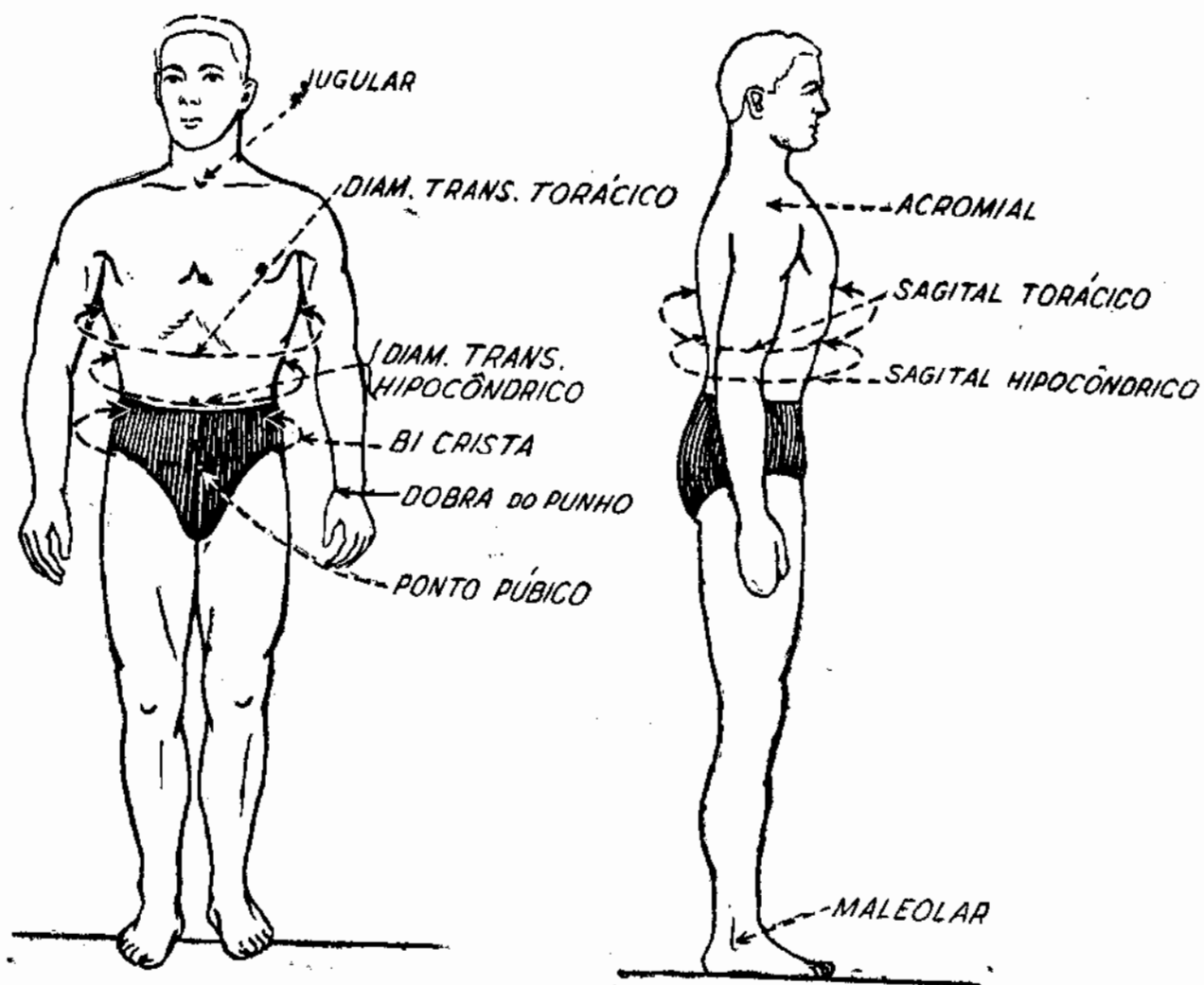


Fig. 5

MEDIDAS DE DIAMETROS

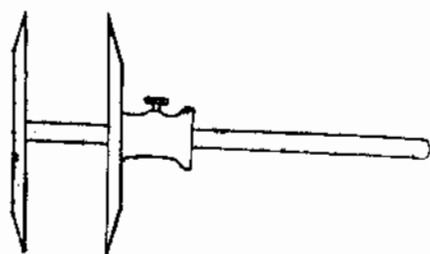


Fig. 1 — Compasso nasal

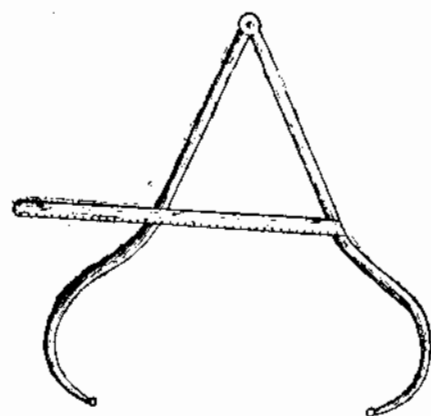


Fig. 3 — Compasso cefálico

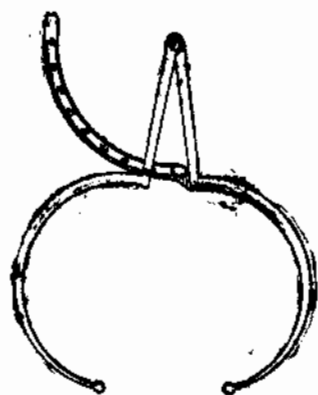


Fig. 6 — Compasso de Bedeocque

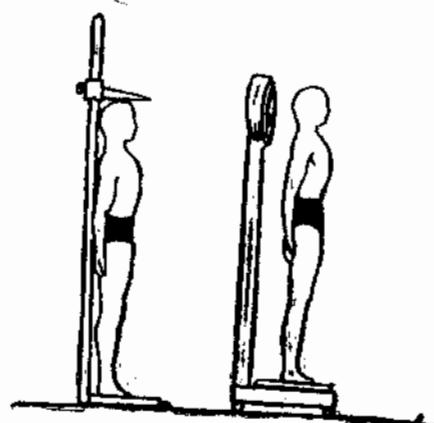


Fig. 7 — Tomada de peso e altura

No próximo número serão publicadas os anexos e tomada de medidas na mesa de vidro.

# HIPISMO

A Diretoria de Remonta do Exército patrocinou em 1947, duzentas (200) provas hípias em todo o Território Nacional, concedendo prêmios num total de 260.000,00 (duzentas e sessenta mil cruzeiros) à quatro entidades civis e 34 entidades militares.

A Confederação Brasileira de Hipismo realizou o Campeonato de altura e também o Primeiro Campeonato de salto em largura, ambos na temporada interestadual de Belo Horizonte. Tendo sagrado-se campeão em salto em largura o Capitão Montedonio Rego montando o cavalo puitan.

Todos os anos, após o término da temporada hípica, é feito um levantamento geral, por pontos, dos cavaleiros entidades e cavalos que mais se destacaram no ano.

Na Capital Federal a classificação final foi a seguinte:

## CAVALEIROS:

1.º lugar	Dr. Roberto Marinho da S. H. B. ....	422,5 pontos
2.º "	Cap. Rubens Continentino do P. R. R. ....	250,0 "
3.º "	Ten. Luiz Felipe Dick do 1.º R. C. D. ....	175,0 "
4.º "	Cap. Felício de Paulo do C. E. E. ....	165,0 "
5.º "	Dr. Hermes Vasconcelos da S. H. B. ....	156,0 "

## ENTIDADES:

1.º lugar	Sociedade Hípica Brasileira .....	727 pontos
2.º "	Regimento de Cavalaria de Guardas ..	467 "
3.º "	Curso Especial de Equitação .....	435 "
4.º "	Posto de Remonta do Rio .....	270 "
5.º "	Polícia Militar do D. F. ....	162 "

## CAVALOS

1.º lugar	Apolo da S. H. B. ....	177 pontos
2.º "	Gin. do P. R. R. ....	135 "
3.º "	Charrua do C. E. E. ....	130 "

# ESGRIMA

O Campeonato Metropolitano Individual de 1947 teve os seguintes resultados:

## FLORETE. (Feminino)

- 1.º lugar — Maria Eugenia Mac. G. Xavier — F. F. C.
- 2.º lugar — Maria Eleonora Ottati — C. R. F.
- 3.º lugar — Maria Yeda Coutinho — C. R. F.

## FLORETE. (Homens)

- 1.º lugar — Thomaz Carrilho Teixeira Gomes — F. F. C.
- 2.º lugar — Luciano Albiere — C. R. F.
- 3.º lugar — Sistilio Bottino — C. R. F.
- 4.º lugar — Mario Pinto de Oliveira — C. R. F.
- 5.º lugar — Mario Bottino — C. R. F.
- 6.º lugar — Cesar Pekelman — F. F. C.

## ESPADA

- 1.º lugar — Sistilio Bottino — C. R. F.
- 2.º lugar — Thomaz Carrilho Teixeira Gomes — F. F. C.
- 3.º lugar — Rodolfo Ricca — C. R. F.
- 4.º lugar — Fausto Ricca — C. R. F.
- 5.º lugar — Luiz Augusto Parga Rodrigues — T. T. C.
- 6.º lugar — Luciano A. Perrone — F. F. C.

## SABRE

- 1.º lugar — Thomaz Carrilho Teixeira Gomes — F. F. C.
- 2.º lugar — Frederico Serrão — F. F. C.
- 3.º lugar — Fausto Ricca — C. R. F.
- 4.º lugar — Mario Bottino — C. R. F.
- 5.º lugar — Luiz Augusto Parga Rodrigues — T. T. C.
- 6.º lugar — Sistilio Bottino — C. R. F.
- 7.º lugar — Albino Manoel da Costa — C. R. F.

Torneio de Estreates de 1947, com os seguintes resultados:

## FLORETE FEMININO

- 1.º lugar — Lelia Lignini Azomor — C. R. F.
- 2.º lugar — Julia Corrêa Rocha — T. T. C.
- 3.º lugar — Jessie Allena Thomaz — T. T. C.
- 4.º lugar — Maria Amorim — C. R. F.
- 5.º lugar — Nely de Souza Telles — F. F. C.
- 6.º lugar — Angela Thommen — F. F. C.
- 7.º lugar — Elza Mathilde Hamelmann — F.F.C.

## FLORETE MASCULINO

- 1.º lugar — Armando Bottino — C. R. F.
- 2.º lugar — Roy Humberto Danemgerg — F.F.C.
- 3.º lugar — Sebastião de Oliveira — C. R. F.
- 4.º lugar — Adhaurly da Costa e Rocha — T. T. C.
- 5.º lugar — Abisay Bruno Peres — F. F. C.
- 6.º lugar — Ademar Cecilio Manes — C. R. F.
- 7.º lugar — Jamil Jorge Sobrinho — T. T. C.
- 8.º lugar — Geraldo Borges — T. T. C.
- 9.º lugar — Fernão Dias Paes Leme — C. R. F.

Todos os atiradores acima passaram para a 2.ª categoria.

# Educação Física Infantil

Pelo monitor C. B. LOBO

Método prático para a realização das sessões de Educação Física.

Duração: — 15 a 20 minutos  
Turma: — 16 a 25 crianças do 1.º grau.

SESSÃO PREPARATÓRIA — Reduzida  
4 minutos

*Evolução:* —

A Serpentina — Atenção! Meus amiguinhos, vamos formar uma fila — Assim! O Eulidinho vai na frente. (correndo devagar, executar a evolução).

*Flexionamento dos braços:* —

Vamos formar uma roda, pronto!... intervalo (um pulinho para cortar, outro, mais outro), etc. Vamos cortar manteiga? Assim! (Elevação ção alternada dos braços), ótimo! Joãozinho, você está formidável! (5 a 10 vezes).

*Flexionamento das pernas:* —

Todos com as mãozinhas na cintura, (quadril). Vamos imitar a balança, muito bem!... olha o gordinho como faz bem! (6 a 12 vezes).

*Flexionamento do tronco:* —

Perninhas abertas, atenção!... quero ver quem sabe imitar um sino assim!... (executar a inclinação lateral do tronco), formidável!... O sino do Ruizinho quebrou? Que pena, não? Está funcionando de novo! (4 a 10 vezes).

*Jogos respiratórios:* —

Dedinhos para cima (indicadores), colocar a pontinha dos dedos no chão, pronto!... Vamos soprar a fim de tirar o pó, fazendo uma bochecha bem grande. Isto Eduardinho... olha como limpou todo o pó do dedinho etc.

SESSÃO PROPRIAMENTE DITA —  
13 minutos

*Marchar:* —

Quero ver quem imita um gatinho, assim!... Agora um carangueijo, todos de barriguinha para cima, muito bem. (Marchando para a frente e para trás). O Raulzinho foi o melhor.

*Trepar:* —

Vamos plantar bananeiras? (ao longo de uma parede, muro, rampa, etc., colocar as mãos no chão, procurando subir com os pés).

*Sallar:* —

Quem é que sabe imitar um sapo?... Assim!... (de cócoras, mãos nos joelhos, saltitar). Juquinha parece um sapo velho! Nem sabe dar um pulinho. Pucha!... (6 a 12 vezes).

*Levantar e transportar:* —

Cada um procure um companheiro. Ruizinho com o Juquinha, etc. "O Remador" sentados de frente, quero ver quem atravessa o rio primeiro. (6 a 12 vezes).

*Correr:* —

Vou fazer a brincadeira da "Chuva". O Nadinzinho vai ser "Chuva". Fica aqui. Agora todos em linha aqui, na frente (2 m). Quando der o sinal, vamos correr com medo da Chuva, (até chegar no local indicado previamente). (30 a 40 metros).

*Exercícios respiratórios:* —

Pucha!... o Nadinzinho é mole mesmo. Não pegou ninguém!... Dar 2 ou 3 gargalhadas.

*Lançar:* —

Atenção! Vocês estão vendo aquele navio (indica um objetivo qualquer), vamos ver quem joga uma pedrinha assim: — (imitação) (3 vezes cada braço).

*Atacar e defender-se:* —

Vamos formar uma roda! segurem as mãozinhas bem firmes para não soltar. Pronto!... Olha a onda!... (Procurar imitar o arrebear da onda puchando num vai e vem, para a frente, para os lados, etc.).

VOLTA A CALMA — 3 minutos

"Andando lentamente". Como é que faz o apito do trem? (Todos imitam) ... e o avião?... e uma bomba? etc.

Cantar uma canção, exemplo: —  
Companheiros, marcha soldado, etc.



# CORRIDAS DE REVEZAMENTO

Tte. BENTO DAVID GOMES

A idéia de corridas de revezamento é muito velha. Na antiguidade já se usava como meio de comunicação com o fim de fazer uma mensagem chegar, o mais depressa possível, ao seu destino.

No atletismo moderno as provas de revezamento foram incluídas, pela primeira vez nos **Jogos Olímpicos** realizados em Londres em 1908, onde a prova de 4.400 foi ganha, pela equipe dos Estados Unidos da América no Norte, com o tempo de 3,29,4.

Em 1912, nos **Jogos Olímpicos** em Estocolmo, se correu pela primeira vez, o 4/100, tendo vencido a equipe da Inglaterra com o de 42,4.

O record **Olímpico** atual pertence aos americanos, com o formidável tempo de 39,8, cuja equipe foi constituída por Owens, Metcalphe, Drapper e Wykoh.

Nas competições de atletismo são, sem dúvida, os revezamentos as provas que mais empolgam a assistência, não só pela disputa prolongada como pelo nervosismo nas passagens do bastão. Basta um simples descuido dos atletas para que se perca, muitas vezes, segundos inteiros, quicá a prova.

Em Berlim, nas Olimpíadas de 1936, a equipe alemã "feminina" de 4/100 franca favorita, perdeu a prova por ter uma das concorrentes deixado cair o bastão.

Existem quatro processos de passagem do bastão: americano — alemão — alemão modificado e o francês.

## Processo americano: —

No processo americano o atleta recebedor faz um arco com o braço, apoiando os dedos na altura da cintura, tendo as falangetas tangenciando o corpo na altura da crista ilíaca anterior superior.

O entregador conduzindo o bastão na mão esquerda, deve colocá-lo na direita do recebedor e este, na primeira passada, depois de recebê-lo, passa-o para a mão esquerda em condições tais, que facilite a entrega ao corredor seguinte. Este processo tem a desvantagem de obrigar o entregador a aproximar-se do recebedor, o que ocasiona uma pequena perda de tempo, que multiplicada por 3 (três) irá influir, muitas vezes, na performance da equipe.

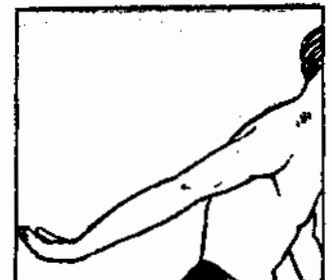
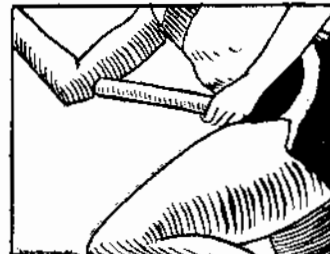
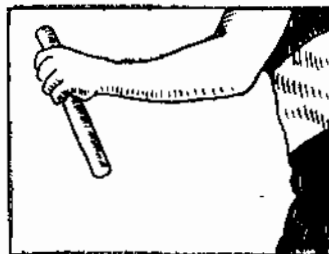
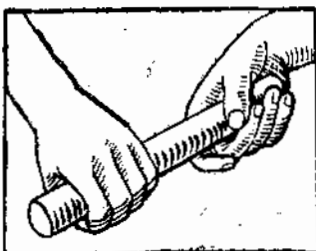
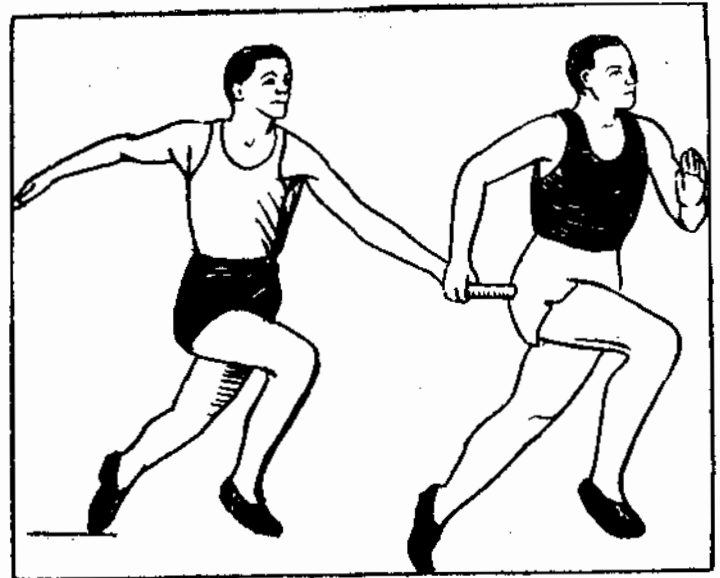
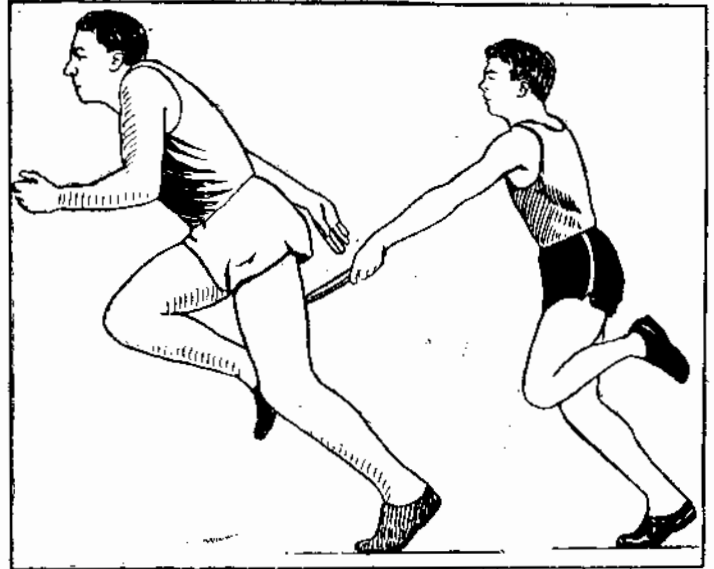
A única vantagem no processo americano é a segurança. Ele foi empregado pelos quatro americanos em Berlim, nas Olimpíadas de 1936, devido a grande velocidade dos mesmos, pois, a equipe compunha-se de um Owens, com 10,2, um Metcalphe com 10,4 e os outros dois com 10,5.

## Processo alemão.

No processo alemão o entregador conduz o bastão como no americano e o recebedor estica o braço para trás, com a palma da mão voltada para baixo, no momento da passagem, enquanto que o entregador faz o mesmo para frente. Com isto, ganha-se tempo, porque o entregador se aproxima menos do recebedor.

## Processo alemão modificado.

Oto Boers, técnico alemão, achou que a passagem do bastão de uma para a outra mão, produzia um pequeno desequilíbrio na corrida, pois que força o movimento dos braços, resultando uma pe-





quena diminuição de velocidade. Por isso idealizou um processo, em que os atletas não necessitam de passar o bastão de uma para outra mão. Nesse processo o primeiro corredor parte com o bastão na mão direita, passa-o para a mão esquerda do segundo e este para a direita do terceiro, etc.

Para que o bastão fique em posição de ser passado, no processo acima, isto é, seguro pela extremidade, o atleta deve comprimi-lo sobre a coxa em elevação, de modo que a mão deslize e venha segurar o bastão pela extremidade.

Processo francês.

No processo francês viza-se evitar a passagem do bastão de uma para a outra mão. O receptor deve esticar o braço para trás, porém, com uma torção de modo que a palma da mão fique voltada para cima. Assim o receptor pega o bastão por uma extremidade, já em condições de passá-lo para o corredor seguinte.

Levando-se em consideração que as pistas de atletismo medem, geralmente, de 400 a 500 metros de perímetro (corda interna) e são construídas em asa de cêsto, dois atletas terão, forçosamente, de correr em curva e os outros dois em reta. Ora, o atleta que corre em curva, deve fazê-lo pela corda interna de raia, dentro da faixa dos trinta centímetros na primeira e junto à linha nas outras. Portanto, numa pista como a da Escola de Educação Física do Exército, por exemplo, que mede 500 metros, o primeiro atleta corre em curva, o segundo em reta, o terceiro em curva e, finalmente, o quarto em reta. Assim, o primeiro homem, correndo por dentro, deverá conduzir o bastão na mão direita e entregá-lo na esquerda do segundo, que correrá por fora, e este conduzindo na mão esquerda, entregará na direita do terceiro que correrá em curva, o qual passará na mão esquerda do quarto corredor. Com isto se evitará o pequeno desvio que o entregador é levado a fazer ao passar o bastão, porque, geralmente, todos os atletas correm por dentro e conduzindo o bastão na mão esquerda.

Falta-nos, agora, estudar as marcas, que constituem a parte principal e o grande segredo do revezamento.

Chamamos de marca, a linha riscada, no chão, pelo corredor que vai receber o bastão, afim de ter uma referência para dar a sua saída. O atleta fica com os calcanhares junto à linha e dentro da zona de passagem, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, as mãos apoiadas nos joelhos e olhando para trás com os olhos fixos na marca. Quando o entregador tocar o pé na referida linha, o receptor parte com todas as forças e sem olhar para trás e disposto a não ser alcançado pelo companheiro. Porém isto deve se dar no terço final da zona de passagem, tendo em vista a velocidade do entregador que é muito maior do que a sua, no momento, pois que a finalidade do estabelecimento da marca é justamente esta. O entregador deve alcançar o companheiro e nunca ultrapassá-lo.

A marca é conseguida por meio de grande número de tentativas dos atletas dois a dois. Podendo-se partir de uma distância de 19 pés (do atleta), aproximando-se a linha de partida do receptor se o entregador não alcançá-lo dentro da zona de passagem, e, afastando-se se ultrapassá-lo.