

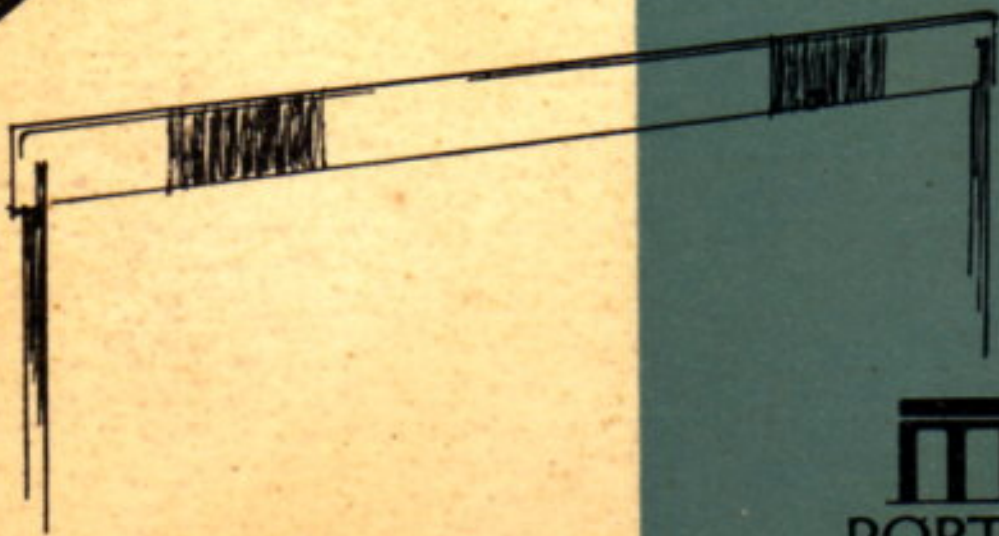
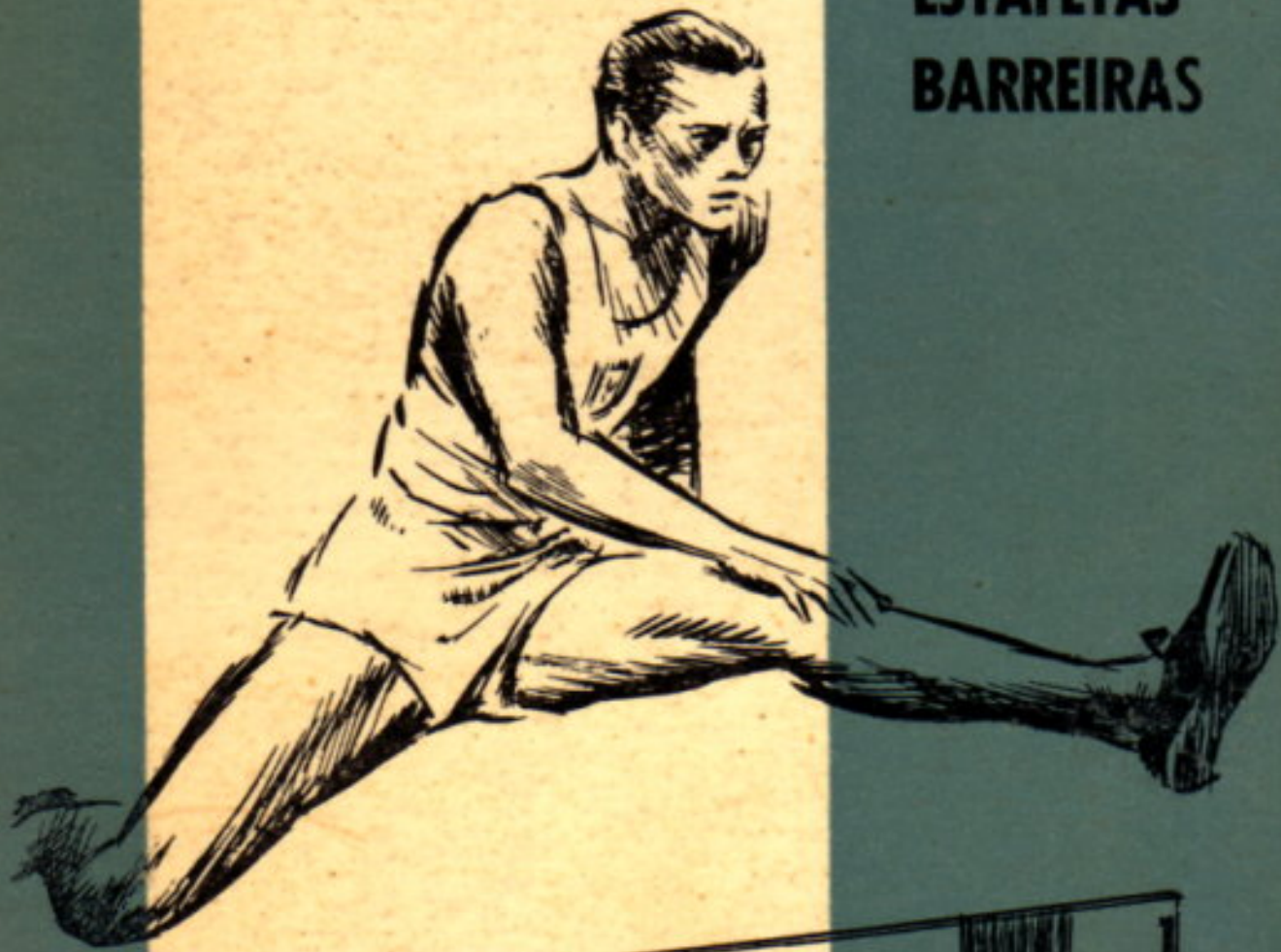
8/DES

ATLETISMO

2

JEAN VIVÈS

VELOCIDADE
ESTAFETAS
BARREIRAS



PORTICO

COLECCÃO OLIMPIÁDA

D

ECA

ÍNDICE

	<i>Pág.</i>
Prefácio	5
Extractos do Código de Atletismo	7
Capítulo I — Corridas de velocidade	13
1.º — Técnica	15
2.º — Aperfeiçoamento técnico	27
3.º — Os 100 m e os 200 m	37
4.º — Os 400 m	42
Capítulo II — Corridas de estafetas	48
1.º — As estafetas curtas	50
2.º — As estafetas longas	60
3.º — Estafetas mistas, estafetas com grande número de par- ticipantes... ..	66
4.º — Aperfeiçoamento técnico	67
Capítulo III — Corridas de barreiras	74
1.º — Os 110 m barreiras	77
2.º — Os 400 m barreiras	89
3.º — Os 200 m barreiras	94
4.º — Aperfeiçoamento técnico	96
Capítulo IV — Treino	103
1.º — A prática da corrida	104
2.º — A ginástica do corredor de velocidade	109
Melhores resultados	117