



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

# 12

## PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA

Modalidades | Os Jogos Olímpicos de Inverno

EXCELENÇA  
AMIZADE  
RESPEITO



12

---

# Modalidades

---

## Aula 12

### Os Jogos Olímpicos de Inverno



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral  
educação

Os conteúdos apresentados nesta aula encontram-se validados pela  
Direção-Geral da Educação.

## Objetivos

- 1 | Identificar as várias modalidades dos Jogos Olímpicos de Inverno
- 2 | Conhecer as disciplinas de cada uma das modalidades e algumas das suas características



# 1 | Modalidades dos Jogos Olímpicos de Inverno

## Modalidades

Nos **Jogos Olímpicos de Inverno**, os atletas competem numa série de disciplinas, organizadas em sete modalidades, de acordo com as respetivas Federações Internacionais reconhecidas pelo Comité Olímpico Internacional:

- Biatlo
- *Bobsleigh e Skeleton*
- *Curling*
- *Hóquei no Gelo*
- *Luge*
- *Patinagem*
- *Esqui*

De acordo com a Carta Olímpica, "**apenas os desportos que são praticados na neve ou no gelo são considerados Desportos de Inverno**" podendo ser incluídos no Programa dos Jogos Olímpicos de Inverno. As modalidades, disciplinas e eventos são definidos para cada edição dos Jogos Olímpicos, pelo Comité Olímpico Internacional.



# 2 | Disciplinas dos Jogos Olímpicos de Inverno

## Disciplinas

O Programa dos Jogos Olímpicos de Inverno tem vindo a sofrer alterações ao longo dos tempos. Algumas disciplinas desapareceram e outras foram incluídas. Praticadas na neve ou no gelo, com patins, esquis, pranchas ou trenós, são atualmente 15 as disciplinas que fazem parte do Programa dos Jogos Olímpicos de Inverno:

	7 modalidades	15 disciplinas
Na neve	Biatlo Esqui	Biatlo Alpino   de Fundo   Estilo Livre Combinado Nórdico   Saltos   <i>Snowboard</i>
No gelo	<i>Curling</i> Hóquei no Gelo Patinagem	<i>Curling</i> Hóquei no Gelo de Pista Curta   de Velocidade   Artística
De trenó	<i>Bobsleigh e Skeleton</i> <i>Luge</i>	<i>Bobsleigh   Skeleton</i> <i>Luge</i>





## Biatlo



O biatlo combina duas modalidades: o esqui de fundo e o tiro. Nesta disciplina, os atletas têm como objetivo percorrer o mais depressa possível um circuito em esqui de fundo. Em determinados pontos do percurso têm que parar e, com uma carabina que transportam consigo ao longo de toda a prova, acertar em cinco alvos estáticos. Por cada alvo falhado, são penalizados em minutos de prova ou metros adicionais de percurso. A classificação é decidida em função do tempo total de prova.





## Esqui Alpino



No esqui alpino, os atletas têm como objetivo percorrer, no mais curto período de tempo, uma pista mais ou menos íngreme e sinuosa. O percurso é definido por um conjunto de estacas ("portas") distribuídas ao longo da pista, de acordo com o tipo de evento - mais rápido (Downhill e Super-G) ou mais técnico (Slalom e Slalom Gigante). Existe ainda a prova Combinada, que consiste numa mistura de Downhill e Slalom.





## Esqui de Fundo



No esqui de fundo os atletas deslizam num percurso de longa distância, constituído por segmentos de diferentes níveis de declive (subidas, planos e descidas). O objetivo desta disciplina é realizar o percurso no menor tempo possível. Ao contrário do que acontece no esqui alpino, as provas de esqui de fundo são normalmente realizadas em grandes espaços abertos, cobertos de neve e de grande beleza natural.





## Esqui Estilo Livre



O estilo livre é uma disciplina artística caracterizada pelas acrobacias aéreas que os esquiadores realizam durante um percurso em que deslizam livremente num declive mais ou menos íngreme, de acordo com o tipo de evento realizado - *Moguls, Aerials, Ski Halfpipe, Ski Cross* e *Ski Slopestyle*. Ao contrário do esqui alpino, em que os atletas competem pela velocidade, no estilo livre vence quem conseguir realizar habilidades aéreas com maior grau de dificuldade e competência.



## Combinado Nórdico



Esta disciplina requer grande técnica e audácia mas também muita resistência e força física, uma vez que os atletas têm que efetuar um salto de esqui e, posteriormente, realizar um percurso em esqui de fundo (10 km nas provas individuais e 4x5 km na prova de equipas). A prova de esqui de fundo realiza-se por ordem decrescente de classificação, sendo iniciada pelo atleta que tiver obtido melhor resultado na prova de saltos.





## Saltos de Esqui



Nos saltos de esqui, os atletas deslizam por uma rampa bem definida e são lançados pelo ar, com o objetivo de percorrer a maior distância possível e de chegar à pista, de forma estável e equilibrada. A postura do atleta, durante a fase aérea, bem como a técnica da chegada do esquiador são avaliados por um júri que atribui a classificação final. Nos últimos 100 anos, esta disciplina verificou uma enorme evolução, com atletas a alcançarem distâncias cada vez maiores.





## Snowboard



No snowboard, os atletas utilizam uma grande prancha, fixa aos pés, que permite deslizar sobre a neve. Esta disciplina combina elementos de surf, skate e esqui e é praticada em *halfpipes* (pistas côncavas em forma de meio cilindro) e rampas artificiais, de acordo com os eventos realizados. No Snowboard é possível ver os atletas a dar grandes saltos e realizar várias manobras espetaculares antes de alcançar novamente o solo.





## ▶ Patinagem de Velocidade de Pista Curta

Nesta disciplina são realizadas corridas espetaculares que exigem muita estratégia, técnica e agilidade. Os patinadores não competem por tempo mas uns contra os outros, vencendo aquele que cruzar primeiro a linha da meta. As provas são realizadas num ringue de gelo, sendo a distância de cada volta de cerca de 111 metros. Considerando a reduzida dimensão da pista, nas competições é permitido algum contato corporal, mas empurrar outros atletas ou bloqueá-los é considerado uma infração.







## Patinagem de Velocidade



Na patinagem de velocidade, os atletas iniciam a prova simultaneamente e competem entre si, acelerando em pistas separadas, num circuito oval de 400 metros. As pistas distinguem-se pelo seu curso interior ou exterior, tendo os patinadores que trocar de pista (da interior para a exterior e vice-versa), numa secção específica do circuito, em cada volta realizada.



## Patinagem Artística



Nesta disciplina, os patinadores utilizam patins de gelo (com lâminas na base) e realizam uma coreografia, com diferentes movimentos acrobáticos específicos, ao som de uma música. Apresentando-se individualmente, em pares ou em grupos, os patinadores são pontuados por um júri, de acordo com a precisão e grau de dificuldade dos exercícios realizados.



## Hóquei no Gelo



Este é um jogo muito popular nos Jogos Olímpicos de Inverno. Realiza-se entre 2 equipas de 6 jogadores, normalmente 3 avançados, 2 defesas e 1 guarda-redes, que têm como objetivo colocar um disco de borracha na baliza da equipa adversária. O hóquei no gelo é praticado num ringue fechado, com os cantos arredondados, e é um dos jogos mais rápidos do mundo, quer pelos rápidos e constantes movimentos dos jogadores, quer pela velocidade que o disco atinge.





## Curling



O curling é um jogo que reúne habilidade, precisão e estratégia. É disputado por equipas constituídas por 2 (duplas mistas) ou por 4 atletas (masculinos e femininos), que têm como objetivo final colocar as pedras de granito, que lançam ao longo da pista de gelo, mais perto do alvo circular em relação às pedras lançadas pela equipa adversária. Na fase de lançamento e durante o percurso das pedras, a superfície de gelo é varrida com o objetivo de reduzir o atrito, para acelerar o movimento da pedra e ajustar a sua trajetória.





## Bobsleigh



No bobsleigh, as equipas constituídas por 2 ou 4 atletas, masculinos ou femininos, conduzem um trenó orientável, e movido pela força da gravidade, ao longo de uma pista de gelo, estreita e sinuosa, com cerca de 14 a 22 curvas. Esta disciplina exige muito equilíbrio e agilidade para coordenar a entrada dos atletas no trenó, numa fase em que este é empurrado na máxima velocidade. Para atingir uma boa pontuação, a velocidade do bobsleigh deverá aumentar ao longo do circuito, sendo atingidas velocidades médias de 135 km por hora.





## Luge



No luge, os atletas utilizam um pequeno trenó para deslizar a grande velocidade numa pista de gelo com cerca de 1 000 a 1 500 metros, 13 a 16 curvas e uma inclinação média de 9 a 11%. Deitados para cima e com os pés para a frente, os atletas atingem velocidades de 140 km por hora. As provas de luge são cronometradas ao milésimo de segundo, sendo uma das disciplinas em que a precisão é mais necessária. As paredes da pista têm de ter pelo menos 50 cm de altura para evitar que o trenó seja projetado para fora.





## Skeleton



No skeleton, os atletas, deitados de frente e de cabeça para baixo, deslizam num trilho de gelo, íngreme e sinuoso, com cerca de 1 500 metros, muitas curvas (entre 14 e 22) e com 8 a 15% de inclinação. Durante o percurso, são atingidas velocidades de 120 km por hora. Nas curvas, a pressão chega a ser 4 vezes superior à força da gravidade.





## Ficha Técnica

**Título:** Os Jogos Olímpicos de Inverno

**Assunto:** Modalidades

**Palavras Chave:** Jogos Olímpicos, Inverno, Modalidades

**Data de Publicação:** Março de 2018

**Edição:** 1.ª Edição

**Versão:** 1.0

**Autor:** Comité Olímpico de Portugal

**Conteúdos:** Rita Nunes, José Serrador e Joaquim Videira

**Imagens:** Comité Olímpico Internacional

**Design:** Miguel Assunção e José Serrador

**Idioma:** Português (Portugal)

**Página do Programa:** [www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)

Os conteúdos apresentados baseiam-se em informações do Comité Organizador dos Jogos Olímpicos PyeongChang 2018 e do programa *Olympic Values Education Programme* (OVEP) do Comité Olímpico Internacional  
Todos os direitos de utilização são propriedade do Comité Olímpico de Portugal





COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

PROGRAMA DE  
EDUCAÇÃO OLÍMPICA