ELEMENTO **ZANETTI**

Nas argolas, Arthur Zanetti consegue suportar com os ombros mais de 8 vezes o peso de seu próprio corpo.

COMO ISSO ACONTECE?

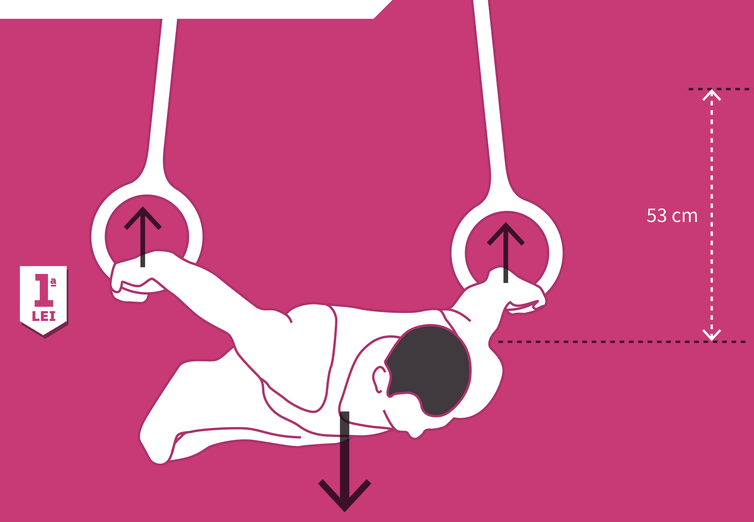
ARTHUR ZANETTI

CAMPEÃO MUNDIAL nas argolas, Arthur foi o único brasileiro, além de o primeiro latino-americano, a conquistar, em 2012, uma **MEDALHA OLÍMPICA DE OURO** em qualquer das categorias da ginástica. Em 2013, ele executou pela primeira vez em uma competição o Elemento Zanetti.

foto: Acervo COB

foto: Acervo COB

O MOVIMENTO



(A) PRANCHA INFERIOR

O corpo de Arthur é mantido em estado de **REPOUSO POR 2 SEGUNDOS**. Para isso, o atleta suporta nos ombros uma carga de **90% DO PRÓPRIO PESO**. Nesse instante do movimento, o somatório de forças é igual a zero, assim como seu deslocamento.

(B) PRANCHA SUPERIOR

Arthur eleva o corpo acima das argolas e o mantém parado **POR MAIS 2 SEGUNDOS**. Neste movimento, o atleta aplica uma força de grande intensidade nas argolas, que, por reação, devolvem uma força de igual intensidade que se propaga por cada segmento do corpo do ginasta.

Para manter o **ALINHAMENTO HORIZONTAL** entre tronco e pernas, Zanetti resiste à tendência de giro das articulações das mãos, dos ombros, da coluna lombar e dos quadris.

FICOU CURIOSO?

Para saber mais, acesse o código abaixo com seu celular:

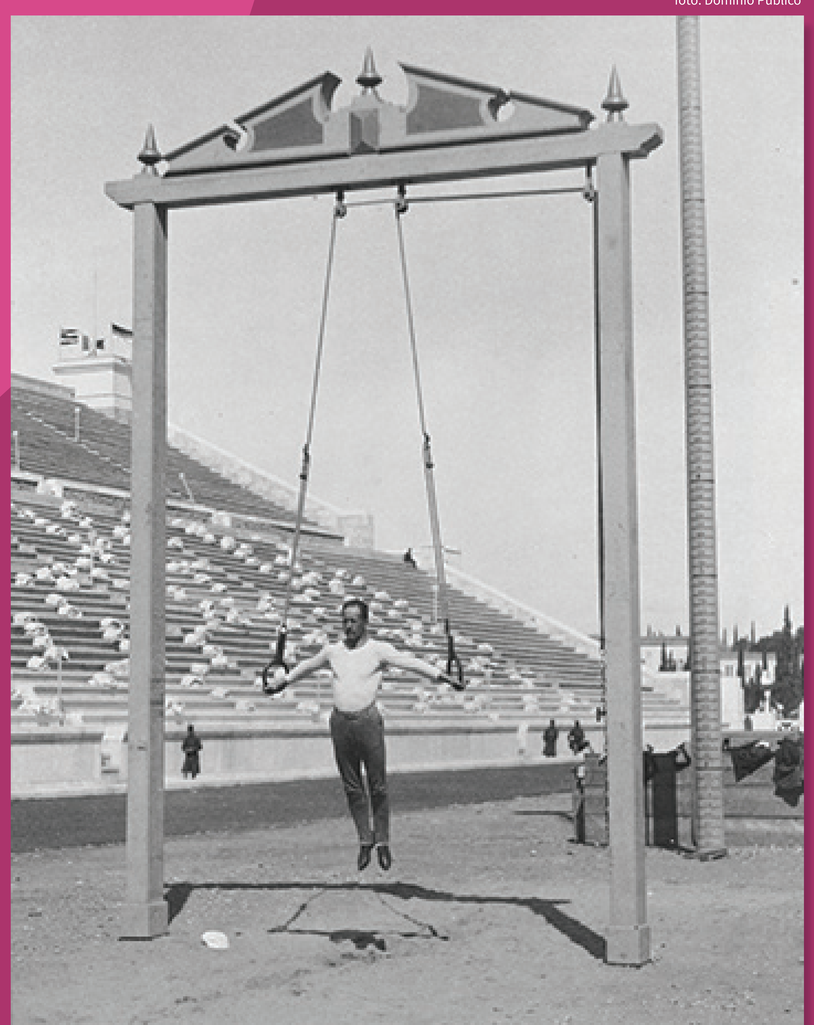
JOGO RÁPIDO

Atletas da ginástica artística geralmente apresentam baixa estatura. Será que a física pode explicar isso?

"É MUITO DIFÍCIL, CANSA FAZER, EXIGE ENERGIA E, COM ELE, EU GASTO MUITA FORÇA."

Arthur sobre a dificuldade de realizar o Elemento Zanetti.

foto: Domínio Público



Argolas nos Jogos Olímpicos de 1896.

CURIOSIDADES

▸ A argola é um dos aparelhos da ginástica artística que mais exige força por parte dos atletas. Para realizar um grande giro nas argolas, os ombros de Arthur chegam a suportar **8,5 VEZES O PESO DE SEU CORPO.** É como se girasse com cinco motocicletas penduradas em seus ombros!

▸ A quantidade de giros que Arthur executa na saída das argolas é de deixar qualquer um tonto! Ele chega a girar 810 graus durante o salto mortal e as piruetas livres no ar; são mais de **DOIS GIROS COMPLETOS** em diferentes eixos de rotação. Além disso, quando toca o solo, Arthur suporta um impacto de 493 kg.

ELEMENTO Z

Nas argolas, Arthur Zanetti consegue suportar com os ombros mais de 8 vezes o peso de seu próprio corpo.

COMO ISSO ACONTECE?

foto: Acervo COB

FICOU CURIOSO?

Para saber mais, acesse o código abaixo com seu celular:

JOGO RÁPIDO

Atletas da ginástica artística geralmente apresentam baixa estatura. Será que a física pode explicar isso?

"É MUITO DIFÍCIL, CANSA FAZER, EXIGE ENERGIA E, COM ELE, EU GASTO MUITA FORÇA."

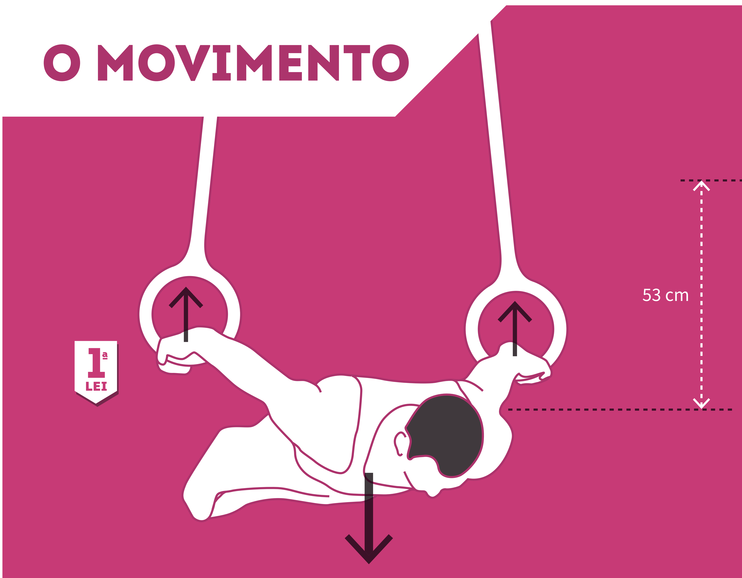
Arthur sobre a dificuldade de realizar o Elemento Zanetti.

ANETTI

ARTHUR ZANETTI

CAMPEÃO MUNDIAL nas argolas, Arthur foi o único brasileiro, além de o primeiro latino-americano, a conquistar, em 2012, uma **MEDALHA OLÍMPICA DE OURO** em qualquer das categorias da ginástica. Em 2013, ele executou pela primeira vez em uma competição o Elemento Zanetti.

O MOVIMENTO



(A) PRANCHA INFERIOR

O corpo de Arthur é mantido em estado de **REPOUSO POR 2 SEGUNDOS**. Para isso, o atleta suporta nos ombros uma carga de **90% DO PRÓPRIO PESO**. Nesse instante do movimento, o somatório de forças é igual a zero, assim como seu deslocamento.

foto: Domínio Público

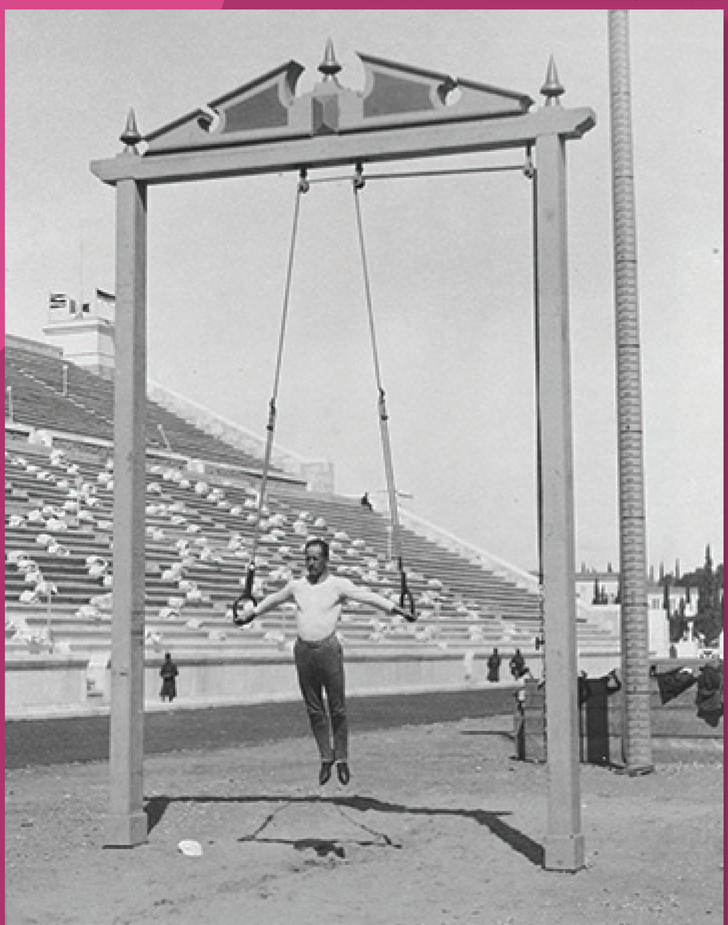
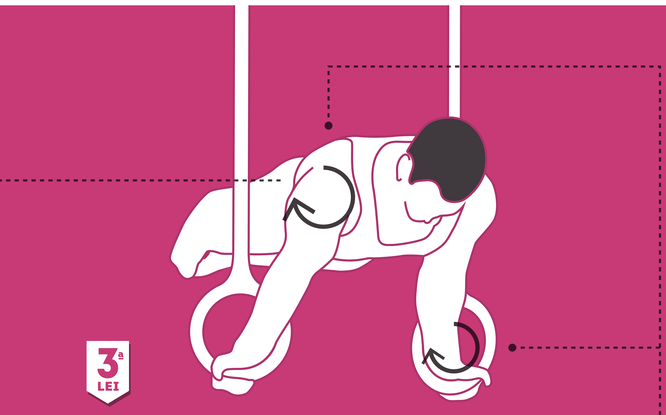


foto: Acervo COB



B PRANCHA SUPERIOR

Arthur eleva o corpo acima das argolas e o mantém parado **POR MAIS 2 SEGUNDOS**. Neste movimento, o atleta aplica uma força de grande intensidade nas argolas, que, por reação, devolvem uma força de igual intensidade que se propaga por cada segmento do corpo do ginasta.

Para manter o **ALINHAMENTO HORIZONTAL** entre tronco e pernas, Zanetti resiste à tendência de giro das articulações das mãos, dos ombros, da coluna lombar e dos quadris.

CURIOSIDADES

▸ A argola é um dos aparelhos da ginástica artística que mais exige força por parte dos atletas. Para realizar um grande giro nas argolas, os ombros de Arthur chegam a suportar **8,5 VEZES O PESO DE SEU CORPO.** É como se girasse com cinco motocicletas penduradas em seus ombros!

▸ A quantidade de giros que Arthur executa na saída das argolas é de deixar qualquer um tonto! Ele chega a girar 810 graus durante o salto mortal e as piruetas livres no ar; são mais de **DOIS GIROS COMPLETOS** em diferentes eixos de rotação. Além disso, quando toca o solo, Arthur suporta um impacto de 493 kg.

Argolas nos Jogos Olímpicos de 1896.