



PROGRAMA DE EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS FEMININOS

Autores: Satoaki Miyake e Esbela da Fonseca

Adaptação: Pedro Almeida



Fevereiro de 2010

Índice

Informações gerais	3
Salto de Cavalo	7
Barra / Paralelas Assimétricas	12
Trave	29
Solo	50
Preparação Física (Infantis A e B do 16º ao 3º Grau)	74

Informações gerais

O Programa de Exercícios Obrigatórios Femininos da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) está enquadrado no novo Regulamento de Competições de Ginástica Artística (RCGA), aprovado e em vigor desde Janeiro de 2010, e pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica (FIG) que orienta e regula tecnicamente a modalidade.

Este programa apresenta um carácter inovador no que respeita a uma lógica de progressão técnica vertical, independente de aparelho para aparelho, permitindo deste modo a possibilidade de participação por aparelhos e em graus de desenvolvimento diferentes (3º Grau SC, 6º Grau Solo, ...), dando hipótese a projectos de menores recursos (materiais, ocupação do ginásio e financeiros na contratação de treinadores) ou à participação de ginastas que não queiram investir tanto tempo na sua preparação, podendo desta forma participar em quadros competitivos aliciantes adaptados ao seu desenvolvimento técnico. (RCGA 2010)

A proposta técnica apresentada pretende estabelecer **um caminho seguro e pedagogicamente motivante para os praticantes de Ginástica** que, simultaneamente, **ajude a direccionar o trabalho de treinadores menos experientes**, sendo recomendável que, independentemente dos graus e aparelhos que são apresentados em competição, o percurso no treino deva passar pela aquisição de todo o programa técnico e físico proposto, garantindo deste modo a formação do praticante de Ginástica sem prejuízo das suas opções futuras.

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS *			
(Nas situações não especificadas, serão aplicadas as deduções segundo o código FIG)			
Erros	Pequenos 0.1 pts	Médios 0.3 pts	Grandes 0.5
<i>Deduções FIG adaptadas</i>			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg. [°]		X (menos de 2 seg.)	(sem paragem) Perca do valor correspondente
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e estendida	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no exercício obrigatório - definido pelas figuras apresentadas)	X ≤15°	X >15°	
Desvios de amplitude dos balanços tendo como referência os ângulos apresentados nas figuras ou especificado no texto	X ≤15°	X >15°	
Saída do estrado, cada vez (dedução à Nota Final)	X		
<i>Deduções Específicas</i>			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício		X	X
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Omissão de um elemento			Perca do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos exercícios obrigatórios			X Perca do valor correspondente

*Aplicável a todos os aparelhos com excepção dos saltos de cavalo onde serão aplicadas as regras FIG e da tabela específica.

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE SALTO DE CAVALO (14º ao 5º Grau) (Nas situações não especificadas, serão aplicadas as deduções segundo o código FIG)			
Erros	Pequenos 0.1 pts	Médios 0.3 pts	Grandes 0.5 /1.00
<i>Deduções FIG adaptadas</i>			
Falta de extensão do corpo	X	X	X
Avanço dos ombros no momento de empurrar o cavalo		X	X
Altura insuficiente no 2º voo	X	X	X
Comprimento insuficiente no 2º voo	X	X	
Falta de extensão do corpo antes da recepção	X	X	
Desvio na direcção do salto	X	X	
Dinamismo	X	X	
Ajuda durante o salto			Salto nulo
Ajuda na recepção do salto			X

BONIFICAÇÕES POR VIRTUOSISMO	
<i>“Tipo de excelência que o ginasta manifesta particularmente no desempenho das suas execuções, produzindo no espectador um efeito de surpresa, seja pela amplitude inabitual do elemento executado seja por utilizar uma técnica que, sem ser incorrecta, resulta num efeito estético original e agradável...”</i>	
0.1 pts	Pode ser dado a um elemento executado virtuosamente
0.2 pts	A uma parte de um exercício executada virtuosamente ou ao salto de cavalo no seu todo
0.4 pts	Por todo o exercício, quando este respeita os critérios acima descritos

OBTENÇÃO DA NOTA FINAL DOS EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

Nota de Execução: todos os exercícios partem de **10.00 pts** aos quais são **subtraídas** as deduções à qualidade de execução, descritas anteriormente e previstas no Código da FIG.

Nota de Dificuldade: Soma das diferentes partes de valor, **quando reconhecidas**, descritas nos diferentes graus dos exercícios obrigatórios. A esta soma é acrescida a bonificação por virtuosismo, caso seja atribuída.

Nota Final = Nota Final de Execução + Nota de Dificuldade obtida

MÚSICA DOS EXERCÍCIOS DE SOLO

RCGA 2010 – “A partir do 16º grau os exercícios de solo femininos serão obrigatoriamente acompanhados por música fornecida pela FGP e que é parte integrante do exercício. A partir do 7º grau (GAF), é dada a opção às ginastas de executarem o exercício com a música predefinida ou utilizarem uma música à sua escolha, devidamente enquadrada com o exercício.”

INTRODUÇÃO DE ELEMENTOS COREOGRÁFICOS NO SOLO E TRAVE

RCGA 2010 – “A partir do 7º grau, podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do exercício obrigatório nos exercícios de solo e de trave, em GAF. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota de partida do exercício mas poderá resultar, caso a execução não seja correcta, em deduções por parte do júri do aparelho. Nesta opção apenas os elementos gímnicos e acrobáticos são obrigatórios, compondo por si só a totalidade da nota de dificuldade do exercício.”

As partes obrigatórias encontram-se devidamente assinaladas ***a Bold e itálico***, sendo apenas possível a alteração da sequência do obrigatório nos casos em que o texto se apresenta assinalado (***a bold e itálico***) de forma descontinuada.

Exemplo 1: ***Rondada salto em extensão***, recepção.

Rolamento à retaguarda para apoio invertido.

Neste caso é possível alterar a sequência dos elementos técnicos previstos no obrigatório.

Exemplo 2: ***Rondada salto em extensão***, recepção.

Rolamento à retaguarda para apoio invertido.

Neste caso não é possível alterar a sequência dos elementos técnicos previstos no obrigatório.

PREPARAÇÃO FÍSICA (Infantis A e B do 16º ao 3º Grau)

RCGA 2010 – “Os ginastas Infantis que realizem exercícios entre o 16º e o 7º grau, terão que executar os exercícios de preparação física correspondentes ao aparelho em que participarem com o grau mais difícil. Para efeitos de pontuação por equipas, o sucesso em todos os exercícios de preparação física contará como um aparelho suplementar desse grau. “

Exemplo 1: 7º grau de solo – Executa os exercícios de PF do 7º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 10 pontos para a classificação de clube.

Exemplo 2: 10º grau de salto de cavalo, 11º grau de paralelas assimétricas, 10º grau de trave e 10º grau de Solo – Executa os exercícios de PF do 10º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 7 pontos para a classificação de clube.

Exemplo 3: 9º grau de salto de cavalo, 12º grau de paralelas assimétricas, 10º grau de trave e 10º grau de solo – Executa os exercícios de PF do 9º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 8 pontos para a classificação de clube

Exemplo 4: 5º grau de salto de cavalo, 6º grau de paralelas assimétricas, 3º grau de trave e 5º grau de solo – Está dispensado de executar os exercícios de PF, no entanto, pode executar os exercícios de PF do 7º grau como forma de contribuir para a classificação de clube (10 pontos), no caso de obter aprovação na realização dos mesmos.

Exemplo 5: 3º grau de salto de cavalo, 7º grau de paralelas assimétricas, 4º grau de trave e 5º grau de solo – Executa os exercícios de PF do 7º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 10 pontos para a classificação de clube.

Exemplo 6: 8º grau de solo – Executa os exercícios de PF do 8º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 9 pontos para a classificação de clube.

Exemplo 7: 3º grau de salto de cavalo – Está dispensado de executar os exercícios de PF, no entanto, pode executar os exercícios de PF do 7º grau como forma de contribuir para a classificação de clube (10 pontos), no caso de obter aprovação na realização dos mesmos.

SALTO DE CAVALO



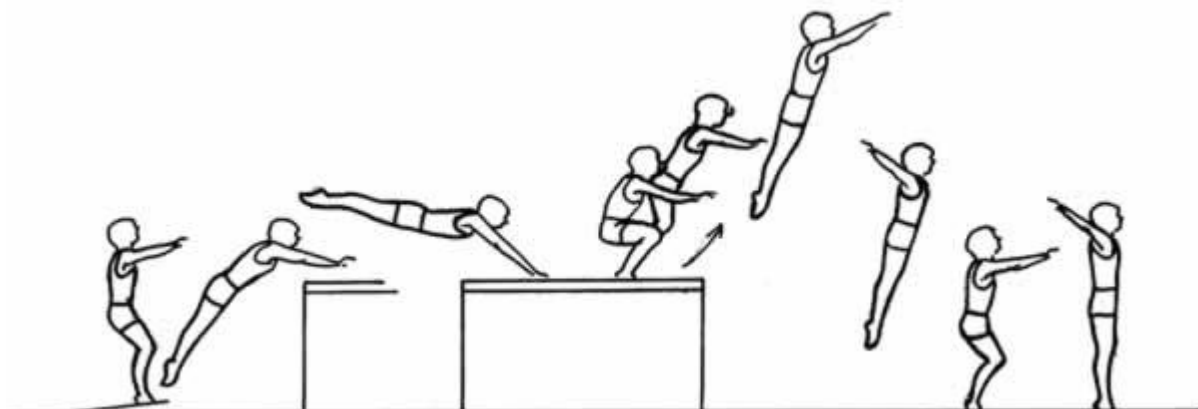
Foto: João Marques da Silva

Salto de Cavalo

14º Grau - Salto de plinto em comprimento (à altura da cintura)

Valor Total: 1.60 pts

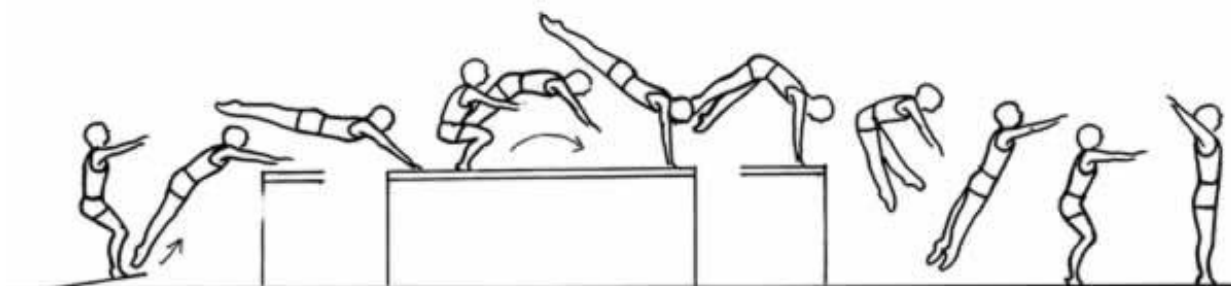
Após corrida preparatória, chamada no trampolim e saltar, colocando as mãos no plinto com os pés atrás, em posição de cócoras. Sem paragem, salto em extensão para o colchão.



13º Grau - Salto de plinto em comprimento (à altura da cintura)

Valor Total: 1.90 pts

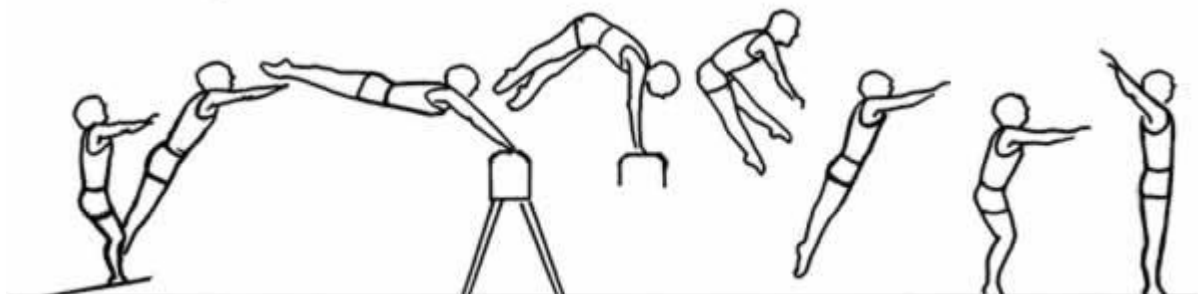
Após corrida preparatória, chamada no trampolim e saltar, colocando as mãos no plinto com os pés atrás, em posição de cócoras. Sem paragem, colocar as mãos à frente e salto de eixo para o colchão.



12º Grau - Salto de boque (à altura do abdómen)

Valor Total: 2.20 pts

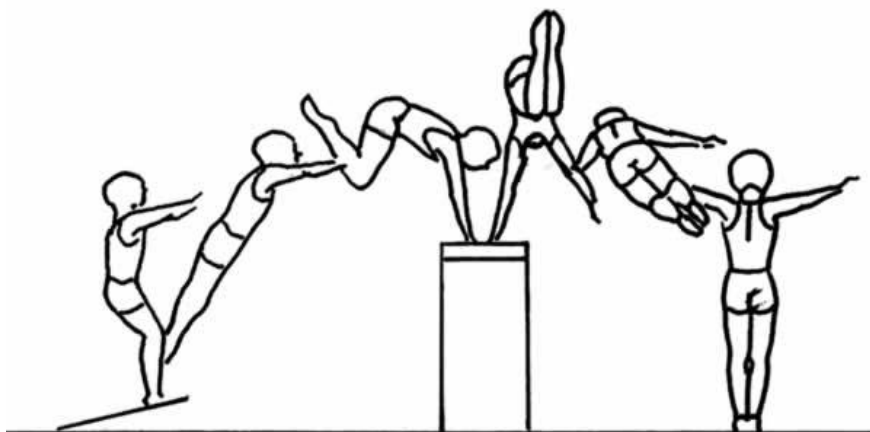
Após corrida preparatória, chamada no trampolim e salto de eixo.



11º Grau - Salto de plinto transversal (à altura do abdómen)

Valor Total: 2.60 pts

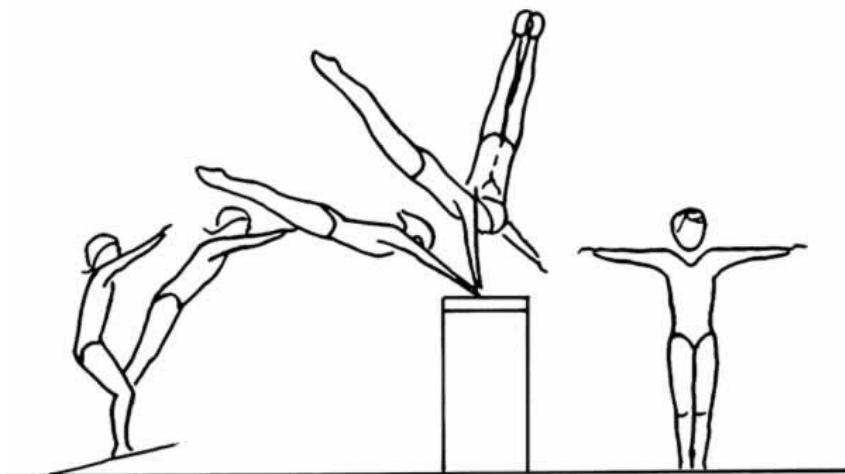
Após corrida preparatória, chamada no trampolim e salto engrupado com $\frac{1}{4}$ de volta.



10º Grau - Salto de plinto transversal (à altura do abdómen)

Valor Total: 3.00 pts

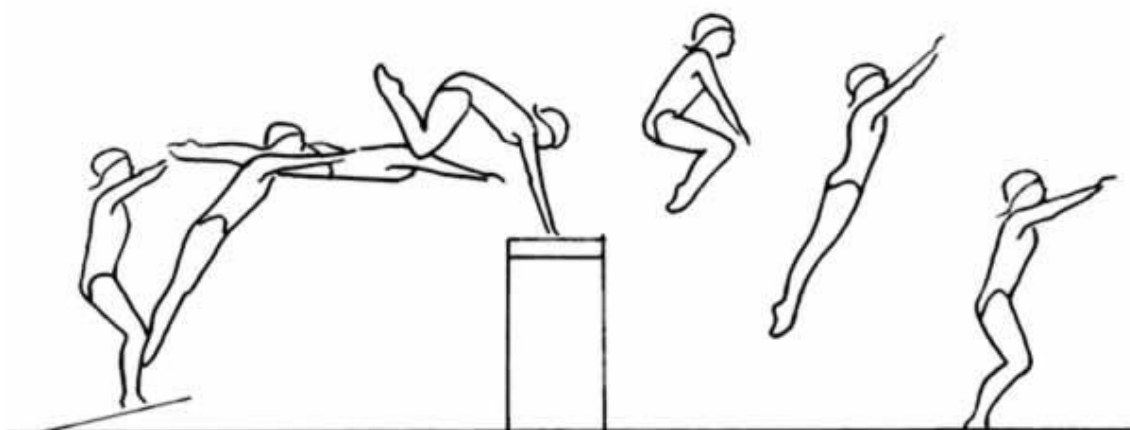
Salto facial com o corpo estendido e $\frac{1}{4}$ de volta na fase de apoio, para chegar costal ao plinto.



9º Grau - Salto de Plinto transversal (à altura do abdómen)

Valor Total: 3.40 pts

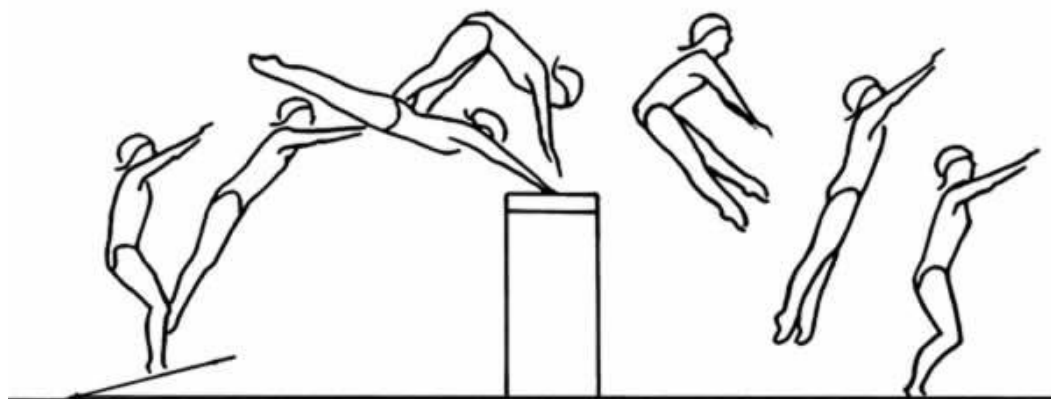
Salto de entre-mãos engrupado.



8º Grau - Salto de plinto transversal (à altura do abdómen)

Valor Total: 3.80 pts

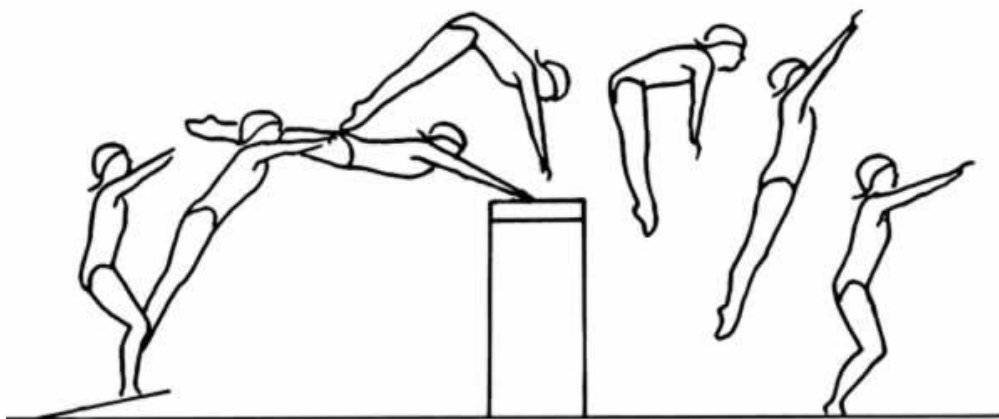
Salto de eixo.



7º Grau - Salto de plinto transversal (à altura do abdómen)

Valor Total: 4.20 pts

Salto de entre-mãos com pernas estendidas.



6º Grau - Salto de cavalo (INF/INI-1,05m; JUV – 1,20m; JUN/SEN – 1,25m)

Valor Total: 4.70 pts

Virtuosismo: 0.1 pts

Salto de entre-mãos com pernas flectidas.

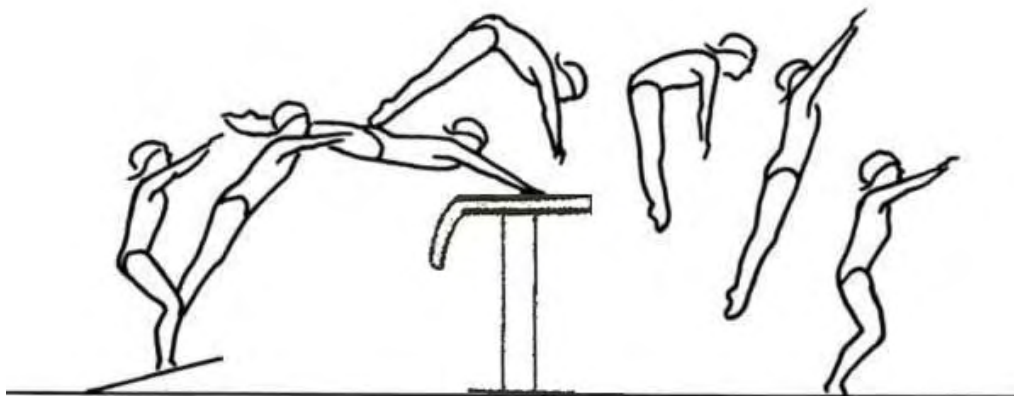


5º Grau - Salto de cavalo (INF/INI-1,05m; JUV – 1,20m; JUN/SEN – 1,25m)

Valor Total: 5.10 pts

Virtuosismo: 0.1 pts

Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

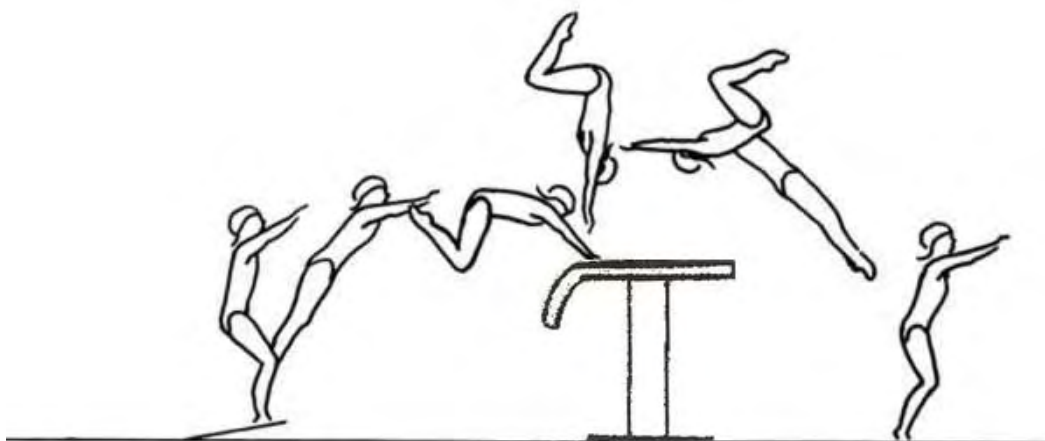


4º Grau - Salto de cavalo (INF/INI-1,05m; JUV – 1,20m; JUN e SEN – 1,25m)

Valor Total: 5.50 pts

Virtuosismo: 0.1 pts

Queda facial na posição engrupada.

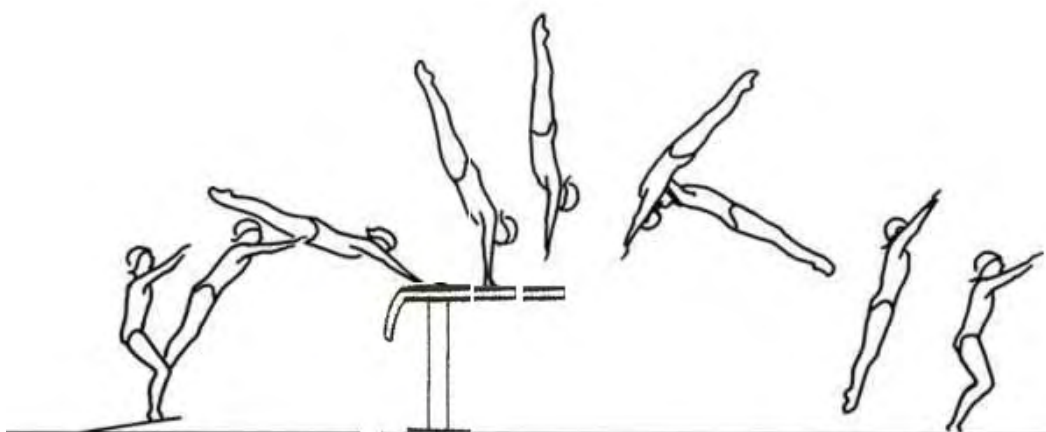


3º Grau - Salto de Cavalo (INI-1,05m; JUV – 1,20m; JUN e SEN – 1,25m)

Valor Total: 6.00 pts

Virtuosismo: até 0.2 pts

Queda Facial.

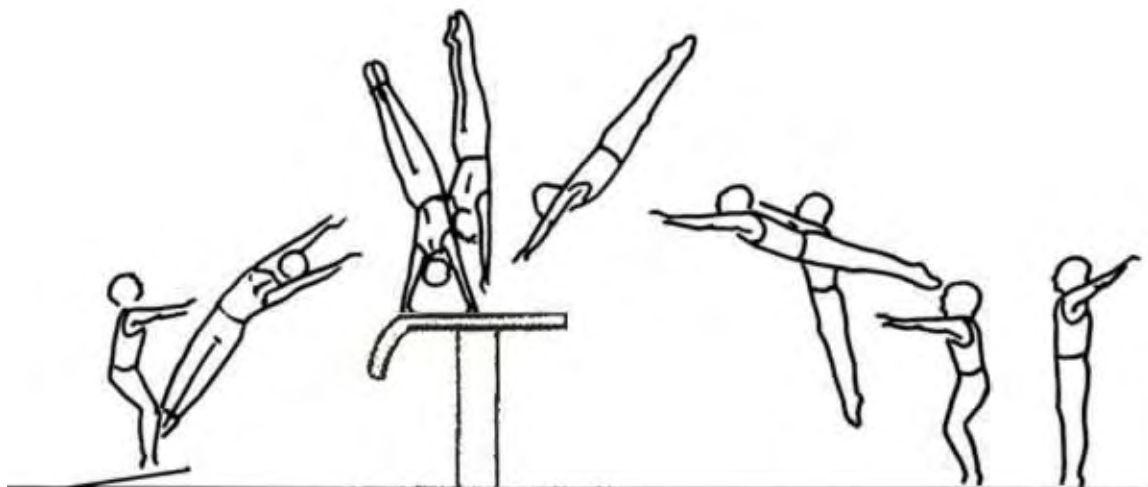


2º Grau - Salto de Cavalo (INI-1,05m; JUV – 1,20m; JUN e SEN – 1,25m)

Valor Total: 6.40 pts

Virtuosismo: até 0.2 pts

Queda facial com $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ de volta no eixo longitudinal na primeira fase de voo, empurrar para chegar facial ao cavalo.

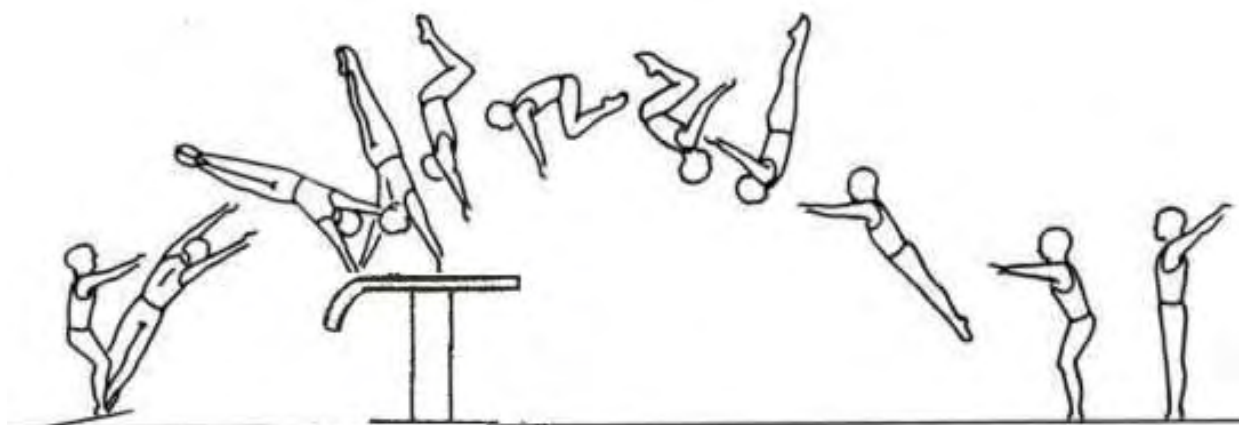


1º Grau - Salto de Cavalo (INI-1,05m; JUV – 1,20m; JUN e SEN – 1,25m)

Valor Total: 7.20 pts

Virtuosismo: até 0.2 pts

Tsukahara engrupado.



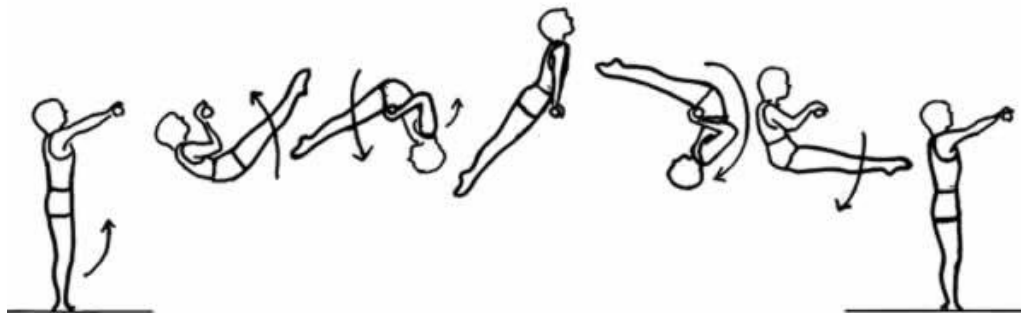
Barra / Paralelas Assimétricas



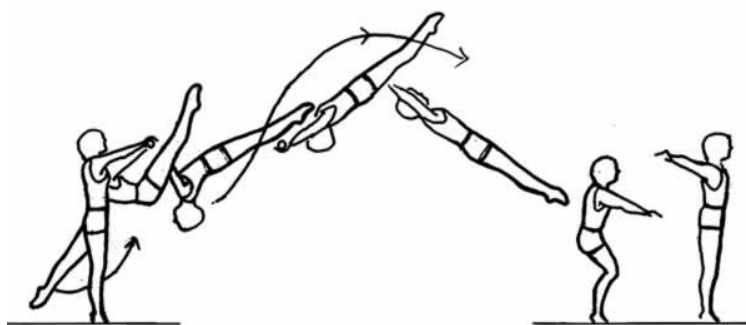
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Barra / Paralelas Assimétricas

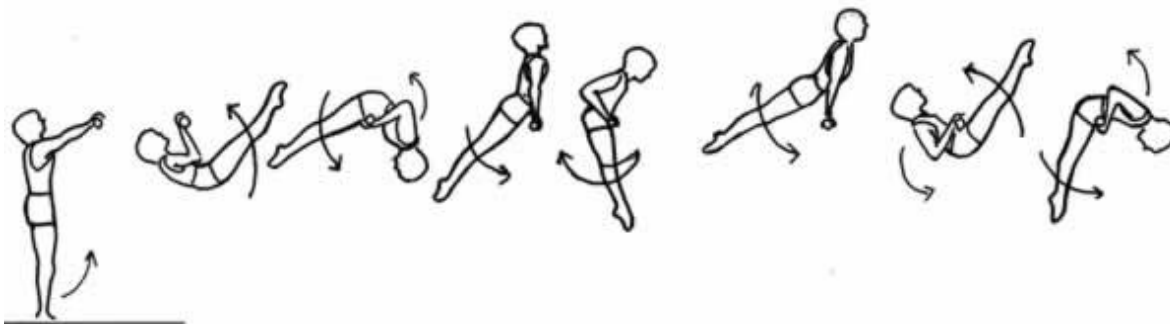
14º Grau - Barra fixa (à altura dos ombros)	Valor Total: 1.60 pts	Valor parcial
De pé, segurando a barra em pronação, subida de frente para apoio facial.		0.7
Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão.		0.2



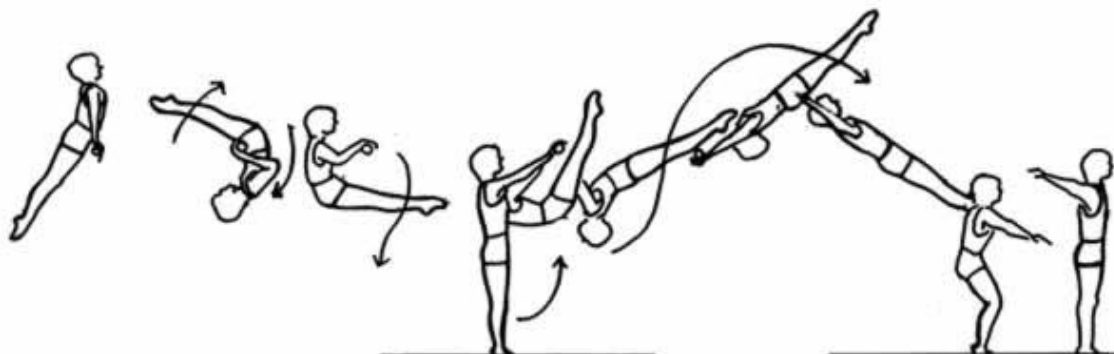
Levantar uma perna à retaguarda e balanço por baixo com uma perna, juntando as pernas no ar para chegar de pé, dorsal à barra. 0.7



13º Grau - Barra Fixa (à altura dos ombros)	Valor Total: 1.90 pts	Valor parcial
De pé, segurando a barra em pronação, subida de frente para apoio facial.		0.5
Tomar balanço à retaguarda (e volta à retaguarda em apoio facial).		0.7



Rolamento lento à frente com as pernas estendidas até tocar com os pés no chão. 0.2
Saltar com os pés juntos e balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra. 0.5



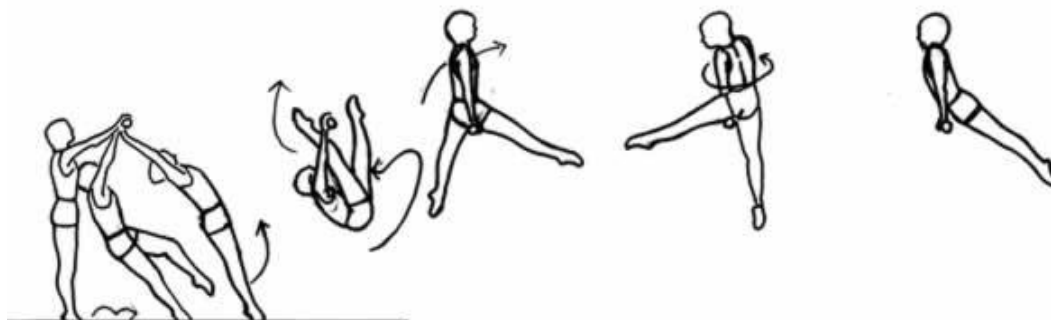
12º Grau - Barra fixa (à altura dos ombros)

Valor Total: 2.20 pts

Valor parcial

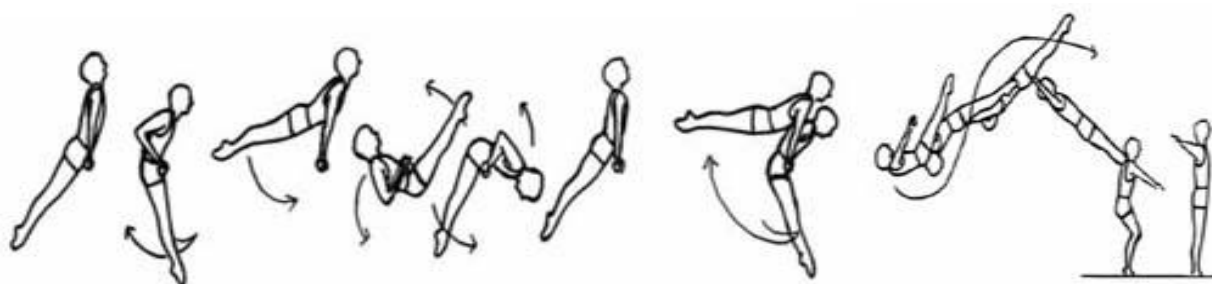
De pé, segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas, báscula com uma perna entre as pegas. 1.0

Rodar o tronco meia volta e passar a perna da frente para a retaguarda para apoio facial 0.2



Balanço à retaguarda, volta à retaguarda em apoio facial. 0.4

Balanço à retaguarda e saída de balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra. 0.6



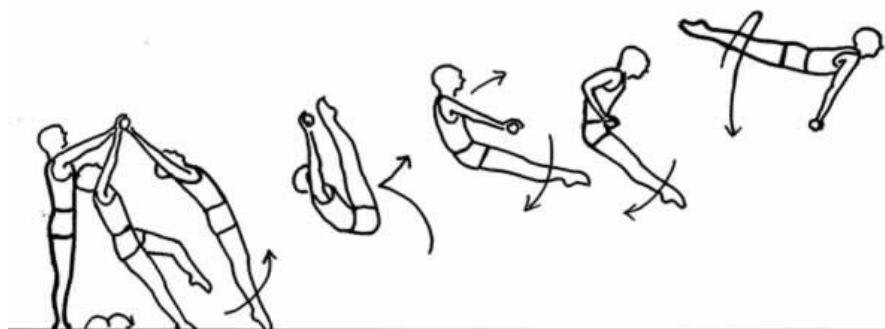
11º Grau - Barra Fixa (à altura da cabeça)

Valor Total: 2.60 pts

Valor Parcial

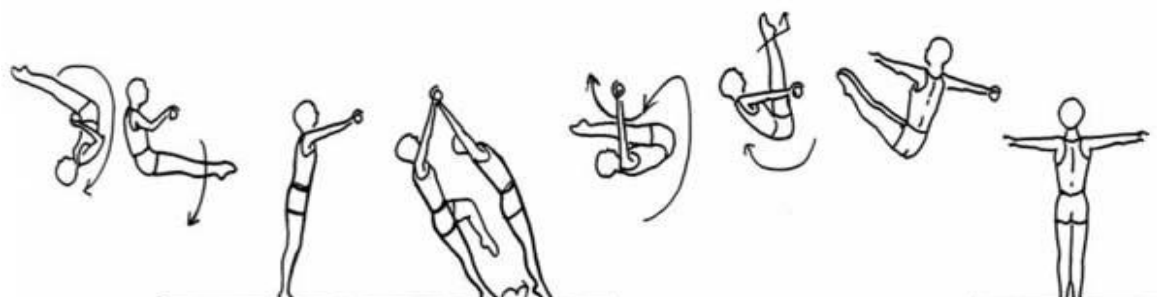
De pé, segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula para apoio facial. 1.0

Balanço atrás, volta à retaguarda em apoio facial. 0.3

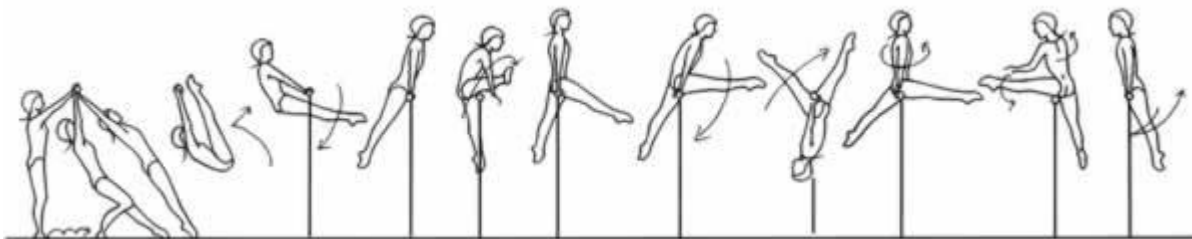


Rolar à frente até tocar com os pés no chão. 0.1

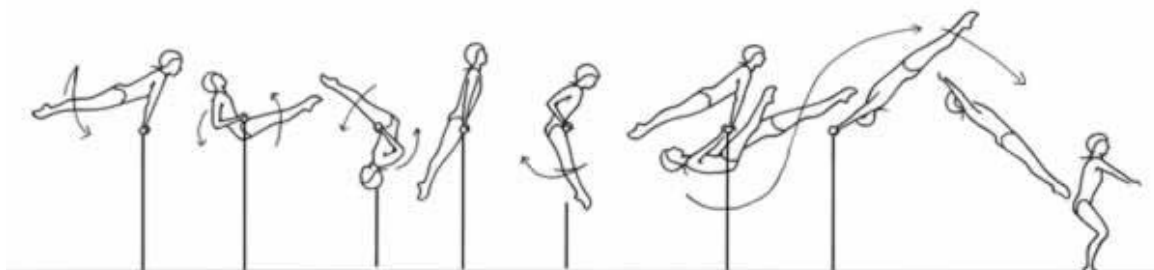
2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula dorsal para largar a barra com uma mão, chegando de pé, costal à barra. 1.2



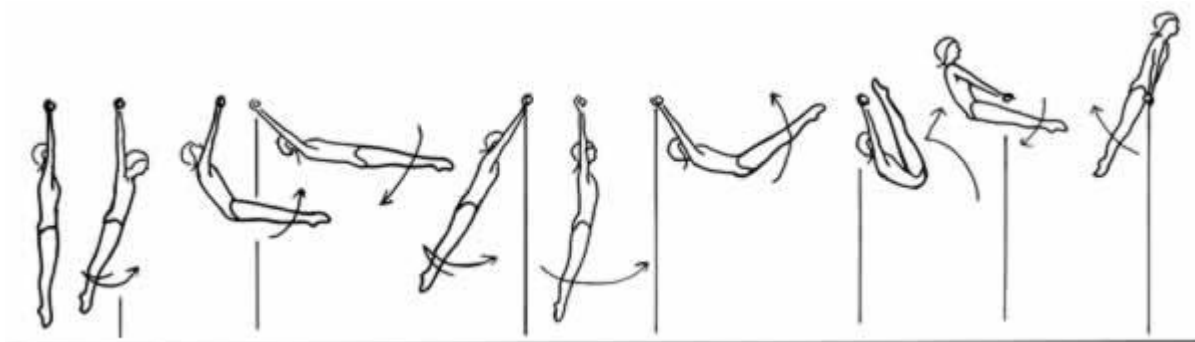
10º Grau - Barra Fixa (à altura da cabeça)	Valor Total: 3.00 pts	Valor Parcial
De pé, segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas, báscula para apoio facial, passar a perna dir. para a frente sob a mão dir.		1.3
Mudar as mãos para pega em supinação, volta à frente com afastamento ântero-posterior das pernas (sarilho à frente), ½ volta passando a perna esq. para apoio facial.		0.8



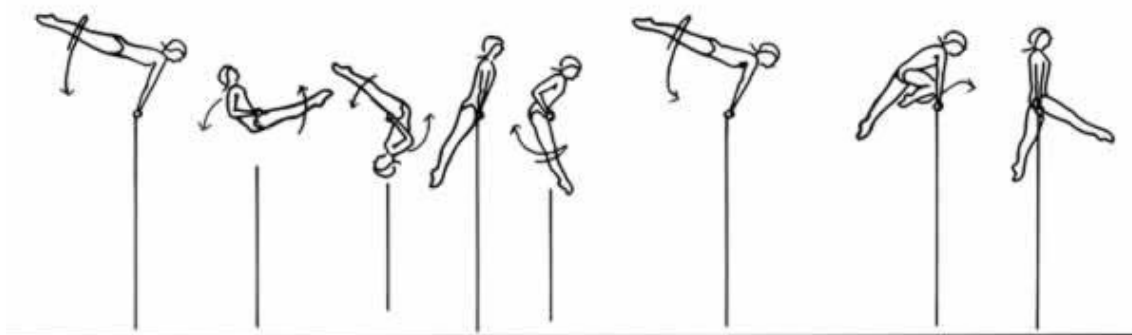
Balanço atrás, volta em apoio facial à retaguarda.	0.3
Balanço atrás e saída de balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra.	0.6



9º Grau - Barra fixa (altura suficiente para poder balançar livremente)	Valor Total: 3.40 pts	Valor Parcial
Salta para suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para báscula facial.		1.6

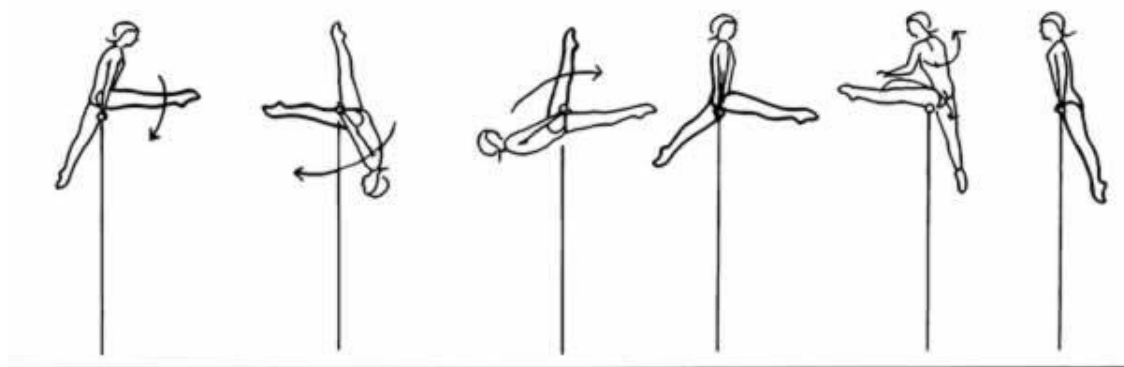


Balanço atrás, volta em apoio facial à retaguarda. Balanço atrás, entre-mãos com uma perna flectida, trocar as mãos para pega em supinação.	0.4
---	-----



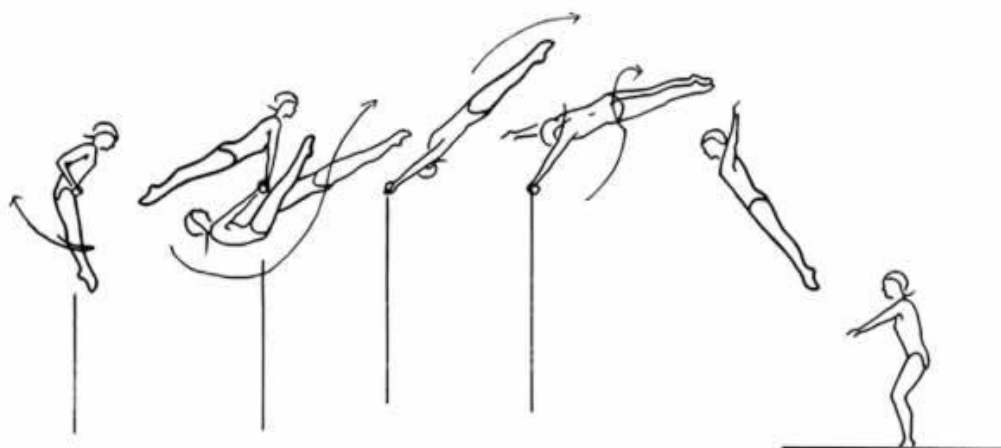
Volta à frente com as pernas em afastamento ântero-posterior (sarilho à frente). Meia volta passando a perna da frente para trás para apoio facial.

0.6

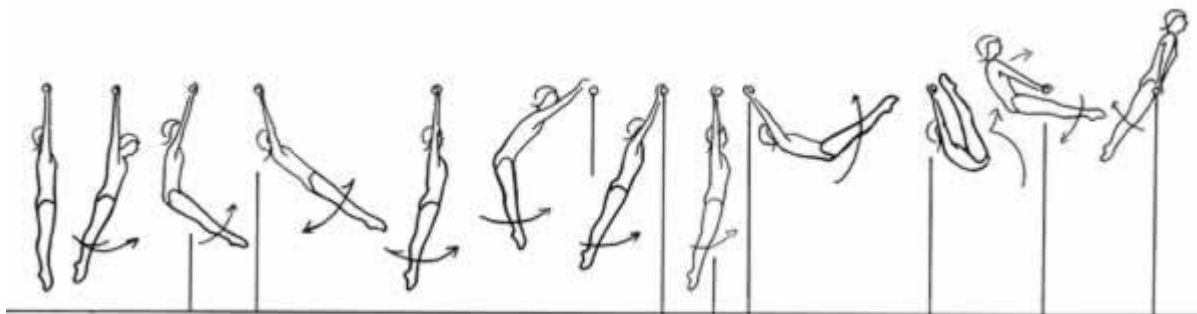


Balanço atrás e balanço por baixo com $\frac{1}{2}$ volta (180°), para chegar de pé, facial à barra.

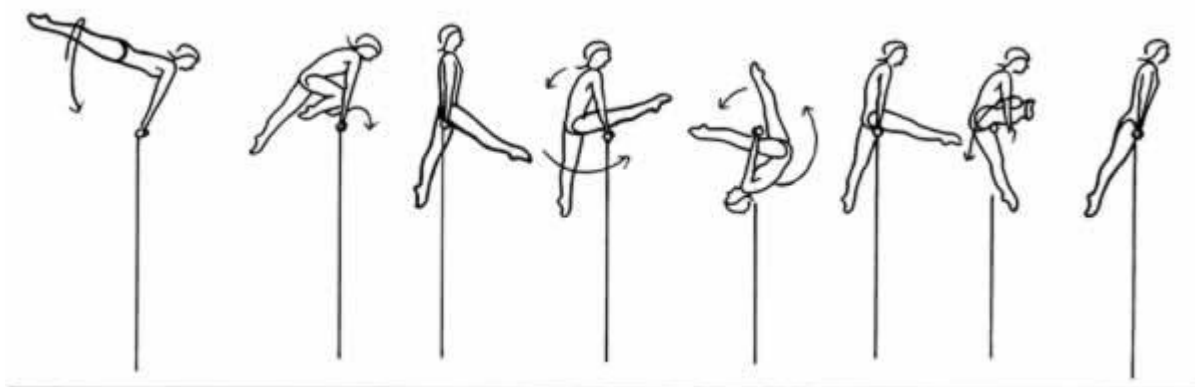
0.8



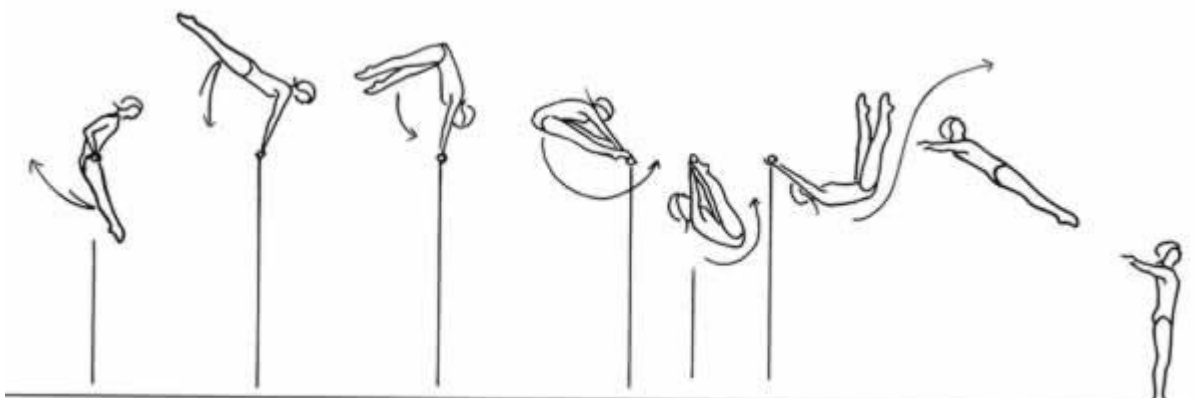
8º Grau - Barra Fixa (altura suficiente para poder balançar livremente)	Valor Total: 3.80 pts	Valor Parcial
Saltar para suspensão com a pega em supinação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda trocando as mãos para pega em pronação.		0.2
Balanço à frente, báscula para apoio facial.		1.6



Balanço atrás, entre-mãos com uma perna, volta à retaguarda com afastamento ântero-posterior das pernas (sarilho atrás), passa a perna da frente para trás, para apoio facial.	1.0
--	-----



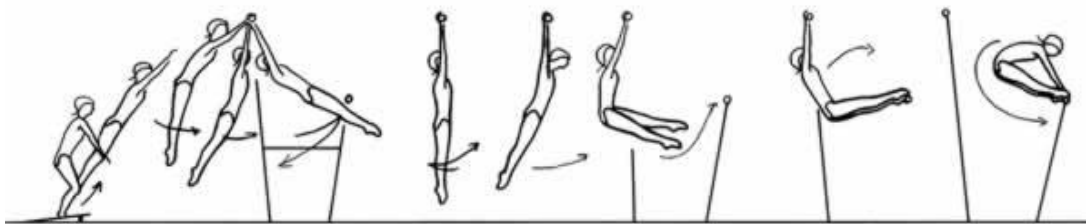
Balanço atrás e, com as pernas afastadas, colocar as pontas dos pés na barra e saída de pés e mãos para chegar dorsal à barra.	1.0
--	-----



7º Grau - Paralelas Assimétricas (b.i. 170 cm, b.s. 250 cm - FIG) Valor Total: 4.20 pts Valor Parcial

Do lado de fora do banzo superior, alguns passos de corrida, chamada no trampolim, saltar para suspensão, balanço atrás, balanço à frente e afastando as pernas, colocar as pontas dos pés no banzo inferior, passar as mãos para o banzo inferior.

0.5

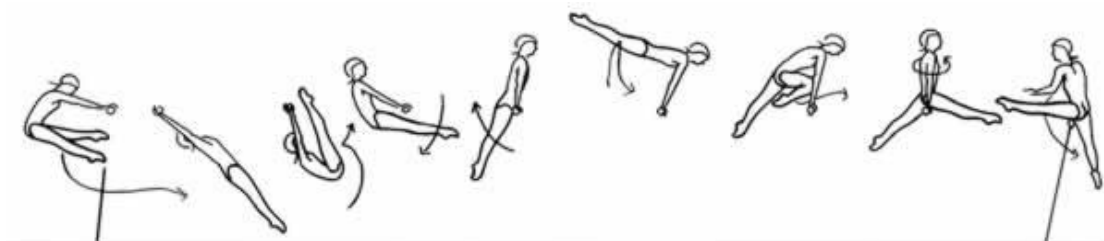


Balançar à frente as pernas afastadas e báscula para apoio facial.

1.2

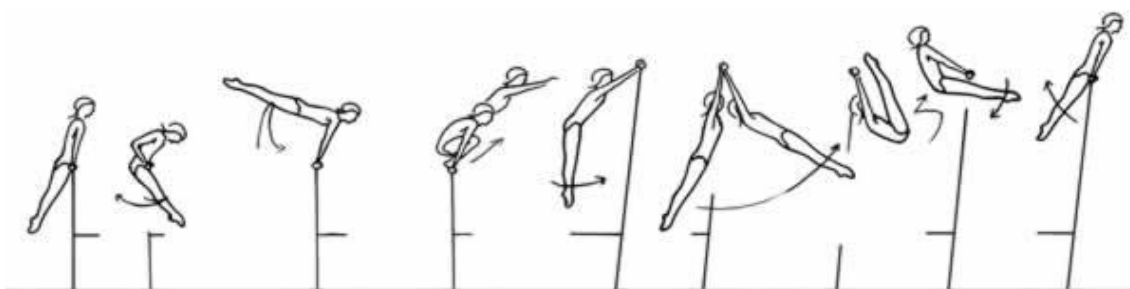
Balançar as pernas à retaguarda, entre-mãos com uma perna, ½ volta com o tronco, passando a perna da frente para trás para apoio facial.

0.2



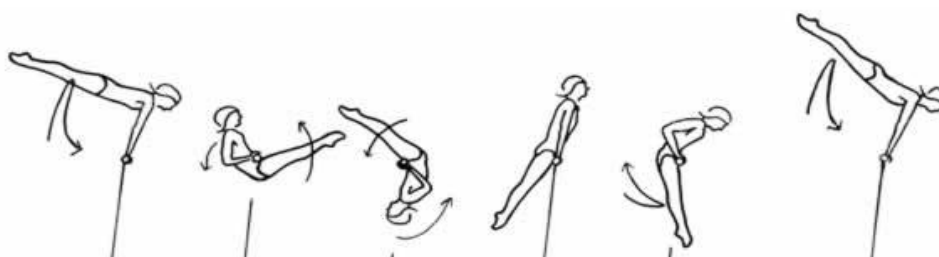
Balançar as pernas à retaguarda e colocar as pontas dos pés entre as mãos, na posição de cócoras. Agarrando o banzo superior, saltar para suspensão e báscula para apoio facial.

1.4



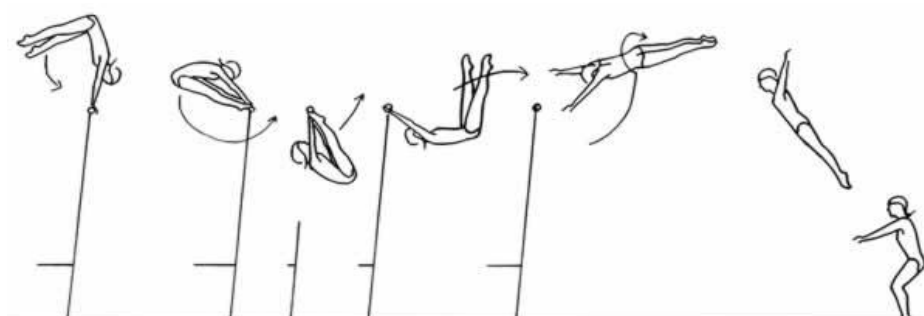
Balançar as pernas atrás e volta em apoio facial à retaguarda, balançar as pernas atrás.

0.2



Afastar as pernas, colocar as pontas dos pés no banzo e saída de pés e mãos à retaguarda com ½ volta, para chegar facial às paralelas.

0.7



6º Grau - Paralelas Assimétricas (b.i. 170 cm, b.s. 250 cm - FIG)

Valor Total: 4.60 pts

Valor Parcial

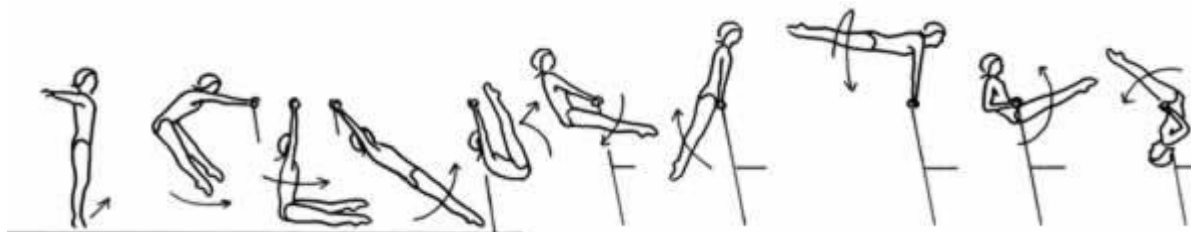
Virtuosismo: até 0.20 pts

Frente ao banzo inferior, saltar para suspensão com pernas afastadas, balançar, báscula para apoio facial.

1.2

Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta à retaguarda em apoio facial.

0.2

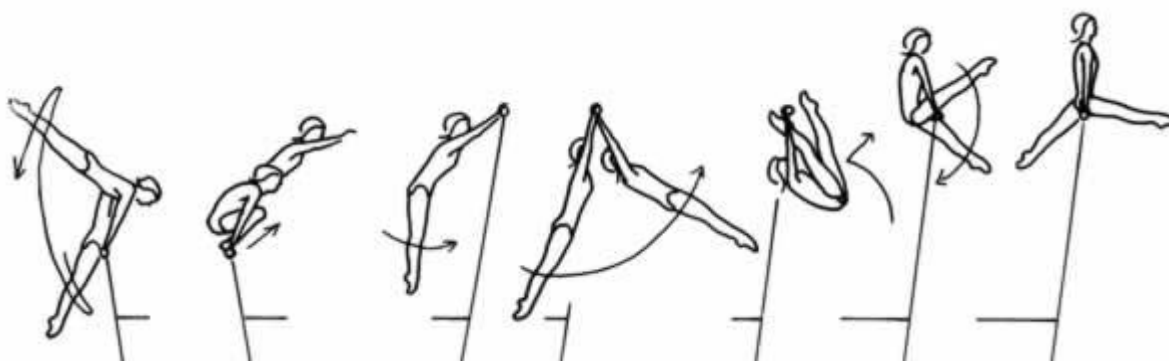


Balanço à retaguarda para apoio elevado e colocar os pés no banzo na posição de cócoras.

0.6

Saltar para suspensão no banzo superior, balançar, báscula com uma perna estendida entre as pegas.

1.0

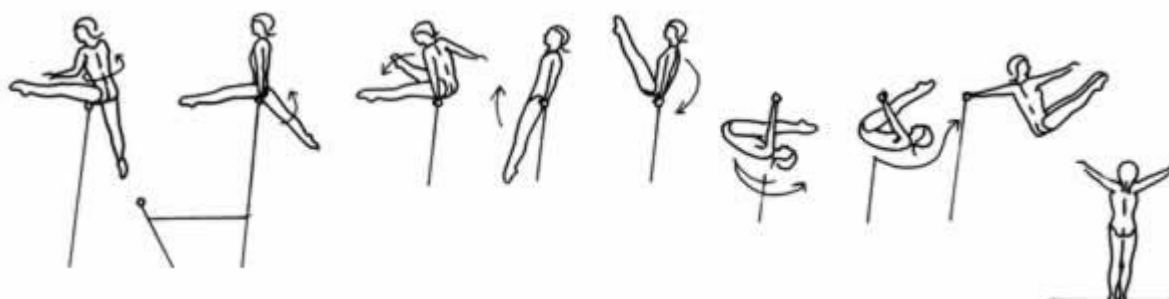


½ volta para o lado oposto ao da perna da frente e passar a perna da retaguarda para a frente, ficando sentada, voltada para o interior dos banzos.

0.3

Balançar à retaguarda para a suspensão semi-invertida, balançar à frente e, largando uma mão, saída com ¼ de volta e extensão do corpo para a posição de pé costal às paralelas.

1.3



5º Grau - Paralelas Assimétricas (b.i. 165 cm., b.s. 245 cm.)

Valor Total: 5.00 pts

Valor Parcial

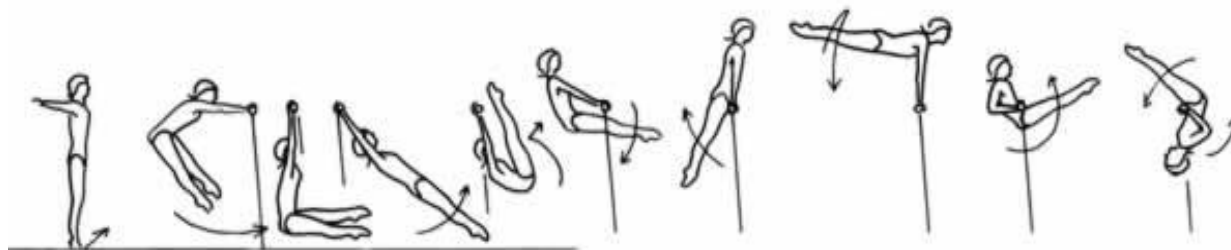
Virtuosismo: até 0.20 pts

Frente ao banzo inferior, saltar para suspensão com pernas afastadas, balançar, báscula para apoio facial.

0.6

Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta à retaguarda em apoio facial.

0.2



Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio elevado.

1.0

Balançar para suspensão com pernas afastadas, báscula com uma perna entre as pegas.

0.6

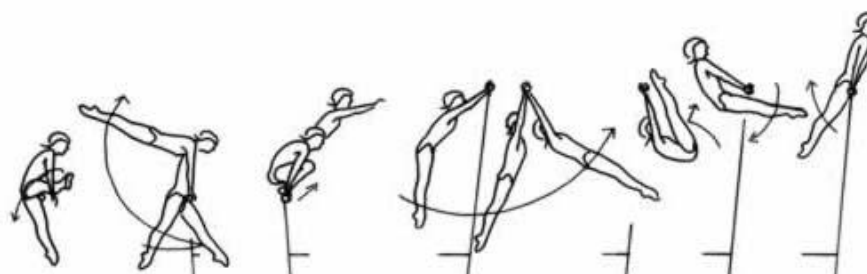


Passar a perna da frente para trás para apoio facial. Balanço à retaguarda para apoio elevado e colocar os pés no banzo na posição de cócoras.

0.2

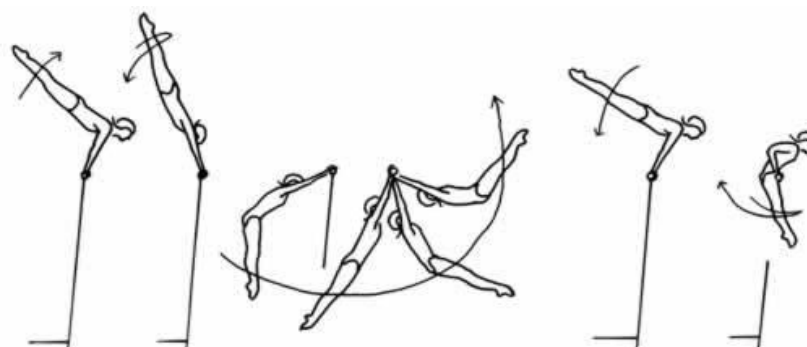
Saltar para suspensão no b. i., balançar, báscula para apoio facial.

0.6

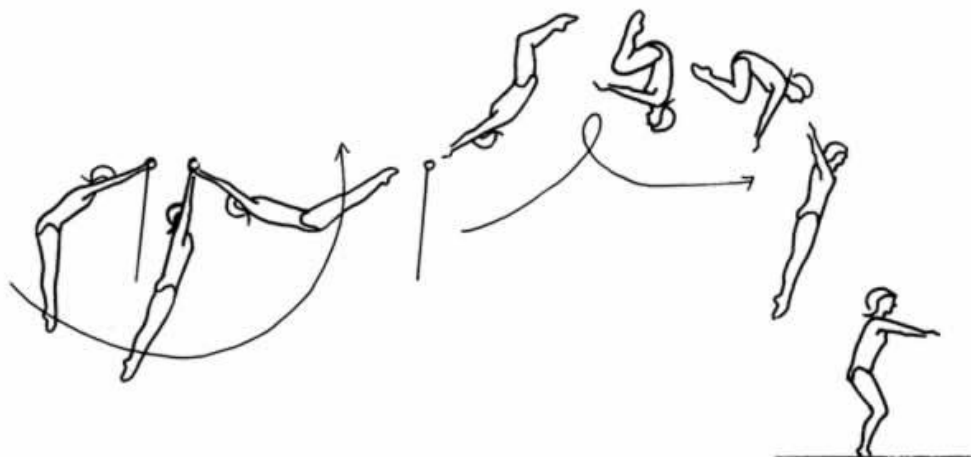


Balanço à retaguarda para apoio elevado, cair para suspensão entre os banzos, ½ gigante à retaguarda para apoio facial.

0.8



Balanço à retaguarda para apoio elevado, cair para suspensão entre os banzos, balançar à frente e, largando o banzo superior, saída de mortal engropado à retaguarda para chegar dorsal à barra. 1.0



4º Grau - Paralelas assimétricas (b.i. 170 cm, b.s. 250 cm - FIG) Valor Total: 5.40 pts Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.20 pts

Frente ao banzo inferior, saltar para suspensão com pernas afastadas, balançar, báscula para apoio facial. 0.5

Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio invertido. 1.4

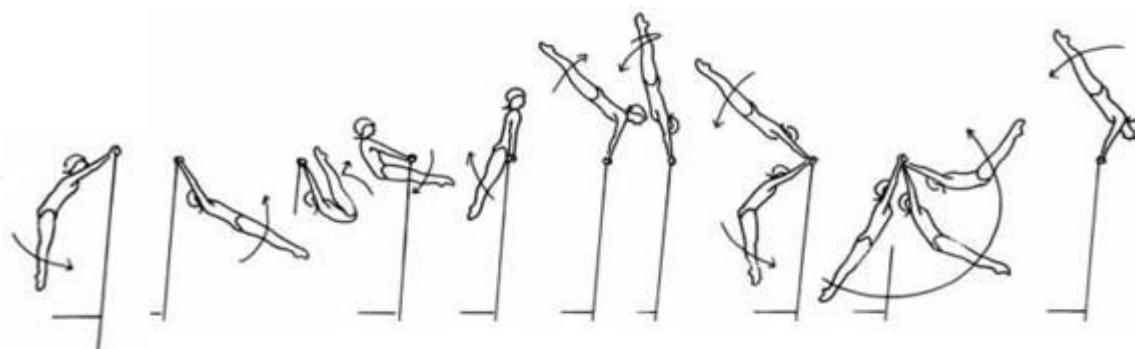


Balançar para suspensão com pernas afastadas, báscula para apoio facial. 0.7

Balanço à retaguarda para apoio elevado e colocar os pés no banzo na posição de cócoras. 0.1

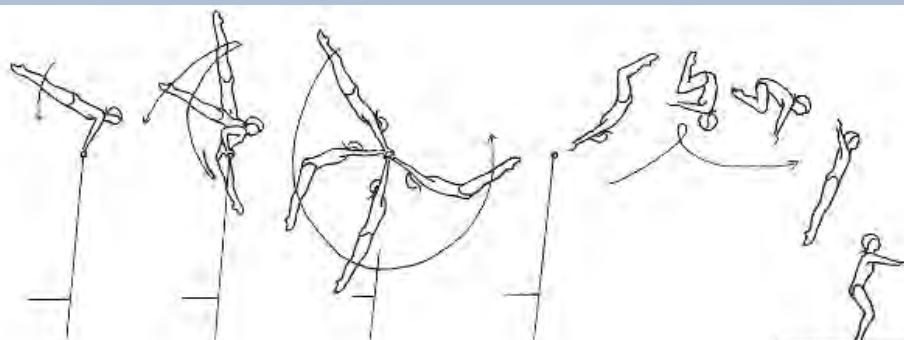


Saltar para suspensão no banzo superior, balançar, báscula para apoio facial. 0.5



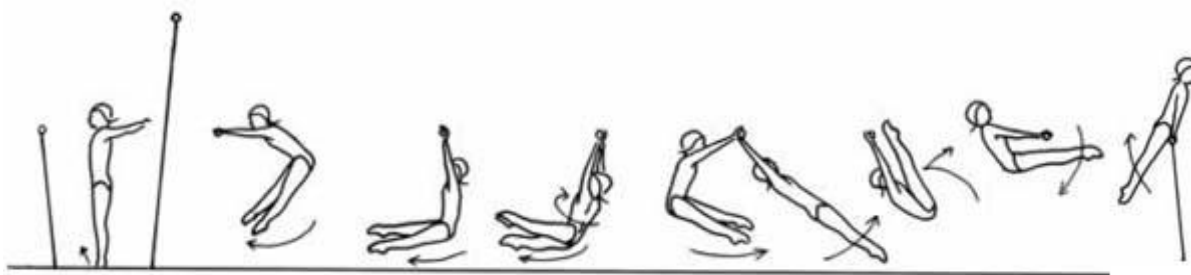
Balanço à retaguarda para apoio elevado, cair entre os banzos, gigante à retaguarda para apoio elevado passageiro. 1.4

Apoio facial, balanço à retaguarda para apoio invertido, cair entre os banzos, balançar à frente e, largando os banzos, saída de mortal engrupado à retaguarda para chegar dorsal às paralelas. 0.8



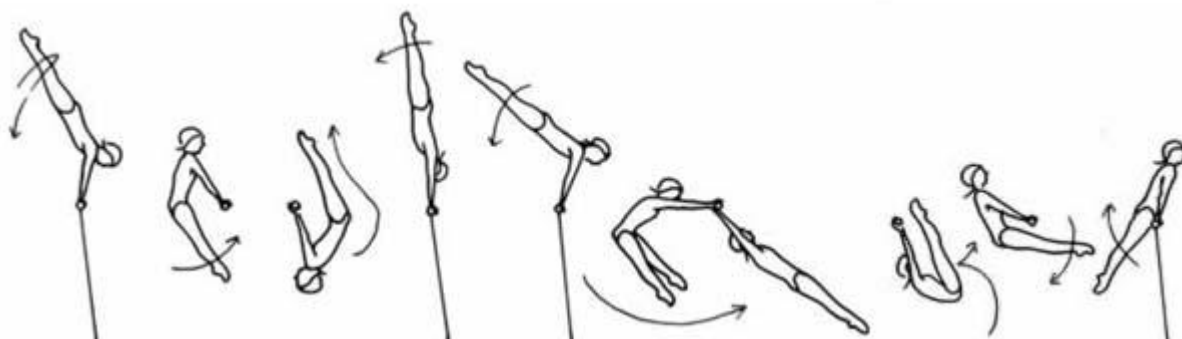
3º Grau - Paralelas Assimétricas (b.i. 170 cm, b.s. 250 cm - FIG) Valor Total: 5.80 pts Valor Parcial
Virtuosismo: até 0.40 pts

Frente ao banzo inferior do lado de dentro, saltar para suspensão, balançar, ½ volta, balançar, báscula para apoio. 0.7



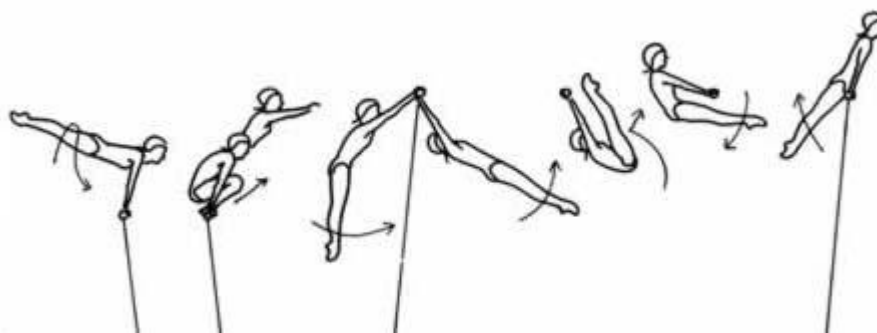
Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio invertido. 1.2

Balançar para suspensão, báscula para apoio facial. 0.6

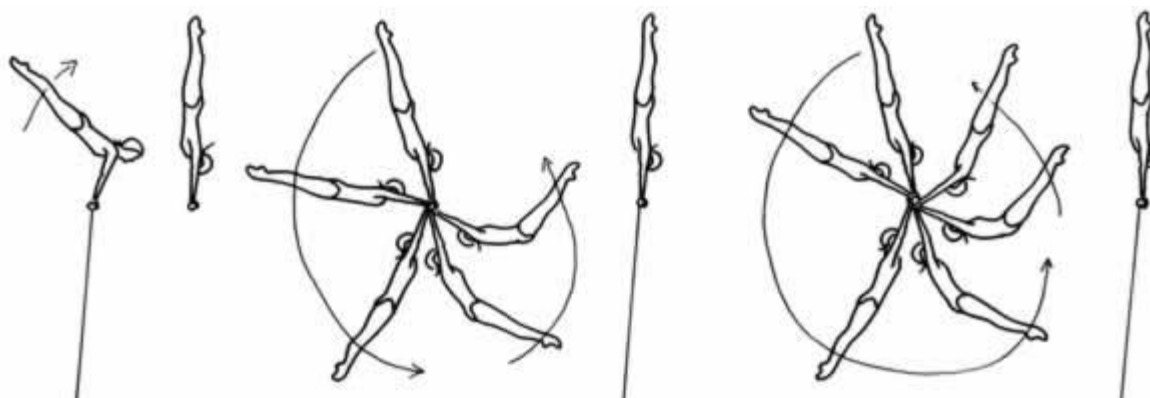


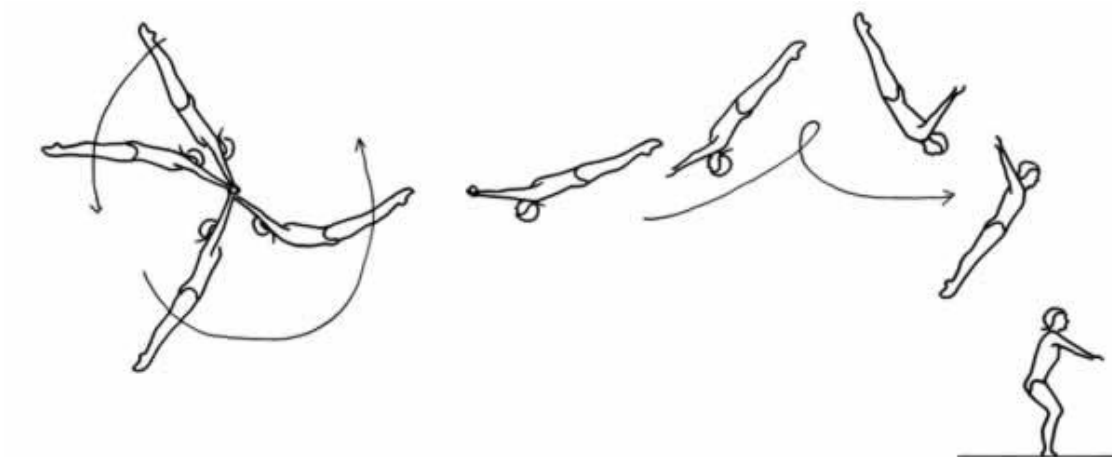
Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés no banzo na posição de cócoras. 0.1

Saltar para suspensão no banzo superior, báscula para apoio facial. 0.4



Balanço à retaguarda para apoio elevado, dois gigantes à retaguarda. 1.6



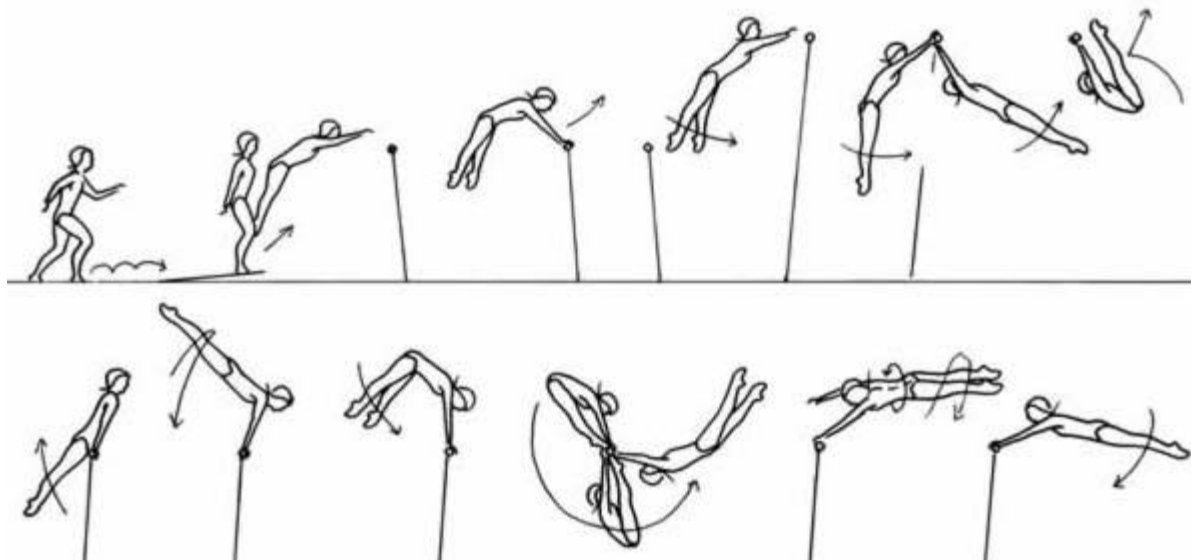


2º Grau - Paralelas Assimétricas (b.i. 170 cm, b.s. 250 cm - FIG) Valor Total: 6.20 pts Valor Parcial
Virtuosismo: até 0.40 pts

Frente ao banzo inferior, alguns passos de corrida, entrada de eixo para suspensão no banzo superior. 0.5

Báscula para apoio facial. 0.3

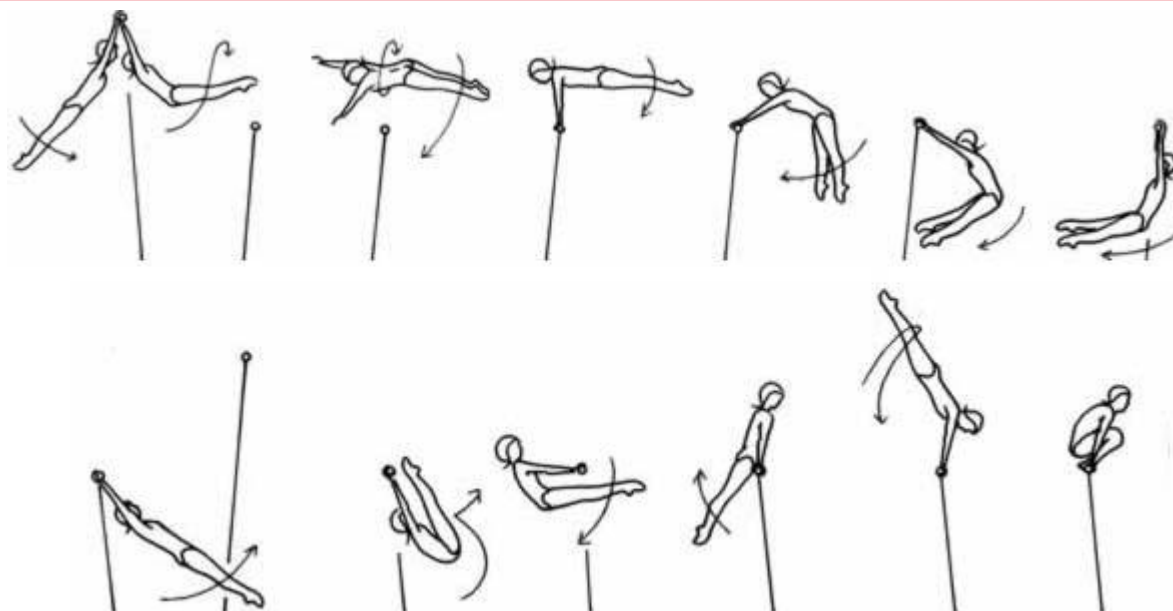
Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés no banzo com as pernas afastadas, pés e mãos à retaguarda com ½ volta, pega em pronação. 0.5



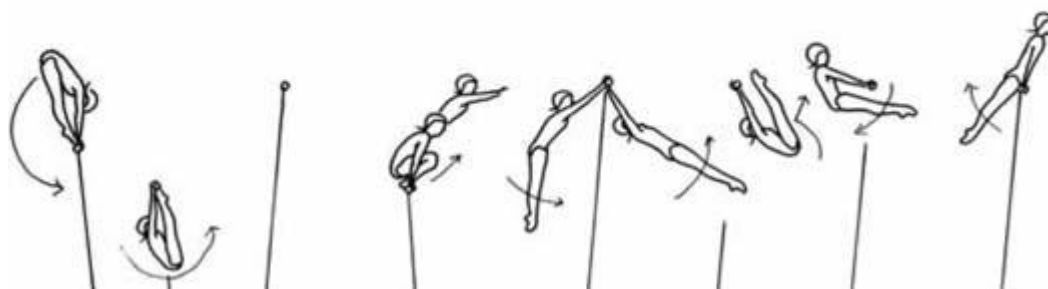
Balanço por baixo com 1/2 volta sobre o banzo inferior. 0.9

Balançar em suspensão, báscula para apoio facial. 0.4

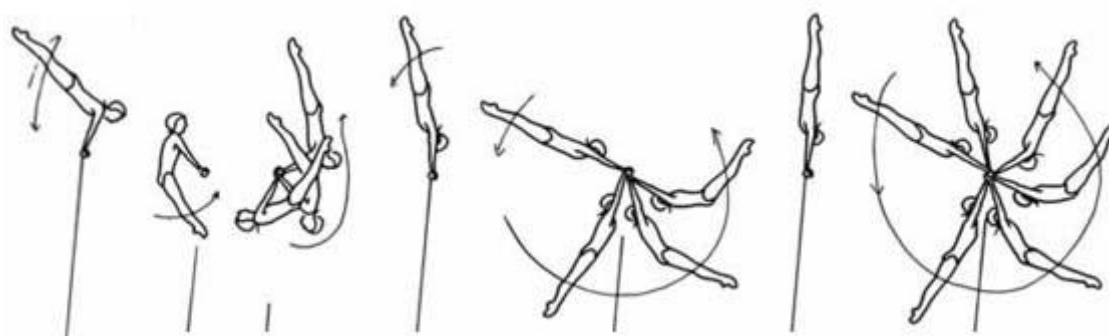
Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés no banzo na posição de cócoras. 0.1



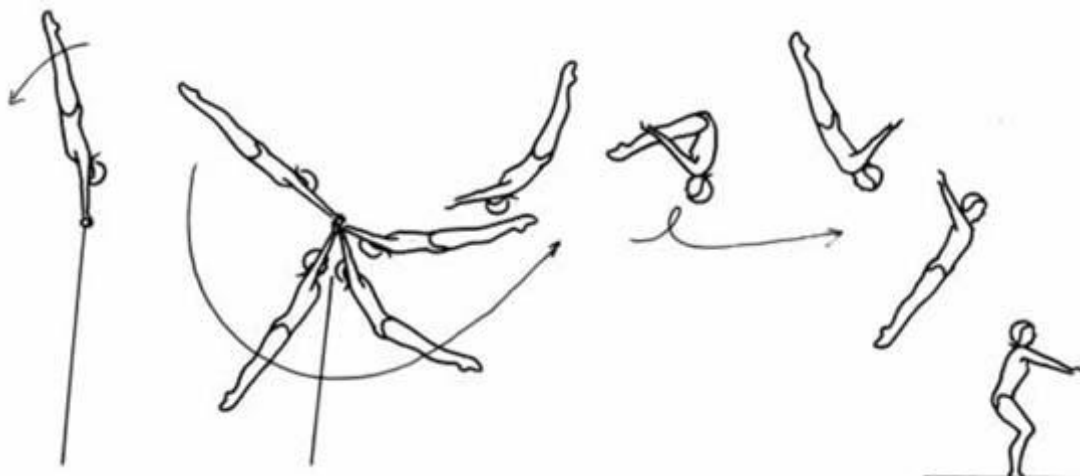
Pés e mãos à retaguarda estendendo e flectindo novamente as pernas.	0.3
Saltar para suspensão no banzo superior, balançar, báscula para apoio facial.	0.3



Balanço à retaguarda para apoio facial, volta livre para apoio invertido.	0.7
Dois gigantes à retaguarda.	1.2



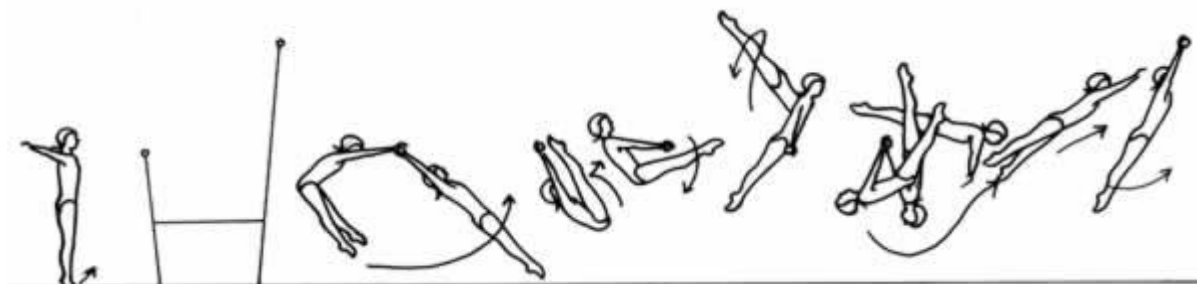
Balanço à frente e saída de mortal encarpado à retaguarda.	1.0
--	-----



1º Grau - Paralelas Assimétricas (b.i. 170 cm, b.s. 250 cm - FIG) Valor Total: 7.00 pts Valor Parcial
Virtuosismo: até 0.40 pts

Frente ao banzo inferior do lado de fora, saltar para suspensão, balançar, báscula para apoio facial. 0.3

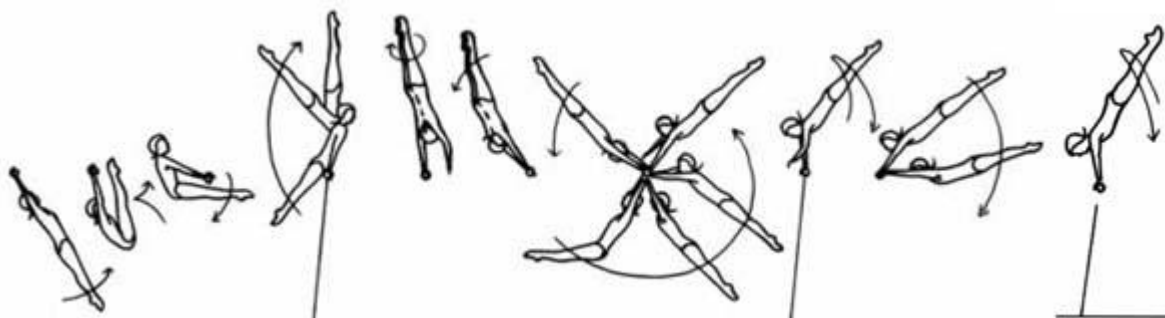
Balanço à retaguarda, torpedo livre para suspensão no banzo superior. 1.0



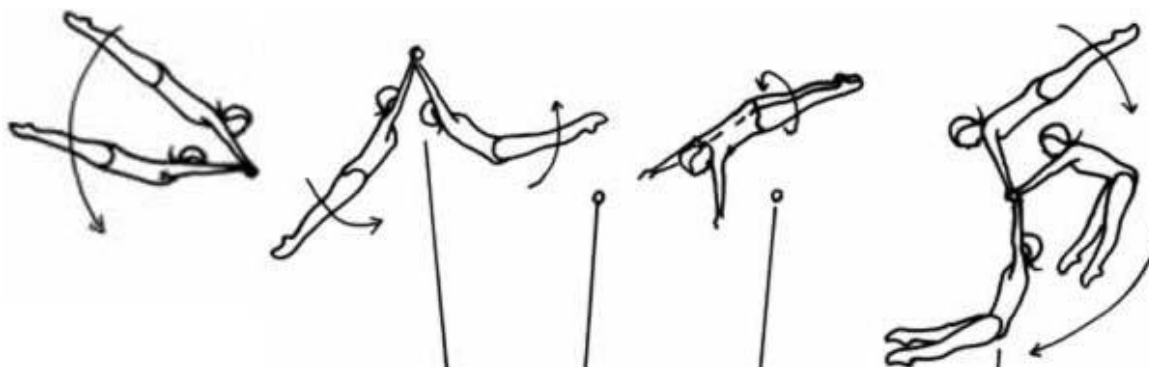
Balançar à frente, báscula para apoio facial. 0.3

Balanço à retaguarda para apoio invertido, rodar o corpo ½ volta para o lado de fora agarrando o banzo em supinação, ficando a outra mão em pega cubital, cair dorsalmente para balançar o corpo entre os banzos até perto do apoio invertido. 1.0

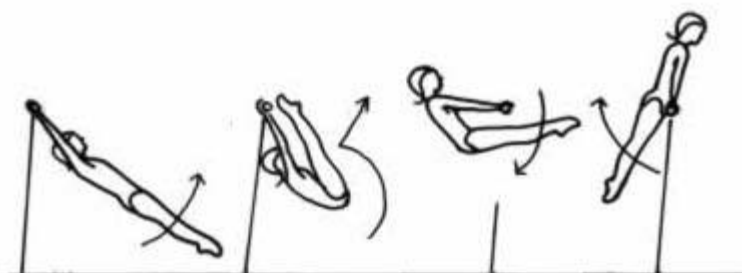
Mudar as mãos para pega em pronação. 0.3



Balanço por baixo com ½ volta sobre o banzo inferior. 0.7

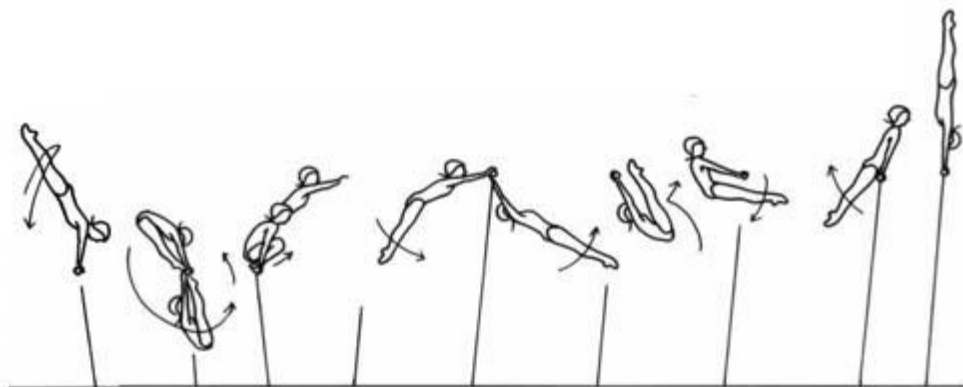


Balançar para suspensão com pernas afastadas, báscula para apoio facial. 0.2

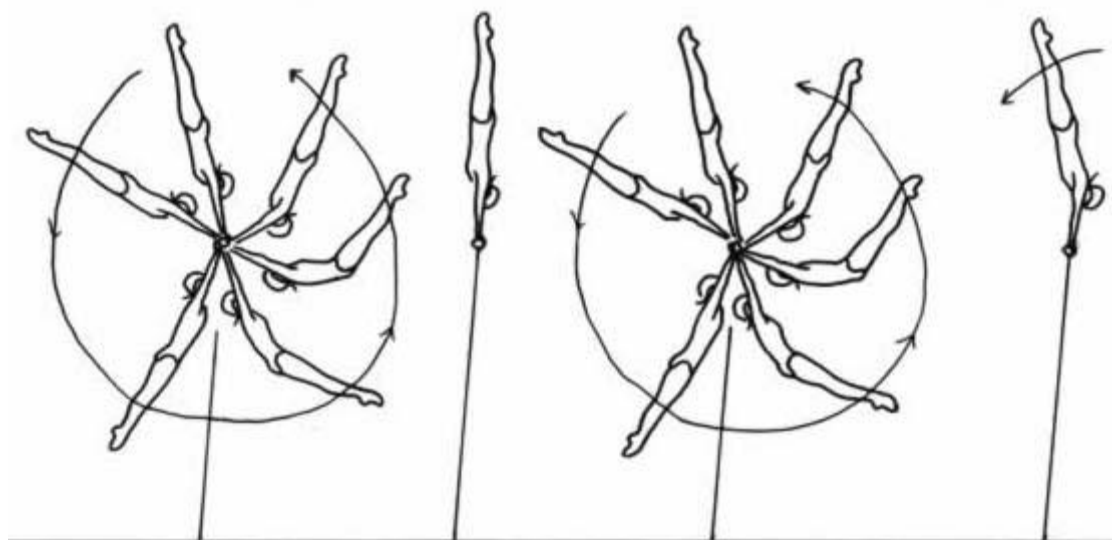


Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés no banzo com as pernas estendidas, pés e mãos à retaguarda para posição de cócoras. 0.4

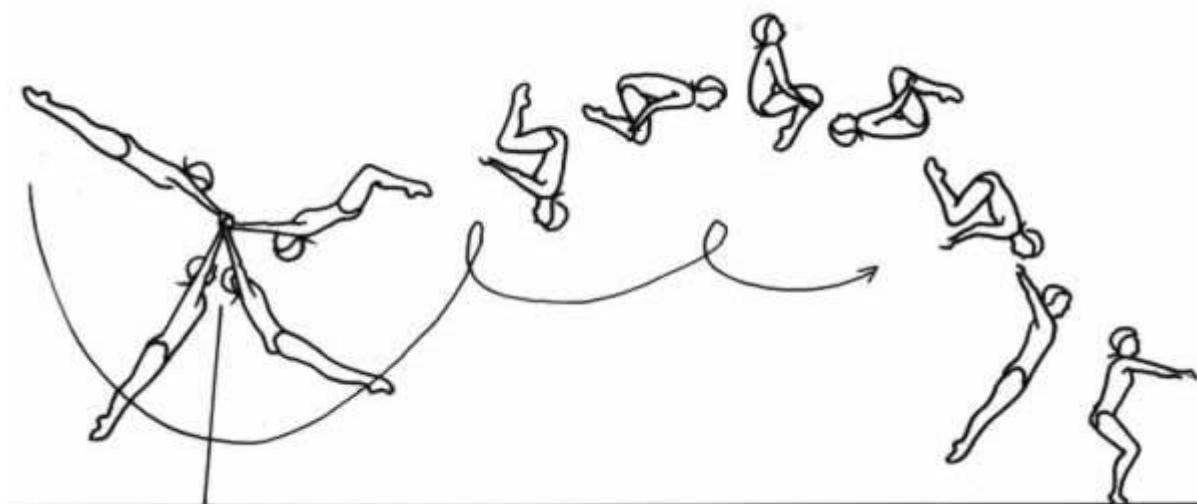
Saltar para suspensão no banzo superior, báscula para apoio invertido. 0.4



Dois gigantes à retaguarda. 1.0



Balanço à frente para saída de duplo mortal engrupado à retaguarda. 1.4



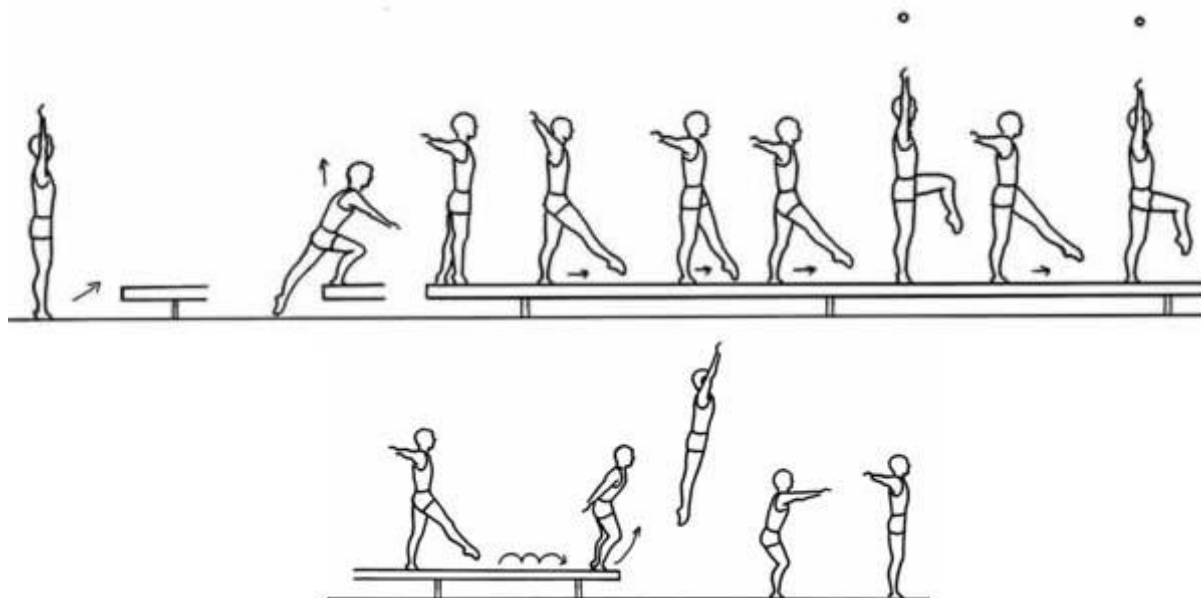
Trave



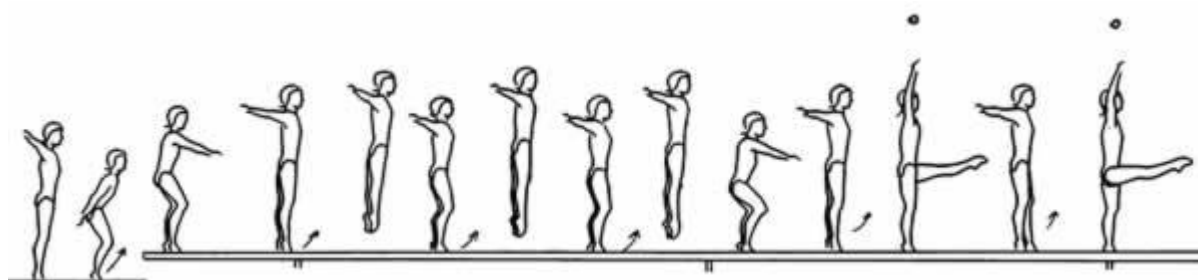
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Trave

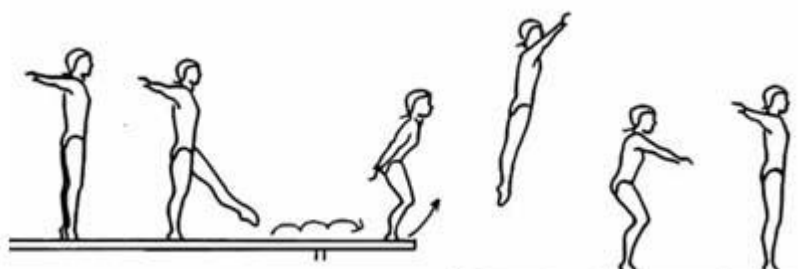
16º Grau - Banco Sueco	Valor Total: 1.00 pts	Valor parcial
Da posição de sentido facial a uma das pontas do banco, subir com uma perna, juntando a outra atrás, braços em elevação lateral. 3 passos em frente, dir. esq. dir., elevação anterior da perna esq. flectida, braços em elevação superior.		0.3
Um passo em frente com a perna esq., braços em elevação lateral, elevação anterior da perna dir. flectida, braços em elevação superior.		0.3
Alguns passos até ao fim do banco, juntar as pernas e salto em extensão de saída com os braços em elevação superior, para chegar de pé sobre o colchão.		0.4



15º Grau - Banco Sueco	Valor Total: 1.30 pts	Valor parcial
Da posição de sentido facial a uma das pontas do banco, saltar com os pés juntos 3 pequenos saltos mantendo sempre as pernas unidas.		0.5
Elevação anterior de uma perna e repetir o movimento com a outra perna.		0.4



Juntar os pés com os braços em elevação lateral, alguns passos até à ponta do banco e, juntando as pernas, salto em extensão com os braços em elevação superior para chegar de pé sobre o colchão.	0.4
--	-----



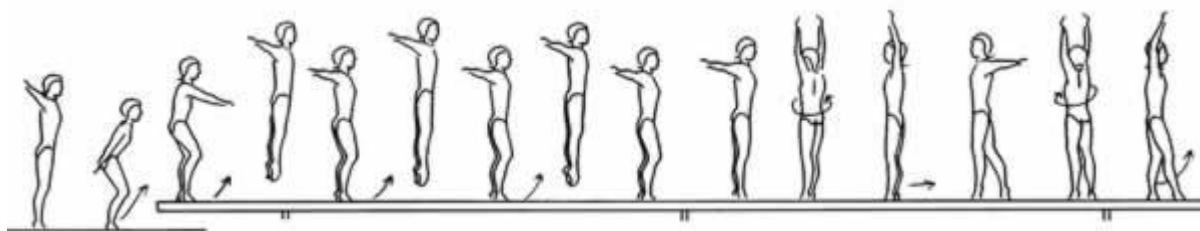
14º Grau - Banco Sueco

Valor Total: 1.60 pts

Valor parcial

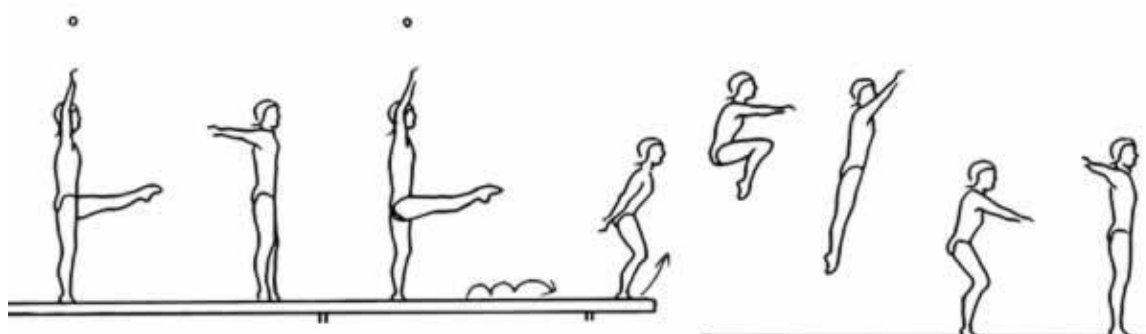
Da posição de sentido facial a uma das pontas do banco saltar com os pés juntos 3 pequenos saltos à frente, mantendo sempre as pernas unidas. 0.3

Meia volta sobre os dois pés com os braços em elevação superior, um passo à retaguarda e meia volta sobre os dois pés com os braços em elevação superior. 0.6



Elevação anterior de uma perna estendida, um passo em frente e repetir o movimento com a outra perna. 0.3

Alguns passos até à ponta do banco e, juntando as pernas, salto engrupado com os braços em elevação superior para chegar de pé sobre o colchão. 0.4



13º Grau - Trave (altura - 90 cm)

Valor Total: 1.90 pts

Valor parcial

De pé, facial ao terço esquerdo da trave, colocar as mãos e entrada, passando a perna dir. estendida sobre a trave para chegar sentada ao cavalo. Elevar as pernas para ângulo agudo, segurando a trave atrás da bacia.

0.3

Afastar as pernas lateralmente e, colocando as mãos à frente na trave, balançar as pernas à retaguarda, para chegar sobre o joelho esq., a perna dir. em elevação à retaguarda. Endireitando o tronco, apoiar o pé dir. à frente com a perna flectida. Erguer-se, um passo à retaguarda com o pé dir. e meia volta sobre as 2 pernas, braços em elevação superior.

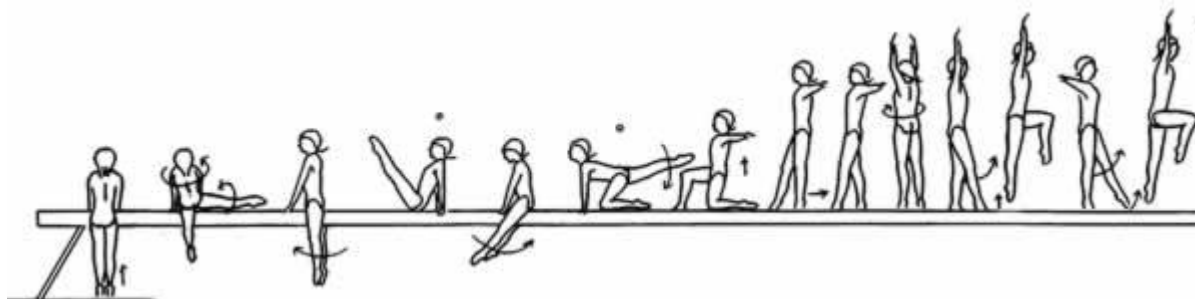
0.2

Endireitando o tronco, apoiar o pé dir. à frente com a perna flectida. Erguer-se, um passo à retaguarda com o pé dir. e meia volta sobre as 2 pernas, braços em elevação superior.

0.3

Saltar sobre o pé dir. levando a perna esq. à elevação anterior com o joelho flectido, apoiar o pé esq. e repetir o salto com a outra perna.

0.4

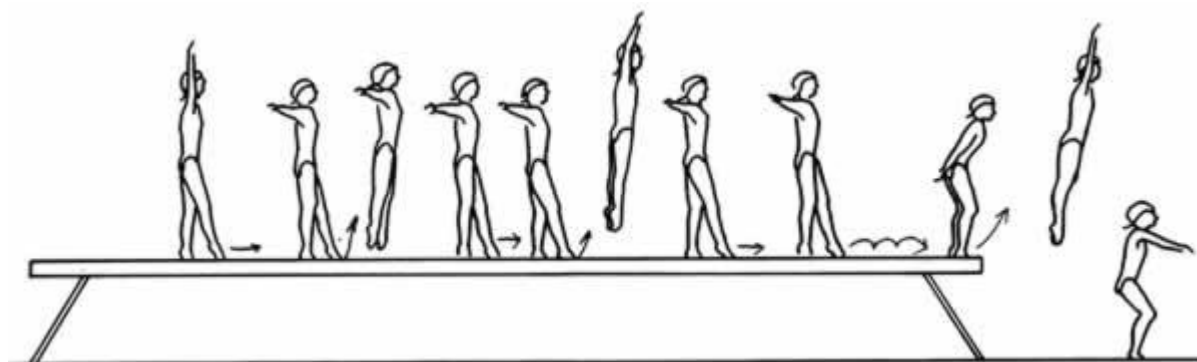


Apoiar o pé dir., troca passo com a perna esq., troca passo com a perna dir. (2 x pas chassé).

0.4

Alguns passos até ao fim da trave e, juntando as pernas, salto em extensão para chegar de pé, dorsal à trave.

0.3

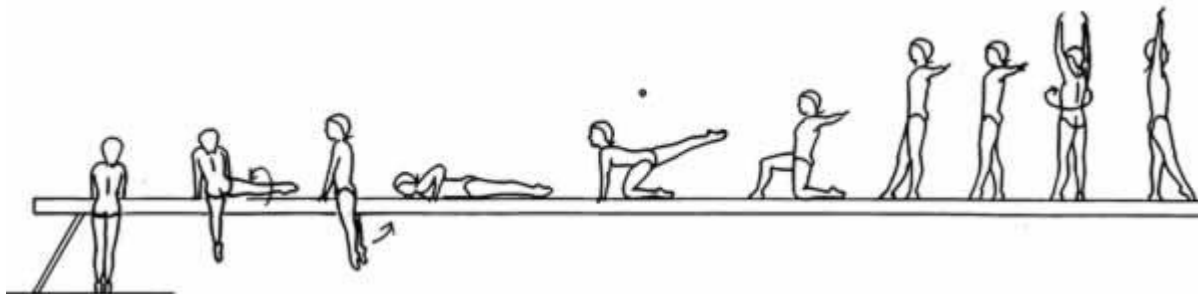


12º Grau - Trave (altura - 90 cm)

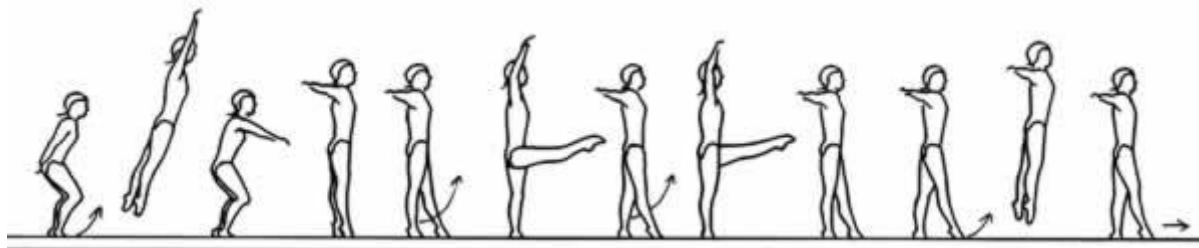
Valor Total: 2.20 pts

Valor parcial

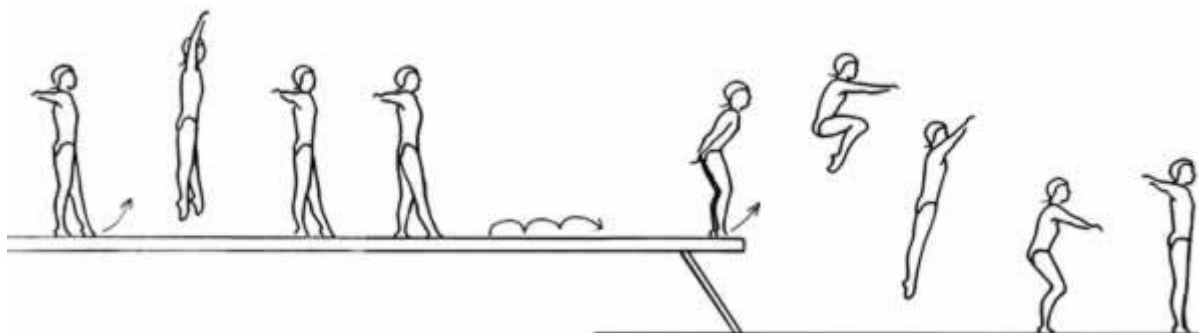
- | | |
|---|-----|
| De pé, facial ao terço esq. da trave, colocar as mãos e entrada, passando a perna dir. estendida sobre a trave para chegar sentada a cavalo. Passar para a posição deitada facial, as mãos segurando a trave. | 0.3 |
| Estender os braços e ajoelhar-se sobre a perna esq., a dir. estendida em elevação. | 0.2 |
| Endireitar o tronco, braços em elevação lateral e apoiar a perna dir. flectida à frente. | 0.2 |
| Erguer-se, um passo em frente, ½ volta sobre os dois pés. | |



- | | |
|--|-----|
| Salto em extensão. | 0.4 |
| Um passo em frente, elevação anterior da perna dir., apoiá-la e elevação anterior da perna esq.. | 0.3 |
| Apoiá-la, troca passo (pas chassé) com a perna dir. | 0.2 |



- | | |
|--|-----|
| Troca passo (pas chassé) com a perna esq.. | 0.2 |
| Alguns passos até à ponta da trave e, juntando as pernas, salto engrupado para chegar de pé, dorsal à trave. | 0.4 |

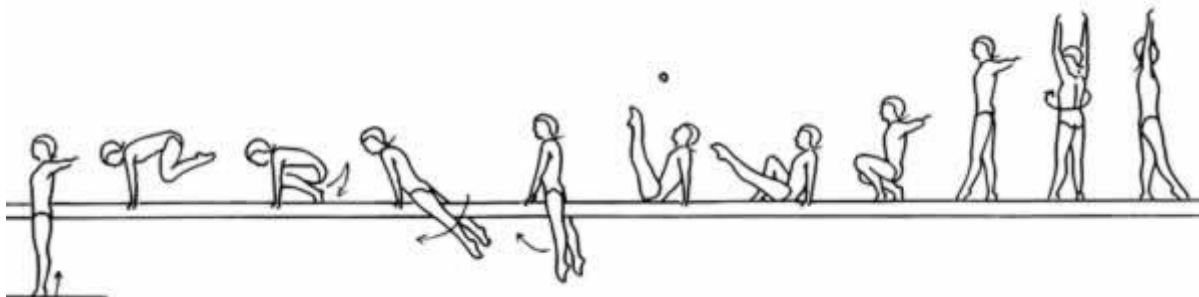


11º Grau - Trave (INF, INI e JUV - 90 cm; altura FIG – 125 cm) Valor Total: 2.60 pts Valor Parcial

De pé, costal ao terço esq. da trave, apoiar as mãos e saltar com as pernas flectidas para chegar de cócoras. 0.3

Saltar para a posição a cavalo, colocando as mãos atrás da bacia, ângulo e flectindo uma perna, com os braços em elevação lateral, flectir a outra para a posição de cócoras. 0.4

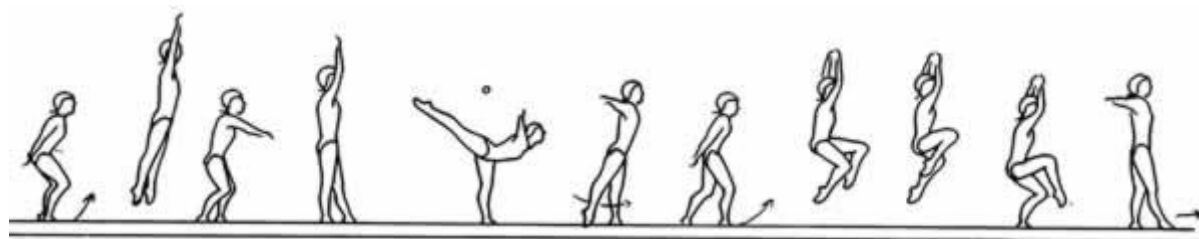
Erguer-se, ½ volta sobre os dois pés. 0.3



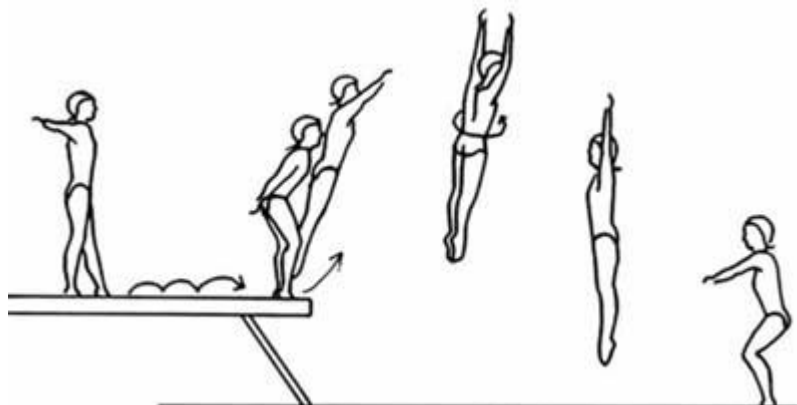
Salto em extensão. 0.3

Avião com os braços em elevação lateral (2 seg.). 0,5

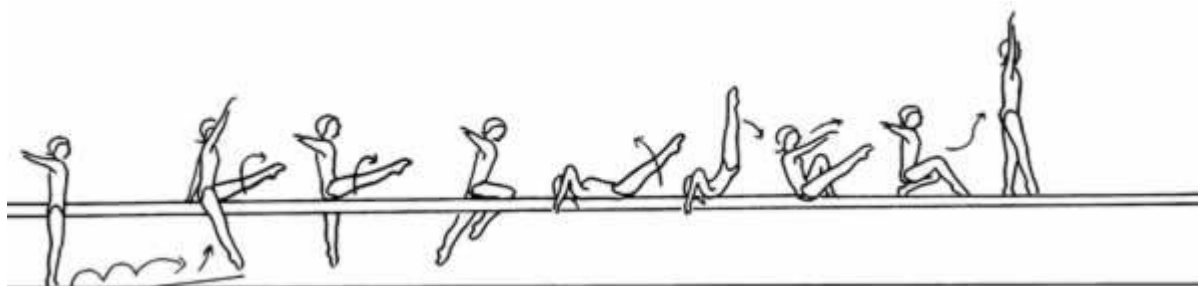
Endireitar o tronco, um passo em frente, salto de gato. 0.3



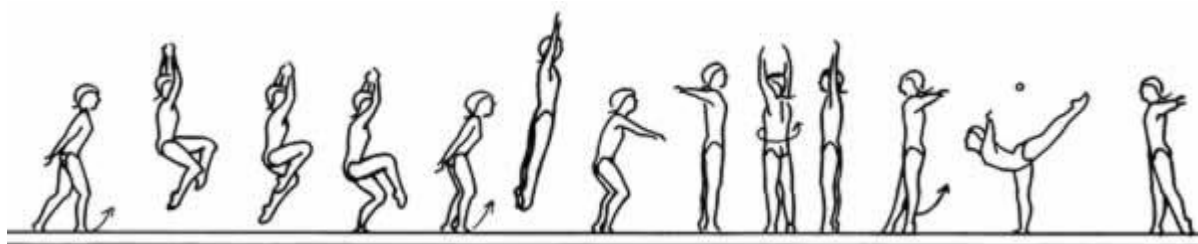
Alguns passos até à ponta e juntando as pernas, salto em extensão com ½ volta para chegar de pé, facial à trave. 0.5



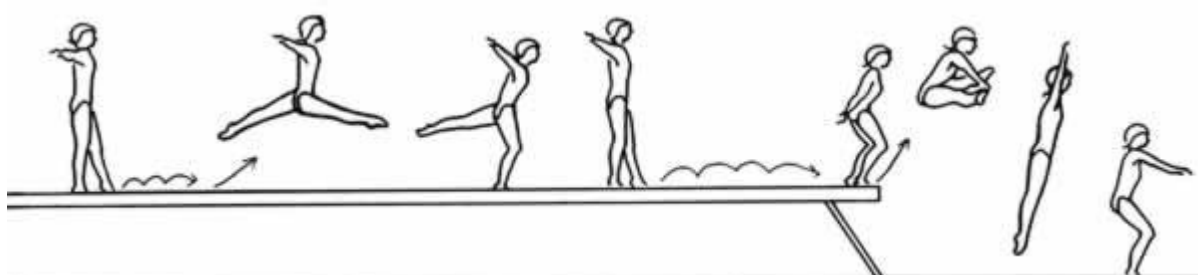
10º Grau - Trave (INF, INI e JUV - 90 cm; altura FIG – 125 cm)	Valor Total: 3.00 pts	Valor Parcial
De pé, costal ao terço esq. da trave, alguns passos de corrida e, apoiando a mão esq. na trave, tesoura para chegar sentada, a perna dir. flectida, a esq estendida à oblíqua à retaguarda, os braços em elevação lateral.		0.3
Passar para a posição deitada dorsal, segurando a trave por baixo ao nível do pescoço e juntando as pernas, rolar à retaguarda.		0.2
Vela.		0.5
Rolar à frente para a posição de cócoras, tronco direito, braços em elevação lateral e erguer-se.		0.2



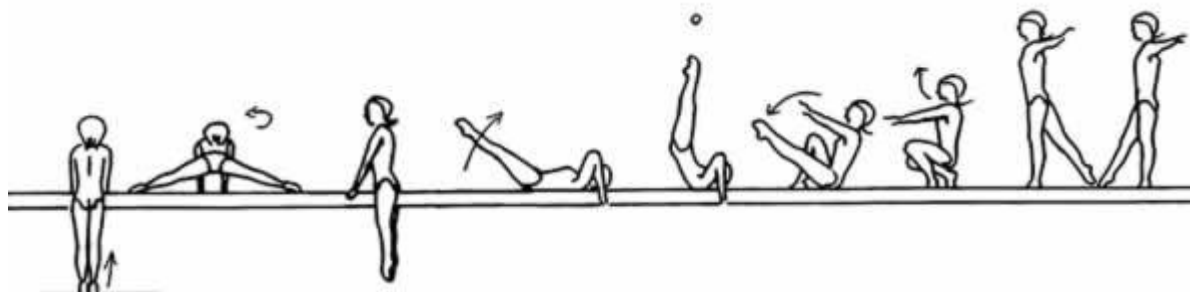
Um passo em frente, salto de gato com braços em elevação superior, juntar as pernas.	0.2
Salto em extensão.	0.2
½ volta sobre os dois pés.	0.1
Avião sobre a perna dir., braços em elevação lateral.	0.4



Endireitar o tronco, alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté), alguns passos até à ponta da trave.	0.6
Juntar os pés e salto de carpa para chegar dorsal à trave.	0.3



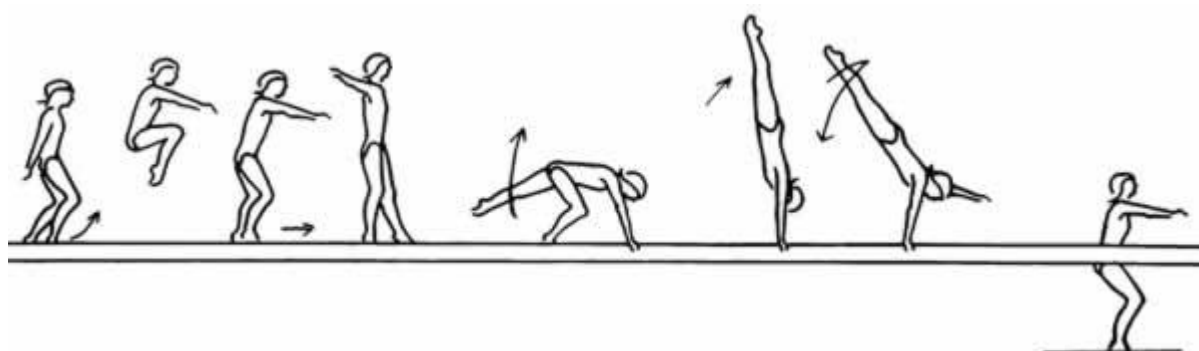
9º Grau - Trave (INF, INI e JUV - 90 cm; altura FIG – 125 cm)	Valor Total: 3.40 pts	Valor Parcial
De pé, facial ao terço direito da trave, saltar com afastamento lateral das pernas, colocando os pés sobre a trave. Rodar o corpo $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, deixando descair as pernas par os lados e passar para a posição sentada a cavalo.		0.4
Deitar-se, agarrando a trave por baixo ao nível do pescoço e rolar à retaguarda para vela.		0.4
Largar a trave, rolar à frente passando pela posição de cócoras para se erguer 2 passos corridos.		0.2



Chamada com a perna esq. e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté).	0.6
Recepção sobre a perna dir., dois passos e salto de gato, recepção sobre a perna esq.	0.2
Apoiar a perna dir. $\frac{1}{2}$ volta sobre os dois pés.	0.1
Elevação anterior da perna dir., apoiá-la e avião sobre a perna dir. os braços em elevação lateral.	0.3



Juntar os pés endireitando o tronco, salto engrupado.	0.3
1 ou 2 passos, balançar para apoio invertido, e largando a trave com a mão esq., sair para chegar de pé, costal à trave.	0.9



8º Grau - Trave (INF, INI e JUV - 90 cm; altura FIG – 125 cm) Valor Total: 3.80 pts Valor Parcial

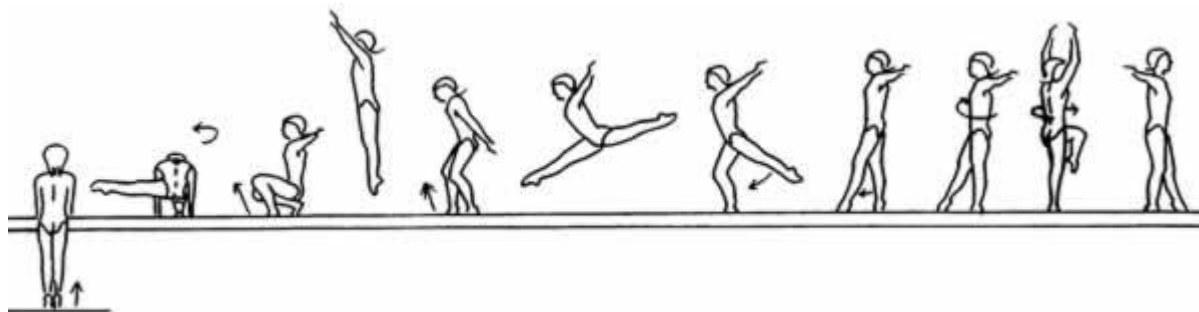
De pé, facial ao meio da trave, colocar as mãos e saltar, pondo a ponta do pé dir. entre as mãos com a perna flectida, a perna esq. estendida em elevação lateral, paralela à trave. 0.3

Levar os braços à elevação lateral e, endireitando o tronco, executar $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, apoiando o pé esq. à frente do dir. na posição de cócoras. 0.1

Salto em extensão. 0.2

Sem paragem, sissone. 0.4

2 passos em frente e $\frac{1}{2}$ volta à frente sobre a perna dir. estendida, a perna esq. flectida em elevação anterior, os braços arredondados em elevação superior. 0.3



1 passo e, juntando as pernas, braços à oblíqua inferior à retaguarda, onda do corpo à frente para terminar com os braços em elevação superior. 0.3

Um passo em frente e avião, braços em elevação lateral. 0.3

Alguns passos e salto de gato. 0.2

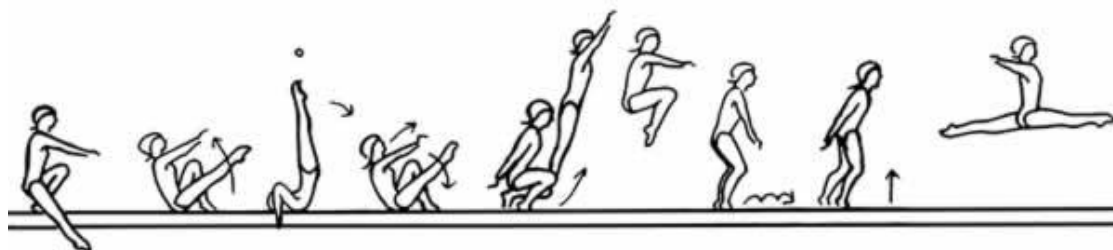


Flectindo a perna e recepção e estendendo a outra perna, rolar à retaguarda unindo as pernas até à posição de vela. 0.3

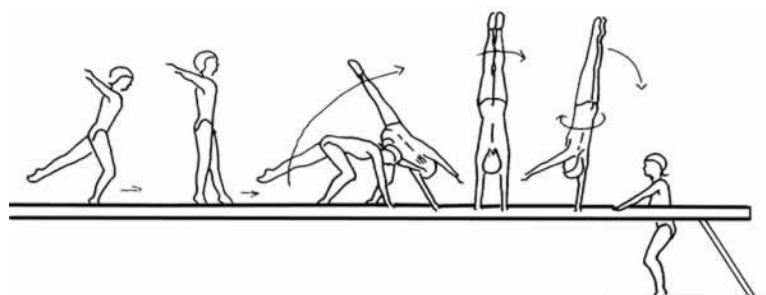
Rolar à frente para posição de cócoras. 0.2

Sem paragem, salto engrupado. 0.3

Alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté). 0.5



1 ou 2 passos, balanço para roda juntando as pernas em apoio invertido e saída, largando uma mão com $\frac{1}{4}$ de volta, para chegar costal. 0.4



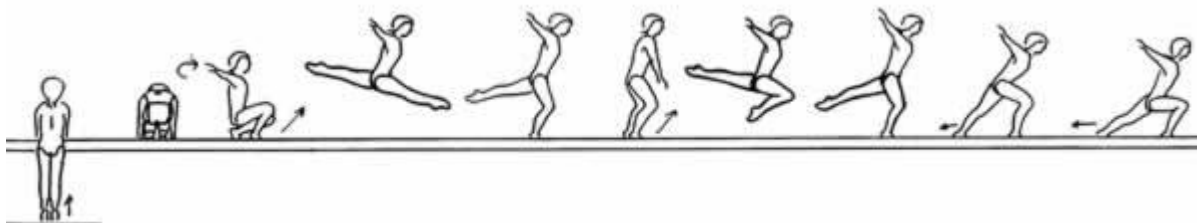
7º Grau - Trave (INF, INI e JUV - 90 cm; JUN e SEN - 125 cm) Valor Total: 4.20 pts Valor Parcial

De pé, facial ao meio da trave, colocar as mãos em apoio e saltar, colocando as pontas dos pés entre as mãos na posição de cócoras. 0.1

Endireitar o tronco, levando os braços à elevação lateral, ¼ de volta à direita. 0.1

Saltar directamente para sissone com as pernas estendidas. 0.4

Sissone com a perna da frente flectida e, apoiando a perna livre atrás, passar para a posição de afundo. 0.4

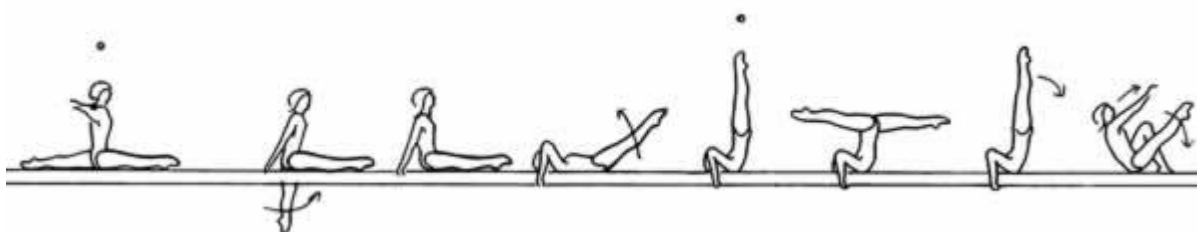


Deslizar com a perna de trás estendida até **espargata**, braços em elevação lateral. 0.6

Segurando a trave atrás, passar a perna da retaguarda para a frente e juntando as pernas, rolar à retaguarda para vela segurando a trave por baixo, ao nível do pescoço. 0.4

Afastamento ântero-posterior das pernas. 0.2

Juntar as pernas e rolar à frente para posição de cócoras. 0.1

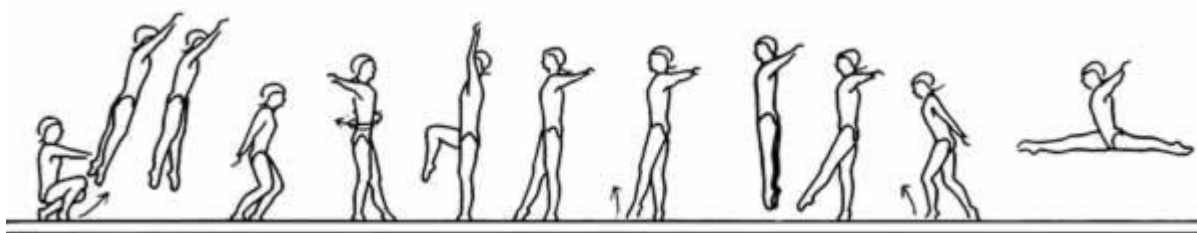


Salto em extensão com troca de pernas. 0.2

½ volta à retaguarda sobre uma perna estendida, a outra flectida em elevação anterior, braços arredondados em elevação superior. 0.2

Troca passo (pas chassé). 0.2

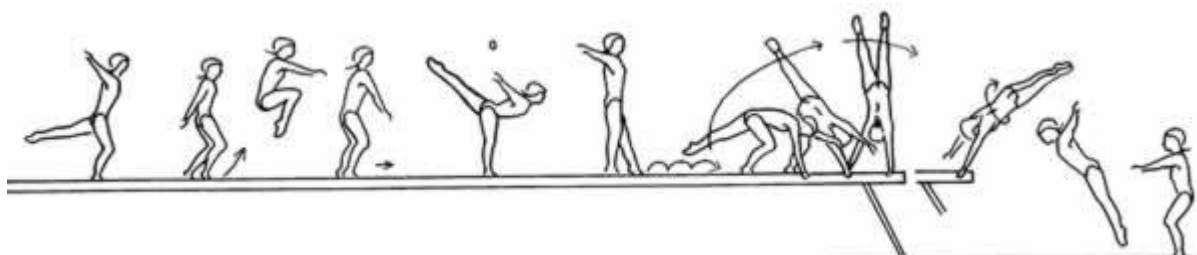
Chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas. 0.4



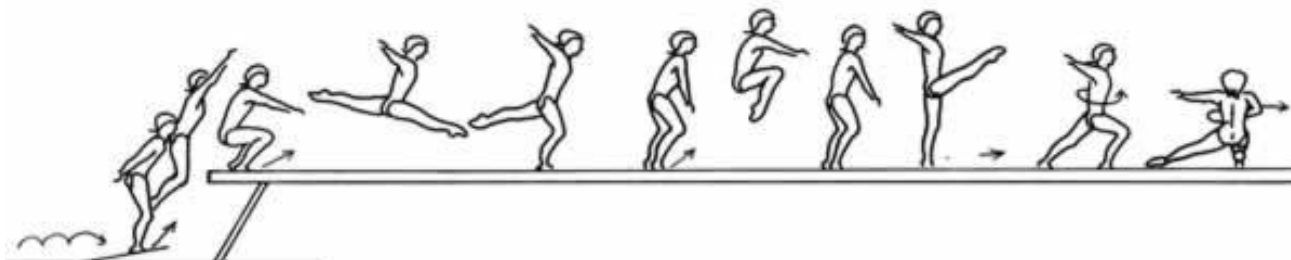
Juntar as pernas e **salto engrupado**. 0.2

Um passo em frente e **avião**, braços em elevação lateral. 0.2

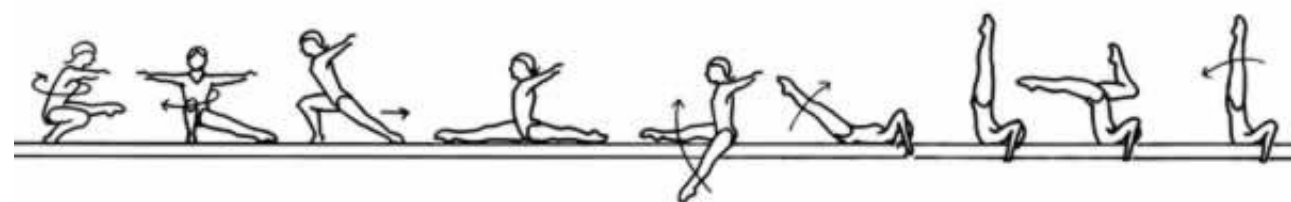
Alguns passos e saída de rondada para chegar facial à trave. 0.5



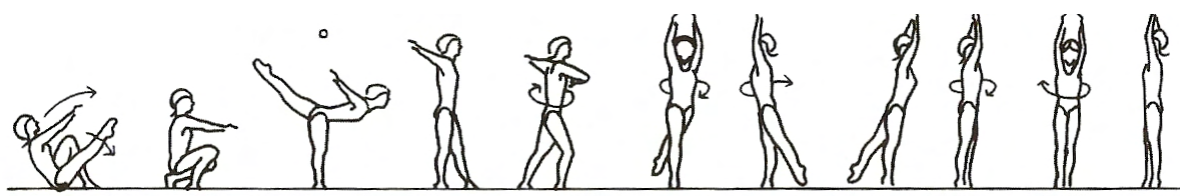
6º Grau - Trave (INF, INI, JUV - 110 cm JUN e SEN - 125 cm)	Valor Total: 4.60 pts	Valor Parcial
	Virtuosismo: até 0.20 pts	
Da posição facial a uma das pontas da trave, alguns passos de corrida, chamada no trampolim com os pés juntos e saltar para a posição de cócoras.		0.7
Sem paragem, sissone com a perna dir., juntar o pé esq. atrás do dir..		0.4
Salto engropado. Elevação anterior da perna dir. para a posição afundo à dir., ¼ de volta à esq., braço esq. em elevação lateral, braço dir. arredondado em frente do tronco.		0.2



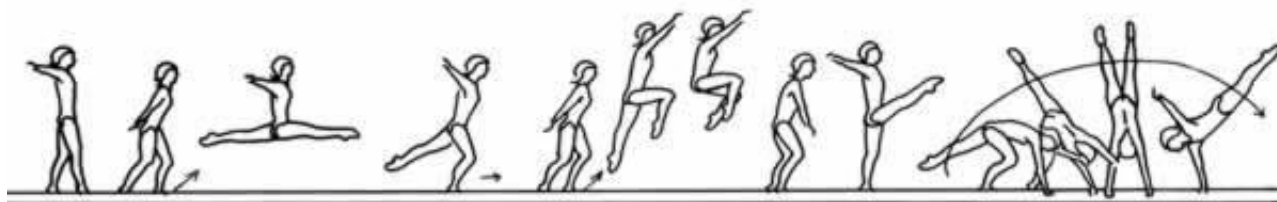
Balançando o braço dir. à dir., ½ volta à dir. sobre a perna dir. flectida, a esq. estendida, paralela à trave. ¼ de volta do tronco à dir., braços em elevação lateral, deslizar para espargata com a perna dir. à frente.		0.5
Deixar descair a perna esq. unindo-a à perna dir. e, segurando a trave atrás, rolar à retaguarda para a posição de vela. Afastamento ântero-posterior das pernas, flectindo a da frente e unindo-as novamente.		0.4



Rolar à frente, passando para a posição de cócoras, o pé dir. à frente do esq.		0.1
Erguer-se para a posição de avião sobre a perna dir., braços em elevação lateral. Endireitar o tronco, dois passos em frente.		0.3
Levar o braço esq. à elevação lateral e o dir. arredondado à frente do tronco. Uma volta (360º) à dir. sobre a perna dir., a esq. estendida em elevação posterior, os braços em elevação superior. Colocar o pé esq. à frente do dir. e ½ volta à dir. sobre os dois pés.		0.6

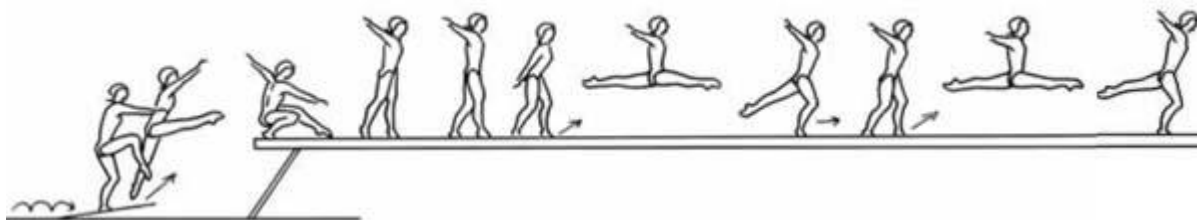


Dois passos em frente, salto com afastamento ântero-posterior das pernas, a perna dir. à frente (grand jeté).	0.5
Um passo em frente com a perna esq. e saltar, flectindo as duas pernas no ar, para chegar sobre os dois pés.	0.2
Elevação anterior da perna dir., balançar lateralmente para apoio invertido e, largando uma mão, saída facial com 1/4 de volta para chegar de pé costal à trave.	0.7

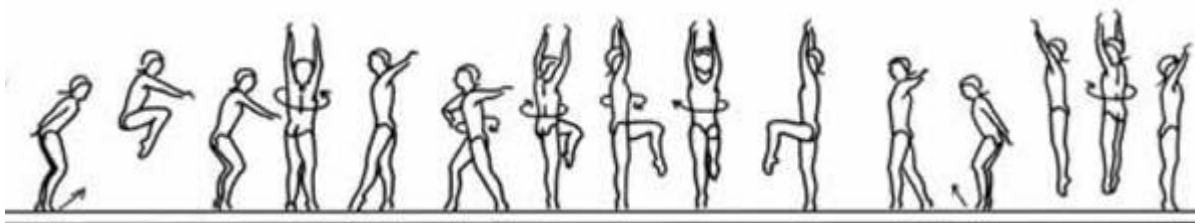


5º Grau - Trave (INF, INI, JUV - 110 cm; JUN e SEN – 125 cm)	Valor Total: 5.00	Valor Parcial
	Virtuosismo: até 0.20	

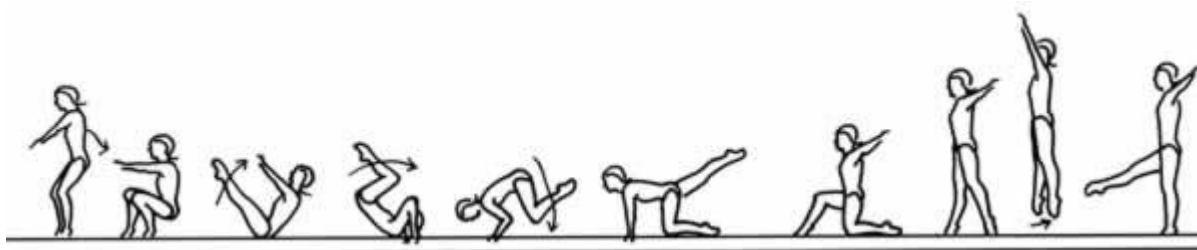
Da posição facial a uma das pontas da trave, alguns passos de corrida, chamada com uma perna no trampolim e saltar para a posição engrupada na trave, a perna esq. à frente da dir., os braços na oblíqua, em oposição às pernas.	0.5
Erguer-se com os braços em elevação lateral, dois passos, salto com afastamento ântero-posterior das pernas, a dir. à frente (grand jeté), um passo, repetir o salto anterior, recepção sobre a perna dir.	1.0



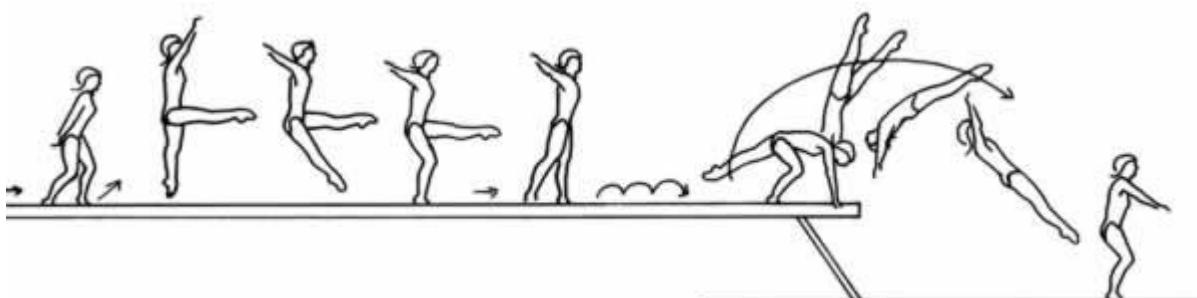
Juntar o pé esq. atrás do dir., salto engrupado , ½ volta sobre as duas pernas.	0.2
Um passo para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente do tronco, 1/1 volta (360º) à dir. sobre a perna dir., a esq. flectida em elevação anterior, os braços arredondados em elevação superior.	0.6
Apoiar a perna esq. à frente, juntar a dir., salto em extensão com ½ volta no ar , braços em elevação oblíqua superior.	0.6



Flectir as pernas passando pela posição de cócoras, rolamento engrupado à retaguarda para chegar na posição ajoelhada sobre a perna esq., a dir. elevada à retaguarda; passá-la para a frente, largando a trave e endireitando o tronco e apoiar o pé com a perna flectida, braços em elevação lateral.	0.8
Troca passo à retaguarda (pas chassé).	0.2



Um ou dois passos, salto de tesoura.	0.4
Alguns passos e saída de salto de mãos na ponta da trave, para chegar dorsal à trave.	0.7

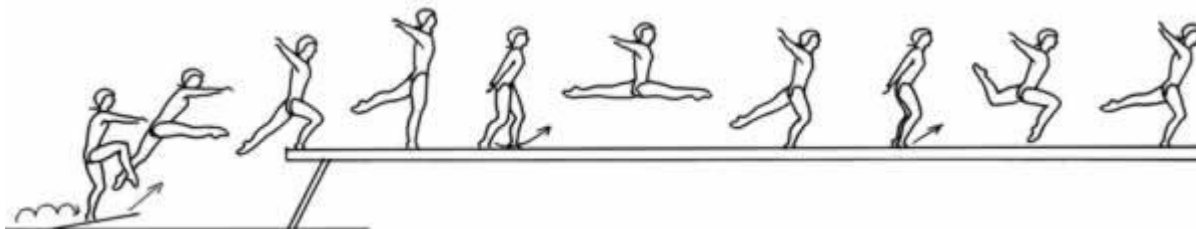


4º Grau - Trave (INF, INI, JUV - 110 cm; altura FIG – 125 cm) Valor Total: 5.40 pts Valor Parcial
Virtuosismo: até 0.20 pts

Da posição facial a uma das pontas da trave, alguns passos de corrida, chamada com a perna esq. sobre o trampolim e saltar para a posição de pé sobre o pé dir., a perna esq. elevada à retaguarda, os braços em elevação lateral. 0.7

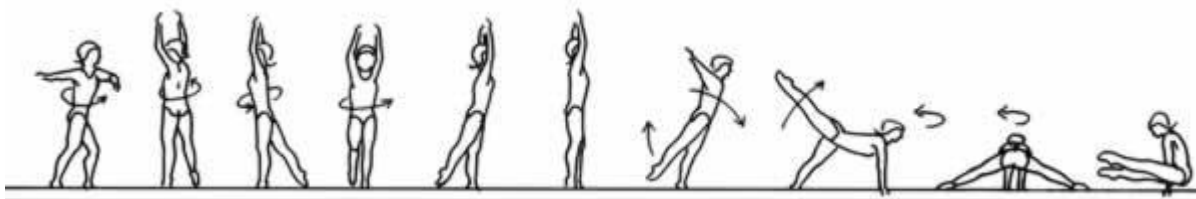
Um passo com a perna esq. e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (**grand jeté**). 0.5

Juntar a perna esq. atrás da dir., sissone com as pernas flectidas. 0.4



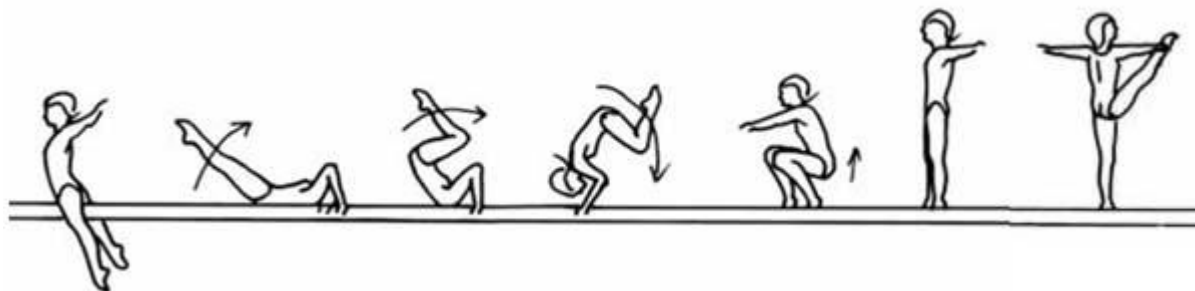
Um passo para a posição de afundo sobre a perna esq., o braço dir. em elevação lateral, o esq. arredondado em frente do tronco, **1/1 volta (360º)** sobre a perna esq., a dir. elevada à retaguarda, os braços arredondados em elevação superior. 0.6

Juntar a perna dir. à esq., circundução dos braços à retaguarda e cair para apoio facial sobre os braços estendidos, a perna dir. elevada à retaguarda. Rodar o corpo ¼ de volta à esq., colocando o pé dir. sobre a trave em afastamento lateral das pernas. Segurar a trave e, deixando descair os pés à frente para o apoio livre de pernas afastadas, rodar o corpo ¼ de volta à esq. 0.3



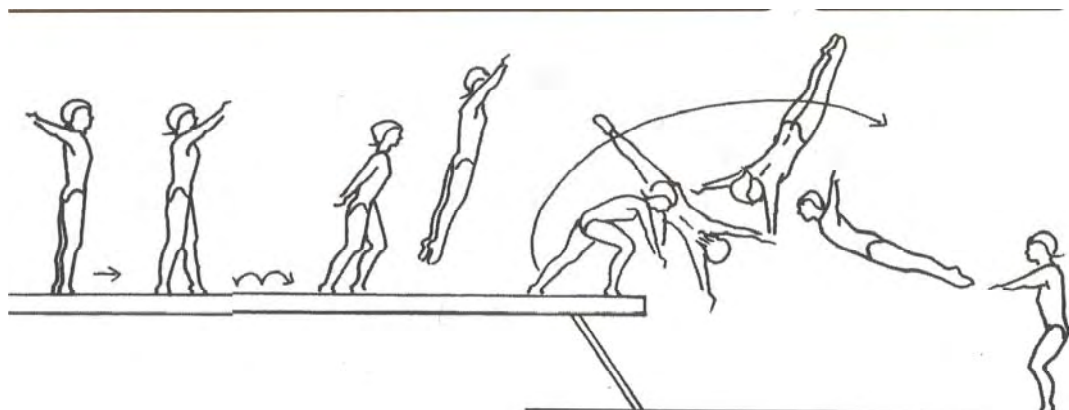
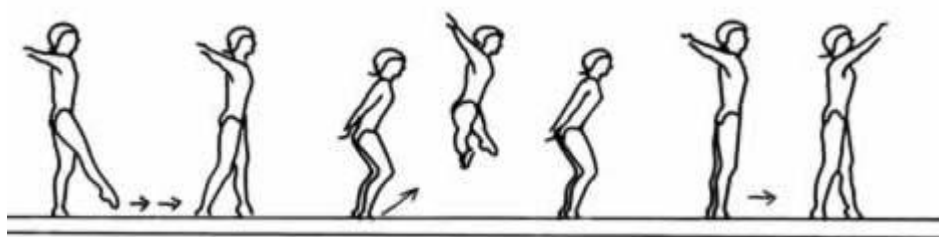
Sentar-se com os braços em elevação superior, as pernas caídas ao longo do tronco ligeiramente selado, deitar-se, segurando a trave atrás e unindo as pernas à frente, **rolamento à retaguarda para a posição de cócoras**, os braços em elevação anterior. 0.9

Erguer-se e elevar a perna dir. lateralmente, segurando o pé com a mão dir., o braço esq. em elevação lateral. 0.4



Dois passos em frente, juntar o pé dir. ao esq. e **salto com afastamento lateral das pernas.** 0.5

Alguns passos de corrida e **saída de rondada livre para chegar facial à trave.** 1.1

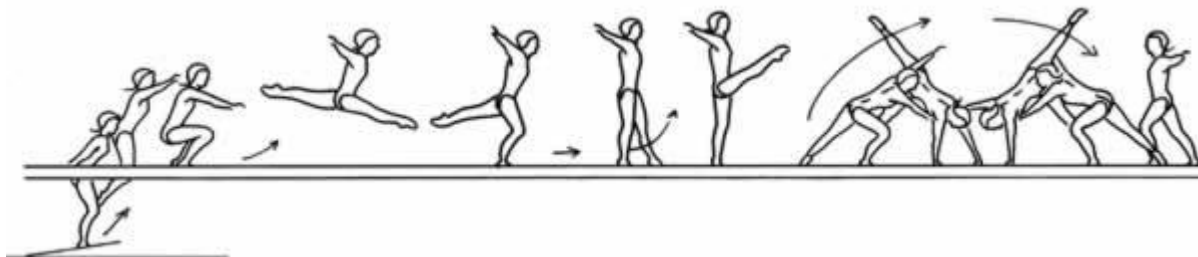


3º Grau – Trave (INF - 110 cm; INI, JUV, JUN e SEN – 125 cm) Valor Total: 5.80 pts Valor Parcial
Virtuosismo: até 0.40 pts

Da posição oblíqua à trave, alguns passos de corrida, saltar no trampolim para chegar na posição de cócoras, braços em elevação anterior 0.3

Sissone com recepção sobre a perna dir. 0.3

Um passo em frente, elevação da perna dir., **roda com ¼ de volta.** 0.4



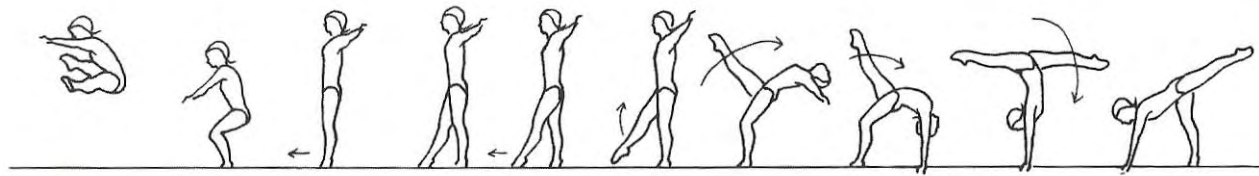
Um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço eq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente do tronco, **1/1 volta (360º)** à dir. sobre a perna dir., a eq. elevada à retaguarda, os braços arredondados em elevação superior. 0.5

Alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté), juntar os pés. 0.4



Salto em carpa com pernas afastadas. 0.4

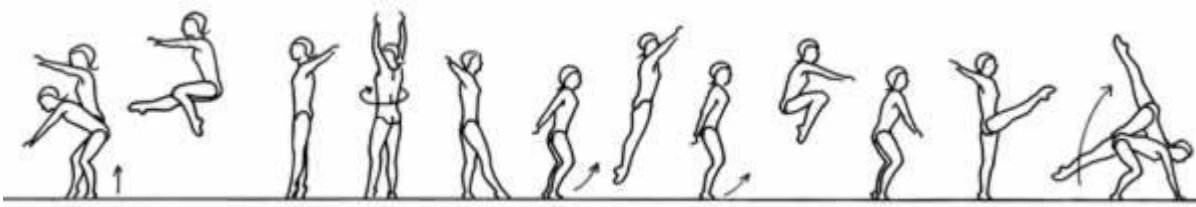
Dois ou três passos em frente, **eleva uma perna e ponte à retaguarda com passagem por apoio invertido (aranha atrás), recepção sobre uma perna.** 0.4



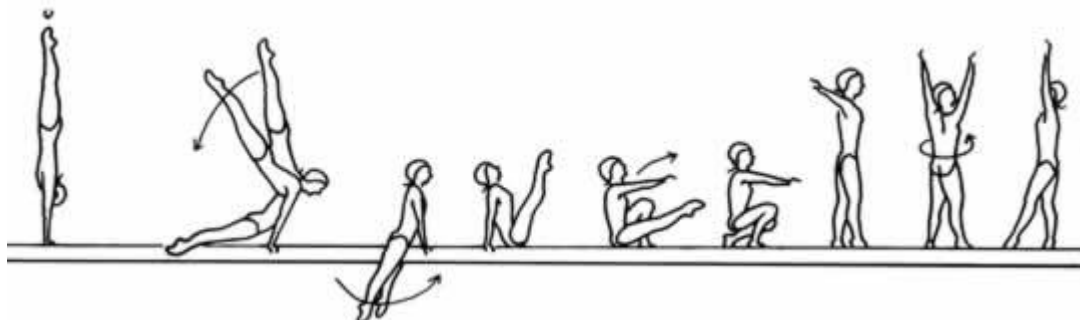
Juntar as pernas, salto com as pernas em elevação anterior, uma estendida, a outra flectida, recepção sobre os dois pés. 0.3

Um passo em frente ½ volta sobre as duas pernas. 0.1

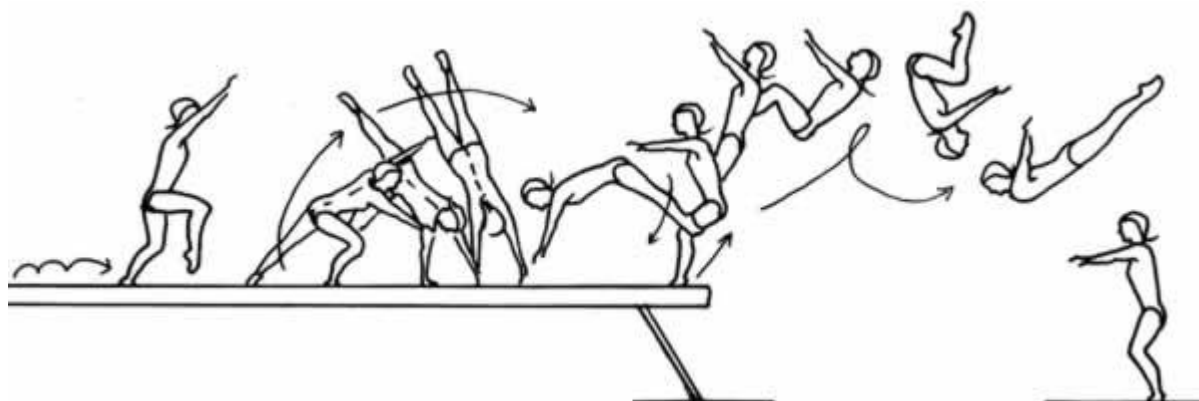
Salto em extensão, salto engrupado, um passo em frente. 0.2



Balançar para apoio invertido.	0.8
Descer com as pernas afastadas, passar pela posição sentada, ângulo segurando a trave atrás da bacia.	0.2
Passar para a posição de cócoras, um pé à frente do outro, os braços em elevação superior, erguer-se, ½ volta sobre os dois pés.	0.1



Alguns passos de corrida, rondada.	0.6
Saída de mortal engrupado.	0.9



2º Grau – Trave (altura FIG – 125 cm)

Valor Total: 6.20 pts

Valor Parcial

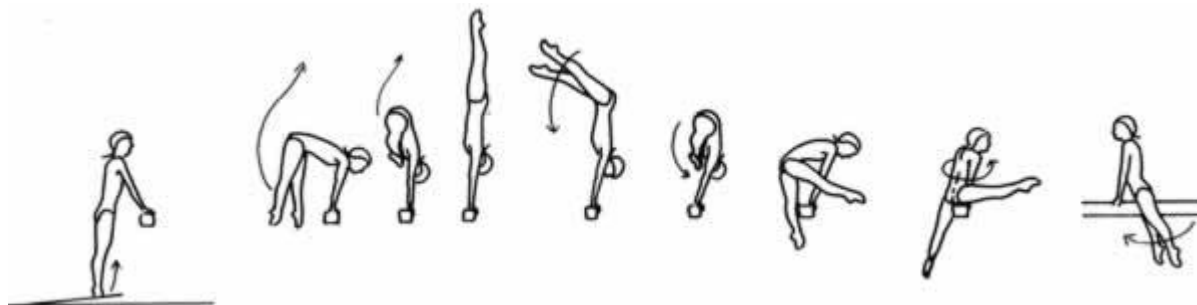
Virtuosismo: até 0.40 pts

De pé, facial ao meio da trave, colocar as mãos e subir lentamente com pernas afastadas para apoio invertido, unir as pernas.

0.3

Descer com pernas afastadas, passando a perna dir. por cima da trave e rodando ¼ de volta à esq. para a posição sentada de pernas afastadas.

0.4

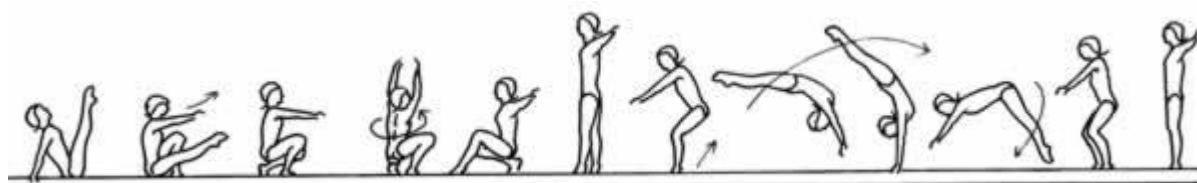


Passar para a posição sentada em ângulo, mãos apoiadas atrás da bacia. Levantar-se para a posição de cócoras, ½ volta, erguer-se.

0.2

Juntar as pernas, **flic flac com pernas unidas**.

1.0



Um ou dois passos, chamada com a perna esq., **salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté)**.

0.3

Juntar as pernas **sissonne**.

0.4

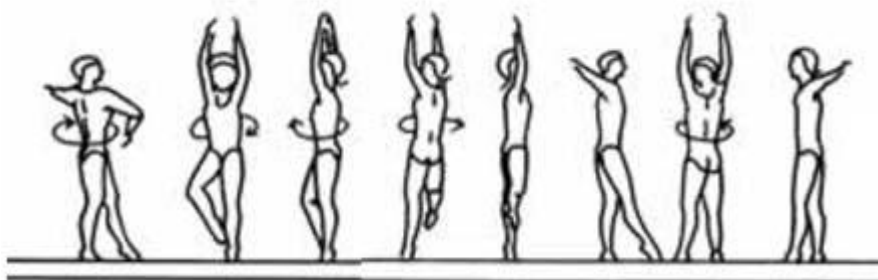


Um passo em frente com a perna esq., o braço esq. em elevação lateral à esq., o dir. arredondado em frente do tronco, **1/1 volta (360º)** à dir., sobre a perna esq., a perna dir. flectida lateralmente, o pé tocando o tornozelo esq., os braços arredondados em elevação superior.

0.6

Apoiar a perna livre à frente, ½ volta com as pernas juntas.

0.1

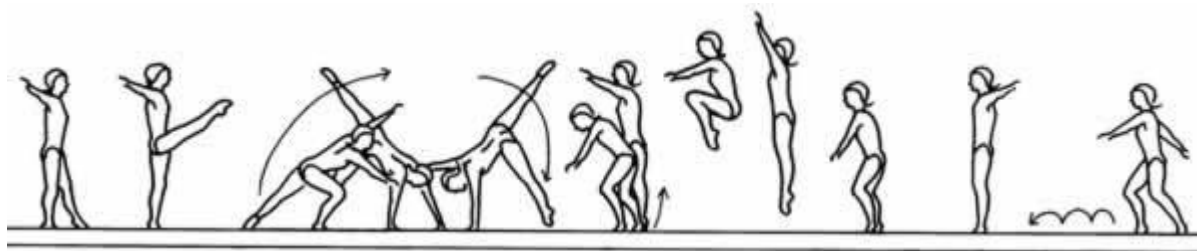


Um ou dois passos de corrida, chamada com a perna dir. e **salto com troca e afastamento ântero-posterior das pernas**, recepção sobre a perna dir. 0.7



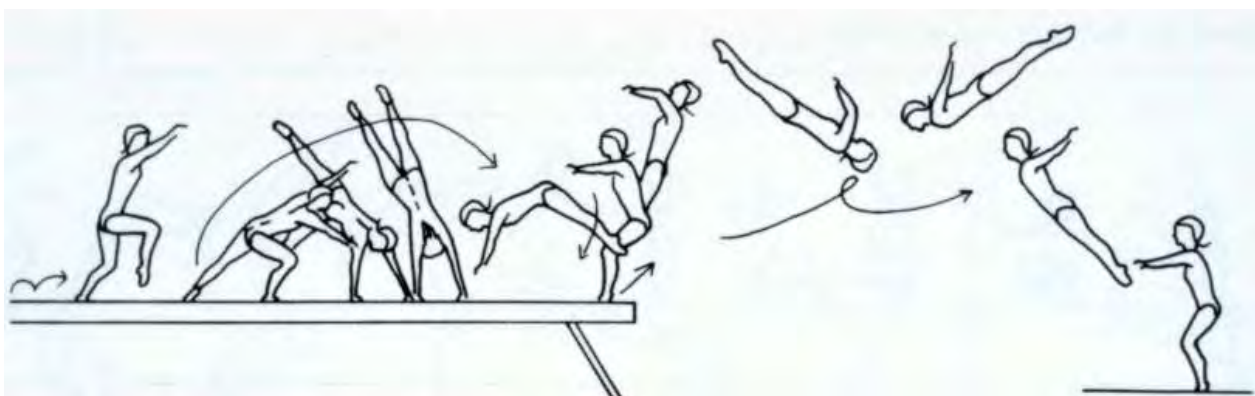
Um passo em frente, elevação anterior da perna dir., **roda com ¼ de volta, juntar as pernas.** 0.4

Salto engrupado. 0.2



Alguns passos de corrida, rondada. 0.6

Saída mortal empranchado. 1.0



1º Grau – Trave (altura FIG – 125 cm)

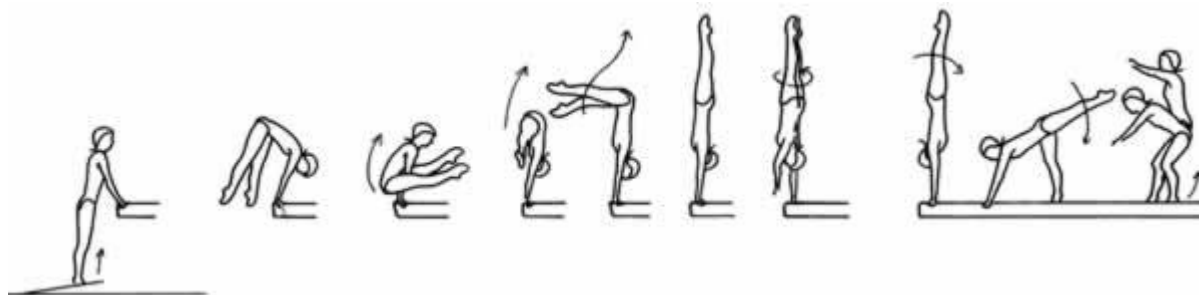
Valor Total: 7.00 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

Da posição facial a uma das pontas da trave, saltar para apoio invertido com pernas afastadas, ½ volta, descer sobre uma perna.

0.8

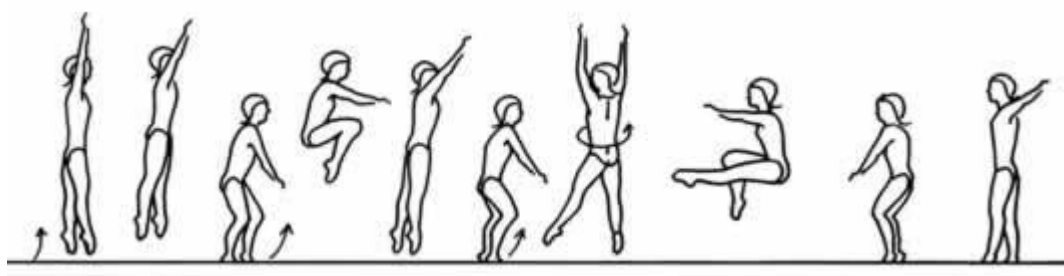


Salto com troca de pernas, salto engrupado.

0.2

Salto com ½ volta com as pernas em elevação anterior, uma estendida a outra flectida, recepção sobre as duas pernas.

0.7

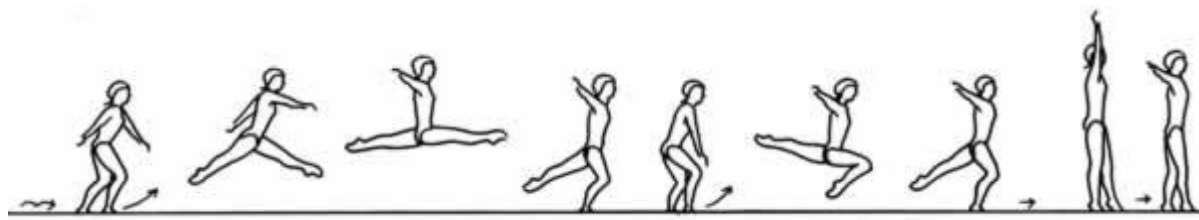


Um ou dois passos, chamada com uma perna, salto com troca e afastamento ântero-posterior das pernas.

0.5

Sissone com a perna da frente flectida, um ou dois passos.

0.2

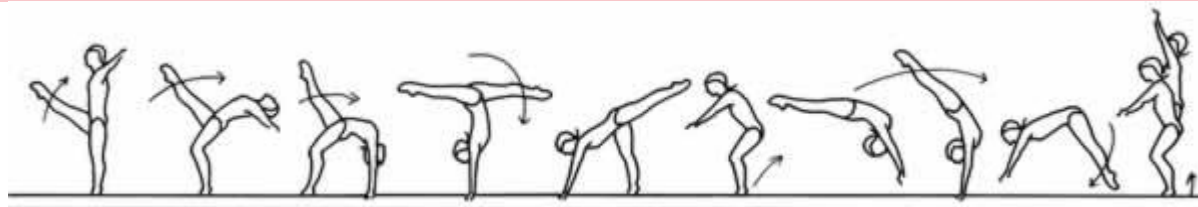


Ponte à retaguarda com passagem por apoio invertido, as pernas em afastamento ântero-posterior (aranha à retaguarda).

0.3

Juntar as pernas, flic flac com recepção sobre as duas pernas.

0.9



Salto em extensão.

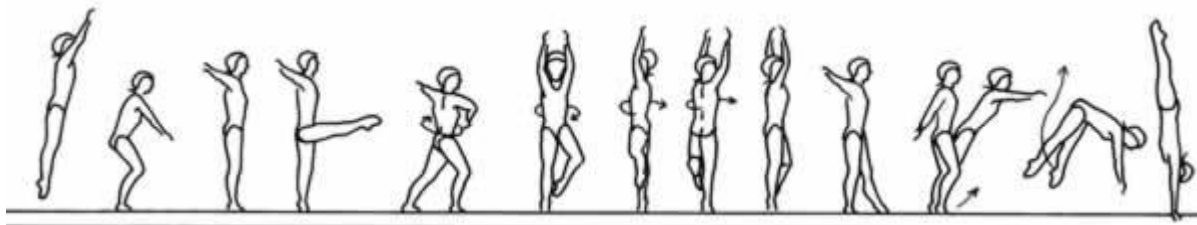
0.1

Um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente do tronco, **1/1 volta (360°)** sobre a perna dir., a esq. flectida lateralmente, os braços arredondados em elevação superior.

0.4

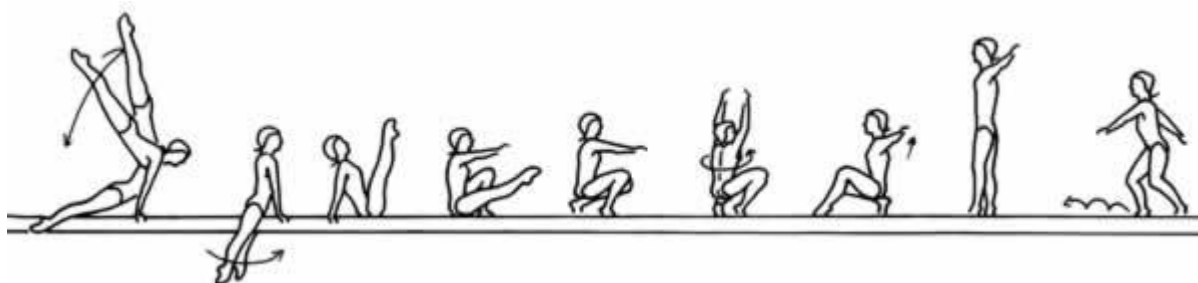
Apoiar a perna livre, **juntar as pernas, saltar, flectindo e estendendo o corpo no ar, com as pernas afastadas, para chegar em apoio facial invertido, descendo para a posição sentada com as pernas afastadas.**

0.9

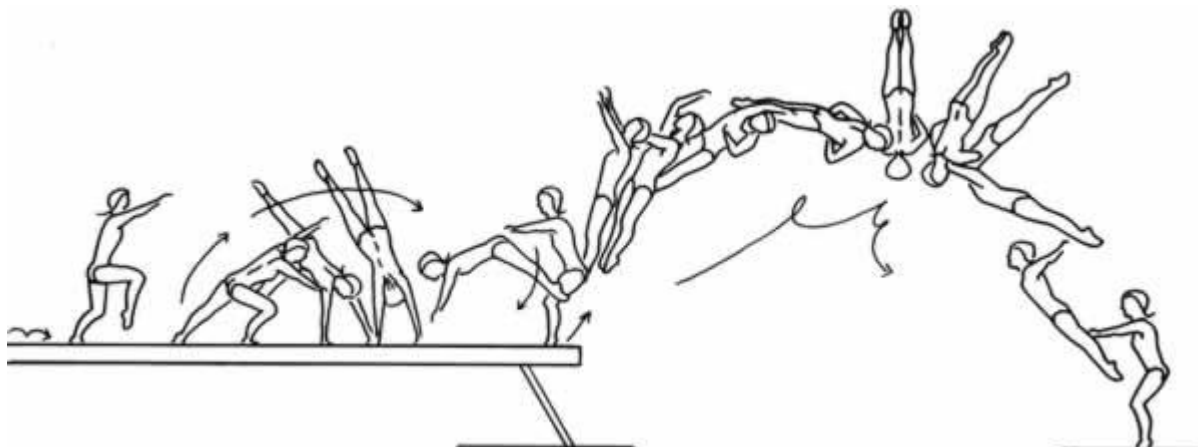


Passar para a posição sentada em ângulo, mãos apoiadas atrás da bacia, erguer-se para a posição de cócoras, tronco direito, os braços em elevação anterior, $\frac{1}{2}$ volta com os braços em elevação superior. Ergue-se, braços em elevação lateral, alguns passos de corrida.

0.2

**Rondada, mortal empranchado à retaguarda com 1/1 pirueta.**

1.8



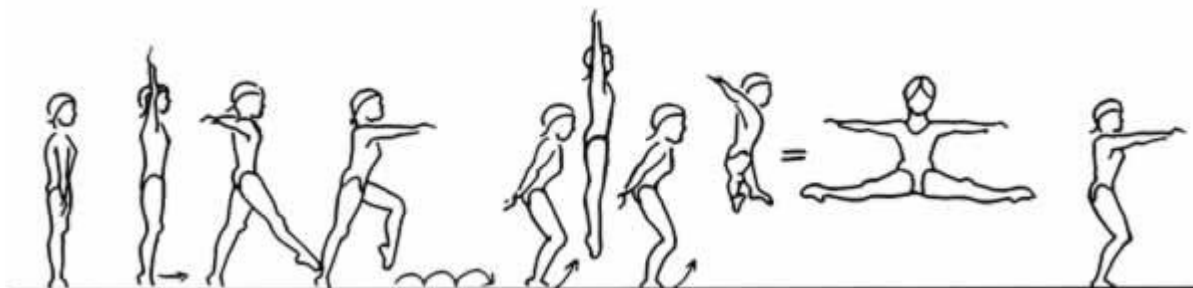
Solo



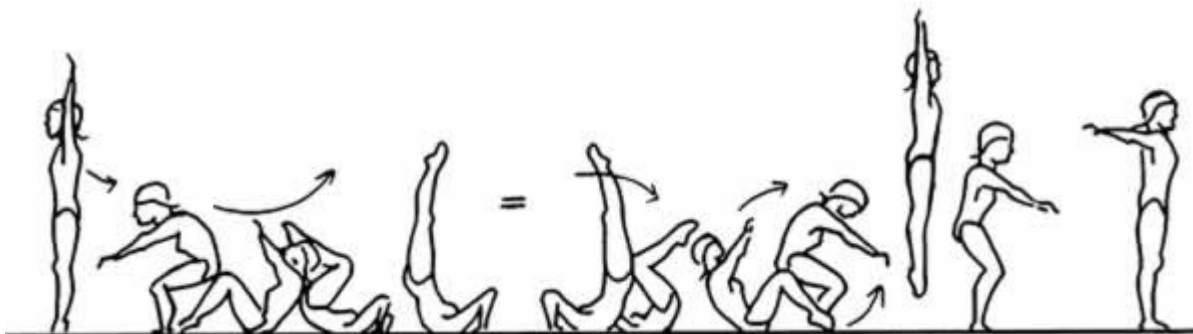
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Solo

16º Grau - Solo	Valor Total: 1.00 pts	Valor parcial
Da posição de sentido, elevação superior dos braços e depois lateral, alguns passos em frente, um pequeno salto para chegar com os pés juntos, salto em extensão, recepção com os pés juntos.		0.2
Sem paragem, saltar com afastamento lateral das pernas, tronco direito, braços em elevação lateral.		0.3



Recepção com os pés juntos e passando pela posição de cócoras, rolar até à retaguarda até ao apoio sobre os ombros, estendendo as pernas e abrindo o ângulo tronco-braços.		0.2
Rolar à frente passando pela posição de cócoras e sem paragem salto em extensão.		0.3

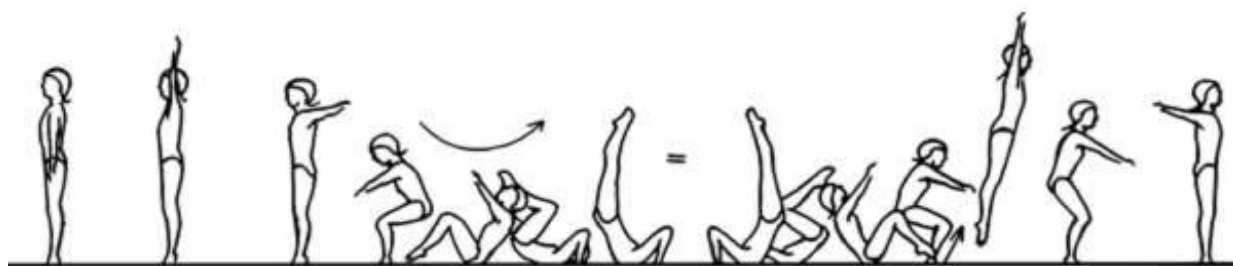


15º Grau - Solo

Valor Total: 1.30 pts Valor parcial

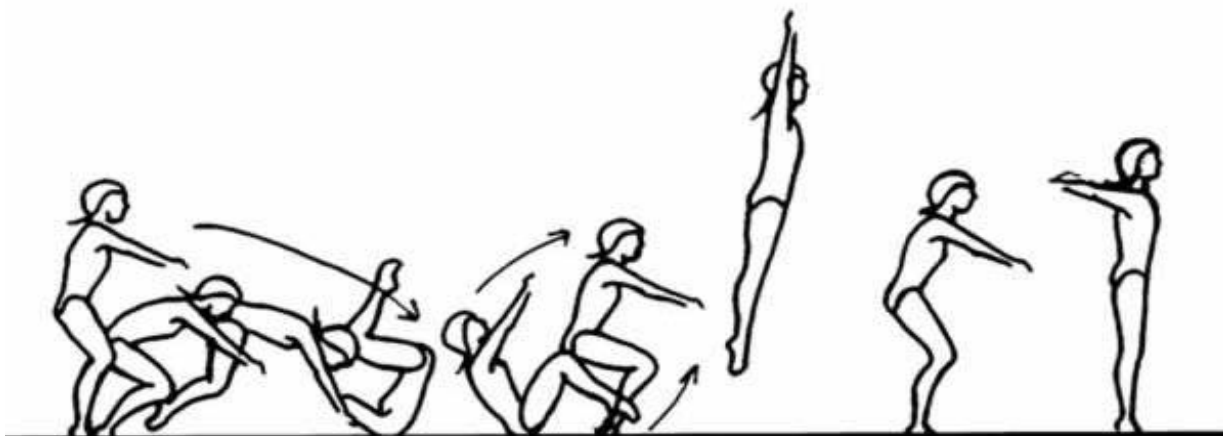
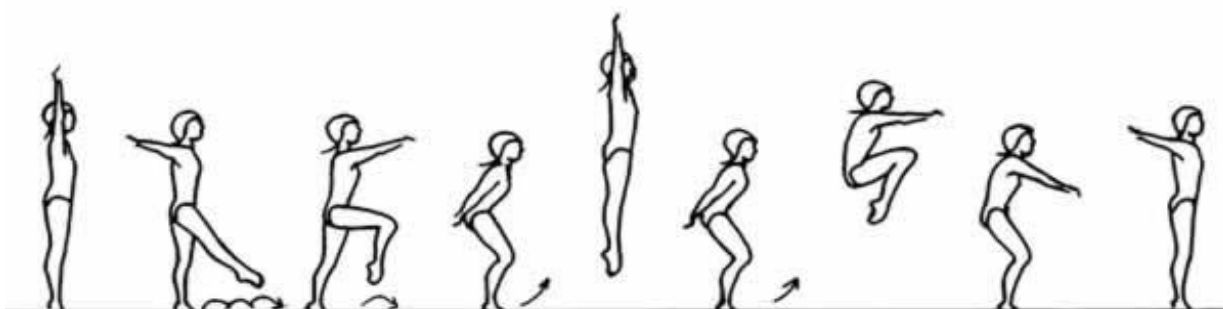
Da posição de sentido, elevar os braços com rotação à retaguarda e, passando pela posição de cócoras, rolar à retaguarda até ao apoio sobre os ombros, estendendo as pernas e abrindo o ângulo tronco-braços. Rolar à frente passando pela posição de cócoras e, sem paragem, salto em extensão. Alguns passos à frente.

0.5



Um pequeno salto para chegar com os pés juntos, salto em extensão, salto engrupado. 0.4

Rolamento engrupado à frente e, sem paragem, salto em extensão. 0.4

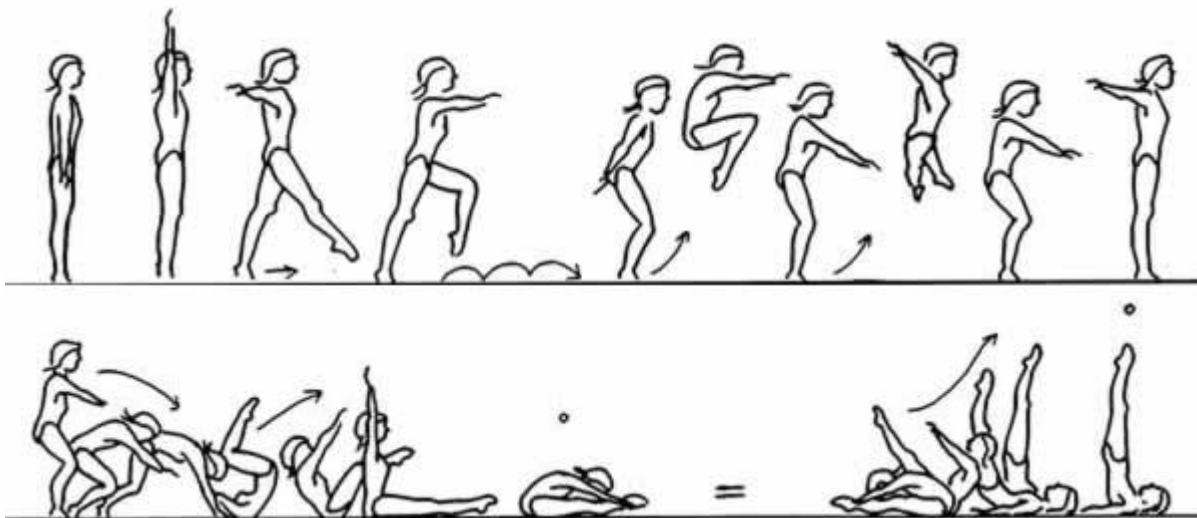


14º Grau - Solo

Valor Total: 1.60 pts Valor parcial

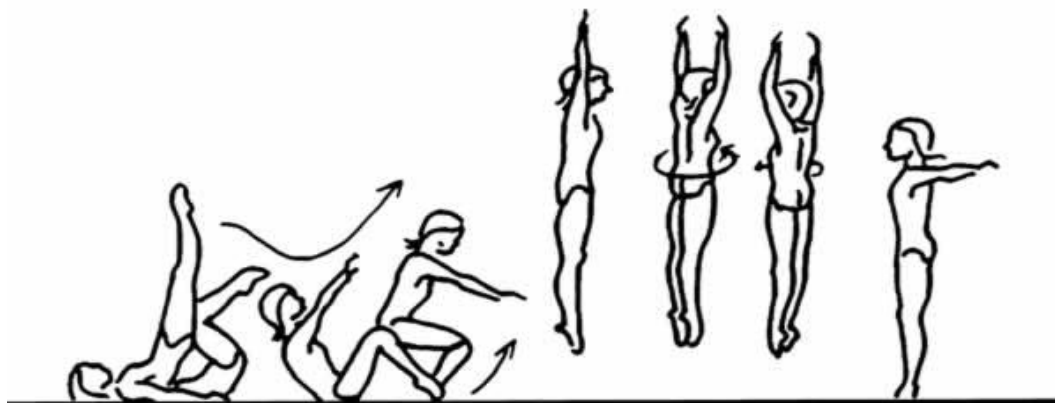
Da posição de sentido, elevação superior dos braços, alguns passos em frente levantando os braços à elevação lateral, um pequeno salto para chegar com os pés juntos, salto engrupado, salto com afastamento lateral das pernas, o tronco direito, braços e elevação lateral. Rolamento engrupado à frente para chegar sentado com pernas estendidas. 0.4

Rolamento engrupado à frente para chegar sentado com pernas estendidas. 0.3



Baixar o tronco à frente agarrando os pés. 0.3

Rolar à retaguarda até ao apoio sobre os ombros, corpo e pernas estendidos. Rolar à frente passando pela posição de cócoras e, sem paragem, salto e extensão com meia volta (180º) terminando em posição de sentido. 0.6



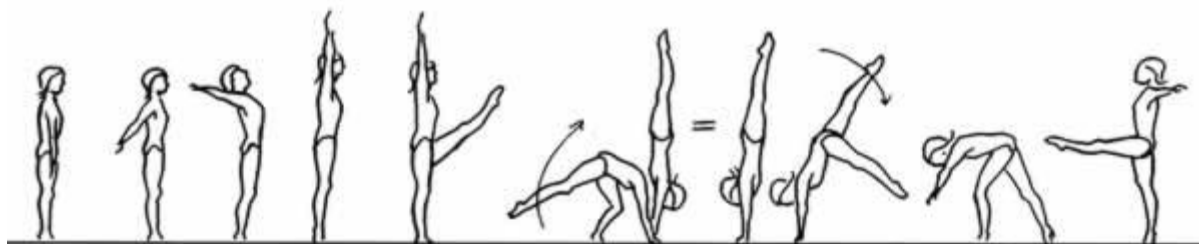
13º Grau - Solo

Valor Total: 1.90 pts

Valor parcial

Da posição de sentido, levar os braços à oblíqua inferior à retaguarda e continuar a rotação até à elevação superior. Elevação anterior de uma perna, um passo em frente e balançar para apoio invertido, juntando as pernas. Descer sobre uma perna, apoiar a outra atrás endireitando o corpo, elevação anterior da perna da frente.

0.4



Troca passo (pas chassé) e juntar as duas pernas para saltar com afastamento ântero-posterior das pernas. Recepção com os pés juntos e, sem paragem, repetir o salto para o outro lado.

0.5

Rolamento à frente com as pernas estendidas para a posição sentada com pernas afastadas.

0.2



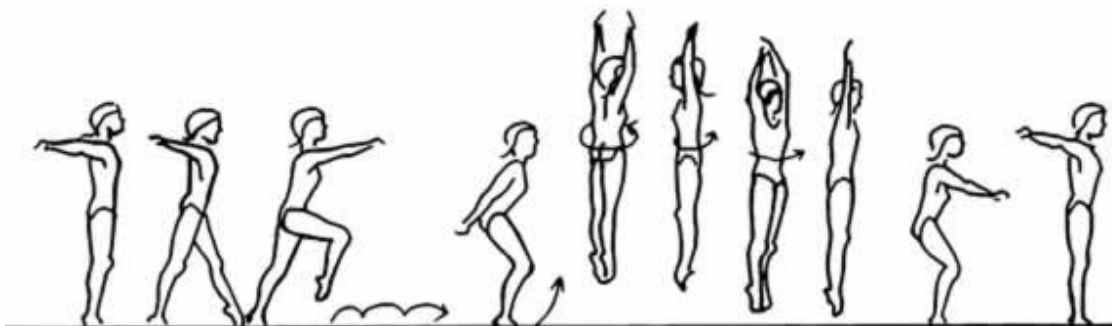
Baixar o tronco à frente tocando com o peito no chão, endireitar o tronco e, juntando as pernas, rolar à retaguarda para a posição de vela. Rolar à frente flectindo as pernas para a posição de pé.

0.3

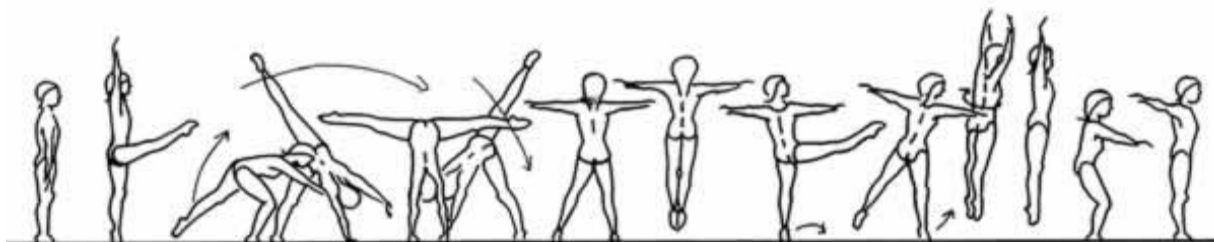


Alguns passos de corrida e juntando as pernas, salto em extensão com uma volta de 360º.

0.5



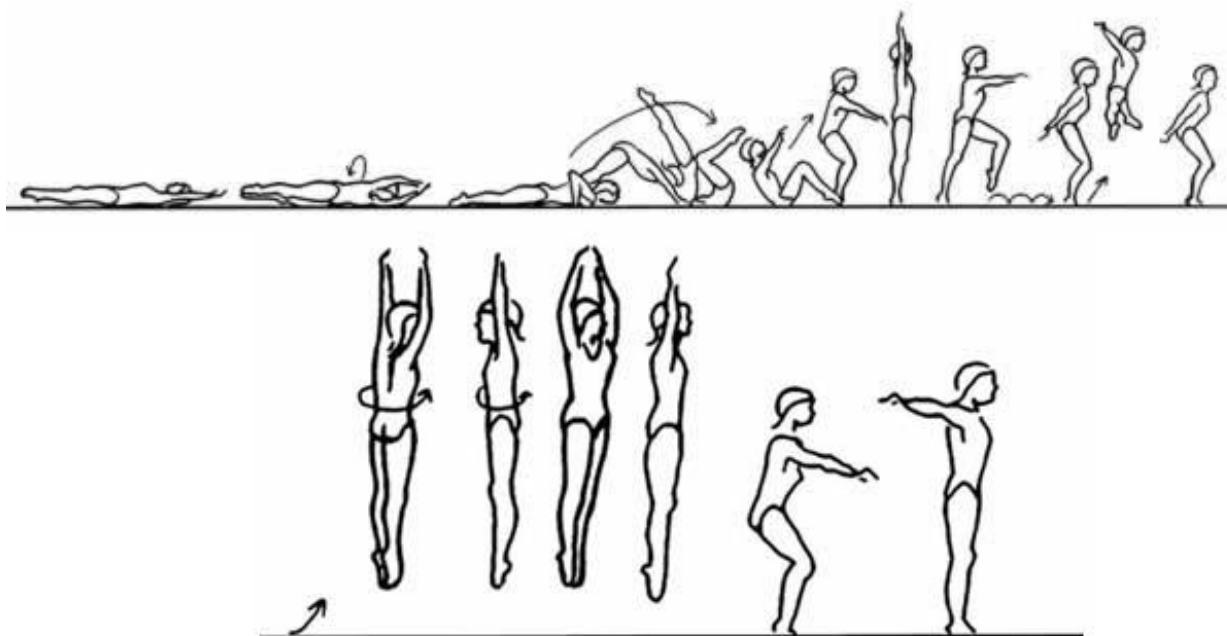
12º Grau - Solo	Valor Total: 2.20 pts	Valor parcial
Da posição de sentido, elevação anterior dos braços e de uma perna, roda.		0.5
Troca passo lateral (pas chassé) e um passo lateral para saltar com 1/4 de volta no ar na direcção do movimento, recepção com pernas unidas.		0.1



Rolamento à retaguarda com pernas estendidas, para chegar de pernas afastadas, o tronco inclinado à frente.	0.3
¼ de volta endireitando o tronco e deixar as pernas deslizar até à espargata, braços em elevação lateral. ¼ de volta para a posição sentada de pernas afastadas, mãos atrás da bacia.	0.2
Unir as pernas e flectindo-as, colocar as mãos ao lado do pescoço e subir para ponte com pernas estendidas e unidas.	0.3



Baixar para a posição deitada estendendo o corpo e rolar ½ volta lateralmente para a posição deitada facial.	0.1
Mãos apoiadas ao lado do corpo. Puxar lentamente as pernas e rolamento à frente para a posição de pé.	0.3
Alguns passos de corrida e, juntando as pernas, salto com afastamento lateral das pernas, tronco direito e, sem paragem, salto em extensão com uma volta de 360º no ar.	0.4



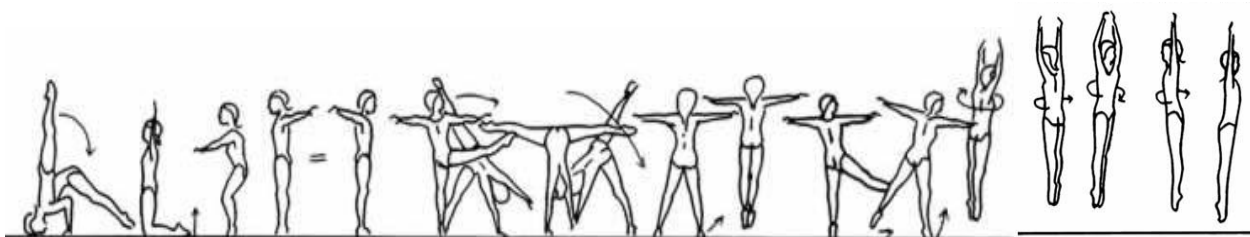
11º Grau – Solo	Valor Total: 2.60 pts	Valor parcial
Da posição de sentido, alguns passos e, juntando os pés, salto com afastamento lateral das pernas.		0.2
Sem paragem salto com afastamento ântero-posterior das pernas.		0.3
Sem paragem o mesmo salto para o outro lado.		0.3
Sem paragem salto em extensão com meia volta.		0.1



Elevação anterior de uma perna, apoiá-la e balançar para apoio invertido deixando cair para ponte.		0.4
Descer para apoio dorsal e elevar o tronco e as pernas, marcando o ângulo com braços em elevação lateral.		0.2
Apoiando as mãos à retaguarda, meia volta para apoio facial com os braços estendidos, puxando lentamente os pés para a frente e apoiando a testa, subir para apoio invertido (pino de cabeça).		0.3



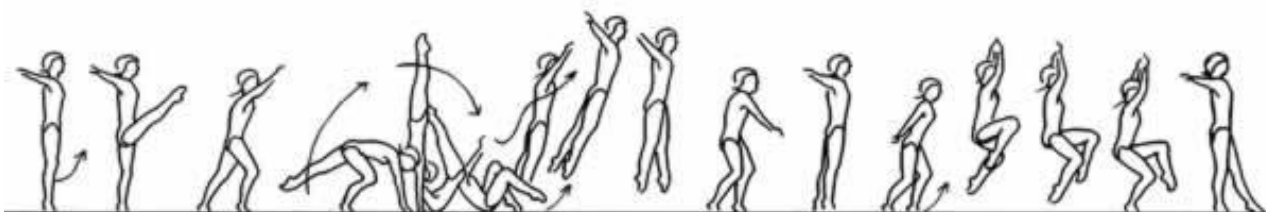
Descer para a posição de joelhos e tomando balanço com os braços, saltar para a posição de pé.		0.1
Elevação anterior de uma perna, ¼ de volta, roda.		0.3
Troca passo (pas chassé) lateral.		0.1
Apoiar a perna e saltar, unindo as pernas no ar e executando 1 ¼ de volta (450º) para a posição de pé.		0.3



10º Grau - Solo	Valor Total: 3.00 pts	Valor Parcial
Da posição de sentido, um passo em frente para a posição de afundo sobre o pé dir., o braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondando em frente do tronco, uma volta de 360º sobre a perna dir. estendida, a perna esq. em elevação oblíqua à retaguarda, os braços arredondados em elevação superior.		0.5
Um passo em frente, avião sobre a perna esq., braços em elevação lateral.		0.3
Um passo em frente, juntar os pés, salto com afastamento lateral das pernas, tronco direito sem paragem.		0.2
Salto engrupado.		0.2



Elevação anterior de uma perna, balançar para apoio invertido, rolamento para chegar na posição de cócoras com um pé à frente do outro sem paragem.		0.6
Salto em extensão com troca de pernas.		0.2
Um passo em frente, salto de gato com os braços com elevação superior.		0.2



Um passo, roda com ¼ de volta, juntar as pernas.		0.5
Rolamento à retaguarda em posição engrupada. Ergue-se, um passo à retaguarda ½ volta sobre os dois pés com os braços em baixo, pernas ligeiramente flectidas, e estendendo as pernas com o peso do corpo na perna da frente, posição final com o tronco ligeiramente inclinado atrás, os braços cruzados em elevação anterior.		0.3



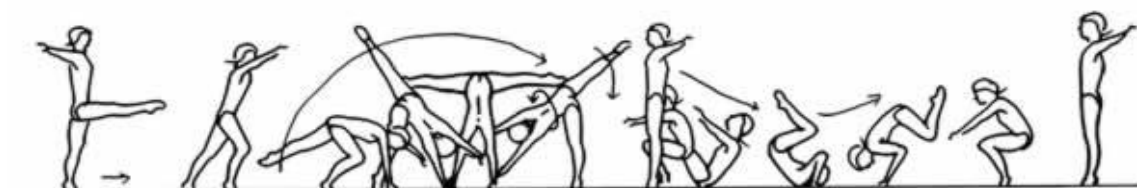
9º Grau - Solo	Valor Total: 3.40 pts	Valor Parcial
Da posição de sentido, troca passo em frente (pass chassé).		0.1
Juntar as pernas e salto em carpa.		0.3
Um passo em frente, balançar para apoio invertido, ponte e levantar para a posição de pé.		0.4



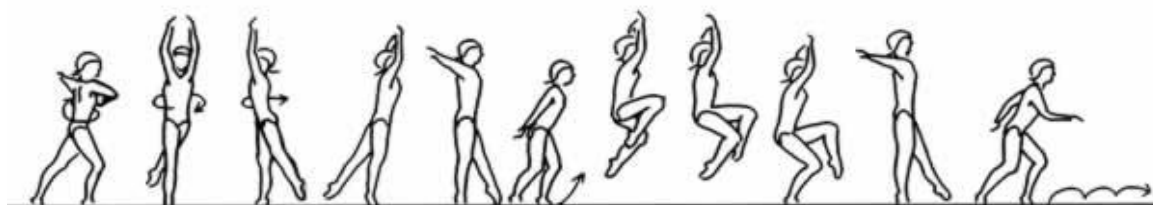
Rolamento à frente.		0.2
Sem paragem, sissone.		0.2
Alguns passos de corrida, chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté).		0.4



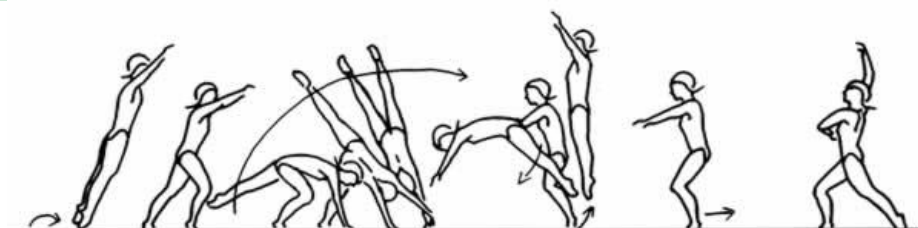
2 passos em frente, roda com ¼ de volta e, juntando as pernas.		0.3
Rolamento engrupado à rectaguarda para posição de pé.		0.2



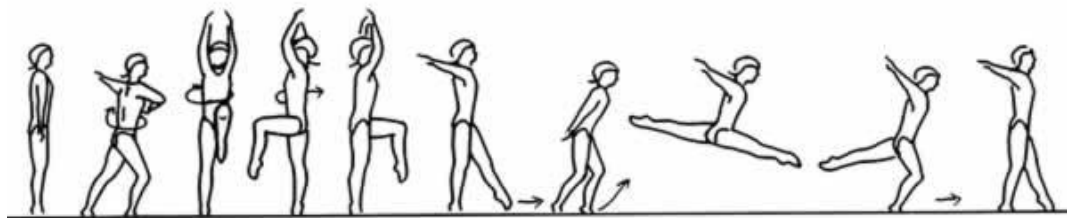
Um passo em frente para a posição de afundação com a perna dir., o braço esq. Em elevação lateral, o dir., arredondando em frente do tronco, uma volta de 360º à direita sobre a perna dir. estendida, a perna esq., em elevação oblíqua à retaguarda, os braços arredondados em elevação superior.		0.5
Um passo em frente e salto de gato, os braços arredondados em elevação superior.		0.2



Alguns passos de corrida, rondada, salto em extensão, um passo à retaguarda para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço dir., arredondado em elevação superior, o braço esq., arredondado em frente do tronco.		0.6
---	--	-----



8º Grau - Solo	Valor Total: 3.80 pts	Valor Parcial
Da posição de sentido, um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna dir., braço esq. em elevação lateral, braço dir., arredondado em frente do tronco, uma volta de 360º à direita sobre a perna dir. estendida, a perna esq. flectida em elevação anterior, braços arredondados em elevação superior.		0.5
Pousar a perna esq. juntar perna dir. atrás e sissone.		0.2



Alguns passos, roda ¼ de volta na direcção do movimento.	0.3
Balançar directamente para apoio invertido com as pernas em afastamento ântero-posterior, cair para ponte sobre uma perna e levantar (aranha à frente).	0.8



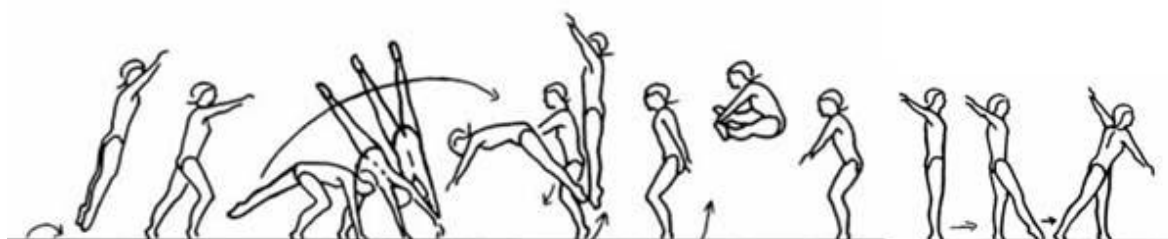
Alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté).	0.4
Directamente um passo para rolamento saltado, terminando com pernas afastadas, peito tocando no chão.	0.3



Endireitando o tronco e juntando as pernas, rolamento à retaguarda engrupado. Erguer-se, um passo à retaguarda com ½ volta, alguns passos de corrida.	0.2
---	-----



Rondada, salto em extensão.	0.7
Sem paragem salto de carpa, 1 ou 2 passos em frente, terminando com o peso do corpo na perna da frente, os braços em oposição às pernas, o da frente na oblíqua inferior à frente, o outro oblíqua superior à retaguarda.	0.4



7º Grau - Solo

Valor Total: 4.20 pts

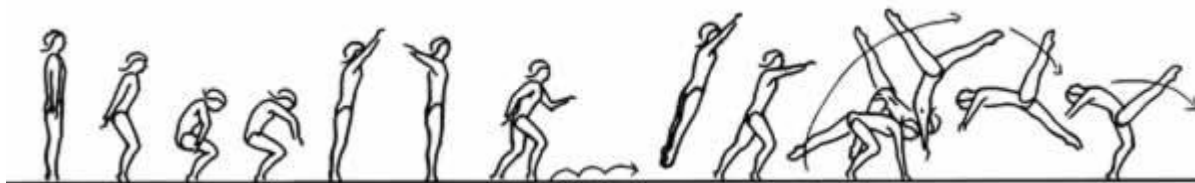
Valor Parcial

Da posição de sentido, ligeira flexão das pernas e onda do corpo à frente, levando os braços à elevação superior.

0.2

Alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna.

0.9



Troca passo (pas chassé).

0.2

Directamente roda com ¼ de volta na direcção do movimento.

0.3

Directamente chamada com uma perna e rolamento saltado, para chegar com pernas juntas.

0.3



Directamente sissone com a perna da frente flectida.

0.3

Um passo para colocar as pernas paralelas e **descer à retaguarda para ponte**. Descer o corpo até à posição deitada com pernas estendidas.

0.5

Rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas para chegar sentada com o peito tocando no chão.

0.3



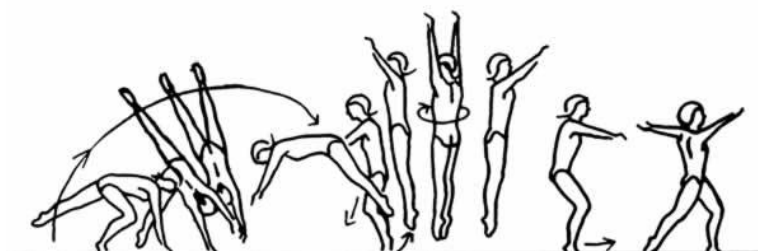
Endireitar o tronco e, flectindo uma perna sobre a outra, erguer-se, passando pela posição ajoelhada sobre uma perna, ½ volta sobre as duas pernas, posição de afundo com os braços em oposição às pernas, um em elevação lateral e o outro arredondado em frente do tronco, **1/1 volta (360º) à retaguarda sobre uma perna estendida**, a outra flectida em elevação lateral, a ponta do pé tocando na outra perna, os braços arredondados em elevação superior, alguns passos de corrida.

0.5



Rondada, salto em extensão com ½ volta, um passo em frente para a posição de afundo, os braços em oposição às pernas, um em elevação lateral, o outro em elevação anterior.

0.7



6º Grau - Solo

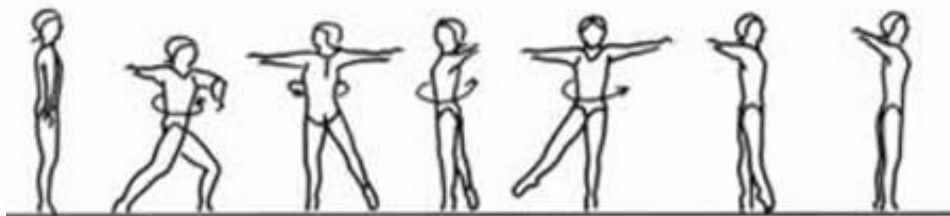
Valor Total: 4.60 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.20 pts

Da posição de sentido um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna esq., o braço dir. em elevação lateral, o esq. arredondado em frente do tronco. **1/1 volta (360º)** à esq. sobre a perna esq., a dir. em elevação posterior, os braços em elevação lateral. Colocar o pé dir. paralelo ao esq. no fim da volta, levando os braços à elevação superior.

0.4



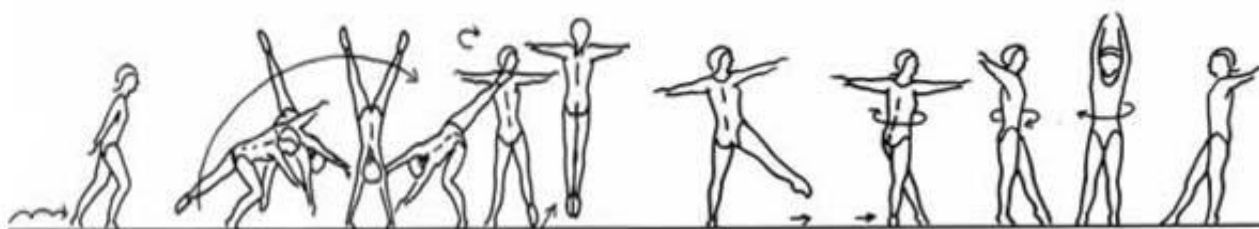
Baixar à retaguarda para ponte, elevar uma perna flectida e, tomando balanço, saltar com a outra perna, passando por apoio invertido para a posição de pé (aranha à retaguarda).

0.6



Alguns passos de corrida, **roda saltada, troca passo lateral (pas chassé)**, cruzar um pé à frente do outro e executar $\frac{3}{4}$ de volta sobre os dois pés, os braços em elevação superior.

0.4

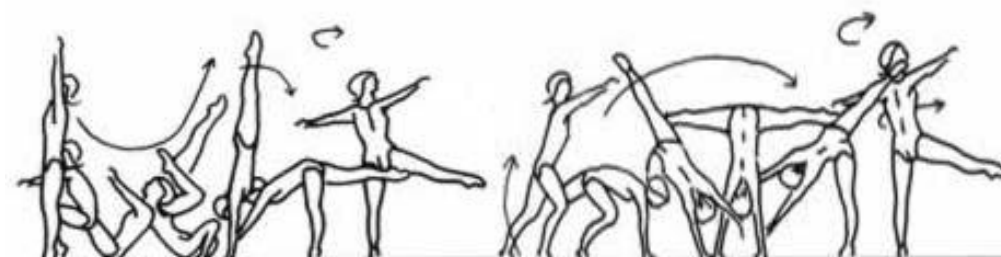


Juntar as pernas e, passando pela posição de cócoras, **rolamento à retaguarda para apoio invertido**, descendo sobre uma perna.

0.7

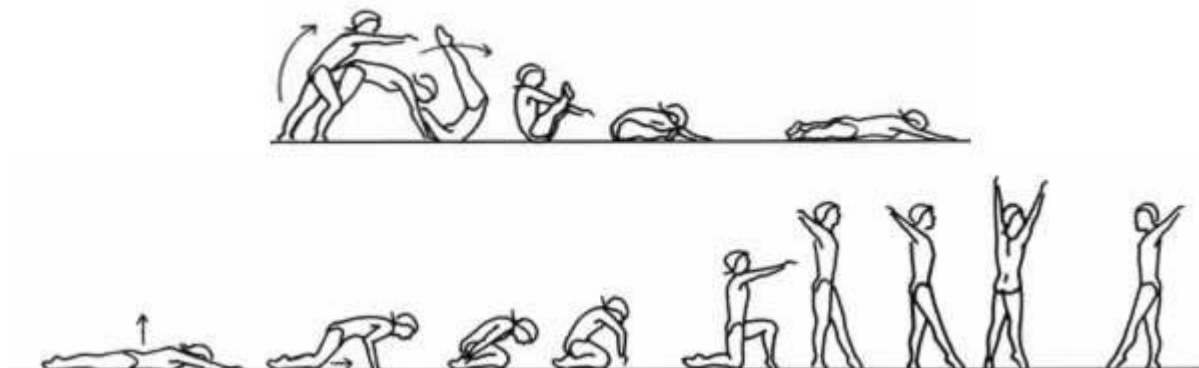
$\frac{1}{4}$ de volta, roda com $\frac{1}{4}$ de volta na direcção do movimento.

0.3



Rolamento à frente unido e afastando lateralmente as pernas, colocar as mãos à frente apoiando o peito no chão. Deslizar à frente unido as pernas à retaguarda para a posição deitada. 0.4

Flectindo os braços e apoiando as mãos ao lado do corpo, flectir as pernas, passando para a posição sentada nos calcanhares, tronco arredondado, braços à retaguarda. Com uma pequena onda do corpo, balançar os braços para a frente e ajoelhar-se sobre uma perna. Erguer-se e executar ½ volta sobre as duas pernas, braços em elevação superior. 0.2



Alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna, troca passo (pas chassé). 0.8

Rondada. 0.6

Salto com as pernas unidas e flectidas à retaguarda e o corpo selado, braços em elevação superior. Um passo em frente flectindo as duas pernas e baixando o tronco e levar os braços à oblíqua inferior à retaguarda com o tronco arredondado. 0.4



5º Grau - Solo

Valor Total: 5.00 pts

Virtuosismo: até 0.20 pts

Valor Parcial

Da posição de sentido, **saltar executando 1/1 volta (360º).**

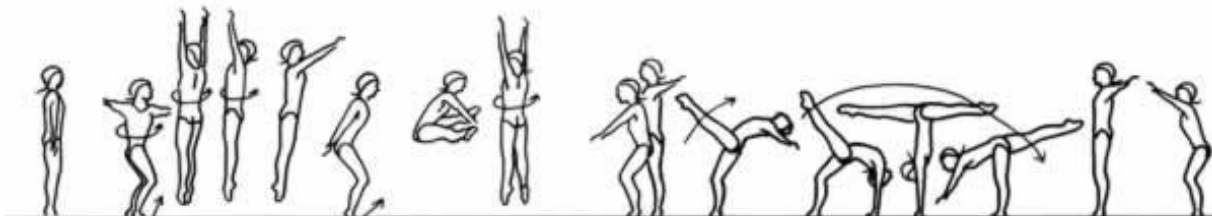
0.3

Sem paragem salto de carpa com ½ volta, recepção.

0.7

Elevação anterior de uma perna e ponte à retaguarda, passando pelo apoio invertido com afastamento ântero-posterior das pernas para a posição de pé (aranha à retaguarda).

0.5

Juntar as pernas, **rolamento à frente.**

0.2

Saltar para sissone com as pernas flectidas, alguns passos de corrida.

0.2

**Rondada, salto em extensão.**

0.6

Flectir as pernas, **rolamento à retaguarda passando por apoio invertido, descer com uma perna, ¼ de volta.**

0.6

Roda para a posição ajoelhada sobre uma perna, braços em elevação lateral.

0.3

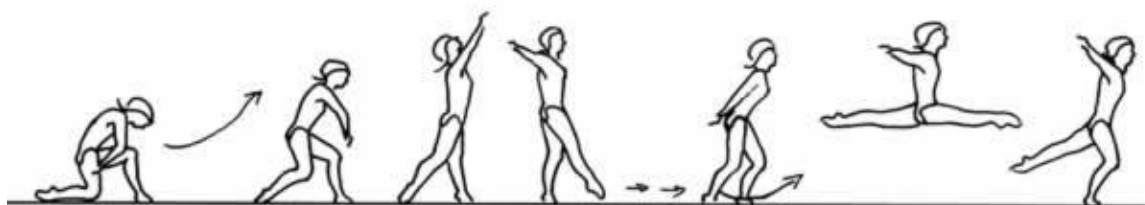


Arredondar o tronco e erguer-se com uma onda do corpo.

0.2

Alguns passos, **salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté).**

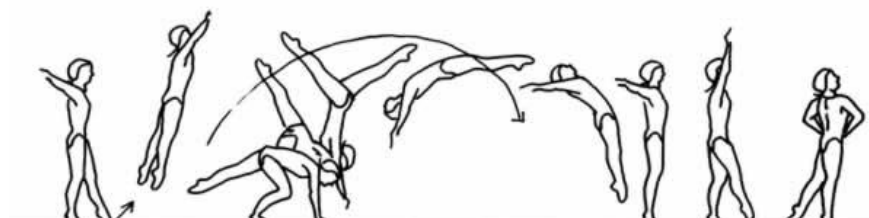
0.4

**Um passo de chamada e directamente salto de mãos.**

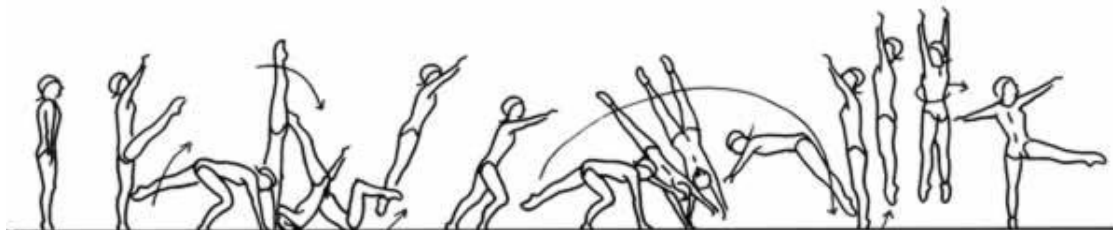
0.8

Um passo do pé dir., ligeira torção do tronco à esq., levando as duas mãos à anca esq., cabeça levantada.

0.2



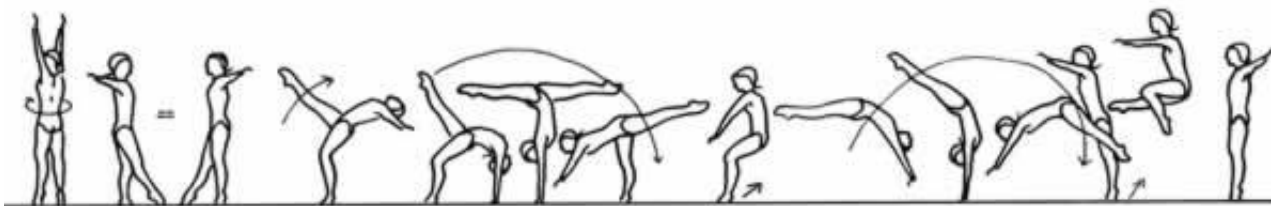
4º Grau - Solo	Valor Total: 5.40 pts	Valor Parcial
	Virtuosismo: até 0.40 pts	
Da posição de sentido, elevação anterior da perna dir., apoiar o pé e balançar para apoio invertido seguido de rolamento.		0.3
Salto em extensão para executar directamente chamada para rondada, salto com ¼ de volta afastando as pernas no fim.		0.6



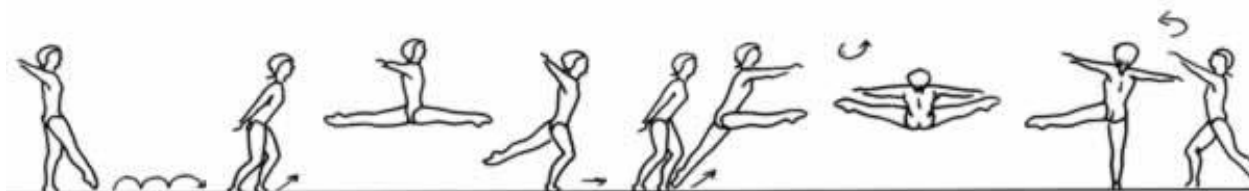
Directamente roda saltada.	0.3
Troca passo lateral (pas chassé).	0.1
¼ de volta à dir. para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente do tronco, 1 ½ volta (540º) à dir. sobre a perna dir., a esq. flectida em elevação lateral, a ponta do pé tocando no tornozelo dir., os braços arredondados em elevação superior.	0.5



Apoiar a perna esq. à frente, ½ volta sobre as duas pernas, elevação anterior da perna dir., ponte à retaguarda com passagem por apoio invertido com afastamento ântero-posterior das pernas (aranha à retaguarda) , para chegar sobre a perna dir.	0.4
Juntar a perna esq., flic-flac.	0.8
Salto com as pernas em elevação anterior, uma estendida, a outra flectida, recepção com os pés juntos.	0.2



Alguns passos de corrida, chamada com uma perna e salto com a perna dir. à frente e afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté).	0.4
Um passo e salto com afastamento ântero-posterior das pernas e ¼ de volta no ar à esq. para carpa, recepção lateral sobre a perna dir., ¼ de volta à esq. apoiando a perna esq. atrás da dir.	0.5



Alguns passos de corrida, *salto de mãos*.

0.8

Rolamento saltado.

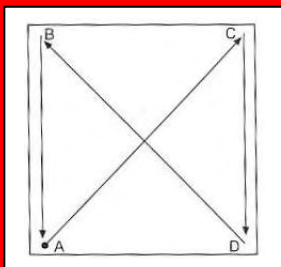
0.3

Salto em extensão para chegar com uma perna à frente da outra, ajoelhar-se sobre uma perna, sentada no calcanhar, a outra flectida em frente, as mãos tocando no chão.

0.1



3º Grau - Solo



Valor Total: 5.80 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

Diagonal A-C.

Do canto A do estrado, **alguns passos de corrida, rondada, flic flac, salto em extensão com ½ volta** para chegar na posição ajoelhada sobre a perna esq., a dir. flectida, o tronco inclinado à frente, os braços em elevação posterior.

1.0

**Lado C-D em curva à direita.**

Erguer-se, alguns passos de corrida, **chamada com uma perna, salto com afastamento ântero-posterior das pernas (grand jeté).**

0.3

Juntar as pernas, salto de carpa com ½ volta e pernas afastadas.

0.6

Salto de carpa com pernas afastadas.

0.3

**Diagonal D-B.**

Alguns passos de corrida, **mortal à frente engrupado, rolamento saltado.**

1.1

Sissone.

0.3



Lado B-C até ao meio.

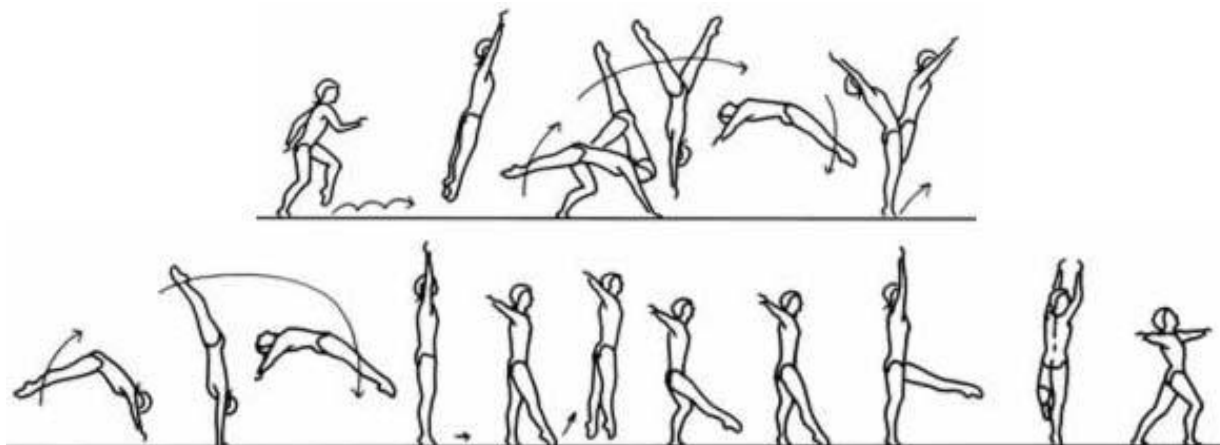
Dois passos em frente, posição de afundo sobre a perna dir., braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente do tronco, **uma volta de 495°** à dir. sobre a perna dir., a perna esq. flectida em elevação anterior, os braços arredondados em elevação superior. 0.4

Alguns passos, **saltar com a perna esq., elevação da perna dir., flectir os joelhos tocando os pés no ar, braços em elevação superior**, recepção sobre a perna esq., juntar as pernas com ¼ de volta à dir., braço dir. em elevação superior, braço esq. tocando a anca esq. 0.3

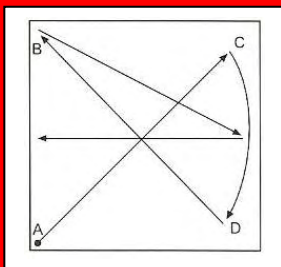


Linha paralela aos lados C-D e B-A, no meio do estrado.

Alguns passos de corrida, **salto de mãos, flic flac à frente, troca passo em frente Pas chassé**, elevação anterior da perna esq., passá-la flectida para a retaguarda para a posição de afundo sobre a perna dir., os braços elevados em oposição às pernas. 1.5



2º Grau - Solo



Valor Total: 6.20 pts
Virtuosismo: até 0.40 pts

Valor Parcial

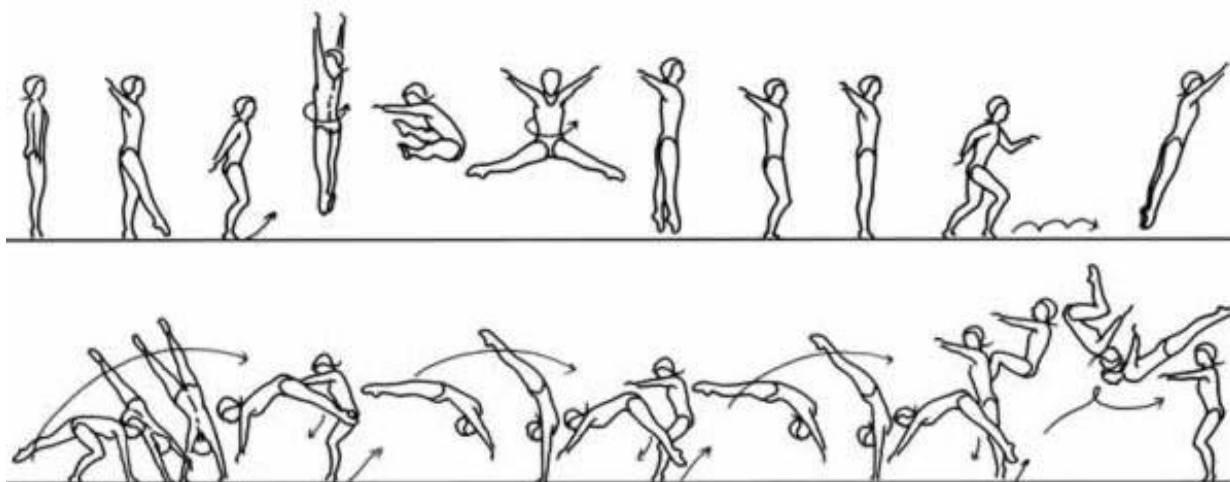
Diagonal A-C.

Do canto A do estrado, um ou dois passos, *carpa com 1/1 volta (360º)*.

0.7

Alguns passos de corrida, *rondada, flic flac, flic flac, mortal engrupado à retaguarda*.

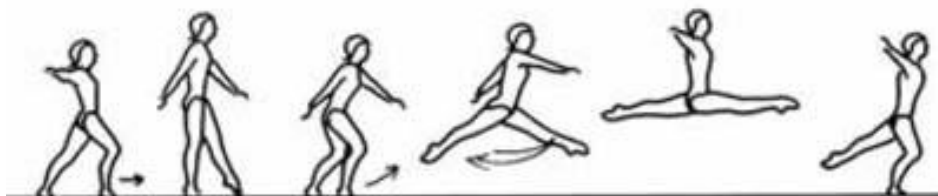
1.3



Linha C-D em curva à direita.

Alguns passos de corrida, *chamada com a perna dir., salto com troca e afastamento ântero-posterior das pernas, recepção sobre a perna dir.*

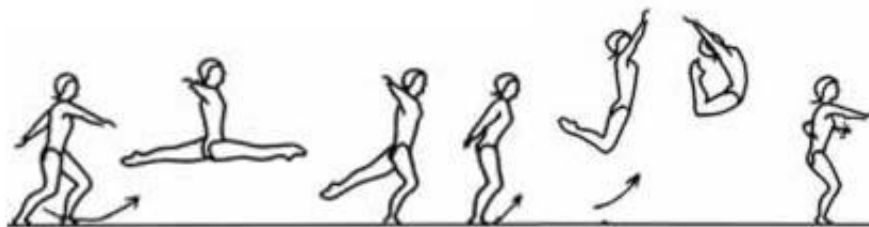
0.3

Um passo e salto com afastamento ântero-posterior das pernas (*grand jeté*).

0.2

Juntar as pernas, salto com o corpo selado, as pernas flectidas, os braços em elevação superior, a cabeça inclinada à retaguarda, perto dos pés.

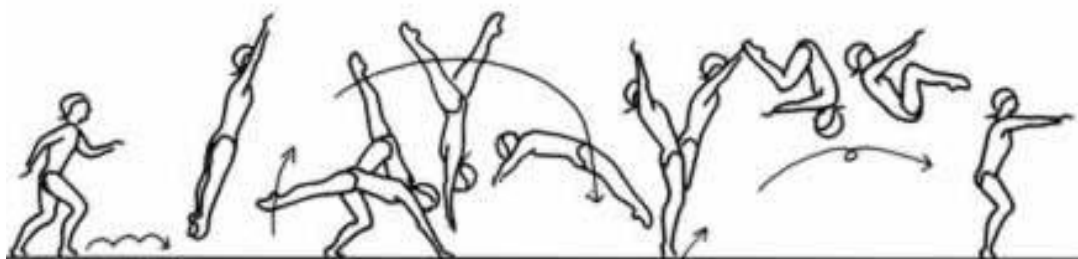
0.6



Diagonal D-B.

Virar o corpo $\frac{1}{4}$ de volta à dir. na direcção da diagonal, **alguns passos de corrida, salto de mãos, mortal engrupado à frente.**

1.0

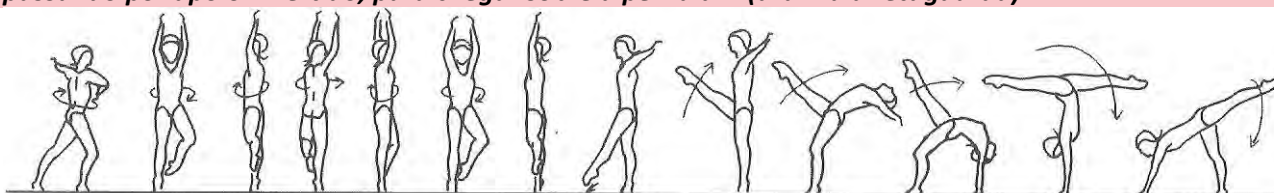


Um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente do tronco, **1 $\frac{1}{2}$ volta (540°)** à dir. sobre a perna dir., a esq. flectida lateralmente, o pé tocando o tornozelo dir., os braços arredondados em elevação superior.

0.3

Apoiar a perna livre à frente, **elevação anterior da perna dir., ponte à retaguarda passando por apoio invertido, para chegar sobre a perna dir. (aranha à retaguarda).**

0.1

**Juntar as pernas, flic flac.**

0.2

Sissone com as pernas flectidas.

0.1

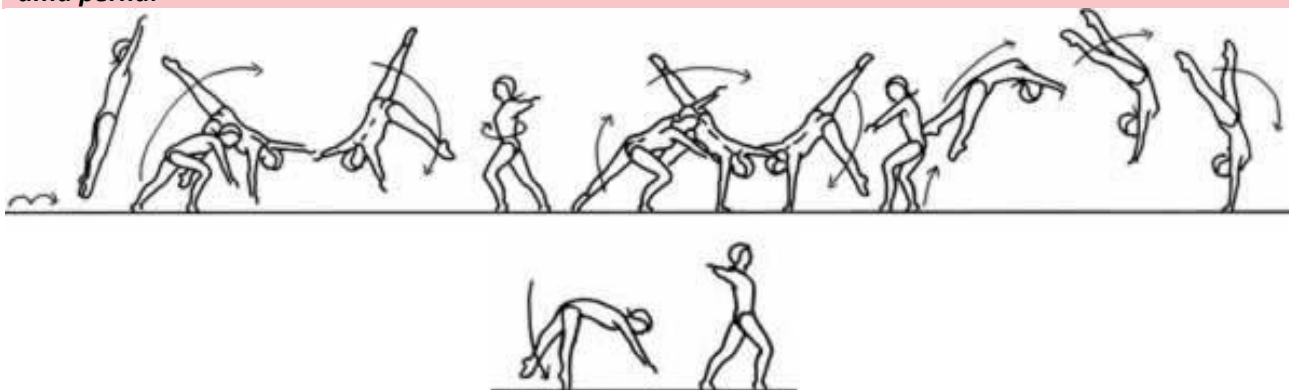
**Linha B para o meio de C-D.**

0.4

Alguns passos de corrida, **roda livre.**

Roda com $\frac{1}{4}$ de volta, flic flac em altura com as pernas afastadas no ar, recepção sobre uma perna.

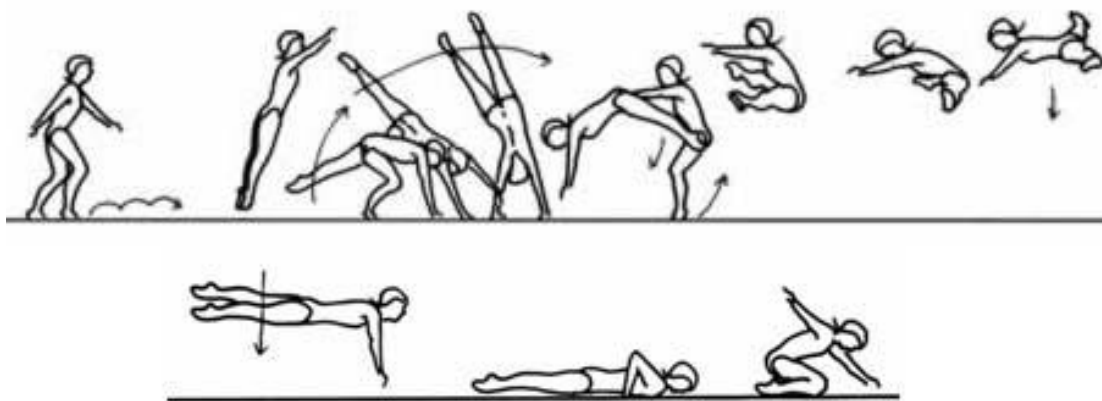
0.5



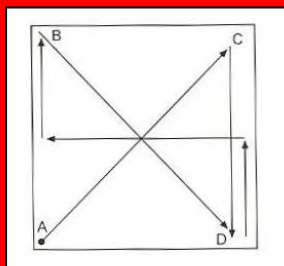
Linha do meio de C-D para o meio de A-B.

Alguns passos de corrida, *rondada*, *Shushunova*, da posição deitada facial empurrar o chão, passando para a posição ajoelhada sentada nos calcanhares, um braço tocando à frente no chão, o outro elevado à oblíqua posterior.

0.5



1º Grau - Solo



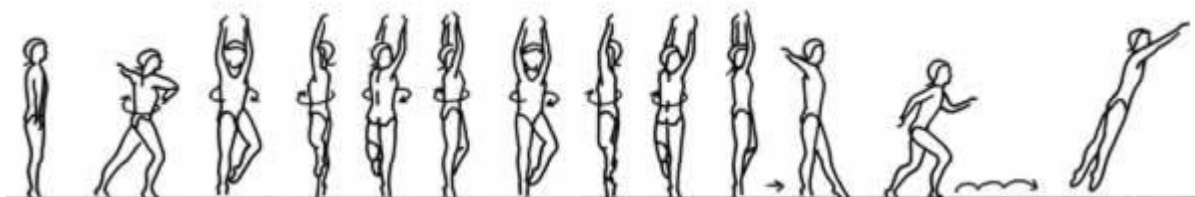
Valor Total: 7.00 pts
Virtuosismo: até 0.40 pts

Valor Parcial

Diagonal A-C.

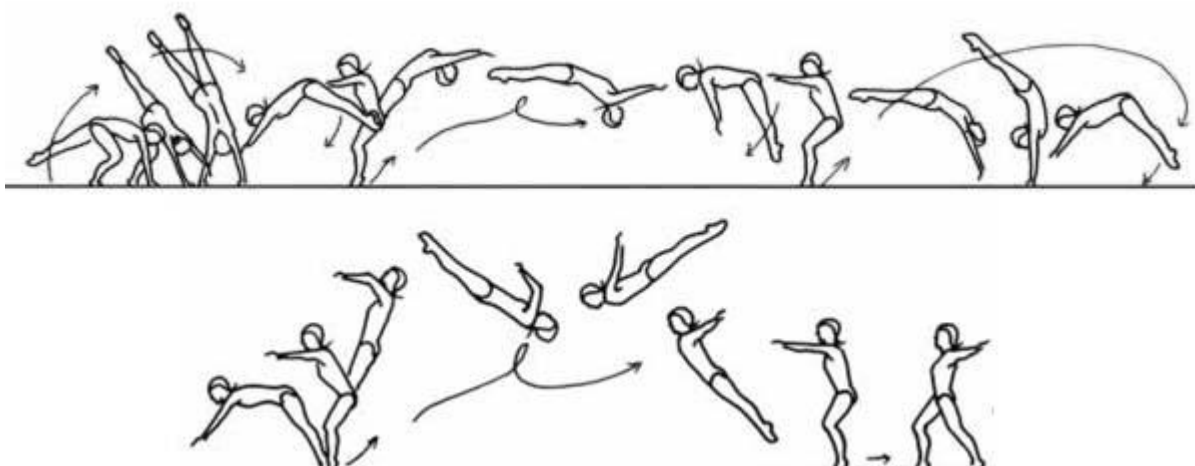
Do canto A do estrado, um passo para a posição de afundo sobre a perna dir., o braço esq. em elevação lateral, o dir. arredondado em frente ao tronco, **2/1 voltas (720º)** sobre a perna dir., a esq. flectida lateralmente, o pé tocando o tornozelo dir., os braços arredondados em elevação superior.

0.4



Alguns passos de corrida, Rondada, tempo, flic flac, mortal empranchado à retaguarda, um passo à retaguarda para posição de afundo, os braços em elevação lateral.

1.5

**Linha C-D.**

Virando 45º à Esq., dois ou três passos, **salto de tesoura com ½ volta (tour jeté).**

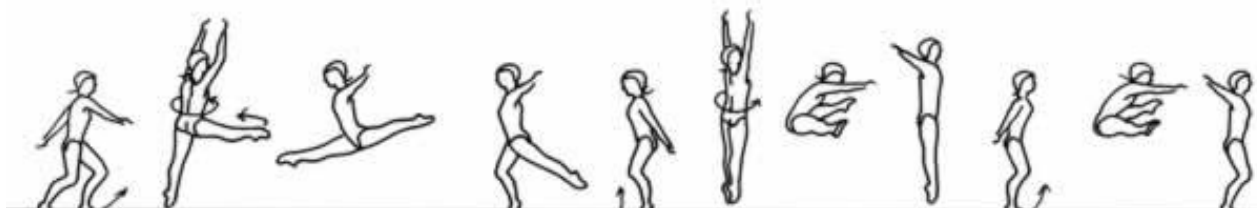
0.4

Juntar as pernas, salto de carpa com ½ volta.

0.4

Salto de carpa.

0.2

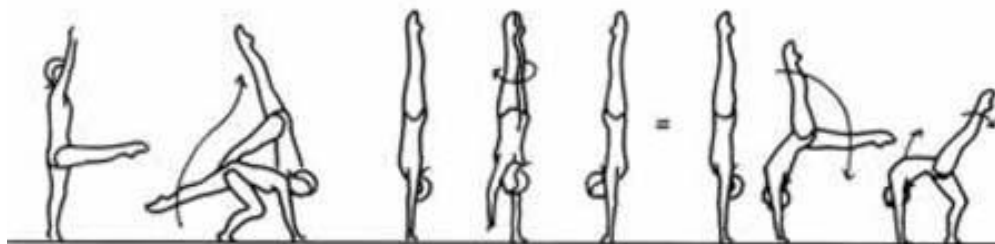


Um passo em frente, **balançar para apoio invertido, ½ volta.**

0.2

Ponte à frente com uma perna para a posição de pé (aranha à frente).

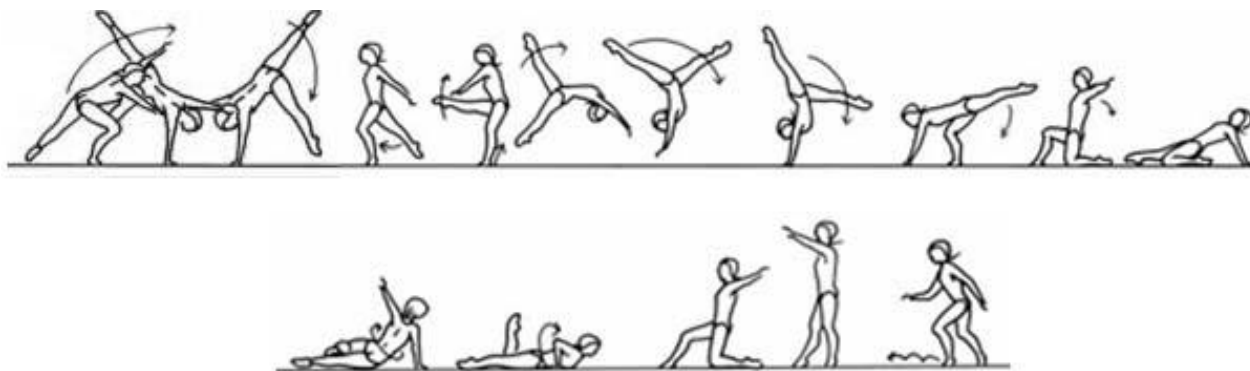
0.2



Linha D-C até ao meio.

Roda com ¼ de volta, sem apoiar a segunda perna, flic flac (Auerbach), para chegar na posição ajoelhada sobre a perna esq., a dir. flectida em frente, braços em elevação lateral. Apoiar as mãos atrás sentando-se no calcanhar e estendendo o corpo e perna dir., rodar o corpo à dir. para o apoio facial, a perna esq. flectida, continuar a rodar e, erguendo o tronco, passar para a posição ajoelhada sobre a perna esq., a dir. flectida em frente, os braços em elevação lateral. Erguer-se, alguns passos de corrida.

0.7



Linha Paralela aos lados D-A e C-B.

Salto de mãos, mortal à frente empranchado, pequeno salto para chegar com a perna dir. à frente da esq., os joelhos ligeiramente flectidos, os braços em oposição na oblíqua.

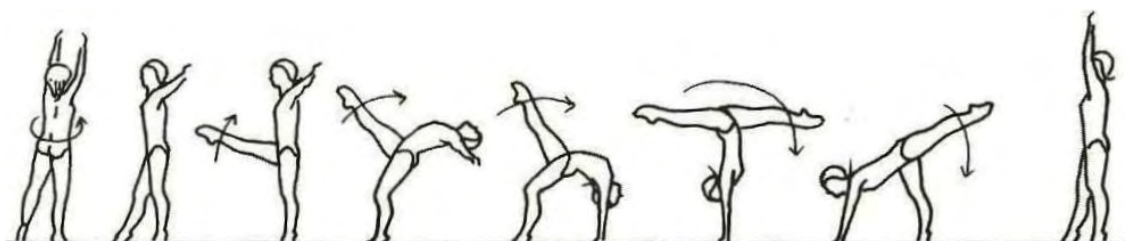
1.3



Linha do meio de A-B até ao canto B.

Virar ¼ de volta à esq., **elevação anterior da perna dir., ponte à retaguarda passando por apoio invertido para chegar sobre uma perna (aranha à retaguarda).**

0.1



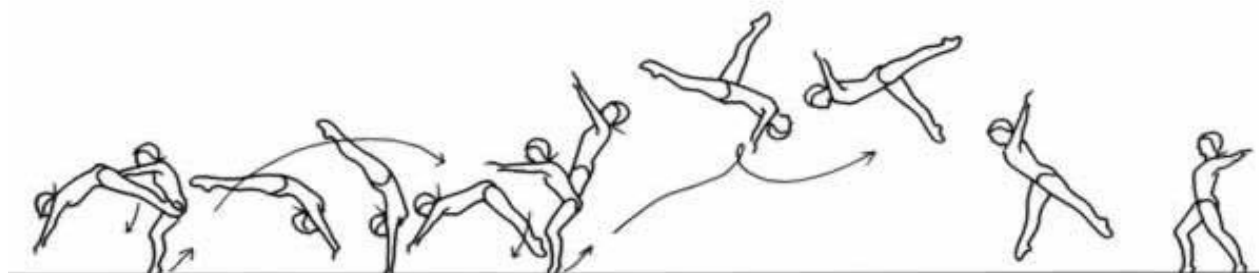
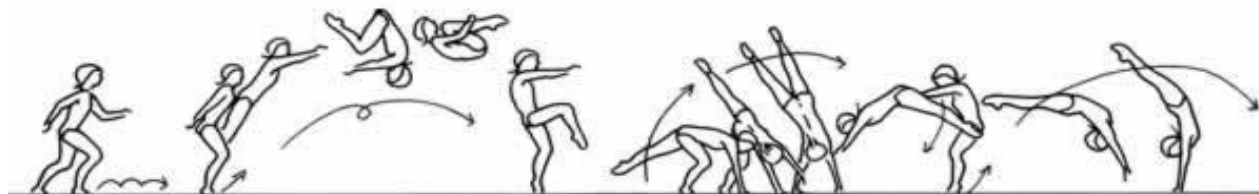
Diagonal B-D.

Juntar as pernas, virando o corpo 45º à esq., **alguns passos de corrida, mortal engrupado à frente com recepção sobre uma perna.**

0.3

Rondada, flic flac, flic flac, mortal empranchado à retaguarda com afastamento ântero-posterior das pernas para chegar na posição de afundo, braços em elevação lateral. Um passo em frente, ½ volta, um passo com flexão da perna dir., a mão dir. no joelho dir., a esq. na cintura.

1.3



Preparação Física (Infantis A e B)

RCGA 2010 – “Os ginastas Infantis que realizem exercícios entre o 16º e o 7º grau, terão que executar os exercícios de preparação física correspondentes ao aparelho em que participarem com o grau mais difícil. Para efeitos de pontuação por equipas, o sucesso em todos os exercícios de preparação física contará como um aparelho suplementar desse grau. “

Exemplo 1: 8º grau de solo – Executa os exercícios de PF do 8º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 9 pontos para a classificação de clube.

Exemplo 2: 10º grau de salto de cavalo, 11º grau de paralelas assimétricas, 10º grau de trave e 10º grau de solo – Executa os exercícios de PF do 10º grau e ao obter aprovação dá um contributo correspondente de 7 pontos para a classificação de clube.

Exemplo 7: 3º grau de salto de cavalo – Está dispensado de executar os exercícios de PF, no entanto, pode executar os exercícios de PF do 7º grau como forma de contribuir para a classificação de clube (10 pontos), no caso de obter aprovação na realização dos mesmos.

GRAUS 16 - 14				
INICIAÇÃO				
Avaliação / Disciplinas	Não aprovado 1 ponto	Aprovado 3 pontos	Bom 4 pontos	Muito bom 5 pontos
Corrida de 20 metros	Tempo superior a 7,4 segundos	Tempo entre 7,4 seg. e 6,2 seg.	Tempo entre 6,1 seg. e 5 seg.	Tempo inferior a 5 segundos
Suspensão c. braços estendidos	Tempo inferior a 12 segundos	Tempo entre 12 seg. e 29,9 seg.	Tempo entre 30 seg. e 50 seg.	Tempo superior a 50 segundos
Corrida de obstáculos 1	Tempo superior a 45 segundos	Tempo entre 45 seg. e 37 seg.	Tempo entre 36,9 seg. e 30 seg.	Tempo inferior a 30 segundos
Corrida de obstáculos 2	Tempo superior a 30 segundos	Tempo entre 30 seg. e 27 seg.	Tempo entre 26,9 seg. e 25 seg.	Tempo inferior a 25 segundos
Lançam. de uma bola de basquete	Distância inferior a 1 metro	Distância entre 1m e 2,74m	Distância entre 2,75m e 5m	Distância superior a 5 metros
Salto em comprimento	Distância inferior a 0,60 metros	Distância entre 0,60m e 0,99m	Distância entre 1m e 1,40m	Distância superior a 1,40 metros
OBSERVAÇÃO: o método de medição é arredondado na segunda casa decimal após a vírgula, p. ex. 2,4(7) = 2,5				

GRAUS 13 - 11				
INICIAÇÃO				
Avaliação / Disciplinas	Não aprovado 1 ponto	Aprovado 3 pontos	Bom 4 pontos	Muito bom 5 pontos
Corrida de 20 metros	Tempo superior a 5,3 segundos	Tempo entre 5,3 seg. e 4,6 seg.	Tempo entre 4,5 seg. e 4 seg.	Tempo inferior a 4 segundos
Corrida de 25 metros	Tempo superior a 5,8 segundos	Tempo entre 5,8 seg. e 5 seg.	Tempo entre 4,9 seg. e 4,7 seg.	Tempo inferior a 4,7 segundos
Suspensão c. braços estendidos	Tempo inferior a 20 segundos	Tempo entre 20 seg. e 40 seg.	Tempo entre 41 seg. e 60 seg.	Tempo superior a 60 segundos
Suspensão c. braços flectidos	Tempo inferior a 10 segundos	Tempo entre 10 seg. e 20 seg.	Tempo entre 21 seg. e 30 seg.	Tempo superior a 30 segundos
Subida à corda de 3 metros *	0 Pontos			5 Pontos
Lançam. de uma bola de basquete	Distância inferior a 2 metros	Distância entre 2m e 4,50m	Distância entre 4,51m e 7m	Distância superior a 7 metros
Salto em comprimento	Distância inferior a 1 metro	Distância entre 1m e 1,30m	Distância entre 1,31m e 1,60m	Distância superior a 1,60 metros
Lançam. de uma bola de medicinal	Distância inferior a 1,50 metros	Distância entre 1,50m e 2,45m	Distância entre 2,46m e 3,40m	Distância superior a 3,40 metros
OBSERVAÇÃO: o método de medição é arredondado na segunda casa decimal após a vírgula, p. ex. 2,4(7) = 2,5				

GRAUS 10 – 7 — SECTOR FEMININO					
PROGRESSO					
Graus	Avaliação	Não aprovado	Aprovado	Bom	Muito bom
	Disciplinas	1 ponto	3 pontos	4 pontos	5 pontos
10 e 9	Corrida de 25 metros	Tempo superior a 6 segundos	Tempo entre 6 seg. e 5,3 seg.	Tempo entre 5,2 seg. e 4,5 seg.	Tempo inferior a 4,5 segundos
	Subida à corda de 4 metros com pés	0 Pontos			5 Pontos
	Suspensão c. braços flectidos	Tempo inferior a 10 segundos	Tempo entre 10 seg. e 20 seg.	Tempo entre 21 seg. e 23 seg.	Tempo superior a 30 segundos
9	Salto em comprimento	Distância inferior a 1,20 metros	Distância entre 1,20m e 1,55m	Distância entre 1,56m e 1,90m	Distância superior a 1,90 metros
	Lançam. de uma bola de medicinal	Distância inferior a 2,30 metros	Distância entre 2,30m e 3,15m	Distância entre 3,16m e 4m	Distância superior a 4 metros
8 e 7	Corrida de 25 metros	Tempo superior a 6 segundos	Tempo entre 6 seg. e 5,3 seg.	Tempo entre 5,2 seg. e 4,5 seg.	Tempo inferior a 4,5 segundos
	Subida à corda de 4 metros sem pés	0 Pontos			5 Pontos
	Lançam. de uma bola de medicinal	Distância inferior a 2,30 metros	Distância entre 2,30m e 3,30m	Distância entre 3,31m e 4,70m	Distância superior a 4,70 metros
7	Salto em comprimento	Distância inferior a 1,20 metros	Distância entre 1,20m e 1,60m	Distância entre 1,61m e 2m	Distância superior a 2 metros

OBSERVAÇÃO: o método de medição é arredondado na segunda casa decimal após a vírgula, p. ex. 2,4(7) = 2,5

Corrida de 20 metros

16º ao 13º Grau - Corrida de 20 metros

Valor Total: 5

Correr de uma linha de demarcação após o sinal de comando.

Corrida de 25 metros

12º e 11º Grau - Corrida de 25 metros

Valor Total: 5

Correr de uma linha de demarcação após o sinal de comando.

10º e 9º Grau - Corrida de 25 metros

Valor Total: 5

Correr de uma linha de demarcação após o sinal de comando.

8º e 7º Grau - Corrida de 25 metros

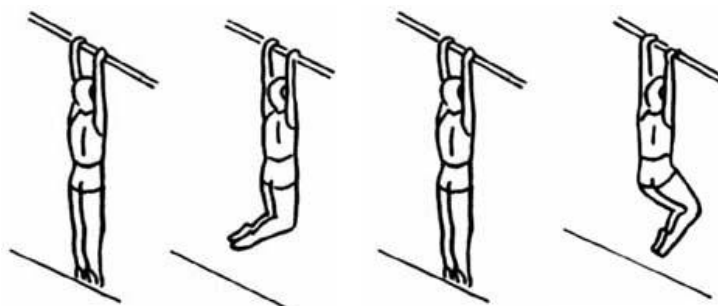
Valor Total: 5

Correr de uma linha de demarcação após o sinal de comando.

Suspensão com braços estendidos

16º ao 12º Grau - Suspensão numa barra com os braços estendidos e as pernas em posição facultativa

Valor Total: 5



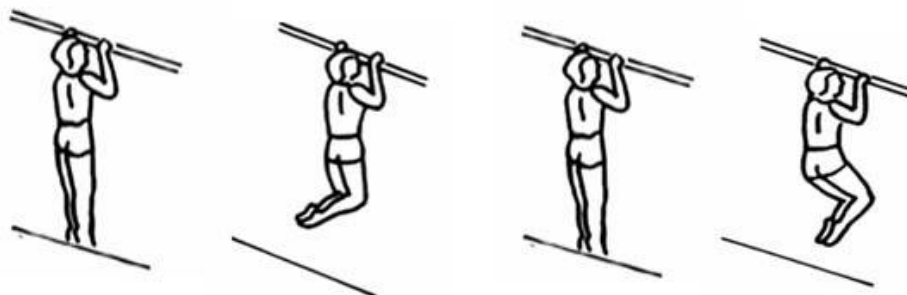
Suspensão com braços flectidos

11º Grau - Suspensão numa barra com os braços flectidos e as pernas em posição facultativa

Valor Total: 5

10º e 9º Grau - Suspensão numa barra com os braços flectidos e as pernas em posição facultativa

Valor Total: 5

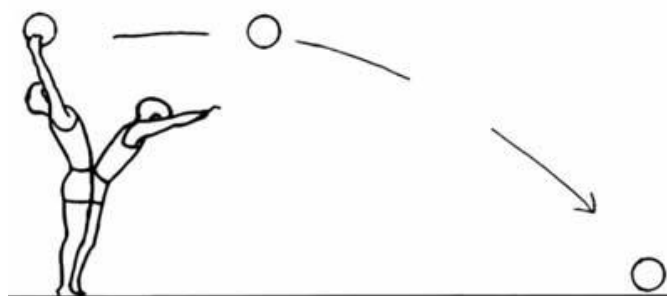


Lançamento da bola de basquetebol

16º ao 13º Grau - Lançamento de uma bola de basquetebol

Valor Total: 5

De uma linha de demarcação, segurando uma bola de basquetebol com os braços em elevação superior, lançá-la para a frente.



Lançamento da bola de medicinal

12º e 11º Grau - Lançamento de uma bola medicinal de 3 Kg.

Valor Total: 5

De uma linha de demarcação, segurando uma bola medicinal de 3 kg com os braços em elevação superior, lançá-la para a frente.

10º e 9º Grau - Lançamento de uma bola medicinal de 3 Kg.

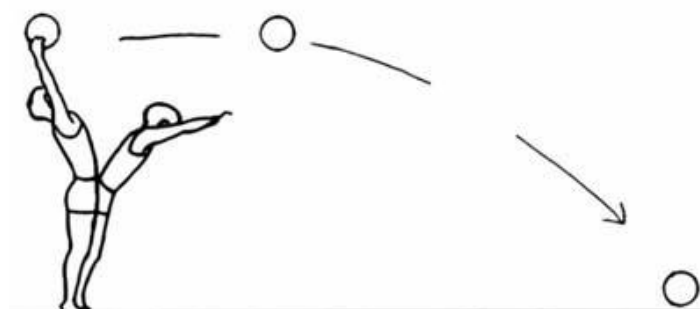
Valor Total: 5

De uma linha de demarcação, segurando uma bola medicinal com os braços em elevação superior, lançá-la para a frente.

8º e 7º Grau - Lançamento de uma bola medicinal de 3 Kg.

Valor Total: 5

De uma linha de demarcação, segurando uma bola medicinal com os braços em elevação superior, lançá-la para a frente.

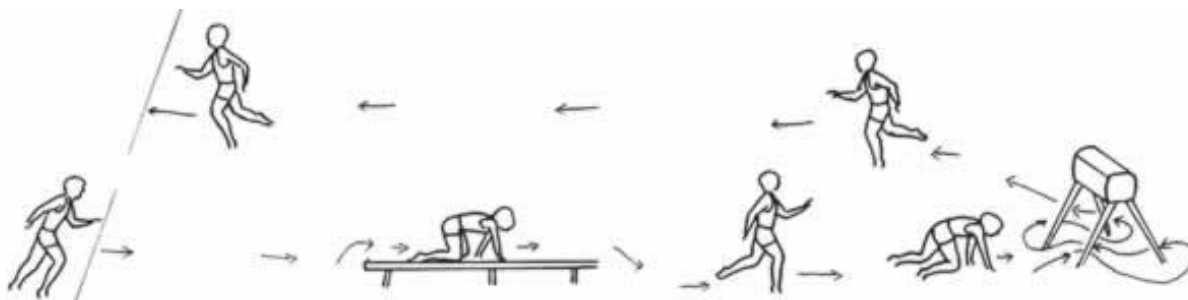


Corrida de obstáculos 1

16º Grau - Corrida de obstáculos 1

Valor Total: 5

Espaço útil necessário à execução - 20 metros. Detrás de uma linha de demarcação e após o sinal de comando, o executante corre 3 metros, coloca-se na posição de gatas sobre um banco sueco, percorre-o nessa posição até ao fim, desce, corre e contorna em S os pés de um cavalo colocado perto da zona final dos 20 metros, passando por dentro e por fora como mostra a figura relativa à Corrida de obstáculos 1 e corre novamente em sentido contrário até alcançar a linha de partida.

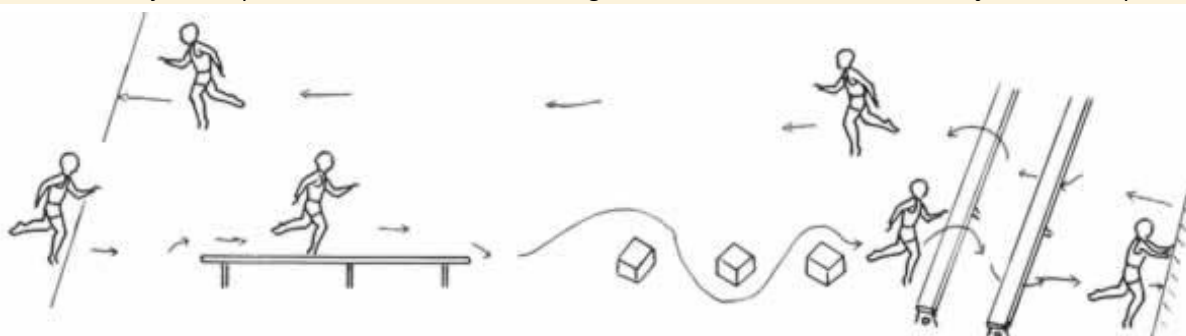


Corrida de obstáculos 2

15º e 14º Grau - Corrida de obstáculos 2

Valor Total: 5

Espaço útil à execução - 25 metros. Detrás de uma linha de demarcação e após o sinal de comando, o executante corre 3 metros, sobe para um banco sueco, corre até ao fim, salta para o chão, corre 3 metros, contorna em S 3 cabeças de plinto quadradas dispostas com distâncias de 1 metro entre elas, como mostra a figura relativa à Corrida de obstáculos 2, corre 3 metros, salta sobre um banco sueco colocado transversalmente, rasteja sob um segundo banco sueco, afastado 2 metros, corre até tocar na zona de demarcação dos 25 metros, corre em sentido contrário, rasteja sob o primeiro banco, salta sobre o segundo e continua a correr até alcançar a linha de partida.



Subida a uma corda de 3 metros com ajuda dos pés

13º ao 11º Grau - Subida a uma corda de 3 metros com ajuda dos pés

Valor Total: 5

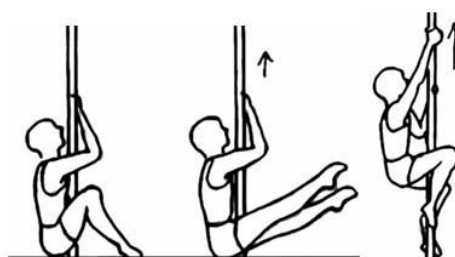
Sentado no colchão, segurando a corda com as mãos, levantar as pernas. Após o sinal de comando, o executante inicia a subida à corda com a ajuda dos pés até atingir a altura de 3 metros.

Subida a uma corda de 4 metros com ajuda dos pés

10º ao 9º Grau - Subida a uma corda de 4 metros com ajuda dos pés

Valor Total: 5

Sentado no colchão, segurando a corda com as mãos levantar as pernas. Após o sinal de comando, o executante inicia a subida à corda com a ajuda dos pés até atingir a altura de 4 metros, previamente assinalados.

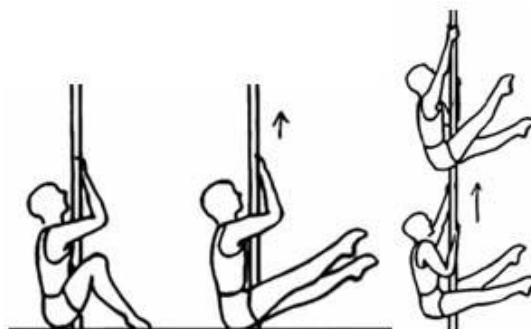


Subida a uma corda de 4 metros sem ajuda dos pés

8º e 7º Grau - Subida a uma corda de 4 metros sem a ajuda dos pés

Valor Total: 5

Sentado no colchão, segurando a corda com as mãos e as pernas, e após o sinal de comando, o executante inicia a subida à corda sem ajuda dos pés até atingir a altura de 4 metros, previamente assinalados.



Salto em comprimento

16º ao 14º Grau - Salto em comprimento

Valor Total: 5

Da posição de pé, atrás de uma linha de demarcação, tomar balanço com os braços e saltar a pés juntos em comprimento.

13º ao 11º Grau - Salto em comprimento

Valor Total: 5

Da posição de pé, atrás de uma linha de demarcação, tomar balanço com os braços e saltar a pés juntos em comprimento.

10º e 9º Grau - Salto em comprimento

Valor Total: 5

Da posição de pé, atrás de uma linha de demarcação, tomar balanço com os braços e saltar a pés juntos em comprimento.

8º e 7º Grau - Salto em comprimento

Valor Total: 5

Da posição de pé, atrás de uma linha de demarcação, tomar balanço com os braços e saltar a pés juntos em comprimento.

