



PROGRAMA DE EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS MASCULINOS

Autores: Satoaki Miyake e Esbela da Fonseca

Adaptação: Pedro Almeida



Junho de 2010

Índice

| | |
|--|----|
| Informações gerais | 3 |
| Solo | 6 |
| Cavalo de Arções | 26 |
| Argolas | 42 |
| Salto de Cavalo | 56 |
| Paralelas | 62 |
| Barra Fixa | 77 |
| Preparação Física (Infantis A e B) | 97 |

Informações gerais

O Programa de Exercícios Obrigatórios Masculinos 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.

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.

$$\text{Nota Final} = \text{Nota Final de Execução} + \text{Nota de Dificuldade obtida}$$

BONIFICAÇÕES POR VIRTUOSISMO

“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...”

| | |
|---------|---|
| 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 |

| 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 pts |
| <i>Deduções FIG adaptadas</i> | | | |
| Pernas afastadas | X ≤15° | X >15° | |
| Perdas de equilíbrio nas recepções dos saltos, elementos acrobáticos, saídas (cada passo ou salto) | X | | |
| 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° | |
| Altura insuficiente em saltos gímnicos e acrobáticos | X | X | |
| Balanço intermédio | | X | |
| Tocar no aparelho | | X | X |
| Saída do estrado, cada vez (dedução à Nota Final) | X | | |
| <i>Deduções Específicas</i> | | | |
| Corpo relaxado durante a execução dos elementos | | X | X |
| 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 | | X | |
| Omissão de um elemento | | | Perda do valor correspondente |
| Omissão de uma ligação | | | X |
| Ajuda em qualquer elemento dos exercícios obrigatórios | | | X Perda do valor correspondente |

*Aplicável a todos os aparelhos com exceção dos saltos de cavalo onde serão aplicadas as regras FIG.

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 solo, 11º grau de cavalo de arções, 10º grau de argolas, 10º grau de salto de cavalo, 10º grau de paralelas e 12º grau de barra fixa – 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: 10º grau de solo, 11º grau de cavalo de arções, 10º grau de argolas, 9º grau de salto de cavalo, 10º grau de paralelas e 12º grau de barra fixa – 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 solo, 6º grau de cavalo de arções, 6º grau de argolas, 3º grau de salto de cavalo, 5º grau de paralelas e 6º grau de barra fixa – 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: 5º grau de solo, 6º grau de cavalo de arções, 6º grau de argolas, 3º grau de salto de cavalo, 5º grau de paralelas e 7º grau de barra fixa – 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.

Solo



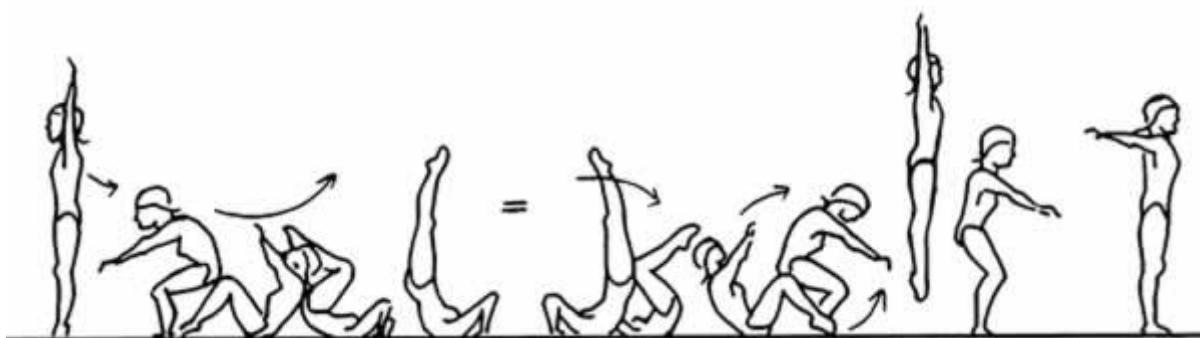
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

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 |



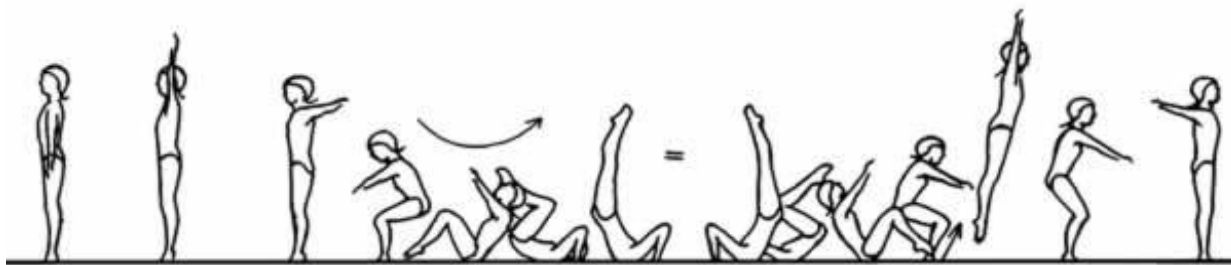
15º Grau - Solo

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

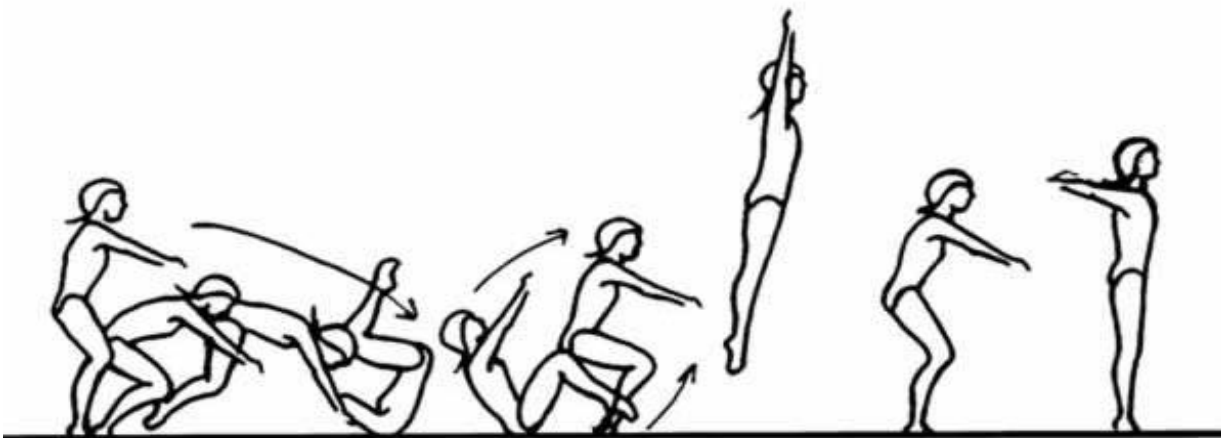
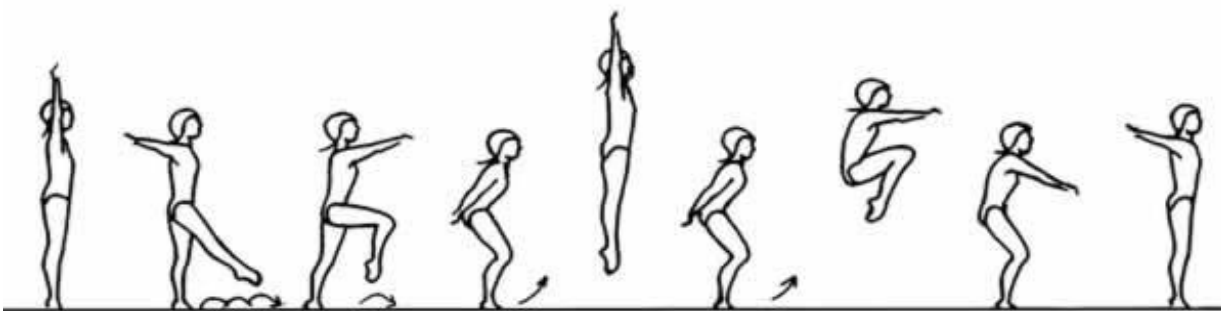


Um pequeno salto para chegar com os pés juntos, salto em extensão, salto engrupado.

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

0.3

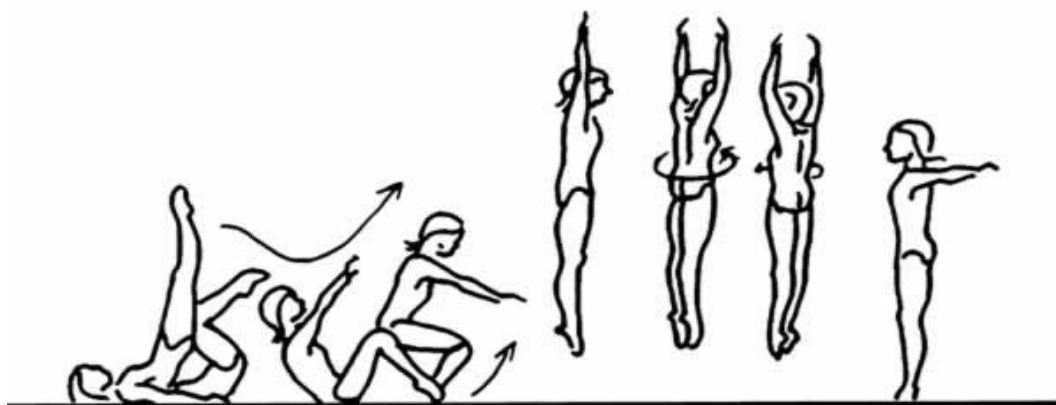


Baixar o tronco à frente agarrando os pés.

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



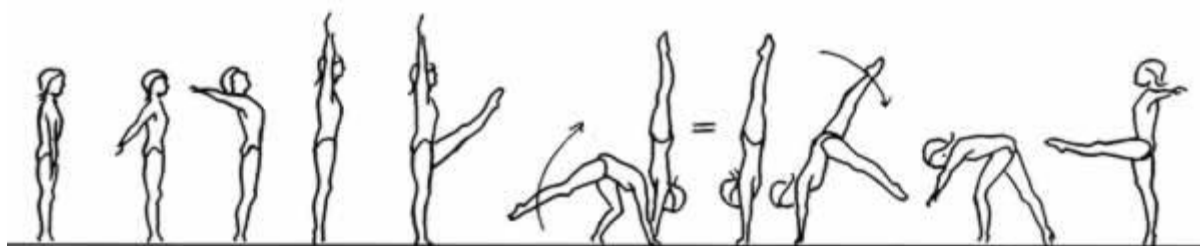
13º Grau - Solo

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



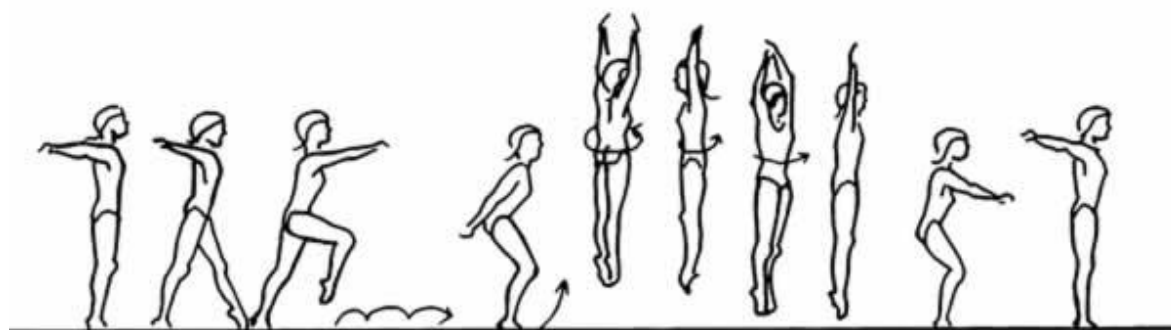
Baixar o tronco à frente tocando com o peito no chão, endireitar o tronco e, juntando as pernas, rolar à retaguarda para a posição de vela. Rolar à frente flectindo as pernas para a posição de pé.

0.3

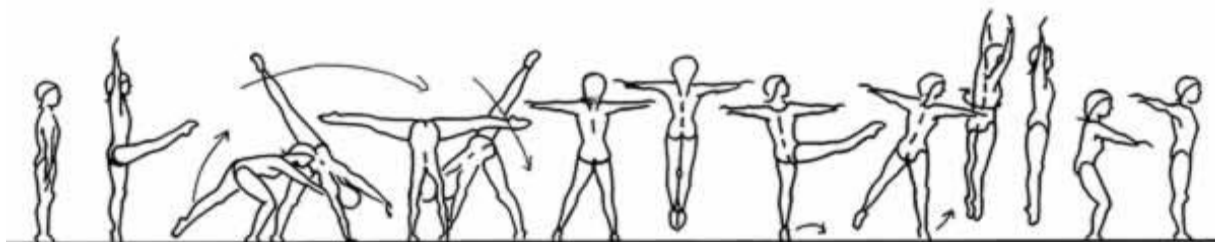


Alguns passos de corrida e, juntando as pernas, salto em extensão com uma volta de 360º.

0.5



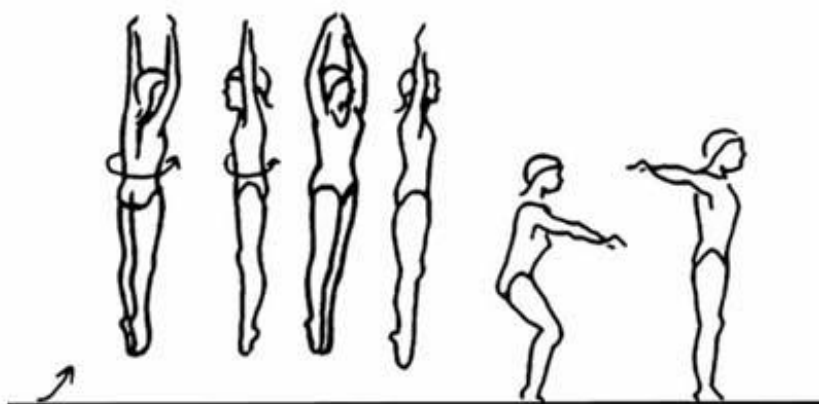
| 12º Grau - Solo | Valor Total: 2.20 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Da posição de sentido, elevação anterior dos braços e de uma perna, roda. | | 0.5 |
| Troca passo lateral (pas chassé) e um passo lateral para saltar com 1/4 de volta no ar na direcção do movimento,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



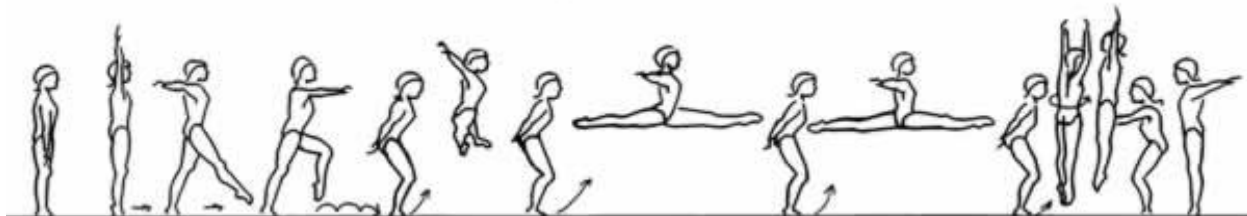
| | |
|---|-----|
| Rolamento à retaguarda com pernas estendidas, para chegar de pernas afastadas, o tronco inclinado à frente. | 0.3 |
| ¼ de volta endireitando o tronco e deixar as pernas deslizar até à espargata, braços em elevação lateral. ¼ de volta para a posição sentada de pernas afastadas, mãos 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 |



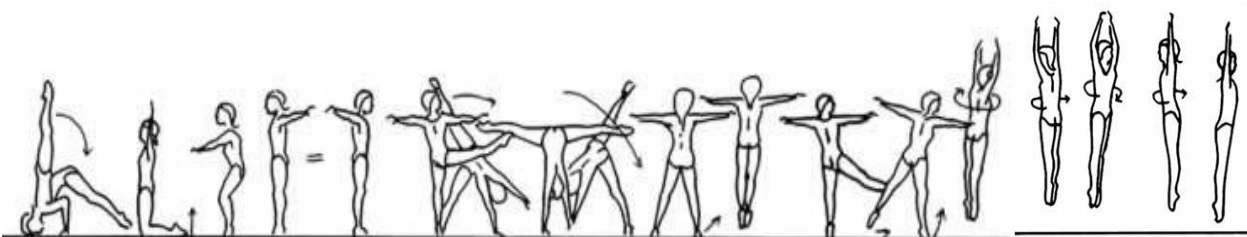
| 11º Grau – Solo | Valor Total: 2.60 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Da posição de sentido, alguns passos e, juntando os pés, salto com afastamento lateral das pernas. | | 0.2 |
| Sem paragem salto com afastamento ântero-posterior das pernas. | | 0.3 |
| Sem paragem 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 alguns passos, juntar as pernas, salto com o tronco direito e afastamento lateral das pernas, directamente salto engrupado, directamente salto em extensão com uma volta (360º).

0.5



Um passo em frente, balançar para apoio invertido, rolamento engrupado, alguns passos, sissone com a perna da frente flectida, tocando o outro joelho.

1.0



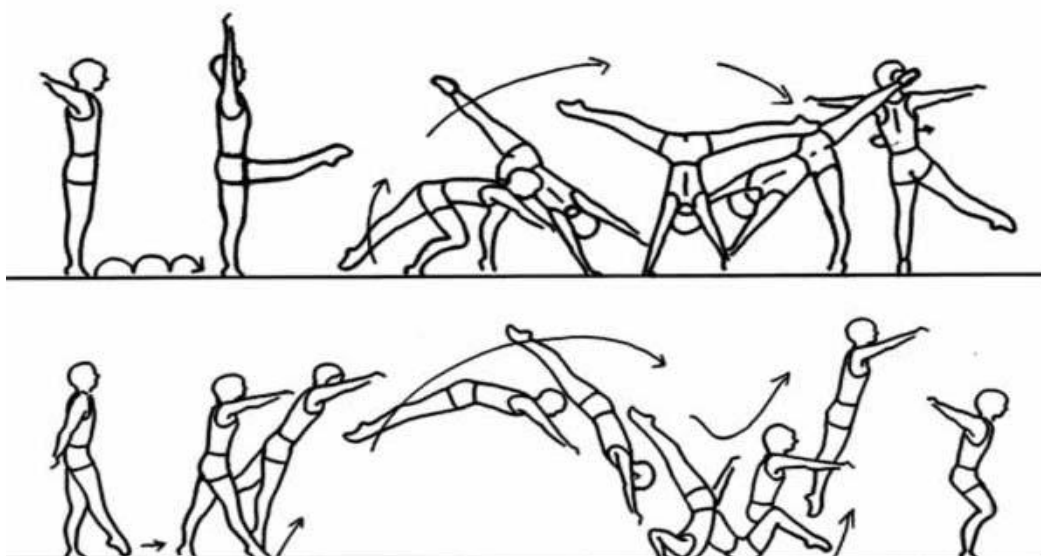
Um passo em frente e avião com os braços em elevação lateral. Juntar as pernas, salto em extensão com ½ volta, rolamento à retaguarda encarpado com pernas estendidas.

0.5



Alguns passos de corrida, roda com ¼ de volta na direcção do movimento e directamente com chamada a uma perna, rolamento saltado, salto em extensão.

1.0



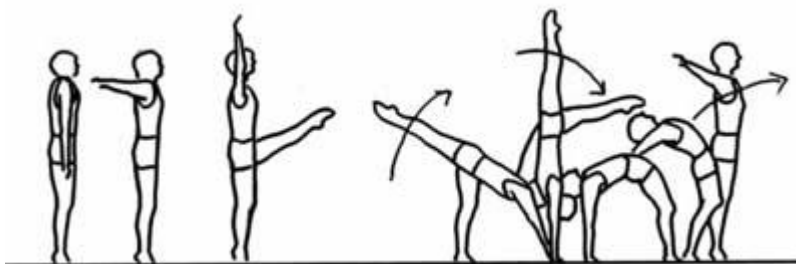
9º Grau - Solo

Valor Total: 3.40 pts

Valor Parcial

Da posição de sentido, braços em elevação superior, um passo em frente, balançar para apoio invertido, ponte e levantar.

0.7



Alguns passos de corrida, rolamento saltado.

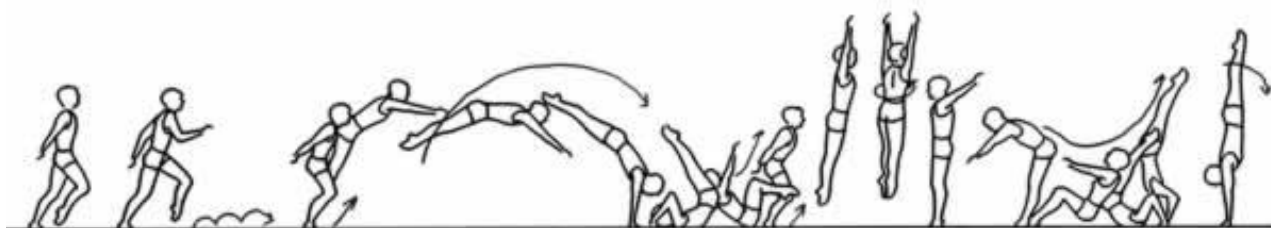
0.5

Salto em extensão com ½ volta.

0.2

Rolamento à retaguarda para apoio invertido.

0.7



Descer com pernas afastadas e, elevando o tronco com ¼ de volta, braços em elevação lateral, baixar para espargata com a perna dir. à frente. Rodar ¼ de volta à esq. para a posição de sentado com pernas afastadas lateralmente, as mãos apoiadas atrás da bacia.

0.5

Unir as pernas, cruzar a perna dir. flectida sobre a esq., elevar o corpo, apoiando-se sobre a mão esq. e, empurrando o chão, posição passageira de afundo sobre a perna dir.

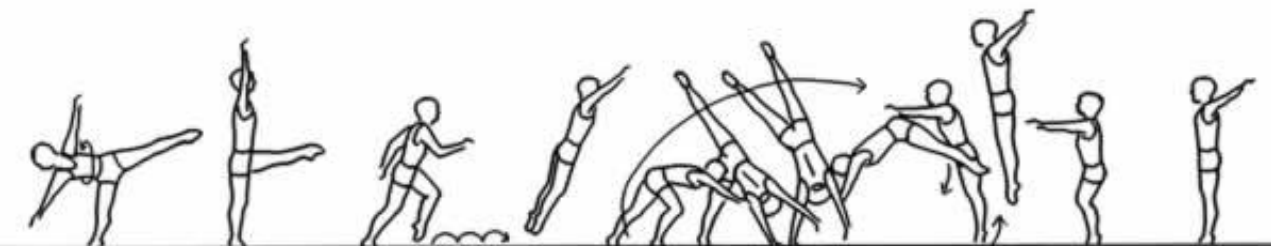
Avião sobre a perna dir., o br. dir. em elevação anterior oblíqua inferior, o esq. em elevação posterior oblíqua superior.

0.2



½ volta à esq. sobre a perna dir., braços em elevação superior, alguns passos de corrida, rondada, salto em extensão para a posição de sentido.

0.6



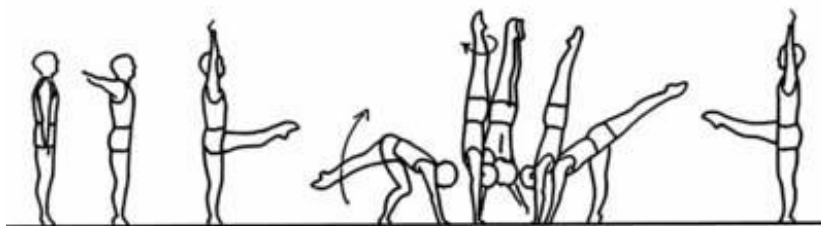
8º Grau - Solo

Valor Total: 3.80 pts

Valor Parcial

Da posição de sentido, braços em elevação superior, um passo em frente, balançar para apoio invertido, ½ volta e descer sobre a perna dir. Apoiar a perna esq. atrás, elevação anterior da perna dir.

0.7



Alguns passos de corrida, roda à dir., roda à dir., (2 x), posição de afundo lateral à dir., braços em elevação lateral.

1.0



Passar o peso do corpo para a perna esq. e avião lateral, o braço dir. ao longo do corpo, o esq. em elevação superior no prolongamento do dir.

0.2

Endireitar o tronco com 1/4 de volta à esq., baixando a perna dir., braços em elevação superior. Unir as pernas, rolamento à retaguarda passando por apoio invertido e descer com pernas afastadas, elevando depois o tronco à horizontal, braços em elevação lateral.

0.5



Apoiando as mãos, saltar para apoio invertido passageiro unindo as pernas e rolamento à frente com pernas estendidas.

0.7

Endireitar o tronco, alguns passos de corrida, rondada e salto em extensão com ½ volta.

0.7



7º Grau - Solo

Valor Total: 4.20 pts

Valor Parcial

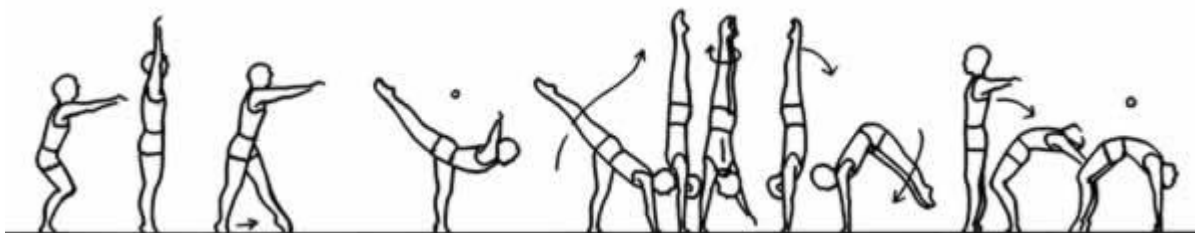
Da posição de sentido, elevação superior dos braços, alguns passos de corrida salto de mãos, rolamento saltado, salto em extensão.

1.3



Um passo em frente com a perna esq. e avião com os braços em elevação lateral. Apoiar as mãos à frente no solo, balançar para apoio invertido, 1/2 volta e descer com pernas estendidas e ligeiramente afastadas para a posição de pé.

0.4



Descer à retaguarda para ponte, baixar para a posição deitada, estender os braços e as pernas, apoiar as mãos ao nível do pescoço e rolamento à retaguarda com pernas estendidas para a posição de pé, braços em elevação superior.

0.7

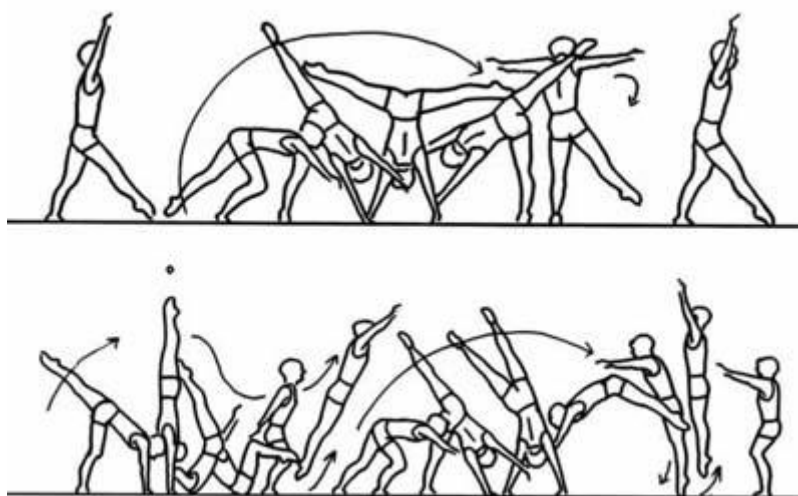


Um passo em frente, roda à dir. com 1/4 de volta na direcção movimento, balançar para apoio invertido.

0.9

Rolamento, salto em extensão para executar directamente rondada e salto em extensão.

0.9



6º Grau - Solo

Valor Total: 4.60 pts

Virtuosismo: até 0.20 pts

Valor Parcial

Da posição de sentido alguns passos, salto de carpa com pernas afastadas.

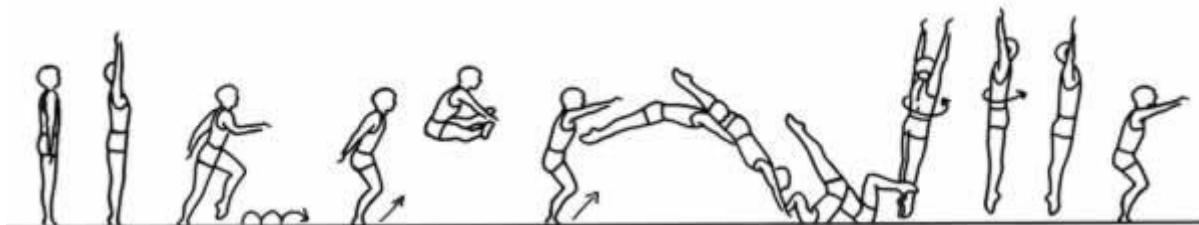
0.4

Rolamento saltado.

0.5

Salto em extensão com 1/1 volta (360º).

0.4



Rolamento à retaguarda com pernas estendidas para apoio invertido, descer sobre a perna esq.

0.9

1/4 de volta à dir., roda à dir.

0.3

Roda saltada à dir.

0.5

Posição de equilíbrio em T sobre a perna dir., 1/4 de volta à esq. juntando as pernas, braços em elevação superior.

0.3



Rolamento à frente.

0.2

Salto em extensão e directamente salto de mãos.

1.1



5º Grau - Solo

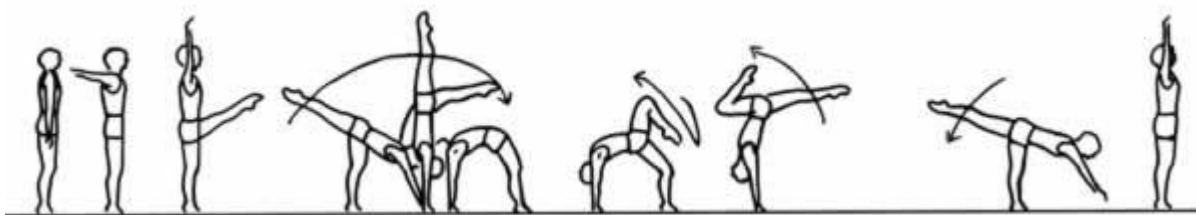
Valor Total: 5.00 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.20 pts

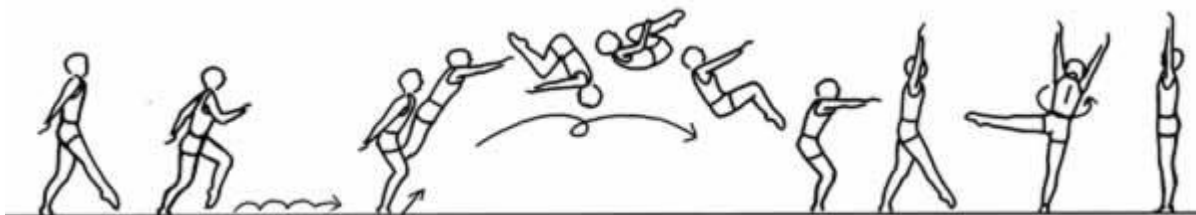
Da posição de sentido, elevação anterior de uma perna, balançar para apoio invertido, ponte, elevação de uma perna flectida e saltar, passando por apoio invertido e estendendo a perna, para a posição de pé. Juntar as pernas.

0.6



Alguns passos de corrida, mortal à frente, um passo com a perna dir., 1/2 volta à esq., juntar os pés, ligeira flexão das pernas.

1.1



Salto em extensão e directamente chamada para rondada.

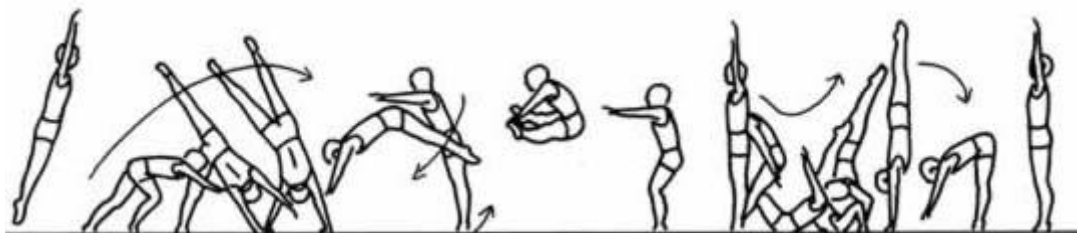
0.5

Salto de carpa com pernas afastadas.

0.3

Rolamento à retaguarda com pernas estendidas para apoio invertido e descer sobre as duas pernas.

0.8



Um passo em frente para avião, braços em elevação lateral.

0.3

Endireitar o tronco, alguns passos de corrida roda com 1/4 de volta na direcção do movimento.

0.3

Salto de mãos.

1.1



4º Grau - Solo

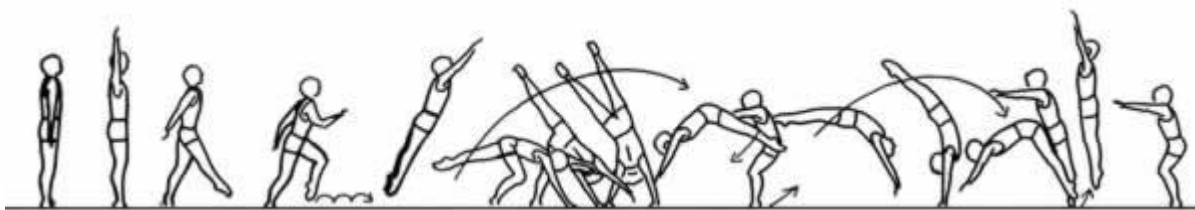
Valor Total: 5.40 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.20 pts

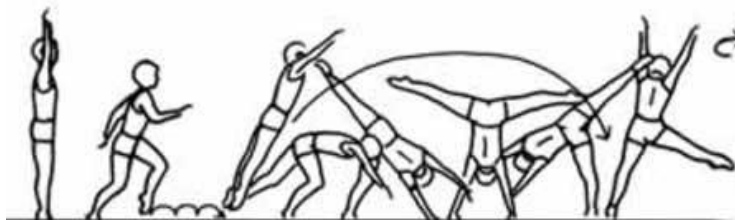
Da posição de sentido, alguns passos de corrida, rondada, flic flac, salto em extensão.

1.4



Alguns passos de corrida, roda com 1/4 de volta.

0.6



Rolamento saltado, salto em extensão com 1/2 volta.

0.8



Ponte à retaguarda e saltar para apoio invertido, afastamento ântero-posterior das pernas, flectindo e estendendo uma perna, para chegar de pé sobre uma perna, juntando a outra.

0.7



Um passo em frente, avião com os braços em elevação lateral.

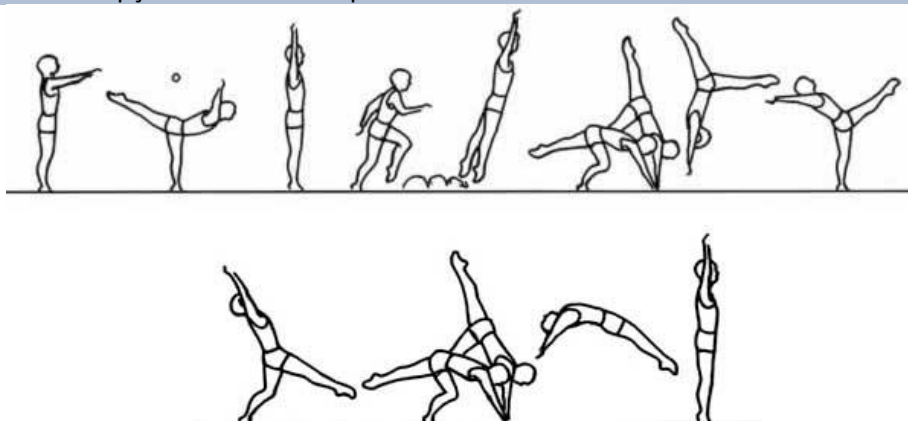
0.3

Endireitar o tronco juntando as pernas, alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna.

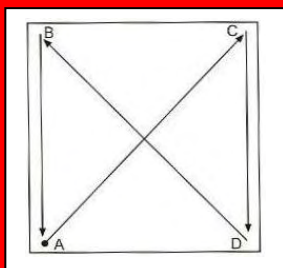
0.8

Salto de mãos com recepção sobre as duas pernas.

0.8



3º Grau – Solo



Valor Total: 5.80 pts

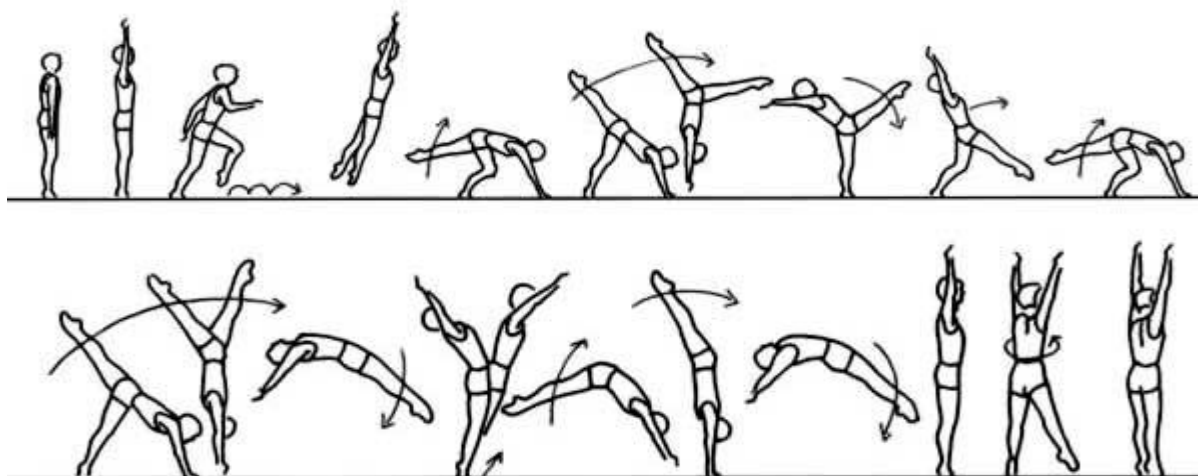
Virtuosismo: até 0.40 pts

Valor Parcial

Diagonal A-C.

Do canto A, alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna, salto de mãos, salto de mãos com chamada e recepção com as duas pernas. Um passo em frente e juntar as pernas, virando o corpo 45º à esq.

1.4

**Lado C-D.**

Rolamento à retaguarda com braços estendidos para apoio invertido, descer para apoio facial.

0.6

Saltar com os pés flectindo o tronco e passar uma perna estendida entre os braços para espargata, braços em elevação lateral.

0.2

Colocar as mãos de cada lado da perna da frente, elevar a bacia e subir lentamente com as pernas afastadas e braços estendidos para apoio invertido.

0.6

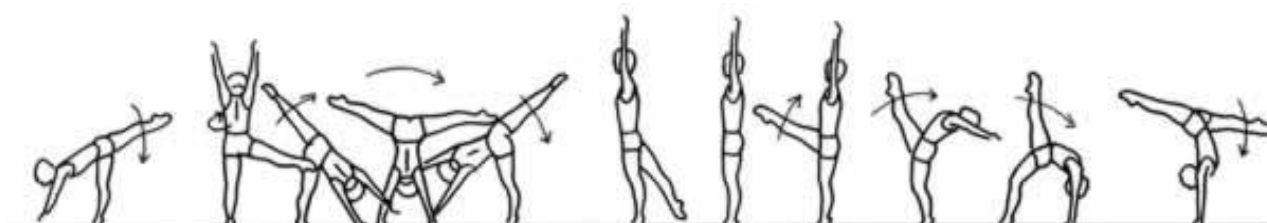


Descer sobre uma perna com 1/4 de volta, roda com 1/4 de volta juntando as pernas.

0.3

Elevação anterior de uma perna, ponte à retaguarda, passando por apoio invertido com afastamento ântero-posterior das pernas, recepção sobre uma perna, juntar a outra, virando o corpo 45º à esq.

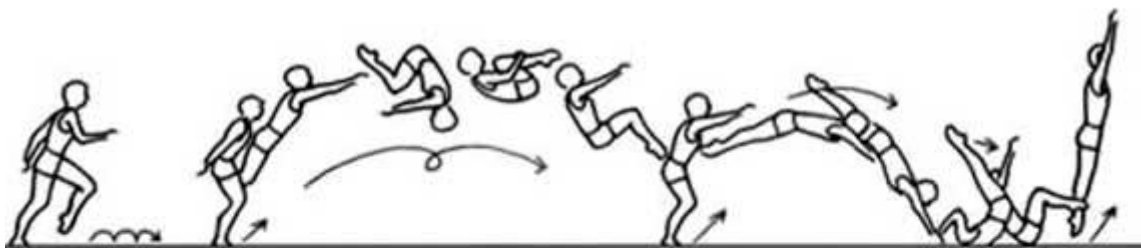
0.6



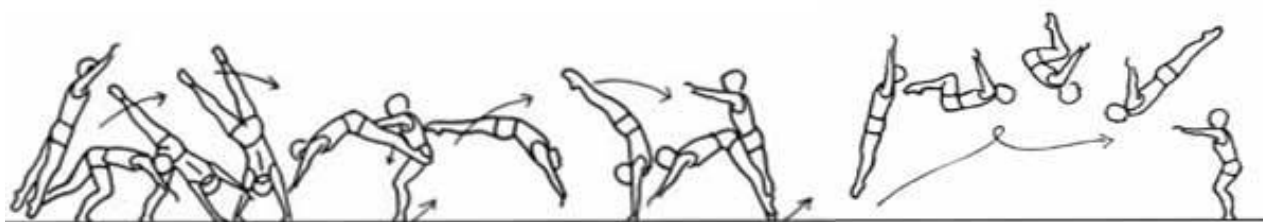
Diagonal D-B.

Alguns passos de corrida, mortal engrupado à frente, rolamento saltado, salto em extensão, um passo em frente. 0.6

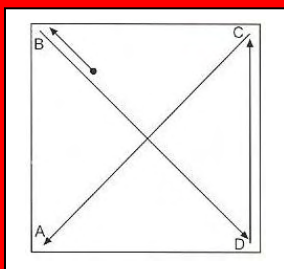
Avião sobre a perna dir., braços em elevação lateral. Juntar a perna esq. à dir., virando o corpo 135º esq., alguns passos de corrida. 0.3

**Lado B para o meio de A-D.**

Rondada, flic flac, mortal engrupado à retaguarda. 1.2



2º Grau - Solo

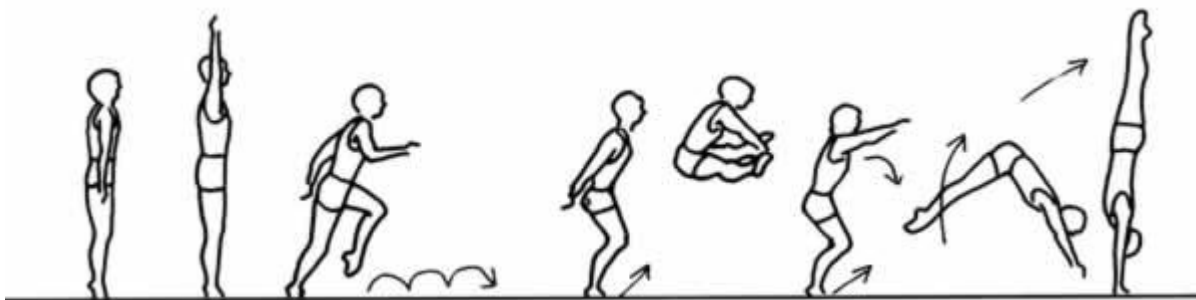


Valor Total: 6.20 pts
Virtuosismo: 0.40 pts

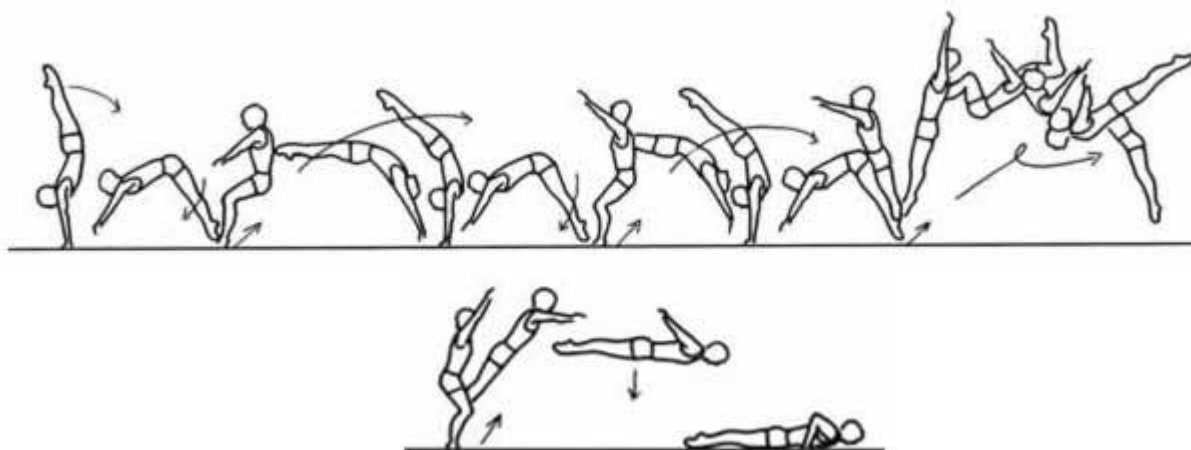
Valor Parcial

Do meio do estrado, voltado de frente para o canto B.

Alguns passos de corrida, carpa com pernas afastadas, saltar directamente para o apoio invertido. 0.6

**Diagonal B-D.**

Curveta, flic flac, flic flac, mortal engrupado à retaguarda, salto para chegar na posição deitada facial, braços flectidos. 1.2



Estender os braços, elevando o corpo, afastar ligeiramente as pernas, levantando o braço esquerdo, 1 1/2 círculo à dir., para chegar em apoio dorsal. 0.7

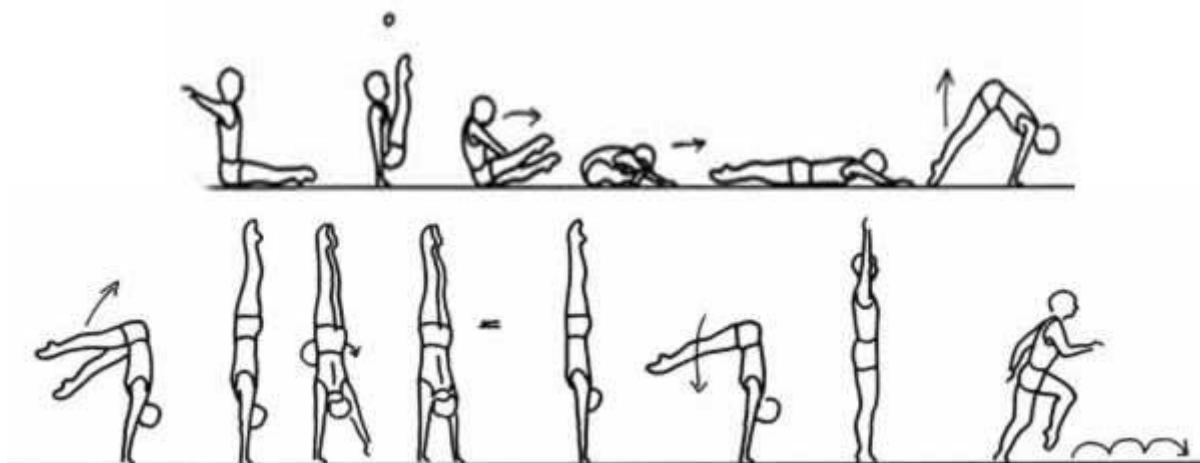


Passar para a posição sentada, ângulo agudo em apoio nas mãos.

0.5

Sentar-se, apoiar as mãos à frente com as pernas afastadas lateralmente, baixar o tronco até tocar com o peito no solo, deslizar com as pernas à retaguarda até à posição deitada facial com as pernas unidas, os braços estendidos à frente. Elevar a bacia, subir para o apoio invertido com braços estendidos e pernas afastadas, unir as pernas, deslocar a mão esq. 45° à dir. e descer para a posição de pé.

0.7



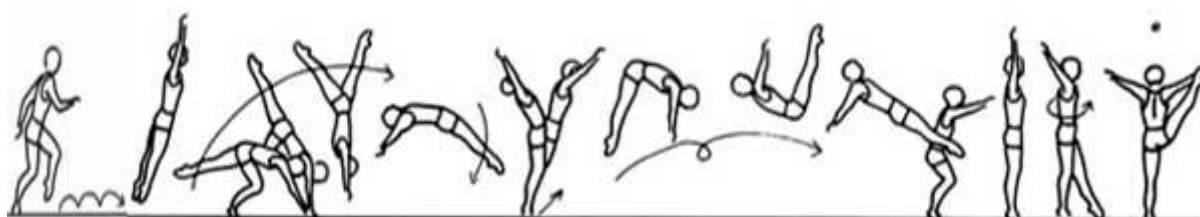
Lado D-C.

Alguns passos de corrida, salto de mãos, mortal encarpado à frente.

1.0

Um passo em frente virando o corpo 1/4 de volta à esq., elevação lateral da perna dir. segurando o pé dir. com a mão em posição de equilíbrio, o braço esq. em elevação lateral.

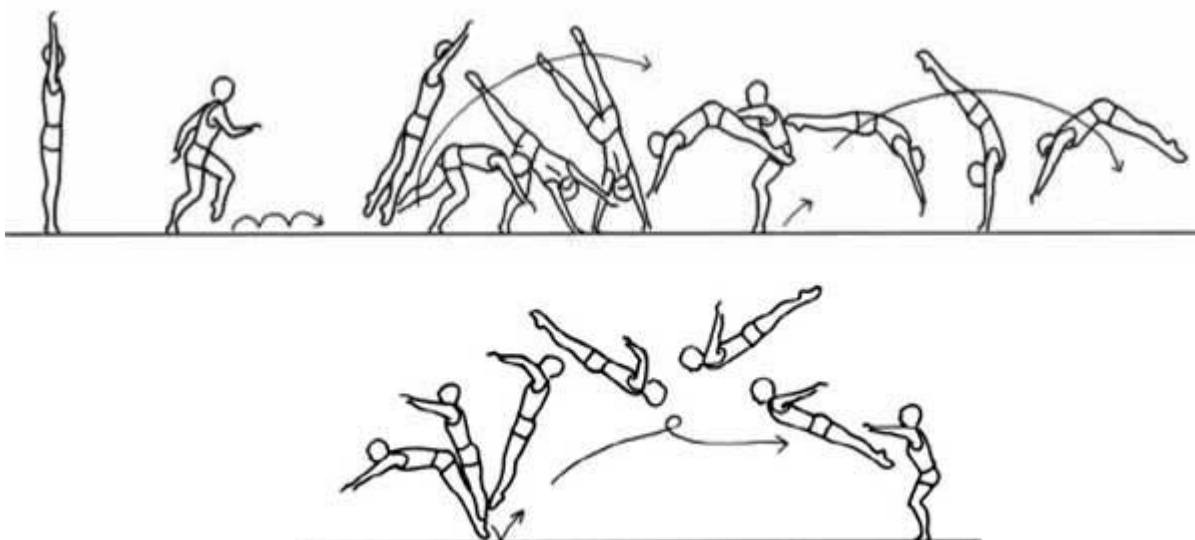
0.4



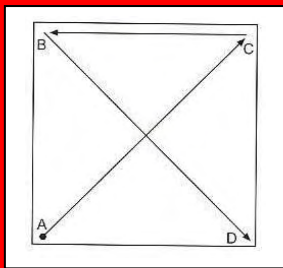
Diagonal C-A.

Baixar a perna virando o corpo 45° à esq., alguns passos de corrida, rondada, flic flac, mortal empranchado à retaguarda.

1.1



1º Grau - Solo



Valor Total: 7.00 pts

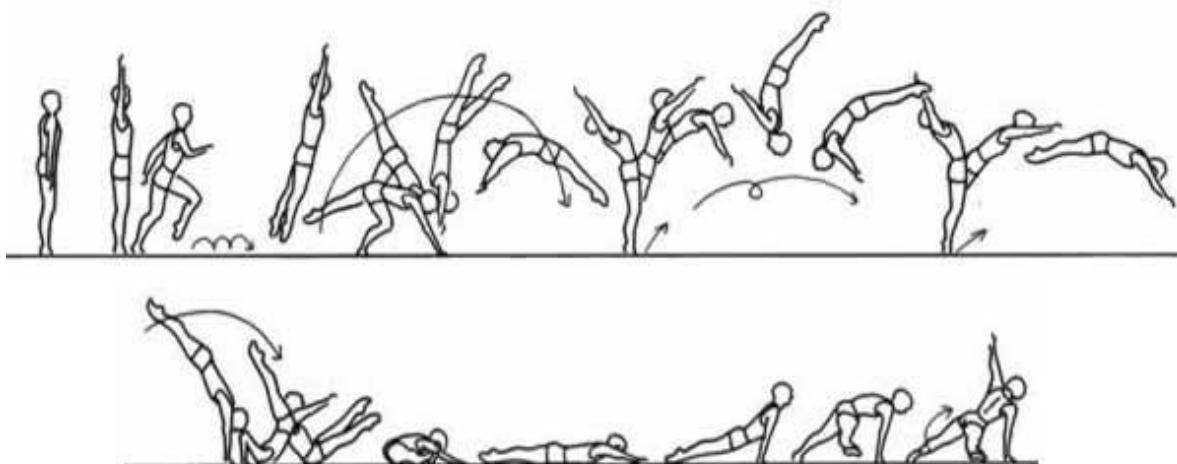
Virtuosismo: 0.40 pts

Valor Parcial

Diagonal A-C

Do canto A alguns passos de corrida, salto de mãos, mortal empranchado à frente. 1.0

Rolamento saltado para chegar de pernas afastadas, peito no chão, braços à frente, passar as pernas à retaguarda e uni-las para a posição deitada facial, elevar o corpo com os braços estendidos, afastar ligeiramente as pernas, levantando o braço esq. 0.4



Dois círculos de pernas afastadas Thomas à dir., para chegar na posição de pé de pernas afastadas, o tronco paralelo ao solo, os braços em elevação lateral. 0.9



Apoiar as mãos no solo, estender o corpo com pernas afastadas, prancha facial, apoiar os pés no solo, subir a bacia e erguer-se, virando o corpo 3/8 de volta à esq. 0.9



Lado C-B

Um passo em frente, ponte à frente com uma perna para a posição de pé (aranha à frente). 0.6



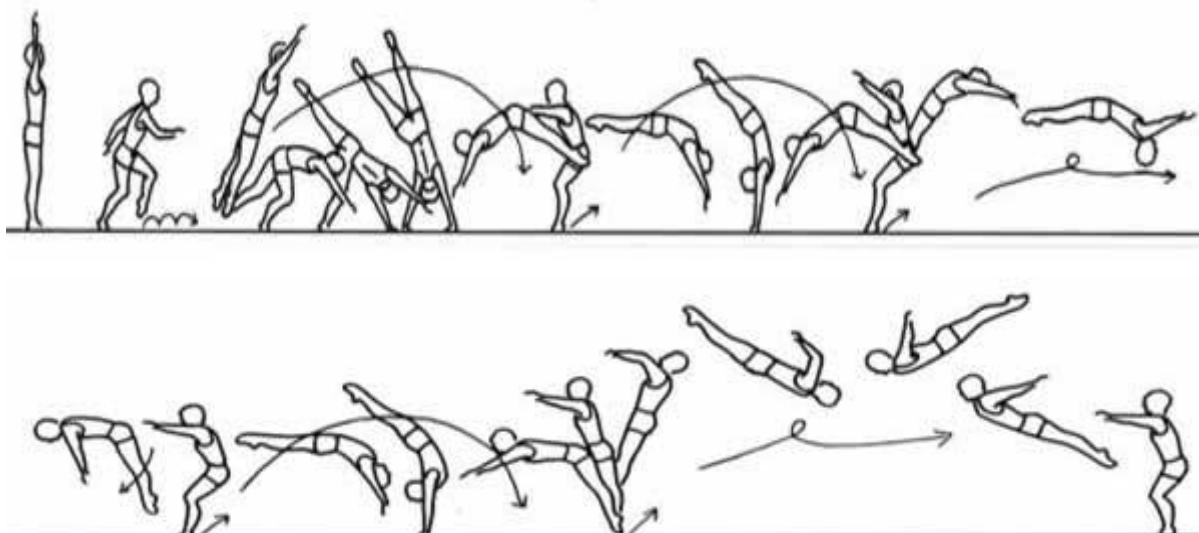
Alguns passos de corrida, salto de carpa com pernas afastadas, mortal engrupado à frente. 0.7

Um passo em frente com o pé dir., virando o corpo 1/4 de volta à esq., elevação lateral da perna dir., segurando o pé, o braço esq. em elevação lateral. 0.3

**Diagonal B-D**

Baixar a perna virando o corpo 1/8 de volta à esq., alguns passos de corrida, rondada, flic flac, tempo. 1.1

Flic flac, mortal empranchado à retaguarda. 1.1



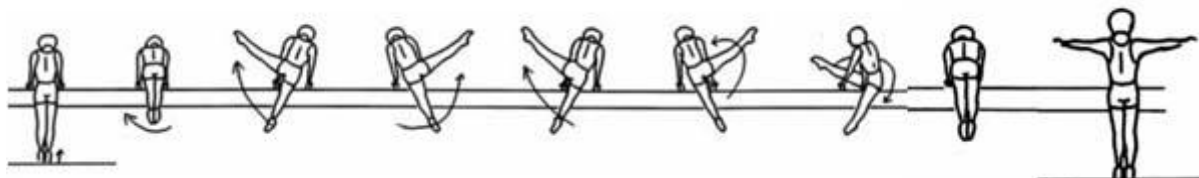
Cavalo de Arções



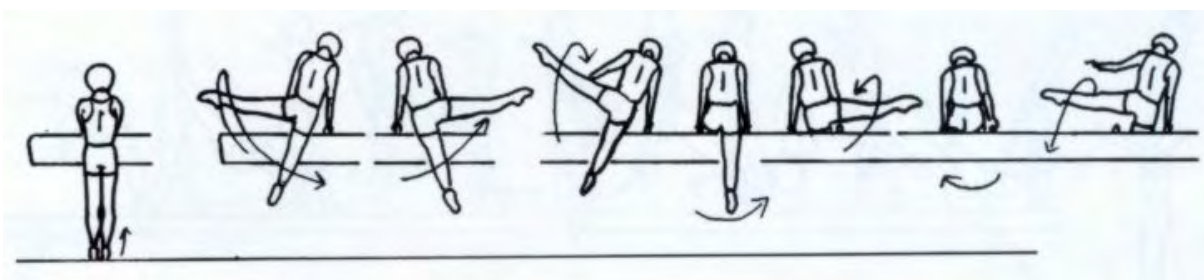
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Cavalo de Arções

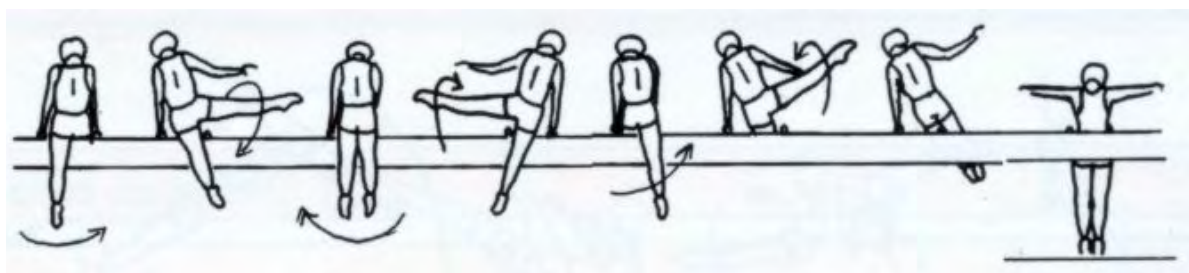
| 14º Grau - Cavalo de arções (altura 105 cm) | Valor Total: 1.60 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Posição de pé facial lateral, mãos nos arções. Saltar para apoio facial, balançar a perna esq. à esq., balançar a perna dir. à dir.. | 0.7 | |
| Balançar a perna esq. à esq., passar a perna dir. sobre a mão dir., passar novamente a perna dir. para trás para saltar para a posição de pé facial. | 0.9 | |



| 13º Grau - Cavalo de arções (altura - 105 cm) | Valor Total: 1.90 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Posição de pé facial lateral, mãos nos arções. Saltar para apoio facial, balançar a perna esq. à esq., balançar a perna dir. à dir.. | 0.4 | |
| Passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio dorsal | 0.5 | |



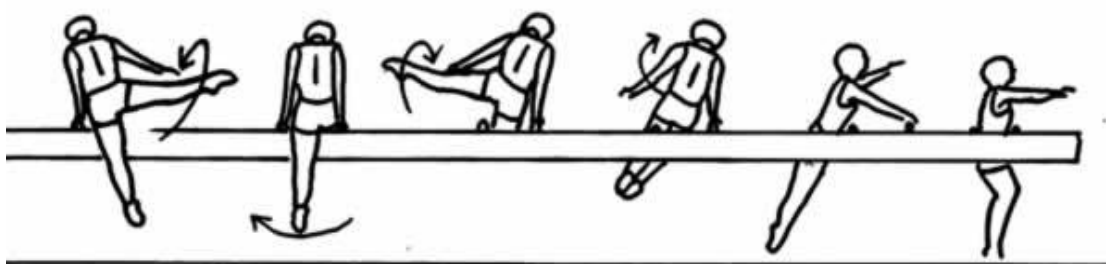
| | |
|---|-----|
| Passar a perna esq. sob a mão esq, passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial. | 0.5 |
| Passar a perna esq. sob a mão esq. e passar a perna dir. sob a mão dir., empurrando o cavalo com o braço esq., para saltar para a posição de pé dorsal. | 0.5 |



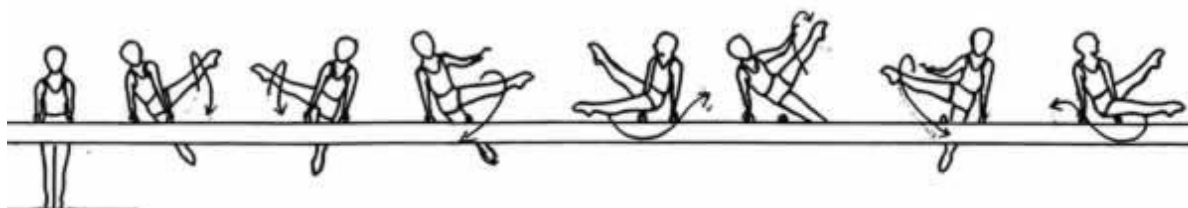
| 12º Grau - Cavalo de arções (altura - 105 cm) | Valor Total: 2.20 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Posição de pé facial lateral, a mão esq. no arção dir., a mão dir. na ponta. Saltar para apoio facial, passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sobre a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir., a mão dir. passa para o arção dir. passar a perna esq. para apoio facial. | | 1.3 |
| Balançar a perna dir. à dir., balançar a perna esq. à esq. | | 0.4 |



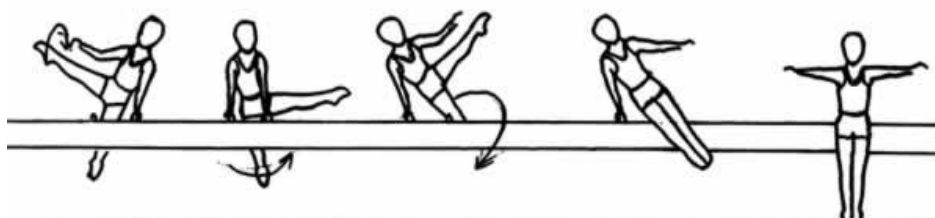
| | |
|--|-----|
| Passar a perna dir. sob a mão dir. e passar a perna esq. sob a mão esq., e saltar com 1/4 de volta à dir. para a posição de pé costal. | 0.5 |
|--|-----|



| 11º Grau - Cavalo de arções (altura - 105cm) | Valor Total: 2.60 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Posição de pé facial lateral as mãos nos arções. Saltar para apoio facial, balançar a perna esq. à esq., balançar a perna dir. à dir. | | 0.3 |
| Passar a perna esq. sob a mão esq., balançando as duas pernas à dir., balançar as duas pernas à esq., passando a perna esq. sob a mão esq. para apoio facial. | | 0.9 |
| Passar a perna dir. sob a mão dir., balançando as duas pernas à esq. | | 0.5 |



| | |
|---|-----|
| Balançar as duas pernas à dir. passando a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial, passar as duas pernas sob a mão esq. para saltar à posição de pé dorsal. | 0.9 |
|---|-----|



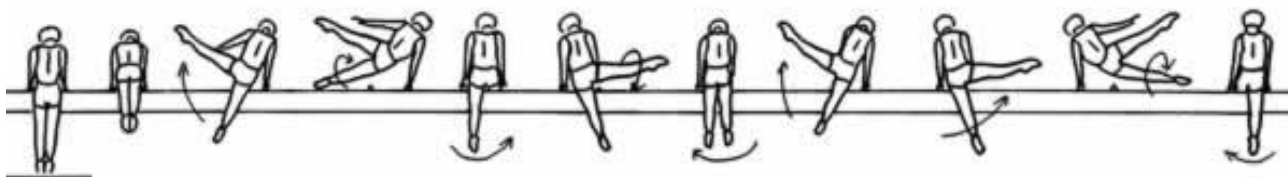
10º Grau - Cavalo de arções (altura – 105 cm)

Valor Total: 3.00 pts

Valor Parcial

Posição de pé facial lateral, mãos nos arções. Saltar para apoio facial, balançar a perna esq. à esq., passando a perna dir. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial, balançar a perna esq. à esq.

0.8



Balançar a perna dir. à dir., passando a perna esq. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq. para o apoio facial.

0.7

Passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq.

0.5

Passar as duas pernas sob a mão dir. para chegar de pé costal ao cavalo.

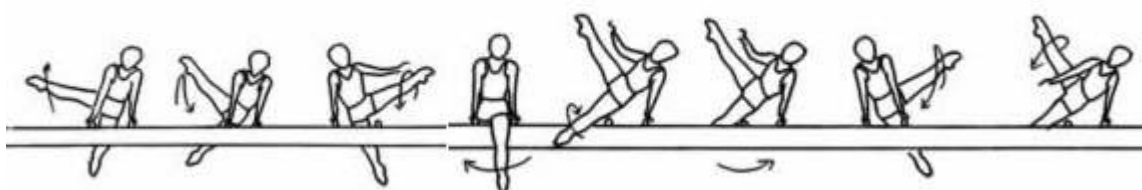
1.0



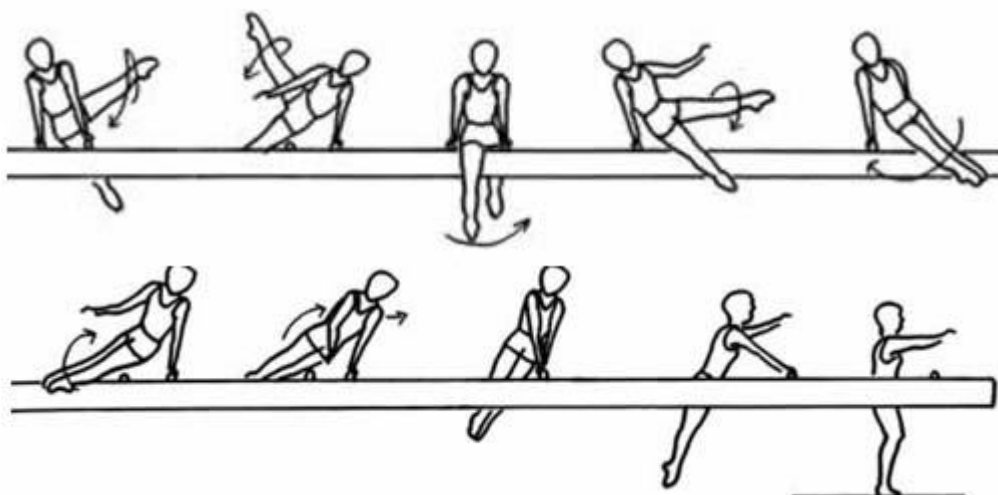
| 9º Grau - Cavalo de arções (altura – 105 cm) | Valor Total: 3.40 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Posição facial lateral, mãos nos arções. Saltar para apoio facial, balançar a perna esq. à esq., passar a perna dir. sob a mão dir. | | 0.5 |
| Passar a perna dir. sob a mão esq. para apoio facial (tesoura falsa). | | 0.7 |



| | |
|---|-----|
| Balançar a perna dir. à dir., passar a perna esq. sob a mão esq. | 0.5 |
| Passar a perna esq. sob a mão dir. para apoio facial (tesoura falsa). | 0.7 |



| | |
|---|-----|
| Balançar a perna esq. à esq., balançar a perna dir. à dir. passando a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq., passar as duas pernas sob a mão dir. (meio círculo), mudando a mão dir. para o arção esq. e rodando o corpo 1/4 de volta à esq., para chegar na posição costal dir. ao cavalo. | 1.1 |
|---|-----|



8º Grau - Cavalo de arções (altura – 105 cm)**Valor Total: 3.80 pts****Valor Parcial**

Posição facial lateral, mãos nos arções. Saltar para apoio facial, passar a perna dir. sob a mão dir., tesoura à frente à esq.

0.9

Passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial.

0.5



Passar a perna esq. sob a mão esq., tesoura à frente à dir.

0.9

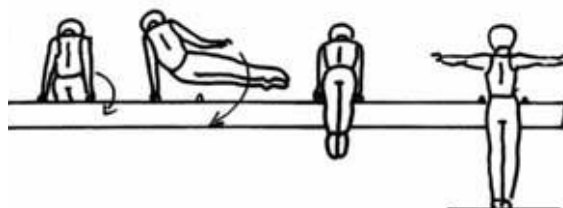
Passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq. para apoio facial.

0.5



Passar a perna dir. sobre a mão dir., passá-la de novo sobre a mão dir. e, unindo as pernas em apoio facial, continuar a rodar, passando as pernas sob a mão esq., dir. (um círculo), e saída para chegar facial ao cavalo.

1.0



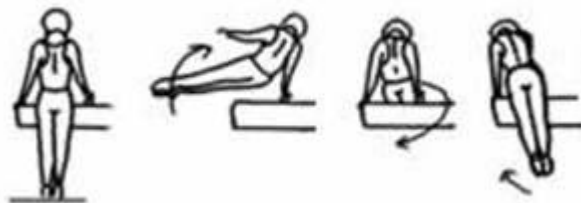
7º Grau – Cavalo de arções (altura – 105 cm)

Valor Total: 4.20 pts

Valor Parcial

Posição facial lateral ao terço esq., a mão esq. no couro, a mão dir. no arção esq.. Saltar para apoio passando as duas pernas sob a mão esq. e a mão dir. (um círculo à dir.).

1.2



Passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sobre a mão dir. e, executando ½ volta com o tronco, deslocar a mão esq. para o arção dir.. Passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq, passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial.

0.5

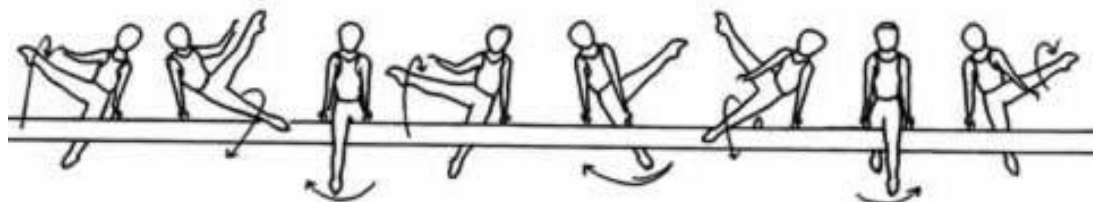


Balançar a perna esq. à esq. passando a perna dir. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial.

0.7

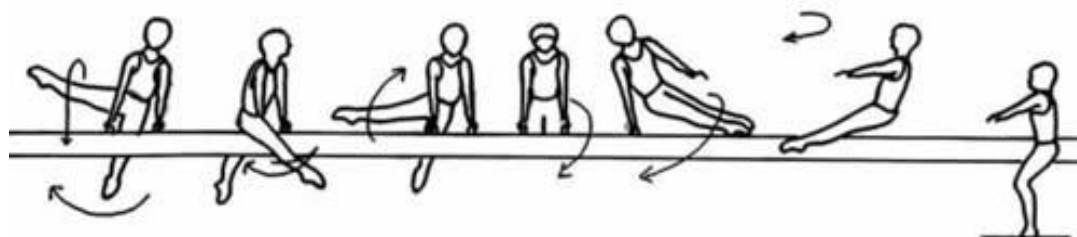
Balançar a perna esq. à esq., balançar a perna dir. à dir., passando a perna esq. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq. para apoio facial.

0.9

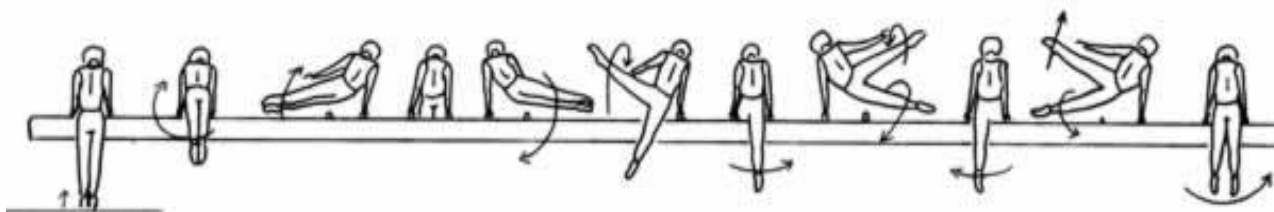


Passar a perna dir. sobre a mão dir., passá-la de novo sobre a mão dir. e, unindo as pernas em apoio facial, continuar a rodar passando as pernas sob a mão esq. e saída com 1/4 de volta à dir. para chegar costal dir. ao cavalo.

0.9



| 6º Grau – Cavalo de arções (altura – 105 cm) | Valor Total: 4.60 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| | Virtuosismo: 0.20 pts | |
| Posição facial lateral, mãos nos arções. Saltar para apoio facial, passar as pernas sob a mão esq. e a mão dir. para apoio facial (um círculo à dir.). | | 1.2 |
| Passar a perna esq. sob a mão esq., tesoura à frente à dir. | | 0.8 |
| Passar a perna dir. sob a mão esq. para apoio facial (falsa tesoura). | | 0.7 |



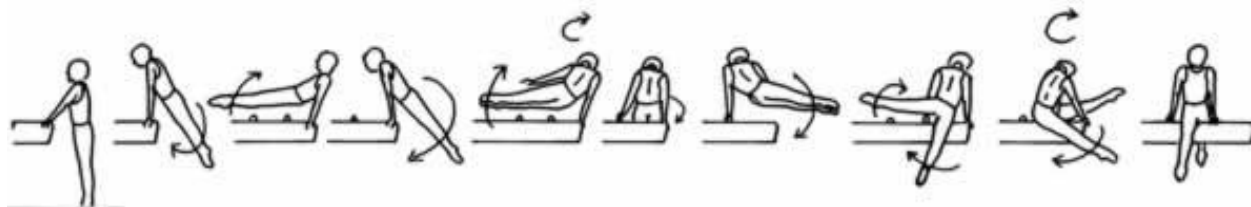
| | |
|---|-----|
| Passar a perna esq. sob a mão dir. | 0.4 |
| Passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq. para apoio dorsal. | 0.3 |



| | |
|--|-----|
| Passar as pernas sob a mão dir. deslocando a mão dir. para o arção esq., passar as pernas sobre o pescoço, deslocando a mão esq. para o pescoço, passar as pernas sobre o arção esq. rodando o corpo 1/4 de volta à dir. em apoio no braço esq., saindo para a posição de pé costal esq. | 1.2 |
|--|-----|



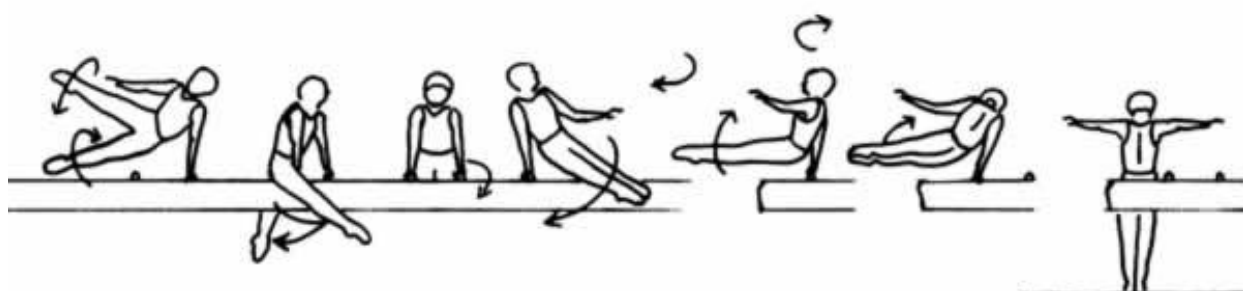
| 5º Grau – Cavalo de arções (altura – 105 cm) | Valor Total: 5.00 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| | Virtuosismo: 0.20 pts | |
| Posição de pé facial, mãos no pescoço. Saltar para apoio facial, um círculo à dir. na ponta. | | 1.2 |
| 1/4 de volta à dir. em apoio sobre a mão dir., passando as pernas sob a mão esq. para apoio dorsal, a mão dir. na ponta, a esq. no arção dir., passar as pernas sob a mão dir., para apoio facial. | | 0.8 |
| Passar a perna esq. sobre a mão esq., executando 1/4 de volta à dir. e continuar o movimento, empurrando o cavalo com a mão dir. para segurar o arção esq., rodando o tronco 1/4 de volta à dir. | | 0.3 |



| | |
|--|-----|
| Passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir. | 0.2 |
| Tesoura à frente à esq. | 0.6 |



| | |
|--|-----|
| Tesoura à frente à dir., ficando a mão esq. no arção esq., a perna dir. apoiada contra o braço dir. | 0.6 |
| Passar a perna dir. sobre a mão dir. para apoio facial e, continuando a rodar à dir. em apoio no braço dir., passar as pernas por cima do pescoço para saltar para a posição de pé dorsal. | 1.3 |



4º Grau – Cavalo de arções (altura – 105 cm)

Valor Total: 5.40 pts

Valor Parcial

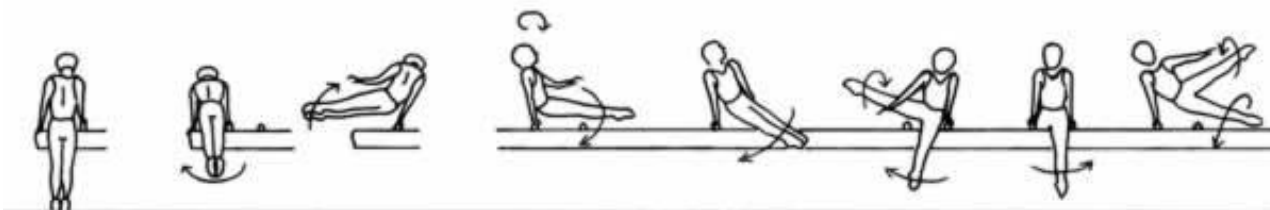
Virtuosismo: 0.20 pts

Posição de pé facial lateral, a mão dir. no arção esq., a mão esq. no pescoço. Saltar para apoio facial, passar as pernas sob a mão esq., rodar o corpo 1/4 de volta à dir., largando a mão esq., passar as pernas sobre o arção dir., colocar a mão esq. no arção dir. para apoio dorsal.

1.2

Passar a perna dir. sob a mão dir., tesoura à retaguarda à esq.

0.5



Passar a perna dir. sob a mão dir., passar a perna esq. sob a mão esq.

0.2

Tesoura à frente à dir.

0.5



Passar a perna esq. sob a mão esq. para apoio dorsal, três círculos à dir. para apoio dorsal.

1.0

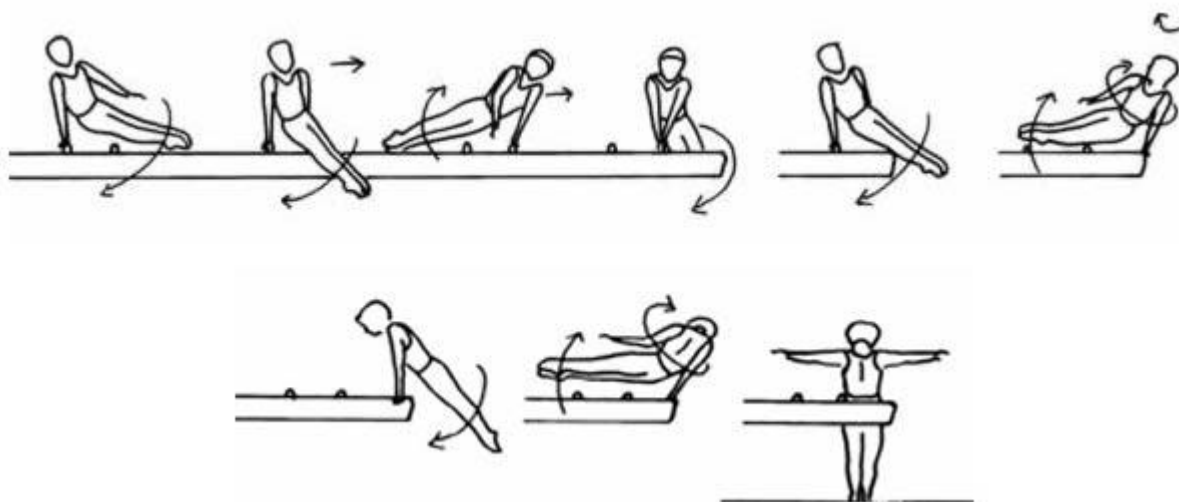


Passar as pernas sob a mão dir., deslocando a mão dir. para o arção dir., passar as pernas sobre o pescoço.

1.2

Deslocar a mão esq. para a ponta, 1/4 de volta à dir. para apoio facial, 1/4 de volta à dir. e passar as pernas sob a mão esq. e sobre os arções, para chegar dorsal ao cavalo.

0.8



3º Grau - Cavalo de Arções

Valor Total: 5.80 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.40 pts

Facial a uma das pontas do cavalo, saltar para apoio facial transversal, um círculo à dir., um círculo com pernas afastadas Thomas com um 1/4 de volta à dir. para apoio dorsal, a mão esq. no arção esq., a mão dir. no couro.

1.0

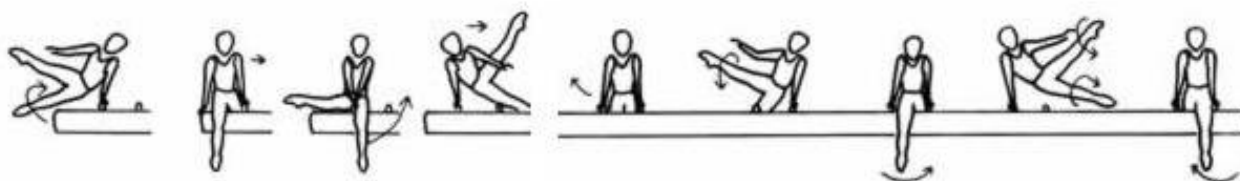


Passar a perna esq. sob a mão dir., sobre a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir., deslocar a mão dir. para o arção esq., passar a perna esq. sobre o arção dir., deslocar a mão esq. para o arção dir. em apoio facial.

0.3

Passar a perna dir. sob a mão dir., tesoura à frente à esq.

0.3

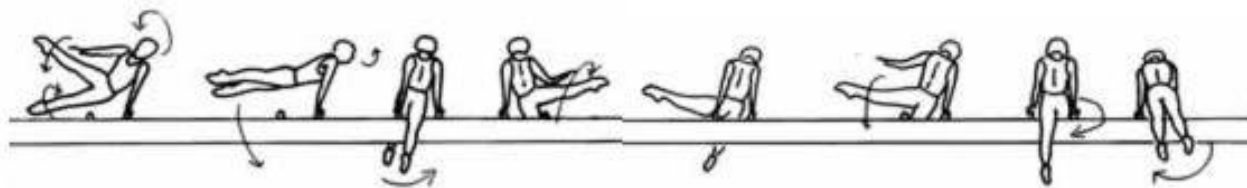


Tesoura à frente à dir. com 1/2 volta.

0.6

Passar a perna dir. sob a mão dir. em apoio dorsal, passar a perna esq. sob a mão esq., passar a perna dir. sob a mão dir.

0.3



Dois círculos à dir.

0.6



Checa para apoio dorsal.

0.8



Dois círculos à dir.

0.6

Transporte lateral nos arções para o apoio dorsal, a mão dir. no arção dir., a esq. no couro.

0.7



Saída de facial alemã para chegar costal ao cavalo.

0.6



2º Grau - Cavalo de Arções

Valor Total: 6.20 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.40 pts

Facial a uma das pontas do cavalo, saltar para apoio facial transversal, dois círculos à dir.

0.4



Um círculo com 1/4 de volta para o apoio facial lateral, dois círculos à dir., para apoio facial.

1.0

Passar as pernas sob a mão esq., rodar 1/2 volta em apoio sobre a mão dir., passar as pernas sobre o arção dir., colocar a mão esq. no arção dir., passar as pernas sob a mão dir., para apoio facial.

0.8



Passar a perna esq. sob a mão esq., tesoura à frente à dir.

0.3

Passar a perna esq. sob a mão esq. para apoio dorsal, dois círculos à dir.

0.4

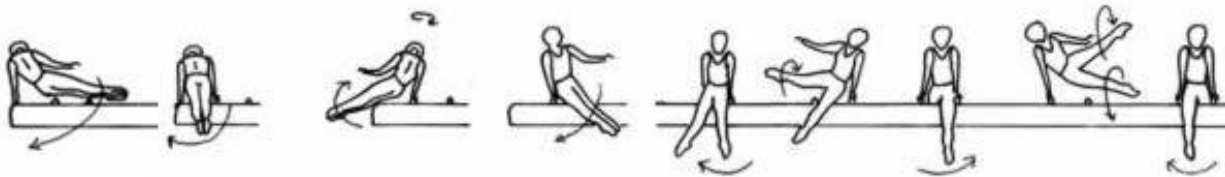


Stöckli B para apoio dorsal, a mão dir. no arção esq., a esq. no couro à ponta.

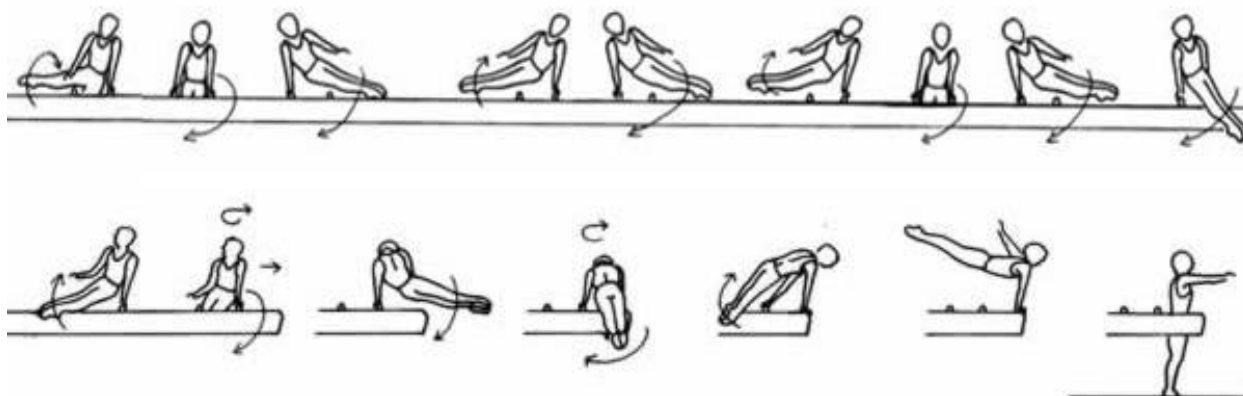
1.0



| | |
|--|-----|
| Passar as pernas sob a mão dir., a mão esq., rodar 1/2 volta em apoio sobre a mão dir., passar as pernas sobre o arção dir., colocar a mão esq. no arção dir. | 0.6 |
| Passar a perna dir. sob a mão dir., tesoura à retaguarda à esq. | 0.3 |



| | |
|---|-----|
| Passar a perna dir. sob a mão dir. para apoio facial, dois círculos à dir. | 0.4 |
| Passar as pernas sob a mão esq. para apoio dorsal lateral, passar facial à retaguarda com 1/2 volta para o apoio facial lateral (Stöckli inverso), saída passando as pernas sobre os arções com 1/4 de volta para chegar costal dir. ao cavalo. | 1.0 |



1º Grau - Cavalo de arções

Valor Total: 7.00 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.40 pts

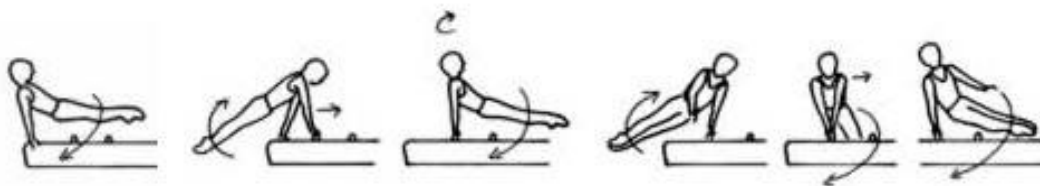
Facial a uma das pontas do cavalo, saltar para apoio facial transversal, dois círculos à dir.

0.4



Um círculo com transporte à frente em apoio transversal para o arção esq. com 1/4 de volta à dir. para apoio facial lateral (1/2 Stöckli B), passar as pernas sobre o arção dir., mudando a mão esq. para o arção dir. em apoio dorsal.

0.7



Dois círculos à dir.

0.4

Passar as pernas sob a mão dir. com 1/4 de volta à dir., mudando a mão dir. para o arção dir. em apoio facial, passar as pernas sob a mão esq., segurando novamente o arção dir. para apoio dorsal.

1.1



Passar as pernas sob a mão dir., mudando a mão para o couro em transporte à retaguarda, para apoio facial transversal na ponta, um círculo à dir. na ponta para apoio facial transversal.

1.0



Passar as pernas sob a mão esq. e sobre os arções com 1/4 de volta à dir., mudando a mão esq. para o arção dir., passar facial à retaguarda com 1/2 volta para o apoio facial lateral, a mão dir. no arção esq., em apoio facial (Stöckli inverso), sendo permitido um apoio suplementar da mão, como descrito na gravura.

0.7



Passar a perna esq. sob a mão esq., tesoura à frente à dir.

0.4

Passar a perna esq. sob a mão esq. para apoio dorsal, passar a perna dir. sob a mão dir., tesoura à retaguarda à esq.

0.4



Passar a perna dir. sob a mão dir., um círculo à dir.

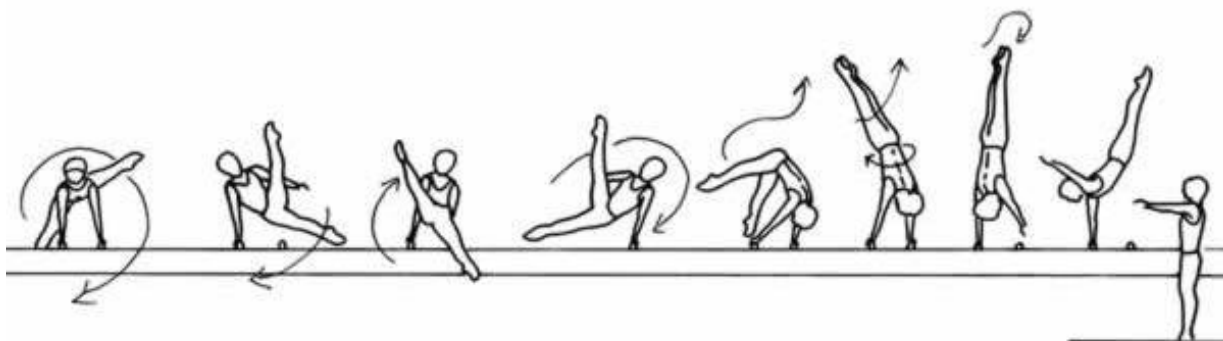
0.2

Dois círculos com pernas afastadas Thomas à dir.

0.6

Saída para apoio invertido com 1/4 de volta sobre o cavalo para a posição de pé costal.

1.1



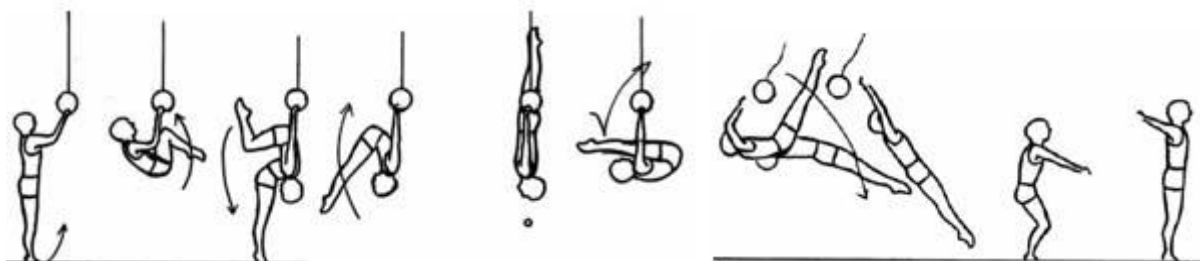
Argolas



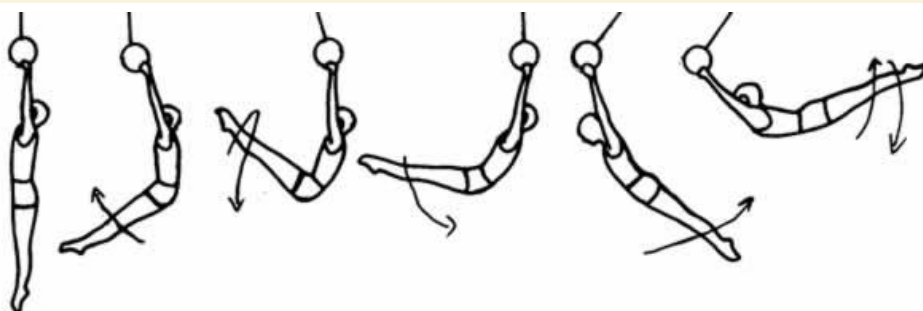
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Argolas

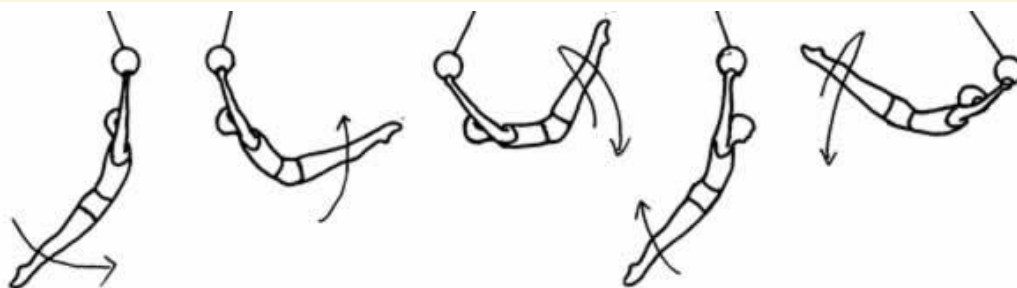
| 13º Grau - Argolas (à altura dos ombros) | Valor Total: 1.90 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Elevar as pernas flectidas e rolamento à retaguarda até tocar com os pés no chão. | | 0.4 |
| Elevar as pernas estendidas e rolar à frente até à suspensão em extensão invertida e depois semi-invertida passageira. | | 0.8 |
| Extensão do corpo (movimento de báscula) e, largando as argolas, saltar para a posição de pé. | | 0.7 |



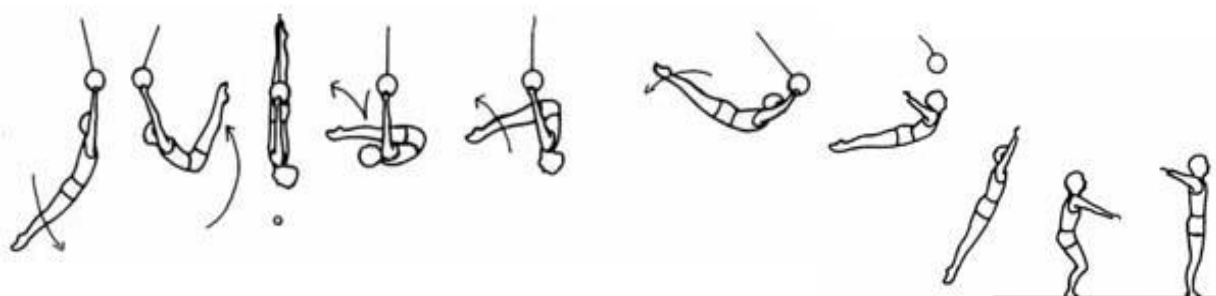
| 12º Grau - Argolas (INF- 2.20 m) | Valor Total: 2.20 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Da suspensão em extensão, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda. | | 0.7 |



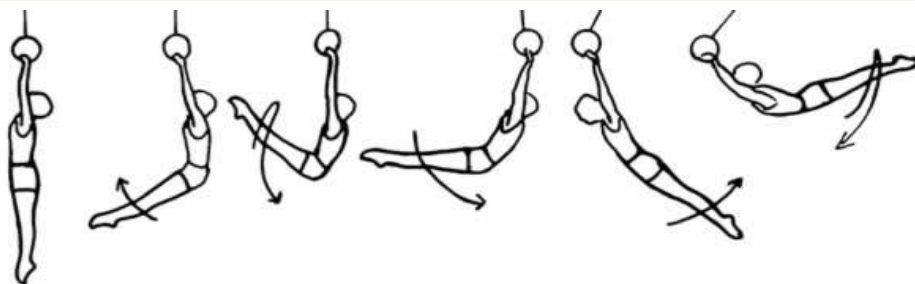
| | | |
|---|--|-----|
| Balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente até à suspensão em extensão invertida. | | 0.7 |
|---|--|-----|



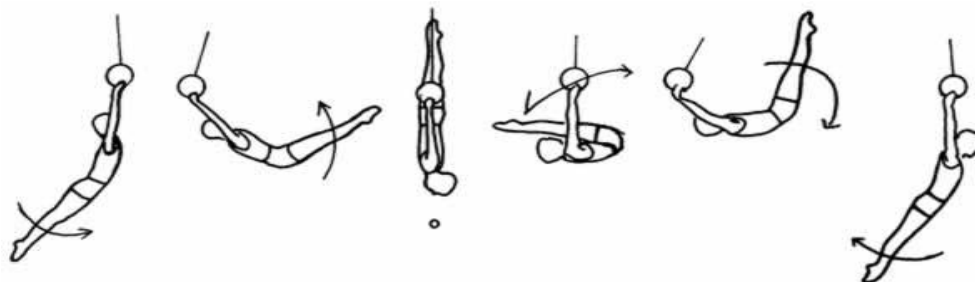
| | | |
|---|--|-----|
| Depois semi-invertida passageira. Deslocação atrás e, largando as argolas, saltar para a posição de pé. | | 0.8 |
|---|--|-----|



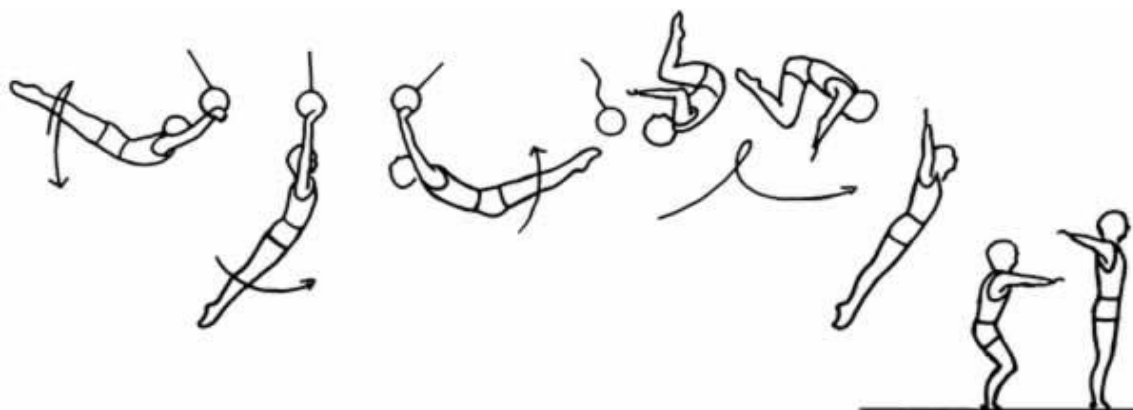
| 11º Grau – Argolas (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm) | Valor Total: 2.60 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Da suspensão em extensão, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda. | | 0.2 |



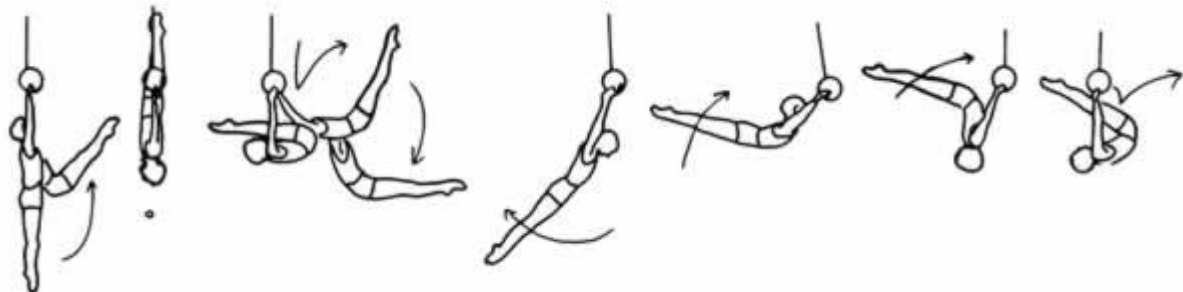
| | |
|--|-----|
| Balanço à frente até à suspensão invertida | 0.5 |
| E depois semi-invertida passageira. Extensão do corpo, balanço à retaguarda. | 0.9 |



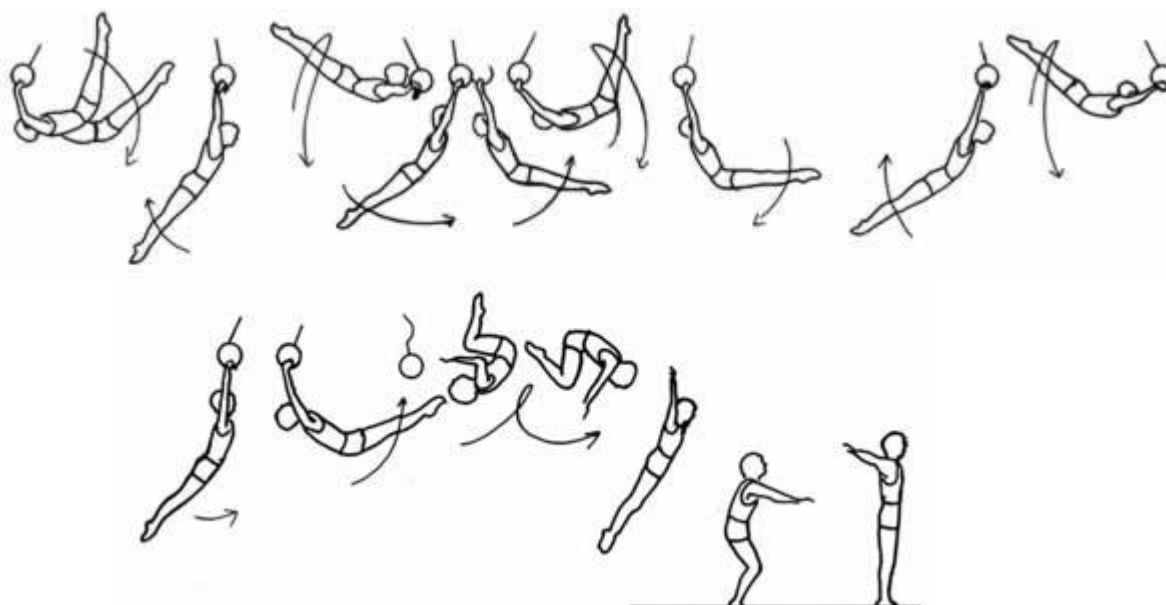
| | |
|--|-----|
| Balanço à frente e, largando as argolas, mortal engrupado à retaguarda para a posição de pé. | 1.0 |
|--|-----|



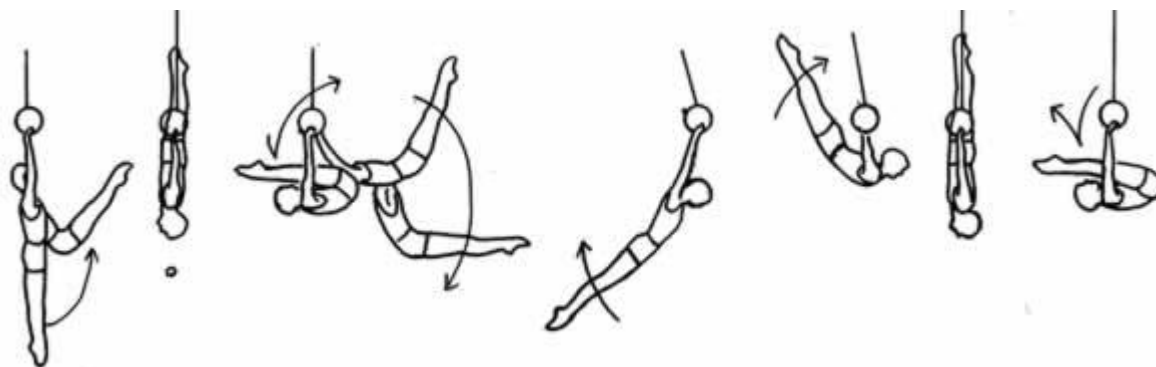
| 10º Grau – Argolas (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm) | Valor Total: 3.00 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Da posição em extensão passar para a posição em extensão invertida. | | 0.2 |
| Semi-invertida passageira, extensão do corpo para balançar para a frente. | | 0.3 |
| Balançar para trás, rodar para a frente até à suspensão semi-invertida passageira (deslocação à frente corpo flectido), extensão do corpo, balançar para a frente. | | 0.7 |



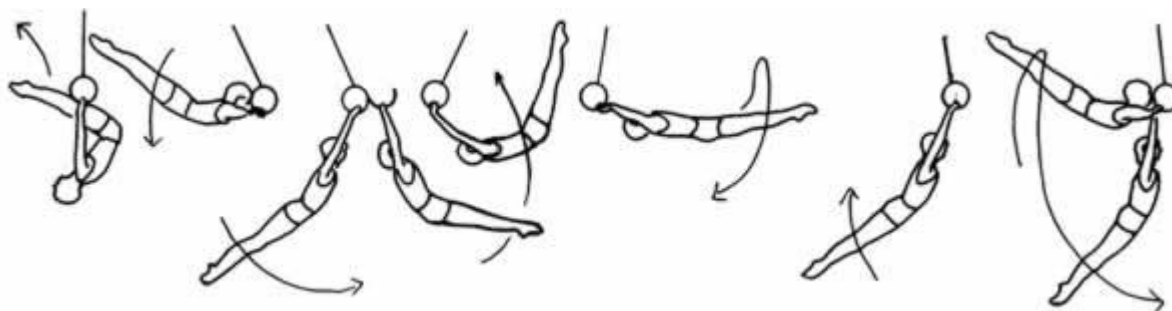
| | |
|---|-----|
| Balançar atrás, balançar à frente, balançar atrás. | 1.0 |
| Balançar à frente e, largando as argolas, mortal à retaguarda engrupado para a posição de pé. | 0.8 |



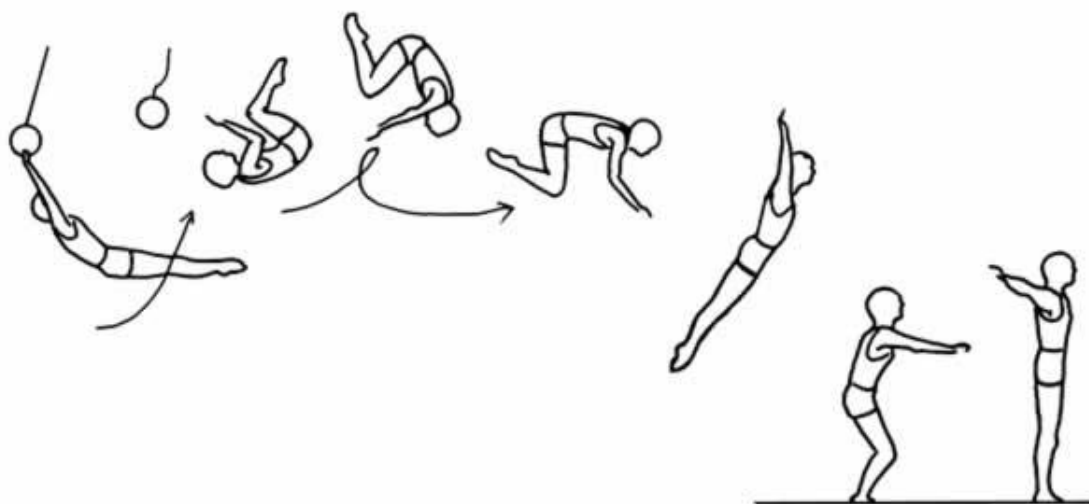
| 9º Grau – Argolas (INF – 220 cm/INI – 2,40m; JUV, JUN e SEN – 2,60 m) | Valor Total: 3.40 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Da suspensão em extensão, elevar o corpo até à suspensão invertida. | | 0.2 |
| Semi-invertida passageira, extensão do corpo para balançar para a frente, balançar para trás, rodando o corpo estendido até à suspensão invertida. | | 0.8 |



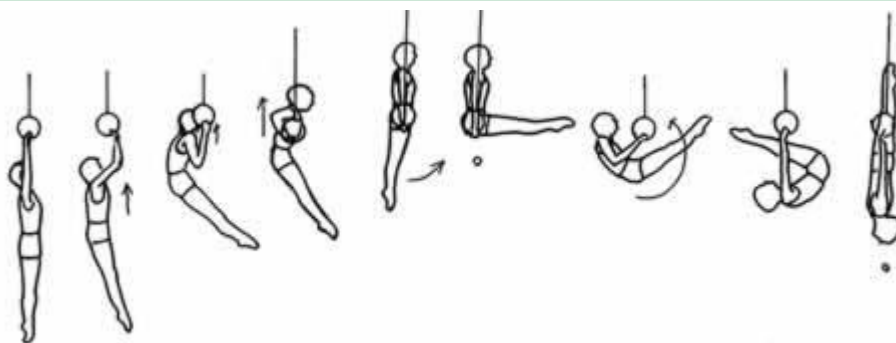
| | |
|---|-----|
| Semi-invertida. Deslocação à retaguarda. | 0.8 |
| Balançar à frente, balançar à retaguarda. | 0.9 |



| | |
|--|-----|
| Balançar à frente e, largando as argolas, mortal engrupado à retaguarda. | 0.7 |
|--|-----|

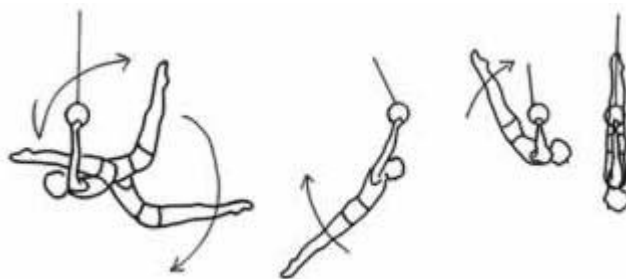


| 8º Grau – Argolas (INF- 220 cm/INI-240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm) | Valor Total: 3.80 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Da suspensão em extensão, elevar o corpo flectindo os braços para chegar em apoio. | | 1.2 |
| Ângulo. | | 0.5 |
| Rolar lentamente o corpo à retaguarda até à suspensão invertida. | | 0.2 |



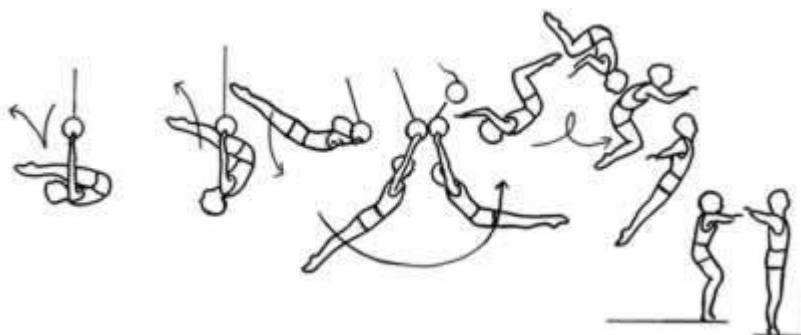
Semi-invertida passageira, extensão do corpo para balançar para a frente, balançar para trás rodando o corpo estendido até à suspensão invertida.

0.7



Semi-invertida passageira, extensão do corpo para deslocação à retaguarda, balançar à frente e, largando as argolas, mortal engrupado à retaguarda.

1.2



7º Grau – Argolas (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

Valor Total: 4.20 pts

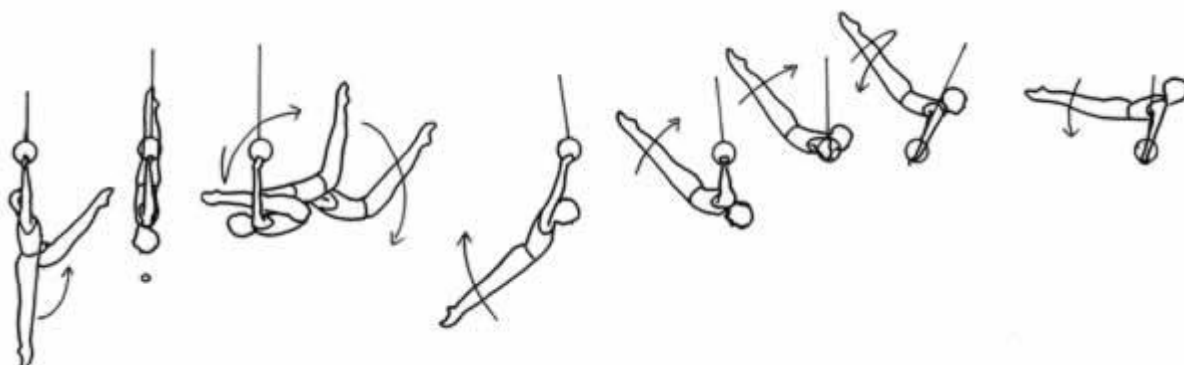
Valor Parcial

Da suspensão em extensão elevar o corpo até à suspensão invertida.

0.2

Semi-invertida passageira, extensão do corpo para balançar para a frente, balançar para trás, subida de balanço à retaguarda para apoio.

1.4

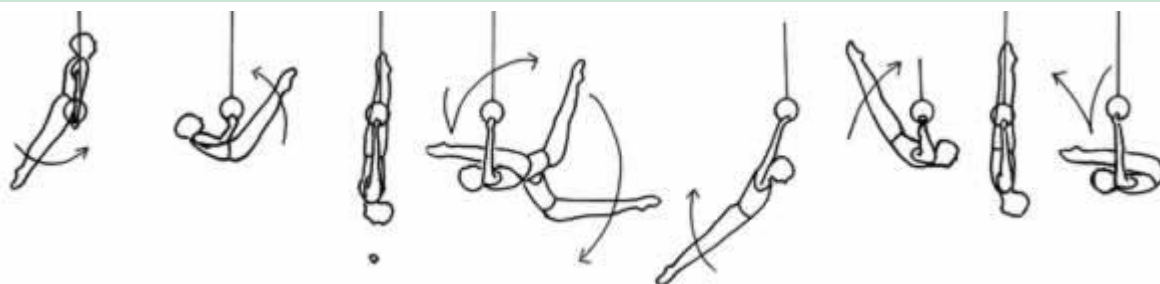


Rodar o corpo à retaguarda até à suspensão invertida.

0.2

Semi-invertida passageira, extensão do corpo para balançar para a frente, balançar à retaguarda rodando o corpo até à suspensão invertida.

0.7

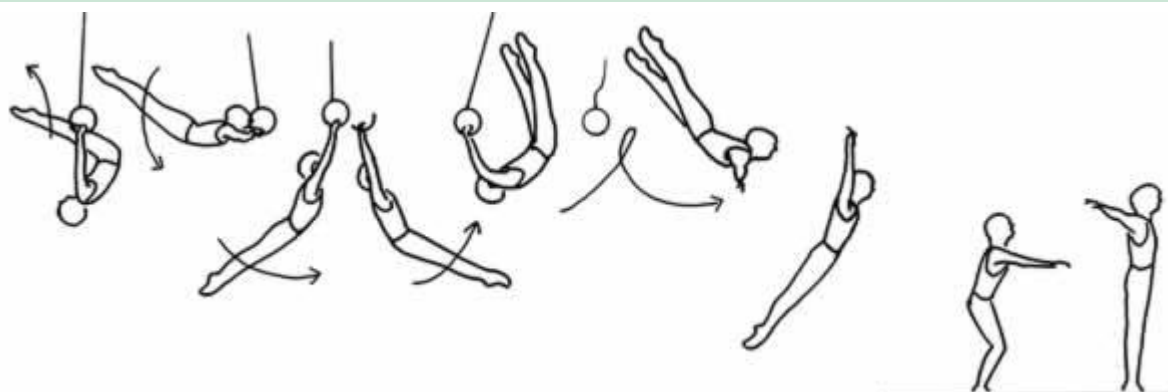


Semi-invertida passageira, extensão do corpo para balançar à retaguarda (deslocação à retaguarda).

0.7

Balançar para a frente e, largando as argolas, saída de mortal empranchado à retaguarda com pernas afastadas.

1.0



6º Grau – Argolas (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

Valor Total: 4.60 pts

Valor Parcial

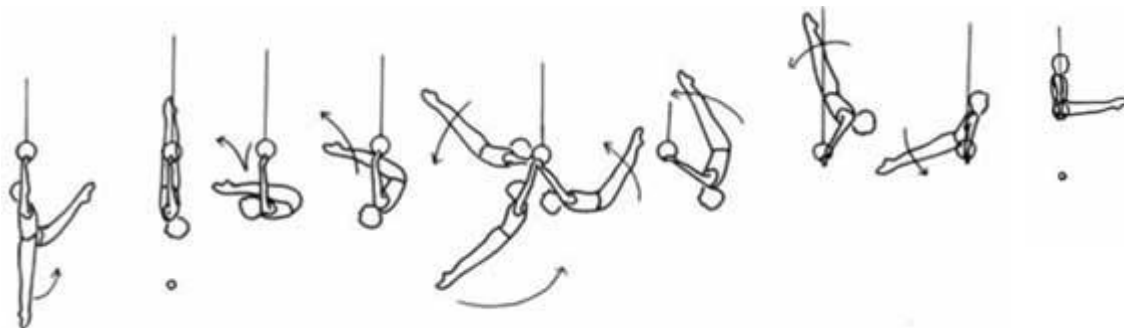
Virtuosismo: 0.20 pts

Da suspensão em extensão, elevar o corpo até à suspensão invertida.

0.3

E depois semi-invertida passageira. Deslocação à retaguarda, balanço à frente para o apoio elevado e descer para ângulo.

1.4

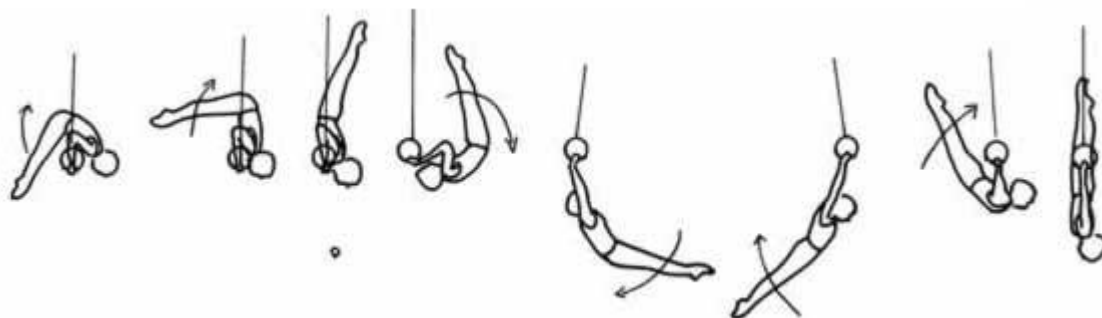


Subir para apoio invertido de ombros.

0.5

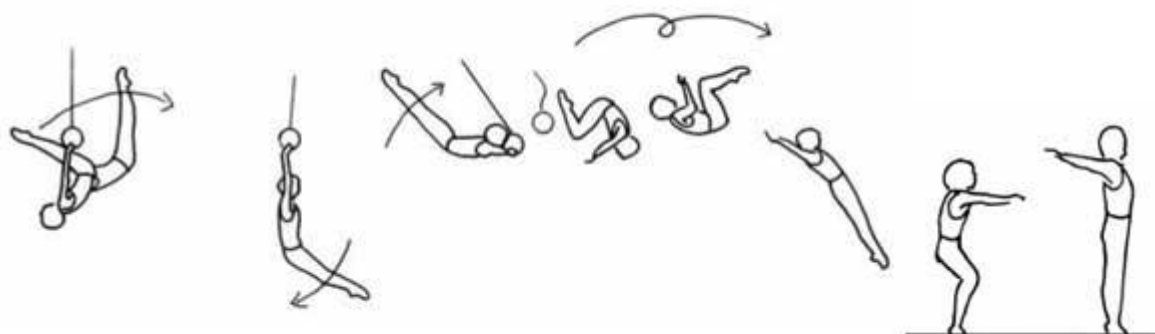
Deixar cair o corpo à frente, balançar à retaguarda para suspensão invertida.

0.9

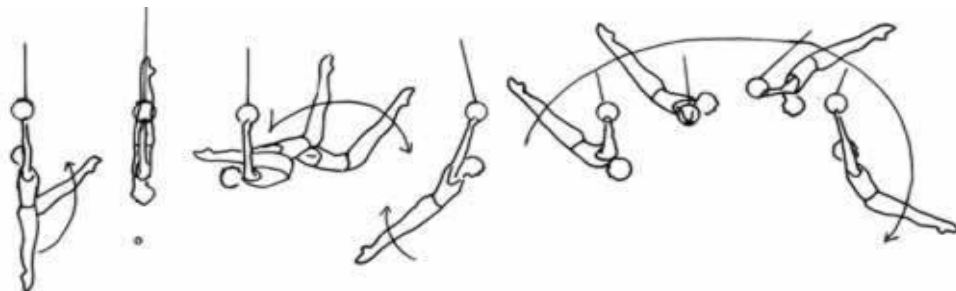


Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda e, largando as argolas, saída de mortal engrupado à frente.

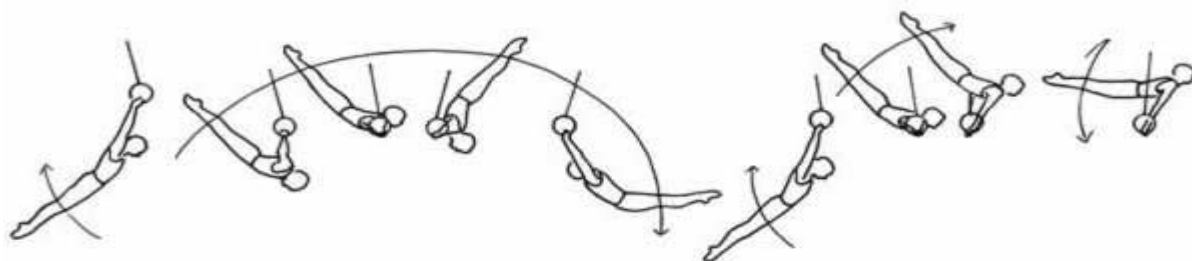
1.5



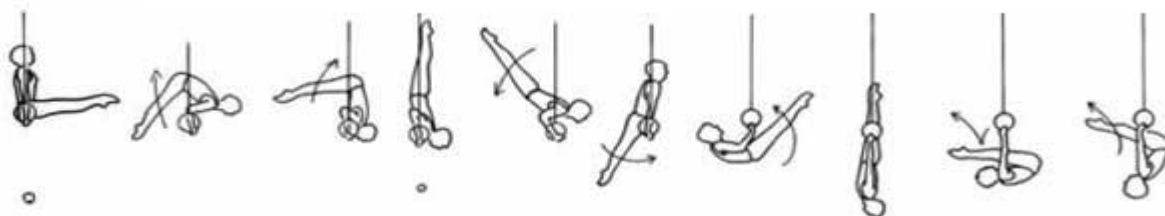
| 5º Grau - Argolas (INF- 220 cm/INI-240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm) | | Valor Total: 5.00 pts | Valor Parcial |
|--|--|-----------------------|---------------|
| | | Virtuosismo: 0.20 pts | |
| Da suspensão em extensão, elevar o corpo até à suspensão invertida. | | | 0.2 |
| Semi-invertida passageira, balançar à frente, balançar à retaguarda para apoio facial passageiro, balançar à frente. | | | 0.5 |



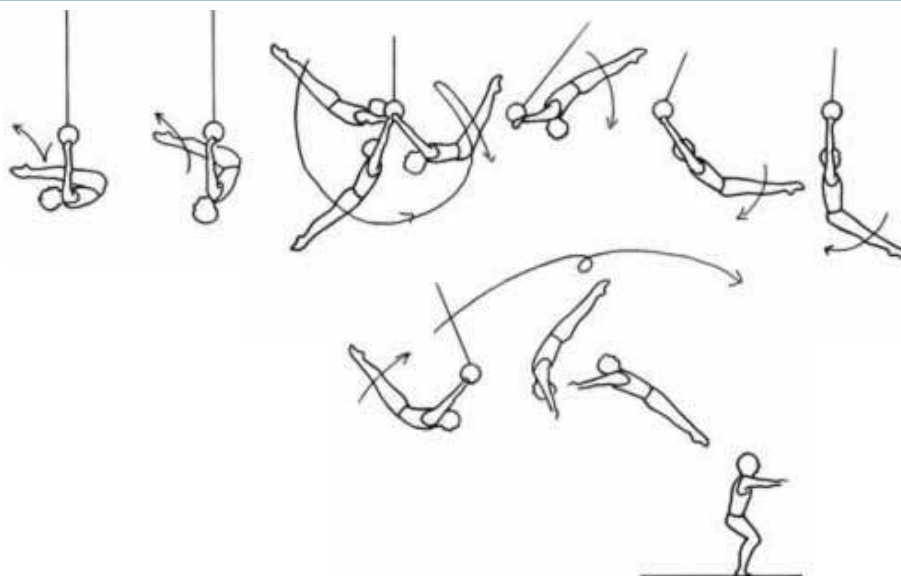
| | | | |
|--|--|--|-----|
| Balançar à retaguarda para apoio facial passageiro, balançar à frente. | | | 0.5 |
| Balançar para subida de balanço à retaguarda até ao apoio elevado. | | | 1.2 |



| | | | |
|--|--|--|-----|
| Baixar as pernas até ângulo. | | | 0.2 |
| Subir para apoio invertido de ombros. | | | 0.4 |
| Baixar as pernas e rolamento à retaguarda até à suspensão invertida. | | | 0.3 |



| | | | |
|--|--|--|-----|
| Semi-invertida passageira, deslocação à retaguarda, balanço à frente. | | | 0.3 |
| Balanço à retaguarda e, largando as argolas, saída de mortal empranchado à frente. | | | 1.4 |



4º Grau – Argolas (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

Valor Total: 5.40 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.20 pts

Da suspensão em extensão, elevar até à suspensão invertida.

0.1

Semi-invertida passageira, báscula para ângulo.

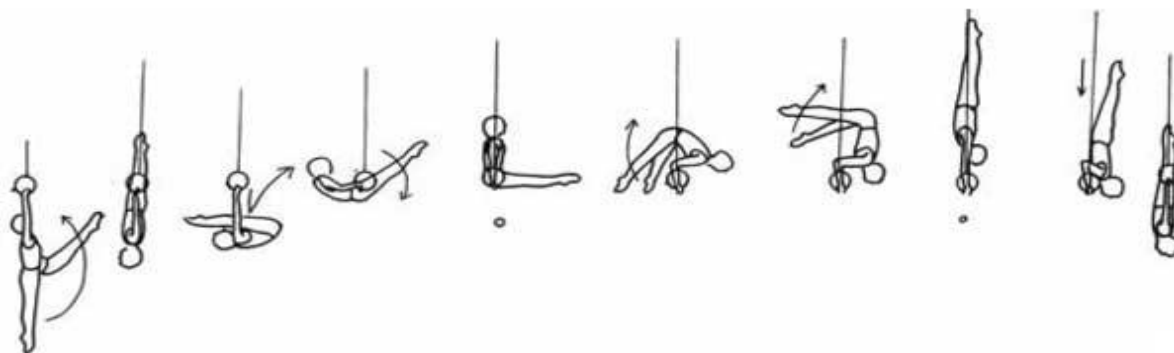
0.8

Subir com os braços flectidos até ao apoio invertido com braços estendidos.

0.9

Descer lentamente para suspensão invertida.

0.5

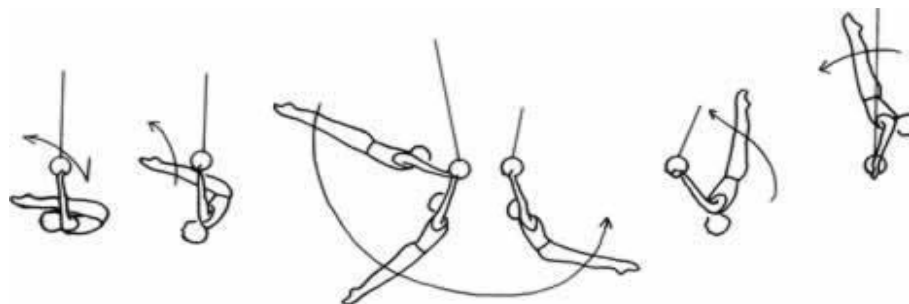


Semi-invertida, deslocação à retaguarda.

0.2

Balanço à frente para apoio elevado.

1.0



Rolar à retaguarda até à suspensão invertida.

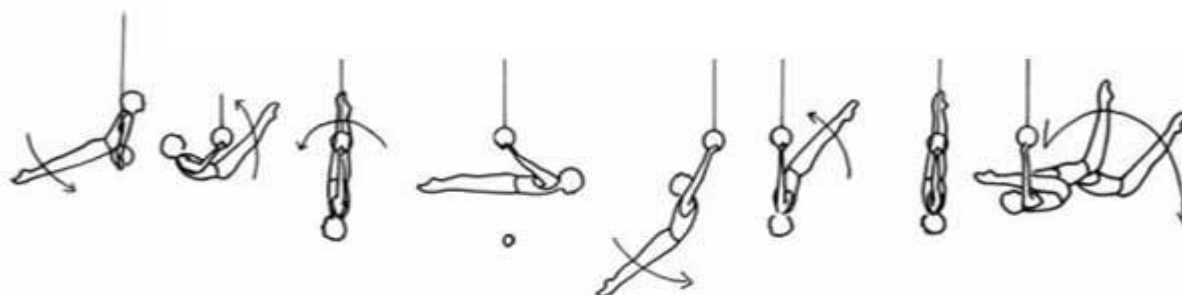
0.1

Baixar as pernas para prancha dorsal.

0.8

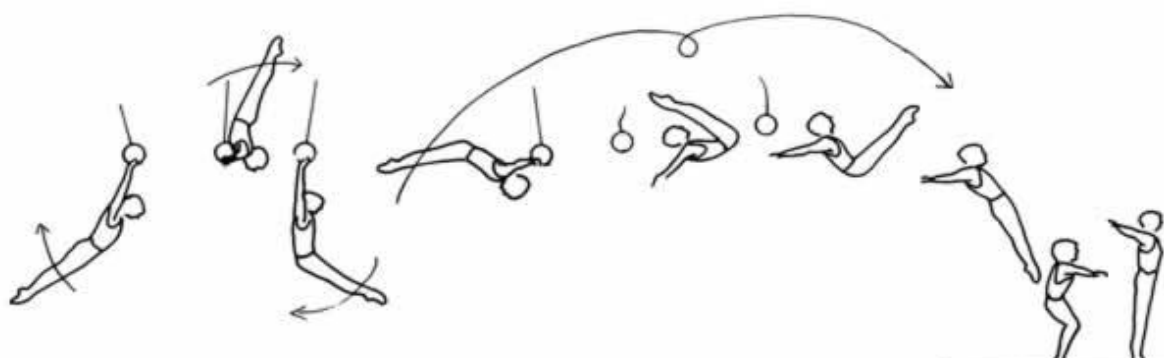
Deslocar, balanço à frente até à suspensão invertida, semi-invertida, balanço à frente.

0.1



Balanço à retaguarda e, largando as argolas, saída de mortal encarpado à frente.

0.9



3º Grau - Argolas (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

Valor Total: 5.80 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.40 pts

Da suspensão em extensão elevar o corpo para deslocação à retaguarda, balançar à frente passando por apoio invertido.

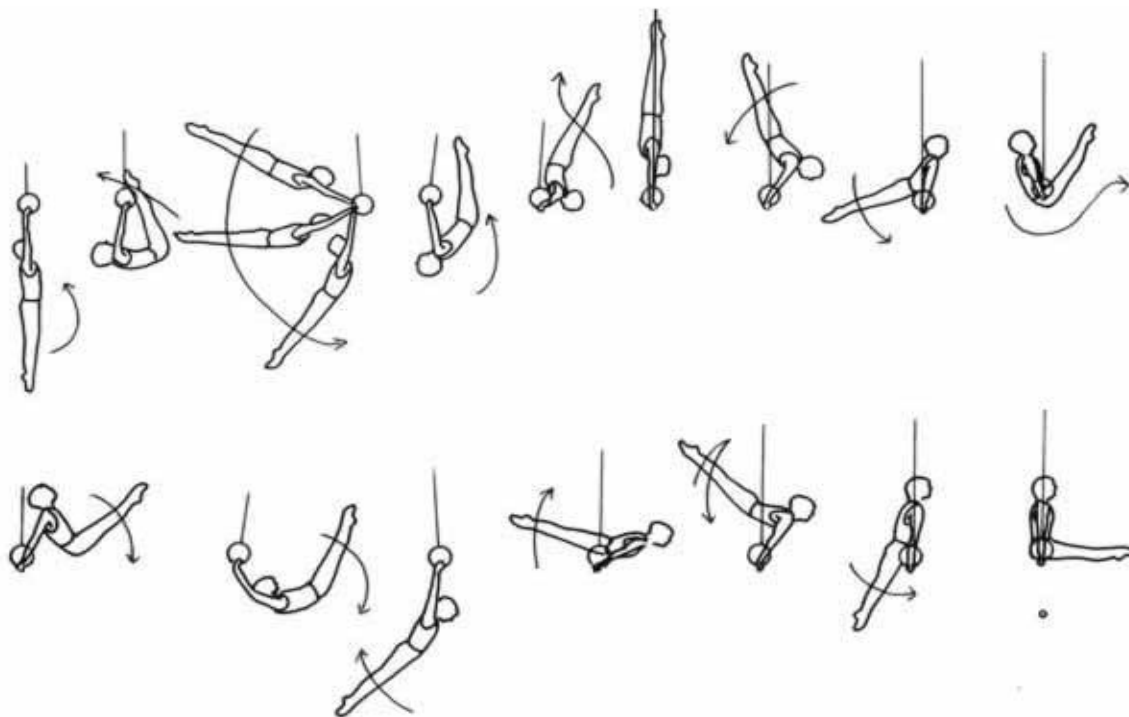
1.4

Descer para balançar à frente em apoio e balançar à retaguarda em suspensão.

0.4

Subida de balanço à retaguarda para apoio, ângulo.

0.7



Subir com braços flectidos para apoio invertido.

0.9

Descer para prancha dorsal.

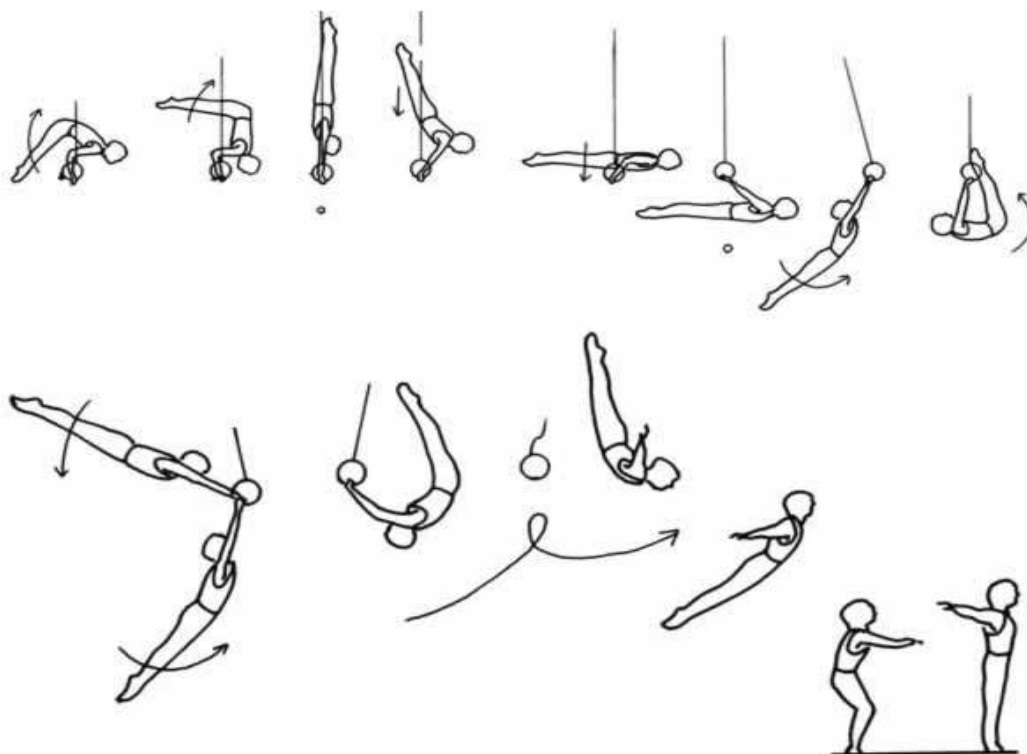
1.2

Deslocar para suspensão, balançar à frente para deslocação à retaguarda.

0.3

Balançar à frente e saída de mortal empranchado à retaguarda.

0.9



2º Grau - Argolas (FIG – 260 cm)

Valor Total: 6.20 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: 0.40 pts

Da suspensão em extensão, elevar o corpo estendido, passando pela suspensão invertida até à prancha dorsal.

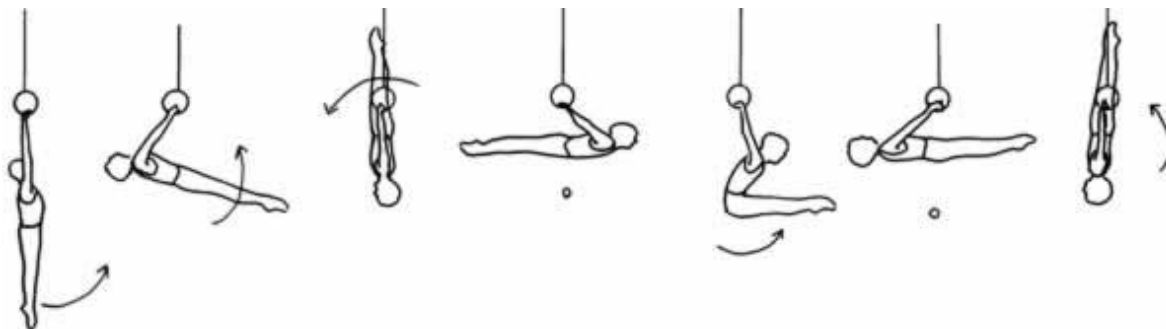
0.5

Deslocar para prancha facial.

0.7

Elevar o corpo até à suspensão invertida.

0.2



Semi-invertida passageira, balanço à frente, balanço à retaguarda passando pelo apoio elevado para suspensão.

0.3

Subida de balanço à retaguarda para apoio, ângulo.

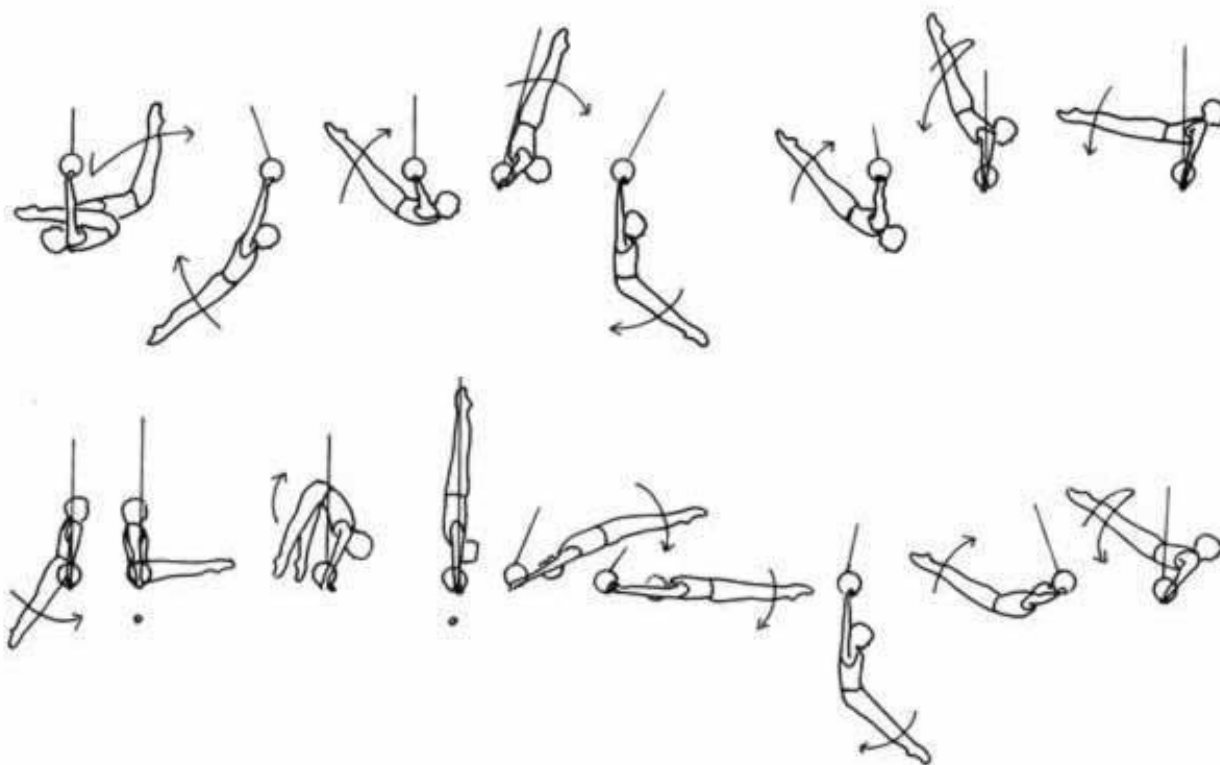
0.6

Subir com braços estendidos e pernas afastadas para apoio invertido.

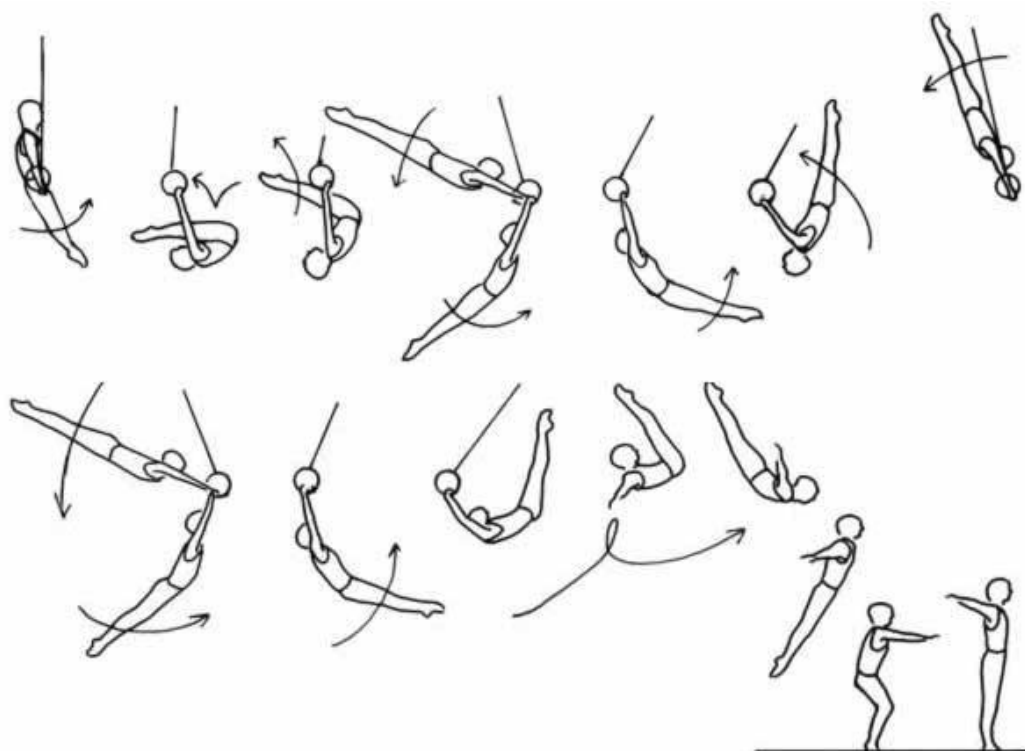
1.0

Cair à frente, subida de balanço à retaguarda para o apoio elevado.

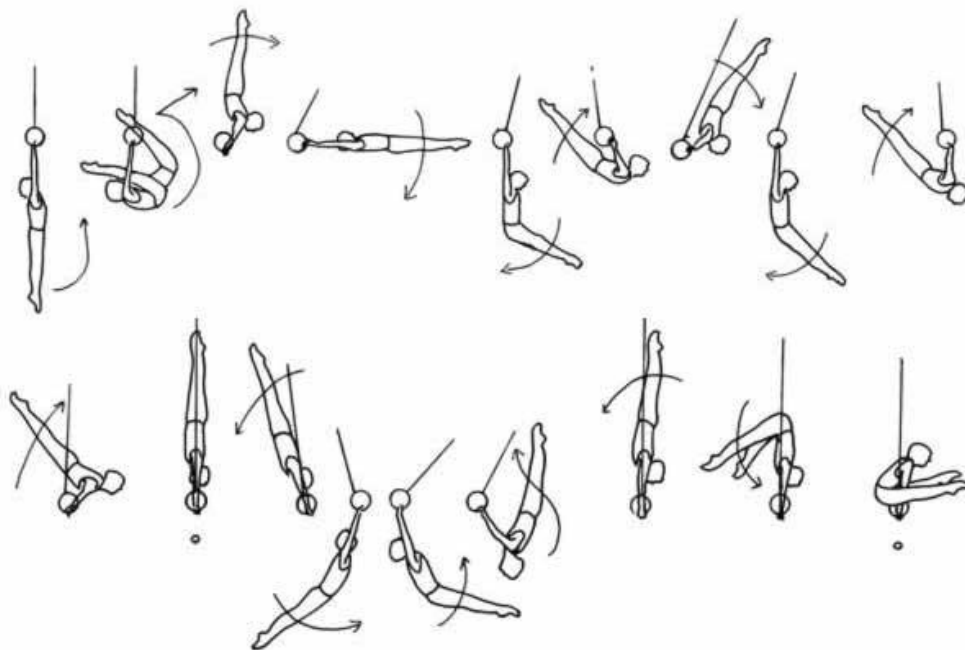
1.0



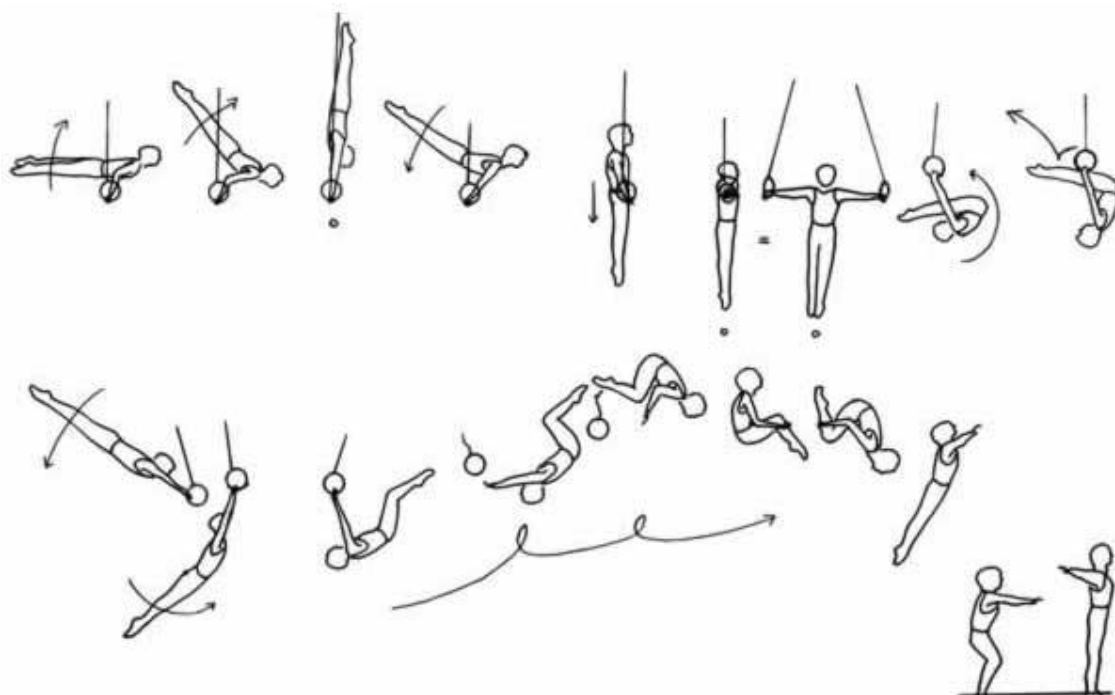
| | |
|---|-----|
| Rolamento à retaguarda. | 0.2 |
| Deslocação à retaguarda. | 0.2 |
| Balanço à frente passando por apoio invertido. | 0.8 |
| Balanço à frente para saída de mortal encarpado à retaguarda. | 0.7 |



| 1º Grau – Argolas (FIG – 260 cm) | Valor Total: 7.00 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| | Virtuosismo: 0.40 pts | |
| Da suspensão em extensão, balanço à frente com os ombros sobre as argolas (Nakayama). | | 0.7 |
| Cair à frente, balanço à retaguarda passando por apoio elevado. | | 0.4 |
| Subida de balanço à retaguarda para apoio invertido. | | 1.1 |
| Gigante à retaguarda até apoio invertido, descer para ângulo com pernas afastadas. | | 1.1 |



| | |
|---|-----|
| Subir com o corpo estendido e braços flectidos para apoio invertido. | 1.1 |
| Descer lentamente para cristo. | 1.1 |
| Passar para a posição em suspensão semi-invertida, deslocação à retaguarda. | 0.4 |
| Balanço à frente, saída de duplo mortal engrupado à retaguarda. | 1.1 |



Salto de Cavalo

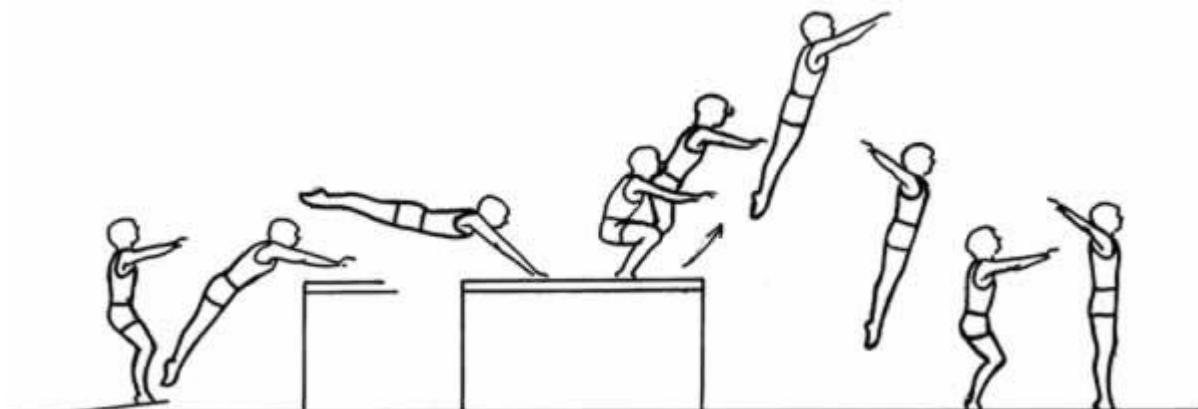


Salto de Cavalo

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

Valor Total: 1.60 pts

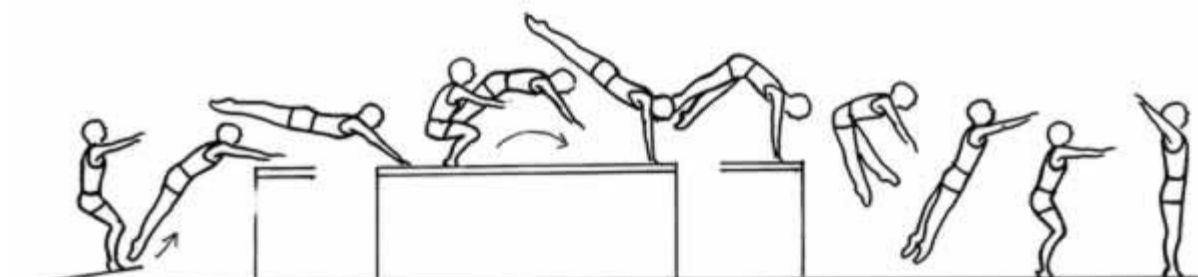
Após corrida preparatória, chamada no trampolim e saltar, colocando as mãos no plinto com os pés atrás, em posição de cócoras. Sem paragem, salto em extensão para o colchão.



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

Valor Total: 1.90 pts

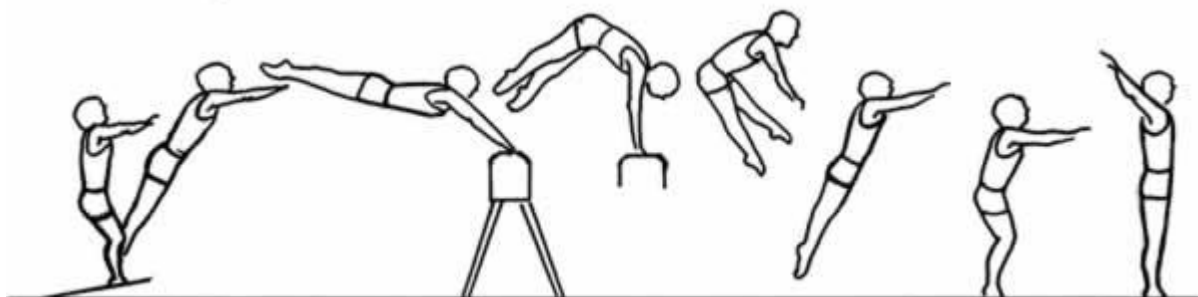
Após corrida preparatória, chamada no trampolim e saltar, colocando as mãos no plinto com os pés atrás, em posição de cócoras. Sem paragem, colocar as mãos à frente e salto de eixo para o colchão.



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

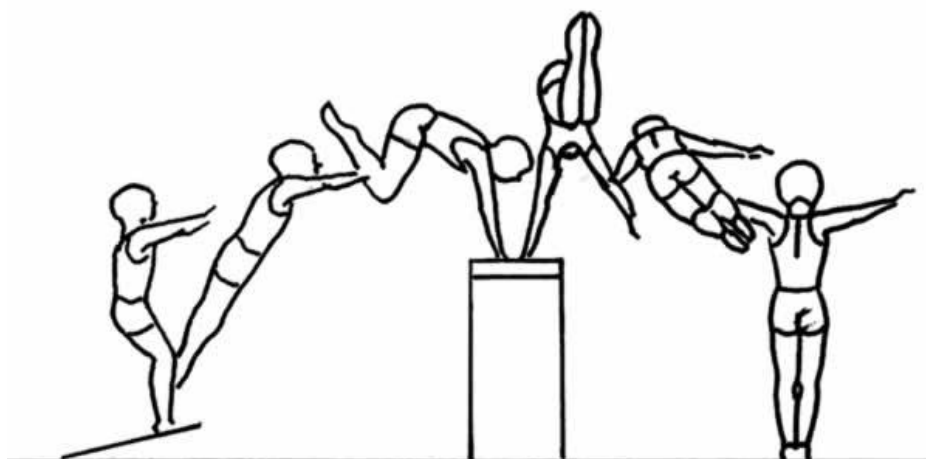
Valor Total: 2.20 pts

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



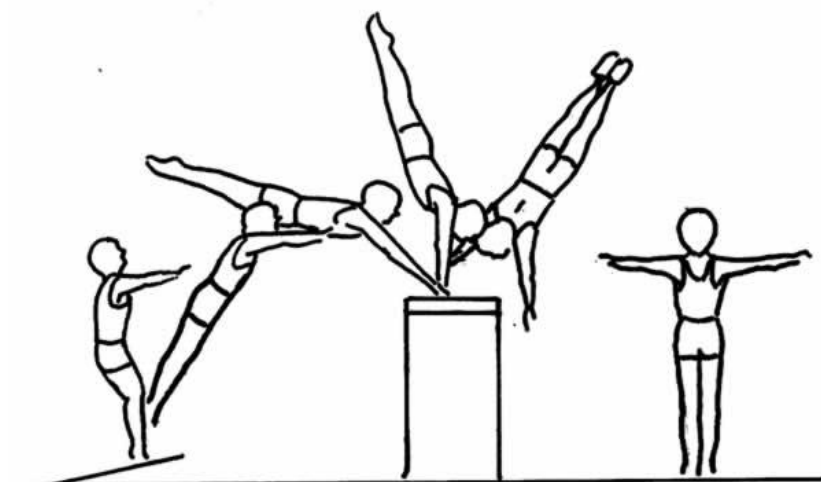
11º Grau - Salto de plinto transversal (à altura do abdómen)

Valor Total: 2.60 pts

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

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

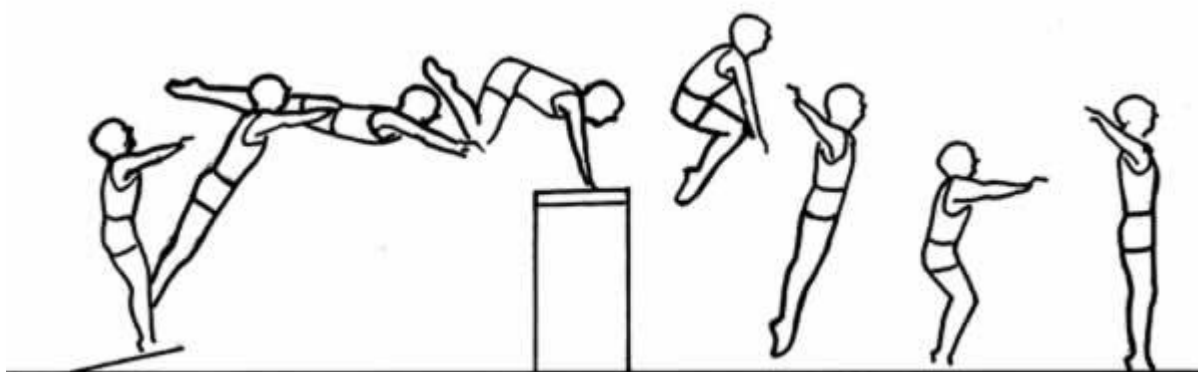
Valor Total: 3.00 pts

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 cavalo (plinto transversal, à altura do abdómen)

Valor Total: 3.40 pts

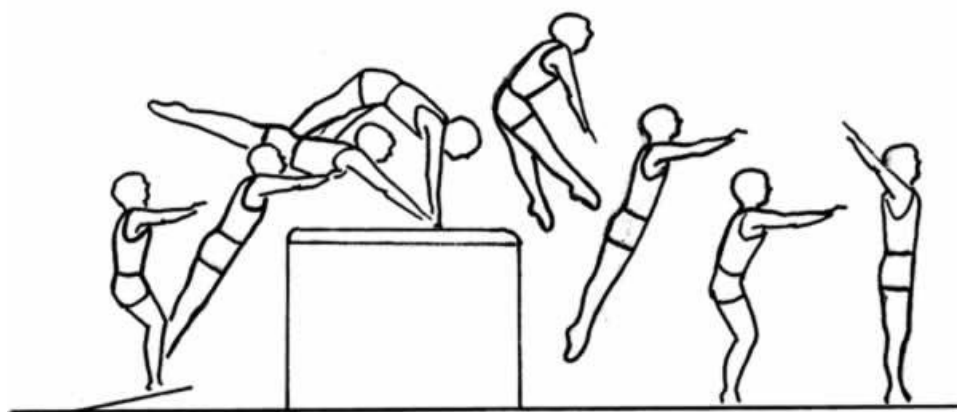
Entre-mãos engrupado.



8º Grau - Salto de cavalo (plinto longitudinal, à altura do abdómen)

Valor Total: 3.80 pts

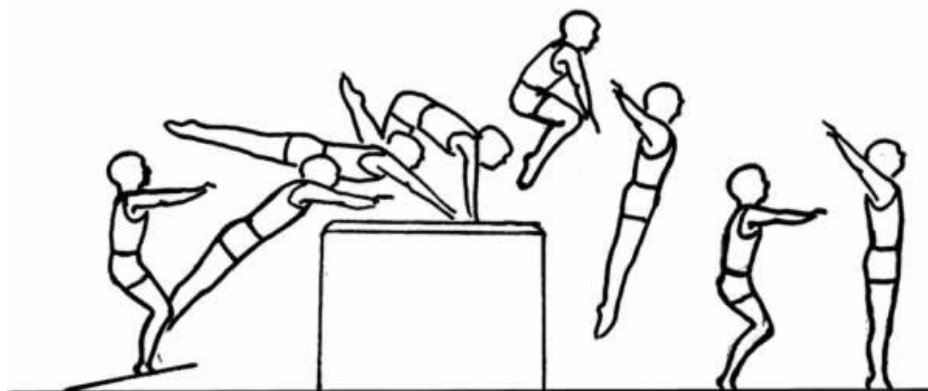
Salto de eixo.



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

Valor Total: 4.20 pts

Salto de entre-mãos.

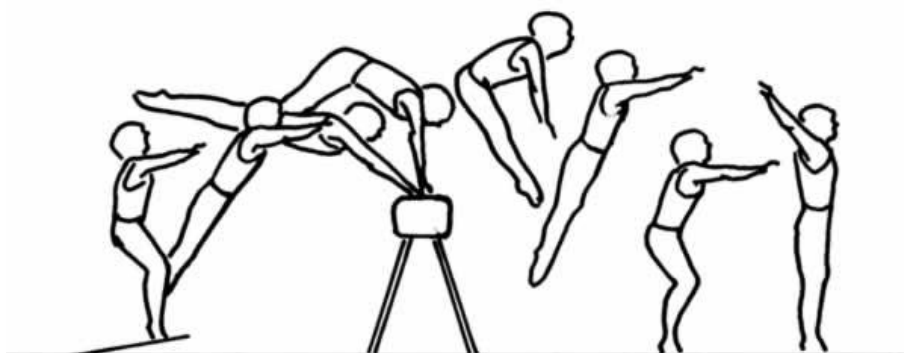


6º Grau - Salto de cavalo (INF/INI-105 cm; JUV – 120 cm; JUN e SEN – 135 cm)

Valor Total: 4.70 pts

Virtuosismo: até 0.1 pts

Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

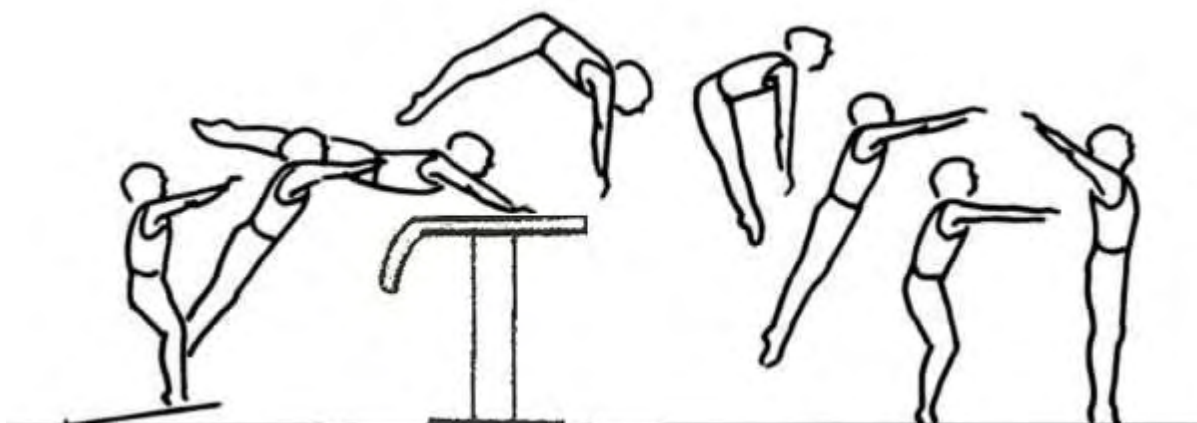


5º Grau - Salto de cavalo (INF/INI – 105 cm; JUV – 120 cm; JUN/SEN – 135 cm)

Valor Total: 5.10 pts

Virtuosismo: 0.10 pts

Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

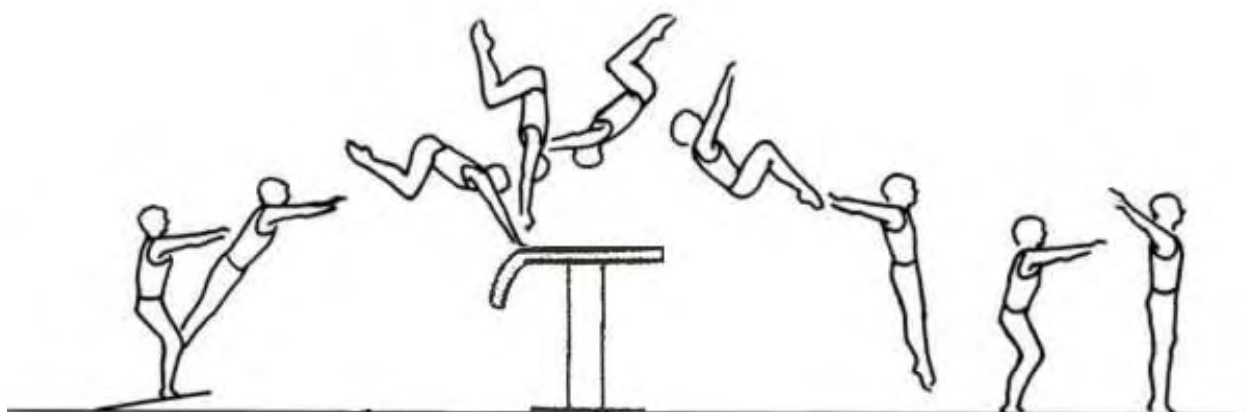


4º Grau - Salto de cavalo (INF/INI – 105 cm; JUV – 120 cm; JUN e SEN – 135 cm)

Valor Total: 5.50 pts

Virtuosismo: 0.10 pts

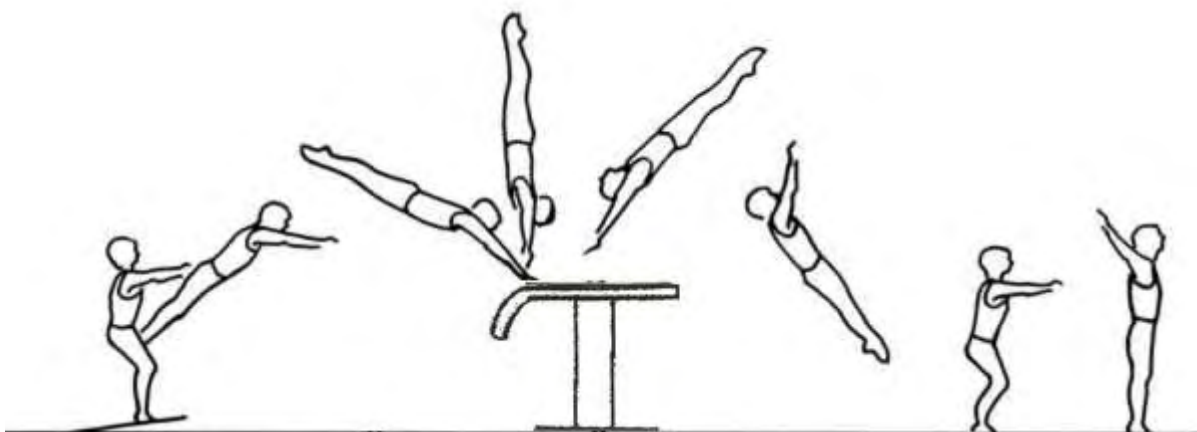
Queda facial na posição engrupada.



3º Grau - Salto de Cavalo (INF/INI – 105 cm; JUV – 120 cm; JUN e SEN – 135 cm) Valor Total: 6.00 pts

Virtuosismo: até 0.20 pts

Queda facial.

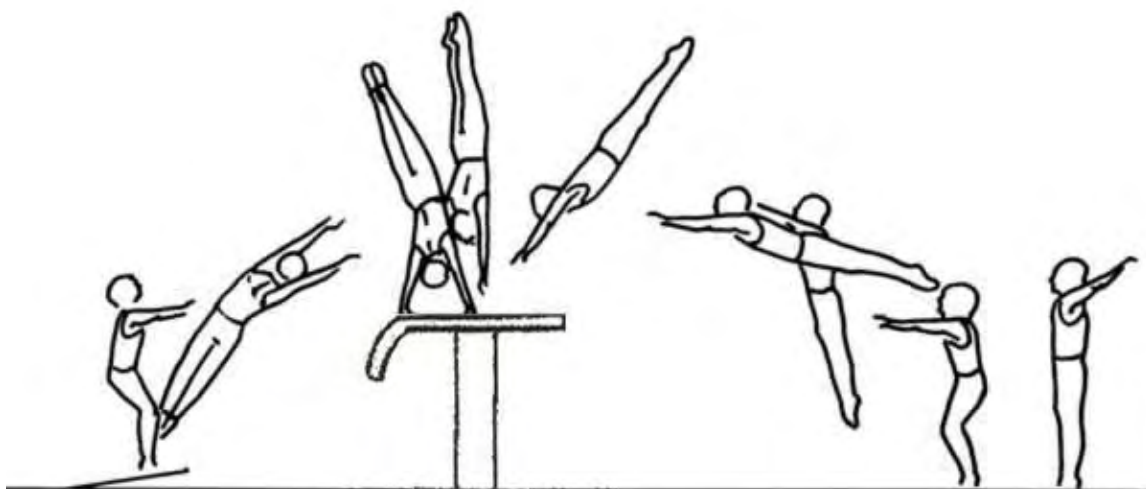


2º Grau - Salto de cavalo (INI – 105 cm; JUV – 120 cm; JUN e SEN – 135 cm)

Valor Total: 6.40 pts

Virtuosismo: até 0.20 pts

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

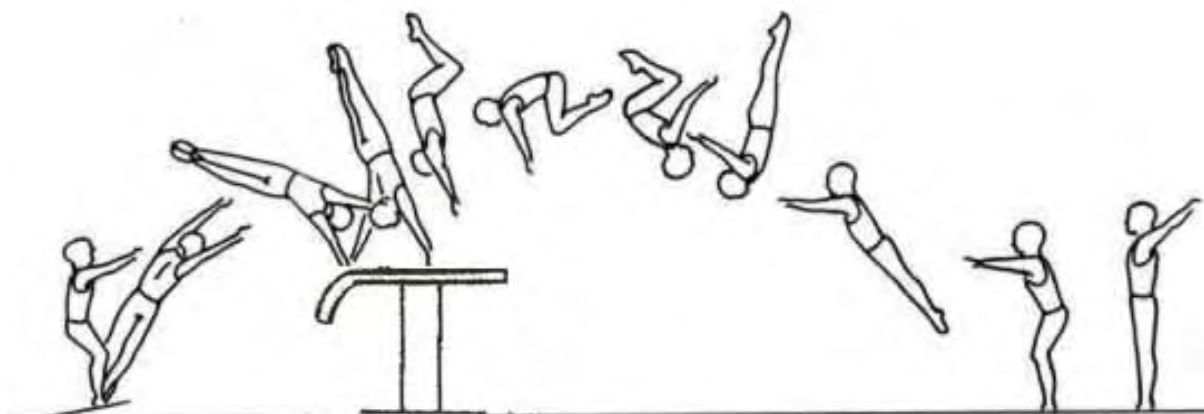


1º Grau - Salto de cavalo (INI – 105 cm; JUV – 120 cm; JUN e SEN – 135 cm)

Valor Total: 7.00 pts

Virtuosismo: até 0.20 pts

Tsukahara engrupado.



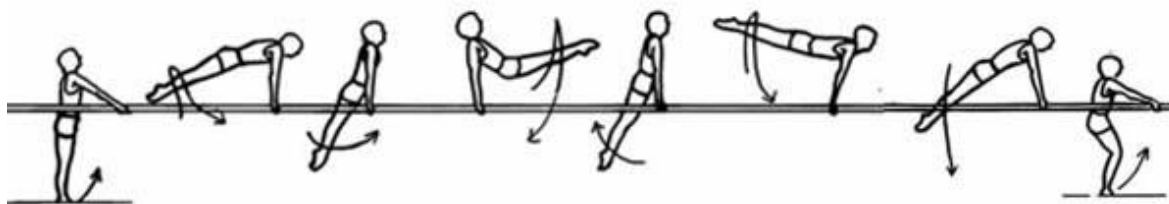
Paralelas



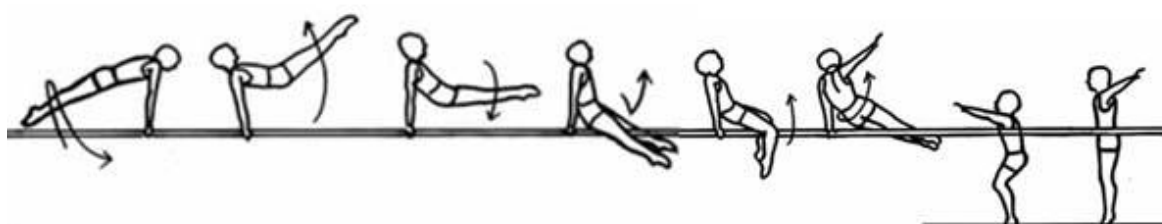
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Paralelas

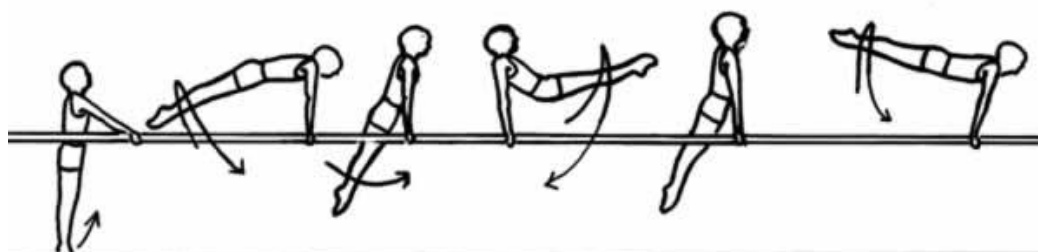
| 13º Grau - Paralelas (à altura da cintura) | Valor Total: 1.90 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para apoio, balançar à frente, balançar atrás e saltar para o colchão no interior das paralelas. | | 1.0 |



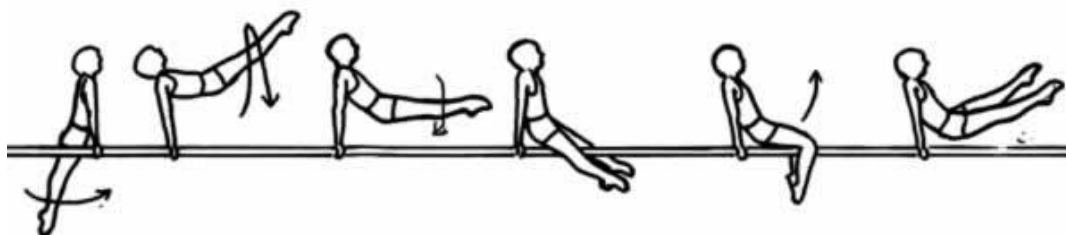
| | |
|--|-----|
| Saltar para apoio, balançar à frente e, ao iniciar a descida, afastar as pernas, apoiando as coxas sobre os banzos. Tomar balanço à frente e rodar sobre o braço esq. com as pernas unidas e estendidas sobre o banzo esq. para chegar de pé costal esq. às paralelas. | 0.9 |
|--|-----|



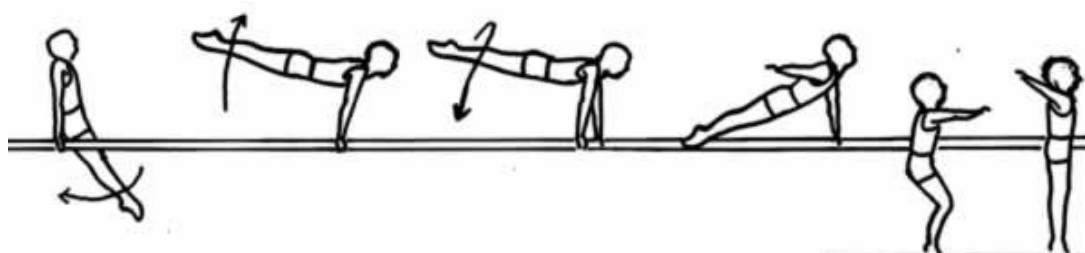
| 12º Grau - Paralelas (à altura da cintura) | Valor Total: 2.20 pts | Valor parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para apoio, balançar à frente, balançar à retaguarda. | | 0.8 |



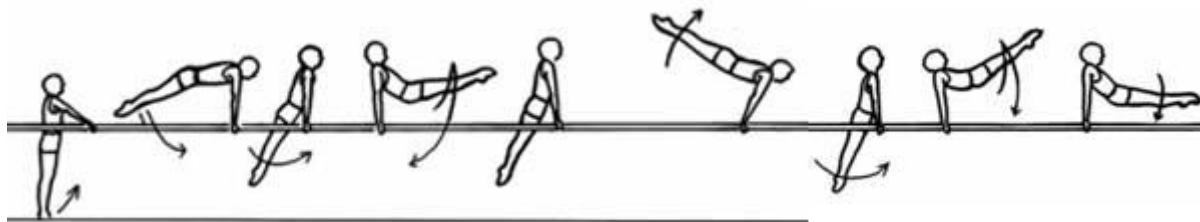
| | |
|---|-----|
| Balançar à frente e ao iniciar a descida, afastar as pernas, apoiando as coxas sobre os banzos. Tomar balanço à frente. | 0.7 |
|---|-----|



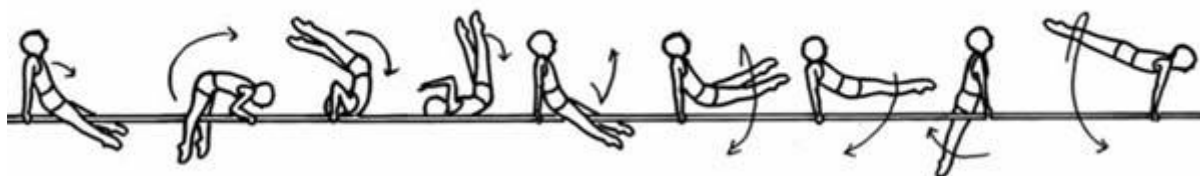
| | |
|---|-----|
| Balançar à retaguarda e, deslocando a mão esq. para o banzo dir., à frente da mão dir., saída facial para a posição de pé costal esq. | 0.7 |
|---|-----|



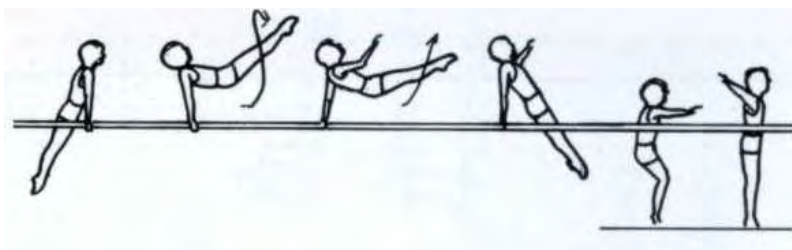
| 11º Grau - Paralelas (à altura da cintura) | Valor Total: 2.60 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para apoio, balançar à frente, | | 0.3 |
| Balançar atrás. | | 0.4 |
| Balançar à frente. | | 0.3 |



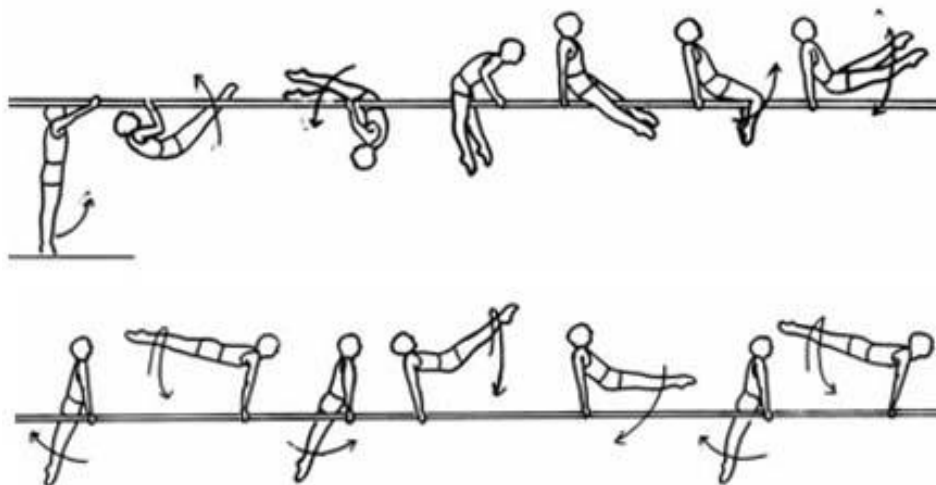
| | |
|--|-----|
| E ao iniciar a descida, afastar as pernas e apoiar as coxas sobre os banzos. | 0.6 |
| Apoiar as mãos à frente e rolamento à frente com pernas estendidas para chegar sentado em apoio com as pernas afastadas sobre os banzos. | 0.2 |
| Tomar balanço à frente, balançar atrás. | 0.3 |



| | |
|---|-----|
| Balançar à frente, mudar a mão dir. para o banzo esq., largando a mão esq., e saltar para chegar de pé costal às paralelas. | 0.5 |
|---|-----|

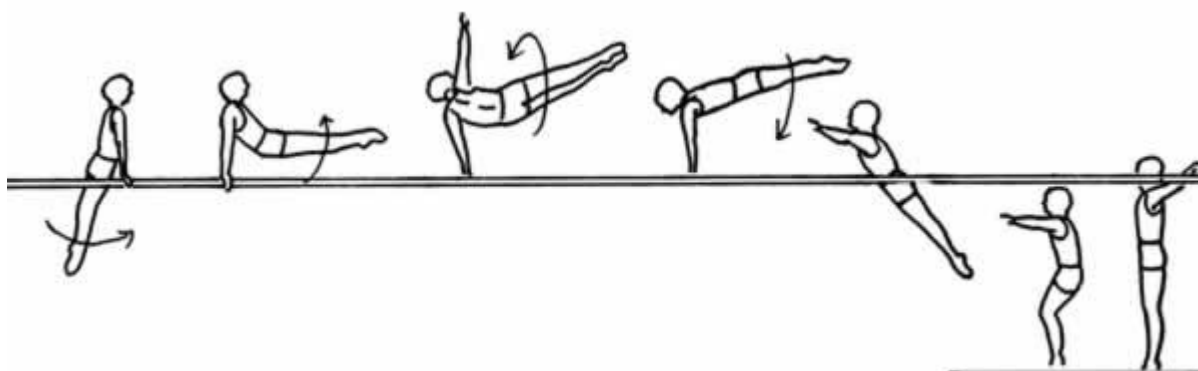


| 10º Grau - Paralelas (à altura dos ombros) | Valor Total: 3.00 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Posição de pé transversal no interior das paralelas. Segurando os banzos (pelo lado de fora ou por dentro), subida de frente para chegar sentado de pernas afastadas, segurando os banzos atrás da bacia. | | 0.5 |
| Flectindo os joelhos, balançar à frente, balançar atrás, balançar à frente, balançar atrás. | | 1.5 |

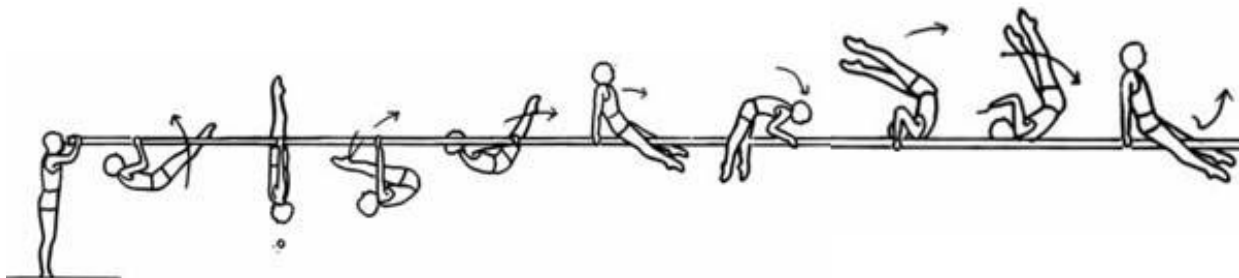


Balançar à frente e saída, executando uma rotação de 180º à esq. para chegar costal esq. às paralelas.

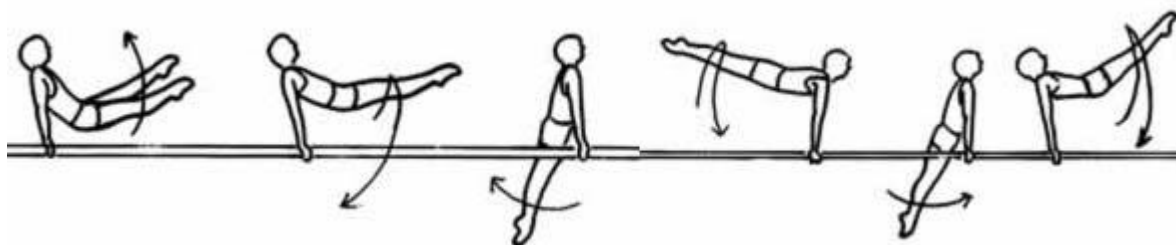
1.0



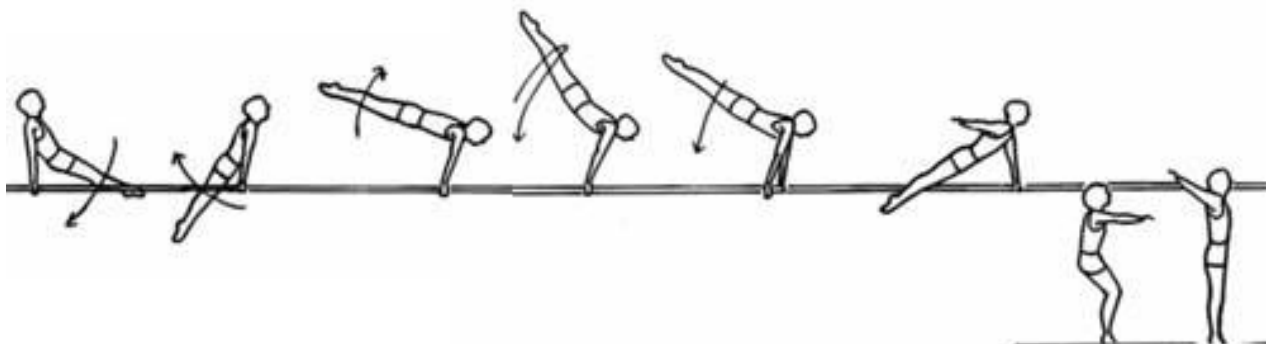
| 9º Grau - Paralelas (à altura dos ombros) | Valor Total: 3.40 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Posição de pé transversal no interior das paralelas. Segurando os banzos pelo lado de fora, elevar o corpo até à suspensão invertida. | | 0.2 |
| Semi-invertida passageira, extensão do corpo e báscula para chegar sentado com pernas afastadas, segurando os banzos atrás da bacia. | | 1.0 |
| Mudando as mãos para a frente, rolamento à frente para chegar sentado, segurando os banzos atrás da bacia. | | 0.7 |



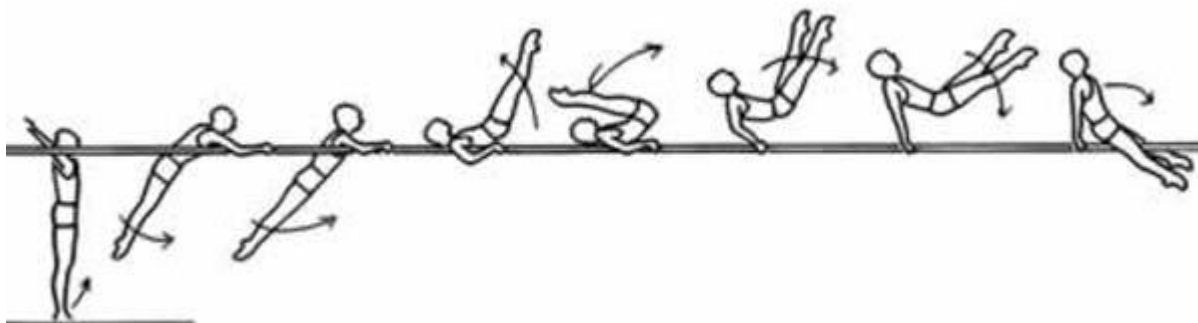
| | |
|---|-----|
| Balançar as pernas à frente, balançar atrás, balançar à frente. | 0.8 |
|---|-----|



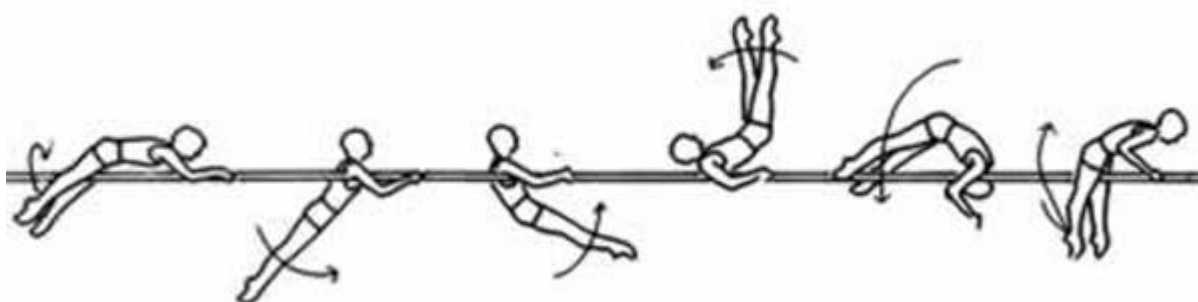
| | |
|---|-----|
| Balançar atrás até ao apoio elevado e, deslocando a mão esq. para o banzo dir. à frente da mão dir., saída facial para a posição de pé costal esquerda. | 0.7 |
|---|-----|



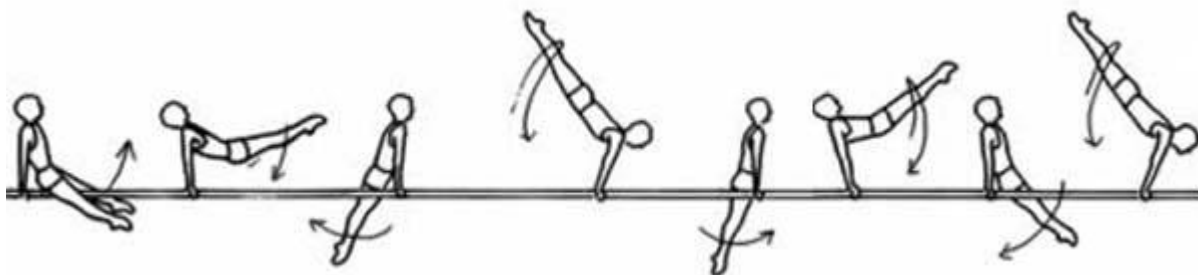
| 8º Grau - Paralelas (à altura dos ombros) | Valor Total: 3.80 pts | Valor Parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para suspensão em apoio braquial, rolar o corpo à retaguarda para a posição semi-invertida, báscula para a posição sentada, mãos atrás da bacia. | | 0.9 |



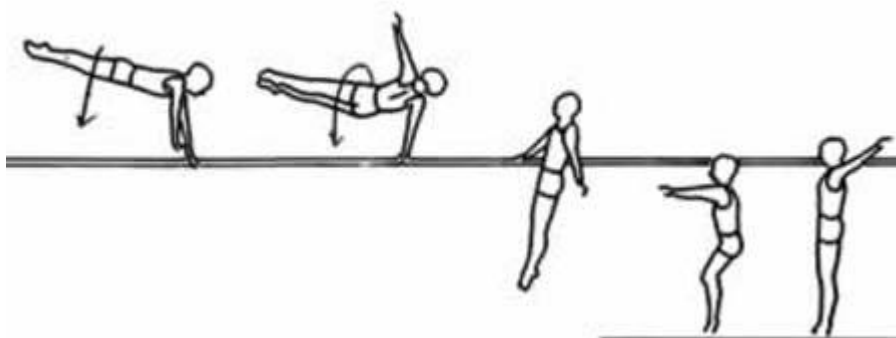
| | |
|---|-----|
| Deslocar as mãos para a frente, balançar à frente para suspensão em apoio braquial e, continuando o balanço, rolamento à retaguarda para chegar sentado com pernas afastadas. | 0.7 |
|---|-----|



| | |
|--|-----|
| Deslocar as mãos para trás da bacia, balançar à frente, balançar atrás, balançar à frente, balançar atrás. | 1.0 |
|--|-----|



| | |
|--|-----|
| Saída, executando uma rotação de 180º à esq. para chegar costal dir. às paralelas (com ou sem mudança de pegas). | 1.2 |
|--|-----|



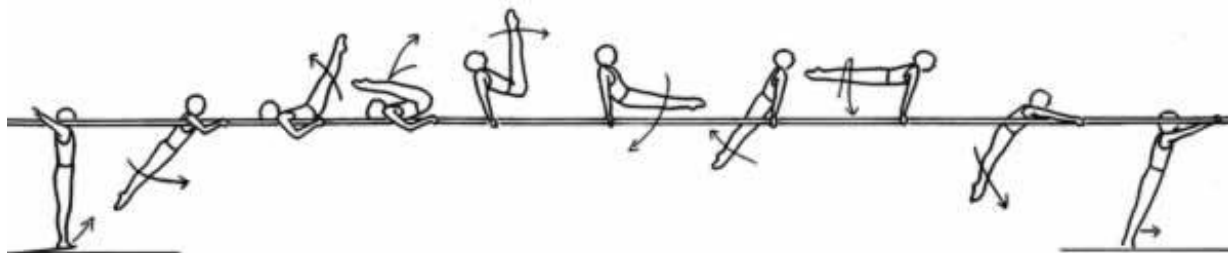
7º Grau - Paralelas (à altura dos ombros)

Valor Total: 4.20 pts

Valor Parcial

Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para a suspensão em apoio braquial, rolar o corpo à retaguarda, báscula para apoio, balanço à retaguarda.

1.6

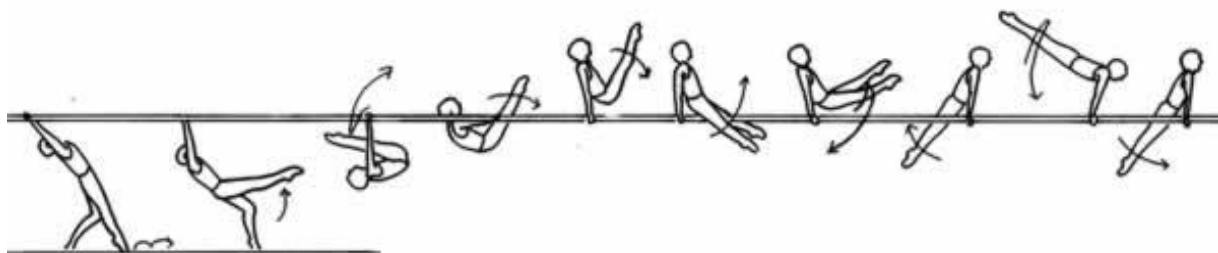


Saltar para o colchão no interior das paralelas. Alguns passos, báscula para a posição sentada, mãos atrás da bacia.

1.3

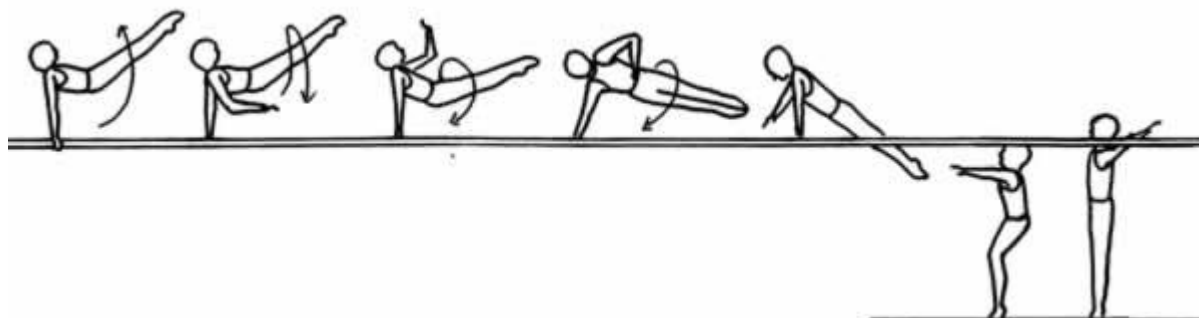
Balanço à frente, balanço à retaguarda.

0.5

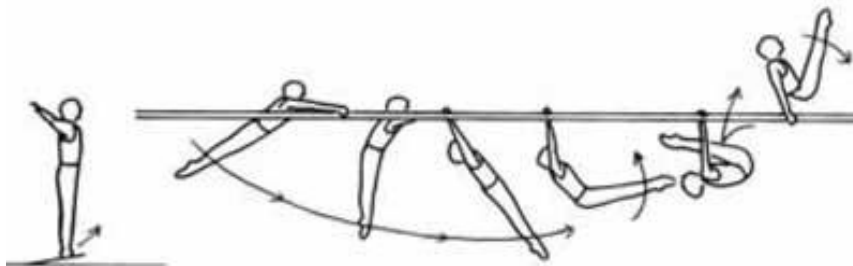


Balanço à frente e saída, deslocando a mão dir. para o banzo esq. e rodando o corpo para a direita, para chegar costal esq. às paralelas (com ou sem mudança de pegas).

0.8



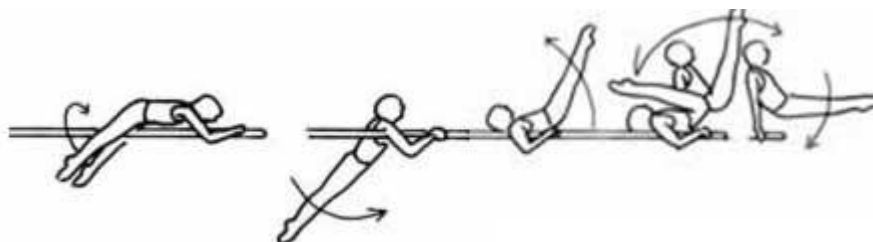
| | | |
|---|--|---------------|
| 6º Grau - Paralelas (altura - 180 cm) | Valor Total: 4.60 pts Virtuosismo: até 0.20 pts | Valor Parcial |
| Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar, báscula para apoio. | | 1.4 |



| | |
|--|-----|
| Balanço à retaguarda para ângulo com pernas afastadas. | 0.6 |
| Rolamento à frente para a posição sentada com pernas afastadas, mãos apoiadas nos banzos atrás da bacia. | 0.3 |



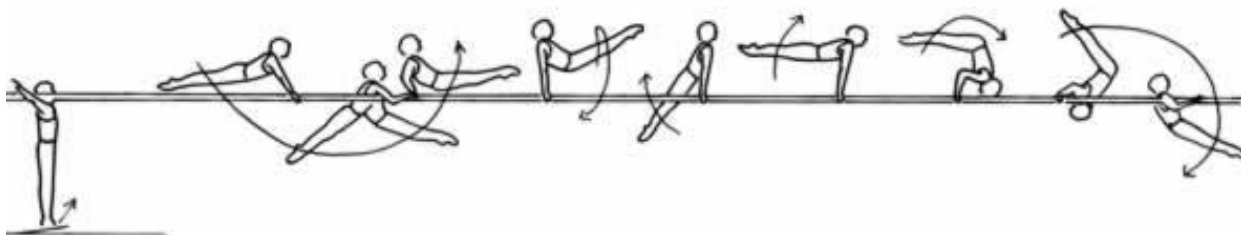
| | |
|--|-----|
| Deslocar as mãos para a frente, balançar à frente para suspensão em apoio braquial, rodar para apoio dorsal, báscula para apoio. | 1.2 |
|--|-----|



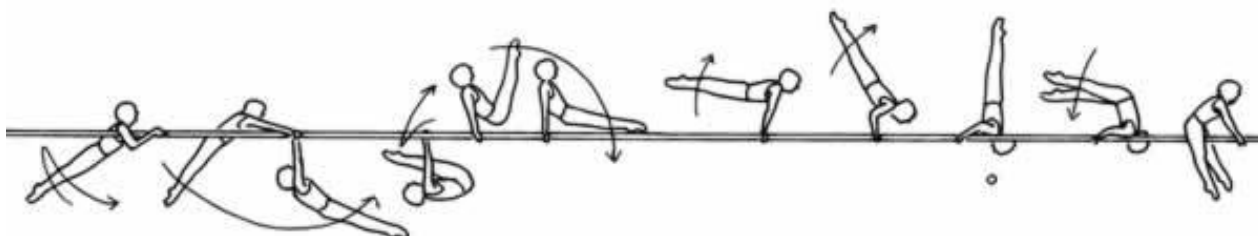
| | |
|--|-----|
| Balançar à retaguarda para apoio elevado, cair para suspensão, balançar à frente e saída de mortal engrupado à retaguarda. | 1.1 |
|--|-----|



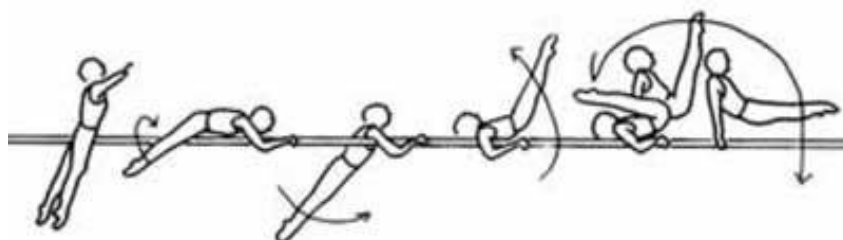
| 5º Grau - Paralelas (altura 180 cm) | Valor Total: 5.00 pts | Valor Parcial |
|---|---------------------------|---------------|
| | Virtuosismo: até 0.20 pts | |
| Saltar para apoio nas paralelas, descair para suspensão em apoio braquial e subida de balanço à frente. | | 0.8 |
| Balançar à retaguarda e rolamento à frente, balançar à retaguarda para apoio braquial. | | 0.3 |



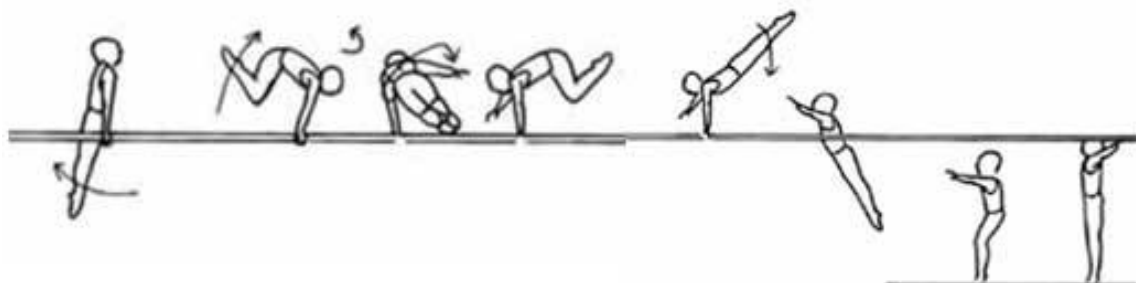
| | |
|--|-----|
| Balançar à retaguarda para suspensão, balançar à frente, báscula para apoio. | 1.3 |
| Balanço à retaguarda para apoio invertido de ombros. | 0.5 |
| Baixar para a posição sentada com as pernas afastadas, as mãos segurando à frente. | 0.3 |



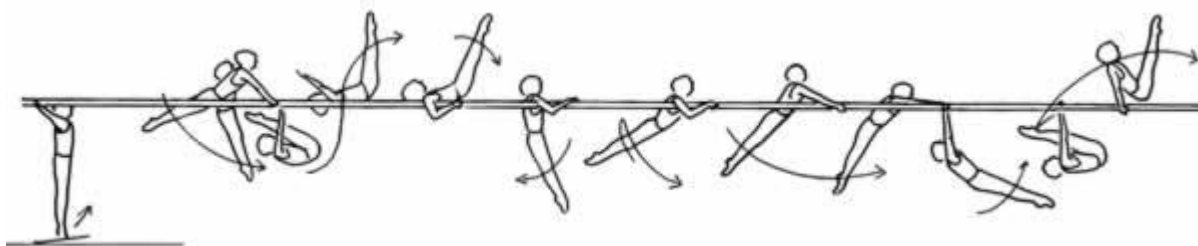
| | |
|--|-----|
| Largar as mãos endireitando o tronco, segurar os banzos à frente baixando o tronco, balançar à frente para suspensão em apoio braquial, balançar à retaguarda para apoio dorsal, báscula para apoio. | 0.8 |
|--|-----|



| | |
|--|-----|
| Balanço à retaguarda e saída rodando o corpo 1/2 volta na posição engrupada em apoio num braço, para chegar costal às paralelas. | 1.0 |
|--|-----|



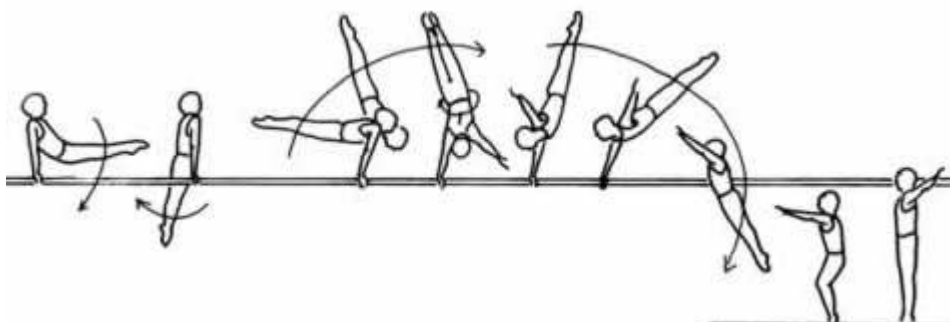
| 4º Grau - Paralelas (altura – 180 cm) | Valor Total: 5.40 pts | Valor Parcial |
|---|---------------------------|---------------|
| | Virtuosismo: até 0.20 pts | |
| Entrada de bicos alemães para suspensão braquial, balanço à retaguarda. | | 0.8 |
| Balanço à frente para suspensão, báscula para apoio. | | 0.8 |



| | |
|--|-----|
| Ângulo. | 0.3 |
| Subir para apoio invertido de ombros. | 0.3 |
| Rolamento à frente para suspensão braquial, subida de balanço à retaguarda para apoio. | 0.9 |
| Balanço à frente, rodar para apoio dorsal, báscula para apoio. | 0.9 |



| | |
|--|-----|
| Balanço à retaguarda para apoio invertido e, rodando o corpo 1/2 volta, saída facial elevada para a posição costal às paralelas. | 1.4 |
|--|-----|



3º Grau - Paralelas

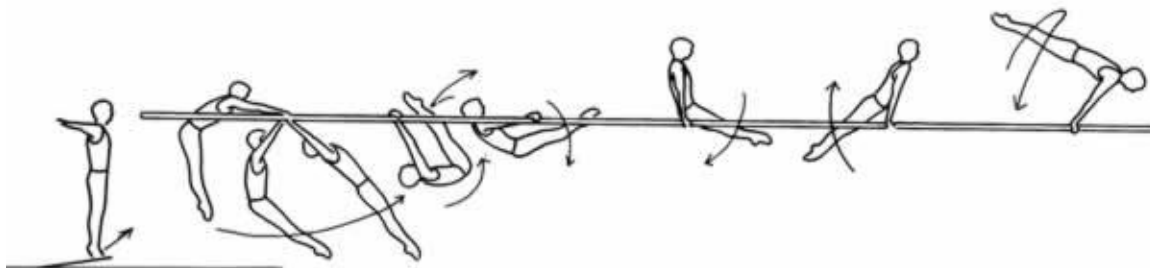
Valor Total: 5.80

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar, báscula para apoio, balanço à retaguarda.

0.6

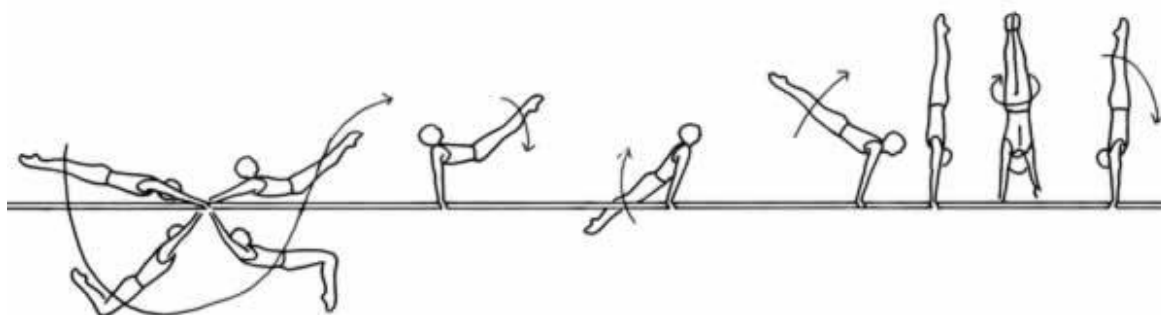


Moy com pernas flectidas para apoio.

0.9

Balanço à retaguarda para apoio invertido, 1/2 volta.

0.6

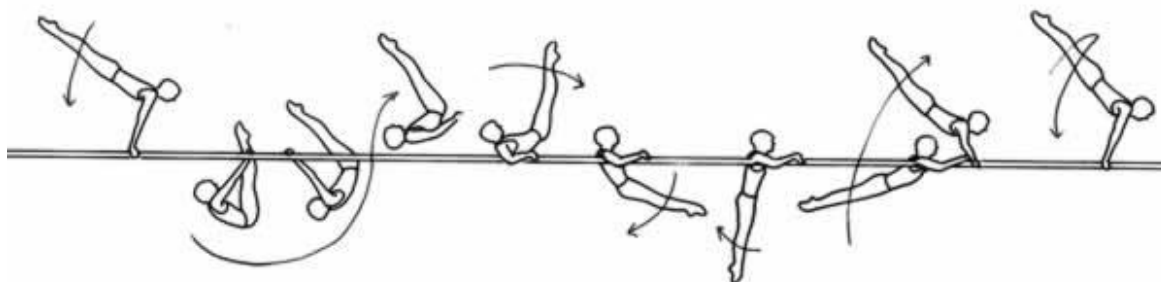


Balanço à frente, descair para suspensão, bicos alemães para apoio braquial.

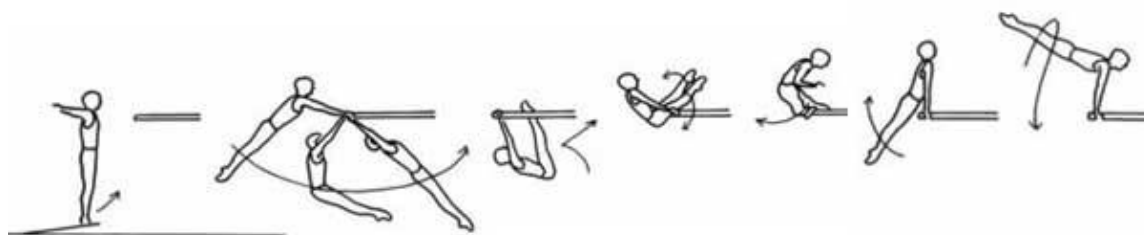
0.6

Subida de balanço à retaguarda para apoio elevado.

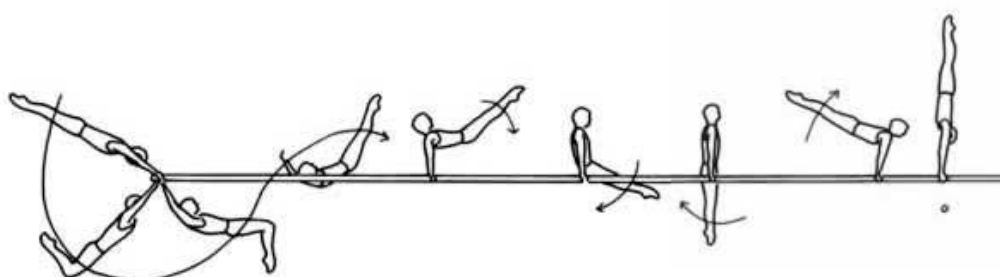
0.6



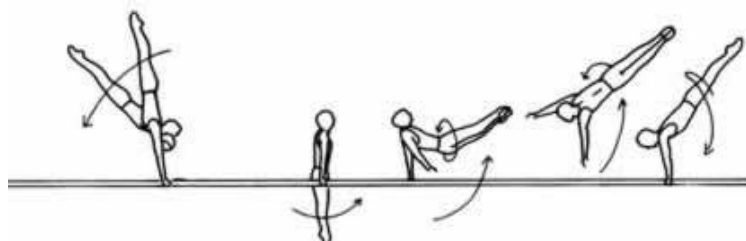
| | | |
|---|--|---------------|
| 2º Grau - Paralelas | Valor Total: 6.20 pts Virtuosismo: até 0.40 pts | Valor Parcial |
| Saltar para suspensão na ponta das paralelas, báscula dorsal com afastamento lateral das pernas, largando os banzos e tornando a agarrar em apoio, balançar para apoio elevado. | | 0.9 |



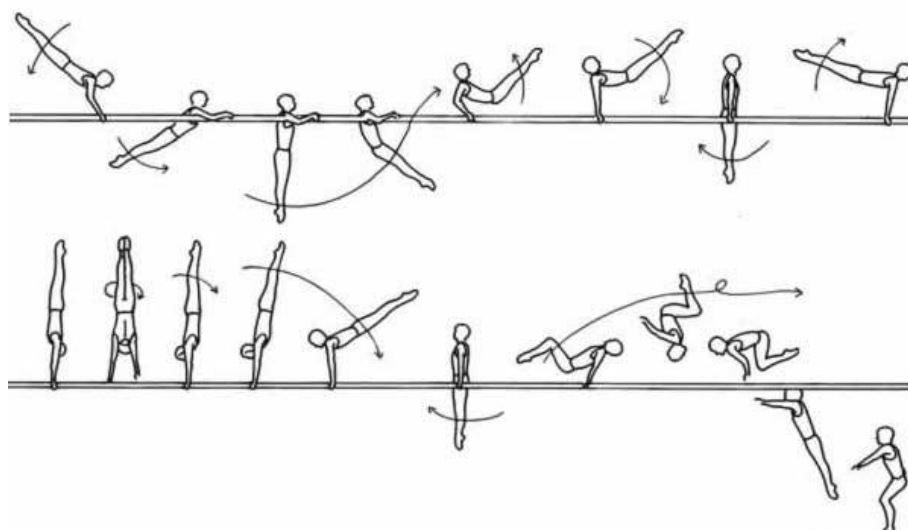
| | |
|--|-----|
| Moy com pernas flectidas para apoio. | 1.1 |
| Balanço à retaguarda para apoio invertido. | 0.5 |



| | |
|---|-----|
| Balanço à frente, pirueta para apoio elevado. | 1.5 |
|---|-----|



| | |
|--|-----|
| Descair para apoio braquial, subida de balanço à frente. | 0.5 |
| Balanço à retaguarda para apoio invertido com 1/2 volta. | 0.7 |
| Balanço à frente e saída de mortal engrupado à retaguarda para chegar costal às paralelas. | 1.0 |



1º Grau - Paralelas

Valor Total: 7.00 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

De pé facial lateral, saltar para suspensão, balançar, báscula dorsal, 1/4 de volta para apoio.

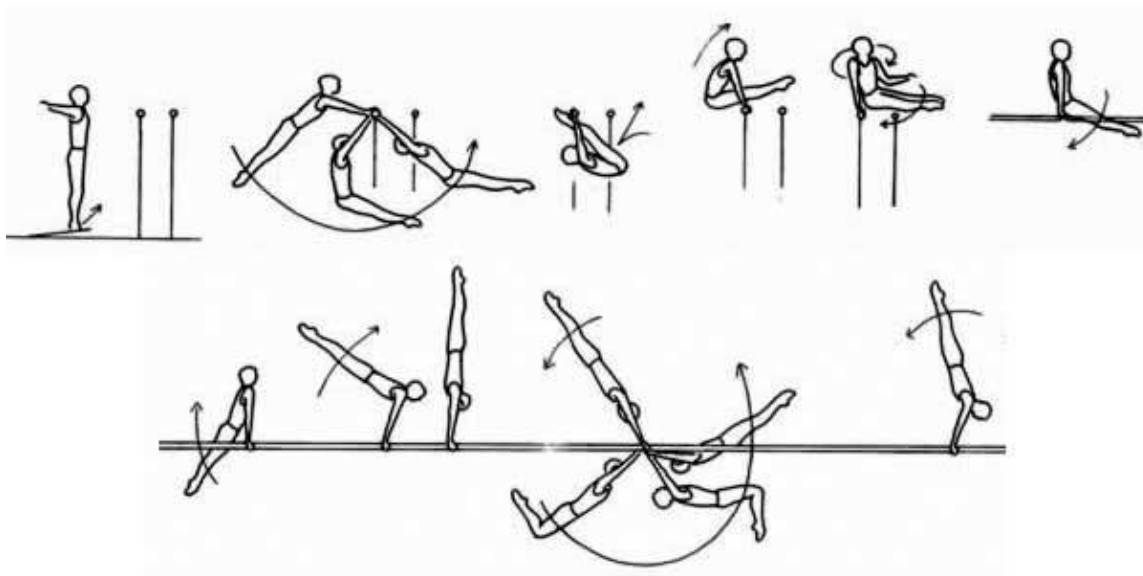
1.1

Balanço à retaguarda para apoio invertido.

0.3

Gigante passando por apoio invertido.

1.1



Descair para apoio braquial, subida de balanço à frente.

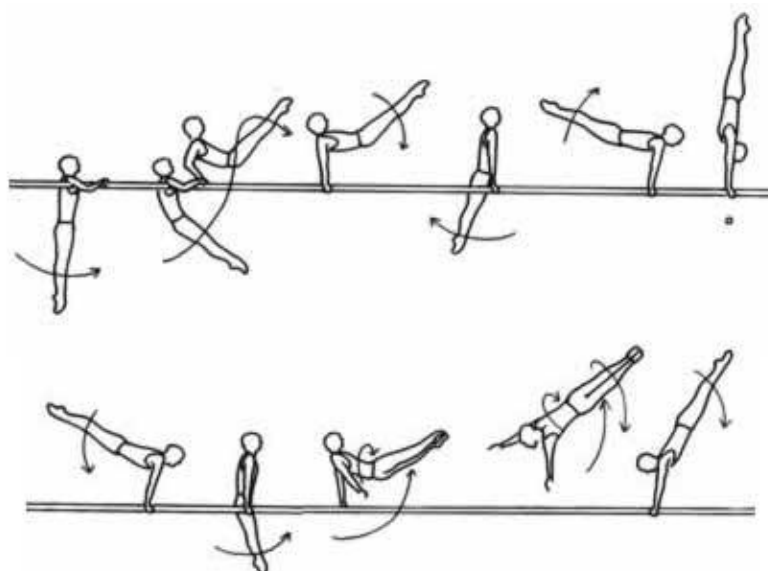
0.4

Balanço à retaguarda para apoio invertido.

0.3

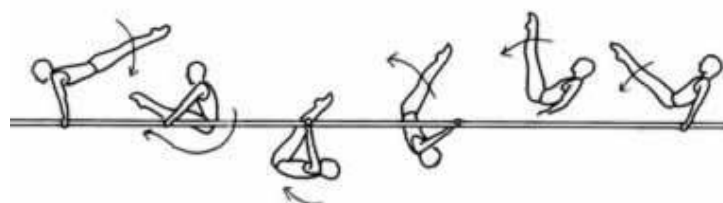
Pirueta para apoio elevado.

1.2



Bicos alemães para apoio.

1.0

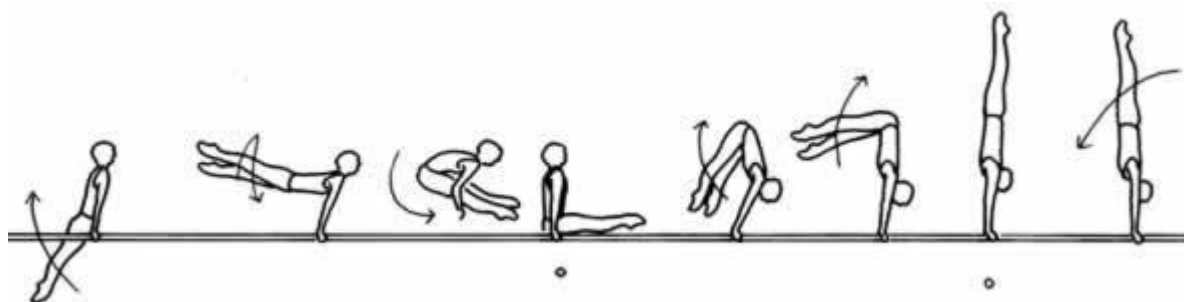


Salto de eixo para ângulo.

0.3

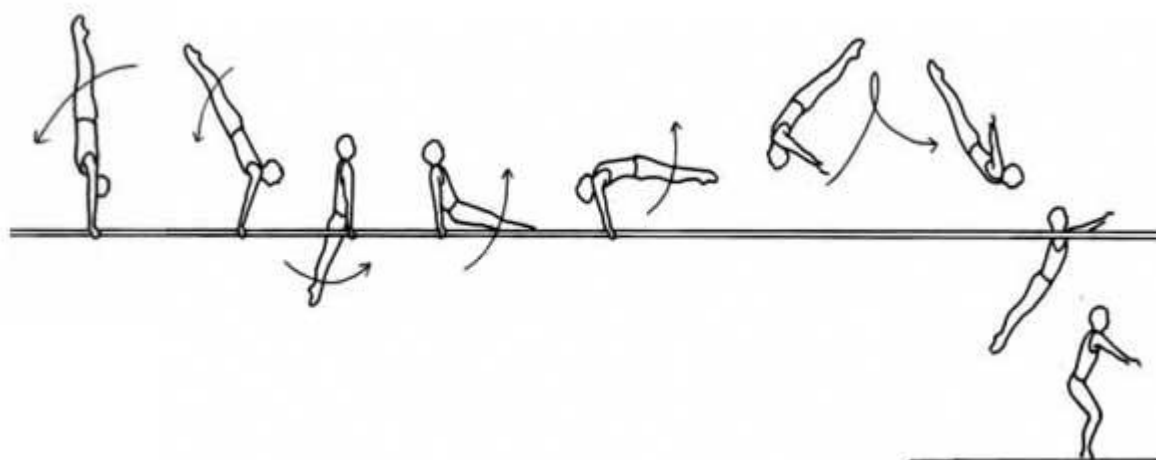
Subir com o corpo angulado e pernas afastadas para apoio invertido.

0.6



Balanço à frente e saída de mortal empranchado à retaguarda, para chegar costal às paralelas.

0.7



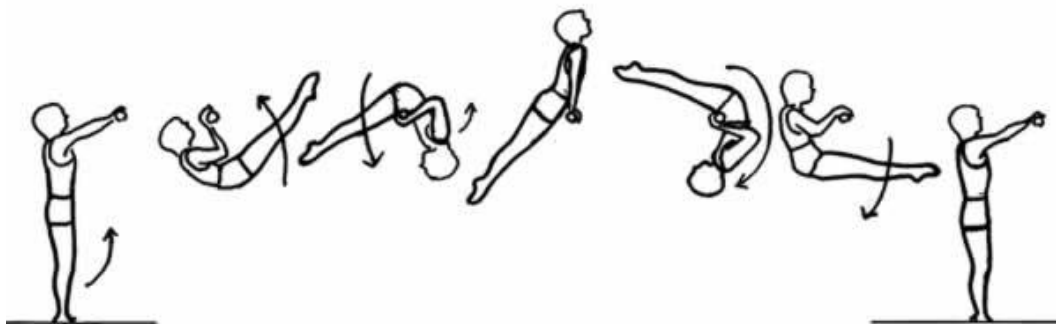
Barra Fixa



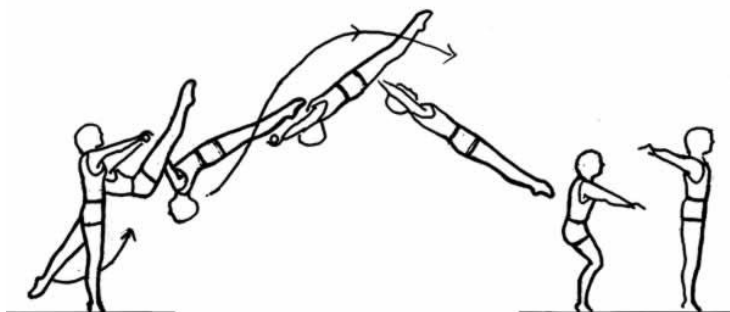
Foto: IMAPRESS/Carlos Alberto Matos

Barra Fixa

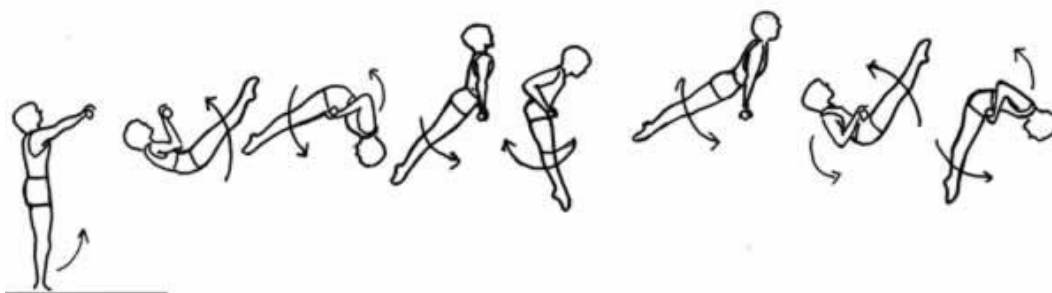
| 14º Grau - Barra fixa (à altura dos ombros) | Valor Total: 1.60 pts | Valor parcial |
|--|-----------------------|---------------|
| De pé, segurando a barra em pronação, subida de frente para apoio facial. | | 0.7 |
| Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão. | |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



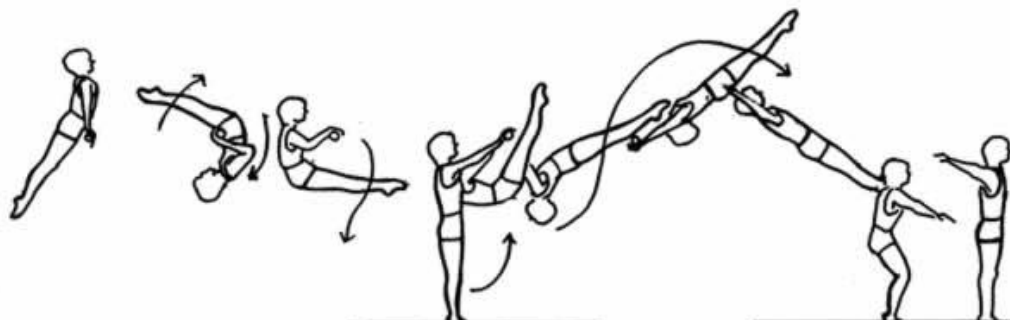
| | |
|--|-----|
| Levantar uma perna à retaguarda e balanço por baixo com uma perna, juntando as pernas no ar para chegar de pé, dorsal à barra. | 0.7 |
|--|-----|



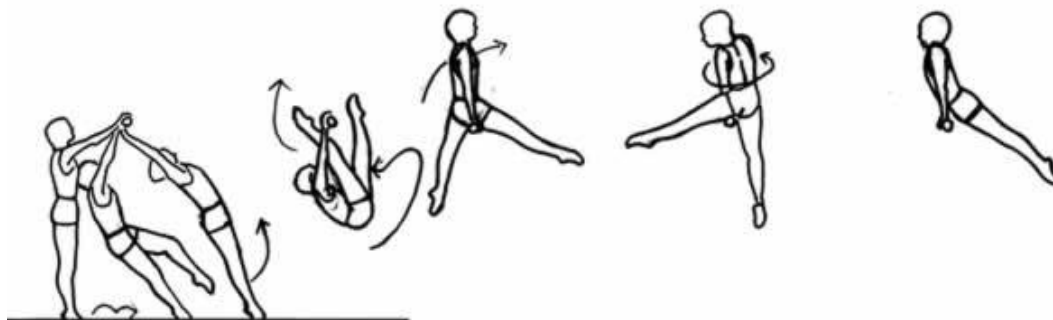
| 13º Grau - Barra Fixa (à altura dos ombros) | Valor Total: 1.90 pts | Valor parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| De pé, segurando a barra em pronação, subida de frente para apoio facial. | | 0.5 |
| Tomar balanço à retaguarda e volta à retaguarda em apoio facial. | | 0.7 |



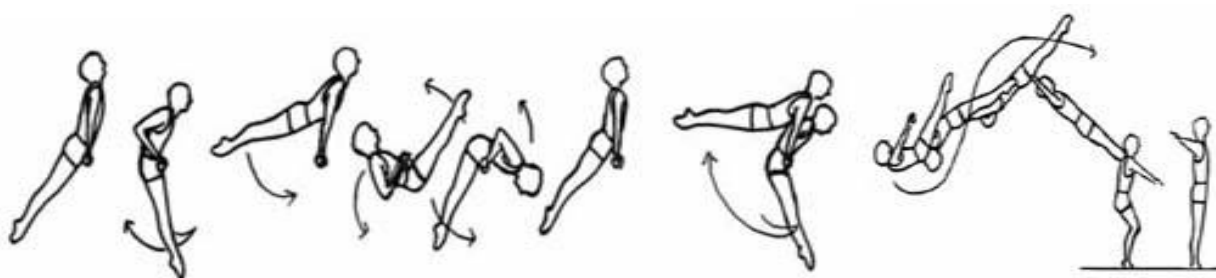
| | |
|---|-----|
| Rolamento lento à frente com as pernas estendidas até tocar com os pés no chão. | 0.2 |
| Saltar com os pés juntos e balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra. | 0.5 |



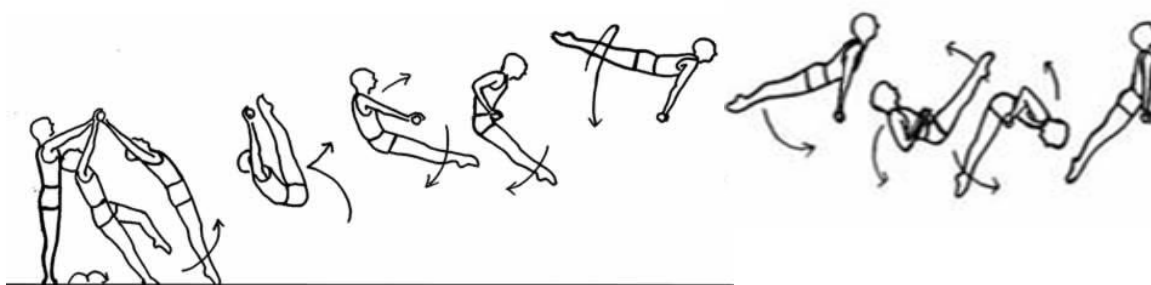
| 12º Grau - Barra fixa (à altura dos ombros) | Valor Total: 2.20 pts | Valor parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| De pé, segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas, báscula com uma perna entre as pegas. | | 1.0 |
| Rodar o tronco meia volta e passar a perna da frente para a retaguarda para apoio facial | | 0.2 |



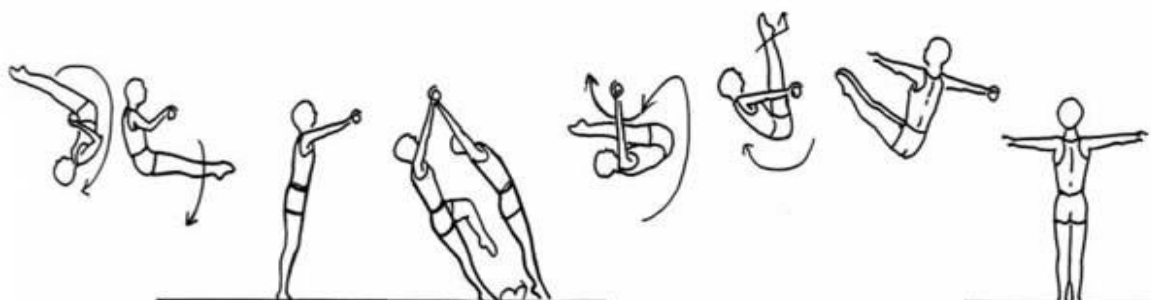
| | |
|--|-----|
| Balanço à retaguarda, volta à retaguarda em apoio facial. | 0.4 |
| Balanço à retaguarda e saída de balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra. | 0.6 |



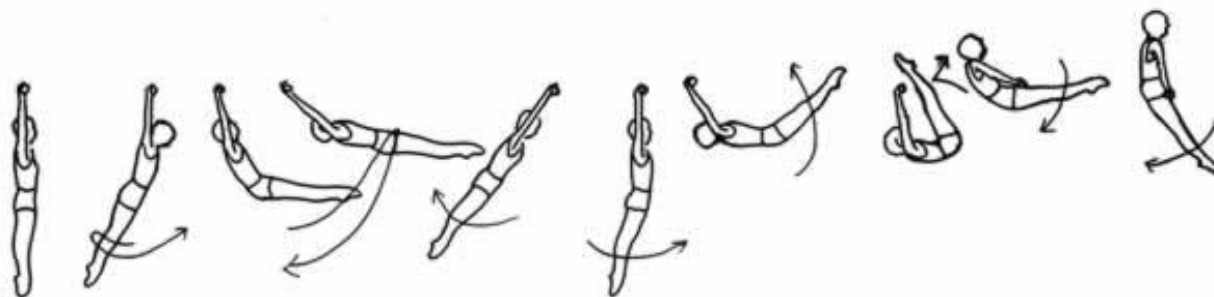
| 11º Grau - Barra Fixa (à altura da cabeça) | Valor Total: 2.60 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| De pé, segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula para apoio facial. | | 1.0 |
| Balanço atrás, volta à retaguarda em apoio facial. | | 0.3 |



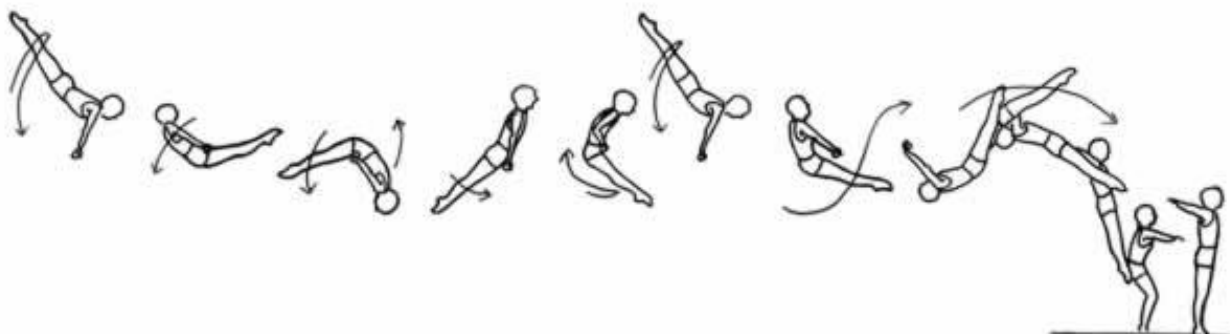
| | |
|--|-----|
| Rolar à frente até tocar com os pés no chão. | 0.1 |
| 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula dorsal para largar a barra com uma mão, chegando de pé, costal à barra. | 1.2 |



| 10º Grau – Barra fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm) | Valor Total: 3.00 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|
| Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, báscula para apoio facial. | | 1.5 |



| | |
|---|-----|
| Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta à retaguarda em apoio facial. | 0.5 |
| Balanço à retaguarda para apoio elevado e saída de balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra. | 1.0 |



9º Grau – Barra Fixa (INF - 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

Valor Total: 3.40 pts

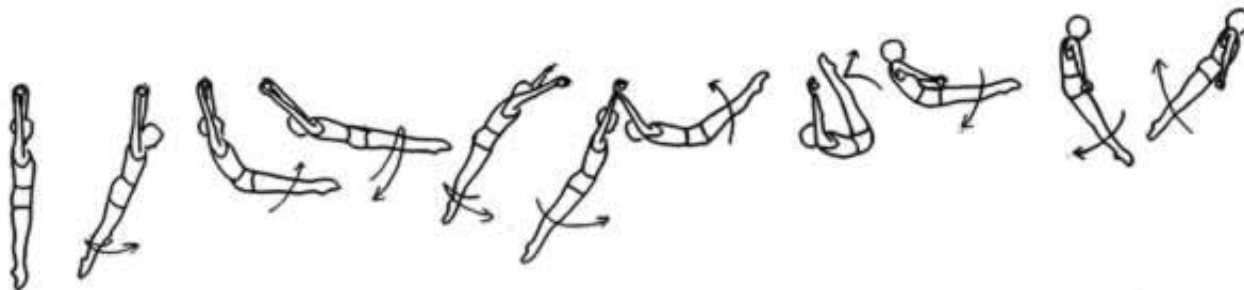
Valor Parcial

Da suspensão com pega mista, tomada de balanço à frente, balanço atrás, mudando a mão em supinação para pega em pronação.

0.3

Balanço à frente e báscula para apoio facial.

1.1

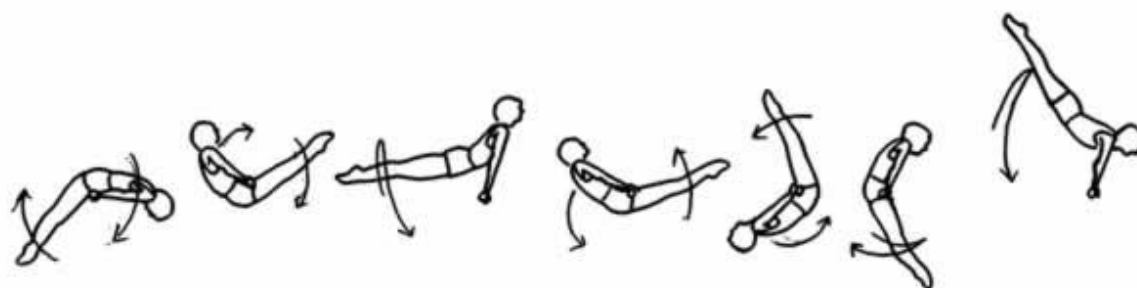


Volta à frente em apoio facial, balanço à retaguarda para apoio elevado.

1.0

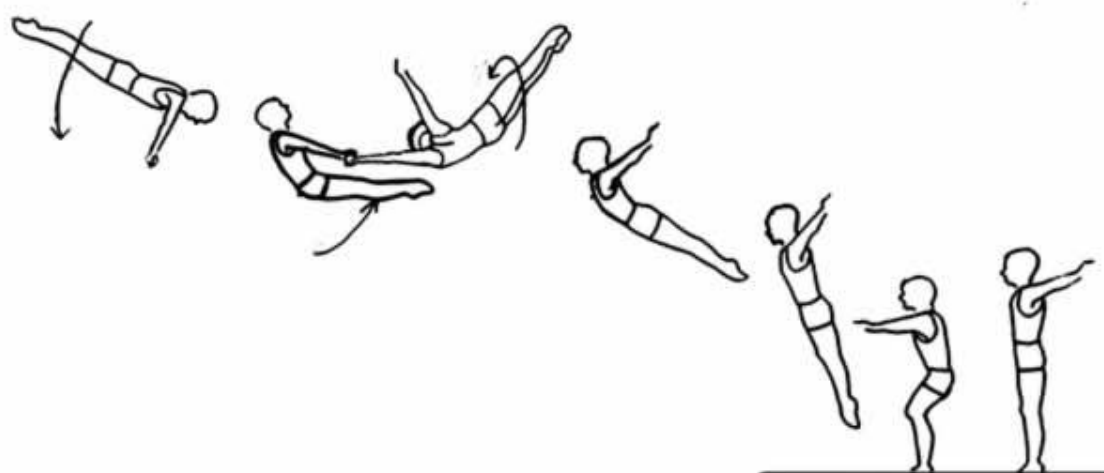
Volta à retaguarda em apoio facial.

0.3



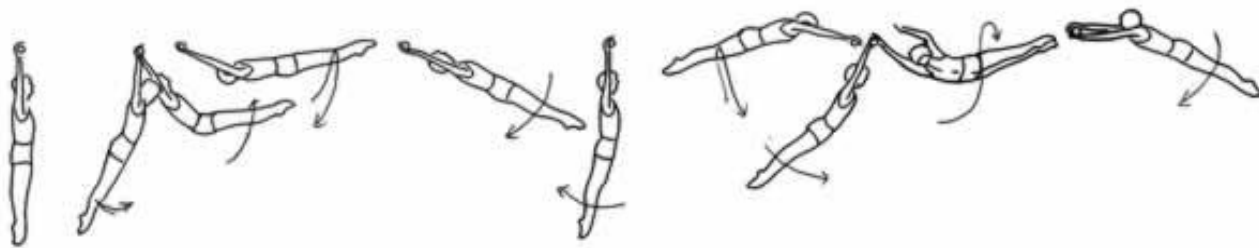
Balanço à retaguarda para apoio elevado e saída de balanço por baixo com 1/2 volta para chegar de pé, facial à barra.

0.7



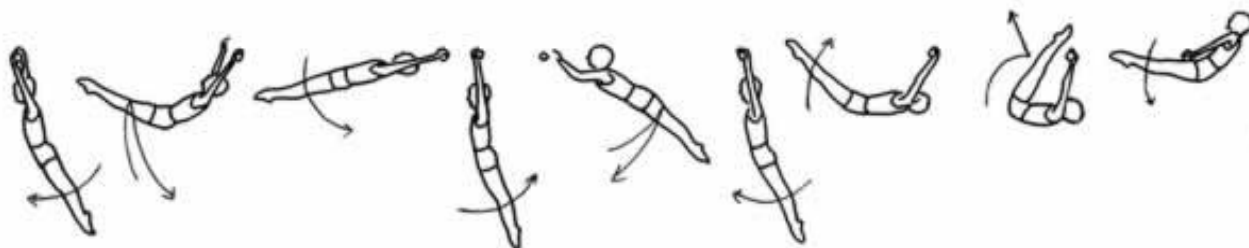
| | | |
|---|-----------------------|---------------|
| 8º Grau – Barra fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm) | Valor Total: 3.80 pts | Valor Parcial |
|---|-----------------------|---------------|

Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente, 1/2 volta mudando uma mão para pega mista. 0.7



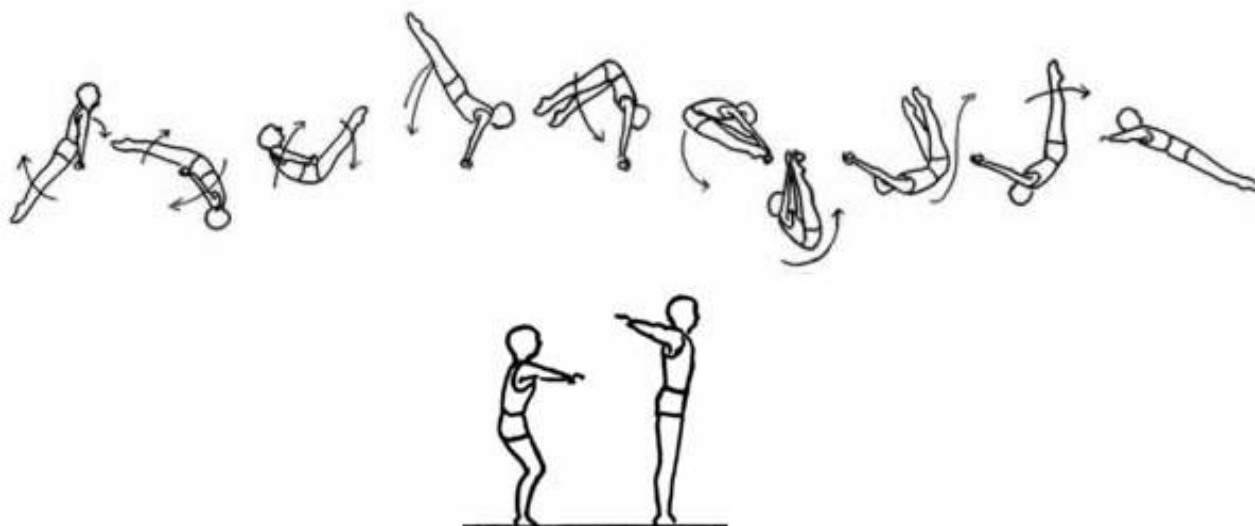
Balanço à frente mudando a pega em pronação para supinação, balanço atrás, mudar as duas mãos para pega em pronação. 0.4

Báscula para apoio facial. 1.0



Volta à frente em apoio facial. 0.7

Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés na barra do lado de fora das mãos, pés e mãos à retaguarda para saída de balanço por baixo para chegar dorsal à barra. 1.0



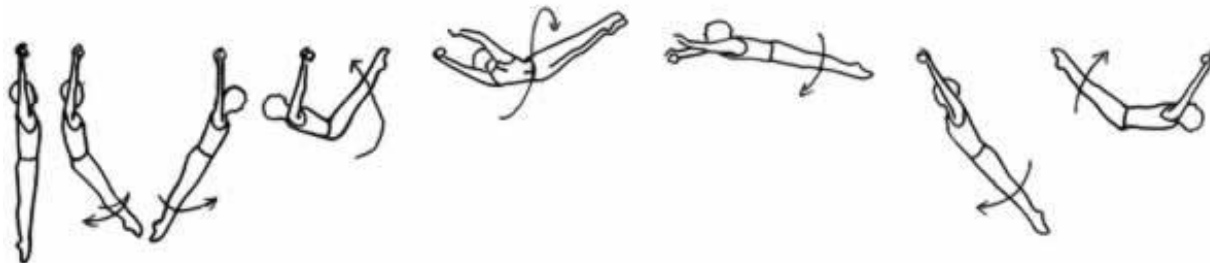
7º Grau – Barra Fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e
SEN – 260 cm)

Valor Total: 4.20 pts

Valor Parcial

Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço por baixo com 1/2 volta mudando as pegas alternadamente para pronação.

0.5

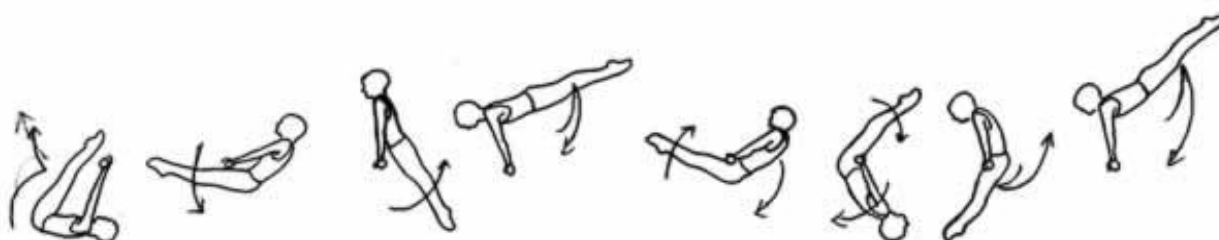


Báscula para apoio facial.

0.9

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

0.2



Volta livre para apoio elevado.

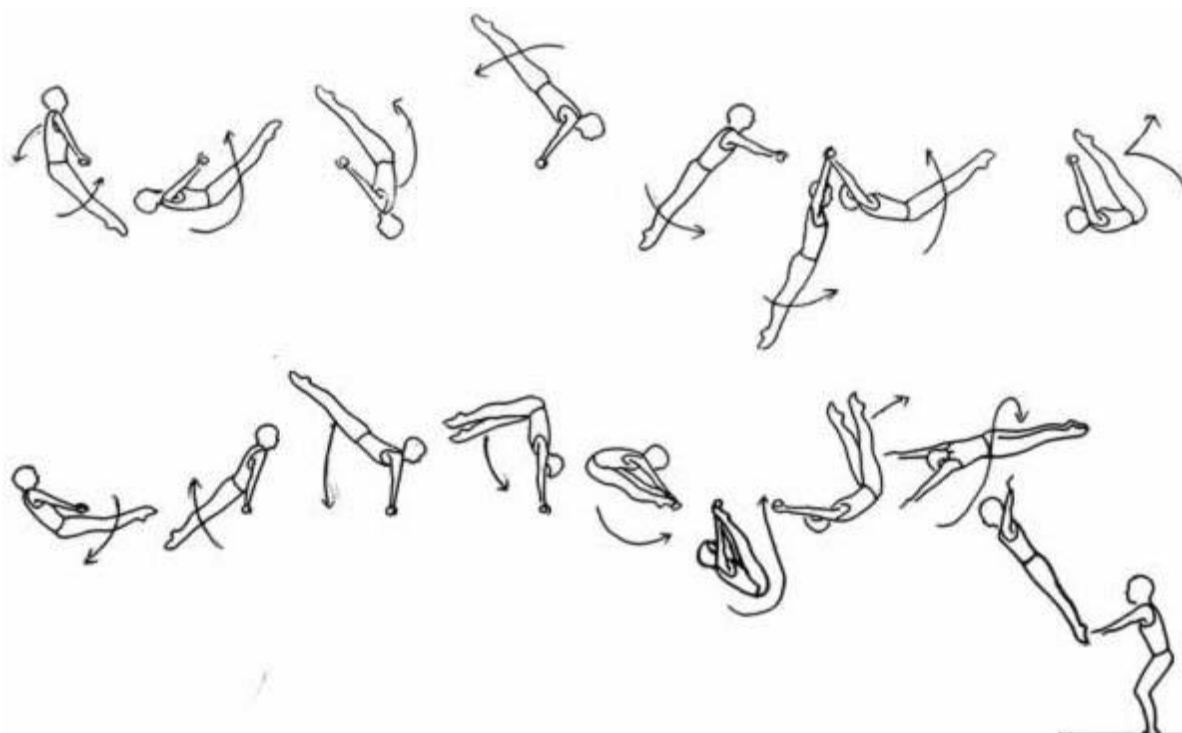
0.9

Báscula para apoio facial.

0.9

Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés na barra do lado de fora das mãos, pés e mãos à retaguarda para saída de balanço por baixo com 1/2 volta para chegar facial à barra.

0.8



6º Grau – Barra fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

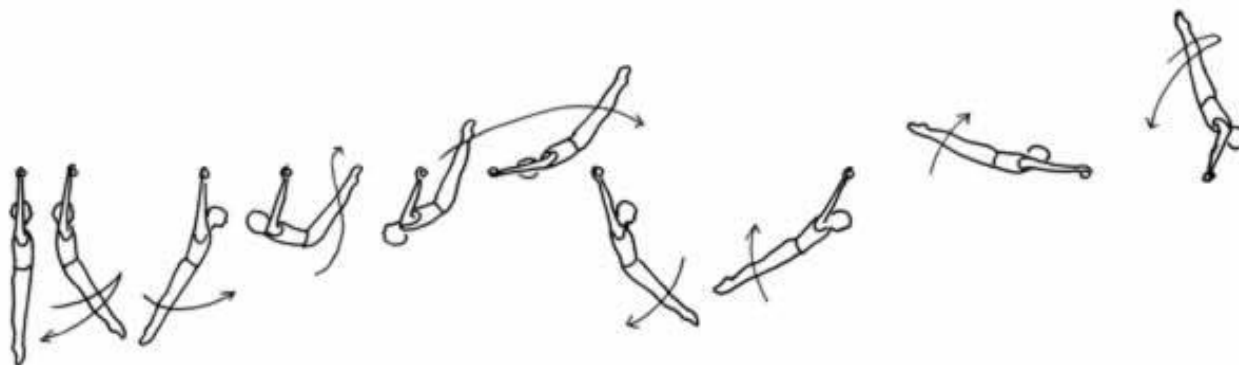
Valor Total: 4.60 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.20 pts

Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, subida de balanço atrás para apoio elevado.

0.9

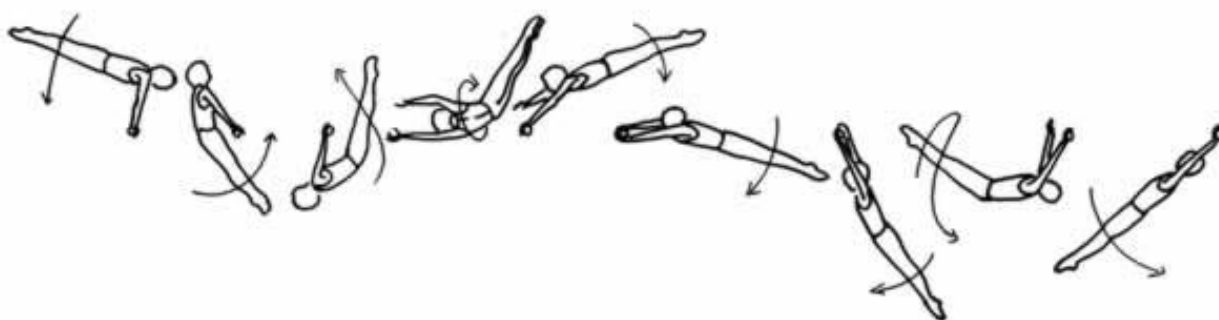


Balanço por baixo com 1/2 volta para pega mista.

0.5

Balanço à frente, mudando uma mão para pega em supinação.

0.3

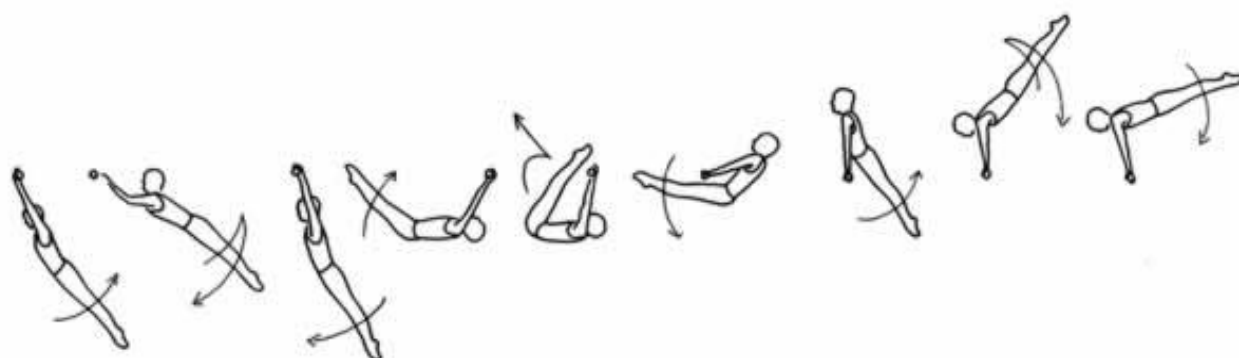


Balanço à retaguarda, mudando as mãos para pega em pronação.

0.3

Balanço à frente, báscula para apoio facial, balanço para apoio elevado.

0.5

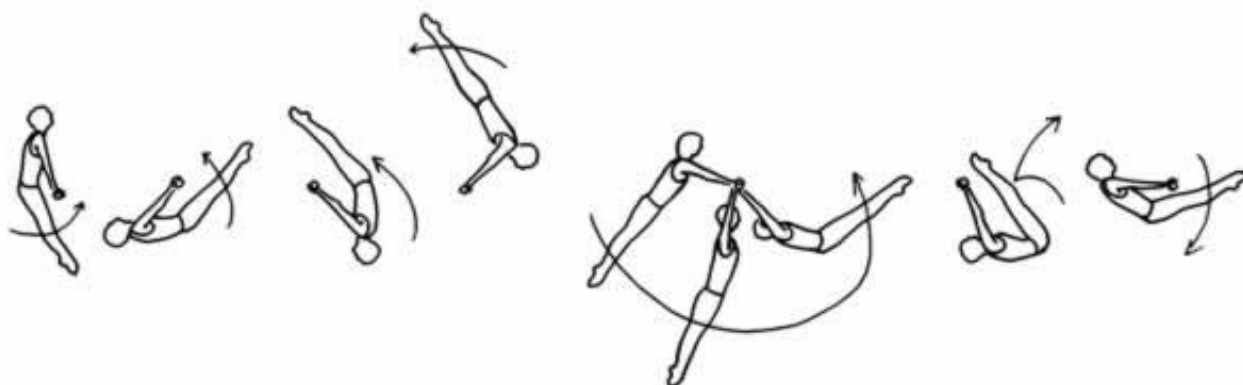


Volta livre para apoio elevado.

0.9

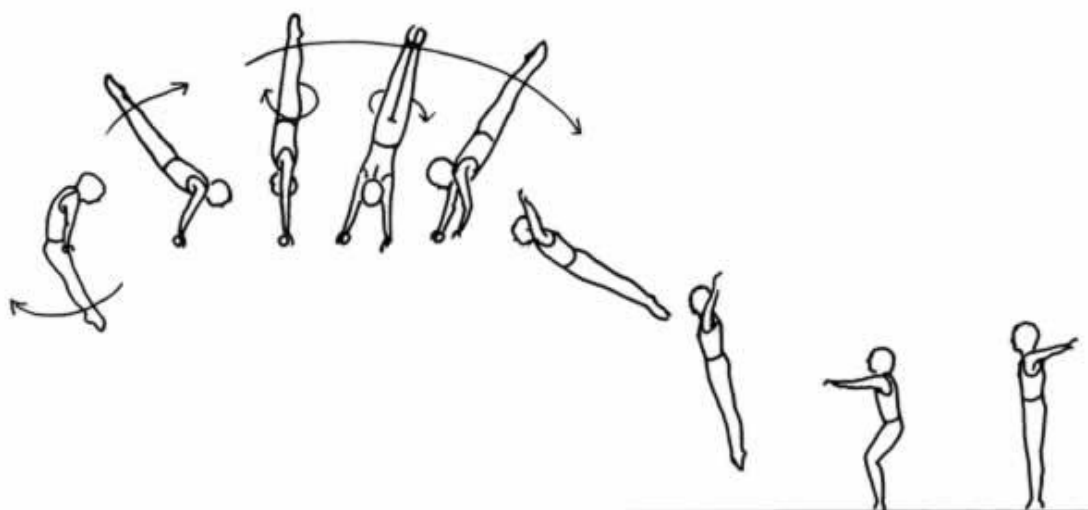
Balançar para suspensão, báscula para apoio facial.

0.5



Balanço à retaguarda para apoio invertido, 1/2 volta para largar a barra e, saltando para o colchão, chegar facial à barra.

0.7



5º Grau – Barra fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

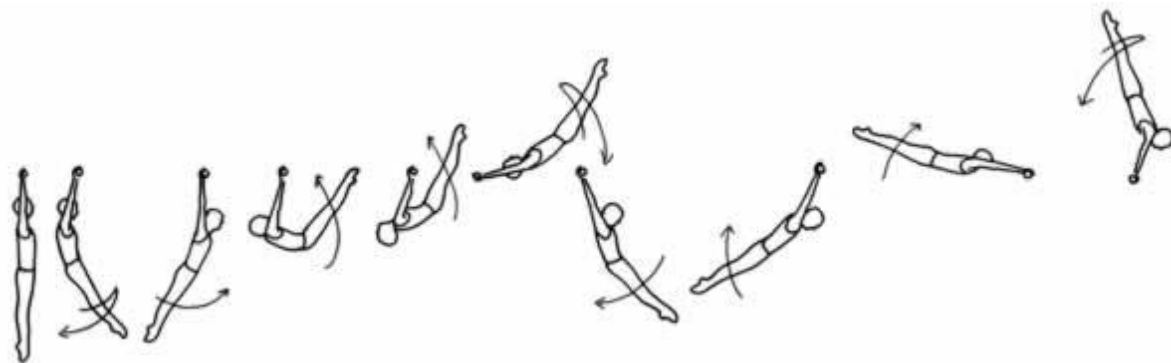
Valor Total: 5.00 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.20 pts

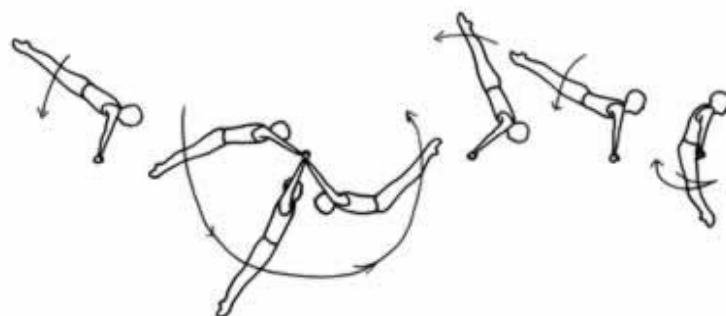
Da suspensão com pega em pronação, tomada de balanço à frente, subida de balanço à retaguarda para apoio elevado.

0.9



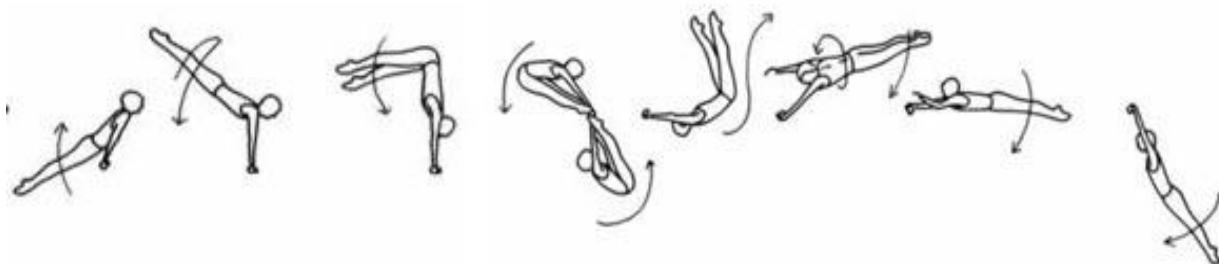
Gigante à retaguarda para apoio facial.

0.7



Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés na barra com as pernas afastadas, pés e mãos à retaguarda com 1/2 volta para pega em pronação.

0.7

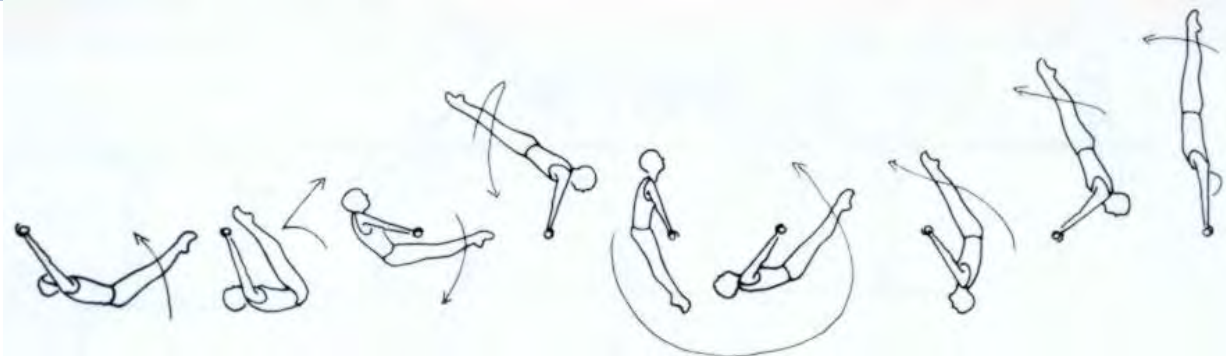


Balanço à frente, báscula para apoio facial.

0.5

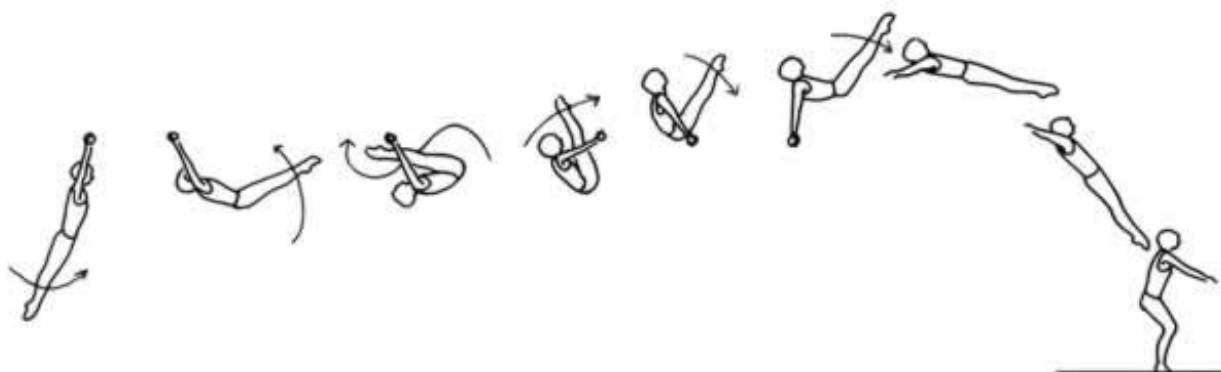
Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio invertido.

1.2



Balanço à frente, meter as pernas estendidas entre as mãos, báscula dorsal e, empurrando a barra com extensão do corpo, saída para chegar dorsal à barra.

1.0



4º Grau – Barra fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

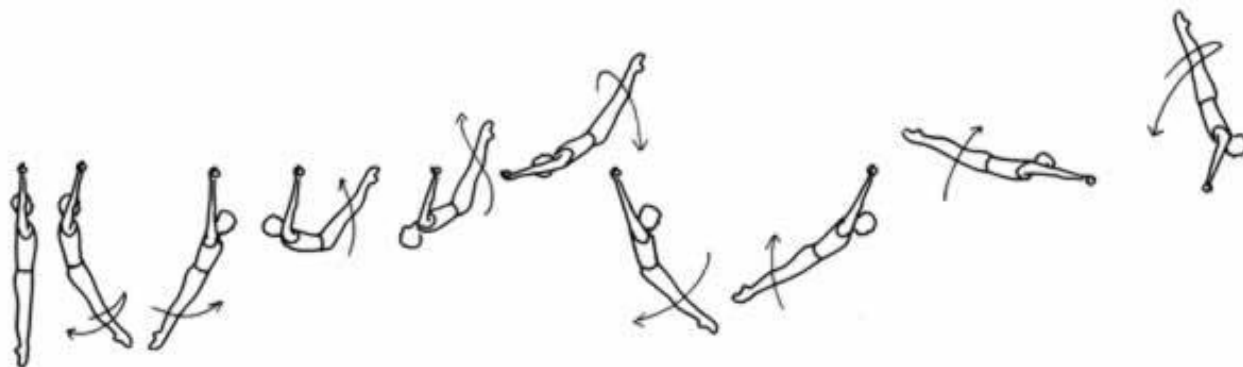
Valor Total: 5.40 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.20 pts

Da suspensão com pega em pronação, tomada de balanço à frente, subida de balanço à retaguarda para apoio invertido.

0.6

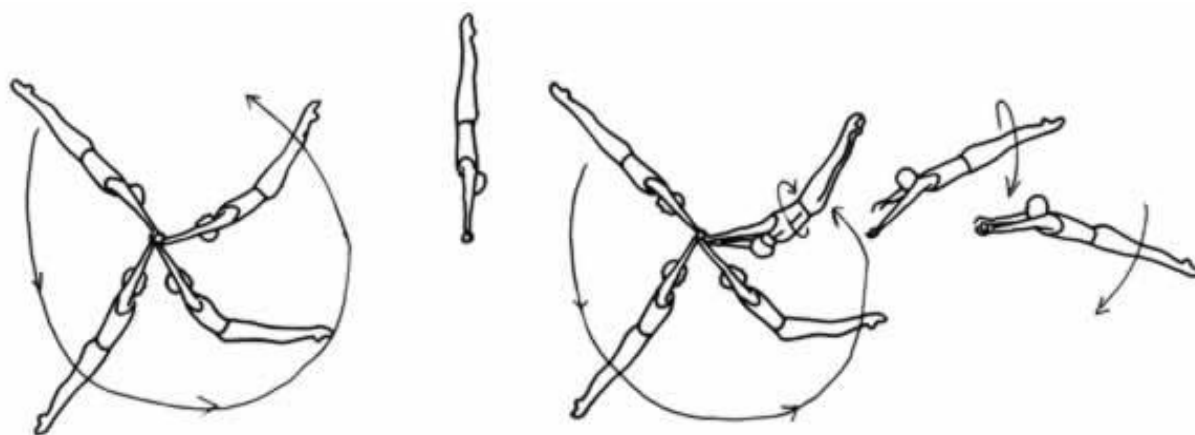


Um gigante à retaguarda.

0.9

Balanço à frente até perto da vertical, 1/2 volta para pega mista.

0.7

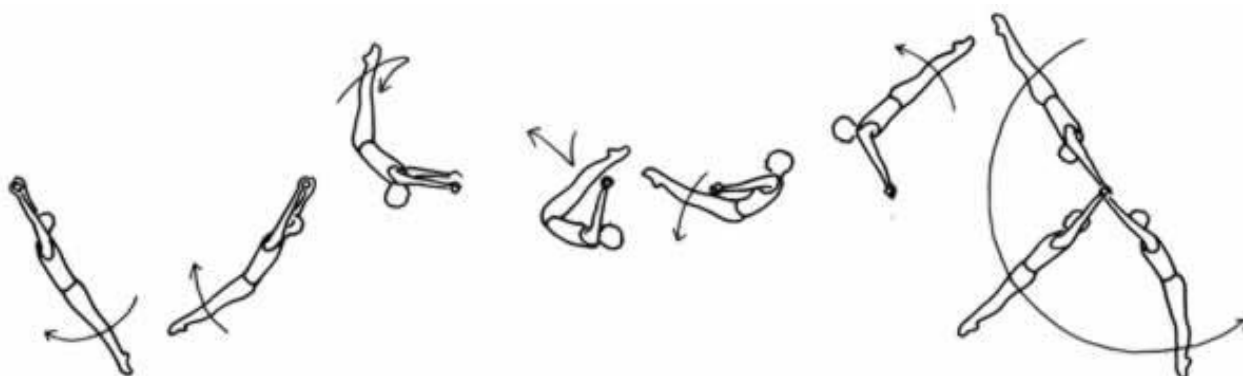


Balanço à frente, mudar uma mão para pega em supinação, báscula para apoio facial.

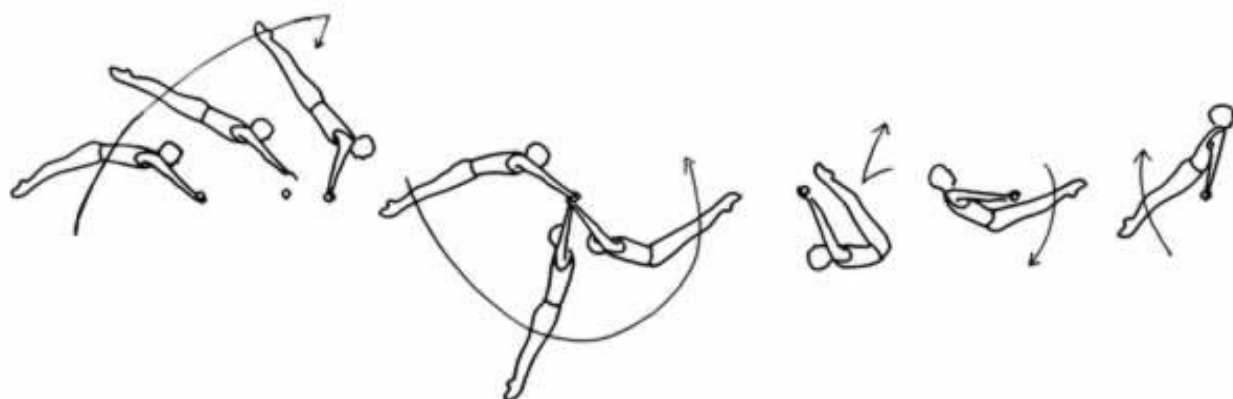
0.5

Balanço à retaguarda para apoio elevado, 3/4 de gigante à frente.

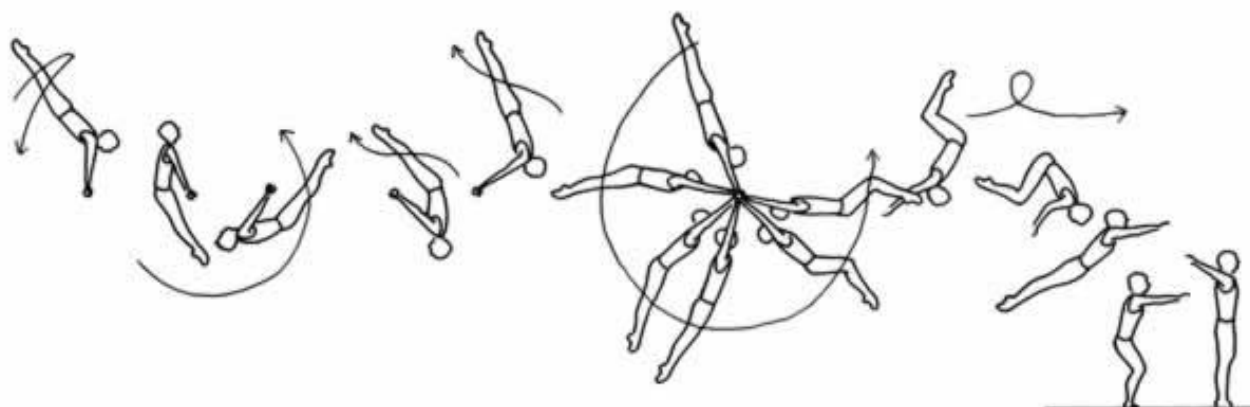
0.7



| | |
|--|-----|
| Mudar as mãos para pega em pronação. | 0.2 |
| Balanço à frente, báscula para apoio facial. | 0.4 |



| | |
|--|-----|
| Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio invertido. | 0.6 |
| Balanço à frente e saída de mortal engrupado à retaguarda. | 0.8 |



3º Grau - Barra Fixa (INF – 220 cm/INI – 240 cm; JUV, JUN e SEN – 260 cm)

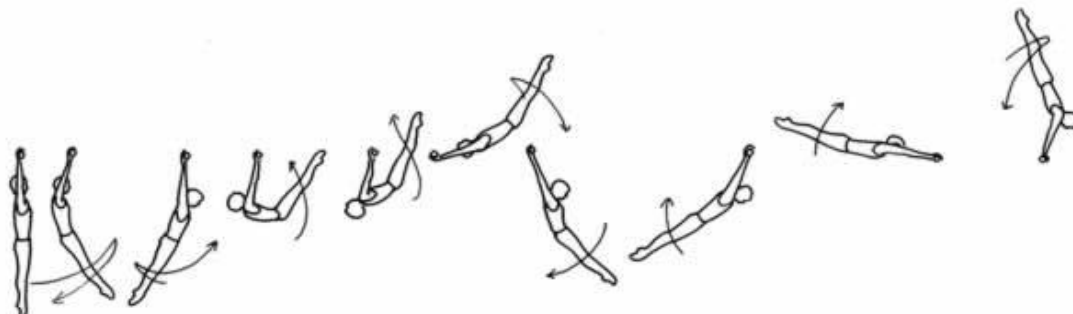
Valor Total: 5.80 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

Da suspensão com pega em pronação, tomada de balanço à frente, subida de balanço à retaguarda.

0.6

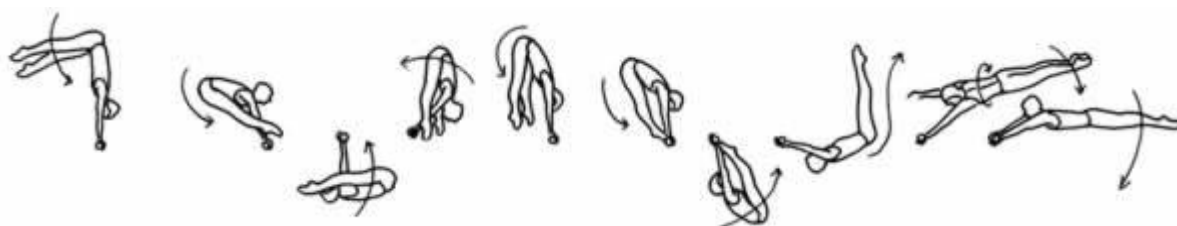


Stalder.

0.6

Colocar os pés na barra entre as mãos, pés e mãos à retaguarda com 1/2 volta para pega mista.

0.5



Balanço à frente, mudar a mão em pronação para pega em supinação.

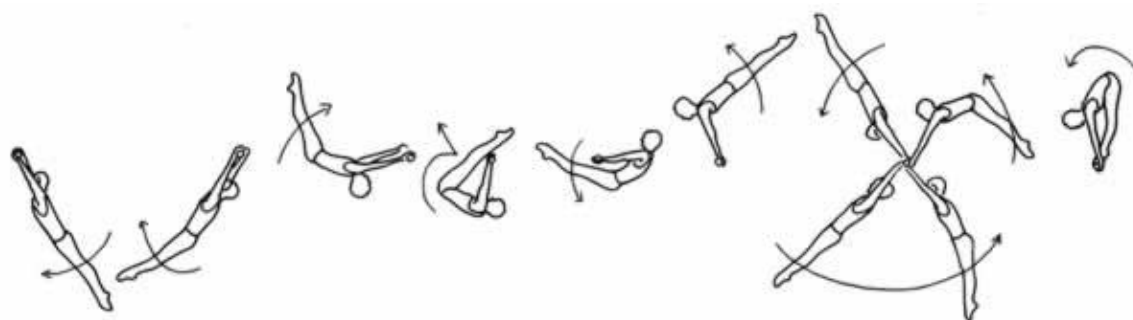
0.2

Báscula para apoio facial.

0.5

Balanço à retaguarda, gigante à frente. Colocar os pés na barra entre as mãos.

0.7



Pés e mãos à frente.

0.3

Mudar as mãos para pega em pronação, báscula para apoio facial.

0.2

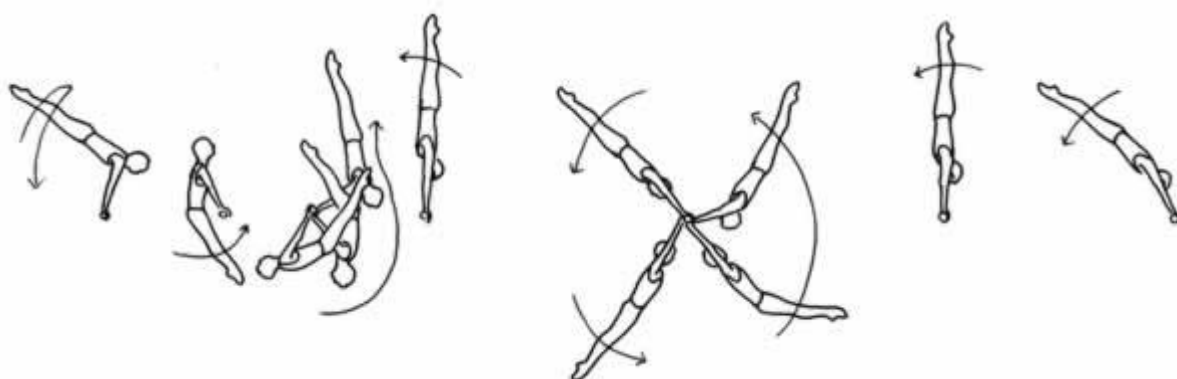


Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio invertido.

0.6

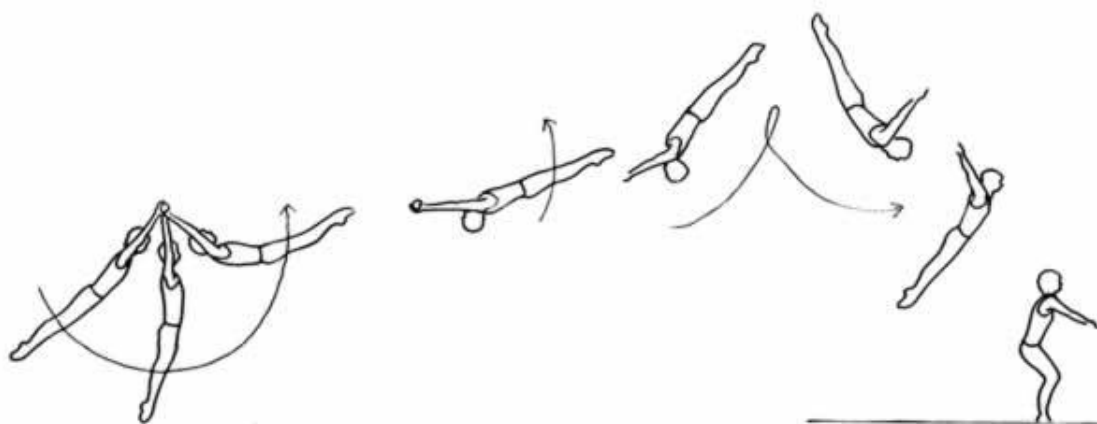
Um gigante à retaguarda.

0.6



Balanço à frente e saída de mortal empranchado à retaguarda.

1.0



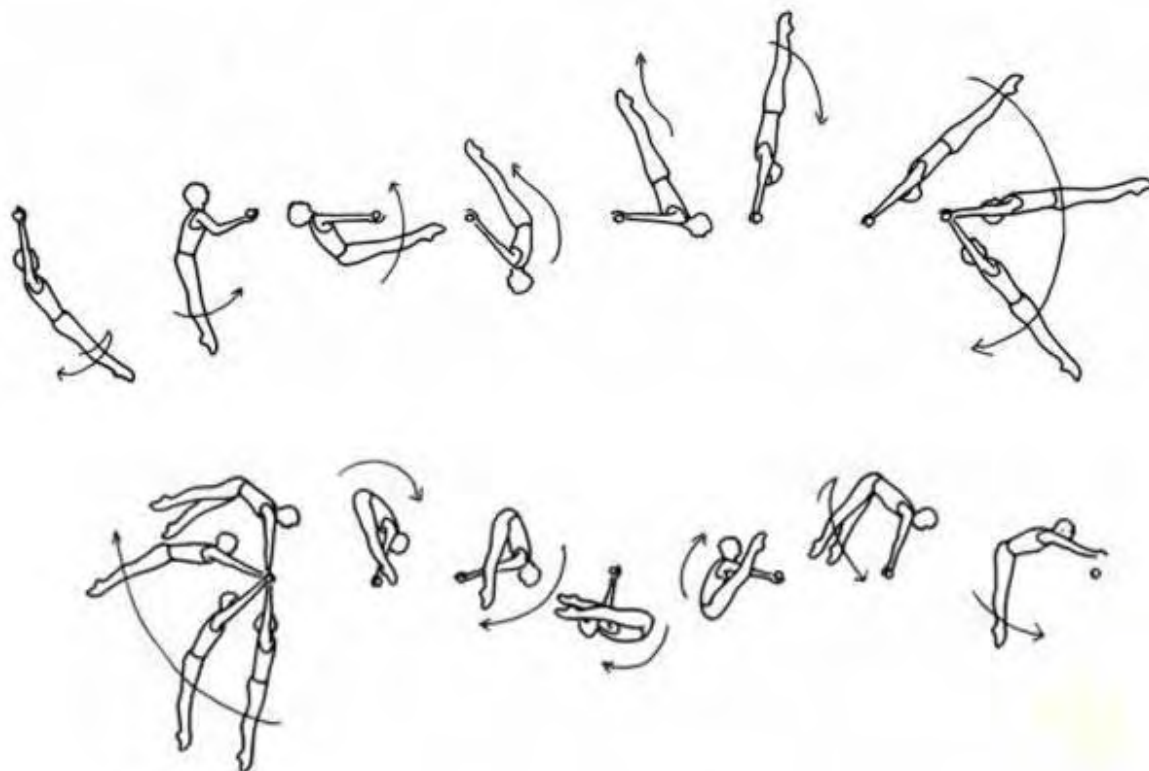
2º Grau - Barra Fixa (FIG – 260 cm)

Valor Total: 6.20 pts

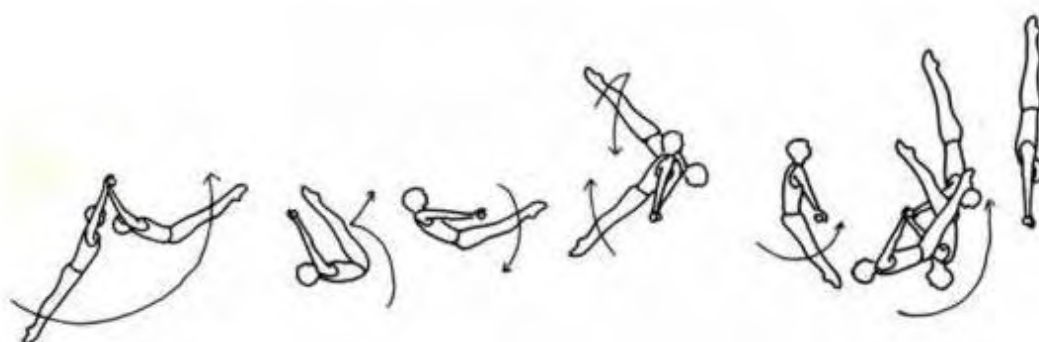
Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

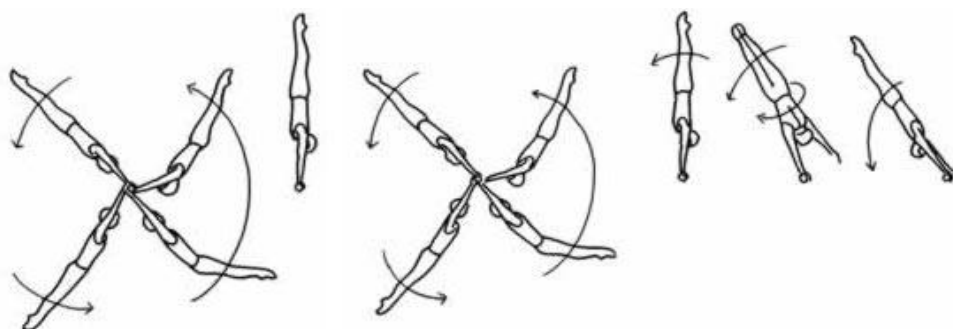
| | |
|---|-----|
| Da suspensão com pega em supinação, balanço por baixo para apoio invertido. | 0.7 |
| Balanço à retaguarda, Endo para apoio elevado. | 0.3 |
| Trocar as mãos para pega em pronação. | 0.2 |



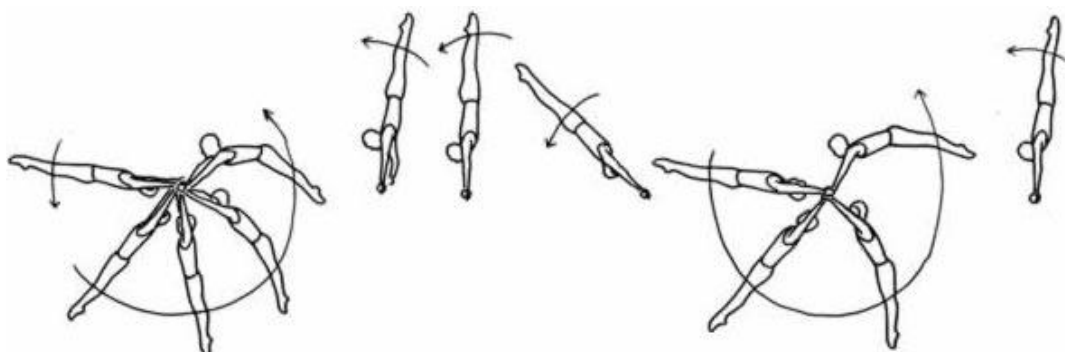
| | |
|--|-----|
| Balanço à frente, báscula para apoio facial. | 0.2 |
| Balanço à retaguarda para apoio elevado, volta livre para apoio invertido. | 0.5 |



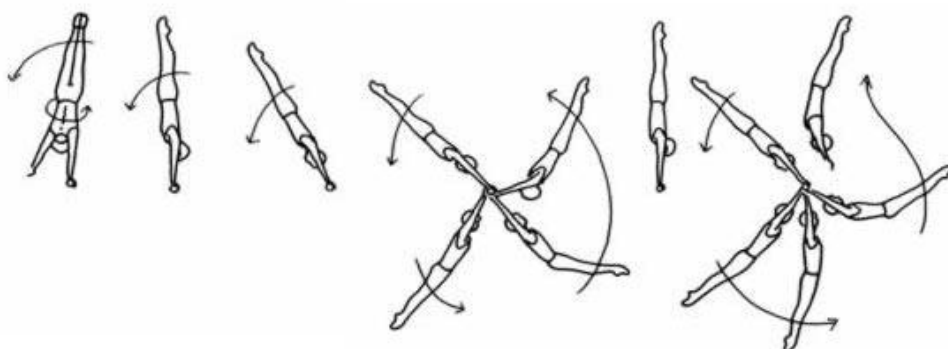
| | |
|--|-----|
| Dois gigantes à retaguarda. | 0.4 |
| Rodar o corpo 1/2 volta para fora para pega em supinação, ficando a outra mão em pega cubital. | 0.7 |



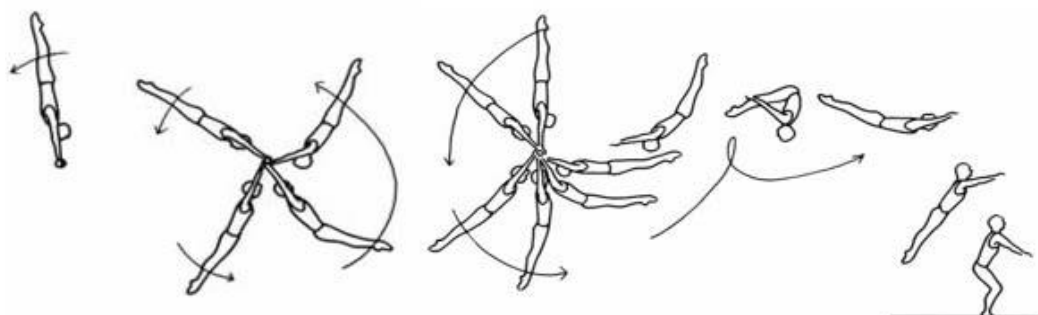
| | |
|---|-----|
| Balanço à retaguarda para apoio elevado, mudar a pega cubital para pega em supinação. | 0.2 |
| Um gigante à frente. | 0.3 |



| | |
|----------------------------------|-----|
| 1/2 volta para pega em pronação. | 0.3 |
| Um gigante à retaguarda. | 0.2 |
| Um gigante à retaguarda saltado. | 1.0 |



| | |
|--|-----|
| Um gigante à retaguarda. | 0.2 |
| Balanço à frente e saída de mortal encarpado à retaguarda. | 1.0 |



1º Grau - Barra fixa (FIG – 260 cm)

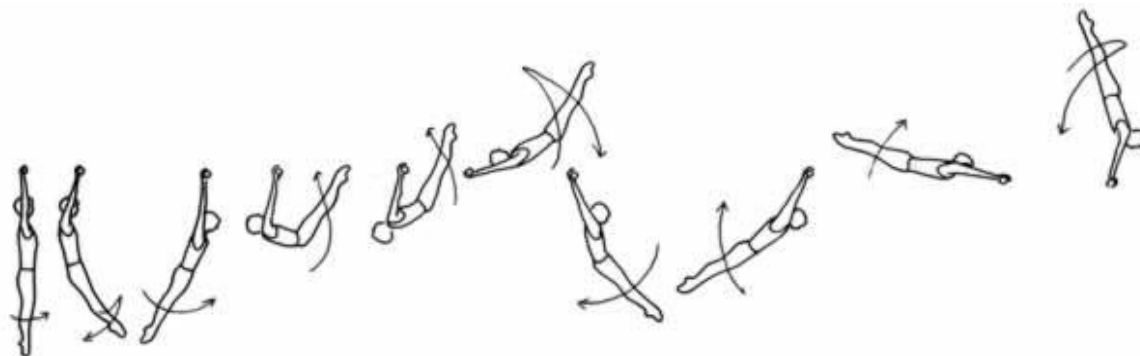
Valor Total: 7.00 pts

Valor Parcial

Virtuosismo: até 0.40 pts

Da suspensão com pega em pronação, tomada de balanço, subida de balanço à retaguarda para apoio invertido.

0.4

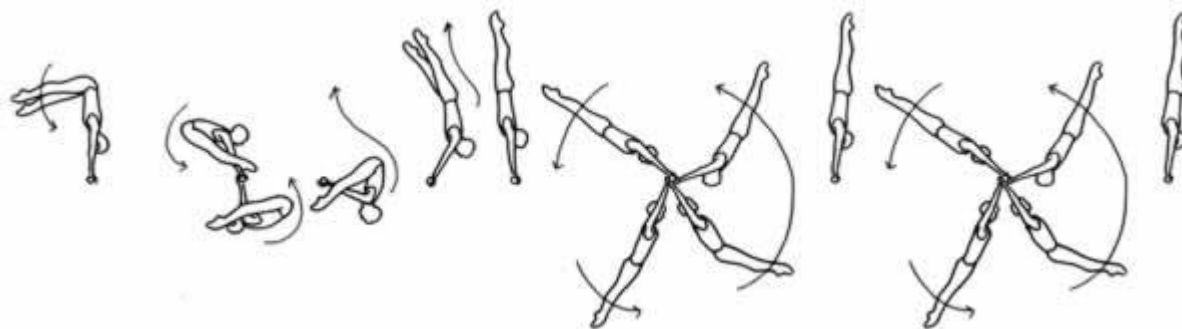


Stalder para apoio invertido.

0.7

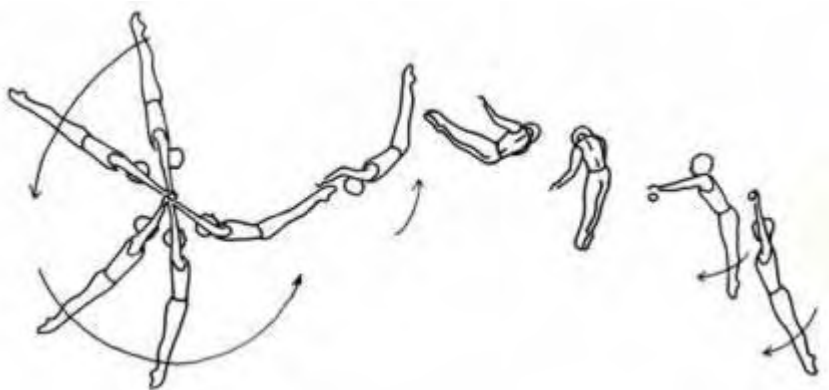
Dois gigantes à retaguarda.

0.3



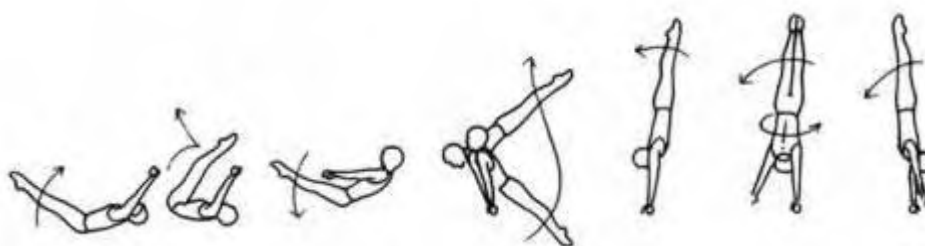
Balanço à frente, Gienger.

1.2

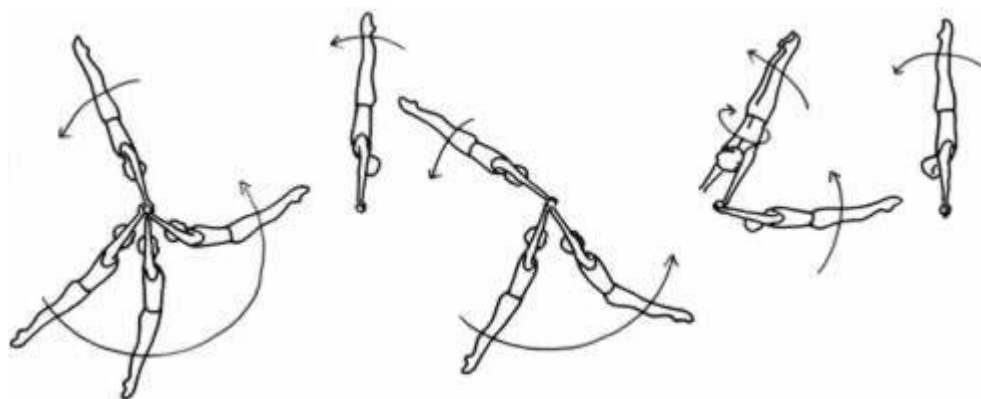


Balanço à frente, báscula para apoio elevado, 1/2 volta.

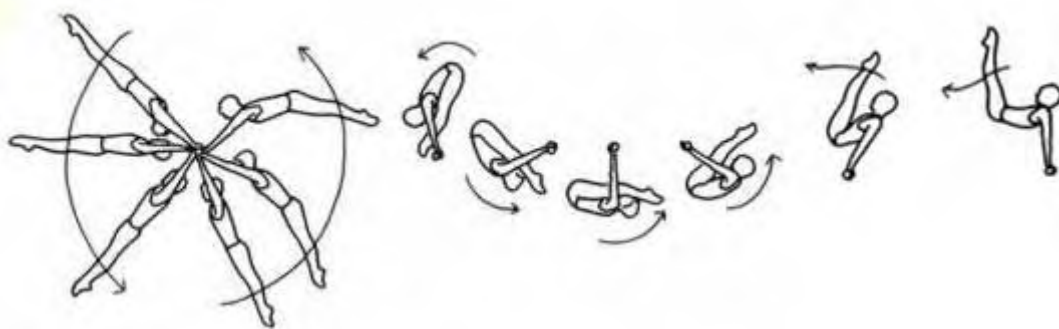
0.4



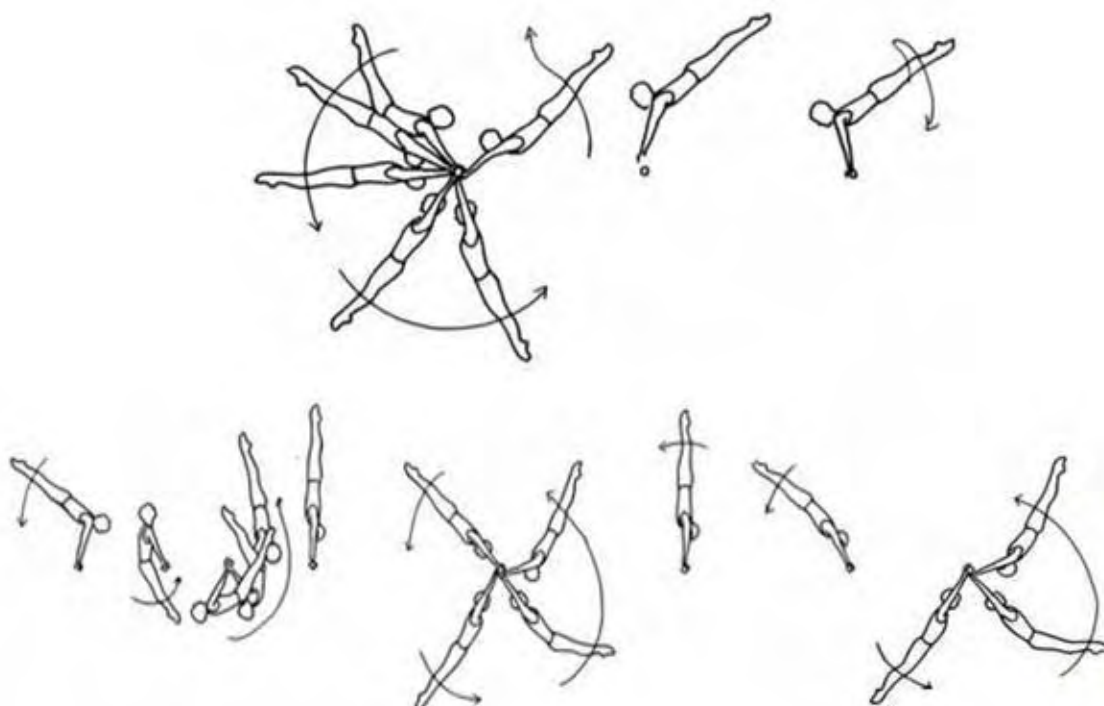
| | |
|---|-----|
| Um gigante à retaguarda. | 0.1 |
| Um gigante à retaguarda com 1/2 volta para pega em supinação. | 0.7 |



| | |
|----------------------|-----|
| Um gigante à frente. | 0.2 |
| Adler (min. 45°). | 0.7 |

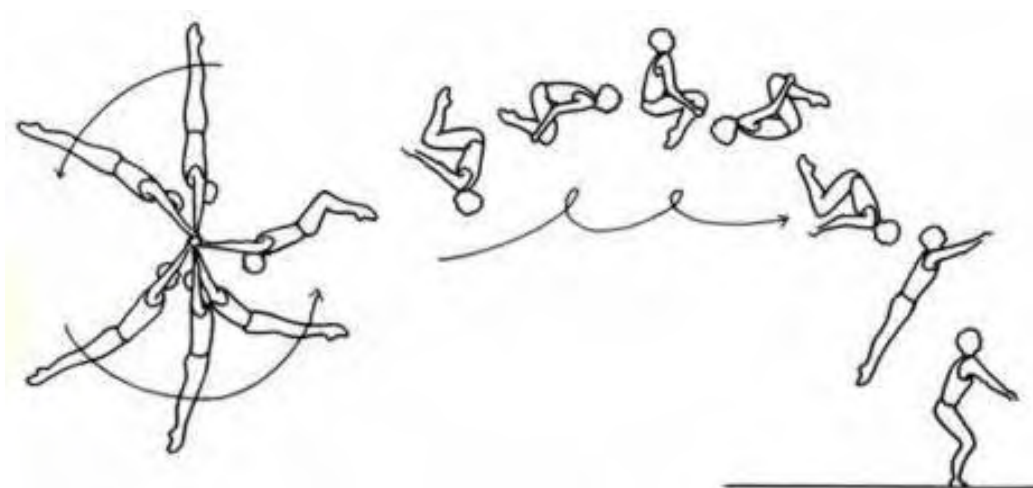


| | |
|---|-----|
| Balanço à retaguarda para apoio elevado, mudar as mãos para pega em pronação. | 0.4 |
| Volta livre para apoio invertido. | 0.5 |
| Dois gigantes à retaguarda. | 0.3 |



Balanço à frente e saída de duplo mortal engrupado à retaguarda.

1.1



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: 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 solo, 11º grau de cavalo de arções, 10º grau de argolas, 10º grau de salto de cavalo, 10º grau de paralelas e 12º grau de barra fixa – 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 |
| 16º 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 |
| 15º 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 |
| 13º 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 |
| 12º 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 |
| 13º, 12º 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 |
| 11º 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 com os pés | Tentativa abaixo de 1,5 metro | Atinge 1,5m | Atinge os 2 metros | Atinge os 3 metros |
| 13º 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 |
| 12º, 11º 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 MASCULINO | | | | | |
|---|------------------------------------|--|--|----------------------------------|----------------------------------|
| PROGRESSO | | | | | |
| Graus | Avaliação Disciplinas | Não aprovado 1 ponto | Aprovado 3 pontos | Bom 4 pontos | Muito bom 5 pontos |
| 10 e 9 | Corrida de 25 metros | Tempo superior a 6 segundos | Tempo entre 6 seg. e 5,6 seg. | Tempo entre 5,5 seg. e 4,50 seg. | Tempo inferior a 4,5 segundos |
| | Subida à corda de 4 metros com pés | Tentativa abaixo dos 2 metros | Atinge os 2 metros | Atinge os 3 metros | Atinge os 4 metros |
| | Suspensão c. braços flectidos | Tempo inferior a 7 segundos | Tempo entre 7 seg. e 16 seg. | Tempo entre 17 seg. e 25 seg. | Tempo superior a 25 segundos |
| | Salto em comprimento | Distância inferior a 1,10 metros | Distância entre 1,10m e 1,35m | Distância entre 1,36m e 1,50m | Distância superior a 1,50 metros |
| | Lançam. de uma bola de medicinal | Distância inferior a 2 metros | Distância entre 2m e 3m | Distância entre 3,01m e 4m | Distância superior a 4 metros |
| 8 e 7 | Corrida de 25 metros | Tempo superior a 6 segundos | Tempo entre 6 seg. e 5,2 seg. | Tempo entre 5,1 seg. e 4,5 seg. | Tempo inferior a 4,5 segundos |
| | Subida à corda de 4 metros sem pés | Tentativa com ou sem pés abaixo dos 2 metros | Atinge os 2 metros ou os 4 metros com pés# | Atinge os 3 metros | Atinge os 4 metros |
| | Lançam. de uma bola de medicinal | Distância inferior a 2,10 metros | Distância entre 2,10m e 3,30m | Distância entre 3,31m e 4,50m | Distância superior a 4,50 metros |
| | Salto em comprimento | Distância inferior a 1,20 metros | Distância entre 1,20m e 1,45m | Distância entre 1,46m e 1,70m | Distância superior a 1,70 metros |
| OBSERVAÇÃO: o método de medição é arredondado na segunda casa decimal após a vírgula, p. ex. 2,4(7) = 2,5 | | | | | |

Nos casos em que a aprovação do teste seja obtida “com os pés”, o resultado em termos de proficiência corresponderá ao 10º grau.

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

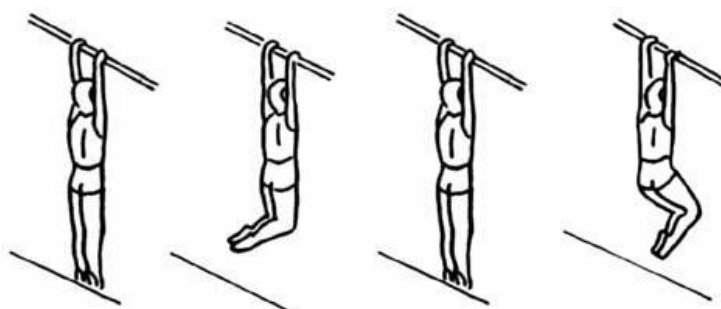
Valor Total: 5

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



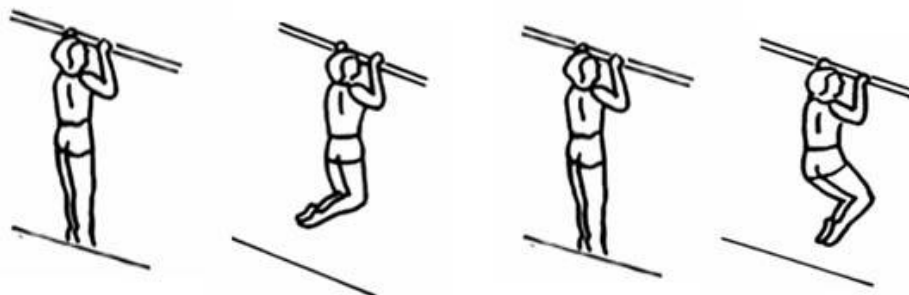
Suspensão com braços flectidos

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

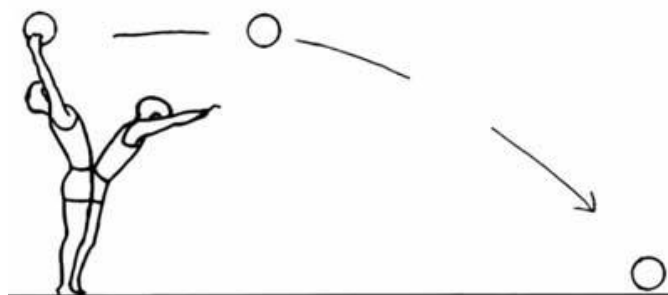


Lançamento da bola de basquetebol

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.

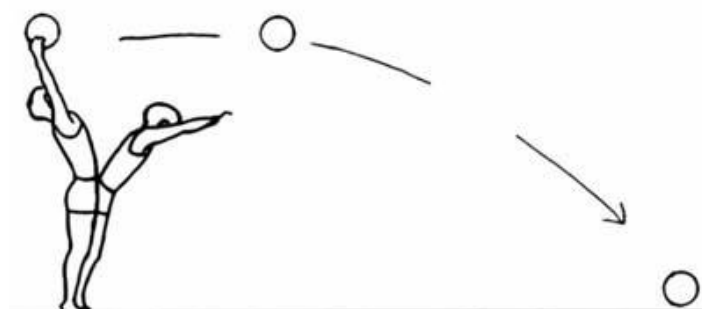
Valor Total: 5

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.

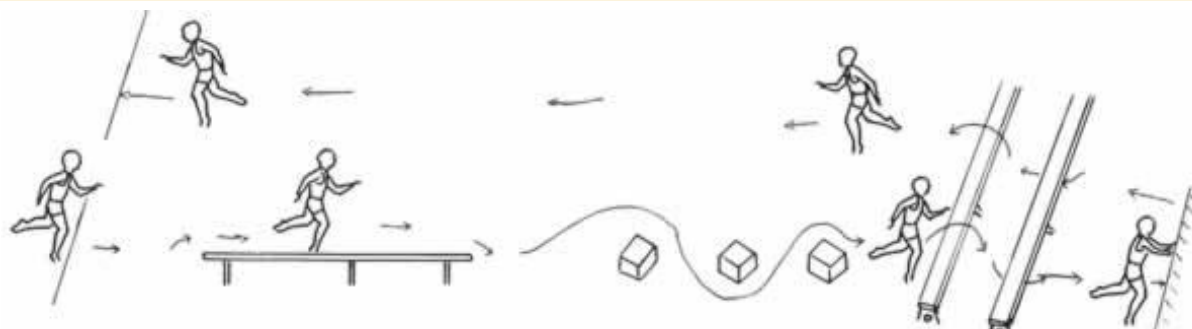


Corrida de obstáculos 2

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

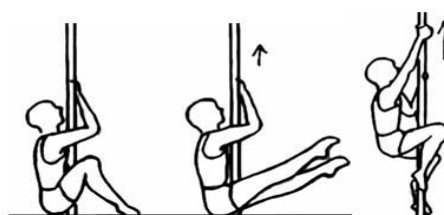
Sentado no colchão, segurando a corda com as mãos, levantar as pernas. Após o sinal de comando, o executante inicia a subida à corda com a ajuda dos pés até atingir a altura de 3 metros.

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.

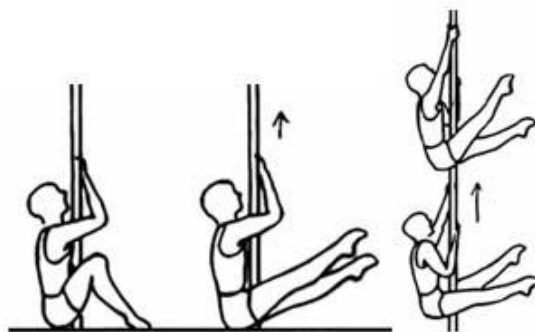


Subida a uma corda de 4 metros sem ajuda dos pés

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.

