



**GINÁSTICA ARTÍSTICA
MASCULINA
PROGRAMA TÉCNICO COMPETITIVO
BASE**

Autores:

Bruno Narra
José Augusto Dias
Manuel Campos
Manuel Costa
Paulo Simões
Pedro Almeida
André Nogueira (Diretor Técnico GAM)

ÍNDICE

INFORMAÇÕES GERAIS.....	3
EXERCÍCIOS.....	4
ACESSO À 1ª DIVISÃO	5
DEDUÇÕES ESPECÍFICAS.....	6
SOLO.....	7
Generalidades	7
Exercícios.....	8
CAVALO COM ARÇÕES	18
Generalidades	18
Exercícios.....	19
ARGOLAS	29
Generalidades	29
Exercícios.....	30
SALTOS	36
Generalidades	36
Exercícios.....	37
PARALELAS	42
Generalidades	42
Exercícios.....	43
BARRA-FIXA	52
Generalidades	52
Exercícios.....	53

INFORMAÇÕES GERAIS

O Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Masculina (GAM) da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para competições da Base e eventos de Benjamins, Infantis entra em vigor nas competições oficiais da FGP a partir de janeiro de 2018.

Os conteúdos deste documento regem-se pelo Código de Pontuação (CP) de GAM da Federação Internacional de Ginástica (FIG), que orienta e regula tecnicamente a disciplina.

Este programa “apresenta 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 (6º grau em Solo, 3º grau em Saltos,...), dando a hipótese a projetos 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 participação, podendo desta forma participar em quadros competitivos aliciantes adaptados ao seu desenvolvimento técnico” (Regulamento de Competições de Ginástica Artística, 2010).

O seu programa técnico inclui 10 graus, dos quais os primeiros 6 são totalmente compostos por elementos obrigatórios e os restantes contém “janelas de oportunidade” para alguns elementos técnicos que são bonificados.

O objetivo da inclusão destas “janelas de oportunidade” baseia-se na necessidade de oferecer aos ginastas a possibilidade de construir os seus exercícios com elementos diferentes, tornando assim este programa mais aberto e apelativo.

A proposta técnica apresentada pretende estabelecer **um caminho seguro e pedagogicamente motivante para os praticantes de Ginástica Artística**, que simultaneamente **ajude a direcionar o trabalho de treinadores menos experientes**, sendo recomendável que, independentemente dos graus e aparelhos que são apresentados na competição, o percurso no treino deva passar pela aquisição de todo o programa técnico aqui proposto, garantindo deste modo a formação da praticante de Ginástica Artística sem prejuízo das suas opções futuras. (*Programa de Exercícios Obrigatórios da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010*).

Todas as regras de participação relativas a escalões etários ou outras que não estejam especificadas neste documento, regem-se pelo Regulamento Geral e de Competições da FGP (edição 2017) e pelo Manual de GAM da respetiva época desportiva.

Todos os graus existentes neste programa estão suportados por um **vídeo demonstrativo** que podem ser visualizados através do canal da FGP ou clicando no seguinte endereço da página oficial da FGP.

(<https://www.youtube.com/user/ginasticaportugal>)

(<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>)

EXERCÍCIOS

Generalidades

Os exercícios que fazem parte deste Programa Técnico Competitivo foram elaborados tendo em vista uma progressão técnica atualizada, conduzindo todos os ginastas a uma evolução de acordo com as linhas orientadoras constantes do atual CP e do programa FIG AGE Group.

É acessível a todos os níveis de desenvolvimento dos ginastas, possibilitando aos seus treinadores uma orientação para poderem optar pelo grau que melhor se adequa a cada um dos ginastas.

A obtenção da NOTA FINAL é calculada da seguinte forma:

Nota de dificuldade (nota D): soma de todas as partes de valor (quando reconhecidas), descritas nos diferentes graus. A esta soma é acrescida a bonificação pela realização dos elementos facultativos existentes a partir do 4º grau.

Nota de execução (nota E): todos os exercícios partem de **10,00 pts** aos quais são subtraídas as deduções de qualidade de execução previstas neste documento e no CP de GAM;

Nota final= Nota de dificuldade obtida + Nota de execução

Nos eventos de benjamins e infantis a nota final é calculada de forma diferente.

Nestes eventos os ginastas são avaliados através de um código de cores, que é associado a uma pontuação (quadro em baixo). A essa pontuação é posteriormente multiplicada pelos pontos correspondentes ao grau efetuado.

A pontuação atribuída a cada grau é a seguinte:

10º grau – 1 pontos; 9º grau – 2 pontos; 8º Grau – 3 pontos; 7º grau – 4 pontos; 6º grau – 5 pontos; 5º grau – 6 pontos;

Vermelho (1 Ponto)	Amarelo (2 Pontos)	Azul (3 Pontos)	Verde (4 Pontos)
Não cumpre nota D	Exercício com falhas grave ou quedas (com cumprimento da nota D)	Exercício com falhas médias e pequenas. (com cumprimento da nota D)	Exercício com falhas pequenas. Sem falhas médias ou graves. (com cumprimento da nota D)

Por exemplo: Um ginasta que realize o grau 8 e obtenha uma avaliação com a cor verde obtém a seguinte pontuação:

3 pontos (8º grau) x 4 pontos (cor Verde) = 12 pontos

ACESSO À 1ª DIVISÃO

Quando um ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparado para cumprir as exigências do Código Adaptado 2017-2020 ou do CP FIG.

Apresentamos de seguida os **GRAUS MÍNIMOS** de acesso à 1ª Divisão

GRAUS MÍNIMOS DE ACESSO À 1ª DIVISÃO						
ESCALÃO	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Infantis/Iniciados	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7
Juvenis	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5
Juniores	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3
Seniores	Grau 1	Grau 1	Grau 1	Grau 1	Grau 1	Grau 1

À execução exata dos elementos propostos pelos graus, acompanha-se uma execução mínima exigida para a passagem à 1ª divisão.

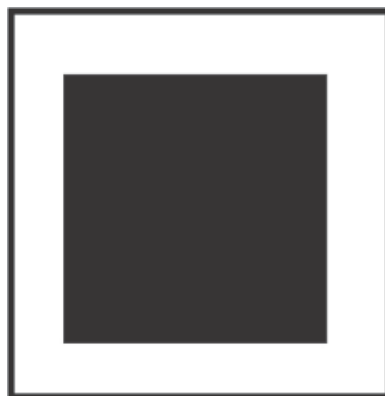
O quadro abaixo apresenta um resumo das condições mínimas para acesso à 1ª divisão.

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA						
Nota de Final						
Nota D = 100%						
Nota E = nota mínima de execução						
GRAUS	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Benjamins/ Infantis (10º ao 5º)	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul
10º ao 5º Grau	8,00pts	8,00pts	8,00pts	8,50pts	8,00pts	8,00pts
4º ao 1º Grau	7,75pts	7,75pts	7,75pts	8,50pts	7,75pts	7,75pts

DEDUÇÕES ESPECÍFICAS

Este Programa dirige-se a todas as entidades que desenvolvam a Ginástica Artística Masculina, e por conseguinte a ginastas de diferentes níveis. Desse modo são adequadas algumas penalizações, apresentando-se de seguida uma tabela de penalizações específicas.

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS			
Nas situações não especificadas, serão aplicadas as deduções segundo o código FIG			
Erros	Pequenos 0,10 pts	Médios 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Pernas afastadas	X ≤15º	X > 15º	
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Perdas de equilíbrio nas receções dos saltos, elementos acrobáticos, saídas (cada passo ou salto)	X		
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no exercício obrigatório)	X ≤15º	X > 15º	
Desvio da amplitude dos balanços (Paralelas Assimétricas) tendo como referência os ângulos exigidos em cada elemento	X ≤15º	X > 15º	
Balanço intermédio		X	
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			Perda do valor correspondente



SOLO

Generalidades

- ❖ Os graus 10 a 8 podem ser executados num rolo, sempre que haja conveniência na gestão da competição.
- ❖ A partir do 7º grau a direção dos Exercícios é livre, podendo a ginasta percorrer todo o praticável.
- ❖ A partir do 9º grau o ginasta poderá escolher qualquer um dos elementos de flexibilidade (sublinhados a verde).
- ❖ No 4º grau o ginasta terá de realizar os dois elementos de equilíbrio, tendo apenas de escolher uma das opções apresentadas no elemento nº 3.

Exercícios

Solo – Grau 10

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto engrupado, salto de estrela, receção e sentido	0,3
2	Rolamento à frente, sentido	0,3
3	½ Pirueta seguido de rolamento atrás p/ vela (2")	0,5
4	Flexão de tronco à frente de pernas juntas(2")	0,3
5	Apoio dorsal, rotação para apoio facial, salto p/ cócoras seguido de salto em extensão com receção e sentido	0,2
<u>Valor do exercício</u>		<u>1,60</u>

Solo – Grau 9

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto de carpa, salto engrupado, salto com ½ pirueta, receção e sentido.	0,1+0,1+0,2
2	Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar posição) passa p/ a posição apoio facial (marcar posição) e eleva a braço direito e a perna esquerda e mantém o joelho direito e a mão esquerda em apoio no solo para realizar o “avião” (2”).	0,2+0,2
3	Passa para a posição de apoio facial e puxa as pernas de modo a realizar o pino de cabeça (2”).	0,4
4	Rolamento à frente direto <ul style="list-style-type: none"> • para flexão de tronco à frente (2”) ou • p/ deitado seguido de ponte (2”) ou • p/ sentado seguido de espargata frontal ou lateral (2”) 	0,3
5	Apoio dorsal, rotação para apoio facial, salto p/ cócoras seguido de salto em extensão com receção e sentido.	0,1
6	Em sentido eleva uma perna e realiza roda terminando numa posição lateral, De seguida, junta as pernas virando-se p/ a frente no sentido do movimento.	0,4
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,00</u>

Solo – Grau 8

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto encarpado, salto engrupado, rolamento saltado seguido de pirueta c/ receção e sentido.	0,1+0,1+0,3+0,3
2	Em sentido eleva uma perna e realiza pino (passagem) rolamento à frente direto: <ul style="list-style-type: none"> • p/ flexão de tronco à frente (2") ou • p/ deitado seguido de ponte (2") ou • p/ sentado seguido de espargata frontal ou lateral (2") 	0,5
3	Baloíça o corpo passando por vela p/ a posição de pé em sentido. Passo à frente seguido de avião (2").	0,4
4	Em sentido eleva uma perna e realiza roda seguido de roda a juntar uma e outra perna de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada. Termina em sentido.	0,7
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,40</u>

Solo – Grau 7 (P1 - Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	<p>2 a 3 passos salto de peixe seguido de salto em extensão, salto em extensão e receção.</p> <p>Em sentido eleva uma perna e realiza roda a juntar uma e outra perna de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada.</p> <p>Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar posição).</p>	<p>0,4</p> <p>+</p> <p>0,4</p> <p>+</p> <p>0,3</p>
2	<p>Pequeno salto p/ a posição de apoio facial (marcar posição) e realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rotação p/ apoio dorsal seguido de flexão do tronco à frente (2”), voltando novamente à posição de apoio facial <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • rotação p/ apoio dorsal, deita e realiza a ponte (2”), voltando novamente à posição de apoio facial <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • espargata frontal ou lateral (2”) 	0,4
3	Pequeno salto p/ a posição de afastamento de pernas c/ tronco a 90° (marcar posição), juntar as pernas até à posição de sentido de pé.	0,1
4	Em sentido eleva uma perna e realiza pino, marca a posição e destaca uma perna p/ trás voltando novamente à posição de sentido.	0,4
5	2 a 3 passos rondada seguido de salto em extensão c/ receção.	0,8
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,80</u>

Solo – Grau 6

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto de mãos seguido de salto em extensão, salto em extensão e receção. Rolamento à frente c/ as pernas afastadas terminando c/ o tronco a 90° (marcar a posição).	0,6 + 0,2
2	Pino olímpico (passagem por pino) seguido de rolamento à frente p/: <ul style="list-style-type: none"> • a posição de sentado seguido de flexão do tronco à frente (2") ou <ul style="list-style-type: none"> • a posição de sentado, deita e realiza a ponte (2"), volta novamente à posição de sentado ou <ul style="list-style-type: none"> • destaca as pernas e realiza espargata frontal ou lateral (2"), junta as pernas p/ a posição de sentado 	0,5
3	Fletir o corpo à frente p/ ganhar balanço e realizar rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar a posição), sobe até à posição de pé em sentido e executa: <ul style="list-style-type: none"> • passo à frente seguido de avião (2") ou <ul style="list-style-type: none"> • eleva uma das pernas em extensão atrás colocando as mãos no solo (chamada p/ salto de mãos) (2") Volta à posição de sentido.	0,5
4	Elevando a perna à frente realiza roda seguido de rondada e sem interrupção, no salto após a rondada executa ½ volta destacando uma das pernas para realizar 1 passo seguido de sissone	0,6 + 0,2
5	Com 1 passo rondada c/ salto em extensão, rolamento atrás c/ salto em extensão e receção.	0,6
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,20</u>

Solo – Grau 5 (P2 – Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto de mãos seguido de salto em extensão, salto de peixe.	0,8
	Rolamento à frente c/ as pernas afastadas terminando em espargata frontal ou lateral (2").	0,2
2	Pino olímpico (passagem por pino) seguido de rolamento à frente, salto em extensão c/ ¼ de pirueta.	0,5
3	Salto de tesoura seguido de roda e sucessivamente ligado com outra roda a juntar uma e outra perna de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada.	0,6
4	Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho terminando na posição de sentido. 1 passo seguido de avião (2") voltando à posição de sentido.	0,4 + 0,3
5	Rolamento à frente, chamada, rondada flic seguido de salto em extensão c/ rolamento atrás e sentido.	0,8
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,60</u>

Solo – Grau 4

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto de mãos seguido de salto de peixe. Rolamento à frente c/ as pernas afastadas p/ ângulo de pernas afastadas, passando diretamente para apoio facial.	0,8 + 0,4
2	Partindo de apoio facial: <ul style="list-style-type: none"> • rotação p/ apoio dorsal seguido de flexão do tronco à frente (2”), voltando novamente à posição de apoio facial ou • rotação p/ apoio dorsal, deita e realiza a ponte (2”), voltando novamente à posição de apoio facial ou • destaca as pernas e realiza espargata frontal ou lateral (2”), junta as pernas p/ a posição de sentado e volta à posição de apoio facial 	0,5
3	Partindo de apoio facial realiza báscula p/ pino seguido de rolamento à frente para a posição de pé em sentido. <ul style="list-style-type: none"> • na posição de pé elevar a perna atrás a 45° mantendo os braços em extensão acima da cabeça (2”) seguido de avião (2”) ou • em posição de <i>passé</i> mantendo os braços em extensão na linha dos ombros (2”), seguido de bandeira (2”) 	0,8
4	Em sentido eleva uma perna e realiza roda a juntar uma e outra perna de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada.	0,5
5	2 a 3 passos rondada 2x flic-flac, salto em extensão e receção.	1,00
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,00</u>

Solo – Grau 3

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	2 a 3 passos salto de mãos a uma perna, salto de mãos seguido de: <ul style="list-style-type: none"> • salto de peixe ou • <u>mortal à frente engrupado</u> Sissone seguido de 1 passo com ½ volta.	1,10 + <u>Bónus (0,2)</u> + 0,10
2	Rolamento à frente de pernas afastadas para apoio c/ o tronco a 90° (marcar a posição). Pino olímpico (2") com cambiada. Salto em extensão c/ ½ pirueta seguido de 2 a 3 passos mortal à frente engrupado.	0,10 + 0,50 + 0,60
3	Rolamento atrás para pino (passar pela posição de pino), terminando em apoio facial. ½ Círculo terminando em apoio dorsal. Realiza ângulo (2") terminando na posição de sentado.	0,30 + 0,20 + 0,20
4	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar flexão do tronco à frente (2") ou • deitar e realizar a ponte (2"), voltar à posição de sentado ou • destacar as pernas e realizar espargata frontal ou lateral (2"), juntar as pernas p/ a posição de sentado Fletir o corpo à frente p/ ganhar balanço subindo p/ a posição de pé e realizar afundo ficando virado para a diagonal.	0,30
5	<ul style="list-style-type: none"> • Avião (2") ou • Bandeira (2") Eleva uma perna e realiza rondada flic flic: <ul style="list-style-type: none"> • salto em extensão e receção. ou • <u>mortal atrás engrupado</u> 	0,20 + 0,80 + <u>Bónus (0,2)</u>
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,40 ou 4,80</u>

Solo – Grau 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 passos, c/ ou s/ opção de salto de mãos realizar mortal à frente engrupado ou • <u>2 a 3 passos salto de mãos mortal à frente empranchado</u> <u>ou</u> • <u>2 a 3 passos mortal empranchado</u> 	0,80 + <u>Bónus (0,2)</u>
2	Afundo c/ ¼ de volta. Rolamento à frente engrupado seguido de apoio das mãos no solo, c/ extensão das pernas (flexão de tronco à frente), realizando imediatamente a abertura do corpo c/ a ação das mãos p/ apoio facial. 1 círculo e meio terminando em apoio dorsal. Ângulo agudo (2"), abertura do corpo p/ apoio dorsal seguido de rotação p/ apoio facial.	0,20 + 0,30 + 0,40
3	De apoio facial puxar as pernas em extensão, realizando pino olímpico de pernas afastadas com paragem em pino (2"). Desce em controlo para a posição de sentido, salto em extensão c/ ½ pirueta.	0,60 + 0,10
4	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 passos mortal à frente engrupado seguido de salto encarpado. ou • <u>2 a 3 passos mortal à frente engrupado seguido de mortal à frente engrupado.</u> Passo seguido de salto de tesoura e afundo c/ meia volta.	1,00 + <u>Bónus (0,2)</u> + 0,10
5	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 passos rondada flic mortal atrás engrupado. ou • <u>2 a 3 passos rondada flic mortal atrás empranchado.</u> 	1,30 + <u>Bónus (0,2)</u>
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,80 ou</u> <u>5,40</u>

Solo – Grau 1

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 passos, c/ ou s/ opção de salto de mãos realizar mortal à frente empranchado ou • 2 a 3 passos salto de mãos mortal à frente empranchado c/ 1/2 pirueta <u>ou</u> • <u>2 a 3 passos mortal empranchado c/ pirueta</u> 	1,10 + <u>Bónus (0,2)</u>
2	Sissone c/ ¼ de volta. Elevação dos calcanhares c/ rotação em simultâneo dos braços atrás, descaindo para p/ apoio facial. Báscula seguido de eixo p/ apoio dorsal. Ângulo agudo (2") abertura do corpo p/ apoio dorsal seguido de rotação p/ apoio facial. 2 Círculos.	0,10 + 0,20 + 0,40 + 0,40
3	De apoio facial puxar as pernas em extensão, realizando pino olímpico de pernas afastadas com paragem em pino (2"). Desce em controlo para a posição de sentido, salto em extensão c/ ½ pirueta.	0,50 + 0,10
4	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 passos mortal à frente engrupado seguido de mortal engrupado c/ ½ pirueta. ou • <u>2 a 3 passos mortal à frente engrupado seguido de mortal engrupado c/ pirueta.</u> Salto em extensão com ½ volta destacando as pernas	1,20 + <u>Bónus (0,2)</u>
5	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 passos rondada flic mortal atrás empranchado. ou • <u>2 a 3 passos rondada flic mortal atrás empranchado c/ uma pirueta.</u> 	1,20 + <u>Bónus (0,2)</u>
<u>Valor do exercício</u>		<u>5,20 ou</u> <u>5,80</u>



CAVALO COM ARÇÕES

Generalidades

- ❖ Para efeitos de proficiência até aos ginastas juvenis (inclusive) os graus 6 e 5 são realizados no cogumelo. Os restantes ginastas, ou caso não pretendam obter proficiência, podem realizar os exercícios destes graus previstos no cavalo com arçães (opção 2).

Exercícios

Cavalo com Arções – Grau 10

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cogumelo)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos no cogumelo ficando em posição facial, 2 saltos a pés juntos até à posição lateral ficando apenas sobre um apoio (definir a posição 2''), 2 saltos a pés juntos até à posição dorsal (definir a posição 2''), 2 saltos a pés juntos até à posição lateral ficando apenas sobre um apoio (definir posição 2''), 2 saltos a pés juntos até à posição facial;	0,60
2	Gesto preparatório de entrada para círculo retirando um dos apoios do aparelho (mão dta) e dando um passo lateral, voltar à posição facial, repetição do gesto preparatório de entrada para círculo, executar ½ círculo até à posição dorsal, ½ volta em apoio até à posição facial, repetição do gesto preparatório de entrada para círculo, executar ½ círculo para a posição dorsal, e de seguida empurrando o cogumelo com os dois braços ir para a posição de pé com os braços em afastamento lateral.	0,50 + 0,50
<u>Valor do exercício</u>		<u>1,60</u>

Cavalo com Arções – Grau 9

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cogumelo)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos no cogumelo ficando em posição facial, sem retirar as duas mãos do aparelho realizar salto à esq, salto à dta, salto à esq, salto à dta e salto à esq;	0,40
2	Gesto preparatório de entrada para círculo retirando um dos apoios do aparelho (mão dta), executar 1 círculo até à posição facial,	0,80
3	Pequeno salto à esq com pernas unidas com repetição do gesto preparatório de entrada para círculo, executar 1 círculo até à posição facial, e de seguida empurrando o cogumelo com os dois braços ir para a posição de pé com os braços em afastamento lateral.	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,00</u>

Cavalo com Arções – Grau 8

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cogumelo)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos no cogumelo ficando em posição facial, como meio preparatório de entrada para círculo, executar um pequeno salto á esq de pernas unidas e em simultâneo retirar um dos apoios do aparelho (mão dta), executar 2 círculos até à posição facial	1,10
2	Repetição do elemento e do gesto preparatório de entrada para círculo, executar 2 círculos até à posição facial, e de seguida empurrando o cogumelo com os dois braços ir para a posição de pé com os braços em afastamento lateral.	1,30
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,40</u>

Cavalo com Arções – Grau 7 (P1 – Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cogumelo)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos no cogumelo ficando em apoio facial, como meio preparatório de entrada para círculo, executar um pequeno salto à esq de pernas unidas e em simultâneo retirar um dos apoios do aparelho (mão dta), executar 5 círculos até à posição facial, e de seguida empurrando o cogumelo com os dois braços ir para a posição de pé com os braços em afastamento lateral.	2,80
OBS	APENAS EM CASO DE QUEDA, O GINASTA TERÁ DUAS TENTATIVAS PARA REALIZAR O EXERCÍCIO	
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,80</u>

Cavalo com Arções – Grau 6

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cogumelo)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos no cogumelo ficando em apoio facial, como meio preparatório de entrada para círculo, executar um pequeno salto à esq de pernas unidas e em simultâneo retirar um dos apoios do aparelho (mão dta), executar 2 círculo;	0,80
2	Stockli com $\frac{1}{4}$ de volta em 1 círculo, repetição do mesmo elemento 4x realizando uma volta completa (360 graus);	1,60
3	2 Círculos até à posição facial, e de seguida empurrando o cogumelo com os dois braços ir para a posição de pé com os braços em afastamento lateral.	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,20</u>

Opção 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cavalo com arções)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos nos arções, saltar para apoio facial, balançar a perna dta à dta, ir para a posição de pé com braços em elevação lateral;	0,20
2	Voltar a colocar as mãos nos arções, saltar para apoio facial, balançar a perna esq à esq, ir para a posição de pé com braços em elevação lateral;	0,20
3	Voltar a colocar as mãos nos arções, saltar para apoio facial, balançar a perna dta à dta, balançar a perna esq à esq;	0,50
4	Balançar a perna à dta, passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq, passando a perna esq sob a mão esq para apoio dorsal;	0,70
5	Balançar a perna dta à dta, balançar a perna esq à esq;	0,50
6	Balançar a perna dta à dta, passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq, passando a perna esq sob a mão esq para apoio facial;	0,70
7	Balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq, passando a perna esq sob a mão esq, empurrando o cavalo com o braço esq para saltar para a posição de pé costal.	0,40
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,20</u>

Cavalo com Arções – Grau 5 (P2 – Age Group)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cogumelo)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos no cogumelo ficando em apoio facial, como meio preparatório de entrada para círculo, executar um pequeno salto à esq de pernas unidas e em simultâneo retirar um dos apoios do aparelho (mão dta), executar 2 círculos;	0,40
2	½ Spindle (180 graus) em dois círculos;	1,20
3	2 Círculos	0,40
4	Checa	1,20
5	2 Círculos até à posição facial, e de seguida empurrando o cogumelo com os dois braços ir para a posição de pé com os braços em elevação lateral.	0,40
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,60</u>

Opção 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cavalo com arçães)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos nos arçães, saltar para apoio facial, balançar a perna dta à dta, balançar a perna esq à esq;	0,30
2	Balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq para apoio dorsal;	0,40
	Balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq para apoio facial;	0,40
3	Balançar a perna dta à dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna esq sob a mão dta (tesoura falsa à dta)	0,60
4	Balançar a perna esq à esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna dta sob a mão esq (tesoura falsa à esq)	0,60
5	Balançar a perna dta à dta, balançar a perna esq à esq, passar a perna esq sobre a mão esq, passar as duas pernas em círculo sob a mão dta para a posição dorsal (1/2 Círculo);	0,70
6	Balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq, passar a perna esq sobre a mão esq, passar as duas pernas em círculo sob a mão dta para chegar de pé costal ao cavalo.	0,60
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,60</u>

Cavalo com Arções – Grau 4

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cavalo com arções)	Valor Parcial
1	Colocar as duas mãos na ponta do cavalo, saltar para apoio facial, um círculo na ponta;	0,90
2	¼ De volta à esq passando a perna dta sob o arção esq, ½ volta à esq colocando a mão esq no arção esq, balançar a perna dta à dta, passando a perna dta sob a mão dta para apoio dorsal;	0,20
3	Balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta para apoio facial, balançar a perna esq à esq, balançar a perna dta à dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna esq sob a mão dta (tesoura falsa à dta);	0,40
4	Balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta, tesoura à frente à dta;	0,70
5	Balançar a perna esq à esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta para apoio facial, balançar a perna esq à esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna dta sob a mão esq (tesoura falsa à esq);	0,40
6	Balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq, tesoura à frente à esq;	0,70
7	Passar a perna dta sobre o arção dta, ½ volta à esq com transição alternada das mãos nos arções, passar as duas pernas em círculo sob a mão dta, sob a mão esq, 1 círculo à esq nos arções com ¼ de volta à esq para chegar de pé costal ao cavalo.	0,70
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,00</u>

Cavalo com Arções – Grau 3

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cavalo com arções)	Valor Parcial
1	Na posição facial ao cavalo, Colocar as duas mãos na ponta do cavalo, saltar para apoio facial, dois círculos na ponta;	0,80
2	½ Volta à esq passando a perna dta sob o arção esq, ¼ de volta à esq colocando a mão esq no arção esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta para apoio dorsal, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna dta sob a mão esq (tesoura atrás);	0,50
3	Balançar a perna dta à dta passando a perna dir, sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna esq sob a mão dta (tesoura à frente à dta), balançar a perna esq à esq passando a perna dta sob a mão esq (tesoura à frente à esq);	0,40 + 0,40
4	Balançar a perna dta à dta, passando a perna sobre o arção dto, ½ volta à esq com transição alternada das mãos nos arções, 1 círculo (2 círculos) e meio para apoio dorsal;	0,50 + Bónus 0,2
5	Balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sobre o arção esq, 1 círculo com transporte lateral nos arções para o apoio dorsal (2 círculos, transporte lateral e 1 círculo no apoio lateral) , a mão esq no arção dto e a mão dta no couro, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna sobre o arção;	1,00 + Bónus 0,2
6	1 Círculo com ¼ de volta à esq para chegar de pé costal ao cavalo	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,40 OU</u> <u>4,80</u>

Cavalo com Arções – Grau 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cavalo com arções)	Valor Parcial
1	Na posição facial lateral ao cavalo, Colocar a mão esq no arção dto e a mão dta na ponta, saltar para apoio facial, 1 círculo (2 círculos) com ¼ de volta à esq para a posição facial transversal;	1,00 + Bónus 0,2
2	2 Círculos na ponta , ½ volta à esq passando a perna dta sob o arção esq, ¼ de volta à esq colocando a mão esq no arção esq,	0,70
3	Balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta para apoio dorsal, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna esq sob a mão dta com ½ volta deslocando a mão dta para o arção esq e a mão esq para o arção dta (Tesoura à frente à dta com ½ volta);	0,60
4	Balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta para apoio dorsal, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna esq sob a mão dta (tesoura à frente à dta);	0,50
5	Balançar a perna esq à esq passando a perna esq sobre o arção esq, passar a perna dta sob a mão dta, 2 círculos nos arções ;	0,60
6	Transporte lateral colocando a mão esq no arção dta e a mão dta no couro, (2 círculos) passar as duas pernas sob a mão dta, sob a mão esq com ¼ de volta à dta para chegar de pé costal ao cavalo.	1,00 + Bónus 0,2 + 0,40
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,80 OU</u> <u>5,20</u>

Cavalo com Arções – Grau 1

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição (Cavalo com arções)	Valor Parcial
1	Na posição facial lateral, Colocar a mão dta no arção esq e a mão esq no pescoço, saltar para apoio facial, passar as duas pernas sob a mão dta, 1 círculo em posição longitudinal dorsal ;	0,60
2	½ Volta em 1 círculo (½ Spindle) para apoio facial transversal;	0,80
3	2 Círculos na ponta , ½ volta à esq passando a perna dta sob o arção esq, ¼ de volta à esq colocando a mão esq no arção esq; <u>OU (transporte à frente para o arção com ¼ de volta para apoio facial lateral - “3 apoios”)</u>	0,50 + <u>Bónus 0,4</u>
4	Balançar a perna dta à dta, passando a perna dta sob a mão dta para apoio dorsal, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna dta sob a mão dta, balançar a perna esq à esq passando a perna esq sob a mão esq, balançar a perna dta à dta passando a perna esq sob a mão dta (Tesoura à frente à dta) <u>OU (dupla tesoura à frente)</u> , balançar a perna esq à esq passando a perna dta sob a mão esq (Tesoura à frente à esq);	0,30 + <u>Bónus 0,2</u> + 0,30
5	Passar a perna dta em círculo para apoio dorsal, 2 círculos nos arções, Checa ;	0,50 + 1,00
6	2 Círculos nos arções, transporte lateral em círculo colocando a mão esq no arção dta e a mão dta no couro;	0,80
7	1 Círculo na ponta , ¼ de volta para a posição de apoio facial transversal na ponta, 1 círculo na ponta para apoio facial transversal ;	
8	Saída de facial alemã para chegar costal ao cavalo <u>OU (saída com passagem por apoio invertido)</u> .	0,40 + <u>Bónus 0,2</u>
<u>Valor do exercício</u>		<u>5,20 OU</u> <u>6,00</u>



ARGOLAS

Generalidades

- ❖ Os graus 10 e 9 são realizados com as argolas à altura dos ombros.
- ❖ Os restantes graus são efetuados de acordo com o seguinte:

Benj./ Inf.	Ini.	Juv./Jun./ Sen.
220cm	240cm	260cm

Exercícios

Argolas – Grau 10

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Elevar as pernas fletidas, rolamento à retaguarda engrupado até tocar com os pés no chão,	0,50
2	Elevar as pernas estendidas até à suspensão em extensão invertida,	0,50
3	Passagem semi-invertida passageira Extensão do corpo (movimento de báscula) largando as argolas, saltar para a posio de p	0,60
<u>Valor do exercício</u>		<u>1,60</u>

Argolas – Grau 9

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrio	Valor Parcial
1	Saltar para apoio, com passagem momentânea pelo apoio, descer lentamente para a posio de p,	0,50
2	Subir para rolamento encarpado à retaguarda até tocar com os ps no chão	0,40
3	Subir encarpado para a posio semi-invertida 2", vela 2"	0,60
4	Passagem semi-invertida passageira, extenso do corpo (movimento de báscula) largando as argolas, saltar para a posio de p;	0,50
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,00</u>

Argolas – Grau 8

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão, puxada de balanços, 3 balanços em suspensão	1,00
2	Subida para suspensão semi-invertida, vela 2"	0,50
3	Puxada de balanço (tipo báscula) saída à retaguarda largando as argolas para a frente	0,90
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,40</u>

Argolas – Grau 7 (P1 - Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão, subida para semi-invertida 2"	0,60
2	Vela 2"	0,50
3	Puxada de balanço à frente, 3 balanços completos e saída atrás;	1,50
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,80</u>

Argolas – Grau 6

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Colocado em apoio, ângulo (2'')	0,50
2	Pino de ombros (2''), desce à retaguarda para vela (2'')	0,60
3	Puxada de balanço deslocação à frente encarpada, vela	0,70
4	Puxada de balanço, deslocação à retaguarda	0,70
5	Balanço completo, saída de mortal engrupado à retaguarda	0,70
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,20</u>

Argolas – Grau 5 (P2 - Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Simultânea	1,00
2	Ângulo (2''), pino de ombros (2'') OU (pino braços com apoio dos pés)	0,80
3	Descer para apoio, descer para vela	0,40
4	Puxada de balanço, deslocação à frente	0,60
5	Balanço à retaguarda, balanço saída de empranchado à retaguarda	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,60</u>

Argolas – Grau 4

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão, subir encarpado para suspensão semi-invertida passageira	0,20
2	Puxada de balanço à frente, deslocação à frente empranchada	0,60
3	Subida de balanço à retaguarda para apoio	0,80
4	Ângulo de pernas juntas 2", pino de ombros 2"	0,60
5	Descer para balanço à retaguarda, 2 deslocações à retaguarda	1,00
6	Saída de mortal empranchado à retaguarda	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,00</u>

Argolas – Grau 3

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão, subida fechada passando por vela, para prancha dorsal (2")	1,00
2	Deslocar os ombros e seguir para vela OU Descer para suspensão sem deslocar e subir lentamente para vela	0,30
3	Puxada de balanço, 2 deslocações à retaguarda para felge engrupado (<u>felge encarpado</u>)	1,10 + <u>Bónus (0,2)</u>
4	Ângulo (2"), pino braços com apoio dos pés (2") OU <u>pino olímpico A (braços fletidos) / (pino olímpico B)</u>	0,80 + <u>Bónus (0,2)</u>
5	Desce para apoio, vela. Puxada de balanço deslocação à frente	0,40
6	Saída de mortal à frente encarpado c/ ½ pirueta;	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,40</u>

Argolas – Grau 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão, subida para vela com o corpo em extensão, contratempo apoio	0,80
2	Elevação para prancha facial de pernas fletidas (2") OU (<u>prancha facial pernas afastadas 2"</u>)	0,80 + <u>Bónus (0,2)</u>
3	Descer de apoio para vela, posição semi-invertida Deslocação à frente Subida à retaguarda para apoio, ângulo	0,10 + 0,20 + 0,30
4	Pino olímpico A OU <u>pino olímpico B</u>	0,60 + <u>Bónus (0,2)</u>
5	Descer de pino à retaguarda para 2 deslocações elevadas	1,00
6	Felge engrupado, seguido de mortal à retaguarda (duplo a passar por apoio)	1,00
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,80 OU</u> <u>5,20</u>

Argolas – Grau 1

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão, vela, contratempo para apoio <u>ou ângulo</u>	0,60 + <u>Bónus (0,2)</u>
2	Elevação para prancha de pernas afastadas em apoio 2"	0,80
3	Descer para vela passando por apoio/descer com passagem lenta por cristo <u>ou Cristo 2"</u>	0,50 + <u>Bónus (0,2)</u>
4	Seguindo para vela com flexão dos braços, seguir para prancha dorsal 2", deslocar os ombros e seguir para vela OU descer para suspensão sem deslocar e subir lentamente para vela.	0,30
6	Puxada, 2 deslocações à frente para pino com apoio dos pés ou <u>gigante dorsal</u>	1,00 + <u>Bónus (0,2)</u>
7	Descida de pino, deslocação alta, gigante facial c/ os pés <u>gigante facial</u>	1,00 + <u>Bónus (0,2)</u>
8	Saída de duplo à retaguarda ou empranchado à frente c/ 1/1 pirueta;	1,00
<u>Valor do exercício</u>		<u>5,20 ou</u> <u>6,00</u>



SALTOS

Generalidades

- ❖ Os saltos que podem ser executados no Bock, no Plinto ou na Mesa de Saltos, consoante disposto na descrição dos mesmos;
- ❖ As medidas do Bock, Plinto e Mesa de Saltos, estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 10 e o grau 5). Nos restantes graus a altura da Mesa de Saltos passa a ser definida consoante o escalão da ginasta (infantis=105cm; iniciados=110cm; Juvenis=125cm; Júniores e seniores=135cm).
- ❖ A partir do grau 5, os saltos estão identificados com o número correspondente ao Código FIG.
- ❖ Não é permitida a utilização de dois trampolins.
- ❖ Sempre que se justifique (pedagogicamente) é permitida a utilização de colchão suplementar nas receção dos saltos.

Exercícios

Saltos – Grau 10

Aparelho / Medidas	Descrição
Plinto na posição longitudinal (altura da cintura)	- <u>Salto de coelho seguido salto em extensão</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim e saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto em extensão p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.
<u>Valor do exercício</u>	
<u>1,60</u>	

Saltos – Grau 9

Aparelho / Medidas	Descrição
Boque na posição transversal (altura da cintura)	- <u>Salto de eixo</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.
<u>Valor do exercício</u>	
<u>2,00</u>	

Saltos – Grau 8

Aparelho / Medidas	Descrição
Plinto na posição longitudinal (altura da cintura)	- <u>Salto de entre-mãos</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de salto de entre-mãos. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.
<u>Valor do exercício</u>	
<u>2,40</u>	

Saltos – Grau 7 (P1 - Age Groups)

Aparelho / Medidas	Descrição
<p>Pilha de colchões (80 cm) (benjamins e infantis)</p> <p>Ou</p> <p>Trampolim c/ receção no solo (a partir de iniciados)</p>	<p><u>- Queda facial terminando em decúbito dorsal -</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim e saltar colocando as mãos numa pilha de colchões, estender o corpo passando pela posição de pino de modo a terminar na posição de decúbito dorsal (<u>escalões benjamins e infantis</u>).</p> <p>Ou</p> <p><u>- Mortal à frente engrupado-</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no solo após o salto (<u>a partir do escalão de iniciados</u>).</p>
<u>Valor do exercício</u>	
<u>2,80</u>	

Saltos – Grau 6

Aparelho / Medidas	Descrição
<p>Pilha de colchões (80 cm) (benjamins e infantis)</p> <p>Ou</p> <p>Trampolim c/ receção no solo (a partir de iniciados)</p>	<p><u>- Rondada lateral p/ a posição de pé, seguido de ¼ de volta com rolamento à frente</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, seguido de rondada lateral p/ a posição de pé, efetuando imediatamente um ressalto com ¼ de volta e rolamento à frente em cima de uma pilha de colchões (<u>apenas para benjamins e infantis</u>).</p> <p>Ou</p> <p><u>- Mortal à frente empranchado</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente empranchado. Realizar uma receção em equilíbrio no solo após o salto (<u>a partir do escalão de iniciados</u>).</p>
<u>Valor do exercício</u>	
<u>3,20</u>	

Saltos – Grau 5 (P2 - Age Groups)

Aparelho / Medidas	Descrição
Mesa de saltos (105 a 135 cm, de acordo com o escalão)	- <u>Queda facial (101)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.
<u>Valor do exercício</u>	
<u>3,60</u>	

Saltos – Grau 4

Aparelho / Medidas	Descrição
Mesa de saltos (105 a 135 cm, de acordo com o escalão)	- <u>Rondada (220)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de rondada. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.
<u>Valor do exercício</u>	
<u>4,00</u>	

Saltos – Grau 3

Aparelho / Medidas	Descrição
Mesa de saltos (105 a 135 cm, de acordo com o escalão)	- <u>Queda facial c/ ½ pirueta (102)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial c/ ½ pirueta. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto. Ou - <u>Rondada lateral c/ 3/4 volta (221)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de rondada lateral c/ 3/4 volta. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.
<u>Valor do exercício</u>	
<u>4,40</u>	

Saltos – Grau 2

Aparelho / Medidas	Descrição
Mesa de saltos (105 a 135 cm, de acordo com o escalão)	<p>- <u>Queda facial mortal à frente engrupado (107)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial mortal à frente engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>- <u>Rondada lateral c/ ¼ de volta e mortal à frente engrupado (227)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de rondada lateral c/ ¼ de volta e mortal à frente engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>- <u>Tsukahara engrupado (227)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de Tsukahara engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p>
<u>Valor do exercício</u>	
<u>4,80</u>	

Saltos – Grau 1

Aparelho / Medidas	Descrição
<p>Mesa de saltos (105 a 135 cm, de acordo com o escalão)</p>	<p>- <u>Queda facial mortal à frente engrupado c/ ½ pirueta (108)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial mortal à frente engrupado c/ ½ pirueta. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p>ou</p> <p>- <u>Queda facial mortal à frente encarpado (112)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial mortal à frente encarpado. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p>Ou</p> <p>- <u>Kasamatsu (rondada lateral c/ ¼ de volta e mortal à frente engrupado c/ ½ pirueta) (228)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de Kasamatsu. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p><u>Ou</u></p> <p>- <u>Tsukahara empranchado (270)</u> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de Tsukahara empranchado. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p>
	<p><u>Valor do exercício</u> <u>5,20 ou 5,80</u></p>



PARALELAS

Generalidades

- ❖ Os graus 10, 9 e 8 são realizados com as paralelas à altura da cintura.
- ❖ O grau 7 é realizado com as paralelas à altura dos ombros.
- ❖ O grau 6 é realizado com as paralelas à altura suficiente para balançar em suspensão com as pernas fletidas na vertical.
- ❖ Os restantes graus são realizados à altura oficial (180cm).

Exercícios

Paralelas – Grau 10

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de pé transversal no interior das paralela, Saltar para apoio, elevação das pernas estendidas até à posição de ângulo, afastamento das pernas até à posição de sentado com pernas estendidas	0,40
2	Juntar as pernas até à posição de ângulo, pequeno balanço à retaguarda, pequeno balanço à frente até à posição de ângulo, afastamento das pernas apoiando as coxas sobre os banzos, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente	0,60
3	Balanço à retaguarda, balanço à frente e ao iniciar a descida afastar as pernas apoiando as coxas sobre os banzos, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda, saída facial para a posição de pé no interior das paralelas.	0,60
<u>Valor do exercício</u>		<u>1,60</u>

Paralelas – Grau 9

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	<p>Da posição de pé transversal no interior das paralela, Saltar para apoio. Deslocamento em apoio para a frente (4x)</p> <p>Tomada de balanço à frente elevando as pernas e passando pela posição de ângulo, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente e ao iniciar a descida afastamento das pernas estendidas colocando as coxas sobre os banzos</p>	<p>0,20</p> <p>+</p> <p>0,40</p>
2	<p>Elevação da bacia e das pernas até à posição de ângulo fechado com pernas afastadas, voltar a colocar as coxas sobre os banzos com tomada imediata de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, ¼ de volta (esq ou dta) colocando as pernas unidas sobre um dos banzos, ¼ de volta (esq ou dta) com mudança alternada das mãos</p> <p>Tomada de balanço à frente por ação da flexão das pernas, balanço à retaguarda, balanço à frente, ¼ de volta (esq ou dta) colocando as pernas unidas sobre um dos banzos, ¼ de volta (esq ou dta) com mudança alternada das mãos,</p>	<p>0,50</p> <p>+</p> <p>0,50</p>
3	<p>Tomada de balanço à frente por ação da flexão das pernas, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda e deslocando a mão (esq ou dta) para o banzo (dta ou esq), à frente da mão (dta ou esq), saída facial para a posição de pé costal (esq ou dta).</p>	<p>0,40</p>
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,00</u>

Paralelas – Grau 8

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de pé transversal no interior das paralelas, Saltar para apoio, tomada de balanço à frente elevando as pernas e passando pela posição de ângulo, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente e ao iniciar a descida afastar as pernas apoiando as coxas sobre os banzos).	0,40
2	Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda colocando o pé (esq ou dta) sobre o banzo (esq ou dta), balanço à frente da perna (dta ou esq), balanço à retaguarda juntando as pernas à retaguarda Balanço à frente, balanço à retaguarda colocando o pé (dta ou esq) sobre o banzo (dta ou esq), balanço à frente da perna (esq ou dta), balanço à retaguarda juntando as pernas à retaguarda, balanço à frente	0,50 + 0,50
3	Balanço à retaguarda para apoio elevado, afastamento das pernas à retaguarda até à posição de sentado sobre os banzos com as pernas estendidas, deslocar as mãos para trás da bacia, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente	0,60
4	Balanço à retaguarda e deslocando a mão (esq ou dta) para o banzo (dta ou esq), à frente da mão (dta ou esq), saída facial para a posição de pé costal (esq ou dta)	0,40
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,40</u>

Paralelas – Grau 7 (P1 – Age Group)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralelas, Saltar para apoio, afastar as pernas estendidas à frente colocando as coxas sobre os banzos, elevação máxima das pernas à frente passando pela posição de ângulo agudo com pernas unidas	0,50
2	Balanço à retaguarda para ângulo de pernas afastadas (2'')	0,80
3	Elevação da bacia à retaguarda juntando as pernas, balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente para ângulo (2'')	0,60
4	Tomada de balanço à frente elevando o máximo as pernas passando pela posição de ângulo elevado, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda	0,50
5	Balanço à frente, balanço à retaguarda e deslocando a mão (esq ou dta) para o banzo (dta ou esq), à frente da mão (dta ou esq.), saída facial para a posição de pé costal (dta ou esq).	0,40
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,80</u>

Paralelas – Grau 6

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralelas, Saltar para suspensão, balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente	0,50
2	Balanço à retaguarda para apoio braquial, balanço à frente com elevação máxima da bacia à frente e fecho acentuado das pernas ao tronco (2'')	0,50
3	Contratempo para a posição de sentando com as pernas abertas e estendidas Passar para a posição de ângulo com pernas unidas e estendidas (2'')	0,50 + 0,40
4	Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda	0,60
5	Balanço à frente e saída executando uma rotação de 90º (esq ou dta) para a posição de pé lateral às paralelas.	0,70
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,20</u>

Paralelas – Grau 5 (P2 – Age Group)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralelas, Saltar para suspensão, balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente,	0,50
2	Balanço à retaguarda para apoio braquial, balanço à frente com elevação máxima da bacia à frente e fecho acentuado das pernas ao tronco (2'')	0,60
3	Tomada de balanço à frente em apoio braquial, subida de balanço à retaguarda para apoio Balanço à frente para a posição de ângulo (2'')	0,50 + 0,40
4	Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda até ao apoio invertido	0,80

5	Balanço à frente e saída executando uma rotação de 180º (esq ou dta) para chegar costal (dta ou esq) às paralelas (com ou sem mudança de pegas).	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,60</u>

Paralelas – Grau 4

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralelas, Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar à frente para báscula para apoio braquial	0,50
2	Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda com subida para apoio	0,40
3	Balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio elevado, afastamento das pernas à retaguarda até à posição de sentado sobre os banzos com as pernas estendidas	0,40
4	Deslocar as mãos para trás da bacia, ir para ângulo com pernas unidas e estendidas (2'') Elevação da bacia para apoio invertido de ombros (2'')	0,40 + 0,50
5	Rolamento à frente para apoio braquial, balanço à retaguarda Balanço à frente com subida à frente para a posição de sentado com pernas afastadas e estendidas,	0,40 + 0,40
6	Mãos atrás da bacia, tomada de balanço à frente por ação da flexão das pernas, balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda até ao apoio invertido	0,50
7	Balanço à frente, balanço à retaguarda e saída rodando o corpo ½ volta na posição engrupada em apoio num braço, para chegar costal às paralelas.	0,50
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,00</u>

Paralelas – Grau 3

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralelas, Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar à frente para báscula para a posição de sentado com pernas afastadas e estendidas <u>OU Báscula de entrada para ângulo</u>	0,60 + <u>Bónus 0,20</u>
2	Mãos atrás da bacia, ir para a posição de ângulo com pernas unidas e estendidas (2'') Descair o corpo à retaguarda para a posição semi-invertida, báscula para apoio (bicos curtos), balanço à frente, balanço à retaguarda	0,30 + 0,50
3	Moy com pernas fletidas para apoio braquial OU mortal por baixo para suspensão seguido de bicos para apoio braquial	0,80
4	Balanço à retaguarda, balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio, balanço à frente	0,50
5	Balanço à retaguarda para ângulo de pernas afastadas (2'') Rolamento à frente para a posição sentada com pernas afastadas	0,30 + 0,30
6	Mãos apoiadas nos banzos atrás da bacia, tomada de balanço à frente por ação da flexão das pernas, balanço à retaguarda, balanço à frente	0,40
7	<u>Balanço à retaguarda até ao apoio invertido 2''</u> Balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio invertido e rodando o corpo ½ volta, saída facial elevada para a posição costal às paralelas.	<u>Bónus 0,20</u> + 0,70
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,40 OU</u> <u>4,80</u>

Paralelas – Grau 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralela, Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar à frente para báscula para apoio em ângulo (2'') <u>Pino olímpico</u>	0,6 + <u>Bónus 0,20</u>
2	Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio elevado, Moy com pernas fletidas para apoio OU mortal por baixo para apoio	1,10
3	Balanço à retaguarda para apoio elevado, balanço à frente Descair para suspensão semi-invertida, bicos alemães para apoio braquial	0,30 + 1,00
4	Balanço à retaguarda para apoio, balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio invertido	0,60
5	Balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio invertido (2'')	0,60
6	Balanço à frente, balanço à retaguarda e saída de mortal à frente engrupado para chegar costal às paralelas OU saída de mortal atrás engrupado <u>OU Saída de mortal à frente encarpado ou saída de mortal atrás empranchado</u>	0,6 + <u>Bónus 0,20</u>
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,80 OU</u> <u>5,20</u>

Paralelas – Grau 1

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da posição de sentido transversal às paralelas, Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar à frente para báscula para apoio em ângulo (2'')	0,30
2	Pino olímpico com pernas afastadas e estendidas (2''),	0,40
3	Balanço à frente, balanço à retaguarda para apoio invertido, Moy com pernas fletidas para apoio OU mortal por baixo para apoio <u>OU Moy Encarpado OU mortal por baixo para 45º</u>	0,60 + <u>Bónus 0,20</u>
4	Balanço à retaguarda para apoio invertido (2'') Cambiada à frente em apoio invertido	0,30 + 0,60
5	Balanço à frente, pirueta para apoio elevado	1,0
6	Balanço à frente, descair para suspensão semi-invertida, bicos alemães para apoio braquial	0,40
7	Balanço à retaguarda, eixo atrás para apoio	0,70
8	Balanço à retaguarda para apoio elevado, descair para apoio braquial, subida de balanço à frente para apoio	0,20
9	Balanço à frente, balanço à retaguarda e saída de mortal à frente engrupado para chegar costal às paralelas OU saída de mortal atrás engrupado OU <u>Saída de mortal à frente encarpado ½ pirueta ou saída de mortal atrás empranchado com ½ pirueta</u>	0,70 + <u>Bónus 0,20</u>
<u>Valor do exercício</u>		<u>5,20 OU</u> <u>5,60</u>



BARRA-FIXA

Generalidades

- ❖ Os graus 10, 9, 8 e 6 são realizados com a barra-fixa baixa, à altura dos ombros.
- ❖ Os restantes graus são efetuados de acordo com o seguinte:

Benj./ Inf.	Ini.	Juv./Jun./ Sen.
220cm	240cm	260cm

Exercícios

Barra-fixa – Grau 10

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Subida à frente com balanço de uma perna para apoio	0,60
2	Rolamento lento à volta frente encarpado para suspensão, tocar com os pés no chão	0,40
3	Levantar uma perna à retaguarda, saída de frente de balanço por baixo com balanço de uma perna, juntando as pernas para chegar dorsal à barra	0,60
<u>Valor do exercício</u>		<u>1,60</u>

Barra-fixa – Grau 9

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Subida frente Volta à frente engrupada	0,40 + 0,50
2	2 Puxadas, volta de barriga à retaguarda	0,60
3	Saída pela frente	0,50
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,00</u>

Barra-fixa – Grau 8

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Corrida, subida de báscula (bicos) a 1 perna,	0,60
2	Troca de mãos para supinação, sarilho à frente	0,60
3	1/2 Volta, 2 puxadas de balanço em apoio, volta livre para a posição de pé	0,60
4	Saltar para realizar pés-e-mãos de saída	0,60
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,40</u>

Barra-fixa – Grau 7 (P1 - Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Da suspensão subida frente,	0,60
2	Puxada horizontal, volta de barriga	0,8
3	Balanço por baixo, 5 balanços completos em suspensão.	1,00
4	Saída à retaguarda	0,40
<u>Valor do exercício</u>		<u>2,80</u>

Barra-fixa – Grau 6

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Corrida, subida de bicos	0,60
2	Volta à frente encarpado	0,50
3	Puxada de balanço, volta livre à retaguarda a 30 graus da horizontal, receção em pé	1,00
4	Corrida bicos dorsais, 1 balanço em báscula	0,80
5	Saída à retaguarda com 1/4 volta	0,30
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,20</u>

Barra-fixa – Grau 5 (P2 - Age Groups)

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Puxada de balanço, subida de balanço à retaguarda Volta de barriga à retaguarda	0,70 + 0,50
2	Descida de frente para balanço, balanço à retaguarda, balanço à frente	0,40
3	Balanço à retaguarda, balanço à frente c/ ½ com troca das duas mãos,	0,80
4	Bicos faciais	0,60
5	Puxada de balanço, descida à frente, balanço à retaguarda, balanço à frente c/ 1/2 de saída.	0,60
<u>Valor do exercício</u>		<u>3,60</u>

Barra-fixa – Grau 4

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De pega mista, puxada de balanço, troca da mão, subida de bicos	0,70
2	Volta à frente encarpado	0,50
3	Puxada para pino, 2 gigantes faciais	1,20
4	Descer para apoio, tomada de balanço pela frente, balanço à retaguarda, balanço à frente	0,80
5	Saída de bicos dorsais	0,80
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,00</u>

Barra-fixa – Grau 3

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Puxada de balanço, balanço à retaguarda Subida à retaguarda, volta livre 45 grau	0,40 + Bónus (0,2)
2	Balanço à frente c/ ½ volta, Balanço à frente c/ ½ volta,	0,60 + 0,60
3	2 Gigantes faciais	1,00
4	Descer para apoio, balanço à frente, balanço à retaguarda	0,50
5	Balanço em endo completo	Bónus (0,2)
6	2 Balanços, saída de empranchado à retaguarda	1,30
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,40 OU</u> <u>4,80</u>

Barra-fixa – Grau 2

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	Puxada de balanço, balanço à retaguarda, subida à retaguarda volta livre pino <u>Stalder a 45 graus</u>	0,90 + <u>Bónus (0,2)</u>
2	2 Gigantes faciais Direta	0,50 + 1,00
3	2 Gigantes dorsais troca de mãos para apoio elevado <u>Endo com troca de mãos para apoio elevado</u>	0,80 + <u>Bónus (0,2)</u>
4	Subida de bicos puxada de balanço 2 Gigantes faciais	0,30 + 0,50
5	<u>Pés e mãos para pino</u>	<u>Bónus (0,2)</u>
6	Gigante facial, saída de mortal empranchado à retaguarda	1,10
<u>Valor do exercício</u>		<u>4,80 OU</u> <u>5,40</u>

Barra-fixa – Grau 1

Elemento OU Ligação de Elementos	Descrição	Valor Parcial
1	De suspensão pega mista, puxada de balanço, <u>Barreira/Voronin</u>	0,40 + <u>Bónus (0,2)</u>
2	Subida de bicos com troca de mão no balanço e depois em pino para pega dorsal OU bicos com troca de mãos simultânea em apoio,	0,40
3	Gigante dorsal <u>Endo</u>	0,40 + <u>Bónus (0,2)</u>
4	Gigante dorsal troca de mãos para pronação em apoio elevado, <u>Adler 45 troca seguindo para troca simultânea para pronação em apoio elevado</u>	0,40 + <u>Bónus (0,2)</u>
5	Volta livre pino, gigante facial, <u>Stalder</u>	1,00 + <u>Bónus (0,2)</u>
6	Gigante facial, direta, Gigante dorsal, cambiada	0,70 + 0,70
7	2 Gigantes faciais, saída duplo engrupado	1,20
<u>Valor do exercício</u>		<u>5,20 OU</u> <u>6,00</u>