



PROGRAMA TÉCNICO COMPETITIVO de GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Exercícios obrigatórios e facultativos

BASE



Autores: Comissão Técnica de GAF

Alda Côrte-Real
Cristina Gomes
Helena Alvarez
Liliana Rodrigues
Paula Barata
Pedro Roque
Raimundo Amorim

Março de 2015

Arranjo gráfico e edição de
imagens
Alda Côrte-Real, Armando Gomes e Joana Neves

ÍNDICE

Informações Gerais	3
Exercícios Obrigatórios.....	4
Exercícios Facultativos	4
Acesso à 1ª Divisão.....	5
Critérios Proficiência Técnica Mínima.....	5
Deduções Específicas	6
SALTOS.....	9
Generalidades.....	9
SALTOS OBRIGATÓRIOS.....	10
SALTOS FACULTATIVOS.....	12
PARALELAS ASSIMÉTRICAS	16
Generalidades.....	16
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS.....	17
EXERCÍCIOS FACULTATIVOS.....	29
TRAVE.....	32
Generalidades.....	32
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS.....	33
EXERCÍCIOS FACULTATIVOS.....	48
SOLO.....	51
Generalidades.....	51
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS.....	52
EXERCÍCIOS FACULTATIVOS.....	67

Informações Gerais

O Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina (GAF) da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para ginastas Benjamins, Infantis e Base entra em vigor nas competições oficiais da FGP a partir de da época desportiva 2014-2015.

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

O seu programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos (EFac) com exigências específicas, para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos.

O objetivo da inclusão de EFac neste programa competitivo, baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais aberto e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis.

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 (3º grau em Saltos, 6º grau em Solo, ...), 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).

A proposta técnica apresentada pretende estabelecer **um caminho seguro e pedagogicamente motivante para as praticantes de Ginástica Artística**, que simultaneamente **ajude a direcionar o trabalho de treinadores menos experientes**, sendo recomendável que, independentemente dos níveis 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*).

Assim, através do programa agora proposto, pretende-se que todas as ginastas que nele participem, encontrem uma orientação atualizada, de forma a poderem evoluir na medida das suas potencialidades e que vá de encontro às suas expectativas.

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 2013) e pelo Manual de GAF da respetiva época desportiva.

Exercícios Obrigatórios

Generalidades

Os EOb que fazem parte deste Programa Técnico Competitivo de GAF foram elaborados tendo em vista uma progressão técnica atualizada, conduzindo todas as 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 das ginastas, possibilitando aos seus treinadores uma orientação para poderem optar pelo grau que melhor se adequa a cada uma das suas ginastas.

A obtenção da NOTA FINAL dos EOb é calculada da seguinte forma:

Nota de dificuldade (nota D): soma de todas as partes de valor (quando reconhecidas), descritas nos diferentes graus dos EOb.

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 GAF;

Nota final= Nota de dificuldade obtida + Nota de execução

Exercícios Facultativos

Generalidades

Os EFac deste programa são baseados nas regras do CP da FIG.

Para cada aparelho são apresentadas **cinco exigências específicas** e um determinado número de elementos de dificuldade, que vai aumentando progressivamente entre os graus 4 e 1. Para cada grau está também definido o valor da Nota D, que poderá aumentar (bonificação), até um máximo de 0,5 pts, se a ginasta efetuar elementos de dificuldade superior ao exigido.

Os tempos dos EFac de Trave e Solo, são os seguintes:

4º grau = 1´

3º grau = 1´10

2º grau = 1´20

1º grau = 1´30

Acesso à 1ª Divisão

Todas as regras relativas ao acesso à 1ª Divisão estão especificadas no Manual de GAF de cada época desportiva.

Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado 2013-2016 e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.

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

Graus mínimos de acesso à 1ª divisão				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis	Grau 6	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Iniciadas	Grau 5	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Juvenis	Grau 4	Grau 5	Grau 5	Grau 5
Juniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2
Seniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2

CrITÉrios Proficiência Técnica MÍNima

As ginastas para se qualificarem para a passagem para a 1ª Divisão e para efeitos de contagem de pontos para as equipas devem cumprir os seguintes níveis de proficiência:

1 - PROFICIÊNCIA EM CADA APARELHO

NOTA FINAL (Nota D + Nota E)				
→ Nota de Dificuldade (nota D) - 100%				
→ Nota de Execução (nota E) - percentagem segundo o grau e o aparelho executado				
PROGRAMA	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Exercícios obrigatórios	82,5%	75%	75%	75%
Exercícios facultativos	80%	70%	70%	70%

2 - PROFICIÊNCIA COM MÉDIA DOS QUATRO APARELHOS

NOTA FINAL (Nota D + Nota E)

- Nota de Dificuldade (nota D) - 100%
- Nota de Execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 75%

NOTA IMPORTANTE:

- A ginasta pode obter proficiência em *cada especialidade* **OU** pela *média das 4*;
- Para efeitos de contagem de pontos para a equipa, apenas se aplica o primeiro critério, ou seja, PROFICIÊNCIA EM CADA APARELHO;
- A bonificação, possível de atribuir nos EFac não interfere com a nota para proficiência, sendo que para tal apenas é considerada a nota definida pela realização das exigências mínimas do grau a realizar.

Ex 1: Paralelas Assimétricas – grau 4: a ginasta pode obter 3,5 (5 exigências +7 elementos A) + 0,50 pts de bonificação por apresentar elementos de valor superior a A. **Para obter proficiência a ginasta apenas necessita de cumprir com as exigências e número de elementos (3,50 pts).**

Ex 2: Saltos – grau 4: a ginasta pode executar saltos entre 3,20 e 3,60 pts. **Para obter proficiência a ginasta apenas necessita de executar um salto com o valor 3,20 pts.**

Deduções Específicas

Uma vez que este Programa se dirige a todas as entidades que desenvolvam a Ginástica Artística e conseqüentemente a ginastas de diferentes níveis, devem adequar-se algumas penalizações às condições de execução das ginastas participantes. Assim apresentam-se de seguida duas tabelas de penalizações específicas, uma respeitante aos Saltos e outra aos restantes aparelhos.

Em todos os aparelhos deverão ser aplicadas as penalizações específicas apresentadas nas duas tabelas abaixo, bem como, em casos omissos, as penalizações do CP da FIG.

Tabela 1 – Penalizações específicas dos Saltos (adaptada de Programa de EOb da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS DE SALTOS (14 ^o ao 1 ^o grau)			
Nas situações não especificadas, serão aplicadas as deduções segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Falta de extensão do corpo	X	X	X
Ombros avançados no momento de empurrar o Bock, Plinto ou Mesa de Saltos		X	X
Altura insuficiente no 1 ^o voo	X	X	X
Comprimento insuficiente no 2 ^o voo	X	X	
Falta de extensão do corpo antes da receção	X	X	
Desvio na direção do salto	X	X	
Ajuda na receção do salto			0,50
Ajuda durante o salto			Salto nulo

Tabela 2 – Penalizações específicas (adaptada do Programa de EOb da FGP, adaptação Pedro Almeida, junho de 2010).

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS			
Nas situações não especificadas serão aplicadas as deduções segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30 pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 seg		X Menos de 2"	Sem paragem Perda do valor correspondente
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	X ≤ 15°	X > 15°	
Desvio da amplitude dos balanços (Paralelas Assimétricas) tendo como referência os ângulos exigidos em cada elemento	X ≤15°	X > 15°	
Saídas do praticável, cada vez (dedução à Nota final)	X		
Deduções específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais	X		
Deduções expressão artística			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos e/ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício		X	X



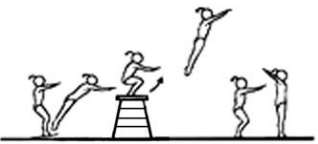



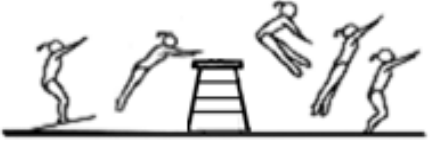
Sara Raposeiro (Ginásio Clube Português 2014)






SALTOS

Generalidades


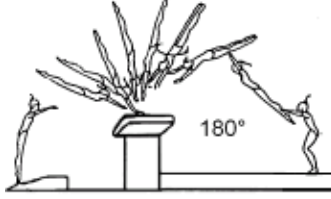
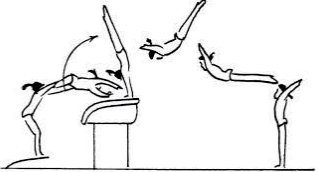

- ❖ Os saltos que integram os EOb podem ser executados no Bock, no Plinto ou na Mesa de Saltos.
- ❖ As medidas do Bock, Plinto e Mesa de Saltos, estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 14 e o grau 5). Nos restantes graus a altura da Mesa de Saltos passa a ser definida consoante o escalão da ginasta.
- ❖ Não é permitida a utilização de dois trampolins.
- ❖ Sempre que necessário, é permitida a utilização de colchão suplementar nas receção dos saltos.
- ❖ Os saltos que integram os EFac devem ser executados na Mesa de Saltos.

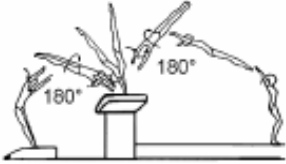

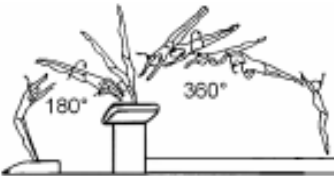

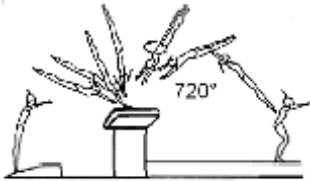
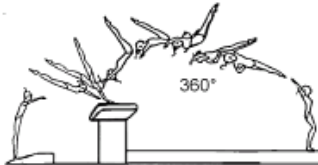
SALTOS OBRIGATÓRIOS

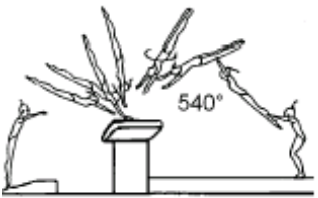
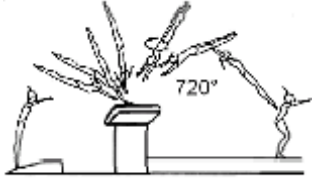
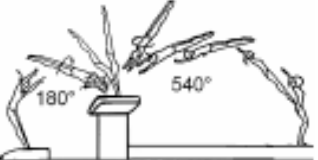

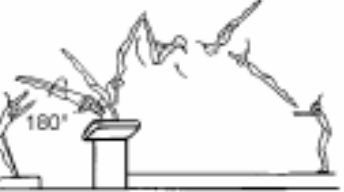
Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 14	Plinto transversal À altura do abdómen	0,80 pts	<ul style="list-style-type: none"> o Salto de coelho para o plinto transversal e sem paragem salto em extensão para o colchão 	
Grau 13	Plinto Longitudinal À altura do abdómen	1,00 pts	<ul style="list-style-type: none"> o Saltar e colocar as mãos no início do plinto longitudinal e os pés atrás para posição de cócoras. Sem paragem colocar as mãos à frente e salto de eixo para o colchão 	
Grau 12	Bock À altura do abdómen	1,20 pts	<ul style="list-style-type: none"> o Salto de eixo 	
Grau 11	Bock À altura do abdómen	1,40 pts	<ul style="list-style-type: none"> o Salto entre-mãos engrupado 	
Grau 10	Plinto transversal À altura do abdómen	1,60 pts	<ul style="list-style-type: none"> o Salto de eixo 	

Grau 9	Plinto transversal À altura do abdómen	1,80 pts	o Salto de entre-mãos engrupado	
Grau 8	Plinto transversal À altura do abdómen	2,00 pts	o Salto de entre-mãos com pernas estendidas corpo acima da horizontal no 1º voo	
Grau 7	Plinto transversal Altura de acordo com o escalão etário	2,20 pts	o Salto de queda facial na posição engrupada	
Grau 6	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	2,40 pts	o Salto entre-mãos engrupado na Mesa de Saltos	
Grau 5	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	2,60 pts	o Salto de queda facial na posição engrupada	

SALTOS FACULTATIVOS

Grau (Pontos para equipa)	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento			
		Valor do Salto	Exigências para o Salto Facultativo	Exemplos de Saltos possíveis	
Grau 4	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	2,90 a 3,30 pts	Saltos do CP FIG de valor até 2,8 pts aos quais se acrescentam 0,50 pts. Ex: Salto de queda Facial: 2,40 pts no código FIG + 0,50 pts → valor do salto 2,90 pts	<p>Queda facial (2,40+0,50=2,90)</p> 	<p>Queda facial com 1/2 pirueta no 2º voo (2,80+0,50 = 3,30)</p> 
				<p>Salto com 1/2 pirueta no 1º voo (2,40+0,50 = 2,90)</p> 	<p>Yamashita (2,60+0,50 = 3,10)</p> 

Grau 3	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalon etário	3,50 a 3,90 pts	Saltos do CP FIG de valor entre 3,00 e 3,40 pts, aos quais se acrescentam 0,50 pts.	<p>Queda facial com 1/2 pirueta no 1º voo e 1/2 pirueta no 2º voo (3,00+0,50 = 3,50)</p> 	<p>Queda facial com 1/1 pirueta no 2º voo (3,20+0,50 = 3,70)</p> 	
				<p>Queda facial com 1/2 pirueta no 1º voo e 1/1 pirueta no 2º voo (3,40+0,50 = 3,90)</p> 	<p>Queda facial com 1/1 pirueta no 1º voo (3,20+0,50 = 3,70)</p> 	
				<p>Ex: Salto de 1/2 volta no 1º voo- 1/2 volta no 2º voo: 3,00 pts no código FIG + 0,50 pts → valor do salto 3,50 pts</p>	<p>Yamashita com 1/2 pirueta no 2º voo (3,00+0,50 = 3,50)</p> 	<p>Yamashita com 1/1 pirueta. no 2º voo (3,40+0,50 = 3,90)</p> 

Grau 2	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	4,00 a 4,50 pts	Saltos do CP FIG de valor entre 3,60 e 4,00 pts, aos quais se acrescentam 0,50 pts.	Queda facial com 1 ½ pirueta (540°) no 2º voo (3,60+0,50 = 4,10)	Queda facial com 2/1 piruetas no 2º voo (4,00+0,50 = 4,50)
					
Grau 1	Mesa de Saltos Altura de acordo com o escalão etário	A partir de 4,70 pts	Saltos do CP FIG de valor superior a 4,00 pts, aos quais se acrescentam 0,50 pts.	Ex: Salto de Tsukahara engrupado no código FIG= 4,00 pts + 0,50 pts → valor do salto 4,50 pts	Tsukahara engrupado (4,00+0,50 = 4,50)
					
				Ex: Salto de Tsukahara encarpado 4,20 pts no código FIG + 0,50 pts → valor do salto 4,70 pts	Tsukahara encarpado (4,20+0,50 = 4,70)
					



Filipa Martins (Sport Club do Porto 2014)

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Generalidades

- ❖ Nos exercícios nas Paralelas Assimétricas (PA) quando diz:
 - Barra Fixa (à altura da cabeça) – também pode ser executado no banzo inferior das PA.
 - Barra fixa (altura suficiente para balançar livremente) - também pode ser executado no banzo superior das PA.

- ❖ As medidas das PA estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 14º e o 5º). Nos restantes graus as medidas serão as medidas FIG.

- ❖ Os elementos descritos nos exercícios obrigatórios TÊM QUE SER EXECUTADOS PELA ORDEM DESCRITA.

- ❖ É permitida a utilização do trampolim para a entrada e de colchões suplementares para regular a altura ou facilitar a receção de saídas no banzo superior.




AREVIATURAS:

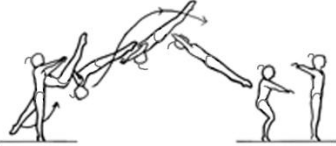

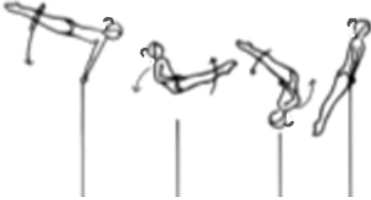

Bi – Banzo inferior





Bs – Banzo superior

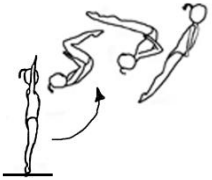
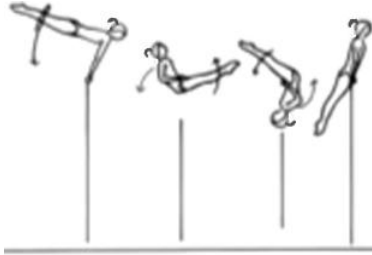
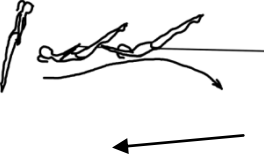

PA- Paralelas Assimétricas





EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS


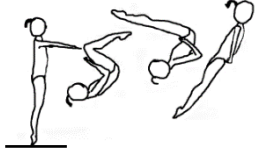
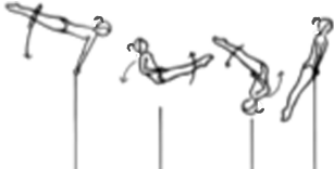

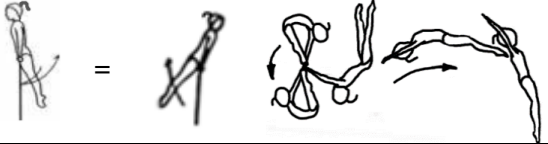
Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento	
		Valor Exercício	Descrição e valor Elementos
Grau 14	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	0,8 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saltar para apoio facial no bi = 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dois pequenos balanços à retaguarda em apoio facial pelo menos à horizontal = 0,1 pts+0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div>



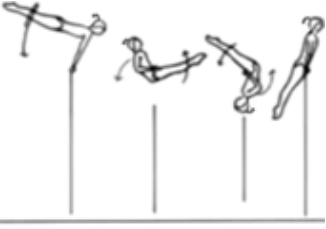
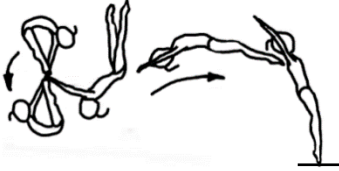
<p>Grau 14 (cont.)</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○ De pé, balanço por baixo do bi para saída de bscula = 0,4 pts 
<p>Grau 13</p>	<p>Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA ( altura dos ombros)</p>	<p>0,9 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Subida de frente para apoio facial no bi = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio  retaguarda = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída de balanço em apoio  retaguarda = 0,2 pts 


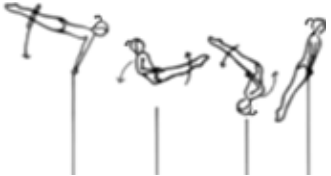
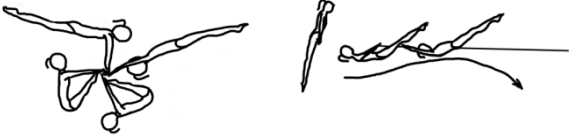

<p>Grau 12</p>	<p>Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)</p>	<p>1,0 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ No bi subida de frente para apoio facial = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à retaguarda = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ De pé, balanço por baixo do bi para saída de báscula = 0,2 pts 
-----------------------	---	----------------	---




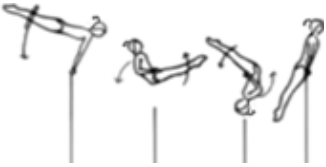
<p>Grau 11</p>	<p>Barra Fixa ou Banzo Superior das PA (altura suficiente para poder balançar livremente)</p>	<p>1,1 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Em suspensão no bs subida de frente para apoio facial = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Descair em báscula = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 balanços em suspensão saída atrás = 0,1 + 0,1 + 0,1 pts 
-----------------------	--	----------------	---

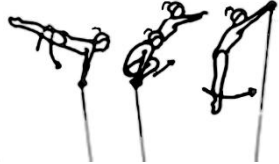


<p>Grau 10</p>	<p>Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)</p>	<p>Grau 10 = 1,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ No bi, dois ou três passos corridos, juntar as pernas, báscula com uma perna entre as pernas= 0,5 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Mudar as mãos para supinação, sarilho à frente = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Passar a perna que está atrás para a frente para ficar na posição de sentada = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída de báscula com ¼ de volta = 0,3 pts 
-----------------------	---	-------------------------------------	---





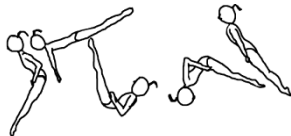
<p>Grau 9</p>	<p>Banzo Inferior das PA</p>	<p>1,4 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dois balanços em suspensão angulada no bi com pernas afastadas, pousar os pés no chão = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Subida de frente para apoio facial = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Passar uma perna sobre o bi rodar o tronco 1/2 volta e passar a outra perna para ficar em apoio facial = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída de pés e mãos = 0,4 pts 
----------------------	-------------------------------------	----------------	--

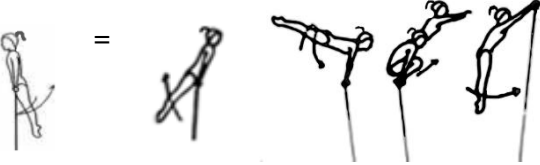


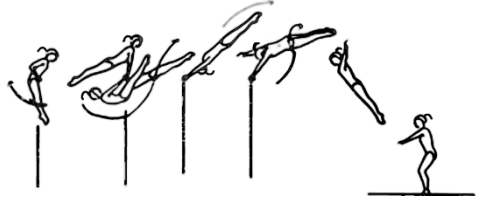
<p>Grau 8</p>	<p>Banzo Inferior das PA</p>	<p>1,6 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ No bi, dois ou três passos corridos, juntar as pernas, ou balanço angulado com pernas unidas ou afastadas básica para apoio facial = 0,7 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à frente, mãos em pronação = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Balanço à retaguarda, volta atrás para apoio facial = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída de pés e mãos = 0,3 pts 
----------------------	-------------------------------------	----------------	---

<p>Grau 7</p>	<p>Barra Fixa ou Banzo Superior das PA (medidas FIG)</p>	<p>2,0 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saltar para suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para báscula facial para apoio no bs (subida de bicos) = 0,6 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Báscula com ou sem pés até chegar à suspensão = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Dois balanços consecutivos em suspensão = 0,1+0,1 pts 
----------------------	---	----------------	--

<p>Grau 7 (cont.)</p>	<p>Banzo Superior das PA (medidas FIG)</p>	<p>2,0 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ao terceiro balanço, "meio gigante" = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Novo balanço em apoio à retaguarda e saída de pés e mãos com ½ volta (180°) para chegar de pé, facial ao bs = 0,4 pts 
<p>Grau 6</p>	<p>Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)</p>	<p>2,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas báscula para apoio facial no bi (subida de bicos) = 0,8 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à retaguarda = 0,2 pts 

<p>Grau 6 <i>(cont)</i></p>	<p>Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)</p>	<p>2,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balanço em apoio à retaguarda para pôr os pés no bi em posição engrupada=0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saltar para a bs, meio gigante para apoio facial no bs = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída de pés e mãos com 1/2 volta =0,6 pts 
--	---	----------------	---

<p>Grau 5</p>	<p>Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)</p>	<p>2,5 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balanço angulado com pernas unidas ou afastadas básica para apoio facial (subida de bicos) no bi = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Balanço à retaguarda em apoio com o corpo elevado a 45° para chegar em apoio = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Voltar à posição de apoio facial, pés e mãos com 1/2 volta para subida de básica facial para apoio (subida de bicos) = 0,5 pts   <ul style="list-style-type: none"> ○ Volta de apoio à retaguarda = 0,1 pts 
----------------------	---	----------------	---

<p>Grau 5 (cont.)</p>	<p>Exercício executado nos 2 banzos das PA (medidas FIG)</p>	<p>2,5 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balanço atrás para pôr os pés no bi com pernas fletidas = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Báscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Balançar atrás para suspensão, meio gigante para apoio facial no bs = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Novo balanço em apoio à retaguarda e balanço por baixo com 1/2 volta (180°) para chegar de pé, facial à bs = 0,5 pts 
----------------------------------	---	----------------	--

EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor e especificidades da Nota D	Exigências Específicas/ Valor Elementos	Observações
Grau 4	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3,5 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (7A) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bâscula para apoio facial (subida de bicos) no bi = 1 pts 2. Elemento próximo do banzo (ver CP - grupo 2, 4 ou 5) = 0,5 pts 3. Utilização dos 2 banzos = 0,3 pts* 4. Bâscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 0,6 pts 5. Saída do Código FIG = 0,4 pts <p style="text-align: center;">Elementos: 7A** = 0,7 pts</p> <p>*Por exemplo meio gigante para o bs ** Elementos de valor superior a A podem substituir elementos A e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG 2013 2016</p> <p>NOTA: Elementos considerados de valor A</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Meio gigante; ○ Balanço em apoio à retaguarda para pôr os pés no bi em posição engrupada;
Grau 3	Exercício executado nas PA (medidas FIG)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4,0 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (6A+1B) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bâscula para apoio facial (subida de bicos) no bi = 0,8 pts 2. Elemento próximo do banzo mínimo B (ver CP grupo 2, 4 ou 5) = 1,2 pts 3. Utilização dos 2 banzos = 0,3 pts 4. Bâscula para apoio facial (subida de bicos) no bs = 0,5 pts 5. Saída do Código FIG = 0,4 pts <p style="text-align: center;">Elementos: 6A+1B *= 0,8 pts</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p> <p>NOTA: Elementos considerados de valor A</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ gigante; ○ Balanço em apoio à retaguarda para pôr os pés no bi em posição engrupada;

<p>Grau 2</p>	<p>Exercício executado nas PA (medidas FIG)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4,7 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (5A+2B) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bâscula para apoio facial (subida de bicos) no bi = 0,3 pts 2. Balanço para apoio invertido = 1,0 pts 3. Elemento próximo do banzo mínimo B (ver CP grupo 2-4 ou 5) = 0,7 pts 4. Passagem bi/bs do código FIG = 1,4 pts 5. Saída do Código FIG = 0,4 pts <p style="text-align: center;">Elementos : 5A+2B* = 0,9 pts</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p> <p>NOTA: Elementos considerados de valor A</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Meio gigante; ○ Balanço para apoio invertido pernas afastadas = A ○ Balanço para apoio invertido pernas unidas= B
<p>Grau 1</p>	<p>Exercício executado nas PA (medidas FIG)</p>	<p style="text-align: center;">Grau 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5,7 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (4A+3B) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Balanço para apoio invertido = 0,8 pts 2. Elemento próximo do banzo mínimo B (grupo 2-4 ou 5) = 0,4 pts 3. Passagem bi/bs ou bs/bi do código FIG = 1,1 pts 4. Gigante Facial ou Dorsal = 1,4 pts 5. Saída do código FIG com 1 mortal = 1 pts <p style="text-align: center;">Elementos : 4A+3B* = 1,0 pts</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p> <p>NOTA: Elementos considerados de valor A</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Meio gigante; ○ Balanço para apoio invertido pernas afastadas = A ○ Balanço para apoio invertido pernas unidas= B



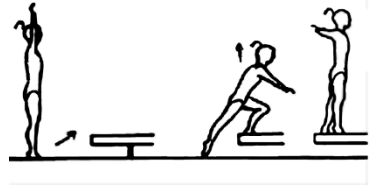



Mariana Marianito (Lisboa Ginásio Clube 2014)






TRAVE






Generalidades


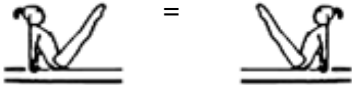


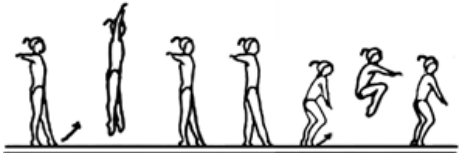
- ❖ Os exercícios na Trave (TRA) podem ser executados no banco sueco, na trave baixa ou na trave FIG.
- ❖ Apenas nos graus 14 e 12 os Eob são executados no banco sueco e na trave baixa junto aos colchões. Nos restantes graus a altura da TRA passa a ser definida consoante o escalão da ginasta, de acordo com o estabelecido no Manual de GAF da respetiva época.
- ❖ Os elementos entre os graus 14 e 5 devem ser executados pela ordem apresentada nos exercícios.
- ❖ Entre o grau 7 e 5 podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do Eob de TRA. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota D do exercício, mas poderá resultar, caso a execução não seja correta, em deduções por parte do júri E. Nesta opção apenas são obrigatórios os elementos gímnicos e acrobáticos (encontram-se assinaladas no texto em sublinhado), compondo por si só a nota de dificuldade dos exercícios.
- ❖ É permitida a colocação de **APENAS UM** trampolim na entrada.



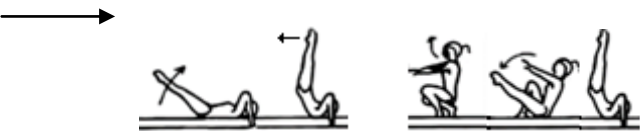


EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS





Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento	
		Valor Exercício	Descrição e valor Elementos
Grau 14	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	0,8 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Salto para a ponta do banco sueco sobre um pé = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 passos na ponta dos pés = 0,1 pts ○ Equilíbrio (2") na ponta dos pés, um pé ligeiramente à frente, braços em elevação lateral = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Levantar a perna direita à frente estendida e repetir com a perna esquerda = 0,2 pts  <p>Saída: salto em extensão na ponta do banco sueco/trave baixa = 0,2 pts</p> 


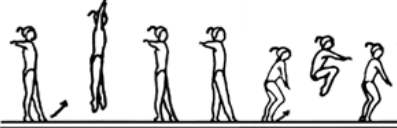

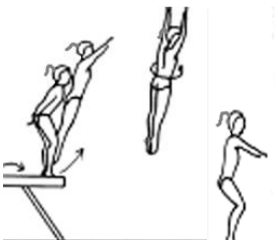
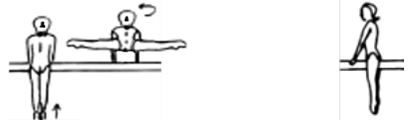
<p style="text-align: center;">Grau 13</p>	<p style="text-align: center;">Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)</p>	<p style="text-align: center;">0,9 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Salto para a ponta da trave a pés juntos ○ Dois passos em frente, juntar as pernas, salto em extensão = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Avião (2") Posição de braços livre = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ 1/2 volta sobre os 2 pés, passo atrás, 1/2 volta sobre os 2 pés braços em elevação superior durante as 1/2 voltas= 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Dois passos salto de gato = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída: salto em extensão com 1/2 volta na ponta da trave = 0,2 pts 
---	--	--	--




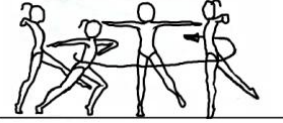
<p style="text-align: center;">Grau 12</p>	<p style="text-align: center;">Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)</p>	<p style="text-align: center;">1,0 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ De pé frente à ponta da trave, pequena flexão das pernas e rolamento à frente = 0,20 pts  ○ Elevar-se sobre uma perna, troca passo = 0,10 pts  ○ Salto com afastamento lateral das pernas (135º afastamento) = 0,3 pts  ○ Dois passos em 1/2 ponta, bandeira = 0,2 pts  ○ Saída: salto engrupado= 0,2 pts 
---	---	---	---




<p style="text-align: center;">Grau 11</p>	<p style="text-align: center;">Trave (de acordo com o escalon etário)</p>	<p style="text-align: center;">1,1 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saltar para apoio facial, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,1 pts  ○ Unir as pernas ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2") = 0,1 pts  ○ Afastar as pernas, deitar posição facial seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária em elevação atrás perna estendida, levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás= 0,1 pts  ○ Dois passos em 1/2 ponta, 1/2 volta sobre os dois pés = 0,1 pts  ○ Elevar-se para a posição de pé, troca passo, salto engrupado = 0,1+0,3 pts 
---	--	--	--





<p>Grau 11 (cont.)</p>	<p>Trave baixa (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>= 1,1 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto engrupado para chegar à posição de pé = 0,3 pts 
<p>Grau 10</p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>1,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apoiar as mãos na trave, saltar com afastamento lateral das pernas colocando os pés na trave = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Passar a posição de deitada dorsal, rolar atrás, vela, rolar à frente para a posição de cócoras = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Elevar-se para a posição de pé, um ou dois passos, salto enjambé = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um passo salto de gato = 0,3 pts 

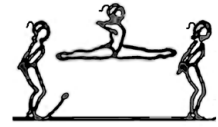
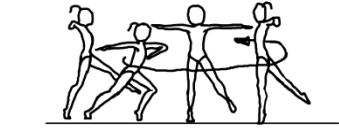
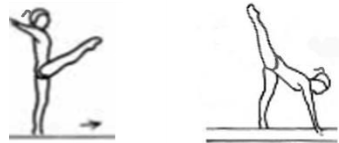
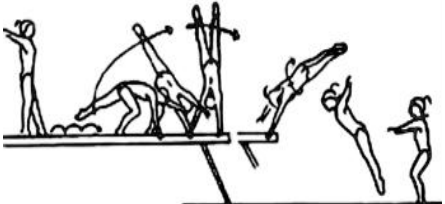
<p>Grau 10 <i>(cont.)</i></p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>1,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto de carpa para chegar à posição de pé = 0,2 pts 
<p>Grau 9</p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>1,4 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apoiar as mãos na trave, passar 1 perna em extensão para ficar na posição a cavalo= 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Unir as pernas ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente (2'') = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Afastar as pernas, deitar posição facial seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária em elevação atrás perna estendida, levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás= 0,2 pts <p>→</p> 

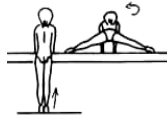




<p>Grau 9 (cont.)</p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>1,4 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 passos em ½ ponta, ½ volta sobre os 2 pés = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Troca-passo, salto engrupado = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolamento à frente elevar-se sobre uma perna = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída: salto em extensão com 1/1 pirueta na ponta da trave = 0,2 pts 
<p>Grau 8</p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>1,6 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saltar para ângulo em posição transversal da trave, ¼ de volta em ângulo para em posição a cavalo = 0,1 pts 

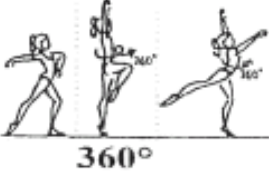

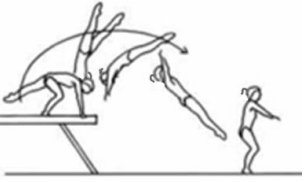
<p style="text-align: center;">Grau 8 (cont.)</p>	<p style="text-align: center;">Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p style="text-align: center;">1,6 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sentar e apoiar as duas mãos atrás, para sentada longitudinal, unir as pernas em extensão elevadas, levantar com um pé ligeiramente avançado = 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Troca passo com a perna direita ou com a perna esquerda = 0,2 pts</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sissone +salto em extensão= 0,2+0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ ½ pivot sobre uma perna (perna livre fletida ou estendida) = 0,2 pts <div style="text-align: center;">  </div>
--	--	--	---



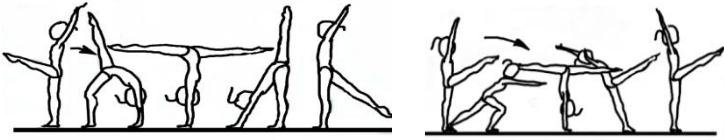

<p>Grau 8 (cont.)</p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>1,6 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rolamento à frente ou rolamento à retaguarda = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos salto de gato = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saída: Balançar para apoio invertido, e largando a trave com a mão esq. ou dir, sair para chegar de pé = 0,3 pts 
----------------------------------	--	----------------	---



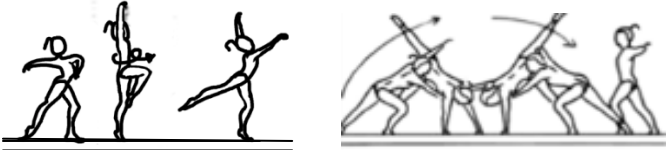
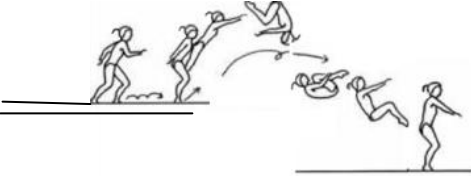
<p style="text-align: center;">Grau 7</p>	<p style="text-align: center;">Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p style="text-align: center;">1,8 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Apoiar as mãos na trave e ângulo transversal, ¼ de volta em ângulo para ficar em posição a cavalo</u> = 0,3 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Deitar para a posição de vela (2''), levantar com 1 pé ligeiramente avançado</u> = 0,2 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Diretamente salto em extensão com troca de pés</u> = 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Rolamento à frente sem mãos</u> = 0,4 pts <div style="text-align: center;">  </div>
--	--	--	---

<p>Grau 7 <i>(cont.)</i></p>	<p>Trave (de acordo com o escalon etário)</p>	<p>1,8 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Salto com afastamento antero-posterior das pernas</u> = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Troca passo, <u>1/2 pivot</u> (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Passo com elevação da perna à frente, passo e agarrando a trave elevação da perna atrás = 0,1 pts  <p>Saída: <u>Rondada com as mãos na ponta da trave</u> = 0,3 pts</p> 
---	--	----------------	---

<p>Grau 6</p>	<p>Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p>2,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Frente à trave, <u>saltar colocando os pés na trave para a posição de pernas afastadas, inclinação do tronco à frente, mãos na trave</u> = 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¼ volta para sentada longitudinal, <u>levantar-se sobre uma perna</u> = 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Passo atrás, ¼ volta sobre os 2 pés, passo lateral, passo cruzado (pé por trás), ¼ volta sobre os 2 pés = 0,1 pts <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Salto enjambé + salto de gato</u> = 0,3+0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Balanço até apoio invertido</u>, regresso a posição de pé = 0,3 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Salto engrupado</u> = 0,2 pts <div style="text-align: center;">  </div>
----------------------	--	----------------	--

<p>Grau 6 <i>(cont.)</i></p>	<p>Trave (de acordo com o escalon etário)</p>	<p>2,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Pivot de 360°</u> = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um passo e <u>roda</u> = 0,4 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ 1/2 volta sobre os 2 pés, troca passo = 0,1 pts ○ Saída: <u>Salto de mãos</u> = 0,4 pts 
---	--	----------------	---

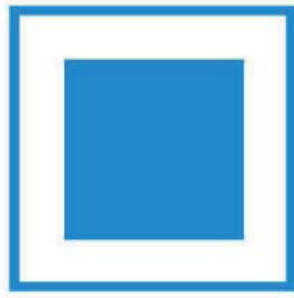
<p>Grau 5</p>	<p>Trave (de acordo com o escalon etário)</p>	<p>2,8 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apoiar as mãos na <u>trave</u>, saltar colocando os pés entre as mãos na <u>posição de cócoras</u>, endireitar o tronco ¼ de volta = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Elevar-se para a posição de pé, um ou dois passos <u>salto enjambé (salto de veado)</u>, juntar os pés salto em extensão = 0,3 pts+0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Aranha atrás OU aranha à frente</u> = 0,6 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Descer até à posição de cócoras, ½ volta e elevar-se para a posição de pé = 0,1 pts 
----------------------	--	----------------	---

<p style="text-align: center;">Grau 5 <i>(cont.)</i></p>	<p style="text-align: center;">Trave (de acordo com o escalão etário)</p>	<p style="text-align: center;">2,8 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Pivot de 360°</u> = 0,2 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Um ou dois passos, <u>salto engrupado com uma perna estendida à frente (Salto pistola)</u> = 0,3 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>1/2 pivot</u> com a perna livre em posição livre, <u>roda</u> = 0,1+0,3 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida saída de <u>mortal à frente engrupado</u> = 0,6 pts <div style="text-align: center;">  </div>
---	--	--	---

EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor e especificidades da Nota D	Exigências Específicas/Valor Elementos	Observações
Grau 4	Trave alta (medidas FIG)	3,5 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (7A)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada do código FIG = 0,2 pts 2. Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 1,2 pts 3. Série gímnica de dois elementos, um com salto de afastamento de 180°+ pivot ou salto gímnico (opcional) = 0,5 pts 4. Pivot do Código FIG = 0,4 pts 5. Saída do Código FIG = 0,5 pts <p style="text-align: center;">Elementos: 7A = 0,7 pts*</p> <p style="text-align: center;">* Elementos de valor superior a A podem substituir elementos A e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	Utilizar elementos Código Pontuação FIG
Grau 3	Trave alta (medidas FIG)	4,0 pts ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos (6A+1B)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 1,2 pts 2. Um elemento acrobático com voo = 0,7 pts 3. Série gímnica de dois elementos, um com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 4. Pivot do Código FIG = 0,4 pts 5. Saída do Código FIG = 0,4 pts <p style="text-align: center;">Elementos: 6A+1B = 0,8 pts*</p> <p style="text-align: center;">* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	Utilizar elementos Código Pontuação FIG

<p>Grau 2</p>	<p>Trave alta (medidas FIG)</p>	<p>4,5 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos <p>(5A+2B)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dois elementos acrobáticos do código FIG, um com voo em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 1,0 pts 2. Uma série acrobática com dois elementos (iguais ou diferentes) = 1,4 pts 3. Série gímnica de dois elementos, 1 com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 4. Pivot do Código FIG= 0,4 pts 5. Saída do Código FIG: 0,3 pts <p>Elementos :</p> <p>5A+2B = 0,9 pts*</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e são contabilizados com o respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p>
<p>Grau 1</p>	<p>Trave alta (medidas FIG)</p>	<p>5,2 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ (4A+3B) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uma série acrobática com dois elementos, um com voo = 2,0 pts 2. Dois elementos acrobáticos do código FIG, um com voo em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 1,0 pt 3. Série gímnica de dois elementos, um com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 4. Pivot do código FIG= 0,4 pts 5. Saída do Código FIG: 0,3 pts <p>Elementos :</p> <p>4A+3B = 1,0 pt*</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e são contabilizados com o respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,...)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p>



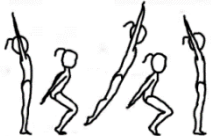




Mariana Pitrez (Ginásio Clube da Maia 2014)

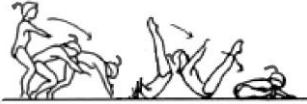




SOLO





Generalidades






- ❖ Os Eob no Solo (SO) no grau 14 e 13 podem ser executados em metade do praticável ou no rolo, sempre que haja conveniência na gestão da competição.
- ❖ Os EOb deverão ser acompanhados pela música que acompanha a gravação em vídeo.
- ❖ Os elementos entre os graus 14 e 8 devem ser executados pela ordem apresentada nos exercícios.
- ❖ Entre o grau 7 e 5 podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes dos Eob de SO. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota D do exercício, mas poderá resultar, caso a execução não seja correta, em deduções por parte do júri E. Nesta opção apenas são obrigatórios os elementos gímnicos e acrobáticos (encontram-se assinaladas no texto em sublinhado), compondo por si só a nota de dificuldade dos exercícios. A ginasta pode igualmente utilizar uma música diferente da apresentada para os EOb.
- ❖ A ordem de execução dos EOb entre o grau 7 e 5 pode ser alterada.
- ❖ A direção dos EOb é livre, podendo a ginasta percorrer todo o praticável.

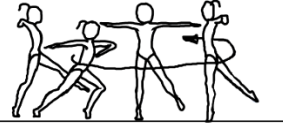




EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

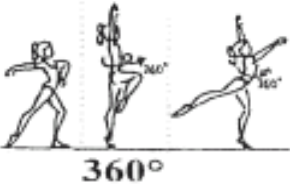


Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento	
		Valor Exercício	Descrição e valor Elementos
Grau 14	Rolo ou metade do praticável	0,8 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Da posição de pé, alguns passos para chegar com pés juntos, salto em extensão, receção com os pés juntos = 0,1 pts  ○ Troca passo, salto de gato = 0,2 pts  ○ Rolamento à frente para terminar sentada com pernas unidas = 0,2 pts  ○ Flexão de tronco à frente tocar com o peito nas pernas (aguentar 2") = 0,1 pts  <p>Rolar à retaguarda até apoiar os ombros, vela, rolar à frente e passando pela posição de cócoras salto engrupado = 0,2pts</p> 

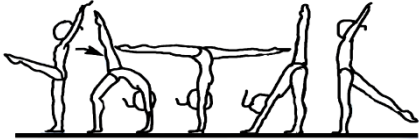



<p style="text-align: center;">Grau 13</p>	<p style="text-align: center;">Rolo ou metade do praticável</p>	<p style="text-align: center;">0,9 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Da posição de pé, troca passo, unir os pés, rolamento à frente para terminar sentado com pernas afastadas, flexão do peito à frente (folha), tocar com o peito no chão, braços estendidos em posição livre = 0,2 + 0,1 pts <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> ○ Endireitar o tronco e fletindo uma perna sobre a outra, passando pela posição ajoelhada elevar-se até à posição de pé, troca passo com a perna direita, troca passo com a perna esquerda, juntar os pés salto de afastamento antero-posterior das pernas (135°) = 0,2 pts <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> ○ Passo de valsa, unir os pés, rolamento atrás engrupado = 0,1 pts <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> ○ Rolar à retaguarda até apoiar os ombros, vela, rolar à frente até à posição de pé, um passo e 1/2 pivot (180°) sobre 1 pé (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 pts <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> ○ Alguns passos de corrida e com chamada a dois pés e salto com afastamento lateral das pernas (135°) = 0,2 pts <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div>
---	--	--	---





Grau 12	Praticável	1,0 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Troca passo, salto de gato seguido de sissone = 0,1 + 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um ou dois passos balanço para apoio invertido para voltar à posição de pé = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um passo roda = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Juntar as pernas, rolamento atrás com pernas estendidas para terminar com pernas afastadas tronco inclinado à horizontal, braços laterais, ¼ de volta e sem colocar as mãos no chão deslizar até espargata antero-posterior = 0,1+ 0,1 pts 
----------------	-------------------	---------	---

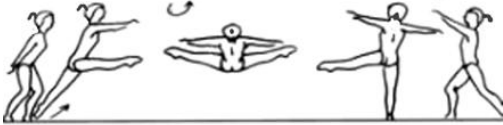


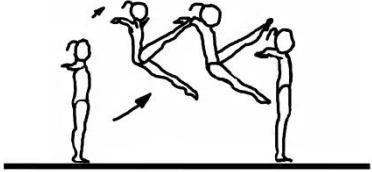
<p>Grau 12 (cont.)</p>	<p>Praticável</p>	<p>1,0 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Passar a perna de trás estendida para a unir à da frente, marcar com as mãos atrás da bacia, deitar e subir para ponte = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Baixar para a posição de deitada estendendo o corpo e rolar 1/2 volta para a posição de deitada facial, mãos apoiadas ao lado do corpo, puxar lentamente as pernas e rolamento à frente para chegar na posição de pé, alguns passos de corrida e juntando as pernas salto em extensão com 360° = 0,1 + 0,1 pts 
<p>Grau 11</p>	<p>Praticável</p>	<p>1,1 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Da posição de pé, troca passo, juntar as pernas e salto de carpa = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um passo em frente, balanço para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado) = 0,1 pts 


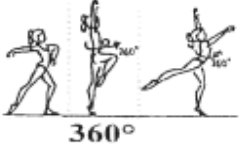



<p style="text-align: center;">Grau 11 <i>(cont.)</i></p>	<p style="text-align: center;">Praticável</p>	<p style="text-align: center;">1,1 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ½ pivot sobre 1 pé (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 pts  ○ Um passo, elevar uma perna e roda = 0,2pts  ○ Unir as pernas rolamento atrás com pernas estendidas para terminar em posição de prancha facial= 0,1 pts  ○ Passar para a posição de cócoras com as mãos apoiadas no solo, elevar-se para a posição de pé, alguns passos unir os pés salto em extensão seguido de salto engrupado = 0,1 + 0,1 pts  ○ Alguns passos de corrida rolamento saltado, para terminar com um joelho no chão, a outra perna fletida, posição de braços livre= 0,2 pts 
--	--	--	--

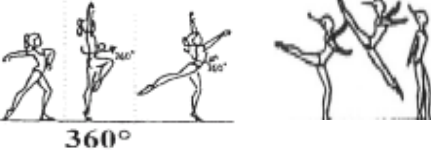



<p style="text-align: center;">Grau 10</p>	<p style="text-align: center;">Praticável</p>	<p style="text-align: center;">1,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Da posição de sentido, um passo à frente para a posição de ligeiro afundo pivot de 360° sobre uma perna (perna livre fletida ou estendida) = 0,2 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Um passo em frente subir para apoio invertido, descer para ponte e levantar-se para a posição de pé sobre as duas pernas = 0,2 pts <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dois ou três passos em 1/2 ponta e onda do corpo atrás levando os braços até à elevação superior, 1/2 volta sobre os dois pés alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado), salto de gato (seguido ou com passos de intervalo) = 0,1 + 0,1 pts <div style="text-align: center;">  </div>
---	--	--	---





<p style="text-align: center;">Grau 10 <i>(cont.)</i></p>	<p style="text-align: center;">Praticável</p>	<p style="text-align: center;">1,2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Um ou dois passos aranha atrás = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com 1/2 volta para passar poravião e terminar em afundo = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Juntar os pés, fletir as pernas e subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida, rondada, salto em extensão e termina com um passo à retaguarda em afundo, um braço arredondado à frente do corpo e o outro em elevação superior = 0,2 pts 
--	--	--	---



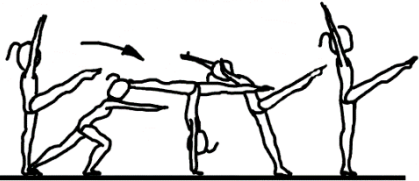

Grau 9	Praticável	1,4 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Da posição de sentido, troca passo salto de gato com ½ volta = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida, salto de mãos com receção com uma perna = 0,3 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Dois ou três passos, salto enjambé (salto de veado), seguido de sissone = 0,1 + 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um ou dois passos, elevar uma perna roda seguida de aranha atrás= 0,1+0,1 pts 
---------------	-------------------	---------	--





<p>Grau 9 (cont)</p>	<p>Praticável</p>	<p>1,4 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida salto enjambé com ¼ de volta (salto de lado) = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida rondada, salto em extensão, salto engrupado = 0,2 + 0,1 + 0,1 pts  <p>Galope lateral, passo lateral para afundo lateral, posição de braços livre</p>
<p>Grau 8</p>	<p>Praticável</p>	<p>1,6 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partindo da posição de pé, dois passos uma volta de 360º em meia ponta sobre os dois pés, passo de valsa <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida salto de mãos com receção a uma perna, troca passo, salto de tesoura = 0,2 + 0,1 pts  

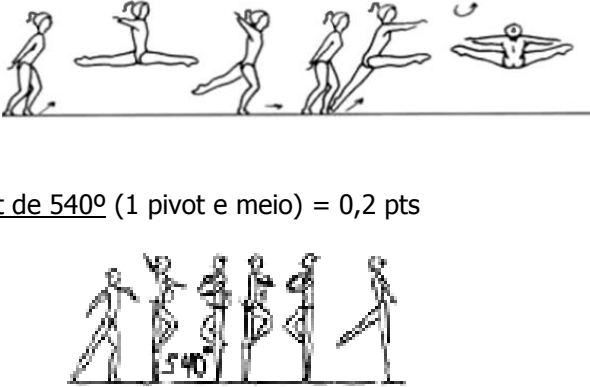
<p style="text-align: center;">Grau 8 (cont)</p>	<p style="text-align: center;">Praticável</p>	<p style="text-align: center;">1,6pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos rondada com salto em extensão com ½ volta, terminando sobre os dois pés, rolamento à frente saltado = 0,3 + 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Um ou dois passos, pivot de 360° = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolamento atrás com pernas e braços fletidos para chegar a apoio invertido = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado) seguido de salto engrupado com uma perna estendida à frente (pistola) = 0,1 + 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Tic-tac (balanço para apoio invertido, descer para ponte sobre uma perna e voltar para trás com a mesma perna) seguido de sissone = 0,2 + 0,1 pts 
---	--	---	--

Grau 7	Praticável	1,8 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Da posição de sentido um passo à frente para a posição de ligeiro afundo <u>pivot de 360° sobre uma perna</u>, um ou dois passos <u>sissonne</u> = 0,2 + 0,1 pts  ○ Alguns passos <u>roda seguida de rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas</u> (pernas sempre estendidas durante o rolamento) = 0,1 + 0,1 pts  ○ Passos de valsa à direita, passos de valsa à esquerda alguns passos de corrida e <u>salto de mãos com receção a duas pernas</u> = 0,5 pts  ○ Um ou dois passos <u>aranha atrás</u> = 0,2 pts 
---------------	-------------------	---------	--

<p>Grau 7 (cont)</p>	<p>Praticável</p>	<p>1,8 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> Um passo à retaguarda e ½ volta, alguns passos de corrida <u>salto enjambé (salto de veado), salto de tesoura (seguido ou com passos de intervalo)</u> = 0,1 + 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> Onda do corpo atrás, alguns passos de corrida <u>rondada, salto de carpa (os dois elementos seguidos)</u>, ½ volta e terminar com uma perna estendida atrás e os braços cruzados à frente do corpo = 0,2+ 0,2 pts 
<p>Grau 6</p>	<p>Praticável</p>	<p>2,0 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> Da posição de sentido, alguns passos de corrida <u>rondada flic, salto em extensão com 1/2 volta (os dois elementos seguidos)</u> = 0,1+0,6+0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> <u>Dois saltos enjambés (salto de veado) seguidos</u> = 0,2 pts 

<p>Grau 6 (cont)</p>	<p>Praticável</p>	<p>2,0 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Troca passo com a perna direita ou com a perna esquerda <u>um pivot de 360°</u> = 0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns passos de corrida <u>salto de mãos com receção a duas pernas seguido de rolamento à frente saltado, levantar-se e sissone</u> = 0,2+0,1+0,1 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Aranha à frente</u> = 0,2 pts  <ul style="list-style-type: none"> ○ Saltar com uma perna elevando o joelho e repetir com a outra perna, juntar as pernas e partindo da posição de pé <u>rolamento atrás para pino</u> = 0,2 pts  <p>Descer de apoio invertido, deslizar para espargata antero-posterior, virar 1/4 de volta, deslizar para a frente com pernas afastadas para terminar na posição de deitada facial com as pernas unidas, mãos debaixo do queixo. = 0,1 pts</p>
---------------------------------	--------------------------	----------------	---

Grau 5	Praticável	2,8 pts	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Rondada flic flic carpa</u> = 0,1+0,3+0,3+0,1 pts  ○ <u>Salto de mãos a receção a duas pernas, cambalhota saltada</u>= 0,2+0,1 pts  ○ Alguns passos de corrida <u>salto enjambé com troca de pernas</u> (troca) = 0,7 pts  ○ <u>Aranha atrás com 1 perna e sem paragem flic atrás com receção a duas pernas</u> = 0,1+0,3 pts 
---------------	-------------------	---------	--

<p style="text-align: center;">Grau 5 <i>(cont.)</i></p>	<p style="text-align: center;">Praticável</p>	<p style="text-align: center;">2,8 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Série gímica 2 elementos em que um tem de ser salto com afastamento antero-posterior de 180° = 0,4 pts</u> <p>EXEMPLO</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Um pivot de 540° (1 pivot e meio) = 0,2 pts</u>
---	--	--	---

EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor e especificidades da Nota D	Exigências Específicas/ Valor Elementos	Observações
Grau 4	Praticável	<p style="text-align: center;">3,5 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos <p style="text-align: center;">(7A)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Série acrobática com dois elementos do Código FIG com voo = 0,8 pts 2. Série gímnica de dois elementos do Código FIG, um com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 3. Um mortal = 0,7 pts 4. Pivot do Código FIG = 0,4 pts 5. Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás = 0,4 pts <p style="text-align: center;">Elementos:</p> <p style="text-align: center;">7A = 0,7 pts*</p> <p style="text-align: center;">* Elementos de valor superior a A podem substituir elementos A e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,....)</p>	Utilizar elementos Código Pontuação FIG
Grau 3	Praticável	<p style="text-align: center;">4,0 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos <p style="text-align: center;">(6A+1B)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Série acrobática com 3 elementos do Código FIG com voo (dois podem ser iguais) = 1,1 pts 2. Série gímnica de dois elementos do Código FIG, um com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 3. Elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 0,5 pts 4. Um Pivot do Código FIG = 0,4 pts 5. Um mortal = 0,7 pts <p style="text-align: center;">Elementos:</p> <p style="text-align: center;">6A+1B = 0,8 pts*</p> <p style="text-align: center;">* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,....)</p>	Utilizar elementos Código Pontuação FIG

<p>Grau 2</p>	<p>Praticável</p>	<p>4,7 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos <p>(5A+2B)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Série acrobática com mínimo dois elementos do Código FIG com voo, incluindo um mortal = 1,4 pts 2. Série gímnica de dois elementos do Código FIG, um com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 3. Mortais diferentes = 1,2 pts 4. Um pivot do Código FIG = 0,4 pts 5. Dois elementos acrobáticos do código FIG em direções diferentes (frente/lado e atrás) = 0,3 pts <p>Elementos: 5A+2B = 0,9 pts*</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respectivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,....)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p>
<p>Grau 1</p>	<p>Praticável</p>	<p>5,7 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Exigências Específicas ▪ 7 Elementos ▪ 4A+3B 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duas séries acrobática com mortais = 2,0 pts 2. Série gímnica de dois elementos do Código FIG, um com salto de afastamento de 180° = 0,5 pts 3. Elementos acrobáticos com vôo e sem apoio das mãos em direções diferentes = 1,1 pts 4. Pivot do Código FIG = 0,3 pts 5. Um elemento gímnico de valor B = 0,8 pts <p>Elementos: 4A+3B= 1,0 pt*</p> <p>* Elementos de valor superior podem substituir elementos de valor A e B e bonificam no respetivo valor (B=0,2pts, C=0,3pts,....)</p>	<p>Utilizar elementos Código Pontuação FIG</p>