



**ERRATA**

**REGULAMENTO**

**ESPECÍFICO DE**

**Ginástica Artística**

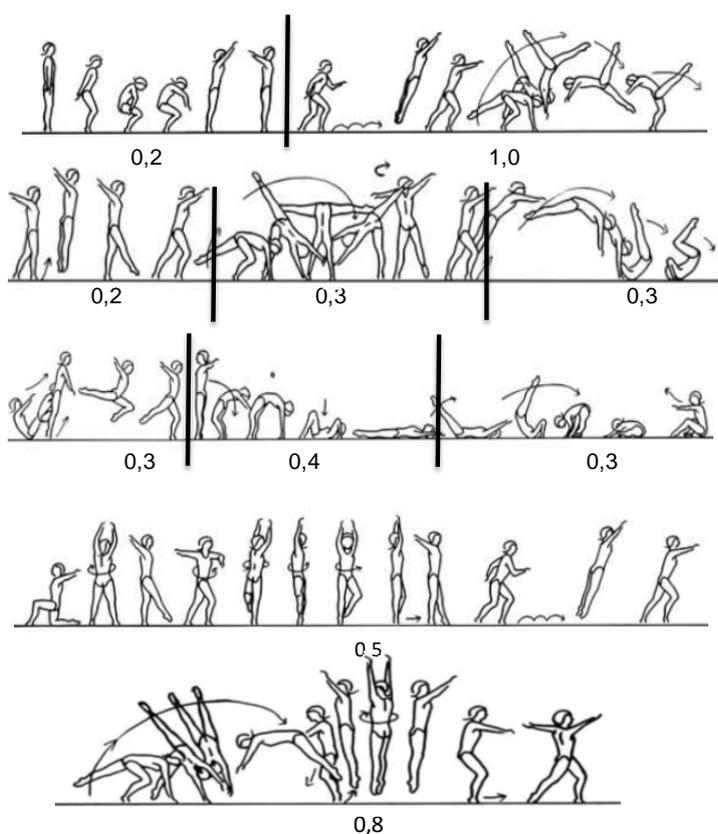
**2018-2019**

9 de janeiro 2019

O Regulamento específico já se encontra em conformidade com as alterações produzidas neste documento.

Pág 19

➤ **Exercício B – 4,3 pts**



Da posição de sentido, ligeira flexão das pernas e onda de corpo à frente, levando os braços à elevação superior, alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna.

Troca passo (pas chassé). Diretamente roda com  $\frac{1}{4}$  de volta na direção do movimento. Diretamente chamada com uma perna e rolamento saltado, para chegar com pernas juntas.

Diretamente sissone com a perna da frente fletida. Um passo para colocar as pernas paralelas e descer à retaguarda para ponte. Descer o corpo até a posição deitada com pernas estendidas. Rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas para chegar sentada com o peito tocando no chão.

Endireitar o tronco e, flectindo uma perna sobre a outra, erguer-se, passando pela posição ajoelhada sobre uma perna,  $\frac{1}{2}$  volta sobre as duas pernas, posição de afundo com os braços em oposição às pernas, um em elevação lateral e outro arredondado em frente ao tronco, uma volta ( $360^\circ$ ) à retaguarda sobre uma perna estendida, a outra fletida em elevação lateral, a ponta do pé tocando na outra perna, os braços arredondados em elevação superior, alguns passos de corrida.

Rondada, salto em extensão com  $\frac{1}{2}$  volta, um passo em frente para a posição de afundo, os braços em oposição às pernas, um em elevação lateral, o outro em elevação anterior.