



# REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ARTÍSTICA 2017-2018



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	P. 2
<b>2. ORGANIZAÇÃO</b>	P. 2
<b>3. PROGRAMA TÉCNICO</b>	P. 3
<b>4. AJUIZAMENTO</b>	P. 4
<b>5. CLASSIFICAÇÕES</b>	P. 6
<b>6. NÍVEL 1 E 2</b>	P.7
<b>6.1. Pontuação</b>	P. 7
<b>6.2. Deduções</b>	P. 9
<b>6.3. Programa de Exercícios Obrigatórios</b>	P. 10
• Nível 1	P. 11
• Nível 2	P. 15
<b>7. NÍVEL 3</b>	P.19
<b>7.1. Pontuação</b>	P. 19
<b>7.2. Deduções</b>	P. 21
<b>7.3. Programa de Exercícios Facultativos</b>	P. 22
• Nível 3	P. 23
<b>8. CASOS OMISSOS</b>	P. 35

## 1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Artística realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

### NOTA PRÉVIA

A Ginástica Artística no Desporto Escolar encontra-se dividida em três níveis: 1, 2 e 3.

Nas provas da fase Local participam todos os níveis (1, 2 e 3), apenas o nível 3 terá acesso às fases Regional e Nacional.

O presente Regulamento Específico define a estrutura dos exercícios, programas e regras de avaliação para nível 1, 2 e 3, e encontra-se dividido em 3 partes:

- 1ª - Regras e considerações gerais a observar em todos os níveis;
- 2ª- Ajuizamento, pontuação, estrutura e composição de exercícios de nível 1 e 2;
- 3ª- Ajuizamento, pontuação, estrutura e composição de exercícios de nível e 3;

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos em vigor, pelo que se aconselha a leitura atenta do mesmo.

## 2. ORGANIZAÇÃO

- A competição poderá decorrer simultaneamente para GAF e GAM..
- Deverá ser feito um sorteio que definirá a ordem de passagem da competição.
- De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho necessários.
- Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 alunos.
- Há que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível/especialidade) seja assegurado, do início ao fim da prova, pelo mesmo painel de juízes. Por exemplo, caso se formem três grupos de trabalho de nível 3 GAF, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados, por especialidade, pelo mesmo painel.
- Terá que ser igualmente assegurado que a mesma especialidade/nível seja observada/pontuada sequencialmente pelo mesmo painel de juízes. Isto é, um painel que estiver a pontuar nível 2 GAM – solo, só poderá começar a pontuar outro nível quando o grupo anterior tiver terminado a rotação – não poderá pontuar duas provas intercaladamente. Não será permitida a seguinte situação: rotação solo – GAM nível 2 / GAM nível 1 / GAM nível 2 / GAM nível 1 /...
- Poderão ser montadas diferentes áreas de competição (por nível ou especialidade).

- Os períodos de aquecimento serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de alunos em competição.

### **CARTAS DE COMPETIÇÃO**

As Cartas de Competição de Ginástica Artística do DE, para Solo, Aparelhos e Salto, níveis 1, 2 e 3, encontram-se disponíveis na página WEB do DE. Deverão ser preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com as indicações da mesma.

## **3. PROGRAMA TÉCNICO**

### **PROGRAMA DA COMPETIÇÃO**

O programa da competição de Ginástica Artística do Desporto Escolar prevê a realização de provas por género e nível (1, 2 e 3). As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios em cada nível de acordo com a seguinte tabela:

- Nível 1 e 2: consiste na realização de um exercício obrigatório em cada uma das especialidades, de acordo com as tabelas apresentadas neste RE;
- Nível 3: consiste na realização de um exercício obrigatório em cada uma das especialidades (podendo o(a) aluno(a) optar entre dois exercícios com níveis de dificuldade diferentes), de acordo com as tabelas apresentadas neste RE);

<b>Nível</b>	<b>Escalão</b>	<b>Aparelho</b>	<b>Programa</b>
<b>Nível 1</b>	Infantis e iniciados	Solo Salto Aparelho facultativo <ul style="list-style-type: none"> <li>Feminino - Trave ou Barra Fixa</li> <li>Masculino – Paralelas ou Barra Fixa</li> </ul>	Obrigatório
<b>Nível 2</b>	Infantis, Iniciados e Juvenis	Solo Salto Aparelho facultativo <ul style="list-style-type: none"> <li>Feminino - Trave ou Barra Fixa</li> <li>Masculino – Paralelas ou Barra Fixa</li> </ul>	Obrigatório
<b>Nível 3</b>	Infantis, Iniciados e Juvenis	Solo Salto Aparelho facultativo <ul style="list-style-type: none"> <li>Feminino - Trave ou Barra Fixa</li> <li>Masculino – Paralelas ou Barra Fixa</li> </ul>	Obrigatório (o aluno pode optar por um dos exercícios obrigatórios apresentados para este nível)

Nas provas da fase Local participam todos os níveis, apenas o nível 3 tem acesso às fases seguintes (Regional e Nacional).

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos.

#### **4. AJUIZAMENTO**

De acordo com o especificado no Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar em vigor, pp. 12, artigo 25º, “1 - Em todos os jogos/provas da fase local, regional e nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz/árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Excetuando-se as modalidades cujo regulamento específico ou da prova contemple outro número de árbitros ou outras formas de arbitragem.”

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, pp. 11 “todos os GE devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.”

#### **Organização do Júri**

Um painel de júri é constituído por juizes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

Os JE pontuam a execução dos exercícios de acordo com um determinado número de critérios, a nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada exercício.

O CP, que deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função, deverá:

- Pontuar a execução, de modo a que a sua nota possa servir de referência ou entrar para o cálculo da nota final;
- Aplicar as deduções;
- No nível 1 e 2 - verificar a composição de cada exercício, de acordo com as exigências técnicas;
- No nível 3 – conferir o valor de dificuldade do exercício de acordo com os elementos realizados/reconhecidos.

#### Provas de nível local:

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de 5 juizes + Chefe de Painel, o mesmo deverá ser constituído respeitando as seguintes prioridades:

- 4 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final);
- 3 JE + 1 CP (em que a nota do CP é apenas de referência não entrando para o cálculo da nota final);
- 2 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final);

Provas de nível regional e nacional:

Nas provas regionais e nacionais o painel de júri das diferentes especialidades/aparelho será constituído por 5 JE e 1 CP. Caso não seja possível formar um painel com 5 JE + 1 CP, o CP poderá substituir um dos JE, isto é, a sua nota deixará de ser apenas nota de referência e entrará também para a fórmula da nota final. Continuando a exercer todas as outras funções como Chefe de painel.

A nota final de execução de um exercício avaliado por um Painel de 5 juízes resultará da média das 3 notas intermédias dos 5 juízes de Execução (retirando a nota mais alta e a mais baixa).

A nota final de execução de um exercício avaliado por um painel de 3 juízes resultará da média das notas dos 3 juízes Execução.

À nota de Execução far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo CP e soma-se:

- no nível 1 e 2 - as notas de Composição (em solo e aparelho facultativo)
- no nível 3 – a nota de dificuldade (em cada um dos aparelhos)

**Exemplo – Painel de Júri com 5 juízes**

Juízes	J1	J2	J3	J4	J5	CP		
Nota	E + alta			E + baixa		Composição ou Dificuldade	Deduções	+Referência
Nota Final	$(((J2+J3+J5)/3) + \text{Composição ou Dificuldade}) - \text{Deduções}$							

**Exemplo – Painel de Júri com 4 juízes de Execução + 1 CP**

Juízes	J1	J2	J3	J4	CP	CP		
Nota	E + alta			E + baixa		Dificuldade Ou Composição	Deduções	Nota de referência
Nota Final	$(((J2+J3+CP)/3) + \text{Composição ou Dificuldade}) - \text{Deduções}$							

**Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes**

Juízes	J1	J2	J3	CP		
Nota	E	E	E	Composição ou Dificuldade	Referência	Deduções
Nota Final	$(((J1+J2+J3)/3) + (\text{Composição ou Dificuldade}) - \text{Deduções}$					

**Exemplo - Painel de Júri com 2 juízes de Execução + 1 CP**

Juízes	J1	J2	CP	CP		
Nota	E	E	E	Composição ou Dificuldade	Deduções	Nota de referência
Nota Final	$(((J1+J2+CP)/3) + \text{Composição ou Dificuldade}) - \text{Deduções}$					

Esta nota poderá ir até às milésimas.

## 5. CLASSIFICAÇÕES

Serão apuradas classificações individuais por nível e gênero.

É vencedor o(a) aluno(a) que obtiver melhor pontuação no conjunto dos exercícios do Programa Obrigatório de acordo com o nível:

- Nível 1 e 2: somatório das notas obtidas no **Solo, Aparelho Facultativo e melhor Salto;**
- Nível 3: somatório das notas obtidas no **Solo, Aparelho Facultativo e média dos dois Saltos.**

### ➤ CRITÉRIOS DE DESEMPATE

Em caso de igualdade de pontos, segue-se o princípio de que os (as) alunos (as) em igualdade pontual têm direito à mesma classificação, eliminando-se automaticamente a classificação seguinte.

Por exemplo:

- a) Com dois primeiros lugares, não haverá segundo mas haverá terceiro;
- b) Com três primeiros não haverá segundo nem terceiro;
- c) Com dois segundos lugares não haverá terceiro.

Os critérios de desempate definidos abaixo serão aplicados apenas em situações de apuramento para a fase seguinte, para efeitos de inscrição nessa fase, mantendo-se o lugar na tabela classificativa. Por exemplo, numa prova local/regional existem dois segundos classificados, sendo que são apurados para a fase seguinte os dois primeiros classificados. Neste caso, são atribuídas medalhas: ao aluno primeiro classificado e aos dois segundos classificados. No entanto, como para a fase seguinte apenas passam dois, será inscrito o primeiro aluno e um dos alunos segundo classificado, de acordo com os seguintes critérios de desempate:

#### ➤ Nível 1 e 2:

- 1- O(a) aluno(a) com menor valor de deduções nas três especialidades – Solo, Aparelho e Salto;
- 2- Maior nota de Solo;
- 3- Maior nota de Aparelho;
- 4- Maior nota de Salto;

#### ➤ Nível 3:

- 1- O(a) aluno(a) com menor valor de deduções nas três especialidades – Solo, Aparelho e Salto;
- 2- Maior nota de Execução de Solo - retirar Dificuldade (independentemente do exercício realizado – A ou B);
- 3- Maior nota de Execução de Aparelho - retirar Dificuldade (independentemente do exercício realizado – A ou B);
- 4- Maior nota de Execução de Salto - retirar Dificuldade (independentemente do exercício realizado – A, B ou C);

## 6. NÍVEL 1 e 2

### 6.1. PONTUAÇÃO

#### SOLO, BARRA FIXA, PARALELAS E TRAVE

No Solo, Barra Fixa, Paralelas e Trave, o que define a nota final (de 1 a 15 pontos) é o somatório da nota de composição com a média da nota de execução atribuída por cada um dos juízes, à qual se aplicarão as respetivas deduções (se existirem).

#### NOTA DE COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO - C

A nota de Composição é atribuída relativamente ao cumprimento das exigências técnicas. Isto é, de acordo com o número de elementos obrigatórios exigido.

O cumprimento das exigências técnicas será verificado pelo CP que atribuirá a respetiva pontuação.

<b>Tabela de pontuação para Composição do Exercício em Solo e Aparelhos</b>	
<b>Número de elementos não executados</b>	<b>Nota</b>
0	Excelente - 5
1	Muito Bom - 4
2	Bom - 3
3	Suficiente - 2
4 ou +	Fraco - 1

**Nota:** caso o aluno apresente algum elemento obrigatório em ordem diferente à que é exigida o elemento contará como executado para a sua nota de composição. A penalização será aplicada na nota de execução (Coreografia/fluidez).

#### NOTA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO – E

A nota de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Correção Técnica – de acordo com a correção da execução técnica durante a totalidade do exercício (alinhamento dos segmentos corporais, extensão dos pés, posições relativas entre os membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas, flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas, definição de ângulos corporais, estabilidade das receções, insuficiente flexibilidade, entre outros).



- Atitude Gímnica – Postura, Expressão, Empenho, Motivação para a execução.
- Ritmo de Execução dos Elementos – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnic. (Exemplo 1: manutenção de 2” nos elementos em que tal é exigido – apoio facial invertido, avião, etc.; Exemplo 2 – Correr para executar o Salto de Mãos)
- Coreografia/fluidez – Cumprimento da sequência exigida. Ligação correta dos diferentes elementos. Execução dos elementos sem quebras ou esforço.

## **SALTOS**

O aluno pode realizar dois saltos, contando para efeitos de classificação a melhor pontuação obtida.

Para a prova de nível 1 deve ser utilizado um Boque, na impossibilidade deverá ser utilizado um plinto pequeno diminuindo a altura do mesmo relativamente ao especificado na descrição do exercício (passando da altura do abdómen para altura da cintura).

As provas de nível 2 devem realizar-se utilizando **um plinto pequeno** (Plinto Sueco – piramidal de 6 caixas).

Na ausência de plinto poderá utilizar-se cavalo ou boque com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.

Devem ser utilizados trampolins tipo *Reuther*. Na sua ausência podem utilizar-se trampolins Suecos na média altura.

A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto é de escolha livre.

A altura do plinto poderá variar de acordo com a altura do ginasta. O plinto deverá ficar colocado à altura da cintura ou do abdómen, como o especificado na descrição dos exercícios obrigatórios, e nunca abaixo dos mesmos.

Durante a prova, na rotação do Salto, e de modo a agilizar a operacionalização da mesma, poderá ser alterada a ordem de passagem do grupo. Assim, no período de aquecimento o CP poderá ordenar o seu grupo de acordo com a altura do plinto. Caso a ordem de passagem seja diferente da inicialmente prevista os Juízes de Execução devem ser alertados para esta situação.

Para a realização de cada exercício o aluno tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a 3.<sup>a</sup> tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

Na disciplina de Saltos, cada Juiz pontuará apenas a área de execução, numa escala de 1 a 10 pontos.

## NOTA DE EXECUÇÃO

Esta nota é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Amplitude do salto – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto.
- Definição do exercício – Correção técnica da execução do salto.
- Receção - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

<b>Comportamento na receção</b>	<b>Nota</b>
Não mexe	Excelente – 2,5
1 passo	Muito Bom – 2,0
2 ou mais passos	Bom – 1,5
Mãos no chão	Suficiente – 1,0
Queda	Fraco – 0,5

- Execução Técnica Geral – Realização Global do exercício/salto

## **6.2 DEDUÇÕES**

As deduções serão aplicadas pelo CP e deduzidas à nota final do respetivo exercício:

- Intervenção direta pontual do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada:
  - Falar com o aluno(a), fazer sinais (gestuais ou verbais), ou simulações durante a execução de um exercício – 1 ponto por cada intervenção;
  - Intervenção/ajuda física – 2 pontos por cada intervenção.
- Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor – 5 pontos.
- Duração das paragens obrigatórias de 2 segundos:
  - Apenas 1 segundo – 0,2 pontos;
  - Menos de 1 segundo – 0,4 pontos.
- Saída do praticável – 0,1 pontos;
- Desequilíbrio – 0,2 pontos;
- Execução de elementos suplementares (facilitadores) – 0,3 pontos;
- Tocar, agarrar o aparelho sem queda – 0,3 pontos.
- Quedas - 0,5 pontos.

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o CP deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

### **6.3. PROGRAMA DE EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS**

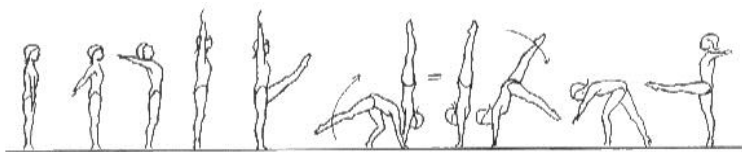
A descrição total dos exercícios que a seguir se apresentam e que constituem o programa obrigatório dos níveis 1 e 2 é apresentada por escrito e prevalece sobre a interpretação da imagem.

#### Legenda:

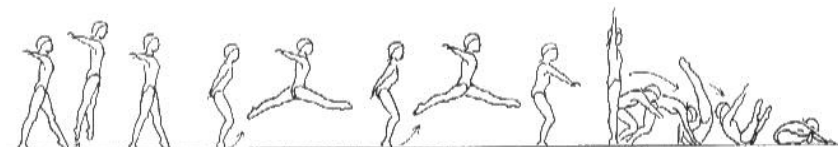
- ° - os elementos assinalados com este símbolo devem ser marcados com uma paragem de 2 segundos;
- = - este símbolo entre duas figuras equivale a vir para trás nessa execução sem mudança de direção ou sentido;
- - as setas indicam a direção do exercício.

## NÍVEL 1 - Feminino

### SOLO



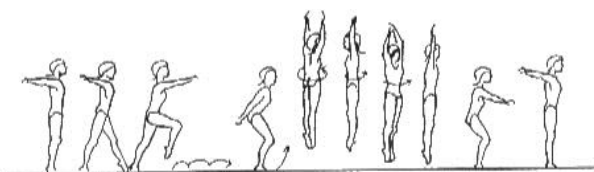
Da posição de sentido, levar os braços à oblíqua inferior à retaguarda e continuar a rotação até à elevação superior. Elevação anterior de uma perna, um passo em frente e balançar para apoio invertido, juntando as pernas. Descer sobre uma perna apoiar a outra atrás endireitando o corpo, elevação anterior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



Troca passo (*pás chassé*) e juntar as duas pernas para saltar com afastamento Antero-posterior das pernas. Receção com os pés juntos e, sem paragem, repetir o salto para o outro lado. Rolamento à frente com as pernas estendidas para a posição sentada com as pernas afastadas.

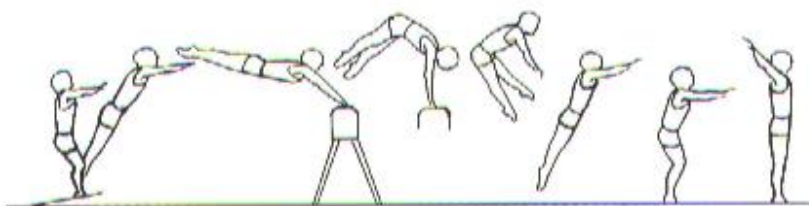


Baixar o tronco à frente tocando com o peito no chão, endireitar o tronco, e juntando as pernas, rolar à retaguarda para a posição de vela. Rolar à frente fletindo as pernas para a posição de pé.



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

### SALTO

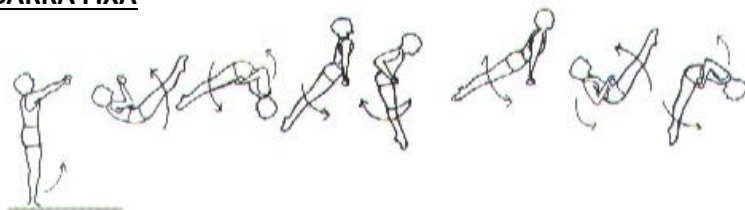


Após corrida preparatória, chamada no trampolim e salto de eixo.

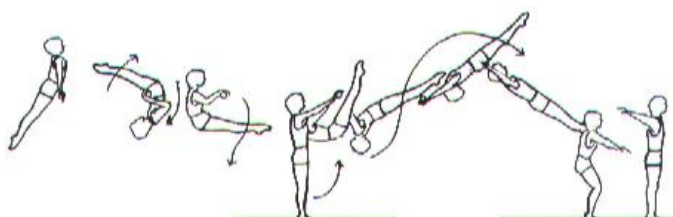
Nota: Boque à altura do abdómen, ou plinto transversal à altura da cintura.

## Aparelho Facultativo (escolher um)

### BARRA FIXA



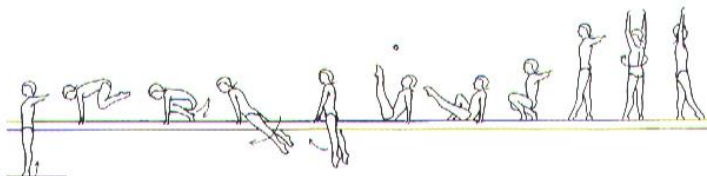
De pé, segurando a barra em pronacão, subida de frente para apoio facial. Tomar balanço à retaguarda e volta à retaguarda em apoio facial.



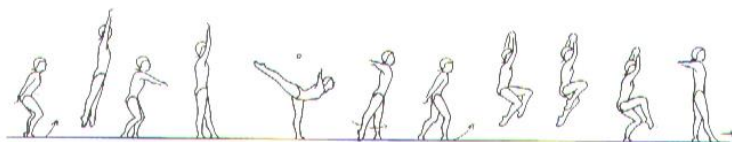
Rolamento lento à frente com as pernas estendidas até tocar com os pés no chão. Saltar com pés juntos e balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra.

Nota: Barra à altura dos ombros

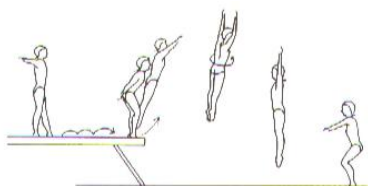
### TRAVE



De pé, costal ao terço esquerdo da trave, apoiar as mãos e saltar com as pernas fletidas para chegar de cócoras. Saltar para a posição a cavalo. Colocando as mãos atrás da bacia, ângulo, e fletindo uma perna, com os braços em elevação lateral, fletir a outra para a posição de cócoras e erguer-se. ½ Volta sobre os dois pés



Salto em extensão e avião com os braços em elevação lateral. Endireitar o tronco, um passo em frente, salto de gato,



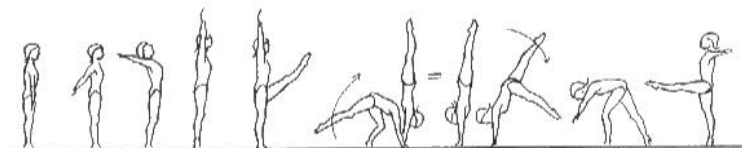
Alguns passos até à ponta e juntando as pernas, salto em extensão com ½ volta para chegar de pé, facial à trave.

Nota: Altura da Trave – 90cm

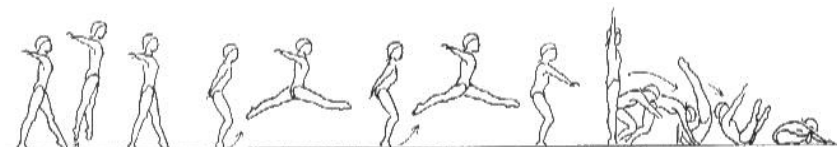
Na entrada da trave é permitida a utilização de um trampolim tipo *Reuther*.

## Nível 1 - Masculino

### SOLO



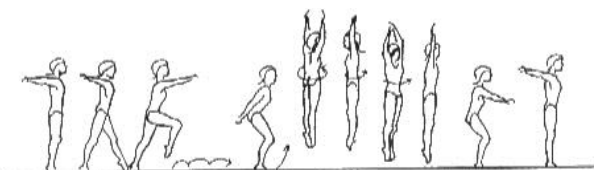
Da posição de sentido, levar os braços à oblíqua inferior à retaguarda e continuar a rotação até à elevação superior. Elevação anterior de uma perna, um passo em frente e balançar para apoio invertido, juntando as pernas. Descer sobre uma perna apoiar a outra atrás endireitando o corpo, elevação anterior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



Troca passo (*pás chassé*) e juntar as duas pernas para saltar com afastamento Antero-posterior das pernas. Receção com os pés juntos e, sem paragem, repetir o salto para o outro lado. Rolamento à frente com as pernas estendidas para a posição sentada com as pernas afastadas.

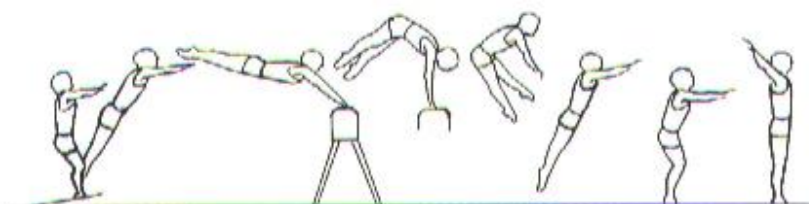


Baixar o tronco à frente tocando com o peito no chão, endireitar o tronco, e juntando as pernas, rolar à retaguarda para a posição de vela. Rolar à frente fletindo as pernas para a posição de pé.



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

### SALTO

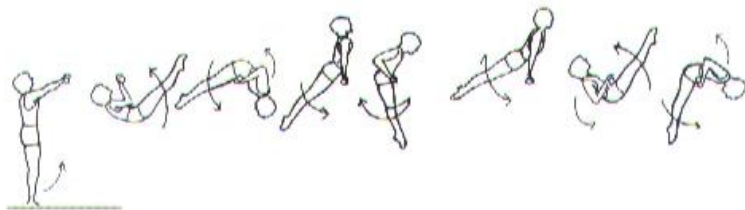


Após corrida preparatória, chamada no trampolim e salto de eixo.

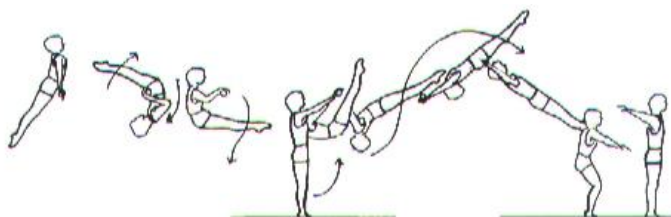
Nota: Boque à altura do abdómen, ou plinto transversal à altura da cintura.

## Aparelho Facultativo (escolher um)

### BARRA FIXA



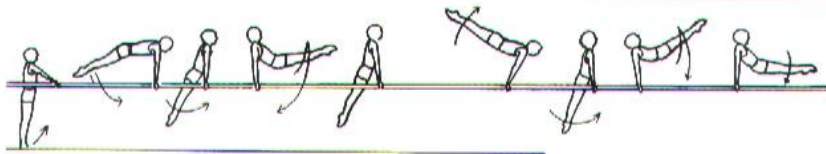
De pé, segurando a barra em pronção, subida de frente para apoio facial. Tomar balanço à retaguarda e volta à retaguarda em apoio facial.



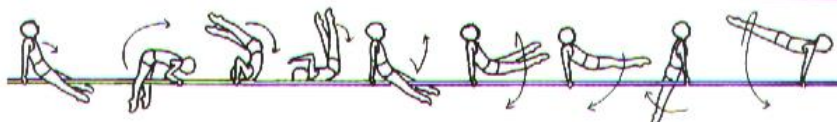
Rolamento lento à frente com as pernas estendidas até tocar com os pés no chão. Saltar com pés juntos e balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra.

Nota: Barra à altura dos ombros

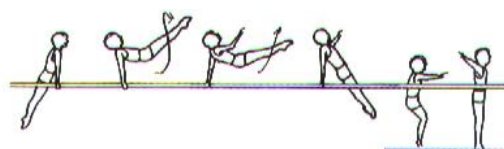
### PARALELAS



Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para apoio, balançar à frente, balançar atrás, balançar à frente.



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

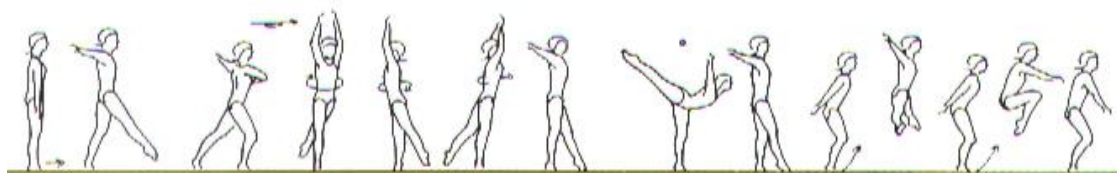


Balançar à frente, mudar a mão direita para o banzo esquerdo, largando a mão esquerda, e saltar para chegar de pé costal direito às paralelas.

Nota: Paralelas à altura da cintura

## NÍVEL 2 - Feminino

### SOLO



Da posição de sentido, um passo em frente para a posição de afundo sobre o pé direito. O braço esquerdo em elevação lateral, o direito arredondado em frente ao tronco, uma volta de 360º sobre a perna direita estendida, a perna esquerda em elevação oblíqua à retaguarda, os braços arredondados em elevação superior  
Um passo em frente, avião sobre a perna esquerda, braços em elevação lateral  
Um passo em frente, juntar os pés, salto com afastamento lateral das pernas, tronco direito e sem paragem  
salto engrupado,



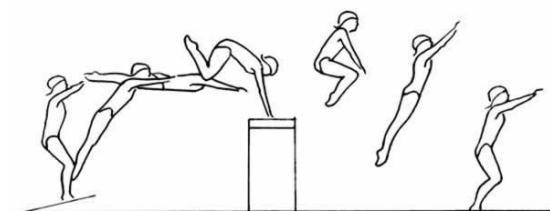
Elevação anterior da perna, balançar para apoio invertido, rolamento para chegar na posição de cócoras com um pé à frente do outro e sem paragem  
Salto em extensão com troca de pernas  
Um passo em frente, salto de gato com os braços em elevação superior,



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

### SALTO

Salto no Plinto transversal, à altura do abdómen.

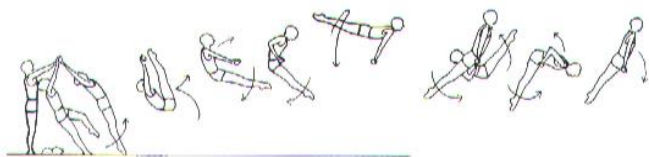


Salto de entre mãos engrupado.

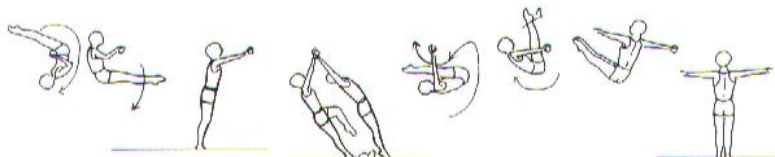


## Aparelho Facultativo (Escolher um)

### BARRA FIXA



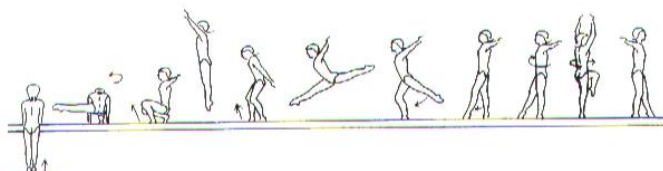
De pé segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula para apoio facial. Balanço atrás, volta  retaguarda em apoio facial.



Rolar  frente até tocar com os ps no chão, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula dorsal para largar a barra com uma mão, chegando de p, costal  barra.

**Nota:** Barra  altura da cabeça

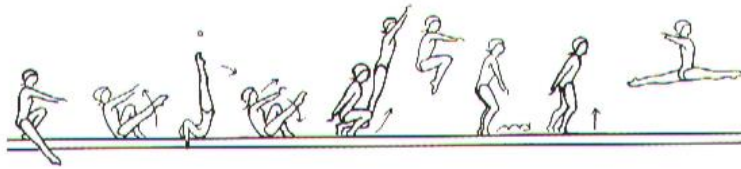
### TRAVE



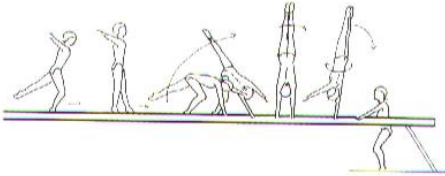
De p, facial ao meio da trave, colocar as mãos e saltar, pondo a ponta do p direito entre as mãos com a perna fletida, a perna esquerda estendida em elevao lateral paralela  trave  
Levar os braços  elevao lateral, e endireitando o tronco, executar  $\frac{1}{4}$  de volta  esquerda, apoiando o p esquerdo  frente do direito na posio de cócoras  
Salto em extensão  
Sem paragem *sissone*  
2 passos em frente e  $\frac{1}{2}$  volta  frente sobre a perna direita estendida, a perna esquerda fletida em elevao anterior, os braços arredondados em elevao superior



1 passo, e juntando as pernas, braços  oblíqua inferior  retaguarda, onda do corpo  frente para terminar com os braços em elevao superior  
Um passo em frente e avião, braços em elevao lateral  
Alguns passos e salto de gato.



Fletindo a perna de receção e estendendo a outra perna, rolar à retaguarda unindo as pernas até à posição de vela  
 Rolar à frente para posição de cócoras  
 Sem paragem, salto engrupado Alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento Antero-posterior das pernas (*grand jeté*)



1 ou 2 passos, balanço para roda juntando as pernas em apoio invertido e saída, largando uma mão com ¼ de volta, para chegar costal.

**Nota:** altura da trave 90 cm

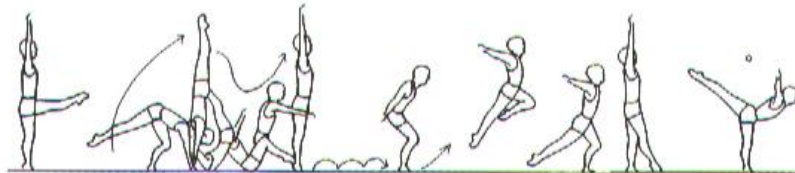
Na entrada da trave é permitida a utilização de um trampolim tipo *Reuther*.

## Nível 2 - Masculino

### Solo



Da posição de sentido alguns passos, juntar as pernas, salto com o tronco direito e afastamento lateral das pernas, diretamente salto engrupado, diretamente salto em extensão com uma volta (360º)



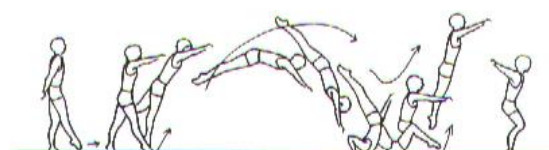
Um passo em frente, balançar para apoio invertido, rolamento engrupado, alguns passos, *sissone* com a perna da frente fletida, tocando o outro joelho. Um passo em frente e avião com os braços em elevação lateral



Juntar as pernas, salto em extensão com ½ volta, rolamento à retaguarda encarpado com pernas estendidas



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



## **Salto**

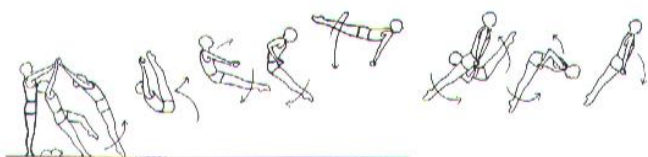
Salto no Plinto longitudinal, à altura do abdómen.



Salto de eixo.

## **Aparelho Facultativo (Escolher um)**

### **BARRA FIXA**



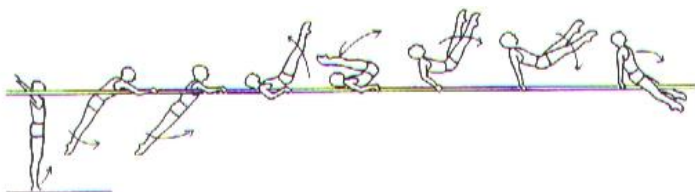
De pé segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula para apoio facial. Balanço atrás, volta  retaguarda em apoio facial.



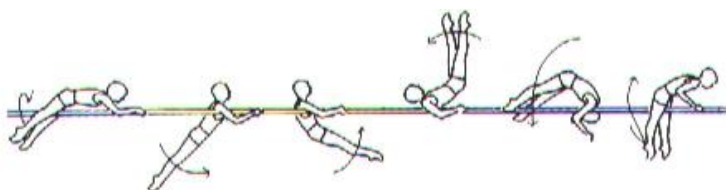
Rolar  frente até tocar com os ps no chão, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula dorsal para largar a barra com uma mão, chegando de p, costal  barra.

Nota: Barra  altura da cabeça

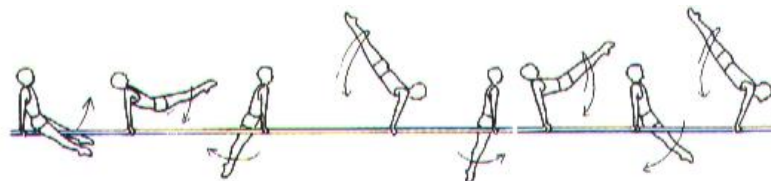
### **PARALELAS**



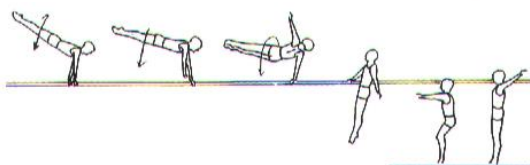
Posio de p transversal no interior das paralelas. Saltar para suspensão em apoio braquial, rolar o corpo  retaguarda para posio semi-invertida, báscula para posio sentada, mãos atrás da bcia.



Deslocar as mãos para a frente, balançar  frente em apoio braquial e, continuando o balanço, rolamento  retaguarda para chegar sentado com as pernas afastadas.



Deslocar as mãos para trs da bcia, balançar  frente, balançar atrás, balançar  frente, balançar atrás.



Sida, executando uma rotao de 180  esquerda para chegar costal direita às paralelas (com ou sem mudança de pegas).

Nota: Paralelas  altura dos ombros

## 7. NÍVEL 3

No nível 3 são apresentados para solo e aparelho dois exercícios obrigatórios, com níveis de dificuldade diferentes, o(a) aluno(a) opta por um deles. No Salto são apresentados três alternativas, com níveis de dificuldade diferentes, o aluno poderá optar por realizar apenas um nível de dificuldade ou dois. Isto é, no nível 3, o aluno poderá participar com níveis de dificuldade diferente – por exemplo: Solo exercício A, Aparelho exercício B e salto exercício C; ou: Solo, Aparelho e Salto exercício A.

### 7.1. PONTUAÇÃO

#### SOLO, BARRA FIXA, PARALELAS E TRAVE

São apresentados dois exercícios obrigatórios, devendo o aluno optar por um deles.

No Solo, Barra Fixa, Paralelas e Trave, o que define a nota final é o somatório da nota de Dificuldade com a média da nota de execução atribuída por cada um dos juízes de Execução, à qual se aplicarão as respetivas deduções (se existirem).

#### NOTA DE DIFICULDADE - D

A cada um dos Exercícios está, à partida, atribuída uma dificuldade.

A nota de dificuldade será a soma das diferentes partes de valor (atribuído a cada um dos elementos), descritas nos diferentes exercícios obrigatórios propostos neste regulamento.

A nota de Dificuldade é verificada pelo CP relativamente ao cumprimento das exigências técnicas de cada elemento, isto é, se cada um é realizado/reconhecido.

**Nota:** caso o aluno apresente algum elemento obrigatório em ordem diferente à que é exigida o elemento contará como executado para a sua nota de dificuldade. A penalização será aplicada na nota de execução (Coreografia/fluidez).

#### NOTA DE EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO – E

A nota de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Correção Técnica – de acordo com a correção da execução técnica durante a totalidade do exercício (alinhamento dos segmentos corporais, extensão dos pés, posições relativas entre os membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas, flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas, definição de ângulos corporais, estabilidade das receções, insuficiente flexibilidade, entre outros).

- Atitude Gímnica – Postura, Expressão, Empenho, Motivação para a execução.
- Ritmo de Execução dos Elementos – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnic. (Exemplo 1: manutenção de 2” nos elementos em que tal é exigido – apoio facial invertido, avião, etc.; Exemplo 2 – Correr para executar o Salto de Mãos)
- Coreografia/fluidez – Cumprimento da sequência exigida. Ligação correta dos diferentes elementos. Execução dos elementos sem quebras ou esforço.

## **SALTOS**

São apresentados neste regulamento três exercícios. O aluno realiza dois saltos, que podem ser iguais, sendo a nota final de salto a média dos dois.

Em cada Salto, o que define a nota final é o somatório da nota de Dificuldade com a média da nota de execução atribuída por cada um dos juízes de Execução, à qual se aplicarão as respetivas deduções (se existirem). A Nota Final de Salto é a média dos dois saltos realizados.

As provas de nível 3 devem realizar-se utilizando **um plinto** (Plinto Sueco – piramidal de 6 caixas). Na ausência de plinto poderá utilizar-se cavalo com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.

Deve ser utilizado um trampolim tipo *Reuther*. A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto é de escolha livre. Não é permitida a utilização de dois trampolins.

A altura do plinto poderá variar de acordo com a altura do ginasta e/ou escalão. A altura do plinto deverá ficar como o especificado na descrição dos exercícios obrigatórios, e nunca abaixo.

Durante a prova, na rotação do Salto, e quando a altura do plinto for variável dentro do mesmo grupo de trabalho, de modo a agilizar a operacionalização da mesma, poderá ser alterada a ordem de passagem do grupo. Assim, no período de aquecimento o CP poderá ordenar o seu grupo de acordo com a altura do plinto. Caso a ordem de passagem seja diferente da inicialmente prevista os Juízes de Execução devem ser alertados para esta situação pelo CP.

Para a realização de cada exercício o aluno tem duas tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a segunda tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

Na especialidade de Saltos, cada Juiz pontuará apenas a área de execução, numa escala de 1 a 10 pontos.

A nota de Dificuldade, bem como as Deduções, são aplicadas pelo CP.

## NOTA DE EXECUÇÃO

Esta nota é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Amplitude do salto – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto.
- Definição do exercício – Correção técnica da execução do salto.
- Receção - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

<b>Comportamento na receção</b>	<b>Nota</b>
Não mexe	Excelente – 2,5
1 passo	Muito Bom – 2,0
2 ou mais passos	Bom – 1,5
Mãos no chão	Suficiente – 1,0
Queda	Fraco – 0,5

- Execução Técnica Geral – Realização Global do exercício/salto

## **7.2 DEDUÇÕES**

As deduções serão aplicadas pelo CP e deduzidas à nota final do respetivo exercício:

- Intervenção direta pontual do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada:
  - Falar com o aluno(a), fazer sinais (gestuais ou verbais), ou simulações durante a execução de um exercício – 1 ponto por cada intervenção;
  - Intervenção/ajuda física – 2 pontos por cada intervenção.
- Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor – 5 pontos.
- Duração das paragens obrigatórias de 2 segundos:
  - Apenas 1 segundo – 0,2 pontos;
  - Menos de 1 segundo – 0,4 pontos.
- Saída do praticável – 0,1 pontos;
- Desequilíbrio – 0,2 pontos;
- Execução de elementos suplementares (facilitadores) – 0,3 pontos;
- Tocar, agarrar o aparelho sem queda – 0,3 pontos.
- Quedas - 0,5 pontos.

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o JA deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

### **7.3. PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FACULTATIVOS**

A descrição total dos exercícios que a seguir se apresentam e que constituem o programa facultativo do nível 3 é apresentada por escrito e prevalece sobre a interpretação da imagem.

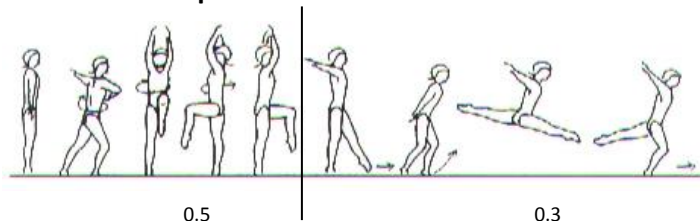
#### Legenda:

- ° - os elementos assinalados com este símbolo devem ser marcados com uma paragem de 2 segundos;
- = - este símbolo entre duas figuras equivale a vir para trás nessa execução sem mudança de direção ou sentido;
- - as setas indicam a direção do exercício.

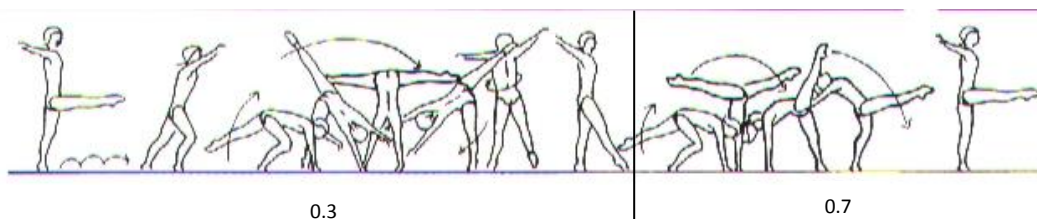
### Nível 3 - Feminino

**SOLO** (escolher exercício A ou B)

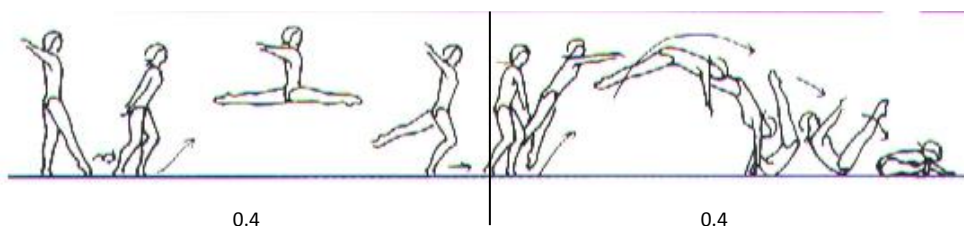
#### Exercício A – 3.9 pts



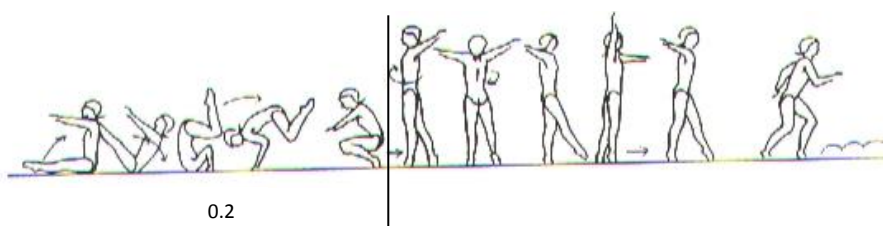
Da posição de sentido, um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna direita, braço esquerdo em elevação lateral, braço direito arredondado em frente do tronco, uma volta de 360º à direita sobre a perna direita estendida, a perna esquerda fletida em elevação anterior, braços arredondados em elevação superior  
Pousar a perna esquerda, juntar o pé direito atrás e *sissone*.



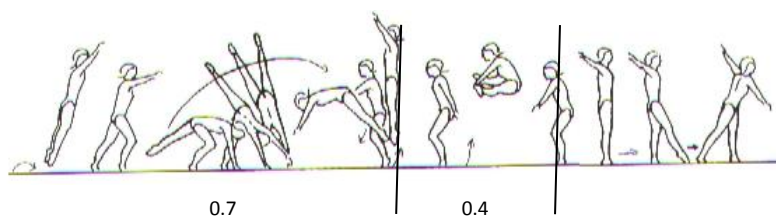
Alguns passos, roda com ¼ de volta na direção do movimento  
Balançar diretamente para apoio invertido com as pernas em afastamento Antero-posterior, cair para ponte sobre uma perna e levantar (*aranha à frente*).



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



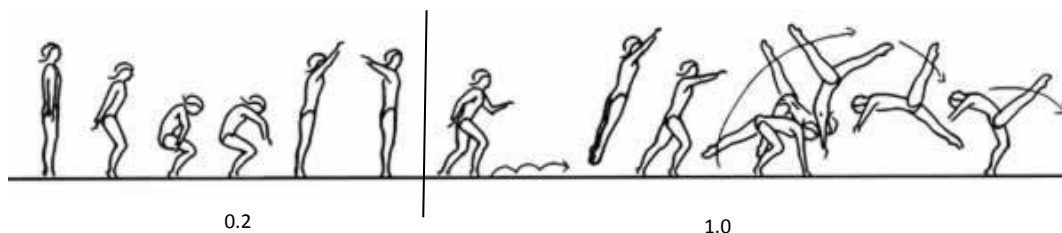
Endireitando o tronco e juntando as pernas, rolamento à retaguarda engrupado. Erguer-se, um passo à retaguarda com ½ volta, alguns passos de corrida,



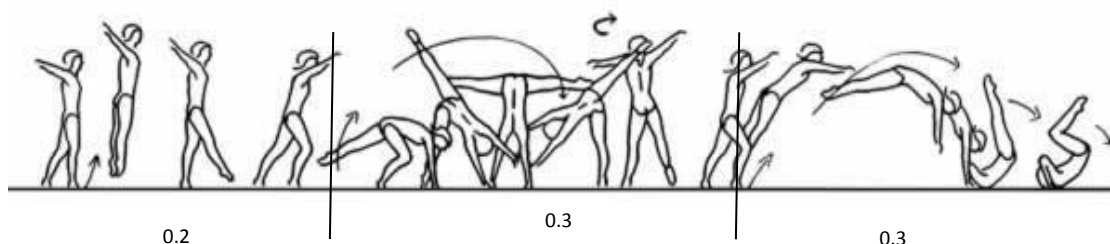
Rondada, salto em extensão  
Sem paragem salto de carpa, 1 ou 2 passos em frente, terminando com o peso do corpo na perna da frente, braços em oposição às pernas, o da frente em oblíqua inferior à frente, o outro na oblíqua superior à retaguarda.



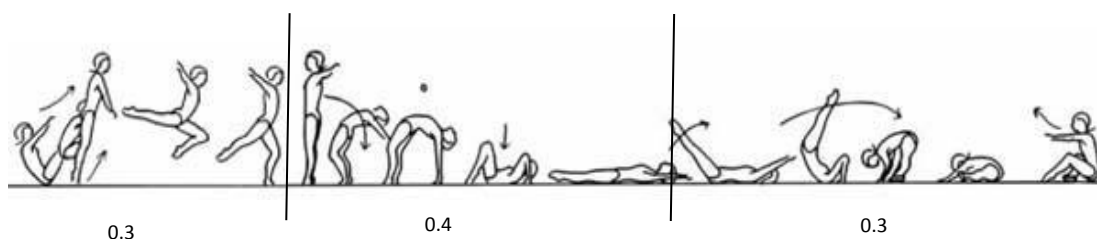
### Exercício B – 4.3 pts



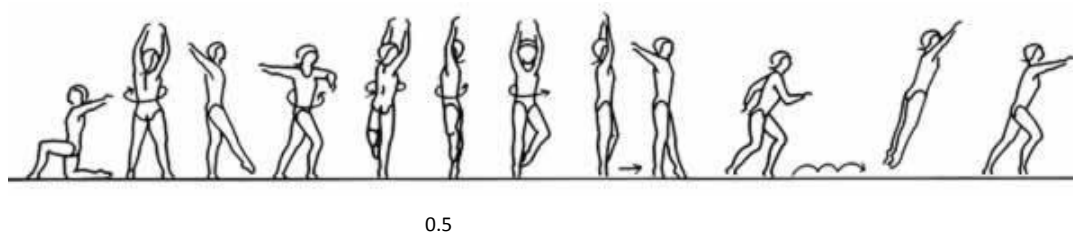
Da posição de sentido, ligeira flexão das pernas e onda de corpo à frente, levando os braços à elevação superior. Alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna.



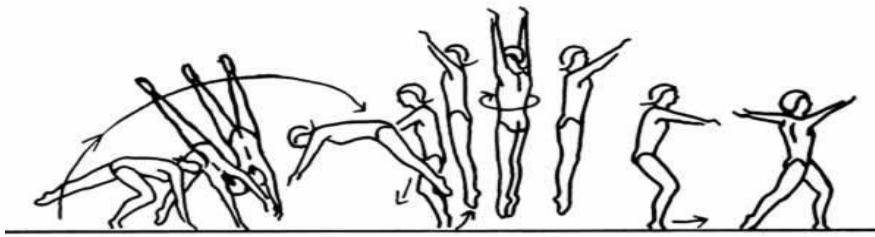
Troca passo (pas chassé).  
Diretamente roda com  $\frac{1}{4}$  de volta na direção do movimento.  
Diretamente chamada com uma perna e rolamento saltado, para chegar com perna juntas.



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°) 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.

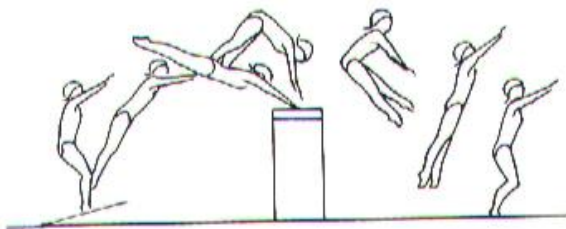


0.8

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.

**SALTO** (escolher um ou dois dos seguintes apresentados)

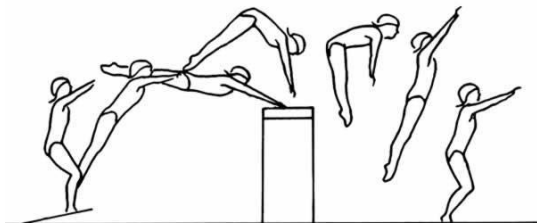
**A – 3.8 pts**



Salto de eixo

- Plinto transversal
- Altura do abdómen

**B – 4.2 pts**



Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

- Plinto transversal
- Altura do abdómen

**C – 5.5 pts**



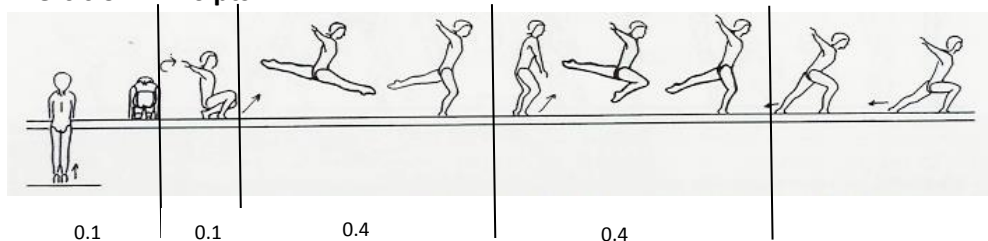
Queda facial na posição engrupada.

- Plinto transversal
- Altura:
  - Infantis A e B – 105 cm;
  - Iniciados, Juvenis e Juniores – 120 cm ou mais

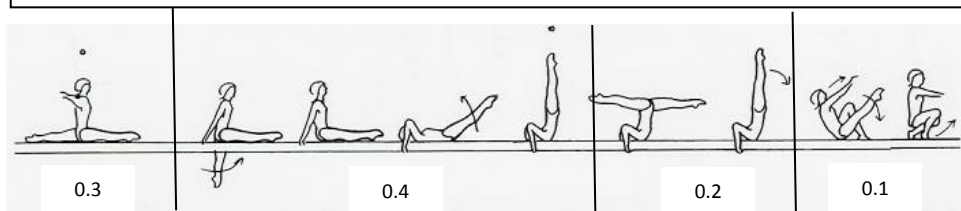
**Aparelho Facultativo** (escolher um)

**Trave** (escolher exercício A ou B)

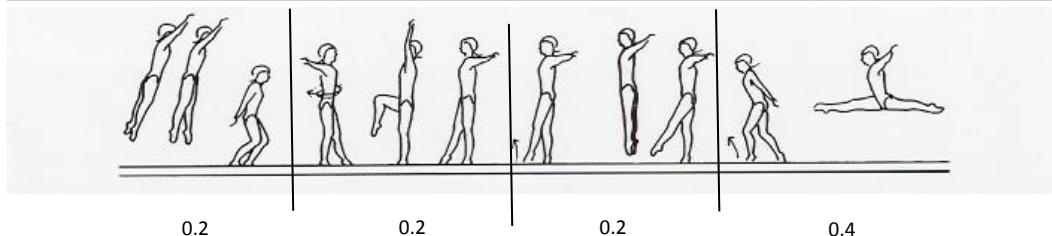
**Exercício A – 4.0 pts**



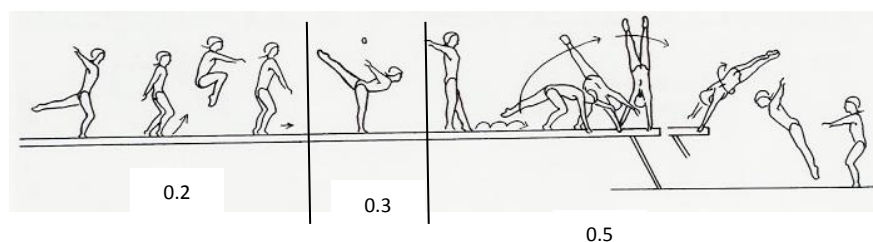
De pé, facial ao meio da trave, colocar as mãos em apoio e saltar, colocando as pontas dos pés entre as mãos na posição de cócoras  
Endireitar o tronco, levando os braços à elevação lateral,  $\frac{1}{4}$  de volta à direita  
Saltar diretamente para *sissone* com as pernas estendidas,  
*Sissone* com a perna da frente fletida e, apoiando a perna livre atrás, passar para a posição de afundo



Deslizar com a perna de trás estendida até espargata, braços em elevação lateral  
Segurando a trave atrás, passar a perna da retaguarda para a frente e juntando as pernas, rolar à retaguarda para vela segurando a trave por baixo, ao nível do pescoço  
Afastamento Antero-posterior das pernas  
Juntar as pernas e rolar à frente para a posição de cócoras



Salto em extensão com troca de pernas  
 $\frac{1}{2}$  volta à retaguarda sobre uma perna estendida, a outra fletida em elevação anterior, braços arredondados em elevação superior  
Troca passo (*pás chassé*)  
Chamada com uma perna e salto com afastamento Antero-posterior das pernas.

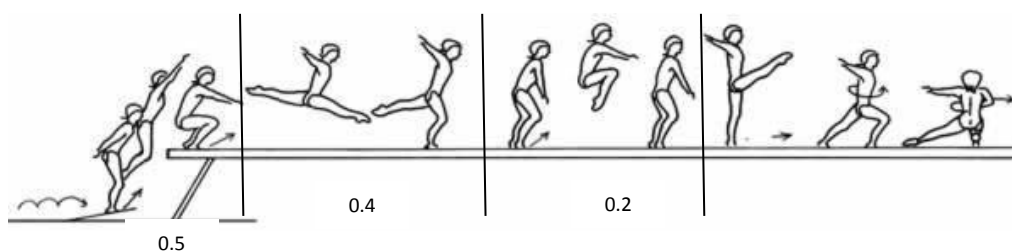


Juntar as pernas e salto engrupado  
Um passo em frente e avião, braços em elevação lateral  
Alguns passos e saída de rondada para chegar facial à trave.

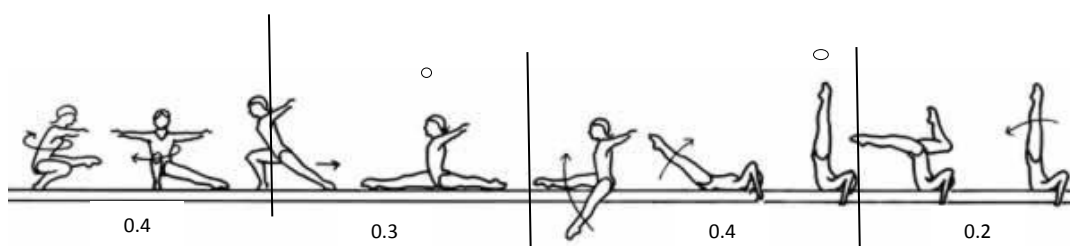
Nota: altura da Trave a 100 centímetros

Na entrada da trave é permitida a utilização de um trampolim tipo *Reuther*.

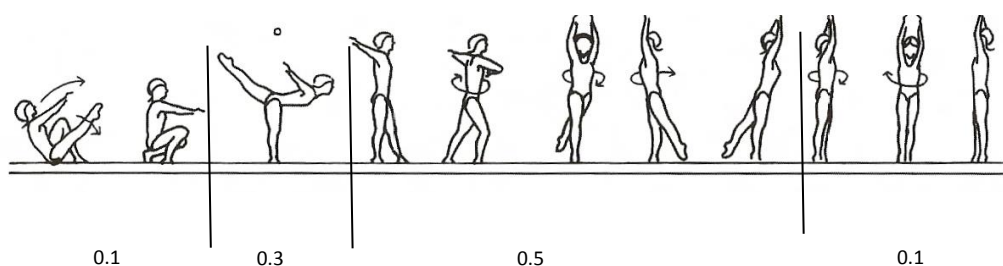
## Exercício B – 4.7 pts



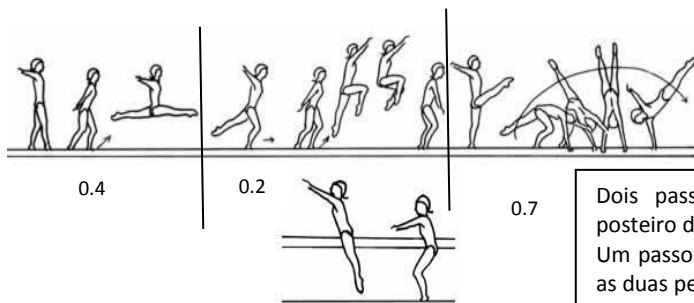
Da posição facial a uma das pontas da trave, alguns passos de corrida, chamada no trampolim com os pés juntos e saltar para a posição de cócoras  
Sem paragem, sissone com direita, juntar o pé esquerdo atrás do direito.  
Salto engrupado. Elevação anterior da perna direita para a posição afundo à direita,  $\frac{1}{4}$  de volta à esquerda, braço esquerdo em elevação lateral, braço direito arredondado em frente do tronco.



Balançando o braço direito à direita,  $\frac{1}{2}$  volta à direita sobre a perna direita fletida, a esquerda estendida, paralela à trave.  $\frac{1}{4}$  de volta do tronco à direita, braços em elevação lateral, deslizar para espargata com a perna direita à frente.  
Deixar descair a perna esquerda unindo-a à perna direita e, segurando a trave atrás, rolar à retaguarda para a posição de vela. Afastamento ântero-posteiro das pernas, flectindo a da frente e unindo-as novamente.



Rolar à frente, passando para a posição de cócoras, o pé direito à frente do esquerdo.  
Erguer-se para a posição de avião sobre a perna direita, braços em elevação lateral. Endireitar o tronco, dois passos em frente.  
Levar o braço esquerdo à elevação lateral e o direito arredondado à frente do tronco. Uma volta ( $360^\circ$ ) à direita sobre a perna direita, a esquerda estendida em elevação posterior, os braços em elevação superior. Colocar o pé esquerdo à frente do direito e  $\frac{1}{2}$  volta à direita sobre os dois pés.

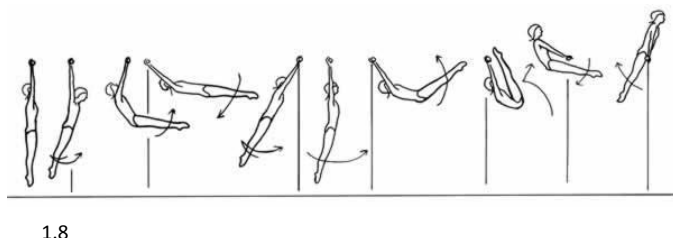


Nota: altura da Trave a 100 centímetros

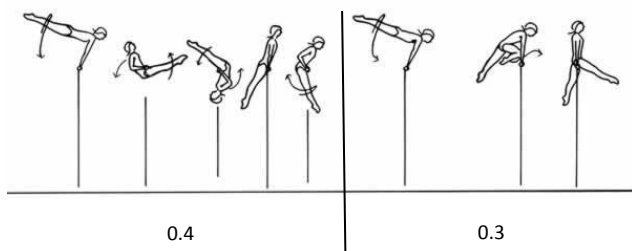
Dois passos em frente, salto com afastamento ântero-posteio das pernas, a perna direita à frente (grand jetê). Um passo em frente com a perna esquerda e saltar, fletindo as duas perna no ar para chegar sobre os dois pés. Elevação anterior da perna direita, balançar lateralmente para apoio invertido e, largando uma mão, saída facial com ¼ de volta para chegar de pé costal à trave.

**BARRA FIXA** (escolher exercício A ou B)

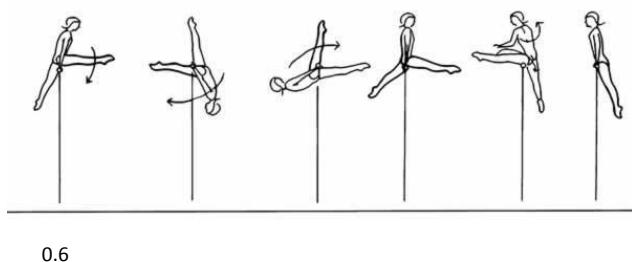
**Exercício A – 4,0 pts**



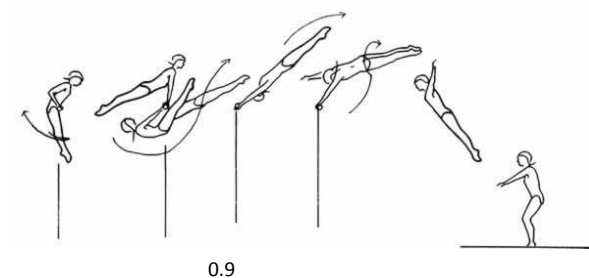
Saltar para suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para báscula facial.



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

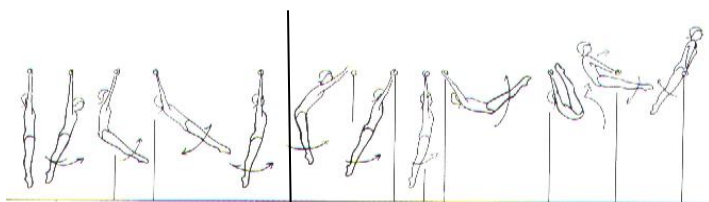


Volta à frente com as pernas em afastamento ântero-posterior (sarilho à frente). Meia volta passando a perna da frente para trás para apoio facial.

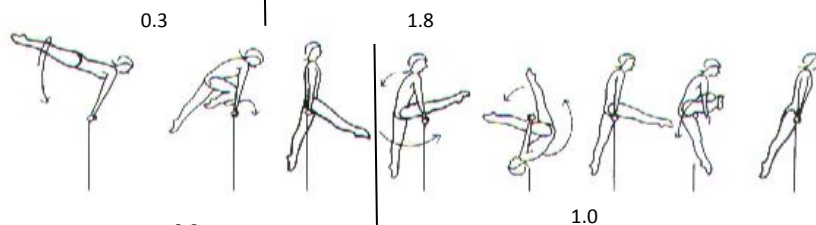


Balanço atrás e balanço por baixo com ½ volta (180°), para chegar de pé, facial à barra

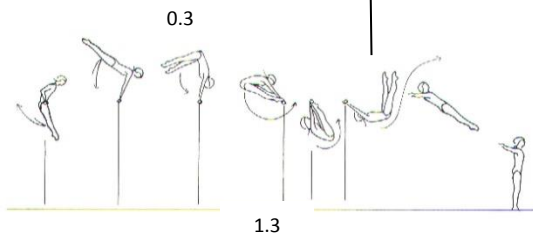
### Exercício B – 4.7 pts



Saltar para suspensão com a pega em supinação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda trocando as mãos para pega em pronação  
Balanço à frente, báscula para apoio facial



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



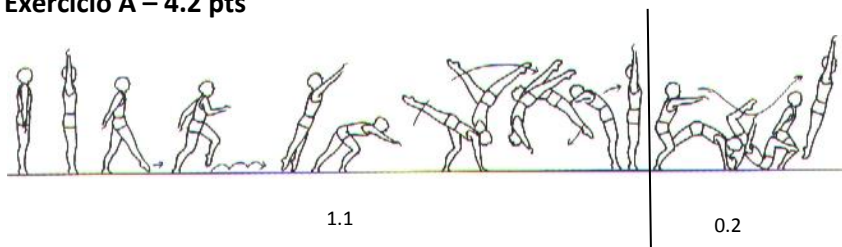
Balanço atrás e, com as pernas afastadas, colocar as pontas dos pés na barra e saída de pés e mãos para chegar dorsal à barra.

Nota: Barra fixa à altura suficiente para poder balançar livremente.

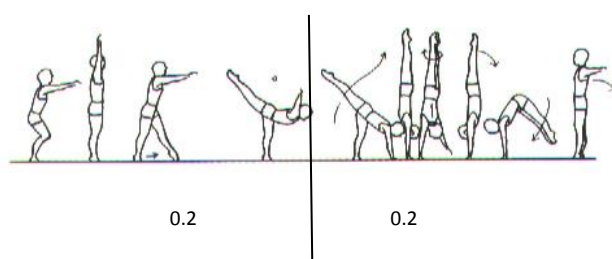
### Nível 3 -Masculino

Solo (escolher exercício A ou B)

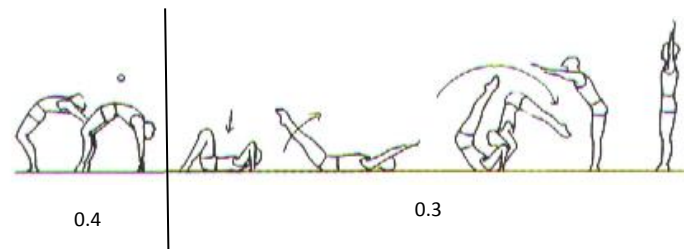
#### Exercício A – 4.2 pts



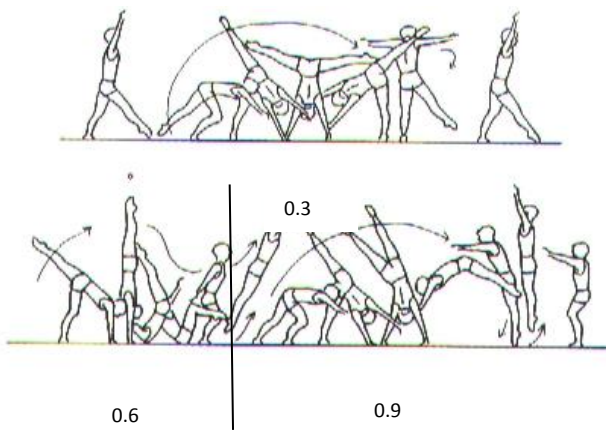
Da posição de sentido, elevação superior dos braços, alguns passos de corrida salto de mãos, rolamento saltado, salto em extensão



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

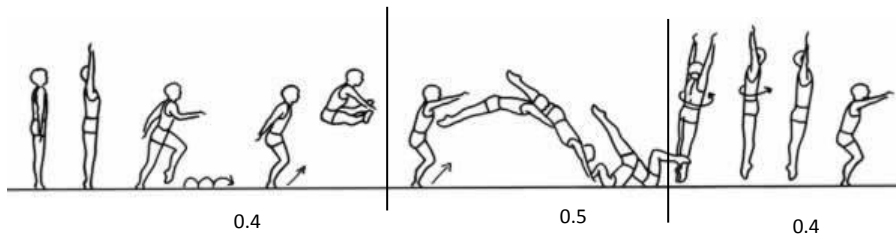


Descer à retaguarda para ponte, baixar para a posição de deitado, estender os braços e as pernas, apoiar as mãos ao nível do pescoço e rolamento à retaguarda com pernas estendidas para a posição de pé, braços em elevação superior.

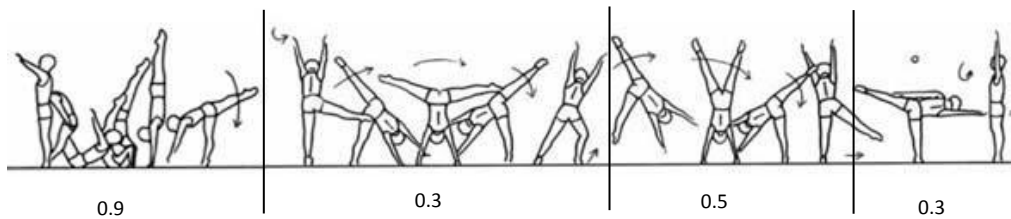


Um passo em frente, roda à direita com  $\frac{1}{4}$  de volta na direção do movimento, balançar para apoio invertido  
 Rolamento saltado em extensão para executar diretamente rondada e salto em extensão.

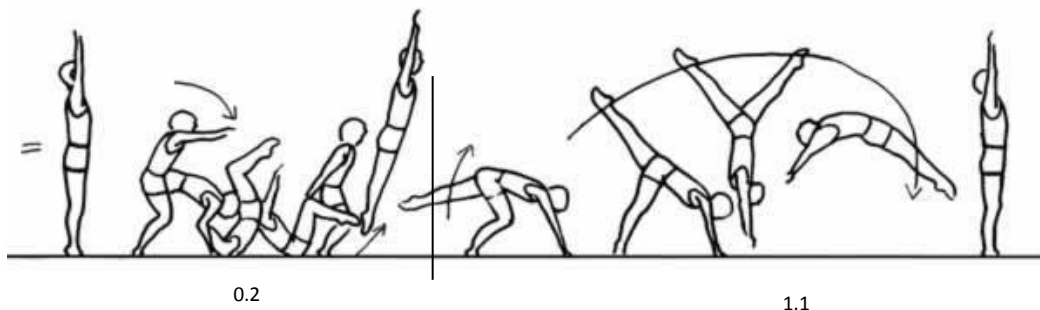
**Exercício B – 4.6 pts**



Da posição de sentido alguns passos, salto de carpa com pernas afastadas.  
 Rolamento saltado.  
 Salto em extensão com uma volta (360').



Rolamento à retaguarda com pernas estendidas para apoio invertido, descer sobre a perna esquerda.  
 $\frac{1}{4}$  de volta à direita, roda à direita.  
 Roda saltada à direita.  
 Posição de equilíbrio em T sobre a perna direita,  $\frac{1}{4}$  de volta à esquerda juntando as pernas, braços em elevação superior.



Rolamento à frente.  
 Salto em extensão e directamente salto de mãos.

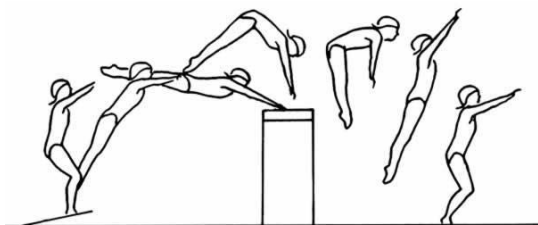
**SALTO** (escolher um ou dois dos seguintes apresentados)

**A – 4.2 pts**



Salto de entre-mãos  
Salto no Plinto longitudinal, à altura do abdómen.

**B – 4.7 pts**



Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

- Plinto transversal
- Altura:
  - Infantis A e B – 105 cm;
  - Iniciados, Juvenis e Juniores – 120 cm ou mais

**C – 5.5 pts**



Queda facial na posição engrupada.

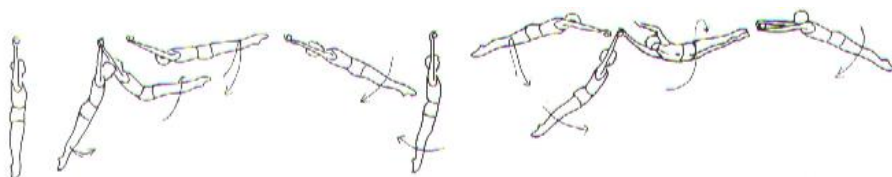
- Plinto transversal
- Altura:
  - Infantis A e B – 105 cm;
  - Iniciados, Juvenis e Juniores – 120 cm ou mais



**Aparelho Facultativo** (escolher um)

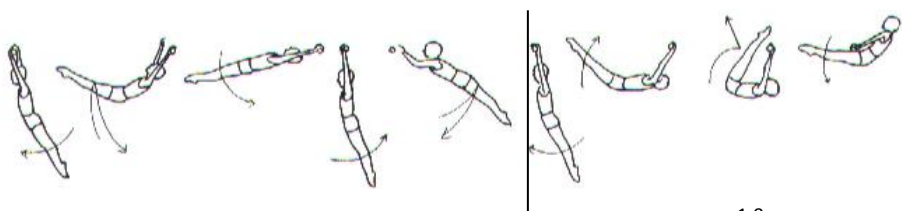
**BARRA FIXA** (escolher exercício A ou B)

**Exercício A – 3.8 pts**



0.7

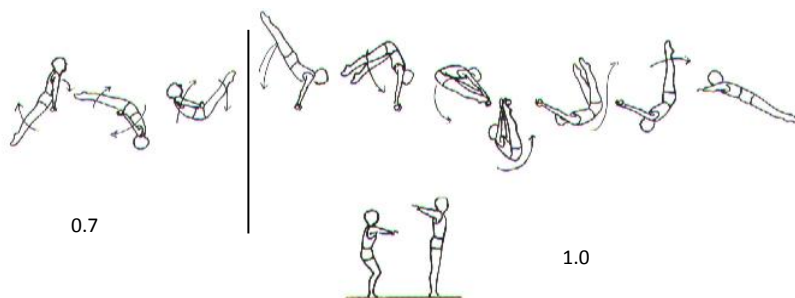
Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço á frente, ½ volta mudando uma mão para pega mista.



0.4

1.0

Balanço à frente mudando a pega em pronação para supinação, balanço atrás, mudar as duas mãos para pega em pronação  
Báscula para apoio facial



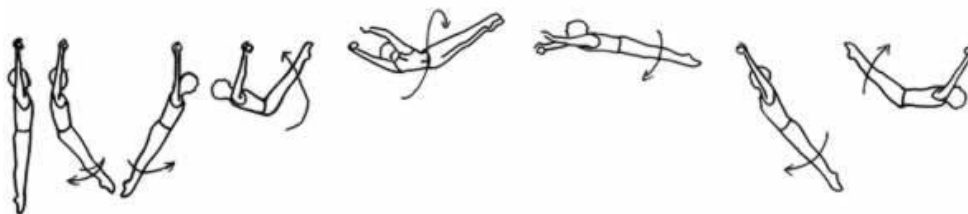
0.7

1.0

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

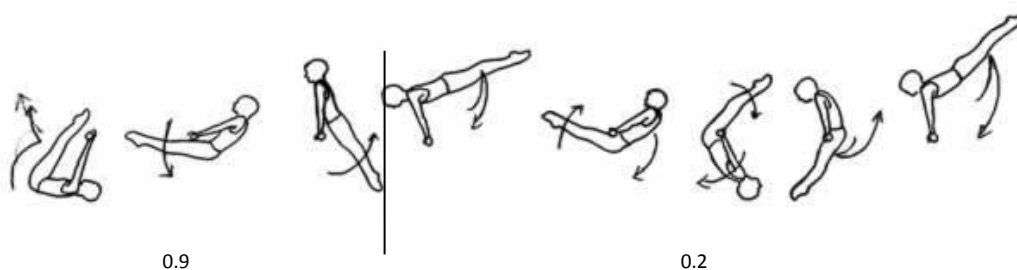
Nota: Barra Fixa à altura suficiente para poder balançar livremente.

**Exercício B – 4.2 pts**

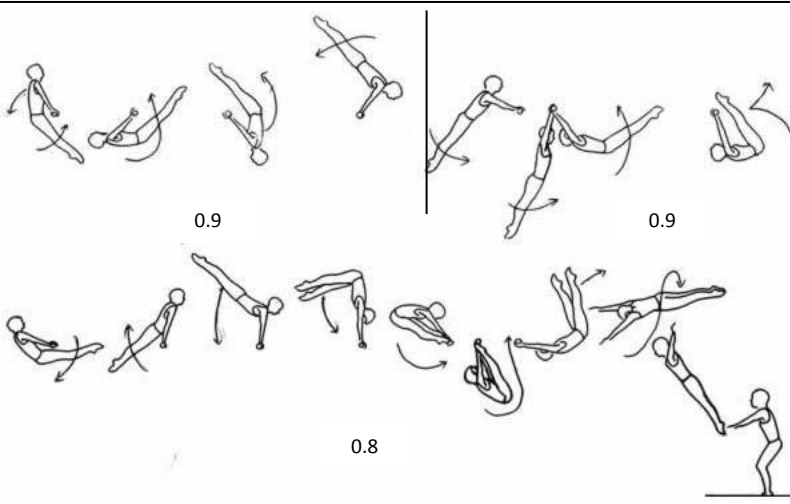


0.5

Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balançando por baixo com ½ volta mudando as pegas alternadamente para pronação.



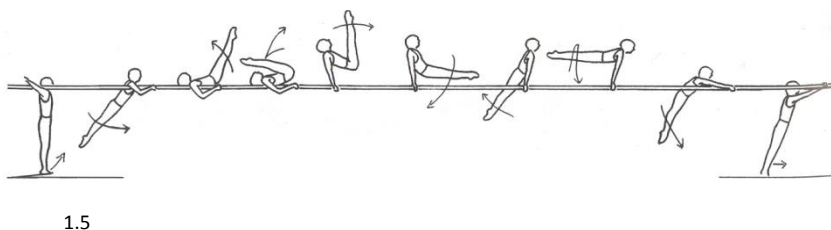
Báscula para apoio facial.  
 Balanço à retaguarda, volta à retaguarda em apoio facial, balanço à retaguarda.



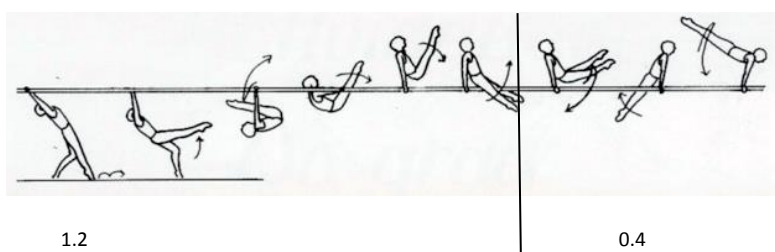
Volta livre para apoio elevado  
 Báscula para apoio facial.  
 Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés na barra do lado de fora das mãos, pés e mãos à retaguarda para saída de balanço por baixo, com ½ volta para chegar facial à barra.

**PARALELAS** (escolher exercício A ou B)

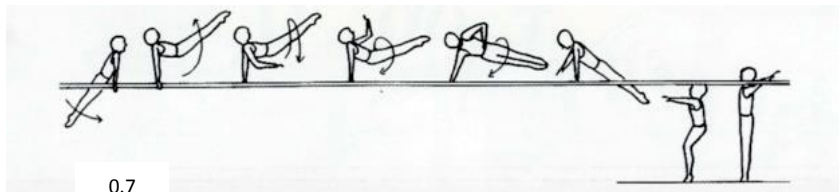
**Exercício A – 3.8 pts**



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



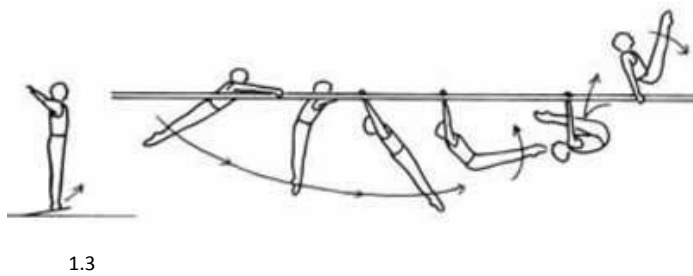
Alguns passo, báscula para a posição sentada, mãos atrás da bacia  
 Balanço à frente, balanço à retaguarda.



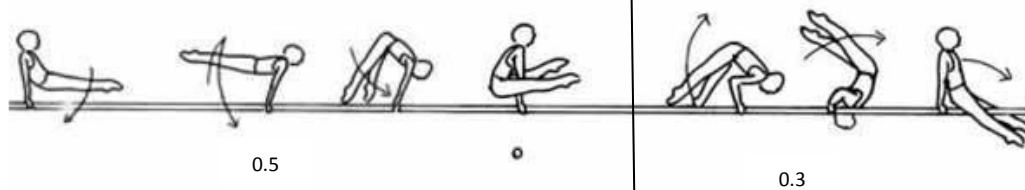
Balanço à frente e saída, deslocando a mão direita para o banzo esquerdo e rodando o corpo para a direita, para chegar costal esquerdo às paralelas.

Nota: Paralelas à altura dos ombros.

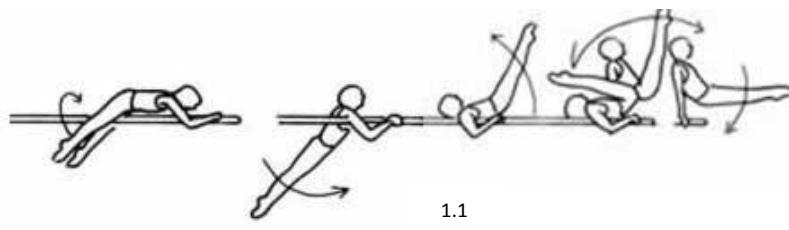
**Exercício B – 4.2 pts**



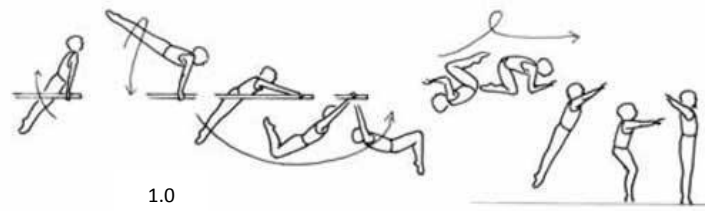
Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar, báscula para apoio.



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



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



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

## **8. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Direções de Serviços Regionais e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.