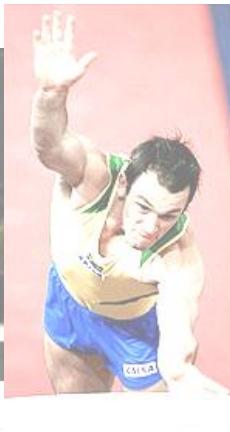




# GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO E APARELHOS



## **GINÁSTICA SOLO**

### **ELEMENTOS ACROBÁTICOS**

Rolamentos Frente  
e Retaguarda;  
Apoios Invertidos;  
Roda;  
Rodada;  
Salto de mãos;  
Salto Mortal.

### **ELEMENTOS GÍMNICOS**

#### **POSIÇÕES EQUILÍBRIO**

Avião;  
Vela;  
Bandeira.

#### **POSIÇÕES FLEXIBILIDADE**

Ponte;  
Espargata (Frontal  
e Lateral);  
Sapo.

#### **ELEMENTOS DE LIGAÇÃO**

Saltos (Tesoura,  
Gato, Engrupado);  
Voltas;  
Afundos.

# ROLAMENTO À FREnte ENGRUPADO

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Flexão dos M.I.
- ✖ Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados e orientados para a frente
- ✖ M.S. em extensão e queixo junto ao peito
- ✖ Elevação da bacia acima dos ombros com colocação da nuca no solo
- ✖ Forte impulsão dos M.I. e manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio
- ✖ Projeção dos M.S. para a frente

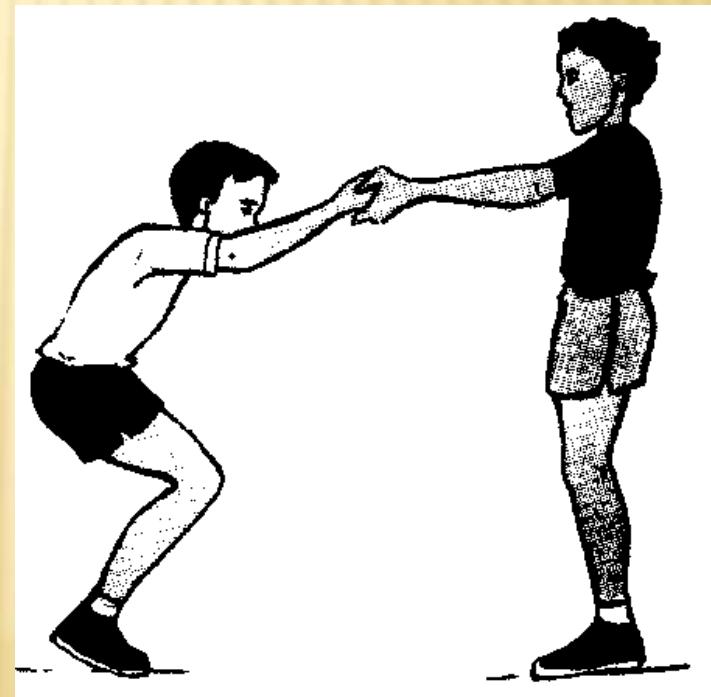
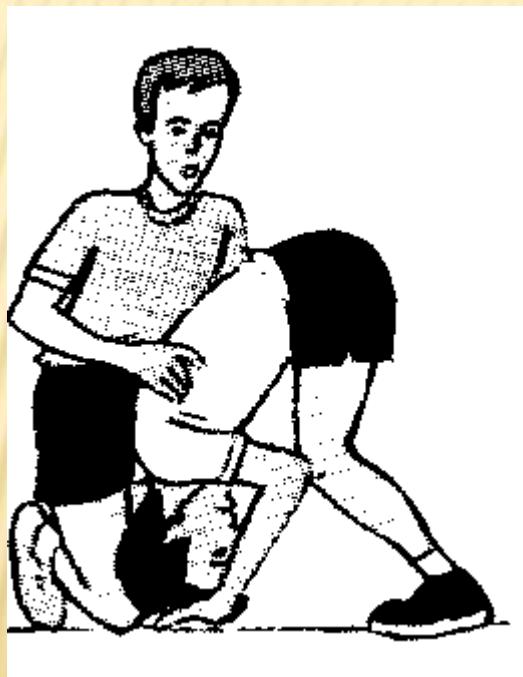
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não apoiar as mãos voltadas para a frente
- ✖ Apoiar a testa
- ✖ Não juntar o queixo ao peito
- ✖ Pouca impulsão com os M.I
- ✖ Abrir o ângulo tronco/M.I. demasiado cedo
- ✖ Apoiar as mãos no solo para se levantar do roolamento.



# AJUDA NO ROLAMENTO À FREnte ENGRUPADO

- ✗ Colocação de uma mão na coxa e outra nas costas ou na nuca.
- ✗ Segurar as mãos na fase da elevação



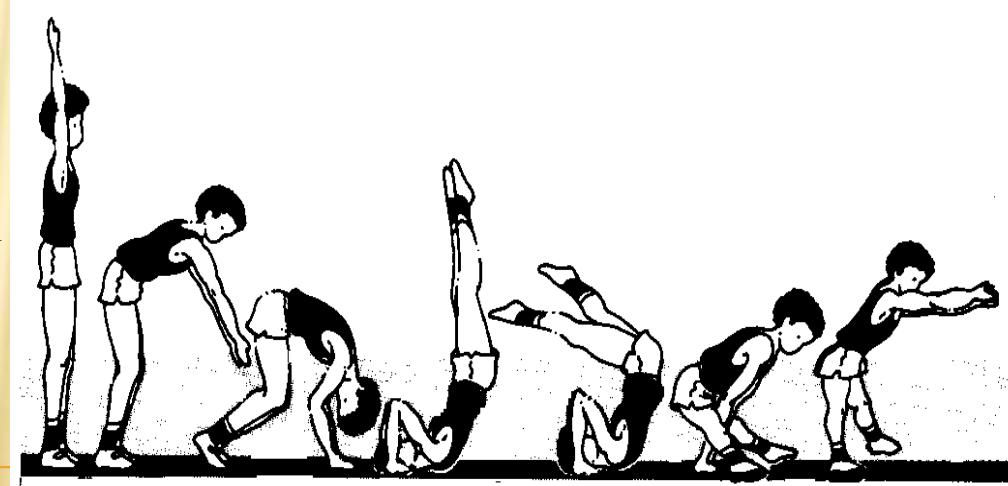
# ROLAMENTO À FREnte ENCARPADO COM OS M.I. AFASTADOS

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Mãos no solo à largura dos ombros e voltadas para a frente
- ✖ Colocação da nuca no solo e forte impulsão dos M.I.
- ✖ Afastamento e extensão dos M.I. após a bacia passar a vertical dos ombros
- ✖ Apoiar as mãos longe do apoio dos pés e boa flexão do tronco à frente
- ✖ Terminar com os M.I. afastados em extensão

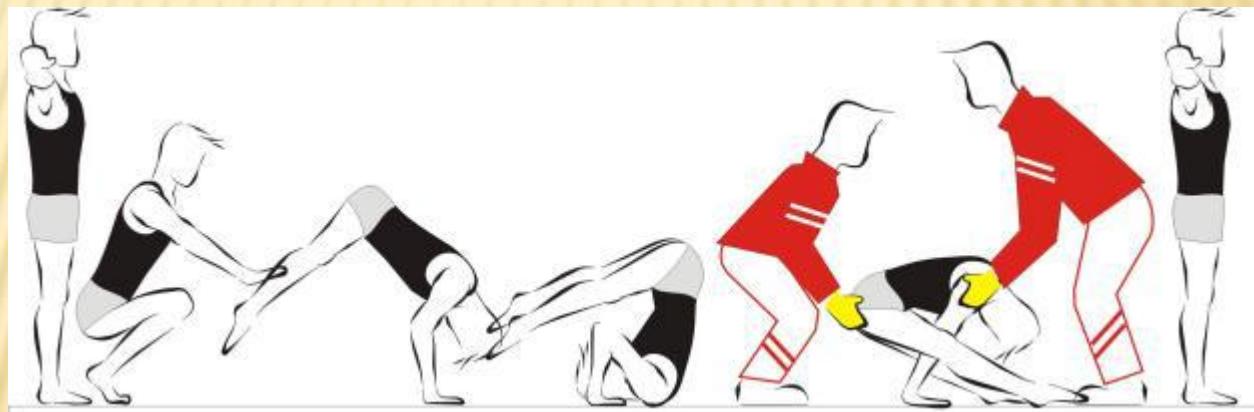
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Má colocação das mãos no solo
- ✖ Fraca impulsão dos M.I
- ✖ Não juntar o queixo ao peito
- ✖ Afastamento tardio dos M.I
- ✖ Flexão dos M.I. na parte final



# AJUDA NO ROLAMENTO À FRENTE ENCARPADO COM OS M.I. AFASTADOS

- ✖ Ajuda por trás, na zona lombar ou nadegueiros (numa fase inicial)
- ✖ Ajuda pela frente, puxado pelos M.S. junto aos ombros.



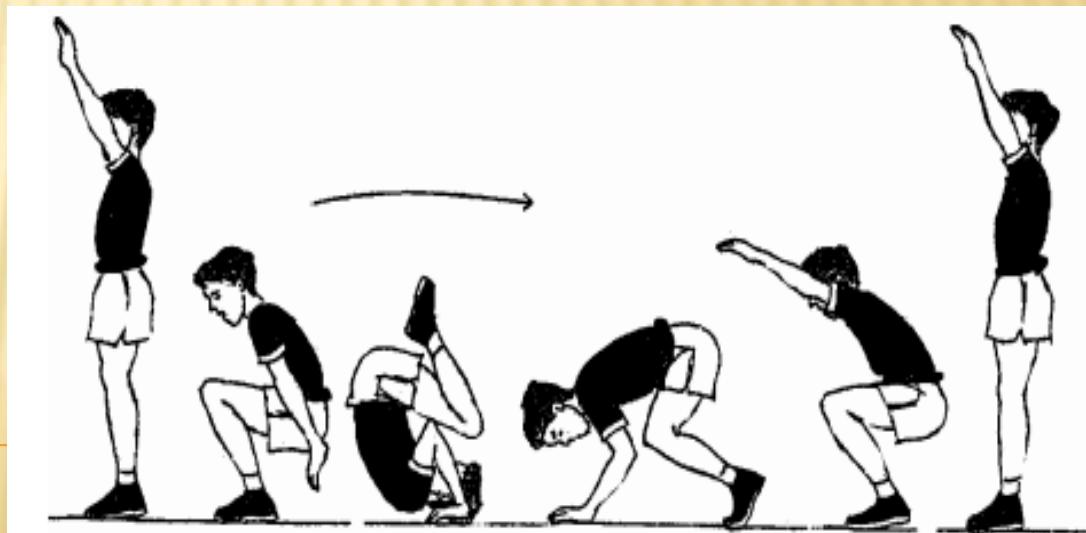
# ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Encostar bem os M.I. fletidos ao tronco (joelhos ao peito)
- ✖ Desequilibrar o tronco à retaguarda
- ✖ Queixo junto ao peito e flexão da cabeça
- ✖ Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça
- ✖ Manter a posição engrupada
- ✖ Empurrar o colchão (repulsão dos M.I.) e apoio simultâneo dos pés no solo com os M.I. fletidos
- ✖ Terminar em equilíbrio

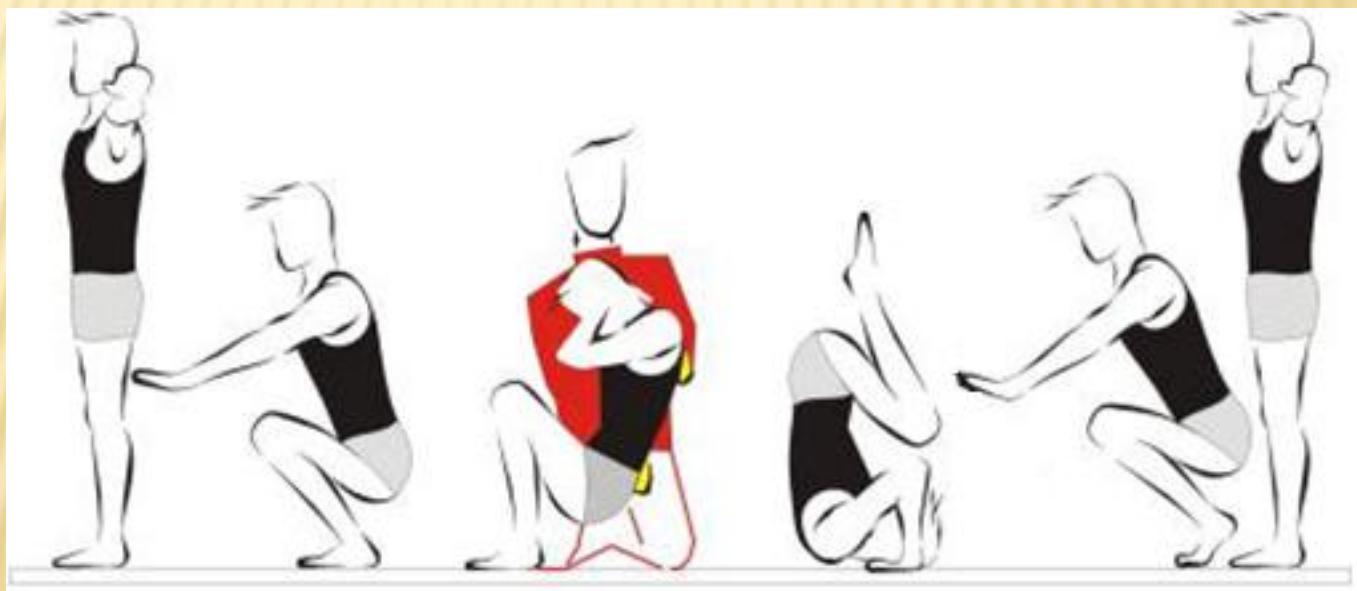
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Extensão da cabeça
- ✖ Abertura do ângulo tronco/M.I.
- ✖ Não colocar os M.S. corretamente
- ✖ Ausência da repulsão dos M.S.
- ✖ Rodar ou inclinar a cabeça para o lado



# AJUDA NO ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO

- Apoiar as mãos nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar, depois auxiliar o aluno pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo.



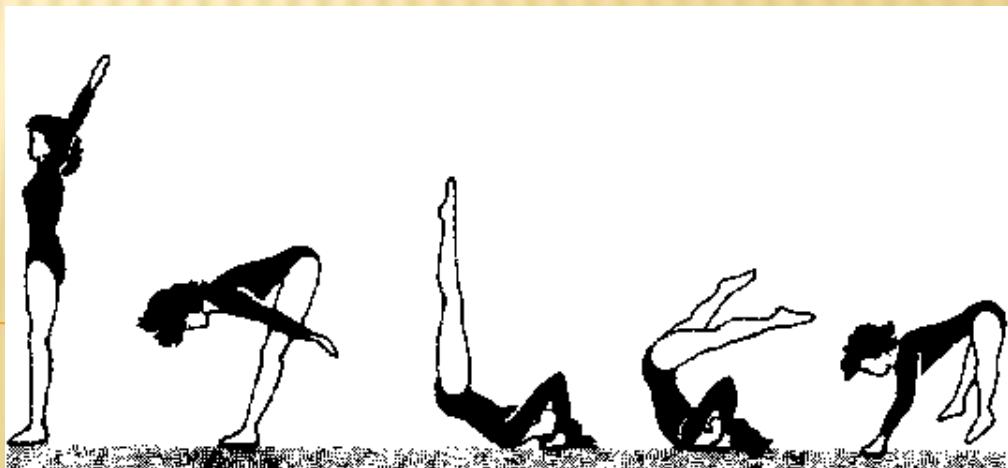
# ROLAMENTO À RETAGUARDA ENCARPADO COM OS M.I. AFASTADOS

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✗ Flexão do tronco sobre os M.I.
- ✗ Queixo junto ao peito
- ✗ Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros
- ✗ Manter o corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento
- ✗ Repulsão dos M.S. no colchão
- ✗ Apoio simultâneo dos pés no solo com os M.I. afastados e em extensão

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ Extensão da cabeça
- ✗ Abertura do ângulo tronco/M.I.
- ✗ Não colocar os M.S. corretamente
- ✗ Ausência da repulsão dos M.S.
- ✗ Rodar ou inclinar a cabeça para o lado
- ✗ Não terminar o movimento com os M.I. afastados e em extensão



# AJUDA NO ROLAMENTO À RETAGUARDA ENCARPADO COM OS M.I. AFASTADOS

- Apoiar as mãos nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar, depois auxiliar o aluno pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo.



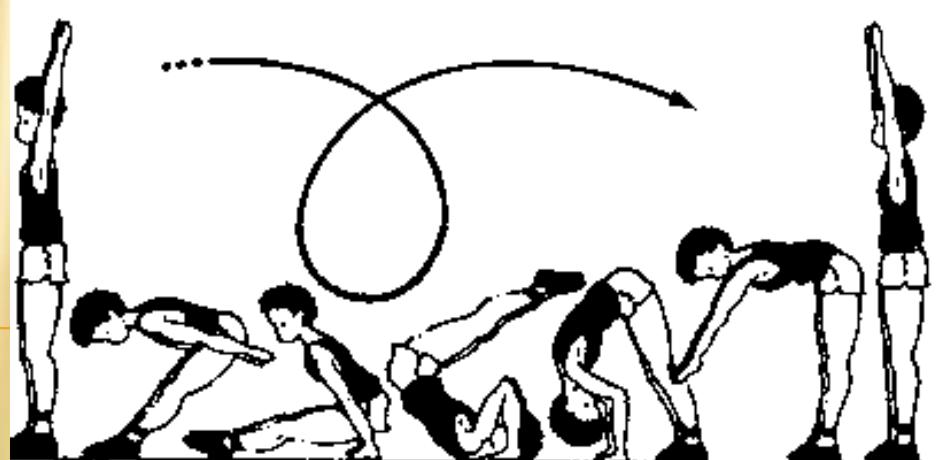
# ROLAMENTO À RETAGUARDA ENCARPADO COM OS M.I. JUNTOS

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✗ Flexão do tronco sobre os M.I.
- ✗ Desequilíbrio do corpo à retaguarda
- ✗ Apoio das mãos para amortecer o impacto
- ✗ Queixo junto ao peito
- ✗ Colocação das mãos ao lado da cabeça
- ✗ Manter o corpo bem fechado durante o rolamento
- ✗ Repulsão dos M.S sobre o colchão mantendo sempre os M.I em extensão.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ Extensão da cabeça
- ✗ Abertura do ângulo tronco/M.I.
- ✗ Não colocar os M.S. corretamente
- ✗ Ausência da repulsão dos M.S.
- ✗ Rodar ou inclinar a cabeça para o lado
- ✗ Fletir os M.I. na fase final do movimento



# AJUDA NO ROLAMENTO À RETAGUARDA ENCARPADO COM OS M.I. JUNTOS

- Apoiar as mãos nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar, depois auxiliar o aluno pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo.



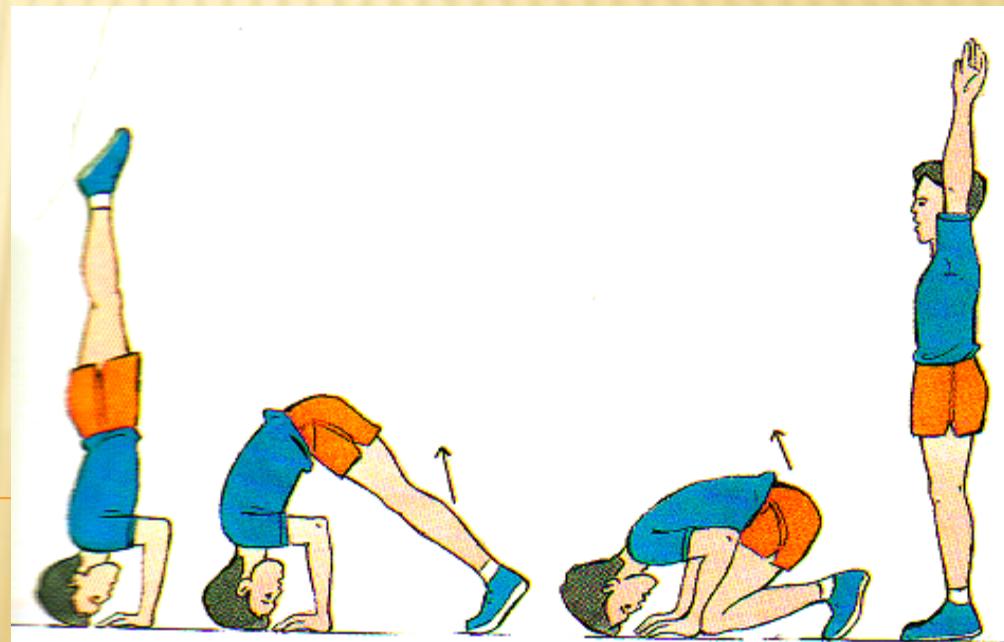
# PINO A TRÊS APOIOS (PINO DE CABEÇA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Colocar as mãos à largura dos ombros com os dedos afastados
- ✖ Apoiar a cabeça à frente das mãos, formando um triângulo
- ✖ Elevar a bacia e posteriormente as pernas alinhando na vertical os segmentos corporais

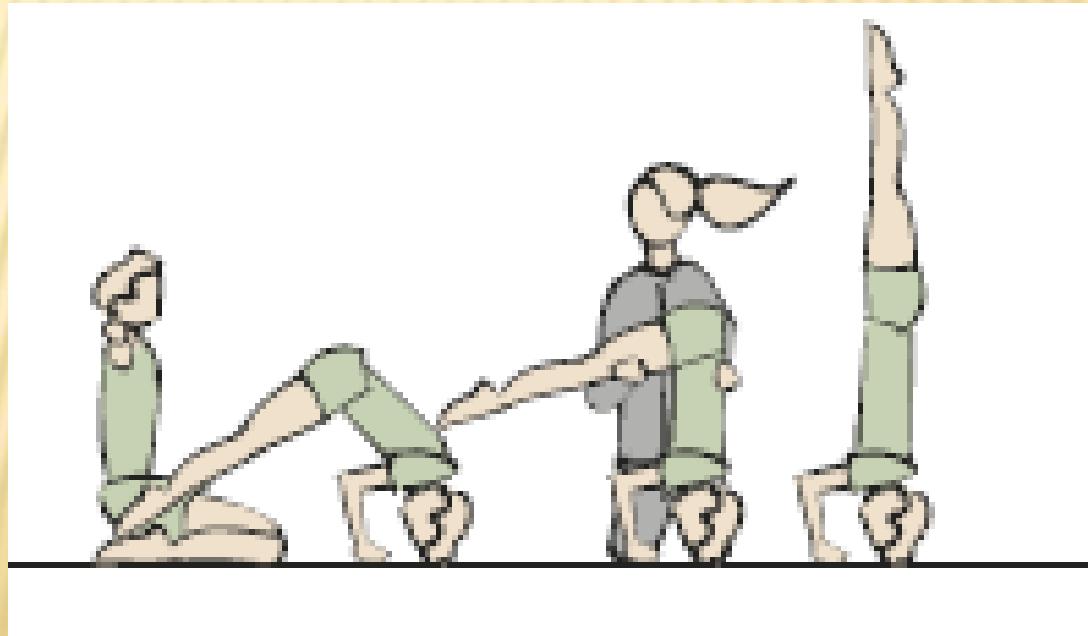
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não colocar corretamente as mãos e a cabeça (sem formar um triângulo)
- ✖ Subir as pernas antes da elevação da bacia
- ✖ Não alinhar o corpo na vertical



# AJUDA NO PINO DE CABEÇA

- ✖ O ajudante coloca-se lateralmente em relação ao aluno e ajuda ao nível da bacia e das coxas, mantendo o corpo alinhado.



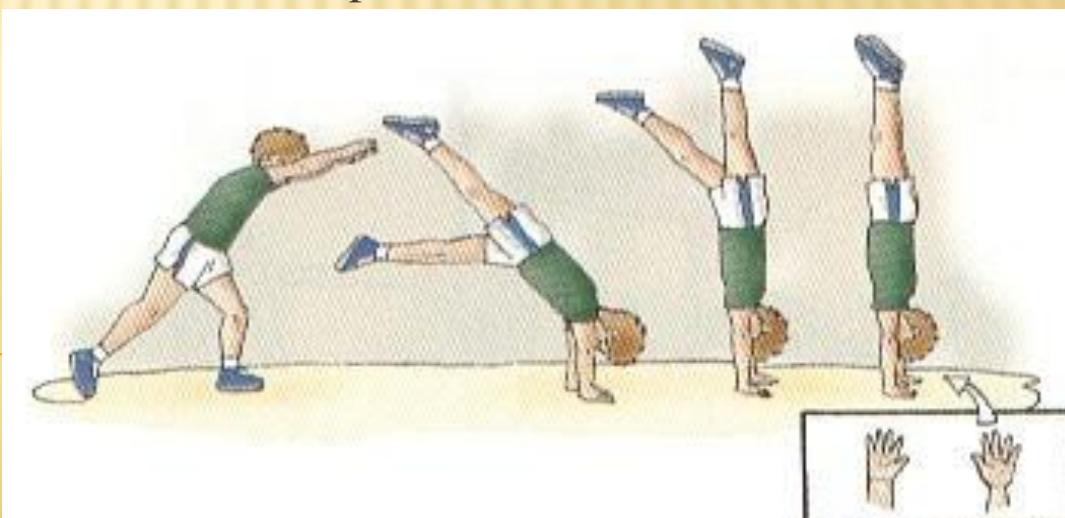
# PINO A DOIS APOIOS (PINO DE BRAÇOS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✗ Colocação das mãos no solo à largura dos ombros com os dedos bem afastados
- ✗ Balanço do M.I. (da retaguarda) e impulsão do M.I. (da frente).
- ✗ M.S. em extensão
- ✗ Cabeça entre os M.S. com o olhar dirigido para as mãos
- ✗ Corpo completamente alinhado e em tonicidade

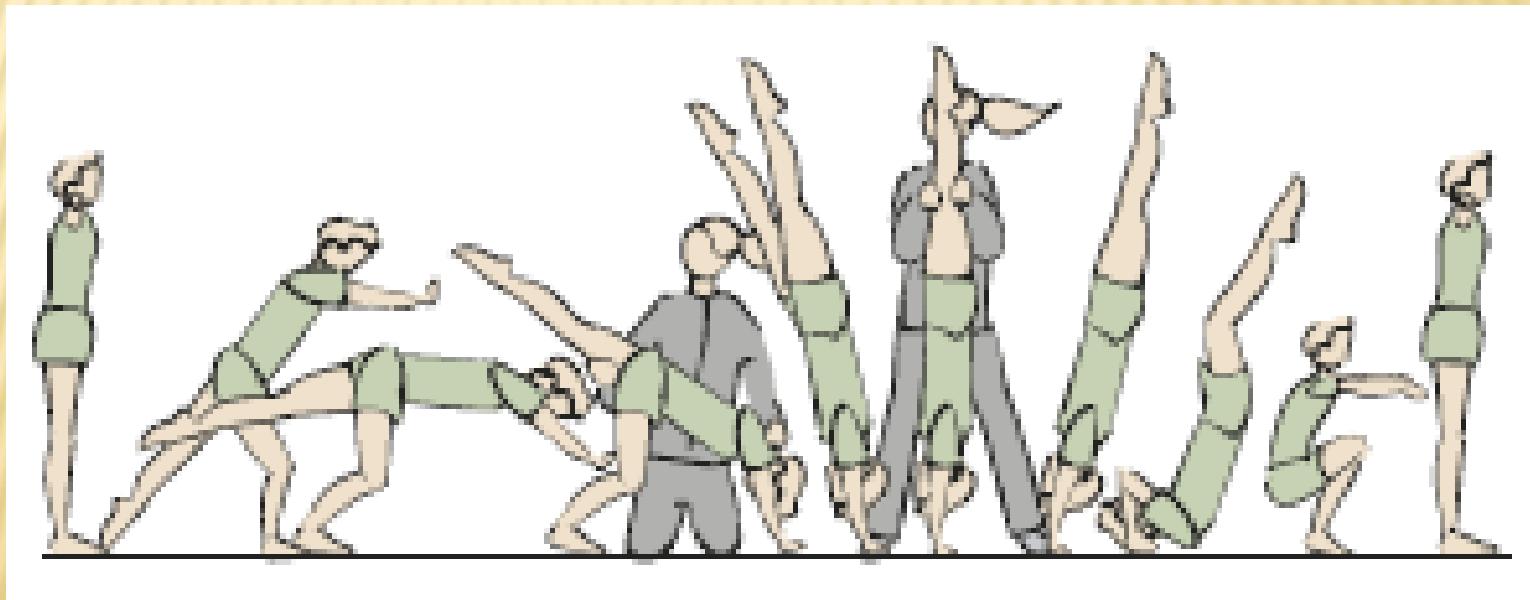
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ Má colocação das mãos (demasiado afastadas e sem estarem direcionadas para a frente)
- ✗ Balanço excessivo da perna livre
- ✗ Deixar avançar os ombros em relação aos apoios
- ✗ Não alinhar verticalmente os segmentos corporais e extensão incompleta dos M.S.



# AJUDA NO PINO DE BRAÇOS

- ✗ Colocação de uma das mãos na coxa e outra no ombro
- ✗ Posteriormente o ajudante auxilia o aluno pela bacia ou M.I.



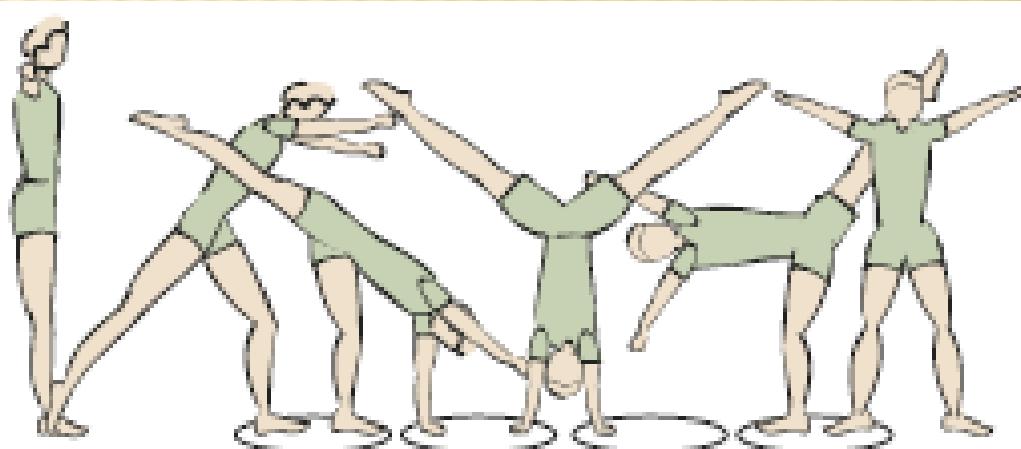
# RODA

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Avanço de um dos M.I. e afundo frontal
- ✖ Lançamento energético da perna livre
- ✖ Apoio alternado da mãos na linha do movimento
- ✖ Passagem do corpo e extensão pela vertical dos apoios das mãos
- ✖ Grande afastamento dos M.I durante a fase de passagem pelo apoio invertido
- ✖ Apoio dos pés alternado na linha do movimento

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Iniciar o movimento com postura errada (braços ao longo do corpo ou em elevação anterior)
- ✖ Colocação das mãos em simultâneo
- ✖ Braços e tronco não alinhados na vertical dos apoios
- ✖ Não colocação dos pés na linha do movimento



# AJUDA NA RODA

AJUDA NA RODA

- ✖ O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão de forma a ficar nas costas no aluno)
- ✖ Colocação das mãos na bacia, cruzadas.



# ROLAMENTO À FREnte SALTADO

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Pequeno balanço e chamada a pés juntos;
- ✖ Pequeno voo terminando com a colocação dos MS à largura dos ombros no tapete;
- ✖ Após o contacto com o tapete, queixo junto ao peito, flexão progressiva dos M.S. e colocação da linha dos ombros no tapete;
- ✖ Manutenção dos M.I. em extensão durante o voo e enrolamento progressivo sobre a coluna;
- ✖ Saída de pé com os MI em extensão e MS em elevação superior e em equilíbrio

## ERROS MAIS COMUNS:

- ❖ Reduzida impulsão dos MI;
- ❖ Flectir os M.I. durante o voo;
- ❖ Não mantém queixo junto ao peito;
- ❖ Não flectir os MS após o contacto com o tapete;



# AJUDA NO ROLAMENTO SALTADO

- Uma mão na parte anterior das coxas junto da bacia ou nas ancas (cintura), ajudando à projecção da bacia para cima e para a frente e a outra mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça



# ROLAMENTO À RETAGUARDA PARA APOIO FACIAL INVERTIDO

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Fase Inicial com extensão completa dos M.I. e com os M.S. no prolongamento do tronco, flectir o tronco à frente;
- ✖ Abertura enérgica das pernas em relação ao tronco para facilitar a subida para “pino”;
- ✖ Repulsão forte de braços no solo em coordenação com a abertura;
- ✖ “Encaixe” de ombros para facilitar o equilíbrio em pino;
- ✖ Tonicidade geral

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Erros típicos do rolamento à retaguarda engrupado
- ✖ Repulsão alternada dos braços
- ✖ Repulsão de braços demasiado cedo (antes da passagem das pernas pela vertical)
- ✖ Projecção das pernas para trás
- ✖ Não conjugação da repulsão de braços com a abertura do corpo
- ✖ Pernas afastadas
- ✖ Erros típicos do apoio facial invertido
- ✖ Falta de tonicidade muscular



# AJUDA NO ROLAMENTO À RETAGUARDA PARA APOIO FACIAL INVERTIDO

- ✖ Uma mão coloca-se na parte anterior e outra na parte posterior das pernas.
- ✖ Apoiar à repulsão de braços e elevação do corpo para apoio facial invertido.



# ARANHA

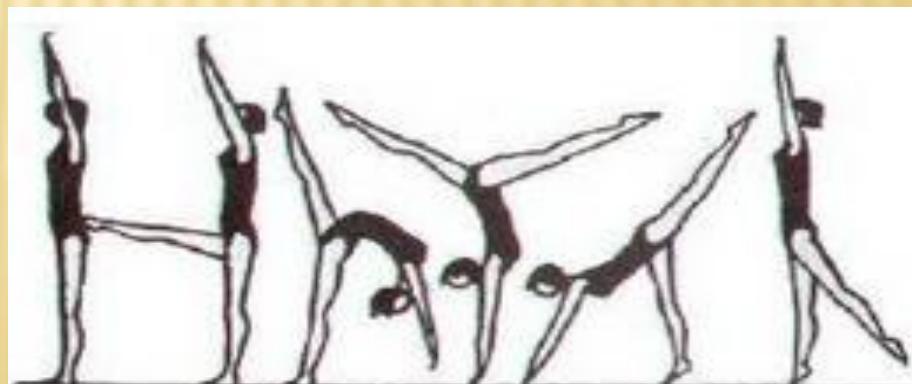
ARANHA

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Posição inicial com C.G. sobre o MI de apoio
- ✖ MS em elevação superior no início do movimento
- ✖ Cabeça naturalmente entre os MS
- ✖ Grande impulsão do MI livre
- ✖ Mãos apoiadas à largura dos ombros e muito próximo dos pés
- ✖ MS e MI em total extensão
- ✖ Recuo dos ombros
- ✖ Grande tonicidade do corpo na passagem pela vertical

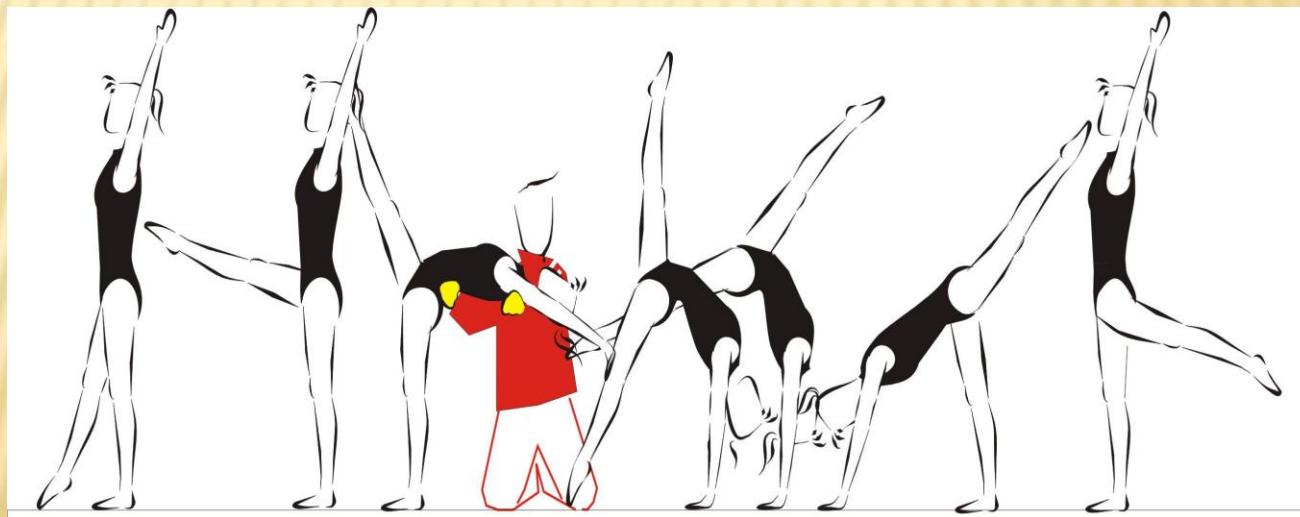
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ No início do movimento não efectuar o avanço da bacia à frente
- ✖ Na passagem por ponte não efectuar a hiper extensão dos ombros
- ✖ Pernas flectidas durante a realização da aranha
- ✖ Falta de tonicidade muscular durante a realização da aranha
- ✖ Na passagem por ponte, colocação das mãos demasiado afastadas do pé de apoio
- ✖ Descida brusca do tronco à retaguarda



# AJUDA NA ARANHA

- Uma mão coloca-se na parte posterior da perna em elevação à frente, a outra nas costas. Objectivo: apoiar a descida controlada do tronco à retaguarda e passagem do corpo para apoio facial invertido com grande afastamento antero-posterior das pernas



# PIRUETA

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Realizar uma impulsão vertical;
- ✖ Manter os corpo em extensão, com os MS em elevação superior;
- ✖ Rodar o corpo sobre o eixo longitudinal (360°)
- ✖ Fixar um ponto e rodar a cabeça na fase final

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Movimento brusco da cabeça;
- ✖ Inclinação do tronco;
- ✖ Membros superiores afastados do eixo longitudinal;
- ✖ Falta de atitude;
- ✖ Desequilíbrios;
- ✖ Falta de postura corporal e / ou segmentar.



# VOLTA

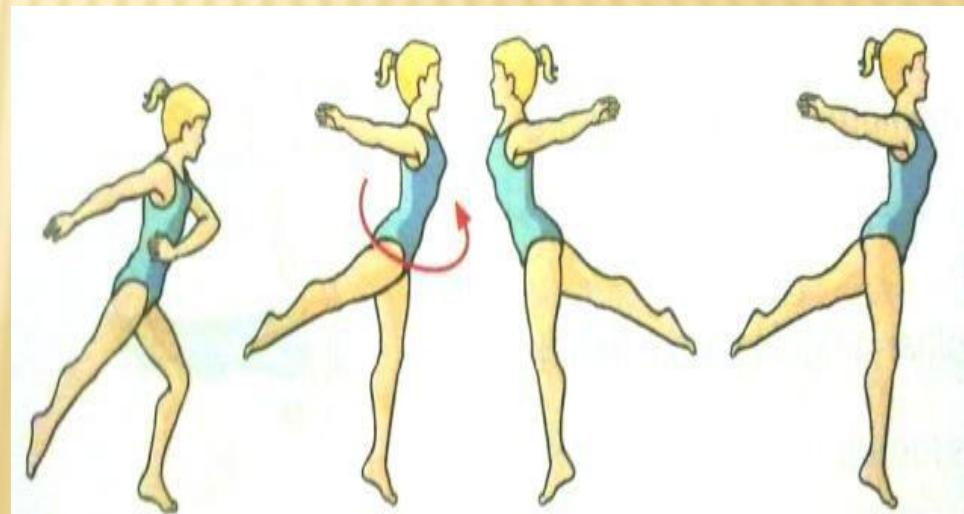
VOLTA

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Executar o movimento em volta;
- ✖ Colocar a cabeça, fixando um ponto (a cabeça é a ultima a rodar e a primeira a chegar, para concluir a rotação);
- ✖ Manter o peso do corpo sobre a perna de apoio;
- ✖ Utilizar os braços na execução do movimento;
- ✖ Alinhar todos os segmentos corporais;
- ✖ Terminar equilíbrio.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não utilizar os braços;
- ✖ Rodar a cabeça ao mesmo tempo do tronco;
- ✖ Desequilíbrio.



# PONTE

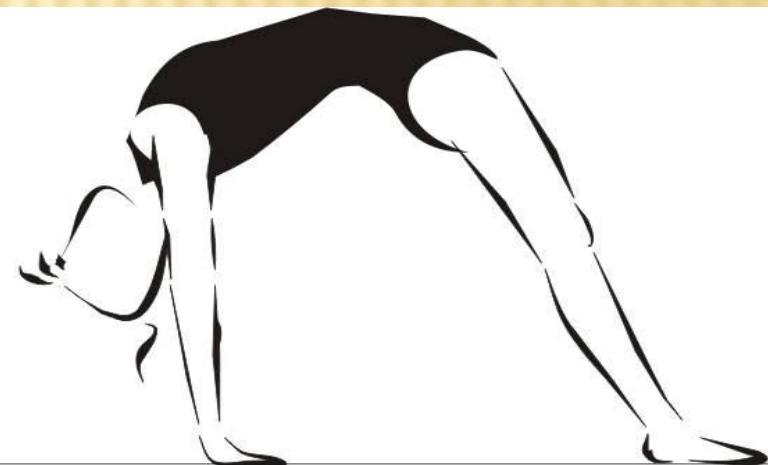
BONTE

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Membros superiores e inferiores em extensão completa;
- ✖ Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;
- ✖ Elevação significativa da bacia;
- ✖ Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e, com isso, forçar a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).

## ERROS MAIS COMUNS:

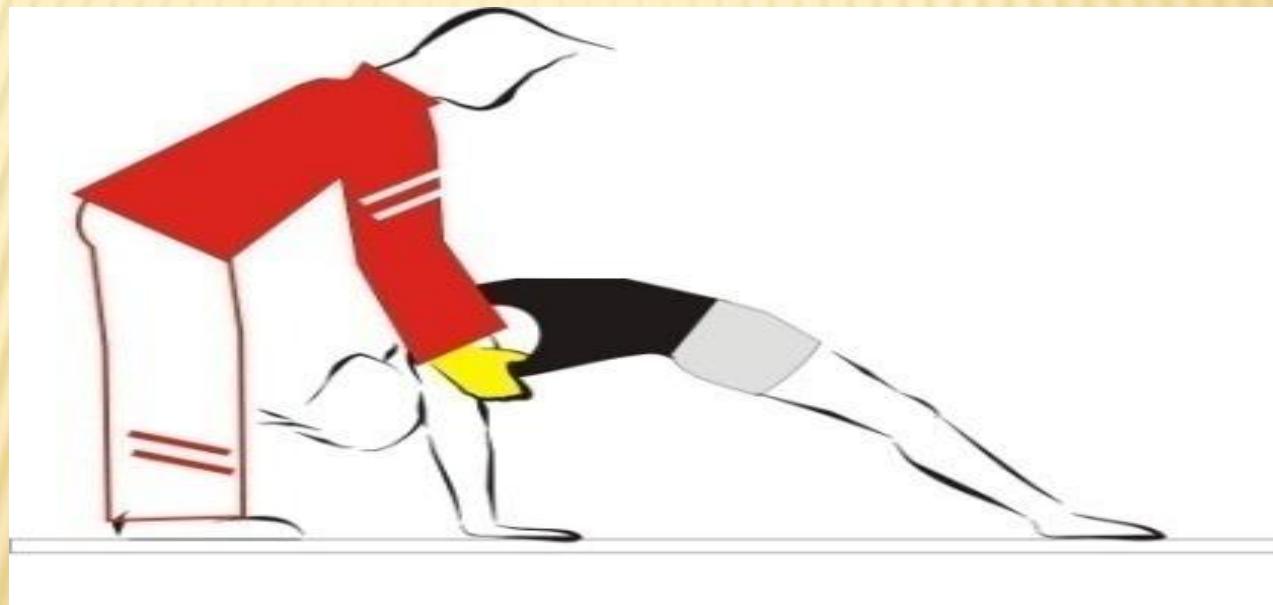
- ✖ Membros superiores e/ou inferiores flectidos;
- ✖ Flexão da cabeça (queixo ao peito);
- ✖ Palmas das mãos não apoiam completamente no solo;
- ✖ Bacia pouco elevada;
- ✖ Pés muito longe das mãos (falta de flexão de tronco à retaguarda).



# AJUDA NO PONTE

AJUDA NO PONTE

- ✖ O ajudante coloca-se atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante.
- ✖ O aluno executa a ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para si



# AVIÃO

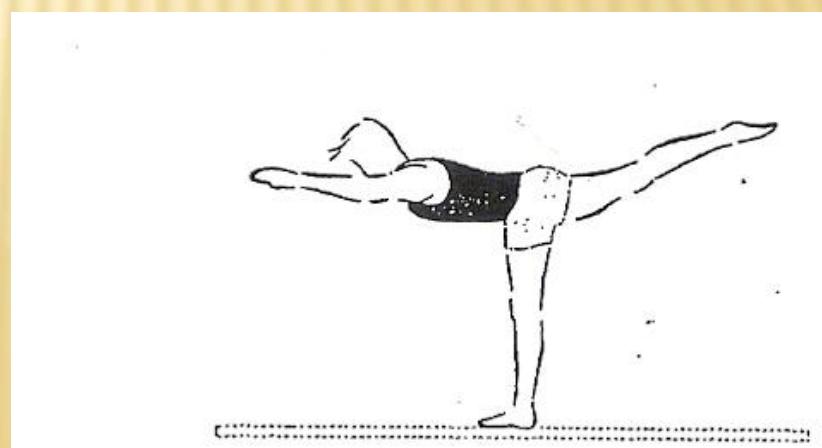
AVIÃO

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Membros inferiores em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada);
- ✖ Grande afastamento dos membros inferiores;
- ✖ Ligeira inclinação do tronco à frente (mas sem flexão; “arredondamento” das costas);
- ✖ Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Falta de equilíbrio;
- ✖ Tronco demasiado inclinado e/ou costas “arredondadas”;
- ✖ Flexão dos membros inferiores;
- ✖ Falta de atitude;
- ✖ Falta de amplitude no afastamento de membros inferiores e/ou na elevação do tronco.



# AJUDA NO AVIÃO

- × O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé, fornece-lhe algum apoio para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento entre os membros inferiores, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).



# ESPARGATA

ALATI  
E26A8C9

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Extensão completa de M.I (também os pés);
- ✖ Grande afastamento dos M.I (lateral ao corpo);
- ✖ Atitude: tronco direito, cabeça levantada, olhar em frente, braços estendidos (ao lado ou e elevação superior) e tonicidade geral elevada.

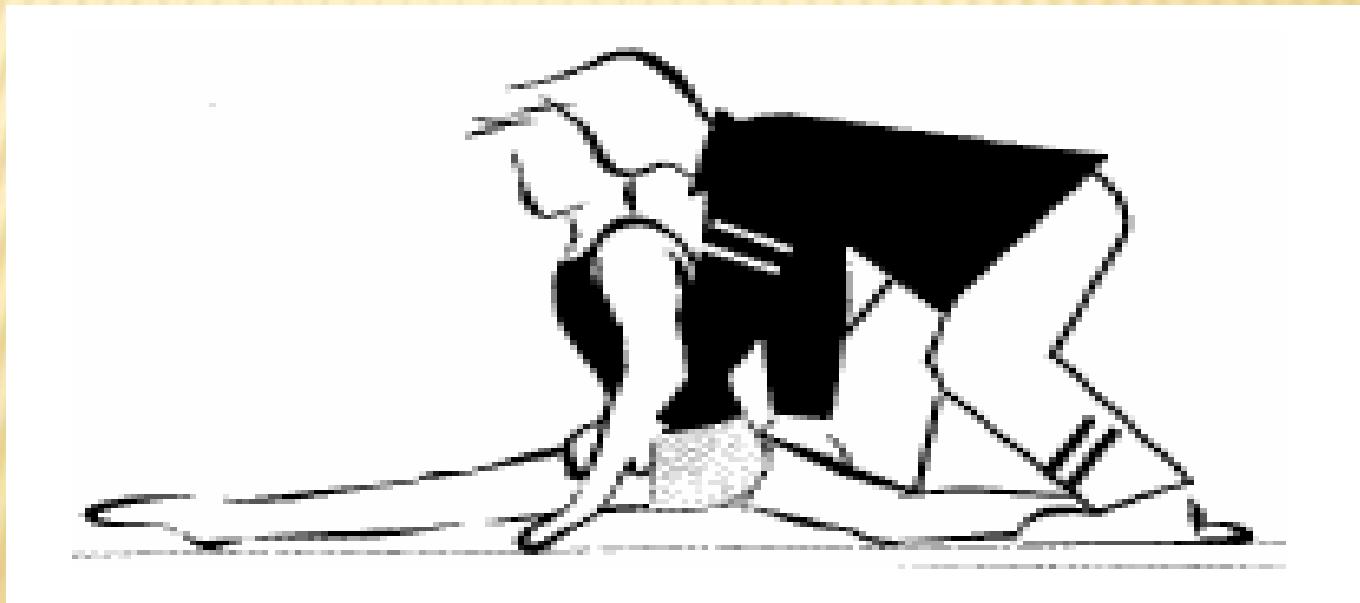
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ M.I fletidos;
- ✖ Pés em extensão plantar;
- ✖ Falta de amplitude;
- ✖ Falta de atitude



# AJUDA NA ESPARGATA

- × O ajudante coloca-se por detrás do aluno e faz força para baixo ao nível das coxas.



# VELA

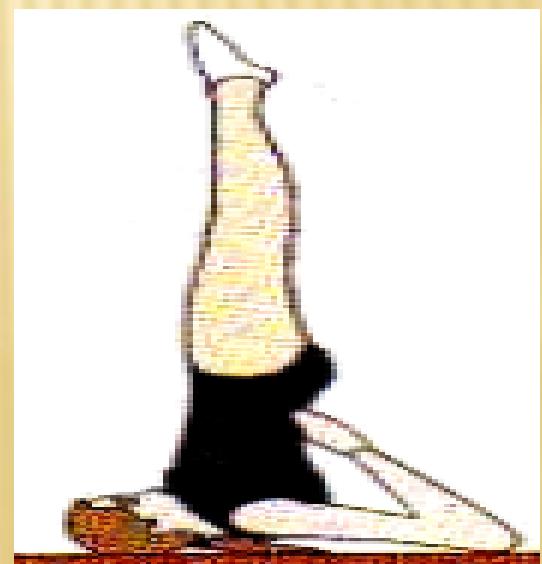
ANITA

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Elevação dos membros inferiores e bacia
- ✖ Manter os MI estendidos e unidos;
- ✖ Apoiar a cabeça e os braços no solo, podendo as mãos estar no solo ou na região lombar, ajudando a manter a bacia elevada;
- ✖ Manter o corpo alinhado numa posição vertical.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Falta de equilíbrio;
- ✖ Membros inferiores flectidos;
- ✖ Apoiar as costas no solo;
- ✖ Flexão dos membros inferiores;
- ✖ Bacia avançada relativamente à linha de apoio dos ombros no solo



## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✗ Sentado no solo, afastar os MI na máxima amplitude;
- ✗ Flectir o tronco à frente, tocando no solo;
- ✗ Manter os MI estendidos e afastados;
- ✗ Colocar os MS afastados lateralmente

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ Membros inferiores flectidos;
- ✗ Pés em extensão plantar;
- ✗ Falta de amplitude;
- ✗ Tronco em cifose dorsal.



Cavalo

**GINÁSTICA DE  
APARELHOS**

Feminino

Masculino

Trave

Paralelas  
Assimétricas

Barra Fixa

Paralelas  
Simétricas



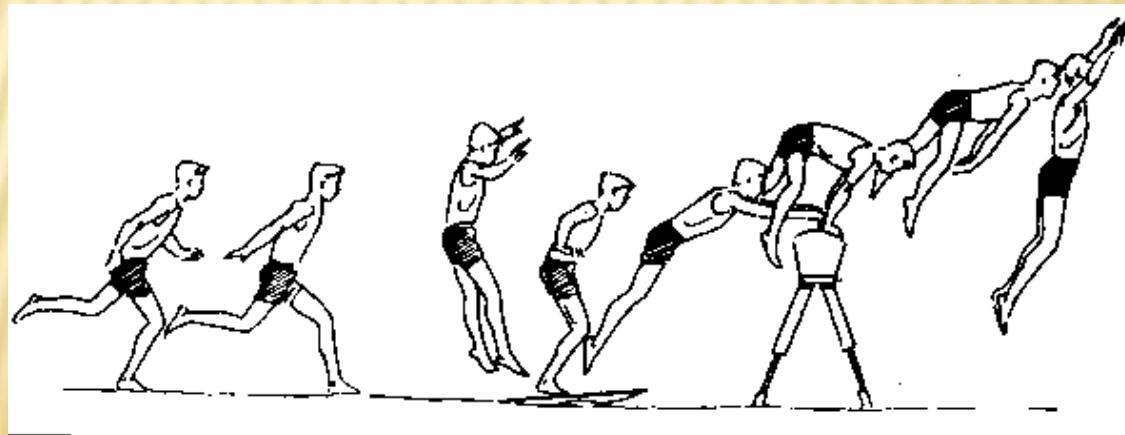
# CAVALO (SALTO AO EIXO)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Chamada a pés juntos no “reuther”
- ✖ Colocar as mãos sobre o cavalo e elevar a bacia
- ✖ Passar o aparelho com as pernas afastadas e em extensão.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não elevar suficientemente a bacia;
- ✖ Pouco afastamento dos MI;
- ✖ Não bloquear os ombros na passagem sobre o cavalo;
- ✖ Não endireitar o tronco após a passagem sobre o cavalo



# AJUDA CAVALO (SALTO AO EIXO)

- ✖ O ajudante situa-se ao lado e ligeiramente à frente do aparelho, colocando uma mão na bacia (facilitar a transposição do aparelho) e a outra mão no ombro (evitar que o tronco baixe demasiado)
- ✖ Numa fase mais avançada, o ajudante pode colocar-se à frente do aparelho e realizar apenas na finalização do salto (mãos nos ombros para evitar que o tronco baixe demasiado).



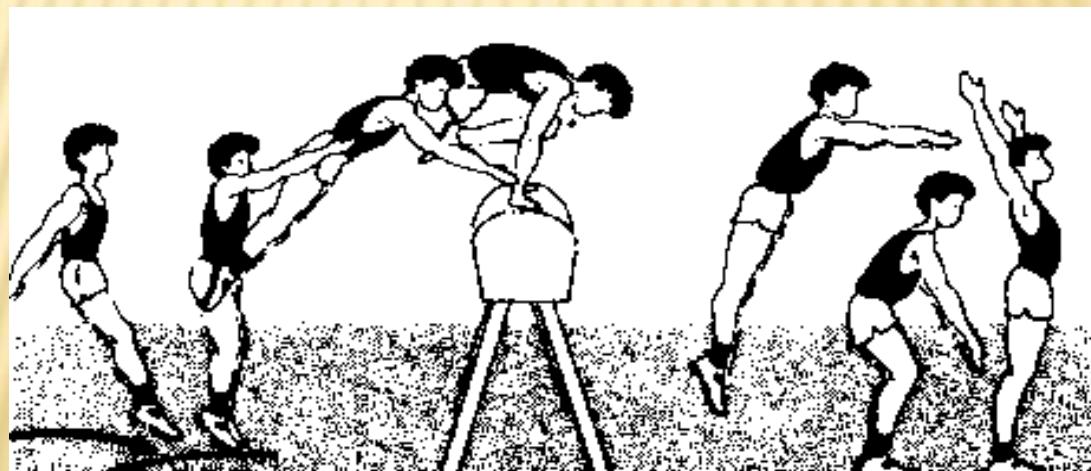
# CAVALO (SALTO ENTRE MÃOS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Chamada a pés juntos no “reuther”
- ✖ Colocar as mãos sobre o cavalo e elevar a bacia
- ✖ Passar o aparelho com as pernas com as pernas juntas e fletidas junto ao peito

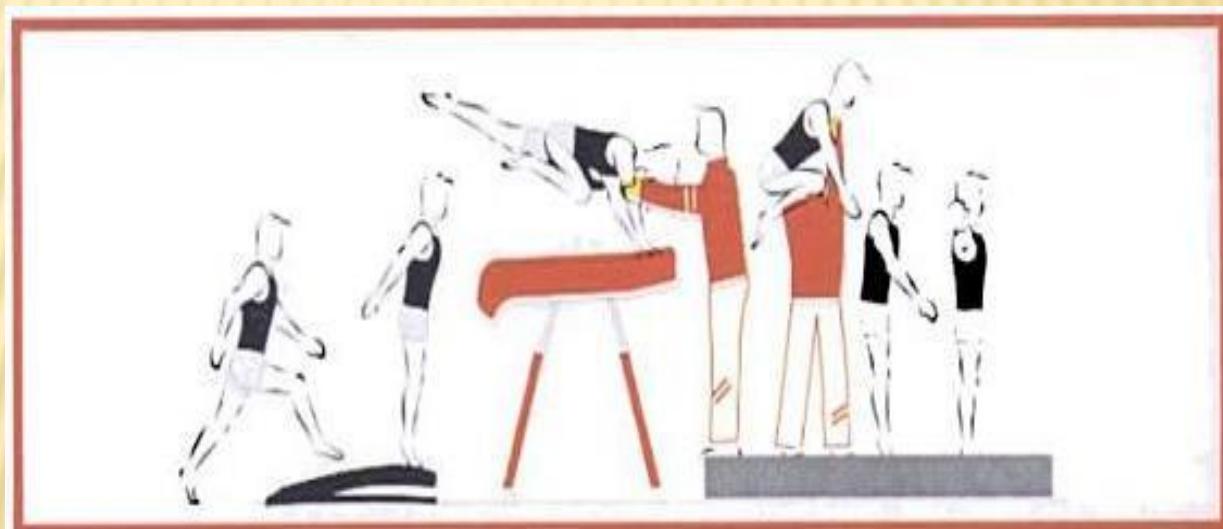
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não elevar suficientemente a bacia;
- ✖ Não fletir os MI junto ao peito;
- ✖ Não bloquear os ombros na passagem sobre o cavalo;



# AJUDA CAVALO (SALTO ENTRE MÃOS)

- O ajudante situa-se ao lado do aparelho, colocando uma mão na bacia (facilitar a transposição do aparelho) e a outra mão no ombro (evitar que o tronco baixe demasiado).



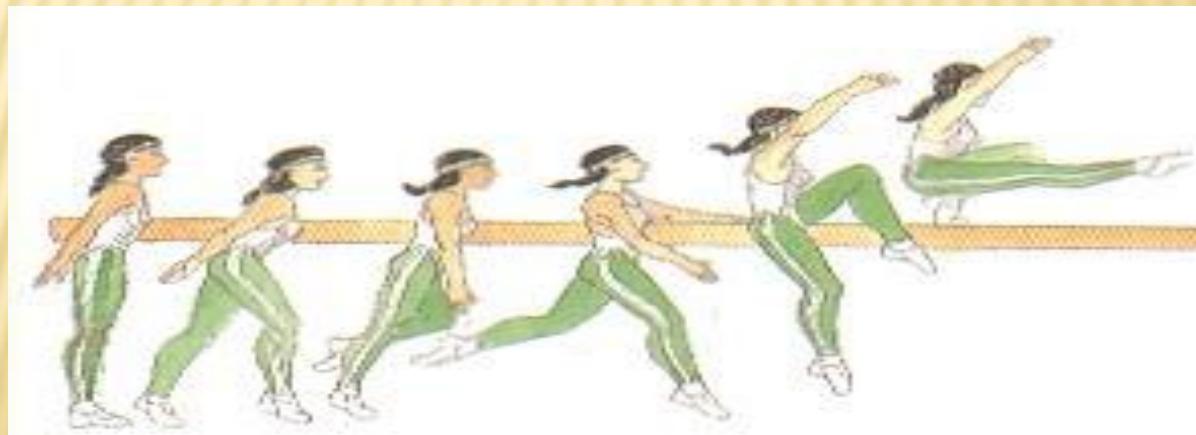
# TRAVE (ENTRADA A UM PÉ)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Corrida curta e oblíqua;
- ✖ Chamada a um pé no “reuther”;
- ✖ Pequeno salto com flexão acentuada do MI contrário para apoiar na trave;
- ✖ Elevação do corpo sobre o MI de apoio na trave, com ajuda dos MS.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Fraca impulsão do MI de chamada;
- ✖ Movimento dos MS de pouca amplitude;
- ✖ Fraca flexão do MI livre.



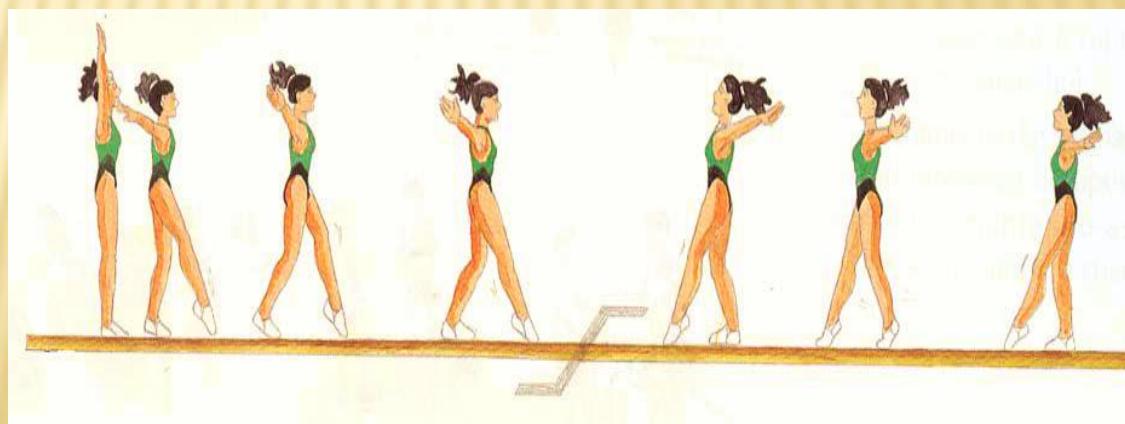
# TRAVE (MARCHA/DESLOCAMENTOS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Colocação de um pé à frente do outro (ou atrás);
- ✖ Manter pé livre em flexão plantar (ou extensão dorsal);
- ✖ Corpo em extensão;
- ✖ Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente;
- ✖ Manutenção dos MS em elevação lateral superior

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Deslocar-se “arrastando” os pés, não colocando um apoio à frente ou atrás do outro;
- ✖ Pé e corpo relaxado;
- ✖ Flexão do tronco à frente;
- ✖ Olhar dirigido para baixo;
- ✖ Posição baixa dos MS



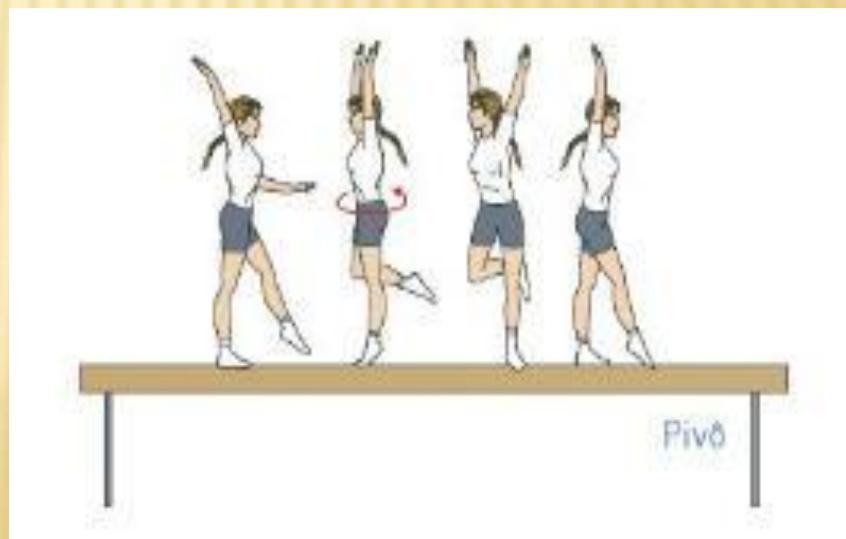
# TRAVE (VOLTA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Executar o movimento em volta;
- ✖ Colocar a cabeça, fixando um ponto (a cabeça é a ultima a rodar e a primeira a chegar, para concluir a rotação);
- ✖ Manter o peso do corpo sobre a perna de apoio;
- ✖ Utilizar os braços na execução do movimento;
- ✖ Alinhar todos os segmentos corporais;
- ✖ Terminar equilíbrio

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não utilizar os braços;
- ✖ Rodar a cabeça ao mesmo tempo do tronco;
- ✖ Desequilíbrio



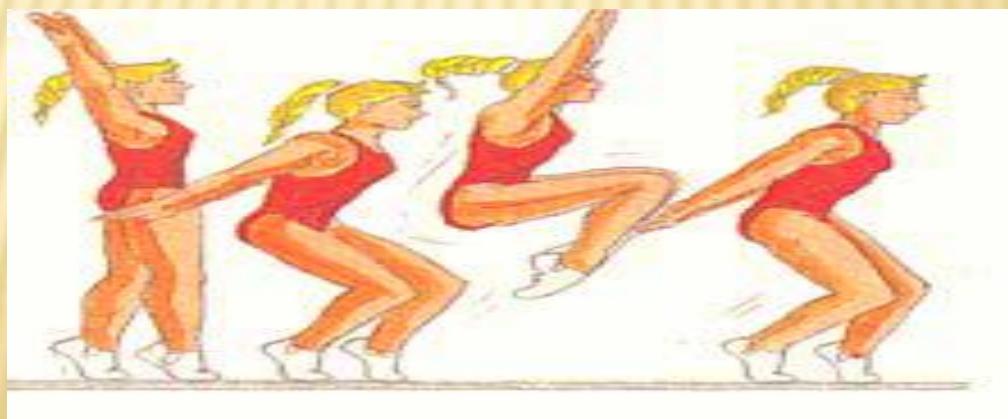
# TRAVE (SALTOS A PÉS JUNTOS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Colocação de um pé à frente do outro;
- ✖ Salto para cima;
- ✖ Elevação dos joelhos ao peito unidos;
- ✖ Cabeça levantada com o olhar dirigido para a frente;
- ✖ Manutenção dos MS em elevação superior

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Não saltar para cima;
- ✖ Não elevar os joelhos ao peito;
- ✖ Corpo relaxado;
- ✖ Não levantar a cabeça, olhando para os pés/aparelho;
- ✖ Posição baixa dos MS



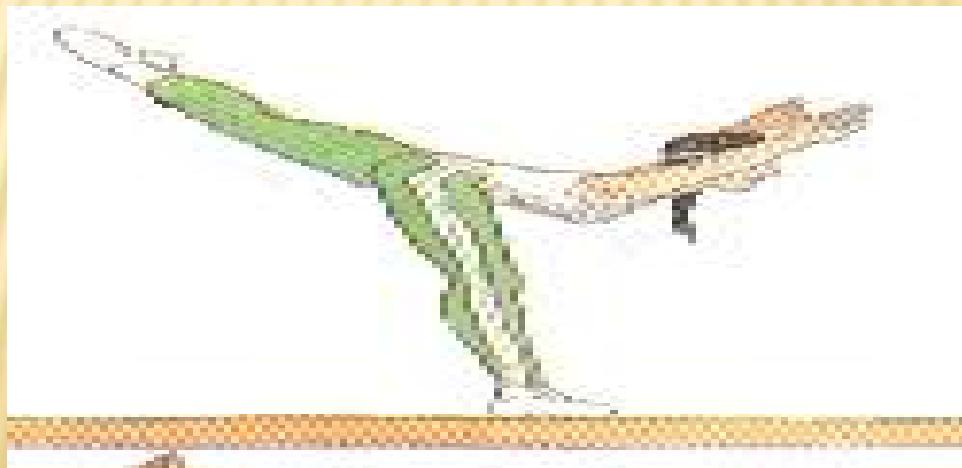
# TRAVE (AVIÃO)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Elevar uma das pernas à retaguarda;
- ✖ Fletir o tronco com os braços estendidos à frente e a cabeça levantada;
- ✖ Olhar dirigido para a frente.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Baixar demasiado o tronco;
- ✖ Flexão da perna de apoio;
- ✖ Não fazer a elevação do MI em extensão para a posição pretendida de uma forma progressiva e equilibrada.



# TRAVE (SAÍDA COM MEIA PIRUETA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Efetuar a impulsão a pés juntos com os braços na vertical;
- ✖ Procurar atingir a maior altura possível para executar meia- volta com o corpo estendido e os braços no seu prolongamento

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Olhar dirigido para o solo;
- ✖ Fraca impulsão dos MI;
- ✖ Impulsão para a frente;
- ✖ Não elevação dos MS após a impulsão;
- ✖ Bacia em anteversão.



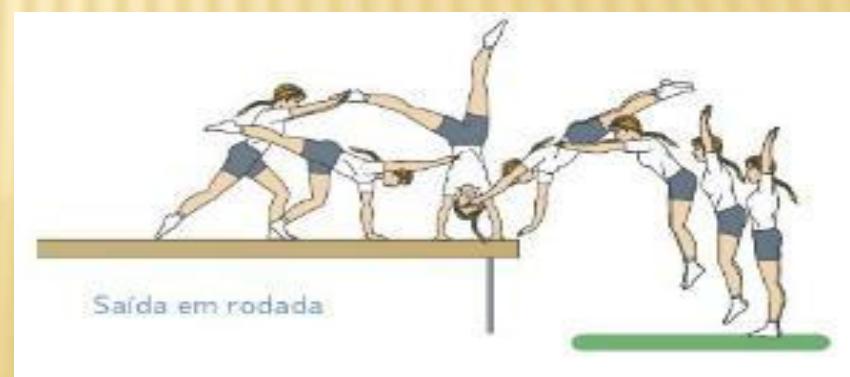
# TRAVE (SAÍDA EM RODADA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Iniciar a partir do movimento de salto em extensão com os membros superiores elevados e em extensão;
- ✖ Apoio alternado das mãos no solo, afastado dos pés, com a primeira mão numa posição natural e a segunda mão deve ser colocada em rotação interna;
- ✖ Promover a união dos membros inferiores após a passagem pela vertical;
- ✖ Definir o movimento de corveta (flexão dos membros inferiores sobre o tronco e projecção do tronco para cima);

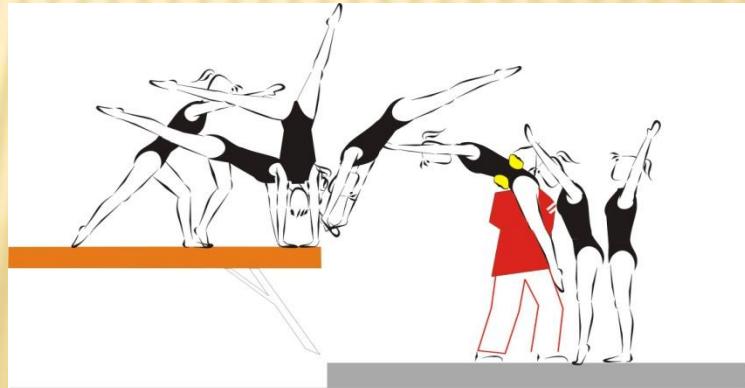
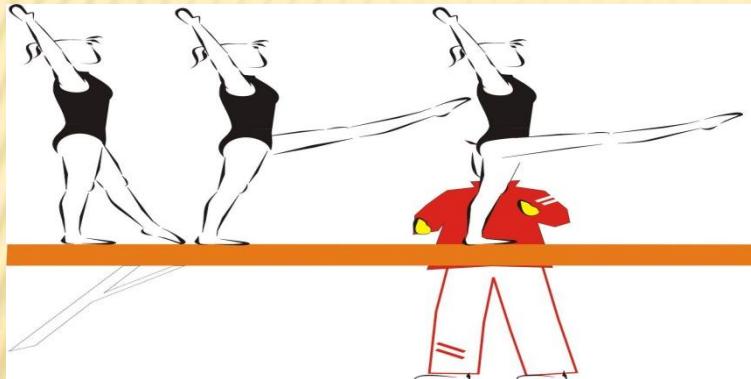
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Colocação do pé de chamada perto do pé de balanço;
- ✖ Não realizar o afundo;
- ✖ Colocação das mãos perto dos pés e desalinhadas em relação à linha dos pés;
- ✖ Colocação das mãos em simultâneo no solo;
- ✖ “Saltar” para as mãos;
- ✖ Não executar rotação do tronco e da bacia;
- ✖ Fraca impulsão dos MS;
- ✖ Fecho muito lento e pouco pronunciado.



# AJUDA NOS ELEMENTOS DA TRAVE

- ✖ Colocado lateralmente seguindo a trajetória do executante;
- ✖ Dar a mão ao aluno



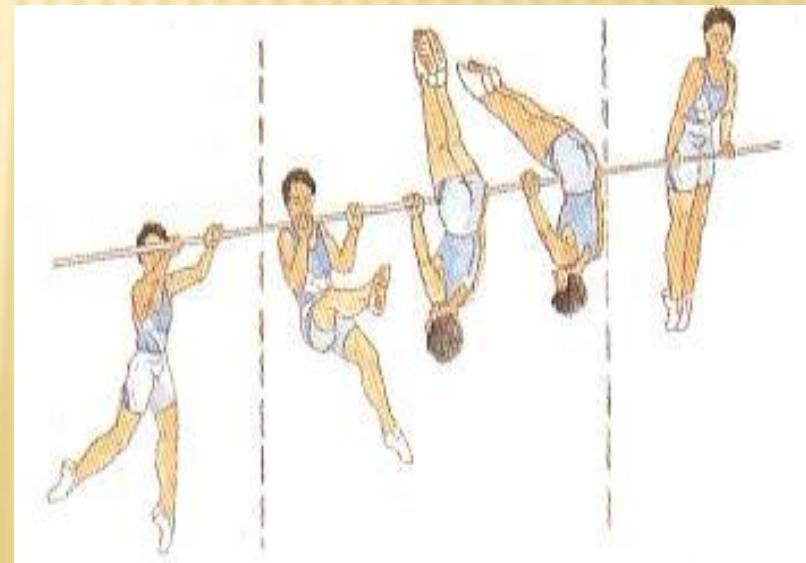
# BARRA FIXA (SUBIDA DE FRENTE)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Pegas em pronação;
- ✖ Flexão dos membros superiores, aproximando os ombros da barra;
- ✖ Flexão dos MI, sobre o tronco, projetando a bacia para cima e aproximando-a da barra;
- ✖ Manter a cabeça em flexão (não deve existir uma extensão da cabeça, pois estamos a criar uma força contrária à subida na fase ascendente) e o olhar dirigido para os pés até ter a bacia apoiada na barra;
- ✖ Após o apoio da bacia na barra, o aluno deve efetuar a extensão dos punhos ao mesmo tempo que promove a extensão do corpo;
- ✖ Já em apoio e após ter terminado a fase ascendente, fazer a repulsão dos membros superiores direcionando o olhar para a frente e mantendo o corpo em tonicidade geral.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Flexão dos MI no momento da elevação da bacia à barra
- ✖ Extensão da cabeça;
- ✖ MS em extensão e abertura do ângulo tronco/MI na rotação sobre a barra;
- ✖ Elevação dos ombros na posição final.



# AJUDA BARRA FIXA (SUBIDA DE FRENTE)

- ✖ Se o aluno tiver alguma força, basta ajudá-lo um pouco com uma mão nas costas (zona lombar) a elevar o corpo para a Barra e, com a outra mão no ombro, rodá-lo atrás para cima da Barra.
- ✖ Se o aluno tiver pouca força será necessário fazer mais força para lhe puxar os M.I e a bacia para a Barra e aí, a ajuda deverá incidir nos M.I e na zona da bacia, mas logo que ele tenha o corpo encostado à Barra o ajudante deverá rodar-lhe o ombro. Ao ajudar no ombro rodando-o para trás, estará a colocar o aluno numa trajetória correta de movimento e ele sentirá mais facilidade em fletir a cabeça atrás e em rodar as mãos mantendo a bacia encostada à Barra



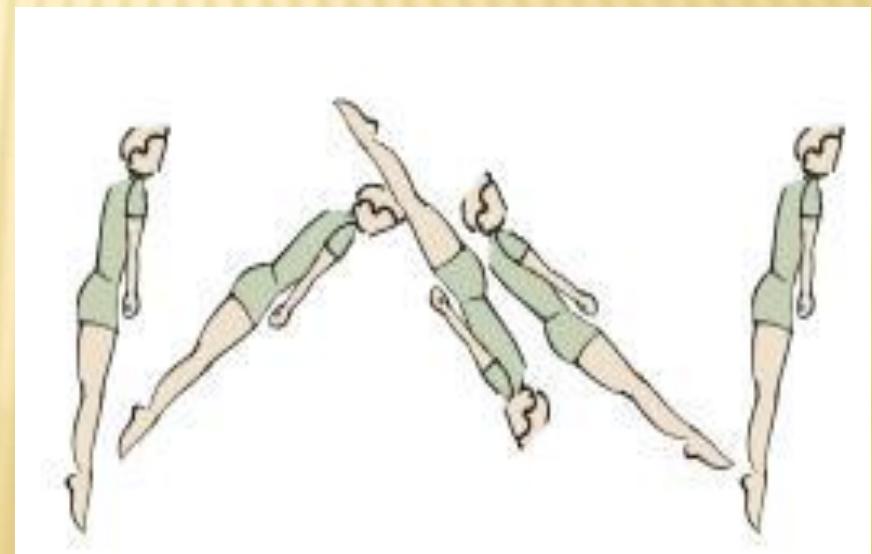
# BARRA FIXA (ROLAMENTO À FREnte)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Em apoio na barra, com as mãos em pronação, iniciar o desequilíbrio á frente com o corpo em total extensão.
- ✖ Fletir o tronco sobre os MI, ao mesmo tempo que inicias a flexão dos punhos e da cabeça, em simultâneo com a flexão dos MI.
- ✖ Elevar o tronco através da retropulsão dos MS.
- ✖ No fim do movimento, fazer a repulsão dos MS e a extensão dos MI, olhando para a frente e tendo o corpo contraído.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Flexão dos braços ao longo de todo o movimento em especial na subida.
- ✖ Falta de tonicidade, quebra do movimento.
- ✖ Corpo demasiado “fechado”.



# AJUDA BARRA FIXA (ROLAMENTO À FRENTE)

- × O ajudante situa-se ao lado Barra, colocando uma mão numa das coxas e a outra mão na nuca para facilitar o aluno no movimento.



# BARRA FIXA (BALANÇOS EM APOIO DE MÃOS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Corpo angulado à retaguarda;
- ✖ “Arquear” no movimento para a frente, ligeiramente antes da passagem pela vertical da barra;
- ✖ Lançamentos dos M.I para cima e para a frente com muita energia após a passagem pela perpendicular da barra;
- ✖ Angular ligeiramente o corpo quando está à frente

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ “Arquear” no balanço à retaguarda;
- ✖ Fases do “pontapé” muito cedo (antes de passar pela vertical da barra);
- ✖ “Arquear” à frente (perigoso pois pode “escapar” da barra).



# AJUDA BARRA FIXA (BALANÇOS EM APOIO DE MÃOS)

- o ajudante poderá dar um pequeno impulso nas costas (zona dorsal ou lombar) e na parte posterior das coxas. Aquando do balanço atrás, impulsiona com uma mão no peito ou zona abdominal e outra na parte anterior das coxas



# BARRA FIXA (CAMBIADA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Projetar o corpo à retaguarda;
- ✖ No balanço à frente, executar uma meia-volta, mantendo uma pega mista, até o corpo atingir o ponto mais alto de voo;
- ✖ Agarrar de novo a barra com mãos em pronação e continuar balanço

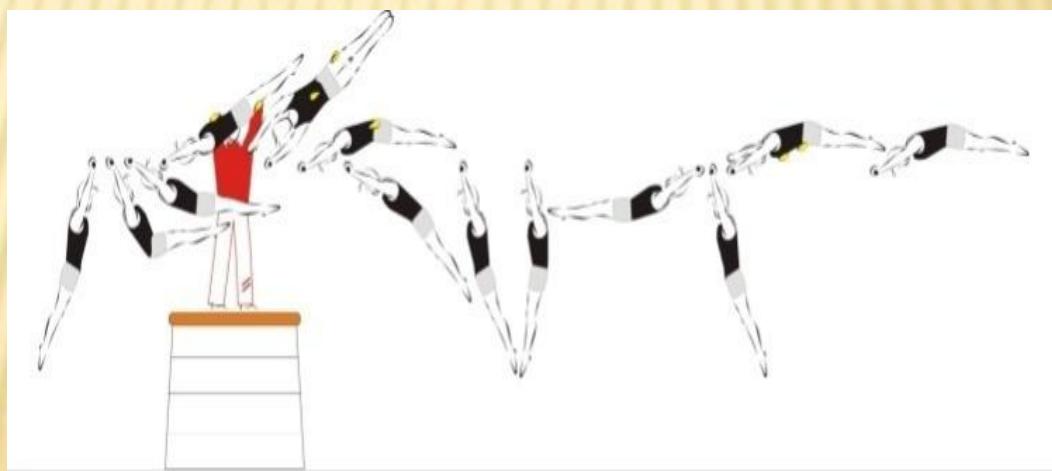
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Soltar a barra fixa muito tarde;
- ✖ Não efetuar a deslocação do peso do corpo durante a rotação;
- ✖ Corpo fletido



# AJUDA BARRA FIXA (CAMBIADA)

- o ajudante intervém com uma mão no peito do aluno e a outra mão na parte anterior das coxas, impulsionando-o para cima para ajudar a subir e rodando-o (em suspensão de apenas um M.S) de forma a completar os 180° antes de retomar a barra em pega mista. Acompanhar o balanço à frente com pequenos apoios na zona da bacia ou nas costas e voltar a impulsionar para cima no peito ou zona abdominal para facilitar a troca de pegas da 2<sup>a</sup> mão (na parte mais alta do balanço atrás).



# BARRA FIXA (SAÍDA EM BÁSCULA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Considerar a atitude no apoio sobre o Barra: corpo em extensão com o peito “ligeiramente” dentro, cabeça levantada e olhar em frente, M.S e M.I em extensão e contraídos;
- ✖ Rodar o corpo à retaguarda sem deixar descair a bacia e olhando para a frente;
- ✖ Durante a rotação o corpo “fecha” ligeiramente e só após a subida dos pés em relação ao nível da Barra é que o aluno deverá executar a ação de “abertura” lançando os M.I para cima e para a frente na busca de uma saída “alta” e para longe do aparelho;
- ✖ Colocar o corpo em posição “arqueada” durante o voo;
- ✖ Ligeira flexão de M.I na receção para estabelecer o equilíbrio.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Falta de tonicidade geral durante parte ou todo o movimento;
- ✖ Descida acentuada da bacia em relação à Barra na rotação à retaguarda;
- ✖ Abertura “demasiado” cedo impedindo um voo com amplitude;
- ✖ Desequilíbrio à retaguarda na receção



# AJUDA BARRA FIXA (SAÍDA EM BÁSCULA)

- O ajudante coloca-se à frente da barra e lateralmente em relação ao aluno. Com a mão mais próxima no ombro do aluno ajuda-lhe a iniciar a rotação à retaguarda e com a outra mão impulsiona para cima nas costas (zona lombar) de forma a não a deixar afastar muito da barra. Na fase de abertura, a mão que está no ombro poderá descair um pouco para a zona dorsal e impulsionar também para cima, de forma a facilitar a realização de um voo com amplitude e “arqueado”.
- Se se tratar de um aluno bastante leve, esta segunda mão poderá manter-se ao nível do ombro e a outra mão “descer” para a parte de trás dos joelhos ou pernas; a ação será a mesma, impulsionar para a frente



# PARALELAS SIMÉTRICAS (SUBIDA EM BÁSCULA COMPRIDA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Apoiar as mãos nos banzos;
- ✖ Extensão do tronco;
- ✖ MI estendidos e afastados;
- ✖ Abrir o ângulo MS/tronco;
- ✖ Elevar a bacia, fechar e abrir o ângulo tronco/MI;
- ✖ Lançar o corpo para cima e fazer extensão de braços.

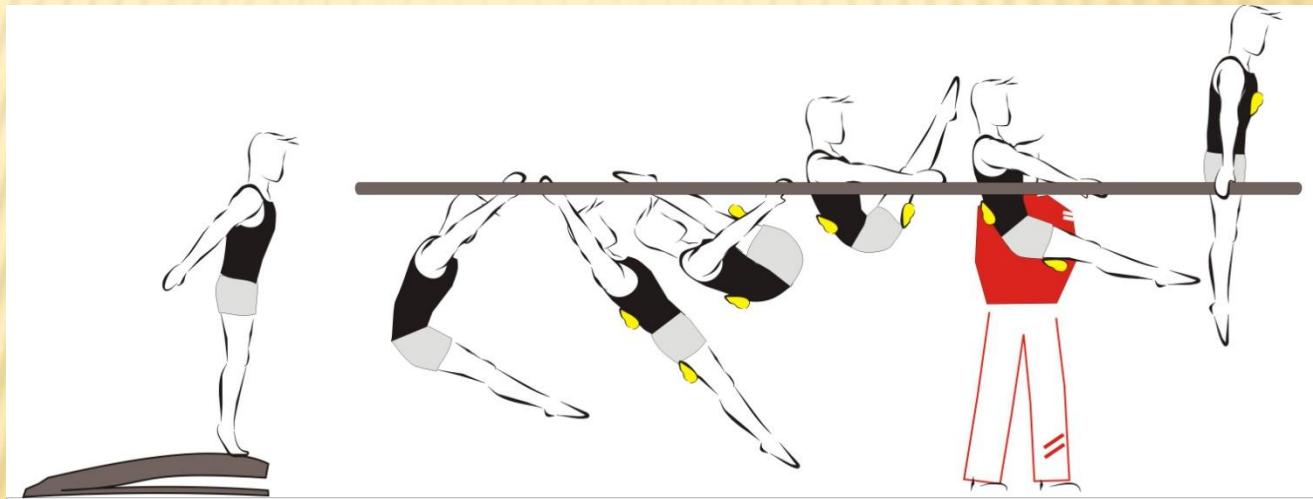
## ERROS MAIS COMUNS:

- ❖ MI fletidos
- ❖ Ângulo dos MS/tronco fechado
- ❖ Pouca elevação da bacia



# AJUDA PARALELAS SIMÉTRICAS (SUBIDA EM BÁSCULA COMPRIDA)

- O professor/aluno coloca uma mão na coxa e outra nas costas (zona lombar) do aluno.



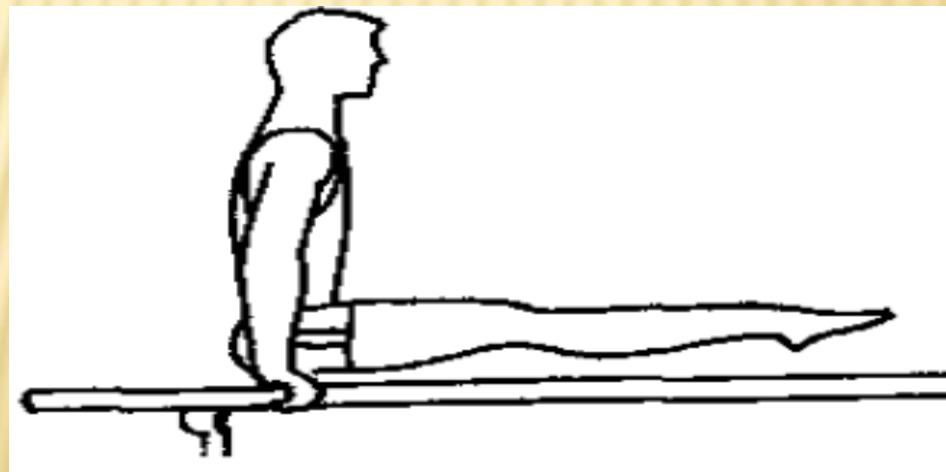
# PARALELAS SIMÉTRICAS (POSIÇÃO ANGULAR)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Colocar os MS e os MI em extensão.
- ✖ Ter o tronco direito.
- ✖ Manter o olhar dirigido para a frente.
- ✖ Fazer a repulsão total dos ombros.
- ✖ Fletir os MI sobre o tronco, formando um ângulo de 90°, aproximadamente.

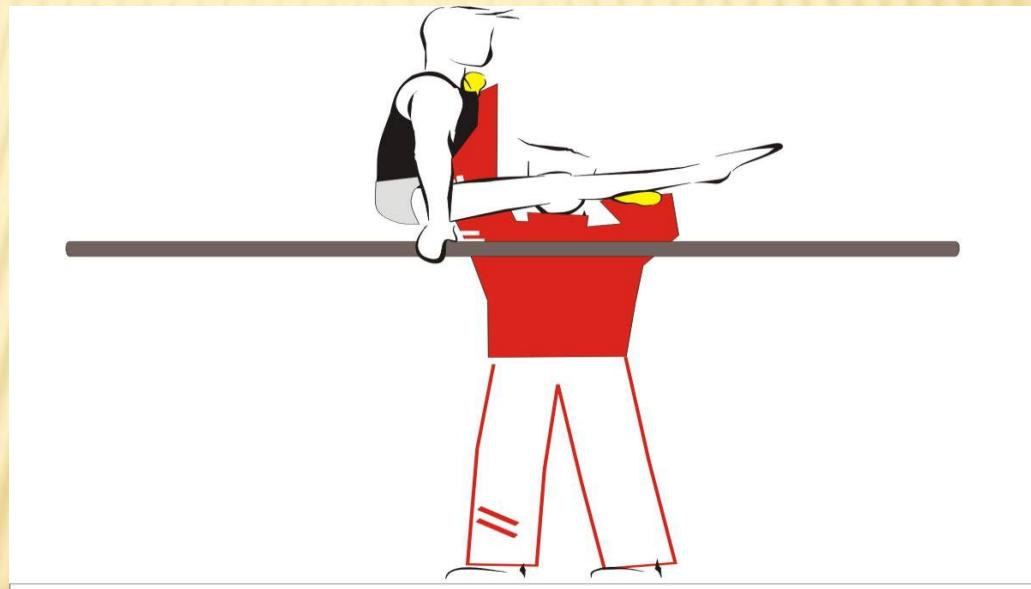
## ERROS MAIS COMUNS:

- ❖ MS e MS fletidos
- ❖ Inclinação do tronco à frente
- ❖ Não executa a repulsão dos ombros



# AJUDA PARALELAS SIMÉTRICAS (POSIÇÃO ANGULAR)

- ✖ O ajudante deverá apoiar uma das mãos nas costas do aluno para que não desequilibre para trás e outra na coxa para sustentar o resto do seu corpo.



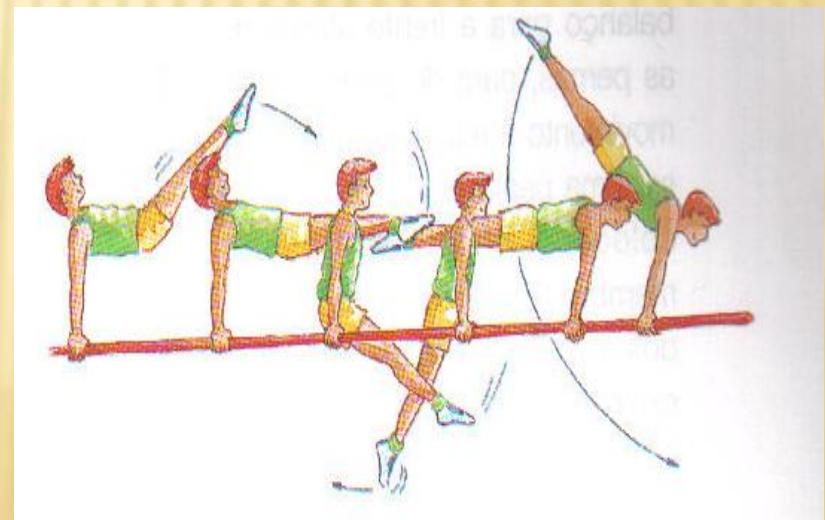
# PARALELAS SIMÉTRICAS (BALANÇOS EM APOIO DE MÃOS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Apoiar as palmas das mãos com os dedos bem unidos a agarrar bem os banzos
- ✖ M.S. em extensão completa
- ✖ Repulsão dos M.S.
- ✖ Balanço à frente através de uma ligeira flexão dos M.I., unidos e estendidos, sobre o tronco
- ✖ Extensão completa do corpo na fase ascendente e descendente

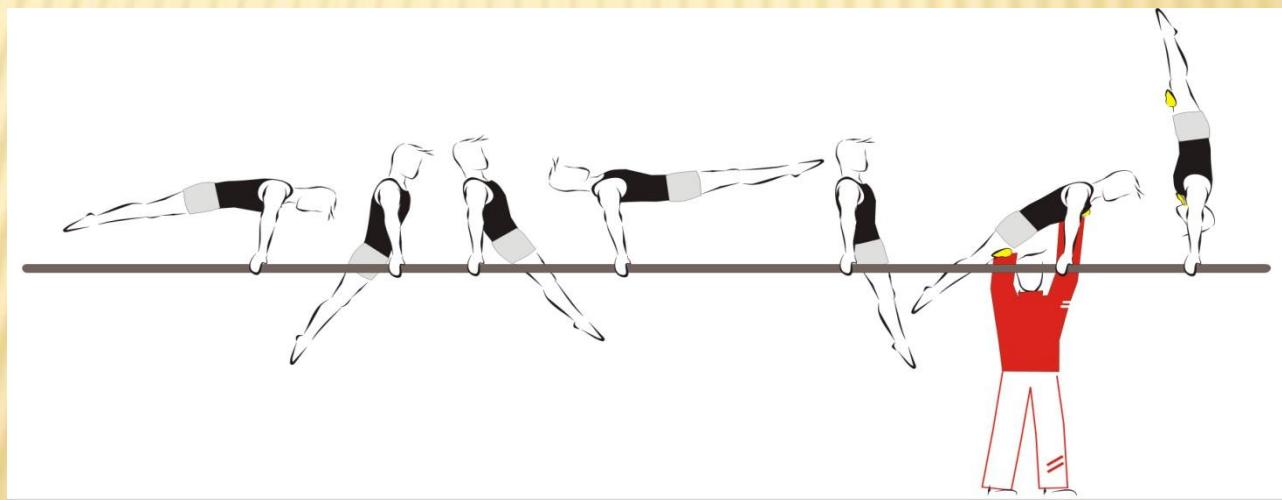
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ M.S. flectidos
- ✖ Falta de repulsão dos M.S.
- ✖ Flexão dos M.I.
- ✖ Travar o balanço à retaguarda
- ✖ Encarpar o corpo no balanço à retaguarda



# AJUDA PARA LAS SIMÉTRICAS (BALANÇOS EM APOIO DE MÃOS)

- O professor/colega coloca uma mão no ombro para não deixar afundar, e outra mão nas pernas para ajudar o aluno a balançar atrás.



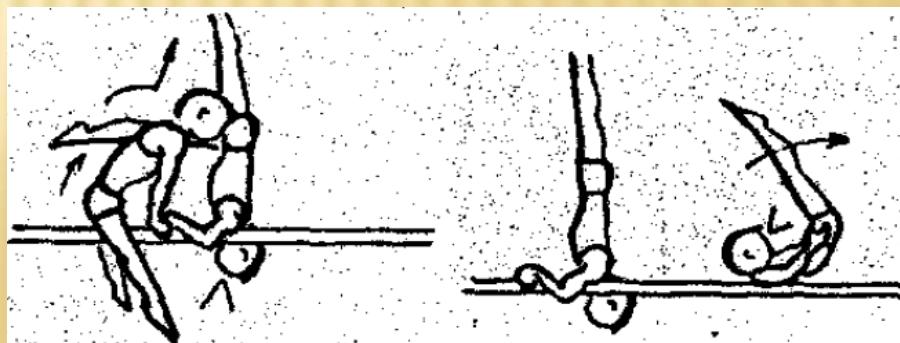
# PARALELAS SIMÉTRICAS (PINO DE OMBROS)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Posição inicial – posição de sentado com M.I. afastados e estendidos, cada sobre um banzo
- ✖ Mãos colocadas nos banzos à frente do corpo e junto à parte interior das coxas
- ✖ Inclinar o tronco à frente
- ✖ Apoiar a face anterior dos M.S. nos banzos mantendo o tronco inclinado à frente com a cabeça na posição natural
- ✖ Elevar a bacia lentamente até à posição vertical em simultâneo com a elevação e união dos M.I. estendidos
- ✖ Na posição invertida, alinhamento dos segmentos corporais e olhar dirigido para o solo
- ✖ Posição final – posição de sentado com M.I. afastados e estendidos, cada sobre um banzo

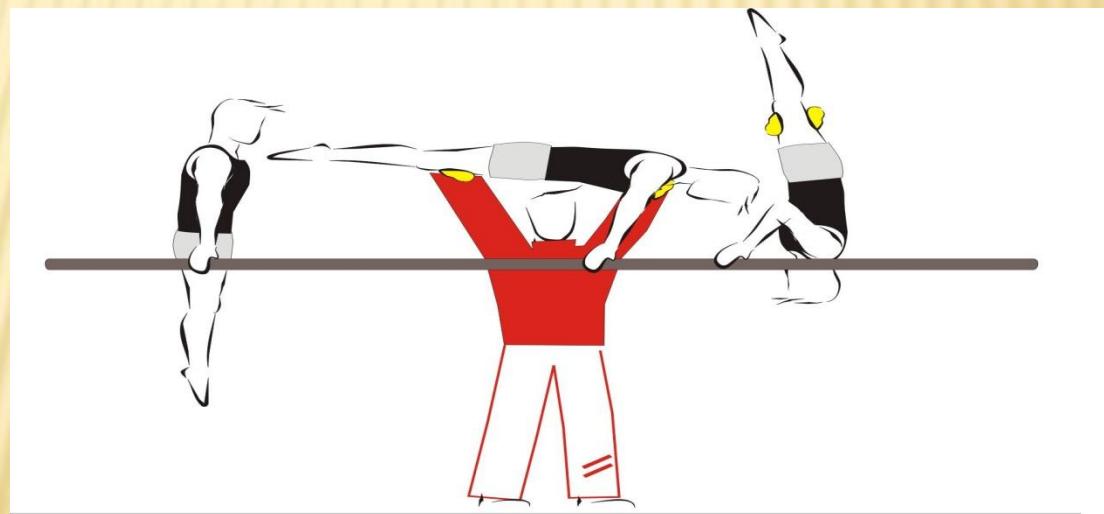
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ M.I. flectidos na posição inicial
- ✖ Mãos colocadas exageradamente à frente das coxas
- ✖ Não atingir a vertical após a elevação da bacia e dos M.I.
- ✖ Elevação dos M.I.. em flexão
- ✖ Não controlar a elevação dos M.I., selar o corpo e deixar cair o corpo efectuando rotação transversal
- ✖ Pouca tonicidade do corpo



# AJUDA PARALELAS SIMÉTRICAS (PINO DE OMBROS)

- O professor deverá posicionar-se ao lado dos bancos, de frente para o aluno, e deverá apoiar urna das suas mãos nas costas do aluno, para ajudá-lo a atingir a posição do apoio invertido e a outra mão no ombro para que o aluno não afunde.
- De seguida deverá sustentá-lo para que ele solte as mãos e realize uma rotação dos braços até à posição braquial.



# PARALELAS SIMÉTRICAS (TESOURA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Posição de balanço, partindo de uma posição de sentado com a perna de passagem em apoio e o braço correspondente em elevação superior. Perna de balanço elevada relativamente aos bancos com o braço correspondente em apoio.
- ✖ Da posição transversal para lateral: abertura e abdução da perna de balanço para apoio facial
- ✖ Amplitude da abdução da perna de balanço
- ✖ Transposição da perna de passagem: impulsão de braços e troca de apoio, com rotação do corpo até à posição de sentado com as duas pernas
- ✖ Sentado transversalmente com duas pernas.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Perna de passagem fletida
- ✖ Ausência da posição de apoio facial
- ✖ Amplitude insuficiente da perna de balanço



# AJUDA PARALELAS SIMÉTRICAS (TESOURA)

- ✖ O professor/colega ajuda o aluno com uma mão no ombro para não haver oscilações e a outra mão na perna para permitir uma boa amplitude da perna de apoio.

# PARALELAS SIMÉTRICAS (SAÍDA À RETAGUARDA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Apoiar as palmas das mãos com os dedos bem unidos e agarrar bem os banzos
- ✖ M.S. em extensão total
- ✖ Repulsão dos M.S.
- ✖ No balanço à frente efectuar uma ligeira flexão dos M.I. sobre o tronco, afastando a bacia dos apoios
- ✖ No balanço atrás extensão completa do corpo e ligeira inclinação dos ombros à frente
- ✖ Olhar dirigido em frente
- ✖ No balanço atrás elevar os M.I. acima do plano dos banzos
- ✖ Inclinação dos ombros e da bacia para fora dos banzos ( para o lado pelo qual se irá efectuar a saída)
- ✖ Passar o apoio do banzo contrário ao banzo sobre o qual se efectuará a saída, para o banzo do lado da saída
- ✖ Manter sempre a repulsão dos M.S.
- ✖ Flexão ligeira dos M.I. na recepção no solo

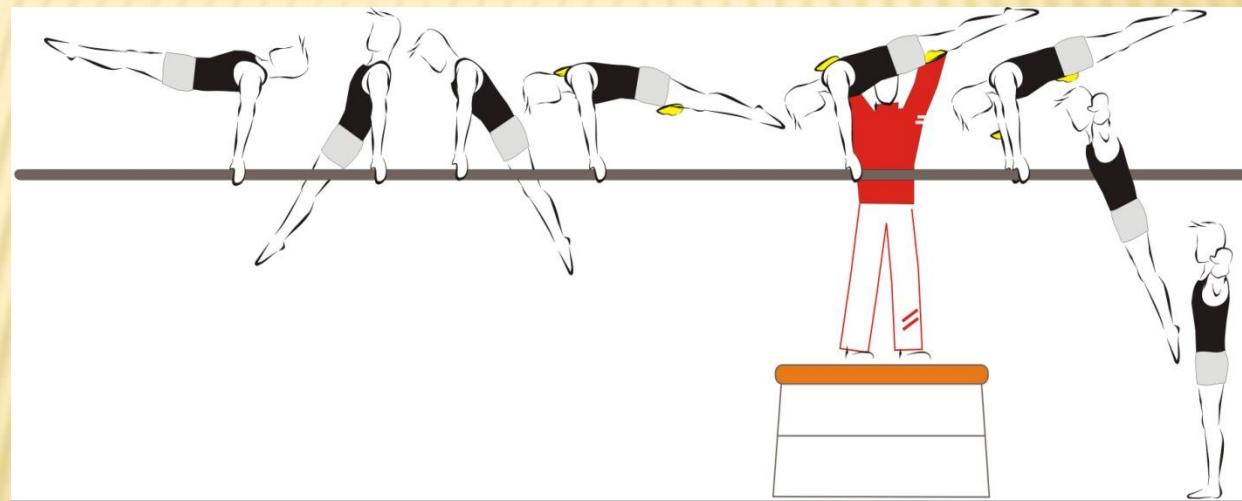
## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Flexão dos M.I. e ou/ dos M.S.
- ✖ Não efectuar a repulsão dos M.S. mantendo os ombros descaídos
- ✖ Balanços curtos (pouca amplitude)
- ✖ Inclinação exagerada dos ombros à frente no balanço atrás
- ✖ Passagem do apoio lenta o que provocará desequilibrio
- ✖ Flectir os M.I. e tocar nos banzos na saída



# AJUDA PARALELAS SIMÉTRICAS (SAÍDA À RETAGUARDA)

- O professor/colega coloca uma mão no ombro para não deixar afundar, e outra mão nas pernas para ajudar o aluno a balançar atrás e a rodar o corpo para fora dos banzos.



# PARALELAS ASSIMÉTRICAS (SUBIDA PARA O BANZO INFERIOR)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Pegas em pronação;
- ✖ Flexão dos membros superiores, aproximando os ombros da barra;
- ✖ Flexão dos MI, sobre o tronco, projetando a bacia para cima e aproximando-a da barra;
- ✖ Manter a cabeça em flexão (não deve existir uma extensão da cabeça, pois estamos a criar uma força contrária à subida na fase ascendente) e o olhar dirigido para os pés até ter a bacia apoiada na barra;
- ✖ Após o apoio da bacia na barra, o aluno deve efetuar a extensão dos punhos ao mesmo tempo que promove a extensão do corpo;
- ✖ Já em apoio e após ter terminado a fase ascendente, fazer a repulsão dos membros superiores direcionando o olhar para a frente e mantendo o corpo em tonicidade geral.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Flexão dos MI no momento da elevação da bacia à barra
- ✖ Extensão da cabeça;
- ✖ MS em extensão e abertura do ângulo tronco/MI na rotação sobre a barra;
- ✖ Elevação dos ombros na posição final.



# AJUDA PARALELAS ASSIMÉTRICAS (SUBIDA PARA O BANZO INFERIOR)

- Se o aluno tiver alguma força, basta ajudá-lo um pouco com uma mão nas costas (zona lombar) a elevar o corpo para a Barra e, com a outra mão no ombro, rodá-lo atrás para cima da Barra.
- Se o aluno tiver pouca força será necessário fazer mais força para lhe puxar os M.I e a bacia para a Barra e aí, a ajuda deverá incidir nos M.I e na zona da bacia, mas logo que ele tenha o corpo encostado à Barra o ajudante deverá rodar-lhe o ombro. Ao ajudar no ombro rodando-o para trás, estará a colocar o aluno numa trajetória correta de movimento e ele sentirá mais facilidade em fletir a cabeça atrás e em rodar as mãos mantendo a bacia encostada à Barra



# PARALELAS ASSIMÉTRICAS (SUBIDA PARA O BANZO SUPERIOR)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Apoiar o pé perto da mão;
- ✖ Movimento contínuo de elevação do corpo;
- ✖ Tronco direito durante o apoio dos pés e olhar em frente;
- ✖ Membros superiores em extensão na passagem para o banzo superior;
- ✖ Corpo ligeiramente inclinado desde a saída dos pés do banzo inferior até à suspensão no banzo superior.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Apoiar o pé muito longe da mão;
- ✖ Apoiar mal os pés e ficar em desequilíbrio;
- ✖ Baixar a cabeça e olhar demasiado para o chão;
- ✖ Agarrar o banzo superior com os membros superiores em flexão

# AJUDA PARALELAS ASSIMÉTRICAS (SUBIDA PARA O BANZO SUPERIOR)

- ✖ O professor/colega ajuda na fase de elevação auxiliando pela bacia. Ajuda nos tornozelos na passagem do banzo inferior para o superior.

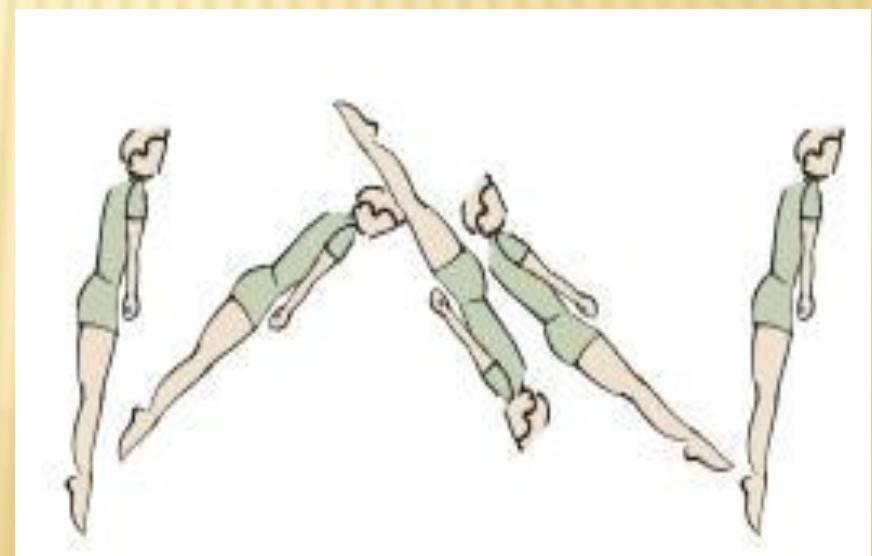
# PARALELAS ASSIMÉTRICAS (ROLAMENTO À FRENTE)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Em apoio na barra, com as mãos em pronação, iniciar o desequilíbrio á frente com o corpo em total extensão.
- ✖ Fletir o tronco sobre os MI, ao mesmo tempo que inicias a flexão dos punhos e da cabeça, em simultâneo com a flexão dos MI.
- ✖ Elevar o tronco através da retropulsão dos MS.
- ✖ No fim do movimento, fazer a repulsão dos MS e a extensão dos MI, olhando para a frente e tendo o corpo contraído.

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ Flexão dos braços ao longo de todo o movimento em especial na subida.
- ✖ Falta de tonicidade, quebra do movimento.
- ✖ Corpo demasiado “fechado”.



# AJUDA PARALELAS ASSIMÉTRICAS (ROLAMENTO À FRENTES)

- O ajudante situa-se ao lado Barra, colocando uma mão numa das coxas e a outra mão na nuca para facilitar o aluno no movimento.



# PARALELAS ASSIMÉTRICAS (BALANÇOS E CAMBIADA)

## COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✖ Corpo angulado à retaguarda;
- ✖ “Arquear” no movimento para a frente, ligeiramente antes da passagem pela vertical da barra;
- ✖ Lançamentos dos M.I para cima e para a frente com muita energia após a passagem pela perpendicular da barra;
- ✖ Angular ligeiramente o corpo quando está à frente
- ✖ Projetar o corpo à retaguarda;
- ✖ No balanço à frente, executar uma meia-volta, mantendo uma pega mista, até o corpo atingir o ponto mais alto de voo;
- ✖ Agarrar de novo a barra com mãos em pronação e continuar balanço

## ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ “Arquear” no balanço à retaguarda;
- ✖ Fases do “pontapé” muito cedo (antes de passar pela vertical da barra);
- ✖ “Arquear” à frente (perigoso pois pode “escapar” da barra).
- ✖ Soltar a barra fixa muito tarde;
- ✖ Não efetuar a deslocação do peso do corpo durante a rotação;
- ✖ Corpo fletido



# AJUDA PARALELAS ASSIMÉTRICAS (BALANÇOS E CAMBIADA)

- o ajudante poderá dar um pequeno impulso nas costas (zona dorsal ou lombar) e na parte posterior das coxas. Quando do balanço atrás, impulsiona com uma mão no peito ou zona abdominal e outra na parte anterior das coxas
- o ajudante intervém com uma mão no peito do aluno e a outra mão na parte anterior das coxas, impulsionando-o para cima para ajudar a subir e rodando-o (em suspensão de apenas um M.S) de forma a completar os 180º antes de retomar a barra em pega mista. Acompanhar o balanço à frente com pequenos apoios na zona da bacia ou nas costas e voltar a impulsionar para cima no peito ou zona abdominal para facilitar a troca de pegas da 2ª mão (na parte mais alta do balanço atrás).

