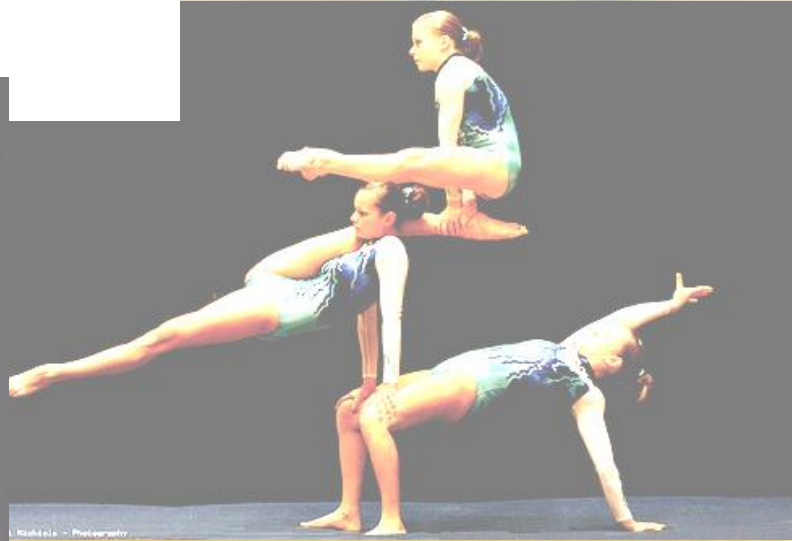
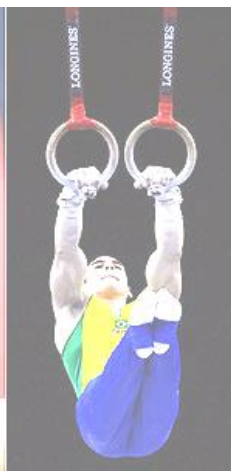




GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO E APARELHOS



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.

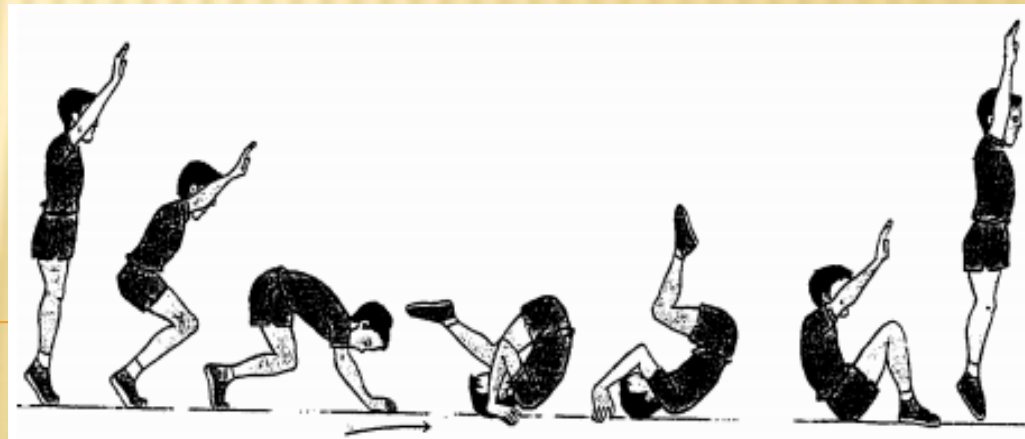
ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO

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

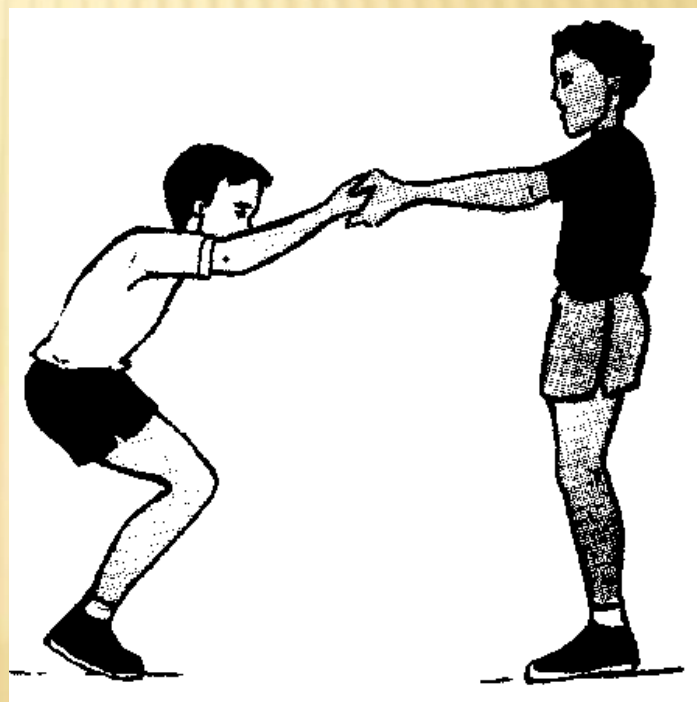
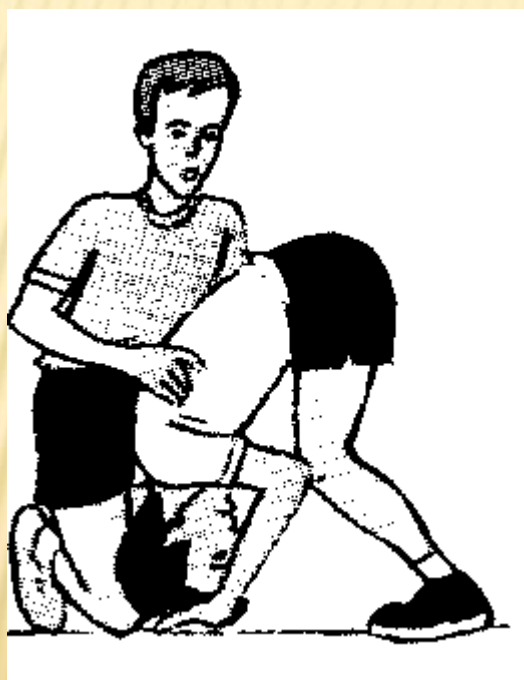
ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ 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 rolamento.



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



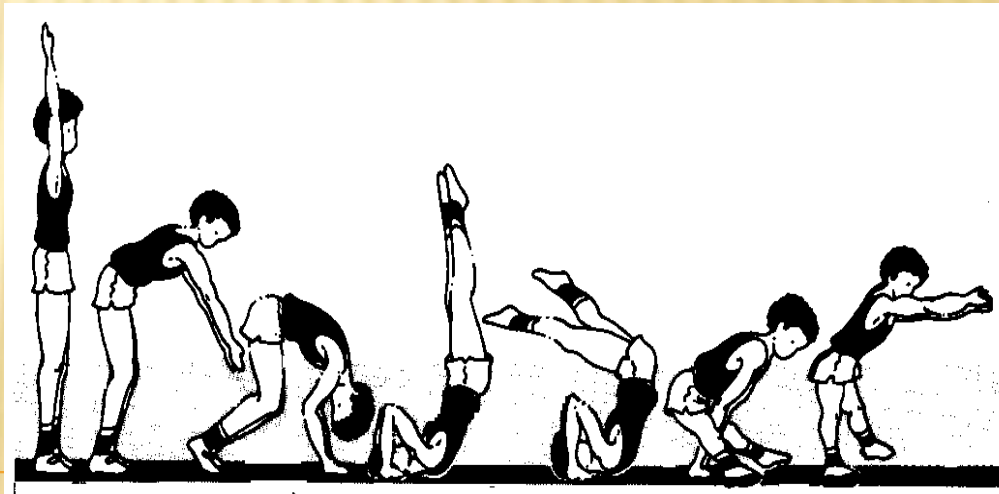
ROLAMENTO À FRENTE ENCARPADO COM OS M.I. AFASTADOS

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 nadeagueiros (numa fase inicial)
- ✖ Ajuda pela frente, puxado pelos M.S. junto aos ombros.



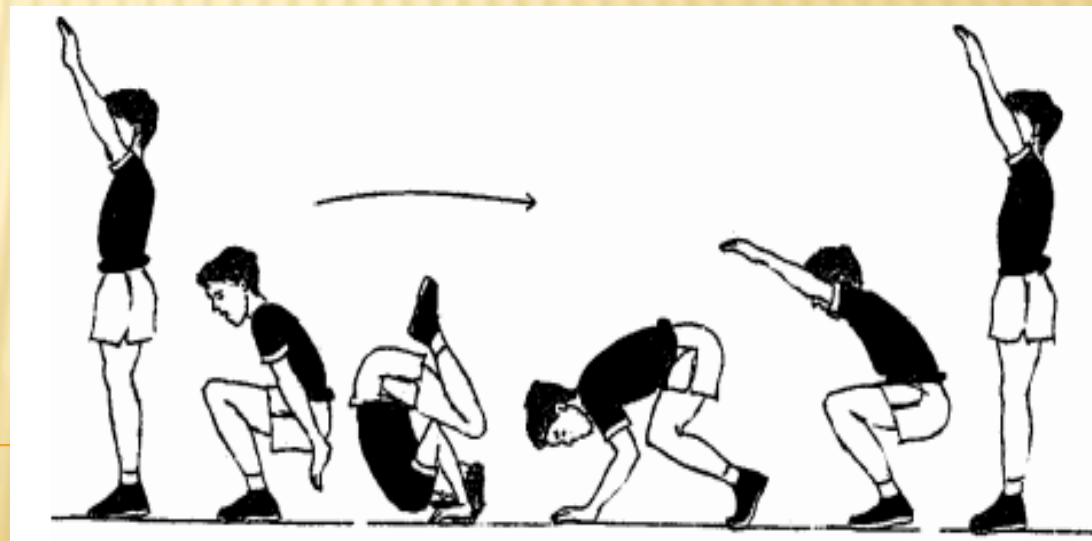
ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO

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

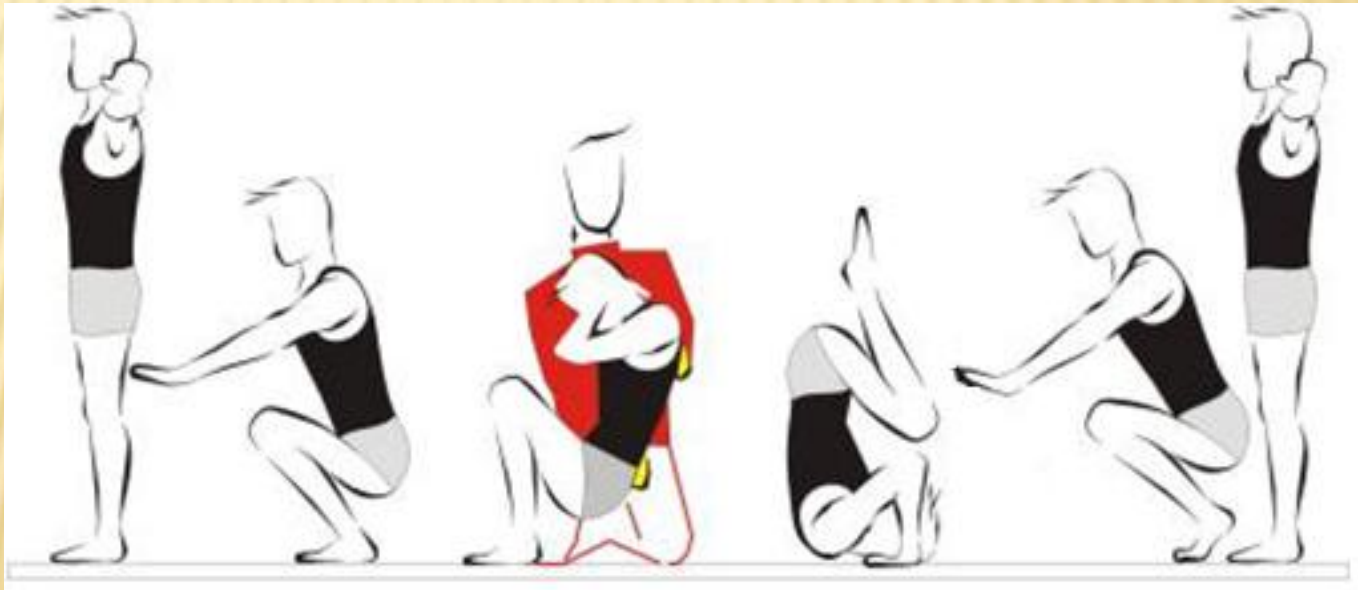
ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ 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.



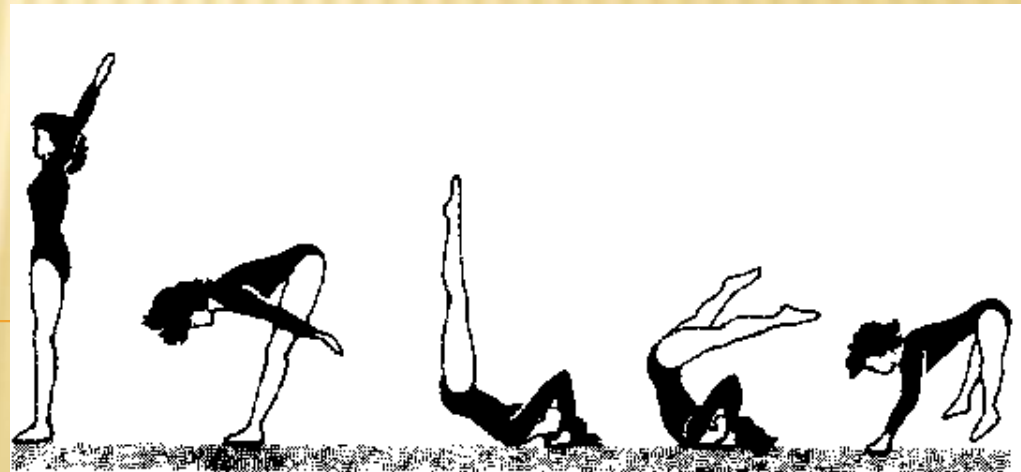
ROLAMENTO À RETAGUARDA ENCARPADO COM OS M.I. AFASTADOS

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.



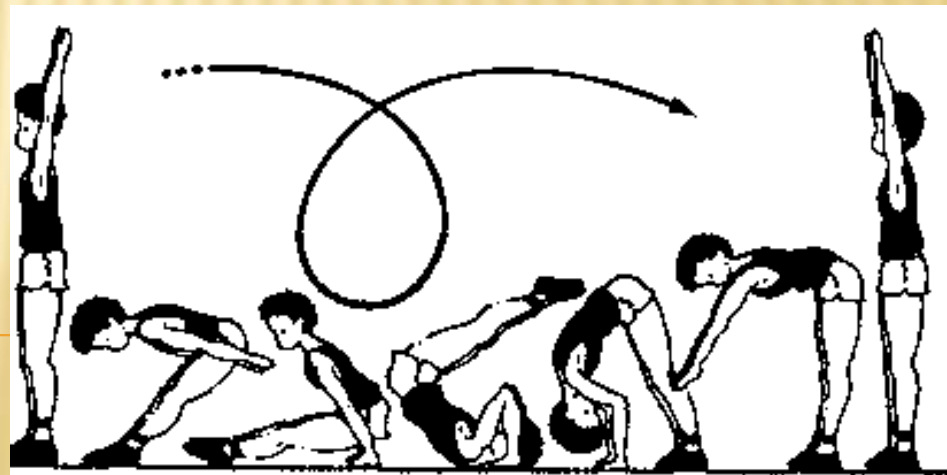
ROLAMENTO À RETAGUARDA ENCARPADO COM OS M.I. JUNTOS

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.



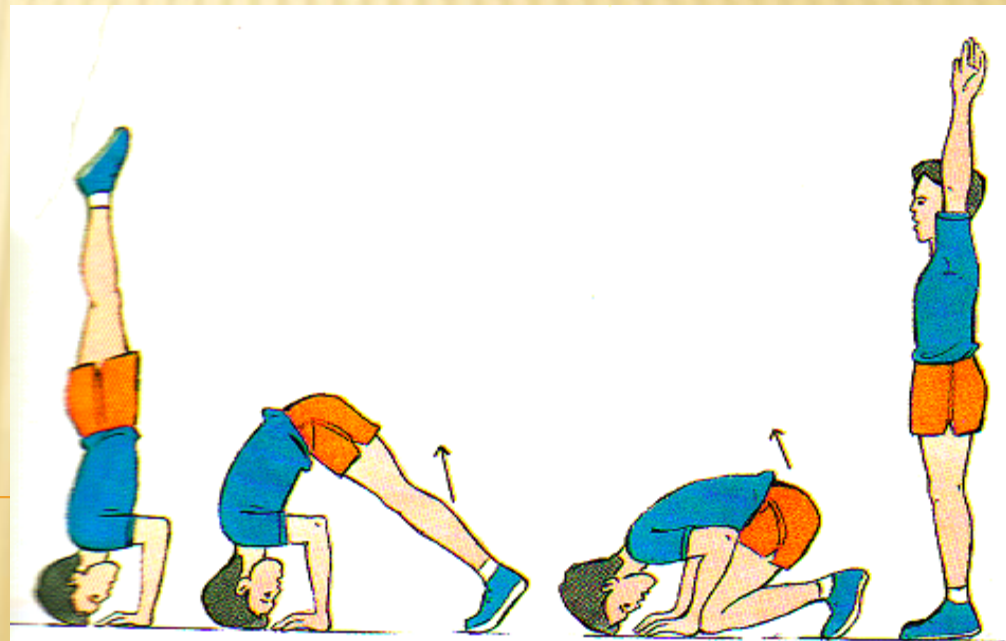
PINO A TRÊS APOIOS (PINO DE CABEÇA)

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

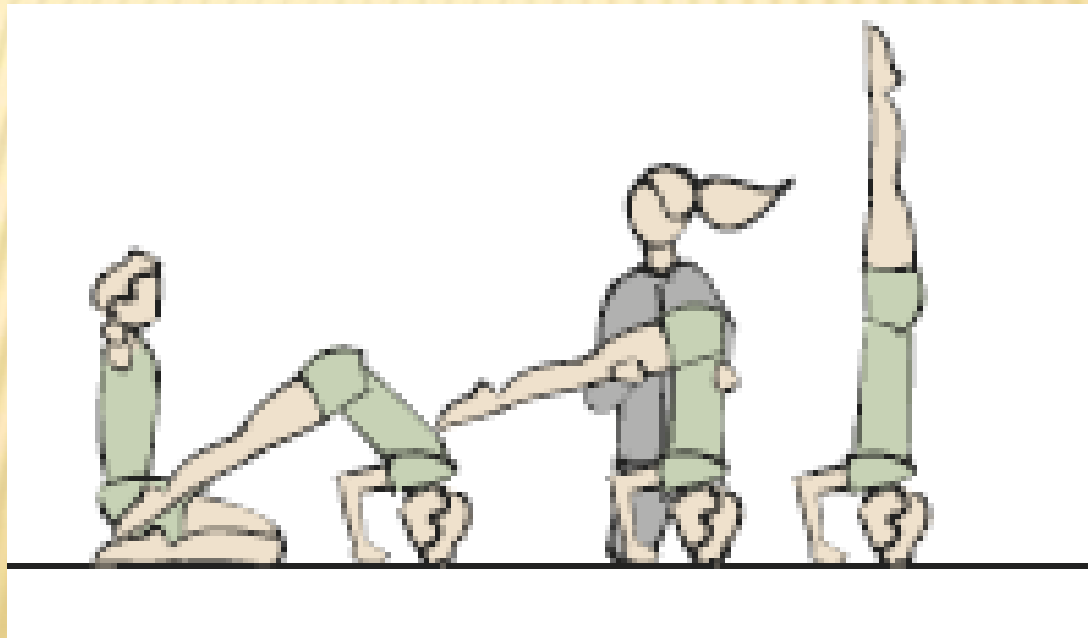
ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ 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.



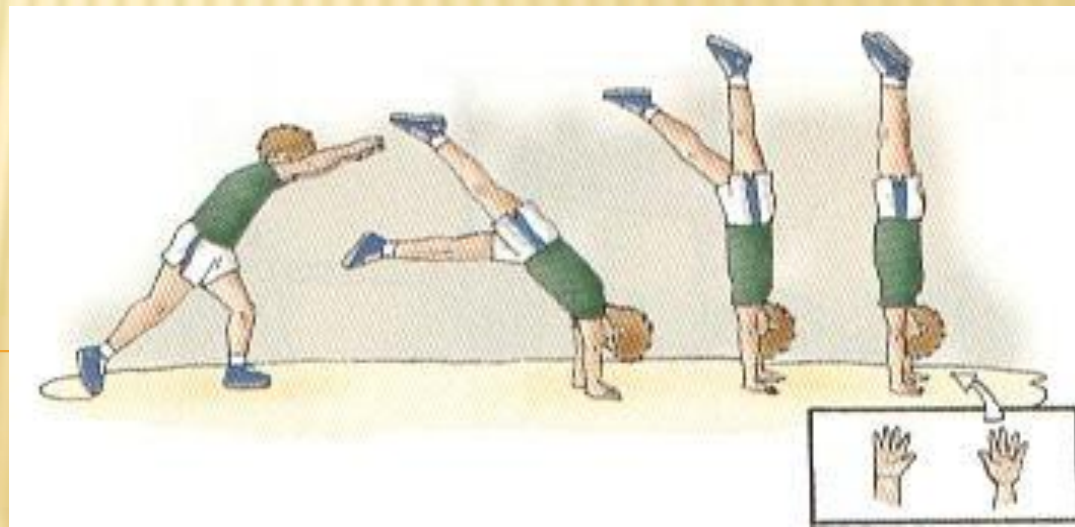
PINO A DOIS APOIOS (PINO DE BRAÇOS)

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

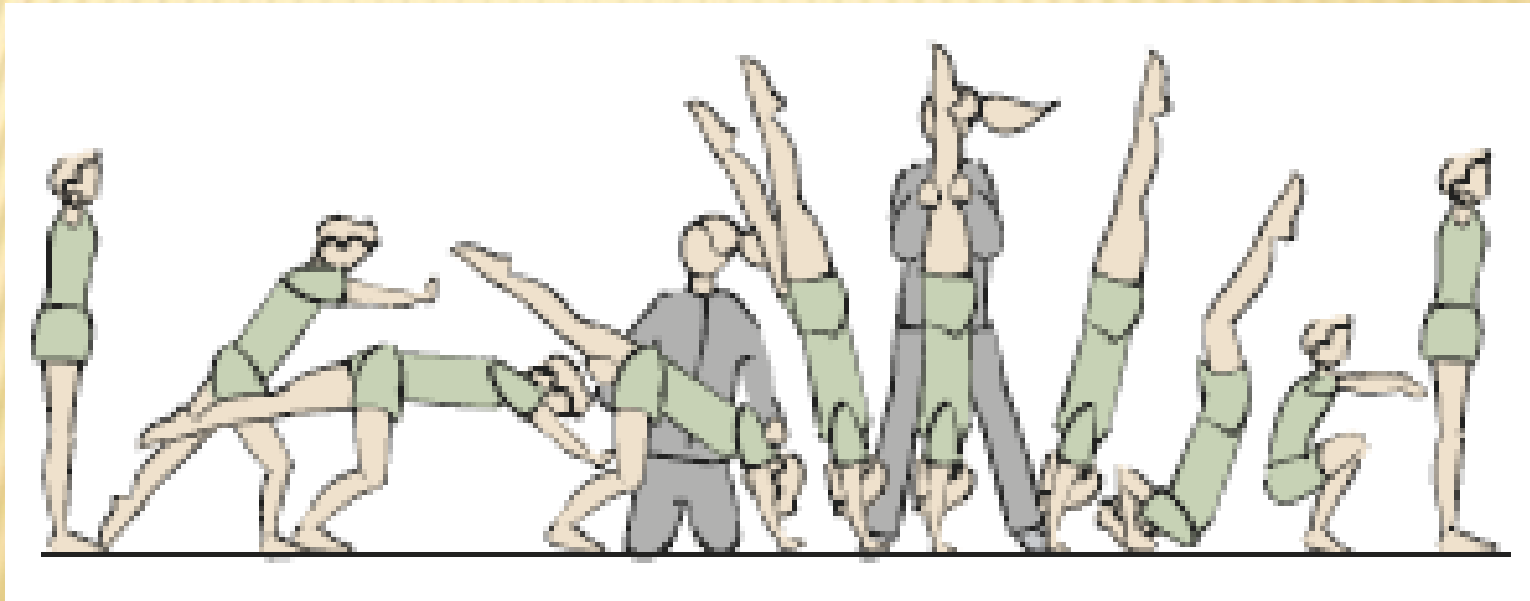
ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ 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

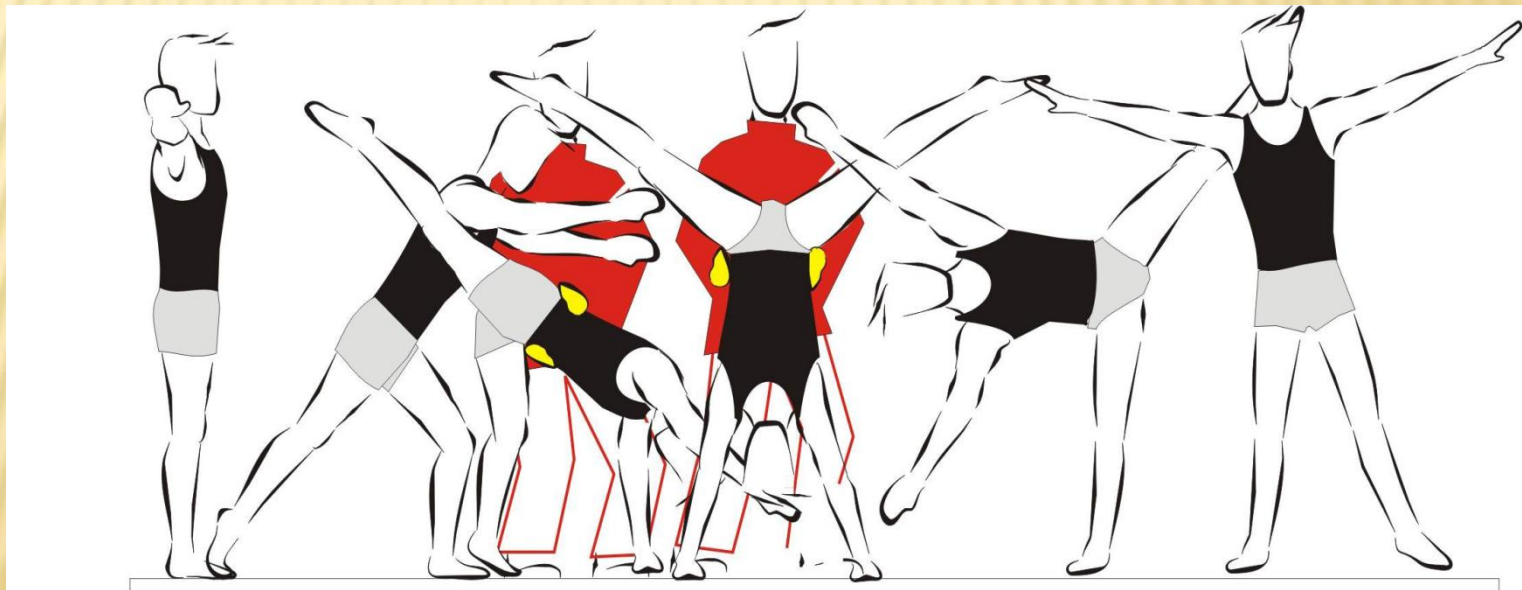
ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ 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

- ✖ 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

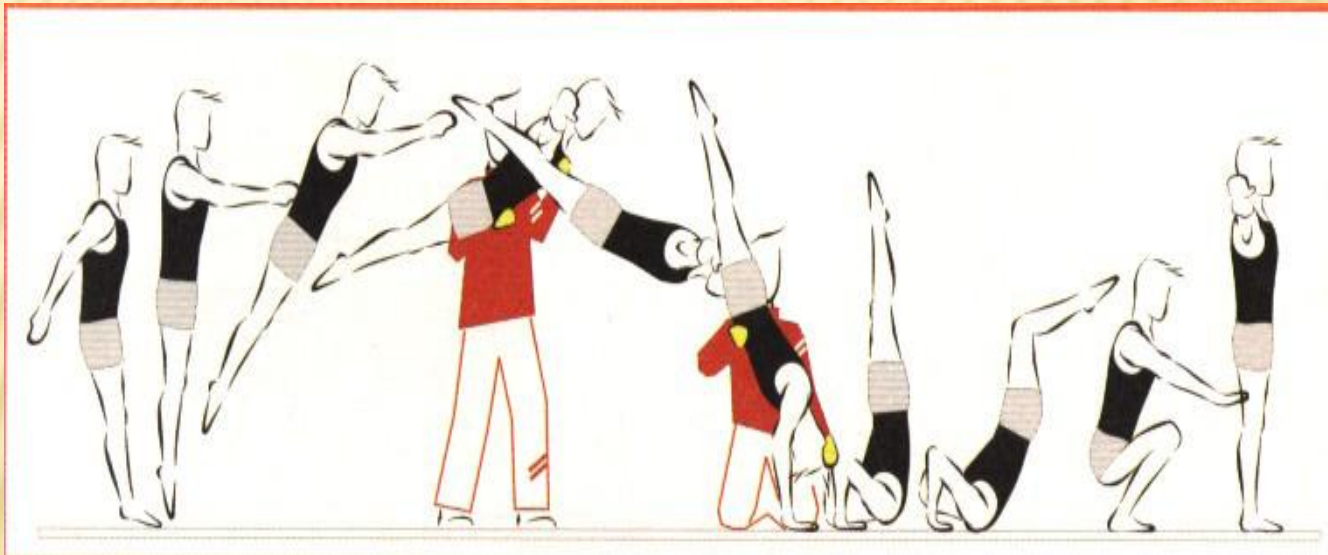
ERROS MAIS COMUNS:

- ❖ 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

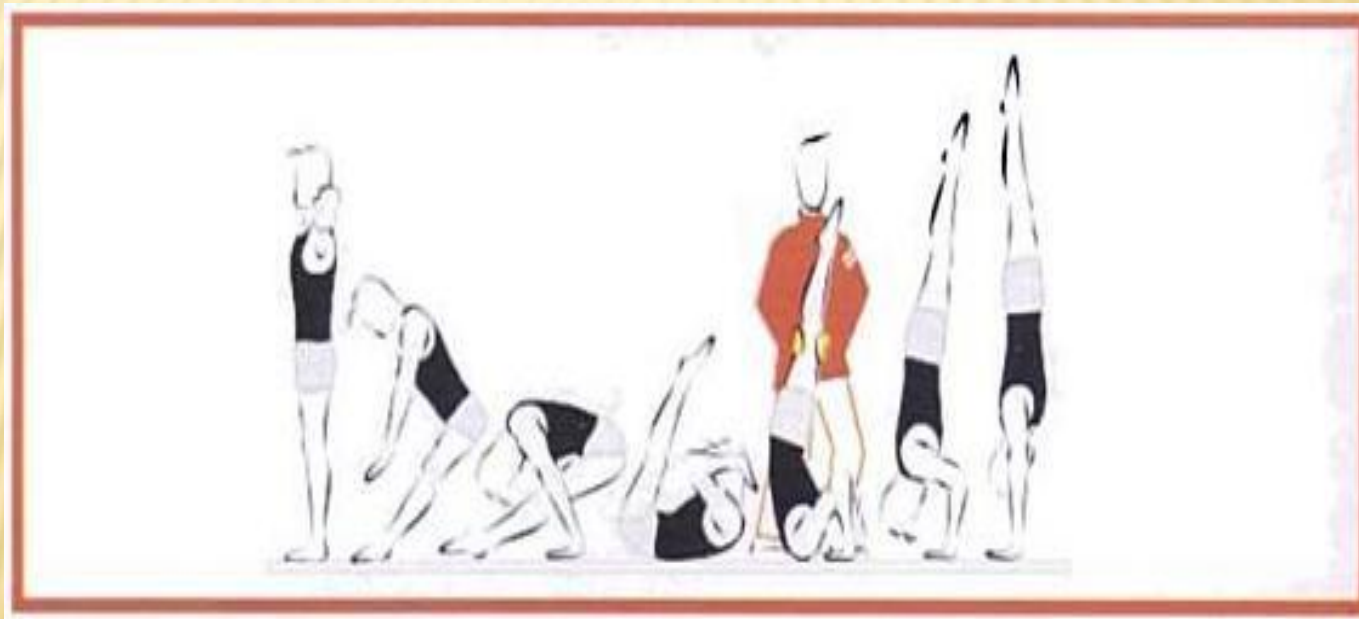
ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ 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

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

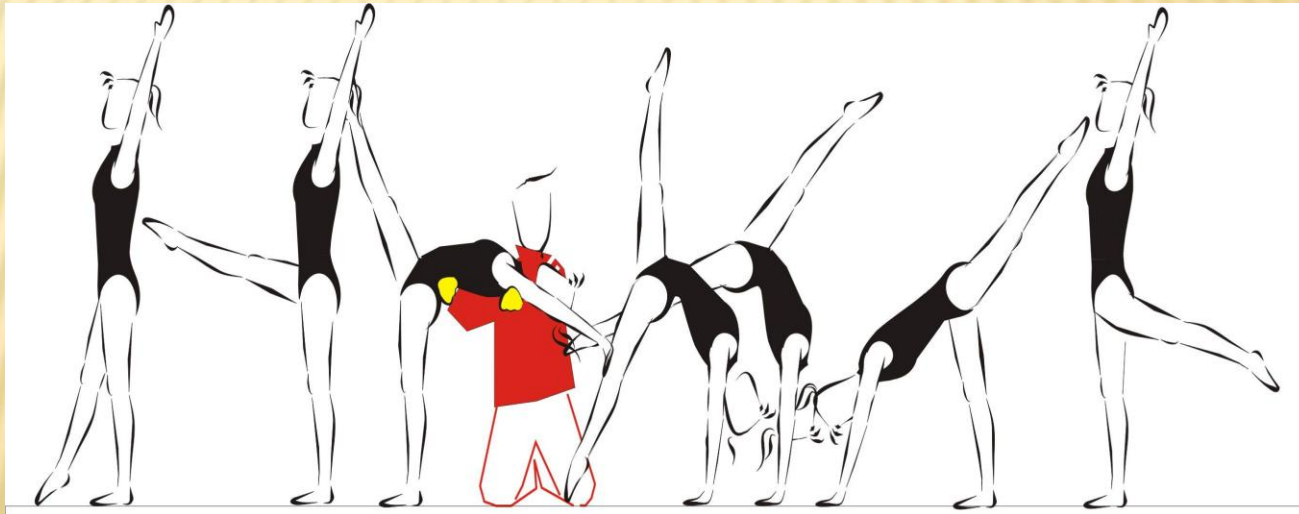
ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ 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 o 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.



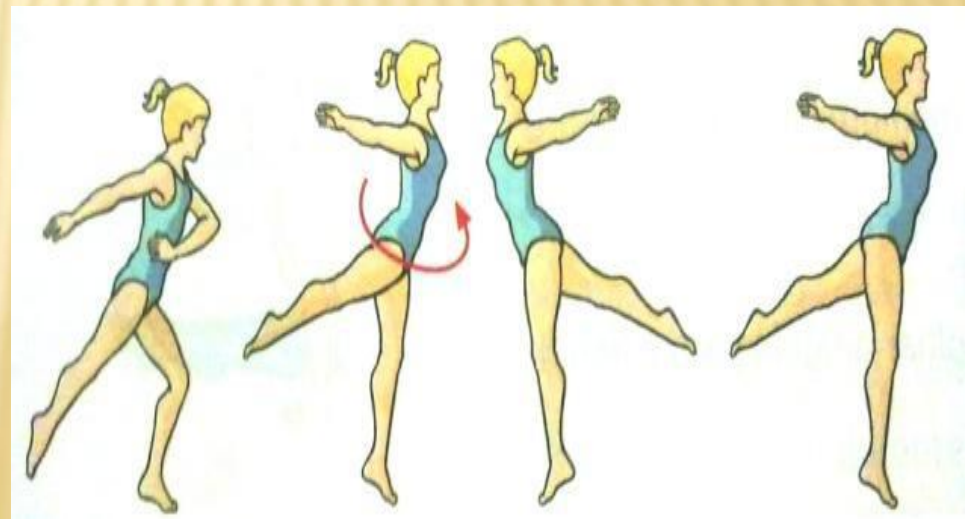
VOLTA

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✗ Executar o movimento em volta;
- ✗ Colocar a cabeça, fixando um ponto (a cabeça é a última 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 em equilíbrio.

ERROS MAIS COMUNS:

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



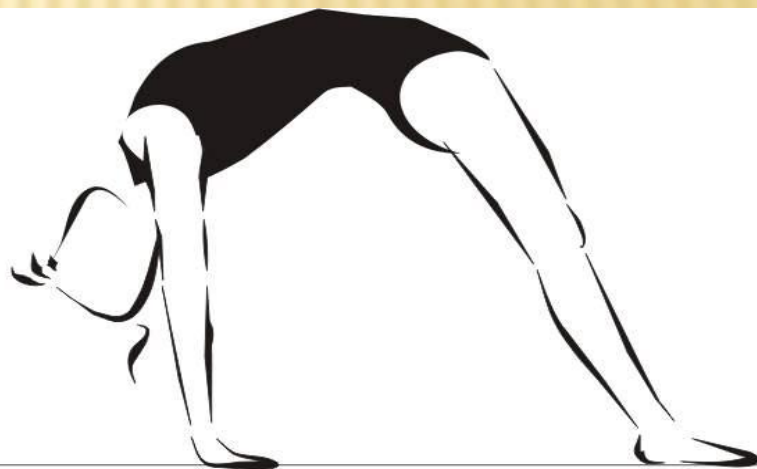
PONTE

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

- ✖ 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



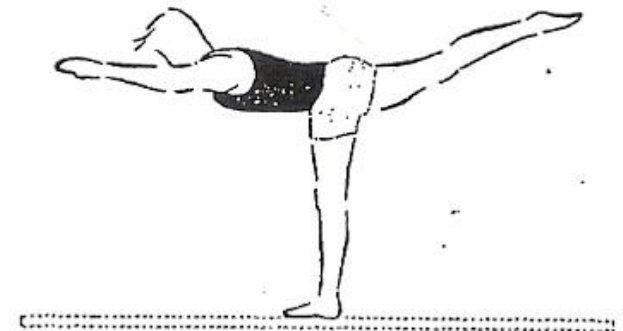
AVIÃO

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

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.

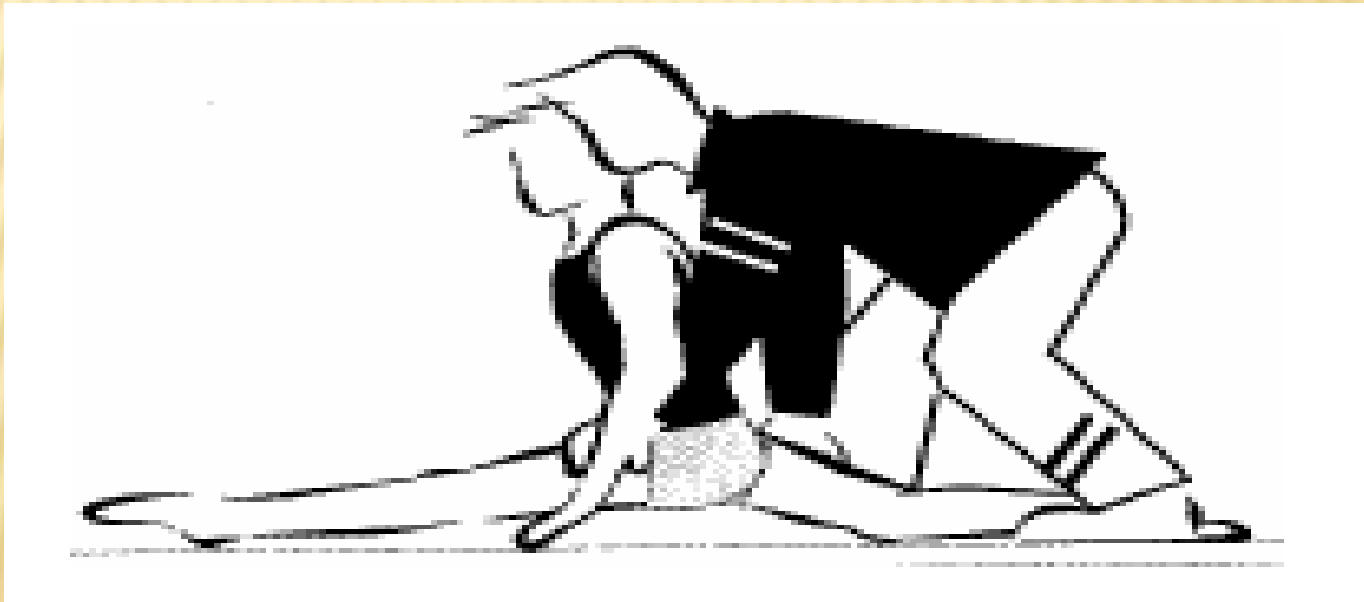
ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ 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.



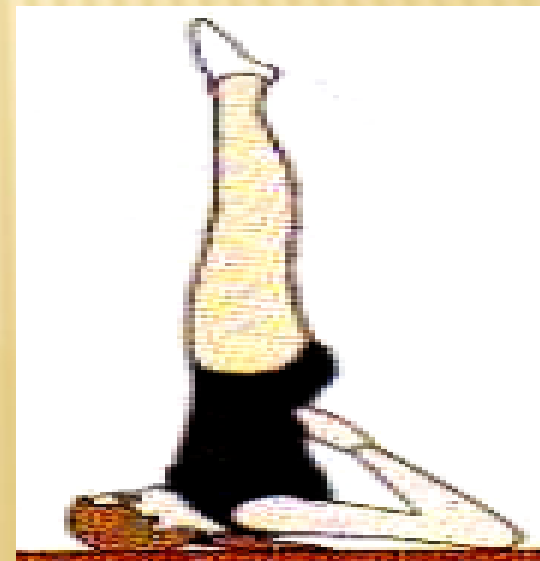
VELA

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



SAPO

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.





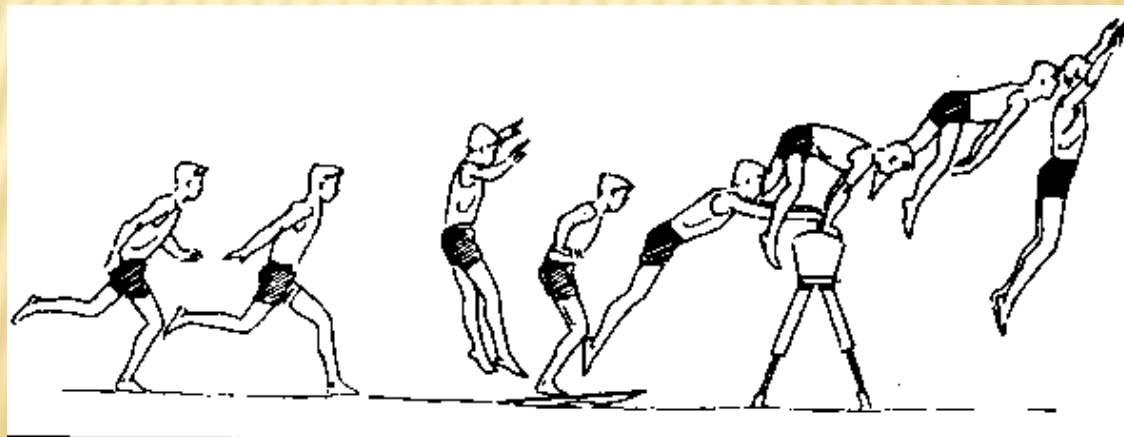
CAVALO (SALTO AO EIXO)

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).



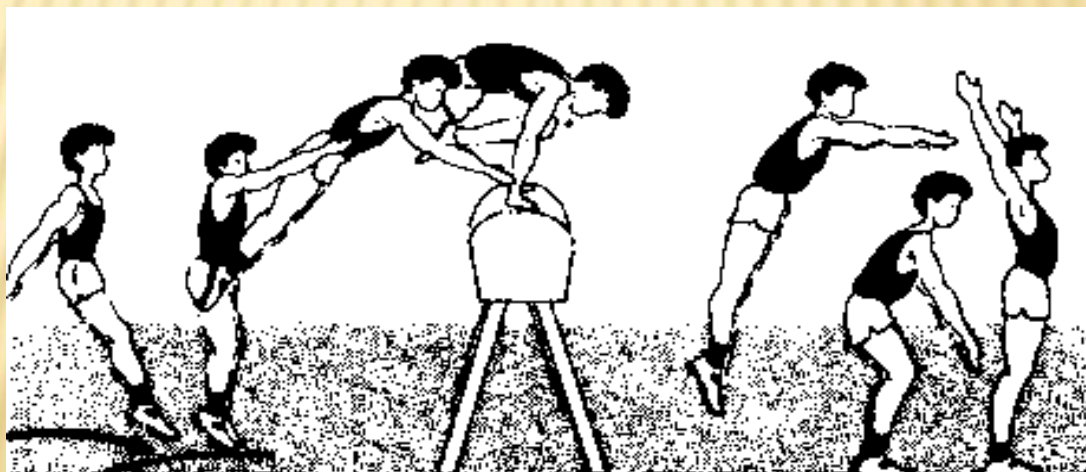
CAVALO (SALTO ENTRE MÃOS)

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).



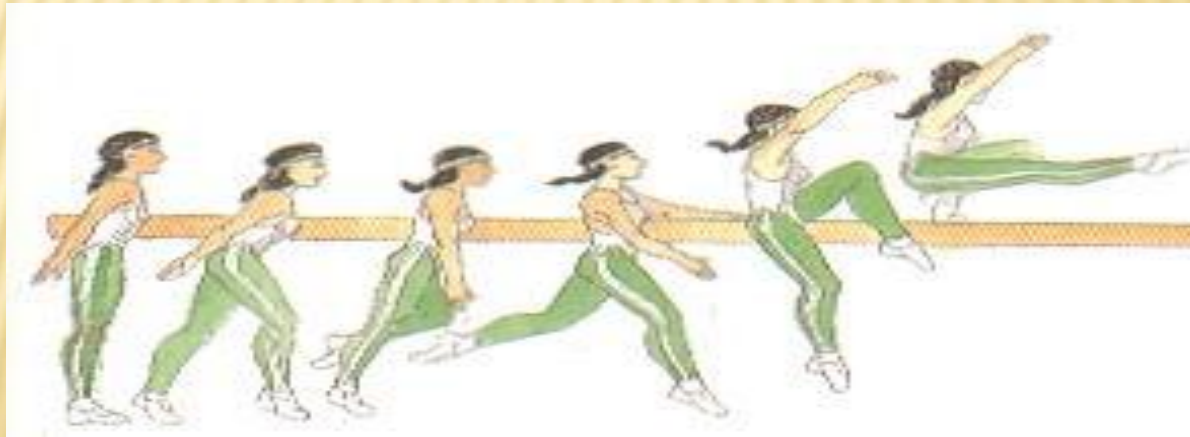
TRAVE (ENTRADA A UM PÉ)

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.



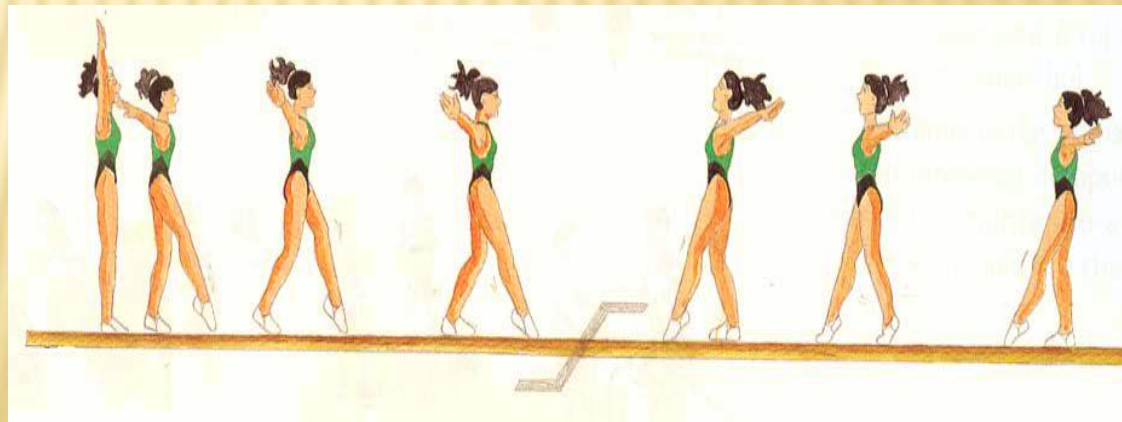
TRAVE (MARCHA/DESLOCAMENTOS)

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 última 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 em 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



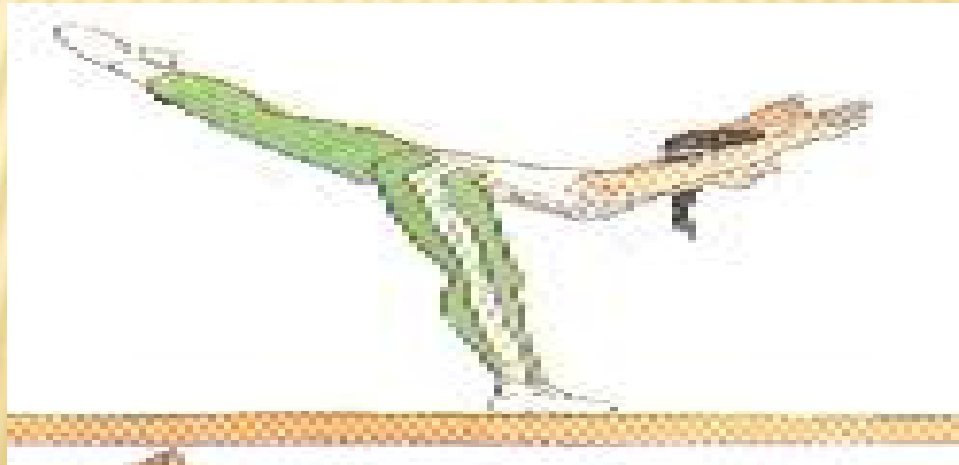
TRAVE (AVIÃO)

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);

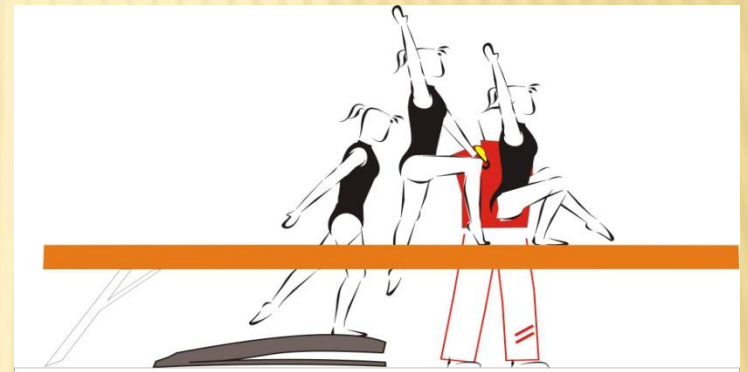
ERROS MAIS COMUNS:

- ✘ 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



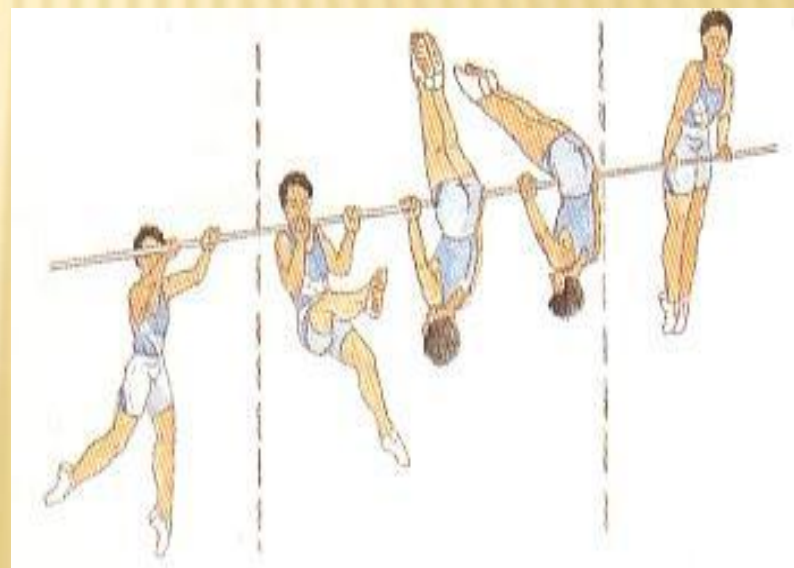
BARRA FIXA (SUBIDA DE FRENTE)

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



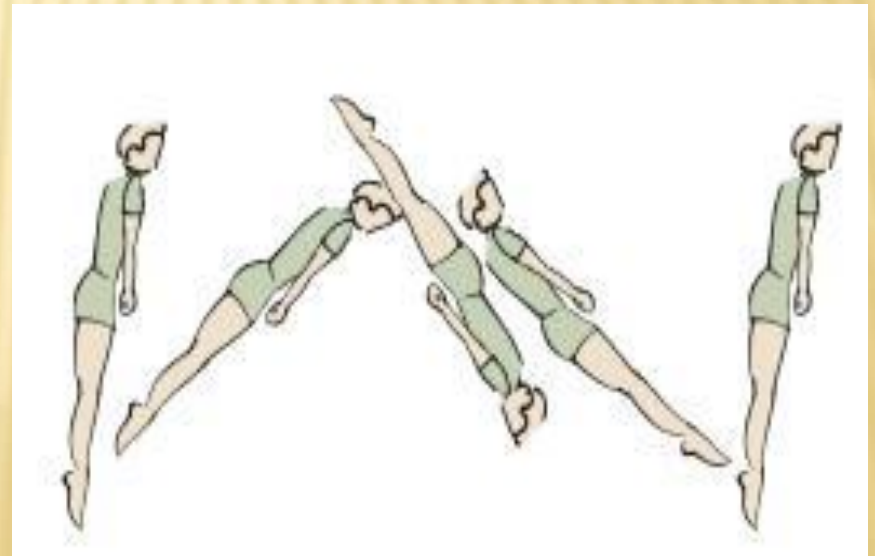
BARRA FIXA (ROLAMENTO À FRENTE)

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✘ Em apoio na barra, com as mãos em pronação, iniciar o desequilíbrio à 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

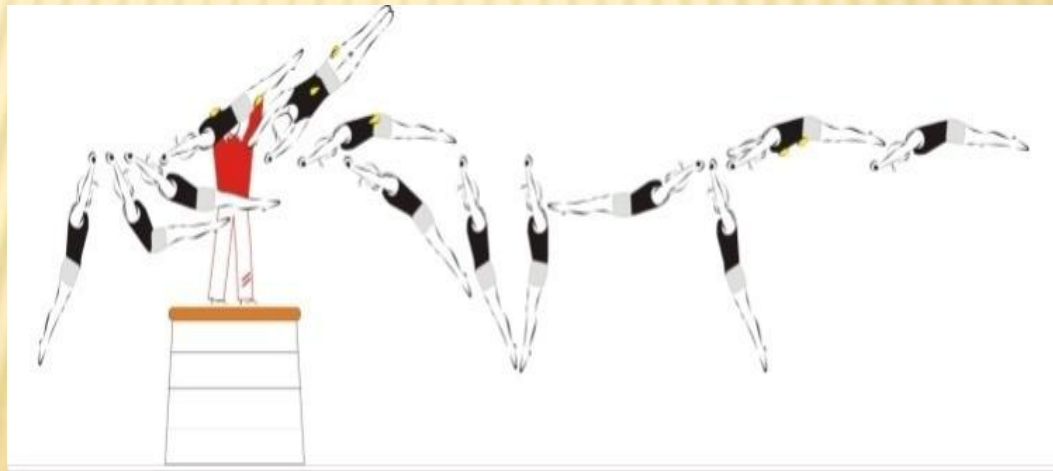
ERROS MAIS COMUNS:

- ✗ 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 pegadas da 2ª mão (na parte mais alta do balanço atrás).



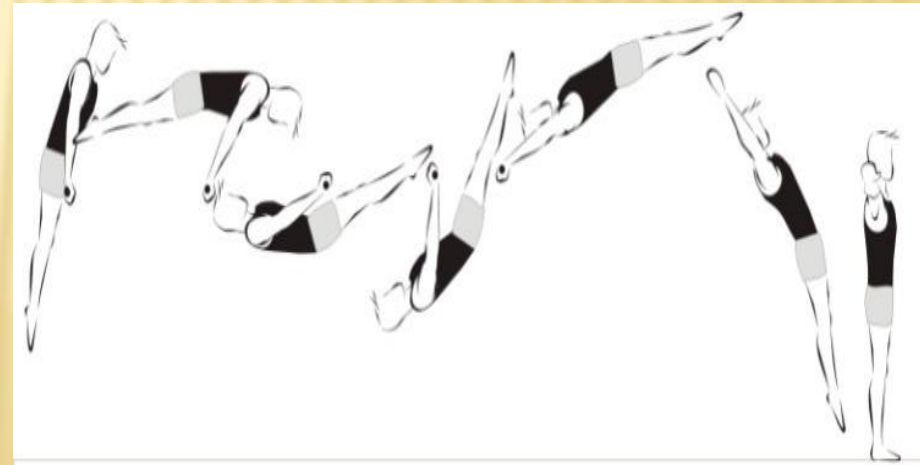
BARRA FIXA (SAÍDA EM BÁSCULA)

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.

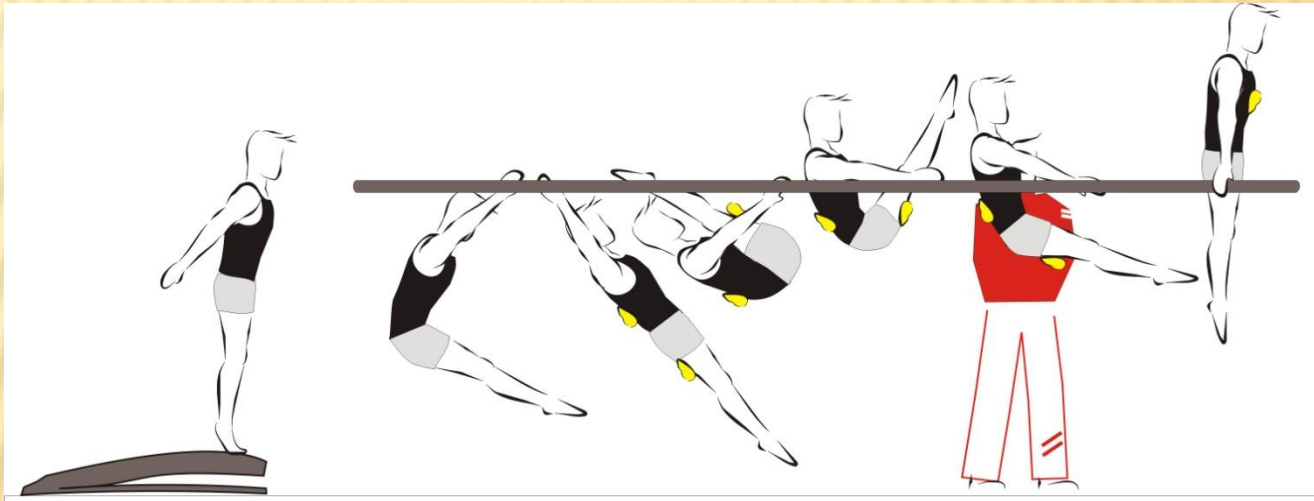
ERROS MAIS COMUNS:

- ❖ 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.



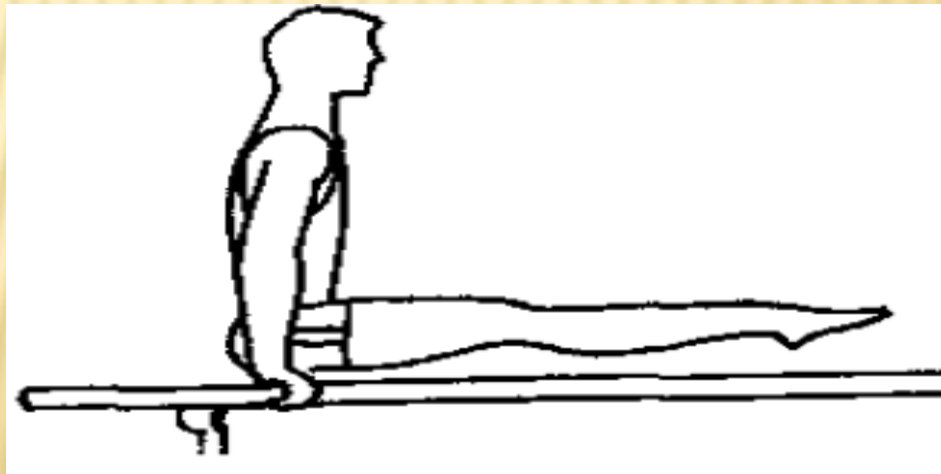
PARALELAS SIMÉTRICAS (POSIÇÃO ANGULAR)

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.

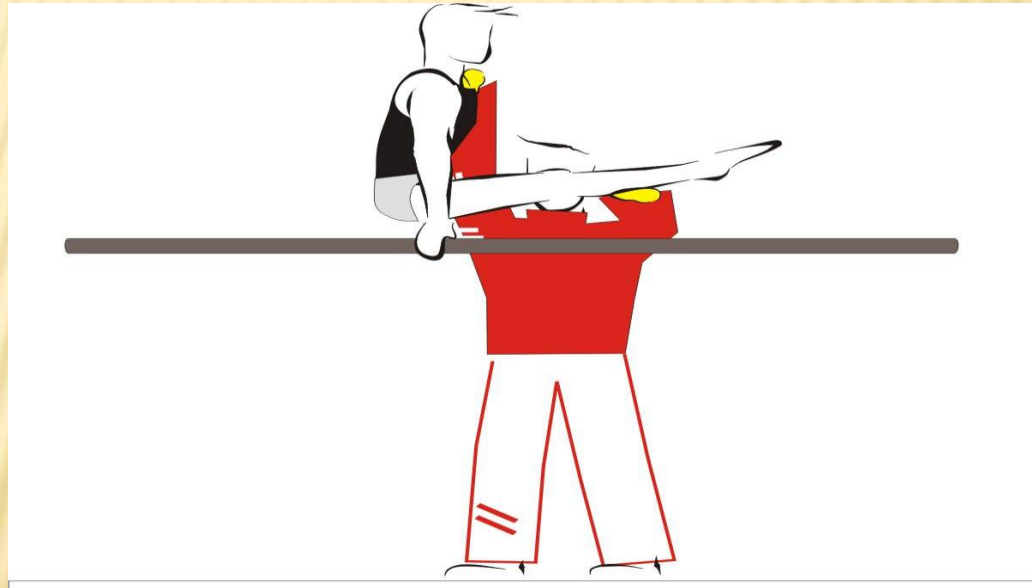
ERROS MAIS COMUNS:

- ❖ MS e MI 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.



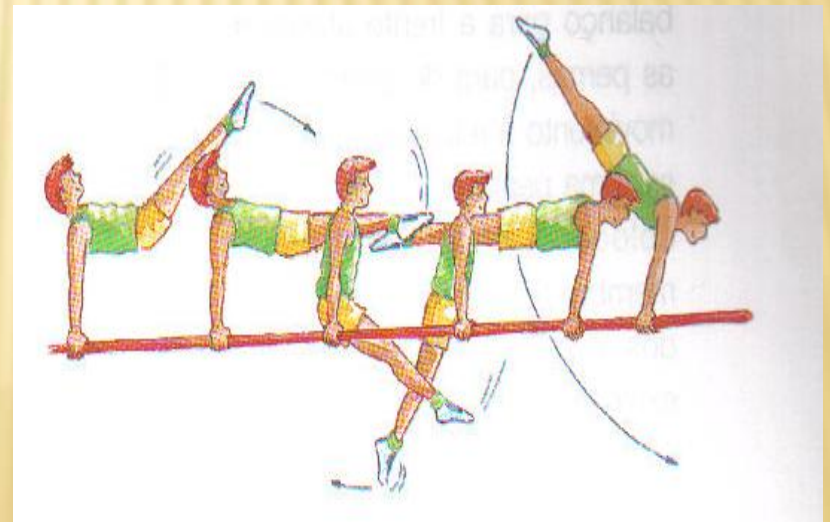
PARALELAS SIMÉTRICAS (BALANÇOS EM APOIO DE MÃOS)

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

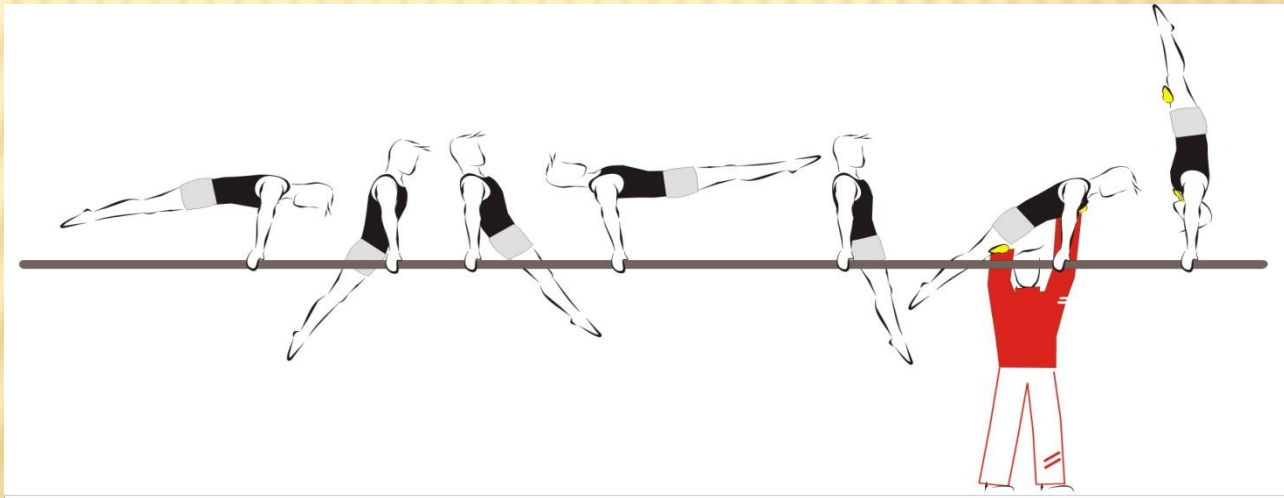
ERROS MAIS COMUNS:

- ✖ 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 PARALELAS 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.



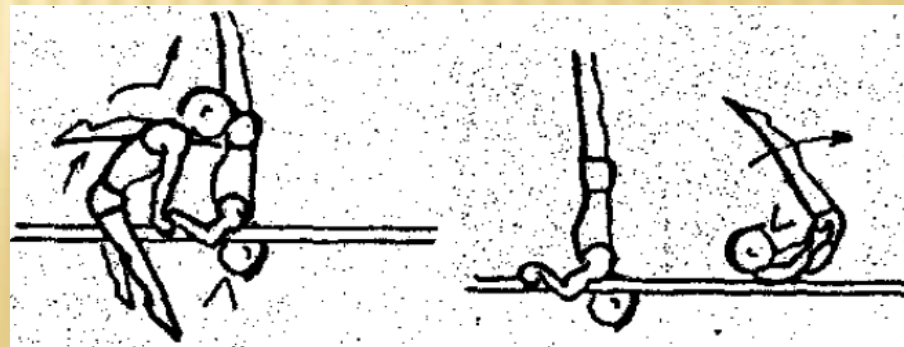
PARALELAS SIMÉTRICAS (PINO DE OMBROS)

COMPONENTES CRÍTICAS:

- ✘ Posição inicial – posição de sentado com M.I. afastados e estendidos, cada sobre um banco
- ✘ Mãos colocadas nos bancos à frente do corpo e junto à parte interior das coxas
- ✘ Inclinar o tronco à frente
- ✘ Apoiar a face anterior dos M.S. nos bancos 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 banco

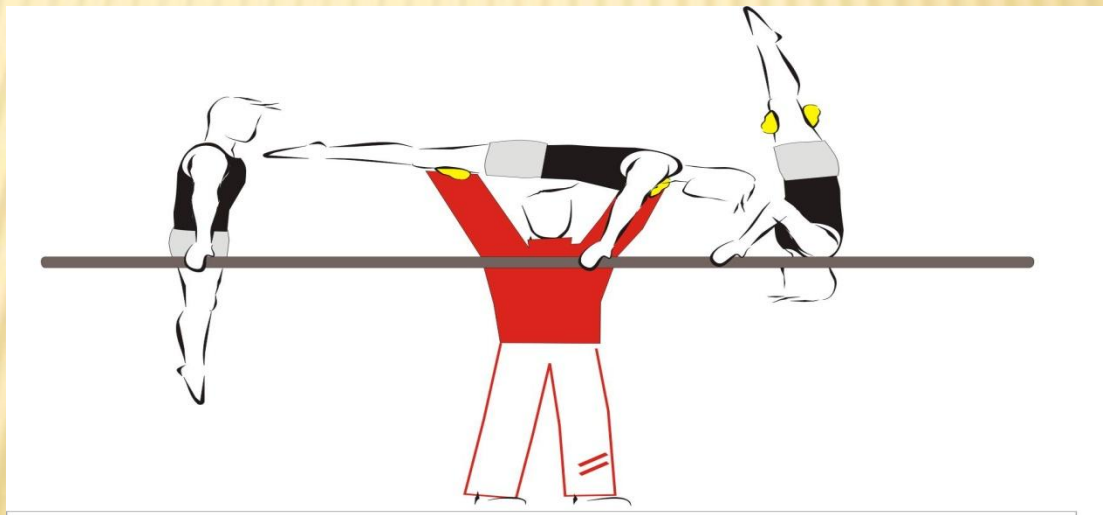
ERROS MAIS COMUNS:

- ✘ 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 banzos, de frente para o aluno, e deverá apoiar uma 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 banzos 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

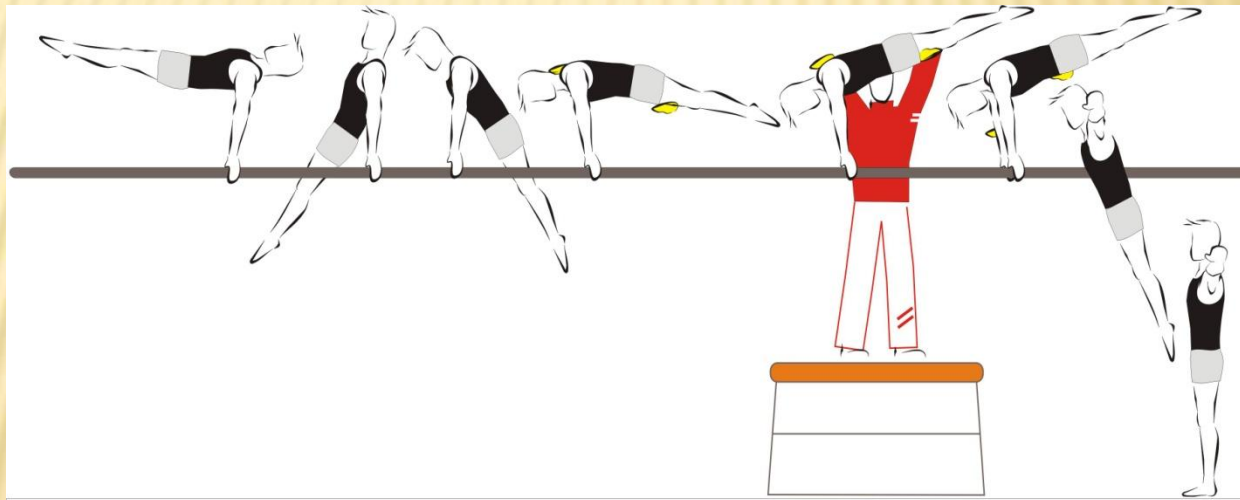
ERROS MAIS COMUNS:

- ✘ 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 desequilíbrio
- ✘ 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.

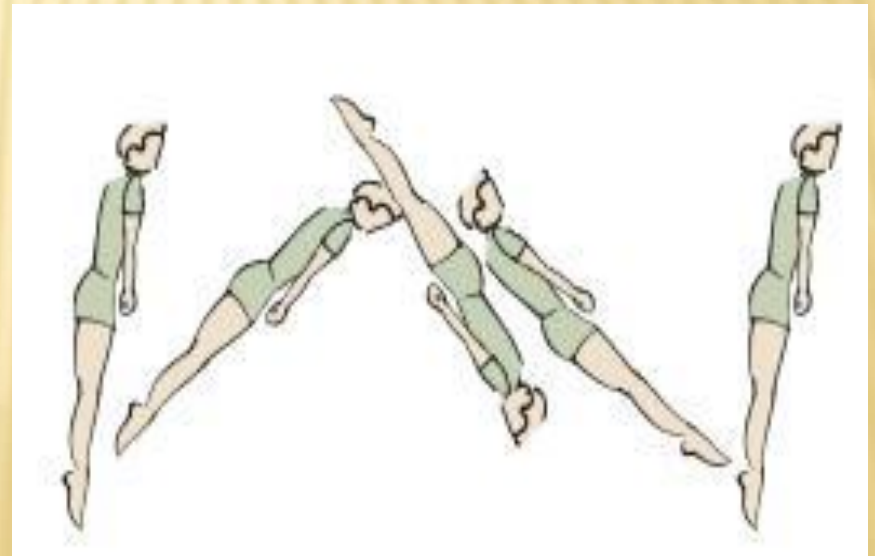
PARALELAS ASSIMÉTRICAS (ROLAMENTO À FRENTE)

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 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.



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. Aquando 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 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 2ª mão (na parte mais alta do balanço atrás).

