|  |  |
| --- | --- |
| **Ginastica do Solo** |   |
| Em competições oficiais os exercícios de solo realizam-se num espaço quadrangular (12x12 metros), com uma superfície flexível. A prova masculina deve ser executada no tempo máximo de 70 segundos, e a feminina deve ter acompanhamento musical e ser executada em 90 segundos.Na disciplina de Educação Física, a Ginástica de Solo tem normalmente como objectivo a execução de um conjunto de exercícios, de uma forma isolada ou em pequenas sequências, consoante o nível de dificuldade exigido, que envolvem elementos gímnicos e elementos acrobáticos (ver Fig. 1). O local normalmente utilizado para a execução dos exercícios são os colchões ou tapetes de ginástica.

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

|  |
| --- |
| Avião;Vela;Bandeira. |

|  |
| --- |
| Ponte;Espargata (Frontal e Lateral);Sapo. |

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

|  |
| --- |
| **GINÁSTICA** **SOLO** |

|  |
| --- |
| **ELEMENTOS GÍMNICOS** |

|  |
| --- |
| **ELEMENTOS ACROBÁTICOS** |

|  |
| --- |
| **ELEMENTOS DE LIGAÇÃO** |

|  |
| --- |
| **POSIÇÕES EQUILÍBRIO** |

|  |
| --- |
| **POSIÇÕES FLEXIBILIDADE** |

|  |
| --- |
| Fig. 1 |

 Para executar os elementos de ginástica é importante conhecer os aspectos importantes para a sua correcta execução, ou seja, as determinantes técnicas de cada elemento gímnico e acrobático. ***Rolamento à frente engrupado***\*Membros Inferiores (MI) flectidos (posição de cócoras);\*Membros Superiores (MS) em extensão com as mãos no solo à largura dos ombros;\*Colocar dedos afastados e dirigidos para frente;\*Flectir a cabeça e colocar queixo junto ao peito; \*Impulsionar os MI e desequilibrar corpo para frente; \*Contacto com o solo pela nuca;\*Repulsão dos MS;\*Manter o corpo engrupado durante a rotação;\*Saída com o apoio dos pés próximos das nádegas.***Rolamento à frente de Membros Inferiores afastados*** \*Contacto com o solo pela nuca;\*Afastar os MI em extensão quando a bacia passa além da vertical;\*Apoiar as mãos no solo (entre os MI);\*Flectir o tronco no momento de contacto das mãos com o solo;\*Repulsão dos MS mantendo MI afastados.***Rolamento à retaguarda engrupado***\*MI flectidos e MS em extensão à frente (posição de cócoras);\*Colocar as palmas das mãos voltadas para cima e MS flectidos;\*Dedos afastados e voltados para trás e cotovelos paralelos ao nível das orelhas;\*Flectir a cabeça e colocar queixo junto ao peito;\*Desequilibrar corpo à retaguarda;\*Colocar a bacia no solo e manter os joelhos junto ao peito;\*Apoiar as mãos à largura dos ombros e dedos afastados dirigidos para a frente;\*Repulsão dos MS;\*Manter a posição engrupada e colocar os pés no solo;\*Retirar as mãos do solo e estender os MI.***Rolamento à retaguarda de Membros Inferiores afastados*** \*Afastar os MI em extensão quando a bacia passa além da vertical;\*Recepção ao solo com os pés mantendo os MI afastados e em extensão;\*Repulsão forte no momento em que as mãos estão apoiadas no tapete.***Apoio facial invertido (Pino)***\*Posição de afundo (MI de impulsão flectida à frente e MI de balanço em extensão à retaguarda);\*Apoiar as mãos à largura dos ombros com os dedos bem afastados e voltados para a frente;\*Lançar a MI de balanço para a vertical, seguido da MI de impulsão;\*Colocar a cabeça entre MS em completa extensão e olhar dirigido para mãos;\*Alinhar o corpo na vertical em extensão completa dos MS e inferiores;\*Executar o rolamento à frente – desequilíbrio à frente dos MI, juntar o queixo ao peito, flexão dos MS e apoio da nuca no solo.***Roda***\*Posição de afundo;\*Apoiar alternadamente as mãos, com os dedos bem afastados (primeiro a mão do lado do pé de impulsão, em seguida a mão do lado contrário);\*Os MS devem estar em extensão à largura dos ombros; \*Passagem dos MI, afastados e em extensão, pela posição de apoio facial invertido;\*Apoiar alternadamente os pés no solo (primeiro a MI de balanço e em seguida a de impulsão);\*Na saída, elevação superior dos MS.***Rodada***\*Posição de afundo;\*Apoiar alternadamente as mãos, com os dedos bem afastados, com a primeira mão numa posição natural e a segunda mão deve ser colocada em rotação interna (voltada para a outra);\*Os MS devem estar em extensão à largura dos ombros; \*Unir os membros inferiores após a passagem pela vertical;\*Fazer a repulsão dos MS, projectando o tronco para cima;\*Executar a rotação da bacia e tronco, ficando virado para o sentido contrário do deslocamento;\*Olhar dirigido para as mãos;\*Fazer a recepção ao solo com os MI em simultâneo.***Salto de mãos***\*Iniciar com pequena corrida e chamada com afundo;\*Apoio das mãos no solo com dedos afastados, longe dos pés;\*Os MS devem estar em extensão à largura dos ombros; \*Olhar dirigido para as mãos;\*Bloquear os ombros e fazer uma repulsão forte e dinâmica dos MS;\*Elevar o MI mais atrasado (de balanço) e impulsionar o MI que está à frente (de impulsão);\*Unir os membros inferiores após a passagem pela vertical;\*Manter o corpo em extensão durante a trajectória aérea;\*Recepção com o corpo em extensão e ligeira flexão MI.***Avião***\*Elevar um MI à rectaguarda, mantendo o apoio sobre o outro MI;\*Os membros inferiores devem estar em extensão e afastados ;\*Flectir tronco à frente, paralelo ao solo e em extensão;\*Olhar dirigido para a frente.\*MS afastados e em extensão no prolongamento da linha dos ombros;\*Manter a posição durante três segundos.***Bandeira***\*Elevar um MI lateralmente, mantendo o apoio sobre o outro MI;\*A mão segura no calcanhar do MI elevado;\*Os MI estão em extensão e afastados;\*O tronco está na vertical;\*Manter a posição durante três segundos.***Ponte***\*Deitado de decúbito dorsal (de costas) apoiar as mãos no solo à largura dos ombros \*Extensão completa dos MS, elevando a bacia;\*MI unidos e em extensão; \*Olhar dirigido para as mãos. ***Espargata (frontal e lateral)***\*Afastamento e extensão dos MI;\*Aproximar a bacia do solo;\*Tronco vertical e orientado para o MI (lateral) ou orientado para a frente (frontal);\*Membros Superiores estendidos lateralmente;\*Cabeça levantada, olhar para frente.***Sapo***\*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.***Salto Tesoura***\*Tronco na vertical;\*Realizar uma impulsão com os MI;\*Elevar alternadamente os MI em extensão acima do nível da bacia;\*Os MS devem estar em extensão, ao nível dos ombros ou em elevação superior;\*Recepção ao solo com MI unidos e em extensão e MS em elevação superior.***Salto Engrupado***\*Tronco na vertical;\*Realizar uma impulsão com os MI;\*Elevar os MI unidos e flectidos acima do nível da bacia;\*Os MS devem estar em extensão em elevação superior;\*Recepção ao solo com MI unidos e em extensão e MS em elevação superior.  |  |
|

**Minitrampolim**

O Minitrampolim é um aparelho de ginástica específico para a realização de saltos simples ou mais complexos. Proporciona um grande prazer e entusiasmo aos executantes, mas exige também uma boa concentração no salto a executar.

Nos Saltos de Minitrampolim pode-se distinguir cinco fases:

1.**Corrida de balanço**: deve ser em aceleração progressiva;

2.**Pré-chamada**: última passada que deve ser longa e rasante;

3.**Chamada**: pés apoiados em simultâneo e ligeiramente afastados, com Membros Inferiores (MI) ligeiramente flectidos, e Membros Superiores (MS) lançados de trás para a frente;

4.**Salto**: momento em que se realizam as acções que definem o salto;

5.**Recepção**: contacto com o colchão, deve ser com os dois pés ao mesmo tempo e ligeiramente afastados, e com ligeira flexão dos MI.

***Salto em extensão (Vela)***

\*Realizar correctamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;

\*Elevar os MS;

\*Extensão total do corpo;

\*Olhar dirigido para a frente;

\*Recepção.

***Salto engrupado***

\*Realizar correctamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;

\*Elevar os MS;

\*Extensão total do corpo;

\*Elevar e flectir os MI unidos junto ao tronco na fase mais alta do salto;

\*Tocar com as mãos nos joelhos;

\*Olhar dirigido para a frente;

\*Estender o corpo antes da recepção.

***Salto carpa com membros inferiores afastados***

\*Realizar correctamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;

\*Elevar os MS;

\*Extensão total do corpo;

\*Elevar os MI em extensão antes do ponto mais alto do salto;

\*Afastar os MI no ponto mais alto do salto;

\*Tocar com as mãos nos pés ou colocar os MS entre os MI;

\*Olhar dirigido para a frente;

\*Juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da recepção.

***Salto pirueta vertical (½ ou 1)***

\*Realizar correctamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;

\*Elevar os MS;

\*Extensão total do corpo;

\*Iniciar a rotação do tronco na fase ascendente (180º ou 360º);

\*Os MS ajudam a rotação colocados próximo do eixo longitudinal;

\*A cabeça (o olhar) acompanha o sentido da rotação;

\*Recepção.