|  |  |
| --- | --- |
| **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.