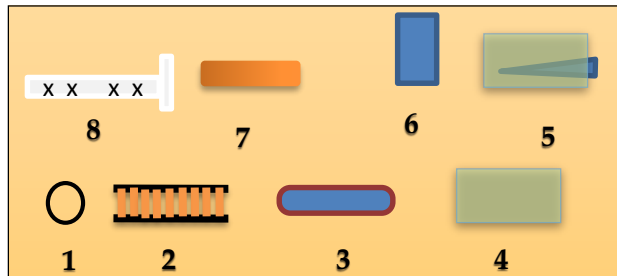


Organização das Estações do Circuito Gímnico

Circuito Habilidades Gímnicas

1



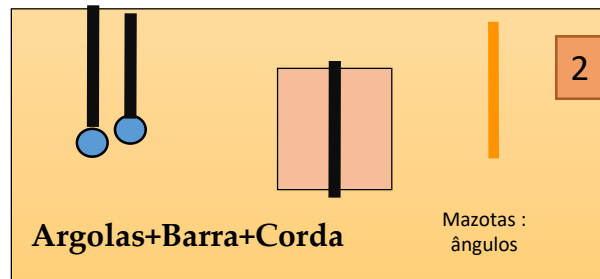
1. Avião / Passé / Bandeira
2. Escadas: variação de deslocamentos
3. Ponte / Vela
4. Rolamentos à frente (engrupado, pernas afastadas e pernas juntas)

5. Rolamentos atrás (engrupado, pernas afastadas e pernas juntas) - com plano inclinado ou não

6. "Pino" - apoio facial invertido e/ou "Pino" cambalhota ou posição de prancha com os pés para a parede

7. "Roda" no banco

8. Roda nas marcas (colocar no chão fita de pintor uma linha e 4 x mão/mão e pé/pé)



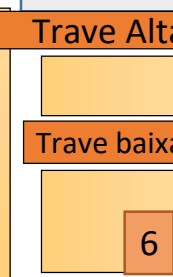
2



4



3



6

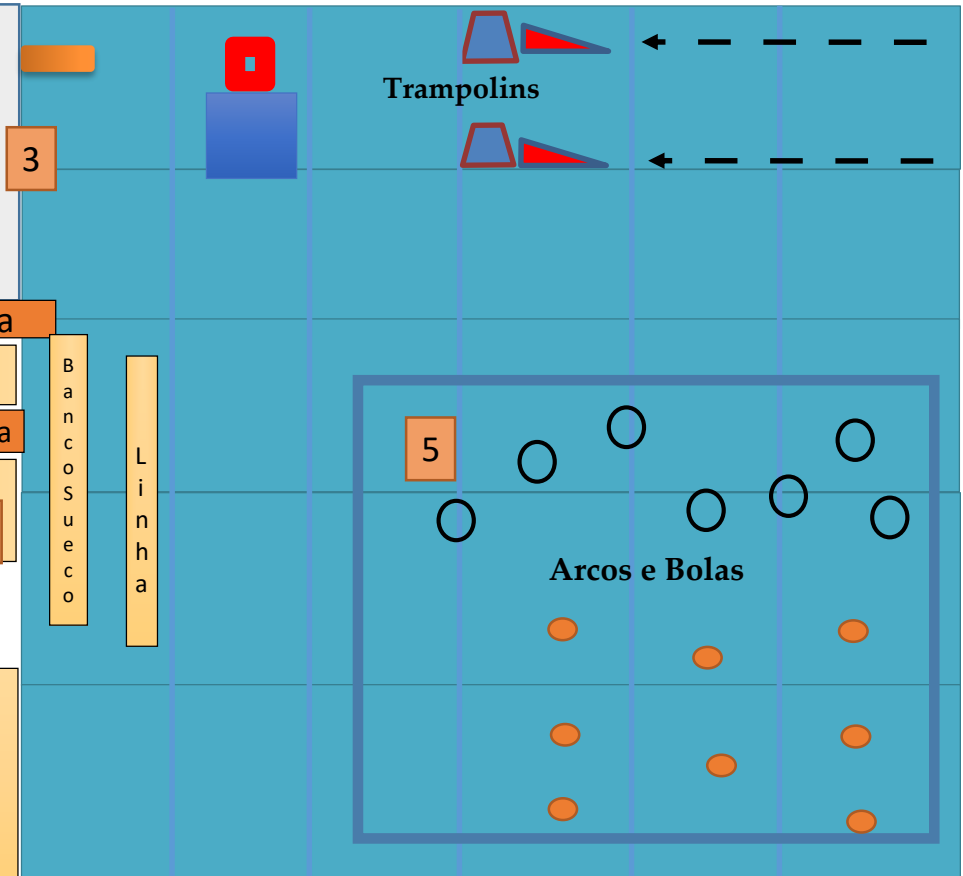
Os alunos devem estar em fila e realizam salto em extensão
xxxxxx - ficam à espera da ordem para saltar



Mesa de Saltos

7

Realizam o salto de coelho (salto pés para as mãos) e regressam no sentido da seta.



Trampolins

Legenda: nº das estações

1 2 3 4 5 6 7