



COLÉGIO TERESIANO – BRAGA
Ano Letivo 2011-2012
Educação Física
2º Período
7º Ano



BASQUETEBOL

1. HISTÓRIA

Origem

Em Dezembro de 1891, o professor de educação física canadense James Naismith, do Springfield College (então denominada Associação Cristã de Moços), em Massachusetts, Estados Unidos, recebeu uma tarefa de seu diretor: criar um desporto que os alunos pudessem praticar em um local fechado, pois o inverno costumava ser muito rigoroso, o que impedia a prática do Beisebol e do Futebol Americano.

James Naismith logo descartou um jogo que utilizasse os pés ou com muito contato físico, pois poderiam se tornar muito violentos devido às características de um ginásio, local fechado e com piso de madeira.

Logo escreveu as treze regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêssegos a uma altura que julgou adequada: 10 pés, equivalente a 3,05 metros, altura que se mantém até hoje. Em contraste com as redes de basquet moderno, esta cesta de pêssegos manteve a sua parte inferior, e as bolas tinham que ser retiradas manualmente após cada "cesta" ou ponto marcado, o que provou ser ineficaz. Dessa forma, um buraco foi perfurado no fundo da cesta, permitindo que as bolas fossem retiradas a cada vez com uma longa vara. Os cestos de pêssegos foram utilizados até 1906, quando foram finalmente substituídos por aros de metal com tabela. Uma outra alteração foi feita logo cedo, de forma que a bola apenas passasse pela cesta, abrindo caminho para o jogo que conhecemos hoje.

Uma bola de futebol foi usada para acertar as cestas. Sempre que uma pessoa arremessava uma bola na cesta, sua equipe ganharia um ponto. A equipe com o maior número de pontos ganhava o jogo.

O primeiro jogo

O primeiro jogo de Basquetebol foi disputado em 1892, com nove jogadores em cada equipe e utilizando-se uma bola de futebol, sendo visto apenas por funcionários da ACM.

Equipes de cinco pessoas passaram a ser o padrão por volta de 1897-1898.

O basquete feminino iniciou em 1892 quando a professora de educação física do Smith College, Senda Berenson, adaptou as regras criadas por James Naismith.

Formalização das regras

Durante dois anos os jogos só eram realizados na Associação Cristã. Em 1894, profissionais da União Atlética Amadora tomaram conhecimento e resolveram formalizar as regras.

Nos primeiros anos do basquete ainda não havia uma bola específica para este esporte. As partidas eram realizadas com uma bola de futebol. Porém, no ano de 1894, a Chicope Falls, empresa de Massachusetts, desenvolveu a primeira bola de basquete.

Basquete espalha-se pelo mundo

Foi só no início do século XX que o basquetebol começou a espalhar-se pelos quatro cantos do mundo.

Ligas e federações começaram a organizar campeonatos e o desporto, de tão popular, começou a fazer parte dos Jogos Olímpicos. Atualmente, o basquet é muito praticado no mundo todo.

Em Portugal...

A introdução do basquetebol em Portugal deu-se em 1913, pelo professor de Educação Física suíço Rodolfo Horney, que exerceu a sua actividade em Lisboa.

A 1ª prova interregional realizou-se em 1922, entre Lisboa, Porto e Coimbra, sendo esta última a vencedora. Cinco anos mais tarde, em 1927 foi fundada a Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB), no Porto.

O 1º Campeonato Português foi disputado em 1932/1933, vencendo o Sport Clube Conimbricense.

Em 1932 é fundada a Federação Internacional de Basquet, sendo Portugal um dos 8 países fundadores.

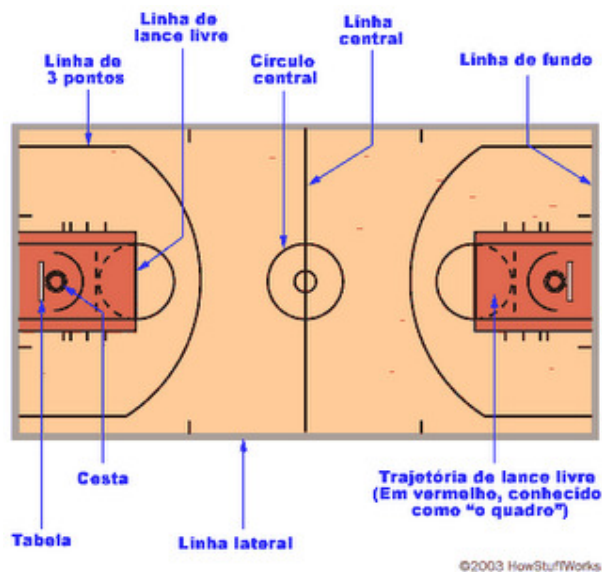
O primeiro encontro de basquetebol feminino ocorre em 1934. Nesse mesmo ano a FPB passa a sua sede para Lisboa, por intervenção da Confederação Portuguesa de Desportos.

A primeira Taça de Portugal, até 1953/54 designada Taça de Honra, foi disputada em 1943/1944, sendo vencida pelo Atlético Clube de Portugal.

Hoje em dia, o basquetebol é o segundo desporto que mais praticantes tem em Portugal, conta com 25.550 atletas federados.

2. CAMPO

O recinto oficial de jogo é uma superfície rectangular com 28 metros de comprimento (linhas laterais) e 15 metros de largura (linhas finais). Junto a cada linha final está colocada uma tabela, onde se fixa o cesto, que se encontra colocado a 3,05 metros do solo.



3. REGULAMENTO

OBJETIVO:

O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo. A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo, vence.

A competição é dirigida por:

- Três árbitros – que têm com função assegurar o cumprimento das regras do jogo.
- Um marcador e o seu auxiliar – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registam os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc.
- O cronometrista – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo
- Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipa dispõe para a posse ininterrupta da bola.

Número De jogadores:

Existem duas equipas que são compostas por 5 elementos cada (em jogo), mais 7 suplentes.

Início do jogo:

O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central, esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto

Duração do jogo

Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com a duração os 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período.

O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

Reposição da bola em jogo

Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, excepto no caso de lances livres.

Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

Como se pode jogar a bola

A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada em qualquer direcção, excepto do meio campo ofensivo para o meio campo defensivo.

Não é permitido socar a bola.

Com a bola segura nas mãos, apenas é permitido realizar dois apoios.

Na acção de drible não é permitido:

1. bater a bola com as duas mãos simultaneamente.
2. driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.
3. Acompanhar a bola com a mão, no momento do drible(transporte).

Bola fora

As linhas que delimitam o campo não fazem parte deste.

A bola está fora quando: - toca as linhas laterais, finais ou o solo para além delas;

- um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo.

Pontuação

Um cesto é válido quando a bola entra no cesto, por cima, passa através ou na rede fique presa.

Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,15m (valendo, portanto, 3 pontos);

um cesto de lance livre vale 1 ponto.

Empate

Os jogos não podem terminar empatados.

O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos.

Resultado

O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

Lançamento livre

Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no aro.

Penalizações de faltas pessoais

Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, a falta será cobrada através de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa não tenha cometido mais do que 4 faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres.

Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

Regra dos 5 segundos: Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo.

Regra dos 3 segundos: Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa esteja de posse de bola.

Regra dos 8 segundos: Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer passar a bola para a zona de ataque.

Regra dos 24 segundos: Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.

Bola presa: Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem um ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.

Transição de campo: Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa.

Dribles: Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

Passos: O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

Faltas pessoais: É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.

Falta anti-desportiva: Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária.

Falta técnica: Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos ou atitudes ofensivas, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

Falta da equipa: Se uma equipa cometer num período, um total de cinco faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

Número de faltas: Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

4. GESTOS TÉCNICOS

PEGA DA BOLA



- **Se o defesa estiver próximo**
 - Bola segura com uma mão de cada lado;
 - Bola junto ao corpo e cotovelos colocados naturalmente;
 - Mãos ligeiramente recuadas.
- **Se o defesa estiver a pressionar**
 - Colocar a bola lateralmente, protegendo-a, à altura da cintura.

POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA/ TRIPLA AMEAÇA



- Pés sensivelmente à largura dos ombros;
- Pernas semi-flectidas;
- Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola;
- Cabeça levantada.

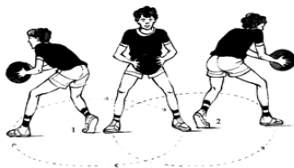
PARAGEM A UM TEMPO

- Os pés tocam simultaneamente no solo, ficando paralelos;
- Pernas flectem garantindo o equilíbrio;
- Posição base fundamental no final da acção.

PARAGEM A DOIS TEMPOS

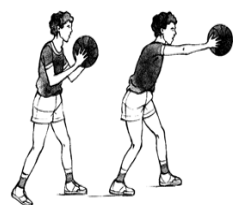
- Os pés tocam no solo um após o outro;
- Devem estar à largura dos ombros salientando-se um ligeiro avanço do pé que realizou o segundo apoio;
- Pernas flectidas;
- Posição base fundamental no final da acção.

ROTAÇÃO SOBRE UM PÉ EIXO



- Determinação do pé eixo
- Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo
- Rotação do M.I. solto sobre o apoio conseguido
- Manter sempre a posição de tripla ameaça

PASSE DE PEITO



- Partir da posição básica ofensiva;
- Bola segura com as duas mãos;
- Extensão completa dos braços e dedos na direcção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora;
- Trajectória da bola rectilínea.

PASSE PICADO



- Semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo;
- O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.

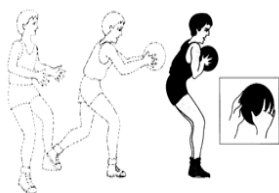
PASSE POR CIMA COM DUAS MÃOS



PASSE DE OMBRO



RECEPÇÃO DO PASSE



- Olhar dirigido para a bola;
- Movimento ao encontro da bola com os antebraços em extensão completa;
- Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;
- Na situação de recepção da bola, os braços flectem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe.

DRIBLE DE PROGRESSÃO



- O que toca na bola e a controla são os dedos;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;
- Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura;
- Os dedos contactam a bola por cima.

DRIBLE DE PROTECÇÃO

- Não olhar a bola;
- Pernas flectidas;
- Mão empurra a bola para o solo, acompanhando-a;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura;
- Braço livre protege a bola;
- Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola.

LANÇAMENTO EM APOIO

- A bola deve subir na vertical e de forma rectilínea, sempre junto ao corpo e segura com as duas mãos;
- Na subida da bola deve realizar uma pequena rotação da mão que lança, de forma a ficar por baixo da bola (cotovelo bem por baixo da bola) e a mão de apoio lateralmente;
- A mão que lança deve manter os dedos afastados, e a palma da mão não deve tocar na bola;
- A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;
- Extensão do braço lançador para cima e para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores;
- Flexão final do pulso e dedos.

LANÇAMENTO NA PASSADA

- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;
- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- A trajectória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defensor;
- Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral;
- A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (flectida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;

RESSALTO OFENSIVO**Antes da conquista da bola:**

- Procurar prever a trajectória da bola, nomeadamente o local da sua queda;
- Tentar ganhar uma posição de vantagem ao defensor;
- Partir para o ressalto ofensivo uma fracção mínima de tempo antes da bola sair do jogador que lança;
- Antecipação em relação aos defensores;
- Elevação dos braços à medida que se aproxima do cesto

RESSALTO DEFENSIVO

Ganhar Posição - A partir do lançamento o objectivo dos defensores é o de ganhar a posição e impedir a penetração dos atacantes; Não ficar a olhar para a bola.

Bloquear - Cada defensor tem que bloquear imediatamente o atacante respectivo.

Saltar para a bola, agarrá-la - Agarrar a bola com duas mãos no ponto mais alto da sua trajectória. No caso de entrar em contacto com a bola, só com uma mão, trazê-la de imediato para o controlo das duas mãos.

Proteger a bola - Agarrar a bola com firmeza e protegê-la;

Primeiro passe - No momento da queda, quem ganha o ressalto defensivo tem que estar pronto para realizar o primeiro passe (corpo rodado, bola protegida, ver o campo).

POSIÇÃO BÁSICA DEFENSIVA**Defensor do atacante sem bola:**

- Membros inferiores ligeiramente flectidos (reação rápida).
- Um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro, ambos apontados para a frente, afastados à largura dos ombros (equilíbrio e reação rápida).
- O peso do corpo deve “cair” sobre as pontas dos pés (os calcanhares não devem fazer força no chão)
 - Tronco direito com ligeira inclinação à frente (equilíbrio).
 - Cabeça levantada (equilíbrio e reação rápida).

Defensor do atacante com bola:

- Um membro superior levantado para impedir o lançamento, e outro mais baixo para impedir o drible (reação rápida).

ELEMENTOS TÁCTICOS**FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS****A) JOGADOR COM BOLA**

- 1) **Passe e corte** - Após passe que aproxime a bola do cesto (penetrante), o atacante realiza uma mudança de ritmo e direcção e, procurando ultrapassar o adversário, corta para o cesto sem perder de vista a bola, para abrir linha de passe que lhe permita finalizar.
- 2) **Tripla ameaça** - Quando na posse de bola adopta-se imediatamente a posição de tripla ameaça (Posição Ofensiva Básica) de modo a desenquadrar o adversário para lançar (quando se encontra livre de marcação, perto do cesto), penetrar em drible (quando tem o “caminho livre”) ou passar para um companheiro (quando este está melhor colocado), com vista o objectivo do jogo.
- 3) **Enquadramento** - Quando o jogador recebe a bola deve imediatamente enquadrar-se com o cesto após adoptar a posição ofensiva básica.

B) JOGADOR SEM BOLA

- 1) **Desmarcação** - Quando a sua equipa tem a posse de bola os jogadores devem deslocar-se abrindo linhas de passe ofensivas, de apoio ou em direcção ao cesto.
- 2) **Aclaramento** - Quando um companheiro dribla na sua direcção, o jogador deve cortar para o cesto deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola.
- 3) **Espaço** - Os jogadores devem fazer uma ocupação racional do espaço, em largura e em profundidade, evitando jogar a menos de dois metros dos outros colegas de equipa, em especial do jogador com bola (cinco abertos) para poderem criar situações de finalização.
- 4) **Ressalto ofensivo** - Após o lançamento o jogador deve deslocar-se para o cesto a fim de disputar a posse de bola, no caso de o lançamento não surtir efeito. É necessário fugir do contacto pretendido pelo defensor e evitar o bloqueio defensivo.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS

Uma questão importante no que se refere à defesa, diz respeito ao momento em que se deverá iniciar. Perdida a posse de bola, o acto de defender deve começar imediatamente.

Defesa “homem a homem”

GINÁSTICA

1. História

Por definição, a palavra vem do [grego](#) *gymnastiké* e significa - "A Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade". O conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos são aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos..."

A ginástica artística, enquanto atividade, apareceu, na Grécia Antiga, como forma de atividade física atlética, e no [Egito Antigo](#), onde as pessoas realizavam acrobacias circenses nas ruas com o intuito de entreter. Como a prática constante desenvolvia habilidades corporais importantes, como a força e a elasticidade, ela passou a ser adaptada ao treinamento militar. Contudo, em [Roma](#), o apreço pela modalidade artística enquanto treinamento caiu em desuso, e a ginástica passou a restringir-se apenas a apresentações de circo que inspiravam os soldados antes das batalhas, enquanto estes davam à ginástica outros valores em termos de preparação militar.

Contudo, seu surgimento oficial só veio a acontecer em 1811, quando o professor [Friedrich Ludwig Jahn](#) fundou em [Berlim](#), na [Alemanha](#), o primeiro clube voltado apenas à prática da ginástica. Durante esta mesma época, na Suécia, [Pehr Henrik Ling](#) introduziu um tipo diferente de ginástica. Seu sistema, baseado no exercício coletivo, aspirava desenvolver um ritmo perfeito do movimento. Assim como a ginástica de Jahn, os métodos de Ling também foram adotados para o treino militar. Junto a essas escolas, nasceram os Clubes de Ginástica Internacionais.

Em 1981 foi fundada a Federação Internacional de Ginástica (FIG) - uma das entidades desportivas mais antigas do mundo. Cinco anos depois, a modalidade foi incluída nos primeiros Jogos Olímpicos modernos, realizados em Atenas, na Grécia. Porém a entrada das mulheres nas competições, só se deu na edição de [1928](#) das Olimpíadas, em [Amsterdão](#), na [Holanda](#).

Atualmente, a ginástica artística é um dos mais populares desportos e um dos mais exigentes.

Os movimentos dos ginastas devem ser sempre elegantes e demonstrarem força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

Modalidades da Ginástica

A ginástica moderna, regida pela Federação Internacional de Ginástica, incorpora seis modalidades. Cada uma com um específico Código de Pontos.

- **Ginástica acrobática:** Suas competições podem ser em pares, trios e quadras. Todas as apresentações são realizadas com música, a fim de enriquecer os movimentos corporais;

Modalidade	Principal evento	Primeira aparição
Ginástica artística	Jogos Olímpicos	1896
Ginástica rítmica	Jogos Olímpicos	1996
Trampolim acrobático	Jogos Olímpicos	2000
Ginástica acrobática	Campeonato Mundial	1974
Ginástica aeróbica	Campeonato Mundial	1995




- **Ginástica artística:** é a modalidade mais antiga da ginástica. Suas competições dividem-se em duas submodalidades: WAG (feminina) e MAG (masculina), com regras e aparelhos distintos.

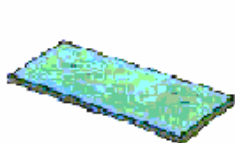
- **Ginástica rítmica:** Em 1996, tornou-se um desporto olímpico, cem anos após a entrada da ginástica artística em JO. Envolve movimentos de corpo em dança de variados tipos com a manipulação de pequenos equipamentos (corda, arco, fita e maças). É um desporto praticado unicamente pelo sexo feminino.

- **Ginástica de Trampolim:** Enquanto desporto, o trampolim foi criado por George Nissen, em 1936. As competições são individuais ou sincronizadas para os homens e para as mulheres.

- **Ginástica aeróbica:** surgiu no final da década de 1980 como forma de praticar exercícios físicos, voltada para o público em geral. Pouco depois, tornou-se também um desporto competitivo para ginastas de alto nível. Quatorze anos mais tarde, a Federação Internacional organizou os campeonatos mundiais da modalidade.

2. Aparelhos da Ginástica Artística

<u>Masculino</u>	<u>Feminino</u>
Solo	
	
Mesa de saltos	
	
Cavalo com arções	Trave
	
Argolas	Paralelas Assimétricas
	
Paralelas Simétricas	
	
Barra Fixa	
	

Outros aparelhos:

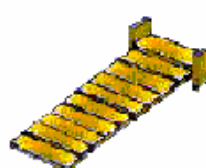
Colchão de queda



Banco Sueco



Plinto

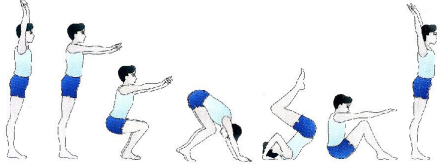
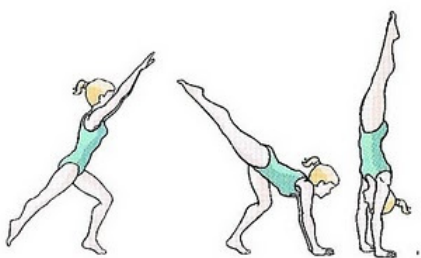







Trampolim Sueco



Trampolim feather

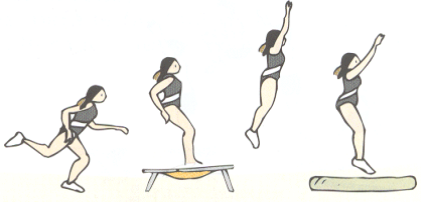
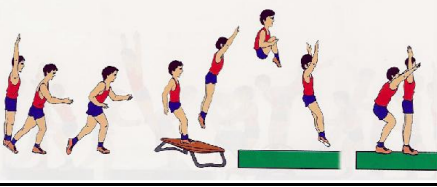
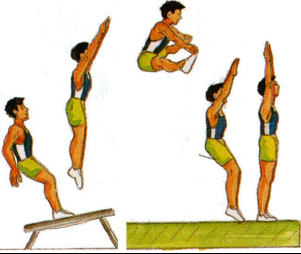
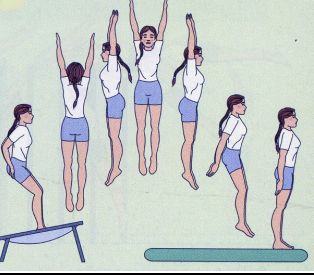
3. Exercícios de solo

<p><u>Rolamento à frente</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os braços em elevação anterior; 2. Mãos apoiadas à largura dos ombros; 3. Flectir a cabeça (queixo ao peito); 4. Impulsão dos membros inferiores; 5. Apoiar a nuca no solo no início do rolamento; 6. Manter o corpo numa posição engrupada durante a rotação; 7. Elevar-se com os membros superiores á frente;
<p><u>Rolamento à retaguarda</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os braços em elevação anterior; 2. Colocar-se em posição de cócoras; 3. Cabeça flectida de forma a que o queixo encoste no peito; 4. Colocar as palmas das mãos junta das orelhas; 4. Repulsão dos membros superiores; 5. Terminar o rolamento em posição de sentido;
<p><u>Apoio facial invertido</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mãos á largura dos ombros, com as mãos para a frente; dedos bem afastados, os braços estendidos; 2. Olhar dirigido para a frente; 3. Dar balanço com perna de impulsão, elevando a perna livre 4. Na posição de equilíbrio, realizar extensão completa dos segmentos corporais (apoio invertido), com pernas juntas, as pontas dos pés estendidas e o olhar dirigido para as mãos, colocadas na linha de projecção do ombros (corpo contraído); 5. Regresso á posição inicial
<p><u>Roda</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Executar afundo da perna de impulsão, seguido de elevação rápida da perna de balanço; 2. Apoiar as mãos no solo, uma após a outra, em linha recta com braços no prolongamento do corpo; 3. Passar por apoio invertido com pernas afastadas e estendidas, mantendo o olhar dirigido para as mãos; 4. Fazer a recepção no solo em dois tempos: primeiro a perna de balanço e depois a perna de impulsão, chegando ao solo com o corpo virado para o ponto de partida e os braços em elevação lateral oblíqua superior;
<p><u>Avião</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eleva uma das pernas atrás com pé em flexão plantar; 2. Extensão completa dos membros inferiores; 3. Flecte o tronco à frente; 4. Olhar dirigido para a frente; 5. Membros superiores em extensão e afastados lateralmente; 6. Tonicidade geral elevada; 7. Mantém a posição durante 3 segundos.
<p><u>Ponte</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Extensão dos membros superiores; 2. Membros inferiores unidos e em extensão; 3. Ombros na vertical dos apoios e bacia elevada; 4. Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.
<p><u>Espargata</u></p> 	<p><u>Vela</u></p> 

4. Minitrampolim

Nos Saltos de Minitrampolim pode-se distinguir cinco fases:

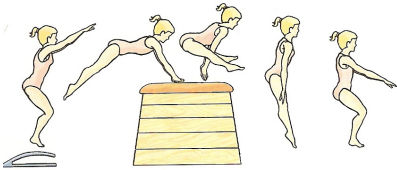
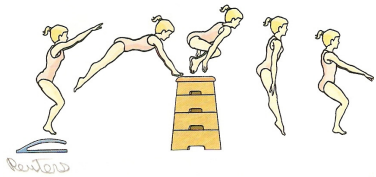
1. **Corrida de balanço:** deve ser em aceleração progressiva;
2. **Pré-chamada:** última passada que deve ser longa e rasante;
3. **Chamada:** pés apoiados em simultâneo e ligeiramente afastados, com Membros Inferiores (MI) ligeiramente flectidos, e Membros Superiores (MS) lançados de trás para a frente;
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.

<p><u>Salto em extensão</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pequena corrida de aproximação; 2. MS em extensão para trás de maneira a ganhar balanço; 3. Realizar a impulsão com um o salto deve ser feita na tela d mini – trampolim; 4. Pés devem estar paralelos e ligeiramente flectidos; 5. Terminar em posição de sentido;
<p><u>Salto engrupado</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pequena corrida de aproximação; 2. Membros superiores em extensão para trás de maneira a ganhar balanço; 3. Realizar a impulsão com um o salto deve ser feita na tela d mini – trampolim; 4. quando o corpo sai do aparelho os joelhos devem ser puxados ao peito e as pernas envolvidas pelos braços no ponto mais alto do voo; 5. Terminar em posição de sentido;
<p><u>Salto de carpa com pernas afastadas:</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pequena corrida de aproximação; 2. Membros superiores em extensão para trás de maneira a ganhar balanço; 3. Realizar a impulsão com um o salto deve ser feita na tela d mini – trampolim; 4. No ponto mais alto do voo, os membros inferiores devem estar estendidos e afastados e colocados na horizontal; 5. As mãos tocam nas pontas dos pés, inclinando ligeiramente o tronco para a frente; 6. O movimento deve ser terminado em posição de sentido;
<p><u>Salto com pirueta:</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pequena corrida de aproximação; 2. Membros superiores em extensão para trás de maneira a ganhar balanço; 3. Realizar a impulsão com um o salto deve ser feita na tela de mini – trampolim; 4. Quando o aluno se encontrar no ponto mais alto do voo deve executar uma volta de 180º e se necessário realizar um pirueta com a ajuda dos Membros superiores); 5. Terminar em posição de sentido;

5. Plinto

Nos Saltos de Plinto podem-se distinguir **sete fases**:

1. **Corrida de balanço**: deve ser em aceleração progressiva, com o olhar fixo no plinto;
2. **Pré-chamada**: última passada rápida, longa e rasante;
3. **Chamada**: impulsão simultânea dos pés no trampolim, corpo ligeiramente inclinado à frente e membros superiores são lançados para a frente;
4. **Primeiro voo**: fase aérea iniciada quando os pés saem do trampolim até ao apoio das mãos no plinto, o corpo deve estar em perfeito alinhamento;
5. **Apoio e Repulsão**: apoio rápido das mãos no plinto com os membros superiores em extensão;
6. **Segundo voo**: fase aérea iniciada quando as mãos saem do plinto até à chegada ao solo, deve ter grande altura, é nesta fase que se executam os elementos gímnicos;
7. **Recepção**: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores.

<p><u>Salto de eixo:</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida rápida e controlada; 2. Pré- chamada com um salto comprido; 3. Chamada a dois pés e á largura dos ombros, com os membros superiores para trás; 4. O apoio das mãos deve ser acentuado e as mãos devem estar afastadas e em extensão; 5. Olhar em frente; 6. Terminar em posição de sentido;
<p><u>Salto entre mãos</u></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Correr rápido com o olhar dirigido para o aparelho; 2. Fazer a chamada e impulsão no trampolim com os dois pés em simultâneo; 3. Apoio das mãos no plinto, MS estendidos e dedos dirigidos para frente; 4. Elevar a bacia e bloqueio dos ombros; 5. Flectir os MI, puxando os joelhos ao peito no momento da passagem sobre plinto; e impulsão dos MS; 6. Elevar o tronco após passagem sobre o plinto; 7. Olhar sempre dirigido para frente; 8. Realizar a recepção com ligeira flexão dos membros inferiores.