ELEVAÇÃO DE PERNAS

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá estar em pé segurando com uma das mãos um espaldar, o outro braço deve estar estendido, formando um ângulo de 90° com o corpo.

EXECUÇÃO

Ao sinal o ginasta deve elevar a perna contrária à da mão que está segurando o espaldar até atingir a linha do quadril (90°), mantendo a perna estendida durante toda a execução no menor tempo possível. Repetir a avaliação com a perna contrária.

MEDIDA

A medida é feita medindo o tempo de execução do movimento no momento em que o ginasta tira o pé do chão até o retorno.

FORÇA RÁPIDA

ABNOMINAL NO ESPALDAR

POSIÇÃO INICIAL

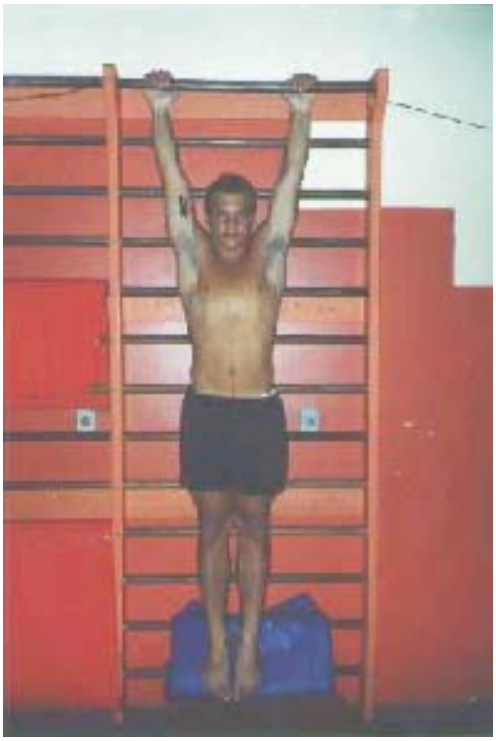
Em suspensão no espaldar.

EXECUÇÃO

Ao sinal o ginasta deve elevar as pernas unidas e estendidas até tocar o espaldar acima da cabeça com as pontas do pé, retornar a suspensão.

MEDIDA

A medida é feita medindo o tempo de execução do movimento no momento em que o ginasta iniciar o movimento, até o retorno na posição inicial.



DORSAL NO CAVALO

POSIÇÃO INICIAL

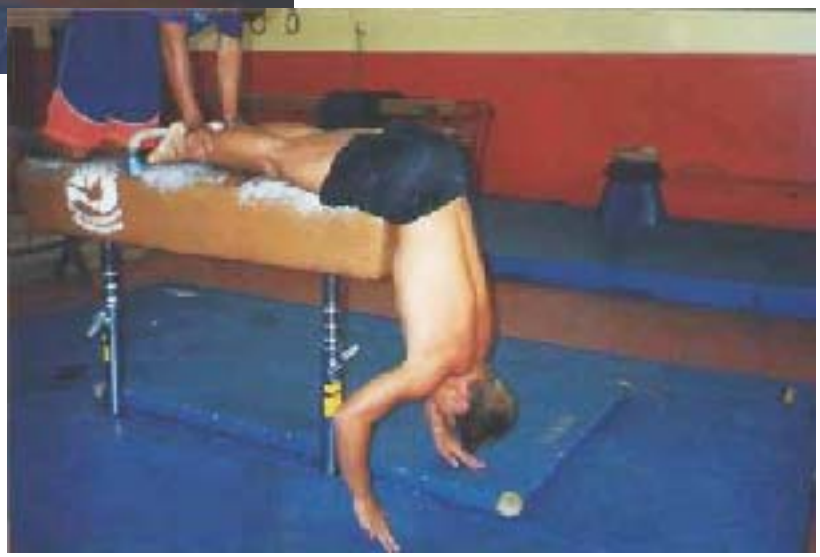
O ginasta deverá estar deitado em decúbito ventral no corpo do cavalo conforme mostra a foto

EXECUÇÃO

Ao sinal o ginasta deve flexionar o tronco o mais rápido possível até formar um ângulo de 90° e retornar a posição inicial.

MEDIDA

A medida é feita marcando o tempo de execução do movimento desde o momento em que o ginasta inicia o movimento até o retorno.



FORÇA RÁPIDA

SUBIR NA CORDA

POSIÇÃO INICIAL

Sentado na posição carpada, com as pernas afastadas, mãos segurando a corda na marca de 0 metros.

EXECUÇÃO

Ao sinal elevar o corpo até uma das mãos atingir a marca de 3 metros para ginastas até infantil e 5 metros para ginastas juvenis e adultos, a elevação deverá ser esecutada sem o auxílio das pernas na corda.

MEDIDA

A medida é feita marcando o tempo de execução do movimento no momento em que o ginasta tira o pe do chão até o retorno.

EXTENSÃO NAS PARALELAS

POSIÇÃO INICIAL

Nas paralelas em apoio invertido, braços flexionados, ombro na altura dos barrotes, pernas unidas e estendidas.

EXECUÇÃO

Ao sinal elevar o corpo até a posição de apoio de mãos (parada de mãos) mantendo as pernas unidas e estendidas e braços completamente estendidos.

MEDIDA

A medida é feita marcando o tempo de execução do movimento desde o momento em que o ginasta inicia o movimento até a extensão total dos braços.

FORÇA RÁPIDA

SALTITO

POSIÇÃO INICIAL

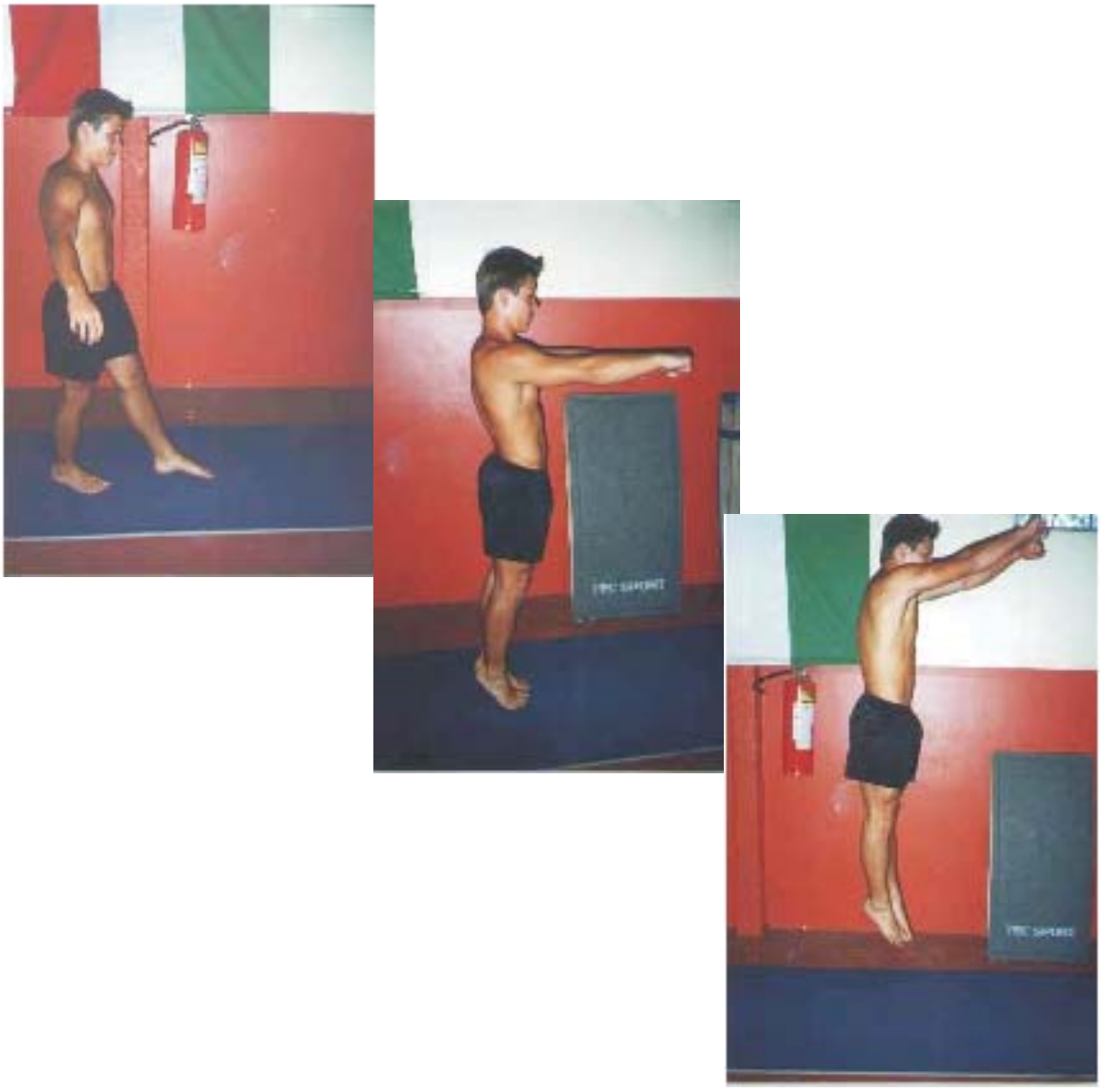
Em pé, pernas unidas.

EXECUÇÃO

Ao sinal após um pequeno passo saltar verticalmente com as duas pernas simultaneamente, o mais alto possível e permanecer no ar o máximo de tempo possível. Será cronometrado somente o tempo de permanência no ar (do momento em que os dois pés abandonaram o solo até sua aterrissagem)

MEDIDA

A medida é feita marcando o tempo de execução do movimento desde o momento em que o ginasta inicia até o término.



IMPULSÃO VERTICAL

POSIÇÃO INICIAL

Em pé, pernas lado a lado. Prender uma fita metrica na altura da cintura atras do ginasta (costas) com o auxíliio de uma corda ao redor da cintura. A fita ficara solta (em forma de rabo) e o avaliador permanecerá sentado atrás do ginasta de forma que não interfira no teste.

EXECUÇÃO

O avaliador irá segurar (suavemente) a fita que está atrás do ginasta com as duas mãos e tocando a fita somente com os dedos polegares e indicadores, verificando em que numeração (em centímetros) estão seus dedos antes do salto. Ao sinal saltar verticalmente com ambas as pernas simultaneamente o mais alto possível, é permitido auxiliar com movimentos dos braços e flexionar as pernas e (ou) tronco antes do salto. Após a aterrissagem o avaliador verificará em que posição da fita encontram-se seus dedos calculando qual foi a distância em centímetros que o ginasta deslocou seu corpo durante o salto. O avaliador deve cuidar para que seus braços permaneçam imóveis durante o salto para não interferir na medição.

MEDIDA

A medida é feita marcando quantos centímetros o ginasta salta.

FORÇA RÁPIDA

CORRIDA

POSIÇÃO INICIAL

Em pé, perna mais a frente atrás da marca 0 metros.

EXECUÇÃO

Ao sinal correr até a marca de 20 metrros para ginastas infantis e 25 metros para ginastas adultos e juvenis, no menor tempo possível.

MEDIDA

A medida é feita marcando a média de três tomadas de tempo.

CRISTO

MATERIAIS

* Paralela masculina em altura máxima
* Usar espuma nos barrotes para proteger dorso dos pés e parte superior do joelho.
* Anilhas de peso variáveis (500g a 10kg)
* Suporte padrão para anilhas
* Colchões sobre a paralela
* As paralelas podem ser substituídas, por outro tipo de aparelho

EXECUÇÃO

Com ajuda de dois colegas o ginasta abre os braços até a posição horizontal. Após a retirada das mãos do técnico, o ginasta deverá manter a posição horizontal dos braços durante 2".

FORÇA MÁXIMA

DORSAL

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito ventral sobre um plano elevado. As pernas devem ficar livres, sem apoio, a partir da lnha do quadril. Sustentar as pernas estendidas, com os calcanhares acima da linha horizontal.

EXECUÇÃO

Colocar o peso nos calcanhares do ginasta, ele deverá sustentar esta posição por 2". Auxiliar o ginasta no momento da colocação do peso. A partir daí, ele não pode permitir que os canhares baixem da horizontal por 2".

ELEVAÇÃO

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta em pé apoiado na parede com os ombros, os dois pés deverão estar levemente à frente do ponto de apoio, aproximadamente 1 pé. Tomada dorsal de mãos.

EXECUÇÃO

Elevar os braços estendidos, sem interrupção até o ponto máximo sobre a cabeça,. Manter a postura e o apoio do corpo na parede. O quadril não deverá auxiliar no impulso.

FORÇA MÁXIMA

CRISTO INVERTIDO

POSIÇÃO INICIAL

Em pé, braços estendidos e elevados a vertical (o mais próximo da cabeça). Mãos voltadas para dentro, sustentar os pesos com ajuda de dois colegas. Abaixando os braços lateralmente, mantendo por 2" ao atingir a posição horizontal (0º).

EXECUÇÃO

Descer os braços lateralmente com auxílios dos colegas apenas até que atinja a posição horizontal. Quando o ginasta atingir a horizontal, este deverá sustenta-la por 2", sem que haja desvio do angulo ideal (0º).

MALTEZA

POSIÇÃO INICIAL

Ginasta em decúbito dorsal, com apoio dos ombros sobre um plinto e os pés em apoio no chão, pernas flexionadas 90º , formando uma linha reta entre ombros e joelhos. Dois colegas ajudam na manutenção da posição inicial.

EXECUÇÃO

Descer até que os braços fiquem paralelos ao corpo, com grau de afastamento do corpo de aproximadamente 45º (malteza). Deve-se sustentar o peso por 2".

FORÇA MÁXIMA

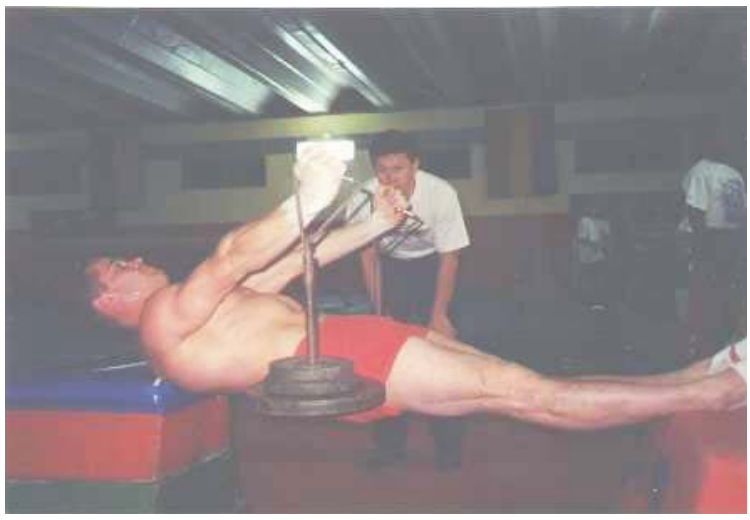
PRANCHA FACIAL

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito dorsal, pés apoiados no plinto e escapula apoiada em um plano elevado, de forma que o corpo se mantenha na posição horizontal. Braços estendidos a vertical a frente do corpo, formando um angulo de 90º com o corpo, sustentando o peso com as mãos voltadas para dentro.

EXECUÇÃO

Descer os braços estendidos em direção ao quadril (paralelos) e sustentar por 2". Auxiliar o ginasta no movimento até que ele atinja o angulo de 45º, quando deverá sustentar a posição por 2" sem que haja desvio do angulo citado.



FORÇA DE TRÍCEPS

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito ventral em um plano elevado mais estreito que o tronco. Braços estendidos para trás, paralelos ao corpo à 45º e sustentar os pesos por 2".

EXECUÇÃO

O ginasta deve ser totalmente auxiliado ao chegar na posição de 45º, quando deverá sustentar os pesos sem que haja desvio do angulo em questão.

Obs.: Pesos individuais.

FORÇA MÁXIMA

FORÇA PEITORAL

POSIÇÃO INICIAL

Ginasta em decúbito ventral , com apoio dos ombros sobre um plinto e os pés também. Dois colegas ajudam na manutenção da posição inicial.

EXECUÇÃO

Levar os braços em direção ao quadril (paralelos) até formar um ângulo de 45º, sustentar por 2".

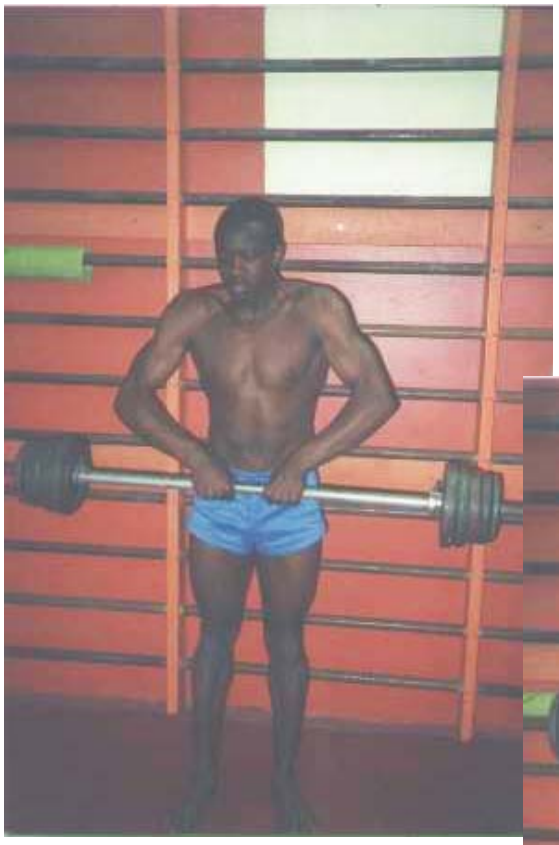
REMADA

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá estar em pé, braços estendindos, ligeiro afastamento dos pés, segurando a barra com empunhadura dorsal e mãos juntas. O ginasta inicia o movimento elevando a barra o mais proximo do corpo.

EXECUÇÃO

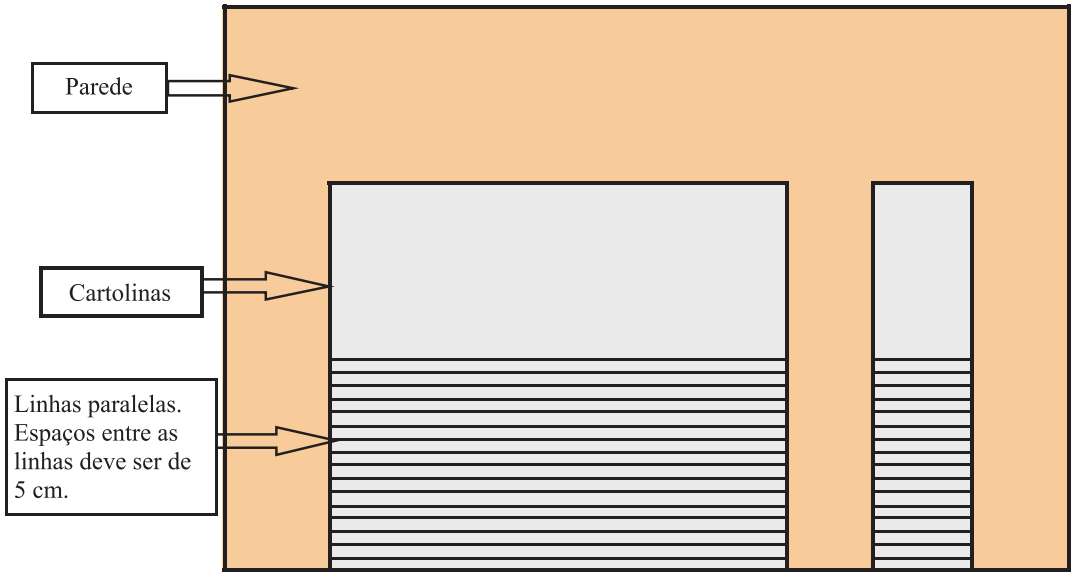
As mãos deverão estar encostadas no queixo elevado, de forma que os cotovelos permaneçam acima dos ombros durante 2". O ginasta não poderá durante a execução tirar o calcanhar do solo nem alterar sua posição corporal.



FLEXIBILIDADE

ESPACATOS

Modelo das cartolinas utilizadas para avaliação do teste de flexibilidade dos espacatos de frente e laterais.



ESPACATO ANTERO-POSTERIOR

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá executar o espacato antero-posterior uma vez com a perna equerda e a outra com a perna direita.

EXECUÇÃO

O treinador deve elevar o pé do ginasta o mais alto possível, sem que a região quadril descole do chão.

MEDIDA

A medida é feita levando em consideração a parte inferior do calcanhar em relação as marcas na cartolina. O ponto 0 (zero) é a base do plano alto.

ESPACATO FRONTAL

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá executar o espacato frontal.

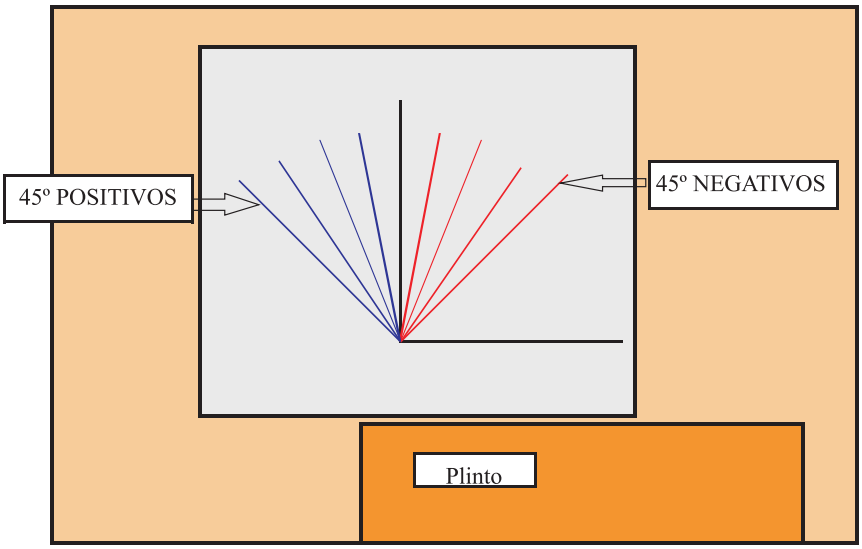
EXECUÇÃO

O treinador deve elevar o pé do ginasta o mais alto possível, sem que a região quadril descole do chão.

MEDIDA

O ginasta deverá executar o espacato frontal a parte inferior do quadril em relação ao solo. O ponto 0 (zero) é a base do plano alto, acima disto as medidas são negat

FLEXIBILIDADE DE OMBROS



FLEXIBILIDADE DE OMBROS

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá deitar numa tampa de plinto, braços e pernas flexionadas, executar a ponte. A ponta do plinto e as mãos devem estar na marca 0º.

MEDIDA

A medida é feita levando em consideração o ângulo em que o ombro se encontra em relação as marcas na cartolina.

FLEXIBILIDADE

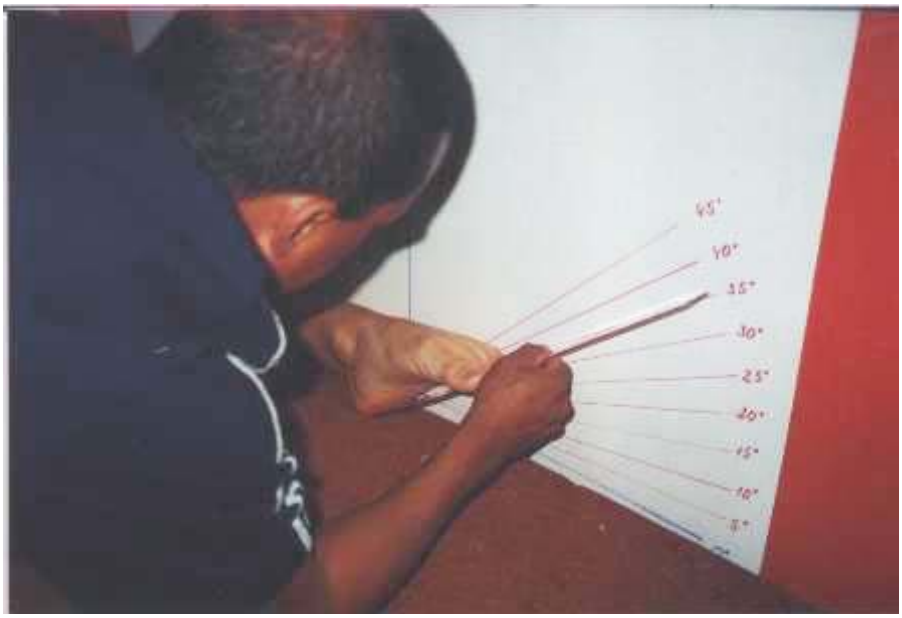
FLEXIBILIDADE DOS PÉS

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá sentar ao lado da cartolina e estender a ponta do pé, calcanhar no 0º(zero).

MEDIDA

Apoio de uma régua na sola dos pés, e comparar com a medida em ângulos na



FLEXIBILIDADE DOS PUNHOS

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá apoiar uma das mãos na marca de 0º(zero).

EXECUÇÃO

Flexionar o braço o máximo possível à frente sem tirar a mão do chão.

MEDIDA

A medida é feita através da observação do ângulo do punho em relação a cartolina.

FLEXIBILIDADE

FLEXIBILIDADE DOS TORNOZELOS

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá apoiar uma dos pés no solo, próximo da cartolina com o tornozelo na marca 0º(zero).

EXECUÇÃO

Flexionar a perna o máximo possível à frente sem tirar o calcanhar do chão.

MEDIDA

A medida é feita através da observação da perna em relação a cartolina.

DESLOCAMENTO DE OMBR

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá estar em pé segurando uma corda enrolada nas mãos

EXECUÇÃO

Deslocar os ombros para trás e para frente, sem alterar a posição do ginasta.

MEDIDA

A medida é feita através da observação da largura da corda entre as mãos

FLEXIBILIDADE

FLEXÃO VENTRAL

POSIÇÃO INICIAL

O ginasta deverá estar em pé, em cima de um plinto com os braços estendidos e acima da cabeça no prolongamento do corpo.

EXECUÇÃO

O ginasta deve flexionar o tronco à frente até tocar a parte mais baixa da lateral do plinto, tocar na régua com os dedos estendidos.

MEDIDA

A medida é feita levando em consideração a parte mais baixa em que o ginasta tocar na régua.