

FRENTE

1 / 8

Ginástica de solo

FRENTE

2 / 8

Ginástica de aparelhos

FRENTE

3 / 8

Ginástica rítmica

FRENTE

4 / 8

Salto em comprimento

VERSO

1

Exercícios ginásticos realizados diretamente no chão, sem equipamento (estrela, roda, ponte).

VERSO

2

Exercícios em equipamentos como barras, argolas, cavalo com alças.

VERSO

3

Ginástica que combina movimentos com equipamentos como bola, fita, aro.

VERSO

4

Prova de atletismo onde o atleta salta o mais longe possível a partir de uma rampa.

FRENTE

5 / 8

Salto em altura

FRENTE

6 / 8

Lançamento de dardo

FRENTE

7 / 8

Falsa partida

FRENTE

8 / 8

Revezamento

VERSO

5

Prova onde o atleta salta por cima de uma barra horizontal.

VERSO

6

Prova onde o atleta lança um dardo o mais longe possível.

VERSO

7

Quando um atleta sai antes do sinal de partida. Na segunda, é desqualificado.

VERSO

8

Prova em equipa onde cada atleta percorre uma parte e passa o testemunho.