

FRENTE

1 / 12

Como se chamam os dois participantes num exercício de Ginástica Acrobática?

FRENTE

2 / 12

Quais são as três famílias de elementos de solo?

FRENTE

3 / 12

Quais são os três critérios de avaliação de um esquema de ginástica?

FRENTE

4 / 12

O que dá continuidade e fluidez a um esquema?

VERSO

1

Portor (o que suporta) e **volante** (o que é suportado).

VERSO

2

Equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos.

VERSO

3

Correção técnica, expressão e combinação.

VERSO

4

As **ligações** entre elementos — o fim de um deve ser o início do seguinte, mantendo o ritmo.

FRENTE

5 / 12

Cita dois elementos de equilíbrio e dois de flexibilidade no solo.

FRENTE

6 / 12

O que se exige de quem dá ajuda na Ginástica Acrobática?

FRENTE

7 / 12

Quantas provas tem o decatlo e quantas o heptatlo?

FRENTE

8 / 12

Em que quatro famílias se dividem as provas do Atletismo?

VERSO

5

Equilíbrio: avião e pino. **Flexibilidade:** espacada e ponte.

VERSO

6

Acompanhar o colega com as mãos nas ancas ou pernas, corrigir o alinhamento e evitar a queda — a **segurança** depende do trabalho conjunto.

VERSO

7

O **decatlo** tem dez provas e o **heptatlo** sete.

VERSO

8

Corridas (velocidade, fundo, barreiras), **saltos**, **lançamentos** e **marcha**.

FRENTE

9 / 12

O que torna nula uma tentativa num salto em comprimento?

FRENTE

10 / 12

Quais são as regras essenciais da marcha atlética?

FRENTE

11 / 12

Quando é válida a marca de um lançamento?

FRENTE

12 / 12

Quais são as tarefas de um juiz de Atletismo numa prova combinada?

VERSO

9

Pisar além da **linha (tábua) de chamada** no impulso ou na aterrissagem.

VERSO

10

Contacto permanente com o solo e a **perna de apoio esticada** na passagem.

VERSO

11

Se o engenho cair **dentro do setor de queda**, na medida do ponto mais próximo à linha.

VERSO

12

Verificar as partidas, **cronometrar**, **medir**, validar as tentativas e registar os resultados.