

FRENTE · 1 / 12

1

Quais são os 3 tipos de provas de corrida no atletismo?

FRENTE · 2 / 12

2

Quais são os 3 saltos do atletismo?

FRENTE · 3 / 12

3

Quais são as fases do salto em comprimento?

FRENTE · 4 / 12

4

O que invalida um salto em comprimento?

VERSO

1

Velocidade (curta distância), média/longa distância, obstáculos.

VERSO

2

Comprimento, triplo e altura.

VERSO

3

Corrida de aproximação, impulso, voo e aterragem.

VERSO

4

Pisar na racha, não ultrapassar a racha, sair da palete.

FRENTE · 5 / 12

5

Quais são os lançamentos do atletismo?

FRENTE · 6 / 12

6

Quais são as 3 subáreas da ginástica?

FRENTE · 7 / 12

7

O que é a acrobacia na ginástica?

FRENTE · 8 / 12

8

Quais são os critérios de avaliação na ginástica?

VERSO

5

Bolas, disco, dardo e martelo.

VERSO

6

Solo, Aparelhos e Rítmica.

VERSO

7

Rolos, mortais, flexões, equilíbrios — elementos técnicos de solo.

VERSO

8

Correção técnica, expressividade, originalidade e dificuldade.

FRENTE · 9 / 12

9

O que é um esquema individual de ginástica?

FRENTE · 10 / 12

10

O que são esquemas de grupo na ginástica?

FRENTE · 11 / 12

11

Qual é a importância da expressividade na ginástica?

FRENTE · 12 / 12

12

O que é a partida em bloqueio no atletismo?

VERSO

9

Sequência de elementos técnicos com início, meio e fim.

VERSO

10

Vários ginastas executam em sincronia — exigem coordenação e comunicação.

VERSO

11

Transmitir emoções, ritmo, musicalidade — enriquece o desempenho.

VERSO

12

Mãos à frente, pés no bloco, impulso explosivo — começo da corrida.