

ACROBÁTICA ELEMENTAR



3 - **Conhece e efectua** com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar

4 - **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:



4.1. - **O base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.



4.2. - **O base sentado, com pernas afastadas e estendidas**, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4.3 - **O base com um joelho no chão** e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4.4 - **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. **Movimento contínuo**, harmonioso e controlado.

