

GINASTICA ACROBÁTICA AVANÇADO

Exigências a contemplar na composição:

- Música sem voz (até dois minutos e 30 segundos) e ritmo adequado à velocidade de execução.
- Utilizar diversas direções e sentidos.
- Intercalar elementos de equilíbrio com elementos dinâmicos.

Elementos técnicos a incluir:

- Afundos.
- Piruetas.
- Rolamentos.
- Passo-troca-passo.
- Saltos simples (exs.: tesoura, gatos, etc.).
- Posições de equilíbrio.
- Figuras de pares (as abordadas e outras).
- Outros elementos da ginástica de solo.



