

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



## Workshop 24: GAM, Paralelas Simétricas e Cavalo com Arções

### FORMAÇÃO ONLINE

FORMADOR: JOSÉ AUGUSTO DIAS  
DATAS: 28 DE MAIO A 31 DE JULHO 2020

### CONTEÚDOS

#### Cavalo C/Arções

- Círculos
  - » Arções
  - » 1 Arção
  - » Na ponta em posição longitudinal facial
  - » Na ponta em posição longitudinal dorsal
  - » Thomas
- Checa (Círculos nos arções 1/2 para círculos nos arções)
- Magyar (Transporte à frente 3/3 na posição longitudinal)
- Sivado (Transporte atrás 3/3 na posição longitudinal)
- Saída com passagem por apoio facial invertido (pino) c/ e s/cambiadas
- Faciais

#### Paralelas

- Balanços em apoio radial/tenar
- Cambiadas à frente
  - » Em pino
  - » De balanço para pino com 1/2
- Stutz à frente (Pino balanço à frente 1/2 para pino)



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- Diamidov (Pino balanço à frente com 1/1 sobre um braço para pino)  
» Variantes (Ex: Makuts)
- Healy
- Saídas à retaguarda vindo de apoio

