

ANEXO 1

1. Características técnicas do vídeo:

- O vídeo deve estar gravado em suporte DVD ou fita VHS padrão, multizona, e deve ser legível num leitor de DVD ou fita VHS padrão;
- O candidato deve encaminhar para avaliação apenas um DVD ou fita VHS padrão;
- A duração da gravação não pode ultrapassar 20 minutos.

2. Orientação de vestuário:

- O candidato deve usar traje de ginástica apropriado, para permitir-lhe a execução dos movimentos com facilidade e segurança;
- As roupas devem estar ajustadas ao corpo.

3. Apresentação:

- No início da gravação, o candidato deve posicionar-se a frente da câmara, braços ao longo do corpo, pernas esticadas, e identificar-se, anunciando claramente seu nome e sobrenome.

4. Conteúdo:

- Os exercícios que seguem são obrigatórios e devem ser executados de perfil à Câmara e na ordem mencionada;

A. Solo (2 pontos)

A.1. **Cambotinha para frente** (rolamento para frente): partindo da posição em pé, com os pés paralelos e os braços estendidos para cima da cabeça, flexionar ambas as pernas, projetando o corpo para frente e, simultaneamente, colocando ambas as mãos no solo, alinhadas aos ombros. Flexionar ambos os braços, estendendo ambas as pernas, transferindo o peso do corpo para as mãos. Ao encostar a nuca no chão, com a flexão de ambas as pernas, o peso do corpo deverá passar da nuca para as costas e então o corpo deverá estar grupado e os braços envolver as pernas. Por fim, os glúteos encostarão no chão, mantendo o corpo grupado até encostar os pés e retornar à posição de pé;

A.2. **Pantana** (estrela): posição inicial de pé, braços estendidos acima da cabeça, dando um passo à frente, flexionando a perna que levou à frente. À medida que o pé da frente apóia o solo, inclinar o troco lateralmente, girando o quadril para a posição lateral e coloca-se a primeira mão o mais longe possível do pé da base. Após o contato da primeira mão no chão, a perna de trás será lançada para cima, para que, posteriormente, a segunda mão apóie o solo. O peso deverá passar da primeira para a segunda mão, ao passo que as pernas deverão permanecer o mais afastadas possível durante o percurso, até que a primeira toque o solo o mais longe possível da segunda mão, aterrissando-a estendida. À medida que a segunda mão abandona o apoio do chão, realiza-se uma extensão do tronco, para que o corpo retorne a posição de pé com os braços estendidos acima da cabeça. Enquanto estiverem fora do chão, as pernas deverão ser mantidas ao máximo afastadas e estendidas. O corpo deve terminar o movimento de frente para onde foi iniciado.

A.3. **Piruetta**: posição inicial de pé com os ombros abduzidos (braços abertos e estendidos), flexionar as pernas para impulsionar a execução de um salto vertical simultâneo a um giro de 360 graus sobre o próprio eixo do corpo, terminando na posição inicial. Flexionar os cotovelos trazendo uma das mãos junto ao peito. A chegada deverá ser amortecida com flexão dos joelhos e os pés devem chegar ao solo com a meia-ponta e, por último, o calcanhar, seguido de flexão dos ombros com os braços estendidos à frente do corpo (Cravar o salto).

B. **Equilíbrio na trave** (1 ponto): deslocamento sobre uma trave com quatro metros de comprimento, através de um percurso retilíneo e limitado por dois pontos equidistantes. Caminhar sobre uma trave de forma coordenada, com ritmo e equilíbrio partindo de um ponto inicial até outro ponto

específico, onde deverá efetuar um giro completo sobre a trave e retornando de costas ao ponto de partida num tempo máximo de 1 minuto.

C. **Malabares** (1 ponto): posição de pé, com os pé na direção dos ombros, antebraços paralelos ao solo e segurando uma bolinha em cada mão. Realizar o movimento de lançamento cruzado em que a bolinha será lançada, sucessivamente, de uma mão para a outra, abaixo da linha dos olhos, fazendo com seu movimento um desenho imaginário do número “oito”.

D. **Esforço específico** (2 pontos)

D.1. **Barra fixa** (1 ponto)

Masculino: o candidato suspenso na barra, sem contato com o solo, segurando a barra em pronação, com as mãos afastadas na abertura do ombro (distância biacromial), deverá suspender o corpo até que o queixo ultrapasse a barra e, então, retornar a posição inicial. Repetir o movimento o maior número de vezes possível. O candidato deve sempre estender o cotovelo, não descansar entre as repetições e não realizar movimentos do quadril ou pernas;

Feminino: a candidata deverá segura a barra em pronação, com as mãos afastadas na mesma distância dos ombros. A candidata assume a posição de teste com o queixo acima da barra, membros superiores flexionados, pés acima do solo e joelhos estendidos. Assumida a posição de teste, a candidata não deve encostar o queixo na barra ou fazer movimentos com os quadris e pernas, permanecendo o maior tempo possível com o queixo acima da barra.

D.2. **Corda** (1 ponto)

Masculino: deslocamento na posição vertical, utilizando a força de tração das mãos sem o auxílio dos pés na fixação da posição do equilíbrio corporal. Elevar o corpo até o ponto mais alto possível de uma corda fixada numa estrutura suspensa a quatro metros do solo;

Feminino: Elevar e manter o corpo em suspensão, por um maior período de tempo, com os braços contraídos e o corpo estendido.

E. **Flexibilidade** (2 pontos)

E.1. **Espacato:** posição inicial de pé, sem rotação lateral do tronco e membros inferiores unidos e estendidos. Efetuar de forma gradativa, com ritmo e equilíbrio o movimento de abdução dos membros inferiores. Os joelhos devem estar estendidos e os pés permanecerem paralelos. Deverá ser alcançada a maior amplitude possível no movimento;

E.2. **Teste de flexão de tronco:** posição de pé sobre pernas estendidas e pés alinhados, com afastamento lateral referente à linha dos ombros. O candidato deve flexionar o tronco para a frente, de forma alongada, estendendo os músculos posteriores da região lombar, pernas e coxas;

E.3. **Envergada** (ponte): posição inicial de pé, com os braços estendidos acima da cabeça na largura dos ombros. Projetar o quadril para a frente, levar os braços e a cabeça para trás, em direção ao chão. Alcançar o limite máximo de uma hiperextensão lombar, com os braços estendidos e olhando para as mãos no chão. Durante a execução do exercício, os braços deverão ser mantidos estendidos.

F. **Apresentação artística** (2 pontos): o candidato deverá elaborar uma performance individual de leitura de um texto dramático, interpretação musical ou uma coreografia com duração de até 4 minutos.

- A atividade a seguir é opcional:

A. **Apresentação circense:** o candidato deverá apresentar um número circense de sua escolha