

**BOLSA FUNARTE
PARA FORMAÇÃO
EM ARTES CIRCENSES
2011**

ANEXO 1

1. Características técnicas do vídeo:

- O vídeo deve estar gravado em suporte DVD multizona, e deve ser legível num leitor de DVD;
- O candidato deve encaminhar para avaliação apenas um DVD;
- Cada exercício físico ou circense deverá ser gravado sem edições durante sua execução.

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 estendidas, e identificar-se, anunciando claramente seu nome e sobrenome.

4. Conteúdo:

- Os exercícios que seguem são obrigatórios e devem ser executados na ordem mencionada, seguindo a orientação para posicionamento em relação à câmara, devendo ser realizados de perfil, de frente ou em plano aberto, de acordo com a orientação em cada exercício;

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, (executado de perfil);

A.2. Cambotinha para trás (rolamento para trás): posicionando-se de costas em posição em pé, braços estendidos acima da cabeça. Flexionar ambas as pernas, projetando o corpo para trás, baixando ambas as mãos em direção ao quadril. Quando as mãos encostarem o solo com o corpo grupado, executar o rolamento encostando os glúteos, costas e, posteriormente, nuca no chão, mantendo o corpo grupado, até que retorne à posição inicial. Os joelhos não deverão tocar o chão e deverão permanecer juntos. Enquanto os pés não encostarem o chão, deverá ser feita a ponta de pé. No momento em que as mãos encostarem o chão, os braços deverão estar estendidos, (executado de perfil);

A.3. 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, (executado de perfil);

A.4. Pirueta: 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, buscando cravar o salto, (executado de frente);

B. Equilíbrio na trave (1 ponto): deslocamento sobre uma trave com quatro metros de comprimento, 6 centímetros de largura, e, 50 centímetros de altura em relação ao solo, 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, e retornando de costas ao ponto de partida num tempo máximo de 1 minuto, (executado de perfil);

C. Malabares com três bolinhas (1 ponto): em pé, os pés na direção dos ombros, antebraços paralelos ao solo e segurando duas bolinhas em uma mão e uma bolinha na outra. Realizar o movimento de lançamento cruzado em que as bolinhas serão lançadas, sucessivamente, de uma mão para outra, abaixo da linha dos olhos, fazendo com seu movimento um desenho imaginário do número “oito”, (executado de frente);

D. Esforço específico (2 pontos)

D.1. Barra fixa (0,5 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, (executado de frente, com visualização do corpo inteiro);

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, (executado de frente, com visualização do corpo inteiro);

Tabela de pontuação:

Masculino		Feminino	
Quantidade	Pontuação	Tempo (segundos)	Pontuação
0 – 5	0	0 - 5	0
6	0,05	6 - 8	0,05
7	0,10	9 - 11	0,10
8	0,15	12 - 15	0,15
9	0,20	16 - 19	0,20
10	0,25	20- 24	0,25
11	0,30	25 - 29	0,30
12	0,35	30 - 34	0,35
13	0,40	34 - 38	0,40
14	0,45	39 - 44	0,45
15	0,50	45	0,50

D.2. Corda (0,5 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, (executado em plano aberto);

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

Tabela de pontuação:

Masculino		Feminino	
Quantidade (metros)	Pontuação	Tempo (segundos)	Pontuação
0	0	0 - 5	0
		6 - 8	0,05
1	0,12	9 - 11	0,10
		12 - 15	0,15
2	0,25	16 - 19	0,20
		20 - 24	0,25
3	0,37	25 - 29	0,30
		30 - 34	0,35
4	0,5	34 - 38	0,40
		39 - 44	0,45
		45	0,50

D.3. **Flexão de abdominal** (1 ponto): o (a) candidato (a) deverá deitar-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados (ângulo menor que 90°), pés apoiados no solo e calcanhares a não mais de 30 cm das nádegas; mãos na nuca com os dedos entrecruzados e com os cotovelos apoiados no solo. Os pés serão seguros pelo examinador. Ao sinal do examinador o candidato (a) deverá contrair a musculatura abdominal e levar a cabeça e os cotovelos para frente, flexionando o tronco até tocar os joelhos com os cotovelos. O teste durará 60 segundos e só serão computados os movimentos completos realizados, (executado de perfil).

Tabela de pontuação:

Masculino		Feminino	
Quantidade	Pontuação	Quantidade	Pontuação
0 - 29	0	0 - 19	0
30 - 36	0,2	20 - 26	0,2
37 - 44	0,4	27 - 34	0,4
45 - 52	0,6	35 - 42	0,6
53 - 59	0,8	43 - 49	0,8
60	1,0	50	1,0

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, (executado de frente);

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, (executado de perfil);

E.3. **Envergada** (ponte): posição inicial de pé, com os braços estendidos acima da cabeça na largura dos ombros. Projetar o quadril para 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, (executado de perfil);

- F. **Apresentação artística** (2 pontos): o candidato deverá elaborar uma performance individual de leitura de texto dramático, coreografia ou número circense com duração de até 5 minutos, (executado em plano aberto).