

**Componente teórica – 45 minutos**

Competências específicas	Conhecer a correta execução técnica dos elementos gímnicos lecionados nas aulas: os 4 rolamentos, elementos de equilíbrio e de flexibilidade, apoios faciais invertidos de 2 e 3 apoios e os saltos no mini-trampolim.
Estrutura	8 questões
Tipo de Questão	4 questões de verdadeiro e falso 4 questões de desenvolvimento
Cotações	1ª questão – 10 valores; 2ª questão – 10 valores; 3ª questão – 10 valores; 4ª questão – 10 valores; 5ª questão – 15 valores; 6ª questão – 15 valores; 7ª questão – 15 valores; 8ª questão – 15 valores.

**Componente prática – 45 minutos**

Competências específicas	Executar de forma correcta os elementos lecionados nas aulas: os 4 rolamentos, elementos de equilíbrio e de flexibilidade, apoios faciais invertidos de 2 e 3 apoios e os saltos no mini-trampolim.
Estrutura	13 execuções práticas realizadas de forma independente.
Tipo de Questão	2 tentativas de execução para cada elemento gímnico.
Cotações	Elemento 1 – 10 valores; Elemento 2 – 10 valores; Elemento 3 – 10 valores; Elemento 4 – 10 valores; Elemento 5 – 5 valores; Elemento 6 – 5 valores; Elemento 7 – 10 valores; Elemento 8 – 10 valores; Elemento 9 – 6 valores; Elemento 10 – 6 valores; Elemento 11 – 6 valores; Elemento 12 – 6 valores; Elemento 13 – 6 valores.