

Modalidade / Área		Nível 3	Nível 4	Nível 5
Ginástica no solo	7º ano	Sequência de 4 elementos	Sequência de 6 elementos	Sequência de 8 elementos
	8º ano	Sequência de 6 elementos	Sequência de 8 elementos (pino de braços e roda)	Sequência de 10 elementos (rodada e cambalhota com subida para pino)
	9º ano	Sequência de 8 elementos (pino de braços e roda)	Sequência de 10 elementos (rodada e cambalhota com subida para pino)	Sequência de 12 elementos (roda a uma mão, salto de mãos e flic à rectaguarda)
Ginástica de aparelhos	7º ano	Salto em extensão	Salto engrupado	Salto encarpado com pernas afastadas
			Salto entre-mãos (T)	Salto de eixo (T)
		Entrada	Andar + meia volta	avião
		Balanços	Saída pela frente	Saída atrás
	8º ano	Salto engrupado	Salto encarpado com pernas afastadas	Salto mortal com ajuda
		Salto entre-mãos (T)	Salto de eixo (T)	Salto de eixo (L)
		Entrada + andar + meia volta	avião	Enrolamento
		Saída pela frente	Saída atrás	Pino
	9º ano	Salto encarpado com pernas afastadas	Salto mortal com ajuda	Salto mortal
		Salto de eixo (T)	Salto de eixo (L)	Salto entre-mão (L)
		Entrada + andar + meia volta + avião	Enrolamento	Saída em rodada
		Saída atrás	Pino	Troca perna ou subida de báscula
Ginástica acrobática	7º ano	4 elementos	5 elementos	6 elementos
	8º ano	5 elementos	6 elementos	7 elementos
	9º ano	6 elementos	7 elementos	8 elementos
Voleibol	7º ano	20 passes sobre a rede	Serviço por baixo manchete	Serviço por cima
	8º ano	Serviço por baixo manchete	Serviço por cima	Remate (situao de exercício)
	9º ano	Serviço por cima e manchete (situao de jogo)	Remate (situao de exercício)	Remate após passe (situao de jogo)
Andebol	7º ano	Passe/recepo	Remate	Defesa individual
	8º ano	Passe/recepo e remate	Remate em apoio e em salto com 2 apoios	Defesa 3x3 e passe e entra
	9º ano	Remate com 3 apoios	Remate após finta para desenquadrar o adversário	Defesa  zona, controlo de adversário e bloco
Modalidade / rea		Nível 3	Nível 4	Nível 5
10	7º ano	Partida baixa	Partida baixa Lançamento do peso	Salto em comprimento Partida baixa

Atletismo	8º ano	Partida baixa Lançamento do peso	Salto em comprimento Partida baixa	Salto em altura Lançamento do dardo
	9º ano	Salto em comprimento Partida baixa	Salto em altura Lançamento do dardo	Triplo salto Barreiras
Basquetebol	7º ano	Lançamento na passada (lf) após drible	Lançamento na passada (2lados) após passe	Drible com mudança de direcção Drible, paragem 1t e lançamento
	8º ano	Lançamento na passada (2lados) após passe	Drible com mudança de direcção Drible, paragem 1t e lançamento	Defesa individual Desmarcação
	9º ano	Drible com mudança de direcção Drible, paragem 1t e lançamento	Defesa individual Desmarcação	Ocupação dos corredores Passe e corte
Futebol	7º ano	Remate com dois pés	Percurso	1º princípio do ataque 1º princípio da defesa
	8º ano	Percurso	1º princípio do ataque 1º princípio da defesa	1º e 2º princípio do ataque 1º e 2º princípio da defesa
	9º ano	1º princípio do ataque 1º princípio da defesa	1º e 2º princípio do ataque 1º e 2º princípio da defesa	1º a 3º princípio do ataque 1º e 3º princípio da defesa
Badminton	7º ano			
	8º ano			
	9º ano			
Patinagem	7º ano	Sequência de 4 elementos	Sequência de 6 elementos	Sequência de 8 elementos
	8º ano	Sequência de 6 elementos	Sequência de 8 elementos	Sequência de 10 elementos
	9º ano	Sequência de 8 elementos	Sequência de 10 elementos	Sequência de 12 elementos
Corrida de orientação	7º ano		Pontos Cardeais	Azimuthes
	8º ano	Pontos Cardeais	Azimuthes	Determinar um rumo
	9º ano	Azimuthes	Determinar um rumo	Fazer um percurso
Escalada	7º ano	Metade da 1ª via	1ª via	2ª via
	8º ano	1ª via	2ª via	3ª via
	9º ano	1ª via	2ª via	3ª via
Natação	7º ano	Nadar 25m	Nadar 25m crawl	Nadar 50m crawl
	8º ano	Nadar 25m crawl	Nadar 50m crawl	Nadar 2x25m crawl + costas
	9º ano	Nadar 50m crawl	Nadar 2x25m crawl + costas	Nadar 3x25m crawl + costas+bruços