

Modalidade / Área		10, 11, 12 e 13 Valores	14, 15, 16 e 17 Valores	18, 19 e 20 Valores
Ginástica no solo	10º ano	Sequência de 8 elementos (pino de braços e roda)	Sequência de 8 elementos (os de Nivel 3 + rodada e cambalhota com subida para pino)	Sequência de 8 elementos (os de Nivel 3/4 + roda a uma mão, salto de mãos ou flic à rectaguarda)
	11º Ano	Sequência de 8 elementos (pino de braços, rodada e cambalhota com subida para pino)	Sequência de 8 elementos (os de Nivel 3 + roda a uma mão, salto de mãos ou flic à rectaguarda c/ ajuda)	Sequência de 8 elementos (os de Nivel 3/4 + roda a uma mão, salto de mãos e flic à rectaguarda)
	12º Ano	Sequência de 8 elementos (pino de braços, rodada)	Sequência de 10 elementos (roda a uma mão, salto de mãos ou flic à rectaguarda)	Sequência de 10 elementos (roda a uma mão, salto de mãos e flic à rectaguarda)
Ginástica de aparelhos	10º ano	MINIT-1 Salto	MINIT.- 2 Saltos	MINIT- 3 Saltos
		Fem- CAVALO(T)- salto entre mãos Masc- CAVALO(L)-salto ao eixo	CAVALO(T)- Salto de eixo CAVALO(T)- Salto de roda	CAVALO (T)-Salto roda CAVALO(T)-salto queda facial
		TRAVE - Entrada + andar + meia volta + saltitar+ avião+saída c/1/2 pirueta	TRAVE - Nivel 3 + Enrolamento à frente	TRAVE - Nivel 3/4 +Saída em rodada
		PARAL SIM- Entrada+ balanços+ posição força +Saída frente	PARAL SIM- Nivel 3 + Pino ombros/ enrolamento	PARAL SIM- Nivel 3/4 + subida de báscula + saída atrás
	11º ano	MINIT - 2 Salto	MINIT - 3 saltos	MINIT- 4 Salto
		Fem CAVALO(T) - Salto de eixo Masc CAVALO(L) - s. entre mãos	CAVALO(T) -Salto Roda	CAVALO(T)- Salto Queda Facial
		TRAVE - Entrada + andar + meia volta +saltitar+ avião+saída em extensão com 1pirueta	TRAVE- nivel 3 + enrol.+saída rodada	TRAVE - Nivel 3/4 + saída queda facial
		PARAL SIM- entrada+ Balanços+enrolamento +posição força+saída	PARAL SIM- Nivel 3 + Subida de báscula+ +pino/ombros+saída por trás	PARAL SIM - Nivel 3/4 + tesoura de perna com 1/2 volta
	12º ano	MINIT- 3 Salto	MINIT.- 4 Salto	MINIT.-5 Salto
		CAVALO(T) -Salto Roda	CAVALO(T)- Salto Queda Facial	CAVALO(L)- Salto Queda Facial CAVALO(L)- Roda
		TRAVE - Entrada + andar + meia volta +salto gato+ avião+saída em roda	TRAVE- nivel 3 + enrol.+saída queda facial	TRAVE - sequência livre com fluidez equilíbrio e boa expressão
		PARAL SIM- subida báscula+ Balanços+enrolamento +posição força+saída	PARAL SIM- Nivel 3 + balanços braquiais+ tesoura de pernas com 1/2volta+saída por trás	PARAL SIM - Nivel 3/4 + apoio braquel com subida em contratempo
Ginástica acrobática	10º ano			
	11º ano			
	12º ano			
Voleibol	10º ano			
	11º ano			
	12º ano			
Andebol	10º ano			
	11º ano			
	12º ano			
Modalidade / Área		10, 11, 12 e 13 Valores	14, 15, 16 e 17 Valores	18, 19 e 20 Valores

	10º ano			
	11º ano			
	12º ano			

Atletismo (saltos e lançamentos)	10º ano	Salto Comp.- executa o salto altura- não eleva a bacia parado parado	Salto Lanç dardo- Lanç Disco-	Salto Comp- Téc na passada /F.+3.50/M.+4.20 Salt Alt- téc. correcta / F- + 1.15/ M -+1.20 Lanç dardo- com balanço/ F.+15m / M.+20m Lanç Disco- com balanço F.+13m /M.+18m	Salto Comp- Téc na passada /F.+3.90/M.+4.50 Salt Alt- téc. correcta / F- + 1.30/ M -+1.50 Lanç dardo- com balanço/ F.+18m / M.+23m Lanç Disco- com balanço F.+16m /M.+20m
	11º ano	Salto Comp- Técnica extensão téc. correcta com balanço balanço	Salt Alt- Lanç dardo- Lanç Disco-com	Salto Comp- Téc na passada /F.+3.90/M.+4.50 Salt Alt- téc. correcta / F- + 1.30/ M -+1.50 Lanç dardo- com balanço/ F.+18m / M.+23m Lanç Disco- com balanço F.+16m /M.+20m	Salto Comp- Téc na passada /F.+3.90/M.+4.50 Salt Alt- téc. correcta / F- + 1.30/ M -+1.50 Lanç dardo- com balanço/ F.+18m / M.+23m Lanç Disco- com balanço F.+16m /M.+20m
	12º ano	Triplo salto- téc correcta Lanç martelo		Triplo salto- téc correcta / F.+6m /M.+8m Lanç martelo	Triplo salto- téc correcta /F.+7.30m /M.+9.30m Lanç martelo

Futebol	10º ano			
	11º ano			
	12º ano			

Badminton	10º ano	JOGO 1X1 - serviço -mantém volante utilizando o clear e lob	JOGO 1X1 - Utiliza o remate e amortie	JOGO 1X1 - realiza com velocidade execução
	11º ano	JOGO 2X2 - serviço -mantém volante utilizando o clear e lob	JOGO 2x2 - Utiliza o remate /amortie e drive	JOGO 2x2 - realiza com velocidade execução
	12º ano	JOGO 2x2 - serviço -mantém volante utilizando o clear e lob	JOGO 2x2 - Utiliza o remate /amortie e drive	JOGO 2x2 - realiza com velocidade execução

Dança	10º ano	Merengue e rumba quadrada (indiv)	Salsa(indiv) e Valsa Lenta	Salsa / Merengue e Rumba aos pares
	11º ano	Rumba/ Salsa e Valsa Lenta	Salsa / Merengue e Rumba aos pares	Coreografia Livre(Rock)
	12º ano	Salsa / Merengue e Rumba aos pares	Coreografia Livre (Rock)	Coreografia Livre

Corrida de orientação	10º ano	Azimuthes	Determinar um rumo	Fazer um percurso
	11º ano			
	12º ano			

Escalada	10º ano	1ª via	2ª via	3ª via
	11º ano	2ª via	3ª via	Espaço natural
	12º ano	2ª via	3ª via	Espaço natural

Natação	10º ano	Nadar 25m crawl	Nadar 2x25m crawl com viragem	Nadar 3x25m costas+bruços+crawl com viragens
	11º ano	Nadar 2x25m costas+crawl com viragem	Nadar 3x25m costas+bruços +crawl com viragens	Nadar 4x25m costas+bruços+crawl +crawl com viragens
	12º ano	Nadar 2x25m costas+crawl com viragem	Nadar 4x25m costas+bruços+crawl +crawl com viragens	Nadar 4x25m crawl + costas+bruços+MARIPOSA

--