

ANEXO III – QUADRO DE TESTE

NOME DO CURSO	TURNO	DATA DO TESTE	HORÁRIO DO TESTE	SALA	PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DO TESTE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
Acrobacias Aéreas IV A) Lira acrobática IV B) Trapézio simples IV C) Tecido acrobático IV	Matutino	07/08/2025	A) 8:30h B) 9:30h C) 10:30h	Lona do circo	A) Teste de aptidão física: Polichinelo (1 min.), Grupado na lira (10x), Carpado na lira (10x), Esquadro na lira (10x), Abrir e fechar duas curvas (10x), Permanência em uma curva (10 seg. esq. e dir.), Reloginho (5x esq. e dir.); Teste específico: Secretária com deslocamento para pé em flex, Giros acavalados, Giro peito de pombo para trás ou a frente, Dinâmicos: Balanço à frente na barra de Baixo B) Teste de aptidão física: flexibilidade e força; Teste específico: Entradas no aparelho: curva com cambalhota atrás (uma perna), curva simples e subida simples; Dinâmicos: Balanço na barra e balanço na curva; Figuras estáticas: Abaixo do Trapézio - uma curva com pé de espingarda, tesoura, cometa e pranchas laterais, equilíbrio de rim e de quadril, equilíbrio sentado; Acima do trapézio - mortalzinho de costas pé na barra, vela e	A) Teste de aptidão física: Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório do teste de Aptidão + Somatório do Teste Específico ÷ Dividido por dois (média aritmética) B) Teste de aptidão física: Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório do Teste de Aptidão + Somatório do Teste Específico ÷ Dividido por dois (média aritmética) C) Aquecimento Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5

					sereia segurando na corda. C) - Aquecimento: 10x trações ombro + 10" sustentando com escápulas encaixadas; 10 elevações grupado/carpado/afastado (com sustentação de 10" no final de cada um); 10 tesourinhas. Teste específico: Subida Simples; Subida Russa; Subida com duas curvas/curva dupla; Chave de cintura - cadeirinha, prancha e cambret; Chave de cintura - grega.	Execução Total = 10 Total = Somatório do Aquecimento + Somatório do Teste Específico ÷ Dividido por dois (média aritmética) * Pontuação Extra: Ponto extra para discentes concluintes do curso de Acrobacias Aereas III.
Malabares e Equilíbrios II A) Passes de objetos II B) Escada livre II C) Monociclo II	Noturno	07/08/2025	A)19h B)20h C)21h	Lona do circo	A) Teste de aptidão física; Teste específico: Ter controle do jogo com 2 objetos. B) Entrevista; Teste específico: Andar na corda C) Entrevista; Teste específico: Subir na escada D) Entrevista; Teste específico: equilíbrio no monociclo.	A) Teste de aptidão física: Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Teste Específico Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório do Teste de Aptidão + Somatório do Teste Específico ÷ Dividido por dois (média aritmética) B) Apresentar disponibilidade na entrevista e pontuação de 1 ponto por segundo de equilíbrio na escada. C) Apresentar disponibilidade na entrevista e pontuação de 1 ponto por segundo de equilíbrio no monociclo. * Pontuação Extra: Ponto extra para discentes concluintes do curso de Malabares e Equilíbrios I.
Acrobacias de Solo IV	Vespertino	08/08/2025	A)14h	Lona do circo	A) Teste de aptidão física: flexibilidade e força; Teste específico: parada de mãos 30" em equilíbrio, 50 repetições de elevação membro inferiores em apoio na paralela (pernas estendida), 50 repetições de subida na força	A) Realizou incompleto: 0,0 até 4,9. Realizou metade: 5,0 Realizou mais da metade: 5,1 até 9,9 Realizou Totalmente: 10,00 Total: média aritmética das notas (soma das três notas e divisão por três). Aprovação acima de 6,0. B) 1.Execução Fluidez e controle durante o movimento. - Técnica: Alinhamento do corpo e uso adequado das mãos e pés. -

				com auxílio do plinto, subida a parada de mãos na banquilha B) 1. Rolamento. 2. Salto Leão - 3. Parada Rolamento 4. Estrela 5. Rondada 6. Reversão C) e D) Espacate Frontal - realizar abertura no sentido ântero-posterior. Espacate lateral - realizar abertura no sentido latero-lateral. Flexão tronco - em posição sentada e coluna totalmente reta flexionar o tronco em direção as pernas de forma a os aproximar na maior amplitude possível. Ponte acrobática - a partir do chão elevar-se para a posição da ponte esticando totalmente os braços, alinhando o punho e o ombro, e esticando os joelhos.	Aterrissagem: Estabilidade ao finalizar o rolamento 2. Altura: A altura alcançada durante o salto. - Forma: Extensão das pernas e postura do corpo no ar. -Aterrissagem: Controle e equilíbrio ao aterrissar. 3. Transição : Suavidade na transição da parada para o rolamento. - Controle: Manutenção do equilíbrio durante a parada. - Execução: Precisão no rolamento após a parada. 4. - Abertura: Amplitude do movimento das pernas e braços. - Controle: Estabilidade e alinhamento do corpo. - Aterrissagem: Suavidade e equilíbrio ao finalizar. 5. - Impulso: Força e técnica no impulso inicial. - Forma: Alinhamento do corpo e extensão das pernas. - Aterrissagem: Estabilidade e preparação para o próximo movimento. 6. - Execução: Precisão e controle durante o movimento. - Técnica: Uso adequado das mãos e pés. - Aterrissagem: Estabilidade ao finalizar C) e D) Teste Específico - Pontuação relativa a cada um dos elementos do teste. Não execução = 0 Execução parcial = 5 Execução Total = 10 Total = Somatório dos Quatro elementos ÷ Dividido por quatro (média aritmética) * Pontuação Extra: Ponto extra para discentes concluintes do curso de Acrobacias de Solo III.
--	--	--	--	--	---