

bac bo cassino

Salto ornamental é um esporte que consiste em saltar de uma plataforma elevada em direção ao alto, realizando movimentos estéticos durante a queda. É um esporte de grande técnica, plasticidade e flexibilidade. A plataforma fixa pode ter até 10 metros de altura, em relação ao nível da piscina, que deve ter no mínimo quatro metros de profundidade. O saltador é avaliado nos seguintes aspectos: criatividade, destreza, rigor na execução do salto previsto, simetria, cadência dos movimentos, entrada na água. O trampolim, uma espécie de plataforma flexível no sentido vertical, requer do saltador uma maior destreza. Os saltadores ornamentais costumam treinar suas acrobacias no trampolim acrobático. O julgamento de um salto é bastante complexo. Em virtude disso várias pessoas são convidadas para participar da avaliação. A classificação de um salto considera todas as suas etapas: aproximação, partida, elevação, execução, entrada. Existem pelos menos 82 tipos de salto. Há algumas posições básicas: grupada (corpo dobrado nos joelhos e quadris, joelhos juntos voltados para o lado); Tj T* BT /F (corpo dobrado na cintura e pernas retas); esticada (corpo reto); e livre (combinação de posições) Tj T* BT /F1 2 Tf 50 224 Td (de posição para a frente, com o corpo voltado para a água; para trás, com as costas voltadas para a água e um giro para fora do trampolim ou da plataforma). As provas de saltos ornamentais realizadas nas Olimpíadas são: plataforma de dez metros, trampolim de três metros e saltos sincronizados. O esporte também é disputado nos Jogos Pan-Americanos.

Autor: darrenmartinezphotography.com

Assunto: bac bo cassino

Palavras-chave: bac bo cassino