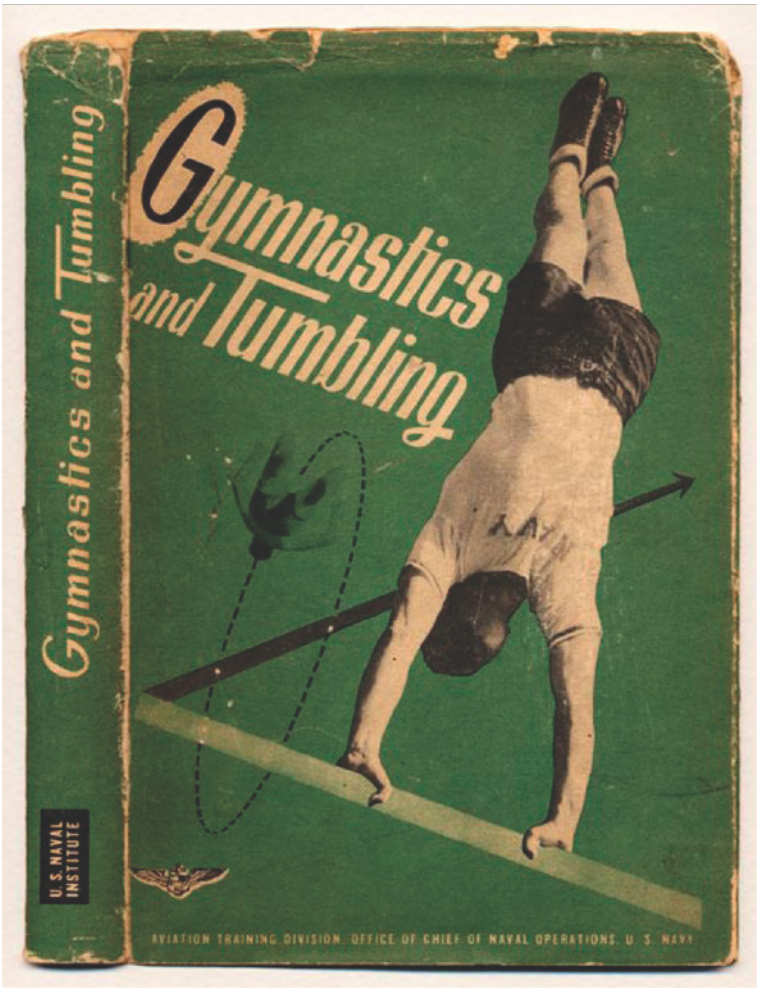
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Ginástica e Acrobacias

Greg Glassman



Ginástica e Acrobacia
Emitido pela Divisão de Treinamento de Aviação, Escritório do Chefe de Operações Navais, Marinha dos EUA. Copyright 1944 pelo Instituto Naval dos Estados Unidos

Este mês, revisamos um livro pequeno, mas denso, fora de circulação, intitulado Ginástica e Acrobacia. Publicado pela primeira vez pela Marinha dos EUA em 1944, Ginástica e Acrobacia é hoje uma referência obscura em risco de extinção. Acreditamos que é um recurso indispensável para os praticantes de CrossFit e pretendemos mantê-lo vivo.

Pouco depois da entrada dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial, a Marinha dos EUA implementou um programa de treinamento físico para futuros pilotos baseado em treinamento e prática de vários esportes: "Treinadores bem-sucedidos foram comissionados para que a Marinha pudesse ter a melhor instrução disponível." Os sucessos, métodos e refinamentos desses treinadores transformados em oficiais culminaram na emissão dos Manuais de Treinamento Físico da Aviação Naval pela Marinha dos EUA em 1944.

Os manuais foram preparados por e para os recém-comissionados oficiais a partir de suas experiências em ensinar milhares de cadetes de aviação. Seus títulos incluem: Combate Corpo a Corpo; Boxe; Luta Livre; Futebol Americano; Ginástica e Acrobacia; Futebol; Basquete; Natação; Exercícios em Massa, Jogos, Testes; O Programa de Esportes; Engenharia de Trabalho; e Pista Militar.

Embora nosso foco este mês seja particularmente no manual de Ginástica e Acrobacia, muito de seu valor pode residir no fato de que o físico dos Aviadores Navais dos EUA

® CrossFit é uma marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

o programa de treinamento como um todo foi inspirado por guerras; modelado a partir de práticas esportivas bem-sucedidas, não pela ciência; projetado e implementado por treinadores, não por professores; considera o esporte no sentido de desenvolvimento físico e mental dentro do treinamento militar e não apenas para fins de esporte ou recreação; e, finalmente, foi ensinado com sucesso a jovens de capacidade física comum.

A contribuição única e essencial da ginástica para o condicionamento físico, e por extensão para as lutas de guerra, é articulada brilhantemente em Ginástica e Acrobacias (G&T). No final do capítulo intitulado "Breve História da Ginástica", encontramos a poderosa afirmação de que "a ginástica e as acrobacias contribuem em grande medida para as demandas de uma democracia em guerra."

O autor britânico D.W. Brogan comentou sobre a entrada dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial: "Para os americanos, a guerra é quase sempre um incômodo, e a habilidade militar é um luxo como o Mahjong. Mas quando a questão é trazida para eles, a guerra se torna tão importante, pelo período necessário, quanto negócios ou esportes. E é mais difícil decidir qual é mais ameaçador para o Eixo – uma decisão americana de que isso é esporte ou que é negócio." Optar pelo esporte em vez da ciência para formar defensores foi uma escolha sábia em um momento crítico. É também típico do CrossFit permitir que práticas bem-sucedidas prevaleçam sobre abordagens mais acadêmicas.

A conexão entre os valores e os benefícios físicos desenvolvidos através do treinamento esportivo e as demandas da guerra são demonstrados de forma contundente ao longo de G&T. O benefício duplo de desenvolvimento mental e físico através do condicionamento físico e esportes também é bem observado:

- "É nosso dever treinar os cadetes para serem superiores ao inimigo, mental e fisicamente. Esportes rigorosos, difíceis e competitivos oferecem um excelente meio para cumprir essa missão. Os registros provaram que a melhora mental dos cadetes anda de mãos dadas com melhor condição física" (v).
- "Basedow…considerava as atividades físicas como um meio para uma educação completa que abrange tanto o corpo quanto a mente" (4).
- "Pestalozzi…acreditava que exercícios metódicos treinavam o aluno intelectual, moral e esteticamente" (5).
- "Jahn, o pai da ginástica alemã… queria criar "pensamento social, independente e amante da liberdade… fortalecendo os grupos musculares degenerados

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

Para descrições completas e diagramas, consulte as páginas: 322-334 do livro.

No Chão

1. Equilíbrio sobre os dedos dos pés – recorde: 49 seg.
2. Equilíbrio no antebraço – recorde: 1 min. 47 seg.
3. Equilíbrio nas mãos – recorde: 1 min. 50 seg.
4. Caminhada com as mãos (no chão) – recorde: 186 pés.
5. Caminhada com as mãos (paralelas baixas) - recorde: 6 idas
6. Curvatura para trás de joelhos – recorde: 64
7. Levantamento de pernas e abdominais – recorde: 500/500
8. Apoio lateral esquerdo – recorde: 130
9. Apoio lateral direito – recorde: 130
10. Flexão de extensão – recorde: 4 min. 15 seg., número de vezes – 25
11. a. Flexão de extensão com um braço – recorde: 2 min.
12. Flexões nas mãos – recorde: 325
13. Flexões nos dedos – recorde: 84
14. Flexões batendo no peito – recorde: 75
15. Flexão com bola medicinal de 9 lb – recorde: 305
16. Flexões com um braço – recorde: 84
17. Meio lever – recorde: 80 seg.
18. Abdominais (pés não ancorados) – recorde: 2326
19. a. Abdominais – arqueando as costas – recorde: 75
20. Pular para frente e para trás sobre a perna – recorde: 21
21. Agachamento (perna direita à frente) – recorde: 47
22. Agachamento (perna esquerda à frente) – recorde: 41
23. a. Pular sobre o bastão – recorde: 30
24. Ponte do lutador – recorde: 33
25. Teste de agilidade de salto de oito pés – recorde: 2,5 seg.

® CrossFit é uma marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

o corpo, libertando assim o homem das amarras de um ambiente que o tornava fraco, permitindo que seus músculos, e consequentemente seu vigor mental, decaíssem" (5).

- "É interessante notar que, ao longo da história, a ascensão e queda das nações parecem coincidir com a ascensão e queda da resistência física de seus povos" (7).
- "O profissionalismo atlético para poucos e a falta de participação intensa entre muitos resultaram em um declínio na resistência física nacional e, consequentemente, no poder da Grécia" (7). de 9

Inspirados pelas demandas de um mundo em guerra, esses autores conscientes da história criticam o nível então atual (1944) de instrução de ginástica nos EUA e culpam a diminuição do uso de aparelhos de ginástica nas escolas públicas e faculdades americanas pela tendência a "atividades recreativas leves para a maioria, enquanto a competição intensa era incentivada para uma pequena minoria." Ironicamente, essa reclamação ocorreu em uma época em que havia 100.000 membros americanos em uma única organização de ginástica; hoje pode haver menos de 1.000 ginastas americanos do sexo masculino com mais de dez anos.

A Marinha utilizava a ginástica pelos efeitos de treinamento da disciplina, não para formar ginastas competitivos. Isso, nas palavras do Capitão F.T. Ward, Diretor de Treinamento de Aviação em 1943, "é a razão pela qual os livros são diferentes de outras publicações esportivas." Essa distinção orienta a abordagem prática do programa e explica por que os autores de G&T podem ter afirmado o valor da ginástica para o desenvolvimento físico e a preparação física geral melhor do que a maioria dos autores modernos.

Na introdução de G&T, os autores explicam que "Ginástica e Acrobacias estão incluídas no Programa de Treinamento Físico da Aviação Naval devido à força e habilidades que são desenvolvidas através da participação neste esporte. Isso inclui melhoria da força da parte superior do corpo e treinamento em decisão e ação rápidas e corretas. Como não há outra atividade para desenvolver completamente a força da parte superior do corpo, agilidade e equilíbrio, esse esporte ocupa um lugar de destaque no Programa de Treinamento da Aviação Naval."

O breve e poderoso capítulo intitulado "Valores da Ginástica e Acrobacias" fornece uma lista de benefícios adicionais derivados do treinamento de ginástica:

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

continuação

- Alavanca de cotovelo no chão – recorde: 3 min. 46 seg.
- Equilíbrio no antebraço caminhando por distância – recorde: 43 pés 9 pol.
- Caminhada de mãos cinquenta pés por tempo – recorde: 8,3 seg.
- Caminhada de mãos com bola medicinal de 9 lb – recorde: 132 pés
- Equilíbrio de cabeça para equilíbrio de mãos – recorde: 8
- Equilíbrio de cabeça, elevações de perna reta – recorde: 45
- Flexões, posição de caranguejo – recorde: 91
- Equilíbrio em agachamento tocando os joelhos – recorde: 45
- Saltos agachados – recorde: 156
- Giro do lutador na bola medicinal – recorde: 33
- Torção de pulso – recorde: 9 1/2
- Rolamento de mergulho – recorde: 14 pés 4 pol.
- Número de abdominais em 5 min.; pés não ancorados – recorde: 132
- Número de abdominais em 5 min.; pés ancorados – recorde: 157
- Posição em "V" – recorde: 20 min. 25 seg.
- Equilíbrio no antebraço para equilíbrio de mãos – recorde: 2
- Rolagem em V – recorde: 32
- Burpees – recorde: 40 em 30 seg.

Na Barra Alta

- Alavanca para trás – recorde: 53 seg.
- Alavanca para frente – recorde: 19,5 seg.
- Moagem de barriga – recorde: 26
- Barras:
- Pegada comum, sem balanço – recorde: 46
- Pegada reversa, sem balanço – recorde: 46

® CrossFit é uma marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

6 A ginástica contribui para o desenvolvimento da força na parte superior do corpo. Mais de cinquenta por cento dos cadetes admitidos nas escolas de pré-voo foram considerados deficientes na força da parte superior do corpo, especialmente nos músculos da cintura escapular, dos tríceps, do abdômen e das costas. 4 de 9

6 A ginástica oferece oportunidade para o desenvolvimento da potência. Subir em cordas, lançar a bola medicinal à distância e as rotinas de ginástica exigem esforço máximo e, portanto, desenvolvem potência.

6 A ginástica proporciona o desenvolvimento da coordenação muscular ou controle neuromuscular. As atividades fundamentais de correr, escalar e saltar são combinadas de maneira única nas rotinas de ginástica. Movimentos de torção ou giro, flexão, circunferência e balanço ocorrem em rápida sucessão durante as rotinas na posição ereta ou de pé, no suporte e em várias outras posições. Talvez nenhuma atividade atlética além da ginástica e acrobacias ofereça a oportunidade para o desenvolvimento máximo da coordenação muscular e controle neuromuscular e talvez nenhuma atividade de guerra exija o auge da coordenação muscular e controle neuromuscular tanto quanto a aviação.

6 A ginástica contribui para o desenvolvimento da flexibilidade, elasticidade, agilidade e flexibilidade, permitindo a amplitude total de movimento e controle do corpo.

6 A ginástica desenvolve o senso de realocação. Uma série de rolamentos rápidos para a frente nos colchonetes, ou círculos de quadril na barra horizontal, ou um treino na roda aérea ou trampolim, deixa o cadete extremamente tonto no início. No entanto, duas semanas de prática condicionam-no efetivamente para que ele faça um ajuste satisfatório em pouco tempo. Tanto a postura quanto o equilíbrio são resultados do senso de realocação, que proporciona uma conscientização ao aviador de que ele está invertido quando está voando de cabeça para baixo.

6 A ginástica desenvolve agilidade – movimentos rápidos, fáceis e hábeis. Saltar em uma variedade de posições ensina os princípios fundamentais do controle corporal. O aviador naval ou paraquedista pode ser chamado a superar perigos e obstáculos imprevistos durante as operações de pouso; portanto, ele deve ser hábil em saltar e pular. Ele deve ter aprendido bem a arte de saltar para o lado, em posição de cócoras, em abertura, de ponta a ponta ou em mergulho, com facilidade e mínimo esforço. Assim, a ginástica se encaixa no treinamento no percurso de obstáculos

Programa de Esportes Acrobáticos e Performance Recorde *continuação*

1 Pega invertida, com peso de 50 lbs. – recorde: 11
1 Pega invertida, com bola medicinal de 9 lbs. – recorde: 21
1 Pega comum, pega larga e tocar atrás do pescoço – recorde: 20
1 Pega de antebraço – recorde: 21
1 Pega de bíceps – recorde: 6
1 Pega comum; levantar as pernas até meio nível – recorde: 21
1 Um dedo – recorde: 14
1 Um braço – recorde: 2
1 Mergulhos de queixo – recorde: 15
1 Flexão com ambas as mãos liderando – recorde: 12
1 Salto sobre cerca – recorde: 6 pés 3 pol.
1 Pendurado de macaco – recorde: 20
1 Virar o gato – recorde: 25
1 Quedas – recorde: 25
1 Círculos de quadril livres – recorde: 19
1 Círculos de quadril para frente – recorde: 42
1 Grandes balançadas –recorde: 20

Em Cavalo Lateral

2 Círculos grandes de quadril – recorde: 28
2 Tesouras, comum – recorde: 58

Na Barra Baixa

1 Desmontagem curta de balanço para distância – recorde: 10 pés 3 pol.

Paralelas

b Mergulhos
b Comum – recorde: 34
b Pega invertida – recorde: 20

® CrossFit é uma marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

já que o corredor mais eficaz é aquele que consegue, com habilidade e segurança, adaptar rapidamente sua experiência de saltos de ginástica às dificuldades do percurso.

- As acrobacias ensinam a cair com segurança. Praticamente todas as fases da vida de um cadete, ou aviador, (ou mesmo como civil) podem ser significativamente melhoradas pelo conhecimento de acrobacias. Quando ele inicia o treinamento básico, participa de caminhadas de condicionamento ou de esportes como futebol e basquete, o cadete que sabe fazer acrobacias está muito mais preparado para evitar lesões por quedas do que aquele que não sabe.
- O cadete temporariamente incapacitado por lesões leves pode participar de ginástica especialmente selecionada, mantendo-se em forma apesar das dificuldades.
- Ginástica e acrobacias desenvolvem equilíbrio corporal, útil ao longo da vida. Junto com escalada, saltos e quedas, essas habilidades são diretamente úteis em várias situações de emergência.
- A ginástica ensina o cadete a subir, descer e descansar em uma corda - habilidades de extrema importância prática.
- A ginástica desenvolve um senso de ousadia e coragem, mas desencoraja a imprudência.
- A ginástica desenvolve atitudes essenciais para o sucesso do aviador naval: destemor, iniciativa, decisão, coragem, perseverança, presença de espírito, autoconfiança, além de uma visão analítica e capacidade de avaliar rapidamente uma situação.

O público-alvo de Ginástica e Acrobacias, cadetes aviadores, eram fisicamente mais comuns do que se poderia supor. Os padrões da Escola de Pré-Voo incluíam 20 flexões, 6 barras e um salto vertical de 40 centímetros. Os testes de resistência e agilidade eram igualmente brandos. A maioria dos CrossFitters qualificaria facilmente. O currículo de G&A é projetado para que "mesmo o oficial inexperiente possa fazer um trabalho notável em ginástica se ele estudar e seguir o manual e o programa de aulas cuidadosamente."

Se as qualificações do pré-teste forem muito difíceis, o Capítulo XII, "Programas Suplementares," oferece programas "Sub-Equipe" projetados para trazer o cadete ao nível desejado. Um programa é oferecido para que "um cadete inferior possa ser elevado aos padrões da base em um período de cinco semanas." As atividades da sub-equipe listadas

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

continuação

c. Ordinário, com peso de 22,7 kg – recorde: 15

d. Flexões balançando para trás – recorde: 30

e. Flexões balançando para frente – recorde: 43

f. Flexões balançando para frente e para trás – recorde: 31

2. Caminhada do gafanhoto para frente e flexões – recorde: 29

2a. Caminhada do gafanhoto para trás e flexões – recorde: 31

3. Salto do gafanhoto e flexões – recorde: 29

4. Caminhada do gafanhoto para frente e para trás com flexões – recorde: 22

5. Rastejamento do leão e flexões – recorde: 16

6 Piruetas – recorde: 8

Baixas Paralelas

1. Equilíbrio de mão – recorde: 2 min. e 16 seg.

2. Equilíbrio de mão em uma barra – recorde: 60 seg.

3. Flexões – recorde: 202

4. Equilíbrio de mão de papagaio nas barras paralelas – recorde: 24 seg.

5. Equilíbrio de ombro para equilíbrio de mão – recorde: 6

6. Flexão (costas) – recorde: 89

7. Mesa giratória (pernas em meia alavanca) – recorde: 31

8. Alavanca de cotovelo – recorde: 3 min. 30,5 seg.

8a. Alavanca de cotovelo com uma mão

9. Piruetas – recorde: 9

10. Pressão de perna reta, braço dobrado para equilíbrio de mão

Cordas

2 Subida em corda de 5,8 metros – recorde: 4,9 seg.

2 Subida em corda dupla – recorde: 7,3 seg.

® CrossFit é uma marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

por aparelho nas páginas 271-277 fornecem centenas de exercícios espetaculares na barra horizontal, cavalo com alças, barras fixas, argolas, barras paralelas e bolas medicinais. Lembre-se, esses exercícios são usados para levá-lo a 20 flexões e 6 barras. A maioria dos exercícios aqui pode ser feita por qualquer pessoa. Quanto tempo procuramos por rotinas interessantes como preparação para a calistenia básica?

Em 450 páginas, quase mil exercícios e centenas de fotografias, não há um exercício de dificuldade avançada ou mesmo intermediária. As progressões são suaves, agradáveis e fáceis. Elas foram projetadas para homens adultos com condicionamento físico e habilidade moderados, em grande parte inexperientes e possivelmente assustados, e, muito provavelmente, avessos a quedas ou inversões. Dizemos que as progressões são "suaves" ou "universais".

A atenção dos cadetes de aviação no treinamento era dividida entre onze "departamentos de condicionamento", dos quais ginástica e acrobacias era apenas um. A ginástica era "um período" por dia. Nem todas as instalações tinham equipamentos adequados, então uma seção intitulada "Quando o Equipamento Regulamentar Não Pode Ser Obtido" descreve substituições caseiras para tapetes, barras horizontais, barras paralelas, caixa de salto, trampolim e tábuas de batida. O espírito de G&T é de inclusão e engenhosidade.

Explorar a ginástica para obter até mesmo frações das adaptações do ginasta e não para expressão artística; utilizar progressões viáveis; combinar e comprometer o treinamento ginástico com outros objetivos e esforços de condicionamento físico; e enfatizar as demandas mentais e de caráter do treinamento são fundamentais para os objetivos de Ginástica e Acrobacias e se alinham perfeitamente com a missão do CrossFit.

Essencial para o conceito do CrossFit é a competência equilibrada nas dez habilidades físicas gerais: resistência cardiovascular/respiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. A ginástica não tem igual entre as modalidades de treinamento para desenvolver os quatro componentes neurológicos das dez habilidades—coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Em nossa instalação em Santa Cruz, CA, nossos melhores atletas brincam e praticam movimentos básicos de ginástica regularmente, se não diariamente. Temos barras paralelas, argolas, tapetes e um cavalo com alças montados o tempo todo. Infelizmente, esse aspecto do treinamento dos nossos atletas locais não se transferiu fortemente para nossos amigos da Internet que seguem o WOD (Treino do Dia). Uma falta de equipamento e falta de familiaridade geral com os exercícios fundamentais de ginástica dentro da nossa comunidade maior resultou no desenvolvimento das habilidades neurológicas da comunidade CrossFit não acompanhando os outros componentes do condicionamento físico.

Para remediar isso, ou seja, para aumentar a coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio de nossa comunidade, nos comprometemos com o seguinte:

- Familiarizar a comunidade CrossFit com o livro de Ginástica e Acrobacias da Marinha dos EUA (G&T).
- Encorajar aqueles que seguem o WOD a praticar e treinar um dos movimentos básicos do G&T antes de cada treino como parte de um aquecimento prolongado.
- Incentivar os CrossFitters em todos os lugares a adquirir acesso a barras paralelas, argolas, tapetes, etc.
- Publicar fotos dos esforços e sucessos dos atletas com os movimentos básicos.

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde *continuação*

4 Subida de corda com mochila de 27,5 lb – recorde: 8,2 seg.
4 Subida de corda invertida – recorde: 7 seg.

Argolas

1. Equilíbrio nas mãos – recorde: 45 seg.
2. Flexões na barra com ambas as mãos liderando – recorde: 9

2a. Pendurado invertido – recorde: 36

2b. Elevações com as pernas em meio lever – recorde: 20

Barras Fixas

1. Banderas – recorde: 23 seg.
2. Elevações de pernas – recorde: 81 vezes
3. Meio lever com bola medicinal de 9 lb – recorde: 41 seg.

Bola Medicinal

1. Arremesso para distância - bola de 9 lb – recorde: 50 pés
2. Arremesso para distância - bola de 6 lb – recorde: 63 pés 6 pol.

® CrossFit é uma marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

- Promovendo geralmente uma maior conscientização, participação e instrução sobre a ginástica por meio do site CrossFit. Queremos que você use a Ginástica e o Tumbling como inspiração, como uma lista de verificação para os movimentos aprendidos, como um meio para descobrir novos exercícios de peso corporal de baixo desafio e como uma referência contextual para maior envolvimento e comunicação na ginástica. de 9

Há tantas coisas certas sobre G&T. Ele existe apenas para extrair de forma rápida e eficiente a vantagem da ginástica, foi testado e comprovado com adultos adultos, contém quase 1.000 exercícios, muitos dos quais qualquer um pode fazer (confira as acrobacias do Esquadrão D e C), e é bem ilustrado e habilmente diagramado. Os bonecos são maravilhosos, os registros do aviador em várias acrobacias são motivadores e o espírito e o tom são puro CrossFit - sério, mas divertido, pragmático e desafiador.

Infelizmente, nossos delírios sobre G&T nos últimos meses removeram rapidamente cópias suficientes do mercado e as poucas que permanecem disponíveis aumentaram quase 400% no preço, para mais de US$ 40. Não gostamos que Gymnastics and Tumbling chegue a US$ 500, mas sempre haverá mais CrossFitters do que cópias – a menos que consigamos persuadir o Instituto Naval dos EUA a encomendar outra impressão. Até lá, resolvemos compartilhar nossa cópia com todos.

Digitalizamos nossa cópia de Gymnastics and Tumbling, sacrificando um livro pela causa, e estamos disponibilizando capítulo por capítulo para que todos possam baixar gratuitamente.

Comece a trabalhar! Publique suas frustrações, feridas e sucessos nos comentários.

Índice

(Do livro "Ginástica e Tumbling")

Capas (7,5 MB)
PAGE STAFF (edição revisada de todos os manuais) . . . . . iii .
STAFF (Edições Revisadas e Primeiras de Ginástica e Manual de tombamento). vi
PREFÁCIO ix
INTRODUÇÃO (Primeira Edição). xii
INTRODUÇÃO (edição revisada) xii

CAPÍTULO

I Breve História da Ginástica (4,6 MB). 3-9
- História mais antiga. 3
- Idade Média 3
- Tempos Modernos. 4
- Pioneiros da Ginástica nos Estados Unidos. 8

II Valores de Ginástica e Tumbling (1,6 MB). 10-12
- Objetivos. 10
- A ginástica se articula com outros departamentos. 10
- O objetivo do programa. 11
- Valores 11

III Instalações, Equipamentos, Manutenção, Substitutos (5,6 MB). 13-22
- Instalações e Equipamentos Internos 13
- Ginásio Interno. 13
- Instalações e equipamentos ao ar livre 17
- Ginásio ao ar livre. 17
- Colocação de Equipamentos em Ginásio Indoor. 19
- Cuidados com o equipamento. 19
- Provisão adequada para segurança. 21
- Quando o equipamento de regulação não pode ser protegido. 21

IV Princípios de Ensino Aplicáveis à Ginástica e ao Tumbling (1,7 MB). 23-26

V Métodos e dispositivos de segurança (12,9 MB). 27-45
- A arte de detectar ou proteger o artista. 29
- Dicas para o instrutor. 29
- Caindo e tropeçando. 0,30
- Aplicação da atividade de cambalhota e salto para Treinamento de Paraquedas. 37

VI Aquecimento e Condicionamento (2,4 MB) 46-50
- Warm Up Procedures 46
- Principles Involved in Lesson Planning 47
- Elementary Training or Conditioning 48
- Advanced Training or Conditioning 49

VII Gymnastic and Tumbling Nomenclature (20 MB) 51-87
- Aparelhos de ginástica e suas peças. 51
- Nomenclatura Ginástica ou Terminologia Padrão. 0,59
- Termos diversos de ginástica. 0,69
- Nomenclatura de tombamento e balanceamento. 0,77
- Solteiros. 0,77

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Duplas e Triplas. 0,82
Termos diversos. 0,83
Equilíbrio. 0,85
Terminologia Competitiva. 0,87

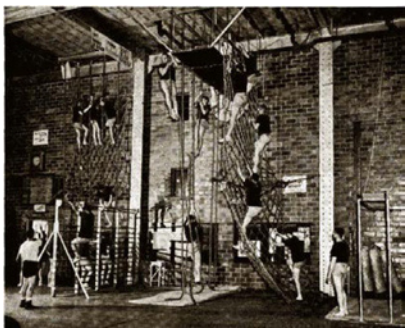
VIII Atividades com Aparelhos Ginásticos (51,5 MB) 88-167
Apertos de barra horizontal (em suspensão lateral) 0,88
Barra Baixa. 0,89
Barra alta. 0,97
Barras Paralelas. 110
Paralelas laterais. 126
Anéis. 129
Buck. 0,140
Cavalo lateral. 142
Cavalo Longo. . . . . 155 .
Elefante. 0,158
O Salto do Tigre. 163

IX Atividades de Escalada (10,4 MB) 168-183
Cordas. 0,168
Rede de carga. 177
Prateleira de escalada. 181
Poles 182

X Atividades de equilíbrio e queda (31,8 MB) 184-238
Equilíbrio. 184
Solteiros. 184
Duplas. 0,190
Triplos. 194
Edifício Pirâmide. 0,198
Trave de equilíbrio. 212
Salta. 214
Caindo. 216
Solteiros. 216
Duplas. 232
Trampolim. 0,236

XI Atividades de Trampolim (21,6 MB). 239-266
Os fundamentos da atividade no trampolim. 241
Série progressiva de acrobacias na cama elástica. 0,244
Acrobacias adicionais no trampolim. 0,250
Lista abrangente de acrobacias no trampolim com
Classificação de dificuldade. 0,260

XII Programas Suplementares (10,8 MB) 267-291
Subesquadrão. 0,267
Formulários Administrativos 0,267
Atividades do Subesquadrão. 271
Cadetes Feridos. 277
Formulários Administrativos 0,277
Atividades para Cadetes com Lesões nas Pernas. 0,279
Atividades para Cadetes com Lesões no Braço e no Peito. 0,281
Exercícios Gratuitos. 0,282
Postes de escalada. 0,283
Escada Horizontal. 0,283
Pesos da polia 0,284



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Exercícios com parceiro. 0,286
Atividades de autoteste (duplas) 0,287
Exercícios em Bancos. 0,288
"Siga o Mestre". 0,289
Sala de Desenvolvimento Individual. 0,289
Departamento de Condicionamento de Oficiais. 291

XIII Ginástica de Desenvolvimento Competitiva em um Programa Esportivo Interno (21,7 MB). 292-348
Objetivos ou resultados desejados. 0,292
Organização e Administração. 0,292
Normas e Regulamentos 0,294
Dia de Explicação. 0,294
Formulários de acrobacias para programas esportivos. 0,298
Acrobacias do time do colégio do Esquadrão A. 319
Competição Homem Contra Homem. 321
Acrobacias em programas esportivos e performances recordes. . 0,323
Esquadrão A Inter-Esquadrão se reúne. 0,338
Sugestões de acrobacias e rotinas de ginástica. 0,340
Anéis. 0,340
Barras Paralelas. 0,342
Barra horizontal. 0,343
Cordas. 344
Caindo 0,345
Programa de esportes de ginásio ao ar livre. 0,347
Resumo. 0,348

XIV Relés adequados para parte superior do corpo
Desenvolvimento (7,5 MB). 349-359
Relés Solo. 0,349
Relés Duplos. 0,352
Relés de Grupo 0,356

APPENDICES (35 MB)
The Naval Aviation Gymnastic and Tumbling Program
Application to School Teaching. 360
APPENDIX I. Lesson Plans 363
APPENDIX II. Core and Supplementary Activities for Flight
Preparatory and War Training Service Schools 441
APPENDIX III. Elementary Progressive Gymnastic Stunts 451
Index (6.7 MB) 463

Download the Whole Book (254 MB)

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.