

Para os seguintes critérios de avaliação foi utilizado o método de “Rating Scale” e “Check List”.

Gesto Técnico	Nível	Componentes Críticas
“Check List” Apoio Facial Invertido	1	Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, e afastadas do M.I. de impulsão
	2	Bloqueio dos ombros (impulsão simultânea dos M.S)
	3	Olhar dirigido para as mãos
	4	Bacia em retroversão
	5	Alinhamento de todos os segmentos corporais
“Rating Scale” Apoio facial invertido com rolamento à frente	1	Não passa pela posição de apoio facial invertido
	2	Atinge a posição mas deixa cair os M.I. aquando da flexão dos M.S.
	3	Após definir a posição executa o rolamento, levantando-se c/ ajuda das mãos (3-) ou s/ ajuda das mãos (3+).
	4	Desequilíbrio do corpo em extensão à frente, seguido de rolamento fluido
	5	Movimento rápido e fluido, terminando em equilíbrio
“Rating Scale” Salto de gato	1	Não executa o gesto
	2	Pequena flexão de M.I. ou traca dos apoios
	3	Flexão acentuada de M.I. com M.S. em elevação lateral
	4	Tronco em extensão com olhar dirigido para a frente
	5	Movimento harmonioso
“Rating Scale” Salto de tesoura	1	Não executa o gesto
	2	Realiza o salto com flexão dos M.I.
	3	Realiza o salto com os M.I. em extensão
	4	Executa o salto com grande amplitude
	5	Movimento harmonioso
“Check List” Avião	1	Equilíbrio sobre o M.I. de apoio em extensão
	2	Tronco e M.I. livre paralelos ao solo
	3	M.S. estendidos e paralelos à frente da cabeça ou colocados lateralmente
	4	Olhar dirigido para a frente
“Rating Scale” Rolamento à frente engrupado saltado	1	Não efectua o voo
	2	Não lança os M.S. para cima e para a frente
	3	Lança os M.S. para a frente com olhar dirigido para as mãos
	4	Realiza o voo amplo, terminando na posição de pé
	5	Movimento rápido e fluido, terminando em equilíbrio
“Rating Scale” Rolamento à frente com M.I. afastados	1	Não termina na posição de pé
	2	Termina na posição de pé com os M.I. flectidos
	3	Termina na posição de pé com os M.I. em extensão c/ pequenos sinais de desequilíbrio
	4	Eleva-se para a posição de sentido mas o apoio final das mãos não é perfeito
	5	Movimento rápido e fluido, terminando em equilíbrio, na posição básica
“Check List” Afundo frontal	1	Avanço de um M.I. com flexão de grande amplitude
	2	Mantem o M.I. de trás em extensão
	3	M.S. em extensão colocados em elevação lateral

<i>"Rating Scale"</i>	1	Não passa a bacia pela vertical dos apoios
	2	Executa o gesto com M.I. flectidos
	3	Realiza a roda com passagem dos M.I. afastados e em extensão pela vertical
	4	Impulsão dos M.S. terminando em pé de equilíbrio
	5	Colocação alternada dos apoios na linha do movimento

<i>"Rating Scale"</i>	1	Não executa
	2	Não termina a rotação
	3	Termina a rotação
	4	Mantém o alinhamento dos segmentos corporais
	5	Gesto fluido, terminando em equilíbrio, na direcção do ponto de partida

<i>"Rating Scale"</i>	1	Não enrola
	2	Termina com os joelhos no colchão
	3	Termina o elemento com os M.I. em extensão
	4	Efectua uma correcta repulsão dos M.S., sempre em posição engrupada
	5	Movimento rápido e fluido, terminando em equilíbrio

<i>"Rating Scale"</i>	1	Não enrola
	2	Termina com os M.I. flectidos
	3	Termina o elemento com os M.I. em extensão
	4	Efectua uma correcta repulsão dos M.S. com os M.I. sempre em extensão
	5	Movimento rápido e fluido, terminando em equilíbrio

<i>"Check List"</i>	1	Elevação dos M.I. e da bacia à vertical
	2	Apoio sobre a coluna cervical e ombros
	3	M.S. apoiados no solo com palmas das mão voltadas para baixo
	4	Mantem M.I. em extensão com pés a apontar para cima

<i>"Check List"</i>	1	Planta dos pés apoiada no solo
	2	Mãos apoiadas ao lado da cabeça com dedos afastados e orientados para os pés
	3	Elevação da bacia
	4	M.I. unidos e em extensão
	5	Olhar dirigido para as mãos

Nota: O instrumento de avaliação "Check List" é operacionalizado da seguinte forma:

A cada comportamento de determinado gesto técnico, corresponderá uma nota de 1, 2 ou 3 valores, sendo o primeiro o mais negativo e o terceiro o mais positivo.