

# slots futebol - symphonyinn.com

**Autor: symphonyinn.com** Palavras-chave: **slots futebol**

---

Por duas semanas a cada quatro anos, a ginástica artística feminina é uma das maiores atrações esportivas do mundo. O resto do tempo, nós, que assistimos, somos um grupo um pouco niched. Isso pode dificultar a plena apreciação do que você está vendo quando as atletas subem ao palco olímpico. Se deseja saber o que é necessário **slots futebol** cada aparelho ou como distinguir boas rotinas de ótimas, estamos aqui para ajudar.

Aqui, examinaremos a barra assimétrica, começando com uma visão geral ampla e, **slots futebol** seguida, movendo-nos para detalhes técnicos. Também temos orientações para o salto, trave e exercício de solo.

## Os princípios básicos

O aparelho consiste **slots futebol** duas traves, uma de aproximadamente cinco e meio pés de altura e outra de aproximadamente oito pés de altura. As ginastas fazem voltas **slots futebol** círculos **slots futebol** torno das traves, voam entre elas, fazem piruetas nas mãos e realizam movimentos de liberação **slots futebol** que deixam a trave e a recapturam. As melhores rotinas fluem de uma habilidade para a próxima.

As rotinas devem incluir pelo menos uma transição da trave alta para a trave baixa; uma movimentação liberando e recapturando a mesma trave; uma volta de 360 graus, ou pirueta nas mãos; e, pelo menos, duas diferentes posições de grip, ou posições de mão.

As ginastas recebem uma pontuação para dificuldade e uma para execução, e as duas são combinadas. Os juízes deduzem pontos por separação de pernas, pés flectidos e outros problemas de forma; interrupções de momentum; "vazios", **slots futebol** que a ginasta perde o equilíbrio ou o ritmo e tem que balançar de volta e para frente para recuperar o momentum antes da próxima habilidade; e, claro, quedas. Também é uma dedução se ela não estiver totalmente vertical ao se mover para uma posição de mão ou terminar uma volta.

A atual campeã olímpica é Nina Derwael da Bélgica, e a atual campeã mundial é Qiu Qiyuan da China.

## O que as ginastas fazem

Cada habilidade tem um valor de dificuldade designado, começando com A (a menos difícil) e, atualmente, indo até G (a mais difícil) - embora a ginasta americana Suni Lee tenha estado treinando uma nova habilidade que poderia ser classificada como H.

As rotinas geralmente começam com a ginasta balançando, trazendo as pernas para a trave, puxando-a para as virilhas - um movimento que os treinadores comparam a levantar as calças - e então chutando para uma posição de mão. Esse movimento é chamado de kip.

## Círculos e giros

Um círculo é uma rotação de 360 graus, começando e terminando **slots futebol** uma posição de mão.

Qualquer círculo pode ser feito para trás (em grip regular) ou para frente (em grip reverso ou águia). Contrintuitivamente, "para trás" se refere a um círculo regular.

As ginastas podem fazer giros a partir de qualquer círculo, com o valor de dificuldade dependendo da entrada e graus de rotação.

## Transições (baixa para alta)

Uma forma de transição para a trave alta a partir da trave baixa é um **tiro** : A ginasta faz um círculo na trave baixa, a liberta, arremessa o corpo para frente e então pega a trave alta.

## Transições (alta para baixa)

Você provavelmente verá apenas quatro delas:

- **Bail (D)**: A ginasta começa enfrentando a trave baixa, balança com o corpo reto, faz uma meia-volta e pousa **slots futebol** uma posição de mão na trave baixa. Também chamado de overshoot.
- **Ezhova (D)**: A ginasta balança na direção oposta a um bail e faz uma meia-volta.
- **Pak (D)**: Isso começa como um bail, mas a ginasta não gira; ela balança da trave alta, gira e pega a trave baixa. Também chamado de Pak salto.
- **Bhardwaj (E)**: Um Pak com uma volta completa.

## Lançamentos

Em um lançamento, a ginasta solta a trave alta, faz um movimento de giro ou outro e então pega novamente. Os lançamentos mais comuns caem **slots futebol** três categorias:

- **Tkatchevs** envolvem balançar para trás, soltar a barra perto do ápice do balanço, voar para trás sobre a barra e rotacionar o corpo superior para pegá-la novamente.
- **Giengers** consistem **slots futebol** um balanço com o corpo reto **slots futebol** um flip para trás com meia-volta.
- **Jaegers** consistem **slots futebol** um balanço gigante para a frente **slots futebol** um flip para a frente. Suni Lee tem treinado uma versão de volta completa, que poderia receber uma classificação H se ela a competir com ela.

## Desmontadas

As desmontadas mais comuns são o **duplo layout invertido** e o **duplo layout** , ambos avaliados **slots futebol** D. A seguir, está o **duplo avançado** , também avaliado **slots futebol** D.

## Como elas são avaliadas

As notas finais das ginastas são a soma de uma "nota D" (dificuldade) e uma "nota E" (execução). Uma rotina medalha-vencedora no final da barra é provavelmente no low 15s ou high 14s, mas muitas ginastas estarão felizes com low-mid 14s.

## Dificuldade

A nota D tem três componentes:

- **Composição**: Os quatro requisitos - uma transição, um lançamento na mesma trave, uma volta de 360 graus e múltiplas posições de grip - valem 0,5 cada.
- **Habilidades**: As habilidades classificadas **slots futebol** A valem 0,1, as habilidades classificadas **slots futebol** B valem 0,2 e assim por diante. As ginastas recebem crédito por suas oito habilidades mais difíceis.

- **Conexões:** Conectar uma habilidade diretamente **slots futebol** outra pode render pontos extras.

## Execução

A nota E começa **slots futebol** 10, e os juízes fazem deduções que vão de 0,1 por separação de pernas leve a 1,0 por queda. Deduções pequenas se somam, então mesmo uma boa rotina pode ter uma nota E nos oitenta.

Os Beatles voltaram a Liverpool na noite passada para assistir à estréia norte de seu filme A Hard Day's Night e, presumivelmente pondo fim aos rumores que **slots futebol** popularidade **slots futebol** Merseyside estava diminuindo.

No caso de qualquer leitor ter acabado vir a partir do Mar, os Beatles são quatro músicos longos que cantam música rock'n roll e se tornaram parte tão permanente da cena Liverpool como o espetáculo dos barcos na Mersey. Mas ao contrário das balsas merseias as Beatles têm tocado **slots futebol** águas estrangeiras: América (Austrian), Austrália (França) e ainda mais desagradável para Liverupdlianes - Londres!

Assim, o cuidado e a cautela do Sr. Brian Epstein gerente dos Beatles na organização deste retorno triunfante Se Mr Epstein passou noites sem dormir se preocupando com honras de seus próprios países ele estava perdendo seu tempo Muito antes que suas aeronaves chegassem ao aeroporto Speke todos os sinais da reentrada bem sucedida **slots futebol** Liverpool estavam lá O telhado no Aeroporto foi lotado por adolescentes gritando um pré-requisito para as entradas ou saída das tropas Beatles "eram muitos outros

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: slots futebol

Palavras-chave: **slots futebol - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-03