

A história da Ginástica

1. **A ginástica de trampolim é praticada principalmente em qual equipamento?**
 - a) Trave de equilíbrio
 - b) Solo
 - c) Cama elástica
 - d) Barras assimétricas
2. **Qual prova da ginástica de trampolim é disputada nas Olimpíadas?**
 - a) Tumbling
 - b) Duplo mini-trampolim
 - c) Trampolim sincronizado
 - d) Trampolim individual
3. **Quem criou a versão moderna do trampolim em 1934?**
 - a) Friedrich Ludwig Jahn
 - b) Nicolas Cupérus
 - c) George Nilssen
 - d) Charles Gzalet
4. **Em que ano a ginástica de trampolim estreou nos Jogos Olímpicos?**
 - a) 1964
 - b) 1984
 - c) 1997
 - d) 2000
5. **Qual dos aparelhos abaixo NÃO é utilizado na ginástica rítmica?**
 - a) Fita
 - b) Bola
 - c) Arco
 - d) Trampolim
6. **Sobre a ginástica aeróbica, é correto afirmar que:**
 - a) Faz parte dos Jogos Olímpicos
 - b) Surgiu na Europa
 - c) Possui ritmo acelerado e dinâmico
 - d) Utiliza aparelhos como fita e arco
7. **Explique no que consiste a ginástica de trampolim.**
8. **Qual foi a origem da ginástica de trampolim antes de se tornar um esporte?**
9. **Por que a ginástica rítmica é considerada um espetáculo de dança?**
10. **Cite os aparelhos utilizados na ginástica rítmica.**
11. **Explique os benefícios da ginástica aeróbica mencionados no texto.**
12. **Qual a importância da Federação Internacional de Ginástica (FIG) para as modalidades apresentadas no texto?**