

Passagem Superior da Trave Olímpica
Masculinos e Femininos

Observações:

1. Manter a calma e a confiança em si mesmo.
2. No processo de acoramento à posição de pé, manter-se em pé primeiro e ficar equilibrado, não sendo impaciente.
3. Se o sentido de equilíbrio não estiver forte, pode abrir os braços para ajudar o equilíbrio do corpo.
4. Na passagem da trave olímpica de cinco metros, deve manter-se a transposição em linha recta e olhar para a frente com a linha visual em nível horizontal.

A estabilidade de Macau depende de si.