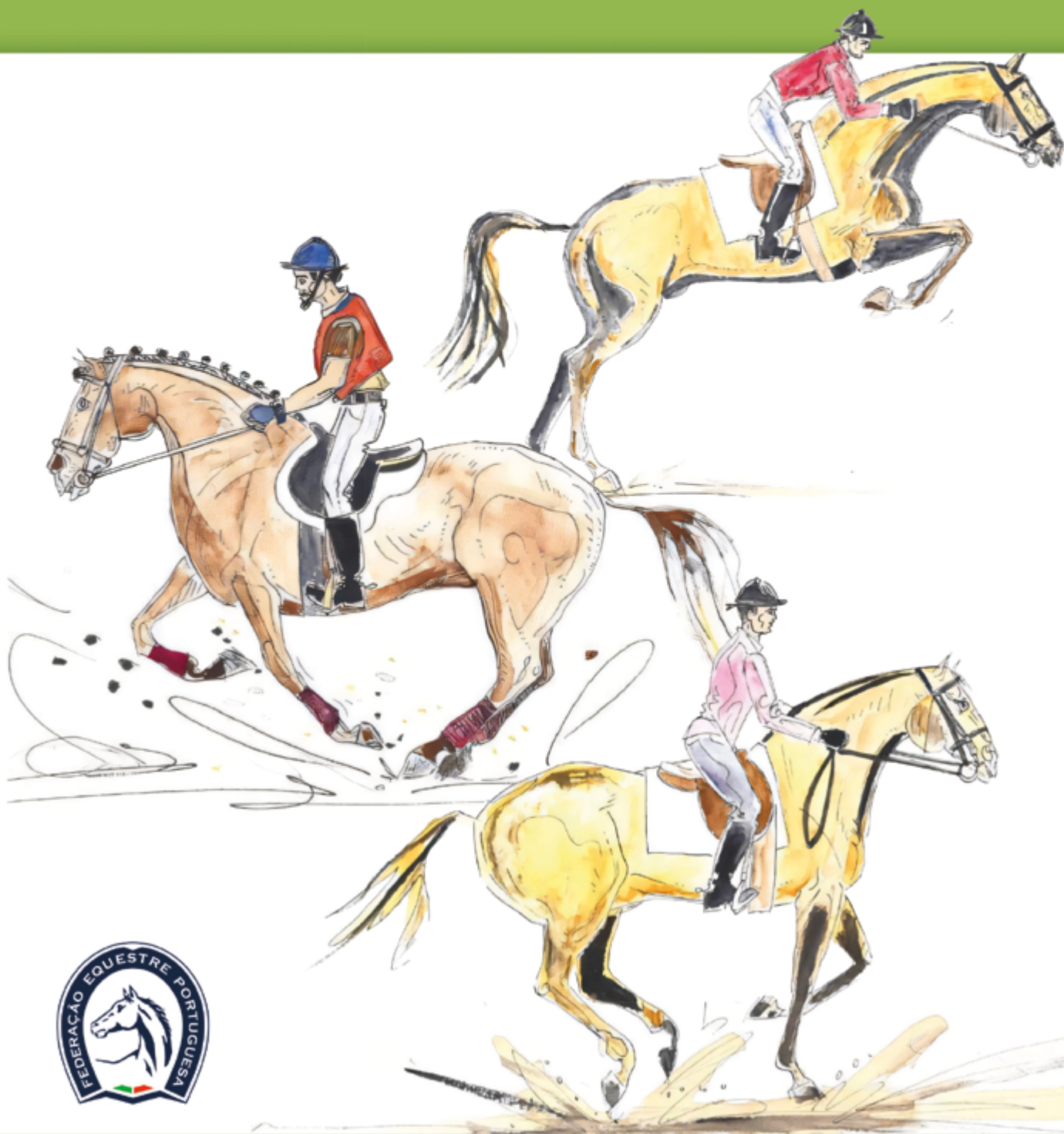


PROGRAMA NACIONAL DE **FORMAÇÃO** DE **PRATICANTES**

SELA

5



AUTORIA

COR. JORGE ALEXANDRE ROMANEIRO DA COSTA SANTOS

TÍTULO

**PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PRATICANTES
SELA 5**

EDIÇÃO

FEDERAÇÃO EQUESTRE PORTUGUESA

Av. Manuel da Maia, 26 4^º D^º

1000-201 Lisboa

Telefone: 218 478 775

Website: www.fep.pt

E-mail: geral@fep.pt

DESIGN E PRODUÇÃO

História Carmim, Unipessoal Lda

geral.hc.com.pt@gmail.com

ILUSTRAÇÕES

SARGENTO-AJUDANTE LUÍS MATOS

IMPRESSÃO

Março, 2025

TIRAGEM

2.000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL

540673/24



A **cópia ilegal** viola os direitos dos autores.



Copyright © 2025 | Federação Equestre Portuguesa.

Todos os direitos reservados à Federação Equestre Portuguesa.

A reprodução desta obra, no todo ou em parte, por fotocópia ou qualquer outro meio, seja eletrónico, mecânico ou outros, sem prévia autorização escrita é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infrator.

Este livro encontra-se em conformidade com o novo Acordo Ortográfico de 1990, respeitando as suas indicações genéricas e assumindo algumas opções específicas.

CDU

798 Equitação e hipismo. Desportos com cavalos e outros animais

ISBN

Papel: 9789893600207

Catálogo

Família: Desporto

Subfamília: Desporto Equestre

ÍNDICE **SELA 5**

AGRADECIMENTOS	VII
APRESENTAÇÃO	IX
PREÂMBULO	XI
OBJETIVO	XIII
5.1. EQUITAÇÃO	15
5.1.1. Ensino	17
5.1.1.1. Estabilizar o equilíbrio sentado sobre transições de andamentos	19
▶ Nas transições ascendentes	19
▶ Nas transições descendentes	20
5.1.1.2. Variar a amplitude do passo	21
▶ Nas transições ascendentes	22
▶ Nas transições descendentes	22
5.1.1.3. Sair a galope do passo num ponto preciso	22
5.1.1.4. Ligar voltas para um e outro lado ao passo e a trote	23
▶ Ligar linhas curvas	23
5.1.1.5. Deslocar o cavalo lateralmente, a passo	24
▶ As ajudas do deslocamento lateral	25
5.1.2. Salto de Obstáculos	27
5.1.2.1. Manter o equilíbrio sobre os estribos sobre saltos em linha reta	27
▶ Na fase de abordagem	27
▶ Na fase da batida	28
5.1.2.2. Ligar saltos isolados	31
5.1.3. Corta-mato	33
5.1.3.1. Estabilizar o equilíbrio a trote levantado	33
5.1.3.2. Manter uma velocidade regular de galope ligando saltos	34

5.2. MANEIO	37
5.2.1. Desmontar e montar uma cabeçada para limpeza	39
5.2.2. Avaliar o estado geral do cavalo	40
5.2.3. Avaliar o estado da ferração	40
5.2.4. Colocar ligaduras de descanso/repouso	41
5.2.5. Colocar e tirar pitons	42
5.3. TEORIA	45
5.3.1. Escala de treino: ritmo e flexibilidade (<i>souplesse</i>)	47
5.3.2. Trabalho no círculo	49
5.3.3. Generalidades sobre o esqueleto e os músculos do cavalo	51
▶ Esqueleto axial	51
▶ Esqueleto apendicular	53
▶ Músculos	54
BIBLIOGRAFIA	LVII

AGRADECIMENTOS

A realização deste manual não teria sido possível sem a dedicação e o conhecimento especializado do **Coronel Jorge Alexandre Romaneiro da Costa Santos**, cuja experiência e compromisso com a formação equestre foram fundamentais para a estruturação e desenvolvimento dos conteúdos apresentados. O seu trabalho reflete uma abordagem pedagógica clara e precisa, que visa apoiar o progresso dos praticantes e elevar a qualidade da equitação em Portugal.

Um agradecimento especial é também dirigido ao **Sargento-ajudante Luís Matos**, cuja arte e atenção aos detalhes foram essenciais para a criação das ilustrações que enriquecem este manual. As suas representações visuais proporcionam uma compreensão mais intuitiva dos conceitos abordados, facilitando a assimilação dos conteúdos e contribuindo para uma experiência de aprendizagem mais completa e eficaz.



5.1. EQUITAÇÃO

5.1.1. Ensino	17
5.1.1.1. Estabilizar o equilíbrio sentado sobre transições de andamentos ...	19
▶ Nas transições ascendentes	19
▶ Nas transições descendentes	20
5.1.1.2. Variar a amplitude do passo	21
▶ Nas transições ascendentes	22
▶ Nas transições descendentes	22
5.1.1.3. Sair a galope do passo num ponto preciso.....	22
5.1.1.4. Ligar voltas para um e outro lado ao passo e a trote	23
▶ Ligar linhas curvas.....	23
5.1.1.5. Deslocar o cavalo lateralmente, a passo	24
▶ As ajudas do deslocamento lateral.....	25
5.1.2. Salto de Obstáculos	27
5.1.2.1. Manter o equilíbrio sobre os estribos sobre saltos em linha reta.....	27
▶ Na fase de abordagem.....	27
▶ Na fase da batida	28
5.1.2.2. Ligar saltos isolados	31
5.1.3. Corta-mato	33
5.1.3.1. Estabilizar o equilíbrio a trote levantado.....	33
5.1.3.2. Manter uma velocidade regular de galope ligando saltos.....	34

5.1.1. Ensino

Em equitação a aprendizagem do cavaleiro deve ser sempre progressiva para que, através da prática regular ele consiga resolver as várias situações que vão surgindo.

Nesta etapa vamos focar-nos no aperfeiçoamento do equilíbrio sentado com o objetivo de adquirirmos estabilidade e independência para evitarmos ações desnecessárias que prejudiquem a nossa ligação com o cavalo e conseqüentemente com o movimento.

Iremos fazê-lo sobretudo com transições de andamentos e dentro do mesmo andamento.

Estas podem ser ascendentes (ex. do passo ao trote e do trote ao galope) ou descendentes (ex. do galope ao trote e do trote ao passo).

Se forem feitas no mesmo andamento podem ser, por exemplo, entre o passo concentrado e o passo médio ou entre o trote médio e o trote largo.





Em paralelo, iremos trabalhar a melhor forma de mantermos uma velocidade regular em cada andamento.

Iremos também aprender a sair a galope a partir do passo e a ligar voltas para um e outro lado no passo e no trote.

Por fim, irás também aprender a deslocar o cavalo lateralmente, inicialmente a passo (controlo das espáduas e das ancas).

Qual deverá ser a nossa postura?

Para estares bem sentado e ligado ao movimento é necessário que o amortecimento do movimento seja feito com a tua cintura, mantendo o rim solto, o assento avançado e o busto direito.

Desta forma, as tuas mãos vão estar estáveis e as pernas vão cair naturalmente com os pés nos estribos debaixo do teu centro de gravidade.



5.1.1.1. Estabilizar o equilíbrio sentado sobre transições de andamentos

► NAS TRANSIÇÕES ASCENDENTES

As pernas atuam em simultâneo, pressionando com maior ou menor intensidade até conseguires a velocidade desejada.

É fundamental que logo desde a primeira passada as tuas mãos avancem, na direção da boca, relaxando os dedos sem nunca perder o contacto com a boca do cavalo.

O teu assento deverá estar avançado e a acompanhar o movimento que foi pedido.

► ESQUELETO APENDICULAR

O **membro anterior** do teu cavalo é constituído por:

- Escápula (ombro);
- Úmero (braço);
- Rádio e ulna (antebraço);
- Ossos do carpo (joelho);
- Metacarpo (canela);
- Falanges (1.^a, 2.^a e 3.^a);
- Navicular;
- Ossos sesamoides (boleto, quartela, e extremidade distal).

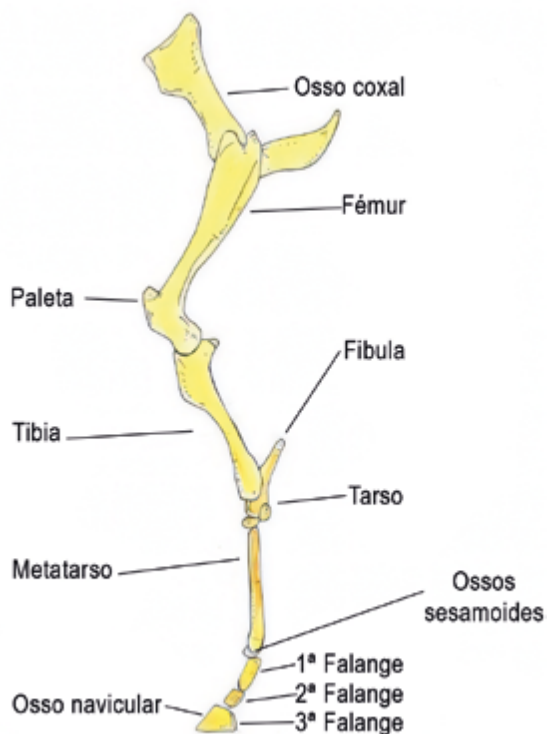


O **membro posterior** do teu cavalo é constituído por:

- Osso coxal (anca);
- Fémur e patela (coxa);
- Tíbia e fibula (perna);
- Tarso, metatarso (canela);
- Falanges (1.^a, 2.^a e 3.^a);
- Osso navicular;
- Ossos sesamoides (pé).

As articulações são formadas pela união de dois ou mais ossos ou cartilagens, por tecido fibroso ou uma combinação de ambos.

A superfície das articulações está revestida por cartilagem lisa e é lubrificada por líquido sinovial.



► MÚSCULOS

O movimento do cavalo é produzido pela ação dos músculos que, ao contraírem-se, fazem mover os ossos aos quais estão ligados. Os músculos e ligamentos desempenham uma função determinante na biomecânica do cavalo.

Dividem-se em seis grupos principais:

1. Ligamento superior comum – supra espinhoso

Estende-se da cabeça até ao sacro. Este ligamento é muito elástico da nuca até ao garrote, permitindo os movimentos do pescoço, e pouco flexível do garrote ao sacro, de forma a garantir maior solidez a esta zona.

2. Músculos cervicais dorsais

Situam-se na parte superior do pescoço e inserem-se nas vértebras cervicais, primeiras vértebras torácicas e escápula.

A contração destes músculos provoca a elevação (inversão) do pescoço, a sua encurvação e a extensão da nuca.

3. Músculos extensores do dorso

Preenchem o intervalo ao longo do dorso e rim, de cada lado da coluna e são representados principalmente pelo músculo longo dorsal. Provocam a extensão ou encurvação do dorso e rim.

4. Músculos cervicais ventrais

Encontram-se na parte inferior do pescoço e são responsáveis pela flexão do pescoço (extensão) e da nuca, encurvação do pescoço e flexão lateral da cabeça e extensão (elevação) da articulação do ombro.

5. Músculos flexores do dorso (psoas e abdominais)

Devido às suas inserções nas costelas, vértebras e coxal, levam à flexão do dorso e “rim” e conseqüente avanço dos posteriores.

6. Músculos elevadores da base do pescoço

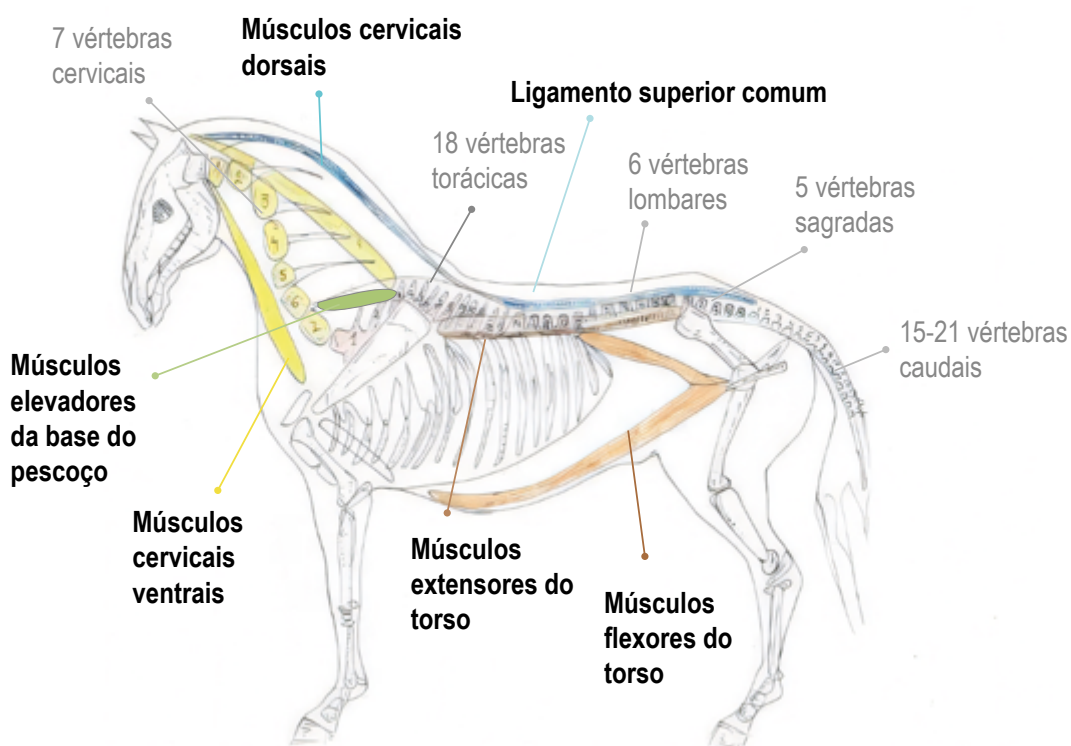
Estendem-se das vértebras cervicais e tórnicas à escápula, unindo o membro anterior ao pescoço e ao tronco. A sua contração eleva a base do pescoço e do torác entre as espáduas.

Os músculos são os geradores do movimento. Existem diferentes tipos de músculos:

- **Músculos estriados** (vermelhos), cuja atuação é voluntária e asseguram os movimentos exteriores do cavalo, incluindo a locomoção. São músculos de resposta rápida.
- **Músculos lisos**, cuja função é assegurar o funcionamento dos principais órgãos internos (aparelho digestivo, pulmões, etc.) e cuja atuação é inconseqüente e involuntária.
- **O coração** (músculo cardíaco) que é um caso particular por ser estriado e liso. A sua contração é involuntária e o seu ritmo varia consoante o esforço ou por ação de outros fatores.

Do ponto de vista equestre distinguem-se cinco principais grupos de músculos de acordo com a função que desempenham:

- **os extensores**, cujo efeito é abrir os ângulos das articulações;
- **os flexores**, que são os músculos que trazem para baixo do corpo do cavalo, um membro ou parte dele;
- **os abdutores**, que são os que levam para fora da massa um membro ou parte dele;
- **os rotadores**, que são músculos que comandam o movimento de rotação ou torção da cabeça, em relação ao pescoço do cavalo;
- **os adutores**, que são os que levam para baixo da massa um membro ou parte dele.



Todos estes grupos de músculos trabalham em conjunto com funções análogas ou outras vezes com funções opostas entre si.

Assim, podemos considerar que temos músculos:

- **Antagonistas**, quando para um certo movimento atuam em sentido contrário, isto é, uns contraem-se e outros distendem-se (por exemplo: os extensores da linha de cima e os flexores da linha de baixo);
- **Agonistas**, quando atuam no mesmo sentido.

SELA

5

PROGRAMA NACIONAL DE **FORMAÇÃO** DE **PRATICANTES**

A formação equestre baseia-se num processo contínuo e progressivo, que exige do praticante dedicação, conhecimento e a capacidade de adaptação a novos desafios.

No âmbito do Programa Nacional de Formação de Praticantes, desenvolvido pela Federação Equestre Portuguesa em nove volumes ou manuais, o nível Sela 5 representa um marco na progressão do praticante de equitação, consolidando as competências fundamentais adquiridas na Sela 4 e introduzindo novas exigências técnicas e teóricas.

O presente manual foi desenvolvido para servir como uma ferramenta essencial de apoio à aprendizagem, oferecendo diretrizes claras e objetivas para o cumprimento dos requisitos da Sela 5, através de uma abordagem prática e teórica equilibrada, por forma a garantir uma prática segura e segundo os princípios fundamentais da equitação, possibilitando aos praticantes alcançar um nível de desempenho elevado.

FEDERAÇÃO EQUESTRE PORTUGUESA



ISBN: 978-989-360-020-7

