

# COMO É EXECUTADA, NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO, A PROVA "TREPAP"

R. G. E. F. — 3.ª parte

Utiliza-se uma corda lisa, bem flexível, com 3,50 cms. de diâmetro, prêsa, por meio de uma alça trançada (fig. 1), a uma barra, semelhante a empregada pelo Regulamento

da contagem dos 4,50 ms. Quando o homem chega ao vértice da corda, procurará, então, com auxílio dos pés, tomar o apôio extendido na barra; (Reg. 3.ª Parte, exercício 89) em seguida, descerá com auxílio dos pés e das mãos. As figuras 3 e 4 dão uma idéia de conjunto do material necessário.



Fig. 1

Diâmetro  
da Corda  
0,035

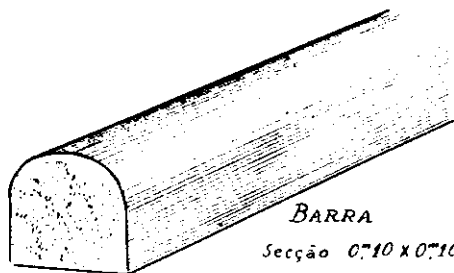
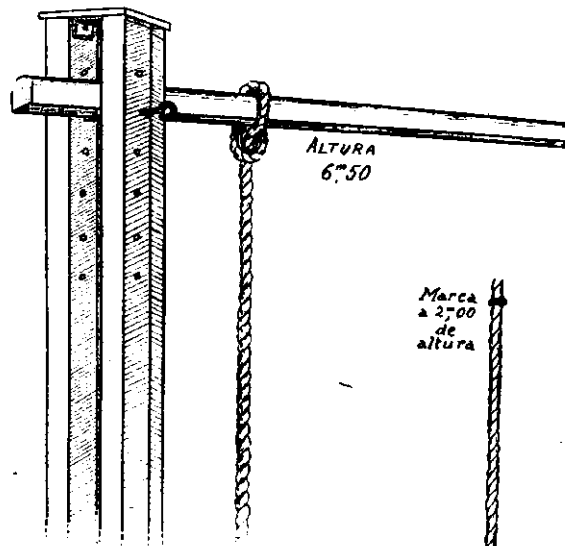


Fig. 2

BARRA  
Secção 0,10 x 0,10



Figs. 3 e 4

para alguns exercícios de categoria de "Trepap", tendo porém a secção transversal de 10 cms. por 10 cms. e as arestas superiores arredondadas (fig. 2). Esta barra deve ficar a uma altura de 6,50 ms. do sólo. A 2 ms. do chão, uma marca na corda indicará o início

