

CAPACITAÇÃO EM GINÁSTICA

Avança Bahia

**GINÁSTICA
RÍTMICA**



MÓDULO 1

PRIMEIROS PASSOS



APRESENTAÇÃO

Em análise alusiva de atuação na comunidade da Ginástica Rítmica - GR do Brasil ao longo dos anos, percebe-se uma necessidade de inserção dos conhecimentos específicos da referida modalidade aos que se interessam em iniciar um trabalho. Contudo não sabem a partir de que ponto devem inaugurar sua trajetória profissional, principalmente pela carestia de cursos básicos para capacitação de novos profissionais.

Após verificação dessa carência para os novos professores que chegam ao universo da Ginástica Rítmica no Estado da Bahia, bem como a atualização de professores veteranos e o aprimoramento técnico das atletas desta modalidade, a Federação Bahiana de Ginástica - FBG em parceria com a VPGR e apoio do Governo do Estado da Bahia, através da Superintendência dos Desportos - SUDESB e da Secretaria do Trabalho, Renda, Emprego e Esportes - SETRE, inovou com o projeto Avança Bahia - Primeiros Passos na GR.

Um curso para capacitar e qualificar professores frente à iniciação na GR, dispondo de conhecimentos cumulativos e exploratórios, proporcionando conteúdos de repertórios teóricos e práticos, com um pertinente embasamento científico, formando assim novos profissionais com um aporte de conhecimentos inerentes à modalidade.

Toda essa explosão de conhecimento, alinhado a uma idônea progressão pedagógica, com profissionais renomados nacional e internacionalmente, você irá experienciar através deste material, bem como das aulas práticas propostas para este, o Módulo 1 do Avança Bahia - Primeiros Passos na GR.

Vanda Maria Portugal do Nascimento e Souza



- CREF008007-G/BA
- Licenciada Plena em Educação Física pela Universidade Católica do Salvador - UCSAL (1981 a 1984).
- Especialista em Metodologia do Ensino Superior, com Pesquisa e Extensão em Educação pela Universidade Estadual da Bahia -UNEB (1999 a 2000).
- Diretora Técnica da VPGR Consultoria e Eventos.
- Coordenadora do Comitê Técnico da Federação Bahiana de Ginástica.
- Árbitro Internacional GR - FIG.
- Responsável Técnica e Treinadora do Cetgym - Bahia.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

INÍCIO DA GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL.....	5
INICIAÇÃO ESPORTIVA.....	6
ORGANIZAÇÃO DAS MODALIDADES GINÁSTICAS.....	7
SINOPSE DA GINÁSTICA RÍTMICA.....	8
TRÍADE DA MODALIDADE.....	8
GENERALIDADES DA MODALIDADE.....	9
ENTENDENDO AS REGRAS - INDIVIDUAL.....	11
INDIVIDUAL - PANORAMA GERAL.....	13
ENTENDENDO AS REGRAS - CONJUNTO.....	16
CONJUNTO - PANORAMA GERAL.....	18
ALINHAMENTO CORPORAL - Preparação Física Específica/Geral.....	19
• Base Do Quadrado Do Tronco.....	19
• Fortalecimento Membros Superiores.....	20
• Fortalecimento Membros Inferiores.....	21
• Lateralidade Cognitiva - MS e MI.....	22
• Aperfeiçoamento das Capacidades Físicas Inerentes a GR.....	22
ELEMENTOS CORPORAIS.....	24
• Saltos.....	24
• Equilíbrios.....	25
• Rotações.....	26
PRÉ ACROBÁTICOS.....	27
APARELHOS.....	29
• Corda.....	30
• Arco.....	32
• Bola.....	34
• Maças.....	36
• Fita.....	38
• Tabela dos Grupos Técnicos Não-Fundamentais do aparelho válidos para todos os aparelhos.....	41
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44

INÍCIO DA GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL

A Ginástica Rítmica foi introduzida no Brasil pela professora e técnica húngara Ilona Peuker, através da criação de escola própria do movimento.

Sua contribuição no desenvolvimento da modalidade no território brasileiro ocorreu através da ministração de cursos à ginastas e profissionais da educação.

Em 1956, "dona Ilona", como ficou conhecida, fundou a primeira equipe Brasileira de Ginástica Rítmica, o *GUG - GRUPO UNIDO DE GINASTAS*. No Brasil, os campeonatos da modalidade foram realizados primeiramente no Rio de Janeiro.

A Confederação Brasileira de Ginástica - CBG foi criada em 25 de novembro de 1978, tendo como primeiro presidente o dr. Siegfried Fischer. de 1978 a 1984, Ilona Peuker foi presidente do Comitê Técnico de Ginástica Rítmica Desportiva, como era denominada a modalidade na época.

A Ginástica Rítmica é um desporto oficialmente feminino, composto por várias vertentes, no que diz respeito a sua execução e vivência; é uma modalidade complexa, que exige o aprimoramento de múltiplas habilidades físicas, psicomotoras e cognitivas, para atingir os objetivos/metapas traçadas, além de dar ênfase a elegância, a graça e a beleza dos movimentos realizados pelas ginastas, através dos maneios dos aparelhos, aliado a um acompanhamento musical.

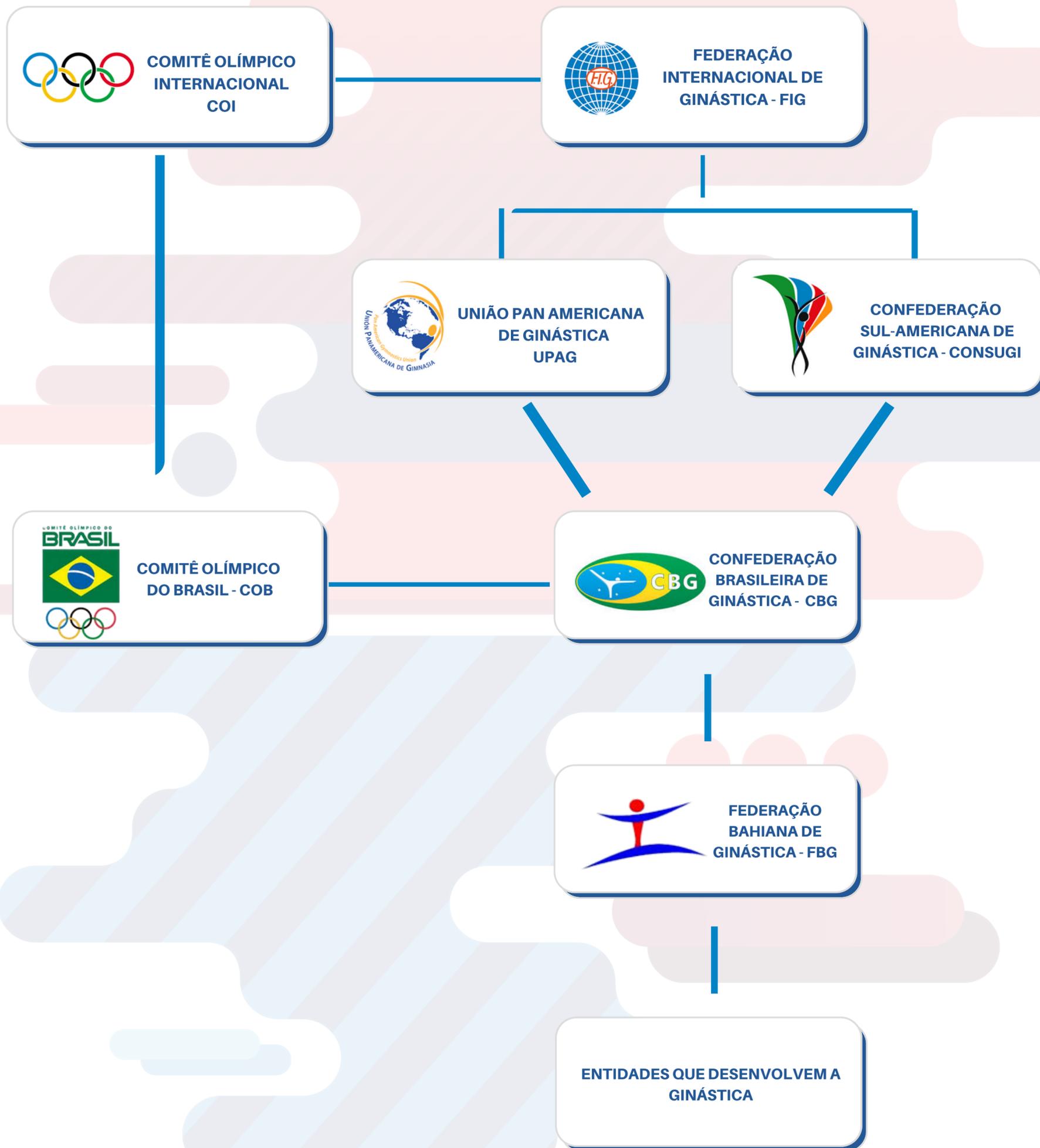
Os exercícios de GR são complexos e envolvem inúmeras coordenações em diferentes partes do corpo, inclusive atuando diretamente no cognitivo da atleta, já que, ao exercitar sua rotina a ginasta tem que aliar as capacidades motoras, o manuseio do aparelho e o acompanhamento musical. Estas combinações fazem da Ginástica Rítmica um esporte com alto grau de dificuldade, por agrupar um conjunto de regras pragmáticas aliadas ao regramento artístico, que enfatiza harmonia, virtuosismo, elegância e beleza. Duas dimensões com diferentes vertentes, mas que se fundem na Ginástica Rítmica.

INICIAÇÃO ESPORTIVA

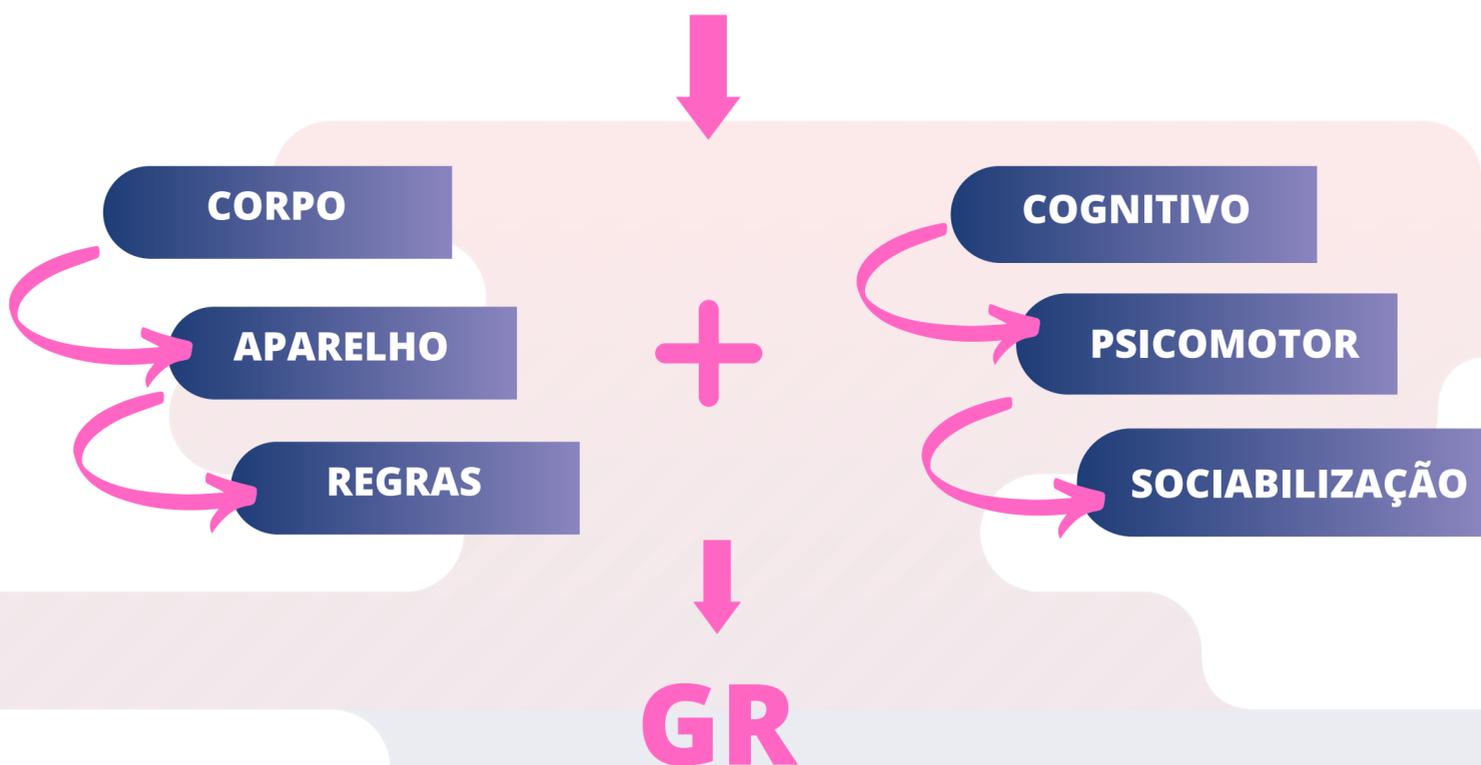
A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que proporciona o desenvolvimento de muitas habilidades para os seus aprendizes, através de várias oportunidades de movimento. Mas ainda vemos a iniciação na Ginástica Rítmica sendo voltada apenas para o treinamento de futuras atletas, onde as crianças que têm uma aptidão para esse esporte são valorizadas na aula e as outras não tem a devida atenção.

Os profissionais que se propõem a trabalhar com a iniciação da GR devem direcionar todas as crianças com as mesmas oportunidades. Saber conduzir uma boa iniciação ao desporto, é buscar desenvolver as habilidades de uma forma global, obedecendo os processos pedagógicos sem pular etapas e obedecendo os limites de cada criança. Nisso mora a excelência de formar um atleta completo, e para aqueles que não afloram o mais perfeito dom à atividade completam a sua iniciação com habilidades motoras bem trabalhadas para seguir em direção as suas tendências esportivas, seja qual for.

ORGANIZAÇÃO DAS MODALIDADES GINÁSTICAS



SINOPSE DA GINÁSTICA RÍTMICA



Eixo Fundamental para o perfeito entendimento das regras e princípios da modalidade.

- COP - Código de Pontuação.

Eixo Transversal

- Regulamentos específicos da modalidade.

TRÍADE DA MODALIDADE



GENERALIDADES DA MODALIDADE

CAMPEONATOS OFICIAIS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Existem dois tipos de competições nos programas da Ginástica Rítmica:

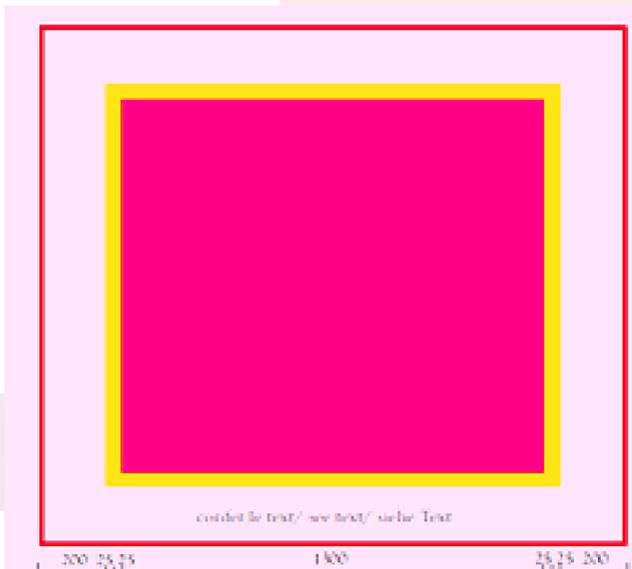
- Individual - duração de cada exercício é de 1'15" à 1'30".
- Conjunto - duração de cada exercício é de 2'15" à 2'30".

MÚSICA

- Todos os exercícios devem ser realizados em sua totalidade com um acompanhamento musical.
- Paradas curtas e voluntárias, motivadas pela composição, podem ser toleradas.
- Um sinal sonoro pode existir antes da música.

ÁREA DE COMPETIÇÃO PRATICÁVEL

- Uma área de 13 m x 13 m (exterior da linha).



VESTIMENTAS DAS GINASTAS (INDIVIDUAL E CONJUNTO)

- A malha de ginástica adequada deve ser de material não transparente, portanto, collants que possuem alguma parte em renda terão de ser forrados (do tronco até o peito). O decote da frente e de trás da malha não deve ser mais baixo do que a metade do esterno e a linha inferior das escápulas.
- A malha pode ser com ou sem mangas, mas os collants de dança com alças finas não são permitidos.
- O corte do collant na parte superior das pernas não deve ir além da dobra da virilha (máximo); roupas usadas por baixo da malha não devem estar visíveis para fora das costuras da própria malha.

ENTENDENDO AS REGRAS - INDIVIDUAL

Panorama da Dificuldade Programa de Ginastas Individuais

- O programa das ginastas individuais Sênior e Júnior geralmente consiste em 4 (quatro) exercícios:

- Corda (exceto individuais sênior) (e júnior a partir de 2021)
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

- A ginasta deve incluir apenas elementos que ela pode executar com segurança (sem perigo) e com um alto grau de eficiência estética e proficiência técnica.

- Há 4 (quatro) componentes de Dificuldade:

- Dificuldade Corporal (BD)
- Combinação de Passos de Dança (S)
- Elementos dinâmicos com rotação (R)
- Dificuldade de Aparelho (AD)

- As Dificuldades corporais - BD incluem:

- Saltos
- Equilíbrios
- Rotações

• Combinação de Passos de Dança (S)

→ Uma sequência de no mínimo 8 (oito) ou mais Passos de Dança, executados em qualquer parte da coreografia. Pelo menos uma combinação de Passos de Dança deve fazer parte de todas as rotinas.

→ Requisitos: Cada S deve ser executado: Com no mínimo 1(um) Elemento Técnico Fundamental do Aparelho. Com no mínimo 8 (oito) segundos começando do primeiro movimento de dança; todos os passos devem ser claros e visíveis por toda a duração.

→ Valor: 0,30 para cada S.

• Dificuldade Do Aparelho (AD)

→ A dificuldade do aparelho é definida como a utilização interessante ou inovadora do aparelho. As dificuldades dos aparelhos são elementos compostos por “bases” e “critérios”.

→ Uma sincronização técnica particularmente difícil entre o aparelho e o corpo consistindo de no mínimo 1 Base + um mínimo de 2 critérios ou 2 Bases + 1 critério OU Um uso interessante ou inovador do aparelho (não executado numa base regular como movimento padrão do aparelho para GR) consistindo de no mínimo 1 Base + um mínimo de 2 critérios ou 2 Bases + 1 critério.

Elementos Dinâmicos com Rotação - RISCO (R)



→ Requisitos: 2 rotações.

Refere-se ao número de vezes que uma ginasta realiza rotações do corpo no momento do lançamento até a recuperação de um aparelho.

→ O valor base de cada Elemento Dinâmico com Rotação é 0,20, desde que a ginasta faça lançamento grande ou médio e complete pelo menos duas rotações de 360 graus do corpo e recupere o aparelho.

→ Base completas do corpo executadas:

- 360° cada rotação.
- Sem interrupção.
- Ao redor de qualquer eixo.
- Com ou sem passagem no solo.
- Com ou sem troca do eixo de rotação do corpo.

→ A primeira rotação de base pode ser executada durante o lançamento ou de baixo do voo do aparelho.

→ Recuperação no final das rotações de base ou de acordo com os critérios.

INDIVIDUAL - PANORAMA GERAL

A Ginástica Rítmica é uma modalidade que tem características marcantes quanto beleza e a plasticidade na sua prática, unindo música, movimento e manejos de aparelhos, na concepção das rotinas de competição.

A modalidade individual tem tudo a ver com complexidade, pois a coreografia de uma ginasta da Rítmica é preenchida com elementos e combinações de diferentes graus de dificuldade, onde as ginastas trabalham com quatro aparelhos, respeitando os requerimentos dos Regulamentos Específicos e as regras do COP - Código de Pontuação da modalidade.

Nas suas rotinas temos: Dificuldades Corporais, Elementos Dinâmicos com Rotação, Dificuldades de Aparelhos e Passos de Dança, além de elementos de enlaces, ondas e pré - acrobáticos.

Como exatamente iremos trabalhar com essas ações?

Nos exercícios individuais temos que elencar as demandas vistas no panorama das dificuldades, para a construção das rotinas necessárias com a finalidade das ginastas executarem. Sendo necessário o conhecimento da modalidade, além das regras do COP. O encadeamento de cada componente exigido, deverá ser montado respeitando o elo música x movimento.

Temos também o painel do ARTÍSTICO, onde uma ideia guia deve nortear a rotina, contando uma história, respeitando o caráter musical escolhido, além de observar uma estreita ligação de música e movimento, respeitando os acentos musicais, ritmo, velocidade, métrica e dinâmica do acompanhamento musical escolhido.

Observar os regulamentos próprios e específicos de cada categoria/evento, para que a rotina fique pronta, e o trabalho de refinamento da ginasta na sua execução, comece a ser lapidado. Um longo caminho pela frente. A nossa modalidade prima pela excelência dos movimentos, portanto, muito estudo e dedicação é imprescindível.

ENTENDENDO AS REGRAS - CONJUNTO

Panorama da Dificuldade Programa de Conjuntos

- O programa geral para Conjuntos Seniores consiste de 2(dois) exercícios:
 - Exercício com único tipo de aparelho (5).
 - Exercício com dois tipos de aparelhos (3+2).
- Cada conjunto é formado por 6(seis) ginastas; 5(cinco) ginastas participam de cada exercício e a ginasta remanescente está autorizada a estar na sala de competição durante a apresentação do exercício (para o caso de um incidente com uma de suas companheiras).
- A entrada do conjunto no praticável deve ser feita com passos rápidos e sem acompanhamento musical.
- A duração de cada exercício para Sênior e Júnior é de 2'15 "a 2'30".
- Cronometragem - O cronômetro será iniciado logo que a ginasta ou a primeira ginasta do conjunto começar a se mover (uma breve introdução musical, não mais do que 4(quatro) segundos sem movimento, é tolerada), e será parado assim que a ginasta ou a última ginasta do conjunto estiver totalmente imóvel.

- Música - Um sinal sonoro pode existir antes da música.

- Há cinco componentes de Dificuldade:

- Dificuldade Corporal (BD)
- Dificuldade de Troca (ED)
- Combinação de Passos de Dança (S)
- Elementos dinâmicos com rotação (R)
- Colaborações (C)

- Os componentes da Dificuldade que são específicos para conjunto são:

→ Trocas (ED): dificuldades com trocas dos aparelhos entre as ginastas.

→ Colaborações (C): entre as ginastas e os aparelhos.

- Definição de ED - Uma troca de aparelhos onde todas as 5(cinco) ginastas devem participar das 2(duas) ações (base 0,20):

→ Lançando seu próprio aparelho para a parceira.

→ Recuperando o aparelho de sua parceira.

- Combinação de Passos de Dança (S) -> Ver individual.

- Elementos dinâmicos com Rotação (R) -> Ver individual.

CONJUNTO - PANORAMA GERAL

A modalidade de conjunto consegue ser ainda mais complexa na sua essência, pois cada conjunto é formado por 6 (seis) ginastas, 5 (cinco) titulares e 1 (uma) reserva.

A coreografia de um conjunto da Rítmica é preenchida com elementos e combinações de diferentes graus de dificuldade, onde as ginastas trabalham um único tipo de aparelho igual ou com dois tipos de aparelhos diferentes, respeitando os requerimentos dos Regulamentos Específicos e as regras do COP - Código de Pontuação da modalidade.

Nas suas rotinas temos, Dificuldades Corporais, Elementos Dinâmicos com Rotação, Passos de Dança, Dificuldades de Trocas e Colaborações, além de elementos de enlaces, ondas e pré - acrobáticos.

Como exatamente iremos trabalhar com essas ações?

Nas rotinas de conjunto, a linha de trabalho a seguir é a mesma do individual, elencar as demandas vistas no panorama das dificuldades, claro que, obedecendo as regras específicas da modalidade CONJUNTO.

A concepção do trabalho é substancialmente, mais árduo, pelo fato de termos 5(cinco) ginastas executando a coreografia, além do detalhamento das exigências técnicas das regras inerentes, que são muitas, tornando a realização da tarefa custosa por vezes bastante complexa.

O trabalho no painel do ARTÍSTICO, segue as mesmas normas do individual.

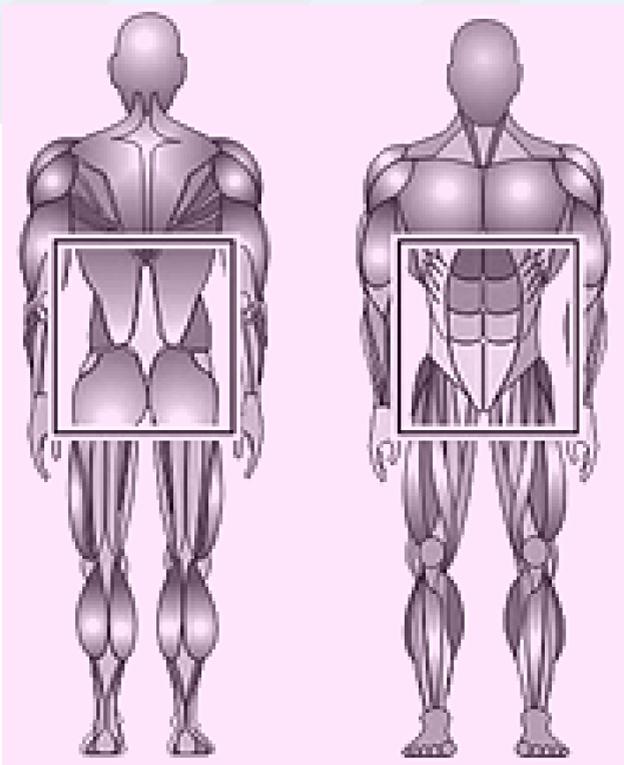
ALINHAMENTO CORPORAL

POSICIONAMENTO RECOMENDADO DO CORPO PARA OS EXERCÍCIOS DA GR.

O princípio ideal de um bom alinhamento corporal é a manutenção do seu corpo contra a gravidade enquanto está em pé, sentado ou deitado, isso implica em treinar o corpo em posições que gerem menor tensão possível nos músculos de suporte e nos ligamentos, seja durante o movimento aleatório ou nas atividades da prática esportiva, obedecendo sempre, o alinhamento postural ideal, fazendo com que os músculos sejam utilizados de forma apropriada, evitando a desordem na postura.

• Base Do Quadrado Do Tronco - CORE

O CORE, que pode ser traduzido como núcleo, é a área central do nosso corpo. Trata-se do complexo lombo pélvico, que abrange cerca de 29 pares de músculos, distribuídos entre a região peitoral e os quadris. É nele em que se localiza o centro de gravidade ou centro de massa, e é nesta região em que têm início todos os movimentos corporais, permitindo aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica durante movimentos funcionais.



O treinamento correto do core desenvolve a força, potência e estabilização. Os músculos centrais fornecem uma base sólida para o seu corpo, para a estabilidade corpórea.

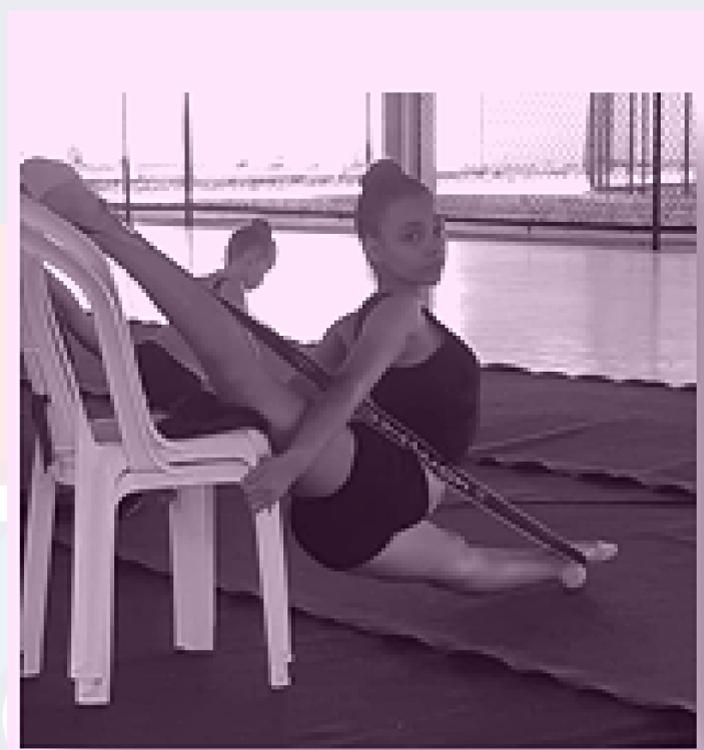
• Fortalecimento Membros Superiores

Os membros superiores são formados por ombro, braço, antebraço, punho e mão. O treinamento dessas partes é importante para construção da densidade óssea, correção postural e auxílio na perda de gordura. Portanto, os benefícios são estéticos e funcionais. o treino dos membros superiores é essencial para manter a musculatura firme, longe da flacidez e prontos para as especificidades da GR.



• Fortalecimento Membros Inferiores

Os membros inferiores são considerados maiores, mais fortes e resistentes, na medida em que atuam na sustentação, locomoção e no equilíbrio do corpo. Compõem os membros inferiores (quadríceps, isquiotibiais, glúteos, adutores, abdutores, panturrilhas, tibial anterior), que quando bem fortalecidos, podem além de prevenir lesões, manter a musculatura forte e preparada para a prática da GR.



• Lateralidade Cognitiva

A lateralidade ocorre quando se verifica o domínio de um lado do corpo sobre o outro, portanto a esfera motora da parte esquerda ou da direita tem ascendência em relação à outra. Quando bebê, a criança é considerada ambidestra, ou seja, ela utiliza sempre as duas mãos e é por volta dos 6 aos 8 anos de idade que a lateralidade se manifesta.

Na atividade desportiva, a lateralidade deve ser sempre trabalhada, sem privilégio de lado.



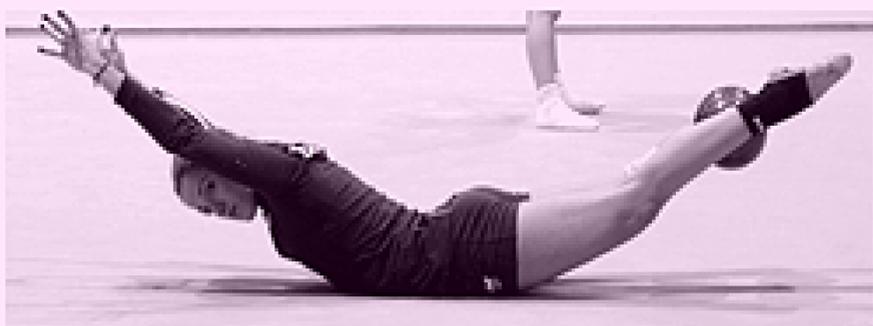
• Aperfeiçoamento Das Capacidades Físicas Inerentes a GR

Habilidades físicas ou motoras, são o conjunto de capacidades individuais, orgânicas, musculares e neurológicas que interferem na atividade físico motora e também no desempenho esportivo.

São características funcionais de vigor orgânico, essenciais para o desenvolvimento das destrezas e movimento especializados.

As qualidades físicas motoras inerentes a Ginástica são:

- Equilíbrio
- Flexibilidade
- Coordenação Motora
- Resistência
- Força
- Velocidade
- Agilidade



ELEMENTOS CORPORAIS

GRUPOS DE DIFICULDADES CORPORAIS

- Bases necessárias para o desenvolvimento e execução satisfatória das Dificuldades Corporais da GR.
- Trabalho de propriocepção.
- Partida e chegada dos elementos.
- Equilíbrio postural completo do corpo dentro das características de base, segundo o COP.
- Execução da BD propriamente dita.

SALTOS

Existem 2(dois) tipos de dificuldades de Salto. -
Características de base:

- Forma definida e fixada durante o voo;
- Altura (elevação) dos saltos suficientes para mostrar a forma correspondente.

Um salto sem altura suficiente para mostrar a forma fixada e bem definida não será válido.

Os saltos devem estar coordenados com no mínimo de 1 (um) Elemento Técnico do grupo Fundamental e/ou Não-Fundamental específico para cada aparelho.



EQUILIBRIOS

Existem 3(três) tipos de dificuldades de equilíbrio. -
Características de base:

EQUILÍBRIOS SOBRE O PÉ: EM RELEVÉ OU PÉ PLANO.

- Executado nos dedos do pé (relevé) ou pé plano.
- Forma definida e claramente fixada com parada na posição.
 - Mínimo de 1(um) segundo fixado na forma;
 - Mínimo de 1(um) Elemento Técnico do Aparelho executado de acordo com a definição das tabelas do COP.
- Se a forma for bem definida e o Elemento Técnico do Aparelho for executado corretamente, mas a parada na posição for insuficiente, o Equilíbrio será válido com uma penalidade de Execução Técnica.

EQUILÍBRIO SOBRE OUTRAS PARTES DO CORPO.

- Executados sobre outras partes do corpo.
- Forma definida e claramente fixada com parada na posição.

EQUILÍBRIOS DINÂMICOS

- Executado com movimentos suaves e contínuos de uma forma para outra.
- Forma definida claramente: todas as partes relevantes do corpo devem estar na posição correta no mesmo momento.



ROTAÇÕES

Existem 2(dois) tipos de rotações - Características de base:

- Rotações sobre o pé: relevé (pivot) ou pé plano.
- Rotações sobre outras partes do corpo.

Todas as Dificuldades de Rotação devem ter as seguintes características de base:

- No mínimo uma rotação de base de 360° com a forma fixada e bem definida
- Uma forma bem fixada e definida durante a rotação até o final.

Nota: Uma forma bem definida significa que a ginasta adota a forma correta e a mantém fixada durante toda a rotação de base, no mínimo.

A rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas.

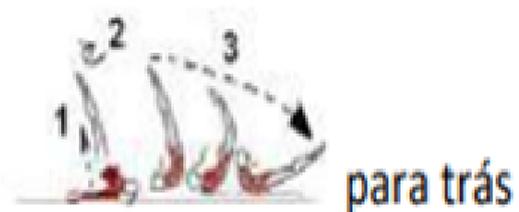
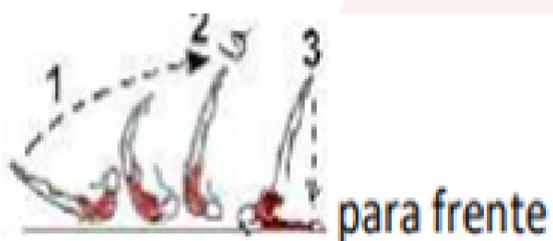
As Dificuldades de Rotações devem ser coordenadas com no mínimo: 1(um) Elemento Técnico Fundamental específico para cada aparelho e/ou 1(um) um Elemento Técnico do Grupo Não Fundamental do aparelho, em qualquer momento da rotação, para que seja válida.



PRÉ - ACROBÁTICOS

Somente os seguintes grupos de elementos pré-acrobáticos estão autorizados:

- Rolamentos para frente, para trás sem posição fixada e sem voo (técnica incorreta: penalidade pelo Juiz de Execução).
- Reversões para frente, para trás, estrela, sem posição fixada e sem voo (técnica incorreta: penalidade pelo Juiz de Execução).
- Rolamento de peito - "Fish Flop": reversão no solo sobre um ombro com passagem do corpo estendido pela vertical.



Dive Leap - "Salto plongé": Salto com tronco flexionado à frente seguido diretamente por um rolamento o "Salto plongé" pode ser usado para risco R quando seguido diretamente por outra rotação. Troca de nível" é válida para o "Salto plongé" durante o R: "Salto plongé" seguido diretamente por outro rolamento/rotação = R2.

As Reversões e Estrelas são consideradas diferentes:

- Para frente, para trás ou lateralmente.
- Sobre os antebraços, sobre o peito ou sobre as costas.
- Com ou sem troca das pernas.
- Partida e chegada das posições: no solo ou em pé.

Os seguintes elementos são autorizados, mas não são considerados como elementos pré-acrobáticos:

- Apoio dorsal sobre os ombros; (Vela);
- Spacat (“grand écart”) lateral ou frontal no solo, sem parada na posição;
- Apoio sobre uma ou duas mãos ou sobre os antebraços (parada de mão ou de antebraços), sem qualquer outro contato com o solo, sem reversão/estrela, e sem parada na posição vertical.

Todos os grupos de elementos pré-acrobáticos e elementos não considerados como acrobáticos podem ser incluídos no exercício com a condição de que eles sejam executados sem parada na posição, com exceção de uma pequena parada nos casos em que a ginasta recupera o aparelho durante o elemento.

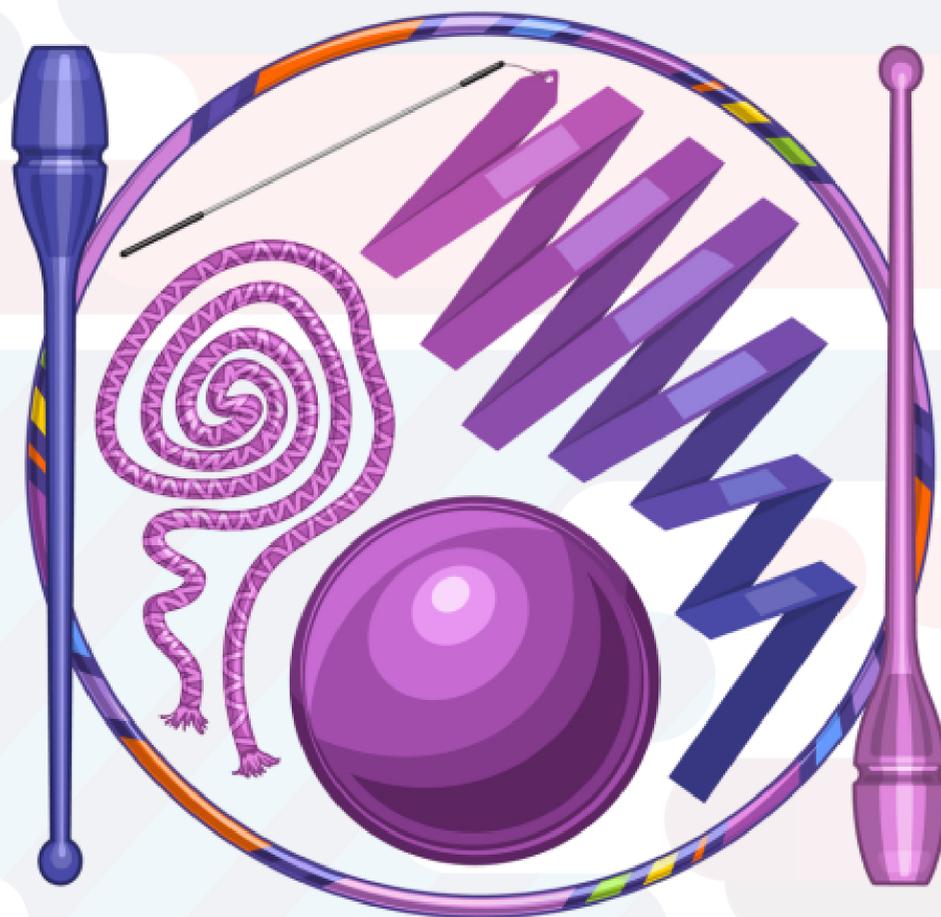
APARELHOS

CONHECENDO MELHOR CADA APARELHO

Todos os aparelhos usados nos eventos sancionados pela FIG devem ter o logotipo do fabricante e o logotipo “aprovado FIG”.

- Etiqueta de acordo com as regras da FIG.
- As marcações não devem ser removíveis.

Nos eventos sancionados pela FIG, apenas aparelhos aprovados pela FIG devem ser usados. (No Brasil, não é exigido, ainda, a etiqueta FIG nos aparelhos).



GRUPOS TÉCNICOS:

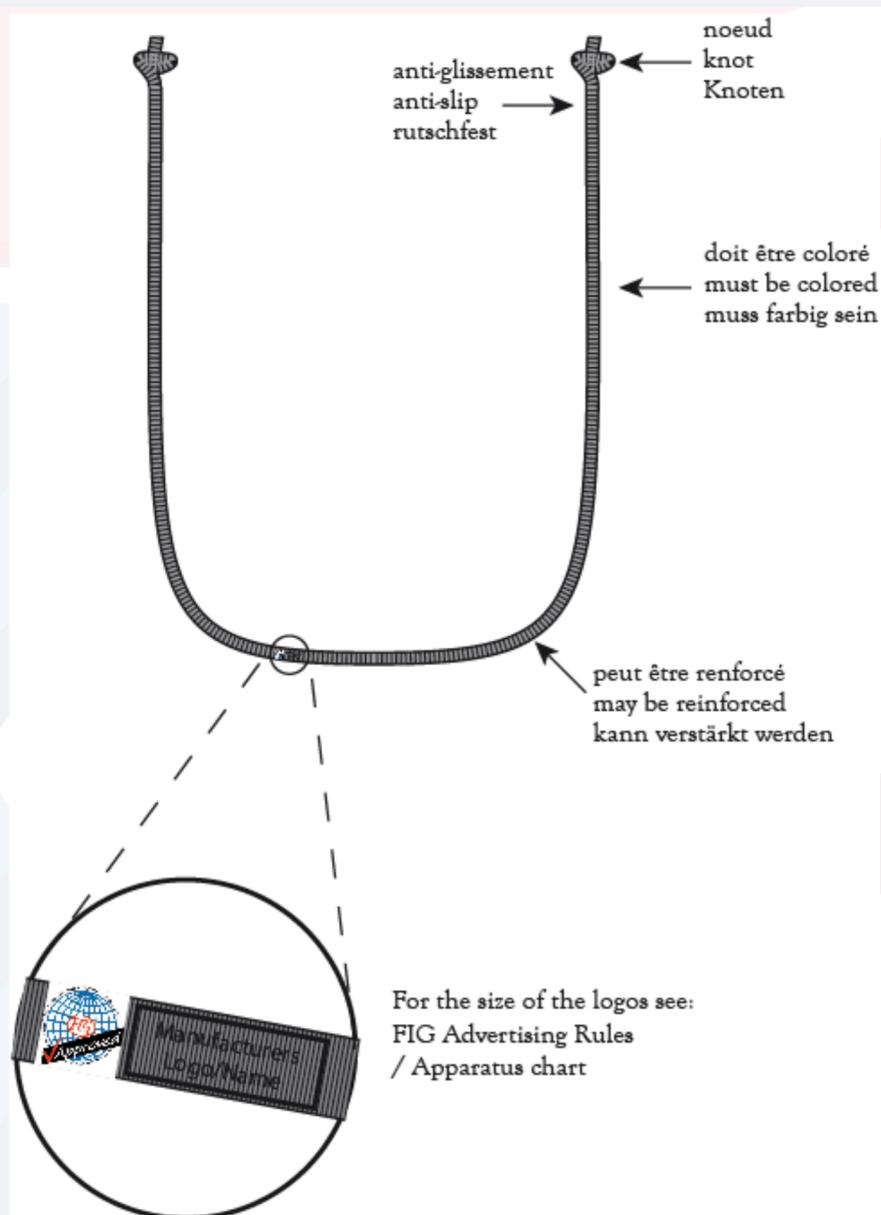
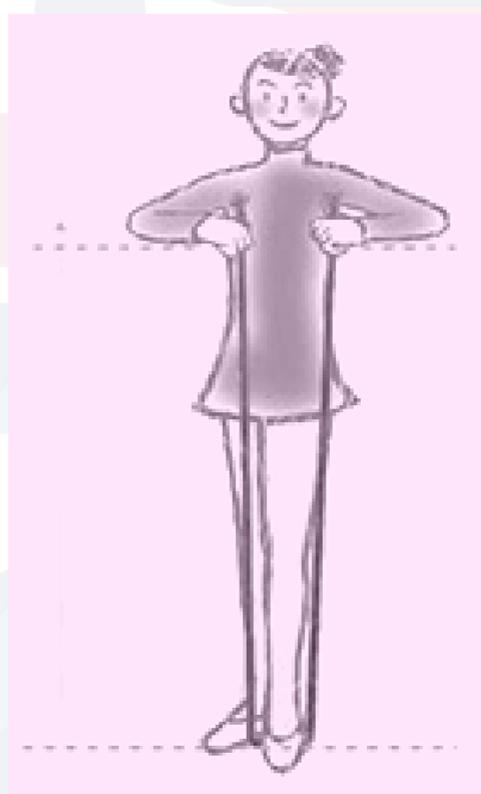
Cada aparelho tem 4(quatro) Grupos Técnicos Fundamentais e Grupos Técnicos Não Fundamentais que variam de acordo com o aparelho, podendo ter alguns grupos em comum entre os aparelhos.



CORDA

- Material: Cânhamo ou material adequado semelhante
- Espessura: Uniforme ou reforçado no centro.
- Forma: Ambas as extremidades da corda, com ou sem nós. Sem cabo de madeira. Pode ser encapada com um material antiderrapante fino.
- Cor: opcional. Cor brilhante preferida.

↪ Tamanho**: De acordo a estatura da ginasta.



GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTAIS DO APARELHO

-  • Passagem através da corda, aberta ou dobrada em duas ou mais, com todo o corpo ou parte dele, com corda girando para frente ou para trás ou lateralmente, também com dupla rotação da corda.

-  • Passagem por dentro da corda com saltitos:
 - Série (min 3): corda girando para frente, para trás, ou lateralmente.

-  - Dupla rotação da corda ou corda dobrada (min 1 saltito).



- Recuperação da corda com uma ponta em cada mão sem apoio sobre outra parte do corpo.
- Soltura e recepção de uma ponta da corda, com ou sem rotação (ex: "Échappé").
- Rotações da ponta livre da corda. Corda segura por uma extremidade (ex: "expirais").

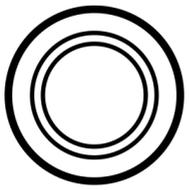
GRUPOS TÉCNICOS NÃO FUNDAMENTAIS DO APARELHO



- Rotação (min. 1), corda dobrada em dois (em uma ou em duas mãos).
- Rotação (min. 3), corda dobrada em três ou quatro.
- Rotação livre (min. 1) ao redor de uma parte do corpo.
- Rotação (min. 1) da corda estendida, aberta, segura pelo meio ou pela ponta.
- Molinetes (corda aberta, segura pelo meio, dobrada em duas ou mais).



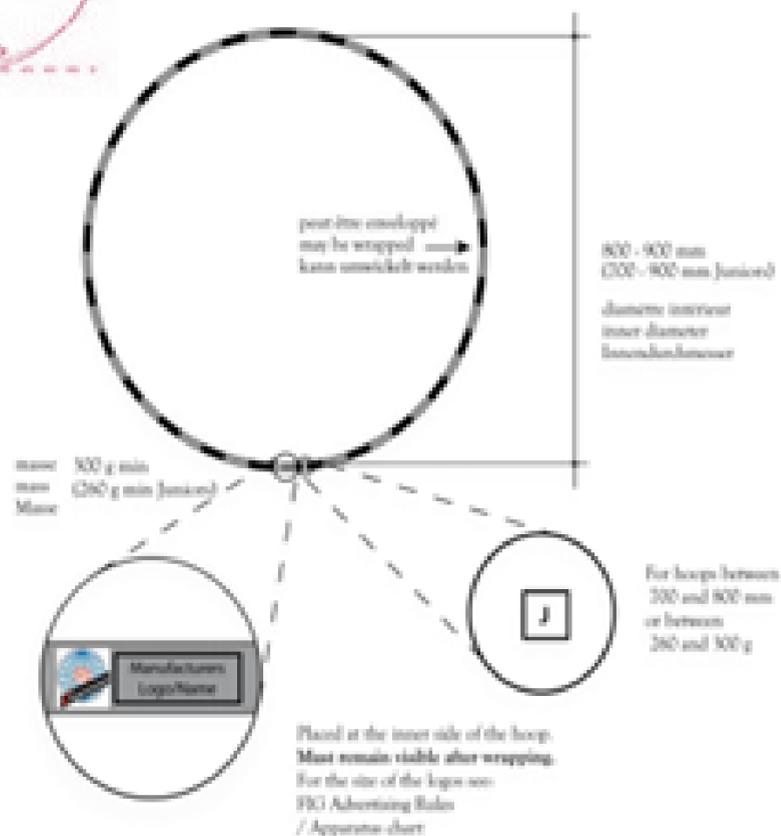
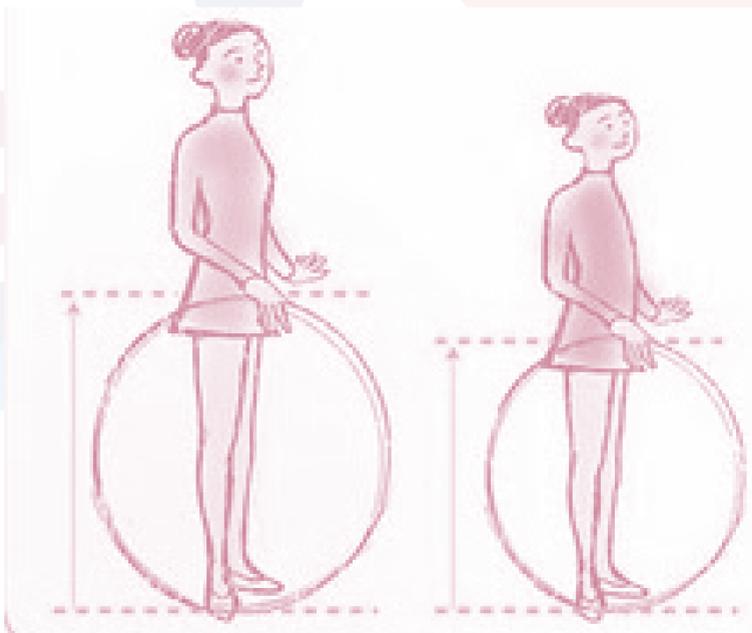
- Enrolamento ou desenrolamento ao redor de uma parte do corpo.
- Espirais com a corda dobrada em dois.



ARCO

- Material: Madeira ou sintéticos.
- Peso: 300g. mínimo. 260 g. mínimo para juniores.
- Diâmetro interno: Ginastas Seniores de 80 - 90 cm.
Ginastas Júnior de 70 - 90 cm.
- Cor: opcional. Cor brilhante preferida.
- Pode ser encapado com papeis ou fitas apropriadas.

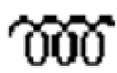
Para saber a medida ideal do arco deve-se medir a altura do quadril da ginasta.



GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTAIS DO APARELHO



- Passagem através do arco com todo o corpo ou parte dele.



- Rolamento do arco sobre no mínimo 2 (dois) grandes seguimentos corporais.



- Rotação (min 1) do arco ao redor da mão.
- Rotação livre (min 1) do arco ao redor de uma parte do corpo.



- Rotações do arco em torno do próprio eixo:
 - Uma rotação livre entre os dedos.
 - Uma rotação livre sobre uma parte do corpo.

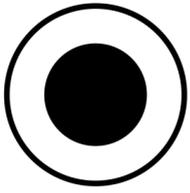
GRUPOS TÉCNICOS NÃO FUNDAMENTAIS DO APARELHO



- Rotação (mín.1) ao redor do eixo no solo.

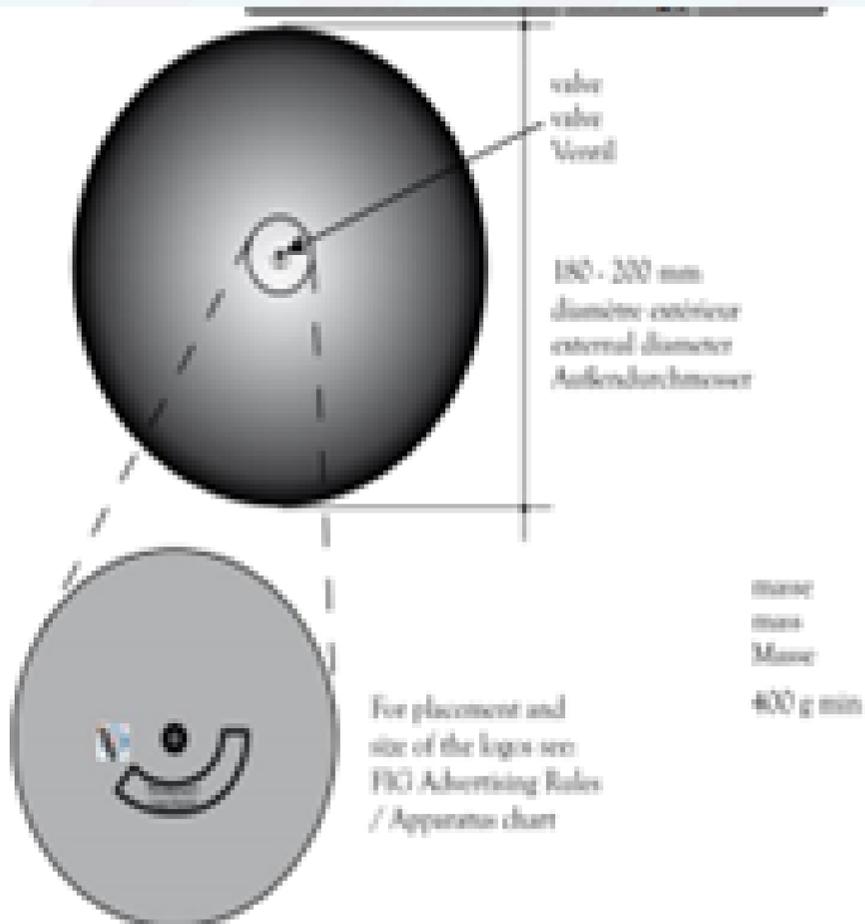


- Rolamento do arco sobre o solo.



BOLA

- Material: Borracha ou plástico macio, antiestático.
- Peso: 400 g. mínimo.
- Diâmetro: ginastas seniores e juniores de 180 a 200 mm.
- Cor: opcional. Cor brilhante preferida.



GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTAIS DO APARELHO

- ∨ • Quicadas:
- Série (mín.3) de pequenas quicadas (abaixo do nível dos joelhos);
 - Uma quicada alta (nível dos joelhos ou mais alto);
 - Quicada visível desde o solo ou uma parte do corpo;

- ∞ • Rolamento da bola no mínimo em 2 grandes segmentos do corpo.

- 8 • Movimento em oito da bola com movimentos circulares do braço.

- ↓ • Recuperação da bola com uma das mãos.

GRUPOS TÉCNICOS NÃO FUNDAMENTAIS DO APARELHO

- ∞ • Movimento em inversão da bola;
- Rotações da (s) mão (s) em torno da bola;
 - Série (mín.3) de pequenos rolamentos acompanhados;
 - Rotação (ões) livre (s) da bola em uma parte do corpo;
 - Rolamento da bola sobre o solo;
 - Rolamento do corpo em cima da bola no solo.

- ∞ • Rolamento da bola sobre o solo;
- Rolamento do corpo em cima da bola no solo.

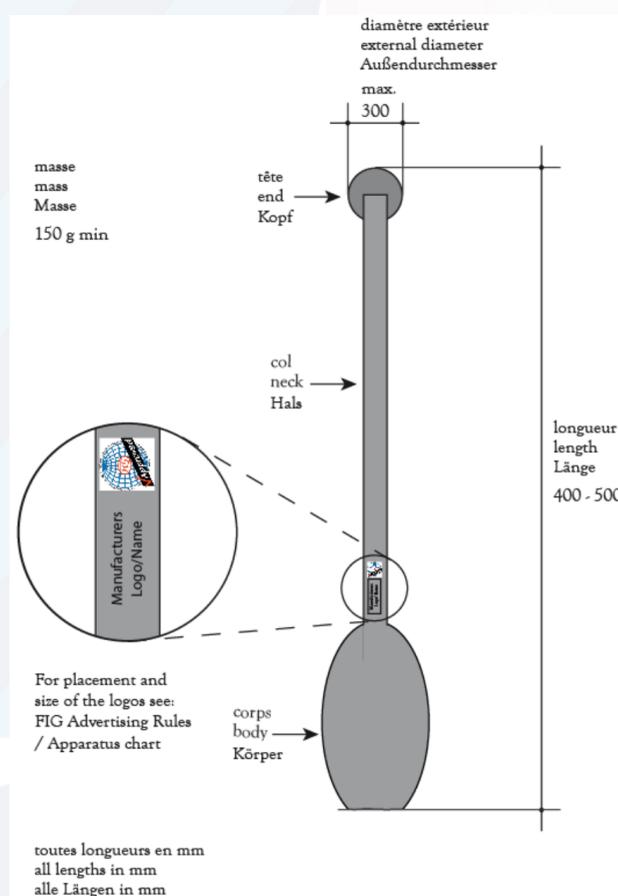
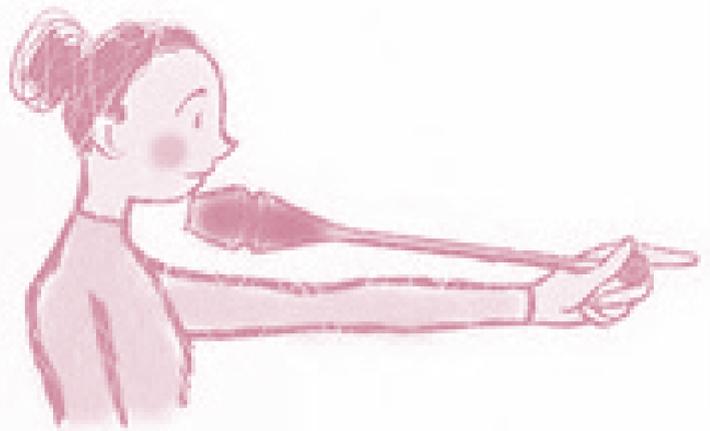


MAÇAS

- Material: Madeira ou sintéticos.
- Comprimento: 400 - 500 mm Ginasta Sênior e Júnior.
- Medidas variam de 40 a 50 centímetros.
- Peso: 150 g. min.
- Diâmetro da cabeça: 30 mm máx.
- Cor: opcional.
 - Cor brilhante preferida.
 - Pode ser encapada.



Para medir o tamanho ideal das maças a ginasta deve segurar o aparelho pela cabeça ou "bolinha" e, com o braço estendido, voltar o corpo para seu rosto. A maça não deve tocar o rosto da ginasta para permitir um manuseio mais seguro.



GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTAIS DO APARELHO

- ✕ • Molinetes: pelo menos 4 pequenos círculos das maçãs com o tempo de atraso e com alternância dos punhos/ mãos cruzados e descruzados a cada vez.
-

- ✚ • Movimentos assimétricos das 2 maçãs.
-

- ↔ • Pequenos lançamentos das 2 maçãs juntas, simultaneamente ou alternando, com rotação e recuperação.
-

- ⊙ • Pequenos círculos com ambas as maçãs, simultâneos ou sucessivos, uma maçã em cada mão (mín. 1).
-

GRUPOS TÉCNICOS NÃO FUNDAMENTAIS DO APARELHO

- • Série (mín.3) de pequenos círculos com apenas uma das maçãs;
-

- ∞ • Rotações livres de 1 ou 2 maçãs sobre uma parte do corpo;
• Batidas (mín.1);
• Pequenos círculos de ambas as maçãs seguras em uma mão (mín.1);
-

- ⊖ • Rolamentos de 1 ou 2 maçãs em uma parte do corpo ou do solo.
-

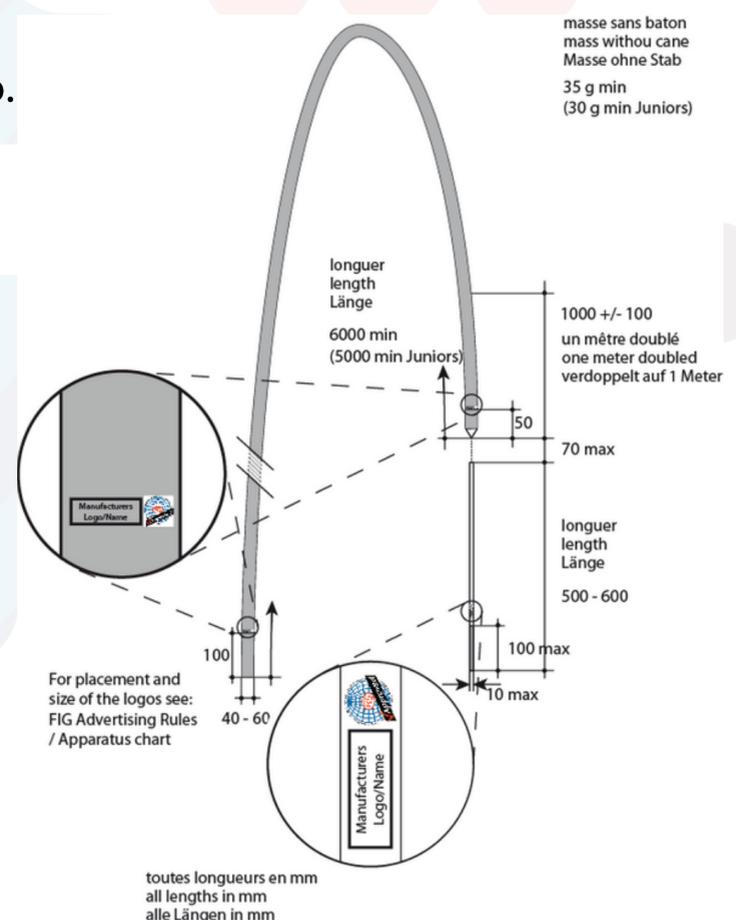


FITA

- Material: Cetim ou similar.
- Comprimento: comprimento total de 6 m (5 m min para juniores). A parte em que a fita está anexada ao estilete, é dobrada em um comprimento de 1m.
- Peso: 35 g. mínimo, sem estilete (30 g. min. para juniores).
- Largura: 40 - 60 mm.
- Cor: opcional. Cor brilhante preferida.

ESTILETE

- Material: Madeira, bambu, fibra de vidro ou sintéticos.
- Comprimento: 500 - 600 mm.
- Diâmetro: máximo 10 mm no ponto mais grosso.
- Forma: cilíndrica ou cônica. A alça pode ser envolvida em um material antiderrapante fino com um comprimento de 100 mm máx.
- Cor: opcional.
- Dispositivo de encaixe: Material: cordão, fio de nylon ou item similar ou anel móvel resp. um suporte giratório preso ao estilete.
- Comprimento: 70 mm no máximo.



GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTAIS DO APARELHO



- Passagem por dentro do desenho da fita.



- Espirais (4-5 ondulações), juntas e com a mesma altura no ar ou no solo.



- Serpentina (4-5 ondulações), juntas e com a mesma altura no ar ou no solo.



- Escada “Echappé”. Rotação do estilete durante o seu voo, pequena ou média altura.

GRUPOS TÉCNICOS NÃO FUNDAMENTAIS DO APARELHO



- Movimento rotacional do estilete em torno da mão.
- Enrolamentos (desenrolamentos).
- Movimento da fita ao redor de uma parte do corpo quando o estilete é seguro por diferentes partes do corpo (mãos, pescoço, joelhos, cotovelos) durante movimentos ou dificuldades corporais com rotação (menos durante os “tour lents”).



- Rolamento do estilete em uma parte do corpo.



- Boomerang. Lançamento da fita (o fim da fita é mantido) no ar ou no solo e recuperação.

TABELA RECAPITULATIVA DOS GRUPOS TÉCNICOS NÃO-FUNDAMENTAIS DO APARELHO VÁLIDOS PARA TODOS OS APARELHOS.

OO Manejo dos aparelhos (aparelho em movimento):

- Grandes círculos do aparelho.
- Movimento em oito (não para bola).
- Quicada (não para bola) do aparelho em diferentes partes do corpo e no solo.
- "Reimpulso"/impulso do aparelho em diferentes partes do corpo.
- Deslizamentos do aparelho sobre qualquer parte do corpo.
- Transmissão do aparelho ao redor de qualquer parte do corpo, ou por baixo da(s) perna(s).
- Passagem por cima do aparelho com todo o corpo ou uma parte do corpo sem transmissão do aparelho da mão ou parte do corpo para outra mão ou parte do corpo.

Explicações

Nota: Quicada e reimpulso/impulso do aparelho em diferentes partes corporais

A ação de lançar ou a ação de recuperar (não ambas lançar + recuperar) deve ser efetuada durante a BD para que seja válida. Equilíbrio instável do aparelho sobre uma parte do corpo.



Equilíbrio instável do aparelho sobre uma parte do corpo

Aparelho sustentado sem a ajuda da(s) mão(s) ou:

1. Sobre uma pequena superfície de um segmento corporal ou (somente durante rotação) sobre a segunda maça.

Exceção:

- A palma aberta é considerada uma pequena superfície durante uma rotação sobre uma perna (em relevé - Pivot ou sobre pé plano - Exemplos: penchée, ilusion).
- Uma maça equilibrada sobre outra maça é considerada instável durante uma BD com rotação.

2. com risco de perda do aparelho com ou sem rotação corporal.

→ Pequenos Lançamentos

- Pequenos lançamentos/recuperações (para maças com ou sem 360° de rotação).
- Pequenos lançamentos das duas maças conectadas (com ou sem 360° de rotação).

Explicações

Nota: →

- O pequeno lançamento deve executar-se perto do corpo.
- O lançamento ou a recuperação deve realizar-se durante a BD.

↗ Médios ou Grandes Lançamentos

- Médio lançamento - uma a duas vezes a altura da ginasta.
- Grande lançamento - mais de duas vezes a altura da ginasta.

↓ Recuperação do Aparelho

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o agrupamento dos conteúdos acima, bem como cumprindo com o objetivo proposto, à organização deste Módulo 1: Primeiros Passos na GR, foi pautada em compartilhar os conhecimentos básicos adquiridos ao longo de uma custosa, porém linda, encantadora e gratificante jornada nos ginásios, eventos nacionais e internacionais, cursos e muito empenho por estudos não empírico.

A Ginástica Rítmica é complexa, ambígua, exigente e muitas vezes subjetiva, contudo, a elegância, beleza e plasticidade dos movimentos, a harmonia que a modalidade carrega em sua essência, agrega incontáveis valores à nossa vida, esses que vão além das linhas demarcadas no tapete de competição.

Formar uma atleta na GR é algo inexorável, e é na base, que reside os mais importantes detalhes desta formação, frente a nossa modalidade. Então, a paciência e o estudo contínuo devem andar lado a lado nessa caminhada, afinal a construção holística de uma ginasta não acontece da noite para o dia, é um labor que exige sapiência.

Tendo em mente quão exaustivas são as demandas, compilar tais informações básicas com cuidado e carinho, foi primordial como ponto de partida para conhecer e melhor esclarecer sobre esse mundo gímnico, que a tantos fascina.

Informes técnicos da base, dados históricos, familiarização com as regras do Código de Pontuação - COP e tempo de vivências, são necessários para que os conhecimentos se multipliquem cada vez mais, solidificando assim sua formação profissional, e é essa a principal meta que a Federação Bahiana de Ginástica - FBG, tem como finalidade de concretização.

A intenção é que este E-book contribua para sua trajetória nos primeiros passos na exuberância da Ginástica Rítmica. Logo, após o legado desse estudo, espero que continue a missão de Educar através do Esporte e com uma nova visão da GR.

Obrigada,
Vanda Portugal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DI CIOMMO, R. "O Que É O Core Do Corpo E Exercícios Da Prancha". Disponível em <https://www.saudemelhor.com/o-que-e-core-e-quais-sao-os-musculos/>.

GAIO, R. Ginástica Rítmica Desportiva "popular": Uma proposta educacional. 1. ed. São Paulo: Ed. Robe, 1996.

GAIO, Roberta (org.). Ginástica Rítmica: da iniciação ao alto nível. Jundiaí: Editora Fontoura, 2008.

GRECO, P.; BENDA, R.. Iniciação esportiva universal/ 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. 1. ed. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2001.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Code de pointage - gymanstique rythmique (2009 - 2012). Paris, 2009. [Links]

LAFFRANCHI, Bárbara. Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica. Londrina: UNOPAR, 2001.

LAFFRANCHI, Bárbara. Planejamento, Aplicação e Controle da Preparação Técnica da Ginástica Rítmica: Análise do Rendimento Técnico alcançado nas Temporadas de Competição. 2005. 157f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2005.

LANARO FILHO, P.; BOHME, M. T. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: Um estudo de revisão. Revista Paulista de Educação Física, v. 15, p. 154-168, 2001.

LLOBET, A.C. Gimnasia rítmica deportiva: Teoria y práctica. 3. ed. Editorial Paidotribo: Barcelona, 1996.

PALMER, H. Teaching Rhythmic Gymnastics: A developmentally appropriate approach. 1. ed. Human Kinetics, 2003.

PEREIRA, L.A. Ginástica rítmica: uma proposta pedagógica para crianças de 07 a 10 anos de idade. 2003. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) - Programa de Mestrado em Educação Física, UNIMEP, Piracicaba.

RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. Escola de Campeãs: Ginástica Rítmica Desportiva. 4. ed. São Paulo: Ícone, 1991.

TIBEAU, C. Ensino da Ginástica Rítmica Desportiva pelo método global: Viabilidade e Eficácia. 1988. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo.