

Ginástica Artística

Prof. Dra. Bruna Oneda

Aula 1

2018

Denominação Ginástica Artística

A Ginástica Artística também é conhecida no Brasil por: Ginástica Olímpica, Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo e Ginástica Esportiva.

A denominação “Ginástica Olímpica” ainda é utilizada no Brasil. Até há alguns anos, era a única modalidade “ginástica” participante dos Jogos Olímpicos, o que levou a esta denominação.

Atualmente a utilização desta nomenclatura é inadequada, visto que participam dos Jogos Olímpicos a Ginástica Rítmica e a Ginástica de Trampolim.



Aparelhos femininos

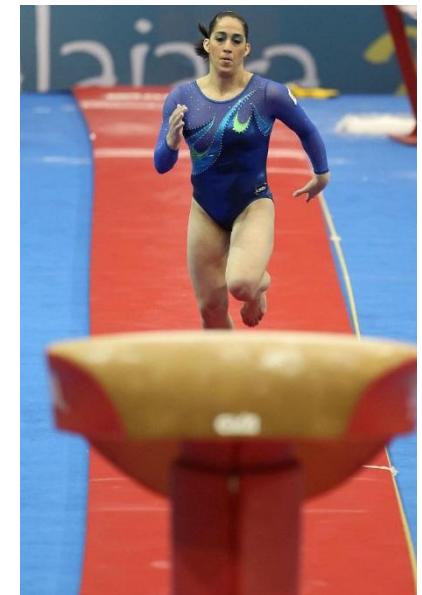
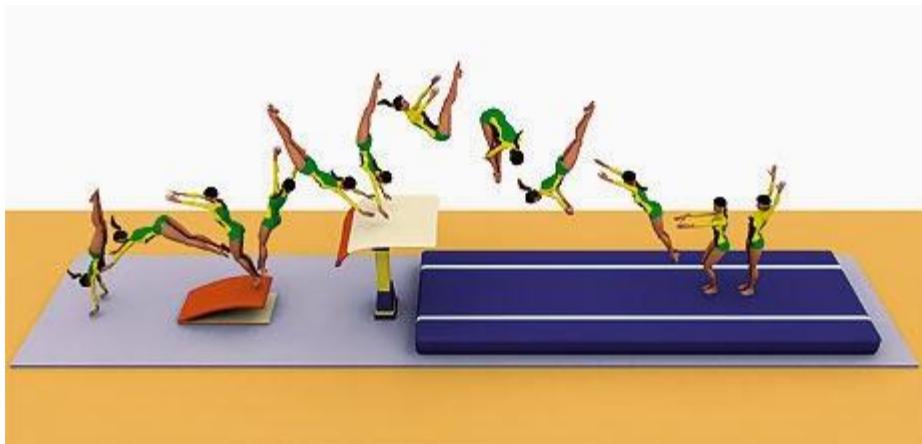


O solo, enquanto aparelho propriamente dito, é um estrado de dimensão 12m x 12m, feito de um material elástico que amortece eventuais quedas e ajuda ao impulso dos saltos

Aparelhos femininos

O salto sobre a mesa é a prova mais rápida. Ele dura aproximadamente 50 segundos. Cada atleta tem direito a 2 saltos.

A prova é composta por uma *pista* de 25m, que termina em um trampolim de impulso e finalmente na mesa – de dimensões 120x95cm. O salto é considerado um evento de explosão muscular, possuidor de uma margem mínima para erros.



Aparelhos femininos

As paralelas assimétricas são atualmente fabricadas com fibras sintéticas - de vidro e recobertas com madeira e, por vezes, material aderente. As medidas da barra alta podem variar entre 2,20-2,55m e a barra baixa entre 1,40-1,75m -, seu peso se mantém sempre o mesmo, 98 kg assim como sua largura, de 2,40 m.



Aparelhos femininos



Popularmente chamada de trave, a trave de equilíbrio é um dos dois aparelhos de práticas unicamente femininas. A trave em si é uma barra revestida com material aderente, situada a 1,25 metros do chão, com 5m de comprimento e 10 cm de largura, onde a atleta deve equilibrar-se e realizar saltos e giros.

Aparelhos masculinos

SOLO



SALTO SOBRE A MESA

A Barra fixa é composta pelos mesmos materiais das barras assimétricas femininas e possui semelhante maleabilidade que contribui para um amortecimento dos movimentos acrobáticos que o atleta executa durante sua apresentação.

Ela está localizada a 2,80 m do solo, tem 2,40 m de comprimento e possui 28mm de diâmetro. Está presa ao chão através de presilhas e cabos de aço, que impedem qualquer movimento vertical, não comprometendo nem a segurança e nem as apresentações dos atletas.

Aparelhos masculinos

Argolas: aparelho é constituído por uma estrutura de onde prendem-se duas argolas, a 2,75 metros do solo. A distância entre elas é de 50 cm e o seu diâmetro interno é de 18 cm. A prova consiste em uma série de exercícios de força, balanço e equilíbrio. O júri valoriza o controle do aparelho e a dificuldade dos elementos da coreografia. Quanto menos tremer a estrutura que suspende as argolas à haste, melhor será a pontuação de execução do ginasta.



Aparelhos masculinos

Cavalo com arções: o material usado é uma cobertura maleável, semelhante a usada na mesa de saltos e na trave de equilíbrio. Suas alças são feitas de plástico resistente e metal. Todos os cantos são arredondados. As alças ainda são cilíndricas e formam um arco com cantos arredondados e topo horizontal.

Ele está a 1,15 m do chão. Seu comprimento é de 1,60 m e a largura é de 35 cm. As alças possuem 12 cm de altura e estão ajustavelmente distanciadas entre 40–45 cm



Aparelhos masculinos

Barras Paralelas: o aparelho possui as medidas de 1,95x3,5m, além de estarem distanciadas entre 42 e 52 cm. A prova consiste em exercícios de equilíbrio – entre giros e paradas de mãos - e força, onde o ginasta utiliza das duas barras obrigatoriamente, passando por todo o seu comprimento.



Provas da Ginástica Artística

Para as competições oficiais, é dividida em dois naipes: masculino e feminino.

Alguns aspectos são comuns a ambos os naipes.

Cada naipe tem características próprias, seja na forma de execução dos exercícios, seja na avaliação dos mesmos ou nas provas específicas.

Em cada prova os ginastas devem realizar uma série, exceto no Salto sobre a Mesa, em que eles executam um único exercício (um salto). As séries e os saltos são escolhidos livremente, devendo os ginastas realizarem os exercícios conforme o prescrito nos Códigos de Pontuação.

Tanto na Ginástica Artística Masculina (GAM), quanto na Ginástica Artística Feminina (GAF), nas competições oficiais da modalidade, as provas são realizadas numa determinada sequência, denominada Ordem Olímpica.

Provas da Ginástica Artística

As provas da Ginástica Artística, apresentadas na Ordem Olímpica, são as seguintes:

GAM - Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos sobre a Mesa, Paralelas e Barra.

GAF - Salto sobre a Mesa, Assimétricas, Trave e Solo.

Ordem Olímpica objetiva principalmente o planejamento tático dos técnicos e ginastas, a preparação dos ginastas para a prova (física, mental e material), a alternância do trabalho muscular e a manutenção do espetáculo.

A natureza da Ginástica Artística

- A GA tem potencial para favorecer o processo de crescimento e desenvolvimento de crianças e jovens. A natureza de suas atividades solicita capacidades condicionais e coordenativas, acrescidas da diversidade de habilidades motoras, muitas vezes não estimuladas nas demais atividades físicas e esportivas
- Oportunidade do praticante: tomar decisões, avaliar a execução de seus pares e de se autoavaliar, de criar, de compartilhar a responsabilidade pela ajuda e segurança, de cooperar na organização do espaço e na execução dos exercícios, de solucionar problemas em grupo e individualmente, de aprender a ouvir e ser ouvido, de superar os obstáculos, de enfrentar emoções como o medo, dentre outras situações de ensino importantes na formação do ser humano.

Outros tipos de ginástica

- Ginástica Rítmica
- Ginástica Acrobática
- Ginástica Aeróbica

Ginástica Ritmica

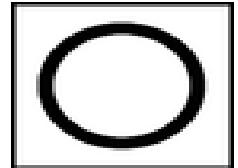
Modalidade ginástica praticada em competições apenas por meninas
Pode ser praticada individualmente ou equipes

Aparelhos oficiais

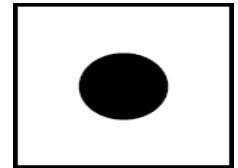
- Corda



- Arco



- Bola



- Maças



- Fita



Aparelhos

Corda



Arco



Maças



Bola

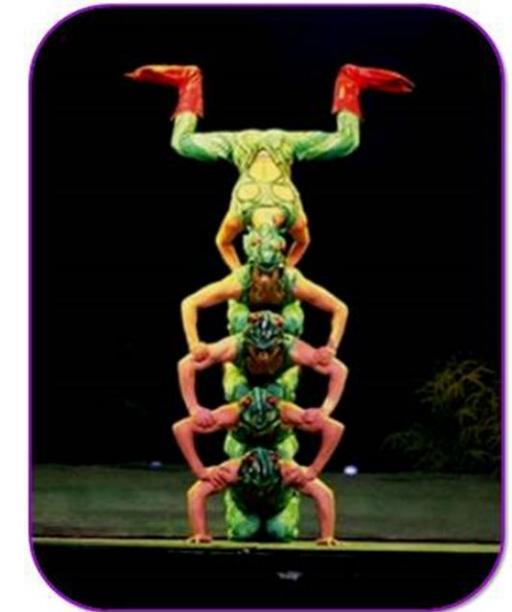


Fita



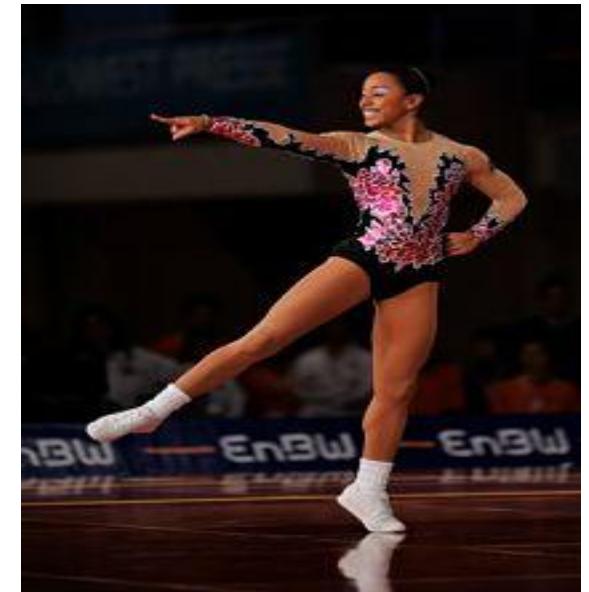
Ginástica Acrobática

- Provas Oficiais:
- Pares femininos,
- Pares masculinos
- Pares mistos
- Trio feminino
- Quarteto masculino



Ginástica aeróbica

- Individual masculina
- Individual feminina
- Pares mistos
- Trios
- Grupos (6 componentes)



Ginástica Geral ou

“Compreende um vasto leque de AF, nas quais acontecem manifestações gímnicas e/ou culturais. A GG engloba os tipos de ginástica de competição (Ginásticas Artística, Rítmica, Aeróbica), a dança, atividades acrobáticas com e sem aparelhos e também as expressões folclóricas, sem fins competitivos, destinados a todas as idades, acrescentando ainda que ela desenvolve a condição física e a integração social. A GG também contribui para o bem estar físico e psíquico, sendo um fator cultural e social”



Ginástica Geral



O termo GG foi proposto pela FIG no final da década de 1970 e início de 1980, para se referir as atividades da ginástica fora da competição, ou seja, para distinguir os esportes ginásticos do universo não competitivo da ginástica.

Em 1984 o termo foi oficializado pelo Comitê de Ginástica Geral (CTGG) da FIG, durante o congresso da FIG nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

Ginástica Geral no contexto escolar e não escolar

A GG pode proporcionar, além do divertimento e satisfação provocada pela própria atividade (busca o resgate do núcleo primordial da ginástica – o divertimento), o desenvolvimento da criatividade, da ludicidade e da participação, a apreensão pelos alunos das inúmeras interpretações da ginástica, e a busca de novos significados e possibilidades de expressão gímnica

Ginástica Geral no contexto escolar e não escolar

Aprender GG significa estudar, vivenciar, conhecer, compreender, perceber, confrontar, interpretar, problematizar, compartilhar, aprender as inúmeras interpretações da ginástica para, com base nesse aprendizado, buscar novos significados e criar novas possibilidades de expressão gimnica.

Com a GG podemos reconstruir a ginástica na educação física numa perspectiva de “confronto” e síntese e, também, numa perspectiva lúdica, criativa e participativa

Paralelo entre GG e ginástica de competição

Ginástica Geral	Ginásticas de Competição
Abrangente: ilimitado número de participantes	Seletivas: limitado numero de participantes
Não existem regras rígidas preestabelecidas	Regras rígidas preestabelecidas
Caminha no sentido da ampliação	Caminham para a especialização
Comparação informal: Não há vencedores ou “todos são vencedores”	Comparação formal, classificatória e definida por pontos: busca-se um vencedor
Objetiva sobretudo o prazer	Objetivam sobretudo, o vencer





