



2013



Ginástica Acrobática

GONÇALO TRINDADE
TGEI-2

Índice

Índice.....	0
Ginastica Acrobática.....	2
Posições.....	3
Pegas	6
Elementos estáticos	8
Elementos dinâmicos	9
Níveis.....	10
Especialidades	11
Acompanhamento musical	12
Requisitos Obrigatórios para Competições.....	13
Arbitragem e avaliação dos exercícios	14
Composição do painel de juízes	15
Webgrafia	16

Ginástica Acrobática



A Ginástica Acrobática é um desporto que exige muita força e flexibilidade aos ginastas que a praticam. É sempre praticada por um mínimo de dois atletas.

Os esquemas são acompanhados por música e requer que todos os movimentos do corpo estejam sincronizados com a música e com os companheiros. A duração de cada esquema tem que ter, no máximo, dois minutos e meio.

Na ginástica existe um conjunto de volantes, que são os elementos mais leves e com maior relevância pois executam os movimentos principais e os bases, que são os elementos com mais força e fundamentais para ajudarem o volante na execução dos movimentos.

Está dividida em diferentes categorias como:

Pares mistos- a base tem que ser obrigatoriamente um homem e o volante uma mulher.

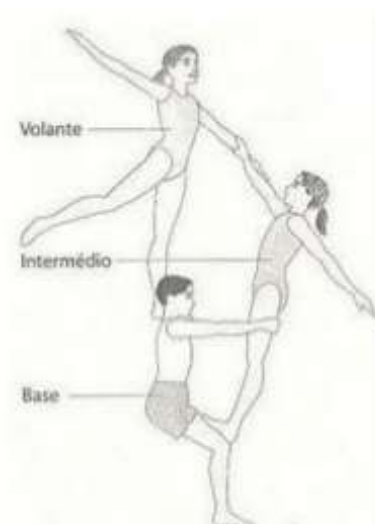
Pares Femininos-tanto a base como o volante são mulheres.

Pares Masculinos-tanto o base como o volante são homens.














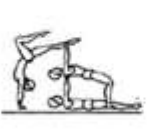






Trios Femininos-tanto o base, o intermédio como o volante são mulheres.

Quadras Masculinas- todos os elementos são homens.

Os exercícios realizados na ginástica acrobática estão divididos em exercícios dinâmicos onde tem que haver uma fase em que o volante deixa de estar em contacto com o base (realizando mortais, por exemplo) e em exercícios de equilíbrio (estáticos) onde o volante tem que estar permanentemente em contacto com o base (realizando diversos tipos de pinos, por exemplo).



Posições

ELEMENTOS TÉCNICOS DE GRUPO				
FACULTATIVOS (Nota: Escolher um de cada Grupo)				
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E
				
		<p>Plataforma/ P. Entrelaçada</p> <p>Volante de Joelhos</p> 		
				
		<p>Plataforma/ P. Entrelaçada</p> <p>Volante em pé</p> 		

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS			
FACULTATIVOS: (Nota: Escolher um de cada Grupo)			
Grupo Equilíbrio	Grupo: Flexibilidade	Grupo: Saltos Acrobáticos	Grupo: Saltos coreográficos
			
Bandeira	Pino/Ponte	Roda	Corsa Lateral ou Carpa
			
Avião	Espargata lateral	Peixe	Pirueta
			
Pino de cabeça	Folha	Salto de mãos	Pivot
			
Pino de braços	Aranha à frente ou à rectaguarda	Sequência: Roda/Rodada	Gazela ou Corsa

Há vários exercícios que os ginastas podem fazer, tais como:

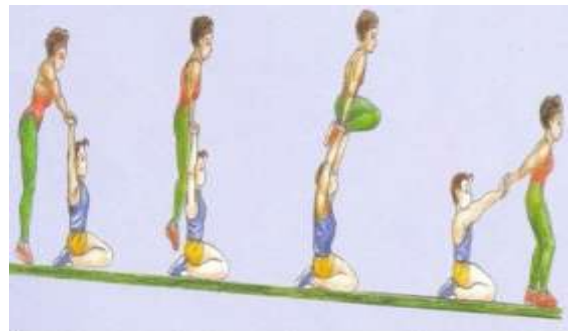
Equilíbrio de pés sobre coxas:

O base de pernas afastadas e flectidas, utiliza a pega de pulsos para ajudar o volante a subir para as suas coxas.



Salto entre mãos:

O base sentado de mãos esticadas para cima, segura o volante pelas mãos que passa para cima dele flectindo as pernas e depois saltando ficando à frente.



Equilíbrio em pino:

O base, sentado no chão de pernas abertas (afastadas) agarra o volante que está à sua frente em posição de pino.



Trios.

Transporte do volante em cadeirinha:

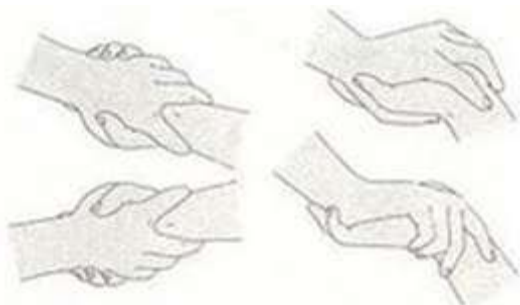
Dois bases frente a frente utilizam a pega entrelaçada e o volante salta para a pega, sentando-se e apoiando-se nos ombros dos bases.



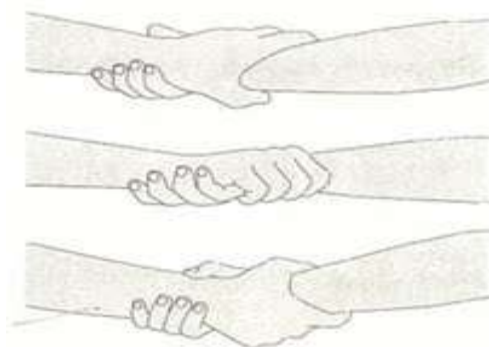
Pegas

As **pegas** são a essência básica da Ginástica Acrobática.

Existem muitos tipos de pegas que podemos considerar:



- **Pega simples:** usada para puxar o companheiro na formação de pirâmide (equilíbrio sobre um ou vários companheiros), ou para o segurar no seu devido lugar.



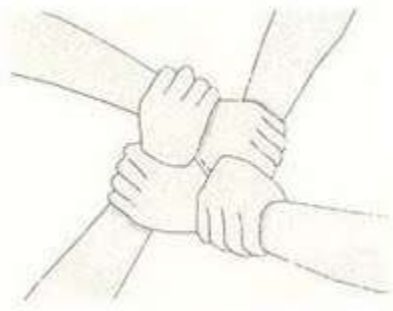
- **Pega de punhos:** usada para puxar o colega, principalmente quando os ginastas se agarram com uma só mão;



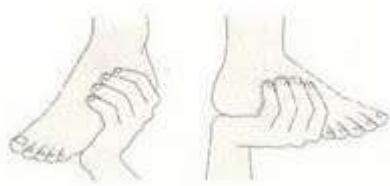
- **Pega frontal:** usada quando o base e o volante se encontram de frente um para o outro;



- **Pega de braços:** usada para suportar um apoio invertido. Os ginastas agarram-se mutuamente pelos braços, sendo o agarre do base feito na parte de dentro do braço do volante e o volante agarra o braço do base pelo lado de fora;



Pega entrelaçada ou "cadeirinha": usada para trepar, suportar e para lançar o colega.



Pega de pé/mão: usada para suportar o volante pelo pé. Serve para suportar e para dar impulsão ao volante. O agarre é feito pelo base entre o calcanhar e a face plantar do pé do volante.



- **Suporte na posição de pé sobre os ombros:** o base segura o volante abaixo dos joelhos, sendo que o volante mantém os calcanhares unidos atrás da cabeça do base.

- **Pega de cotovelos:** o agarre é realizado nos cotovelos. Normalmente é utilizada quando os ginastas estão de frente um para o outro.

- **Pega de dedos:** pega pouco utilizada devido à pouca eficácia e força que temos nos dedos.

- **Pega facial-transversa:** não há um agarre mútuo e utiliza-se quando o base está de frente para o volante.

- **Suporte para estafa:** realizada pelo base para impulsionar o volante. Este suporte consiste em colocar as mãos sobrepostas uma sobre a outra.

Elementos estáticos

Os exercícios estáticos são caracterizados por formarem figuras que devem ser mantidas durante três segundos. Ao realizarem estas figuras, os atletas devem demonstrar força, estabilidade, segurança e equilíbrio.

Dois (ou mais) membros do grupo devem ter pleno contacto entre si durante a realização do exercício. Existem vários nomes que são dados aos elementos de movimento estático:

- **Mount:** é o movimento que o volante faz ao subir para um elemento estático na base.
- **Estático:** é a figura que deve ser mantida durante três segundos.
- **Motion:** é o movimento do volante de uma posição estática para outra posição estática.
- **Transição:** é o movimento de mudança da base de uma posição estática para outra posição estática.



Elementos dinâmicos

Os exercícios dinâmicos são aqueles que são acompanhados por lançamentos, voos e recepções. Durante esses exercícios, os atletas devem mostrar agilidade.

Neste tipo de exercício o contacto entre parceiros é muito pouco.

Existem diferentes tipos de exercícios dinâmicos:

- **Catch:** é realizado quando o volante sai de um ponto de apoio e é novamente agarrado pela base antes de chegar ao chão.
- **Desmonte:** é realizado quando o volante sai de um ponto de apoio da base, realiza o voo e aterra no chão.
- **Dinâmico puro:** é realizado quando o volante parte do solo, recebe uma impulsão da base e aterra de novo no chão.



Níveis

Existem **três níveis de dificuldade**:

- **Nível 3 (estreadante)**: Neste nível, só existe uma série obrigatória, uma estática, com três tipos de exercícios individuais, um coreográfico, um de tumbling e um de equilíbrio. A série deve demorar 2m30s e cada pirâmide 3 segundos. A música não deverá ser vocalizada. Aos quartetos masculinos não é exigida realização de elementos

individuais no exercício estático, e estes são executados sem música.

- **Nível 2 (intermediário)**: É exigida uma série livre (combinada) contendo três exercícios de equilíbrio (estáticos), três exercícios dinâmicos e três tipos de exercício individual, um coreográfico, um de tumbling e um de equilíbrio. Este tipo de séries só poderá ser executada por um par masculino, por um par misto, por um trio feminino ou por um quarteto masculino. A série deve ter a duração de 2m30s e cada pirâmide deverá ser mantida durante três segundos. As músicas não poderão ter som vocal.

- **Nível 1 (elite)**: Ao "Nível Elite" já é exigida uma série de séries (estática, dinâmica e combinada) que irão ser esclarecidas um pouco mais adiante. No "Nível Elite" serão somados as notas dos 3 esquemas (Estático, Dinâmico e Combinado).

Existe os Infantis, os Iniciados, os Juvenis, os Júniores e os Seniores.

No que diz respeito às categorias, a idade determina os escalões:

Categoria	Idade
Iniciados	6
Juvenis	8
Juvenis A	11
Juvenis B	9
Seniores A	14
Seniores B	11

Adaptado da sebenta da Professora Joana C. - ESEF

Especialidades

As seguintes especialidades são incluídas nas competições de Ginástica Acrobática:

- Pares Femininos (W2)
- Pares Masculinos (M2)
- Pares Mistos (MX2)
- Grupos Femininos ou Trios (W3)
- Grupos Masculinos ou Quadras (M4)



Fig. 237

Acompanhamento musical

A escolha do acompanhamento musical é livre, só se aceitam músicas instrumentais sem voz (a voz pode ser utilizada como instrumento musical).



Requisitos Obrigatórios para Competições

Tamanho dos atletas- O atleta mais baixo do grupo não pode ser mais pequeno do que o ponto supra - esternal do seu parceiro, no caso das duplas, ou mais próximo do seu tamanho, no caso dos trios.

Uniformes- Os atletas devem usar o mesmo uniforme, deve conter o símbolo da entidade que vão representar, e os homens devem usar calça ou calções, enquanto as mulheres apenas podem usar collants. Os braços e as pernas devem ser visíveis e não é permitido competir com jóias.



Diagrama de exercícios: O diagrama é uma espécie de demonstração dos exercícios que vão ser executados no dia da atuação, deve ser apresentado dias antes da prova e deve mostrar todos os exercícios individuais, estáticos e dinâmicos, na ordem em que irão ser executados.

Duração da série: A prova deve durar no máximo 2:30 min. Não existe um mínimo de tempo, no entanto, para cada segundo que ultrapasse os 2:30 min, a série é penalizada em 0.1. O primeiro movimento realizado pelos atletas é marcado pelo início da série, e o final deve ser realizado com uma pose estática junto com o final da música.

Acompanhamento musical: A série deve ser realizada juntamente com acompanhamento musical, não podendo este conter vocais. É avaliado o sincronismo entre a música e os movimentos.

Área de competição: O local onde é realizada a série deve medir 12x12 m.



Arbitragem e avaliação dos exercícios

A nota final é calculada a partir dos exercícios realizados em pares, em grupos ou individuais, e depois convertida através de uma tabela específica de acordo com a regulamentação da competição. Os responsáveis pelas atribuições das notas são os CPJ (chefe painel de juízes) e os JD (juízes de dificuldade). Os JE (juízes de execução) avaliam a amplitude, a forma corporal, passos, tremores, quedas e exercícios incompletos, e ainda os JA (juízes artísticos) analisam a utilização do solo e do espaço, diversidade de elementos, uniforme e coreografia.

Composição do painel de juízes

A banca de arbitragem deve ser composta por:

Chefe do Painel de Juízes: É o árbitro mais experiente que compõe a mesa, é responsável em controlar as notas dadas pelos outros árbitros para que não haja excesso de erros cometidos. Faz a inicialização da série, e cronometra-a, penalizando todo e qualquer atleta que ultrapasse os 2:30 min.

Juiz de Dificuldade: Deve reunir-se com o árbitro do CPJ antes da competição para analisar a dificuldade específica de cada série, a nota da dificuldade é aberta, modificando conforme a complexidade do exercício.

Juiz de Execução: Este avalia a execução dos exercícios tanto acrobáticos como individuais. Analisa a amplitude e a instabilidade dos movimentos.

Juíz de Artística: Avalia a criatividade da série, se entra no ritmo da música, se os parceiros estão sincronizados entre si e a música, avalia a utilização do espaço e dos uniformes.

Webgrafia

<http://ginasticaefd.blogspot.pt/>

<http://www.slideshare.net/waldeckbehrmann/caractersticas-da-ginstica-acrobtica>

<http://resumosmail.webcindario.com/11ano/ginasticaacrobaticaprofcristinamferreira.pdf>

http://web.icicom.up.pt/ginasticamodalidades/2009/10/a_ginastica_acrobatica.html

<http://www.slideshare.net/Lugus/resumos-de-ginastica-acrobtica-presentation>

<http://www.slideshare.net/trinete50/ginstica-3091629>

<http://ginasticaefd.blogspot.pt/2010/01/categorias-e-niveis-na-ginastica.html>