

Escola Secundária de Avelar Brotero



GINÁSTICA ACROBÁTICA



Prof. Cristina M. Ferreira | 2010/2011

Índice

Introdução.....	3
O que é a Ginástica Acrobática	4
Breve História da Ginástica Acrobática.....	5
Características das performances.....	7
Divisão dos conjuntos.....	8
Divisão entre os atletas	8
Regras.....	10
Exercícios Acrobáticos.....	12
Exercícios Estáticos.....	13
Exercícios dinâmicos.....	14
Exercícios individuais.....	15
Séries Combinadas.....	16
Exigências para realização dos exercícios.....	16

Ginástica Acrobática

Exercícios	
Estáticos.....	16
Exercícios	
dinâmicos.....	16
Exercícios	
individuais.....	17
Séries	
combinadas.....	17
Requisitos obrigatórios para competição.....	18
Arbitragem e avaliação dos exercícios.....	19
Composição do painel de	
juízes.....	19
Conclusão.....	20
Bibliografia.....	21

Introdução

A Ginástica Acrobática surgiu nas nossas vidas durante a infância e faz parte do nosso desenvolvimento e amadurecimento juntamente com outras modalidades desportivas. No âmbito da disciplina de Educação Física, foi-me proposto que realizasse um trabalho sobre esta mesma

Ginástica Acrobática

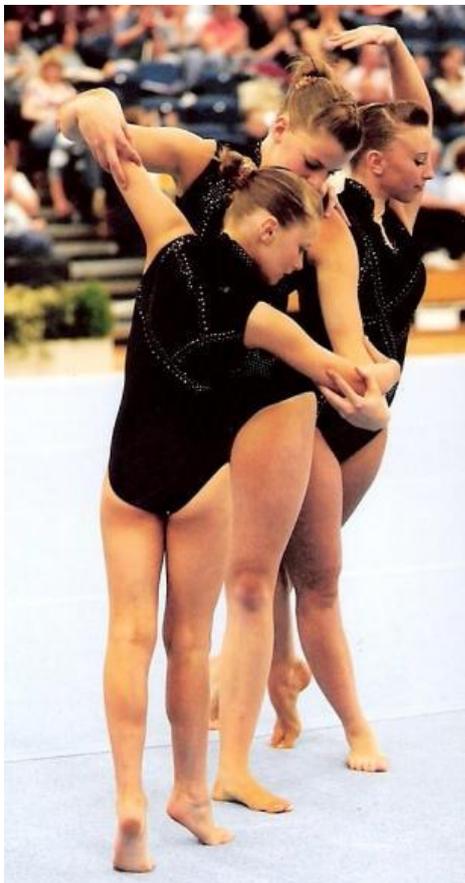
modalidade e, apesar do tema não ter sido eleito por mim, penso que irei desfrutar e lucrar com a realização do trabalho, pois é uma oportunidade para conhecer melhor e para voltar a estabelecer contacto com um desporto que está presente nas nossas vidas desde que somos pequeninos.

O objectivo deste trabalho é apresentar a Ginástica Artística não superficialmente, mas sim como poucos a virão, a fundo, relatando a sua história, características específicas, e as suas principais regras e metodologias para que ela seja mais compreendida, divulgada e praticada dentro e fora do país...



O que é a ginástica Acrobática?

A Ginástica Acrobática (anteriormente chamada de Desporto Acrobático e apelidado de "acro") é um desporto competitivo executado com parceiros que combina o poder, a força, e destreza atlética do Tumbling e da Ginástica Artística com a graça, arte, apresentação e musicalidade da dança, bem como a confiança e camaradagem de uma



parceria específica. Os atletas competem em pares, trios ou quartetos. Na primeira rodada da competição, cada grupo apresenta duas rotinas coreografadas: a determinação do balanço demonstra força, agilidade e flexibilidade. As suas bonitas pirâmides e manutenções exigem imensa concentração e cooperação entre os parceiros. O exercício dinâmico usa Tumbling rítmico, e elementos de "voo". Lances ousados, arremessos, capturas, e as sequências de queda pontuam a coreografia. Há dois elementos principais na acrobacia desportiva. Eles são: o equilíbrio e o tempo, e os acrobatas executam esses elementos – juntamente com a coreografia (musical),

acrobacias e elementos de ginástica – numa área de piso elástico, que pode ser de 12 m x 12 m. O equilíbrio é exactamente o que a palavra significa. Uma pessoa – conhecida como a base – assume uma posição (pode ser qualquer posição ou uma na qual ela é segura pelas outras) e outra pessoa – conhecida como o volante – mantém uma posição de equilíbrio sobre a base. Essa posição de equilíbrio pode ser uma posição

Ginástica Acrobática

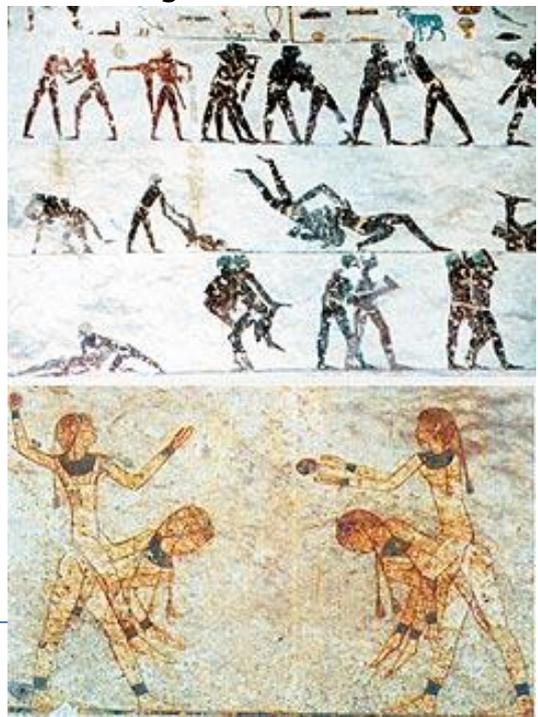
de parada, sobre os ombros da base até uma parada de uma mão, sobre o braço da base. Esse tipo de movimento exige um alto grau de controlo, estabilidade e força muscular de ambos os executantes. Além disso, o volante deve confiar na sua base. Os acrobatas considerados mais habilidosos têm a oportunidade de executar uma rotina combinada – uma mistura de equilíbrio e tempo – por exemplo, para mostrar quem é o melhor competidor.

Breve História da Ginástica Acrobática

Praticada por homens e mulheres, a Ginástica Acrobática é um dos desportos mais antigos do mundo. A palavra ginástica vem do grego "Gymnastike" e significa a arte ou o acto de exercitar o corpo de forma a fortificá-lo e dar-lhe agilidade, já a palavra acrobacia, vem também do grego "Acrobates" cujo significado é ascensão, vir á tona, ir adiante.

Todos os desportos neste mundo têm a sua origem histórica, e a Ginástica Acrobática não é excepção. O seu início data de tempos muito antigos, desde 2300 a.C, no Egipto. Nos mais antigos monumentos Egípcios foram gravadas em baixo relevo gravuras da vida da época e, algumas delas retratam exercícios indiscutivelmente acrobáticos. Pinturas em jarras, ânforas e cerâmicas na antiga Grécia mostram exercícios acrobáticos dos mais antigos movimentos há milhares de anos, onde ginástica, em Grego, significa "execução despida", mas tal tradição não foi mantida, tal como em Roma antiga, onde todos os actores tinham o seu reportório de exercícios acrobáticos.

Alguns historiadores referem-se também á China, onde se supõe que a modalidade tenha aparecido há mais de



Ginástica Acrobática

dois mil anos, relacionada com todo o tipo de trabalho produtivo, mas era impedida de ser apresentada em actuações, pois a classe feudal menosprezava esse tipo de entretenimento, e ao México como berço do desenvolvimento da Ginástica Acrobática. Historiadores Europeus da conquista da América contam que, em 1519, Fernão Cortez assistiu, na cidade do México, á execução de um espectáculo nativo baseado em acrobacias, que encantou os Espanhóis pela sua habilidade.

No fim do século XVII, surgem os circos, e os exercícios acrobáticos forma introduzidos como principal atracção nos seus espectáculos.

Mais tarde, dois factores vieram influenciar o desenvolvimento da Ginástica Acrobática, no finam do século XVII, principalmente na Rússia e na Bulgária, surgem os circos, e os exercícios acrobáticos foram introduzidos como principal atracção nos seus espectáculos. Era provável que nesses espectáculos participassem artistas Chineses reprimidos no seu país, até que, em 1939, a URSS aceitou a Ginástica Acrobática como um desporto. Seguiram-se vários países ta como a Alemanha Oriental, a China a Polónia e a Bulgária. Durante um longo período realizaram-se competições que tinham um carácter amistoso e regional até que, em Outubro de 1957 foi realizado o primeiro torneio Internacional de Ginastica Acrobática entre a URSS, a Bulgária e a Polónia.

Segundo o site da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), as



Ginástica Acrobática

primeiras competições mundiais datam de 1973, aquando da fundação da Federação Internacional de Desportos Acrobáticos (IFSA), passando a fazer parte do Programa dos Jogos Mundiais. Em 1978 havia 54 países filiados, e foi necessária a dissolução da IFSA para que a Ginástica Acrobática passasse a fazer parte da Federação de Ginástica Internacional (FIG).

De facto, no início do século XX, a acrobática adquiriu grande popularidade, especialmente na Rússia, China e Estados Unidos. Nessa época, vários desportos incluíam os elementos acrobáticos em larga escala no seu plano de treinos. A Acrobática, por si própria, como evento em separado, não foi

Fig.2: Grupo praticando acrobacias na Rússia.

um desporto considerado digno de competição durante um longo período.

Conclui-se ainda que, com toda a história da acrobática, não é de duvidar que os países do Leste Europeu, principalmente a Rússia e China, dominassem o cenário competitivo durante um longo tempo. Estes países ainda são considerados líderes Mundiais, no entanto outros têm vindo a tornar-se mais conhecidos, devido ao facto de terem começado a levar o desporto mais a sério, como é o caso da Inglaterra, da Alemanha dos Estados Unidos, de Portugal, entre outros, que estão gradualmente a conquistar o seu lugar na história da Ginástica Acrobática.



Fig.3: Ginasta nos Jogos Olímpicos de 2008 em Pequim.

Características das performances

Divisão dos Conjuntos:

A modalidade de Ginástica Acrobática trabalha-se em duplas ou em grupos, o que implica uma grande confiança e cumplicidade entre os companheiros. As duplas e os grupos são organizados da seguinte forma:

- Dupla feminina (duas mulheres);
- Dupla masculina (dois homens);



Ginástica Acrobática

- Dupla mista (base masculina e volante feminino);
- Grupo feminino/trio (três mulheres);
- Grupo masculino/quarteto (quatro homens).

Normalmente, cada membro do grupo exerce um papel fundamental, devido ao facto de cada um apresentar diferentes tamanhos, pesos, técnicas, força e capacidades físicas. Os termos atribuídos a estes papéis são, geralmente : Base, intermediário e volante.

Fig.4: Dupla Feminina

Divisão entre os atletas:

Como foi referido acima, cada ginasta desempenha um determinado papel, sendo eles

- **Base:** É o atleta que sustenta, de variadas formas, a figura acrobática, quase sempre o intermediário e o volante estarão em cima ou apoiados nela. A base é geralmente o mais velho do grupo e, portanto, assume o papel de motivar e estimular os seus parceiros.

Aquando da realização de figuras dinâmicas a base estará a apoiar e segurar de forma segura o volante, se houver uma situação em trio, o intermediário também auxilia nos exercícios dinâmicos. Para ter um maior sucesso e um bom desempenho, a base deve possuir algumas características específicas, tais como um grande sentido de responsabilidade, deve estar consciente e ter uma atenção redobrada, passando confiança aos seus parceiros, pois qualquer deslize pode resultar num grave incidente.

Logo, o tamanho deverá ser proporcional às suas responsabilidades, pois uma base pequena não irá oferecer a segurança necessária e irá ter dificuldades em agarrar, lançar,

Ginástica Acrobática

proteger e sustentar os restantes membros da equipa. Terá também dificuldade em executar alguns exercícios técnicos, ao contrário de uma base com uma boa estrutura muscular, proporcionando mais segurança e estabilidade na manutenção de figuras de equilíbrio e realização de exercícios dinâmicos.

Uma boa base deve igualmente possuir membros curtos, já que uma boa parte das figuras de equilíbrio são executadas de membros esticados. Existe também a flexibilidade, capacidade que potencializará os movimentos de força rápida, e ajude a deslocar os diferentes pontos de apoio.

- **Volante:** O volante é o membro do grupo que executa os movimentos acrobáticos sobre a base e/ou intermediário. Ele deve possuir uma técnica elaborada a fim de evitar o cansaço dos companheiros, sendo que a sua parte física é pouco exigente. Em actuações ou competições, é o volante quem capta mais atenção da plateia e dos jurados, devido aos seus exercícios com amplitude e agilidade. Dentro das características que definem um bom volante destaca-se a coragem para executar exercícios em altitude com apoio, executar voos e piruetas sem protecção alguma, a não ser a dos companheiros, devendo portanto, confiar neles.

Para ter uma maior segurança e perfeição na execução dos elementos, o volante deve ter uma constituição física pequena e leve, deve ser flexível e ser altamente técnico de forma a facilitar os exercícios dinâmicos



Fig.5: Volante feminino

Ginástica Acrobática

onde seja necessário levantar e lançar o volante.

- **Intermediário:**

O intermediário deve ser o membro mais versátil do grupo, podendo exercer tanto funções de base, como de volante nos exercícios. Em trios o intermediário assume, geralmente o papel de "segunda" base, de forma a aumentar o apoio do grupo, obtendo um melhor desempenho nos exercícios já que a força de apoio, recepção e lançamento é significativamente aumentada.

Concluindo, as composições de Ginástica Acrobática, serão organizadas da seguinte forma:

- As duplas são formadas por uma base e um volante;
- Os trios são formados por uma base um intermediário e um volante;
- Os quartetos são formados por uma base, por dois intermediários e por um volante.



Fig.6: Quarteto de ginastas composto por duas bases, um intermediário e um volante.

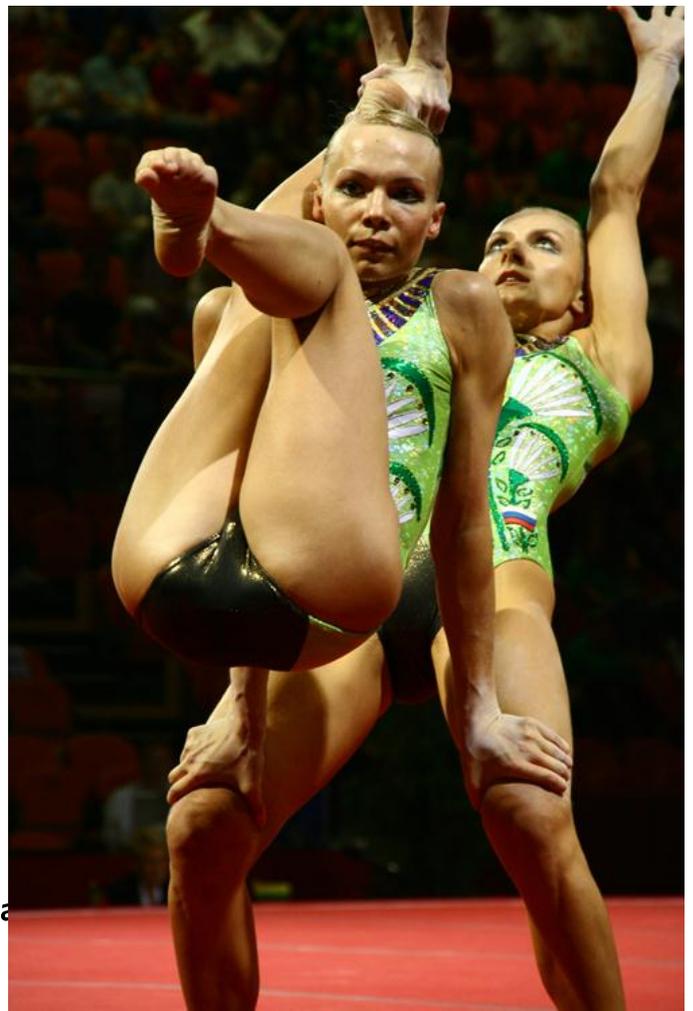
Regras

Dentro das competições de Ginástica Acrobática existem três níveis de participação, sendo eles:

- Nível 3 (Estreante);
- Nível 2 (Intermediário);
- Nível 1 (Elite).

Categoria Estreante – Nível 3

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



Ginástica Acrobática

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.

Categoria Intermediária – Nível 2

Neste nível será 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.

Fig.7: Trio Feminino da categoria Elite.

Categoria Elite – Nível 1

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). As Entidades deverão enviar para o Presidente do Comitê Técnico que é o responsável pela Comissão Organizadora os diagramas da competição 15 dias antes do Congresso Técnico.



Exercícios Acrobáticos

Fig.8: Artistas do "Cirque du Soleil" a executar uma pirâmide.

Fig.9: Sustentação

Exercícios dinâmicos:

Os exercícios dinâmicos são aqueles que são acompanhados por lançamentos, voos e recepções. Durante esses exercícios, os atletas devem mostrar agilidade, e uma grande sintonia entre os membros do grupo nos momentos de voo e de recuperação. Neste tipo de exercício o contacto entre parceiros é muito pouco devendo o volante, apenas receber o apoio da base na fase de lançamento e de aterragem. Existem diferentes tipos de exercícios dinâmicos:

- **Catch:** é realizado quando o volante sai de um ponto de apoio da base realiza o voo 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.

Dentro das posições mais comuns dos volantes na realização dos exercícios dinâmicos destacam-se o *mortal encarpado*, o *mortal com pirueta*, *mortal engrupado*, *mortal empranchado* e *pirueta*. Enquanto que nas posições comuns às bases é importante referir a *plataforma*, o *lançamento agachado*, o *lançamento através da parada de mãos*, *sustentação pelas mãos*, a *carregada* e o *balancinho*.



Fig.10: Quarteto masculino

Exercícios Individuais:

Os exercícios individuais fazem igualmente parte na avaliação de uma série em que os atletas devem executar obrigatoriamente diversos exercícios, quer simultâneos, quer com sucessão imediata.

São avaliados individualmente e dividem-se em duas **sub-categorias**:

- Exercícios acrobáticos e não acrobáticos nos quais os ginastas realizam diferentes aterragens excepto com os dois pés simultaneamente. Esta subcategoria é avaliada segundo os seguintes parâmetros:
 - Manutenções estáticas e de força;
 - Agilidade;
 - Flexibilidade;

Ginástica Acrobática

- Coreografia que envolve piruetas.
- Elementos e saltos acrobáticos onde pode ser executada uma aterragem com os dois pés juntos e/ou simultâneos:
 - Elementos acrobáticos;
 - Saltos ginásticos.



Fig.11: Ginasta executando um exercício de flexibilidade.

Séries Combinadas

Nas competições mundiais existem etapas eliminatórias onde é apresentada uma série de exercícios estáticos, uma série de exercícios dinâmicos, e uma final, que deverá, como o nome indica, combinar exercícios estáticos e exercícios dinâmicos.

Exigências para a realização dos exercícios

Exercícios Estáticos:

Nas duplas:

- Os bases não podem repetir o mesmo motion independentemente da posição do volante;
- O volante pode repetir a posição quatro vezes, sendo duas como figuras estáticas e duas como motion na base;
- Deve incluir seis elementos de pares de equilíbrio;
- Um mínimo de três elementos de equilíbrio dever ser mantidos estáticos durante dois segundos cada;
- vertical com subida direta a meio braço ou braço estendido.
- Uma vertical com braços estendidos;
- Uma vertical em que haja transição de força do base ou do volante.

Nos trios:

- Na série apenas uma pirâmide pode ter duas bases apoiada no chão;
- Pode apenas ter uma vez uma pirâmide com dois volantes.

Exercícios Dinâmicos:

Nas duplas:

- Deve ser realizado no mínimo um catch;

Ginástica Acrobática

- Deve incluir elementos dinâmicos em fase de voo do parceiro para parceiro, do solo para parceiro ;
- Do parceiro para o solo com pirueta de 360° graus ou mais (desmonte);
- Do parceiro após breve contacto para o solo (desmonte);
- Do solo após breve contato com o parceiro para o solo novamente (elemento dinâmico puro).

Trios:

- Todos os elementos dinâmicos deverão envolver os três membros.

Séries Combinadas:

- Devem ser executados um mínimo de seis elementos, três dos quais devem ser de equilíbrio estáticos e três devem ser dinâmicos.;
- Os exercícios de equilíbrio e os estáticos devem ser separados ou executados em transição desde que cada posição seja mantida durante dois segundos.
- Um dos elementos dinâmicos requeridos deve ser apanhado em fase de voo (dinâmico puro).



Fig.12: Grupo de ginastas executando uma série.

Requisitos Obrigatórios para Competição

Seguidamente serão destacados os requisitos obrigatórios para a participação na competição da Ginástica Acrobática.

- **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 apresentar-se usando o mesmo uniforme, deve conter o símbolo da entidade que vão representar, e os homens devem usar calça ou calções, enquanto às mulheres é apenas permitido usar collants .Os braços e as pernas devem ser visíveis e não é permitido competir com jóias.
- **Diagrama de exercícios:** O diagrama deve ser apresentado dias antes de cada par ou grupo num documento ilustrando todos os exercícios individuais, estáticos e dinâmicos, na ordem em que irão ser executados no dia da actuação.
- **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.



Fig.13: Equipa de ginastas medalhadas nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008.

Arbitragem e avaliação dos exercícios

A nota final nos exercícios apresentados pelos diagramas 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, anota os exercícios realizados pelos ginastas, despontua por falta de coordenação com o tempo, mudanças no diagrama e aterragens fora da área de competição.
- **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. A nota parte de 10,0 valores e vai lha sendo tirada á medida que ela se pote bem.
- **Juíz de Artística**: Avalia a criatividade da série, se entra no ritmo da música, se os parceiros estão sincronizados entre si e a música, utilização do espaço, dos uniformes, e a direcção dos movimentos. A nota sai de 10,0 e vai sendo descontada até ficares com nada, basicamente.

Conclusão

Ginástica Acrobática

Apesar das dificuldades encontradas aquando da pesquisa de informações plausíveis e oficiais sobre a temática da Ginástica Acrobática, penso que a resolução do trabalho foi , de uma forma geral, bem conseguida, devido á ajuda de alguns manuais escolares e uma pesquisa mais aprofundada na Internet.

Posso então concluir que a Ginástica Acrobática remonta aos primórdios da nossa civilização, e que a sua origem, embora deveras antiga, continua hoje bem presente no nosso dia a dia. Isto é posto em prática devido ao carácter plástico na Ginástica Acrobática, pois ela é uma modalidade que desenvolve características que todos nós devíamos possuir e que nos são úteis.

Afirmo com toda a certeza que a realização deste trabalho foi extremamente benéfica, interessante e estimulante pois permitiu-me não só aprofundar o meu conhecimento sobre um desporto sobre o qual tinha parcial desconhecimento, mas também divulgá-lo á restante



comunidade escolar.

Fig.14: Ginasta e comité de jurados.

Webgrafia

- http://en.wikipedia.org/wiki/Acrobatic_gymnastics#History
- <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/ginastica/ginastica-acrobatica.php>
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica_acrob%C3%A1tica#Categorias_e_n.C3.ADveis
- <http://www.junior.te.pt/servlets/Bairro?P=Desportos&ID=1844>
- http://www.ginasticas.com.br/ginasticas/gin_acrobatica.html
- <http://www.acronews.blogspot.com/>

Obras Citadas

- LAROUSSE, Libraire. **Grande Enciclopédia Delta Larousse**. Lisboa, Delta S.A, 1987.

Imagens Usadas

- Fig.1 : <http://weekly.ahram.org.eg/2004/2010/sc72.htm>
- Fig.2: <http://blogs.myspace.com/fourscoreplusmore>
- Fig.3: <http://2008olympics-games.blogspot.com/2008/07/2008-olympic-gamestrials-usa-gymnastics.html>
- Fig.4:http://gymnasticsbeat.com/index.php?componentName=Section&scid=50086&action=sub§ionid=13724&offset_Section=0
- Fig.5:<http://www.lovetoeatandtravel.com/site/intl/china/Beijing/Fun/entertainment.htm>
- Fig.6: <http://www.irishgymnastics.ie/disciplines/news.cfm/dk/3/>
- Fig.7: <http://gymnasticscoaching.com/new/category/sports-acrobatics/page/2/>
- Fig.8: <http://gymnasticscoaching.com/new/category/sports-acrobatics/>
- Fig.9: <http://gymnasticscoaching.com/new/category/sports-acrobatics/page/4/>
- Fig.10: http://acrogym.blogspot.com/2007_05_01_archive.html
- Fig.11 : http://www.montrealfamilies.ca/articles/09_oct/pg_gym.htm
- Fig.12: http://dcist.com/2008/02/08/aeros_tumbles_t.php
- Fig.13: <http://talkinstuff.wordpress.com/tag/2008-summer-olympics/>
- Fig.14: <http://www.corbisimages.com/Enlargement/42-18969270.html>

