

# Ginástica Artística

Prof. Dra. Bruna Oneda

2016 /2



# Ementa

Fundamentos da Ginástica Artística, conhecimento das habilidades motoras exigidas na modalidade. Ginástica de solo e suas progressões. Organização Esportiva da Ginástica Artística no Brasil e no Mundo. Regras. Fisiologia do Exercício aplicada a Ginástica Artística.



# Objetivos da disciplina

Identificar:

- Identificar os fundamentos históricos da GA.
- Reconhecer propostas para o ensino da GA de base, considerando aspectos conceituais, as principais adaptações biopsicossociais, através da análise, da aplicação e da vivência pessoal no ensino de tarefas relacionadas à prática de atividades da modalidade.
- Identificar as provas, materiais e equipamentos oficiais da GA, avaliando as possibilidades da prática de tarefas próprias da modalidade, utilizando materiais alternativos e adaptados.
- Apresentar aspectos gerais sobre a organização dos campeonatos oficiais de GA, identificando aspectos básicos do julgamento da modalidade, na perspectiva de saber como adaptar os regulamentos oficiais da modalidade quando da aplicação da atividade na EF de base.
- Planejar, organizar e vivenciar uma demonstração de ginástica em grupo, aplicando os principais aspectos relativos à elaboração de apresentações de Ginástica Para Todos.

# Critérios de avaliação

- 1 bimestre:

Trabalhos 2,0 e Participação 2,0 + Prova prática 6,0

Prova escrita 10

- 2 bimestre

Trabalhos 2,0, participação 2,0 + Apresentação final 6,0



# Bibliografia

## Básica

- PUBLIO, NS. Evolução histórica da ginástica olímpica. 2º ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- SANTOS, C. Gymnica 1000 exercícios – ginástica olímpica – trampolim acrobático – mini-trampolim acrobático. Sprint, 2002.
- CARRASCO, R. Ginástica de Aparelhos: a atividade do principiante; programas pedagógicos. São Paulo: Manole, 1982.

## Complementar

- CARRASCO, R. Ginástica de Aparelhos: preparação física. São Paulo: Manole, 1982.
- BREGOLATO, R. Cultura corporal da ginástica. São Paulo: Ícone, 2002.

# Caminho para acessar a matéria

[www.brunaoneda.com.br](http://www.brunaoneda.com.br)

Blog da professora

Para alunos universitários

Ginástica artística

E-mail: professora@brunaoneda.com.br

# 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



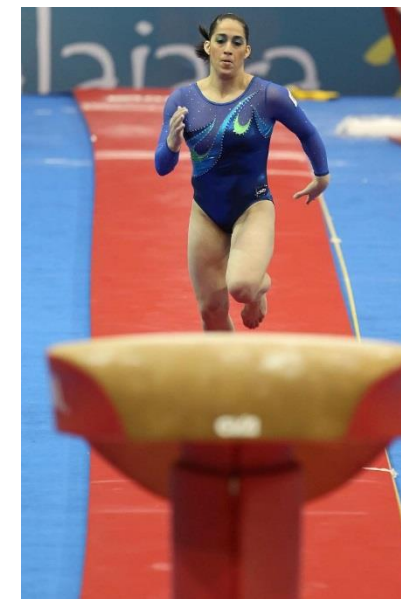
O solo, enquanto aparelho propriamente dito, é um estrado de dimensão 12m x 12m, feito de um material elástico que amortece eventuais quedas e ajuda ao impulso dos saltos



# 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 cinco metros de comprimento e dez centímetros 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 alças:** 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. Entretanto, 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.