Explorando as Regras da Ginástica Rítmica

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:21/09/2012

Por Ginásticas.com Pontuação O resultado base para cada exercício é de 9.6 pontos, aos quais podem ser descontados pontos devido a faltas ou acrescidos bônus para exibições excepcionais. Nas competições por grupos, a pontuação base é 19.20, sendo a pontuação máxima 20 pontos. Cada exercício deve incluir 4 elementos de dificuldade B e 4 elementos de dificuldade A. Nas finais são exigidos também elementos de maior dificuldade, C e D, um dos quais deve ser executado com a mão esquerda. A totalidade do solo (tablado) deve ser utilizado durante o exercício, e os elementos devem fluir na coreografia e não seguir-se apenas uns aos outros. Ordem dos aparelhos A ordem dos exercícios é decidida pela Federação Internacional de Ginástica. Para os Jogos Olímpicos essa ordem é corda, bola, maças e fita e para as outras competições de ginástica rítmica é corda, arco, bola, maças e fita. Faltas Existem diversas faltas que podem ser cometidas ao longo do exercício e que vão condicionar a pontuação. Algumas delas são: - falta de unidade no exercício; - falta de equilíbrio entre os diversos elementos; - utilizar os aparelhos apenas como decoração e não como parte integrante dos elementos; - música inadequada, com pausas prolongadas ou com um final brusco; - falta de variedade nos elementos executados, nos movimentos do corpo ou nas transições; - começar o exercício sem contato com o aparelho. Bônus O acréscimo de pontos pode advir de diversos fatores, nomeadamente: - originalidade da coreografia; - acompanhamento musical; - desempenho excepcional por parte da ginasta. Regras por aparelho Corda Existem diversos exercícios obrigatórios que incluem balanços, círculos, enrolar e desenrolar a corda, atirar ou receber a corda. As ginastas podem ainda saltar através da corda aberta ou dobrada de diferentes formas. Arco Os passos a serem executados com o arco são os saltos, as rotações, atirar e apanhar o arco. As manobras que podem ser consideradas mais difíceis e passivas de receber bônus são a projeção do arco a uma altura elevada e apanhá-lo de uma forma original e diferente. Bola A bola não pode ser agarrada, apenas sustentada com a mão, o que significa que são necessários movimentos mais graciosos como rodá-la, segurá-la para fazer passar sobre ou sob o corpo da ginasta e atirá-la para o ar. Maças Os movimentos mais freqüentes neste exercício são as rotações, atirar as maças ao ar ou passá-las de mão em mão e movimentá-las de forma rítmica para acompanhar a música. Fita O exercício com fita proporciona um espetáculo bastante bonito quando a ginasta a agita de modo a formar diferentes padrões e figuras. Existe uma regra importante neste aparelho que é a obrigatoriedade da constante movimentação da fita. Grupos Num grupo, os seus cinco elementos devem trabalhar de forma unida e coesa, pois a pontuação final depende não só do desempenho individual, mas também da prestação de todas em conjunto. O tipo de elementos que devem ser executados nestes exercícios são semelhantes às prestações individuais, com a exceção das trocas de aparelhos, que abrem um vasto leque de combinação de movimentos. Cada grupo deve competir com duas rotinas diferentes, sendo uma delas com todos os aparelhos iguais e a outra com diferentes aparelhos combinados. Este conteúdo foi acessado em 21/09/2012 do site Ginásticas.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.