

A close-up, low-angle shot of a gymnast's hands and feet gripping a white horizontal bar. The gymnast is wearing white and pink protective gloves and black and pink wristbands. The background is dark, with a bright circular light source visible in the upper left corner. The overall composition is dynamic and emphasizes the physical effort and precision of the sport.

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Kemel Barbosa



Historia da Ginástica Artística

- História da ginástica O termo “ginástica” vem do grego “gymnos” que quer dizer “NU” a criação da primeira federação de ginástica deu-se em 1832 na Suíça. Em Portugal só em 1950 surgiu a federação portuguesa de ginástica Actualmente existe:
- Ludwig Jahn criou os aparelhos cavalo com alças, barras horizontais, trave e barras paralelas, além das modalidades de saltos. Ele é considerado o “pai da ginástica”, mesmo tendo sido perseguido e preso depois que a prática do esporte foi considerada perigosa e de alto teor revolucionário
- A Federação Portuguesa de Ginástica.
- A Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos
- A ginástica artística chega ao Brasil em finais do século XIX.
- Trazidos por imigrantes europeus, foi nos Estados da região do sul que ela teve início. Em 1858 foi fundada em Santa Catarina a Sociedade de Ginástica de Joinville.

Ginástica Artística

- Aparelhos para a prática de Ginástica Artística

- Feminino

SOLO

SALTO SOBRE A MESA

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

TRAVE DE EQUILÍBRIO

- MASCULINO

SOLO

SALTO SOBRE A MESA

BARRA FIXA

CAVALO COM ALÇAS

ARGOLAS

PARALELAS SIMÉTRICAS

O solo e salto sobre a mesa são iguais tanto para o masculino quanto o feminino

A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of a gymnast's hands gripping a white horizontal bar. The hands are wearing white and pink wristbands. The background is black.

Ginástica Artística

- Antes de qualquer atividades de ginástica artística é obrigatório o uso de equipamento adequado tipo:(calças ou calções, Lotar (colan) para os homens e colan para as mulheres, assim como protetores de mão pulso e tornozelos)
- Geralmente as provas de ginástica artística tem o foco na perfeição dos movimentos. Numa sequência pré-determinada, os ginastas executam uma série de movimentos que ocorrem nos aparelhos
- **Salto e Solo**
- Tanto as mulheres como os homens realizam movimentos no solo e saltos.
- Salto Mediante uma corrida inicial curta, os atletas desenvolvem um impulso necessário para dar um salto. Por fim, eles pousam os pés num colchão.

A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of a gymnast's hands gripping a white bar. The hands are wearing white and pink wristbands. The background is black.

Ginástica Artística

FEMININO

- **SOLO – Masculino e Feminino**
- Na prova de solo, giros, saltos, passos e movimentos acrobáticos são realizados pelos dois grupos. Eles não podem ultrapassar o limite do tablado em forma de quadrado com 12X12 metros quadrados.
- Os homens têm 70 segundos para realizar os movimentos. Já as mulheres, têm 90 segundos.
- Na prova de solo masculina não há música para acompanhar os movimentos. Na feminina, por sua vez, há um fundo musical.
- Os juízes atribuem notas relacionadas com a execução de cada movimento de acordo com o grau de dificuldade. Se os ginastas cometem erros, alguns pontos são retirados.

A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of a gymnast's hands gripping a white horizontal bar. The hands are wearing white gloves with pink and red accents. The background is black.

Ginástica Artística

FEMININO

- **TRAVE DE EQUILIBRIO**

- 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.
- Os exercícios são coreografados pelas ginastas. Não há restrições, mas existem diversos elementos obrigatórios como um giro de 360 graus, um salto que inclua uma separação de pernas de 180 graus e a presença de séries acrobáticas para a frente e para trás que precisam ser cumpridos.
- A ginasta precisa subir e descer do aparelho sozinha a subida pode ser por impulsão simples ou através de um salto. A ginasta pode competir descalça ou com sapatilhas, e pode também usar carbonato de magnésio nas mãos e pés. Atualmente a preferência das ginastas é por competirem apenas descalças.

A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of a gymnast's hands gripping a white bar. The hands are wearing white and pink wristbands. The background is black.

Ginástica Artística

FEMININO

- **PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

- As paralelas assimétricas são atualmente fabricadas com fibras sintéticas - de vidro e recobertas com madeira e, por vezes, material aderente, como na trave de equilíbrio. Geralmente, elas ficam posicionadas, a mais alta a 2,36 m de altura e a menor a 1,57 m.
- Este aparelho tem a característica de exigir acentuado trabalho de braços e musculatura abdominal, solicitando força de pernas unicamente nos movimentos de entrada e saída. Trabalha a alternância entre elementos de suspensão e apoio, quase sempre mantendo pernas e braços em extensão. A realização de alguns elementos básicos nas assimétricas irá fazer com que a ginasta possa aprender elementos técnicos de maior dificuldade com maior domínio.

A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of a gymnast's hands gripping a white bar. The hands are wearing white and pink wristbands. The background is black.

Ginástica Artística

MASCULINO

- **ARGOLAS (Rings)**
- Origem: Aparelho de possível origem italiana, no início do século XVIII. As argolas nem sempre foram redondas. No campeonato mundial de Luxemburgo, 1909, era permitido aos ginastas escolher entre argolas redondas ou triangulares, mas as preferidas eram as redondas (PUBLIO, 1988).
- Medidas oficiais: Devem estar suspensas a 5,50m de altura, devendo ficar a 2,55m do colchão de aterrissagem. Ficam distantes 50cm uma da outra, tendo diâmetro interno de 18cm, sendo o diâmetro da empunhadura de 28mm.
- O trabalho nas argolas caracteriza-se pela suspensão e apoio de braços normal ou invertido, compreendendo movimentos de balanço, força e movimentos a serem mantidos (exercícios estáticos de força), distribuídos em igual proporção

A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of a gymnast's hands gripping a white bar. The hands are wearing white and pink wristbands. The background is black.

Ginástica Artística

MASCULINO

- **Barra Fixa**
- De origem alemã, as primeiras barras eram construídas de madeira. No meio do século XIX a barra de madeira foi substituída pela barra de aço.
- Barra de aço polido de 28mm de diâmetro para empunhadura, ficando a 2,55m de altura dos colchões de aterrissagem, tendo os postes de sustentação 2,40m de distância um do outro.
- Uma série de barra fixa consiste em uma apresentação dinâmica de transições entre balanços em suspensão, giros gigantes em torno da barra e elementos com fase de vôo (largadas e retomadas) alternando elementos próximos e distantes da barra, com variedade de empunhaduras para explorar todas as possibilidades de performance no aparelho.



Ginástica Artística

MASCULINO

- **Cavalo com Alças**
- Aparelho com origem em Roma, aproximadamente no ano 375 d.C., quando era utilizado para exercícios de cavalaria. É o mais antigo dos aparelhos de ginástica. Inicialmente eram usados também para o salto sobre o cavalo.
- Altura de 1,05m do colchão de aterrissagem, tendo 2 alças de 12 cm de altura, com 34mm de diâmetro, que podem ser colocadas de 40cm a 45cm uma da outra na sela do cavalo. As duas outras extremidades do cavalo são chamadas pescoço e garupa.
- Caracterizado por movimentos em apoio de braços, a série de cavalo com alças deve constituir em movimentos pendulares (tesouras) e circulares (volteios) das pernas unidas ou alternadas, sem interrupções. O atleta deverá percorrer o aparelho em apoios variados de mãos sobre todas as suas partes e em diferentes posições podendo passar por posições invertidas. Paradas e movimentos de força não são permitidos neste aparelho



Ginástica Artística

MASCULINO

- **Paralelas Simétricas**
- Aparelho inventado e usado pela primeira vez por Jahn, em 1812, com a finalidade de fortalecer os braços dos praticantes da prova “cavalo com alças”, facilitando os exercícios de apoio e volteios. Desde os I Jogos Olímpicos da Era Moderna (Atenas, 1896), tornou-se prova oficial. Inicialmente era aparelho masculino e feminino, sendo hoje exclusivamente masculino
- Duas barras ou barrotes de 3,50m de comprimento, colocadas paralelamente a uma altura de 1,75m dos colchões de aterrissagem, sendo possível um afastamento entre os barrotes de 42cm a 52cm, tendo como diâmetro de empunhadura 41 x 51mm.
- Uma série de paralelas atualmente consiste predominantemente em exercícios de balanço e elementos de vôo, A série inicia quando o ginasta toca as mãos no aparelho, devendo ter iniciado da posição de pé, na extremidade ou do lado da paralela. Apenas deve haver uma parada ou contenção de, no máximo, 2 seg, O aparelho deve ser firmemente fixado ao solo e os barrotes ajustados na largura apropriada para o praticante

Ginástica Artística

Aparelhos Feminino e Masculino

SOLO



Ginástica Artística

Aparelhos Feminino e Masculino

Salto Sobre a Mesa



Ginástica Artística

Aparelhos Feminino

Trave de Equilíbrio



Ginástica Artística

Aparelhos Feminino
Paralelas Assimétricas



Ginástica Artística

Aparelhos Masculino

Paralelas Simétricas



Ginástica Artística

Aparelhos Masculino

Barra Fixa



Ginástica Artística

Aparelhos Masculino

Argolas



Ginástica Artística

Aparelhos Masculino

Cavalo com Alcas





REFERENCIAS

1. Arkaev L, Suchilin N. *Gymnastics: how to create champions*. Maidenhead: Meyer & Meyer; 2004.
2. Palmer C. *A qualitative investigation of aesthetic evaluation in men's artistic gymnastics [thesis]*. Liverpool (UK): John Moores University; 2003.
3. Bortoleto MAC. *O caráter objetivo e o subjetivo da ginástica artística [dissertação]*. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física; 2000
4. Palmer C, Sellers V. Aesthetic heritage of men's artistic gymnastics for olympic competition. *J Olympic History*. 2009;17:23-38.
5. Oliveira MS, Nunomura M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. *Conexões*. 2012;10:80-97.
6. Oliveira MS, Bortoleto MAC. O código de pontuação da ginástica artística masculina ao longo dos tempos. *Rev Educ Fís./UEM*. 2009;20:97-107.
7. Federação Internacional de Ginástica (FIG). *Código de pontuação masculino*. Brasília: Gráfica Alvorada; 1977.
8. Federação Internacional de Ginástica (FIG). *Código de pontuação masculino*. Brasília: Gráfica Alvorada; 1979.
9. Federação Internacional de Ginástica (FIG). *Código de pontuação feminino 2013-2016*. 2012. [citado 12 jan. 2013]. Disponível em: www.fig-gymnastics.com/rules.
10. Federação Internacional de Ginástica (FIG). *Código de pontuação masculino 2013-2016*. 2012. [citado 12 jan. 2013]. Disponível em: www.fig-gymnastics.com/rules.