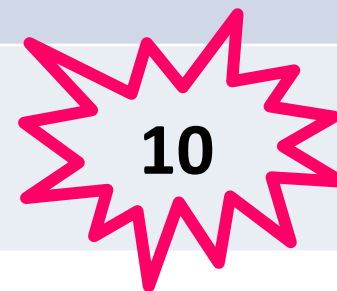


# Retorno: disposição e intenção coletiva

- A partir de 04/10/2021 **todos com imunização completa há mais de 14 dias** devem retornar às atividades presenciais (práticas) observando-se os **protocolos de biossegurança** e respeitando o Artigo 7º-A – As gestantes docentes, pesquisadoras, servidoras técnicas e administrativas, alunas e estagiárias, ainda que estejam completamente imunizadas, deverão permanecer afastadas das atividades presenciais, enquanto perdurar a emergência de saúde pública de importância nacional decorrente da Covid-19.
- Reforma vestiários do GOlímpico
- Lista de vacinados
- Condições sanitárias EEFERP
- Compromisso e Responsabilidade individual

# Tarefas (~~Avaliação~~)

ATIVIDADE	PESO
Google FORMs Reforço de conteúdo	3.0
<b>RESENHA CRÍTICA:</b> artigo, capítulo de livro, vídeo	3.0
Produção Vídeo	4.0
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>



# GA x GO

**Ginástica olímpica ou ginástica artística ?  
Qual a sua denominação ?**

Olympic gymnastics or artistic gymnastics?  
Which is its denomination?

---

Myrian Nunomura<sup>1</sup>  
Vilma Leni Nista-Piccolo<sup>2</sup>  
Grupo Eunegi<sup>3</sup>

---

# Regulamento da Ginástica Artística



# Código Pontuação

- <https://www.gymnastics.sport/site/>
- <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

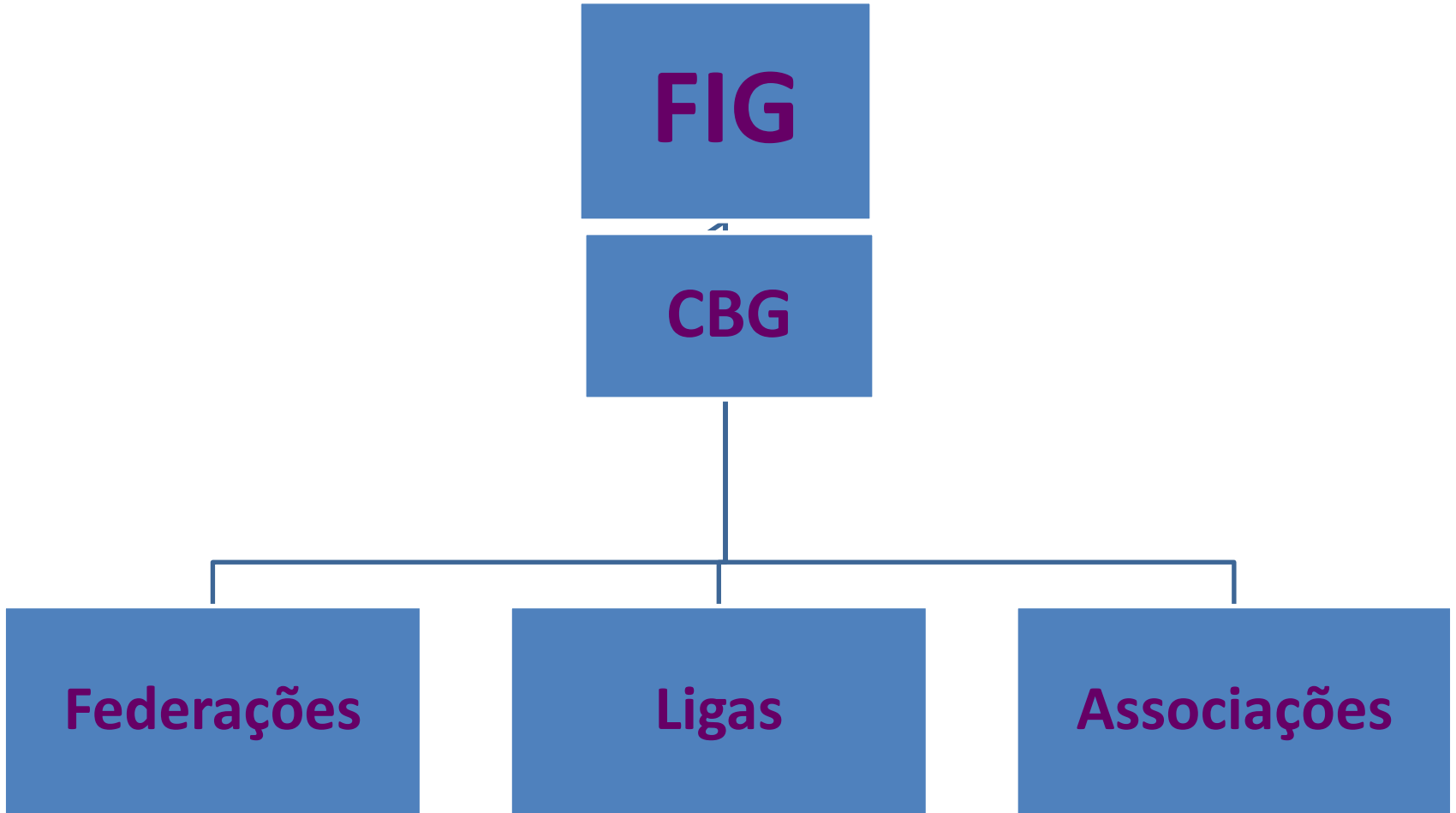
**FIG**

**CBG**

**Federações**

**Ligas**

**Associações**



# Por que o Código de Pontuação?

- Garantir julgamento objetivo e justo na GA;
- Identificar melhor ginasta em qualquer competição;
- Padronizar julgamento nas competições oficiais da FIG:
  - Qualificação (C-I)
  - Individual Geral (C-II)
  - Final Individual por Aparelho (C-III)
  - Final por Equipe (C-IV)
- Orientar a seleção de elementos e elaboração de séries;
- Garantir a segurança dos ginastas;
- Orientação técnica para árbitros, treinadores e ginastas.

# Código de Pontuação

- Direitos e Deveres de Treinadores;
- Direitos e Deveres de Ginastas;
- Direitos e Deveres de Árbitros;
- Direitos e Deveres de demais envolvidos.





# Direitos e Deveres de Ginastas

- Pontuação publicada imediatamente após a apresentação ou de acordo com as normas específicas de cada evento;
- Repetir o exercício caso tenha sido interrompido por razões externas, com a permissão do júri superior;
- Utilizar magnésio nas barras e realizar pequenas marcas nos aparelhos;
- Receber “ajuda” nas paralelas assimétricas, barra fixa;
- Tempo de recuperação (até 30s) após queda das paralelas assimétricas e todos os aparelhos do masculino e 10s para a trave de equilíbrio.

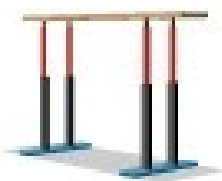
# Direitos e Deveres de Ginastas

- Conhecer o Código de Pontuação e apresentar condutas condizentes;
- Abster-se de alterar a altura dos aparelhos ou adicionar, rearranjar ou remover molas do trampolim;
- Abster-se de atrasar a competição, obstruir a visão dos árbitros e interferir nos direitos de quaisquer participantes;
- Abster-se de conversar com ginastas ou de oferecer qualquer assistência durante a apresentação;
- Demonstrar atitude leal e de esportista durante todo o evento;
- Participar com conduta de esportista na cerimônia de premiação.

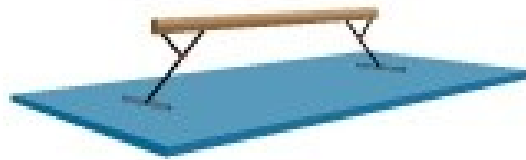
# Tipo de competições

## Formação Equipe

### Critério Classificação



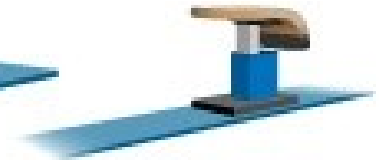
Parallel Bars



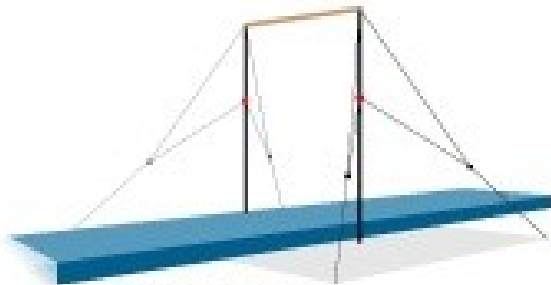
Balance Beam



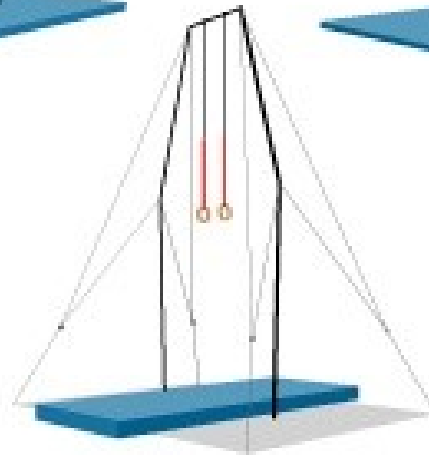
Pommel Horse



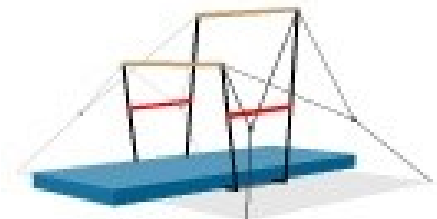
Vault



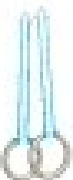
Horizontal Bar



Rings



Uneven Parallel Bars

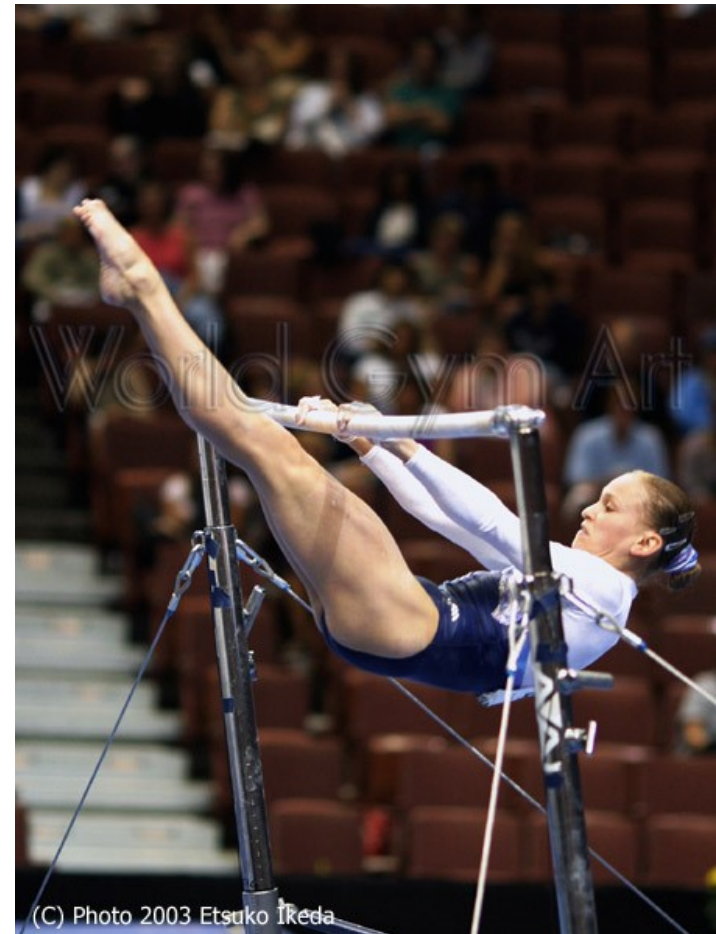


# Tipos de Competições Oficiais

- **CI – Classificatória para CII, CIII e CIV (5-4-3)**
- **CII – Individual Geral**
  - 24 melhores ginastas (máximo 2 por nação)
- **CIII – Final por aparelho**
  - 8 ginastas (máximo 2 por nação)
- **CIV – Final por equipe (3-3)**
  - 8 melhores equipes

# Seqüência de Apresentação

- FEMININO
- SALTO
- PARALELA
- TRAVE
- SOLO



# Seqüência de Apresentação



- MASCULINO
- SOLO
- CAVALO COM ARÇÕES
- ARGOLAS
- SALTO
- PARALELA
- BARRA

# Banca de Arbitragem para os diferentes tipos de competição

<b>CM e JO 9 árbitros</b>	<b>Meeting Internacional Mínimo 6 árbitros</b>
2 árbitros do Painel D 5 árbitros do Painel E 2 árbitros do Painel R	2 árbitros do Painel D 4 árbitros do Painel E

**D** = Dificuldade

**E** = Execução

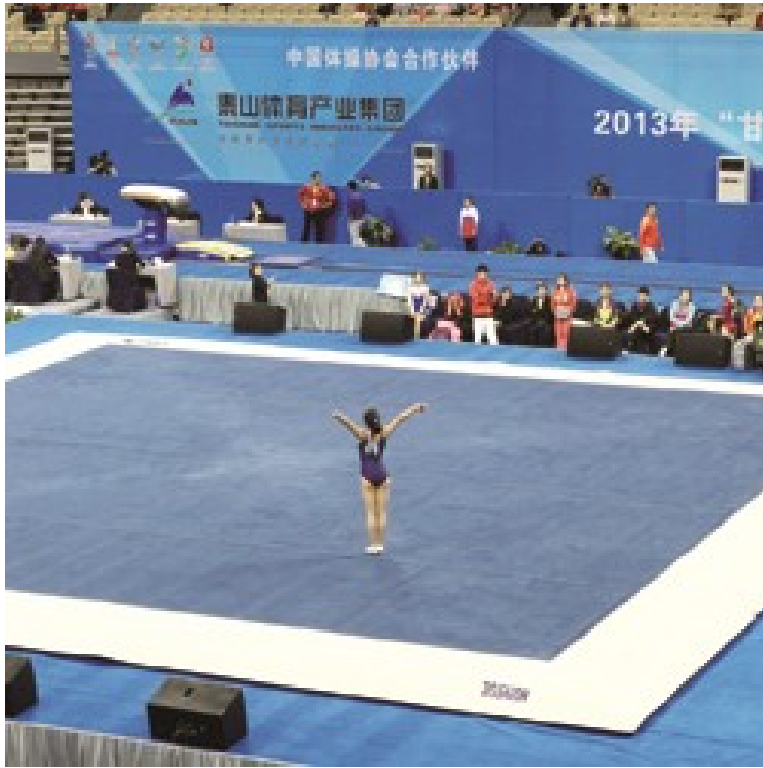
**R** = Referência

- **Painel D:** dois árbitros avaliam o exercício completo e fazem anotações independentes (símbolos) e imparciais e, em conjunto, atribuem a **nota D**.
- **Painel E:** 5 árbitros observam os exercícios, avaliam as falhas técnicas e de postura e deduzem individualmente, sem consultar os demais árbitros ( $3/5 = \text{nota E}$ ).
- **Painel R:** sistema de correção automática quando há problemas com nota E. Dois árbitros avaliam a execução e suas notas podem desconsiderar aquelas do **Painel E**. Esse sistema foi criado para aumentar a justiça esportiva nas competições.



- **Juízes D, E, R**
- Dois juízes de linha para o solo
- Um juiz de linha para o salto sobre a mesa
- Um cronometrista para o solo e demais aparelhos
- Dois cronometristas para a trave de equilíbrio
- Secretárias: verificam a ordem de ginastas e equipes; controlam luzes **verde** e **vermelha**; computam o resultado final; controlam início da série após luz verde
- Juízes de linha do solo e salto verificam as saídas dos ginastas além das linhas limítrofes e de desvio lateral
- Cronometristas marcam duração dos exercícios, duração do tempo de queda, tempo entre a autorização e início de execução do exercício, tempo de aquecimento e sinalizam com apito o tempo





# Painel de Árbitros

- Painel D (R)

- Conteúdo
- Dificuldades e Valores
- Valor das ligações
- Exigências
- Símbolos

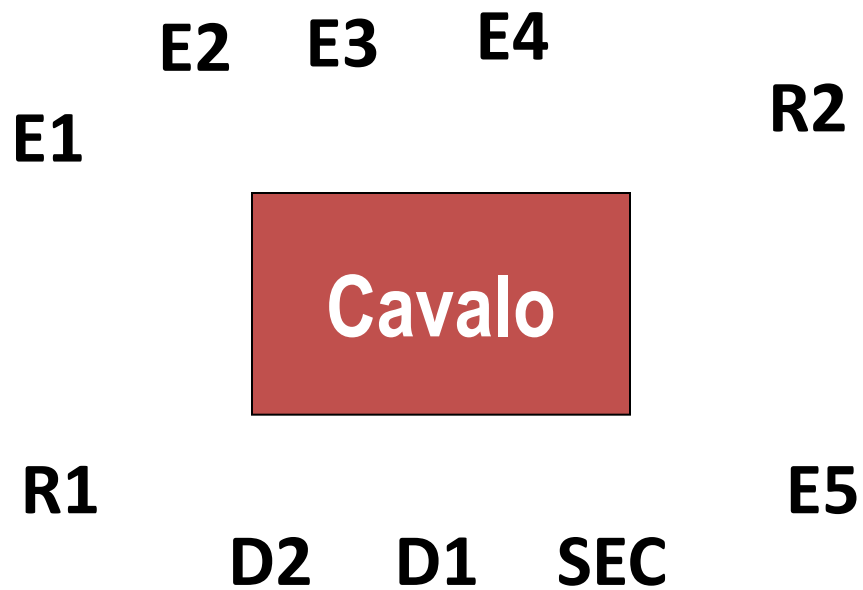
- Painel E (10 pontos)

- Falhas técnicas
- Falhas de postura
- Falhas artísticas
- Composição

“Assistentes”

“Secretárias”

# Disposição dos Árbitros



# Disposição dos Árbitros

E1      E2      R2      E3

Paralelas



R1    D2    D1    SEC    E5    E4

# Regras e Critérios de Avaliação

# Cada elemento tem um valor

	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
FEM	A	B	C	D	E	F	G	H	I
MASC	A	B	C	D	E	F	G	H	I

Valor de Dificuldade = soma dos 8F/10M elementos de maior valor



# Exigências, Grupos de Elementos, Ligações

- Solo tem três Grupos de Elementos
- Salto Grupos de Saltos
- Demais aparelhos quatro Grupos de Elementos
- Exigências
- Combinações sem pausas

# Nota D (dificuldade)

- 10 elementos para GAM e 8 para GAF
- Máximo 5 elementos do mesmo Grupo
- *Example 1:*
  - I III I II III III III III I II IV
  - A B B B B B B C C C D
  - **B B B B B B C C C D**
- *Example 2:*
  - III III I II II II III III III III I IV
  - B B B B B B B D D D D D
  - **B B B B B D D D D D**

# Nota E (Execução)

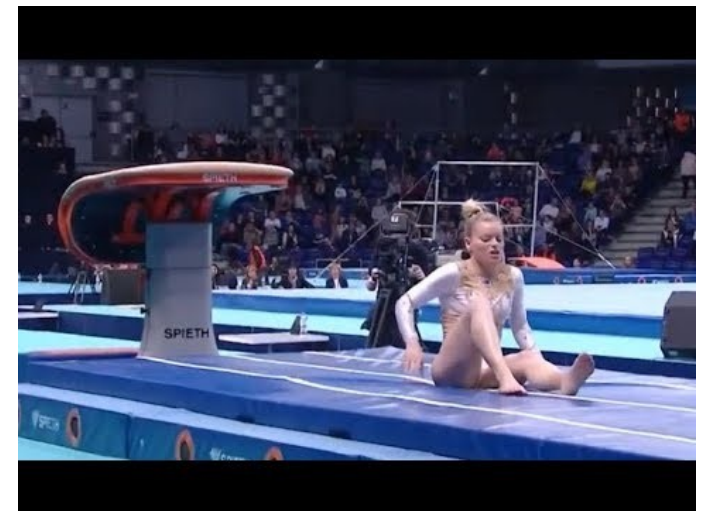
- Braços e pernas flexionados (cada vez, 0.10 – 0.50)
- Passos extras (cada vez, 0.10 – 0.30)
- Queda (cada vez, 1.0)
- Balanços extras (cada vez, 0.10)
- Falha manutenção postura alongada (cada 0.10 – 0.30)
- Desvio de direção (cada 0.10)
- Postura grupada/carpada insuficiente (cada 0.10 – 0.30)



**- 0.10 !!!**

# Erros de execução

- Pequeno 0.1 p.
- Médio 0.3 p.
- Grande 0.5 p.
- Queda 1.0 p.



**FLOOR**

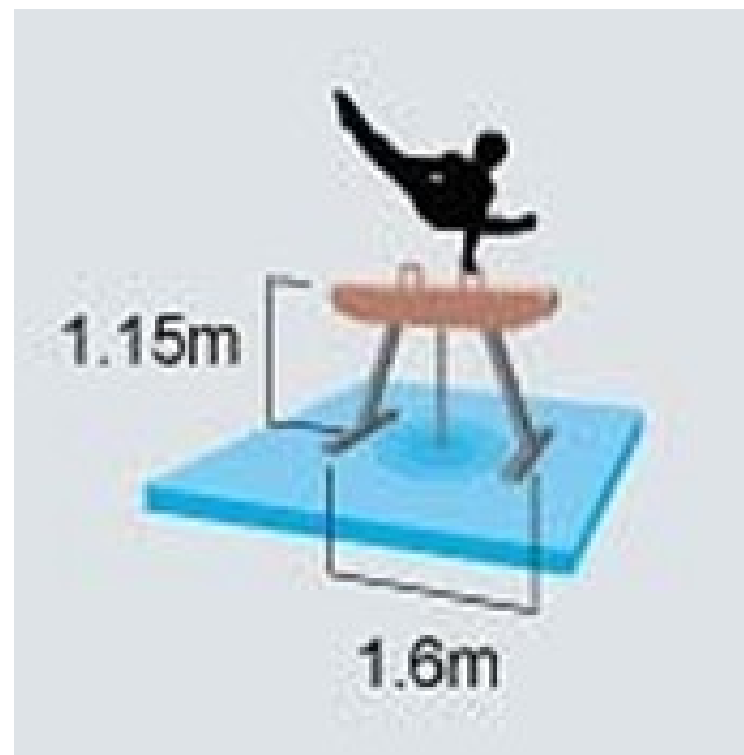


# Solo Masculino



- Até 70 segundos
- Utilizar todo o espaço (12x12m)
- Exibir controle total ao final de cada elemento
- Acrobacias finalizam em aterrissagens sobre os pés
- Grupos Elementos (FORÇA-EQUILIBRIO-FLEXIBILIDADE)
  - I. Elementos não-acrobáticos.
  - II. Elementos acrobáticos para frente
  - III. Elementos acrobáticos para trás e Arabian.

- Altura: 115 cm
- Largura: 135 cm
- Distância alças: 40 cm



# Cavalo



- Somente as mãos devem tocar o aparelho
- Corpo move-se acima e ao redor do aparelho
- Balanços, círculos, tesouras e transporte em apoio
- Sem pausas
- Grupos Elementos (FORÇA-RESISTÊNCIA-COORDENAÇÃO)
  - I. Balanços de pernas simples e tesouras
  - II. Volteios e flairs, com ou sem giros e parada de mãos, Kehrs wings, Russian wendes wings, flops e elementos combinados
  - III. Elementos tipo transporte e com giro
  - IV. Saídas



- Argolas: 18 cm (diâmetro) e 50 cm (distantes)
- Altura das argolas: 2.8 m

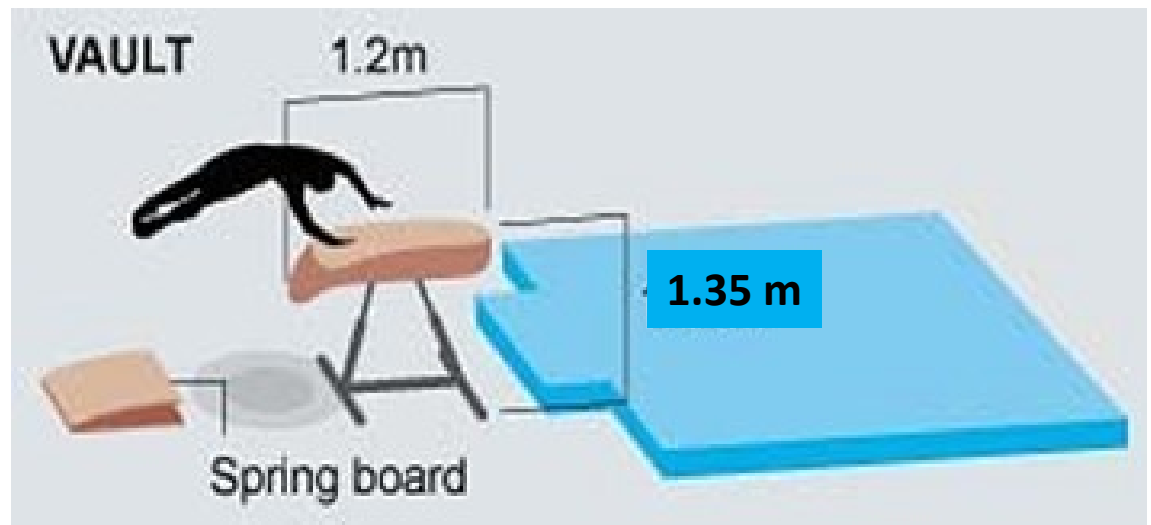


# Argolas



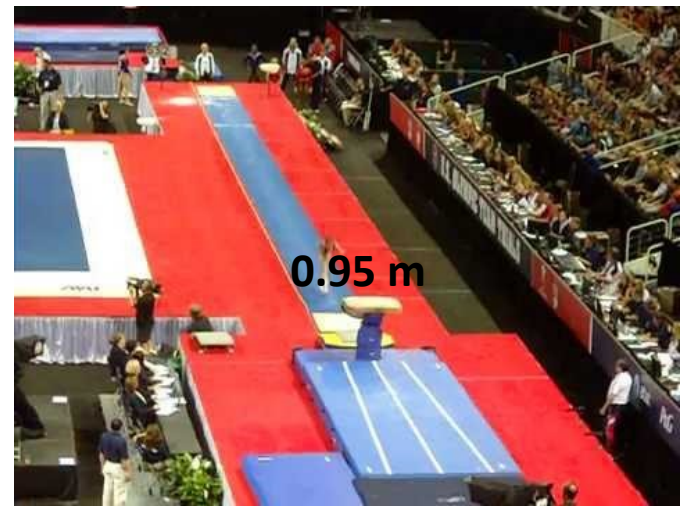
- Distribuição igualitária: Balanços, força, posição estática (2s)
- Não é permitido balançar ou cruzar os cabos
- Grupos de elementos (FORÇA-EQUILIBRIO-RESISTÊNCIA):
  - I. Kip e balanços & balanços da ou para parada de mãos (2 s)
  - II. Elementos de força e posições estacionárias (2 s)
  - III. Balanços para elementos de força estático (2 s)
  - IV. Saídas

- Comprimento: 1.20 m
- Largura: 95 cm
- Corrida: 25 m (esteira 1 m largura)
- Altura: 1.35 m do solo



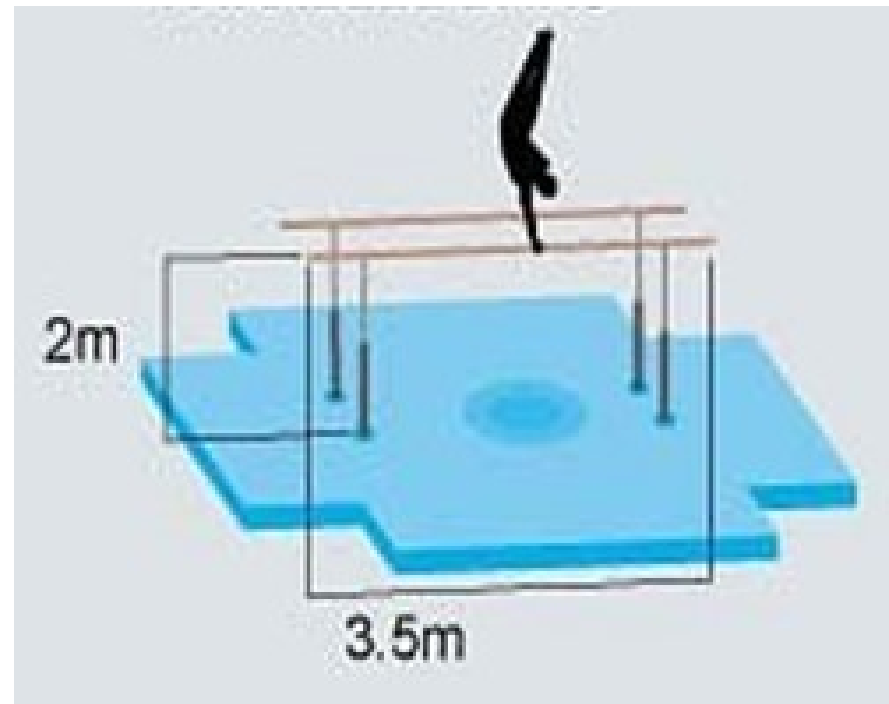
# Salto

- 1ª fase: duas mãos
- 2ª fase: apoio duas mãos
- 3ª fase: chegada dois pés
- Grupos:
  - Group I Reversão
  - Group II 1/4 ou 1/2 giro no 1º voo
  - Group III Rodante
  - Group IV Rodante com 1/2 giro no 1º voo
  - Group V Scherbo no 1º voo



1.5 m

- Altura: 1,95 m
- Comprimento: 3,50 m
- Distância barrotes: 0,5 m

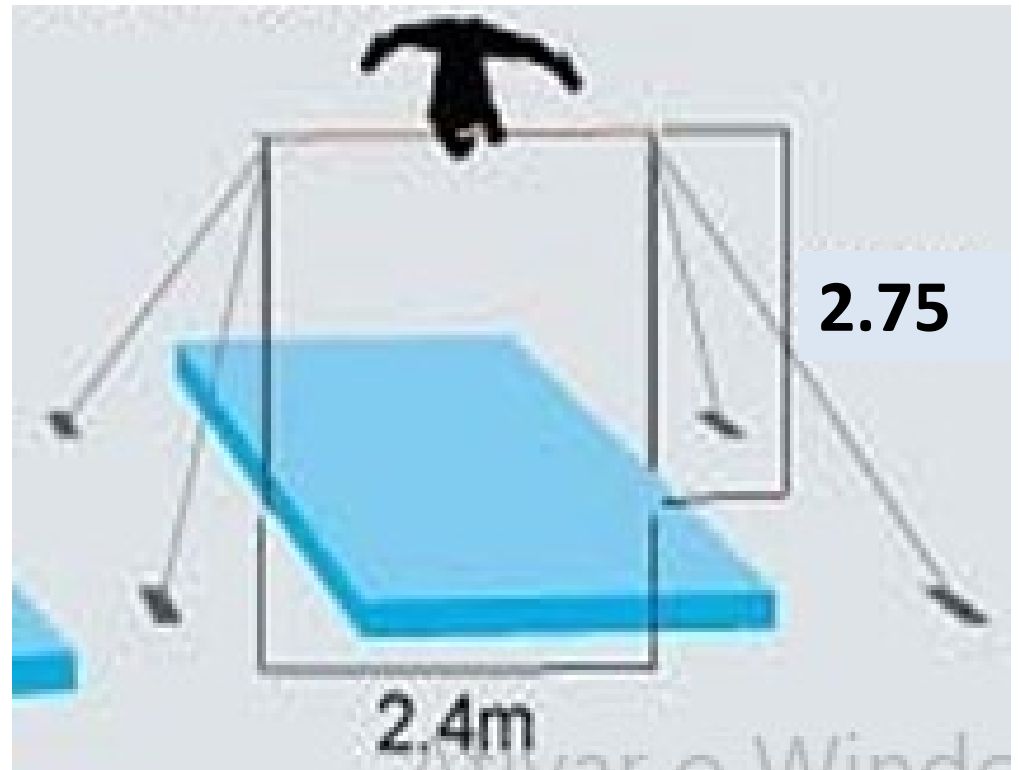


# Paralelas simétricas



- Balanços e voos
- Transições apoios (mãos e antebraço) ↔ suspensões
- Grupos de elementos (FORÇA-EQUILÍBRIO):
  - I. Elementos no apoio ou por meio do apoio nas duas barras
  - II. Elementos que iniciam na posição braquial
  - III. Balanços longos na suspensão em uma ou nas duas barras e dominações (ver pg 128-133 no CP da GAM)
  - IV. Saídas
- Ajuste de mãos: cada - 0.10

- Altura: 2.75 m
- Largura: 2.4 m
- Diâmetro: 2.8 cm



# Barra fixa

- Balanços, giros e voos
- Grupos de Elementos:
  - I. Balanços longos em suspensão (com/sem giros)
  - II. Elementos de voo
  - III. Elementos próximos à barra e Adler (p.152-156)
  - IV. Saídas
- Ligações
- <https://www.youtube.com/watch?v=lqyUZVbakvQ>



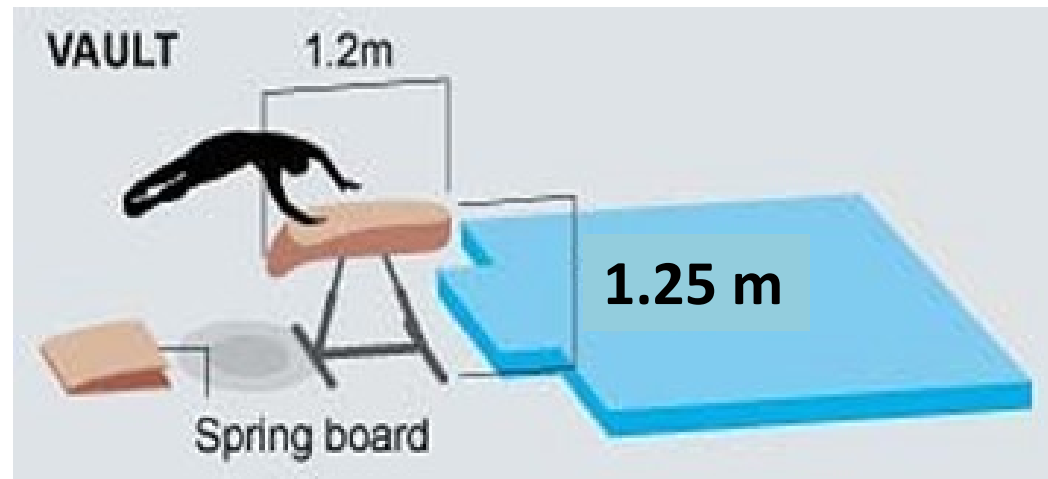


Comprimento: 1.20 m

Largura: 95 cm

Corrida: 25 m (esteira 1 m largura)

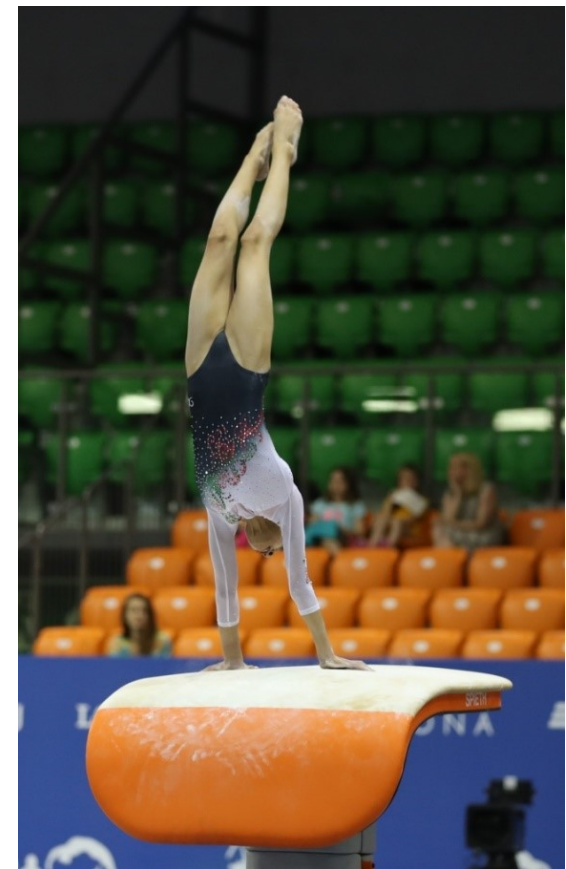
Altura: 1.25 m do solo



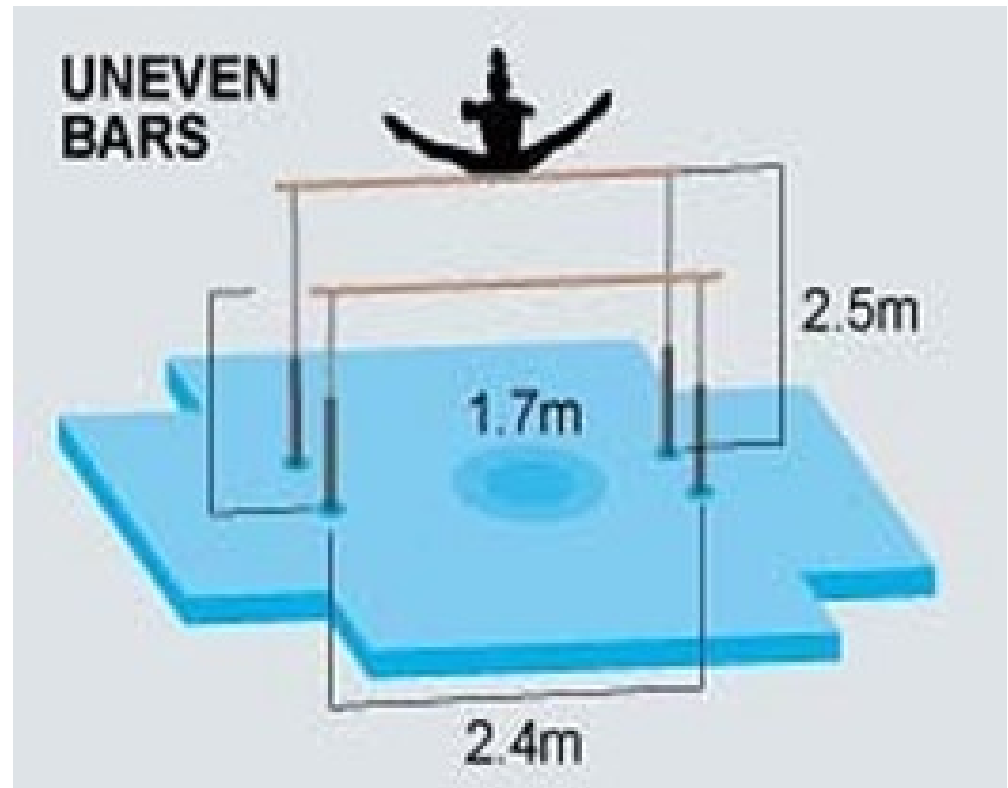
# Salto

- 25m corrida
- 1ª fase: duas mãos
- 2ª fase: apoio duas mãos
- 3ª fase: chegada dois pés
- **5 Grupos de Saltos (ENTRADAS)**
  - Reversão, Yamashita, Rodante
  - Reversões com voos segundo voo
  - Reversões com giro no primeiro voo
  - Rodantes (*Yurchenko*)
  - Rodantes com giro primeiro voo e giro ou mortais no segundo voo

<https://www.youtube.com/watch?v=s96q4DRNbFw>



- Barrote alto: 2.5 m (+10cm)
- Barrote baixo: 1.7 m
- Distância



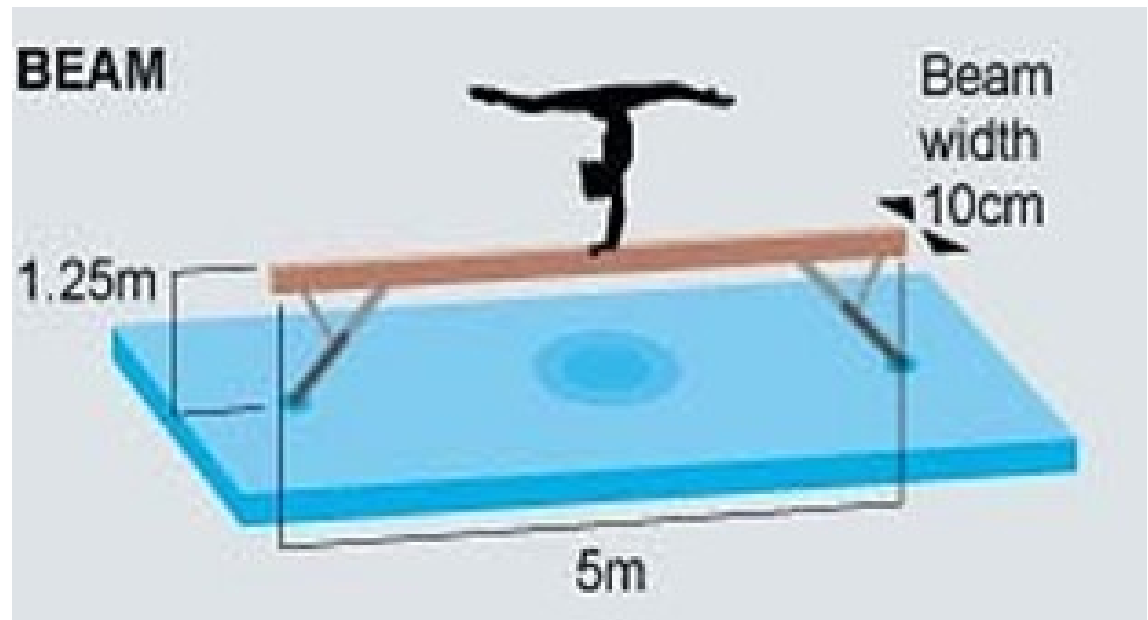
# Paralelas assimétricas

- Balanços e voos
- Ligações
- **Exigências de Composição**
  - Elementos de voo da barra alta para a baixa
  - Elementos de voo na mesma barra
  - Tomadas diferentes (*não paradas, entradas e saídas*)
  - Elementos sem voo com min. 360° giro, (*não entradas*)

<https://www.youtube.com/watch?v=6BPZvWN4Qd8&t=16s>



- Altura: 1.25
- Largura: 10 cm
- Comprimento: 5 m



# Trave de Equilíbrio



- Até 90s (-0.10)
- 10s para retornar após queda
- Exigências de composição:
  - Uma ligação de pelo menos dois elementos ginásticos diferentes
  - Uma sequencia acrobática com mín 2 elementos de voo, 1 sendo mortal (*elementos podem ser o mesmo*)
  - Elementos acrobáticos para direções diferentes (*F/L/T*)
- Composição artística (até -1.0)
- Queda -1.0
- <https://www.youtube.com/watch?v=u-RkqON3oVM>

**FLOOR**



# Solo

- Até 90s (-0.1)
- Com acompanhamento musical
- Mínimo 3 ginásticos/dança e 3 acrobáticos
- Saída tablado (-0.1 a 0.3)
- Exigências de composição:
  - Duas passagens de dança diferentes
  - Mortais com giro (min. 360°)
  - Mortais duplo
  - Mortais para frente e trás

<https://www.youtube.com/watch?v=yC3zLvDs2AA>

<https://www.youtube.com/watch?v=sVFMIUs99j4>

[https://www.youtube.com/watch?v=HcDplie\\_WQo](https://www.youtube.com/watch?v=HcDplie_WQo)





# Competições e Eventos

- **AA Tokyo MAG**

<https://www.youtube.com/watch?v=xnwXPclJyUg>

- **AA Tokyo WAG**

<https://www.youtube.com/watch?v=dsRc2YvCBtA>

- Como treinar e desenvolver jovens atletas

[meet.google.com/bbs-hysy-toa](https://meet.google.com/bbs-hysy-toa)

19hs

# TAREFA 2

# Composição e cálculo da nota final

**Nota D + Nota E = Nota Final**

**Nota D: (XX)**

dificuldade 3C; 3D; 2E

exigências completas: + 2.0

valor ligação: + 0.60

**Nota E (10 pontos):**

execução: - 0.90

artístico: - 0.10

**Nota Final: ???**

# Competições Oficiais na GA



- Qual o número máximo de medalhas que uma nação poderá conquistar na GA?
  - equipe masculina
  - equipe feminina





- Equipe Masc e Fem (XX)
- Individual geral Masc e Fem (XX)
- Aparelho Masc (XX)
- Aparelho Fem (XX)

**Total: ?**

# The Basic Shapes in Gymnastics



tuck



straddle



pike



split



straight stand



handstand



lunge



arch



hollow



bridge

**PESQUISAR O TERMO EM PORTUGUÊS**