



REGULAMENTO  
ESPECIFICO  
DE  
GINÁSTICA DE GRUPO  
(CÓDIGO DE PONTUAÇÃO)

**2002-2003**

Esta área da ginástica, embora, tradicionalmente com características de exibição, será contudo organizada com quadro competitivo. Não só, por ser necessário que haja avaliação, tanto para haver um controlo qualitativo do trabalho desenvolvido como para que se possam apurar os grupos que passam às fases seguintes, mas também porque nos parece ser um meio privilegiado de formação dos jovens e criação de hábitos de superação que lhes podem ser úteis no futuro.

Nesta área não serão definidos quaisquer limitações no domínio do escalonamento etário/sexo. Cada grupo será constituído de acordo com a sua vocação específica e a linha que considerar mais adequada à produção da sua apresentação.

### **Tipo de organização participativa**

A Ginástica de Grupo tem conteúdo técnico bem definido. Todos os grupos que se enquadrem dentro das características requeridas nos regulamentos, podem participar nas competições, independentemente do tipo de movimento predominante ser mais gímnico ou mais dançado.

No seu desenvolvimento deve privilegiar-se o trabalho de grupo, partindo das referências básicas dos movimentos e movimentações característicos da actividade gímnica. As possibilidades de um trabalho criativo nesta área são imensas e possibilitam aos diversos grupos equipa explorar das formas mais diversas as múltiplas hipóteses que se abrem ao trabalho de grupo.

### **No caso das técnicas utilizadas não serem técnicas gímnicas, não haverá lugar a pontuação na parte técnica.**

Procuramos, com este documento, fornecer alguns instrumentos que reduzam o grau de subjectividade, presente na avaliação das prestações a nível da Ginástica de Grupo.

Para além de ser um documento para juízes, deverá servir como orientação para os professores, já que estabelece e procura explicar alguns critérios de avaliação e pressupostos técnicos básicos que devem fazer parte de qualquer apresentação em ginástica de grupo.

#### **1. Quadro Organizativo**

As competições de Ginástica de Grupo, consistem na participação de conjuntos, constituídos por 10 a 20 ginastas, que poderão ser masculinos, femininos ou de ambos os sexos . A prova, consiste na apresentação de uma rotina de ginástica, com ou sem utilização de aparelhos, ou em aparelhos.

## 2. Programa Técnico

A prova, consiste na apresentação de uma rotina com características gímnicas, com duração entre 4 e 8 minutos, acompanhamento musical e numa área útil de trabalho de 14mX14m .

## 3. Sistema de Pontuação

O grupo vencedor, será aquele que apresentar melhor pontuação final, resultante da média obtida pela pontuação dos juízes.

Devem pontuar estas provas, 3 ou 5 juízes , valendo como nota final, o somatório das notas dos juízes, dividida pelo número dos mesmos.

A nota de cada juiz será obtida, pela divisão por 4, do somatório da nota técnica com o dobro da nota artística.

## 4. Critérios de Pontuação

### 4.1. Nota Técnica :

#### 4.1.1. Qualidade Técnica

Capacidade de execução dos movimentos com a máxima precisão e controlo. Os ginastas deverão manter uma postura e um alinhamento corporal correctos, executando os movimentos com amplitude e intensidade controladas. **Os elementos gímnicos, deverão ser executados de acordo com os respectivos modelos técnicos. Só serão avaliados tecnicamente os elementos gímnicos.**

#### 4.1.2. Adaptação música/movimento

A escolha da música e o modo como ela é interpretada, deverão ser compatíveis. Os movimentos e a expressão facial e corporal, devem ser compatíveis com o estilo ou carácter da música. A coreografia, deve ser executada respeitando a estrutura musical. Não há necessidade da música estar sempre presente em toda a actuação. Pode usar-se o silêncio, as palmas, o cantar e outros modos de criar som, desde que devidamente enquadrados com a rotina apresentada.

#### 4.1.3. Variações de Formações

Ao longo da rotina deverão ser apresentadas 4 ou mais variações de formação. Assim como, as transições de formação para formação deverão ser feitas de formas variadas e em várias direcções. Estas formações deverão ser realizadas em diferentes locais, explorando assim os vários quadrantes do praticável e podendo tomar várias frentes. A avaliação será feita quanto ao número de formações apresentadas, ( 2 formações 2 pontos, 3 formações 3 pontos, 4 formações 4 pontos, 5 ou mais 5 pontos ).

#### 4.1.4. Utilização do praticável

Como já referido no ponto anterior, o praticável deverá ser explorado em toda a sua área. A avaliação será feita, consoante o número de quadrantes utilizados durante a rotina. A exploração do praticável deverá ser feita com variação no espaço e tempo da ocupação dos seus vários quadrantes por diferentes elementos ou grupos de elementos .

#### 4.1.5. Utilização dos 3 níveis do espaço

O espaço vertical deverá ser explorado nos seus 3 níveis: Alto , Médio e Baixo ( exemplo: saltos e lançamentos; trabalho em pé ; trabalho no chão). A avaliação será feita consoante o número de níveis explorados ( um, dois ou três ) e a .

#### 4.1.6. Alternância de ritmo do movimento

O movimento deverá ser variado e sofrer variações de ritmo e forma. A avaliação será feita de acordo com o número de variações de ritmo apresentadas durante a rotina, ( 4 ou mais variações de ritmo, 3 , 2, 1 ou nenhuma variação de ritmo).

### 4.2. Nota Artística:

A nota artística pretende ser uma apreciação geral do grupo e do efeito geral da rotina apresentada.

#### 4.2.1. Fluidez

A rotina deve ser apresentada com fluidez e executada sem quebras ou interrupções. Deverão existir características de continuidade mesmo quando das transições de formação para formação.

#### 4.2.2. Harmonia

Deverá existir uma harmonia entre as várias características da apresentação. A música, o movimento, a adaptação plástica, o nível da prestação técnica e dos elementos gímnicos escolhidos, as repetições ou os contrastes e as transições, deverão estar em harmonia, promovendo assim um efeito geral equilibrado.

#### 4.2.3. Homogeneidade

Deverá haver homogeneidade na postura, na execução dos movimentos e ou elementos gímnicos e na apresentação do grupo em geral, ou dos sub-grupos em que este venha a dividir-se durante a rotina.

#### 4.2.4. Originalidade

A escolha de músicas, temas, movimentos, formações, transições, aparelhos, etc... , podem ser utilizados como elementos que promovam a originalidade na apresentação das rotinas.

#### 4.2.5. Adaptação plástica

A escolha dos equipamentos, das cores, a utilização de aparelhos e a expressão facial ou corporal, deverão contribuir para uma apreciação global da rotina .

## GINÁSTICA DE GRUPO

### 1. Ficha Técnica:

A	Excel. 5	M.Bom 4	Bom 3	Sufic. 2	Fraco 1
Alternância de Ritmo do Movimento ( 5 ou +,4 , 3 , 2 , 1 ou 0 )					
Adaptação Música/Movimento					
Variação de Formações ( 5 ou +,4 , 3 , 2 , 1 )					
Utilização do Praticável ( 4 quadrantes )					
Utilização dos 3 níveis do Espaço ( Alto – Médio – Baixo ) (Saltos/Lançamentos)					

B	Excel. 5	M.Bom 4	Bom 3	Sufic. 2	Fraco 1
Qualidade Técnica Simultaneidade/Nível de execução					

	A	2 X B
<b>TOTAL 1 (A+2XB)</b>		

### 2. Ficha Artística:

	Bom 3	Sufic. 2	Fraco 1
Fluidez			
Harmonia			
Homogeneidade			
Originalidade			
Adaptação Plástica			

<b>TOTAL 2</b>	
<b>NOTA FINAL</b> Total 1 + Total 2	