



REGULAMENTO
ESPECIFICO
DE
GINÁSTICA RÍTMICA

(CÓDIGO DE PONTUAÇÃO)

2002-2003

Programa individual:

- CORDA
- ARCO
- BOLA

Programa conjuntos:

- CORDA
- ARCO
- BOLA
- MOVIMENTOS LIVRES

INTRODUÇÃO

A sistematização dos Desportos Gímnicos foi definida tendo a preocupação de simplificar o conteúdo técnico das diversas modalidades da Ginástica, nomeadamente da Ginástica Rítmica, adaptando-as ao quadro geral de princípios que define a participação dos alunos nas actividades do Desporto Escolar.

Deste modo, se privilegia a acessibilidade dos alunos à prática, à progressão técnica e à participação competitiva.

A Ginástica Rítmica embora surja somente no Programa Nacional de Educação Física no 2º ciclo, é uma modalidade que deveria ser incluída em todos os anos de escolaridade. Deveria estar presente sempre que fossem abordadas as actividades gímnicas de um modo geral (no aquecimento -mobilização geral; no trabalho de condição física; no regresso à calma;...)

Esta modalidade é muito importante no trabalho com jovens, pois desenvolve todas as capacidades motoras de uma forma geral - Flexibilidade, Coordenação, Destreza/Agilidade, Força, Resistência específica.

O programa do Desporto Escolar de GR foi elaborado segundo os conteúdos programáticos mencionados nos Programas Nacionais de Educação Física, tendo em conta as duas vertentes existentes: Individuais e Conjuntos.

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

O Programa do Desporto Escolar para a Ginástica Rítmica inclui exercícios obrigatórios e/ou exercícios facultativos dependendo do nível de participação da aluna:

NÍVEL	PROVA	PROGRAMA	EXIGÊNCIAS
1º Nível	INDIVIDUAL: Arco Bola Corda	Obrigatório	Exercício composto por elementos obrigatórios, ordenados livremente e de acordo com a música com a duração de 1' a 1'30"
2º Nível	INDIVIDUAL: Arco Bola Corda	Obrigatório e facultativo	Exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos, (só 1 elemento facultativo por grupo), ordenados livremente e de acordo com a música com a duração de 1' a 1'30"
3º Nível	INDIVIDUAL: Arco Bola Corda	Facultativo Sem competição em 2002/2003	Exercício composto por elementos facultativos, ordenados livremente e de acordo com a música com a duração de 1' a 1'30"
CONJUNTOS (6 ginastas)	Arco Bola Corda Movimentos livres	Obrigatório, facultativo e livre	Exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos, ordenados livremente e de acordo com a música com a duração de 2' a 2'30"

Nota: Cada aluno pode competir nos aparelhos que desejar.

Os exercícios com Aparelhos, Obrigatórios e Facultativos, adoptados para 2003 são os referidos nos anos anteriores.

Não haverá competição de nível 3 em 2002/2003

CLASSIFICAÇÕES

Serão apuradas classificações individuais por nível e aparelho. É vencedor a aluna que somar o melhor total final.

Na competição de Conjuntos só existe uma prova única (sem escalões ou níveis), composta por 2 apresentações, sendo 1 de Movimentos Livres e uma de um aparelho.. É vencedor o conjunto que somar o melhor total final.

PONTUAÇÃO

A nota do Júri será a média da soma das notas intermédias dos Juízes e terá aproximação às centésimas.

O somatório das pontuações atribuídas em cada área define a pontuação final do aluno na escala de 1 a 10 pontos.

COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Incidência da apreciação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	5	4	3	2	1
Cumprimento das exigências de composição					
Somatório					
Nota de composição					

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

Incidência da apreciação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	1,25	1,00	0,75	0,50	,025
Atitude Gímnica					
Relação Música Movimento					
Ritmo do Exercício					
Correcção Técnica					
Somatório					
Nota de execução					

CRITÉRIO DE ATRIBUIÇÃO DA NOTA DE COMPOSIÇÃO

Fraco	Não cumpre em grande parte as exigências de composição; não apresenta uma boa relação música-movimento; não existe uma forma lógica de distribuição dos elementos; não respeita os planos de trabalho
Suficiente	Não cumpre em parte as exigências de composição; não apresenta uma boa relação música-movimento; não existe uma forma lógica de distribuição dos elementos; não respeita os planos de trabalho
Bom	Tenta cumprir todas as exigências de composição; não apresenta uma boa relação música-movimento; não existe uma forma lógica de distribuição dos elementos; não respeita os planos de trabalho
Muito Bom	Cumprir todas as exigências de composição; apresenta uma razoável relação música-movimento; existe uma forma lógica de distribuição dos elementos; respeita os planos de trabalho
Excelente	Cumprir todas as exigências de composição; apresenta uma boa relação música-movimento; existe uma forma lógica de distribuição dos elementos; respeita os planos de trabalho

Movimentos Livres (Nível 1)

Saltos: 1 salto com chamada a 1 pé e 1 salto com chamada a 2 pés;

Equilíbrios: 2 equilíbrios;

Pivots/Voltas: 2 pivots ou voltas;

Elementos de Flexibilidade/Ondas: 1 elemento de flexibilidade ou uma onda;

Deslocamentos/Saltitares: 4 elementos diferentes;

Rolamentos: 1 rolamento;

Balanços/Circunduções: 2 elementos de balanços e ou circunduções;

Movimentos Livres (Nível 2)

Saltos: 2 saltos com chamada a 1 pé e 1 salto com chamada a 2 pés;

Equilíbrios: 3 equilíbrios;

Pivots/Voltas: 3 pivots ou voltas;

Elementos de Flexibilidade/Ondas: 2 elemento de flexibilidade e uma onda;

Deslocamentos/Saltitares: 4 elementos diferentes;

Rolamentos: 2 rolamentos diferentes;

Balanços/Circunduções: 2 elementos de balanços e ou circunduções;

Elementos Facultativos (Nível 2)

Roda e Aranha

Competição de conjuntos

Para além dos elementos técnicos referidos anteriormente para o nível 2, há que apresentar um mínimo de 10 formações diferentes e um máximo de 14.

Com 2 elementos de relação e/ou colaboração obrigatórios e 2 facultativos. Devem ser executados exercícios nos três planos (baixo, médio e alto).

IMPORTANTE

Os exercícios Obrigatórios e Facultativos com Aparelhos, adoptados para 2003, seja em individuais ou em grupos, são os referidos para os anos anteriores . (ver regulamentos de 1999/2000 e 2000/2001).

É obrigatório a entrega de uma carta de prova, escrita em letra de imprensa, com os exercícios enumerados pela sua ordem de execução.