

# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## GINÁSTICA RÍTMICA

2013 - 2017

(Revisto em novembro de 2015)



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	P. 2
<b>2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO</b>	P. 3
2.1. Número e género dos ginastas	P. 3
2.2. Ginastas suplentes	P. 3
2.3. Duração do exercício	P. 3
2.4. Escolha da música	P. 3
<b>3. AJUIZAMENTO</b>	P. 4
3.1. Júri	P. 4
3.2. Ficha de competição	P. 4
<b>4. CLASSIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO</b>	P. 4
4.1. Composição do exercício	P. 4
4.2. Execução do exercício	P. 6
4.3. Deduções Juiz/Árbitro	P. 7
4.4. Classificação (Nota Final)	P. 7
<b>5. EQUIPAMENTOS DE PROVA</b>	P. 8
<b>6. CASOS OMISSOS</b>	P. 8
<b>7. ANEXOS</b>	P. 9

## **1. INTRODUÇÃO**

Este regulamento aplica-se a todas as competições de Ginástica Rítmica realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, normas para a organização de provas de carácter local, regional e nacional e regras oficiais em vigor.

## **2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO**

O programa de competições para a Ginástica Rítmica no âmbito do Desporto Escolar é composto por um exercício de conjunto com aparelhos portáteis.

Os exercícios podem ser realizados com aparelhos idênticos (corda, bola ou arco) ou com aparelhos mistos (corda/bola, bola/arco, ou arco/corda: p.ex.: para um conjunto de 10 ginastas – 5 cordas e 5 bolas, ou para um conjunto com 7 ginastas – 4 arcos e 3 bolas).

### **2.1. Número e Género dos Ginastas**

Os conjuntos podem ser formados entre 5 a 12 ginastas de diferentes escalões, isto é, independentemente da faixa etária. Os conjuntos podem ser formados exclusivamente por ginastas do género feminino ou do género masculino, ou podem ter uma composição mista.

### **2.2. Ginastas Suplentes**

Cada conjunto pode inscrever até dois ginastas suplentes, que poderão substituir qualquer dos elementos do conjunto até ao momento de iniciarem a prova. Contando estes para o número mínimo de participantes em prova definido no Regulamento Geral de Desportos Gímnicos.

### **2.3. Duração do Exercício**

O exercício deverá ter uma duração mínima de 1' e máxima de 3'. O tempo de duração do exercício deverá ser contado a partir do momento em que os ginastas iniciam o movimento e terminar no momento em que todo o conjunto se imobiliza no final do exercício.

### **2.4. Escolha da Música**

Todos os exercícios devem ser realizados com acompanhamento musical.

A escolha da música deverá ser criteriosa. São permitidas músicas com voz desde que não contenham palavras.

A música pode ter uma breve introdução (no máximo 8 tempos) antes dos ginastas iniciarem o exercício, mas deve terminar simultaneamente com o exercício.

### **3. AJUIZAMENTO**

Como se encontra especificado no Regulamento Geral de Provas em vigor, todos os Grupos-Equipa devem fazer formação de juízes.

De acordo com o Regulamento de Formação de Árbitros e Juízes em vigor, compete ao professor responsável pelo Grupo-Equipa a formação básica dos seus juízes.

Assim, todos os Grupos-Equipa têm de se fazer acompanhar por juízes/árbitros habilitados, para o nível da competição em que se apresentam. Caso tal não aconteça será averbada Falta Administrativa. Os alunos participarão na prova sem efeitos classificativos, não podendo ser apurados para as fases seguintes.

#### **3.1. Júri**

O júri é composto por 1 Juiz Árbitro (professor) e 4 juízes/árbitros, dois dos quais avaliam a composição do exercício e os restantes a execução.

O júri é coordenado por 1 Juiz Árbitro (um professor).

#### **3.2. Ficha de Competição**

Antes de iniciar a prova, cada conjunto deverá entregar uma ficha de competição, com a composição do exercício, em anexo IV, preenchida de acordo com o exercício a apresentar.

### **4. CLASSIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO**

Os exercícios são avaliados em função de dois parâmetros: a composição do exercício (nota máxima de 5.00 pontos) e a execução (nota máxima de 5.00 pontos).

#### **4.1. Composição do Exercício**

Na composição do exercício são avaliados os seguintes aspetos:

- Elementos corporais obrigatórios
- Elementos de aparelho obrigatórios
- Formações
- Trocas

Todos os elementos obrigatórios têm um valor de 0,30 pontos. Cada elemento obrigatório (elementos corporais, de aparelho, formações e trocas) não realizado será penalizado com 0,30 pontos.

Os juízes de composição deverão anotar se os elementos de realização obrigatória são cumpridos. Por cada elemento ou exigência não realizada deverão ser deduzidos 0,30 pontos ao valor máximo de 5,00 pontos.

Nota de um Juiz de Composição = 5,00 pontos - Deduções

#### **4.1.1. Elementos Corporais obrigatórios**

O exercício de conjunto deverá incluir, no mínimo:

- 1 salto;
- 1 equilíbrio;
- 1 pivot;
- 1 elemento de flexibilidade;
- 1 onda de corpo.

Estes elementos têm de ser selecionados a partir das tabelas presentes neste regulamento em anexo I.

#### **4.1.2. Elementos de Aparelho obrigatórios**

Os exercícios deverão conter, no mínimo, 5 elementos do grupo de técnica corporal do respetivo aparelho, à escolha. Estes elementos encontram-se em anexo II.

Todos os ginastas devem estar em contacto com, pelo menos, um dos aparelhos, quer no início, quer no final do exercício.

#### **4.1.3. Formações**

Os exercícios deverão incluir, no mínimo, 4 formações.

Exemplos de diferentes tipos de formações em anexo III.

#### **4.1.4. Trocas**

Os exercícios deverão conter, no mínimo, 2 trocas de aparelhos. São consideradas trocas sempre que todos os ginastas troquem de aparelho entre si, seja qual for o elemento técnico que utilizem para realizar a troca (lançamento, rolamento, batimento ou transmissão mão a mão). São válidas tanto as trocas entre aparelhos idênticos como entre aparelhos misto (no caso de exercícios com aparelhos mistos).

#### **4.2. Execução do Exercício**

Na execução dos exercícios são avaliados os seguintes aspetos:

- Execução corporal
- Execução de aparelho
- Sincronismo e trabalho de grupo
- Coordenação com a música

Todos os elementos devem ser executados com correção, isto é, de acordo com as respetivas exigências técnicas.

Os juizes de execução deverão anotar todas as falhas de execução. No final todas as penalizações deverão ser somadas e deduzidas à nota máxima de 5,00 pontos.

Nota de 1 Juiz de Execução = 5,00 pontos - Deduções

As penalizações para falhas de execução técnica são as seguintes:

##### **4.2.1. Elementos Corporais**

Pequena incorreção: 0,10 pontos;

Incorreção visível: 0,20 pontos;

Elemento muito incorreto ou com queda: 0,30 pontos.

##### **4.2.2. Elementos de Aparelho**

Interrupção do trabalho do aparelho: 0,10 pontos;

Perda do aparelho: 0,20 pontos;

Perda do aparelho com deslocamento do ginasta: 0,30 pontos.

#### 4.2.3. Trabalho de Grupo

Falta de sincronização do conjunto: 0,10 pontos;

Formações não alinhadas: 0,10 pontos;

#### 4.2.4. Coordenação com a música

Lógica e sincronismo na relação da movimentação com a música.

Desacordo entre a estrutura musical e o movimento: 0,20 pontos.

#### 4.3. Deduções Juiz Árbitro

- Música contendo palavras - 0,50 pontos;
- Duração do exercício não regulamentar [**1'**, **2'30''**] – 0,05 pontos por cada segundo a mais ou a menos;
- Saída do praticável da ginasta ou do aparelho - 0,20 pontos cada;
- Ginasta que termina o seu exercício fora do praticável – 0,50 pontos;
- Ausência de contato com, pelo menos, um aparelho – no início ou no final do exercício; - 0,30 pontos cada;
- Ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0,50 pontos;
- Apresentação prematura ou tardia do ginasta ou do conjunto: 0,50 pontos;
- Ginastas que comunicam entre si durante a execução do exercício: 0,50 pontos;
- Professor que comunica com os ginastas ou juízes, seja qual for a forma – 0,50 pontos;

O total das penalizações é deduzido à nota de final.

#### 4.4. Classificação (Nota Final)

A nota final máxima é de 10 pontos, obtém-se através da soma das notas finais de Composição e Execução, à qual se fazem as respetivas deduções aplicadas pelo Juiz Árbitro, se as houver.

Nota de Composição (**NC**) – máximo de 5,00 pontos.

$$\mathbf{NC} = (\mathbf{JC1} + \mathbf{JC2}) / 2$$

Nota de Execução (**NE**) – máximo de 5,00 pontos.

$$\mathbf{NE} = (\mathbf{JE1} + \mathbf{JE2}) / 2 \quad \mathbf{Nota\ Final} = (\mathbf{NC} + \mathbf{NE}) - \mathbf{Deduções\ JA}$$

A classificação final é obtida através do cálculo da nota final de cada conjunto. O conjunto vencedor é o que obtiver melhor nota final.



## **5. EQUIPAMENTOS DE PROVA**

Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica, sendo permitidos fatos de ginástica, *body's*, *shorts*, tops, calças justas ou collants sem pé, descalças ou com pontas.


## **6. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local, regional ou nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção- Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.

















## 7. ANEXOS

### Anexo I – Elementos de Técnica Corporal













#### Salto

		Salto de tesoura
		Salto Cabriole
		Salto de extensão simples
		Salto corsa
		Salto <i>cossaco</i>
		Salto em extensão em <i>retiré</i> (joelho a 90°)
		Salto de gato
		Salto em extensão com ½ volta
		Salto em extensão com elevação da perna a 90° ao lado
		Salto de gazela
		Salto em extensão pé à cabeça
		Salto engrupado

## Equilíbrios

		Equilíbrio <i>retiré</i> (joelho a 90°)
		Equilíbrio enroladinho
		Equilíbrio em extensão
		Equilíbrio no joelho com elevação da perna à frente a 90°
		Equilíbrio no joelho com elevação da perna ao lado a 90°
		Equilíbrio em <i>arabesque</i>
		Equilíbrio em atitude
		Equilíbrio em prancha







## Pivots

		Pivot 360° em <i>retiré</i>
		Pivot 360° enroulé
		Pivot 360° em extensão
		Pivot 360° perna à frente a 90°
		Pivot 360° em atitude
		Pivot 360° em <i>arabesque</i>







## Elementos de Flexibilidade e Ondas de Corpo

		Flexão do tronco atrás a partir da posição de joelhos
		Espargata lateral
		Onda de corpo com subida em pontas
		Volta com onda de corpo
<b>Onda lateral</b>		Onda lateral
<b>Onda para a frente ou para trás</b>		Onda total do corpo para a frente ou para trás
		Bandeira
		Posição em prancha
		Flexão do tronco atrás a partir da posição de pé
		Espargata em pé
		Bicicleta







### Corda

- salto por dentro da corda 
- rotação 
- manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- séries de saltitares por dentro da corda 
- escapadas 
- lançamento e receção 

### Arco

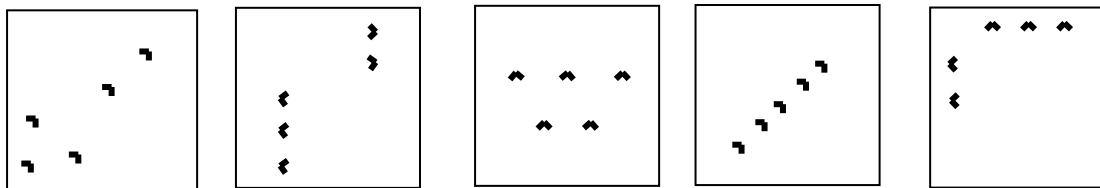
- rolamento (no solo e/ou corpo) 
- manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- rotações na mão e/ou noutra parte do corpo 
- passagem por dentro do arco 
- passagem por cima do arco 
- lançamento e receção 

### Bola

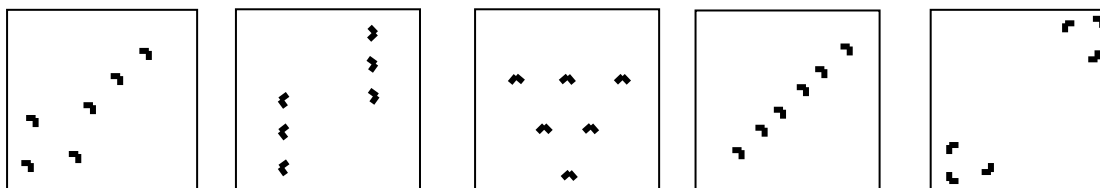
- batimento 
- lançamento e receção 
- rolamento no solo 
- manejo (balanços, oitos, circunvoluções) 
- série de batimentos rítmicos 
- rolamento no corpo 

Anexo III – Exemplos de Formações

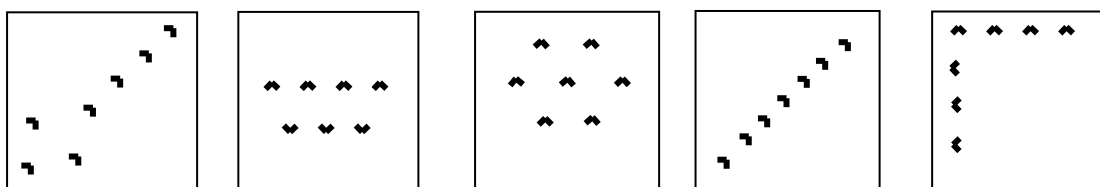
**Conjunto de 5 ginastas**



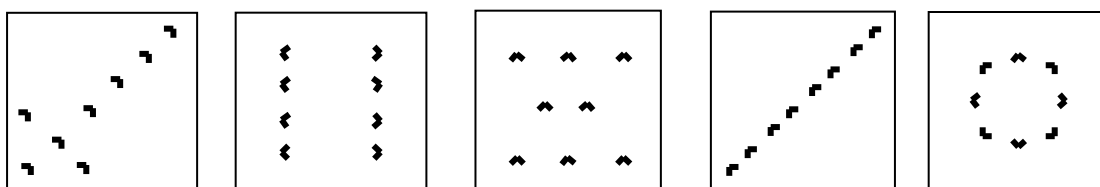
**Conjunto de 6 ginastas**



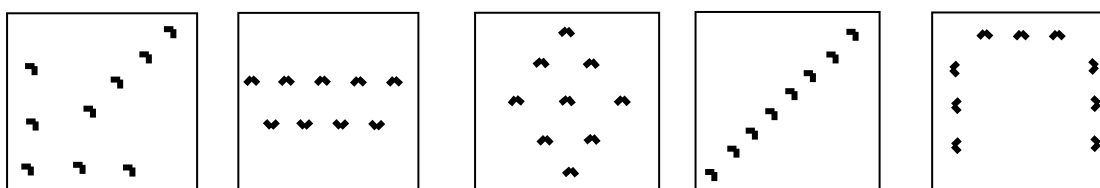
**Conjunto de 7 ginastas**



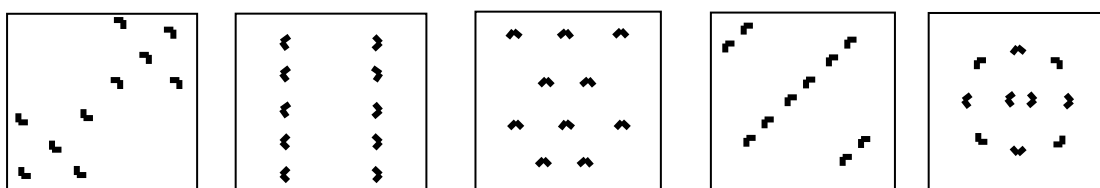
**Conjunto de 8 ginastas**



**Conjunto de 9 ginastas**



**Conjunto de 10 ginastas**



**Anexo IV – Ficha de Composição do Exercício**

**Competição** \_\_\_\_\_

**Escola** \_\_\_\_\_ **Conjunto** \_\_\_\_\_

**Aparelhos(s)** \_\_\_\_\_ ∪ **Ginastas** \_\_\_\_\_ **F**  
 \_\_\_\_\_ ∅ \_\_\_\_\_ **M**  
 \_\_\_\_\_ ●

**Descrição do exercício**

	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>T</b>	<b>Elemento</b>	<b>Pen</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
<b>Soma das penalizações</b>					
<b>Nota Final – Composição = 5,00 – total de penalizações</b>					

**Legenda:** C – Corporal; A – Aparelho; T – Trocas

**Data** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Professor** \_\_\_\_\_



Anexo V – Ficha de Avaliação da Execução do Exercício

Competição \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_ Conjunto \_\_\_\_\_

Aparelhos(s) \_\_\_\_\_ ∪  
 \_\_\_\_\_ ∅  
 \_\_\_\_\_ ●

Ginastas \_\_\_\_\_ F  
 \_\_\_\_\_ M

Elementos corporais	Elementos de aparelho	Trabalho de grupo
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>
<b>Total de penalizações</b>		<b>Nota Final – Execução</b>

Mapa Resumo

<b>Nota Final – Composição</b>	
<b>Nota Final – Execução</b>	
<b>Total</b>	