

## GUIA DO ESPECTADOR

Ana Cristina Rodrigues<sup>1</sup>, Silvia Deutsch

### RESUMO

Por ser a Ginástica Rítmica pouco difundida no Brasil, surgiu em nosso grupo de estudos, exatamente com o intuito de popularizá-la, a idéia de um folheto explicativo que pudesse atingir pessoas leigas em relação à Educação Física e ao Desporto e que nem por isso deixam de apreciar, assistir, acompanhar e até opinar sobre a arbitragem nas mais diversas modalidades esportivas. Estamos falando do torcedor. Aquele que ou sentado no seu sofá, ou na arquibancada de um ginásio observa, torce, se emociona, e opina sobre os atletas, os árbitros, a comissão técnica e até mesmo a roupa e o cabelo dos competidores. Foi para esse público que criamos o que denominamos de “Guia do Espectador”. Esse guia trás uma idéia geral sobre a Ginástica Rítmica, sua história, regras e tipos de competições.

**Palavras-chave:** Ginástica Rítmica, competição esportiva, guia, regras

### ABSTRACT

The Rhythmic Gymnastic is few now about Brazilian people and because it our group work decided to get popularization that activity create a newspaper that explanation from unprofessional about Physic Educator and sports, but like appreciation, see and get your opinion to respect coach and the arbitrate on diverse sports game. We are saying about that people that sit on stadium or watch the television of your sofa and say about and/or observe the athletes, yours clothes and hair. To they people that we create that “Inciter Map”. This map come a general idea to Rhythmic Gymnastic, it history, rule and important competitions.

**Key-words:** Rhythmic gymnastic, sports competitions, map, rule.

### INTRODUÇÃO

Quando um garoto inicia seus primeiros passos a maior alegria de um pai é dar a ele uma bola, vê-lo chutar e gritar “gol”. É o que ocorre pelo menos no sudeste brasileiro e por isso chamamos o Brasil de “o país do futebol”. Verdade que já quiseram dizer que o Brasil poderia ser ou vir a ser o país do tênis, quando o Guga estava no auge de sua carreira, mas a idéia foi desmentida desde que o jogador estrela do Brasil teve uma lesão no quadril.

No entanto, foi assim que o tênis conseguiu seu espaço dentro de nosso país.

O intuito desse guia não é colocar a Ginástica Rítmica como sendo um esporte feminino que deveria ser praticado por todas as brasileiras, mas sim como um esporte que precisa ser difundido no Brasil a fim de mostrar mais uma oportunidade de opção esportiva e de atividade física a ser apreciada e praticada.

Para isso trazemos até o espectador curiosidades e regras dessa atividade as quais poderão ajudá-lo a assistir, admirar e se encantar por esse desporto sem deixar de ser crítico e poder opinar a respeito do que está sendo apresentado.

### O QUE É GINÁSTICA RÍTMICA?

A Ginástica Rítmica (GR) envolve os movimentos de corpo e de dança de variados tipos de dificuldades combinadas com a manipulação de pequenos equipamentos (corda, arco, bola, maça, fita) sempre em harmonia com a música.

Durante as suas apresentações, as quais chamaram de série, a ginasta deve aliar a arte potencial do movimento expressivo do corpo com a utilização ou não de aparelhos a ela característicos somado à interpretação da música.

Pela pequena divulgação por parte dos programas esportivos e dos meios de comunicação muita pessoas confundem a Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística (antigamente chamada de Ginástica Olímpica).

Na Ginástica Artística o atleta se apresenta sempre sozinho, ainda que esteja competindo por equipe. Ele pode realizar provas de solo, ou com aparelhos específicos sendo eles barras fixas, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo e argolas para os homens; e salto sobre cavalo, barras assimétricas e trave de equilíbrio. Apenas as mulheres têm fundo musical nos exercícios de solo. Seus movimentos devem mostrar força, agilidade e elasticidade, além de um total domínio do corpo.

Já a Ginástica Rítmica ocorre apenas no solo e os aparelhos, movimentos e vestimentas devem estar em plena harmonia. Os movimentos não podem ser bruscos. Eles devem demonstrar graça e leveza. A música é obrigatória em todas as competições e as apresentações podem ser tanto individuais quanto em conjunto.

## **HISTÓRIA DA GINÁSTICA RÍTMICA**

A ginástica dada por rítmica surgiu para aproveitar o sentido musical na execução dos movimentos, idealizada por Dalcroze (1865-1950), professor de música do Conservatório de Genebra, com aparelhos como as maçãs, halteres, pesos e bastões (BENTON, 1968).

Foi por meio dos trabalhos de Muts (1759-1839), considerado um dos pioneiros da ginástica, que se obteve o desenvolvimento das atividades ginásticas relacionadas ao fortalecimento do indivíduo e também com propósito de proporcionar saúde e preparação para a guerra.

O lado artístico da ginástica rítmica teve suas raízes lançadas por Delsarte (1811-1871), que caracterizou seu trabalho pela busca da expressão dos sentimentos através dos gestos corporais.

A ginástica dada por rítmica surgiu para aproveitar o sentido musical na execução dos movimentos, idealizada por Dalcroze (1865-1950), professor de música do Conservatório de Genebra, com aparelhos como as maçãs, halteres, pesos e bastões.

Bode (1881-1971) estabeleceu os princípios básicos da Ginástica Rítmica (GR). Para ele o mais importante era o fluir do movimento em seu caráter natural e integral. Dessa forma, desenvolveu um sistema cujo objetivo era demonstrar, através de movimentos, os diversos estados emocionais dos indivíduos. Somou-se a isso, a música, a utilização de aparelhos com a finalidade de ornamentar as apresentações e as características femininas. O alemão Medeau estudou os exercícios rítmicos e iniciou a introdução dos aparelhos bola, maçã e arco, dando o primeiro passo para a utilização dos aparelhos nos exercícios femininos (MOLINARI, 2007).

A GR começou a ser praticada no final da primeira Guerra Mundial (CBG), mas só passou a ser reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) no ano de 1962 (MOLINARI, 2007).

Treze anos depois, em 1975, recebeu o nome de Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) e então se consolidou como modalidade esportiva e competitiva (MOLINARI, 2007).

Em 1984, a GR foi reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) e foi introduzida nos Jogos Olímpicos de Los Angeles apenas como modalidade individual. Em 1996, nos Jogos Olímpicos de Atlanta incluíram-se as competições em conjunto (MOLINARI, 2007).

A Ginástica Rítmica foi trazida para o Brasil por Ilona Peuker, húngara, radicada no Brasil, professora da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ (LEITE, 2003).

O Brasil, apesar de não ter sido classificado para as finais, participou da estréia olímpica da GR em Los Angeles (1984).

Além dessa participação o Brasil também esteve presente nas olimpíadas de 1992, 2000 e 2004.

## **APARELHOS E ESPECIFICIDADES**

A Ginástica Rítmica possui 5 aparelhos sendo eles: corda, arco, bola, maçãs e fita. Cada um deles tem suas especificidades, elementos corporais e específicos.

O aparelho corda deve ser confeccionado em cânhamo ou material sintético (contanto que seja leve e flexível). Ele não deve possuir empunhadura, mas pode conter um nó em cada uma das

extremidades. A sua forma pode ser de diâmetro uniforme ou progressivamente mais espessa na parte central, contanto que o reforço seja do mesmo material da corda. Seu comprimento deve ser proporcional a altura da ginasta e sua cor pode se natural ou tingida (total ou parcialmente). Os elementos específicos desse aparelho são os saltos e saltitos.

O aparelho arco deve ser de madeira ou plástico, contanto que não deforme durante o movimento. Sua forma pode ser circular, quadrada, retangular ou oval. Liso ou estriado, encapado em sua totalidade ou parcialmente por fita adesiva. É necessário que ele tenha um peso mínimo de 300 gramas e um diâmetro interior de 80 a 90 centímetros. Sua cor pode ser natural ou pintado (total ou parcialmente) por uma ou várias cores. Os elementos específicos desse aparelho são os rolamentos, giros, saltos, flexibilidade e onda.

O aparelho bola deve ser de borracha ou material sintético (plástico flexível), pesar no mínimo 400 gramas e ter um diâmetro que varie de 18 a 20 centímetros. Pode ser de qualquer cor. Os desenhos figurativos são proibidos, no entanto, é permitido o uso de figuras geométricas. Os elementos específicos desse aparelho são a flexibilidade e onda.

O aparelho maçã deve ser de madeira ou material sintético, com um peso mínimo de 150 gramas por maçã. O aparelho maçã é utilizado aos pares. Ele é semelhante a uma garrafa sendo a parte mais grossa o “corpo”, a parte afilada o “pescoço” e a pequena esfera, com no máximo 3 centímetros de diâmetro, a “cabeça”. Seu comprimento deve variar de 40 a 50 centímetros de uma extremidade a outra. Pode ser apresentada na cor natural ou pintada (total ou parcialmente) de uma ou várias cores. O elemento específico desse aparelho é o equilíbrio.

O aparelho fita é constituído por duas partes: estilete e fita. O estilete pode ser de madeira, bambu, plástico ou fibra de vidro. Sua forma deve ser cilíndrica, cônica ou na combinação dessas formas. Deve ter no máximo 1 centímetro de diâmetro na parte mais espessa e seu comprimento pode variar de 50 a 60 centímetros. O comprimento de ligação entre a fita e o estilete de vê ser de 7 centímetros.

A fita deve ser de cetim, pesar no mínimo 35 gramas, ter uma largura que varie de 4 a 6 centímetros e se comprimento não pode ultrapassar 6 metros. O elemento específico do aparelho fita são os giros e pivôs.

**Quadro 1** - Elementos corporais dos aparelhos corda, arco e bola.

<b>Corda</b>	<b>Arco</b>	<b>Bola</b>	<b>Maça</b>	<b>Fita</b>
Saltar Saltitar	Rolar Rotações	Quicar Rolar Lançar	Molinetes Pequenos círculos	Circunduzir Impulsionar Serpentinas Espirais
Balancear Circunduzir Lançar Movimentos em oito Recuperar Rotações Saltar Véus	Balancear Circunduzir Girar Lançar Movimentos em oito Passagem pelo arco Recuperar	Balancear Circunduzir Equilibrar Impulsionar Inversões Movimentos em oito Lançar Recuperar	Balancear Circunduzir Lançar Movimentos assimétricos Movimentos em oito Recuperar	Balancear Lançar Movimentos em oito Recuperar Saltar

Fonte: Regulamento Técnico, 2005 (FIG).

## **PONTUAÇÃO**

A apresentação da nota de cada apresentação será dada pelo consenso de quatro árbitros que deverão pontuar a ginasta de 0 a 10.

Essa nota (seja para uma apresentação individual ou conjunto) será dada pela média das duas notas centrais atribuídas pelos árbitros.

A nota final é o resultado da nota de execução somado a nota final de composição (a qual se dá pelo valor artístico + dificuldades).

Para que a ginasta ou conjunto possa entrar no tablado e se apresentar cada ginasta, ou conjunto, deve entregar, com antecedência e por escrito, uma ficha com a seqüência de uma série contendo os elementos de valor artísticos particulares (CAP), utilizando os símbolos técnicos correspondentes. Caso isso não ocorra ela será impedida de participar da competição.

Com relação à originalidade, podem ser atribuídos à nota da ginasta 0,30 pontos por cada nova dificuldade isolada apresentada ou 0,10 pontos por cada nova relação ginasta/aparelho.

Já para as dificuldades podem se dar por grande lançamentos (com altura aproximada ao dobro da altura da ginasta), recuperações do aparelho, posições em equilíbrio, saltos, entre outras possibilidades.

**Quadro 2** - Elementos de dificuldade durante uma série de Ginástica Rítmica.

Grandes lançamentos sobre a cabeça. Pontos: 0,10 cada	Recuperações do aparelhos Pontos: 0,10 cada
Sem ajuda das mãos	Sem ajuda das mãos
Fora do campo visual	Fora do campo visual
Durante um salto	Durante um salto
Durante com rotação do eixo horizontal ou vertical do corpo	Durante com rotação do eixo horizontal ou vertical do corpo
Por baixo da (s) perna (s)	Por baixo da (s) perna (s)
Passo adiante e lançamento direto	Passo adiante e lançamento direto
	Recuperação em uma posição no solo

Fonte: Regulamento Técnico, 2005 (FIG).

As penalidades consistem em perdas de pontuação devido a erros de execução cometidos pela ginasta. No caso de uma apresentação em conjunto todos os erros cometidos são descontados da mesma forma.

**Quadro 3** - Penalidades aplicadas aos erros de execução.

Perda de 0,20 pontos	Perda de 0,30 pontos	Perda de 0,50 pontos
Ultrapassagem dos limites do tablado pela ginasta ou pelo aparelho	Terminar seu exercício antes ou depois do término da música	Movimentação inexpressiva do aparelho
Perda de equilíbrio		Perda do aparelho independente da distância
Utilização de movimentos acrobáticos não autorizados		Perda do aparelho ao final do exercício

Fonte: Regulamento Técnico, 2005 (FIG).

As séries (apresentações) de Ginástica Rítmica devem ser realizadas em um ou dois tabladros de 13 X 13 metros quadrados, sendo que sempre que houver a necessidade da mudança de tablado isso implicará em um decréscimo na nota da apresentação.

Durante as apresentações individuais a ginasta só pode se utilizar de um único aparelho (arco, corda, bola, maça ou fita) podendo ter um idêntico ao utilizado como reserva para o caso de um acidente (perda ou quebra do aparelho). A utilização do aparelho reserva também implicará em decréscimo da nota da apresentação.

Já no caso das séries em conjunto, as ginastas podem utilizar-se de até dois aparelhos (arco e fita, por exemplo).

Esses aparelhos, tanto para as competições individuais quanto as em conjunto, são, anteriormente, escolhidos e determinados pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

As séries individuais devem ter a duração mínima de 1'15" (um minuto e quinze segundos) e máxima de 1'30" (um minuto e trinta segundos). Enquanto as séries em conjunto (grupo de 5 ginastas, obrigatoriamente) devem ter duração máxima de 2'15" (dois minutos e quinze segundos) e máxima de 2'30" (dois minutos e trinta segundos). O final do movimento e da música deve coincidir perfeitamente (PEREIRA, 2000).

A música utilizada não pode ser cantada nem mesmo conter barulhos e/ou ruídos de objetos ou vidros caindo ou se quebrando.

Em cada apresentação a ginasta deve ter uma roupa que orne perfeitamente com a música, os movimentos que serão executados e o (s) aparelho (s) a ser utilizado.

Para tanto, ela deve vestir um cola de material elástico e aderente ao corpo a fim de propiciar liberdade à ginasta durante a execução do movimento e boa visibilidade de cada um deles aos árbitros. Ele ainda deve ser inteiriço, não transparente, que cubra todo o corpo e vá até o pescoço. Em caso de haver apliques é necessário que ele seja forrado.

A roupa ainda pode conter (opcionalmente) mangas largas; parte inferior longa (calça inteira ou modelo capri), contanto que aderente ao corpo; saia, contanto que seja curta (micro-saia com cintura média ou baixa) e aderente ao corpo (não rodada).

Durante as apresentações a ginasta pode tanto estar descalça quanto utilizando sapatilhas próprias para Ginástica Rítmica (ponteira).

Quanto às apresentações em conjunto, cabe lembrar que as ginastas devem estar vestidas com roupas de mesma cor e modelo.

Com relação a substituições, elas podem ocorrer na ginástica, porém para que isso ocorra são colocados critérios bem rigorosos.

No caso da competição individual

Nenhuma ginasta reserva pode ser inscrita além das ginastas que compõem a equipe; entretanto, em caso de força maior, devidamente constatado pelo médico oficial uma ginasta titular a um dos aparelhos, doente ou machucada, poderá ser substituída por uma colega sob a condição que a ginasta substituta não tenha já executado o exercício com o mesmo aparelho. A substituição será autorizada até 10 minutos antes do início do concurso. (PEREIRA, 2000. p. 136)

Já no caso das competições em conjunto o mesmo ocorre, nenhuma ginasta pode ser inscrita além das 6 pertencentes ao conjunto e em casos de extrema necessidade uma ginasta, que ainda não tenha se engajado no mesmo exercício, poderá substituir a ginasta machucada ou doente.

## PRINCIPAIS COMPETIÇÕES

As principais competições para a Ginástica Rítmica são os Jogos Regionais, o Campeonato Brasileiro de Ginástica Rítmica, os Jogos Pan-Americanos, a Copa do Mundo de Ginástica Rítmica e as Olimpíadas, sendo o período de intervalo entre elas (segundo a Confederação Brasileira de Ginástica):

- Campeonato Mundial – ocorre a cada 5 anos
- Copa do Mundo de Ginástica Rítmica – ocorre a cada 2 anos
- Jogos Pan-Americanos – ocorrem a cada 2 anos

- Jogos Regionais – competição anual
- Olimpíadas – ocorrem a cada 4 anos

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ginástica Rítmica é uma atividade que chama a atenção de pessoas leigas por lhes parecer um balé mais animado ou uma Ginástica Artística com música e dança, além de trazer movimentos delicados e bem definidos apresentados por belas bailarinas.

Ela acaba sendo uma atividade diferente de esportes com os quais temos mais contato como natação, atletismo, basquete, vôlei, e o nosso famoso futebol. Por esse motivo pode ser facilmente aceita e admirada por pessoas que vivem fugindo das aulas de Educação Física ou detestam perder um filme, uma novela ou mesmo uma boa conversa por causa de um futebolzinho.

Apesar da facilidade de aceitação da Ginástica Rítmica devido à música, a beleza de movimentos sofisticados, belas roupas, pinturas e expressões corporais e faciais capazes de cativar o espectador no primeiro instante suas regras parecem complexas e bastantes subjetivas. Fica difícil aceitar que uma ginasta que fez uma apresentação maravilhosa aos nossos olhos tenha recebido uma nota inferior à outra que “deixou” deslizar o aparelho no meio da sua apresentação.

O “guia do espectador” ao definir e explicar o que vem a ser a Ginástica Rítmica e atender a necessidade de esclarecimento sobre algumas regras básicas dentro de uma apresentação de Ginástica Rítmica ganhou o poder de incentivar seu leitor a difundir, assistir e até mesmo tornar-se praticante da atividade.

## BIBLIOGRAFIA

BENTON, W. **Enciclopédia Barsa**. Encycloapdia Britannica Editores LTDA. V7. USA - Rio de Janeiro-São Paulo 1968. pg 38 e 39.

Confederação Brasileira de Ginástica. (CBG) Site: [www.cbginastica.com.br](http://www.cbginastica.com.br) acesso em dezembro de 2007.

LEITE, E. A. Os benefícios da Ginástica Rítmica para Meninas Portadoras da Síndrome de Down. Londrina UNOPAR (especialização), 2003.

MOLINARI, A. M. D. P. **Ginástica Rítmica: Esporte, História e Desenvolvimento**. Site: <http://www.cdof.com.br/esportes4.htm> acesso em novembro de 2007.

Federación Internacional de Gimnasia. **Regulamento Técnico - 2005**. Traduzido por Júlio Marcos Felipe (ESP). Confederação Internacional de Ginástica (FIG), 2004.

PEREIRA, S. A. M. **Ginástica Rítmica Desportiva: Aprendendo passo a passo**. Shape. Rio de Janeiro, 2000.

<sup>1</sup> Contato: [crisaction@yahoo.com.br](mailto:crisaction@yahoo.com.br)  
(11) 9505-8169