



# Ginástica

Regulamento Específico

2014 | 2015

## **Ginástica de Grupo** **Vertente Acrobática**

## ÍNDICE

1 – Programa de competição.....	3
2- Determinações referentes à participação.....	3
3- Generalidades.....	4
4 - Ajuizamento.....	5
Juízes de composição – Dificuldade.....	6
Juízes de composição – Artístico.....	6
Juízes de execução.....	7
Nota final.....	8
5 - Programa Técnico.....	9
5.1 – Exigências gerais de composição.....	9
5.2 – Dificuldades corporais.....	9
6 – Elementos individuais, de pares e de trios.....	11
7 – Anexos.....	*
Boletins de Dificuldade.....	*
Boletins de Artístico.....	*
Grelha de Penalizações.....	*
Boletins de execução.....	*

\* Estas fichas encontram-se no ficheiro BOLETINS DE GINÁSTICA DE GRUPO 2014/2015

## **1 - DETERMINAÇÕES REFERENTES À PARTICIPAÇÃO**

- A competição de Ginástica de Grupo (GG) consiste na participação de conjunto, constituídos por 6 a 20 alunos de uma ou mais especialidades gímnicas, que poderão ser masculinos, femininos ou de ambos os géneros.
- A competição desenrola-se em escalão único: não há limitações do escalão etário.
- A prova consiste na apresentação de um exercício de grupo, onde é desenvolvido uma ideia guia, num trabalho gímnico enriquecido pela adaptação plástica, interação integral entre os alunos e uma relação harmoniosa entre a música e o movimento. Esta rotina de ginástica pode ser realizada com ou sem a utilização de aparelhos, ou em aparelhos.
- A inscrição do grupo nas provas, obedece às normas gerais aplicadas a todas as especialidades gímnicas.

## **2 – PROGRAMA**

- A prova consiste na apresentação de uma rotina com características gímnicas, com duração entre 3 e 7 minutos, seguindo uma composição musical e numa área útil de 14m x 14m.

## **3 - GENERALIDADES**

### **Inscrição**

- O professor tem que entregar, no acto da inscrição:
  - 2 Boletins de Dificuldade por cada grupo (1 para cada juiz de Dificuldade), assinalando todos os elementos que irão executar e a ordem de apresentação dos mesmos
  - 2 Boletins de Artístico, devidamente preenchidos, para cada grupo inscrito
  - 2 Boletins de Execução
  - 2 Diagramas da coreografia
- O conjunto não é autorizado a participar se os Boletins de Nota não forem entregues no acto da inscrição.
- Boletim mal preenchido: penalização 0.50 juiz responsável

### **Ajudas**

- No período de aquecimento e no decorrer da prova é permitido ao professor acompanhar os desempenhos dos alunos. No entanto, a intervenção direta do professor/outro indivíduo alheio à constituição do grupo, durante a realização oficial de um exercício é penalizada com uma dedução de 2 pontos na nota final do grupo. A intervenção do professor é permitida apenas uma vez durante toda a apresentação e deverá ser uma ação breve (alguns segundos), pelo que uma segunda intervenção do

professor/outra implicará a anulação do exercício. Por intervenção direta entende-se a simples presença do professor/, no praticável, mesmo que não tenha qualquer contacto físico com os praticantes.

- Não é permitido o professor comunicar de qualquer forma com os alunos no momento da prova;
- Penalização: 0.50 juiz responsável.

### **Espaço**

- O exercício de grupo é realizado num praticável de 14m x 14m;
- todo o exercício realizado fora do espaço (14m x 14m) não será avaliado;
- Os grupos podem colocar materiais e acessórios fora do praticável mas não podem sair para alcançar esses mesmos materiais;
- Penalização: 0,10 pelo juiz responsável pela saída dos alunos do praticável
- Penalização: 0,10 pelo juiz responsável pela saída involuntária de aparelhos/acessórios/ materiais do praticável

### **Preparação/organização**

- Cada Grupo tem 1`30`` para organizar a sua entrada no praticável;
- Penalização: 0.50 juiz responsável se exceder o tempo regulamentar de preparação;

### **Acompanhamento Musical**

- A composição musical tem que ter um tempo mínimo de 3 minutos e um máximo de 7 minutos.
- Penalização: 0.50 juiz responsável por tempo a mais ou a menos.
- É permitido uma introdução musical de 8 tempos (por exemplo, para uma entrada no praticável).
- Penalização: 0.50 juiz responsável se exceder os 8 tempos.
- O exercício não tem que ser realizado na sua totalidade com acompanhamento musical (à escolha). Pode usar-se o silêncio, as palmas, o cantar e outros modos de criar som, desde que devidamente enquadrados com a rotina apresentada. São também autorizadas músicas com coros e com

acompanhamento vocal, no entanto, deverão ter em atenção o carácter pedagógico subjacente ao trabalho escolar.

- Penalização: 0.50 juiz responsável se a música não estiver em conformidade com o carácter pedagógico.
- O professor deverá entregar na mesa do som, 30 minutos antes da prova começar, o(s) CD(s) devidamente identificados (nome da Escola, nº do Grupo).
- Cada CD deve conter uma única gravação.
- Penalização: 0.50 pela juiz responsável por cd mal identificado
- Penalização: 0.50 pela juiz responsável por cd com mais de uma música.
- Toda a apresentação deverá manter o carácter gímnico.
- Penalização: 0.50 juiz responsável por falta de carácter gímnico

## **Equipamento**

- Os alunos deverão apresentar-se com equipamento gímnico ou outro adequado à sua apresentação, devendo estar bem apresentados, com os cabelos presos e sem objectos que possam ser perigosos (relógios, colares, brincos, etc.).
- Penalização: 0.50 juiz responsável por uso de objetos não autorizados ou equipamento não adequado.

## **4 - AJUIZAMENTO**

### **4.1 – COMPOSIÇÃO DO JÚRI**

- Os exercícios serão avaliados por três grupos de juízes: um de dificuldade, um de artístico e outro de execução. Os júris serão compostos por professores e alunos formados nos cursos de juízes com a apreciação de apto.
- O Juiz responsável será um ou mais elementos da DSDE

### **4.2 – SISTEMA DE PONTUAÇÃO**

#### **4.2.1 – NOTA DIFICULDADE**

## **Juízes de Dificuldade**

- Os juízes de dificuldade têm de verificar o cumprimento dos elementos técnicos que o professor descreveu no boletim de prova e averiguar se a qualidade de execução permite a contabilização desses elementos
- Penalizam 1 ponto por cada elemento de par, trio ou individual em falta
- Penalizam 2 pontos pela falta de um elemento de grupo
- A nota máxima de Dificuldade é de **6,50** pontos

## **Elementos de Pares e Trios**

A coreografia tem que incluir 1 elemento de Pares e um de Trios constantes na tabela das dificuldades. O valor destes elementos varia de 0,1 a 1,00 ponto conforme consta na respetiva tabela. Se o grupo for constituído por um número ímpar de elementos pode ficar um aluno sem participar numa das figuras de par e, no caso do grupo ser formado por um número par de elementos poderá ficar 2 alunos sem participar na figura de trios. Por cada elemento (par ou trios) em falta é penalizado 1,00 ponto.

## **Elementos Individuais**

A coreografia tem que incluir 5 elementos individuais, 1 de cada grupo de elementos corporais constantes na tabela em anexo. Estes elementos têm que ser registados no boletim de dificuldade pela sua ordem de execução e valem 0,50 cada. Por cada elemento em falta é penalizado 1,00 ponto.

## **Figura de Grupo**

- Se a figura de grupo for apenas de equilíbrio, todos os elementos têm que estar em contacto.
- Se a figura de grupo for dinâmica ou com projeção não têm que estar todos em contacto mas todos têm que contribuir, pela sua ação, para a concretização da figura.

O valor da figura de grupo será atribuído pelos juízes de dificuldade e poderá ser de 1,00 ponto, 1,50 ou 2,00.

A dificuldade dos diferentes elementos técnicos apresentados numa rotina deverá estar adequada à capacidade de execução com a máxima segurança e adaptada à faixa etária do grupo.

Deverá existir uma execução homogénea ao nível das técnicas das disciplinas gímnicas escolhidas, podendo, no entanto, ser introduzidas execuções técnicas de maior dificuldade, como pontos de destaque da apresentação. Não deverá ser o ponto de destaque que define a qualidade da rotina apresentada, podendo, no entanto ser considerado como um dos fatores a levar em consideração.

Quanto ao nível de dificuldade dos diferentes elementos técnicos apresentados por um grupo podemos observar:

- o nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados é elevado para todos os elementos do grupo e revela-se ao longo de toda a rotina;
- o nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados não é elevado mas existem momentos pontuais de maior dificuldade durante a rotina apresentada;
- o nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados é baixo ao longo de toda a rotina;

#### **4.2.2 – NOTA ARTÍSTICO**

##### **Juízes de Artístico**

Os juízes de Artístico analisam os seguintes aspetos:

##### **1 – Variedade de Relação entre os ginastas/organização do trabalho de grupo:**

A avaliação destes aspetos será feita não apenas pelo número apresentado mas sobretudo pela qualidade coreográfica da sua estrutura.

- Colaborações para além das figuras acrobáticas obrigatórias

##### **2 – Variedade de organização do trabalho de grupo:**

- Organização do trabalho em contraste
- Organização do trabalho em rápida sucessão
- Organização do trabalho em coral
- Organização do trabalho em canon
- Organização do trabalho em sincronismo

##### **3 – Variedade da composição**

- Variedade nos dinamismos
- Variedade nos ritmos musicais
- Variedade nos deslocamentos (galope, corrida, passo valsa, etc)
- Variedade nos planos do Trabalho de grupo (frente, lado, costas, oblíquo)
- Variedade nas direções dos deslocamentos
- Variedade nas trajetórias dos deslocamentos (circular, zig-zag, linha recta, etc)

- Variedade nos elementos corporais (dificuldade e variedade nas diferentes categorias corporais)
- Variedade nos níveis de ocupação do espaço (passagens pelo solo, de pé, saltos e projeções)

#### **4- Relação música/movimento**

- Harmonia entre o ritmo da música/movimento

A escolha da música e o modo como ela é interpretada, deverão ser compatíveis e devem estar de acordo com o tema e mensagem pretendida.

- Harmonia entre o carácter da música/movimento/Expressividade

Os movimentos e a expressão facial e corporal devem ser compatíveis com o estilo ou carácter da música.

#### **5 - Adaptação plástica**

- Utilização adequada e com lógica dos adereços

Os adereços devem reforçar as características do tema a desenvolver enfatizando o carácter expressivo da composição coreográfica.

- Adaptabilidade das especialidades gímnicas

Deverá existir coerência na utilização das especialidades gímnicas combinando a natureza das habilidades que cada uma desenvolve com a ideia guia que se pretende transmitir.

#### **6 – Harmonia**

Deverá existir uma harmonia entre as várias características da apresentação.

- Na execução da ideia (construção coreográfica com princípio, meio e fim)

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.

- Fluidez no movimento

A coreografia deve ser apresentada com fluidez e executada sem quebras ou interrupções.

Deverão existir características de continuidade mesmo aquando das transições de formação para formação e existir uma ligação coerente entre os diferentes elementos que constituem o exercício.

Estas características deverão manter-se nas fases de entrada e saída de material de apoio à apresentação (exclui-se aqui, todo o material já montado antes do início da apresentação).

- Sincronia no trabalho dos ginastas

Deverá haver sincronismo entre os elementos do grupo, seja quando trabalham em simultâneo ou nos subgrupos. Mesmo quando o sincronismo não existe propositadamente (dessincronização de movimentos) deve haver sincronia dos movimentos individuais com a música (ritmo, melodia, etc). Sincronismo não é sinónimo de tudo igual.

Se existir intencionalidade na construção coreográfica de demonstrar simultaneidade, a mesma terá que ser observada. Se em determinado momento, o grupo ou subgrupo, revelar intenção de realizar elementos em simultâneo, o observador deverá avaliar se essa intenção foi ou não conseguida.

## **7 – Originalidade**

A escolha de músicas, temas, movimentos, formações, transições, aparelhos, entre outros, podem ser utilizados como elementos que promovam a originalidade e inovação na apresentação das rotinas, criando impacto e surpresa no observador/espectador.

- É atribuída uma bonificação aos grupos que apresentarem originalidade nos seguintes aspectos:

- Na execução da ideia guia
- Nos elementos corporais
- Nas relação entre os ginastas
- No acompanhamento musical

- A nota máxima de Artístico é de **7,30** pontos

### **4.2.3 – NOTA DE EXECUÇÃO**

#### **Juízes de Execução**

O juiz de execução avalia os seguintes aspectos:

- Técnica corporal – Postura/Atitude

Os ginastas deverão manter uma postura e um alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida, executando os movimentos com amplitude e intensidade controladas.

A execução dos diferentes elementos de técnica individual, de par/grupo, coreográficos ou de ligação devem revelar máxima amplitude, precisão e controlo técnico, seja individualmente (por cada ginasta) como em grupo, seja em momentos de simultaneidade, oposição, trabalho em contraste, rápida sucessão, execução individual, entre outros.

A qualidade técnica deverá estar sempre presente durante o desenvolvimento da estrutura coreográfica, independentemente do nível de dificuldade dos elementos apresentados.

Quanto à qualidade de execução de um grupo podemos observar:

- todos os elementos revelam capacidade adequada às exigências técnicas apresentadas, mas com algumas falhas de execução ao longo da rotina;

- A maioria dos elementos do grupo revela capacidade adequada às exigências técnicas apresentadas, mas existe um subgrupo de elementos do mesmo que revela dificuldades de execução técnica;

- O grupo é heterogêneo quanto à qualidade de execução, muitos dos elementos técnicos apresentados não são adequados às suas capacidades;

- O grupo revela grandes lacunas e pouca qualidade de execução dos elementos técnicos apresentados.

- Os juízes de execução têm de deduzir as penalizações relativas às faltas de execução e atribuem uma nota entre **0 e 12** pontos.

#### **4.2.4 – NOTA FINAL**

- A Nota Final resulta do somatório das notas de dificuldade, artístico e execução.

A nota de dificuldade, de artístico e de execução é obtida através da média das notas atribuídas pelos juízes que avaliam cada uma das componentes de avaliação.

- A diferença entre as notas dos juízes não deve ser superior a um ponto, devendo os juízes aferir as notas para os limites regulamentares sempre que isso não aconteça.

### **5 - PROGRAMA TÉCNICO**

#### **5.1 – EXIGÊNCIAS GERAIS DE COMPOSIÇÃO**

**A coreografia deverá incluir:**

- 1 Elemento técnico de pares à escolha nos quadros em anexo;

- 1 Elemento técnico de tríos à escolha nos quadros em anexo;

- 1 Elemento técnico individual de cada grupo corporal obrigatório, à escolha nos quadros em anexo; (Equilíbrios; Flexibilidades; Saltos Coreográficos; Elementos Acrobáticos; Pivots);

- 1 Elemento de grupo (criação do grupo)

- 8 Formações

- 6 Colaborações (para além dos elementos acrobáticos obrigatórios)

#### **5.2 - DIFICULDADES CORPORAIS**

##### **SALTOS**

Todas as dificuldades de salto devem ter as seguintes características de base:

- Uma boa elevação;

- Uma forma definida e fixa durante o voo;

- Uma boa amplitude na forma do salto.

Um salto sem uma boa altura, sem forma definida e fixa ou sem uma amplitude suficiente não pode ser considerado como dificuldade. (Quadro dos saltos em anexo)

## **EQUILÍBRIOS**

Todas as dificuldades de equilíbrio devem ter as seguintes características de base:

- Ser nítidos e mantidos durante 3 tempos;
- Ter uma forma bem definida e fixa;
- Ter uma forma ampla

Todos os equilíbrios que não sejam mantidos ou não tenham uma forma fixa não são válidos como dificuldade (Quadro dos equilíbrios em anexo)

## **PIVOTS**

Todas as dificuldades de pivot devem ter as seguintes características de base:

- Ser executadas na  $\frac{1}{2}$  ponta;
- Ter uma forma bem definida e fixa durante e até ao final da rotação;
- Ter uma forma ampla.

Todos os pivots executados com o apoio do calcanhar ou com a forma não fixa, não contam como dificuldade.

Todos os pivots só são válidos com uma volta de  $360^\circ$  no mínimo. (Quadro dos pivots em anexo)

## **FLEXIBILIDADE**

Os elementos de flexibilidade são realizados sem paragem e têm que cumprir a trajectória completa.

Podem ter por base, um pé ou os dois pés; de joelhos ou outra parte do corpo

(Quadro das flexibilidades em anexo)

## 6 – ELEMENTOS INDIVIDUAIS, DE PARES E DE TRIOS

### QUADRO DE ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS

Equilíbrios	Flexibilidades	Elementos Acrobáticos	Saltos Coreográficos	Pivots
Vela 	Ponte 	Rolamento retaguarda 	Salto de gato 	Pivot em passé 
Bandeira 	Espargata 	Rolamento à frente 	Carpa 	Pivot em bandeira 
Avião 	Folha 	Salto de peixe 	Pirueta 	Pivot em cossaco 
Pino de cabeça 	Aranha à frente 	Rondada 	Jeté 	Vertical (m.i. à frente ou ao lado – 360°) 
Pino de antebraços 	Aranha atrás 	Salto de mãos 	Corça 	Pivot em baixo /perna livre 45° 
Equilíbrio em passé 	Pivot Ralenkova 	Roda 	Tesoura 	
Cossaco 	Ondas de Corpo 		Cossaco 	

Tabela de dificuldades de pares – Elementos de equilíbrio

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
OU				
	OU			

	OU			

Tabela de dificuldades de pares – Elementos dinâmicos

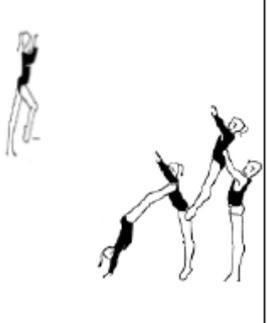
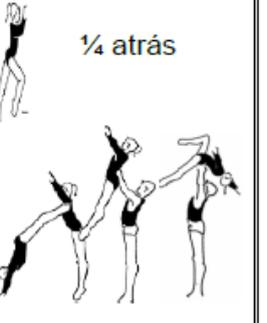
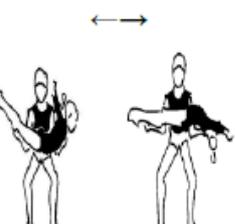
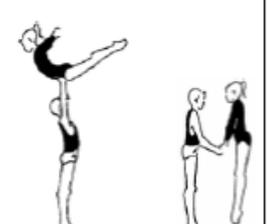
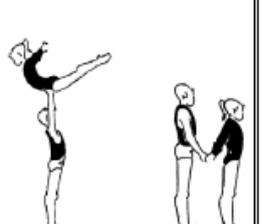
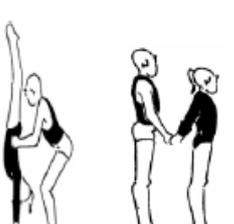
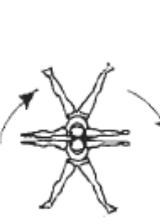
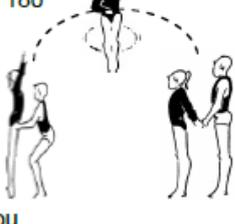
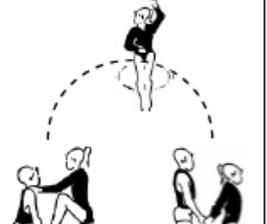
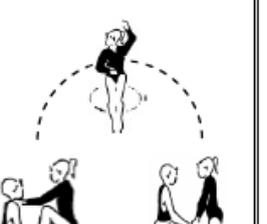
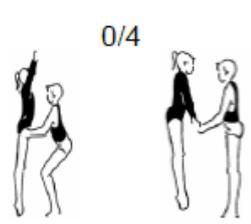
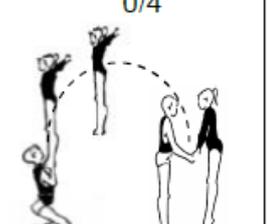
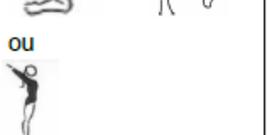
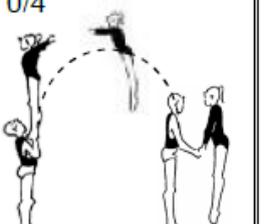
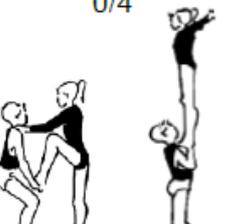
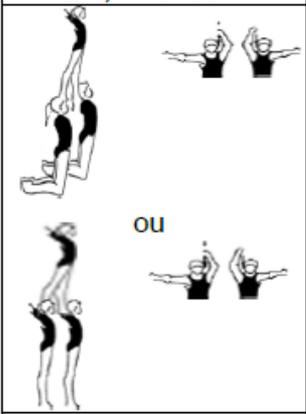
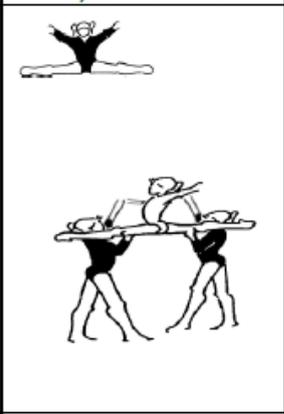
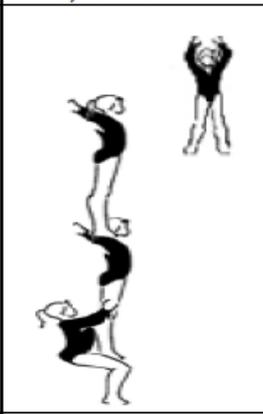
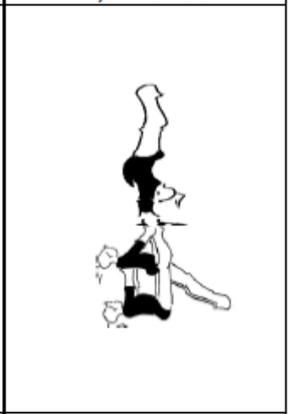
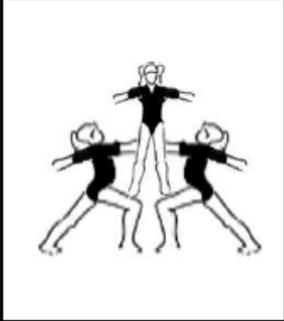
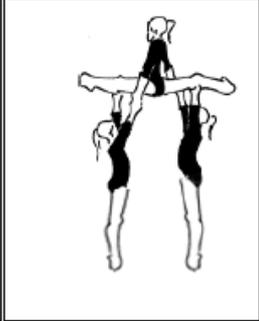
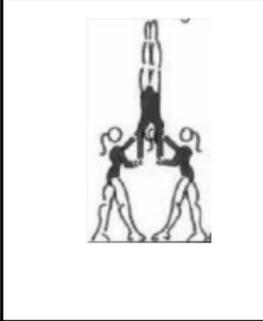
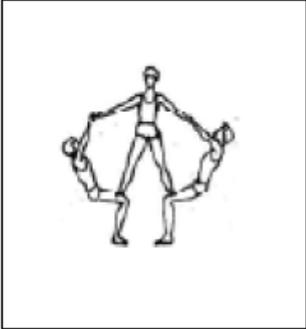
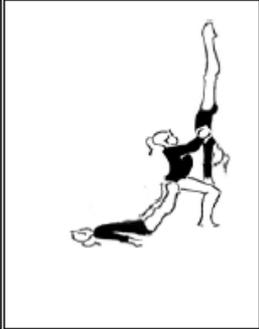
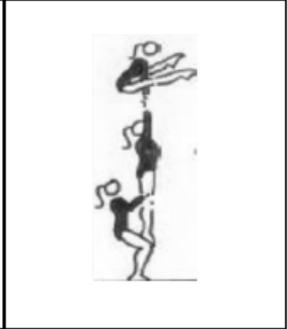
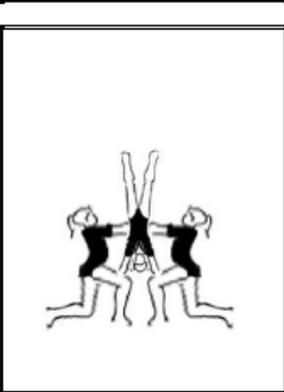
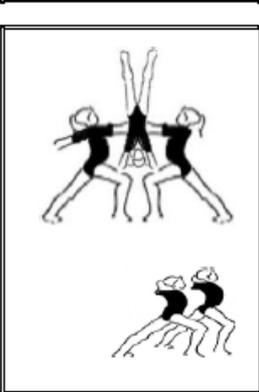
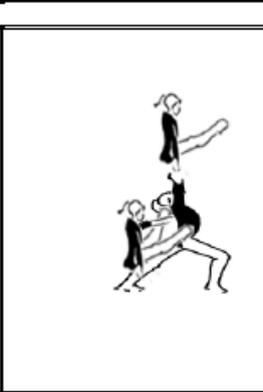
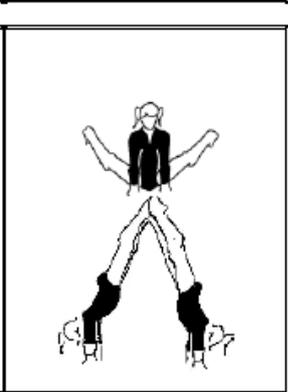
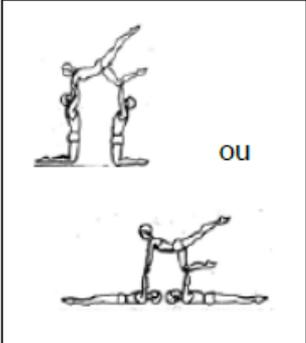
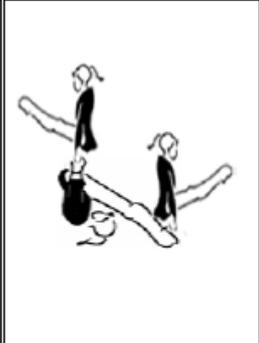
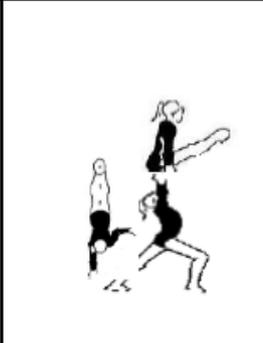
0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
<p>¼ à frente</p> 	<p>¼ atrás</p> 	<p>0,5 Pontos</p> 	<p>0,75 Pontos</p> <p>¼ atrás</p> 	<p>1,0 Ponto</p> <p>¼ à frente</p> 
	<p>0/4 180°</p> 	<p>¼ atrás</p> 	<p>¼ atrás 180°</p> 	<p>2/4 à frente</p> 
	<p>180° 0/4</p>  <p>ou</p> 	<p>0/4 180°</p> 	<p>0/4 360°</p> 	<p>2/4 atrás 180°</p> 
<p>0/4</p>  <p>ou</p> 	<p>0/4</p> 	<p>0/4</p>  <p>ou</p> 	<p>0/4</p>  <p>ou</p> 	<p>0/4</p> 

Tabela de dificuldades de trios – Elementos de equilíbrio

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
				
				
				
				
				

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
 <p>ou</p> 		 <p>ou</p> 		
 <p>ou</p> 				

Tabela de dificuldades de trios – Elementos dinâmicos

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Pontos
<p>1/4</p>	<p>¼ atrás</p>	<p>¼ à frente</p>	<p>¼ à frente</p>	<p>¾ à frente</p>
<p>0/4</p>	<p>0/4 180°</p> <p>ou</p>	<p>0/4</p> <p>ou</p>	<p>2/4 atrás</p>	<p>2/4 à frente</p>
	<p>0/4</p>	<p>¼ atrás</p>	<p>2/4</p>	<p>3/4 atrás</p>
Regulamento E				
	<p>ici</p>	<p>ática</p>		
<p>¼ atrás</p> <p>ou</p>	<p>0/4</p>	<p>0/4 360°</p> <p>ou</p>	<p>0/4 540°</p> <p>ou</p>	<p>0/4 720°</p> <p>ou</p>

## **7 – ANEXOS**

**DIAGRAMA DE PROVA**

**BOLETIM DE NOTA – DIFICULDADE**

**BOLETIM DE NOTA – ARTÍSTICO**

**GRELHAS DE AVALIAÇÃO – EXECUÇÃO**

**BOLETIM DE NOTA – EXECUÇÃO**

\* Estas fichas encontram-se no ficheiro BOLETINS DE GINÁSTICA DE GRUPO 2014/2015