



# Ensino Médio

## 3ª Série



PROFESSOR(A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA  
RÍTMICA**



DATA:

**21/03/2022**

## GINÁSTICA RÍTMICA

---



Tem sua origem desde a primeira Guerra Mundial sem regras e sem nome específico. Somente em 1946, na Rússia, através da utilização da música e da dança esta passou a utilizar estes incrementos definindo o nome “Rítmica”.

1962 foi reconhecida como esporte e em 1984 foi incluída pelo COI nos jogos olímpicos.

---

---

A ginástica rítmica conta com provas individuais e por conjunto, na qual cinco ginastas se apresentam juntas. Os aparelhos utilizados na GR são arco, maça, bola, fita e corda.

A ginástica rítmica, assim como o nado sincronizado, abriga somente mulheres desde sua inclusão nos Jogos Olímpicos.



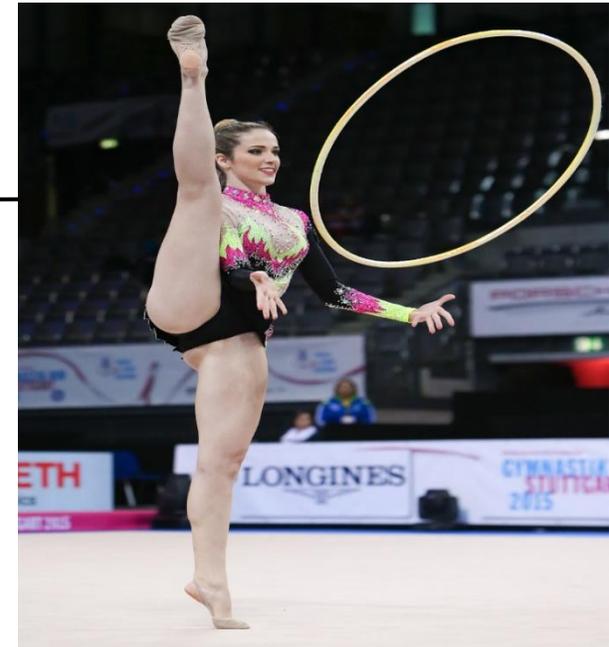
## Aparelhos

---

**Corda:** o aparelho Corda para GR pode ser de sisal ou sintético, com o comprimento variando de acordo com o tamanho da ginasta. O exercício corporal predominante no aparelho corda é o salto.

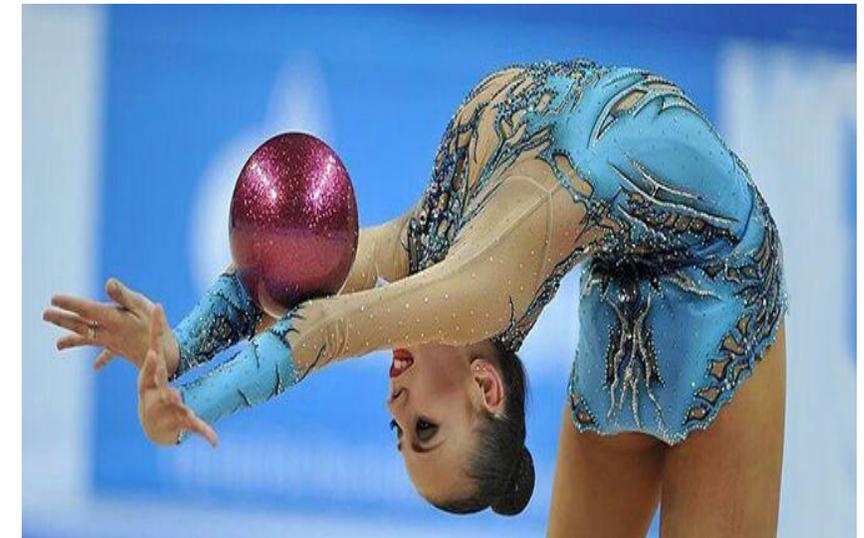
**Arco:** o aparelho Arco para GR mede 80 a 90 cm de diâmetro e pesa no mínimo 300 g. Não existe um exercício corporal predominante para o aparelho Arco. Deve haver um equilíbrio entre os exercícios apresentados: salto, equilíbrio, pivots, flexibilidade e ondas.

---



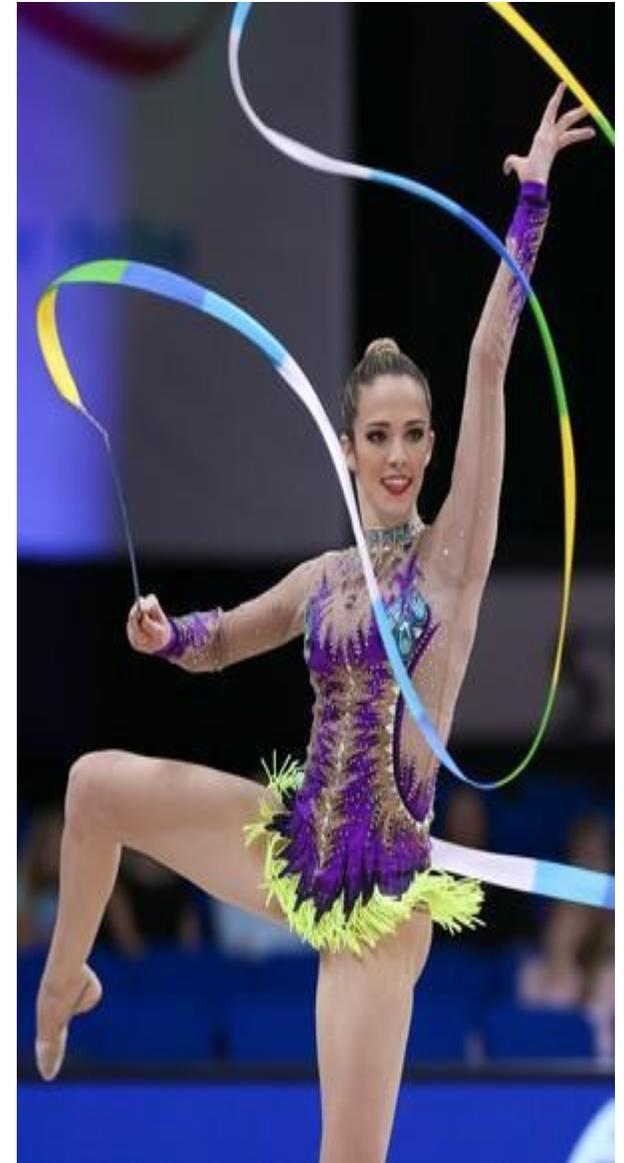
**Bola:** o aparelho Bola para a GR deve ter de 18 a 20 cm de diâmetro externo, pesar 400 g no mínimo e ser de borracha. O exercício corporal predominante do aparelho Bola é a flexibilidade e ondas.

**Maças:** o aparelho Maças é composto de duas maças de 40 a 50 cm e ter 150 g, no mínimo, cada uma. Cada maça deverá ter 3 cm, no máximo, na cabeça e poderá ser de madeira ou material sintético. O exercício corporal predominante do aparelho maças é o equilíbrio.



**Fita:** o aparelho Fita para a GR deve ter 6 metros no mínimo e pesar 35 gramas. A largura da Fita é de 4 a 6 cm e o material pode ser de cetim de qualquer qualidade. O estilete onde prende a Fita deve ter de 50 a 60 cm e a base deste estilete deve ter no máximo 1 cm de diâmetro. O exercício corporal predominante no aparelho Fita é o pivot.

Obs.: Para crianças, as medidas dos aparelhos podem variar a fim de facilitar o seu manejo.



---

## REGRAS

- A área de apresentação é de 13m por 13m.
  - Cada ginasta faz sua apresentação com um dos cinco elementos: arco, bola, corda, fita e maçãs. Nos Jogos Olímpicos, porém, são utilizados apenas quatro elementos.
  - Nos Jogos Olímpicos, o torneio individual tem duas fases: classificatória e finais. As atletas se apresentam com um elemento e as dez melhores avançam à final, quando se reapresentam, desta vez com todos os elementos.
-

- Na competição por equipes, cada grupo se apresenta com cinco bolas. Em seguida, são utilizadas fitas e arcos. As notas das duas rotinas são somadas, e os oito melhores times passam à final.
  
  - Na apresentação de conjunto, a série deve ter dois minutos e quinze a dois minutos e trinta segundos. Já no individual, um minuto a menos.
-

# FITA

A fita é o aparelho mais característico da Ginástica Rítmica, com movimentações marcantes e possibilidade de formação de diversas figuras coreográficas. Ela é composta por um estilete de madeira ou fibra de vidro, medindo de 50 a 60cm, com 1cm de diâmetro. No estilete é fixada uma fita de cetim com extensão de 6m. São movimentos típicos desse aparelho: passagem por dentro da figura, escapadas, espirais e serpentinas.

# FITA

## GINÁSTICA RÍTMICA



Ginástica rítmica

Ginasta

competete

Individual

Conjunto

apresenta

Série

realizada com

Aparelhos

podem ser

Arco

Bola

Corda

Fita

Maças

composta por

Grupos corporais

Passos de dança

Manejo do aparelho

movimento de Lançamento e recuperação

pode ser

Movimento em oito

Balanço

Espiral

Moinho

Serpentina

Batida

Giro

Júri

estabelece

Pontuação

pode receber

Dedução

gera

Falha

recebe

inclui

Dificuldade

Execução

Saltos

Equilíbrios

Onda

rotações

# Sistema de pontuação

Ao atentar para o sistema/código de pontuação da Ginástica Rítmica, é importante entender que os pontos atribuídos às séries das ginastas decorrem de dois elementos: dificuldade e execução. O elemento dificuldade refere-se a saltos, equilíbrios e rotações. Cada um desses movimentos executados pela ginasta recebe uma nota das árbitras. Nesse elemento não há uma pontuação máxima.

