



*Federação de Ginástica Do Estado Do Rio De Janeiro*  
*CNPJ: 42.135.483-0001 / 81*

Rio de Janeiro 04 de Julho de 2013

## **NOTA OFICIAL FGERJ - GR Nº 04-2013**

**Assunto:** AVALIAÇÃO DA I ETAPA DO CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2013

Prezados Filiados de GR,

Inicialmente gostaríamos de parabenizar a todos pelo trabalho apresentado e pela dedicação em manter o desenvolvimento da modalidade em nosso Estado. Tivemos um belo espetáculo!

Gostaríamos de deixar também algumas impressões gerais, no intuito de auxiliar e nortear o trabalho de vocês no que se refere à arbitragem. **COLABORAÇÃO: Vanessa Dornellas, Caroline Gaigher, Milena Miranda e Marina Carioca.**

### **OBSERVAÇÕES GERAIS:**

- ✓ A nova filosofia do código exige séries mais artísticas, mais dançadas e com muito mais valorização da música junto com o movimento e do enlace dos elementos corporais e do aparelho. Observou-se que, nos exercícios de ML e do nível 1, as coreografias estão mais próximas deste caminho. Já nos níveis 2 e 3, talvez pelo regulamento do torneio, as séries estão mais distantes dessa filosofia, dando a impressão que, na busca por pontos na dificuldade através das “maestrias”, a execução (tanto na parte artística, quanto na parte técnica) está sendo prejudicada.
- ✓ Não foi despontuado o valor incorreto da dificuldade ou da soma total da nota. Porém, como descrito no código, elementos com símbolo ou valor incorreto, ou mesmo com a ordem diferente da apresentada, não foram validados (não há penalidade nesses casos).
- ✓ As combinações de passos de dança são muito importantes neste código e a mesma precisa cumprir certos requisitos. Observou-se que muitos tiveram a preocupação com os critérios de tempo (mínimo 8 segundos) e com a utilização de pelo menos um grupo fundamental do aparelho. Entretanto, vale lembrar que os passos de dança devem ser realizados **“Com deslocamento total ou parcial”**, ou seja, não podem ser realizados no mesmo lugar (sem deslocamento) o tempo todo. Além disso, e não menos importante, a combinação de passos de dança deve **“TRANSMITIR O CARÁTER E A EMOÇÃO DA MÚSICA ATRAVÉS DOS MOVIMENTOS DO CORPO E DO APARELHO”**. Lembrando novamente, não são 8 tempos e sim 8 **SEGUNDOS**.
- ✓ Como descrito no código, pode ser utilizada a dificuldade no meio da combinação de passos de dança contanto que estejam estritamente ligados e **“QUE NÃO INTERROMPAM A CONTINUIDADE DA DANÇA”**.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

*Federação de Ginástica Do Estado Do Rio De Janeiro*  
*CNPJ: 42.135.483-0001 / 81*

- ✓ Muitas ginastas, no intuito de receber a bonificação das ondas e principalmente dos pré-acrobáticos, não fixam a forma dos equilíbrios ou não finalizam a dificuldade corretamente.
- ✓ As técnicas tem que estar atentas ao elemento técnico escolhido para a dificuldade, pois muitas dificuldades foram invalidadas por não estarem conectadas estritamente com o elemento técnico.
- ✓ Os equilíbrios, incluindo o fouetté, devem ter a forma fixa e definida (STOP POSITION).
- ✓ Muitos Riscos são executados com rolamento para frente como último elemento. Atenção na interrupção entre os elementos de rotação e principalmente com a suspensão (voo) realizada no rolamento, pois caracteriza técnica NÃO autorizada, passível de penalização de 0,30 na execução.

“1.5.1: Somente os seguintes grupos de elementos pré-acrobáticos estão autorizados:

- ✓ Rolamentos para frente, para trás e para o lado, **sem voo**”

- ✓ Como descrito no código: “As combinações de elementos de cada Maestria do Aparelho **devem ser diferentes: Grupos Fundamentais podem ser repetidos; Outros Grupos do Aparelho podem ser usados uma vez.**” Entretanto, nas dificuldades, os outros grupos (OG) podem ser utilizados mais de uma vez, DESDE QUE SEJAM REALIZADOS DE DIFERENTES FORMAS (Ver 1.3). O mesmo elemento técnico executado de maneira idêntica durante a dificuldade salto, equilíbrio ou pivô (a 2ª não será avaliada). Na maestria, os outros grupos podem ser usados UMA SÓ VEZ.
- ✓ Pequenos lançamentos E recuperações: as duas ações devem ser realizadas na dificuldade. Além disso, para maestria, deve ser realizado os 2 critérios exigidos no lançamento ou na recuperação e não 1 no lançamento e 1 na recuperação.
- ✓ As maçãs seguras pelas mãos (meio do aparelho) não é um elemento típico do aparelho, mas pode ser executado em alguns **movimentos motivados pela coreografia**, porém logo em seguida, deve-se retornar e segurar na empunhadura correta. Desta forma, não pode ser realizado em elemento técnico para validar a dificuldade.
- ✓ É tolerado recepcionar as maçãs pelo meio, mas logo se deve corrigir para a empunhadura correta.
- ✓ Se a ginasta recepciona o aparelho de forma incorreta (em contato com o corpo) a dificuldade não é válida e na execução sofre a penalidade de falha na recepção.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

*Federação de Ginástica Do Estado Do Rio De Janeiro*  
*CNPJ: 42.135.483-0001 / 81*

## **DIFICULDADE:**

- ✓ **ATENÇÃO** à técnica de base nos elementos corporais, principalmente no exercício de ML (parada na posição dos equilíbrios, forma em toda a rotação **de 360°**, etc), o que acarretou notas abaixo do lançado nas fichas.

## **SALTOS**

AMPLITUDE - respeitar o ângulo de 180º das pernas.

FORMA FIXADA - ser bem definida durante o voo.

ELEVAÇÃO - suficiente para manter a forma.

Obs: Quanto à flexão da coluna; que seja respeitado o ângulo permitido havendo a flexão no momento do salto.

## **EQUILÍBRIO**

FORMA DEFINIDA E CLARAMENTE MANTIDA - com parada na posição ("STOP POSITION").

EQUILIBRIO FOUETÉE - parada nítida nas três (3) posições.

## **ROTAÇÕES**

FORMA DEFINIDA E FIXADA DURANTE TODA A ROTAÇÃO.

RESPEITAR AS CARACTERÍSTICAS DE BASE.

As dificuldades com aparelho do nível 2 e 3 foram muito prejudicadas pela quantidade de faltas técnicas no elemento do aparelho.

## **Principais erros:**

- ✓ Mais de uma vez o mesmo OG para maestrias/manejo do aparelho;
- ✓ Maestrias executadas com faltas técnicas (mesmo sendo somente "D2", não pode ter falta);
- ✓ Riscos (R2) recuperando entre duas rotações (a recuperação deve ser durante ou após a última rotação, e não entre 2 rotações (pequena interrupção) no caso de R2); Não pode haver interrupção entre as rotações, independente do número de rotações pedidas no Risco.
- ✓ Fichas com Maestria de recuperação com rotação + um critério, mas não realizavam a rotação durante a recuperação e sim após;
- ✓ Rolamentos do Arco no solo sem relação com a dificuldade DURANTE o rolamento.

Algumas observações sobre dificuldades corporais específicas:

- ✓ A rotação "árabe" (Nº 01 0,30) precisa ter flexão do tronco à frente e atrás;
- ✓ ATENÇÃO à forma dos equilíbrios em prancha dorsal;
- ✓ Saltos corsa com bouclé sem fixar a perna da frente;
- ✓ Saltos com 2 critérios onde nenhum dos 2 eram realizados corretamente (nível 1);
- ✓ Rotações (Pivots) com muitas penalidades de forma definida e finalização com passo.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

*Federação de Ginástica Do Estado Do Rio De Janeiro*  
*CNPJ: 42.135.483-0001 / 81*

## **EXECUÇÃO**

### **Unidade de Composição:**

- ✓ Nas ML, melhorar o enlace dos movimentos, para não ficar "quebrado" e assim ser penalizado na interrupção lógica dos movimentos. Houve também algumas ginastas que ficaram paradas esperando o momento da música, e perderam por estatismo.
- ✓ Observou-se a mudança clara do código nos exercícios. Todos tentaram se adaptar aos passos de dança e artístico e uma grande parte teve a idéia guia, a imagem artística que o código pede. Porém, na maioria dos exercícios houve falta de unidade na composição. Ou seja, os movimentos de ligação na coreografia, a continuidade, mesmo que haja uma dificuldade (principalmente ginastas pré-infantil e infantil) deve-se tentar melhorar com movimentos simples, mas tomando cuidado para não fugir do enredo.

### **Música e Movimento:**

- ✓ Não só as combinações de passos de dança devem estar ligadas com a música e sim todos os elementos. **ATENÇÃO** aos acentos musicais e procurar respeitar a mudança de intensidade, quando houver.

### **Variedade:**

- ✓ Observar melhor as modalidades de deslocamento, e o uso do tapete, muitas ginastas utilizam só a parte da frente ou a parte de trás. Variar também a trajetória (não só em linha reta) para evitar a penalidade de 0,30.

### **Faltas técnicas:**

Além das listadas acima, na parte de dificuldade:

- ✓ Muitas ginastas penalizadas nos pés-acrobáticos realizados com muitas faltas técnicas (segmentos: joelhos, pés, braços, ombros; amplitude; chegada pesada ou com desequilíbrio)
- ✓ Série de aparelhos: **MUITOS EXERCÍCIOS NÃO RESPEITARAM O EQUILÍBRIO ENTRE MÃO ESQUERDA E DIREITA.** E quando houver, procurar que seja claro para a arbitragem.
- ✓ Evitar elementos que a ginasta não tem segurança em executar e ocasionam perdas, para evitar as penalidades de execução, que estão muito altas.
- ✓ A maioria das ginastas que realizou o "Pivot fouetté" foi penalizada em 0,30 (saltito) ou 0,10 (deslocamento).
- ✓ "Saltos plongés" realizado com muitas faltas técnicas, erros de postura, sem amplitude, com queda pesada e rolamento executado com faltas, alguns até com queda

Esperamos poder estar colaborando com todos.

Atenciosamente

Renata Teixeira

Diretora de GR - FGERJ