**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GINÁSTICA RÍTMICA**

Ginástica rítmica é um tipo de ginástica desenvolvida com movimentos corporais baseados nos elementos do balé e da dança teatral, numa mistura de arte, criatividade e capacidade física, cuja execução é realizada em sincronia com a música.



Esse ramo da ginástica, também chamado de Ginástica Rítmica Desportiva – GRD, foi reconhecido como modalidade esportiva essencialmente feminina em 1962 pela Federação Internacional de Ginástica. Portanto, nas Olimpíadas e Campeonatos apenas as mulheres participam da competição individualmente ou em equipe.

As apresentações da ginástica rítmica variam entre 2min15s e 2min30s para equipes e entre 1min15s e 1min30s para execuções individuais.

## HISTÓRIA DA GINÁSTICA RÍTMICA: ORIGEM E EVOLUÇÃO

Mesclando os movimentos da ginástica tradicional com a dança, surgiu a ginástica rítmica, que começou a ser reconhecida no final da Primeira Guerra Mundial, durante a década de 20 por escolas de ginástica, mesmo sem regras definidas.

No século XVIII, a tentativa de agregar emoção à execução dos movimentos fez com que Jean Georges Noverre e François Delsarte idealizassem a “ginástica moderna”, também chamada de “ginástica expressiva”, sob influência do Movimento Expressionista de Munich.

Os primeiros passos de destaque na ginástica rítmica foram dados pelo coreógrafo Émile Jacques Dalcroze, idealizando a técnica rítmica, que foi aperfeiçoada por seu aluno

Rudolf Bode e desenvolvida pela bailarina Isadora Duncan.

Heinrich Medeau foi responsável por incluir aparelhos, como o arco, a bola e a maça, na execução dos movimentos rítmicos corporais.

Em 1961, a Federação Internacional de Ginástica incorporou esse tipo de ginástica às competições e instituiu a primeira Comissão Técnica da Federação Internacional de Ginástica

Inicialmente, as competições foram realizadas por países do leste da Europa, até que em 1963 foi realizado em Budapeste o primeiro campeonato mundial com essa modalidade.

Depois disso, a modalidade continuou evoluindo com a inserção de mais elementos e criação de regulamentação com normas internacionais.

A ginástica rítmica com utilização de aparelhos foi denominada como Ginástica Rítmica Desportiva – GRD em 1975. Quase 10 anos depois, em 1984, essa modalidade, realizada individualmente, foi incluída nos Jogos Olímpicos em Los Angeles. Em 1996, também passou a fazer parte da competição a categoria coletiva.

### Início da Ginástica Rítmica no Brasil

A ginástica rítmica foi introduzida no Brasil pela professora e técnica húngara Ilona Peuker, através da criação de escola própria do movimento.

Sua contribuição no desenvolvimento da modalidade no território brasileiro ocorreu através da ministração de cursos a ginastas e profissionais da educação.

Em 1956, Dona Ilona, como ficou conhecida, fundou a primeira equipe brasileira de Ginástica Rítmica, o GUG - Grupo Unido de Ginastas. No Brasil, os campeonatos da modalidade foram realizados primeiramente no Rio de Janeiro.

A Confederação Brasileira de Ginástica - CBG foi criada em 25 de novembro de 1978, tendo como primeiro presidente o Dr. Siegfried Fischer. De 1978 a 1984, Ilona Peuker foi presidente do Comitê Técnico de Ginástica Rítmica Desportiva.

A primeira participação do Brasil em um campeonato mundial ocorreu em 1971 em Copenhagen, na Dinamarca.

## Características dos movimentos na ginástica rítmica

A ginástica rítmica é fortemente influenciada pela linguagem artística, como o teatro, a música e a dança, em um árduo trabalho de preparação física, criativa e afetiva.

A técnica dos movimentos é realizada com base em movimentos corporais expressivos e ritmados ao som de uma música tema para desenvoltura no tablado. Os elementos corporais são avaliados pelo equilíbrio do corpo, a flexibilidade e rotações.

Os elementos que envolvem a modalidade são os movimentos de mãos livres, sem utilização de aparelhos, e a utilização dos cinco materiais oficiais: arco, bola, corda, maças e fita.

## ELEMENTOS DA GINÁSTICA RÍTMICA: APARELHOS UTILIZADOS

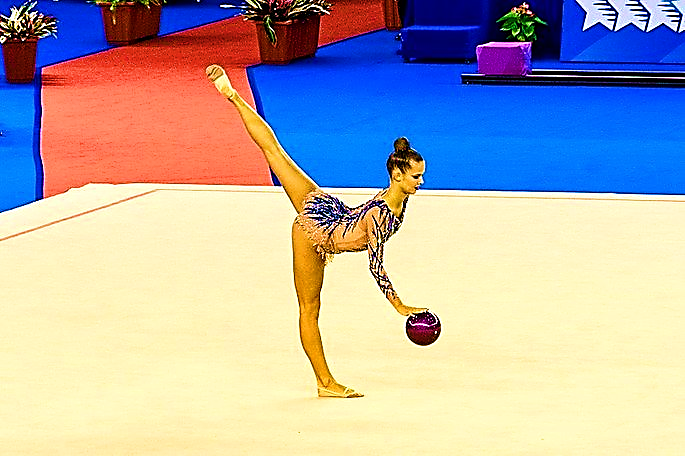
### **APARELHO ARCO**

O arco é o aparelho utilizado na apresentação de saltos e pivots, por exemplo. O material utilizado deve medir entre 80 e 90 cm de diâmetro, além do peso mínimo de 300 g.



### **APARELHO BOLA**

A Bola, fabricada em material de borracha, utilizada na ginástica rítmica deve ser apresentada nos exercícios de flexibilidade e ondas, com um diâmetro de 18 a 20 cm e peso mínimo de 400 g.



### **APARELHO MAÇAS**

As duas maças são utilizadas na execução de movimentos que envolvam equilíbrio. As especificações técnicas deste aparelho são: cada maça deve ter entre 40 e 50 cm, além de pesar no mínimo 150 g.



### **APARELHO FITA**

A fita nas competições deve ter pelo menos 6 metros, com largura de 4 a 6 cm, e pesar 35 g. A fita deve ser presa a um estilete com 50 a 60 cm de base e no máximo 1 cm de diâmetro.



### **APARELHO CORDA**

A corda é utilizada para desenvolver, predominantemente, com o exercício de salto. O material desse aparelho pode ser de sisal ou sintético, com comprimento compatível à altura da ginasta.