

MODELO DE
**DESENVOLVIMENTO
DE GINASTAS DE
GINÁSTICA RÍTMICA
NO BRASIL**

NOVEMBRO DE 2024



APOIO INSTITUCIONAL



FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

Confederação Brasileira de Ginástica (CBG)

AUTORAS

Camila Ferezin Resende
Ieda Parra Barbosa-Rinaldi
Márcia Regina Aversani Lourenço
Roberta Cortez Gaio

CONTRIBUIÇÕES

Juliana Dias Coradine Castilho
Lorena Nabanete dos Reis Furtado
Luciane Maria de Oliveira Bernardi
Mônika Mello Queiroz

PARCERIA

Área de Desenvolvimento Esportivo - COB

MENTORIA DE

Carine Collet
Paula Korsakas

DIAGRAMAÇÃO

Ana Beatriz Pacheco

REVISÃO

Rosa Gitana Krob Meneghetti

APOIO INSTITUCIONAL



SUMÁRIO



Palavras da Presidente

Apresentação

1.

Confederação Brasileira de
Ginástica (CBG)

2.

Panorama da Ginástica
Rítmica no Brasil

3.

Caminho do Desenvolvimento de
Ginastas de Ginástica Rítmica em
Longo Prazo

4.

Projetos, programas e ações para
a consolidação dos pressupostos
do Documento

5.

Considerações Finais

6.

Referências



PALAVRAS DA PRESIDENTE

A Ginástica Rítmica brasileira tem se destacado como uma potência mundial, refletindo o crescimento do esporte no país. Começou a se estruturar no Brasil na década de 1950, mas foi nos anos 1980 que a modalidade ganhou maior impulso, especialmente com a criação de federações estaduais e da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG). A partir daí, ginastas de destaque começaram a surgir, e a modalidade foi se consolidando no país. A CBG tem desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento da modalidade, promovendo campeonatos nacionais, cursos de capacitação para técnicos e juízes, além de apoiar a participação de atletas em competições internacionais. A popularização do esporte ainda está em andamento, com a busca por mais visibilidade na mídia e maior participação em eventos nacionais. A CBG tem buscado parcerias com o setor privado para garantir maior apoio financeiro e para dar continuidade ao desenvolvimento da modalidade no país. A Ginástica Rítmica no Brasil também tem sido promovida como uma prática acessível e inclusiva, com projetos sociais como os Centros Caixa, que visam levar o esporte a comunidades carentes e incentivar a participação de crianças e adolescentes. Essas iniciativas são fundamentais para democratizar o acesso ao esporte e descobrir novos talentos. A CBG tem investido em programas de inclusão que buscam garantir que o esporte seja uma ferramenta de transformação social, promovendo a igualdade de oportunidades. A Ginástica Rítmica no Brasil vive um momento de crescimento e consolidação. Com a combinação de talentos emergentes, esforços de formação e apoio institucional, o país tem potencial para continuar se destacando no cenário internacional, ao mesmo tempo em que amplia a base de praticantes e fortalece a cultura esportiva. A participação em competições de alto nível e o desenvolvimento de programas de inclusão são essenciais para o futuro promissor dessa modalidade no Brasil. A CBG continua desempenhando um papel crucial nesse processo, trabalhando para garantir que a Ginástica Rítmica tenha um futuro brilhante no cenário esportivo mundial.

Atenciosamente,
Maria Luciene Resende
Presidente da Confederação
Brasileira de Ginástica (CBG)



APRESENTAÇÃO

Este documento foi construído a partir das diretrizes orientadoras do COB, buscando atender às expectativas da comunidade gímnica e tem o objetivo de apresentar diretrizes para o desenvolvimento de ginastas e de entidades esportivas. Baseia-se em referências científicas e tendências do Brasil e do mundo, busca promover a Ginástica Rítmica (GR) em diferentes contextos esportivos e direcionar o caminho de ginastas na modalidade, desde sua entrada até o pós-carreira. Está apresentado em cinco tópicos:

- 1. Confederação Brasileira de Ginástica (CBG)** - contextualização das ações da instituição, trazendo: a missão, a visão e os valores e a estrutura organizacional, e destacando o desenvolvimento da modalidade.
- 2. Panorama da Ginástica Rítmica no Brasil** - descrição de como a modalidade se apresenta em nosso país por meio de dados coletados junto a CBG e suas federações estaduais.
- 3. Caminho do Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica em Longo Prazo** - etapas da formação esportiva, da iniciação ao alto rendimento, com foco na ginasta em formação, que poderá seguir o alto rendimento ou esporte participação, bem como as ginastas veteranas que poderão permanecer na modalidade em outros espaços.
- 4. Projetos, programas e ações para a consolidação dos pressupostos do Documento** - diretrizes para o desenvolvimento da modalidade no Brasil, da iniciação ao alto rendimento, considerando o modelo de desenvolvimento de ginastas de GR em Longo Prazo.
- 5. Considerações Finais** - recados olímpicos que oferecem inspirações para o desenvolvimento do trabalho com a GR não só para o caminho da medalha, mas também para a promoção da longevidade na prática esportiva.

Este documento tem por objetivo geral ser um referencial para o desenvolvimento da Ginástica Rítmica no Brasil, visando sedimentar resultados alcançados dentro e fora do país, bem como consolidar-se como potência internacional na modalidade.

O desenvolvimento do material justifica-se na medida em que apresenta as seguintes metas a serem atingidas, conforme quadro:

METAS



PRAZO CURTO

1

Divulgação e utilização efetiva deste documento como referencial para o desenvolvimento da Ginástica Rítmica no Brasil;

2

Otimizar a exposição das ginastas-destaque de alto rendimento, por meio da mídia e redes sociais, como referência para estimular a prática da modalidade;

3

Manutenção e melhora das condições de treinamento para o conjunto e individual visando à continuidade e fortalecimento dos bons resultados da GR brasileira no alto rendimento.

PRAZO MÉDIO

1

Melhoria da gestão nas federações estaduais incrementando as estruturas e a organização de seus próprios campeonatos e, consequentemente, obtendo condições de sediar eventos regionais e nacionais;

2

Aproximação das atletas de alto rendimento, por meio de seus conhecimentos e experiências, às ginastas que se encontram nas categorias de base;

3

Alinhamento do trabalho de base da técnica corporal, de manejo de aparelho e desenvolvimento das características psicossociais, nas categorias iniciais de competição.

PRAZO LONGO

1

Alinhamento do trabalho de base da técnica corporal, de manejo de aparelho e desenvolvimento das características psicossociais, elevando o potencial das ginastas ao longo de sua formação, permitindo que futuras ginastas integrantes das seleções nacionais executem as coreografias com maior nível técnico e autoconfiança, e possibilitando alcançar melhores posições no ranking internacional;

2

Criação de estratégias para permanência no esporte, bem como de diminuição da evasão, propiciando que as ginastas com interesse sigam em busca do alto rendimento;

3

Distribuição equitativa de praticantes nos estados do Brasil, viabilizando a prática em diferentes espaços como escola, projetos sociais e outros.

1.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) completou 45 anos como entidade de administração esportiva nacional em 2023.

Durante seus quarenta e cinco anos de existência, a CBG teve cinco presidentes, Siegfried Fischer (1979-1985), Fernando Augusto Brochado (1985–1988), Mário César Cheberle Pardini (1988-1991), Vécélia Ângela Fiorenzano (1991-2009) e Maria Luciene Cacho Resende (2009-2024).

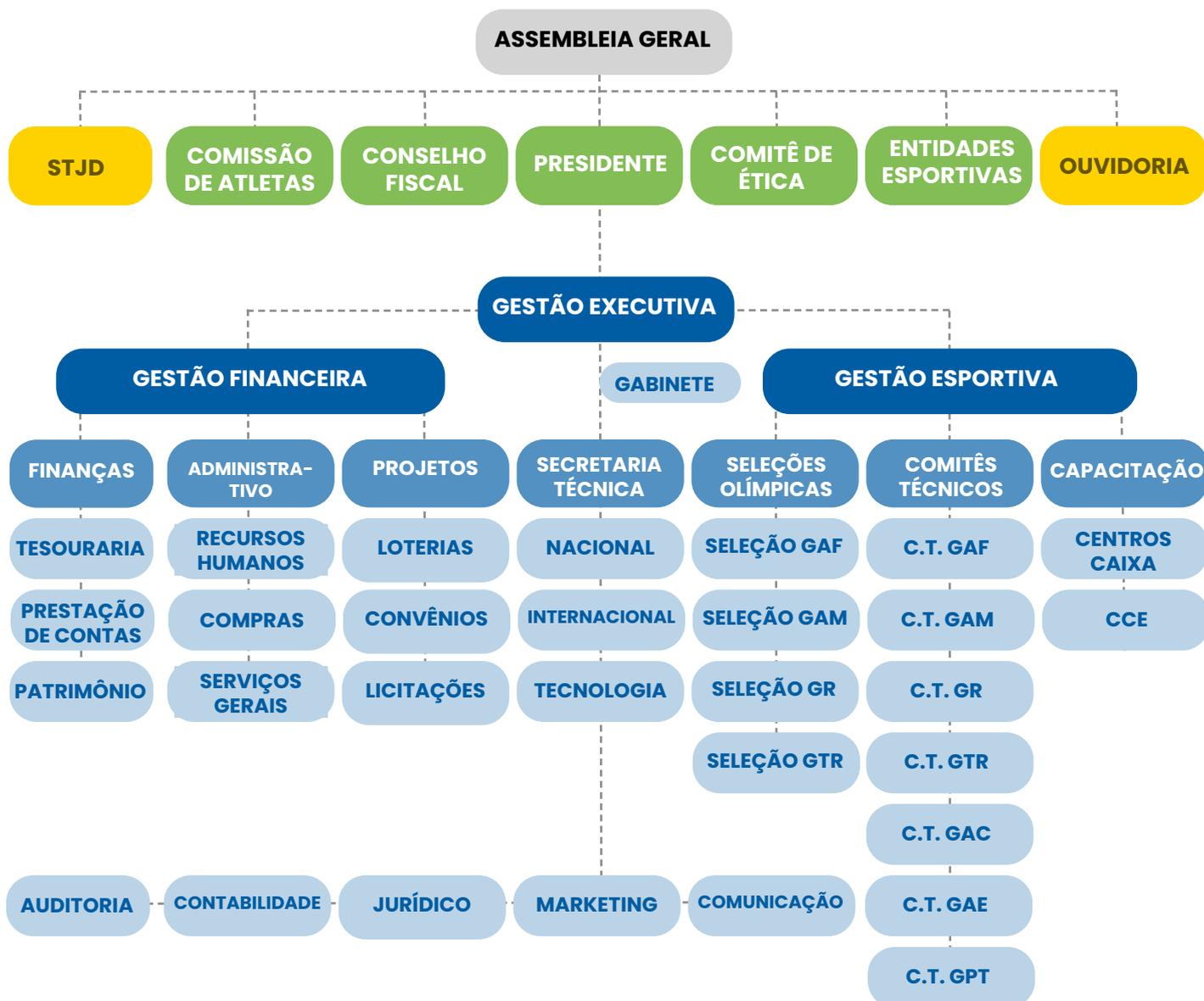
A CBG, diferentemente de outras confederações, acolhe oito comitês de diferentes modalidades gímnicas, sendo uma participativa e sete competitivas, a saber: Ginástica Para Todos – GPT (participativa), Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica Esportiva, Ginástica de Trampolim, Parkour e Ginástica Rítmica.



A CBG tem como função administrar as oito modalidades no que se refere à direção, organização, planejamento e avaliação. Especificamente relacionada à Ginástica Rítmica, para que a CBG possa fazer a gestão da modalidade, além das lideranças já mencionadas, conta com diversos agentes, conforme pode ser observado na figura abaixo.



A organização da CBG está estruturada em comissões, conselhos, comitês, arbitragem e entidades esportivas. Esse conjunto organizativo tem como ponto em comum a Presidência da entidade, que faz a ligação entre as políticas adotadas, o arranjo organizacional e as tarefas a serem realizadas. O organograma abaixo apresenta a estrutura organizacional da instituição.



Esta organização institucional está pautada em princípios presentes na MISSÃO, VISÃO E VALORES, devidamente alinhados ao Estatuto Social da CBG, a Carta Olímpica, e à missão, visão e valores da Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Missão

Administrar, fomentar e expandir a prática da ginástica em todo o território nacional, contribuindo para o desenvolvimento da cidadania e da ginástica brasileira em nível de excelência esportiva mundial.

Visão

Disseminar a paixão pela ginástica, conquistando resultados que evidenciem o talento brasileiro e elevem o país à condição de potência global do esporte.

Valores

Ética

Toda instituição precisa estruturar sua conduta a partir de princípios éticos, servindo como conceito orientador de sua política institucional, em atendimento a sua missão de prestar serviços de excelência no âmbito de sua atuação.

Transparência

Estar aberta ao diálogo, falar e ouvir a comunidade ginástica e colaboradores, adaptando-se às novas demandas e desafios exigidos por uma administração moderna, primando por posturas claras e objetivas voltadas para o desenvolvimento da ginástica brasileira. As Ações devem ser orientadas e comunicadas para todos os stakeholders, a fim de dar maior visibilidade e clareza no que diz respeito às diretrizes éticas da Organização.

Respeito

Estar em sintonia com a realidade participativa e com as demandas dos cidadãos e instituições brasileiras é fundamental para que a Confederação possa atingir seus objetivos de excelência esportiva e desenvolvimento sustentável da ginástica brasileira.

Excelência

O trabalho em nível de excelência exige irrestrito respeito à administração pautada na competência em todos os seus níveis, tanto para promoções, designação de responsabilidades na promoção da descentralização eficiente, quanto para permanente desenvolvimento e capacitação de seus colaboradores.

Equilíbrio

Harmonizamos as sete modalidades da ginástica. No esporte, balanceamos técnica e arte, potência e delicadeza, esforço e leveza. Equilíbrio é o nosso DNA.

Paixão

Temos concentração, foco e disciplina. Não tememos desafios, somos confiantes e determinadas/os. Somos comprometidas/os porque acreditamos na ginástica como plataforma para o talento individual e coletivo do país.



FEDERAÇÕES ESTADUAIS

E RESPECTIVAS DATAS DE ORIGEM

1. Federação de Ginástica Acreana (AC)
Rio Branco - 14/11/2023

2. Federação Alagoana de Ginástica (AL)
Maceió - 02/06/2000

3. Federação Amazonense de Ginástica (AM)
Manaus - 07/10/1978

4. Federação Bahiana de Ginástica (BA)
Salvador - 26/01/1991

5. Federação Cearense das Ginásticas (CE)
Fortaleza - 22/08/2007

6. Federação Brasiliense de Ginástica (DF)
Brasília - 15/11/1975

7. Federação do Espírito Santo de Ginástica
(ES) - Vitória - 24/03/1998

8. Federação Goiana de Ginástica (GO)
Aparecida de Goiânia - 25/09/1980

9. Federação Maranhense de Ginástica (MA)
São Luís - 18/11/1985

10. Federação Mineira de Ginástica (MG)
Belo Horizonte - 17/11/1970

11. Federação de Ginástica do Mato Grosso do
Sul (MS) - Campo Grande - 20/08/1992

12. Federação Mato-grossense de Ginástica
(MT) - Sinop - 07/08/2020

13. Federação Paraense de Ginástica (PA)
Belém - 07/04/1999

14. Federação Paraibana de Ginástica (PB)
João Pessoa - 19/11/2005

15. Federação Pernambucana de Ginástica (PE)
- Recife - 14/06/1974

16. Federação de Ginástica do Piauí (PI)
Teresina - 23/07/2011

17. Federação Paranaense de Ginástica (PR)
Londrina - 21/06/1974

18. Federação de Ginástica do Estado do Rio de
Janeiro (RJ) - Rio de Janeiro - 15/03/1975

19. Federação Norte-rio-grandense de
Ginástica (RN) - Macaíba - 29/05/1998

20. Federação Rondoniense de Ginástica (RO)
Porto Velho - 24/07/2010

21. Federação Roraimense de Ginástica (RR)
Boa Vista - 09/04/2002

22. Federação de Ginástica do Rio Grande do
Sul (RS) - Porto Alegre - 05/11/2013

23. Federação de Ginástica de Santa Catarina
(SC) - Blumenau - 03/04/1993

24. Federação Sergipana de Ginástica (SE)
Aracaju - 16/12/1991

25. Federação Paulista de Ginástica (SP)
São Paulo - 30/01/1956

26. Federação Tocantinense de Ginástica (TO)
Palmas - 20/11/2010



Dentro da organização da CBG, a Ginástica Rítmica possui uma Coordenação Geral e um Comitê Técnico para o gerenciamento da modalidade:

Regulamentação específica para a GR;

Organização de competições regionais e nacionais;

Formação e atualização de árbitras e árbitros;

Formação de treinadoras e treinadores;

Organização de estágios de treinamento nacional;

Estruturação e acompanhamento das seleções nacionais permanentes e transitórias;

Coordenação de equipe multidisciplinar;

Gestão de parcerias com entidades multiesportivas.

A CBG mantém em seu site, link direto para todos os envolvidos com a ginástica brasileira para assuntos relacionados à ética no esporte:

Comitê de Ética: [acesse aqui.](#)

Código de Ética: [acesse aqui.](#)

Programa Esporte Seguro: [acesse aqui.](#)

2.

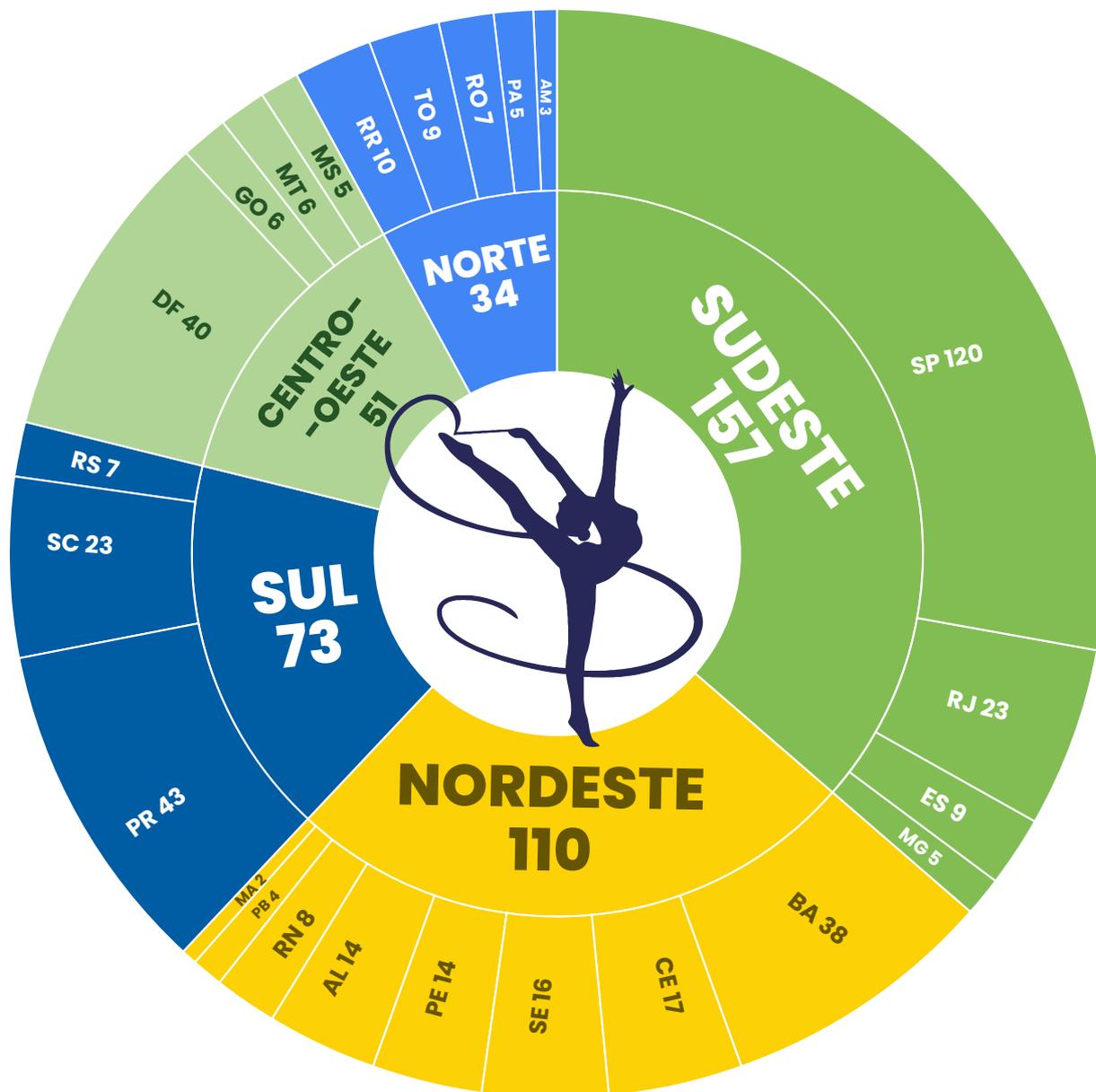
PANORAMA DA GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL

A Ginástica Rítmica é a modalidade competitiva da CBG com maior número de praticantes no território nacional. Das 26 federações filiadas à CBG, 25 desenvolvem GR e têm ginastas que competem em eventos estaduais, regionais e/ou nacionais.



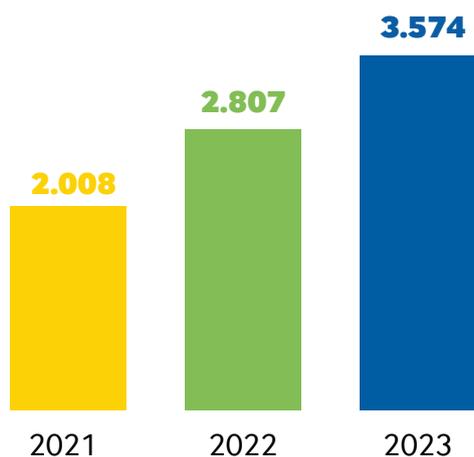
Em todos os estados das Regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste há praticantes de GR cadastrados em suas federações. Na Região Nordeste, apenas o Estado do Piauí não tem ginastas de GR Federadas/os, embora tenham desenvolvimento em nível escolar e, recentemente, inauguraram uma unidade do Projeto Caixa Jovens Talentos, em parceria com a CBG. Na Região Norte, o Estado do Amapá ainda está em processo de criação da entidade; já o Acre não possui ginastas cadastradas/os, mas fundou sua federação em 2023, e está em processo de popularização da modalidade, o que possibilitou ter algumas ginastas participando do Torneio Regional Norte de 2024.

As 431 entidades filiadas ou vinculadas às Federações estaduais que desenvolvem a prática da modalidade de Ginástica Rítmica estão sinalizadas no mapa acima e na figura na próxima página que apresenta como estão distribuídas nas cinco regiões do país.



Apresentamos uma comparação entre os anos de 2021, 2022 e 2023 quanto ao número de ginastas que participaram de campeonatos regionais e nacionais na modalidade, destacando um aumento significativo de participantes a cada ano. Apresentamos também o número de ginastas cadastrados na CBG.

Número de ginastas e treinadoras/es em eventos nacionais



3.574

ginastas de GR em quadra em eventos nacionais em 2023

255

treinadores de GR cadastros no Sistema da CBG

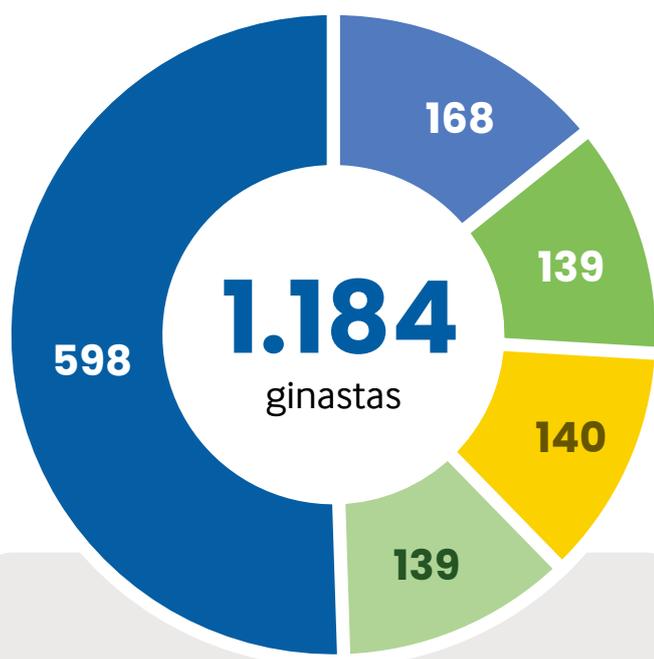


É provável que esse aumento no número de ginastas seja decorrente de ações realizadas pela CBG e entidades parceiras, como: formação de treinadoras/es (curso de formação de iniciação ao treinamento; encontros de treinadoras/es; e outros cursos pontuais com temas únicos presenciais e/ou remotos); formação de árbitros (cursos de arbitragem, de reciclagem e de atualização; grupos de estudos para estudo do Código de Pontuação, entre outros); eventos para ginastas (cursos técnicos para ginastas como clínicas, oficinas, estágios de treinamento, entre outros); ações que possibilitam que um maior número de ginastas tenha acesso a eventos esportivos e que contribuam com a massificação do esporte (criação de torneios regionais, copas e/ou campeonatos de ginastas estreadas, festivais/torneios amistosos; competições com diferentes níveis em uma mesma categoria, entre outros).

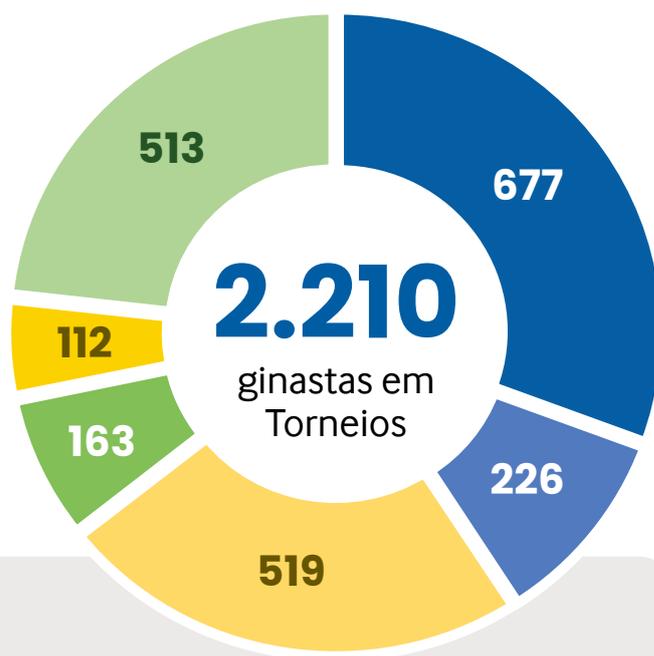
A CBG organiza eventos competitivos em todas as regiões do Brasil com uma participação expressiva de ginastas em todas as regiões de norte a sul do país.



Número de ginastas em eventos promovidos pela CBG - 2023



- Copa Brasil Juvenil e Adulto
- Campeonato Brasileiro Pré-infantil e infantil
- Campeonato Brasileiro Adulto
- Campeonato Brasileiro Juvenil
- Campeonato Brasileiro de Conjunto



- Torneio Regional Sudeste
- Torneio Regional Sul
- Torneio Regional Nordeste
- Torneio Regional Centro-oeste
- Torneio Regional Norte
- Torneio Nacional



24

Estados

74

ginastas



24

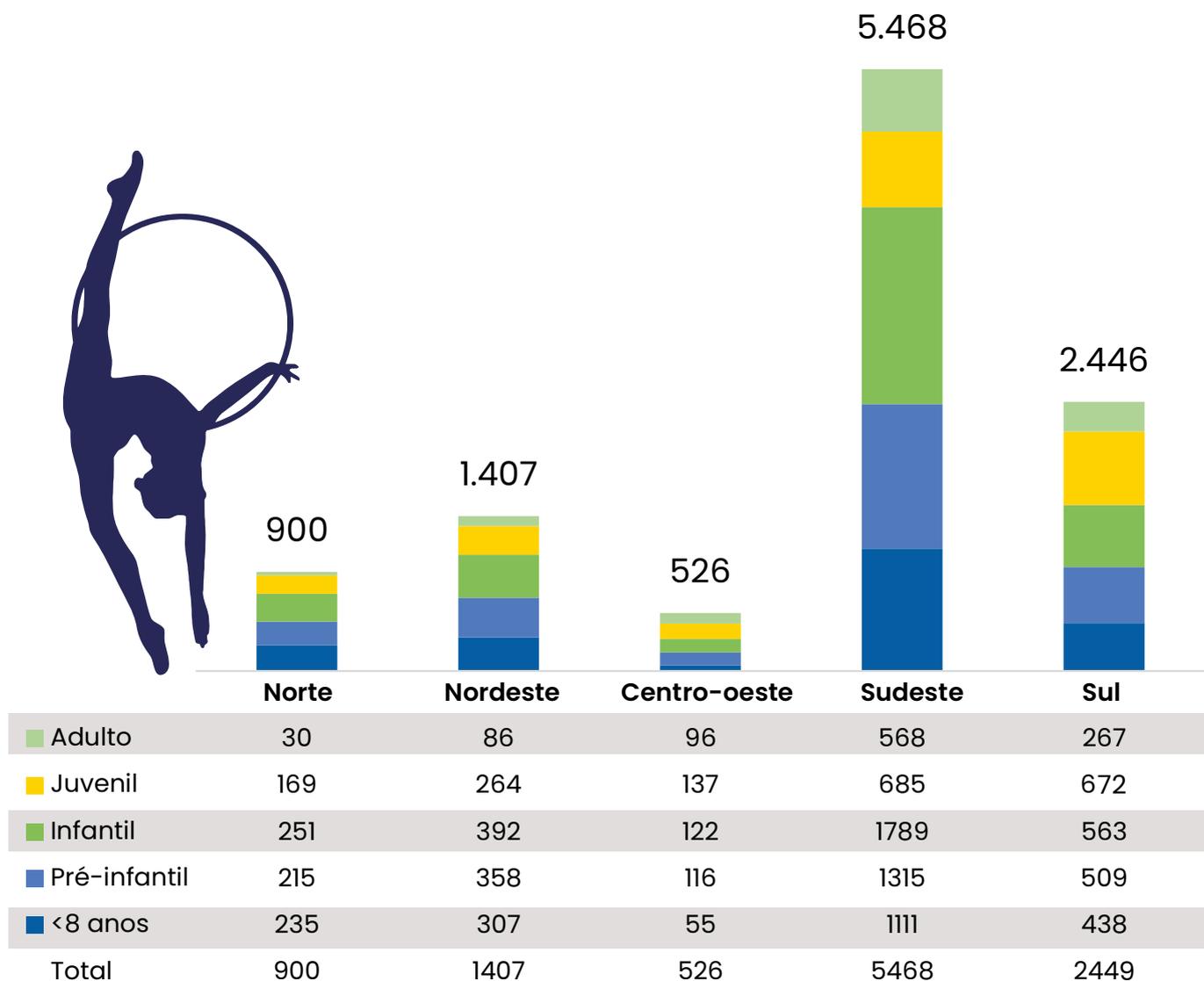
Estados

106

ginastas

O número de ginastas que praticam GR em nosso país é significativamente expressivo, pois além das 3.574 ginastas (33,25%) que participaram de eventos nacionais, temos outras 7176 ginastas. Das 10.750 ginastas cadastradas nas federações estaduais, 66,75% participam somente de eventos estaduais.

Do total de ginastas de GR no Brasil, 5.468 (50,87%) são da Região Sudeste, 2.449 (22,78%) da Região Sul, 1.407 (13,08%) da Região Nordeste, 900 (8,37%) da Região Norte, e 526 (4,89%) da Região Centro-Oeste. Portanto, a maior concentração de ginastas de GR ainda permanece nas Regiões Sudeste e Sul, como é possível visualizar na Figura abaixo.



	Norte					Nordeste								Centro-oeste				Sudeste				Sul		
	AM	PA	RR	RO	TO	AL	BA	CE	MA	PE	PB	RN	SE	MT	MS	DF	GO	ES	MG	RJ	SP	PR	SC	RS
<8 anos	17	20	168	7	23	23	20	49	0	179	1	25	10	0	34	21	0	25	23	63	1000	104	110	224
Pré-infantil	43	14	124	8	26	81	60	64	0	45	30	51	27	0	11	65	40	21	34	60	1200	237	240	32
Infantil	16	24	177	11	23	124	45	69	0	32	30	46	46	5	18	64	35	25	40	124	1600	218	300	45
Juvenil	43	15	82	12	17	93	22	29	2	48	20	24	26	6	19	82	30	12	7	166	500	264	360	48
Adulto	7	7	5	6	5	27	12	3	0	9	8	16	11	6	6	64	20	4	5	59	500	198	60	9

Quando comparamos o número de ginastas cadastradas em suas federações com a população das regiões, o número de ginastas é, de certa forma, compatível com o número de habitantes de seus estados e regiões. Um exemplo disso é que a Região Sudeste tem um número de ginastas muito superior ao de todas as demais regiões, no entanto também tem uma população muito maior do que as outras regiões. Enquanto a região sudeste tem 5.468 ginastas cadastradas, a região norte tem 900 ginastas cadastradas.

Um dado importante que aparece no quadro abaixo, é que alguns estados se destacam na proporção de ginastas por número de habitantes, e isso acontece em todas as regiões do país. A proporção de ginastas por número de habitantes é maior nos seguintes estados: na região sudeste, o estado de São Paulo; na região sul o estado de Santa Catarina; na região Nordeste, o estado de Alagoas; na região Norte, o estado de Roraima; e na região Centro-Oeste, o Distrito Federal.

REGIÃO SUDESTE

Estados	População	Municípios	Entidades por federação	Número de municípios com entidades	Número de ginastas	Proporção de ginastas por no de habitantes
Espírito Santo	3.833.712	68	9	4	87	0,0023
Minas Gerais	20.539.989	853	5	3	109	0,0005
São Paulo	44.411.238	645	120	48	4.800	0,0108
Rio de Janeiro	16.055.174	92	23	7	472	0,0029
TOTAL	84.840.113	2.647	157	62	5.468	0,0064

REGIÃO NORDESTE

Estados	População	Municípios	Entidades por federação	Número de municípios com entidades	Número de ginastas	Proporção de ginastas por no de habitantes
Alagoas	3.127.683	102	14	1	348	0,0111
Bahia	14.141.626	417	35	9	159	0,0011
Ceará	8.794.957	184	17	4	214	0,0024
Maranhão	6.776.699	217	2	1	2	0,00002
Paraíba	3.974.687	223	4	2	89	0,0022
Pernambuco	9.058.931	184	14	2	313	0,0019
Rio Grande do Norte	3.302.729	167	8	1	162	0,0049
Sergipe	2.210.004	75	16	2	120	0,0054
TOTAL	57.071.654	1.569	110	22	1.407	0,0019

REGIÃO SUL

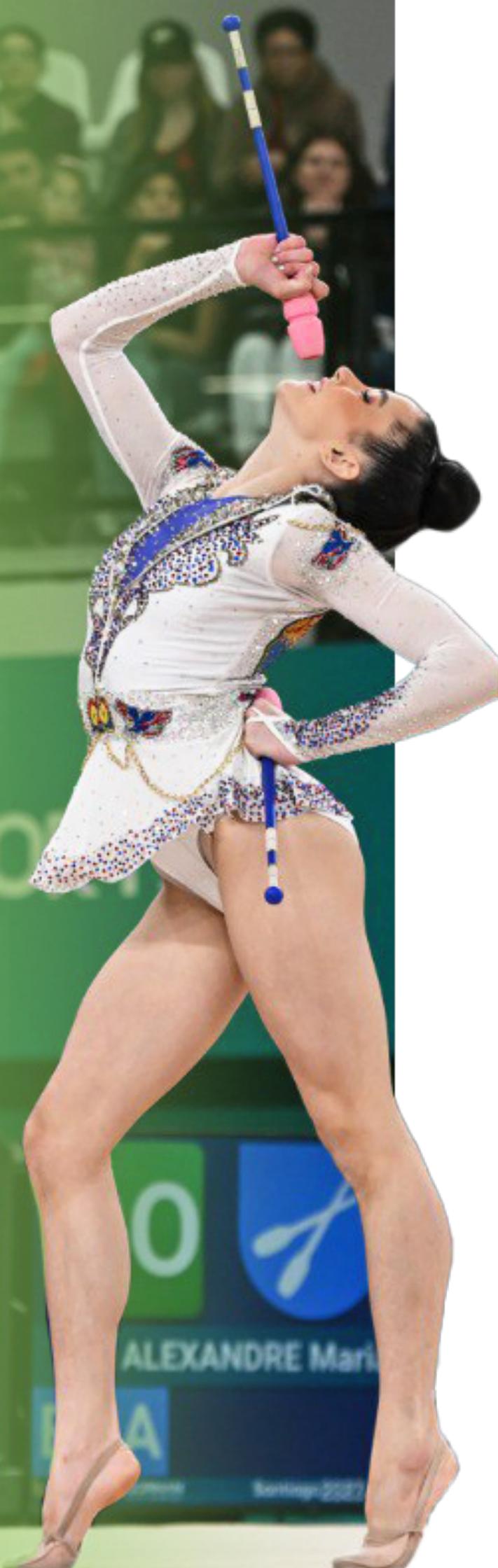
Estados	População	Municípios	Entidades por federação	Número de municípios com entidades	Número de ginastas	Proporção de ginastas por no de habitantes
Paraná	11 444 380	399	43	22	1.021	0,0089
Santa Catarina	7 610 361	295	23	14	1.070	0,0141
Rio Grande do Sul	10 882 965	497	7	5	358	0,002
TOTAL	29.937.706	1.191	73	41	2.449	0,007

REGIÃO CENTRO-OESTE

Estados	População	Municípios	Entidades por federação	Número de municípios com entidades	Número de ginastas	Proporção de ginastas por no de habitantes
Mato Grosso	3 658 649	142	6	4	17	0,0005
Mato Grosso do Sul	2 757 013	79	5	2	88	0,0032
Distrito Federal	3.055.149	31 regiões	40	1	296	0,0096
Goiás	7 056 495	246	6	6	125	0,0017
TOTAL	16.527.306	498	51	7	526	0,0028

REGIÃO NORTE

Estados	População	Municípios	Entidades por federação	Número de municípios com entidades	Número de ginastas	Proporção de ginastas por no de habitantes
Amazonas	3.941.613	62	3	1	126	0,0031
Pará	8.121.025	144	5	1	80	0,001
Rondônia	1.581.196	52	7	2	44	0,0028
Roraima	636.707	15	10	1	556	0,0873
Tocantins	1.511.459	139	9	2	94	0,0062
TOTAL	15.792.000	412	34	5	900	0,0057



A GR é uma modalidade que se faz presente em praticamente todo o território nacional. Esse já foi um grande avanço, um mérito da CBG e seus parceiros. Mas ainda temos desafios a serem enfrentados, e um deles diz respeito ao número de municípios que desenvolvem a modalidade, pois existem muitos estados em que a prática da GR acontece em apenas uma ou duas cidades. Essa realidade inviabiliza que muitas crianças tenham acesso à prática e que muitos talentos sejam desenvolvidos. A prática da GR é desenvolvida em apenas 3,44% dos municípios da Região Sul, 2,34% dos municípios da Região Sudeste, 1,40% dos municípios da Região Nordeste, 2,41% dos municípios da Região Centro-Oeste, e 1,21% dos municípios da Região Norte.

Apesar de um número relativamente baixo de municípios que desenvolvem a prática da GR no país, é importante lembrar que o Brasil tem proporções continentais e o fato de ser desenvolvida em todas as regiões do país é uma realidade bastante favorável quando comparada a outras modalidades, especialmente a outras modalidades ginásticas.

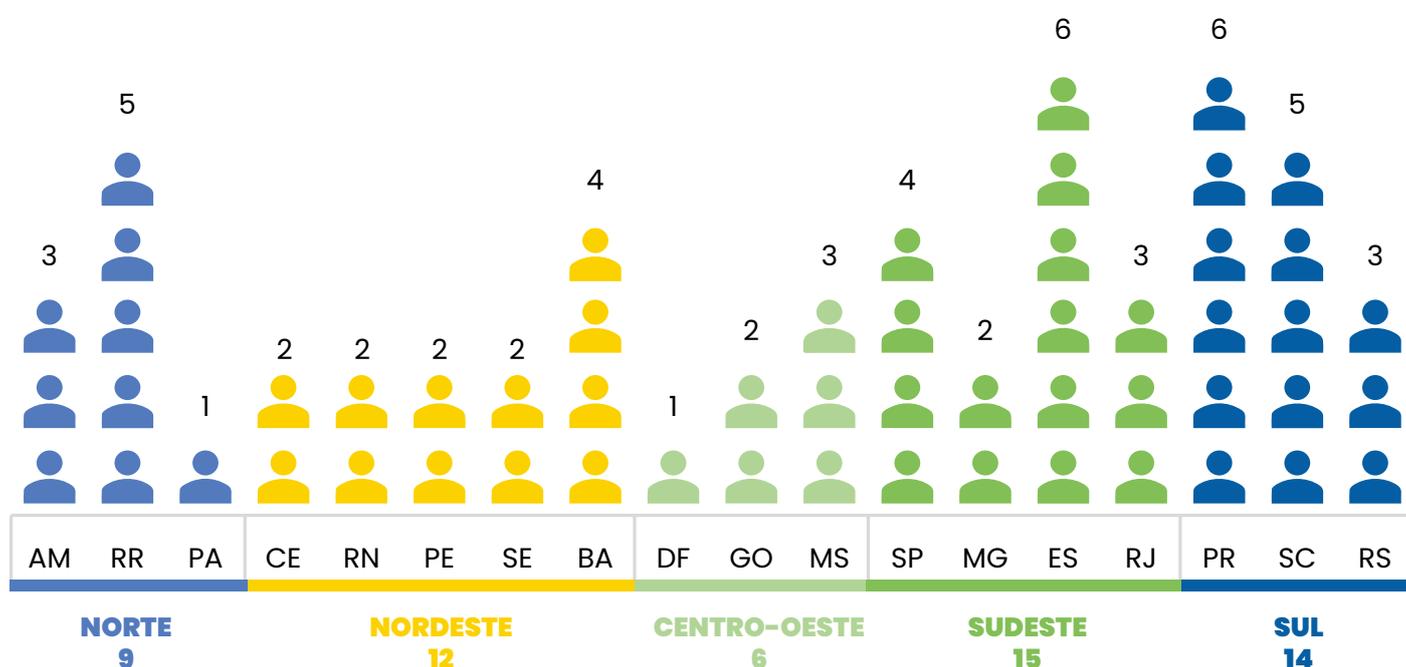
Ainda sobre o número de municípios que desenvolvem a GR, quando verificamos a realidade dos estados, ela é variável. Como apresentado na página anterior, alguns estados como Paraná e Santa Catarina na Região Sul; São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo na Região Sudeste; o Distrito Federal na Região Centro-Oeste, e a Bahia na Região Nordeste, tem uma melhor distribuição em diferentes partes dos estados de entidades que atuam com a GR, quando comparados a outros estados que tem entidades em apenas uma região centralizada.

Diante desse panorama, defendemos a necessidade de ações que possam tornar acessível a prática da GR a um maior número de pessoas. Para que isso aconteça é preciso aumentar o número de entidades filiadas ou vinculadas a federações estaduais em localidades em que ainda não há a prática da modalidade. Será necessário um conjunto de ações como: formação de treinadoras/es, incentivo governamental por parte dos municípios e estados, além de outros.

Um dado necessário a ser apontado é que a realidade que hoje encontramos é relativamente recente, pois muitas federações estaduais passaram a atuar com a GR somente nas duas últimas décadas.

Para a questão da gestão dos aspectos relacionados à organização e desenvolvimento da GR, como redação de regulamentos, organização das competições, atividades de capacitação de árbitros, treinadoras/es e ginastas entre outros, assim como a CBG tem um comitê técnico de GR, 18 federações possuem comitê técnico da modalidade (de 1 a 6 membros), composto por pessoas que têm expertise na área. Os comitês técnicos das federações têm papel importante por colocar em prática ações que têm contribuído com a popularização da GR. A Figura abaixo mostra que são 56 experts de GR distribuídos pelo país que compõem comitês técnicos nas diferentes federações.

Federações de Ginástica que possuem comitês técnicos de GR

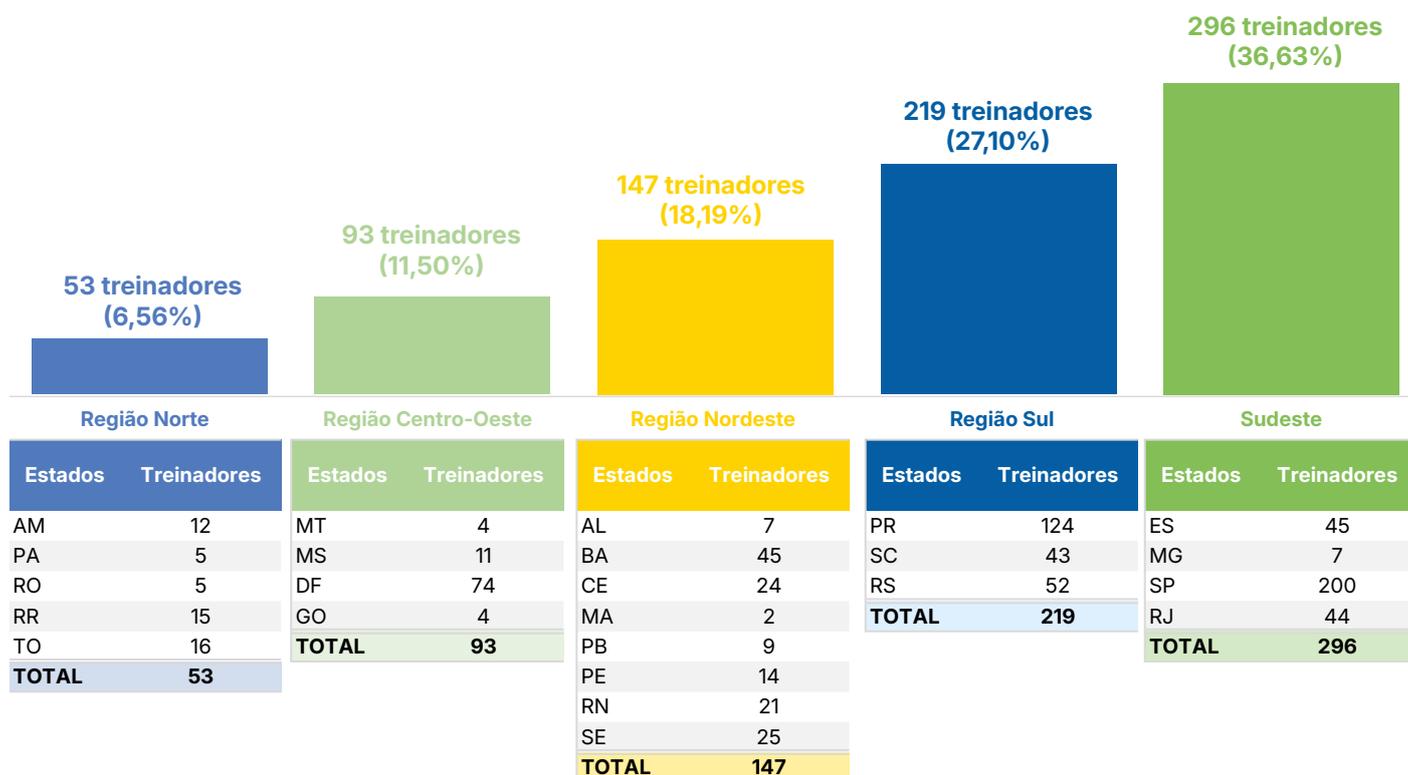


O trabalho dos membros dos comitês de GR nas federações têm contribuído para o desenvolvimento da GR brasileira, tanto na popularização da modalidade quanto na evolução dos resultados internacionais, visto que as ginastas que chegam nas seleções do país trilham um longo percurso esportivo antes de compor uma seleção nacional. Assim, consideramos como uma meta a ser alcançada: que todas as federações tenham um comitê com experts da modalidade para desenvolver ainda mais a GR brasileira.

Para o desenvolvimento da GR em um país de proporções continentais, é importante que tenhamos um número expressivo de treinadoras/es que trabalhem para que as sessões de treinamento aconteçam em todos os espaços possíveis de forma responsável, com conhecimento técnico e pedagógico.

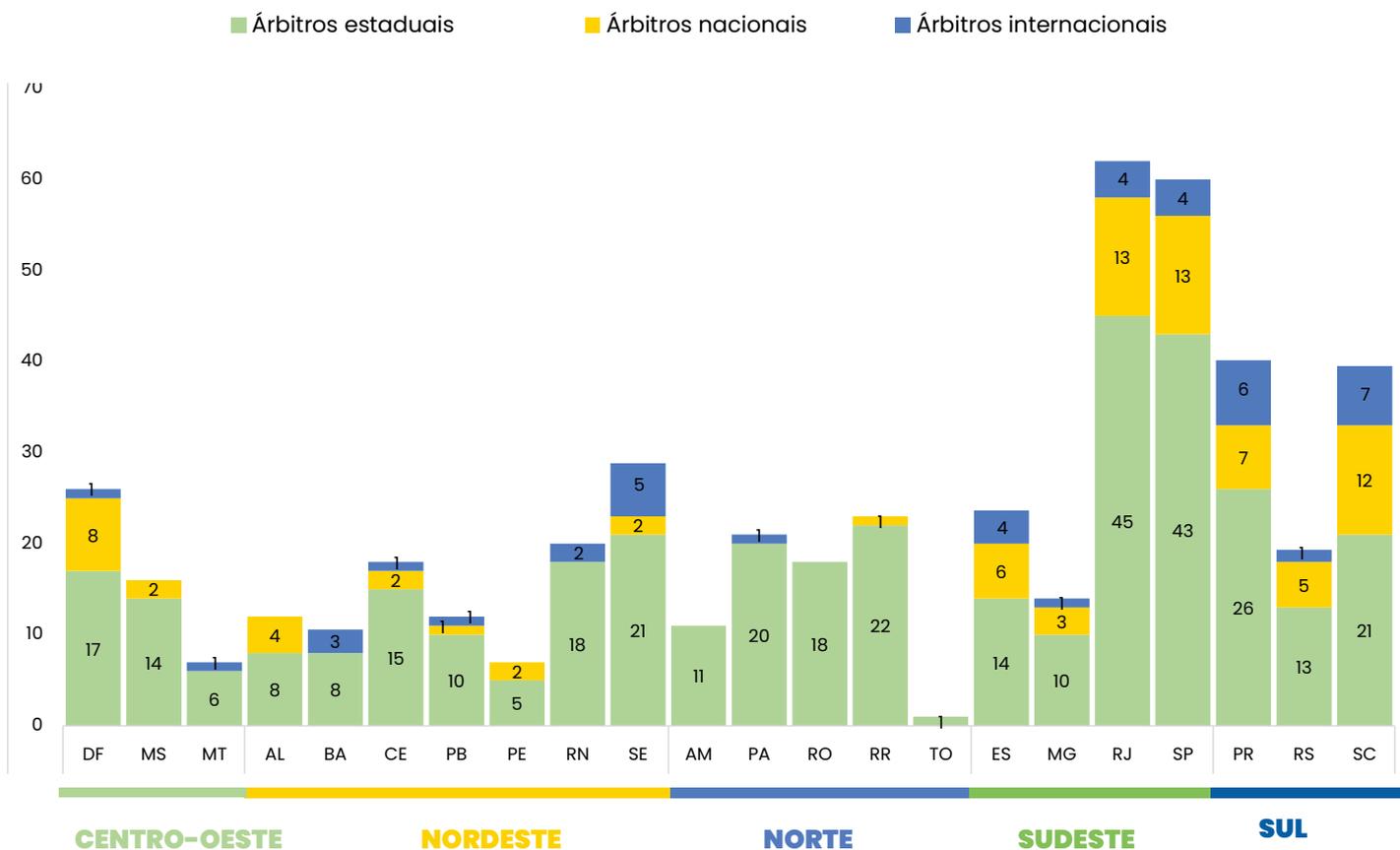


Sobre esse tema, é importante saber que temos treinadoras/es cadastradas/os nas federações de ginástica de todas as Regiões do Brasil, com maior concentração nas Regiões Sudeste (36,63%), Sul (27,10%) e Nordeste (18,19%), pois do total de 808 treinadoras/es, 662 (81,93%) concentram-se nessas três regiões. A Região Centro-Oeste tem 93 (11,51%) e a Região Norte tem 53 (6,56%), como mostra a figura abaixo:



Na GR, para que campeonatos sejam realizados é necessário a presença de um júri completo de árbitros habilitados para esta função; assim, a necessidade de investimento na formação desses agentes não pode ser descartada.

Na próxima figura, observa-se uma maior concentração de árbitros nas Regiões Sudeste (31,65%), seguida Nordeste (23,30%) e Sul (20,78%), visto que do total de 515 árbitros, 390 (75,73%) concentram-se nessas três regiões. A Região Norte tem 75 (14,56%) e a Região Centro-Oeste tem 50 (9,71%).

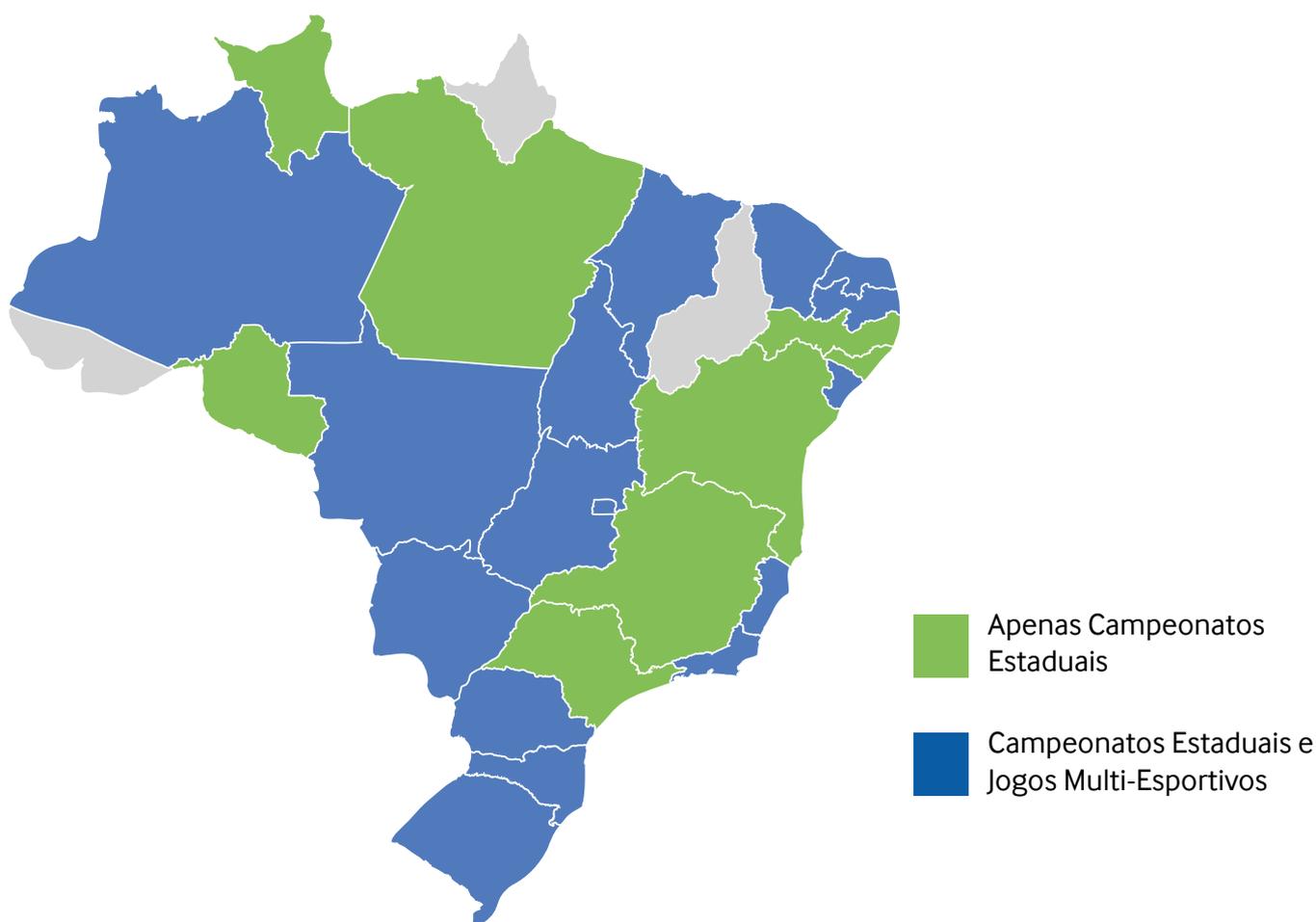


Dos 514 árbitros/ãs cadastrados/as nas federações de ginástica, 365 tem o brevet estadual, 73 tem brevet nacional e 42 tem brevet internacional. A Figura acima mostra como os/as árbitros/as estão distribuídos.

A presença de árbitros nas federações é de grande importância, uma vez que esses podem orientar o trabalho das treinadoras/es, dando um feedback sobre o trabalho executado. É comum que as treinadoras/es e suas/seus auxiliares façam cursos de arbitragem e atuem como árbitros visando buscar melhor compreensão de como suas ginastas serão avaliadas nas competições. Nessa direção, quanto maior for o brevet dos árbitros, melhor poderão auxiliar no desenvolvimento das ginastas do seu estado.



Campeonatos Estaduais e Jogos Multi-Esportivos promovidos pelas Federações de Ginástica do Brasil

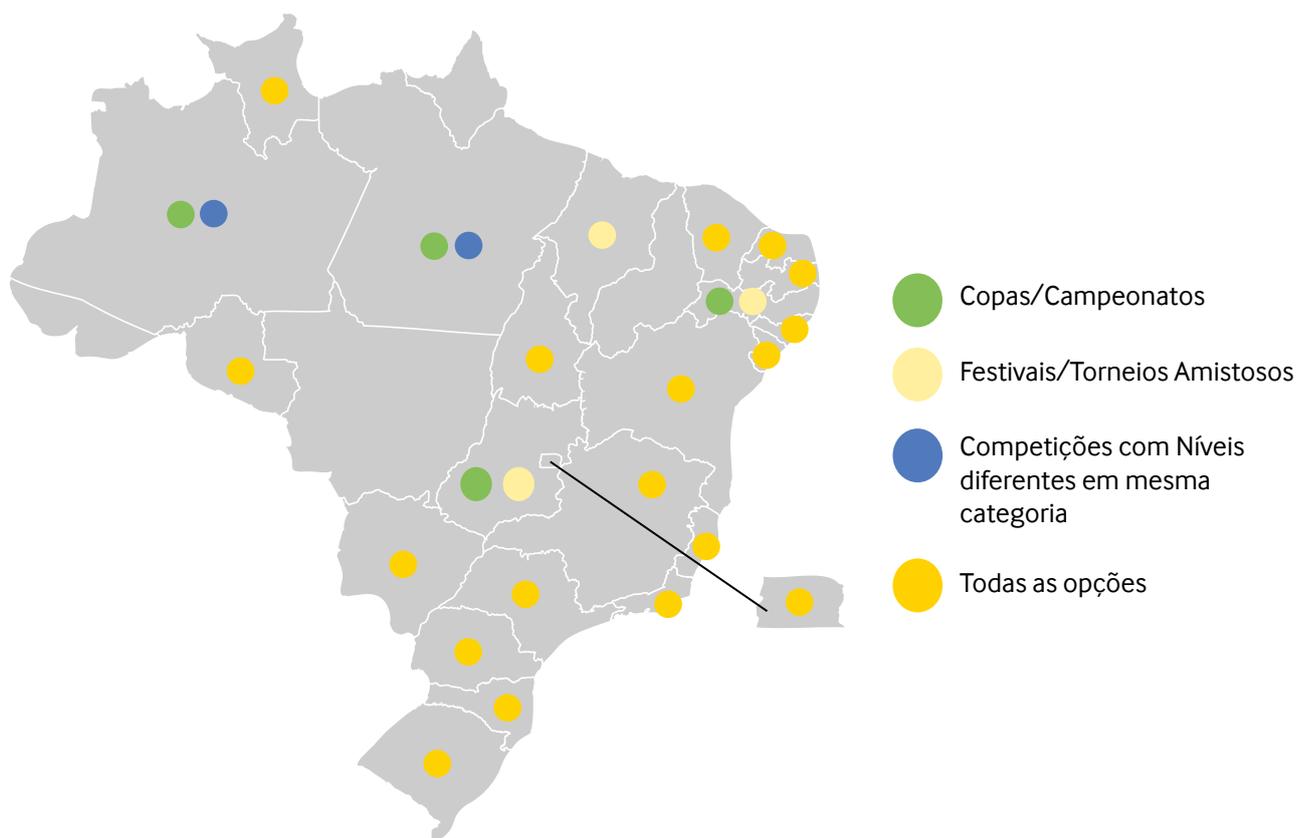


	Norte					Nordeste							Centro-oeste				Sudeste				Sul			
	AM	PA	RR	RO	TO	AL	BA	CE	MA	PB	PE	RN	SE	MT	MS	GO	DF	ES	MG	RJ	SP	PR	SC	RS
Ind. Pré-infantil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ind. Infantil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ind. Juvenil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ind. Adulto	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conj. Pré-infantil	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓
Conj. Infantil	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓
Conj. Juvenil	X	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓
Conj. Adulto	X	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓
Duplas e Trios	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓

Uma das ações tradicionais que mais contribuem com o desenvolvimento de uma modalidade esportiva é a realização de competições, pois quanto mais eventos os atletas participam, mais ganham experiências. É um espaço no qual as/os atletas têm que lidar com o público, com sensações diferentes daquelas que são frequentes durante os treinamentos. Também é um espaço para conhecer suas/seus adversárias/os e entender o quanto precisam e podem avançar tecnicamente.

Além dos eventos competitivos realizados pela CBG, todas as 24 federações estaduais realizam campeonatos estaduais individuais e/ou de conjunto, em diferentes categorias (pré-infantil, infantil, juvenil e adulto), duplas e trios (figura acima). Dentre as federações, 17 promovem Jogos Multiesportivos (Jogos Escolares, Jogos da Primavera, Jogos da Juventude, Jogos Abertos etc.) juntamente com parceiros locais como Secretarias Municipais e Estaduais de Esporte e outras entidades.

Copas, torneios, festivais e outros realizados pelas Federações de Ginástica do Brasil



Ainda com relação a eventos competitivos e esportivos, as federações promovem festivais, torneios amistosos, copas e/ou campeonatos de ginastas estreadores, além de competições com diferentes níveis em uma mesma categoria. Esses eventos são realizados com o objetivo de estimular a participação das ginastas em eventos esportivos e assumem características diferenciadas como: apresentações sem objetivo competitivo (festivais); apresentações com séries obrigatórias com exercícios de fácil execução; competições com menor nível de exigência nos regulamentos, entre outros.

A maior parte das federações, assim como a CBG, demonstra estar realizando ações que possibilitam que um maior número de ginastas tenha acesso a eventos esportivos, e com isso estão contribuindo com a popularização do esporte.

EVENTO	CATEGORIAS	PREMIAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Campeonato Brasileiro Individual Loterias Caixa de Ginástica Rítmica	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	Equipe Individual geral Individual final por aparelhos	Categoria pré-infantil tem premiação individual geral por blocos: ouro, prata e bronze
Campeonato Brasileiro de Conjunto Loterias Caixa de Ginástica Rítmica "Ilona Peuker"	Pré-infantil, Infantil, Infante Juvenil, Juvenil e Adulta	Duplas geral Trios geral Conjunto geral Conjunto final por aparelhos	Categoria pré-infantil apresenta 1 exercício de conjuntos e as demais categorias apresentam 2 exercícios de conjunto diferentes
Copa Brasil Loterias Caixa de Conjunto de Ginástica Rítmica	Juvenil e Adulta	Conjunto final por aparelhos	Apenas 1 exercício de conjunto
Torneio Nacional de Ginástica Rítmica	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	Individual geral e por aparelhos Conjunto geral Trio geral Equipe geral	Participam as 4 primeiras ginastas e os 3 primeiros conjuntos e trios de cada Torneio Regional
Torneio Regional Norte	Pré-infantil, Infantil, Juvenil e Adulta	Individual geral e por aparelhos Conjunto geral Trio geral Equipe geral (soma individual e conjunto ou trio) Troféu regional (entidade com o maior número de ginastas)	A cada ano uma Federação Estadual é parceira da CBG na realização destes eventos
Torneio Regional Nordeste			
Torneio Regional Centro Oeste			
Torneio Regional Sudeste			
Torneio Regional Sul			

A CBG é parceira na organização de competições de ginástica rítmica em eventos multiesportivos:

> Jogos da Juventude do Brasil em parceria com o Comitê Olímpico do Brasil (COB)

> Jogos Escolares Brasileiros (JEB's) em parceria com a Confederação Brasileira de Desporto Escolar (CBDE)

Diante dos dados apresentados no tópico Panorama do Trabalho com a Ginástica Rítmica no Brasil, entendemos que muitas ações que contribuem com o desenvolvimento da modalidade já estão sendo feitas pela CBG e pela maioria das federações estaduais em conjunto com seus parceiros.

Entretanto, existem ações de relativa importância que precisam ser efetivadas por parte das federações que ainda não as desenvolvem. Como exemplo, podemos citar a necessidade de investir na formação de treinadoras/es, sobretudo nos estados que possuem entidades em um único município ou que em grande parte do estado a modalidade ainda não é praticada. Muito já foi feito pela GR brasileira, mas ainda temos um bom caminho a ser percorrido para efetivar o objetivo de sedimentar resultados alcançados dentro e fora do país, bem como para consolidar a GR do Brasil como potência internacional na modalidade.



3.

CAMINHO DO **DESENVOLVIMENTO** DE GINASTAS DE **GINÁSTICA RÍTMICA** EM **LONGO PRAZO**

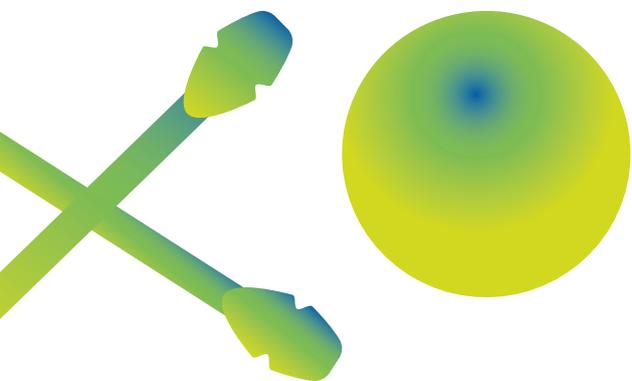
A preocupação com o desenvolvimento de ginastas em longo prazo tem o compromisso com a formação da ginasta e suas possibilidades de atuação ao longo da vida como atleta e, também, após o processo de destreinamento. Deve haver uma atenção especial com o desenvolvimento integral e multifuncional da ginasta, que cresce envolvida com o esporte.

Um processo adequado de iniciação esportiva, um trabalho profícuo e científico durante a permanência da ginasta no alto rendimento e uma preparação devida para sua transição no término da carreira, são metas fundamentais para fortalecer os pressupostos esportivos presentes no planejamento estratégico da CBG, que tem como referência o **Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil (COB)**.

O Desenvolvimento Esportivo é um processo longitudinal multifatorial de melhoria do ambiente esportivo, caracterizado pelo aumento na quantidade de praticantes em todos os níveis e na qualidade da prática oferecida, incluindo a formação continuada dos agentes desse processo, o que resulta na melhora do desempenho esportivo de atletas (COB, 2022).

Grandes ginastas não despontam do dia para noite. Há que se ter um planejamento que priorize um trabalho adequado para cada fase da vida, do período de conhecimento e escolha do esporte, até seu reconhecimento como atleta de alto rendimento e sua transição para outros espaços esportivos. E isso se dá de forma múltipla e relacionada a vários aspectos, com interferência de fatores primários e secundários.

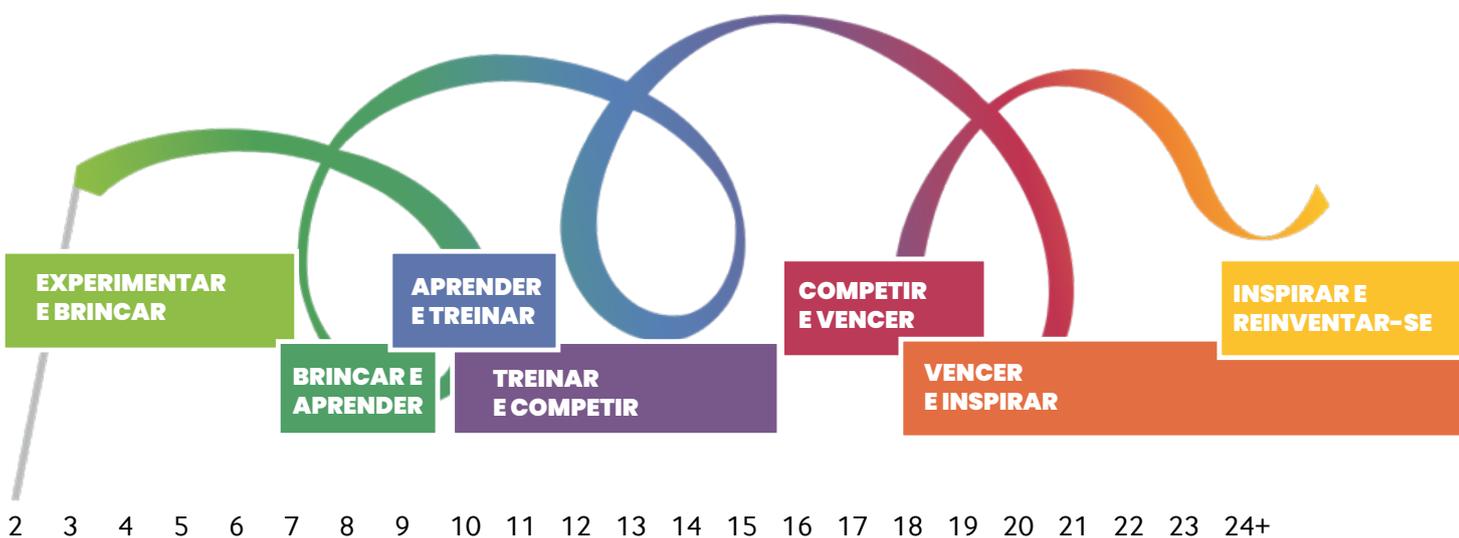
Os fatores primários são próprios de cada ginasta e do treino esportivo, que influenciam o desenvolvimento da performance e são: características genéticas (individualidade biológica); psicológicas (relativas aos aspectos subjetivos, como confiança, saúde mental, estabelecimentos de metas, entre outros) e do treinamento (técnico, tático e físico).



Já os fatores secundários são externos, e afetam, constantemente, os fatores primários, como o apoio social (a popularização da modalidade), o respaldo da família, a existência de patrocinadores, entre outros.



Todas as etapas do desenvolvimento da ginasta a longo prazo estão sujeitas às influências de fatores primários e secundários, mas um trabalho adequado, visando conteúdos indicados por faixas etárias e níveis de performance, é um cuidado necessário para que a GR se desenvolva de forma satisfatória em todo o território brasileiro. Essas faixas etárias servem de referência, mas as etapas são fundamentais para o desenvolvimento da ginasta.



É fundamental que se atente para o desenvolvimento da ginasta considerando as etapas e as faixas etárias como referencial, pois cada criança ou jovem é único e carrega consigo sua bagagem biológica, inserida num tempo e num espaço. A ginasta se desenvolve integralmente, num sistema contínuo com o ambiente em que o processo de maturação, as experiências e a cultura se incorporam, estando sujeitos a mudanças, com intervenções internas e externas, numa constante construção como atleta.

Importante pensar a carreira da ginasta a longo prazo, como “carreira de vida”, com experiências positivas e negativas, que impactam sua performance e nas suas ações para além do tablado. É imprescindível um olhar holístico, pois a evolução da carreira da ginasta está em constante interação com outras esferas de sua vida, relacionadas aos domínios psicológico, psicossocial e acadêmico/vocacional e à vida pessoal.



LEMBRETE

O documento foi construído a partir de bases científicas e, por isso, deve servir como referencial. Entretanto, a realidade de cada instituição que desenvolve a GR é um fator relevante para o/a treinador/a na organização, tanto das aulas de iniciação esportiva, como dos treinamentos avançados. Há necessidade de se respeitar as etapas do desenvolvimento da ginasta ao longo prazo, presentes neste documento, além das características individuais de cada ginasta. Esse é um aspecto preponderante para avaliar, adequadamente, o desempenho esportivo das ginastas, evitando erros na seleção, bem como na fase de transição entre as etapas. As recomendações gerais nas diversas etapas do desenvolvimento devem auxiliar no trabalho com a modalidade, mas vale a criatividade de cada treinador/a na elaboração das atividades para promover um aprendizado de e com qualidade. Não deve se esquecer, de ter um olhar atento para as ginastas nos espaços de aprendizagem, para que o esporte seja uma possibilidade de competição no alto rendimento para quem conseguir um bom desempenho técnico, mas, também, espaço de lazer, de promoção de saúde e qualidade de vida, para os/as que não atingirem o nível técnico de desempenho suficiente para alcançar o caminho da medalha.

Assim, apresentamos diretrizes para o desenvolvimento da GR em longo prazo, na seguinte estrutura: características das ginastas nas diferentes faixas etárias; característica da etapa; objetivos da etapa; conteúdos (geral e específicos); estratégias de ensino; e expectativas de aprendizagem/indicadores de desempenho.

Ao final de todas as etapas serão apresentados quadros gerais contendo: volume/intensidade de prática; tipo/volume de eventos e competições; e sugestões de boas práticas.

Os conteúdos de orientação específica são apresentados em quatro itens:

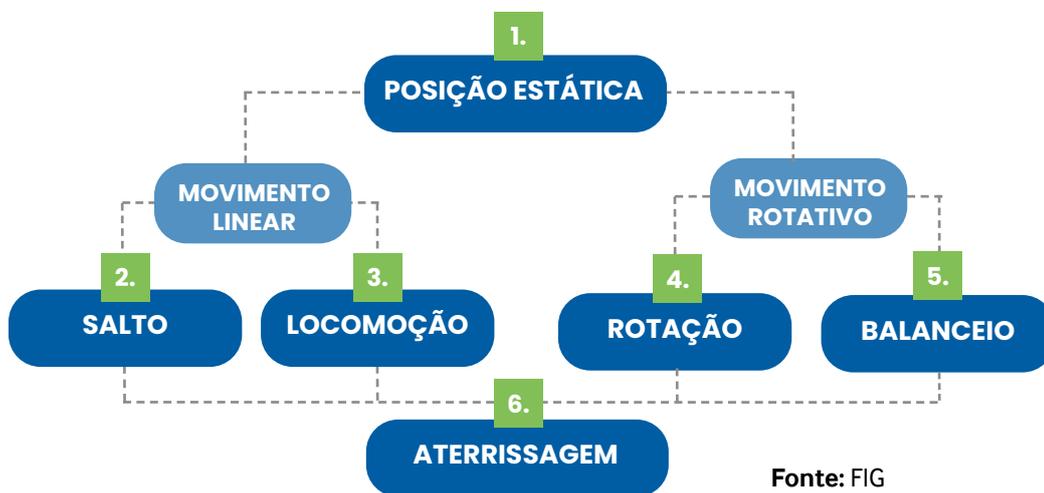
a) Elementos corporais;

b) Acompanhamento musical e expressão corporal;

c) Manejo de aparelhos; e

d) Trabalho coletivo.

Para indicação dos elementos corporais utilizamos como referência os Padrões de Movimento da Ginástica (PMG) propostos pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) para todas as modalidades ginásticas.



Fonte: FIG

1. Posições Estáticas que são subdivididas em Apoio (posições estáveis em que o centro de massa está próximo da base de sustentação) e **Equilíbrio** (quando há um deslocamento do centro de massa e qualquer pequeno movimento pode causar a perda da estabilidade da base de sustentação, podendo ocasionar a saída da posição estática).

2. Saltos que são movimentos explosivos saindo da base constituídos por três fases: impulso, fase de voo e aterrissagem (lançamento, voo do aparelho e recuperação).

3. Locomoção/Deslocamentos que são movimentos repetitivos com transferência de peso e/ou com perda de contato com o solo como caminhar, correr, saltitar, escalar e outros.

4. Rotações que são movimentos gerados por forças aplicadas fora do centro de massa, que podem ser realizadas em 3 eixos: longitudinal (vertical), anteroposterior e transversal (horizontais).

5. Balanceios que são rotações de segmentos corporais (e aparelhos manuais) em torno de eixos. Balanceios têm duas fases: uma descendente e uma ascendente.

6. Aterrissagens que são movimentos de desaceleração que ocorrem após deslocamentos, saltos, rotações, etc. Quanto mais lenta for a desaceleração, mais segura será a aterrissagem.

EXPERIMENTAR E BRINCAR

CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA

Nessa etapa a criança realiza as atividades por diversão, alegria e prazer. É um período em que prevalece a inocência, fase em que a criança tende a fazer tudo o que é solicitado, uma vez que seu processo cognitivo e de raciocínio está em construção, o que ocorre a partir das interações sociais que vivenciam.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

A partir das características da criança, as atividades devem ser planejadas com cuidado para que não se tornem inadequadas e exaustivas e interfiram negativamente no processo de desenvolvimento cognitivo das crianças nessa fase. É fundamental que a criança experimente atividades motoras multivariadas de forma lúdica propiciando o conhecimento de regras de convívio social e com isso um desenvolvimento motor e psicológico adequado para essa fase.

Experimentar e Brincar tem o foco nas atividades lúdicas, nas quais os brinquedos (entre eles aparelhos alternativos, construídos pela própria criança) e as brincadeiras com movimentos rítmicos e expressivos, são recursos pedagógicos para a aprendizagem da GR. É pelas brincadeiras que as crianças se percebem, enquanto possibilidades corporais, tomando consciência de suas capacidades motoras e psicossociais. Nessa etapa, as brincadeiras são vivências fundamentais para o desenvolvimento das habilidades motoras rudimentares e refinadas.

A criança deve vivenciar a modalidade, seja em espaço escolar ou em outros, como protagonista da sua história, com criatividade, exploração, prazer e alegria de saber, por conta própria, o que ela é capaz de fazer. Nessa fase a meta é o conhecimento geral de todas as formas básicas de movimento e suas variações no tempo e no espaço. O alicerce do trabalho pedagógico é a ludicidade, a descoberta de movimentos, a improvisação, a auto-organização motora, a aprendizagem de forma ampla e diversificada, entre outros processos que devem ser incentivados e mediados pelas/os treinadoras/es, mas jamais impostos. Nesta etapa é indicada a participação em festivais anuais com apresentações temáticas, além de apresentações mensais para as/os treinadoras/es.

Nessa fase as experiências estão relacionadas aos componentes motor-perceptivos, tais como: percepção corporal, espacial, direcional e temporal. É importante se conhecer para conhecer o esporte e quem nele se encontra. Assim sendo, indica-se que seja considerada a proporção de 70% para os conteúdos de orientação geral e 30% para os conteúdos de orientação específica.

Além disso, o ambiente é muito importante, por isso as aulas devem ser dinâmicas, pois o tempo de concentração nesta idade é curto, com muitas atividades em pequenos e grandes grupos, com foco na ampliação do vocabulário motor. É a fase do início do processo de **letramento corporal**.

Corresponde ao processo de desenvolvimento de motivação, confiança, competência física, ou seja, um conjunto de conhecimentos que promovam o envolvimento das pessoas com o exercício físico por toda a vida. Na GR entende-se como letramento corporal que, se os praticantes adquirirem um bom nível de forma física por meio da experimentação de uma variabilidade de movimentos gerais e de movimentos específicos da modalidade, isto poderá favorecer a criança para que se sinta motivada e segura para aprender com mais facilidade os fundamentos da GR e com isso é possível que continue praticando no futuro. Ademais, conhecer essa variabilidade de prática irá favorecer um bom rendimento esportivo ou ainda que a pessoa permanecerá ativa durante toda vida.

OBJETIVOS DA ETAPA

- Desenvolver a formação esportiva geral das ginastas por meio de atividades lúdicas.
- Promover a experimentação de movimentos gímnicos com e sem aparelhos de forma lúdica individualmente, em duplas, em pequenos e grandes grupos.
- Conduzir jogos e brincadeiras que desenvolvam a consciência corporal, a percepção espaço-temporal e a expressividade.
- Propiciar vivências de atividades rítmicas por meio de brincadeiras cantadas, percussão corporal e atividades musicais diversificadas.
- Desenvolver habilidades sociais, formando amizades, participando de atividades de grupos, entendendo conceitos de justiça e empatia, e resolvendo conflitos de maneira eficaz.



LEMBRETE

Para inserir a criança no universo da ginástica é importante respeitar as características de sua fase de desenvolvimento. As atividades devem ser planejadas com cuidado para que não interfiram negativamente no processo de desenvolvimento, para que não se tornem inadequadas e/ou exaustivas, a exemplo de quando as crianças ficam esperando em longas filas, tornando a atividade desmotivante e fazendo com que a aprendizagem seja prejudicada.

Deve-se evitar o trabalho excessivamente técnico e com ausência de diversão. É fundamental que a criança experimente os conteúdos propostos de forma lúdica, por meio de jogos e brincadeiras da cultura popular propiciando o desenvolvimento adequado dos domínios psicológico, psicossocial e acadêmico vocacional adequado para essa fase.

CONTEÚDO DE ORIENTAÇÃO GERAL

- Conhecimento multivariado de todas as ginásticas.
- Elementos corporais (andar, correr, saltar, rastejar e outros) a mãos livres; com aparelhos manuais e em aparelhos de grande porte (tradicionais e não-tradicionais).
- Diferentes formas de colocar o corpo no solo, em grandes aparelhos, desenvolvendo os movimentos acrobáticos (rolamento, reversão lateral, vela, parada de cabeça e outros).
- Trabalho que envolva a forma física e a motricidade (flexibilidade, coordenação, equilíbrio, entre outras).
- Jogos e brincadeiras com ênfase em atividades formativas e integrativas que desenvolvam amizades, com enfoque na resolução de problemas e na realização de tarefas coletivas.
- Construção e apresentação de coreografias temáticas em aulas.

CONTEÚDO DE ORIENTAÇÃO ESPECÍFICA

Para que as crianças experimentem características básicas da modalidade, sugere-se que sejam introduzidos, elementos da GR, de forma lúdica, Trabalhar com a tríade elementos corporais, acompanhamento musical e manejo de aparelhos conforme citados a seguir:

1. **Elementos Corporais**a. **Posições Estáticas**

Apoios:

- Posições estáveis sobre diferentes partes do corpo;
- Grand Écart – frontal e lateral;
- Posição em pé (sobre os dois pés planos) - poses;
- Posições de seis, quatro e dois apoios (ponte, apoio de frente, caranguejo, etc.);
- Atividades com posições de pés e braços do ballet.

Equilíbrio:

- Equilibrar-se com diferentes formas de apoio do corpo e em superfícies reduzidas;
- Posição em pé (sobre os dois pés em meia ponta);
- Posições sobre um pé (elevé e relevé);
- Vela (ombros);
- Posições sobre um joelho;
- Sentada em V (apoio sobre os glúteos segurando nos pés);
- Parada de cabeça e de mãos.

b. Locomoções

- Locomoção em diferentes posições de apoio (quadrupedia);
- Andar no pé inteiro, calcanhar, lateral do pé e meia ponta;
- Saltitos básicos: Primeiro saltito, Galope, Tesourinha, etc;
- Sequências de passos de dança.

Obs.: considerar variações de movimento como níveis, trajetórias, direções, sentido do movimento e lateralidade.

c. Saltos

- Saltar em distâncias variadas (com e sem obstáculos);
 - Saltar em alturas diversas (do solo para o obstáculo e do obstáculo para o solo);
 - Saltar com um pé e com dois pés (de formas variadas, de um pé para dois pés, de um pé para o mesmo pé, de um pé para o outro pé, etc.).
-

d. Rotações

- Rolar em diferentes eixos (longitudinal e transverso): rolar lateralmente, rolar para frente, rolar para trás;
 - Giros sobre os dois pés (preparatório para chainé);
 - Reversão lateral (estrelinha).
-

e. Balanceio

- Balanceio de braços;
 - Balanceio de tronco;
 - Movimentos ondulatórios do corpo (preparatórios para ondas).
-

f. Aterrissagens

- Sobre os pés: (para frente, para trás, para os lados);
- Sobre as mãos: (para frente, para trás, para os lados);
- Com rolamentos de ombro: (para frente, para trás, para os lados).

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Percussão corporal sem e com instrumentos musicais construídos pelas crianças;
- Brincadeiras cantadas;
- Identificação do pulso de músicas variadas;
- Jogos de expressão corporal e facial;
- Representação de histórias e personagens.

3. Manejo de aparelhos

- Ambientação com todos os aparelhos da GR.

EXEMPLO DE CRONOGRAMA DE AULAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Exemplo 1

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00		Atividade lúdica		Atividade lúdica	
14:10		Elementos corporais (posições estáticas e balanceios)		Elementos corporais (locomoções, saltos e aterrissagens)	
14:20					
14:30					
14:40		Brincar com materiais alternativos ou aparelhos		Brincar de se expressar corporalmente	
14:50					
15:00		Alongamento Final		Alongamento Final	
Duração		1h		1h	

Exemplo 2

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00		Brincar de se expressar corporalmente		Brincar de experimentar os pré-acrobáticos	
14:10					
14:20		Elementos corporais (Rotações)		Brincar com materiais alternativos ou aparelhos	
14:30					
14:40					
14:55		Alongamento Final		Alongamento Final	
Duração		1h		1h	

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Para o ensino dos conteúdos de orientação geral e específica indica-se a participação ativa das crianças na construção das atividades.

Exemplo 1: a/o treinadora/r solicita que as crianças façam uma consulta com seus familiares sobre brincadeiras tradicionais; na aula as crianças apresentam as brincadeiras como seus pais, amigos e/ou parentes as ensinaram; e, na sequência, a/o treinadora/r sugere que nas brincadeiras sejam incluídos movimentos gímnicos.

Exemplo 2: indica-se como alternativa a construção e exploração de aparelhos pelas crianças, com elaboração conjunta de movimentos fundamentais da GR.

LEMBRETE

Para saber mais, consultar:

GAIO, R. **Ginástica rítmica popular**: uma proposta educacional. 2ª edição, Jundiaí: Fontoura, 2007.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. de (Orgs.). **Ginástica, dança e atividades circenses** Maringá: EDUEM, 2014.

DICAS PEDAGÓGICAS

VARIAÇÕES DOS MOVIMENTOS!

Direção: para frente-para trás-lateralmente

Trajatória: reta-curva

Nível: alto-médio-baixo

Sentido: horário-anti-horário

Formação: aberta-fechada



EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM

Nessa etapa o foco é o desenvolvimento da criança, não há necessidade de desempenho específico na modalidade, o que não impede que as crianças se aproximem das características básicas da GR.

O trabalho deve ser direcionado para as atividades gímnicas gerais e espera-se que as crianças apresentem desenvoltura no espaço de criação de combinações de movimentos variados, com e sem aparelhos, em duplas, trios, pequenos e grandes grupos. A intenção é que a criança demonstre consciência rítmica e capacidade de memorização da sequência de pequenas combinações de elementos ginásticos.

A expectativa é que nas experimentações das atividades multivariadas as crianças demonstrem alegria, diversão e prazer, além de autonomia na execução das atividades propostas.

A **transição de etapa** acontecerá de acordo com a individualidade e o tempo de experimentação dos movimentos gerais das ginásticas e dos elementos básicos da GR. As/os professoras/es devem estar atentas/os não somente em relação à faixa etária, mas com o nível de experimentação dos movimentos pelas crianças, para promover a transição para a próxima fase.

MARIA ALEXANDRE

Ginasta da Seleção Brasileira

Individual de GR: Ela foi campeã dos Jogos Pan Americanos Juvenil de Cali 2021, medalhista de bronze nos Jogos Pan-Americanos e no Campeonato Pan-Americano de 2023. Participou do programa Vivência Olímpica do COB, em Paris 2024.

Oi, me chamo Maria Eduarda Alexandre, sou atleta de ginástica rítmica, da seleção brasileira e eu comecei na ginástica aos 8 anos. Fui ao meu primeiro Campeonato Brasileiro individual apenas aos 10 anos e não conquistei nenhuma medalha até o Campeonato Brasileiro de 2021 na categoria juvenil.

Comecei cedo a praticar ginástica rítmica, mas

só conquistei minha primeira medalha, em um Campeonato Brasileiro, aos 14 anos!

Nesse período fui convocada para a seleção brasileira e desde então já fui para Copa do Mundo, Jogos Pan-americanos, Campeonatos Pan-Americanos e Sul-Americanos e, sempre penso em não desistir dos meus sonhos. Coloco todos os meus objetivos e metas em papel para que fique mais forte a minha vontade de realizá-los. Minha dica é: siga sempre em frente e não olhe para os lados.

ETAPA

02

BRINCAR E APRENDER

CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA

Nessa etapa a criança ainda se encontra no período da inocência, mas já apresenta um senso rudimentar de competência, desse modo o ambiente de aprendizagem deve ser positivo, prazeroso e divertido, promovendo o gosto pela prática da modalidade esportiva.

SAIBA MAIS!

Compreende-se como um ambiente positivo, prazeroso e divertido aquele em que as/os treinadoras/es recebem com afetividade as ginastas, respeitando as características de cada etapa do desenvolvimento. Que haja sempre uma roda de conversa no início e no final das atividades. Que aulas sejam conduzidas respeitando as interferências internas e externas e que o diálogo seja valorizado durante todo o processo de aprendizagem.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

Na segunda etapa do desenvolvimento esportivo de longo prazo da ginasta, a GR ainda não está inserida no sistema esportivo oficial, mas espera-se que aconteça a iniciação esportiva de forma divertida e prazerosa, fazendo com que a criança passe a ter seu contato formal com a GR em programas estruturados e já específicos da modalidade, pois nessa fase as crianças já possuem a capacidade para compreender as regras do esporte.

A etapa Brincar e Aprender é uma fase de formação esportiva na GR que transita entre a geral e a específica, na qual a trilogia movimento, música e aparelho deve estar presente, mas de acordo com as características do desenvolvimento das crianças. É importante entender que a aprendizagem dos elementos característicos da modalidade está relacionada à idade, porém não depende dela, porque cada ginasta se desenvolve de forma própria, mesmo estando no mesmo ambiente.

Esta fase é muito importante, pois habilidades motoras fundamentais devem ser desenvolvidas como pré-requisitos para o desenvolvimento de habilidades desportivas especializadas. É importante o trabalho em grupo, o contato com pequenos aparelhos, movimentos rítmicos e expressivos, elementos corporais básicos, além do incentivo e estímulos motivacionais para uma prática esportiva constante.

As atividades propostas devem oportunizar a aquisição de competência esportiva, e do autoconceito e da autoestima. Quanto mais positivo for o ambiente maior possibilidade de que algumas crianças cheguem ao alto rendimento em etapas posteriores do desenvolvimento esportivo e que outras continuem na modalidade por lazer e saúde. Atividades inadequadas podem gerar consequências negativas, provocando o abandono da prática esportiva da modalidade.



É essencial trabalhar com as habilidades específicas da ginástica, dando continuidade ao tema da ginástica para todos e ao trabalho marcado pela ludicidade e inclusão, iniciado na etapa anterior, independente do perfil ou aptidão das crianças.

É fundamental lembrar que as faixas etárias determinam o período em que as crianças têm potencial para realizar os movimentos, porém isso depende de fatores, como a tarefa, o indivíduo e o ambiente. Além disso, a ideia do letramento corporal, apresentada na etapa anterior, continua sendo importante nessa fase e pode ser aprimorada, uma vez que nesse período de seu desenvolvimento a criança já tem mais capacidade de concentração e memória, permitindo que as ginastas realizem tarefas mais complexas. Dessa forma, indica-se que seja considerada nas idades iniciais desta etapa a proporção de 60% para os conteúdos de orientação geral e 40% para os conteúdos de orientação específica. E, nas idades finais dessa etapa, indica-se a proporção de 40% para os conteúdos de orientação geral e 60% para os conteúdos de orientação específica.

Nesta etapa é indicada a participação em festivais e eventos competitivos que não sejam no modelo tradicional da modalidade, ou seja, eventos alternativos, além de apresentações semestrais de séries com tempo menor do que o de competição. Compreende-se como eventos alternativos aqueles em que não há a presença de banca de arbitragem, com o intuito de avaliação como promoção de ranqueamento, mas apenas avaliativo com premiação para todas as ginastas. Também, sugere-se eventos temáticos, nos quais as ginastas podem apresentar suas coreografias individuais, em duplas ou em pequenos e grandes grupos, a caráter, representando personagens.

Um ambiente positivo e encorajador é fundamental para o desenvolvimento saudável nesta fase.

OBJETIVOS DA ETAPA

- Desenvolver habilidades motoras específicas da modalidade, por meio de atividades lúdicas, envolvendo a tríade música, movimentos corporais e manejo de aparelhos.
- Propiciar aprendizagem de formas básicas de movimentos corporais construídos e suas variações (andar, correr, saltitar, girar e outros), por meio do brincar e de processos pedagógicos variados.
- Aprimorar a consciência corporal, a percepção espaço-temporal e a expressividade com a utilização de aparelhos, por meio de jogos e brincadeiras.
- Propor vivências da relação música e movimento, com e sem a utilização de aparelhos por meio de atividades musicais diversificadas.
- Promover a aprendizagem dos elementos básicos de dificuldade corporal (DB) de saltos, equilíbrios e rotações; os elementos pré-acrobáticos e manipulação de aparelhos (corda, arco e bola).
- Desenvolver habilidades sociais mais complexas nas relações de amizade, com vistas à aprendizagem da resolução de conflitos, à construção e vivência de regras de grupo, e a relacionamentos mais empáticos.



CONTEÚDO DE ORIENTAÇÃO GERAL

- Tríade música, movimento e manejo de aparelhos;
- Movimentos corporais construídos e suas variações (andar, correr, saltitar, girar e outros), a mãos livres e com aparelhos manuais;
- Atividades de forma física e motricidade (resistência, força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, entre outras);
- Conhecimento espacial, em especial a percepção do espaço coletivo como círculo, linha reta, coluna e outras formas geométricas;
- Atividades recreativas que desenvolvam amizades e regras de convivência em grupo.

LEMBRETE

O contato formal com a modalidade deve acontecer de maneira divertida e prazerosa com a utilização de jogos e brincadeiras que insiram as crianças no universo específico de conhecimento da GR. Assim, a compreensão das regras do esporte será atrativa e o processo de transição para programas estruturados e já específicos da modalidade não será exaustivo, promovendo a permanência da criança na GR. Nessa fase não é adequado um trabalho estritamente técnico e deve-se respeitar as porcentagens de conteúdos gerais e específicos já apresentadas, **não se deve copiar modelos de treinamentos de categorias maiores.**

CONTEÚDO DE ORIENTAÇÃO ESPECÍFICA

1. Elementos Corporais

a. Posições Estáticas

Apoios:

- Couchée (com ajuda);
- Grand Écart (frontal e afastamento lateral, grand a la seconde);
- Posição em pé (sobre os dois pés planos);
- Posições estáveis sobre diferentes partes do corpo;
- Posições segmentares (deitadas, sentadas, ajoelhadas e em pé);
- Ponte (deitadas, sentadas e em pé).

Equilíbrio:

- Equilibrar-se com diferentes formas de apoio do corpo em superfícies reduzidas;
- Posição em pé (sobre os dois pés em meia ponta);
- Posições sobre um pé (pé inteiro e meia ponta - Elevé e relevé);
- Vela (ombros e peito);
- Posições sobre um joelho;
- Sentada em V (apoio sobre os glúteos segurando nos pés);
- Parada de mãos e de cabeça;
- Equilíbrio passê (fechado e aberto);
- Equilíbrio avião (preparatório para o arabesque);
- Equilíbrio prancha;
- Equilíbrio lateral com ajuda (parede, barra, até mesmo feito deitadas no solo);
- 6°, 1° e 2° posição dos pés;
- Jogos de equilíbrio (desafios com o grupo, quem consegue ficar mais tempo em determinada posição de equilíbrio).

b. Locomoções

- Em posições de apoio (quadrupedia);
- Caminhadas e corridas (considerar variações dos movimentos);
- Saltitos básicos: Primeiro saltito, Galope, Tesourinha;
- Sequências de passos de dança;
- Chassé lateral e frontal.

c. Saltos

- Saltar em distâncias variadas (com e sem obstáculos);
- Saltar em alturas diversas (do chão para o obstáculo e do obstáculo para o chão);
- Saltar com um pé e com dois pés (de formas variadas);
- Partindo de uma perna: espacato, corsa, cossaco, tesoura;
- Partindo de duas pernas: grupado, vertical com giro, cambré, salto em círculo (boucle).

d. Rotações

- Rolar em diferentes eixos (longitudinal e transverso): rolar lateralmente, rolar para frente, rolar para trás;
- Rotação em torno do próprio eixo com os braços abertos;
- Giros sobre os dois pés (preparatório para chainé);
- Chainé;
- Reversão lateral (estrela);
- Reversões para frente e para trás;
- Rotação lateral com o tronco arqueado para trás (saindo da posição de joelhos, girar o corpo lateralmente, passando pela ponte sem os pés no solo e finalizar de joelhos);
- Mataborrão (frente e trás);
- Combinações de pré-acrobáticos;
- Pivot passe (com preparação em quarta posição do ballet);
- Espacato rolo no solo (duas direções).

e. Balanceios

- Balanceio de braços;
- Balanceio de tronco;
- Movimentos ondulatórios do corpo (preparatórios para ondas);
- Ondas (com e sem aparelhos);
- Balanço do quadril com material alternativo (ex.: Usar lenços e reproduzir o movimento).

f. Aterrissagens

- Sobre os pés: (para frente, para trás, para os lados);
- Sobre as mãos: (para frente, para trás, para os lados);
- Com rolamentos de ombro: (para frente, para trás, para os lados);
- Em endehor e endedan (respeitando a individualidade de cada criança);
- Usar a flexão dos joelhos ao aterrissar de um salto, para absorver o impacto para proteger as articulações.

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Atividades rítmicas com temas;
- Identificação do pulso e melodia de músicas variadas;
- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Balé com acompanhamento musical.

3. Manejo de aparelhos

- Atividades com todos os aparelhos da GR;
- Circuitos e jogos utilizando os cinco aparelhos da GR;
- Processos pedagógicos dos elementos técnicos fundamentais de corda, arco e bola;
- Rotinas coreográficas (trabalho em grupo).

4. Trabalho coletivo

- Organização espacial;
- Formações.

EXEMPLO DE CRONOGRAMA DE AULAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00		Atividade lúdica		Jogos Infantis	
14:15		PFE Ballet Clássico		PFE Chão	
14:25					
14:35		Intervalo		Intervalo	
14:40		Brincar com elementos gímnico gímnico		Brincar: materiais alternativos ou aparelhos	
14:50					
15:00		Alongamento Final		Alongamento Final	
Duração		1h		1h	

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

A expectativa é que uma parte do trabalho esteja voltado para garantir o aprendizado de atividades gímnicas em geral, e outra parte promova o desenvolvimento de habilidades específicas da GR.

Para o ensino dos conteúdos de orientação geral e específica indica-se a participação dialógica entre ginastas e treinadoras/es na construção das atividades. Nesta etapa, indica-se o protagonismo das ginastas na execução das atividades com orientação ativa da/o treinadora/r.

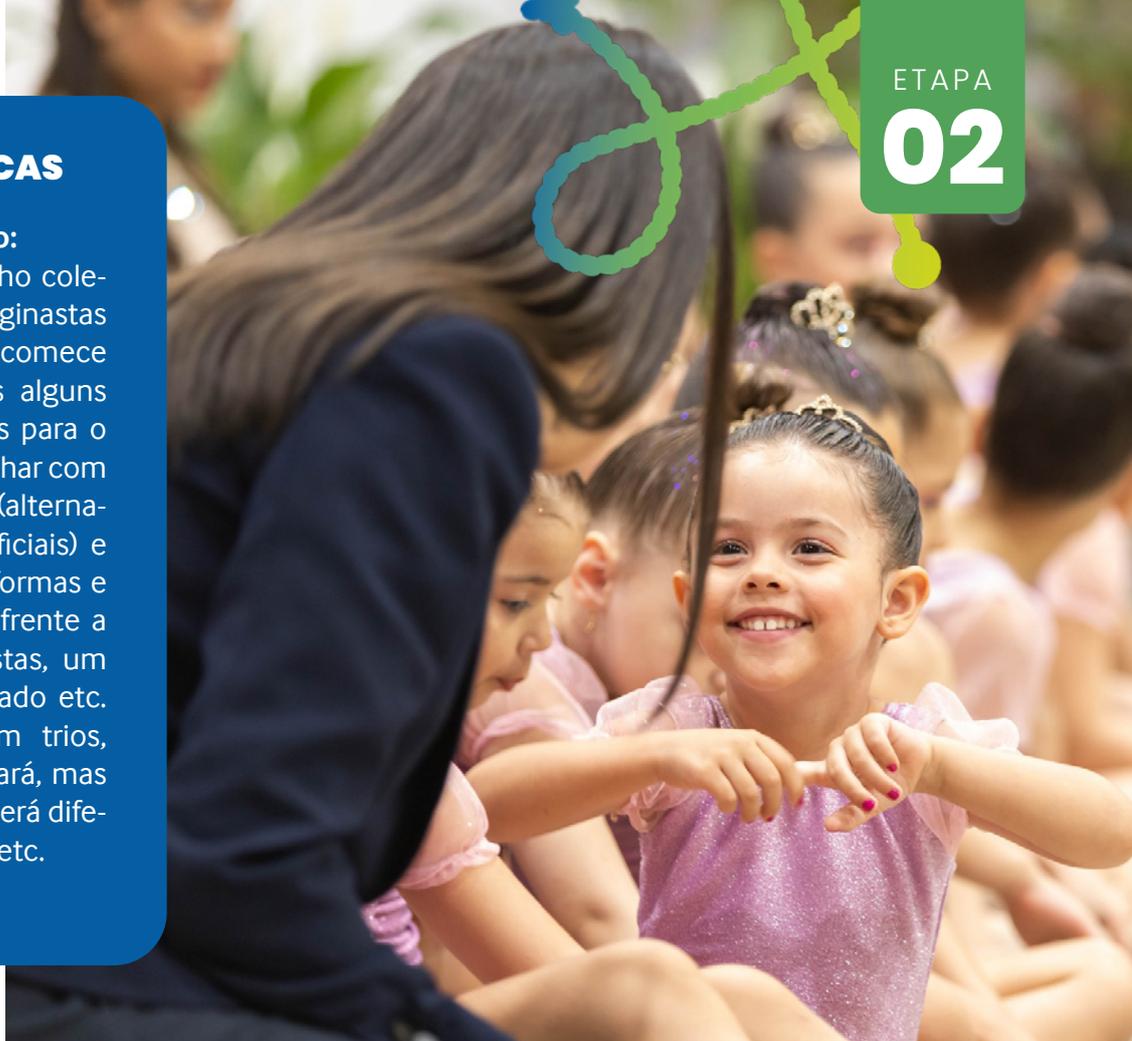
Exemplo 1: a/o treinadora/r explicita como a GR se utiliza do espaço do tablado para a execução dos movimentos e apresenta quatro formas geométricas. Solicita que as ginastas organizadas em grupos resolvam a tarefa de executar as quatro formações (círculo, linha reta, quadrado e triângulo) e se desloquem entre elas com diferentes formas de andar e saltitar.

Exemplo 2: indica-se que as ginastas organizadas em grupos escolham uma música e elaborem uma pequena coreografia com elementos ginásticos já aprendidos. Os grupos se apresentam e a/o treinadora/o faz sua avaliação apresentando sugestões, correções, possíveis melhorias na coreografia de forma coletiva.

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

A base para todo trabalho coletivo consiste em unir as ginastas nas atividades. Assim, comece trabalhando em duplas alguns conteúdos selecionados para o dia. É interessante trabalhar com um ou dois aparelhos (alternativos, oficiais ou não oficiais) e oportunizar diferentes formas e organização em pares: frente a frente, costas com costas, um atrás do outro, lado a lado etc. Avance trabalhando em trios, onde a forma não mudará, mas a organização espacial será diferente: linhas, triângulos etc.



EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM

Nessa etapa, que se dá no período da segunda infância, as crianças já começam a pensar de maneira lógica e resolver problemas de múltiplas formas, portanto, espera-se que elas comecem a ter a consciência da importância de superar limites e dificuldades, demonstrando autonomia na execução das atividades propostas e em sua tomada de decisões.

Objetiva-se que, a partir do brincar e aprender, a criança desenvolva aptidão para as características da modalidade. Portanto espera-se que as crianças demonstrem conhecimento sobre movimentos gímnicos (saltos, equilíbrios, movimentos de rotação com diferentes variações) trabalhados com e sem aparelhos (pequenos manejos e lançamentos). Espera-se também que a criança demonstre consciência rítmica e capacidade de memorização da sequência do exercício ginástico, além de posição segmentar correta na execução dos movimentos.

Deseja-se que as crianças demonstrem alegria, diversão e prazer, além de desenvoltura no espaço de criação e execução de combinações de exercícios ginásticos variados, com e sem aparelhos, individualmente e em pequenos e grandes grupos.

A **transição de etapa** acontecerá de acordo com a individualidade e com o nível de conhecimento específico da GR, pois na próxima fase indica-se a entrada em processos sistematizados de aprendizagem-treinamento na modalidade. As/os treinadoras/es devem estar atentos a esse requisito para promover as crianças para a próxima fase.

NICOLE PIRCIO

Ginasta da Seleção Brasileira de Conjunto de GR: participou dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 e Paris 2024.

Sou ginasta da seleção brasileira de GR, atleta olímpica duas vezes e sou muito realizada por todas as conquistas que alcancei na minha carreira até hoje. Porém ainda tenho grandes sonhos e objetivos que eu quero atingir. O que me motiva para seguir o meu caminho é a minha fé em Deus, minha família, que é minha base e eu sou muito grata a todas as pessoas que fizeram parte da minha história e me ajudaram a chegar até aqui.

— Meu início na GR foi diferente. —

Eu experimentei várias modalidades, inclusive ginástica na escola!

Eu sempre gostei de ginástica, aí comecei a fazer ginástica artística numa academia na cidade de Piracicaba/SP, onde eu morava. Eu assistia muito a GR pela televisão e gostava muito. Então teve uma reportagem na televisão falando do projeto desporto de base da prefeitura, que teria a modalidade e foi lá que eu me encontrei. Eu comecei a treinar, deixei os outros esportes, foquei na ginástica rítmica. Chegava do treino e continuava a treinar em casa. Mesmo parecendo tão distante eu imaginava que alcançaria o espaço que eu tanto sonhava. O tempo passou e um dia (com 12 anos) houve um evento e fui convidada para treinar no Paraná. Meus pais me apoiaram, venderam a casa e começaram a vida em Londrina/PR. Não foi fácil! Passei dois anos treinando na UNOPAR, e então participei pela primeira vez do campeonato brasileiro em 2016 e, em 2017 no segundo campeonato fui convidada para participar de uma seletiva para seleção. Quando recebi a notícia que havia passado no teste foi uma explosão de sentimentos, uma comprovação que a persistência, com amor faz o sonho ser possível sim. Deve-se ter foco, mas desistir nunca. A vida é cheia de desafios e o esporte nos ensina muito, como enfrentá-los. Eu sou muito grata a todos que me ajudaram nessa caminhada. O esporte nos torna seres humanos mais fortes.

ETAPA 03

APRENDER E TREINAR



CARACTERÍSTICAS DA GINASTA

Nessa etapa inicia-se o período de transição para a adolescência. O desenvolvimento físico da ginasta passa pelo estirão do crescimento e pelo início da maturação sexual, acompanhados por mudanças cognitivas e socioemocionais. Ocorre o desenvolvimento cognitivo e motor, com melhoria da força, da velocidade, da coordenação, entre outras competências. Quanto ao desenvolvimento psicológico, essa etapa é apontada como a fase de ouro da aprendizagem, pois é o momento em que a ginasta estabelece o gosto pela modalidade, deixando de praticá-la apenas pelo prazer e diversão, direcionando o foco para a competição. É uma fase de formação de círculo de novas amigas e de pertencimento a um grupo de pares, aberto a influências dos ambientes socio-culturais em que convive.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

Aprender e Treinar é uma etapa de desenvolvimento de habilidades motoras especializadas, em que o desenvolvimento cognitivo propicia a fixação dos movimentos aprendidos.

O foco deve ser a internalização de padrões de competência, ou seja, é o momento em que a ginasta aprende o gesto técnico correto que propiciará, futuramente, a execução de elementos de maior nível de dificuldade. É dizer que, aprender a realizar um lançamento do aparelho com postura correta e braços estendidos nessa fase, significa que esse elemento será realizado corretamente em todas as demais fases, independente das combinações que serão associadas.

É uma fase de aprovação social do grupo, com ênfase nas diferenças individuais e na apreciação dos próprios progressos. O trabalho das coreografias de conjunto a mãos livres e com aparelhos são importantes nessa etapa e devem servir como elemento facilitador para o desenvolvimento de todas as ginastas.

Nesta etapa ficam mais específicos os processos de treino sistematizado e a participação em competições. É indicada a participação em eventos competitivos regionais e estaduais; torneios e festivais. Na etapa Aprender e Treinar, as ginastas já são capazes de executar os elementos básicos de dificuldades corporais de saltos, equilíbrios e rotações com posição segmentar correta, acompanhados de música e expressão corporal. As ginastas têm potencial para manipular os aparelhos corda, arco e bola. Deve-se ampliar nessa fase o repertório de execução dos elementos pré-acrobáticos.

As capacidades coordenativas, flexibilidade e força são consideradas predominantes na GR, que é um esporte técnico-combinatório. Importante destacar que essa fase é um período sensível de aquisição da coordenação, flexibilidade e velocidade. Indica-se uma atenção especial para a preparação física geral, pois quanto maior o nível de coordenação, mais depressa será o aprendizado de movimentos novos com maior grau de dificuldade.

OBJETIVOS DA ETAPA

- > Propiciar a aprendizagem e a fixação de elementos corporais do Código de Pontuação (DB) de saltos, equilíbrios e rotações.
- > Promover a aprendizagem e a fixação do manejo dos cinco aparelhos da GR.
- > Aprimorar a execução de elementos técnicos dos aparelhos associados aos movimentos corporais e à música.
- > Desenvolver atividades que visem à autonomia e segurança na execução de coreografias sistematizadas (regulamentos) com e sem aparelhos.
- > Promover a preparação física geral, com foco nas capacidades de coordenação, flexibilidade e velocidade.
- > Desenvolver habilidades sociais que visem à formação de vínculo com novas amigas e pertencimento a um grupo de pares.

CONTEÚDO DE ORIENTAÇÃO ESPECÍFICA

Na etapa Aprender e Treinar ficam mais específicos os processos de treino sistematizado, e a aprendizagem deve estar orientada para o desenvolvimento de habilidades motoras especializadas (suprimindo o trabalho com os padrões básicos de movimentos relacionados à ginástica para todos). Entretanto, a aprendizagem a partir de atividades lúdicas pode acontecer em qualquer etapa.

Elementos de dificuldades corporais e dos aparelhos devem estar presentes no treinamento, de acordo com as exigências das regulamentações técnicas para a categoria de competição desta etapa. Treinadoras/es devem estar atentas/os às regras relacionadas aos aspectos Dificuldade, Artístico e Execução.



1. Elementos Corporais

a. Posições Estáticas

Apoios

- Posições estáveis sobre diferentes partes do corpo (incluindo o desenvolvimento de força nos movimentos).

Equilíbrios

- Equilíbrios do Código de Pontuação até o valor de 0,30.

b. Locomoções

- Saltitos básicos: Primeiro saltito, Galope, Tesourinha;
- Sequências de passos de dança;
- Chassé (isolado e em combinação com saltos).

c. Saltos

- Saltos do Código de Pontuação até o valor de 0,30.

d. Rotações

- Chainé;
- Combinações de chainé com pré-acrobáticos;
- Variações dos pré-acrobáticos (posições diferenciadas de saída e chegada);
- Pivot passé (frente e lateral), perna livre 90°, atitude e arabesque;
- Elementos de rotação do Código de Pontuação até o valor de 0,30.

e. Balanceios

- Movimentos ondulatórios do corpo (preparatórios para ondas);
- Ondas (com e sem aparelhos).

f. Aterrissagens

- Sobre os pés: (para frente, para trás, para os lados);
- Sobre as mãos: (para frente, para trás, para os lados);
- Com rolamentos de ombro: (para frente, para trás, para os lados).

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Mudanças dinâmicas (Contrastes no andamento e intensidade dos movimentos em relação à música);
- Balé com acompanhamento musical.

3. Manejo de aparelhos

- Circuitos e jogos utilizando os cinco aparelhos da GR;
- Processos pedagógicos dos elementos técnicos fundamentais dos cinco aparelhos.

4. Trabalho coletivo

- Organização espacial;
- Formações;
- Formas de trabalho coletivo no conjunto.

EXEMPLO DE CRONOGRAMA DE AULAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00	Atividade lúdica		Dança		Jogos Desportivos
14:10					
14:15	Alongamento e flexibilidade pernas		PFG Agilidade e potência		Alongamento e flexibilidade pernas
14:25					
14:35	PFE Ballet Clássico		PFE Chão		PFE Diagonal
14:45					
14:55					
15:05	DB Equilíbrios		DB Giros		DB Saltos
15:10					
15:20	Técnicas de manejo de corda		Técnicas de manejo de arco		Técnicas de manejo de bola
15:30					
15:40					
15:50	Intervalo		Intervalo		Intervalo
16:00	Treino técnico		Treino técnico		Treino técnico
16:10					
16:20					
16:30					
16:40	PFG - Mobilidade e fortalecimento básico superiores		Flexibilidade braços, coluna e pés		PFG - Core e fortalecimento básico inferiores
16:50					
17:00	Alongamento Final		Alongamento Final		Alongamento Final
Duração	3h		3h		3h

PFG: Preparação Física Geral - **PFE:** Preparação Física Específica

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Para o ensino dos conteúdos de orientação específica nesta etapa, indica-se uma roda de conversa no início do treino (explicação das atividades e expectativas relacionados ao treino do dia) e uma outra roda de conversa no final do treino (avaliação de todas as atividades realizadas no treino, espaço para exposição das dificuldades sentidas pelas ginastas, avisos relacionados a eventos, competições e treinos, e outros aspectos concernentes ao treinamento).

É necessário que a/o treinadora/or elabore seu planejamento a partir dos objetivos a serem alcançados no ano, considerando as características das suas ginastas e de sua equipe e de acordo com o calendário de eventos/competições regionais, estaduais e nacionais.

Atenção para o trabalho de preparação física geral, que deve ser organizado com atividades que foquem prioritariamente a coordenação, flexibilidade e velocidade, com propostas de exercícios individuais, dupla e/ou em grupo.

Na preparação física específica é indicado aulas de balé, trabalho de exercícios na barra, no solo, elementos corporais no centro e em diagonal.

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

Alterne os diferentes tipos de trabalho em duplas e trios, como: movimentos sincronizados, em rápida sucessão e em contraste. Inicie atividades com 5 ginastas e apenas um aparelho, depois vai alternando com mais aparelhos de forma variada e interessante, multiplicando as possibilidades de combinações no trabalho em grupo, enquanto aumenta progressivamente as interações e colaborações entre ginastas.



EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM / INDICADORES DE DESEMPENHO

Na terceira etapa do desenvolvimento esportivo de longo prazo da ginasta, a GR já está inserida no sistema esportivo oficial. Durante a etapa, espera-se que as ginastas estejam engajadas na melhoria do desempenho individual e da equipe. As ginastas devem executar nesta fase:

Os elementos de dificuldade corporal previstos nos regulamentos técnicos da sua categoria;

Os elementos de dificuldades com aparelhos previstos nos regulamentos técnicos da sua categoria;

Os elementos dinâmicos de rotação (R) básicos;

Passos de dança em harmonia com a música;

Elementos pré-acrobáticos e coreográficos com bom nível técnico.

É um período em que a melhora no desempenho na GR está atrelado ao equilíbrio com os demais compromissos pessoais, sociais e escolares. Nessa etapa, é esperado que as ginastas aprimorem suas competências corporais e psicoemocionais para lidar com as cargas iniciais e progressivas dos treinamentos, eventos e competições.

Considerando que nessa etapa derrotas e vitórias costumam ser supervalorizadas pelas ginastas, a expectativa é que elas estejam preparadas tecnicamente e emocionalmente para que desistências sejam evitadas.

A **transição de etapa** acontecerá de acordo com a individualidade e o nível de performance específico da GR, pois na próxima fase a ginasta já estará em um nível mais elevado de processos sistematizados de treinamento. As/os treinadoras/es devem estar atentas/os para avaliar quais ginastas demonstram potencial de desenvolvimento nos indicadores específicos da GR (dificuldades corporais de saltos, equilíbrios e rotações; manejo de aparelho e domínio do acompanhamento musical com expressão corporal).

DUDA ARAKAKI

Ginasta da Seleção Brasileira de Conjunto de GR: participou dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 e Paris 2024.

Eu sou Duda Arakaki, capitã do Conjunto do Brasil. Acabei de retornar da minha segunda Olimpíada com o Conjunto. Paris 2024 foi uma experiência indescritível, extraordinária e que ficará marcada para sempre na minha história. Acredito que esse momento foi muito significativo para todos que viveram isso conosco, mesmo que de fora. Um conselho valioso que gostaria de dar para as ginastas que sonham em participar de uma Olimpíada ou de um campeonato mundial é que o processo é o mais importante. O resultado é maravilhoso – conquistar a medalha e ver o esforço sendo recompensado é incrível. No entanto, nem sempre as coisas vão acontecer como planejamos ou trabalhamos. Por isso, ter a consciência tranquila e o coração em paz, sabendo que você deu o seu melhor todos os dias, é o mais importante. O processo é essencial: os treinos, a sua superação, o apoio da sua família. Tudo isso é o que você vai lembrar quando chegar lá. Esteja 100% focada e imersa no processo, porque o resultado será uma consequência natural. É importante também entender que nem sempre tudo será perfeito, que os erros vão acontecer. Mas, a cada momento difícil que você superar, quando se levantar, será uma pessoa melhor, um atleta mais forte, mais experiente.

— Acredite até o fim pois —

**cada pessoa tem seu
próprio tempo.**

Quem persiste, sempre chega lá, e o que é seu já está escrito. O que é para ser seu, inevitavelmente chegará às suas mãos. Portanto, mantenha a humildade, trabalhe duro, e um dia seus sonhos se realizarão.



TREINAR E COMPETIR

CARACTERÍSTICAS DA GINASTA

Nessa etapa a ginasta está no período da adolescência e o processo de desenvolvimento físico continua com ganho de estatura e massa corporal, além de mudanças hormonais e expansão das capacidades físicas. É o período da diferenciação, a qual atinge a automatização motora das principais habilidades que envolvem os fundamentos da GR. É um estágio em que o certo e o errado se fazem presentes e devem ser considerados na aprendizagem e execução das tarefas da modalidade. Quanto ao desenvolvimento psicológico, nesta fase a ginasta necessita de suporte externo maior quanto às questões emocionais, pois as competições tendem a ser mais valorizadas por elas, fator de decisão de continuidade ou não na modalidade. É fundamental que haja um controle na participação das atividades esportivas e retornos positivos são necessários para que sirvam de modelo tanto para performance como para comportamentos éticos.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

A etapa Treinar e Competir marca o ingresso no caminho da medalha, e o início da participação em eventos competitivos nacionais e internacionais é uma realidade. Essa fase compreende três períodos iniciais da carreira esportiva: pré-infantil (10 e 11 anos), infantil (12 e 13 anos) e juvenil (14 e 15 anos). É o momento de executar com técnica e com expressão corporal e facial os elementos de dificuldades corporais de saltos, equilíbrios e rotações exigidos no regulamento técnico das respectivas categorias, com elementos dinâmicos de rotação; manejos variados e de dificuldades dos aparelhos corda, arco, bola, maçãs e fita.

Nessa fase há necessidade de um aumento nos meios e métodos de treinamento utilizados, de forma consciente, com a compreensão de que o foco não deve estar no aumento de horas de treinamento, mas sim no volume de conteúdos a serem ensinados, voltado para o desempenho esportivo nas competições, com qualidade técnica de base.

Nesta etapa, o desenvolvimento esportivo da ginasta está muito mais relacionado às influências dos estímulos do treinamento do que ao processo maturacional. A partir da categoria infantil, e de acordo com o ritmo maturacional de cada ginasta, a resistência e força têm melhora significativa, aumentando a tolerância ao ácido lático e a capacidade de resistir à intensidade do treinamento.

Na categoria juvenil é necessário o desenvolvimento adequado de força e flexibilidade para que se tenha uma boa execução técnica dos fundamentos da GR, com amplitude e intensidade. Ainda sobre essa categoria, o desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional e gerenciamento de estresse são fundamentais para um bom desempenho esportivo, tanto no treinamento como na competição.

OBJETIVOS DA ETAPA

- > Promover a vivência da tríade música, movimento e manejo de aparelhos de acordo com as demandas da modalidade para as categorias desta etapa.
- > Propiciar o treinamento visando à automatização de dificuldades corporais do Código de Pontuação (saltos, equilíbrios e rotações) e o manejo dos cinco aparelhos da GR (corda, arco, bola, maçãs e fita), com atenção à posição segmentar correta durante a realização dos movimentos.
- > Desenvolver atividades que visem as adaptações às demandas do treinamento e da vida pessoal (família, escola, social e outros), com foco no autocontrole emocional e gerenciamento do estresse.
- > Garantir que os treinamentos contemplem os aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.
- > Realizar treinos sistematizados visando à competição.

CONTEÚDO DE ORIENTAÇÃO ESPECÍFICA

Na etapa Treinar e Competir já há preocupação com bons resultados em competições. É importante que o treinamento contemple os aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos para que as ginastas possam estar preparadas para executar as exigências técnicas da modalidade de acordo com os regulamentos de cada categoria, aparelho e modalidade de competição dentro das regras do Código de Pontuação.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL - 10 a 11 anos**1. Elementos Corporais****a. Posições Estáticas**

Apoios:

- Posições estáveis sobre diferentes partes do corpo (incluindo o desenvolvimento de força nos movimentos)

Equilíbrio:

- Equilíbrios do Código de Pontuação até 0.50



b. Locomoções

- Sequências de passos de dança;
- Chassé (isolado e em combinação com saltos).

c. Saltos

- Saltos do código de pontuação até o valor de 0,40.

d. Rotações

Giros:

- Chainé;
- Combinações de chainé com pré-acrobáticos.

Pré-acrobáticos

- Variações de cada pré-acrobáticos (posições diferenciadas de saída e chegada);
- Combinações de pré-acrobáticos.

e. Balanceios

Ondas

- Movimentos ondulatórios e ondas completas nas preparações físicas;
- Ondas com e sem aparelhos.

f. Aterrissagens

- Sobre os pés: (para frente, para trás, para os lados);
- Sobre as mãos: (para frente, para trás, para os lados);
- Com rolamentos de ombro: (para frente, para trás, para os lados).

Obs: Os elementos de apoio, deslocamentos, balanços e aterrissagens devem permanecer nas etapas de preparação física específica e geral do treinamento.

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Atividades rítmicas temáticas;
- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Mudanças dinâmicas (contrastes no andamento e intensidade dos movimentos em relação à música);
- Balé com acompanhamento musical;
- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Alongamento e aula de balé com acompanhamento musical.

3. Manejo de aparelhos

- Manejos dos elementos técnicos fundamentais dos cinco aparelhos.

4. Trabalho coletivo

- Formações;
- Tipos de trabalho coletivo;
- Colaborações;
- Trocas.

EXEMPLO DE CRONOGRAMA DE TREINO PARA A CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00	Atividade lúdica	Jogos Desportivos	Dança	Dança	Dinâmica de Grupo
14:10	Alongamento e flexibilidade pernas	PFG - Pliometria básica e agilidade		Alongamento e flexibilidade pernas	Alongamento e flexibilidade pernas
14:30	PFE Ballet Clássico Básico	PFE Chão		PFE Ballet Clássico Básico	PFE Diagonal
15:00	DB Equilíbrios	DB Giros		DB Saltos	Elementos de rotação
15:15	Técnicas de manejo de corda	Técnicas de manejo de arco		Técnicas de manejo de corda	Técnicas de manejo de bola
15:40	Intervalo	Intervalo		Intervalo	Intervalo
15:50	Treino técnico - Composição coreográfica	Treino técnico - Composição coreográfica		Treino técnico - Composição coreográfica	Treino técnico - Composição coreográfica
17:10	PFG - Fortalecimento geral de inferiores e superiores	Flexibilidade braços, coluna e pés		PFG - Mobilidade, core training e fortalecimentos isolados	Flexibilidade braços, coluna e pés
17:30	Alongamento Final	Alongamento Final		Alongamento Final	Alongamento Final
Duração	3h30	3h30		3h30	3h30

PFG: Preparação Física Geral - PFE: Preparação Física Específica

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Nesta etapa, mantém-se a indicação de roda de conversa no início do treino (explicação das atividades e expectativas relacionadas ao treino do dia) e outra roda de conversa no final do treino (avaliação de todas as atividades realizadas no treino, espaço para exposição das dificuldades sentidas pelas ginastas, avisos relacionados a eventos, competições e outros aspectos concernentes ao treinamento).

LEMBRETE

Os regulamentos técnicos são diferenciados para cada nível de competição. Antes de fazer a inscrição, certifique-se se sua ginasta está devidamente no nível técnico exigido pelo evento escolhido. Não pule etapas, há tempo para desenvolver sua ginasta a longo prazo, de forma correta.

A partir da planificação do treinamento para essa categoria, na qual devem constar os eventos/competições regionais, estaduais e nacionais, de acordo com o nível técnico da sua equipe, a/o treinadora/r deve elaborar suas sessões de treinamento baseada nos objetivos a serem alcançados no ano. E dizer que não é uma obrigatoriedade iniciar participações em eventos nacionais, mas que é saudável para o desenvolvimento de sua equipe que as ginastas participem, inicialmente, dos eventos regionais e estaduais, tendo tempo para melhorar sua performance e assim, ingressar em competições nacionais com qualidade técnica e prontidão psicológica.

A preparação física, geral e específica, deve ocorrer, sistematicamente, dividida nas sessões de treinamento semanais, conforme quadro já apresentado (cronograma de treino para categoria pré-infantil).

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

Como nesta categoria o conjunto é a mãos livres o objetivo é uma boa execução simultânea, sucessiva ou em coral de grupos de 5 ginastas, utilizando diferentes modalidades de organização espacial (linhas, triângulos, círculos etc.). Também praticá-los com a colaboração entre as ginastas; é importante que as ginastas aprendam a relacionar-se com unidade, com sincronia de movimentos (olhar umas para as outras/seguir quem está à frente/entender a importância da visão periférica) e com deslocamentos fluentes nas mudanças de formação. Mas, o trabalho com aparelhos continua, e então comece trabalhando com combinações simples entre corpo e aparelhos voltados para as colaborações e ainda trocas de aparelhos em duplas e em trios; para isso é necessário que a ginasta adquira uma boa técnica de lançamentos e recuperações.

CATEGORIA INFANTIL - 11 a 12 anos

1. Elementos Corporais

a. Posições Estáticas

Apoios:

- Posições estáveis sobre diferentes partes do corpo (incluindo o desenvolvimento de força nos movimentos).

Equilíbrio:

- Equilíbrios do Código de Pontuação até o valor de 0,70.

b. Locomoções

- Sequências de passos de dança (com e sem aparelhos);
- Chassé.

c. Saltos

- Saltos na diagonal alternando as pernas em jump, chassé;
- Chassé (isolado e em combinação com saltos);
- Saltos do Código de Pontuação até o valor de 0.80.

d. Rotações

- Chainé (isolados, combinados e na preparação física);
- Combinações de chainé com pré-acrobáticos;
- Variações de cada pré-acrobático (posições diferenciadas de saída e chegada);
- Elementos de rotação do Código de Pontuação até o valor de 0,70.

e. Balanceios

- Movimentos ondulatórios e ondas completas nas preparações físicas;
- Ondas (com e sem aparelhos, isolados e combinados).

Obs.: Os elementos de apoio, deslocamentos, balanços e aterrissagens devem permanecer nas etapas de preparação física específica e geral do treinamento.

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Balé com acompanhamento musical.

3. Manejo de aparelhos

- Manejos dos elementos técnicos fundamentais dos cinco aparelhos;
- Novas possibilidades/trabalho coordenativo com 2 aparelhos.

4. Trabalho coletivo

- Formações;
- Tipos de trabalho coletivo;
- Colaborações;
- Trocas.

EXEMPLO DE CRONOGRAMA DE TREINO PARA A CATEGORIA INFANTIL

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00	Jogos Desportivos	Atividade Lúdica	Dança	Jogos Desportivos	Corrida
14:15	Alongamento e flexibilidade 1 perna em sustentação	PFG - Pliometria, balísticos e agilidade	Alongamento e flexibilidade coluna, braços e pés	PFG - Pliometria, balísticos e agilidade	Alongamento e flexibilidade 1 perna em sustentação
14:35	PFE Ballet Clássico Intermediário	PFE Chão - Corda	PFE Ballet Clássico Intermediário	PFE Diagonal - 1 maça	PFE Ballet Clássico Intermediário
15:15	DB Equilíbrios	DB Giros	DB Saltos	DB Equilíbrios	DB Giros
15:30	Técnicas de manejo de corda	Técnicas de manejo de arco	Técnicas de manejo de bola	Técnicas de manejo de maças	Técnicas de manejo de fita
15:50	Intervalo	Intervalo		Intervalo	Intervalo
16:00	Treino técnico - Composição coreográfica				
17:30	PFG - Fortalecimento geral de inferiores e superiores	Flexibilidade 2 pernas em suspensão	PFG - Mobilidade, core training e fortalecimentos isolados	Flexibilidade 2 pernas em suspensão	PFG - Fortalecimento geral de inferiores e superiores
18:00	Alongamento Final	Alongamento Final	Alongamento Final	Alongamento Final	Alongamento Final
Duração	4h	4h	4h	4h	4h

PFG: Preparação Física Geral - **PFE:** Preparação Física Específica

ESTRATÉGIAS DE ENSINO

As ações relacionadas às rodas de conversa no início e no final do treino devem ser mantidas. É fundamental que nesses momentos todos tenham espaço de fala: no início as orientações das/os treinadoras/es em relação aos objetivos do treinamento do dia, chamando a atenção para um treino concentrado, visando melhoria da performance e, conseqüentemente, prevenção de lesões; e ginastas podem falar sobre suas dificuldades e expectativas em relação ao treinamento do dia, em especial, indicar possíveis dores e lesões. Ao final do treino, a/o treinadora/r deve dar um retorno quanto aos pontos positivos e negativos em relação ao rendimento do grupo e, também, individualmente, sinalizando possíveis melhoras para o próximo treino. As ginastas devem ter a oportunidade de se expressarem sobre o que assimilaram do treino, suas dificuldades e expectativas de melhoras para o próximo treino.

A partir da planificação do treinamento para essa categoria, na qual devem constar os eventos/competições regionais, estaduais e nacionais, de acordo com o nível técnico da sua equipe, a/o treinadora/r deve elaborar suas sessões de treinamento baseada nos objetivos a serem alcançados no ano. Não é uma obrigatoriedade iniciar participações em eventos nacionais, é saudável para o desenvolvimento de sua equipe que as ginastas participem, inicialmente, dos eventos regionais e estaduais, tendo tempo para melhorar sua performance e assim, ingressar em competições nacionais com qualidade técnica e prontidão psicológica.

A preparação física, geral e específica, deve ocorrer, sistematicamente, dividida nas sessões de treinamento semanais, conforme quadro já apresentado (cronograma de treino para categoria infantil).



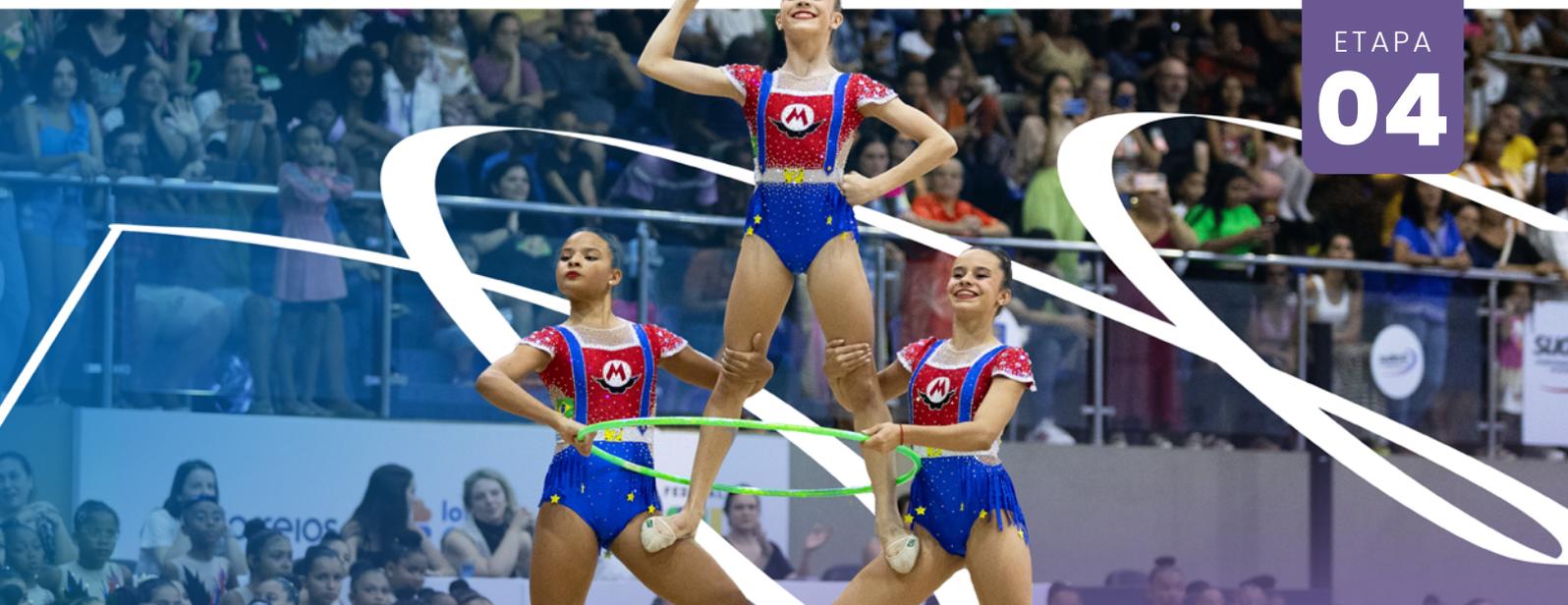
LEMBRETE

As rodas de conversa no final do treinamento são bons momentos para descontração e aproximação do grupo, podendo oportunizar falas sobre a vida pessoal, fortalecendo os vínculos de amizade e possibilitando dividir dúvidas e ansiedades em relação às participações em eventos e competições.

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

Nesta categoria permanecemos com o conjunto mãos livres na qual já é possível realizar todas as exigências técnicas de dificuldades e de composição coreográfica com qualidade. Para o exercício de conjunto com aparelhos, combine os lançamentos e recuperações com elementos corporais variados, rotações, no chão, sem mãos, sem controle visual (em duplas para trocas e em trios para as colaborações). Multiplique as possibilidades de diferentes colaborações e aumente progressivamente as interações entre as ginastas, realizando as tarefas em grupos de 5 ginastas. Combine as colaborações mais interessantes com os acentos musicais e experimente elementos de colaboração novos e originais entre ginasta e aparelho.



CATEGORIA JUVENIL - 14 e 15 anos

1. Elementos Corporais

a. Posições Estáticas

Trabalhar processos pedagógicos com elementos de base que levarão à execução de novas dificuldades corporais existentes no Código de Pontuação.

Equilíbrio:

- Treinar todos os equilíbrios do Código de Pontuação.
-

b. Locomoções

- Sequências de passos de dança (com e sem aparelhos);
-

c. Saltos

- Saltos na diagonal alternando as pernas em jump, chassé;
 - Chassé (isolado e em combinação com saltos);
 - Treinar todos os saltos do Código de Pontuação.
-

d. Rotações

- Chainé (isolados, combinados e na preparação física);
 - Combinações de chainée com pré-acrobáticos;
 - Variações de cada pré-acrobáticos (posições diferenciadas de saída e chegada);
 - Todos os elementos de rotação do Código de Pontuação.
-

e. Balanceios

- Movimentos ondulatórios e ondas completas nas preparações físicas;
- Ondas (com e sem aparelhos isolados e combinados).

Obs.: Os elementos de apoio, deslocamentos, balanços e aterrissagens devem permanecer nas etapas de preparação física específica e geral do treinamento.

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Acompanhamento musical durante as aulas de ballet.

3. Manejo de aparelhos

- Manejos dos elementos técnicos fundamentais dos cinco aparelhos;
- Novas possibilidades / trabalho coordenativo com 2 aparelhos.

4. Trabalho coletivo

- Formações;
- Tipos de trabalho coletivo;
- Colaborações;
- Trocas.

EXEMPLO DE CRONOGRAMA DE TREINO PARA A CATEGORIA JUVENIL

TEMPO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
14:00	Preventivo 1	Preventivo 2	Preventivo 3	Preventivo 1	Preventivo 2	Preventivo 3
14:30	Alongamento e flexibilidade com a bola	PFG - Pliometria, balísticos aplicados a GR e agilidade	Alongamento e flexibilidade braços, coluna e pés	Alongamento e flexibilidade com as maçãs	PFG - Pliometria, balísticos aplicados a GR e agilidade	Alongamento e flexibilidade braços, coluna e pés
15:00	PFE Ballet Clássico Avançado	PFE Chão com aparelhos	PFE Ballet Clássico Avançado	PFE Espaldar Mini Jump	PFE Diagonal - Bolinha de tênis	PFE Ballet Clássico Avançado
15:45	DB Equilíbrios	DB Giros	DB Saltos	DB Equilíbrios	DB Giros	DB Saltos
16:00	Técnicas de manejo de corda	Técnicas de manejo de arco	Técnicas de manejo de bola	Técnicas de manejo de maçãs	Técnicas de manejo de fita	Treino Controle
16:20	Intervalo					
16:30	Treino técnico - Composição coreográfica					Apresentações com público e árbitros com feedback
17:00						Alongamento
18:00						Recovery, crioterapia e massagem
18:30	PFG - Fortalecimento de inferiores e superiores	Flexibilidade FNP	Alongamento	PFG - Fortalecimento de inferiores e superiores	Flexibilidade FNP	
19:00	Alongamento	Alongamento	Recovery, crioterapia e massagem	Alongamento	Alongamento Final	
Duração	5h	5h	4h30	5h	5h	3h

PFG: Preparação Física Geral - PFE: Preparação Física Específica

As ações relacionadas às rodas de conversa no início e no final do treino devem ser mantidas. As indicações descritas na categoria anterior servem como exemplo para essa categoria. Destaque para a promoção da autonomia por parte das ginastas, no que se refere ao entendimento dos objetivos do treinamento e responsabilidade em relação ao seu envolvimento nas diversas tarefas que compõem a rotina do treino, seja em relação a sua saúde ou em relação ao trabalho coletivo.

Esta é a categoria que conta com maior participação das ginastas nas decisões relacionadas a escolha da música para as diferentes coreografias (individual ou conjunto). A/O treinadora/r deve envolver e permitir que a ginasta individual e as ginastas do conjunto participem das elaborações dos movimentos da coreografia, promovendo assim um clima colaborativo, explorando junto soluções técnicas e criativas.

LEMBRETE

Essa é a última categoria de base da GR, e as ginastas precisam estar preparadas para darem continuidade à carreira esportiva na modalidade. Para isso é preciso que as ginastas entendam a importância de todos os componentes do treinamento (físico, técnico e tático) e tenham autonomia para gerenciá-los, com supervisão da/o treinadora/r.

A planificação do treinamento deve continuar, agora também contando com os eventos/competições internacionais e as possibilidades de integrar a seleção nacional da categoria. É fundamental que se verifique o nível técnico da sua equipe, para elaborar suas sessões de treinamento baseadas nos objetivos a serem alcançados no ano. Não é uma obrigatoriedade que todas as ginastas participem dos eventos nacionais e internacionais, mas que possam ter oportunidades em competições de outros níveis para dar continuidade a sua carreira esportiva.

A preparação física geral e específica deve ocorrer, sistematicamente, dividida nas sessões de treinamento semanais, conforme quadro já apresentado (cronograma de treino para categoria juvenil).

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

Nesta categoria são dois exercícios de conjunto com aparelhos, então é necessário aperfeiçoar os conhecimentos das etapas anteriores! É importante que todas as ginastas atuem da mesma forma e em sincronismo, para isso deve haver adaptação à técnica das ginastas para o exercício, para obter unidade. Trabalhar elementos complexos específicos para melhorar transmissões, trocas e colaborações. Os exercícios para aperfeiçoar a técnica de precisão das trocas devem ser mantidos, para aperfeiçoar o hábito de lançar e recuperar com técnica correta. Experimente elementos de colaboração novos e originais entre ginasta e aparelho para aumentar o valor técnico e artístico da composição.





EXPECTATIVAS DA ETAPA/INDICADORES DE DESEMPENHO

PRÉ-INFANTIL

10 a 11 anos

- Ambientar-se no espaço competitivo;
- Estar preparada para apresentar/competir;
- Superar limites e dificuldades;
- Cumprir o programa de exercícios da categoria;
- Executar os elementos de equilíbrio do COP com valores até 0,50;
- Executar os elementos de saltos do COP com valores até 0,40;
- Executar os elementos de rotação do COP com valores até 0,40;
- Estar ambientada com exercícios de conjunto.

INFANTIL

12 a 13 anos

- Estar preparada para apresentar/competir;
- Superar limites e dificuldades;
- Cumprir o programa de exercícios da categoria;
- Melhorar o índice técnico com a realização de elementos de maior nível de dificuldade;
- Executar os elementos de equilíbrio do COP com valores até 0,70;
- Executar os elementos de saltos do COP com valores até 0,80;
- Executar os elementos de rotação do COP com valores até 0,70;
- Participar de exercícios de conjunto.

JUVENIL

14 a 15 anos

- Cumprir o programa de exercícios da categoria;
- Melhorar do índice técnico com a realização de elementos de maior nível de dificuldade;
- Executar os elementos de equilíbrio do COP;
- Executar os elementos de saltos do COP;
- Executar os elementos de rotação do COP;
- Ter vivenciado exercícios de conjunto;
- Estar preparada para a transição para a próxima etapa da carreira.

LEMBRETE

Nem todas as ginastas estarão aptas a executarem as dificuldades corporais propostas ao final de cada categoria. É importante lembrar e respeitar pois o processo de desenvolvimento ao longo de toda esta etapa é muito variado. Cada ginasta tem seu ritmo próprio de aprendizagem e desenvolvimento. **Não são os resultados nas competições das categorias de base que credenciam a ginasta a chegar com nível técnico excelente na categoria adulta.** Entendam, algumas ginastas não chegarão ao alto rendimento, porém é importante que continuem motivadas a continuar a prática da modalidade se apresentando em competições regionais e estaduais.

A **transição de etapa** acontecerá de acordo com a individualidade de cada ginasta e não somente levando em consideração os resultados de competições. Um número pequeno de ginastas dará continuidade na carreira desportiva de alto rendimento, mas isso não significa que as demais não possam continuar a treinar e participar de competições estaduais, regionais, nacionais e até mesmo torneios internacionais. Para tanto, as treinadoras/es devem estar atentas/os para avaliar quais ginastas demonstram potencial para os indicadores específicos da GR.

BARBARA DOMINGOS

Ginasta da Seleção Brasileira
Individual de GR: Ginasta TOP 10 nos Jogos Olímpicos de Paris 2024.

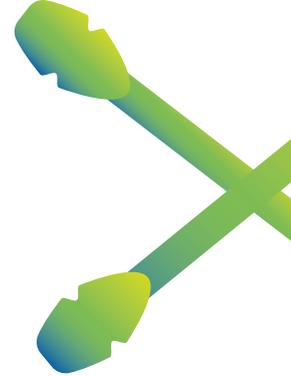
O que eu tenho a dizer sobre essas ginastas que estão em busca da medalha é:

_____ Acreditem e _____

**confiem no processo e
tracem metas claras.**

Tenho certeza de que elas irão conquistar seus objetivos. Há cerca de um ano, estabeleci a meta de ficar entre as 10 melhores do mundo em uma Olimpíada, e trabalhei muito para isso. Enfrentei desafios e obstáculos, e algumas coisas não aconteceram como eu esperava, mas isso apenas me fortaleceu. Haverá momentos em que elas chegarão a uma competição com grandes expectativas, e talvez não alcancem o que desejam, podendo até se frustrar. Mas faz parte do processo, e isso as tornará ainda mais fortes. Trabalhem sempre focadas no próprio desempenho e no crescimento, e, com certeza, o objetivo – a medalha – se tornará realidade.

SUGESTÕES DE BOAS PRÁTICAS E DICAS



Nesse tópico apresentamos sugestões de boas práticas e dicas para o trabalho pedagógico para as quatro primeiras etapas do desenvolvimento em longo prazo de ginastas. As três primeiras etapas fazem parte da fase do esporte de participação, e a quarta etapa, que é treinar e competir, é um período de transição para a fase de caminho da medalha.

Recomenda-se não perder de vista os 5 Fs da ginástica propostos pela FIG durante todo o trabalho pedagógico:

Fun

Esse princípio vai além da diversão, tem a proposta de que a prática da ginástica seja voltada para a ludicidade e para o lazer. Se os praticantes se divertem fazendo ginástica aumenta a possibilidade de continuarem praticando.

Fitness

Esse princípio defende o desenvolvimento do condicionamento físico, de que se deve sempre estar preparado para qualquer estímulo que o corpo irá receber, tornando a prática da ginástica segura e prevenindo lesões. Se as/os ginastas adquirem um bom nível de forma física, é possível que continuem praticando-a.

Fundamentals

É importante trabalhar os fundamentos de todas as ginásticas (posições estáticas, deslocamentos, saltos, rotações, balanceios e aterrissagens, além de manejo de aparelhos e a relação da música com o movimento) antes da fase de especialização. Esse princípio defende que conhecer essa variabilidade de prática irá favorecer um bom rendimento esportivo ou que a pessoa permaneça ativa durante toda vida. Ademais, se os praticantes de ginástica adquirem um bom nível de forma física, aprenderão com mais facilidade os fundamentos da ginástica e com isso é possível que continuem praticando.

Friendship

Esse princípio valoriza o desenvolvimento psicossocial das alunas e alunos, indica a valorização da parte social da ginástica, orienta que a amizade e as interações sociais devem ser sempre estimuladas. As/os ginastas que se divertem, melhoram sua forma física, e aprendem bons fundamentos de ginástica, e isso deve acontecer em um ambiente social de apoio mútuo que incentive o desenvolvimento da amizade.

Forever

Princípio que defende a ideia de longevidade e de continuidade, de que não existe impedimento de idade para que as pessoas possam começar a praticar ginástica, assim como não há limite para continuar a prática em qualquer fase da vida.

ETAPA 01 EXPERIMENTAR E BRINCAR



TEMA DA AULA: Deslocamentos Variados (andar, correr e saltitar)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Estimular reflexões sobre as diversas possibilidades de se deslocar no espaço, levantando alguns questionamentos: nós conseguimos andar de diferentes formas? Qual a diferença entre andar e correr? Quando eu saltito eu saio muito ou pouco do solo?

Informar as crianças que quando andamos sempre há um apoio no solo e que quando corremos sempre há uma perda de contato com o solo. Saltito é uma perda pequena de contato com o solo, em comparação com um Salto que tem uma grande perda.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: Seu Mestre Mandou: grupos de 6 numerados, para trabalhar diferentes formas de andar. O/A professor/a é o mestre e vai chamar um número e definir o movimento que deve ser realizado. Exemplo: número 1 – andar. As crianças, dos diversos grupos, que têm o número 1, criam o movimento e os demais do grupo a seguem. Não pode repetir movimento.

2ª Atividade: repetir a mesma atividade para o correr.

3ª Atividade: repetir a mesma atividade para o saltitar.

DICAS:

Estimular a criação de diferentes movimentos, atentar-se para a participação de todas as crianças; chamar atenção no geral para boa postura, não esquecer dos braços e pés definidos nos movimentos, mas não deve corrigir os movimentos de forma pontual, por criança. Nessa etapa, as correções e indicações referentes aos movimentos devem ser feitas no coletivo.

RODA DE CONVERSA FINAL:

questionar os/as crianças sobre: gostaram de aprender diversos movimentos? Do que vocês mais gostaram? Sentiram alguma dificuldade? Entenderam a diferença entre os movimentos? Quem quer falar!

Para saber mais:

GAIO, Roberta; BOAS, João Paulo Villas (Orgs.) **Ginástica na escola: a teoria na prática**. Curitiba: Appris, 2021.

TEMA DA AULA: Saltos

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar sobre: Quais são os movimentos que fazemos no dia a dia? No dia a dia, em quais situações saltamos? Qual a diferença entre um saltito e um salto? Como podemos saltar, com um ou dois pés? Para cima ou para baixo? Para frente, para trás ou para o lado?

Informar quais são as características de um salto na GR, mas que também saltamos em outras ginásticas, outros esportes e no dia a dia.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: cada aluno terá um arco e o colocará no solo a sua frente. Ao mesmo tempo todos os alunos saltarão com os dois pés dentro do arco, na sequência irão pegar o arco com as duas mãos, tirá-lo por cima da cabeça e colocá-lo novamente no solo a sua frente. Repetirão a mesma ação até a linha de chegada.

2ª atividade: amarelinha – cada criança desenhará uma amarelinha no solo com giz e executará os saltos de acordo com a orientação da/o professora/or que procurará orientar as alunas para que saltem entre os quadrados de forma variada: de um pé para dois pés, de um pé para o mesmo pé, de um pé para o outro pé etc.

3ª atividade: organizar blocos ou tampa de plintos em linha reta com certa distância entre eles. De acordo com a orientação da/o professora/or as crianças deverão saltar para frente em alturas diversas (do solo para o obstáculo e do obstáculo para o solo), e também executarão a mesma atividade saltando de lado.

DICAS:

Na roda inicial e na roda final usar estratégias para que não seja sempre a mesma criança a falar, dar oportunidade para que todos se expressem; é interessante explorar o imaginário infantil, como por exemplo dizer que estamos saltando um riacho ou uma poça d'água ou ainda que entre os obstáculos tem um jacaré.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar sobre: de qual atividade mais gostaram? Sentiram dificuldade na realização de alguma atividade? Além do que fizemos, o que mais poderíamos fazer? A sensação de saltar para baixo é diferente da de saltar para cima? Se sim, por quê?

Para saber mais:

▶ [Vídeo 1](#)

▶ [Vídeo 2](#)

▶ [Vídeo 3](#)

LEBRE, Eunice, ARAÚJO, Carlos. Manual de Ginástica Rítmica. Portugal: Porto Editora, 2006, p. 12-85.

TEMA DA AULA: Acompanhamento Musical e Expressão Corporal – História e Personagens (Banda dos Animais)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Estimular reflexões sobre música, conversando sobre os diversos tipos de música e quais as crianças mais gostam. Explanar sobre ritmo interno – biológico (batimentos do coração e outros) e externo – cultural (sons do cotidiano).

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: (4-5anos) professora/r conta uma história envolvendo os animais, distribui cartões contendo os animais da história, solicita que as crianças se encontrem a partir do movimento e do som do animal do cartão que recebeu (embaralhar os cartões e distribuir novamente e recomeçar a brincadeira);

2ª atividade: (6-7anos) 1ª parte é igual a proposta acima citada; após os grupos formados, criar uma banda dos animais – escolher uma música que gostem e cantar e se movimentar com sons do animal do seu grupo.

DICAS:

Falar sobre a importância da expressão corporal para a prática da GR e como essas experiências de assumir um personagem podem desenvolver o potencial criativo e expressivo. Fortalecer a ideia de que não deve ter um padrão de expressão corporal e que é muito saudável cada ginasta se mostrar única quando representa um personagem.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar sobre: gostaram das atividades rítmicas? Do que vocês mais gostaram? Sentiram alguma dificuldade? Quem gosta de se expressar e se comunicar com o público pelos movimentos?

Para saber mais:

GAIO, Roberta (Org.). **Ginástica Rítmica: da iniciação ao alto nível**. 2ª edição. Jundiaí: Fontoura, 2013.

TEMA DA AULA: Manejo de Aparelho

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Apresentar os aparelhos da GR para crianças. Questionar se elas já assistiram alguma série com aparelho; se assistiram os Jogos Olímpicos e viram a apresentação da Seleção Brasileira; falar sobre o aparelho Bola – questionar: quantos tipos de bola as crianças conhecem; apresentar as bolas de vários tamanhos e respectivos esportes ou brincadeiras existentes

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: com as crianças de 4-5 anos a/o professora/r pode trabalhar com a bexiga (explorar movimentos diversos de manipulação);

2ª atividade: com as crianças de 6-7 anos a/o professora/r pode confeccionar a bola de acordo com o vídeo que consta no “Para saber mais”, junto com as crianças e trabalhar várias formas de rolar a bola no solo e nas diversas partes do corpo.

DICAS:

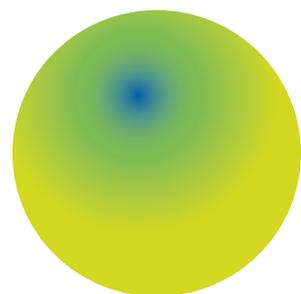
Apresentar as características básicas do aparelho bola na GR. Fortalecer a ideia que na GR a bola não é chutada, arremessada ou cortada como em outros esportes. Na GR não deve segurar a bola em forma de garra, mas com a mão em formato arredondado.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar sobre: gostaram das atividades? Do que vocês mais gostaram? Sentiram alguma dificuldade?

Para saber mais:

 [Vídeo](#)



TEMA DA AULA: Rotações – Reversão Lateral (estrelinha)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Questionar sobre: vocês conhecem a estrelinha? Já viram alguém fazer ou já fizeram? Já viram alguém ficar de cabeça pra baixo? Como? Onde?

Informar que a Reversão Lateral (estrelinha) é um movimento da GR, mas também de outras ginásticas como: GPT, GAF, GAM, GAC e outras. Explicar que a aula será baseada na experimentação da Reversão Lateral (estrelinha), que é um movimento de rotação.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: propor atividades para que a criança se familiarize com a posição invertida e fortaleça os braços como: colocar 2 colchões/plintos um do lado do outro com um espaço entre eles e pedir pra criança colocar as mãos no chão e com um impulso colocar um pé de cada lado de um dos colchões/plintos; apoiar as mãos no chão e os pés na parede e se sustentar na posição invertida; e, colocar blocos paralelos a uma trave de equilíbrio baixa e pedir para que as crianças caminhem lateralmente com as mãos na trave e os pés nos blocos.

2ª atividade: a atividade vai aumentando o grau de complexidade a partir das respostas de execução das crianças. Colocar os números 2 e 3 em cima de um bloco de 40cm de altura, colocar 2 macarrões de piscina no chão em uma relação diagonal com o bloco, do lado de um macarrão colocar o número 1 e do lado do outro macarrão colocar o número 4.

A criança coloca o pé direito no número 1, a mão direita no número 2, a mão esquerda no número 3 e o pé esquerdo no número 4, passando por cima dos macarrões. Na sequência, troca-se o bloco por um com 20 cm de altura e repete a sequência, mas agora saltando por cima dos macarrões. Continuando, os números 2 e 3 são colocados no chão e a criança vai tentando elevar as pernas. Por fim, os números são colocados em uma linha reta para que a criança execute a estrelinha. Toda essa sequência deve ser executada dos dois lados, experimentar a estrelinha da direita para a esquerda e da esquerda para a direita.

DICAS:

1. Os exemplos de atividades podem ser modificados de acordo com a necessidade dos alunos bem como para a segurança das crianças;
2. Estar atento para as dificuldades das crianças na execução dos movimentos, buscando intervir ao modificar as atividades de modo a contribuir para que os alunos tenham experiências de sucesso e não se frustrem.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Identificar as dificuldades encontradas e como solucionar os problemas percebidos. Questionar sobre: o que aprendemos sobre a estrelinha hoje? Em quais situações da vida e modalidades esportivas podemos usar a estrelinha? Qual a sensação ao realizar a estrelinha?

Para saber mais:

 [Vídeo 1](#)

 [Vídeo 2](#)

ETAPA 02 BRINCAR E APRENDER

TEMA DA AULA: Equilíbrio

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Refletir sobre o conceito de equilíbrio, levantando alguns questionamentos: é mais fácil equilibrar com um ou dois pés? Quando estamos em equilíbrio: andando ou parado? Fazer uma explanação básica sobre o conceito de equilíbrio; apresentar os tipos (estático, dinâmico e recuperado) ressaltando o equilíbrio estático como elemento de dificuldade no Código de Pontuação. Falar sobre a base e o ponto de gravidade, para explicar a importância de manter uma posição adequada dos membros na execução dos equilíbrios estáticos).

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

Atividade: Estátua. As crianças andando à vontade pelo espaço no ritmo de uma música conhecida e bem-marcada; na pausa da música a/o professora/r anuncia “Estátua”. As crianças devem executar um equilíbrio estático. (deve-se anunciar, também, variações de apoio; solicitar equilíbrios em duplas e trios e outras formas diferentes de pernas e braços, para ampliar o vocabulário motor e ampliar a capacidade de se equilibrar).

DICAS:

É relevante que a criança aos poucos aprenda as regras da GR. Apresente o equilíbrio como um elemento corporal de dificuldade. Fale sobre a boa postura na execução do equilíbrio, isto é, a colocação corporal no solo, seja com um ou dois pés, na ponta ou pé inteiro e outras formas, que deve estar conectada com braços e cabeça. Por isso, olhar fixo em um ponto qualquer é muito importante na execução do equilíbrio estático.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar sobre: gostaram de aprender diversas formas de se equilibrar? Do que vocês mais gostaram? Sentiram alguma dificuldade? Entenderam a importância da base de sustentação na execução do equilíbrio?

Para saber mais:

GAIO, Roberta (Org.) **Ginástica Rítmica Popular: esporte – educação e participação**. Curitiba: Bagai, 2024.

TEMA DA AULA: Rotação – Rolar para frente no eixo longitudinal

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar sobre: o que vocês conhecem que rola? Por que rola? Nós podemos rolar? Para rolar nosso corpo precisa estar em qual posição? Como podemos deixar nosso corpo em uma posição em que rolamos? Em quais direções podemos rolar?

Informar que o rolamento grupado para frente que será feito durante a aula pode ser realizado na GR e em outras ginásticas, mas que também aparece em muitos outros esportes como judô, natação, vôlei-bol e outros.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: cada ginasta irá sentar-se em posição grupada (aproximar as pernas do tronco e a cabeça do tronco, e abraçar as pernas com os braços) fará a canoinha que é um movimento de balanço do corpo. Essa atividade tem o objetivo de ensinar às crianças a arredondar o corpo.

2ª atividade: fazer o balanço como na primeira atividade, mas terminar em pé.

3ª atividade: a criança irá agachar com pernas unidas, colocará as duas mãos apoiadas no solo na largura dos ombros, irá prender com o queixo e o externo uma folha de papel (ficando assim em uma posição grupada), com a ajuda manual da/o professora/r (uma mão apoiada na nuca e a outra no quadril) a criança fará um rolamento para frente.

4ª atividade: em uma rampa (com um colchão), a criança irá agachar com pernas unidas, colocará as duas mãos apoiadas no solo na largura dos ombros, irá prender com o queixo e o externo uma folha de papel (ficando assim em uma posição grupada), e fará o rolamento grupado para frente sozinha, terminando em pé.

DICAS:

1. Depois que a criança entende a mecânica do movimento, a posição de início e do final do rolamento podem ser variadas, como por exemplo terminar o rolamento passando pela abertura lateral da perna até a posição de decúbito ventral.

2. Estar atento para as dificuldades das crianças na execução dos movimentos, especialmente quanto ao posicionamento do pescoço e das mãos.

3. Mostrar vídeos de pessoas executando diferentes tipos de rolamento.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar sobre: Sentiram dificuldade na realização do rolamento? Se sim, qual? O que podemos fazer para resolver nossa dificuldade? Informar aos alunos que além do rolamento grupado para frente, também podemos fazer o rolamento para trás, além de podermos rolar passando pelo ombro.

Para saber mais:

-  [Vídeo 1](#)
-  [Vídeo 2](#)
-  [Vídeo 3](#)

TEMA DA AULA: Aterrissagem (com pés, com mãos e com rolamento sobre os ombros)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Promover perguntas: quando saltamos, como podemos chegar ao solo sem nos machucarmos? Com que partes do corpo? Somente quando saltamos precisamos finalizar o movimento com segurança? Informar que em todos os movimentos, para que não nos machuquemos (no momento ou a longo prazo), devem ser finalizados com segurança e por isso a aterrissagem é tão importante.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em grupos de quatro ou cinco ginastas, sendo que uma delas será a líder. No ginásio a líder deverá escolher uma superfície elevada com um colchão embaixo para fazer a aterrissagem. A líder irá executar um salto e uma aterrissagem em diferentes superfícies elevadas do ginásio e as/os demais ginastas do grupo deverão imitá-la, fazendo a mesma aterrissagem com os pés. Depois de um curto tempo, outra ginasta do grupo se tornará a nova líder. Repetir até que todas as ginastas do grupo tenham sido líderes.

2ª atividade: mesma atividade, mas a aterrissagem deve ser executada com as mãos e não precisa ser em uma superfície elevada. **3ª atividade:** mesma atividade, mas a aterrissagem deve ser executada com rolamento sobre o ombro e não precisa ser em uma superfície elevada.

DICAS:

Lembrar às ginastas sobre sempre desacelerar lentamente, usar tornozelos, joelhos e quadril para amortecer, e buscar fazer com um diagrama de força plana. A aterrissagem não deve acontecer de forma rígida, é necessário amortecer, desacelerar o movimento antes de finalizá-lo. A aterrissagem pode acontecer sobre os pés, sobre as mãos ou com rolamento sobre o ombro.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar: sentiram dificuldade na realização das aterrissagens? Se sim, em qual delas? Com pés, mãos ou ombros? Quem poderia dizer como podemos fazer para resolver nossa dificuldade? Retomar com as ginastas a importância de uma boa aterrissagem para a segurança.

Para saber mais:

 Vídeo

DICKINSON, B. et al. **Fundamentos de la Gimnasia**. Federação Internacional de Ginástica. 2ª Edição: tradução e revisão Alcalá, C. G.; Valério, R.; BORTOLETO, M. Federação Internacional de Ginástica, 2021.

TEMA DA AULA: Acompanhamento musical

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar sobre quais elementos corporais aprenderam até o momento (posições estáticas: apoio e equilíbrio; locomoções; saltos; rotações; balanceios; aterrissagens: com pés, com mãos e com rolamento de ombros). Também lembrar o que já foi aprendido sobre música e movimento (pulso, tempo, compasso, caráter da música e outros).

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em grupos de quatro ou cinco ginastas e solicitar que escolham uma música de cantiga de roda (escravo de Jó, ciranda cirandinha, borboletinha entre outras). Na sequência, solicitar que elaborem uma pequena coreografia no ritmo da cantiga de roda escolhida (cantada pelo grupo) com os seguintes elementos corporais: duas posições estáticas (1 apoio e 1 equilíbrio); duas locomoções (saltitos); dois saltos (1 partindo de uma perna e outro partindo de duas pernas; duas rotações (1 pré-acrobático e 1 pivot); dois balanceios (ondas); duas aterrissagens (1 com pés e outra com rolamento de ombros). A coreografia deve conter no mínimo quatro formações.

2ª atividade: depois que os grupos terminarem suas coreografias, será o momento das apresentações, no qual as ginastas que estiverem assistindo deverão anotar todos os elementos corporais executados em cada coreografia elaborada por colegas.

DICAS:

Durante a elaboração das coreografias a/o professora/r deve circular por todos os grupos orientando e tirando dúvidas. A música pode ser cantada mais de uma vez para que seja possível fazer todos os elementos corporais solicitados.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Esse será o momento em que as ginastas farão comentários sobre todos os elementos corporais que foram anotados enquanto assistiam as coreografias elaboradas por seus colegas de turma. Perguntar sobre: o que mais gostaram nas coreografias, se os grupos executaram movimentos desconhecidos, sobre como foi utilizado o espaço e a música nas coreografias e outros.

Para saber mais:

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. de (Orgs.).

Ginástica, dança e atividades circenses. Maringá: EDUEM, 2014.

DICKINSON, B. et al. **Fundamentos de la Gimnasia.** Federação Internacional de Ginástica. 2ª Edição: tradução e revisão Alcalá, C. G.; Valério, R.; BORTOLETO, M. Federação Internacional de Ginástica, 2021.

ARTAXO NETO, Maria Inês; MONTEIRO, Gisele de Assis. **Ritmo e Movimento: teoria e prática.** 5ª edição, São Paulo: Phorte, 2013.

TEMA DA AULA: Manejo aparelho Arco

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Começar a aula explanando sobre os aparelhos da GR (corda, arco, bola, maçãs e fita) e perguntar qual deles as crianças acham mais bonito, gostam, e se assistiram à série individual de arco da ginasta Bárbara Domingos da Seleção Brasileira nos Jogos Olímpicos de Paris.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: formar diversas rodas com 6 ou 8 crianças, de mãos dadas. Em cada roda um arco. As crianças devem fazer o arco andar pela roda, passando por dentro do arco e sem soltar as mãos. Cada vez que o arco chega ao ponto de partida colocar outro arco na brincadeira.

2ª atividade: passar por dentro do arco de diversas maneiras, em trios, duplas e individualmente.

DICAS:

Crie um ambiente favorável para estimular a curiosidade das ginastas. Como o aparelho arco faz parte da cultura infantil, pergunte quem já brincou de bambolê? Onde? Como? Conte que o aparelho arco foi atração na Abertura dos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936, quando os aros olímpicos foram formados na apresentação de ginástica moderna. Fale da importância da empunhadura nos movimentos diversos que podem ser feitos com o arco.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Questionar sobre: gostaram da brincadeira? Foi difícil passar por dentro do Arco? O que acharam do tamanho do Arco?

Para saber mais:

BERNARDI, Luciane Maria de Oliveira; LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. **Ginástica Rítmica:** ensinando corda, arco e bola. Jundiaí: Fontoura, 2014.

ETAPA **03** APRENDER E TREINAR

TEMA DA AULA: Pré-acrobáticos com variações de saída e de chegada

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar quem gosta de fazer acrobacias. Falar sobre as diferenças entre acrobáticos e pré-acrobáticos. Abordar sobre as exigências do Código de Pontuação da GR, sobre elementos dinâmicos de rotação (R), mencionando os pré-acrobáticos e como eles transformam o nível das composições coreográficas na GR.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: Parada com apoio na cabeça e antebraços com pernas estendidas; parada nos antebraços com uma perna estendida e a outra semiflexionada na horizontal (Em apoio sobre os joelhos, inclinar lentamente o tronco para frente, apoiar os antebraços, mãos e cabeça sobre o solo. Impulsionar as pernas estendidas para a vertical e retornar em apoio sobre os joelhos. Variação: realizar o mesmo movimento com o apoio sobre o antebraço com uma perna flexionada e outra estendida)

2ª atividade: Parada nos antebraços com pernas unidas na horizontal; parada nos antebraços com pernas afastadas na horizontal em forma de espacate (Em apoio sobre os joelhos, inclinar lentamente o tronco para frente, apoiar os antebraços e mãos no solo, impulsionar as pernas estendidas à vertical e retornar ao apoio sobre os joelhos. **Variação:** realizar o mesmo movimento com as pernas afastadas. Num primeiro momento, executar os movimentos com auxílio, depois executar com proteção e na sequência executar sozinha.

DICAS:

Atenção para o estágio de desenvolvimento motor das diversas ginastas. É essencial uma preparação física adequada para colocar as ginastas em condições de fazer os pré-acrobáticos. Cuidado especial com o aspecto psicológico das ginastas, pois os movimentos devem ser executados com segurança, alegria e disposição (sozinha ou com auxílio).

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar: quais foram as dificuldades? Quem conseguiu realizar os movimentos sozinha? Quem ainda precisa de ajuda? Gostaram de fazer os movimentos?

Para saber mais:

CAMARGO, Cristiane; SILVA, Henrique Nunes da; NEDYALKOVA, Irena Antonova; NEDYALKOVA, Giur-ga T. Pré-acrobáticos na Ginástica Rítmica Popular: os desafios de brincar com o corpo no espaço. In: GAIO, Roberta (Org.) **Ginástica Rítmica Popular**: esporte – educação e participação. Curitiba: Bagai, 2024.

TEMA DA AULA: Circuito e jogos utilizando os 5 aparelhos

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar aos alunos sobre quais movimentos já aprenderam a fazer com cada aparelho da GR até o momento, se é possível que duas ou mais pessoas trabalhem com um único aparelho ou dois, se já fizeram alguma atividade similar.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em grupos de cinco alunas com apenas um aparelho e solicitar que criem 2 exercícios/colaborações.

2ª atividade: grupos de cinco alunas com dois aparelhos e solicitar que criem 2 exercícios/colaborações.

3ª atividade: grupos de cinco alunas com três aparelhos e solicitar que criem 2 exercícios/colaborações.

4ª atividade: grupos de cinco alunas com quatro aparelhos e solicitar que criem 2 exercícios/colaborações.

5ª atividade: grupos de cinco alunas com cinco aparelhos e solicitar que criem 2 exercícios/colaborações.

6ª atividade: depois que os grupos terminarem de criar seus exercícios/colaborações, os grupos deverão apresentar o que foi criado

DICAS:

Durante a elaboração dos exercícios/colaborações a/o professora/or deve circular por todos os grupos orientando e tirando dúvidas. Dependendo do número de ginastas, cada grupo pode usar um aparelho diferente.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar às alunas sobre: se gostaram das atividades propostas, se as colegas executaram movimentos desconhecidos, sobre como foi utilizado o espaço (formações, trajetórias, níveis) e outros. Também pode pedir para darem sugestões sobre o que poderia ser feito para que os exercícios/colaborações apresentem mais variações de movimento.

Para saber mais:

BERNARDI, Luciane Maria de Oliveira; LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. **Ginástica Rítmica:** ensinando corda, arco e bola. Jundiaí: Fontoura, 2014.

TEMA DA AULA: Dança com vários ritmos e estilos musicais

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar sobre as músicas brasileiras que mais gostam; apresentar diferentes ritmos de diferentes lugares do Brasil e falar da cultura que envolve os ritmos brasileiros (frevo, forró e samba).

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: ensinar alguns passos do Frevo (dança típica de Pernambuco). Primeiro executar os passos separadamente e depois uni-los. Tesoura (cruza pé direito à frente do esquerdo e num saltito para esquerda, estende a perna direita com pé flexionado), Saci Pererê (saltitar com o pé direito, com o pé esquerdo atrás do joelho direito e depois inverter) e Na Ponta do Pé e no Calcanhar (saltitando fazer ponta e calcanhar com o direito e depois com o esquerdo e assim sucessivamente)

2ª atividade: ensinar passos do forró (expressão artística nordestina). Primeiro executar os passos separadamente e depois uni-los. Deslocamento lateral (dois passos para um lado e dois para outro, seguindo o ritmo da música); Xaxado (com as mãos atrás do corpo, deslizar com pé direito à frente em 4 tempos e meia volta, 4 tempos com o pé esquerdo); Frente e Trás (4 passos para frente saindo com pé direito e 4 passos para trás começando com o pé direito).

3ª atividade: ensinar alguns passos do samba (manifestação cultural que surgiu no Rio de Janeiro). Primeiro executar os passos separadamente e depois uni-los.

4ª atividade: samba no pé (calcanhar e ponta alternando os pés); passo do malandro (cruza o pé direito na frente do esquerdo, afasta pé esquerdo para trás, afasta pé direito para o lado e coloca pé esquerdo na frente, e repetir para o outro lado).

DICAS:

Fale sobre a cultura brasileira e o quanto somos povos de ritmos e danças diversas. No final da aula pergunte quais ritmos gostariam de dançar da próxima vez. Fale da exigência do Código de Pontuação: os passos de dança.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar: qual ritmo gostaram mais? Sentiram dificuldades para aprender os passos? Quem gostaria de apresentar outros passos para a turma?

Para saber mais:

GAIO, Roberta. **Dança na escola:** reflexões e ações pedagógicas. Curitiba: Bagai, 2021.

TEMA DA AULA: Trabalho coletivo (colaborações entre as ginastas)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Conversar com as ginastas sobre o trabalho coletivo, como podem ser as coreografias. Perguntar se pensam que em uma coreografia todos os movimentos devem ser feitos igualmente por todos de forma sincronizada, ou se conhecem outras formas de trabalho coletivo. Informar às ginastas que nas coreografias existem diferentes formas de colaboração (sincronia, fuga/contraste e coral/assimetrias, entre outras). Apresentar exemplos de cada possibilidade elencada por meio de imagens/vídeos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em grupos de três a cinco alunas e solicitar que criem três colaborações (1 sincronia, 1 fuga/contraste e 1 coral/assimetrias).

2ª atividade: depois que os grupos terminarem as tarefas solicitadas, deverão apresentar para a turma. Durante as apresentações, as ginastas que estiverem assistindo deverão anotar todas as colaborações e exercícios executados e elaborados pelas colegas.

DICAS:

Durante a elaboração das colaborações a/o professora/or deve circular por todos os grupos orientando e tirando dúvidas. As atividades podem ser feitas a mãos livres ou com aparelhos, a depender da fase de aprendizagem das ginastas.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Esse será o momento em que as ginastas farão comentários sobre todas as colaborações e exercícios apresentados que foram anotados enquanto assistiam as apresentações. Perguntar sobre: o que mais gostaram, se as atividades apresentadas pelos grupos estavam corretas de acordo com as explicações da/o professora/or; se elas conheciam as atividades executadas; e se elas teriam sugestões a serem dadas para os diferentes grupos.

Para saber mais:

FAHLBUSH, Hanelore. **Dança-moderna contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

LOURENÇO, M. A.; BARBOSA-RINALDI, I. P. O conjunto na ginástica rítmica. In: SCHIAVON, L. M. et al. (Orgs.). **Ginástica de alto rendimento**. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

TEMA DA AULA: Balanceios – ondas com e sem aparelhos

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Relembrar com as ginastas todas as ondas já trabalhadas, especialmente as ondas totais (lateral, anteroposterior e pósterio-anterior). Questionar se elas se lembram de todos os detalhes de execução, sobre como podem ser executadas com os aparelhos, e sobre como executá-las coletivamente.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em duplas. Orientar que as duplas devem executar a onda total lateral uma de frente para a outra, depois uma do lado da outra e por último uma de costas para a outra (5 vezes cada).

2ª atividade: cada dupla deverá escolher um aparelho de GR e repetir a atividade com um manejo de aparelho (5 vezes cada).

3ª atividade: Orientar que as duplas devem executar a onda total anteroposterior uma de frente para a outra, depois uma do lado da outra e por último uma de costas para a outra (5 vezes cada).

4ª atividade: cada dupla deverá escolher um aparelho de GR e repetir a atividade com um manejo de aparelho (5 vezes cada).

5ª atividade: Orientar que as duplas devem executar a onda total pósterio-anterior uma de frente para a outra, depois uma do lado da outra e por último uma de costas para a outra (5 vezes cada).

6ª atividade: cada dupla deverá escolher um aparelho de GR e repetir a atividade com um manejo de aparelho (5 vezes cada).

DICAS:

Durante a execução das ondas nas duplas, as ginastas devem observar sua colega e ao final do exercício uma deve apontar correções a serem feitas na execução da onda uma da outra. Durante a atividade a/o professor/a or deve circular por todas as duplas orientando e apontando correções a serem feitas.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar para as ginastas se elas sentiram dificuldade na execução das ondas a mãos livres e/ou com manejo de aparelhos; se elas ao observarem sua colega de dupla perceberam se a execução da onda estava correta. Pedir para que as ginastas indiquem quais foram os erros mais presentes na execução das ondas com e sem aparelhos.

Para saber mais:

LEBRE, Eunice, ARAÚJO, Carlos. Manual de Ginástica Rítmica. Portugal: Porto Editora, 2006, p. 12-85.

 [Vídeo 1](#)

 [Vídeo 2](#)

 [Vídeo 3](#)

ETAPA
04 **TREINAR E
COMPETIR**
10 a 11 anos

TEMA DA AULA: Sequência de passos de Dança

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Perguntar sobre: quem gosta de dançar? Quem faz dança além de GR? Que tipos de dança gostam e praticam? A dança é importante nas séries de GR? Por quê? Falar da exigência do Código de Pontuação em relação aos passos de dança. Explicar os fatores do movimento, com base em Rudolf Von Laban, que serão trabalhados: Peso (tudo tem peso? Leve ou pesado); Espaço (o que é espaço? geral – corporal – do ginásio – do tablado); Tempo (o que é tempo? Vemos o tempo? Falar sobre fenômenos da natureza; cotidiano; acontecimentos, outros) e Fluência (o que é fluência? Ensinar a partir dos fenômenos da natureza – rio, vento, outros).

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: trabalhar improvisação de movimentos dando ênfase nos fatores de movimento: número 1 - deslocamento em ritmo lento em linha reta, de diferentes formas; número 2 – deslocamento em ritmo moderado em curvas, de diversas formas; número 3 - deslocamento em ritmo acelerado, em zig zag, de diversas formas; número 4 - movimentos leves como nuvem e vento; número 5 – movimentos pesados como pedra grande, como gigante; número 6 – movimentos ora com fluência livre e ora com fluência controlada.

DICAS:

Fale da exigência do Código de Pontuação: os passos de dança. Como a dança auxilia na expressão corporal e na postura, que deve ser alongada.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar: qual ritmo gostam mais, lento, moderado ou acelerado, para executarem os movimentos e se expressarem? Sentiram dificuldades para criarem os passos? Quem gostaria de ensinar seus passos para turma?

Para saber mais:

MILANI, Antônio Sérgio; VICENTINI, Mariana Mafra. **Propostas para a Ginástica em Geral à luz dos Estudos de Rudolf Von Laban.** In: GAIO, Roberta; BOAS, João Paulo Villas. *Ginástica na Escola: teoria na Prática.* Curitiba: Appris, 2021.

TEMA DA AULA: Trabalho coletivo (cascata e cânone em diferentes formações)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Conversar com as alunas sobre o trabalho coletivo, perguntar como as ginastas pensam que podem ser feitos exercícios ao mesmo tempo e em tempos diferentes em uma coreografia, e em diferentes formações. Informar que nas coreografias é necessário que haja variações no trabalho coletivo e que os movimentos podem ser executados ao mesmo tempo, em cascata (rápida sucessão) e em cânone (sequência de movimentos executados em diferentes tempos). Apresentar exemplos de cada possibilidade elencada por meio de imagens/vídeos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em grupos de cinco ginastas e solicitar que criem um exercício em sincronia, um exercício em cascata e outra sequência de movimentos executados em diferentes tempos (cânone). Cada exercício deve ser criado em diferentes formações (linha, triângulo, círculo).

2ª atividade: depois que os grupos terminarem as tarefas solicitadas, deverão apresentar para a turma. Durante as apresentações, as ginastas que estiverem assistindo deverão anotar as colaborações e os exercícios executados e elaborados pelas colegas.

DICAS:

1. Durante a elaboração das colaborações a/o professora/r deve circular por todos os grupos orientando e tirando dúvidas.
2. As ginastas nessa etapa devem ser lembradas que devem relacionar-se em unidade, com sincronia de movimentos e com deslocamentos fluentes nas mudanças de formações.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Nesse momento as ginastas farão comentários sobre todos os exercícios apresentados que foram anotados enquanto assistiam suas colegas de turma. Também deverão comentar se os exercícios foram executados corretamente e em unidade ou sincronia.

Para saber mais:

FAHLBUSH, Hanelore. **Dança-moderna contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

LOURENÇO, M. A.; BARBOSA-RINALDI, I. P. O conjunto na ginástica rítmica. In: SCHIAVON, L. M. et al. (Orgs.). **Ginástica de alto rendimento**. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

ETAPA
04 **TREINAR E
COMPETIR**
12 e 13 anos

TEMA DA AULA: Sequência de passos de Dança

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Falar da exigência do Código de Pontuação em relação aos passos de dança. Abordar os estudos de Rudolf Von Laban e sua relação com a GR. Explicar os fatores do movimento: Peso, espaço, tempo e fluência. Falar sobre os níveis de movimento (alto, médio e baixo) e a importância de relacionamentos (as relações entre as pessoas nas práticas do movimento)

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: trabalhar improvisação de movimentos dando ênfase nos fatores (tempo e espaço) e níveis de movimento: começando no solo (nível baixo), solicitar movimentos ao som de uma música; depois solicitar movimentos no nível médio (entre o baixo e o alto – pode ser ajoelhado ou em pé, com o corpo flexionado) e por último solicitar movimentos no nível alto (em pé). Fazer a mesma atividade em duplas e trios. Depois, em grupos de 6, solicitar que criem uma pequena combinação de movimentos, em diversos níveis e acrescentem fluência (ora livre e contínua; ora controlada com mudança de direção). Depois os grupos apresentam as composições feitas.

DICAS:

Fale da exigência do Código de Pontuação: os passos de dança. A importância da expressão corporal na apresentação das séries. Explique que a expressão corporal, segundo Laban, é um esforço que acontece do interno para o externo.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar: quem percebe as possibilidades que temos de nos expressar corporalmente? Proponha que as ginastas façam caras e bocas diversas. Peça que comentem as composições de movimentos que assistiram.

Para saber mais:

📺 [Vídeo sobre fatores do movimento e níveis](#)

LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. 3ª Edição, São Paulo: Summus, 1980.

TEMA DA AULA: Trabalho coletivo (lançamentos e recuperações em trocas e em colaborações)

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Conversar com os alunos sobre o trabalho coletivo com lançamentos e recuperações em trocas e em colaborações em uma coreografia, e em diferentes formações. Apresentar exemplos por meio de imagens/vídeos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em duplas e trios e solicitar que escolham um aparelho e criem diferentes possibilidades de lançamentos e recuperações. Devem criar 5 trocas e/ou colaborações de aparelhos que incluam saltos; giros; pivots; recuperações no chão, sem mãos e sem controle visual. As trocas devem ser pensadas em diferentes formações (linha, triângulo, círculo e outras).

2ª atividade: depois que os grupos terminarem as tarefas solicitadas, deverão apresentar para a turma.

DICAS:

1. Durante a elaboração das colaborações a/o professora/or deve circular por todos os grupos orientando e tirando dúvidas.
2. Combinar as colaborações com os acentos musicais e experimentar elementos de colaboração novos e originais entre ginasta e aparelho.

RODA DE CONVERSA FINAL:

nesse momento as ginastas farão comentários sobre todos os exercícios e deverão falar se os exercícios foram executados corretamente e em unidade ou sincronia.

Para saber mais:

FAHLBUSH, Hanelore. Dança-moderna contemporânea. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

LOURENÇO, M. A.; BARBOSA-RINALDI, I. P. O conjunto na ginástica rítmica. In: SCHIAVON, L. M. et al. (Orgs.). Ginástica de alto rendimento. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

ETAPA
04 **TREINAR E
COMPETIR**
14 e 15 anos

TEMA DA AULA: Sequência de passos de Dança

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Falar da exigência do Código de Pontuação em relação aos passos de dança. Abordar os estudos de Rudolf Von Laban e sua relação com a GR. Recordar os fatores do movimento: Peso, espaço, tempo e fluência. Falar sobre os níveis de movimento (alto, médio e baixo); a importância de relacionamentos (as relações entre as pessoas nas práticas do movimento) e como a expressão corporal é um esforço externo a partir das emoções e sentimentos internos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: trabalhar improvisação de movimentos, individualmente, considerando o corpo um lápis peça para desenhar no espaço, explorando bastante movimentos de braços e pernas;

2ª atividade: a mesma coisa, dando ênfase ao fator tempo (ritmos lento, moderado e rápido);

3ª atividade: a mesma coisa, dando ênfase ao fator peso (leve, suave ou pesado);

4ª atividade: a mesma coisa, dando ênfase ao fator fluência (livre ou controlada);

5ª atividade: improvisação de movimentos, considerando o corpo um lápis, individualmente, com ênfase nos níveis de movimento (baixo, médio e alto);

6ª atividade: composição de coreografia em grupos de 6, com as seguintes solicitações: movimentos em tempos variados (lento, moderado e acelerado); formações geométricas na ocupação espacial (círculo, reta, triângulo, espaço restrito e espaço amplo), níveis de movimentos variados (baixo, médio e alto); fluência controlada e livre e por último peso (leve e pesado). Depois os grupos apresentam as composições feitas.

DICAS:

Fale da exigência do Código de Pontuação: os passos de dança e a importância da expressão corporal na GR. Explique sobre avaliação das séries e apresente elogios em relação aos trabalhos e depois pontos que poderiam ser melhorados (feedback positivo e corretivo).

RODA DE CONVERSA FINAL:

Perguntar: quais coreografias gostaram? Por quê? Se todas as solicitações foram atendidas. Peça que cada grupo comente a coreografia do outro grupo, de forma a contribuir com o crescimento da GR.

Para saber mais:

- ▶ [Vídeo sobre Rudolf Von Laban](#)
- ▶ [Vídeos sobre elementos da dança: espaço e tempo](#)

MILANI, Antônio Sérgio; VICENTINI, Mariana Mafra; SOARES, Victor Tchiya. **Método Dança Educação Contemporânea (MDEC):** Laban e a arte do movimento na formação dos professores. In: GAIO, Roberta; PATRÍCIO, Tamiris Lima (Orgs.). Dança na escola: reflexões e ações pedagógicas. Curitiba: Bagai, 2021.

TEMA DA AULA: Trabalho coletivo (lançamentos e recuperações em trocas e em colaborações) com dois aparelhos

RODA DE CONVERSA INICIAL:

Conversar com os alunos sobre o trabalho coletivo com lançamentos e recuperações em trocas e em colaborações com dois aparelhos em uma coreografia, e em diferentes formações. Apresentar exemplos por meio de imagens/vídeos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª atividade: dividir a turma em duplas e trios e solicitar que escolham dois aparelhos e criem diferentes possibilidades de lançamentos e recuperações. Devem criar 5 trocas e/ou colaborações de aparelhos que incluam saltos; giros; pivots; recuperações no chão, sem mãos e sem controle visual. As trocas devem ser pensadas em diferentes formações (linha, triângulo, círculo e outras).

2ª atividade: depois que os grupos terminarem as tarefas solicitadas, deverão apresentar para a turma.

DICAS:

1. Durante a elaboração das colaborações a/o professora/or deve circular por todos os grupos orientando e tirando dúvidas.
2. Combinar as colaborações com os acentos musicais e experimentar elementos de colaboração novos e originais entre ginasta e aparelho.
3. Aperfeiçoar o hábito de lançar e recuperar com técnica correta.
4. Experimentar elementos de colaboração novos e originais entre ginastas e aparelhos para aumentar o valor técnico e artístico da composição.

RODA DE CONVERSA FINAL:

Nesse momento as ginastas farão comentários sobre todos os exercícios e deverão comentar se os exercícios foram executados corretamente e em unidade ou sincronia.

Para saber mais:

FAHLBUSH, Hanelore. Dança-moderna contemporânea. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

LOURENÇO, M. A.; BARBOSA-RINALDI, I. P. O conjunto na ginástica rítmica. In: SCHIAVON, L. M. et al. (Orgs.). Ginástica de alto rendimento. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

ETAPA
05



COMPETIR E VENCER

CARACTERÍSTICAS DA GINASTA

Aqui as ginastas já se encontram na categoria adulta da modalidade e a grande maioria já encerrou seu período de crescimento de estatura. É um período de grande número de repetições da execução das tarefas da modalidade. Nesse momento a ginasta necessita de acompanhamento psicológico, suporte físico e uma estrutura adequada para almejar a elite da modalidade. É de grande importância as participações em eventos nacionais e internacionais para a ginasta atingir sua maturidade enquanto atleta. Para que permaneça no esporte com cargas de treinamentos altas e duradouras, é necessário que a ginasta apresente ótima percepção de competência e autoconfiança.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

A etapa Competir e Vencer é permeada de tarefas desafiantes impostas para a categoria adulto (a partir de 16 anos) e já se espera uma execução com qualidade técnica e com expressão corporal e facial de elementos de dificuldades corporais e de dificuldades dos aparelhos arco, bola, maçãs e fita. É meta o aprimoramento da execução técnica dos exercícios individuais e de conjuntos.

Fase de afirmação no Caminho da Medalha, com atletas chegando à categoria adulta e consolidando a sua carreira esportiva. É um momento na carreira em que os resultados vão inserindo a ginasta no patamar competitivo de ginasta em alto nível de rendimento, almejando alcançar a elite do esporte. Esta etapa se estende até que se tenha percorrido um ciclo completo treinando e competindo com ginastas ou equipes da elite esportiva, ao longo do qual a ginasta vivencia pela primeira vez temporadas completas como atleta adulto. Já se torna possível a participação em Campeonatos Pan-Americanos, Campeonato Mundial, Copa do Mundo, Jogos Pan-Americanos, Jogos Olímpicos, entre outros.

OBJETIVOS DA ETAPA

- > Fortalecer os conhecimentos físicos, técnicos, táticos e psicológicos trabalhados até essa fase da carreira;
- > Potencializar o treinamento sistematizado visando à competição;
- > Instituir a equipe multidisciplinar (professora/r de ballet, fisioterapeuta, massagista, médica/o, nutricionista, psicóloga/o, auxiliar técnica/o, preparadora/r físico/a);
- > Desenvolver atividades que visem as adaptações às demandas do treinamento e da vida pessoal (família, escola, social e outros), com foco no autocontrole emocional e gerenciamento do estresse.

1. Elementos Corporais**a. Saltos**

- Todos os saltos do Código de Pontuação;
- Séries de saltos com e sem rotação;
- Saltos durante R (elementos dinâmicos de rotação).

b. Equilíbrios

- Todos os equilíbrios do Código de Pontuação.

c. Rotações

- Todos os elementos de rotação do Código de Pontuação;
- Ênfase no aumento do número de rotações em cada elemento.

d. Elementos dinâmicos de rotação

- Todos os pré-acrobáticos do Código de Pontuação e suas variações;
- Todas as rotações verticais do Código de Pontuação e suas variações;
- Ênfase nos critérios de lançamento e de recuperação.

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Balé com acompanhamento musical.

3. Manejo de aparelhos

- Manejos dos elementos técnicos fundamentais dos cinco aparelhos com ênfase nas DAs (Dificuldades de Aparelhos).

4. Trabalho coletivo

- Formações;
- Tipos de trabalho coletivo;
- Efeitos e mudanças dinâmicas;
- Colaborações;
- Trocas.

ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO

A/o treinadora/or deve analisar juntamente com as ginastas individuais e de conjunto o desempenho no treinamento por meio de vídeos para identificar melhorias das coreografias e da execução. O mesmo deve ocorrer após as competições.

Nas rodas de conversa, deve dar um feedback construtivo para a ginasta e/ou conjunto, e também as próprias ginastas devem falar sobre suas impressões para colaborar com os ajustes a serem realizados nos planos de treinamento para futuras competições. Isso inclui tanto os aspectos físicos e técnicos quanto os mentais e emocionais.

A análise de vídeos das competições auxilia também nos aspectos táticos, no entendimento das condições das concorrentes diretas e indiretas e para estudar seus pontos fortes e fracos, desenvolvendo estratégias específicas na sua própria atuação para superá-los.

Os treinamentos devem ser organizados de forma sistemática em duas sessões diárias mantendo a preparação física geral e específica, e as competições controles devem ser escolhidas estrategicamente para colaborar com a conquista dos objetivos da competição alvo.

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

As quatro etapas para a preparação da técnica de conjunto são:

1ª Etapa: Treinamento de todas as ginastas com igualdade de nível técnico e treino de colaborações;

2ª Etapa: Alcance da técnica perfeita de execução das colaborações (sem erros), da técnica dos elementos corporais e com aparelhos por meio dos hábitos motores já adquiridos;

3ª Etapa: Alcance da técnica estável de trocas, dos elementos corporais e dos aparelhos para o exercício de competição;

4ª Etapa: Alcance de alta confiabilidade para a execução do exercício de competição.





INDICADORES DE DESEMPENHO

Como essa etapa trata de atletas que estão chegando na categoria adulto, um dos indicadores de desempenho é que o caminho da medalha se afirme e que a carreira esportiva se consolide. Já se espera uma execução com qualidade técnica de elementos de dificuldades corporais e de dificuldades dos aparelhos arco, bola, maças e fita. Dentre os indicadores de desempenho para esta etapa, espera-se que as ginastas:

- > Cumpram o programa de exercícios da categoria.
- > Demonstrem melhora do índice técnico com a realização de elementos de maior nível de dificuldade.
- > Executem os elementos de equilíbrio, de saltos e de rotação do COP, com valores necessários para que possam consolidar sua carreira esportiva na categoria adulta.
- > Demonstrem competência técnica para executar exercícios individuais e/ou de conjuntos, e assim possam delinear a continuidade de sua carreira esportiva como ginastas de conjunto ou individuais.
- > Durante a permanência nessa etapa devem se preparar para a transição para a próxima etapa da carreira.

A **transição de etapa**, em se tratando de alto rendimento, acontecerá de acordo com a avaliação das treinadoras/es que devem estar atentas/os para avaliar quais ginastas demonstram potencial para os indicadores específicos da GR, assim como pela percepção de competência das ginastas, porque decidir pela carreira de atleta de alto rendimento é uma escolha que tem que partir da ginasta. É uma decisão que exige uma escolha que interfere em várias esferas da vida, pois o sonho olímpico estará presente durante toda esta fase. Quanto às ginastas que escolhem continuar treinando, mas não no alto rendimento, também é uma escolha que envolve ginasta, clube e treinadoras/es. Ter chegado ao fim dessa etapa de treinamento já é um grande feito para o alto rendimento e a continuidade da prática poderá dar sustentabilidade para a modalidade.

BÁRBARA GALVÃO

Ginasta da Seleção Brasileira de Conjunto de GR: participou dos Campeonatos Mundiais de Sofia 2022 e Valência 2023

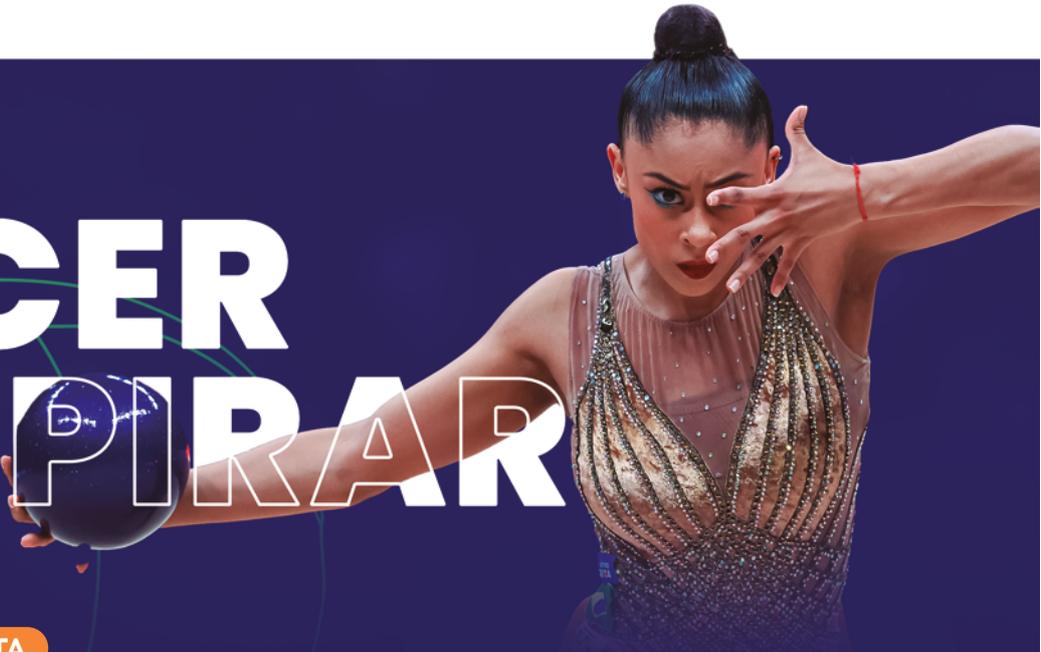
Eu sou Bárbara Galvão, tenho 21 anos, sou de Maceió/AL e sou integrante da seleção brasileira de GR de conjuntos. Comecei na GR em 2015, aos 12 anos, uma idade relativamente elevada para essa modalidade, pois as meninas iniciam muito novas, por volta de 5 ou 6 anos. Minha trajetória na ginástica começou quando entrei em um projeto social da Loterias Caixa, que funcionava no SESI em Maceió. Meu progresso foi rápido; em apenas três anos, aos 15 anos, integrei a seleção brasileira. No entanto, mesmo com essa rapidez, eu e minha treinadora nos esforçamos para não pular etapas.

— Minha treinadora sempre enfatizou —
a importância de participar de todas as competições necessárias para a evolução
 desde as estreantes até os torneios regionais.

No final de 2016, após experiência no Campeonato Brasileiro, decidi que a GR seria minha escolha de vida. A partir desse momento, muitas coisas começaram a mudar. Comecei a frequentar diversos cursos e a participar de eventos e campeonatos. No final de 2018, durante o Campeonato Brasileiro Juvenil, a Camila me convidou para uma seletiva da Seleção Brasileira de Conjuntos, já que no ano seguinte eu estaria na categoria adulta. Após quase dois meses de seletiva em Aracaju, fui convocada para integrar a seleção. Desde 2019, faço parte da Seleção Brasileira de Conjuntos e, até hoje, já colecionei muitos títulos com minha equipe: somos três vezes finalistas em mundiais, conquistamos diversas medalhas em Copas do mundo, Tri Campeãs Pan-Americanas e campeãs absolutas dos Jogos Pan-Americanos, além de muitas conquistas que ainda estão por vir.

ETAPA
06

VENCER E INSPIRAR



CARACTERÍSTICAS DA GINASTA

Nesta etapa, tratamos de atletas experientes na rotina de busca do máximo desempenho esportivo e que procuram a manutenção/melhora dos resultados. A partir daqui a grande vantagem da ginasta é ter a seu favor sua própria trajetória e poder usar da experiência de ciclos anteriores para melhorar seu rendimento e prolongar sua carreira de forma equilibrada. Para que permaneça no esporte com cargas de treinamentos altas e duradouras, é necessário que continue apresentando ótima percepção de competência e autoconfiança.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

Vencer e Inspirar (acima de 18 anos), é a etapa na qual se encaixa a categoria adulta, em que as participações nos eventos internacionais é uma realidade. O sonho olímpico está presente em pelo menos dois ciclos, para a ginasta que tem um bom desempenho, fruto de uma longa trajetória esportiva. É tempo que merece cuidados e instruções, pois nem todas as ginastas chegarão a compor uma seleção olímpica, no entanto, também podem vencer e inspirar participando de outros eventos. Aqui há a possibilidade de participação em Campeonatos Pan-Americanos, Campeonato Mundial, Copa do Mundo, Jogos Pan-Americanos, Jogos Olímpicos entre outros eventos esportivos nacionais e internacionais.

OBJETIVOS DA ETAPA

- Consolidar os conhecimentos físicos, técnicos, táticos e psicológicos adquiridos ao longo das etapas anteriores;
- Potencializar o treinamento sistematizado visando à competição;
- Manter a equipe multidisciplinar (professora/r de ballet, fisioterapeuta, massagista, médica/o, nutricionista, psicóloga/o, auxiliar técnica/o, preparadora/r físico/a);
- Potencializar atividades que visem as adaptações às demandas do treinamento e da vida pessoal (família, escola, social e outros), com foco no autocontrole emocional e gerenciamento do estresse.

CONTEÚDO RECOMENDADO

1. *Elementos Corporais*

- Dificuldades corporais (DB) de saltos, equilíbrios e rotações presentes nas diferentes coreografias dos quatro aparelhos e nas coreografias de conjunto;
- Ênfase nas DBs de maior valor e no aumento do número de rotações nos pivots;
- Elementos dinâmicos de rotação com mais rotações abaixo do voo do aparelho e incremento de critérios para lançar e recuperar.

2. *Acompanhamento musical e expressão corporal*

- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Balé com acompanhamento musical;
- Coreografias a partir das músicas escolhidas para os diferentes aparelhos individuais e de conjunto;
- Passos de dança presentes nas coreografias com e sem aparelhos (fixar as exigências de 8 segundos, ritmo e caráter).

3. *Manejo de aparelhos*

- Manejo dos movimentos básicos dos aparelhos antes do início do treinamento técnico;
- Dificuldades de Aparelhos (DA) de maior valor executadas sem falhas;
- Dificuldades de colaboração de conjunto sem falhas de execução.

4. *Trabalho coletivo*

- Exercícios completos de conjunto com um tipo de aparelho e com dois tipos de aparelhos (misto).

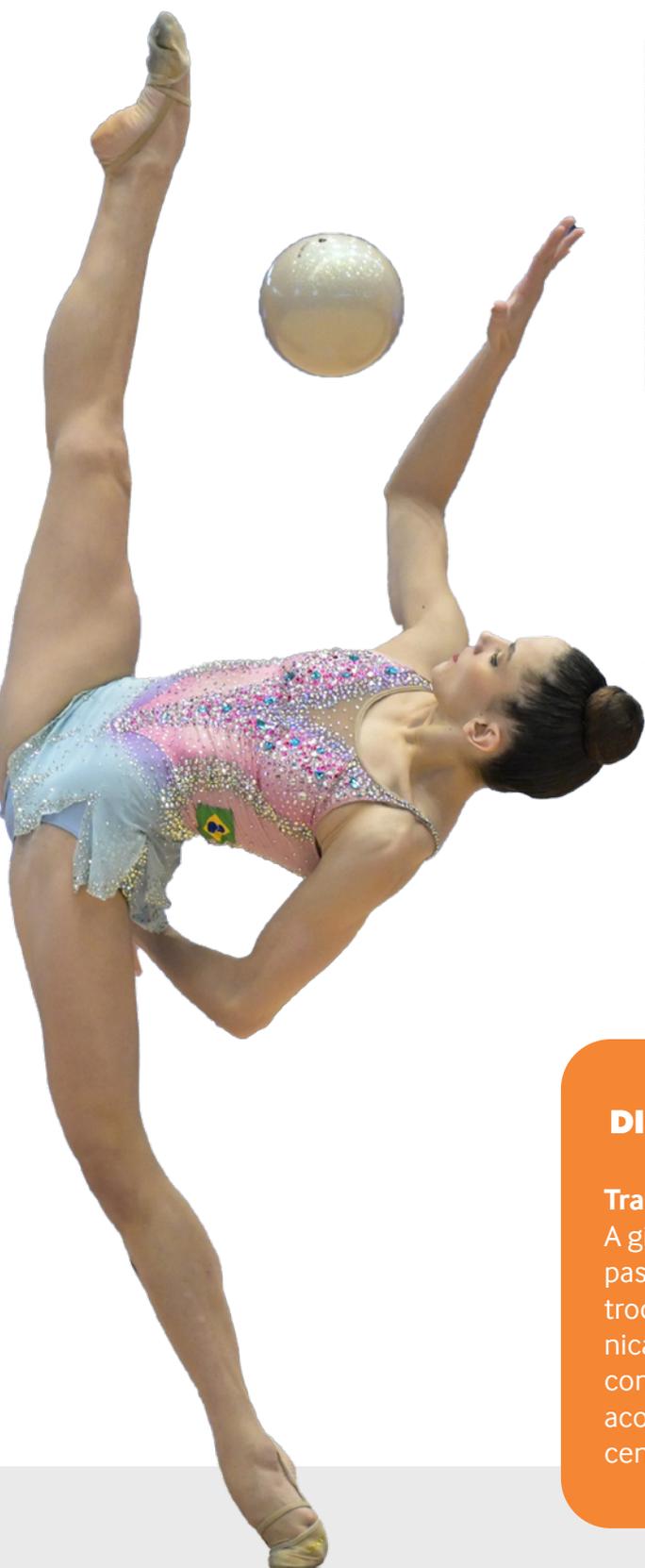
ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO

Treinamentos organizados de forma sistemática em duas sessões diárias mantendo a preparação física geral e específica, as competições controles devem ser escolhidas estrategicamente para colaborar com a conquista dos objetivos da competição alvo.

A ginasta tem autonomia para escolha das músicas e uma colaboração mais direta na elaboração das coreografias individuais. No conjunto a tendência é atuar diretamente no processo de escolha da música e dos elementos de trocas e colaborações, bem como na construção da coreografia.

A/o treinadora/r deve avaliar dentre as integrantes de sua equipe aquela ginasta que tem características de liderança e que seja o elo entre as ginastas e a equipe técnica, importante que ela tenha boa comunicação dentro e fora da quadra. A capitã deve ser um modelo de conduta, demonstrar ética e respeito durante os treinamentos e competições, mantendo o mesmo padrão de dedicação no grupo e sendo essencial para inspirar confiança e motivação para as colegas de equipe.



**IMPORTANTE:**

- > Ginastas podem interagir por meio de publicações nas redes sociais ou em eventos presenciais, utilizando o sucesso esportivo para motivar e influenciar positivamente outras pessoas, como colegas de equipe, ginastas das categorias de base, fãs e também a comunidade em geral. Podem usar sua plataforma para inspirar através de sua performance, ética e valores, lembrando que não só o sucesso é importante, mas também os desafios e falhas, mostrando que o crescimento vem através de altos e baixos;
- > A/o treinadora/o pode incentivar suas atletas a participarem de atividades comunitárias, como palestras em escolas ou entidades de prática desportiva, apoiando e divulgando causas em que acreditam, como inclusão, igualdade, saúde mental, ou sustentabilidade, mostrando que o esporte pode ser uma força para mudanças positivas, inspirando jovens a investirem na sua formação esportiva;
- > A/o treinadora/o pode promover palestras, quando necessário, com integrantes da equipe multidisciplinar, ressaltando que o melhor caminho é o da autodisciplina, mostrando a importância de uma vida equilibrada, que inclua não apenas o treinamento, mas também a recuperação, lazer, alimentação saudável, e uma boa saúde mental adotando estratégias para que as ginastas possam ser exemplos, não apenas de sucesso esportivo, mas também se tornarem fontes de inspiração e valores para toda a sociedade.

DICAS PEDAGÓGICAS**Trabalho para conjunto:**

A ginasta chegou aqui com os conhecimentos adquiridos nas etapas anteriores, agora é aperfeiçoar a técnica de execução das DBs, trocas, colaborações com ênfase na expressão corporal e comunicação com o público, por meio de coreografias bem elaboradas, com caráter definido que se dá a partir da escolha de um bom acompanhamento musical. A criação de elementos originais é incentivada nesta fase madura da ginasta!

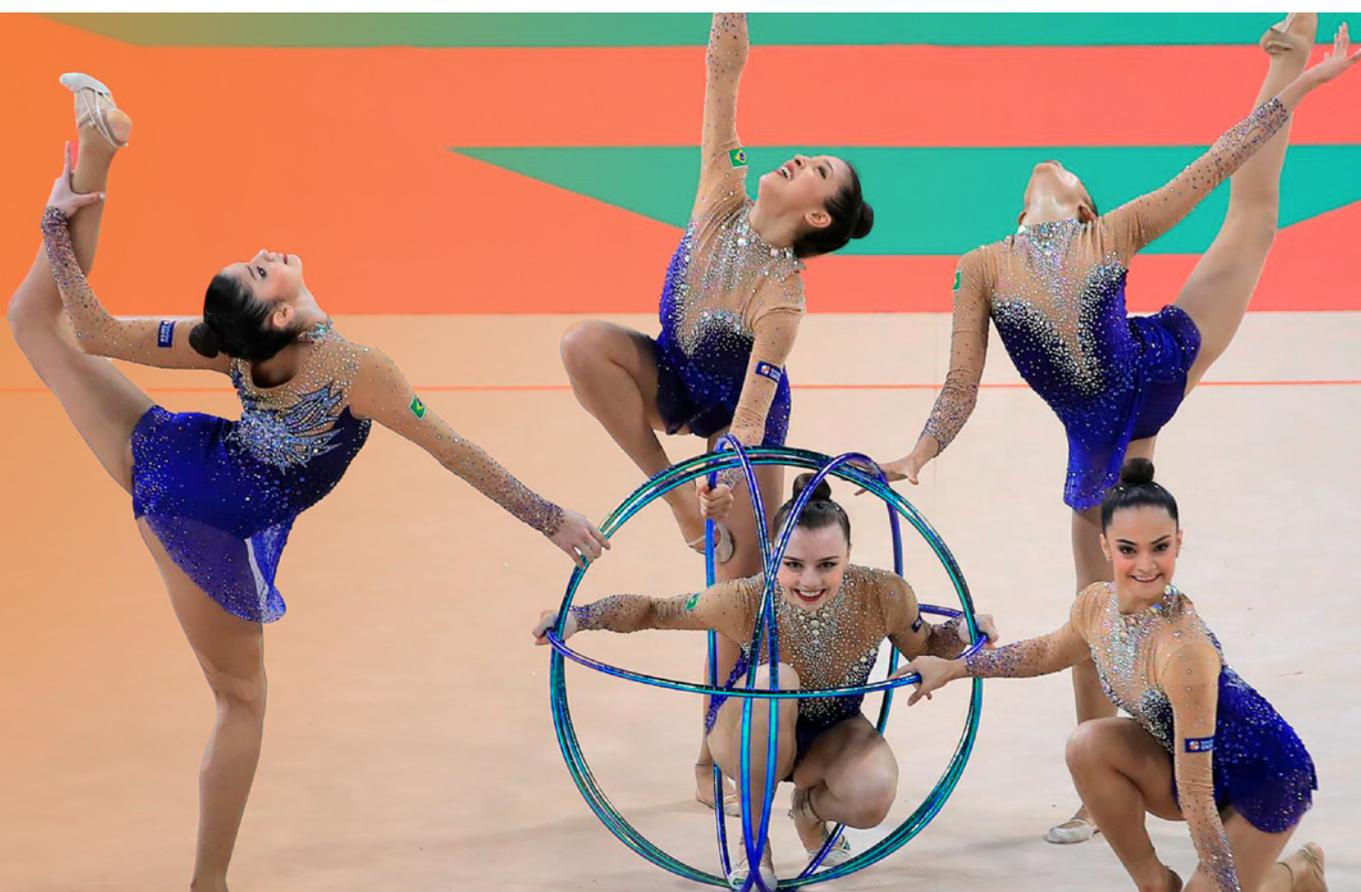
SAIBA MAIS

RESENDE, Camila Ferezin; LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. Composição Coreográfica - Organização do Treinamento e Arbitragem Aplicada ao Treinamento. In: LOURENÇO, Márcia Regina Aversani; GAIO, Roberta (Orgs.). **Caderno Didático- Pedagógico**. Curitiba: Bagai, 2024.

INDICADORES DE DESEMPENHO

Como essa etapa trata de atletas da categoria adulto, espera-se que o caminho da medalha esteja consolidado, assim como a carreira esportiva. Dentre os indicadores de desempenho para esta etapa, espera-se que as ginastas:

- > Cumpram o programa de exercícios da categoria. Executem os elementos de equilíbrio, de saltos e de rotação do COP, com valores necessários para que possam consolidar sua carreira esportiva na categoria adulta.
- > Demonstrem melhora do índice técnico com a realização de elementos de maior nível de dificuldade.
- > Tenham competência técnica para representar o país em competições internacionais.
- > Tenham comprometimento com a equipe e com o sonho olímpico.
- > Tenham compromisso e um bom desempenho para que conquistem uma longa trajetória esportiva.
- > Durante a permanência nessa etapa devem se preparar para a transição para a próxima etapa da carreira.



Essa **transição de etapa** é permeada por tarefas desafiantes, pois ao mesmo tempo em que a ginasta continuará a inspirar, passará por um processo de reinventar-se para o pós-carreira. E esse processo dependerá tanto de uma decisão pessoal, quanto de questões relacionadas à sua saúde, a exemplo do acúmulo de lesões que permitirá ou não a sua continuidade no esporte de alto rendimento. Nesse sentido, necessitará do apoio da equipe multidisciplinar para suas tomadas de decisões, assim como de apoio institucional.

DÉBORAH MEDRADO

Ginasta da Seleção Brasileira de Conjunto de GR: participou dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 e Paris 2024.

Eu comecei na ginástica aos 10 anos, mas antes disso, participei de um projeto social de balé no bairro vizinho. Após o projeto de balé, ingressei em outro projeto social na Universidade Federal do Espírito Santo, onde conheci a ginástica, que incluía ginástica artística, rítmica e geral. Durante uma greve da universidade, a professora percebeu meu talento e conversou com minha mãe. Dessa forma, meus pais procuraram um clube específico de GR. Passei no teste do clube, e assim começou meu caminho na ginástica.

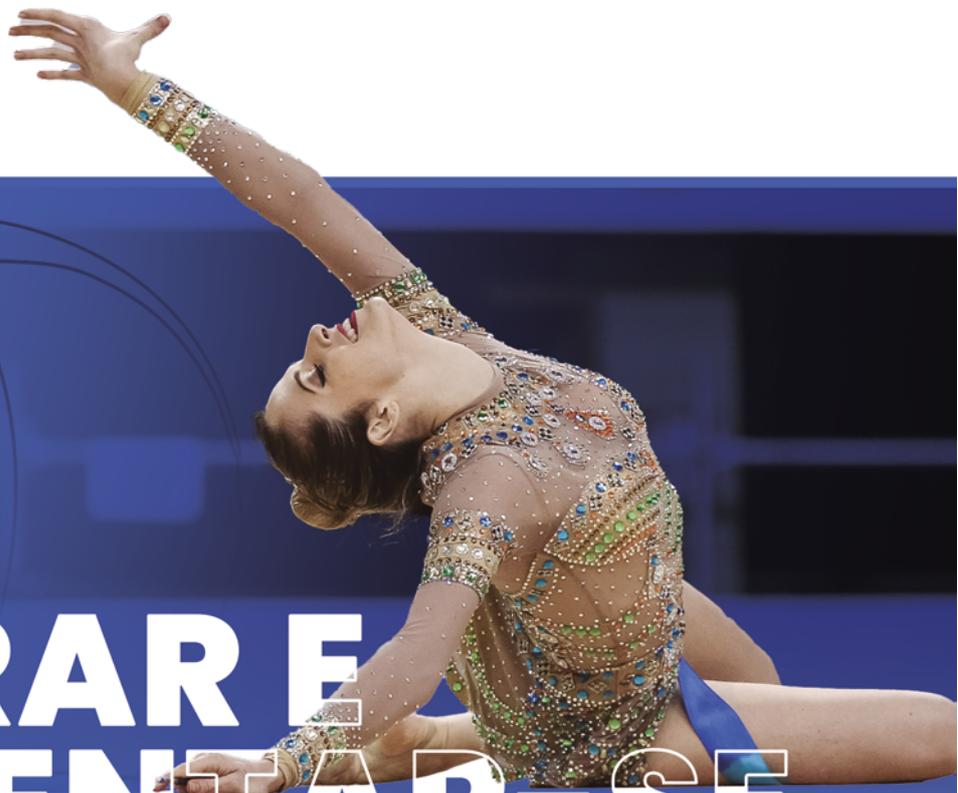
Com apenas quatro meses de treino, consegui uma medalha em um torneio estadual, e então participei de torneios maiores e campeonatos brasileiros. Em 2017, fiz um teste para integrar o Conjunto do Brasil e, em 2018, fui selecionada após uma seletiva. Entrei na seleção com 15 anos, no ano em que completaria 16, e agora, com 22 anos, já estou há sete anos no conjunto. Dentro dele, realizei meus maiores sonhos, sempre representando o Brasil. Lembro da Débora que, quando criança, se apaixonou ao ver várias meninas fazendo GR. Ela acreditava que apenas ela conseguiria fazer o espacato, mas logo percebeu que havia um mundo a conquistar. Desde 2018, participei de Jogos Pan-Americanos, Jogos Sul-Americanos e Campeonatos Mundiais, alcançando feitos históricos junto com a seleção do Brasil. Sempre imaginei cantar o hino nacional e me visualizei nesse momento. Acabei de voltar do meu segundo Jogos Olímpicos, realizando meu sonho mais uma vez.

O que eu digo para
as meninas é que

sejam felizes no processo.

O esporte me trouxe muita felicidade, e sou extremamente grata por tudo que vivi e continuo vivendo.





INSPIRAR E REINVENTAR-SE

CARACTERÍSTICAS DA GINASTA

Esta etapa corresponde à transição para o pós-carreira de ginasta, podendo resultar no ingresso no contexto de esporte de participação, outras funções na própria GR como gestão, treinamento, arbitragem, e até mesmo outras carreiras profissionais para além do esporte. Embora neste momento prevaleçam as iniciativas e aspirações de cada atleta quanto ao seu projeto de vida, confederações esportivas podem contribuir com suporte no planejamento e se beneficiar do valor e da inspiração dessa ginasta junto à comunidade de seu esporte.

CARACTERÍSTICAS DA ETAPA NA GR

A etapa Inspirar e reinventar-se é permeada de tarefas desafiantes. É o momento de pensar em outras possibilidades no esporte (treinadora, árbitra, gestora, entre outros espaços) ou em outra área. Uma vida de sucesso como ginasta é inspiração para outras gerações, entretanto, é hora de se adequar ao novo contexto social, profissional e financeiro.

OBJETIVOS DA ETAPA

- > Promover a adaptação à nova fase de treinamento sistematizado e ao destreinamento progressivo;
- > Manter a equipe multidisciplinar (professora/r de ballet, fisioterapeuta, massagista, médica/o, nutricionista, psicóloga/o, auxiliar técnica/o, preparadora/r física/o);
- > Potencializar atividades que visem as adaptações às demandas do treinamento e da vida pessoal (família, escola, social e outros), com foco na transição para o pós-carreira;
- > Contribuir com a construção de novas possibilidades de atuação das ginastas na modalidade;
- > Convidar as ginastas (via Federações, Confederação) para ministrar palestras, mesas redondas, ou como figura ilustre em um campeonato nacional entre outros.



CONTEÚDO RECOMENDADO

1. Elementos Corporais

- Dificuldades corporais (DB) de saltos, equilíbrios e rotações presentes nas diferentes coreografias dos quatro aparelhos e nas coreografias de conjunto;
- Ênfase nas DBs de maior valor e no aumento do número de rotações nos pivots;
- Elementos dinâmicos de rotação com mais rotações abaixo do voo do aparelho e incremento de critérios para lançar e recuperar.

2. Acompanhamento musical e expressão corporal

- Dança com vários ritmos e estilos musicais;
- Balé com acompanhamento musical;
- Coreografias a partir das músicas escolhidas para os diferentes aparelhos individuais e de conjunto;
- Passos de dança presentes nas coreografias com e sem aparelhos (fixar as exigências de 8 segundos, ritmo e caráter)

3. Manejo de aparelhos

- Manejo dos movimentos básicos dos aparelhos antes do início do treinamento técnico;
- Dificuldades de Aparelhos (DA) de maior valor executadas sem falhas;
- Dificuldades de colaboração de conjunto sem falhas de execução.

4. Trabalho coletivo

- Exercícios completos de conjunto com um tipo de aparelho e com dois tipos de aparelhos (misto).

ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO

O planejamento e organização do treinamento deve ser adaptado para as ginastas nesta fase. O foco deve estar na diminuição da carga de treino, desenvolver um método de treino físico e técnico personalizado, focando em programas com mais tempo de recuperação para prolongar a carreira desportiva.

A/o treinadora/or pode direcionar suas ginastas no seu tempo livre (já que sua carga de treino será inferior) a envolver-se na formação de novos atletas, participando como auxiliar, sendo responsável por algumas partes do treinamento, ou ainda ministrando palestras para outras ginastas recém chegadas à categoria adulta, permitindo que um atleta experiente compartilhe seu conhecimento e inspire a próxima geração.

INDICADORES DE DESEMPENHO

Nessa etapa o caminho da medalha já está consolidado, assim como a carreira esportiva. No entanto, esta etapa corresponde à transição para o pós-carreira de atleta. Novos desafios se apresentam, assim como espera-se novos indicadores de desempenho para esta etapa:

- Continuar executando os exercícios característicos dessa categoria como os elementos de equilíbrio, de saltos e de rotação do COP, mas com uma menor carga de treinamento.
- Ter competência técnica para representar o país em competições internacionais.
- Focar em programas com mais tempo de recuperação para prolongar a carreira desportiva.
- Começar a direcionar suas atividades para o pós-carreira no seu tempo livre, uma vez que sua carga de treino será inferior.
- Ministras palestras para ginastas recém-chegadas à categoria adulta, compartilhando seu conhecimento e inspirando a próxima geração.
- Que durante a permanência nessa etapa possam se preparar para o pós-carreira..

DICAS PEDAGÓGICAS

Trabalho para conjunto:

Aperfeiçoamento da técnica de execução com a possibilidade de exercícios criativos e com alto nível técnico. A comunicação com o público, por meio das expressões faciais e corporais, estará em alta!





HISTÓRIAS INSPIRADORAS

Um dos objetivos desse documento é aproximar atletas de alto rendimento, por meio de conhecimentos e experiências, com ginastas que se encontram nas categorias de base. Isso deve acontecer de forma presencial e no território nacional como um todo, pois a aprendizagem acontece de várias formas, pelas próprias experiências, vivenciando os movimentos gímnicos, mas também por meio de estímulos visuais, assistindo e se motivando com as apresentações de grandes ginastas. Para lembrar o quão importante é a convivência entre as ginastas que estão nas etapas iniciais com aquelas que se encontram nas etapas finais, apresentamos histórias inspiradoras, que podem estimular treinadoras/es, bem como federações a otimizar a exposição de ginastas de destaques, por meio da mídia, redes sociais, ou eventos presenciais, como referência para incentivar a prática da modalidade e o desenvolvimento de ginastas rumo ao caminho da medalha.

DAYANE CAMILLO

Ginasta da Seleção Brasileira de

Conjunto e Individual de GR: 2 vezes finalista olímpica de conjunto (Sydney/2000 e Atenas/2004). Campeã dos Jogos Pan Americanos em Winnipeg 1999 e em Santo Domingo 2003; Treinadora Nacional nos Jogos Olímpicos da Juventude Nanjing - 2014.



Minha última olimpíada foi 2004, pois houve uma mudança administrativa e a seleção de conjunto foi encerrada em Londrina. Eu pretendia continuar, porque meu corpo ainda tinha condições de mais uma participação, mas acabei finalizando minha trajetória como ginasta. Não foi uma transição tão fácil, porque na minha cabeça parecia que eu nasci para ser ginasta a vida toda. Mas claro que isso é impossível, pois o corpo não aguenta.

Assim, aconteceu minha passagem de ginasta para treinadora. Quando eu passei a ser treinadora, eu senti a diferença, outras atividades, funções e responsabilidades. Eu tomei o gosto por ser treinadora, ou seja, começou o meu amor pela profissão de treinadora quando minhas ginastas, no meu primeiro ano de atuação, se tornaram campeãs.

Estou há muitos anos como treinadora e acredito que já alcancei os objetivos que eu havia definido, com ginastas na seleção brasileira, ginasta representando o Brasil no Individual, ginasta campeã panamericana, ginasta sendo campeã brasileira... Então eu percebi que queria lançar voos mais altos e fiz outra transição, saindo dos tablados como treinadora e me arriscando como gestora. Agora estou no governo do Estado do Paraná e sou coordenadora da ginástica rítmica na perspectiva estadual. Acredito que os gestores tenham um papel fundamental, para os esportes, para os atletas e treinadores/as. Mas de vez em quando eu volto para os tablados, ajudando nos treinos e nas competições. É difícil sair das quadras, porque a ginástica rítmica é o grande amor da minha vida. Comecei com seis anos, finalizei com 26 e nunca larguei, porque eu amo muito esse esporte!





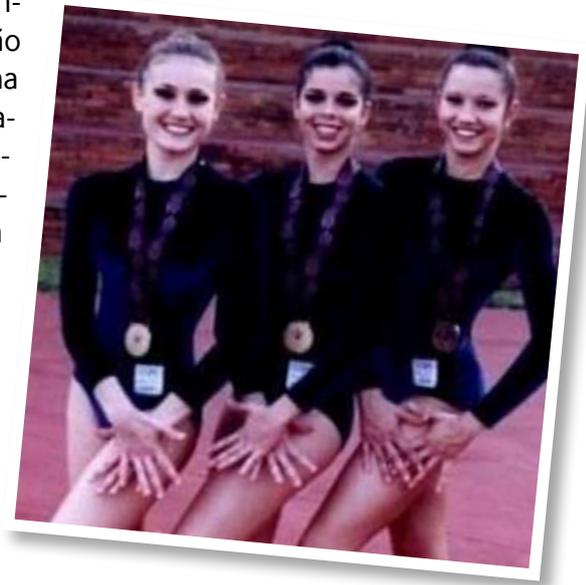
MICHELLE BRESSANI SALSANO

Ginasta da Seleção Brasileira de Conjunto e Individual de GR: Campeã dos Jogos Pan Americanos em Winnipeg 1999 e reserva dos Jogos Olímpicos de Sydney 2000.

Nasci em 08 de agosto de 1983, na cidade de São Paulo, Brasil, onde pratiquei GR a vida inteira, começando aos 3 anos. Particpei de várias competições regionais, nacionais e internacionais, representando meu estado e meu país, por muitas vezes no individual. Eu era atleta do individual e fui selecionada para representar o Brasil em alguns torneios. Quando tinha 14 anos, fui escalada para a equipe adulta e convocada para participar do Projeto Olímpico, no Ciclo Olímpico, da Seleção Brasileira de Conjunto. Assim, em 1998 fui morar em Londrina/PR para fazer parte desse projeto, que visava um treinamento centralizado nas ginastas, com o objetivo de conseguir a primeira vaga olímpica para o Brasil. Esse projeto era coordenado pela Bárbara Laffranchi. Vivi em Londrina de 1998 a 2008, e nesse período passei por um processo de crescimento, amadurecimento e transição de ginasta para professora e treinadora.

Particpei de Campeonatos Mundiais, da Copa dos Quatro Continentes, de Jogos Pan-Americanos, Torneios internacionais e dos Jogos Olímpicos em 2000, quando fiz parte da equipe como reserva. O evento mais significativo para mim, além dos Campeonatos Mundiais em Osaka e Jacksonville (EUA) foi a conquista da medalha inédita nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg. Foi a primeira medalha para o Brasil em conjunto, e eu tive o privilégio de representar o Brasil tanto no conjunto quanto no individual, para que o Brasil pudesse levar seis ginastas. Esse período foi muito marcante para mim. Particpei da seleção até 2001, quando já havia iniciado o curso de Educação Física e concluído o curso de árbitra de GR. A transição de ginasta para treinadora foi muito tranquila, pois já havia vivenciado tudo o que eu queria como ginasta. Após minha saída da seleção, trabalhei com as categorias de base, onde permaneci por dois anos, aprendendo muito.

Em 2006, mudei de rumo e fui trabalhar em um Colégio, onde desenvolvi um trabalho escolar que evoluiu para um projeto de competição de iniciação, chegando à segunda divisão. Paralelamente, atuei na universidade, onde tive mestres excelentes na área científica e acadêmica, o que fez toda a diferença na minha carreira como treinadora. Em 2009, surgiu uma grande oportunidade, trabalhar como treinadora em Portugal e isso mudou minha vida. Moro em Portugal há 16 anos e trabalho em um clube de referência, o Clube de Desporto Marítimo, na Ilha da Madeira. Comecei a ginástica na terceira divisão, subi para a segunda e depois para a primeira. Hoje sou treinadora e coordenadora técnica da GR do clube, que tem uma equipe relativamente grande, considerando a nossa realidade insular em Portugal. Sigo minha carreira com muita felicidade e satisfação.



TAYANNE MANTOVANELI

Ginasta da Seleção Brasileira de Conjunto e

Individual de GR: Participou de 2 Jogos Olímpicos em conjunto, Atenas/2004 e Pequim/2008, sendo finalista em Atenas. Primeira ginasta brasileira medalhista no Individual (Jogos Pan-Americanos Santo Domingo/2003 - bronze nas Maças); Campeã dos Jogos Pan-Americanos no RJ 2007.



Como a maioria das ginastas, eu comecei muito novinha, então quando eu cheguei na fase de escolher o curso superior, que é uma decisão que a gente toma ainda muito jovem, eu já tinha em mente que eu gostaria de viver outras coisas, além da ginástica. Que o tempo que eu tinha vivido a GR tinha sido muito bom, mas eu queria conhecer outras áreas, ter outros conhecimentos e por isso escolhi o Direito. Levei a faculda-

de junto com os treinamentos, tive alguns atrasos, porque na época o esporte ainda era prioridade, mas consegui me formar em 2007. Conte com a colaboração da faculdade e dos professores, que sabiam da minha participação no esporte de alto rendimento. Em 2008 foi minha última Olimpíada, que teve aquele gostinho especial de despedida. Como eu havia me formado, me dediquei apenas a GR, sabendo que, quando encerrasse o ciclo eu teria que enfrentar uma nova situação, pois com diploma em outra área, teria que começar do zero. Mas, como atleta de alto nível a gente passa por tantos desafios, que eu tinha força tão grande dentro de mim, que eu sabia que poderia encarar qualquer realidade, porque o impossível eu já tinha realizado na GR. Eu fui agradada desde cedo com a aprovação num concurso, no ano seguinte que eu havia deixado a ginástica. Assim comecei minha jornada! Primeiro fiquei na Polícia Federal, durante onze anos e nesse meio tempo, munida dessa força interior adquirida com o esporte, pois se eu consegui chegar ao topo com a GR eu conseguiria outros espaços, com a mesma luta e determinação. Fui aprovada no concurso em 2019 e ingressei na Magistratura do Trabalho em 2021, lugar em que eu estou até hoje. Muito feliz e valendo-se de tudo o que eu aprendi com a GR.





NATÁLIA GAUDIO

Ginasta da Seleção Brasileira Individual de GR:

Hexacampeã brasileira, heptacampeã sul americana e bronze no individual geral nos Jogos Pan-Americanos de Lima/2019. Participou dos Jogos Olímpicos Rio/2016. Foi presidente da Comissão de Atletas na CBG e atualmente é a representante das ginastas de GR na UPAG – União Pan Americana de Ginástica.

A minha preparação para transição de carreira começou quando eu decidi fazer faculdade de direito, conciliando os estudos com os treinamentos, que na época eram bem pesados. Não deixei de estudar em nenhum momento, somente quando chegou os Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro em 2016 que eu cheguei a trancar a faculdade, mas voltei assim que terminou o evento e consegui me formar. Eu sempre me organizei para ter opções assim que chegasse a hora de parar com as competições. E eu queria ter um leque de opções, não apenas uma opção. Sabia que a transição de carreira seria um momento difícil e eu queria estar habilitada para isso. Procurei fazer direito como plano B, porque meu plano A sempre foi trabalhar com o esporte. Eu sempre tive a ideia de sair do Brasil, aprender inglês, ter uma experiência nova em outro país e sabia que precisava estar preparada. Além disso, quando se aproximava o momento de fazer a transição de carreira eu assisti o curso do COB para atletas, que aborda exatamente essa temática, o que me foi bastante proveitoso. Igualmente, realizei outro curso do COB – Fundamentos da Administração Esportiva, que me trouxe grandes aprendizados. Enfim, eu sempre me preparei, mesmo assim, não é fácil, pois foram muitos anos no ginásio, nos tablados, nas competições e quando chega a hora de parar vai batendo uma saudade imensa. É um longo processo, mas mesmo nos preparando é um choque. Eu ainda estou fazendo curso de educação física e sigo envolvida com a ginástica, agora no outro lado, como técnica. Hoje estou muito feliz com as minhas escolhas, trabalhando como comentarista e continuando minha história.



TRAJETÓRIA DE APRENDIZAGEM DA GINASTA DE GR



Cada etapa muda junto com o processo de desenvolvimento, pois como já mencionado, cada fase tem uma rotina e um ambiente com características próprias. Conforme pode ser observado no quadro abaixo, as transições entre as etapas se encaixam em faixas de idade aproximadas e acarretam adaptações na orientação do treinamento, na frequência semanal de sessões de treino e no volume e intensidade das sessões. A ginasta muda sua rotina ao longo das etapas, passando por períodos de transição, deixando atitudes, comportamentos, hábitos e modelos de treinamento no passado, mantendo alguns e incorporando outros novos. O Caminho de Desenvolvimento da ginasta é notadamente uma trajetória de aprendizagem.

	Até 7 anos	7 a 9 anos	9 a 11 anos	10 a 15 anos	16 a 19 anos	Acima de 18 anos	Acima de 24 anos
Etapas do DALP	Experimentar e brincar	Brincar e aprender	Aprender e treinar	Treinar e competir	Competir e vencer	Vencer e inspirar	Inspirar e reinventar-se
Sessão de treino diária	1 sessão por dia	1 sessão por dia	1 sessão por dia	1 sessão por dia	1 ou 2 sessões por dia	1 ou 2 sessões por dia	1 sessão por dia
Número de encontros semanais	1 ou 2 vezes na semana	2 ou 3 vezes na semana	3 ou 4 vezes na semana	4 a 6 vezes na semana	5 a 10 vezes na semana	6 a 10 vezes na semana	5 ou 6 vezes na semana
Tempo de cada sessão de treino	45 min a 1h	1h a 1h30	2h a 3h	3h a 4h	4h	4h	4h
Carga de treino semanal	De 1h a 2h	De 2h a 3h	De 6h a 12h	De 12h a 24h	De 20h a 40h	De 24h a 40h	De 20h a 24h
Nível, tipo e volume de eventos/competições	Festivais e apresentações temáticas, apresentações mensais para a treinadora e festival anual	Festivais e eventos competitivos que não sejam no modelo tradicional da modalidade, ou seja, eventos alternativos; apresentações semestrais de séries com tempo menor do que o de competição.	Eventos competitivos regionais, estaduais, festivais e torneios	Campeonatos estaduais, nacionais e internacionais	Campeonato Pan-americano, Copa do Mundo, Campeonato Mundial, Jogos Pan-americanos e Jogos Olímpicos	Campeonato Pan-americano, Copa do Mundo, Campeonato Mundial, Jogos Pan-americanos e Jogos Olímpicos	Campeonato Pan-americano, Copa do Mundo, Campeonato Mundial, Jogos Pan-americanos, Jogos Olímpicos, Copas Internacionais e Campeonatos nacionais e estaduais

TIPOS DE EVENTOS E COMPETIÇÕES



É comum encontrarmos em uma mesma equipe crianças com a mesma idade com níveis de habilidades e competências diferentes. Assim como na escola, em uma sala que está em fase de letramento, temos crianças que já sabem ler e/ou escrever, enquanto outras não.

O que fazer diante desse quadro? As crianças que já leem e escrevem devem ser estimuladas nestas habilidades e as que estão em estágios anteriores devem continuar a ser estimuladas, pois a maturidade não acontece ao mesmo tempo em todas as crianças. Ou seja, começar a ler e escrever antes de outras crianças não indica necessariamente que sejam crianças com altas habilidades, assim como que quem leva um tempo maior para desenvolver a escrita não significa que tenha menores habilidades. Assim também o é na prontidão competitiva. O fato é que devemos dar as oportunidades e estímulos adequados a todas as crianças.

Tem crianças que irão desenvolver habilidades precocemente, já outras as desenvolvem mais tarde, pois os talentos desabrocham em ritmos individuais. É necessário oportunizar a aprendizagem e a participação em eventos e competições a todas as crianças, mas no momento adequado de seu nível de aprendizagem, para que a competição seja uma experiência motivante de aprendizagem. Atenção, as/os treinadoras/es devem dar um feedback positivo elogiando a participação das crianças e, na sequência um feedback corretivo caso haja necessidade de mudança de comportamento. Jamais feedback ofensivo ou insignificante com respostas mínimas. Além disso, devem ter cuidado individualizado sobre em que evento e competição suas ginastas irão participar.

A participação em eventos e campeonatos não deve estar estritamente relacionada à concepção de resultados. Os resultados são importantes, entretanto mais que isso os eventos e competições fazem parte do processo de formação a longo prazo da ginasta, são momentos que proporcionam situações de aprendizagem, que o treino não oportuniza. O foco deve estar na tarefa a ser executada da melhor forma. Essa é uma perspectiva bastante desafiadora para o clube/equipe esportiva, ou seja, garantir que todas as crianças e jovens de uma determinada categoria participem de eventos competitivos.

No decorrer desse documento, durante a apresentação das etapas de desenvolvimento em longo prazo já foram apontados alguns caminhos e sugestões de eventos e competições que podem ser encontrados no quadro na página seguinte.

Tipos de competição	Entidades	Até 7 anos	7 a 9 anos	9 a 11 anos	10 a 15 anos	16 a 19 anos	Acima de 18 anos	Acima de 24 anos
		Experimentar e brincar	Brincar e aprender	Aprender e treinar	Treinar e competir	Competir e vencer	Vencer e inspirar	Inspirar e reinventar-se
Festivais e apresentações temáticas; Apresentações mensais para a treinadora e festival anual.	Escolas, universidades, prefeituras e clubes	✓	✓					
Eventos alternativos. Ex.: exercícios com menor duração.	Federações	✓	✓					
Campeonatos de Estreantes	Federações	✓	✓	✓				
Campeonatos nível II e nível III estaduais	Federações			✓				
Eventos estaduais	Federações			✓	✓	✓	✓	✓
Eventos regionais	CBG			✓	✓	✓	✓	✓
Campeonatos nacionais	CBG			✓	✓	✓	✓	✓
Campeonatos internacionais	UPAG, FIG e CONSUGI				✓	✓	✓	✓
Jogos Pan-americanos	PANAM SPORTS				✓	✓	✓	✓
Campeonato Mundial	FIG				✓	✓	✓	✓
Jogos Olímpicos	COI					✓	✓	✓



A ideia equitativa de participação em competições a todas as ginastas não se resume a uma imposição da/o treinadora/or. Para que isso possa ser efetivado é necessário um esforço coletivo das entidades que organizam os eventos. É importante que tenham diferentes níveis de competições, eventos alternativos com competições em duplas, trios. Também há a necessidade de eventos locais, estaduais, regionais e nacionais. Ou seja, é importante que tenhamos eventos voltados para a participação e eventos voltados aos resultados esportivos.

Para a concretização de todas essas possibilidades de eventos é preciso poder contar com que os clubes, escolas, prefeituras, universidades e federações estaduais se responsabilizem pelos eventos participativos. Já os eventos voltados aos resultados esportivos ficam sob a responsabilidade das federações estaduais, CBG, CONSUGI, UPAG e FIG.

Considerando essa realidade todas as ginastas podem competir, independente se chegarão ao alto rendimento. Além disso, temos a possibilidade de que um talento esportivo que apresentou habilidades mais tardiamente possa ser revelado.

4.

PROJETOS, PROGRAMAS E AÇÕES PARA A **CONSOLIDAÇÃO DOS PRESSUPOSTOS** DO DOCUMENTO

Considerando o objetivo deste documento que é o de ser um referencial para o desenvolvimento da GR no Brasil, neste tópico apresentamos algumas estratégias e diretrizes para que o documento se concretize na prática, de modo que as ideias apresentadas possam sair do papel, e como resultado disso a modalidade seja ainda mais democratizada em todo território brasileiro, os resultados nacionais sejam reafirmados e a GR brasileira se consolide como potência mundial na modalidade.

Assim, elencamos os programas e projetos realizados pela CBG (alguns juntamente em parceria com outros órgãos do desporto nacional) onde o documento deverá circular amplamente, sendo um norte para as ações de planejamento nos diferentes espaços da GR brasileira, inclusive como parte didático-pedagógica de alguns programas e projetos, tornando-se realmente de total conhecimento de todos os atores envolvidos no desenvolvimento da modalidade.

4.1 Formação de Treinadoras/es, Ginastas e Árbitras/os

Importante para o desenvolvimento da GR brasileira, é a necessidade de formar treinadoras/es, ginastas, e árbitras/os, pois sem esses agentes não existe a possibilidade do trabalho com essa modalidade. A CBG realiza anualmente o Encontro de Treinadora/es de GR com o intuito de apresentar com detalhes o Regulamento Técnico e o formato de competições aprovado pelos presidentes de Federações na Assembleia Geral da entidade, momento em que todas/os podem sanar dúvidas. No decorrer do ano também realiza ações específicas voltadas aos profissionais da área por meio da Comissão de Ciência e Educação e em 2024 implantou a Escola de Treinadoras de GR. A cada início de ciclo olímpico promove Curso de Formação de Árbitras/os e mantém uma capacitação dinâmica em todas as competições. Anualmente organiza o Estágio de Treinamento com ginastas das categorias de base, além de oferecer acompanhamento técnica individual para todas as ginastas convocadas para representar o país. Estes e outros programas serão apresentados com mais detalhes no decorrer do texto.





4.1.1 Eventos de formação de árbitras/os, treinadoras/es e ginastas realizados pelas Federações de Ginástica do Brasil

Já sabemos que no que se refere à formação de treinadoras/es, das 25 federações estaduais, 23 federações promovem eventos formativos. Dentre os cursos citados, encontram-se: cursos técnicos de GR da iniciação ao treinamento; curso de capacitação para professoras/es iniciantes; estágios de treinamento para ginastas e treinadoras/es; e cursos pontuais (temas únicos) remotos e presenciais.

Sobre eventos que envolvem a formação de ginastas, das 25 federações estaduais, 18 oferecem esses tipos de eventos. Destaca-se que em todas as regiões do Brasil existem federações que promovem eventos dessa natureza, como: cursos técnicos abertos para ginastas da iniciação ao treinamento de alto rendimento; clínicas, oficinas, estágios de treinamento para ginastas e treinadores; entre outros.

Sobre a formação de árbitras/os, das 25 federações estaduais que desenvolvem trabalhos com a GR, 18 oferecem cursos de arbitragem, reciclagem e atualização. E em todas as regiões do país existem federações que investem na formação de árbitras/os, que são agentes necessários para a realização das competições, festivais, copas, e demais estaduais. Na GR a/o árbitra/o faz parte da equipe multidisciplinar, pois dentro da preparação tática é este profissional que vai avaliar o nível competitivo da equipe, colaborando com as escolhas das/os treinadoras/es. Assim, estes contribuem tanto na massificação quanto na evolução da modalidade.

Nota-se que com relação à formação de treinadoras/es, ginastas, e árbitras/os temos uma situação favorável no Brasil, mas seria fundamental que todas as federações oferecessem esses eventos formativos. Com relação à formação de treinadoras/es indica-se que os eventos levem em consideração a capacitação do profissional para atuar em todas as etapas do desenvolvimento a longo prazo das ginastas na GR, ou seja da iniciação ao alto rendimento.

Recomenda-se que o foco na formação da/o treinadora/or não seja exclusivo na preparação das ginastas para a competição, e que as Federações invistam em cursos que valorizem o trabalho de base, que poderá não só garantir melhores resultados futuramente, como favorecer a permanência das ginastas na prática da modalidade. Sugere-se que os eventos formativos para as ginastas também acompanhem a mesma lógica, ou seja, que sejam oferecidos estágios/clínicas/oficinas para ginastas desde a primeira etapa do Caminho do Desenvolvimento de Ginastas.

4.1.2 Escola Nacional de Treinadoras/es da CBG – GR

O programa tem o objetivo de capacitar profissionais da área por meio do aprimoramento de seus conhecimentos com o foco no estudo específico do treinamento da modalidade, visando ao alinhamento e à uniformização do trabalho da GR no Brasil, sem deixar de considerar as especificidades de cada região do país. Consiste em dois níveis de aprendizado contínuo (Nível 1 e Nível 2), para que treinadoras/es possam melhorar a qualidade de seu trabalho no esporte, a partir do entendimento da ginasta como um ser biopsicossocial, elevando o nível de sua carreira, desenvolvendo um trabalho de excelência na perspectiva nacional, podendo assim acumular a compreensão necessária para difundir e desenvolver a modalidade com excelência. Cada Nível tem um ano de duração, com aulas teóricas remotas síncronas e aulas práticas presenciais. O Nível 1 está relacionado ao desenvolvimento de competências para o trabalho relacionadas com as etapas 4 (treinar e competir) e 5 (competir e vencer) do desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR. Já o Nível 2 se refere às etapas 5 (competir e vencer), 6 (vencer e inspirar) e 7 (inspirar e reinventar-se). Recomenda-se que cursos que foquem o desenvolvimento de competências para os trabalhos relacionados com as 3 primeiras etapas de desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR (experimentar e brincar; brincar e aprender e aprender e treinar) sejam oferecidos pelas federações com chancela da CBG, para que possamos atender o objetivo desse documento, assim como as metas propostas por ele, como: alinhamento do trabalho de base da técnica corporal, de manejo de aparelho e desenvolvimento das características psicossociais nas categorias iniciais de competição.

A partir de 2025, o documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL passa a ser material didático da Escola de Treinadores.

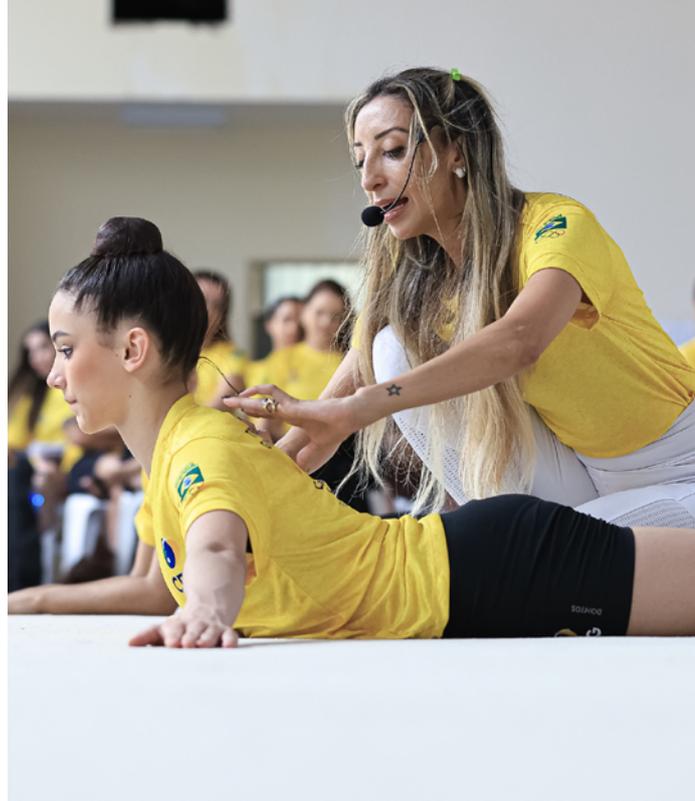


4.1.3 Capacitação Nacional e Internacional de árbitras/os

O documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL também será material de leitura e estudos para árbitras/os do país. Os cursos específicos ocorrem a cada início de ciclo olímpico. Internacionalmente, a FIG realiza exames presenciais e utiliza os resultados para a classificação dos brevets de 1 a 4, sendo 1 o de maior nível. Os cursos nacionais, realizados pela CBG são abertos para os interessados de todo o país, de preferência aos que já possuem uma aprovação em curso estadual. As aulas são em formato remoto e síncronas, com avaliação teórica e prática presencial; a partir dos resultados obtidos, e a partir da aprovação temos os níveis de brevet 5 e 6. Embora o brevet tenha validade de 4 anos, a cada competição, independente da categoria, há uma reunião de no mínimo 3 horas para capacitação e alinhamento de critérios, seguindo as mesmas premissas da FIG, porém com ênfase nas dúvidas apresentadas pelo grupo que atuará no julgamento do evento.

4.1.4 Estágios de Treinamento

Este é um espaço de total disseminação e utilização das informações contidas no documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL. Anualmente ginastas e treinadoras/es são recebidas/os no Centro de Treinamento de GR em Aracaju/SE para participarem de atividades de formação de ginastas e capacitação de treinadoras/es. A programação é pautada no trabalho de base, com ênfase na preparação física e técnica e nas palestras sobre temas importantes como psicologia, nutrição, ginecologia, mídias sociais, doping e outros. As ginastas passam por avaliações físicas, psicológicas e nutricionais com o intuito de orientar treinadoras/es e colaborar com o sistema e convocações para seleções nacionais de individual e conjunto juvenil. Característica marcante dos estágios é a convivência durante a semana de atividades que também inclui laboratórios de expressão corporal e dança, trocas de experiências culturais e passeios. O grande desafio é conseguir atender todos as ginastas que se destacam durante as competições do ano nas diferentes regiões do Brasil. Há perspectivas de que este tipo de ação seja realizada mais vezes. A etapa do desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR envolvida nesta ação é a 4 (treinar e competir).





4.1.5 Grupo de Metas

O Programa envolve a Coordenação de Seleções, o Comitê Técnico de GR e os árbitros de maior brevet internacional do país, sendo destinado às ginastas das seleções individuais e de conjunto, que são acompanhadas, constantemente, por meio do envio periódico de vídeos. Os principais objetivos do programa são: aprimoramento da preparação das ginastas; integração entre o trabalho das/os treinadoras/es e atletas; planejamento conjunto, com vista à otimização dos resultados; feedback das coreografias e atualizações vivenciadas internacionalmente, além do acompanhamento do que há de mais atual na modalidade. O programa considera, dentro do escopo de avaliações, as condições físicas de saúde das ginastas e os aspectos psicológicos referentes à relação entre ginastas e suas/seus treinadoras/es. Os resultados alcançados desde a criação deste programa, são: sintonia e acompanhamento contribuindo para o melhor desempenho das ginastas; modificação das coreografias que surtiram efeitos nas notas; possibilidade de consultoria direta com os principais árbitros do mundo; estratégias de melhoria das notas de dificuldade, melhora nas composições artísticas e na execução dos movimentos, com acompanhamento por meio das fichas de elementos da coreografia em período pré-competitivo. O documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL será fonte de referência a partir do momento que a ginasta passa a integrar uma equipe nacional que pode ocorrer nas etapas 4 (treinar e competir), 5 (competir e vencer), 6 (vencer e inspirar) e 7 (inspirar e reinventar-se) do desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR.

4.2 Demais ações e programas da CBG

A CBG tem desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento da modalidade, promovendo campeonatos nacionais, estruturando o trabalho de base e do alto rendimento, organizando as seleções nacionais permanentes e transitórias para as participações em competições internacionais. Além de dar continuidade a essas ações é fundamental que outras também sejam colocadas em prática para que a modalidade seja ainda mais democratizada e que os resultados nacionais e internacionais sejam reafirmados. Nessa direção, as parcerias com demais entidades são importantíssimas, ou seja, as Federações e os Clubes, o Comitê Olímpico do Brasil, Ministério dos Esportes, CBDE, CBDU, todos os patrocinadores. Entretanto, sugerimos estreitar os laços com as Universidades, as Escolas e os familiares, entre outros.



4.2.1 Centro de Excelência Loterias Caixas Jovens Promessas (CELCs)

O documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL será material didático-pedagógico deste projeto de desenvolvimento da ginástica, que têm como meta a promoção do esporte de forma democrática, com foco na inclusão social, visando tornar acessível práticas esportivas a comunidades carentes, com incentivo à participação de crianças e adolescentes. Os objetivos do projeto são: o fomento das modalidades gímnicas, a massificação esportiva e a descoberta de novos talentos. A CBG tem investido em projetos que buscam garantir que o esporte seja uma ferramenta de transformação social, promovendo a igualdade de oportunidades. Atualmente são 18 centros, dos quais 11 têm GR: Boa Vista/RR; Belém/PA; Tocantins/TO; Candeias do Jamarí/RO; Teresina/PI; Barra dos Coqueiros/SE; João Pessoa/PB; Campo Grande/MS; Maceió/AL; Florianópolis/SC; Vitória/ES. Essas iniciativas são fundamentais para democratizar o acesso ao esporte e a abertura de 11 CELCs não pode ser desconsiderada, entretanto para um país de proporções continentais, há necessidade da ampliação desses centros em todo território brasileiro para que haja uma distribuição equitativa de praticantes nos estados. O projeto engloba as 3 primeiras etapas de desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR (experimental e brincar; brincar e aprender e aprender e treinar).

4.2.2 Programa Jovens Talentos

Em parceria com a área de desenvolvimento do COB, o programa oferece apoio pontual às ginastas que se destacam individualmente com perspectivas de integrar as seleções nacionais de individual. Compreende a etapa 4 (treinar e competir) do desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR.

4.2.3 Programa de Visitas ao Centro de Treinamento de GR CBG (pais, treinadoras/es e ginastas)

Anualmente os pais de ginastas integrantes da seleção de conjuntos juvenil e adulta podem visitar o CT e acompanhar os treinamentos em dias e horários pré determinados. Estas visitas serão ótimas oportunidades para que os pais tomem conhecimento do documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL, entendendo qual é o caminho a ser percorrido por suas filhas atletas. Treinadoras que têm ginastas nas seleções podem visitar e acompanhar os treinos integralmente, e ainda treinadoras/es e ginastas de clubes de todo o país podem solicitar a visita que será agendada de acordo com o calendário de competições das seleções de conjunto.

4.2.4 Programa de Observadores em Competições Nacionais

Consiste na presença de profissionais experientes que colaboram com o Comitê de GR com o mapeamento de ginastas talentosas independente de resultados. Nas etapas 4 (treinar e competir) e 5 (competir e vencer) do desenvolvimento a longo prazo de ginastas de GR, essa ação contribui no processo de convites para o estágio anual e, especialmente no apoio técnico para clubes iniciantes que contam com ginastas que se destacam. Nas etapas 5 (competir e vencer), 6 (vencer e inspirar) e 7 (inspirar e reinventar-se) contribui para a escolha de ginastas para integrar as seleções permanentes de conjunto juvenil e adulto e organizar as seleções individuais.

4.2.5 Estrutura de Competições

O calendário de eventos da CBG apresenta as datas e locais das competições nacionais e dos Torneios Regionais (aprovadas em Assembleia Geral), além das competições internacionais oficiais da FIG, UPAG e CONSUGI. Todos os eventos realizados pela CBG seguem o Caderno de Encargos com as responsabilidades de cada entidade envolvida na organização. A partir de 2021 os eventos passaram a contar com maior e melhor estrutura oferecida pela CBG e seus parceiros, como a inserção de sistema de inscrição e de cômputo de notas, convocação de bancas completas de arbitragem com uma diretora de competição e uma diretora de arbitragem, áreas de competição e de treinamento com o mesmo design em todas as competições, transmissão ao vivo pela TVCBG, entre outros. Espera-se que a partir das metas estabelecidas no documento MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICA NO BRASIL, as federações estaduais possam realizar seus eventos cada vez mais próximos dos organizados pela CBG.

O cronograma das competições já é previsto nos regulamentos técnicos e todos os clubes podem se organizar com antecedência, apenas com ajustes realizados de acordo com o número de inscritos. Encontram-se no quadro apresentado na página 82 deste documento os eventos nacionais de GR, as categorias, tipos de premiação e observações.





4.2.6 Seleções Nacionais

O compromisso da CBG com a excelência e a preparação das ginastas é evidente em sua abordagem meticulosa para a competição olímpica, que inclui planejamento a longo prazo e suporte técnico de alto nível. O Brasil tem se destacado em competições internacionais, especialmente nos Jogos Pan-Americanos e Campeonatos Mundiais. Ginastas brasileiras têm conquistado medalhas e resultados expressivos, colocando o país entre as potências emergentes da modalidade. A Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica tem mostrado consistência e talento, competindo de igual para igual com potências tradicionais do esporte, tanto nas categorias juvenil quanto na adulta. A organização das seleções permanentes de conjunto adulto ocorrem sistematicamente desde o ciclo de Sydney 2000 e nos últimos ciclos as seleções individuais vêm sendo acompanhadas bem de perto pela confederação, enquanto a seleção permanente de conjunto juvenil teve início em 2021.

4.2.6.1 Seleção Brasileira Permanente de Conjunto Adulto

As ginastas convocadas para a seleção adulta de conjunto treinam no CT de GR em Aracaju/SE, têm estrutura de moradia, alimentação, transporte e estudos organizados pela CBG em parceria com o Governo Federal, por meio do Ministério do Esporte. A treinadora é a responsável pelo planejamento geral e é a gestora da equipe interdisciplinar formada por: auxiliar técnica, professora de ballet, preparador físico, fisioterapeutas, massoterapeutas, nutricionista, psicóloga, fisiologista e médicos. Não há tempo fixo de permanência, as ginastas são constantemente avaliadas e as que têm condições técnicas e vontade de continuar treinando chegam a passar até 2 ciclos olímpicos ou mais atuando na seleção. O conjunto adulto tem seus custos de viagens, uniformes (treino, competição e passeio) e todos os aparelhos de competição custeados pela CBG e seus parceiros. Durante o circuito anual de competições, participa de estágios internacionais em diferentes países com treinadoras de renome internacional. Muitas vezes estas treinadoras vêm ao nosso país a convite da CBG, em especial para alinhar o trabalho coreográfico e técnico.

4.2.6.2 Seleção Brasileira Permanente de Conjunto Juvenil

As ginastas convocadas para a seleção juvenil de conjunto treinam no CT de GR em Aracaju/SE, têm estrutura de moradia, alimentação, transporte e estudos organizados pela CBG em parceria com o Governo Federal, por meio do Ministério do Esporte. A treinadora é a responsável pelo planejamento geral e é a gestora da equipe interdisciplinar formada por: professora de ballet, preparador físico, fisioterapeutas, massoterapeutas, nutricionista, psicóloga e médicos. O tempo fixo de permanência varia de acordo com as competições da categoria para o ciclo de 2 anos. Os conjuntos juvenil e adulto ocorrem no mesmo local, facilitando que ginastas do juvenil que apresentem bom nível técnico e boa ambientação permaneçam no CT com condições de integrarem a equipe adulta. O conjunto juvenil tem seus custos de viagens, uniformes (treino, competição e passeio) e todos os aparelhos de competição custeados pela CBG e seus parceiros. Participam de estágios internacionais com treinadoras de renome que vêm ao nosso país a convite da CBG, com apoio da área de desenvolvimento do COB.

4.2.6.3 Seleção Brasileira Permanente de Individual

As ginastas individuais da categoria adulta são selecionadas a partir de seu desenvolvimento técnico nos eventos nacionais e internacionais. O desempenho na temporada e nos eventos internacionais que envolvem obtenção de vagas para o país em competições de maior nível é fator decisivo para a manutenção da ginasta na seleção nacional como titular. Todas treinam em seus clubes com suas respectivas treinadoras e tem seus custos de viagens, uniformes (treino, competição e passeio) e todos os aparelhos de competição custeados pela CBG e seus parceiros. Durante o circuito anual participam de estágios internacionais em diferentes países, além de receber no Brasil treinadoras de renome internacional que colaboram em especial com as elaborações das coreografias. Também recebem apoio da equipe interdisciplinar da CBG: preparador físico, fisioterapeutas, massoterapeutas, nutricionista, psicóloga, fisiologista e médicos.

4.2.6.3 Seleções Brasileiras Transitórias

Na categoria juvenil individual, as seleções são formadas a partir do desenvolvimento técnico apresentado pelas ginastas nos eventos nacionais e nas seletivas on-line. Como as ginastas permanecem apenas 2 anos nesta categoria, o acompanhamento é intenso, mas cada uma treina em seu próprio clube com sua treinadora e participam dos eventos pontuais desta categoria, por isso fazem parte da seleção transitória. Também fazem parte das seleções transitórias as ginastas de conjunto e individual que participaram de seletivas nacionais e foram convidadas a representarem o país especificamente em um evento internacional oficial, como por exemplo, nos Campeonatos Sul Americanos Age Group ou eventos que as seleções permanentes não estarão presentes.



4.2.7 Transição de carreira pós-competitiva: aposentadoria e continuação no esporte

Fase de grandes mudanças, com adaptações necessárias nas diversas esferas da vida, tais como ocupacional, financeira, social e outras. Requer atenção e acompanhamento, por isso algumas ações já estão sendo realizadas e outras devem surgir para amenizar os efeitos psicológicos que acometem as ginastas ao deixarem os tablados.

4.2.7.1 Programa Mirar (Mentoria Treinadores Jovens)

A área da Mulher no Esporte do Comitê Olímpico do Brasil oferece suporte por meio de mentoria para o desenvolvimento profissional de treinadoras, com objetivo de desenvolver habilidades e competências necessárias considerando as individualidades de cada profissional e também aumentar as chances de consolidação nas posições que ocupam, permanecendo no esporte de alto rendimento, pois entende que a inclusão e a visibilidade de atletas, profissionais da comissão técnica e gestora é fundamental para promover mudanças no cenário esportivo. A CBG é parceira do COB neste projeto indicando ex-ginastas que representaram a seleção nacional (em especial em Jogos Olímpicos) para receber a mentoria, que conta com: encontros virtuais individuais; encontros presenciais em grupo; encontros on-line em grupo; e, acompanhamento presencial.

4.2.7.2 Visibilidade para atletas que representaram o país nas seleções nacionais anteriores

O CT de GR em Aracaju/SE recebe frequentemente visitas de ex-integrantes da equipe nacional, em especial de conjuntos, que na ocasião contam um pouco de sua carreira de como foi a transição para as demais fases de suas vidas. Muitas ex ginastas são treinadoras atualmente, e em especial nos estágios, há a oportunidade de elas também darem seus depoimentos. Estas ações podem ser mais frequentes, a perspectiva é aumentar o envolvimento de ginastas que não fazem mais parte de competições pela seleção nacional como forma de motivação para nossas jovens atletas, e também atuar à frente das seguintes propostas:

a) Qualificação Profissional: Criar parcerias com universidades para oferecer cursos voltados à formação de treinadoras/es, coreógrafas/os e árbitras/os, facilitando a transição para essas carreiras.

b) Programa Suporte Pós Carreira: Implementar um programa nacional que inclua suporte pós-carreira, capacitação contínua e integração de ex-atletas em diferentes funções dentro do esporte.





4.2.7.3 Homenagens e reconhecimentos públicos

Ao final da carreira esportiva das ginastas do conjunto, a CBG homenageia suas ginastas entregando em cerimônia pública específica ou em competições nacionais ou enviando para a própria residência da ginasta um dos colãs utilizados durante a principal competição que aquela ginasta participou, juntamente com uma carta de agradecimento pelos anos de dedicação à seleção nacional.

4.2.7.4 Indicação para atuar como comentaristas em eventos esportivos

Com o intuito de valorizar o empenho e a dedicação nas seleções nacionais, a CBG indica para atuar como comentarista de eventos de GR prioritariamente as ginastas que já encerraram carreira, atendendo todas as emissoras de canal aberto e fechado, o Canal Olímpico do Brasil e a TVCBG.

4.3 Estratégias de divulgação dos pressupostos do documento para a comunidade gímnica

A GR no Brasil vive um momento de crescimento e consolidação. Com a combinação de talentos emergentes, esforços de formação e apoio institucional, o país tem potencial para continuar se destacando no cenário internacional, ao mesmo tempo em que amplia a base de praticantes e fortalece a cultura esportiva. A divulgação deste documento irá contribuir com as ações já realizadas pela CBG e federações. Para tanto, as propostas abaixo podem colaborar com a divulgação e efetivação do documento na prática.

Divulgação ampla por meio do site oficial da CBG com link direto para os sites das federações estaduais;

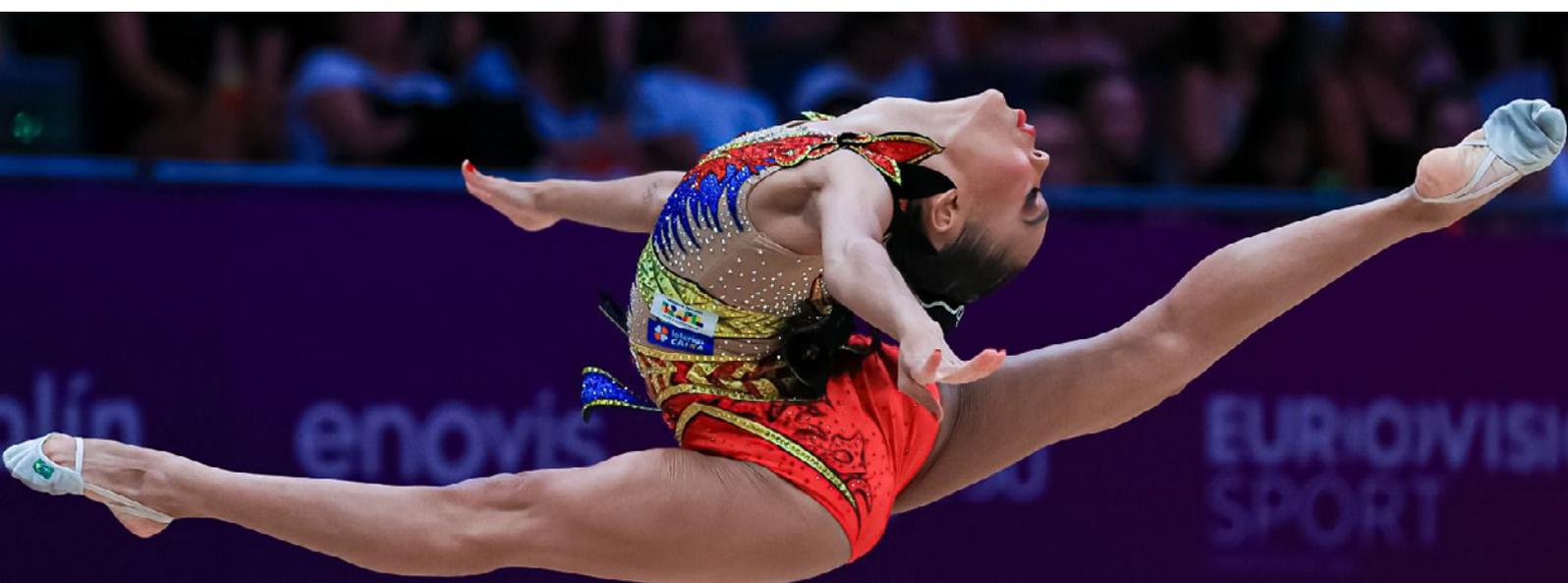
O documento será parte obrigatória do material didático da Escola de Treinadores;

Sessões de Apresentação e Discussão: parcerias com Federações Estaduais - Colaborar com federações organizando encontros e oficinas presenciais, aproveitando eventos esportivos para divulgar o documento;

Utilização das Redes Sociais e Plataformas Digitais: Envolver influenciadores locais que tenham um alcance significativo na comunidade gímnica, aumentando a disseminação das informações do documento;

Engajamento de Líderes e Influenciadores: desafios nas Redes Sociais - Criar desafios nas redes sociais onde atletas e treinadores compartilhem vídeos ou posts sobre como estão implementando os pressupostos do documento;

Avaliação e Feedback Contínuos: Plataformas de Feedback Digital - Criar uma plataforma on-line onde a comunidade possa fornecer feedback e sugestões de forma contínua, garantindo uma comunicação bidirecional e ajustes ágeis.



5.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECADOS OLÍMPICOS

Entendemos que a produção desse documento é um marco para o desenvolvimento e a consolidação da GR brasileira por apresentar dados sobre a modalidade e sugestões de trabalho nunca antes compiladas em um único registro. Ele foi construído pela equipe de pesquisadoras constituída pela CBG e auxiliada pela mentoria do COB, e contou com a contribuição de especialistas que atuam com a GR em diversos setores.

Nesse documento trouxemos a missão e os valores da CBG que devem orientar o trabalho a ser desenvolvido com a GR no Brasil; apresentamos o panorama de como a GR se desenvolve em todo território nacional a partir de dados coletados junto a CBG e às federações estaduais; construímos um Modelo de desenvolvimento em longo prazo de ginastas de GR de acordo com as etapas presentes no documento norteador do COB; e, por fim, indicamos caminhos para a consolidação da proposta presente nesse documento.

Ressaltamos o caráter motivacional, holístico e multifatorial no Modelo em diferentes contextos de prática, entendendo que no centro do processo está a ginasta, mas sem desconsiderar os aspectos que envolvem seu entorno.

Certamente o Modelo não se esgota neste documento, considerando que esta modalidade esportiva ainda jovem está em constante transformação. Entretanto, é um referencial importante porque traz subsídios para o desenvolvimento da GR no Brasil.

Ao longo de todo documento foram apresentados depoimentos de ginastas e ex-ginastas que contribuem com as reflexões e sugestões presentes no documento. E é com esse espírito que o finalizamos com falas inspiradoras de treinadoras olímpicas e gestoras de nível nacional e internacional.



Márcia Regina Aversani Lourenço

Membro do Comitê Técnico de GR da FIG; Presidente do Comitê Técnico de GR da UPAG; Coordenadora do Comitê Técnico de GR da CBG; Árbitro internacional de GR pela FIG; Treinadora nível 3 do Programa FIG Academy.

A ginástica rítmica é um daqueles esportes que está sempre em evolução. Apesar de ser jovem, 60 anos de existência, ela está consolidada como modalidade olímpica e é a ginástica que tem o maior número de praticantes entre as competitivas, no Brasil e no mundo. A prática da GR tanto no individual quanto no conjunto vem passando por uma variação muito grande e em especial nas faixas etárias. A longevidade hoje é um fator real dentro da nossa modalidade. Sempre tivemos crianças ainda pequenas começando a praticar ginástica, mas também meninas, muito jovens deixando o esporte, optando por outras atividades. Isso mudou, atualmente temos ginastas do nosso conjunto caminhando para o terceiro ciclo olímpico no alto rendimento. O próprio Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica, colabora para a promoção dessa mudança. No ciclo que se inicia rumo a Los Angeles 2028, as exigências de dificuldades corporais de aparelho são menores, com o aumento de possibilidades para as criações coreográficas artísticas. Tudo isso vai exigir um nível de execução técnica melhor, o que é perfeito para quem já é experiente e ao mesmo tempo importante para quem está iniciando em competições! Por isso, prezadas/os gestoras/es e treinadoras/es, utilizem este documento com comprometimento com a excelência e o desenvolvimento contínuo e de qualidade da Ginástica Rítmica no Brasil. Juntas/os vamos fortalecer o trabalho em equipe, promover o crescimento técnico e apoiar o talento de nossas ginastas, sempre guiadas/os pela ética, profissionalismo e paixão pelo esporte.



Márcia Naves

Treinadora da Ginasta Top 10 nos Jogos Olímpicos de Paris 2024 - Bárbara Domingos ;
Treinadora Campeã Panamericana 2023;
Treinadora Campeã Panamericana 2024;

O caminho da medalha é feito de altos e baixos, de alegrias e tristezas, de conquistas e derrotas, de perdas e ganhos, de sorrisos e lágrimas, de superações e resiliência, assim como da própria vida.

A medalha, que pertence a nós treinadores, não é só aquele objeto de bronze, prata ou ouro. Nossa maior medalha está no processo para se chegar lá. Está no dia a dia, no aprendizado e desenvolvimento de cada elemento, de cada exercício, na educação e no amor que damos a cada ginasta. Porque o amor que temos por esse esporte e por essas meninas é capaz de transformar pessoas em seres humanos melhores.

Esse, com certeza, é o caminho mais gratificante para se chegar à medalha. Então, treinadores, não desistam, porque no final, tudo vale a pena.

Sonhem, trabalhem e continuem amando o que fazem e fazendo a diferença no mundo.



Camila Ferezin Resende

Treinadora da Seleção Brasileira de Conjunto de GR nos ciclos; Ginasta Finalista Olímpica em Sidney 200; Ginasta Campeã dos Jogos Pan-Americano de Winnipeg 99; Participação em 5 edições de Jogos Olímpicos (Sidney 2000, Atenas 2004, Rio De Janeiro 2016, Tokyo 2021 e Paris 2024).; Treinadora tricampeã dos Jogos Pan-Americano; Título do COB de melhor treinadora em 2023; Atual Treinadora da Seleção Brasileira de Conjunto Adulto; Treinadora nível 3 do Programa FIG Academy; Atual Coordenadora de Seleções de GR da CBG; Árbitro Internacional de GR da FIG.

A Ginástica Rítmica na minha opinião é a modalidade mais bonita e cativante do universo esportivo. E o mais incrível é que combina o esporte com a arte dando a possibilidade de além de desenvolver diversas habilidades e aspectos do ser humano, desenvolver também a criatividade e a diversão! Me sinto muito feliz de ter escolhido esta modalidade esportiva para minha vida. Fui me apaixonando cada vez mais por este universo tão atraente, e através dos esforços e dedicação diária ao longo dos 15 anos em que fui ginasta, consegui realizar meu maior sonho, e, concluir minha carreira de atleta sendo finalista olímpica nos Jogos Olímpicos em Sidney 2000. E não parei por aí, minha paixão pela ginástica foi só aumentando, hoje após completar 24 anos do outro lado dos tablados, com participação em 5 edições de Jogos Olímpicos na carreira, venho aqui dar meus sinceros conselhos a vocês que assim como eu, vivem e amam a Ginástica Rítmica:

Queridas ginastas:

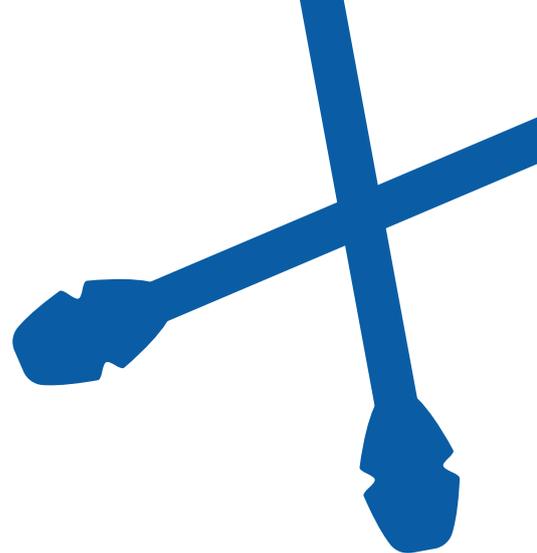
Para crescerem e se destacarem neste esporte, é importante treinar com dedicação, respeitar o seu tempo, seus limites e, acima de tudo, se divertirem com cada movimento em cada novo treino. Lembrem-se de que a disciplina e a prática constante levam à perfeição, e cada pequeno progresso é uma grande vitória. Sejam persistentes, acreditem em vocês mesmas e, mesmo nos momentos mais difíceis, nunca desistam dos seus sonhos. Vocês são capazes de alcançar grandes coisas! Acreditem e lutem até o fim!

Queridas treinadoras/es e companheiras/os de trabalho do meu Brasil:

Seu papel é essencial na jornada do desenvolvimento de ginastas em longo prazo e a parceria entre você e suas ginastas é fundamental para o sucesso; a cada desafio enfrentado é uma oportunidade para crescerem e evoluírem. Além de treinadoras/es, vocês são guias e fontes de inspiração para essas ginastas e este caminho deve estar em harmonia entre vocês. A paciência, o cuidado, seu olhar atento, sua confiança e o incentivo constante moldam não só grandes esportistas, mas também seres humanos resilientes e disciplinados. Então, confiem no processo, vocês são as/os mentoras que guiam esse desenvolvimento e ajudam a moldar campeões que não apenas brilham em competições, mas também se destacam como indivíduos mais preparados para os desafios da vida. Lembrem-se que treinadoras/es bem-sucedidos de Ginástica Rítmica não apenas dominam a técnica, mas também possuem uma abordagem holística, ajudando as ginastas a crescerem tanto como competidoras como na vida.

“O caminho é tão importante quanto a linha de chegada. Portanto, divirtam-se, tenham paciência e perseverança no caminho. O sucesso vem para quem persiste com alegria e paixão!”

REFERÊNCIAS



ARTAXO NETO, Maria Inês; MONTEIRO, Gisele de Assis. **Ritmo e Movimento**: teoria e prática. 5ª edição, São Paulo: Phorte, 2013.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. de (Orgs.). **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: EDUEM, 2014.

BERNARDI, Luciane Maria de Oliveira; LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. **Ginástica Rítmica**: ensinando corda, arco e bola. Jundiaí: Fontoura, 2014.

CAMARGO, Cristiane; SILVA, Henrique Nunes da; NEDYALKOVA, Irena Antonova; NEDYALKOVA, Giurga T. Pré-acrobáticos na Ginástica Rítmica Popular: os desafios de brincar com o corpo no espaço. In: GAIO, Roberta (Org.) **Ginástica Rítmica Popular**: esporte – educação e participação. Curitiba: Bagai, 2024.

COB, Comitê Olímpico do Brasil. **Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil**, 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Regulamento Geral**. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/regulamentogeral>> . Acesso em: 30/08/ 2024.

DICKINSON, B. et al. **Fundamentos de la Gimnasia**. Federação Internacional de Ginástica. 2ª Edição: tradução e revisão Alcalá, C. G.; Valério, R.; BORTOLETO, M. Federação Internacional de Ginástica, 2021.

FAHLBUSH, Hanelore. **Dança-moderna contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica** – Disponível em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/es_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%202017.pdf . Acesso em: 30/08/ 2024.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Fundamentos de la Gimnasia**: Manual de Curso. Traducción y revisión – Carmen Gómez Alcalá, Rogério Valério & Marco Bortoleto, Switzerland: FIG, 2021.

FORTES, L.S; FIORESE, L. **Psicologia do esporte**: Uma abordagem aplicada para atletas e treinadores. Belo Horizonte: Ampla, 2022.

GAIO, R. **Ginástica rítmica popular**: uma proposta educacional. 2ª edição, Jundiaí: Fontoura, 2007.

GAIO, Roberta (Org.). **Ginástica Rítmica**: da iniciação ao alto nível. 2ª edição. Jundiaí: Fontoura, 2013.

GAIO, Roberta; PATRÍCIO, Tamiris Lima (Orgs.). **Dança na escola**: reflexões e ações pedagógicas. Curitiba: Bagai, 2021.

- GAIO, Roberta; BOAS, João Paulo Villas (Orgs.). **Ginástica na escola**: a teoria na prática. Curitiba: Appris, 2021.
- GAIO, Roberta (Org.) **Ginástica Rítmica Popular**: esporte – educação e participação. Curitiba: Bagai, 2024.
- GATEVA, Maria. **Technical Preparation in Rhythmic Gymnaastics - The Body (Part I)**. Sofia, 2023.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. 3ª Edição, São Paulo: Summus, 1980.
- LEBRE, Eunice, ARAÚJO, Carlos. **Manual de Ginástica Rítmica**. Portugal: Porto Editora, 2006, p. 12-85.
- LOURENÇO, M. A.; BARBOSA-RINALDI, I. P. O conjunto na ginástica rítmica. In: SCHIAVON, L. M. et al. (Orgs.). **Ginástica de alto rendimento**. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.
- LOURENÇO, Márcia R. Aversani. **Ginástica Rítmica no Brasil**: A (r)evolução de um esporte. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Metodista de Piracicaba, 2003.
- LOURENÇO, Márcia R. Aversani. **A seleção brasileira de conjuntos de ginástica rítmica**: perfil de ginastas e treinadoras, estrutura técnica e administrativa e o habitus construído. 2015. 189 f. Doutorado (Tese de Doutorado) - Universidade Estadual de Maringá, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2015.
- MILANI, Antônio Sérgio; VICENTINI, Mariana Mafra. Propostas para a Ginástica em Geral à luz dos Estudos de Rudolf Von Laban. In: GAIO, Roberta; BOAS, João Paulo Villas. **Ginástica na Escola**: teoria na Prática. Curitiba: Appris, 2021.
- MILANI, Antônio Sérgio; VICENTINI, Mariana Mafra; SOARES, Victor Tchiya. Método Dança Educação Contemporânea (MDEC): Laban e a arte do movimento na formação dos professores. In: GAIO, Roberta; PATRÍCIO, Tamiris Lima (Orgs.). **Dança na escola**: reflexões e ações pedagógicas. Curitiba: Bagai, 2021.
- RESENDE, Camila Ferezin; LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. Composição Coreográfica - Organização do Treinamento e Arbitragem Aplicada ao Treinamento. In: LOURENÇO, Márcia Regina Aversani; GAIO, Roberta (Orgs.). **Caderno Didático- Pedagógico**. Curitiba: Bagai, 2024.

