



Associação de Ginástica de Lisboa

REGULAMENTO GINÁSTICA ESTÉTICA

2024

Atualizado em 5 de dezembro de 2023

Índice

Introdução	3
1 - GENERALIDADES.....	4
2 - VALOR TÉCNICO	5
3 - VALOR ARTÍSTICO.....	7
4 - EXECUÇÃO	8
5 - AVALIAÇÃO.....	8

Introdução

Este torneio visa introduzir a Ginástica Estética nas competições distritais. A Ginástica estética de grupo é em tudo idêntica à GR, promovendo sempre a participação em grupo, a harmonia e o sincronismo, combinando-os com suspensões e combinações que a tornam única.

Não havendo juízes especializadas nesta modalidade, o que se pretende, neste momento, é que a avaliação dos grupos tenha como base o código internacional de conjuntos, (CIP) excluindo a parte do aparelho, com ligeiras adaptações ao código de ginástica estética de grupo.

1 - GENERALIDADES

A Ginástica Estética de grupo é composta de movimentos corporais totais estilizados e naturais onde as ancas formam o centro do movimento de base. A filosofia deste desporto assenta em movimentos harmoniosos, ritmados e dinâmicos efetuados com uma utilização natural de força. Este desporto combina a dança na ginástica com graciosidade e beleza.

1.1 Participação/nº de ginastas

Número de ginastas dos Grupos de 6 a 15 ginastas de todas as divisões, que estejam filiadas na época 2024. Ainda que nos grupos de GE em praticável, uma equipa seja constituída de 6 a 10 ginastas, os grupos podem participar com 6 a 15 ginastas.

Os grupos podem ser constituídos por 2 ginastas do escalão anterior ou 2 ginastas do escalão acima.

1.2 Categorias/idades

A categoria Júnior – 14 aos 16 anos

A categoria Sénior – 16 e +

1.3 Duração do exercício

2.15" – 2.45"

1.4 Fatos

Regras de conjuntos GR (CIP)

2 - VALOR TÉCNICO

Vamos utilizar o CIP de GR com as respetivas tabelas com os elementos de dificuldade corporal e ondas de corpo. O valor de cada elemento corporal é o valor estipulado no CIP. Atendendo a que a GEG além das DC dá muita importância aos movimentos corporais totais nomeadamente, as ondas corporais totais, vamos considerá-las na dificuldade e com um valor de 0.30 cada.

Componentes da Dificuldade			
Componentes da dificuldade	D.C.	W	Colaborações
	8 Dif (Júniors)	2 w totais (Juniors)	Mínimo – 6 Máximo - 14
Grupos Corporais	10 Dif (séniores)	2 w totais (Séniores)	
	Saltos – 1 mínimo		C – 0.1
	Equilíbrios – 1 mínimo	W	CR – 0.2
	Rotações – 1 mínimo	1 w total mínimo – 0.3	CL – 0.3
	Combinações – 1 mínimo		

Tipos de colaboração:

C – Colaborações simples em que todas as ginastas participam

CR – Colaborações com elemento/s de rotação, com os sem pré-acrobáticos em que todas as ginastas participam

CL - Colaborações com lifting/suporte de ginasta em que todas as ginastas participam

A composição, além dos elementos corporais, das ondas e colaborações deve conter também: movimentos de balanço, inclinação, torção, contração, relaxamento e extensões.

2.1 Avaliação do Valor Técnico - VT

2.1.1 Dificuldade Corporal

Cada ginasta de uma equipa deve executar os elementos técnicos com boa qualidade, se não os elementos não são considerados como elementos de dificuldade para o VT. Se uma (1) ou mais ginastas não mostrar o elemento técnico com sucesso, o elemento não será contabilizado.

Os elementos técnicos devem ser executados ao mesmo tempo, em Canon ou num curto intervalo de tempo (quando um grupo de ginastas está a terminar as outras estão a iniciar o elemento). Os elementos técnicos repetidos, realizados de forma idêntica, são contabilizados uma só vez.

As dificuldades devem ser executadas por todas as ginastas de forma igual, sendo permitidas apenas 2 momentos em que as ginastas podem executar dificuldades diferentes (2 dificuldades). Contabiliza a dificuldade de valor mais baixo. Caso uma ginasta não realize a dificuldade de forma válida a dificuldade não será contabilizada.

2.1.2 Dificuldade com Colaborações

Número e valor das colaborações realizadas de forma válida.

As colaborações para serem contabilizadas todas as ginastas devem participar na colaboração. As dificuldades de colaboração devem ser feitas com harmonia e estreita coordenação entre todas as ginastas, ao mesmo tempo ou em subgrupos (ao mesmo tempo).

As colaborações podem ser feitas com elementos de rotação, com possibilidade de “Liftings” com uma ou mais ginastas e colaborações mais simples (passagens por cima, por baixo, através....).

O grupo pode apresentar no mínimo 6 colaborações e no máximo 14, contabilizadas por ordem cronológica.

C – Colaborações simples em que todas as ginastas participam – 0.1

CR – Colaborações com elemento/s de rotação, com os sem pré-acrobáticos em que todas as ginastas participam – 0.2

CL - Colaborações com lifting/suporte de ginasta em que todas as ginastas participam- 0.3

Avaliação do VT – Dificuldade corporal e colaborações

O júri de Dificuldade Corporal - regista e avalia os elementos de dificuldade corporal, incluindo as

ondas, apresentados pelo grupo.

Toas as juízas dão uma nota de maneira independente e depois de chegarem a consenso registam apenas uma nota. Anotam todos os elementos técnicos do grupo e contabilizam os de valor mais elevado (desde que realizados por todas as ginastas e de forma válida).

O júri de Dificuldade de colaborações – regista e avalia o número e valor das colaborações realizadas de forma válida e contabilizadas por ordem cronológica.

3 - VALOR ARTÍSTICO

A ter como base o CIP de GR de conjuntos.

A música inspira a coreografia, o tipo de movimentos e a estrutura da composição.

A filosofia da ginástica estética de grupo (GEG) assenta em movimentos harmoniosos, ritmados e dinâmicos efetuados com uma utilização natural da respiração e da força, feitos de forma continuada e com fluidez.

A estrutura do exercício deve ser polivalente e variada. Deve compreender variedade na composição, nas direções, nos planos de trabalho, na utilização do espaço e formações, variedade nos deslocamentos e variedade nos movimentos corporais. A utilização de diferentes grupos de movimentos (movimento corporal, equilíbrios, saltos, rotações e ondas) deve ser variada e em harmonia e equilíbrio durante a composição.

A música deve ser variada, tanto no tempo como no dinamismo. A música deve ter uma parte lenta, uma parte rápida e uma parte forte. O grupo deve mostrar no seu exercício estas mudanças de ritmo assim como movimentos sincronizados de passos de dança.

4 - EXECUÇÃO

A ter como base o CIP de GR de conjuntos

8

5 - AVALIAÇÃO

Classificação geral por escalão.

Prémios

Taças até ao 3º lugar da Classificação Geral.