

COMPREENDENDO A GINÁSTICA ACROBÁTICA: CARACTERÍSTICAS HISTÓRICAS E TÉCNICAS DA MODALIDADE

Profa. Dnda. Michele Vivienne Carbinatto
Universidade de São Paulo
mcarbinatto@yahoo.com.br
Profa. Mariana Pedro Winterstein
Profa. Marcela Lupo Alasmar
Universidade Metodista de Piracicaba

Resumo: *A proposta deste trabalho é de pesquisar, apresentar e demonstrar as características da Ginástica Acrobática aos que desconhecem este esporte, com a intenção de popularizá-la e exemplificá-la de um modo que ela seja melhor compreendida, divulgada e praticada. Através de pesquisas bibliográficas, consultas no código de pontuação da Federação Internacional de Ginástica (FIG) e entrevistas com técnicos e atletas, buscamos compreender inicialmente o histórico dessa modalidade no mundo e no Brasil, comentando suas características, apontando sua origem, sua história e a repercussão da Ginástica Acrobática dentro de nosso país. Posteriormente enfocamos nossa pesquisa nas características de competição, explicando a divisão de conjuntos, o perfil físico dos atletas e relacionando os exercícios estáticos com os exercícios dinâmicos. Comentaremos as exigências e regras da Ginástica Acrobática de competição e como se dá a sua arbitragem e pontuação. Procuramos trazer um conhecimento sobre esta modalidade, que futuramente possa se tornar um esporte olímpico.*

Introdução

A Ginástica Acrobática surgiu em nossas vidas durante a infância e fez parte do nosso desenvolvimento e amadurecimento junto a outras modalidades de esporte. A vida esportiva sempre nos fez um grande sentido e quando chegou a hora de optarmos por uma profissão escolhemos cursar Educação Física. Para elegermos o tema da nossa monografia foi preciso pensar em nosso futuro profissional e nos esportes que tivemos oportunidade de vivenciar.

Como ainda, atuais atletas de Ginástica Acrobática, estagiárias na área e futuras profissionais do esporte, não houve dúvidas quando se cogitou a possibilidade de escrevermos sobre esta modalidade. Decidimos então, como tema para nosso artigo, "COMPREENDENDO A GINÁSTICA ACROBÁTICA: Características, Histórico e Técnicas da Modalidade".

No Brasil a Ginástica Acrobática é muito pouco conhecida e divulgada, o esporte considerado por leigos apenas como um número de circo, na verdade é mais uma modalidade entre as ginásticas, com suas características, regras e competições. A modalidade além de ter um caráter competitivo pode ser também vivenciada com um meio de apresentação. Ela é praticada em duplas ou grupos, e integra movimentos da Ginástica Artística com elementos acrobáticos, exercícios coreográficos, de flexibilidade, equilíbrio, força exigindo total concentração, confiança e cumplicidade entre os atletas.

No Brasil, entre os profissionais que tem maior conhecimento do assunto, foi publicado uma escassa diversidade de referenciais teóricos que apresentam ao público a ginástica acrobática, as informações sobre este esporte vem sendo muito pouco divulgadas. No país existem poucos locais de treinamento, e destes locais são raros os que apresentam estarem adequados e seguros para a prática. O número de praticantes desta modalidade é muito pequeno. Faltam ainda planos que ajudem a divulgar este esporte, de uma forma com que ele seja inserido como iniciação em clubes e escolas. Assim fazer crescer o numero de

atletas na modalidade para que se inicie uma preparação de atletas capazes de representar o Brasil em campeonatos Internacionais.

O objetivo deste trabalho é apresentar a Ginástica Acrobática competitiva no Brasil, relatar sua história, as características específicas, e suas principais regras de um modo que ela seja mais compreendida, divulgada e praticada no País.

1. A Ginástica Acrobática

Praticada por homens e mulheres a Ginástica Acrobática é um dos esportes mais antigos. Segundo Ferreira (1975), a palavra ginástica vem do grego *Gymnastike* e significa a arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios sistematizados para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos são aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.

De acordo com Larousse (1970), a Ginástica é caracterizada como uma forma ou modalidade de educação física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além dela, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e a atitude), por intermédio de exercícios corporais, de "forma" precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatômicos, nomeadamente o respiratório, o cardio-circulatório, o de nutrição (assimilação e desassimilação), o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc.

A palavra acrobacia origina da palavra grega "Acrobates" cujo significado é ascensão, vir à tona, ir adiante. De acordo com Charles Astor (1954, pg.9):

Acrobacia é um conjunto de exercícios físicos feitos com ou sem apetrechos e que põe em jogo a destreza e a força de quem os pratica sendo como um complemento da ginástica de aparelhos, seus exercícios têm, geralmente caráter mais avançado e visam a fins mais espetaculares.

Borella (2005), diz que, A ginástica acrobática é um desporto que une a dança, ginástica de solo e acrobacias, podendo ser demonstrativo e competitivo, tendo suas filiações pelas Federações, Liga Nacional de Desportos Acrobáticos e Ginástica Geral- LINDAGG, e recentemente a modalidade foi introduzida à CBG- Confederação Brasileira de Ginástica.

Para Weineck (1989), na acrobática todo o corpo esta apto a realizar um exercício, mas quase sempre terá uma musculatura específica que estará atuando com uma maior intensidade. Os exercícios acrobáticos originam-se quase que exclusivamente de uma resistência anaeróbia, mas como numa série de competições, o tempo é superior a dois minutos e são realizados exercícios acrobáticos e individuais, o atleta deve estar preparado para constantes contrações musculares sem intervalo de repouso, devendo ter também uma boa resistência aeróbia.

Santos (2002), diz que, a Ginástica Acrobática é um desporto gímico cuja prática originária da Ginástica Artística, em que somente os elementos acrobáticos são considerados, em que as possibilidades de risco e o virtuosismo são valorizados. São exercícios físicos caracterizados pelo domínio do corpo em variadas posições inusitadas, com rotações do corpo em três eixos, no espaço, no solo e nos aparelhos. É qualificada como todo elemento ginástico aéreo com saltos, giros e reversões com possíveis riscos.

Borella (2005), complementa que, a ginástica acrobática é uma modalidade esportiva praticada por um elevado número de participantes. É uma prática competitiva mista, com programas evolutivos de acrobacias e pirâmides (individual e em grupo), em que os participantes encontram-se em situações emocionais de risco subjetivo. A divulgação destas competições e exposições pela mídia incrementou, em grande a disseminação da prática nos países ocidentais e no Brasil, ainda que restrita a determinados locais e populações.

A Ginástica Acrobática engloba diversos movimentos de solo da Ginástica Artística, os movimentos isolados que é a acrobacia em si, são basicamente compostos por mortais, muitos deles impulsionados pelo parceiro tornando-o um exercícios dinâmicos, exigindo equilíbrio e força que fazem parte dos exercícios estáticos e por exercícios individuais como os saltos, giros, equilíbrios e etc (Confederação Brasileira de Ginástica, 2007).

Para Gallahue (2001), na ginástica acrobática, a precisão da coordenação motora, é um dos fatores principais para um sucesso na realização dos exercícios e esta passa a ser coletiva também, pois o atleta além de coordenar os seus próprios movimentos terá de trabalhar com o ritmo e sincronismo do movimento do parceiro, no momento de um lançamento ou no equilíbrio de uma figura estática.

É um esporte dinâmico, desenvolve em seus participantes, homens e mulheres de todas as idades, coragem, força, coordenação motora, flexibilidade, habilidades de salto e

equilíbrio. Os acrobatas executam rotinas com a cabeça, mãos e pés dos seus parceiros, criando um esporte belo e ao mesmo tempo intrigante. Por ter como principal característica a apresentação em par e grupo, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes. Sua abordagem consiste em realizar encadeamentos de figuras acrobáticas coletivas, estáticas ou dinâmicas, combinadas com exercícios rigorosos de habilidade e destreza, de aprendizagem rápida e fácil (Confederação Brasileira de Ginástica, 2007).

Rodwell (1965), compara que, como a artística, rítmica, aeróbica e trampolim, a acrobática desenvolve os elementos básicos de mesma origem, elementos de expressão corporal, coreografia, agilidade, estabilidade, flexibilidade e graciosidade, o uso de mecanismos acrobáticos básicos é que vão fazer toda a diferença.

Bormann (1980), acredita que, ainda que a Ginástica Acrobática se assemelhe a Ginástica Artística, a literatura e as experiências vivenciadas dão conta de que a adaptação dos elementos circenses favorecem a liberdade e a criatividade dos atletas, deixando-os mais livres durante as apresentações.

Leguet (1987), fala que, o desempenho e aperfeiçoamento das capacidades físicas é um progresso de capacidades e habilidades motoras. O treinamento das ações motoras divide-se em cinco capacidades: Resistência, Força, Velocidade, Mobilidade e Coordenação. Na acrobática este trabalho deve ser desenvolvido em grupos, pois é necessário preparar de forma diferenciada a base, o volante e o intermediário.

Para Borella (2005), os acrobatas devem executar durante a rotina três séries: uma de equilíbrio, uma dinâmica (geralmente com elementos de lançamento com vôos do parceiro) e outra combinada. O esporte, por ter como principais características a apresentação em grupo, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes. Sua abordagem consiste em realizar encadeamento de figuras acrobáticas coletivas, abordagem consiste em realizar encadeamentos de figuras acrobáticas coletivas, estáticas ou dinâmicas, combinadas por exercícios vigorosos de habilidade e destreza, de aprendizagem rápida e fácil, tendo a música como suporte onde somente são considerados os elementos ou exercícios acrobáticos e o risco é fortemente valorizado.

Azevedo (2003), expõe que, a atividade física como um todo proporciona uma resistência básica, na acrobática uma musculatura específica estará atuando com maior atividade, exclusivamente de uma resistência anaeróbia, porém em séries utiliza-se resistência anaeróbia, pois ultrapassa de dois minutos. A flexibilidade tanto estática como dinâmica é indispensável, assim como a coordenação que está ligada à aptidão motora de equilíbrio, velocidade e agilidade.

Gallahue (2001), descreve dois tipos de flexibilidade: estática e dinâmica, explicando que a estática é a forma de se movimentar através de um alongamento lento e firme até os limites das articulações envolvidas, e a dinâmica é quando se movimenta rapidamente, parte do corpo até seus limites. Essa capacidade é um dos critérios de avaliação da ginástica acrobática, ou seja ter uma grande amplitude nos movimentos favorece na avaliação dos exercícios. A flexibilidade corporal é indispensável na prática desta modalidade, tabalhando bem essa capacidade, certamente a realização dos exercícios terá uma maior facilidade e qualidade.

Santos (2002), conta que, de um modo geral, a Ginástica Acrobática envolve um conjunto de exercícios, sem aparelhos, muito exigentes de um ponto de vista físico, técnico e psicológico fazendo apelo a elevados níveis de força e flexibilidade. Os elementos a executar são complexos e requisitam atenção, persistência e cooperação.

1.1 Origem da Ginástica Acrobática

Souza (2001), acredita que, todos os esportes neste mundo tem sua própria história, esportes acrobáticos não são exceção. Seu início data de um pouco antes dos tempos antigos. A Acrobática é conhecida desde 2300 a.C., no Egito. As escavações desta época provam este fato. Pinturas em ânforas, jarras e cerâmicas da Antiga Grécia mostram exercícios acrobáticos dos mais antigos movimentos há milhões de anos, o que dá a esta especialidade, pelo menos, os mesmos faros de antiguidade do mais primitivo esporte do mundo.

De acordo com Astor (1954), a história registrou-se desde seus primórdios os primeiros passos da acrobacia. Nos mais antigos monumentos do Egito, há milhares de anos, foram gravadas, em baixo relevo, cenas da vida de então. Várias delas representam exercícios indiscutivelmente acrobáticos, o que dá a esta especialidade, pelo menos, os mesmos faros de antiguidade do mais primitivo esporte do mundo.

Souza (2001), acrescenta que, na Roma antiga, todos os atores mambembes tinham em seu repertório exercícios acrobáticos, no fim do século XVII, surgiram os circos, e os exercícios acrobáticos foram introduzidos como o principal elemento em suas apresentações.

Mais tarde, dois fatores influenciaram o desenvolvimento da acrobática, foram os esportes amadores e a acrobácia circense.

De acordo com Públio (1998), a acrobacia esportiva originou-se na Grécia e China antiga, onde a ginástica e a acrobacia foram agrupadas pela primeira vez. Ginástica em grego significa "execução despida", mas essa tradição não foi mantida, apesar dos competidores até hoje utilizarem uma pequena quantidade de roupa, facilitando para os juízes avaliarem os movimentos mais peciosos dos atleas.

Astor (1954), acrescenta também que na Grécia antiga a acrobacia progrediu ao lado de outras artes e encontramos amíduos vasos pintados, estátuas, cerâmicas e murais, mostrando-nos exercícios acrobáticos de toda espécie. Os autores da época fazem frequentes referências a essas provas, porém raramente entram em detalhes sobre a maneira de como se executavam os exercícios.

Astor (1954) em outra pauta, afirma que o continente americano também deu sua contribuição à acrobática. Os historiadores europeus da conquista da América contam que, em 1519, Fernão Cortez assistiu, na cidade do México, à demonstração de um espetáculo nativo, o qual encantou aos espanhóis pelo seu arrôjo e habilidade. É provável que Pedro Álvares Cabral não tenha tido a mesma surpresa ao chegar ao Brasil, mas acreditamos que uma pesquisa entre os nossos índios revelaria, sem dúvida, nas tribos menos primitivas, alguma forma de acrobacia original.

O site da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) relata que na China a modalidade existe a mais de dois mil anos e tem uma forte conotação regional. Durante esse tempo os acrobatas chineses foram desenvolvendo vários estilos, pois os movimentos estavam relacionados ao modo de vida das pessoas e tinha uma pequena relação com o trabalho produtivo, mas apesar da sua popularidade no país, nunca puderam se apresentar em teatros, pois a classe feudal menosprezava esses tipos de apresentações. Em 1949 com o governo popular começaram a ser desenvolvidas as artes nacionais, onde esta atividade estava incluída. Nos últimos 40 anos vários grupos chineses se formaram e começaram a se apresentar pelos países, sendo atualmente o maior deles o Circo Nacional da China (Confederação Brasileira de Ginástica, 2007).

Astor (1954), completa que a acrobacia progrediu no resto do mundo, porém pouco se sabe do Oriente, onde o clima não favorece exercícios violentos, mas, mesmo assim, a China teve acrobatas de valor indiscutível, como também a Índia. O Japão conservou até hoje uma tradição acrobática de tal classe que, com certeza, tem raízes mais profundas que a do mundo ocidental.

Azevedo (2003), em sua pesquisa afirma, que na região oriental, principalmente na Rússia e Bulgária, a acrobacia surgiu em apresentações circenses que foram tão populares nos séculos XIX e XX, provavelmente quem participava destes espetáculos eram artistas chineses que foram reprimidos em seu país, logo esses países começaram a praticar como se fosse um esporte. Na antiga URSS, foi aceito como um esporte em 1939, em seguida outros países socialistas como a Alemanha Oriental, China, Polônia e Bulgária começaram a fazer o mesmo. Durante um longo período as competições tiveram caráter amistoso e regional, até que em outubro de 1957 foi realizado o primeiro Torneio Internacional com atletas da URSS, Bulgária e Polônia.

Segundo o site da CBG, as primeiras competições mundiais datam de 1973, quando foi fundada a Federação Internacional de Esportes Acrobáticos (IFSA) passando a fazer parte do programa dos Jogos Mundiais. Essa organizou as regras e regulamentos, competições e estrutura de arbitragem e em 1978 havia 54 países filiados a IFSA e desde 1984 os esportes acrobáticos com intuito de entrar nos jogos olímpicos, foi-se necessário a dissolução da IFSA fazendo com que a Ginástica Acrobática fizesse parte da Federação Internacional de Ginástica (FIG), com isso, espera-se que os Esportes Acrobáticos possam, num futuro próximo, serem contemplados nos programas dos Jogos Olímpicos (Confederação Brasileira de Ginástica, 2007).

Souza (2001), afirma que, após esta modalidade se tornar um esporte competitivo os países ocidentais começaram reconhecer os benefícios que a acrobacia proporcionava. Foi muito usada como atividade de recreação e com pessoas que não tinham o biotipo ideal para fazer a ginástica artística, eles tinham um papel importante como o de "equilibrar" outra pessoa.

Bormann (1980) diz que, no início do século XX, a acrobática adquiriu grande popularidade especialmente na Rússia, China e Estados Unidos. Nessa época, vários esportes empregaram os elementos acrobáticos em larga escala nos seus processos de treinamento. A acrobácia, por si própria, como um evento separado, não foi um esporte competitivo por um longo tempo.

Em entrevista com Ricieri Pastori, concluiu-se ainda que com toda a história desse esporte, não é de se duvidar que os países do Leste europeu, principalmente Rússia e China

dominassem o cenário competitivo por um longo período. Mas que nos últimos 30 anos esse equilíbrio começou a ser lentamente redesenhado. Países como estes são líderes ainda, mas outros vêm se tornando mais conhecidos, pois começaram a levar o esporte mais a sério como é o caso da Inglaterra, Alemanha, Estados Unidos da América, Portugal, entre outros, que estão gradualmente alcançando seus espaços na história da Ginástica Acrobática. (14/04/07)

1.2 Ginástica Acrobática no Brasil

Para Borella (2005), o aparecimento da acrobacia no Brasil também deu-se por intermédio do circo, sendo ensinada nas escolas públicas juntamente com a Ginástica Olímpica, sendo que, durante algum tempo, os termos tinham o mesmo significado. Foi introduzida no Rio de Janeiro pela Escola de Aeronáutica. Nesta escola, o Departamento de Educação Física publicou em 1945 um opúsculo baseado no livro do americano Laport Renner "The Trumbler's Manual", com o título "Normas para Instrução de Saltos Acrobacias Elementares".

Ricieri Pastori em sua entrevista relata que a escola Aeronáutica do Rio de Janeiro começou a popularizar esse esporte nas décadas de 40 a 60, quando introduziram a modalidade juntamente com a Ginástica Artística, cujo principal responsável por sua difusão foi Charles Astor, foi escritor, professor, acrobata e pára-quedista e fez com que a modalidade ganhasse alguma projeção realizando cursos e publicando livros. (14/04/07)

De acordo com Souza (2001), em 1946-1947, a Associação dos professores de Educação Física de São Paulo, promoveu cursos sobre Ginástica Acrobática para duplas e grupos aos seus professores como parte do currículo. A escola de Educação Física da Polícia Militar também desenvolveu um excelente trabalho na divulgação da modalidade tendo grupos até hoje que a desenvolvem.

Até meados da década de 80, o esporte era visto como forma de espetáculos em apresentações de Ginástica Geral. Foi o professor, atleta Ricieri Pastori que começou a desenvolver a modalidade como esporte pré-competitivo no Brasil. Integrante de grupos militares e de clubes, trabalhou também em circos nacionais e internacionais, trazendo da Europa técnicas iniciais da ginástica Acrobática competitiva (Confederação Brasileira de Ginástica, 2007).

O técnico e presidente da Liga Ricieri explica que após vários anos de problemas com as federações e confederações, pelo fato da Ginástica Acrobática não ser ainda uma modalidade olímpica não fornecendo subsídios para que a modalidade crescesse no Brasil, formou-se em 2000 a LINDAGG (Liga Nacional de Desportos Acrobáticos e Ginástica Geral), desta forma acabou se desvinculando de qualquer outra federação permitindo um desenvolvimento paralelo e produtivo do esporte.

Atualmente as competições são realizadas pela LINDAGG, Federação Paulista de Ginástica e pela Confederação Brasileira de Ginástica, mas a que conta com mais atletas é a Liga, tendo hoje em média 10 entidades com cerca de 100 atletas do território paulista e uma pequena participação de Minas Gerais. (14/04/07)

1.3 Federação Internacional de Ginástica

Para Souza (2001), é necessário analisar a estrutura de organização mundial da ginástica, para melhor compreensão de sua evolução. A Federação Internacional de Ginástica (FIG) é a organização mais antiga e com maior abrangência internacional na área de Ginástica. Está subordinada ao Comitê Olímpico Internacional (COI), sendo responsável pelas modalidades gímnicas que são competidas nos Jogos Olímpicos. Portanto é a Federação com maior poder e influência na Ginástica Mundial. Coexistem com a FIG, outras federações internacionais que regulamentam modalidades gímnicas não abrangidas por ela até o momento. Entre elas destaca-se a Federação Internacional de Trampolim (FIT) e a Federação Internacional de Esportes Acrobáticos (IFSA) que coordena a Ginástica Acrobática e o "Tumbling".

Públio (1998), comenta que, a FIG é um órgão que tem como objetivo orientar, regulamentar, controlar, difundir e promover eventos na área da Ginástica. Tem sua origem nas Federações Europeias de Ginástica (FEG), estabelecidas em 23 de Julho de 1881 em Bruxelas-Bélgica, com a participação da França, Bélgica, e Holanda. Apesar de reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional desde 1896, a FEG só participou como federação oficial de Ginástica Artística nos Jogos Olímpicos de Londres em 1908.

Em 7 de abril de 1921 a FEG incluiu em seu quadro outros países, resultando na fundação da FIG, com a participação de 16 países sendo membros. Atualmente tem sua sede em Moutier, na Suíça, e possui 121 países filiados. Cada uma destas Federações nacionais representam o órgão máximo da Ginástica em seu país, tendo em nível nacional os membros objetivos da FIG. Ainda relacionadas a FIG estão as Federações que controlam a ginástica no

âmbito continental, entre elas a União Asiática de Ginástica fundada em 1964, a União Pan-americana de Ginástica fundada em 1967, a União Européia de Ginástica fundada em 1982 e a União Africana de Ginástica fundada em 1990 (Federação Internacional de Ginástica, 2007).

Souza (2001), acrescenta que a FIG atualmente é composta de 5 comitês sendo 4 relativos à modalidades competitivas e um relativo a Ginástica Geral que tem caráter demonstrativo. A intensão da FIG de incorporar outras modalidades gímnicas, pode ser claramente observada nos Jogos Olímpicos de Atlanta-1996, na realização de sua Festa de Gala, após o término de todas as competições na área da Ginástica, onde os melhores ginastas de Ginástica Artística, Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Aeróbica, Ginástica Acrobática, Trampolim Acrobático e Tumbling fizeram uma belíssima apresentação sem caráter competitivo.

2 CARACTERÍSTICAS DAS PERFORMANCES

2.1 Divisão dos conjuntos

Destaca-se que a modalidade no modo competitivo se trabalha em duplas ou grupos, o que necessita de uma grande compreensão confiança e cumplicidade entre os parceiros. As duplas e os grupos são compostos desta forma: dupla feminina, dupla masculina, dupla mista, trio feminino e quarteto masculino.

Geralmente cada integrante dos pares ou grupos desenvolvem um determinado papel, devido ao fato de cada um apresentar diferentes tipos de tamanhos, pesos, técnicas e capacidades físicas. Os termos geralmente mais utilizados são: Base, Intermediário e Volante, o que explicaremos a seguir.

2.2 Divisão entre os ginastas

De acordo com Carraro (2005), a definição de base, volante e intermediário são:

Base (duplas e grupos):

É o atleta que sustenta, de maneira variada, a figura acrobática, quase sempre o intermediário e o volante estarão em cima ou até mesmo apoiados sobre ela, geralmente é o mais velho da parceria, portanto assume o papel de motivar e estimular constantemente os outros parceiros.

Em figuras dinâmicas a base estará lançando e recepcionando de forma segura o volante, em trio geralmente o intermediário auxilia nos exercícios dinâmicos. Para ter um maior sucesso e um bom desempenho a base deve possuir algumas características específicas como, uma grande noção de responsabilidade, inicialmente terá o auxílio do treinador ou de equipamentos que estarão dando proteção, mas chegará um momento que deverá realizar o exercício sem nenhuma ajuda, cabendo a ela ter uma atenção redobrada, passando confiança ao seu parceiro, pois qualquer deslize pode causar um acidente grave.

Neste sentido, o tamanho deve ser compatível devido as suas responsabilidades, pois uma base pequena não terá a segurança e encontrará dificuldades para lançar, agarrar, sustentar e proteger seus parceiros nos momentos de quedas terá também algumas limitações para executar movimentos técnicos de maior dificuldade, ao contrário uma base de grande estrutura possuindo um bom tônus muscular passará aos seus parceiros mais confiança facilitando a manutenção de figuras de equilíbrio e de potência muscular para exercícios dinâmicos.

Uma outra característica física para uma boa base, é possuir membros curtos, já que a grande parte das figuras de equilíbrio são executadas com membros estendidos. Há também a flexibilidade, capacidade que fará com que potencialize os movimentos de força rápida e ajuda também a deslocar os diferentes pontos de apoio do volante ou da própria base.

Volante- (duplas e grupos):

O volante é um integrante do grupo que executa os movimentos acrobáticos sobre a base ou intermediário ou após ser lançado pelos mesmos. Deve possuir uma técnica aprimorada a fim de diminuir o desgaste dos companheiros, sendo que a sua parte física não é muito exigida.

Em espetáculos ou competições é o integrante que mais ganha atenção do público devido aos seus exercícios com amplitude e agilidade. O volante possui suas características específicas, devendo ser muito corajoso para realizar uma parada de mãos ou um exercício de equilíbrio sobre um apoio em grandes alturas, executar vãos que chegam a 6 metros de altura e praticar mortais, piruetas sem nenhuma proteção, apenas a dos companheiros, portanto devendo também confiar na base.

Para se ter uma maior segurança e uma melhor perfeição nos movimentos competitivos é necessário que o volante tenha uma constituição física pequena e principalmente leve, isso facilitará nos exercícios dinâmicos em que é necessário lançar, segurar e sustentar. Diferente da base o volante não necessita de um aumento de massa muscular, mas sim de uma boa flexibilidade, coordenação muscular e alto tônus muscular, além de ser altamente técnico.

Intermediário (trios e quartetos)

O intermediário deve ser o integrante mais versátil do conjunto, ele pode exercer funções de base como a de volante nos exercícios. Geralmente em trios, o intermediário assume o papel de segunda base, para aumentar a força do grupo, obtendo um melhor resultado nos exercício dinâmico, já que a força de lançamentos e recepções é significativamente aumentada. Para quartetos, escolhem duas bases bastante distintas, um intermediário um pouco menor que as bases e um volante bem leve.

Assim, as composições de ginastas nas diversas possibilidades de prática dá-se da seguinte maneira:

- duplas são formadas por um base e um volante (obs. No caso da dupla mista o homem deve ser o base e a mulher volante);
- trios são formados por um base, um intermediário e um volante;
- quartetos são formados por um base, dois intermediários e um volante;

3. Exercícios Acrobáticos

Na Ginástica Acrobática existem dois tipos de exercícios: os estáticos e os dinâmicos.

3.1 Exercícios estáticos

São caracterizados por serem figuras que devem ser mantidas por 3 segundos. Ao realizarem as figuras, os atletas devem demonstrar força, equilíbrio e estabilidade. Dois ou mais parceiros devem ter pleno contato entre si durante toda a realização do exercício. Existem várias nomenclaturas e elementos de movimentos estáticos:

Mount: é a forma de como o volante sobe para um elemento estático no base(trabalhado mais em duplas). Obs: conta como valor adicional.

Estático: é a figura que deve ser mantida por 3 segundos.

Motion: é a mudança de posição do volante em uma posição estática para outra posição estática.

Transição: é a mudança de posição do base de uma figura estática para outra figura estática. (realizado apenas por trios e quartetos).

Posições mais realizadas pelos volantes em exercícios estáticos: parada com uma mão, parada na mexicana, prancha na facial, em pé, esquadro aberto e prancha.

Posições mais utilizadas pelos bases em exercícios estáticos: sustentação em meio braço, sustentação no ombro, sustentação na vela, sustentação no spacet, posição de "mesa", sustentação com braço estendido de mãos, sustentação na ponte, sustentação na parada.

3.2 Exercícios dinâmicos

São caracterizados pelos exercícios que acompanhem lançamentos, vôos e recepções. Os atletas devem mostrar durante esses exercícios, agilidade, e uma grande sintonia entre eles durante o vôo e a recuperação. Neste tipo de exercício o contato entre os parceiros é muito pequeno, em todos os exercícios dinâmicos o volante pode receber auxílio do base na aterrissagem. Existem diferentes estilos de exercícios dinâmicos:

Desmonte: realizado quando o volante estava em um ponto de apoio do base realizou o vôo e aterrisou no chão.

Catch: realizado quando o volante sai de um ponto de apoio do base realiza o vôo e é retomado pelo base antes de chegar no chão.

Dinâmico Puro: realizado quando o volante parte do solo, recebe uma impulsão do base e aterrissa novamente no solo.

Posições dos volantes nos exercícios dinâmicos: mortal carpado, mortal com pirueta, mortal grupado, mortal estendido, pirueta.

Posições mais realizadas pelos bases em exercícios dinâmicos: plataforma, lançamento agachado (duplas e trios), lançamento através da parada de mãos (duplas e trios), sustentação pelas mãos, carregada e balancinho.

3.3 Exercícios individuais

Os exercícios individuais também fazem parte na avaliação de uma série em que os atletas devem realizar obrigatoriamente exercícios simultâneos ou em sucessão imediata.

São avaliados e penalizados individualmente. Esses exercícios são divididos em duas categorias:

Categoria 1: Exercícios acrobáticos e não acrobáticos nos quais os ginastas realizam diferentes aterrissagens exceto com os dois pés simultaneamente. Esta categoria ainda se subdivide em 4 subcategorias:

- 1) manutenções estáticas e de força: parada de mãos, esquadros, prancha etc..
- 2) flexibilidades: espacate, ponte, heally
- 3) agilidades: flick, mortal (com aterrissagens no spacet, ou no avião, ou terminando em um pé depois o outro).
- 4) Coreográficos que envolvem giros e piruetas. (giro, pirueta)

Categoria 2: Elementos acrobáticos e saltos ginásticos que podem ter aterrissagem com os dois pé juntos ou simultaneamente que se subdividem em 2 categorias:

- 1) Acrobáticos: flick, pirueta, mortal, duplo mortal, dupla pirueta, mortal lateral
- 2) Coreográficos (saltos ginásticos): afastado, carpado, gt, gazela.

4 SÉRIE COMBINADA

Existem nas competições mundiais, etapas eliminatórias onde se apresentam uma série apenas de exercícios estáticos, e uma outra série com apenas exercícios dinâmicos e em uma final devem apresentar uma série combinada, ou seja mescla exercícios estáticos e dinâmicos. Como o foco do nosso trabalho são as competições no Brasil, iremos especificar e detalhar apenas este tipo de série.

Vale destacar que, em uma série combinada o valor dos exercícios estáticos não podem ser o dobro do valor dos dinâmicos e vice versa.

4.1 Exigências da Série Combinada:

Devem ser realizados obrigatoriamente 6 exercícios de pares ou grupos, sendo que 3 devem ser estáticos mantendo 3 segundos em cada figura ou realizando transições e 3 devem ser dinâmicos realizando no mínimo um catch.

Os exercícios estáticos podem ser realizados da seguinte forma:

- 3 figuras estáticas fixas mantendo os 3 segundos
- Uma figura com 3 modificações permanecendo 3 segundos em cada (conhecido como transição)
- Uma figura com 2 modificações permanecendo 3 segundos em casa e uma figura fixa permanecendo 3 segundos.

Além das figuras e dos lançamentos os ginastas são obrigados a realizarem na série, no mínimo 4 exercícios individuais, 2 diferentes da categoria 1 e 2 diferentes da categoria 2.

Pertinente ressaltar que na série combinada não são considerados os exercícios repetidos tanto nos individuais como nos pares e nos grupos.

Exercícios Estáticos

Duplas:

- Os bases não podem repetir o mesmo motion independente da posição do volantes.
- o volante pode repetir a posição 4 vezes sendo duas como figuras estáticas e 2 como motion no base.

Trios:

- Na série apenas uma pirâmide pode ter 2 bases apoiadas no chão.
- Pode apenas ter uma vez uma pirâmide com 2 volantes

Exercícios Dinâmicos

-Deve ser realizado no mínimo um catch

Trios:

Todos os elementos dinâmicos sempre deverão envolver os 3 membros

5. Requisitos Obrigatórios para a Competição

Destacaremos a seguir os requisitos obrigatórios nas competições da Ginástica Acrobática e na Arbitragem destas.

- Tamanho dos atletas: O atleta mais baixo dos pares ou dos grupos não pode ser mais baixo que o ponto supra- esternal do seu parceiro no caso das duplas ou mais próximo do seu tamanho no caso dos trios.

- Uniformes: Os atletas devem se apresentar vestindo o mesmo traje; Deve conter o símbolo da entidade que participa; Homens devem utilizar shorts ou calça e camiseta; Mulheres usar apenas um collant; Braços e pernas devem aparecer visivelmente; Não é permitido competir utilizando jóias ; Não é permitido o uso de cinto de segurança
- Diagrama de exercícios : Deve ser apresentado dias antes de cada par ou grupo um documento ilustrando todos os exercícios individuais, estáticos e dinâmicos, com páginas e valores de acordo com o Código Internacional de Pontuação, na ordem em que irão ser executados durante sua série.
- Duração da série: A série deve durar no máximo 2:30 . Não existindo um mínimo de tempo. Para cada segundo ultrapassando os 2:30 se perde 0.1.O primeiro movimento realizado pelos parceiros é marcado como o início da série. O final deve ser realizado com uma pose estática junto com o final da musica.
- Acompanhamento Musical: A série deve ser realizada juntamente com um acompanhamento musical não podendo ter som de palavras. É avaliado o sincronismo entre a música e os movimentos.
- Área de competição: O local onde é realizada a série deve medir 12m X 12m

CAPÍTULO 6- ARBITRAGEM

A nota final da apresentação da ginástica acrobática é fruto da soma de 3 notas:

Nota A: Nota calculada pelo valor de dificuldade dos exercícios apresentados nos diagramas, ou seja, é feita a partir dos exercícios realizados em pares ou grupos e os individuais o resultado é convertido através de uma tabela específica de acordo com a regulamentação da competição (anexo). Quem é responsável pela nota A são o CPJ (chefe painel de Juizes) e os JD (juizes de dificuldade)

Nota B: São avaliados a amplitude dos exercícios, a forma corporal, instabilidades e tremores, passos e escorregões, quedas e exercícios incompletos. Responsáveis em aplicar a nota B são os JE (juizes de execução)

Nota C: Analisam a utilização do solo e do espaço, diversidade de elementos, a coreografia, vestimenta, interpretação musical. Responsáveis pela nota C são os JA (juizes de artística)

Composição do Painel de Juizes

A Banca de arbitragem geralmente deve ser composta por:

1) Chefe do Painel de Juizes: É o árbitro mais experiente que compõe a mesa, é responsável em controlar as notas dadas pelos demais árbitros para que não haja excesso de erros permitidos. É encarregado de fazer a sinalização ao atleta para o início da série, cronometra as séries e despontua aquelas que ultrapassam os 2min e 30 seg, anota os exercícios realizados pelos ginastas, e despontua quedas, falhas por falta de tempo, grande diferença de tamanho entre os parceiros, mudanças no diagrama, aterrissagens para fora da área de competição.

2) Juiz de Dificuldade: Deve reunir-se com o arbitro do CPJ antes da competição para fazer a soma da dificuldade apresentada no diagrama da série de cada dupla ou grupo, através da tabela de dificuldade específica ele irá dar o valor total de dificuldade. Ele despontua na série os segundos não mantidos nos exercícios estáticos, os exercícios estáticos que não se mantiveram por nenhum segundo, se os elementos não são executados na ordem do diagrama. E é responsável também em analisar e extrair da pontuação caso não seja realizado alguma exigência da série. A nota de dificuldade é aberta, modifica conforme a complexidade dos exercícios.

3) Juiz de Execução: Este avalia a execução dos exercícios tanto acrobáticos como individuais. Analisa a amplitude dos movimentos, instabilidade, falta de altura nos lançamentos quedas A nota parte de 10,0 e vai sendo despontuada de acordo com os erros apresentados.

4 Juiz de Artística: Avalia a criatividade da serie, se ela esta no ritmo da musica, se o parceiros estão sincronizados entre eles e com a musica, a utilização do espaço e direção utilizada, vestimenta, variedade dos movimentos, A nota sai de 10,0 e vai sendo descontada de acordo com os erros apresentados.

7. Competições Realizadas no Brasil

No Brasil, ainda está muito escasso o número de competições, e o número de árbitros profissionais que tem a licença para atuar é muito baixo. Seguem entidades que proporcionam algumas competições e suas características.

7.1 Confederação Brasileira de Ginástica (CBG)

Realiza o Torneio Nacional apenas uma única vez no ano.

As categorias são divididas por idade:

Juvenil: Volante a partir de 9 anos e Base idade máxima 15 anos. Série nesta categoria ela é obrigatória.

Duplas: Devem realizar 5 figuras estáticas e uma figura dinâmica que não deve ser mortal.

Grupos: Devem realizar 3 figuras estáticas e uma figura dinâmica que não deve ser mortal.

Todos devem realizar os exercícios de tumbling, flexibilidade e equilíbrio ao menos uma vez durante a série. E no regulamento da competição ela dá alguns exemplos de pirâmides que podem ser realizadas. Pelo fato dos exercícios estáticos não existirem no código de pontuação, nesta categoria não se tem a nota de dificuldade, apenas de execução e artística.

Infantil: Volante a partir de 9 anos e Base idade livre. A série é livre combinada. Duplas: Devem ser realizados no mínimo 4 exercícios estáticos e 2 exercícios dinâmicos, apresentados em seus respectivos diagramas. A soma da série no geral deve sair de no mínimo 4 pontos de dificuldade convertidos na tabela de dificuldade Junior do código internacional de pontuação.

Grupos: Devem ser apresentadas durante a série no mínimo 3 exercícios estáticos e dois exercícios dinâmicos, e como já mencionado nas duplas, devem estar apresentados nos diagramas que devem ser entregues dias antes da competição, e a nota de dificuldade somando a série no geral é de 4 pontos, também sendo convertida na tabela de dificuldade Junior do código internacional de pontuação. E os exercícios individuais devem ser realizados de acordo com a regra da série combinada.

7.2 Federação Paulista de Ginástica (FPG)

Realiza a Acro Gym Festival, Troféu São Paulo e Copa São Paulo.

É Realizado o Acrogym 1 e 2 que tem como objetivo estimular a prática na Ginástica Acrobática, é uma competição para nível iniciante.

No Acro Gym 1 é realizada uma série com 3 figuras estáticas livres, porém exercícios obrigatórios como: cambalhota, um salto, um tumbling, um equilíbrio, e a série deverá ser executada sem música. A categoria é livre.

No Acro Gym 2 é realizada uma série com 3 exercícios estáticos livres, porém também com alguns elementos obrigatórios como: cambalhota de frente seguida de salto agrupado, parada de mãos, estrela, salto com ½ giro. A série deve ser executada com uma música obrigatória, sendo que movimentos coreográficos valem nota.

A Federação também promove o Troféu São Paulo, o qual a divisão dos grupos e as regras são idem a CBG.

7.3 Liga Nacional de Desportos Acrobáticos e Ginástica Geral (LINDAGG)-

São realizadas duas competições por ano, Taça Metropolitana e Copa Brasil.

As categorias são divididas por nível e as regras são iguais para todas as duplas e grupos:

Categoria 1: A série é livre, devendo realizar 4 exercícios estáticos, nos exercícios individuais devem apresentar 1 exercício de equilíbrio, 1 de flexibilidade, 1 de tumbling não sendo permitida a execução de rodante flic ou de mortais e 1 elemento coreográfico salto ou giro. A premiação nesta categoria é feita por ranking, ou seja, é estipulada uma nota pelos árbitros para terceiro lugar, uma pra segundo e uma pra primeiro, de acordo com a execução da série de cada grupo se recebe a classificação.

Categoria 2: Deve ser realizada durante a série elementos obrigatórios de baixo nível de dificuldade, que estejam descritos nos diagramas anexos desta competição. Dentre as figuras apresentadas as duplas ou os grupos devem realizar 3 exercícios dinâmicos menos mortais e piruetas e 3 exercícios estáticos, não podendo ser executada parada de mãos entre os atletas. Os exercícios individuais tem a mesma regra da categoria 1. Nesta categoria já devem apresentar um diagrama com ilustrações das figuras apresentadas e pontuação de acordo com as figuras e pontuação das figuras anexadas.

Categoria 3: Devem realizar uma série com elementos obrigatórios que estejam descritos nos diagramas anexos com um maior nível de dificuldade. Devem realizar no mínimo 3 exercícios dinâmicos sendo obrigatoriamente cumprir com um mortal ou pirueta, e 3 exercícios estáticos, sendo obrigatoriamente o volante realizar uma parada nas mãos do base ou intermediário. Nos exercícios individuais devem ser realizados no mínimo 2 elementos coreográficos (1 salto e 1 giro), 1 exercício de tumbling sendo que os ginastas são obrigados a realizarem um rodante, 1 exercício de equilíbrio e 1 de flexibilidade. Também devem apresentar um diagrama com os exercícios que irão realizar.

Categoria Intermediária: A série deve ser livre combinada, 3 exercícios estáticos sendo que pelo menos um deve ser 1 parada de mão de ½ braço, e 3 exercícios dinâmicos, sendo que um deve ter finalização em catch e 1 desmonte. Os exercícios individuais devem ser realizados no mínimo 2 coreográficos (1 giro e 1 salto), 2 elementos de tumbling sendo obrigatório realizar 1 rodante flick ou mortal, 1 exercício de flexibilidade e 1 de equilíbrio.

Considerações Finais

Apesar da dificuldade de encontrar materiais que enfoquem este assunto, através do código internacional de pontuação, teses, entrevistas, vídeos, e poucos livros, conseguimos desenvolver este trabalho.

Este trabalho foi desenvolvido para pessoas leigas no assunto e que gostariam de conhecer ou saber um pouco mais sobre o esporte, sua história e características, no mundo e no Brasil, e também para divulgar a modalidade para que ela seja cada vez mais praticada e também com que aos poucos ela cresça e se torne um esporte Olímpico.

Referências Bibliográficas

- ASTOR, C. **Metodologia do Ensino da Ginástica Acrobática**. Rio de Janeiro, Sociedade Editora e Gráfica-SEDEGRA, 1954.
- AZEVEDO, L.H.R. **Fundamentos Básicos da Ginástica Acrobática Competitiva**. Campinas, Unicamp, 2003.
- BORELLA, D.R. **Elaboração, Aplicação e Avaliação de um programa de Ginástica Acrobática sob a ótica da inclusão**. 2005.154p.Tese (Mestrado em Educação Especial)- Universidade Federal de São Carlos, São Carlos.
- BORMANN, G. **Ginástica de Aparelhos**. Lisboa, Estampa, 1980.
- _____. **Código Internacional de Pontuação para Ginástica Acrobática ciclo 2005-2008**, 2004.
- CARRARO, T. **A importância da Ginástica Acrobática no desenvolvimento motor em crianças de 6 a 12 anos**. 2005.31p. Monografia (Graduação em Educação Física)- Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br>>. Acesso em: 19/05/2007
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com>>. Acesso em: 19/05/2007
- FERREIRA, A.B. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1975.
- INFOGINÁSTICA. Disponível em: <<http://www.infoginastica.net>>. Acesso em 25/10/2007
- LAROUSSE, Librairie. **Grande Enciclopédia Delta Larousse**. Rio de Janeiro, Delta S.A., 1970.
- LEGUET, J. **As ações motoras em ginástica esportiva**. São Paulo, Manole, 1987.
- LIGA NACIONAL DE DESPORTOS ACROBATICOS E GINASTICA GERAL. Disponível em: <http://www.lindagg.com.br>. Acesso em: 19/05/2007
- PICARELLI, G.N. **Guia para montagens de série sob as regras do Código de Pontuação FIG**. Curso ministrado na Academia Corpo livre, nos dias 12 e 13 de Maio de 2007.
- PUBLIO, N. **Evolução histórica da Ginástica Olímpica**. São Paulo, Phorte, 1998.
- RODWELL, P. **Ginástica Acrobática: exercícios práticos**. Rio de Janeiro, Edições de Ouro, 1965.
- SANTOS, C.R. **Gymnica: 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- SOUZA, E.P.M. **O Universo da Ginástica: evolução e abrangência**. Campinas, Unicamp, 2001
- <Entrevista com Ricieri Pastori feita em 14/04/07, na academia Corpo Livre de Piracicaba.