

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA: CARACTERÍSTICAS E EXIGÊNCIAS ESPECIAIS EM CADA APARELHO

Profa. Dnda. Michele Viviane Carbinatto
Universidade de São Paulo
mcarbinatto@yahoo.com.br
Prof. Giuliano Cangiani
Universidade Metodista de Piracicana

Introdução

A ginástica artística é um esporte que encanta, por seus gestos altamente perfeitos e minuciosamente treinado. Trataremos aqui deste esporte nesta perspectiva, ou seja, o das competições esportivas, no qual cada movimento, cada ação deverá seguir padrões e normas técnicas e regrada.

Primeiramente gostaríamos de ressaltar o uso do próprio termo. A ginástica artística fora adotada no Brasil desde sua implantação, por volta de 1824, e em Assembléia no ano de 2004, fora considerada o nome oficial pela Confederação Brasileira de Ginástica. Porém, a Federação Internacional de Ginástica (FIG), com o objetivo de minimizar confusões no sentido de que a ginástica olímpica poderia ser referida a qualquer ginástica que fosse competida nos Jogos Olímpicos, adotou o termo Ginástica Artística, como aquela que era competida nos aparelhos (solo, salto, cavalo com alças e paralelas). Encontramos nas literaturas brasileira ainda referência e ambos termos, porém utilizaremos nesta monografia o termo oficial da Confederação Brasileira de Ginástica, ou seja, a ginástica artística.

Enquanto alto rendimento a ginástica artística pode ser praticado de duas maneiras: individual ou equipe. Quando é praticado individualmente os atletas competem podendo obter resultados somente na classificação individual geral ou por aparelhos, já na equipe os atletas poderão obter resultados no individual e por aparelhos também, além de competir contra outras equipes. A equipe deve ser composta por cinco atletas, sendo que na atribuição das notas, vale as quatro melhores.

Neste trabalho analisaremos especificamente a ginástica artística masculina. Esta é composta pelos seguintes aparelhos: solo (sem a introdução musical), cavalo com alças, argolas, salto sobre a mesa, paralelas simétricas e barra fixa.

O interesse pela temática surgiu pelo fato do pesquisador praticar ginástica artística há 17 anos, participando de muitos campeonatos, como os Estaduais, Brasileiros, Jogos Regionais/Abertos, entre outros. Atualmente além de treinar todos os dias, participa também como auxiliar do treinamento da equipe de ginástica artística de Piracicaba. Assim, por ter uma grande vivência dentro dessa área, optou-se em fazer o trabalho sobre a evolução histórica dos aparelhos da ginástica artística e os movimentos gímnicos principais em cada um deles, já que os registros que temos sobre estas informações são escassas e praticamente definidas indiretamente no código de pontuação.

Outro motivo que levou ao estudo fora o de amenizar ou até mesmo excluir o pré-conceito em relação a prática envolvendo as questões sexistas. No Brasil, a ginástica artística teve seus destaques e maior número de praticantes do sexo feminino. Com o aparecimento de atletas masculinos trazendo ótimos resultados em competições fora do país, a atenção para a prática também de atletas homens vem crescendo, porém há pouco material que indica ao professor iniciante quais seriam os exercícios principais para se ensinar em cada um dos aparelhos de competição masculina.

Diante dessas considerações iniciais objetiva-se neste estudo relatar a evolução histórica dos aparelhos de ginástica artística masculina e mostrar quais as principais características do movimento gímnico exigido nestes.

Desta forma, a monografia será estruturada em três capítulos: o primeiro deles, tratará sobre o surgimento e evolução da ginástica artística e seus precursores; o segundo investiga as características dos aparelhos masculinos, quem o traçou, seu surgimento e atuais medidas dos mesmos; e, por fim, mostrar-se-á as exigências especiais que cada aparelho possui e que o atleta tem que cumpri-las durante a sua série no alto rendimento.

Pretende-se através deste estudo incentivar outras pessoas a registrarem informações e refletirem sobre esse esporte que em seus detalhes delicia os olhos de quem assiste e traz satisfação daqueles que conseguem realizar seus movimentos.

1. Histórico da Ginástica

Esse capítulo basear-se-á nos relatos de Nestor Soares Publio, publicado em seu livro clássico da área "*Evolução histórica da ginástica olímpica*" no ano de 1998 bem como no capítulo do livro escrito por este mesmo autor, no livro organizado por Nunomura e Nista-Piccolo (2005).

O termo ginástica é utilizado durante muito tempo na humanidade. Este, advindos do latim *gymnos* (nu, corpo nu) e *gymnastiqué* (arte desnuda), referia-se a prática de exercícios físicos com o corpo à mostra (Grécia Antiga). Com as mudanças nas sociedades e nas diferentes culturas, a prática da ginástica fora tendo diversos objetivos, dentre eles os militares, os educativos, os terapêuticos, os higienistas e etc. Durante muito tempo o termo Ginástica sinonimizava a Educação Física, que fora adquirir essa nova terminologia no final da idade moderna(PÚBLIO, 1998).

A ginástica enquanto possibilidade educativa, e de uma certa forma com interesses em suas sistematização surgiu apenas século XVIII, com alguns autores que estabeleceram as bases pedagógicas da ginastica, dentre eles o filosofo genovês Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), o maior e mais audacioso inovador no domínio da Educação Física; O pedagogo suíço Jean-Henri Pestalozzi (1746-1827), que introduziu os exercícios de ginastica em sua escola; e Jean-Bernard Basedow (1723-1790), fundador de um ginásio na Alemanha, em 1723(PÚBLIO, 1998).

No final do Século XVIII, surgiram os criadores da ginastica moderna: Johann-Christoph Guts(1759-1839); Francisco Amoros Y Ondeano(1769-1849), de origem espanhola, embora coronel e alto funcionário, torna-se cidadão francês, a partir de 1816, tendo influenciado a Educação Física na França ate o Século XX e fundou a escola de ginastica em Grenelle, e Per Henrik Ling (1776-1839), sueco, foi o criador do primeiro Instituto Nacional de Educação Física de Estocolmo. E graças a Guts Muths, depois a Ling, e que a ginastica foi introduzida na Dinamarca(PÚBLIO, 1998).

Friedrich Ludwing Jahn (1778-1852); denominado pai da ginastica olímpica teórico nacionalista e homem político, inventor do termo *Turnen* (praticar ginastica).Outros nomes ainda podem ser citados como, por exemplos, Anton Vieth(1763-1836), Thomas Arnold, Enerts Eiselen(1791-1846), Adolf Spiess (1810-1858), inventor da ginastica de grupo nos aparelhos e dos coletivos, Georges Demeny (1850-1917), Napoleon Laisne autor da obra *Gymnastique Pratique*(PÚBLIO, 1998).

Iniciada por Basedow e Guts Muths, a ginástica se desenvolveu na Alemanha com a impulsão dada por Jah, incontestavelmente cabe a Guts Muths a gloria de ter sido o introdutor da ginastica pedagogicodidatica, constituindo a base sistemática que serve de fundamento a ginastica educativa; todavia, cabe a Jah o mérito da propagação da ginastica em aparelhos (Ginastica Artística) pelo mundo inteiro(PÚBLIO, 1998).

1.1 A Batalha de Jena

Segundo Aubry (1936) e Savarant (1974 – 1987), depois de muitos problemas e tentativas para se evitar um confronto entre a França e a Prússia, o rei Frederico Guilherme III, convencido de que a guerra era inevitável, anunciou ao seu povo a raptura com Napoleão e a declaração de guerra a França. O rei enviou , no dia 26 de setembro de 1806, um *ultimatum* a Paris exigindo a imediata retirada das tropas francesas do território prussiano, que só foi recebido por Napoleão no dia 7 de outubro, já em Bamberg, na Prússia(PÚBLIO, 1998).

Os oficiais prussianos, embora sem participar de campanha há mais de dez anos, não acreditavam que os franceses tivessem condições de enfrenta-los em campo aberto. O planejamento da atuação das tropas prussianas foi inadequado, e quando o erro foi percebido já era tarde demais. Houve uma grande confusão e desordem entre os prussianos, a desorganização foi tão grande que a derrota transformou-se em verdadeiro desastre(PÚBLIO, 1998).

A corte de Berlim não previa uma possível derrota e, por isso, não tinha tomado nenhuma precaução para evitar as possíveis conseqüências de um fracasso. O que deveria ser uma ofensiva prussiana transformou-se em uma derrota vergonhosa(PÚBLIO, 1998).

1.2 Origem da Ginástica Artística

Johann-Friedrich-Ludwing-Cristoph-Jahn, e denominado pai da ginastica (Turnvater), era filho de um pastor protestante, teórico nacionalista alemão e homem político. Foi o inventor do termo "Turnen" e autor de "Die Deustsche Turnkunst". Nasceu em Lanz, nas cercanias de Lenzem, uma aldeia de Brandemburgo, próximo de Elba, em Prignitz (ao norte da Republica Democrática Alemã – RDA), no dia 11 de agosto de 1778, em um momento que a Prússia alcançava o seu apogeu. Entre os quatros pronomes, ele resolveu usar o de Friedrich(PÚBLIO, 1998).

A derrota vergonhosa dos prussianos na Batalha de Jena influenciou muito as atitudes do professor Jahn, que resolveu incitar a população prussiana para se preparar fisicamente a fim de expulsar o exercito invasor. O trabalho de Jahn foi sem duvida o grande inicio da Ginástica Olímpica, também denominada Ginástica Artística(PÚBLIO, 1998).

Segundo Jahn, seus estudos de Teologia e posteriormente de Historia e Lingüística, em 1796, ele ressalta a importância da resistência corporal, em relação a ginastica patriótica, seguindo ao pé da letra o que ele já havia dito:

Caminhar, correr, saltar, lançar, sustentar-se, são exercícios que nada custam, que podem ser praticados em toda parte, gratuito como o ar livre. Isso Estado pode oferecer a todos: pobres, classe media e para os ricos, tendo cada um sua necessidade(JAHN, 1816, apud PUBLIO, 2002, p.25)

Jahn lecionava num instituto e era encarregado da saída bissemanal dos alunos até uma área sem cultivos e arborizada chamada Hasenheide (Paradeiro das Lebres), onde se efetuavam batalhas simuladas. Em 19 de junho de 1811, Jahn inaugura, na floresta de Hansenheide (Paradeiro das Lebres), perto de Berlim, o primeiro local para a pratica da ginastica alemã ao ar livre, hoje denominada, Volkspark Hasenheide (Parque do Povo) (PÚBLIO, 1998).

Na entrada do parque do Povo, havia uma placa de madeira, em alto relevo, com letras e desenhos do carvalho de Jahn e de uma paralela com uma inscrição que dizia que naquelas imediações tinham sido feitos os primeiros exercícios de ginasticas. Ao passear pela parte oeste do parque, passa-se pelo *Jahn Eiche*, o carvalho de Jahn. A historia conta que nos galhos dessa arvore, com mais de 400 anos de idade, e tombada pelo governo alemão, foram realizados os primeiros treinos de ginastica(PÚBLIO, 1998).

Caminhando por entre carvalhos, castanheiras e prados, chega-se ao *Jahn-Denkmal*, "o monumento de Jahn". Nas duas festas da ginastica, que foi realizada em 1816, foram recolhidos fundos para o a construção da estátua de Jahn, que foi inaugurada em 10 de agosto de 1872, quando as placas comemorativas, que foram doadas por sociedades de ginasticas de todos os lugares do mundo, foram colocadas em evidencias(PÚBLIO, 1998).

Entre essas placas, dá-se ênfase a uma pedra retirada do alto do Pão de Açúcar, no Rio de Janeiro, por este destemidos alemães que escalaram. Nessa pedra consta a inscrição: "*Deutscher Turneverien Rio de Janeiro 1962*", que quer dizer, Sociedade Alemã de ginastica do Rio de Janeiro(PÚBLIO, 1998).

Existiram três campos na floresta de *Hansenheide* do parque publico de *Hansenheide*. O primeiro *Turnplatz* foi de 1881 a 18112, o segundo de 1812 a 1819-20 e o terceiro de 1844 1934. As palavras: *Turnen*= Praticar ginastica; *Turnplatz*= local de ginastica, *Turnen*= ginasta; *voltegiere*= balançar, voltar; *Tornen*= lutar, brigar; *Turntag*= Dia da ginastica e *Turnkunst*= arte ginastica, inventadas por Jahn, tornam-se termos técnicos da ginástica artística Alemã(PÚBLIO, 1998).

2. Características dos Aparelhos Masculinos

Os aparelhos na ginástica olímpica masculina são seis (solo, cavalo com alças, argolas, salto, paralelas simétricas e barra fixa). A ordem em que foram citados os aparelhos acima é utilizada para sorteio e rodízio nas competições.

2.1 - Solo

Os exercícios de solo vieram certamente dos calistênicos, dos gregos, *sthenos*, significando exercícios para desenvolvimento muscular e bem-estar. Exercícios acrobáticos foram acrescentados aos calistênicos e por um determinado período os exercícios masculinos e femininos foram iguais (PÚBLIO, 1998).

Em 1932 o nome, finalmente mudou para exercícios de solo para designar o aparelho em vez de exercício livre, nome originalmente utilizado. Onde o exrcucio de solo masculino não possui fundo musical, o diferenciando - se do feminino que utiliza o fundo musical (PÚBLIO, 1998).

Medidas Oficiais

Tamanho: 12X12

Área de proteção: Uma moldura(feita de etafon) de 1 metro

Área de escape: 2 metros após da área de proteção (Código de Pontuação Masculino, 2006).

Ex: Vide anexo 1

Composição da serie

Os exercícios de solo esta composto principalmente de elementos acrobáticos (para frente e para trás), combinados com elementos ginásticos, de força, partes de equilíbrios, flexibilidade, apoios invertidos e ligações coreograficas, compondo uma serie ritimica e harmoniosa com duração máxima de setenta segundos e executada utilizando toda a área do tablado (Código de Pontuação Masculino, 2006).

2.2 - Cavalo com alças

O cavalo foi originado pelos romanos em 375 d.C. era usado para exercícios de cavalaria. É sem duvida, o mais antigos dos aparelhos da ginastica. A primeira vez que se teve noticias de

exercícios em cavalos simulados foi no século IV, por meio de desenhos do romano Vegetino, nos quais se reconhecia que os soldados romanos se aperfeiçoavam na arte de cavalgar em cavalos de madeiras (PÚBLIO, 1998).

Atualmente é chamado de cavalo com alças, e o modelo para esse cavalo foi o animal vivo. Nos tempos romanos, era usado para cavalaria e agora começava a ser usado para a ginástica (PÚBLIO, 1998).

Medidas Oficiais

Altura do cavalo: 1,05 metros (do colchão de aterrissagem)
Altura total do cavalo: 1,15 metros (sem o colchão de aterrissagem)
Altura do colchão de aterrissagem: 10 cm
Altura das alças: 12 cm
Largura das alças: 35 cm
Diâmetro das alças: 34 mm
Regulagem das alças: 40 cm à 45 cm
Altura do corpo do cavalo sem a alça: 28 cm
Altura do corpo do cavalo com as alças: 40 cm
Largura da parte inferior do corpo do cavalo: 30 cm
Largura da parte superior do corpo do cavalo: 35 cm
Comprimento do cavalo: 1,60 metros (Código de Pontuação Masculino, 2006).

Composição da série

O cavalo com alções se caracteriza por diferentes tipos de impulsos circulares pendulares e volteios com as pernas unidas ou separadas, em uma variedade de posições de apoios em todo o cavalo, impulsos de uma perna e tesouras. Se permite impulsos ao apoio invertidos, com giros. Todo elemento executados de impulso pode haver uma pequena interrupção. Não se permite elemento de força no cavalo (Código de Pontuação Masculino, 2006).

2.3 - Argolas

A denominação *Romische Ringe* (aros romanos), utilizados nos anos iniciais de ginástica, apontam de fato de que a origem dos aros (argolas) seja italiana. São denominadas *Ringschwebel* por Spiess em 1842 e por Eiselen em 1847. As argolas com balanços foram disciplinas de competição mundiais na Alemanha Ocidental até o início dos anos 50. As argolas nem sempre foram redondas, no campeonato mundial de 1909, e, Luxemburgo, era permitido ao ginasta escolher entre as argolas redondas ou triangulares. As triangulares foram introduzidas pelo ginasta belgo Jaques Happel (PÚBLIO, 1998).

As antigas argolas eram feitas de ferro e cobertas com couro, e nos jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1932, a equipe italiana levou um par de argolas de madeira com diâmetro mais reduzido que as de ferro. Hoje em dia se usa somente as argolas redondas, e elas são feitas de madeira ou de plástico (fibra) (PÚBLIO, 1998).

Medidas oficiais

Altura das argolas: 2,60 metros (do colchão de aterrissagem)
Altura dos colchões de aterrissagem: 20 cm e 10 cm
Comprimento dos cabos de aço das argolas: 3,00 metros
Diâmetro interno das argolas: 18 mm
Diâmetro da empunhadura das argolas: 28 mm
Altura do porte: 5,60 metros
Comprimento da parte inferior do porte: Min. 2,60 metros
Comprimento da parte superior do porte: Min. 1,20 metros
Altura dos cabos de aço do porte: Min. 2,80
Distância dos cabos de aço do porte na vista frontal: 5,50 metros
Distância dos cabos de aço do porte na vista lateral: 4,00 metros (Código de Pontuação Masculino, 2006).

Composição da série

As séries devem ser compostas por elementos de impulso, força e estáticos aproximadamente em iguais proporções. Estas partes e ligações devem ser executadas pela suspensão ou através do apoio, ou da parada de mãos, e para tal deve predominar a execução com os braços estendidos. Na ginástica contemporânea as séries são caracterizadas pela transição entre elementos de impulso e força ou vice-versa (Código de Pontuação Masculino, 2006).

2.4 - Salto sobre a mesa

A caixa de salto se originou com Ling e seus seguidores. É escusado dizer que se alguém inventou o cavalo haveria outro para saltar sobre ele. Originalmente, saltava – se sobre a largura, usando as alças como apoio das mãos. Depois os homens saltavam sobre o comprimento (longitudinal) e as mulheres sobre a largura (transversal), sem a utilização das alças. Hoje em dia

na se usa mais o termo “salto sobre o cavalo” e sim usa – se “salto sobre mesa” devido a grande transformação que ocorreu com esse aparelho, onde a mesa fica na mesma posição para a execução do salto tanto para o homem quanto para as mulheres, mudando apenas a altura da mesa.

Medidas oficiais

Altura: 1,35 metros do colchão de aterrissagem
Comprimento total da Mesa: 1,45 metros
Comprimento a partir da curva (parte reta): 1,20 metros
Largura da mesa: 0,90 metros (Código de Pontuação Masculino, 2006).

Composição da serie

O salto sobre a mesa, inicia - se a partir de uma corrida de aproximação e impulso no trampolim com as pernas unidas (com ou sem rodante), seguido de um rápido apoio com ambas às mãos sobre a mesa. O salto pode conter rotações simples ou mutilas em torno dos eixos do corpo (Código de Pontuação Masculino, 2006).

2.5 - Paralelas Simétricas

Foram usadas e utilizadas pela primeira vez no playground de Jah, em 1812. Em virtudes de dificuldades dos alunos em executar o volteio no cavalo com alções, Jah idealizou as barras paralelas para fortalecimento dos braços, a fim de facilitar os exercícios de apoio para a realização do volteio no cavalo com alções, hoje em dia se usa o termo barrote em vez de barras (PÚBLIO, 1998).

Medidas oficiais

Altura da paralela: 1,80 metros (do colchão de aterrissagem)
Altura dos colchões de aterrissagem: 20 cm e 10cm
Altura da paralela sem os colchões de aterrissagem: 2,10 metros
Distancias entre as bases: 48 cm
Tamanho dos barrote: 3,50 metros
Tamanho dos barrote entre as bases: 2,30 metros
Tamanho dos barrote da base para ponta: 60 cm
Regulagem dos barrote: 42 à 52 cm (Código de Pontuação Masculino, 2006).

Composição da serie

Uma serie atual de paralelas é constituída predominantemente de elementos de impulso e vôo selecionados entre uma grande variedade de grupos de elementos realizados com continua transição entre suspensão e apoio e desta maneira demonstrar todo o potencial do aparelho (Código de Pontuação Masculino, 2006).

2.6 - Barra Fixa

Embora não tivesse sido inventado por Jah, foi ele quem melhor se utilizou desse aparelho, na *Hasenheide*. Sua denominação é originaria também da língua alemã, onde *reck* significa uma barra horizontal usada para pendurar roupas. As primeiras barras eram constituídas de madeiras, apenas na metade do século passado foi substituída por ferro, e hoje em dia a barra em feita de aço polido(PÚBLIO, 1998).

Medidas oficiais

Altura da barra: 2,60 metros (do colchão de aterrissagem)
Altura do colchão de aterrissagem: 20 cm e 10 cm
Comprimento da barra: 2,40 metros
Distancia entre os poste de sustentação: 2,40 metros
Diâmetro da empunhadura barra: 28 mm
Comprimento dos cabos de aço da base para fora: 1, 55
Comprimento total dos cabos de aço na vista frontal: 5,50 metros
Comprimento total dos cabos de aço na vista lateral: 4,00 metros (Código de Pontuação Masculino, 2006).

Composição da serie

Um exercício atual de barra fixa deve ser uma apresentação dinâmica que consiste exclusivamente de uma fluente combinação de elementos de impulsos, giros, elementos de vôo (largadas), elementos próximos e afastados da barra executados em diferentes empunhaduras e assim demonstrar todo o potencial do aparelho (Código de Pontuação Masculino, 2006).

3. As Exigências Especiais Em Cada Aparelhos Masculino

3.1 Pontuação dos exercícios de competição

Em todos os aparelhos as notas são separadas em “A” e “B”. O arbitro “A” estabelece a nota “A”, exercícios contidos na serie, e o arbitro “B” estabelece a nota “B” que avalia a execução

dos exercícios relativos aos requerimentos de competição, técnicas e posição do corpo(Código de Pontuação Masculino, 2006).

A nota "A" contém na sumula:

- Os 10 elementos de dificuldade (os 9 maiores elementos de dificuldade mais o valor da saída).
- Os valores das ligações, baseadas nas regras de cada um dos aparelhos.
- O valor dos grupos requeridos que devem estar contidos nos 10 elemento.

A nota "B" começa com 10 pontos, que se punira com décimos de pontos:

- Dedução total por erros estéticos e execução.
- Dedução total por erros de competição e técnicos.
- Se pode realizar ajustes de mais ou menos 0,05 pontos no final do serie para diferenciar melhor a apresentação.

Elimina-se da súmula as notas mais altas e mais baixas expressadas em décimos de pontos (o de cinco centésimos se existir ajuste) pelos erros estéticos de execução, técnicas e de composição. A media das quatros notas restantes, restadas dos 10 pontos, representam a nota final "B" (Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.2 Regras de Dificuldade

1. No solo, cavalo com alças, argolas, paralelas e barra fixa, as dificuldades se valorizam em todas as competições da seguinte forma:

Partes	A	B	C	D	E	F
Valor	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60

E no salto, valor é separado de acordo com a dificuldade do exercício (o salto a ser executado).

Ex: Vide anexo 14

2. E na medida do possível, só estão incluídos nas tabelas de dificuldades (código de pontuação) elementos individuais. Cada elemento tem um valor de dificuldade e um numero de dificuldade.
3. Os elementos que não estão incluídos na tabela de dificuldade(código de pontuação) devem ser valorizado pelo Presidente Superior da arbitragem, 24 horas antes do treinamento oficial de podium nas competições oficiais da FIG. Se pode dar valores provisórios de dificuldade por autoridades técnicas em outras competições internacionais, nacionais e locais.
4. O ginasta pode repetir um elemento (elemento com o mesmo numero de dificuldade no código), porem este elemento não contribui para a para a nota "A".

Os elementos que não aparecem no código normalmente não estão permitidos a terem um valor menor que "A" (Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.3 Exigências dos grupos de elementos e saídas

1. Com este fator de pontuação, o arbitro avalia os movimentos requeridos junto com as inclinações pessoais do ginasta e as habilidades técnicas, reforçam a variedade de movimentos na construção de uma serie.
2. Cada aparelho tem quatro grupos de elementos designados em I, II, III, IV, exceto o solo e o salto, e um grupo de saída designado como V.
3. Em uma serie o ginasta deve incluir pelo menos 1 elemento de cada um de cada um dos 4 grupos de elementos.
4. Um elemento só pode cumprir o requisito do grupo de elemento que se encontra na tabela de dificuldade.
5. Para cada grupo de elemento executado adequadamente (dentro dos 10 elementos contados) o arbitro "A" o bonifica com 0.5 pontos.
6. Cada serie, exceto o salto, dever terminar com uma saída incluída no grupo de elementos V (saídas). Uma saída não se considera valida quando:
 - Quando um exercício se termina sem saída.
 - Quando um exercício termina mostrando uma saída parcial ou incompleta.
 - Quando uma saída não se recepciona com os pés (incluídos os elementos que terminam no rolamento).

Quando uma saída se recepciona intencionalmente na lateralmente(Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.4 Solo

Grupo I – Elementos não acrobáticos

Ex. avião, espacates, flairs, gogaladze;

Grupo II – Elementos acrobáticos pra frente

Ex. Mortais pra frente, piruetas pra frente, duplo mortais pra frente;
Grupo III – Elementos acrobáticos pra trás
Ex. Mortais pra trás, piruetas pra trás, duplo mortais pra trás;
Grupo IV – Elementos acrobáticos laterais
Ex. Salto mortal pra trás ½ volta mortal pra frente, salto mortal pra frente ½ volta mortal pra trás(Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.5 – Cavalo com alças

Grupo I – Elementos de pernas e tesouras
Ex. tesouras pra frente, tesouras pra frente com ½ volta;
Grupo II – Giros, giros com pernas abertas (flairs), com ou sem spindles, com ou sem parada de mãos
Ex. Volteios, Flairs;
Grupo III – Transportes transversal ou lateral
Ex. Magyar, Sivado, Driggs;
Grupo IV – Coroamentos, tchecas, flops e elementos combinados
Ex. Wu Guonian, Stockli invertido, Russa facial com 360° ou 540°;
Grupo V – Saídas
Ex. Alemã, Russa 720° ou 900° saída em alemã, Kolivanov(Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.6 – Argolas

Grupo I – Kipes elementos de impulso(inclusive o esquadro)
Ex. Dominação traseira ao apoio, Dominação dianteira ao esquadro, Nakayama, Honma;
Grupo II – Impulsos ao apoio invertidos (2Seg.)
Ex. Giro pra frente, Giro pra trás, Honma a parada de mãos;
Grupo III – Impulsos a manutenção de força (2Seg.), exceto esquadro
Ex. Dominação traseira cristo, Honma cristo, Dominacao traseira Maltesa;
Grupo IV – Elementos de força e manutenção (2Seg.)
Ex. Esquadros, Maltesa, Cristo, Maltesa invertida, Cristo invertido, Pineda;
Grupo V – Saídas
Ex. Tsukahara, Duplo mortal pra trás estendido, Tsukahara estendido(Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.7 – Salto sobre a mesa

Grupo I – Saltos diretos
Ex. Peixe, peixe com ½ volta;
Grupo II – Saltos com giros completos na entrada
Ex. Salto com 1 pirueta reversão, salto 1 pirueta reversão com 1 pirueta;
Grupo III – Reversão e Yamashitas
Ex. Reversão mortal, Yamashitas com 1 pirueta;
Grupo IV – Saltos com ¼ de giro na fase de voo
Ex. Rodante com ¼ de pirueta, Tsukahara estendido, Tsukahara estendido com 1 pirueta;
Grupo V – Saltos com entrada de rodante (trampolim)
Ex. Yurchenko, Nemov, Sherbo (Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.8 – Paralelas simétricas

Grupo I – Elementos do apoio ao apoio sobre os barretes
Ex. Parada de mãos, Stutzkehre, corte ao apoio, Makuts, Morisue;
Grupo II – Elemento que começam na posição braquial
Ex. Dominação dianteira corte a parada de mãos, Richards, Yamawaki;
Grupo III – Elementos que passam pela suspensão em 1 ou 2 barretes
Ex. Moy, Tippelt, Belle, Korolev;
Grupo IV – Dominação a frente voltando para trás (passando pela suspensão)
Ex. Finlandês, Oitava a parada de mãos, Finlandês ao apoio, Tajeda;
Grupo V – Saídas
Ex. Duplo mortal pra trás grupado, Duplo mortal pra frente grupado, Tsukahara grupado(Código de Pontuação Masculino, 2006).

3.9 – Barra Fixa

Grupo I – Impulsos na suspensão com ou sem giros
Ex. Dominação a parada de mãos, giro pra frente, giro pra trás, Quest, Rybalko;
Grupo II – Largadas e Retomadas
Ex. Carballo, Tkatchev, Gienger, Gaylord, Pegan, Kovacs;

Grupo III – Elementos próximo a barra
Ex. Oitava a parada de mãos, Endo, Stalder;
Grupo IV – Elementos na tomada cubital, ou na suspensão dorsal, ou com a barra atrás do corpo
Ex. Desloque a 45°, Desloque a parada de mãos, Koste, Giro na cubital, Giro russo;
Grupo V – Saídas
Ex. Duplo estendido pra trás, duplo mortal pra frente grupado, Duplo mortal com dupla pirueta estendido, Triplo mortal grupado(Código de Pontuação Masculino, 2006).

Considerações Finais

Entendemos que no Brasil o trato com a ginástica olímpica masculina ainda carece de informações e pesquisas. Com as conquistas atuais dos atletas masculinos, especialmente o de Diego Hipólito, em campeonatos internacionais (Copas do Mundo e Pan-Americano) e sua ascensão na mídia, fez com que a atenção e interesse pelo esporte deste gênero crescesse.

Para o treinamento de atletas nas diversas competições, sejam elas, de categoria de base (mirim, infantil, infanto-juvenil) à categorias de alto nível (juvenil e adulto), é imprescindível que o técnico entenda o Código de Pontuação. Visto que este em sua versão oficial é extremamente detalhista e entendimento de uma pessoa ainda leiga no assunto, ou mesmo, alguém que se inicia nesta área, esta monografia mostrou, de forma simplificada, as principais exigências especiais e seus exercícios específicos em cada aparelho, bem como a característica dos mesmos.

Pensamos assim, colaborar para aqueles que se interessam pelo tema abordado e pretendem iniciar o trabalho esportivo nesta área.

Referências Bibliográficas

CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA. Federação Internacional de Ginástica, 2006.

GAIO, R. ; BATISTA, J.C.F. *A ginástica em questão*, Ribeirão Preto: Tecmedd, 2006

NUNOMURA, M. ; PICCOLO, V. L. N. *Compreendendo a ginástica artística*, São Paulo: Phorte, 2005.

PUBLIO, N. S. *Evolução histórica da ginástica olímpica*, São Paulo: Phorte, 2002.

_____. Origem da Ginástica Olímpica. IN, NUNOMURA, M. ; PICCOLO, V. L. N. *Compreendendo a ginástica artística*, São Paulo: Phorte, 2005.