

CUTE - GINÁSTICA RÍTMICA

Coordenador: JOAO CARLOS OLIVA

Autor: CINTHIA PORTZ SOUZA

O Centro Universitário de Treinamento Esportivo - ginástica rítmica tem objetivo de selecionar crianças entre as idades de 07 à 13 anos oriundas dos Projetos de Extensão em Ginástica Rítmica da ESEF/UFRGS para integrar equipes competitivas. A Ginástica Rítmica é uma atividade desportiva de infinitas possibilidades de movimentos corporais, realizados fluentemente em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica, que são a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita. Praticada apenas por mulheres em nível de competição, pode ser iniciada em média aos 06 (seis) anos e não há idade limite para finalizar a prática deste esporte, onde encontramos competições individuais ou em conjunto (cinco ginastas ao mesmo tempo). A Ginástica Rítmica desenvolve graça e beleza em movimentos criativos que são traduzidos através de expressões pessoais e possui uma forma artística que proporciona prazer e satisfação estética aos que a assistem. As exigências de rendimento são altas desde as categorias menores e há um elevado grau de exatidão na realização de elementos complexos, o que obriga a ginasta a treinamentos intensos e diários. A ginasta deve desenvolver flexibilidade, resistência, agilidade, equilíbrio e força, características que traduzem um perfeito domínio do corpo. A mesma envolve movimentos de corpo e dança de variados tipos e dificuldades combinadas com a manipulação de pequenos equipamentos. Nas rotinas de Ginástica Rítmica, são ainda permitidos certos elementos pré-acrobáticos, como rolamentos, entre outros. Ginastas rítmicos devem demonstrar tamanha coordenação e controle, assim como um dançarino bem treinado. Eles têm que desenvolver o movimento sempre em harmonia com a música. A ginástica rítmica começou a ser praticada por volta de 1917 e não possuía regras específicas. Em 1946, na Rússia, surgiu o termo "rítmico", devido à utilização da música e da dança durante a execução dos movimentos. Várias escolas inovaram os exercícios acompanhados pela música. Em 1961, alguns países do Leste Europeu organizaram o primeiro campeonato internacional da modalidade. Em 1962, passou a ser chamada de Ginástica Moderna, esporte independente, pela Federação Internacional de Ginástica. No ano seguinte, a Federação Internacional de Ginástica reconheceu a Ginástica Moderna como um esporte. A partir de 1963 começaram a ser realizados os primeiros campeonatos mundiais promovidos pela Federação. Os aparelhos utilizados pela modalidade, como a corda, a bola e o arco,

foram os primeiros aparelhos a serem trabalhados. As maçãs e fitas só foram usadas em 1966. Em 1975, a modalidade foi denominada Ginástica Rítmica Desportiva e tornou-se competitiva. Em 1984, já reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional, foi introduzida nos Jogos Olímpicos. No entanto, as melhores ginastas do mundo, provenientes dos países do Leste Europeu, não participaram da competição devido ao boicote liderado pela ex-União Soviética. Assim, a primeira medalha de ouro olímpica do esporte ficou com a canadense Lori Fung. Em Seul-1988, o esporte conquistou o público e se popularizou. Marina Lobach, da URSS, ficou com a medalha de ouro, enquanto a búlgara Adriana Dunavska levou a prata. Em Barcelona-1992, Aleksandra Timoshenko, competindo pela Comunidade dos Estados Independentes, foi a vencedora. Em Atlanta-1996, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) introduziu a competição de conjuntos nos Jogos Olímpicos. A Espanha conquistou a primeira medalha de ouro olímpica dessa categoria. Na competição individual, a ucraniana Ekaterina Serebyanskaya foi a campeã. Nos Jogos de Sydney, em 2000, o conjunto da Rússia confirmou seu favoritismo, enquanto a Espanha nem se classificou para a final. O Brasil participou da estréia olímpica da GRD, em Los Angeles-1984. Rosana Favilla obteve 35,650 pontos fase classificatória, mas não conseguiu ir para a final. Em Barcelona-1992, Marta Schonharst conseguiu a 41^o colocação, entre as 43 ginastas que disputaram o evento. Nos Jogos de Sydney, em 2000, o conjunto brasileiro conseguiu o seu melhor resultado em uma Olimpíada: o oitavo lugar. Foi a primeira vez que o Brasil se classificou para a fase final da competição. Outra grande conquista do Brasil na GRD foi a medalha de ouro nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg, Canadá, em 1999. A seleção brasileira responsável pela conquista treina na UNOPAR (Universidade do Norte do Paraná), em Londrina, o maior centro de treinamento de GRD no país. Na ESEF/UFRGS em 1999 foi criado o CUTE - Centro Universitário de Treinamento Esportivo, através de um convênio com a Federação Riograndense de Ginástica e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com objetivo de preparar crianças para a prática da modalidade esportiva ginástica rítmica competitiva. Para o corpo discente da Escola de Educação Física está servindo como um laboratório para o aprendizado de técnicas e evolução desta modalidade esportiva, complementando a formação acadêmica das disciplinas oferecida pela Instituição. Os aparelhos se diferenciam muito nas suas composições. O atleta tem que coordenar movimentos de corpo muito difíceis com os elementos do aparelho que estiver usando. A corda é caracteriza-se por balanços, círculos, rotações, figuras com movimentos tipo oito, lançamentos e capturas da corda. A corda é feita de linho ou material sintético; proporcional ao tamanho da ginasta. O arco possui movimentos mais comuns como balanços, rolamentos, lançamentos e capturas, giros, incursões no arco, rotações do arco no chão e rotações

do arco ao redor da mão e outras partes do corpo. O arco é feito de madeira ou plástico. A bola se configura através dos movimentos de ondas, círculos, lançamentos e capturas, movimentos com a bola equilibrada na mão, saltos e giros com a bola no chão e ao longo de partes do corpo são os movimentos mais comuns desta especialidade. A bola é feita de borracha ou material sintético. As maçãs executam os balanços, círculos grandes, círculos pequenos, moinhos, lançamentos e capturas, e batidas rítmicas são os movimentos mais comuns. As maçãs são feitas de madeira ou material sintético e têm a aparência de garrafas invertidas. A fita é incluída nas rotinas de fitas, espirais, balanços, círculos, lançamentos e capturas, e movimentos com figuras tipo 'oito'. A fita deve permanecer em movimento constantemente. A fita possui uma vareta que é feita de madeira ou material sintético, a fita é feita de cetim.