**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA**

A **ginástica artística**, também chamada de **ginástica olímpica**, é uma modalidade esportiva que envolve um conjunto de movimentos.

Esses movimentos exigem precisão, força, flexibilidade, agilidade, coordenação e equilíbrio. Portanto, o domínio do corpo é uma das principais características desses atletas.



Quem pratica a ginástica artística são chamados de ginastas. Embora inicialmente ela era praticada somente por homens, hoje essa modalidade está presente em ambas categorias (masculina e feminina).

**VOCÊ SABIA?**

No início, essa modalidade era chamada de ginástica olímpica. Somente mais tarde e com a inclusão da ginástica rítmica desportiva e da ginástica de trampolim ela passou a ser chamada de ginástica artística.

## HISTÓRIA

A história da ginástica artística é mais antiga do que pensamos. Acredita-se que os gregos praticavam diversos movimentos e acrobacias em alguns aparelhos com o intuito de atingir a perfeição física.



A ginástica grega era uma preparação do corpo tanto para a prática de outros esportes, como para o treinamento militar.

No início do século XIX, o pedagogo alemão Friedrich Ludwig Christoph Jahn (1778-1852) foi um dos responsáveis por transformar a ginástica artística em modalidade esportiva.

Ele fundou clubes de ginástica para jovens e interessados na modalidade e ainda, criou diversos aparelhos que são utilizados até hoje.

Por esse motivo, é chamado por alguns de “pai da ginástica”. Visto que a prática era vista como perigosa, Jahn foi preso e a ginástica foi proibida.

Felizmente, adeptos desse esporte não permitiram sua extinção. Assim, alguns alemães levaram a modalidade para outras partes da Europa e do mundo.

Em 1881 foi fundada a Federação Europeia de Ginástica, o que resultou na consolidação dessa modalidade esportiva.

Desde 1896, a ginástica artística está presente nos jogos olímpicos. Começou nos Jogos de Atenas e nos Jogos Pan-americanos ela está desde 1951.

No tocante à categoria feminina, foi somente nas Olimpíadas de 1928 na Holanda que as mulheres

passaram a competir. Hoje esse grupo tem grande representatividade no Brasil e no mundo.

## Ginástica Artística no Brasil

A ginástica artística chega ao Brasil em finais do século XIX. Trazidos por imigrantes europeus, foi nos Estados da região do sul que ela teve início.

Em 1858 foi fundada em Santa Catarina a Sociedade de Ginástica de Joinville. Dez anos depois, foi fundada em Porto alegre outra organização dessa modalidade: a Sociedade de Ginástica de Porto Alegre (Sogipa).

No início do século XX, Rio de Janeiro e São Paulo começaram a praticar ginástica olímpica em clubes da cidade. O primeiro campeonato nacional ocorreu em 1950 entre atletas paulistas, cariocas e gaúchos.

Em 25 de novembro de 1978 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), órgão responsável pela modalidade no país.

Logo, ela filiou-se à Federação Internacional de Ginástica (FIG), responsável pela organização de competições mundiais.

A primeira competição olímpica brasileira foi realizada em Moscou em 1980. Desde então, essa modalidade vem crescendo no país. Merecem destaque os ginastas Daiane dos Santos e Diego Hipólito, ambos campões mundiais.

## Regras

Geralmente as provas de ginástica artística tem o foco na perfeição dos movimentos. Numa sequência oré-determinada, os ginastas executam uma série de movimentos que ocorrem nos aparelhos e no solo.

### **APARELHOS**

Além de movimentos no solo e os saltos realizados pelos ginastas, a ginástica olímpica

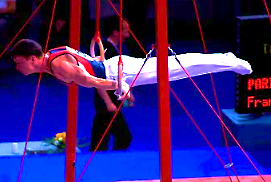
reúne diversos aparelhos. Os ginastas usam uma espécie de tala nas mãos para realização desses movimentos.

Para as categorias femininas e masculinas os equipamentos utilizados são diferentes. Assim, para a prática masculina os principais aparelhos são:

**CAVALO COM ALÇAS**

****

**ARGOLAS**

****

**BARRAS PARALELAS**

****

**BARRAS FIXAS**

****

**BARRAS ASSIMÉTRICAS**

****

**BARRAS DE EQUILÍBRIO**



### **SALTO E SOLO**

Tanto as mulheres como os homens realizam movimentos no solo e saltos.

Mediante uma corrida inicial curta, os atletas desenvolvem um impulso necessário para dar um salto. Por fim, eles pousam os pés num colchão.



Na prova de solo, giros, saltos, passos e movimentos acrobáticos são realizados pelos dois grupos. Eles não podem ultrapassar o limite da quadra em forma de quadrado com 12 metros de lado.

Os homens têm 70 segundos para realizar os movimentos. Já as mulheres, têm 90 segundos.

Na prova de solo masculina não há música para acompanhar os movimentos. Na feminina, por sua vez, há um fundo musical.



Os juízes atribuem notas relacionadas com a execução de cada movimento de acordo com o grau de dificuldade. Se os ginastas cometem erros, alguns pontos são retirados.