



Special Olympics

Guias de Treinamento

Ginástica Rítmica da Special Olympics



Reconhecimentos

A Special Olympics deseja agradecer aos profissionais, voluntários, técnicos e atletas que ajudaram na produção do *Guia de Treinamento de Ginástica Rítmica*. Eles ajudaram a cumprir a missão da Special Olympics: fornecer treinamento de esportes ao longo do ano e competição atlética em uma variedade de esportes de tipo Olímpico para pessoas de 8 anos de idade e mais velhas com incapacidades intelectuais, dando a elas oportunidades constantes de desenvolver aptidão física, demonstrar coragem, experimentar alegria e compartilhar presentes e amizade com suas famílias, com outros atletas da Special Olympics e com a comunidade.

Suas ideias e comentários são bem-vindos para a Special Olympics para futuras revisões deste guia. Pedimos desculpas se, por alguma razão, um reconhecimento foi inadvertidamente omitido.

Autores Contribuintes

Cindy Bickman, Special Olympics, Inc. Representante Técnica de Ginástica Rítmica
Joey Burgess, Membro da Equipe de Recursos Esportivos de Ginástica Rítmica
Jessica Israel-Hiles, Membro da Equipe de Recursos Esportivos de Ginástica Rítmica
Rosie Lambright, Membro da Equipe de Recursos Esportivos de Ginástica Rítmica
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Juliane Sanders, Membro da Equipe de Recursos Esportivos de Ginástica Rítmica
Katie Scott, Membro da Equipe de Recursos Esportivos de Ginástica Rítmica
Ashley Thompson, Membro da Equipe de Recursos Esportivos de Ginástica Rítmica

Agradecimentos Especiais às pessoas a seguir por toda sua ajuda e apoio

Sailaja Akunuri
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Atleta
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Matt McGarraghy
Kristi Skebo
Becky Turner Buckland
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Special Olympics Georgia
Special Olympics América do Norte

Video Clips de Atletas Estrelando na Special Olympics Georgia — Condado de Cobb

Gabby Allen
Alex Beach
Katie Bender
Bret Brannan
Casey Brennan
Jennifer Campbell
Cathy Cantrell
Tori Clark
MaryLynn Collins
Karen Davis
Lani DeMello
Chloe Dillard
Michelle Flake
Gretchen Fuchs
Vanessa Futral
Morgan Galvin
Khalilah Greer
Ashley Guy
Allison Hale





Paulette Harrison
Adrienne Holladay
Sarah Jones
Noel Keilhauer
Katie Kludt
Dana Misitano
Allyson Nix
Stephanie O'Connor
Megan Ratliff
Stephanie Rios
Leslie Tedeschi

Vídeo Clipes Estrelando Unificação de Parceiros

Katie Ham
Ali Lambright



Vídeo Clipes Estrelando Técnicos do Ginásio de Chattoga

Cindy Bickman
Joey Burgess
Jessica Israel-Hiles
Rosie Lambright
Juliane Sanders
Katie Scott
Ashley Thompson





Special Olympics

Planejando uma Temporada de Treinamento e Competição de Ginástica Rítmica

Ginástica Rítmica da Special Olympics



Tabela de Conteúdos

Metas.....	5
Componentes Essenciais de uma Sessão de Treinamento.....	8
Considerações para o Treinamento	11
Preparando-se para uma Sessão de Treinamento	11
Princípios para Sessões de Treinamento Eficientes	12
Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso.....	13
Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras	14
Nutrição.....	15
Organizando uma Competição	16
Vestuário da Ginástica Rítmica.....	18
Equipamento de Ginástica Rítmica	22



Metas

Metas realistas, mas desafiadoras, para cada atleta são importantes para a motivação do atleta ao treinar e competir. Por favor, consulte os Princípios de Treinamento para informações adicionais e exercícios na definição de metas.

Benefícios do Estabelecimento de Metas

- Permita que o treinador meça o desenvolvimento e os melhoramentos dos atletas.
- Permita que o treinador tenha uma abordagem progressiva de treinamento
- Permita que o treinador administre as sessões de treinamento de maneira mais eficiente
- Instrua à melhor administração do tempo e organização tanto para os treinadores quanto para os atletas
- Dê aos atletas expectativas claras.
- Coloque o foco dos atletas na realização pessoal durante o treinamento, ao invés do resultado do concurso

Estabelecimento de Metas e Motivação

Desenvolvendo da Autoconfiança por meio do Estabelecimento de Metas

Atingir metas nas práticas em ambientes similares a um ambiente de competição irá instigar confiança. As principais características do estabelecimento de metas incluem:

1. Metas devem ser estabelecidas conjuntamente pelo treinador e atleta.
 - Metas que parecem realistas ao treinador, podem parecer impossíveis para o atleta por falta de confiança em si próprio. Por exemplo, você pode sentir que o atleta pode lançar e pegar a bola com uma mão, enquanto ele pode não ter a confiança necessária para ver isso como uma meta real. Talvez, estabelecer o objetivo de lançar a bola com uma mão e pegar com duas até o atleta ter confiança de tentar pegadas com uma mão apenas.
2. As metas devem ser estruturadas como metas de curto prazo, intermediárias e de longo prazo.
 - No início da temporada, as metas de curto prazo seriam o aprendizado de habilidades do corpo e aparelhos. As metas intermediárias seriam as habilidades com os aparatos juntamente com os movimentos corporais em sequência da rotina da competição. Metas de longo prazo seriam o aperfeiçoamento das rotinas e a participação nas competições.
3. As metas devem ser vistas como pontos de apoio para o sucesso.
 - Dividir habilidades complexas em etapas. Cada parte da meta deve ser atingida e admirada. Por exemplo, se o objetivo do atleta é pular três vezes consecutivamente com a corda girando, comece a pular com a corda em formato “U”. Então, pratique apenas o balanço acima da cabeça. Finalmente, combine o balanço com um pulo acima da corda. O atleta pode acrescentar mais pulos à medida que fica mais confiante. Dividir a habilidade em partes faz o atleta atingir a meta, e isso faz com que uma meta que parecia impossível, vire possível com pequenos degraus.
4. As metas devem variar em dificuldade — de facilmente atingíveis a desafiadoras.
 - Os atletas precisam se sentir bem-sucedidos em cada sessão de treinamento e competição. Estabeleça metas que seja facilmente atingíveis, como sorrir durante a competição, por exemplo. Estabeleça, também metas mais desafiadoras, como pegar um aparato que foi lançado a uma altura acima do normal durante a rotina, mantendo as pernas e ponta dos pés esticadas, ou finalizando a rotina no tempo da música.



5. Metas devem ser quantificáveis.
 - Os atletas precisam ter uma maneira tangível de saber quando as metas são possíveis. Por exemplo, quando o atleta estiver aprendendo a fazer lançamentos com o arco, fique atento a quantas pegadas bem-sucedidas o atleta executa durante uma sessão de treinamento. Estabeleça uma meta de pegar o arco cinco vezes durante cada prática. Quando a meta é atingida, mude-a para 10 pegadas. Quando o atleta tiver pleno domínio de lançamentos e pegadas, comece a trabalhar a consistência desses movimentos. Faça com que a atleta pegue o arco cinco vezes (cinco em cada mão) de dez lançamentos e, finalmente cinco em linha.

Metas devem ser utilizadas para estabelecer o plano de treinamento e competição do atleta.

Atletas com ou sem deficiências intelectuais podem ficar mais motivados ao cumprir metas de curto prazo, em vez de metas de longo prazo; contudo, não tenha medo de desafiar os atletas. Faça com que os atletas criem suas metas pessoais. Há fatores participativos que podem influenciar a motivação e o estabelecimento de metas:

- Adequação de idade
- Nível de habilidade
- Nível de prontidão
- Desempenho do atleta
- Influência da família
- Influência dos colegas
- Preferências do atleta

Metas de Desempenho contra Metas de Resultado

Metas efetivas focam em desempenho e não em resultado. Desempenho é controlado pelo atleta. Resultados são frequentemente controlados por terceiros. Um atleta deve ter um desempenho excelente e não ganhar a competição porque outros atletas foram ainda melhores. Da mesma forma, um atleta pode atuar de maneira fraca e ainda assim vencer, se os outros atletas tiverem atuado em um nível mais baixo. Se a meta de um atleta é finalizar uma rotina dentro do tempo da música durante a competição, o atleta tem mais controle sobre atingir esse objetivo do que ganhar. Essa meta de desempenho dá ao atleta, eventualmente, mais controle sobre sua performance.

Motivação por meio de Definição de Metas

A definição de metas provou ser um dos mais simples e efetivos recursos motivacionais desenvolvidos para o esporte nas três últimas décadas. Por não ser um conceito novo, hoje as técnicas para definição de metas foram refinadas e esclarecidas. Motivação consiste nas necessidades e na luta para atendê-las. Como você pode aprimorar a motivação de um atleta?

1. Dê mais atenção e tempo para um atleta que esteja tendo problemas em aprender uma habilidade.
2. Recompense as pequenas conquistas com relação às habilidades. Elogie o esforço do atleta com relação à melhora das competências.
3. Desenvolva medidas de realização ao invés de se focar em apenas ganhar as competições.
4. Mostre aos atletas que eles são importantes para você.
5. Mostre aos atletas que você tem orgulho deles e está empolgado com o progresso de todos.
6. Incite um senso de auto-estima em seus atletas.

Metas orientam. Elas nos dizem quais necessidades precisam ser contempladas. Elas aumentam o esforço, persistência e a qualidade do desempenho. Definir metas também requer que o atleta e o técnico determinem técnicas para o cumprimento dessas metas.

Itens mensuráveis e específicos

Metas eficazes são mensuráveis e específicas. Metas como “Eu quero ser o melhor que puder!” Ou “Quero melhorar meu desempenho!” são vagas e difíceis de quantificar. É positivo, mas soa difícil, senão impossível,



avaliar se essas metas foram alcançadas. Para ser realista, metas mensuráveis deve estabelecer uma base do desempenho registrado nas últimas semanas.

Difícil, mas Realista

Metas efetivas são vistas como desafios, não ameaças. Uma meta desafiadora é aquela percebida como difícil, mas realizável dentro de um período razoável e com quantidades razoáveis de esforço e habilidade. Uma meta ameaçadora é aquela percebida como além do alcance da capacidade atual de alguém. Realismo implica que julgamento está incluído. Metas definidas sobre uma base de desempenho registrado durante uma ou duas semanas decorridas têm mais chances de serem realistas.

Metas de Longo contra Curto Prazo

Tanto as metas de longo como de curto prazo geram uma direção, mas as metas de curto prazo parecem ser mais motivadoras. Metas de curto prazo são mais facilmente atingíveis e são trampolins para mais à frente, atingir as metas de longo prazo. Metas de curto prazo não realistas são mais facilmente reconhecíveis do que as de longo prazo não realistas. Uma vez identificadas, metas não realistas podem ser modificadas antes que um valioso tempo de treinamento seja perdido.

Definição de Metas Positivas contra Negativas

Metas positivas direcionam para o que deve ser feito ao invés do que não deve ser feito, enquanto as metas negativas direcionam muito nossa atenção para os erros que desejamos evitar ou eliminar. Metas positivas também requerem que técnicos e atletas decidam como eles desejam atingir essas metas específicas. Uma vez que o objetivo é decidido, o atleta e o treinador devem definir estratégias e técnicas específicas que permitem que ele seja alcançado com sucesso. Por exemplo, uma instrução positiva é dizer para um atleta “mantenha as pernas retas”, enquanto uma instrução negativa é dizer “não dobre os joelhos.”

Definir Prioridades

Metas efetivas são limitadas em número e significado para o atleta. Definir um número limitado de metas requer que os atletas e técnicos decidam o que é importante e fundamental para o desenvolvimento contínuo. O estabelecimento de algumas metas selecionadas com cuidado permite que os atletas e técnicos mantenham registros precisos sem se sobrecarregar com a manutenção dos mesmos.

Definição de Metas Mútuas

A definição de metas torna-se um recurso motivacional eficiente quando os atletas estão comprometidos em atingir essas metas. Quando essas metas são impostas ou definidas sem contribuição significativa dos atletas, a motivação não tem chances de crescer.

Definição de Metas Formais contra Informais

Alguns técnicos e atletas julgam que metas devem ser definidas em reuniões formais fora do treino e requerem longos períodos de avaliação cautelosa antes de serem fixadas. As metas correspondem, literalmente, a progressões que os técnicos têm utilizado durante anos, mas que agora são expressas em termos de desempenho mensuráveis, em vez de resultados generalizados e vagos.

Domínios de Definição de Metas

Quando solicitado a definir metas, os atletas geralmente se concentram no aprendizado de novas habilidades e desempenho em competições. Um papel principal do técnico é fazer o atleta aumentar sua percepção destas áreas, e a definição de metas pode ser uma ferramenta útil. As metas podem ser definidas para aumentar a boa condição física, aumentar a frequência, promover o desportivismo, desenvolver o espírito de equipe ou estabelecer consistências.

Objetivo de Curto Prazo

Aprender ginástica rítmica é algo divertido.

Metas de Longo Prazo

O atleta vai adquirir habilidades básicas de ginástica rítmica, o comportamento social adequado e conhecimento funcional das regras necessárias para participar com êxito nas competições de ginástica rítmica.



Componentes Essenciais de uma Sessão de Treinamento

Os atletas da Special Olympics respondem bem a uma rotina de treinamento simples e bem estruturada, com a qual podem se familiarizar. Um plano organizado, preparado antes de chegar ao local, ajudará a estabelecer essa rotina e a empregar da melhor forma possível o seu tempo limitado. Um plano básico de treinamento está descrito abaixo.

Aquecimento

Atividade Aeróbica

Música é uma parte integral da ginástica rítmica, e a seção aeróbica do aquecimento é um bom lugar para ensinar ritmo, timing e os diferentes tipos de música. Ao escolher movimentos locomotores ou de dança que se relacionem com músicas animadas, você pode criar um aquecimento aeróbico que será divertido para os atletas, bem como a formação de competências essenciais do corpo. Para uma amostra de aquecimento aeróbico com música, vá até a seção de Habilidades deste guia.

Alongamento

A porção de alongamento do aquecimento pode ser feito com música. Escolha uma música suave com ritmo mais lento para encorajar alongamentos lentos e longos. Você pode incluir graciosidade, uma música mais fluída para praticar as ondas do corpo e do braço durante essa sessão de aquecimento. Peça diversos tipos de alongamento entre os exercícios para fazer com que a sessão de alongamento dure. Certifique-se de incluir alongamentos para todas as partes do corpo. Para uma amostra de alongamento e aquecimento para execução das ondas corporais durante a música, vá até a seção de Habilidades deste guia.

Instruções de Treinos

Habilidades Corporais

As habilidades corporais da ginástica rítmica são divididas em quatro categorias: pivôs/giros, pulos/saltos, balanços e flexibilidade. As posições do corpo e a técnica são as mesmas do ballet. É responsabilidade do treinador ter um bom conhecimento dos elementos do ballet para aplicar às rotinas dos atletas, bem como conhecer as progressões para ensinar passos com técnica própria e alinhamento do corpo.

Técnica com os Aparatos

Há cinco peças usadas para os aparatos de mão na ginástica rítmica: corda, arco, bola, maçã e fita. Para cada aparato, há habilidades básicas específicas. Dicas de instrução que vão relacionar todas as peças do equipamento estão listadas abaixo:

- Os treinadores devem praticar novas habilidades antes de ensinar os atletas. Essa é uma boa maneira de descobrir o jeito apropriado de “quebrar” a habilidade em várias etapas e identificar os possíveis problemas que eles irão encontrar ao ensinar essa habilidade.
- Ao ensinar as habilidades com os aparatos, é importante ensinar a competência de maneira correta, com boa técnica, desde a primeira tentativa. É difícil, se não impossível, fazer correções na técnica depois que o atleta praticou incorretamente durante várias sessões. Por exemplo, ao aprender os saltos, o atleta deve se concentrar não em pegar o aparato, mas em lançá-los com as mãos firmes. Quando a atleta consegue lançar os aparatos dessa maneira, seus lançamentos se tornarão consistentes e as pegadas fáceis.
- Ensine novas competências em partes. Primeiro, demonstre a habilidade completa. Então, divida a habilidade em etapas e pratique cada uma delas separadamente. Por exemplo, para aprender pulos diretos com a corda, a atleta deve, primeiramente, praticar balançando a corda acima da cabeça. Ela pode também praticar segurando a corda em “U” e pulando (o pular de cordas normal). Finalmente, em slow motion, ela pode balançar a corda acima da cabeça e no formato “U”, pular e continuar outro balanço. Ensinar em etapas não apenas promove a boa técnica, mas também permite que o atleta seja bem-sucedido ao aprender as habilidades.



- As habilidades com os aparatos devem ser ensinadas progressivamente. Por exemplo, o atleta deve, primeiramente, aprender a balançar o arco para frente e para trás em plano sagital antes de aprender a lançar o arco. Da mesma forma, ela deve aprender a fazer bons lançamentos e pegadas de forma consistente, com técnica correta, antes de acrescentar alguma habilidade corporal. O treinador deve escolher competências que são apropriadas ao nível e à habilidade de cada atleta.
- Quando o atleta conseguir controlar diversas competências com um dos aparatos, o treinador pode introduzir combinações. Por exemplo, com a bola: lançamento e pegada, rolamento com e sem os braços, pular e pegar. Se o atleta perder a técnica ao fazer as combinações, volte e pratique cada habilidade separadamente.
- Uma vez que a técnica tenha sido aprendida, repetição é a chave para controlar a competência. Lembre-se: a prática perfeita faz o movimento perfeito!
- Criatividade é importante na ginástica rítmica, mas pode ser prejudicial se os atletas abusarem e se acostumarem a praticar técnicas erradas que podem se transformar rapidamente em péssimos hábitos.

Experiência de competição

- Levando em consideração a duração do período de treinamento, bem como as habilidades de cada atleta, o treinador deve determinar o nível e o número de rotinas que um atleta é capaz de aprender e competir de maneira bem-sucedida.
- Durante a sessão de treinamento, o treinador deve escolher as atividades apropriadas no processo de aprendizagem das rotinas competitivas.
- Ensine as rotinas de competição em etapas:
 1. Ensine a apresentação ao júri ao começo e ao final de cada rotina como uma parte integral da rotina.
 2. Ensine as habilidades identificadas. O atleta deve aprender as habilidades corporais e as habilidades com os aparatos separadamente, antes de combinar as duas coisas.
 3. Ensine as habilidades identificadas em sequência, uma etapa após a outra.
 4. Combine as seções para praticar a rotina completa sem a música.
 5. Se a televisão estiver disponível, coloque o DVD mostrando a versão da rotina filmada de trás e deixe os atletas a seguirem.
 6. Como auxílio, faça com que os atletas pratiquem a rotina com músicas que tem “deixas” ou indicações rítmicas.
 7. Pratique a rotina com a música.
 8. Se possível, faça um ensaio geral. Os atletas devem executar suas rotinas com os trajes antes de se apresentarem efetivamente. Independente do fato de as rotinas estarem sendo pontuadas ou não, alguém devem sentar na mesa do júri e manifestar apreços pelos atletas enquanto esses se apresentam antes e depois de cada rotina.
- O objetivo final é treinar os atletas a desempenhar rotinas independentemente, mas alguns deles podem precisar de dicas, principalmente na primeira competição. Outros podem precisar sempre de dicas visuais.
- Se o atleta tem deficiências físicas que fazem uma competência ficar muito difícil ou impossível de se executar, tente achar uma maneira de alterar a habilidade para que o atleta possa incluir isso na rotina. Lembre-se – há deduções em mudanças de rotina, mas o atleta deve ter a oportunidade de competir dentro de suas habilidades.
- Ensine a apresentação ao júri como parte integral de cada rotina. O atleta deve saber como manifestar apreço pelo júri, andar no tablado e assumir o começo da pose em cada rotina e com cada peça dos aparatos. O atleta deve, também, praticar a reverência ao júri ao final de cada rotina.



- Em uma competição, o júri vai sentar no Lado 1 do tablado. Consulte a **seção de Regras** deste guia para ver o diagrama do tablado.
- Os atletas devem estar vestidos com os trajes apropriados para competição. Cabelos longos devem ser presos firmemente para trás. Lembre-se: o júri já tem uma primeira impressão, assim que o atleta entra no tablado!
- Os regulamentos da Special Olympics seguem as atuais **Regras da FIG** com relação aos trajes da competição. A critério do treinador, os atletas sentados estão autorizados a usar as vestimentas de treino para a competição.
- Os aparatos dos atletas devem ser da mesma cor que o traje do atleta. Os aparatos estão disponíveis em várias cores. Uma fita decorativa pode ser acrescentada ao arco e às maçãs. Cordas e fitas podem ser tingidas para mostrar diferentes cores.

Relaxamento

Exercícios de Fortalecimento e Condicionamento

O treinador deve determinar os exercícios apropriados de fortalecimento e condicionamento baseados na avaliação do desempenho do atleta durante o treinamento.

Alongamento

O alongamento ao final da sessão de treinamento é um bom jeito para o atleta relaxar. Essa é uma boa hora para conversar sobre a prática do dia, sobre os deveres de casa e os planos para os próximos eventos.



Considerações para o Treinamento

- Ao designar sessões de treinamento, considere os pontos fortes e fracos de seus atletas. Escolha atividades que promovam o aprimoramento de seus atletas.
- Faça um treinamento divertido Faça exercícios de treinamento que prendam a atenção dos atletas. Ao praticar as habilidades, faça o máximo para aprimorar as técnicas de seus atletas, mas não ao ponto de entediá-los.
- Fale o mínimo possível. Instruções curtas e concisas são melhores do que explicações longas.
- Seja criativo no desenvolvimento de progressões de habilidades para atender às necessidades exclusivas dos atletas.
- Ao introduzir novas habilidades, continue a rever as técnicas fundamentais.
- Introduza novas habilidades no começo da sessão de treinamento, quando os atletas estiverem descansados e atentos.
- Acima de tudo, seja organizado.

Preparando-se para uma Sessão de Treinamento

Seu Plano de Treinamento

Organize seu plano de treinamento progressivamente. Durante as primeiras semanas, introduza e pratique habilidades individuais. A seguir, comece a trabalhar em parte das rotinas e finalmente pratique as rotinas inteiras com as músicas. Consulte os passos listados acima para ensinar as rotinas das competições em etapas.

Definição de Equipamentos

Antes de cada sessão de treinamento, certifique-se de que você tenha todos os aparatos, música e uma área adequada de treinamento preparada.



Princípios para Sessões de Treinamento Eficientes

Mantenha todos os atletas ativos	Os atletas precisam ser ouvintes ativos
Crie metas claras e concisas	A aprendizagem melhora quando os atletas sabem o que é esperado deles.
Dê instruções claras e concisas	Demonstre — isso aumenta a precisão das instruções.
Dê retornos positivos	Enfatize e recompense as coisas que atleta está fazendo bem.
Providencie variedade	Varie os exercícios — evite o tédio.
Incentive o divertimento	Treinamento e competição são divertidos; tente manter assim para você e seus atletas.
Crie progressões	A aprendizagem aumenta quando a informação avança de: <ul style="list-style-type: none">▪ Cinhecido para desconhecido▪ Simples para complexo▪ Geral para específico
Planeje o máximo uso dos recursos	Use o que você tem, e improvise o equipamento que você não tem — pense com criatividade.
Permita diferenças individuais	Atletas diferentes, níveis de aprendizado diferentes, capacidades diferentes.



Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

- Atribua funções e responsabilidades aos técnicos assistentes de acordo com o seu plano de treinamento.
- Quando possível, prepare todo o equipamento e posições antes de os atletas chegarem.
- Apresente e agradeça os técnicos e atletas.
- Reveja o programa pretendido com todos. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.
- Altere o plano para acomodar as necessidades dos atletas.
- Mude as atividades antes dos atletas ficarem entediados e perderem o interesse.
- Se uma atividade está indo bem, geralmente é útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.
- Resuma o treino e anuncie os arranjos para a próxima sessão.



Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Embora os riscos sejam poucos, os técnicos têm a responsabilidade de assegurar que os atletas saibam, compreendam e respeitem os riscos de ginástica rítmica. A segurança e o bem-estar dos atletas são as principais preocupações dos técnicos. Ginástica Rítmica normalmente não é um esporte perigoso, mas lesões ocorrem. É responsabilidade do técnico principal minimizar a ocorrência de ferimentos providenciando condições seguras.

1. Estabelecer regras claras para o comportamento no primeiro treino, e aplicá-las.
 - Mantenha suas mãos junto ao corpo.
 - Usar equipamento rítmico para a sua finalidade (e não como uma arma).
 - Ouça o técnico.
 - Peça ao treinador para deixar a área de prática.
 - Respeite o espaço do outro atleta.
2. Mantenha um kit totalmente abastecido com equipamentos de primeiros socorros; repor suprimentos, se necessário
3. Treine todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.
4. Reveja os procedimentos de emergência e de primeiros socorros. Recomenda-se ter alguém que é treinado em primeiros socorros e ressuscitação cardiopulmonar (RCP) dentro ou muito perto da instalação durante o treino e competição.
5. Verifique o local e remova objetos perigosos. Seja particularmente vigilante quando você está treinando em ginásios desordenados. Remova qualquer objeto com o qual um atleta possa colidir.
6. Aquecer e alongar apropriadamente no início de cada sessão de treino para evitar lesões musculares. Faça o relaxamento após cada sessão de treinamento.
7. Treine para aprimorar o nível geral de preparo físico de seus atletas. Além de serem capazes de trabalhar melhor, atletas fisicamente aptos não são tão propensos a lesões como os atletas que estão em más condições físicas.



Nutrição

Guia para uma dieta balanceada

- Comer diferentes tipos de alimento - vegetais, frutas, peixes, carnes, laticínios e grãos.
- Coma alimentos frescos ao invés de alimentos preparados prontos, enlatados ou congelados.
- Comer uma alta proporção de alimentos ricos em carboidratos.
- Prefira alimentos grelhados, assados ou no vapor. Evite ferver ou fritar.
- Evite alimentos gordurosos e doces e salgados.
- Verifique o consumo de fibras, comendo pães integrais, cereais e massas.
- Comer arroz marrom em vez do arroz branco.
- Tempere os alimentos com ervas e especiarias, em vez de sal.
- Beba pequenas quantidades de água e sucos de frutas com frequência.

Refeição pré-competição / nutrientes

Seus níveis de energia do corpo precisam ser altos antes do treino e competição. A dieta de alto desempenho acima irá suprir essa exigência diária. Atletas são indivíduos e requerem diferentes alimentos, e seu corpo responde de forma diferente a certos alimentos. De forma geral, as dicas abaixo ajudarão seus atletas a consumir os nutrientes adequados antes de competir.

- Coma uma refeição pequena, facilmente digerível, geralmente inferior a 900 calorias.
- Coma cerca de 2 1/2-4 horas antes da competição.
- Limite proteínas e gorduras, uma vez que elas digerem lentamente.
- Evitar alimentos que formam gases no sistema digestivo.
- Beba pequenas quantidades de água frequentemente: antes, durante e após a competição.

Nutrientes Durante a Competição

- Além de hidratação, nutrientes não são necessários para eventos com duração inferior à uma hora.
- Para eventos com mais de uma hora de atividade contínua, bebidas de carboidratos ou frutas suprirão a energia para um esforço continuado.
- Durante as competições com duração superior a duas horas, deixe seus atletas comerem pequenos pedaços de banana, sanduíches de manteiga de amendoim, macarrão e massas simples (carboidratos complexos), quando eles têm pelo menos uma pausa de meia hora antes de sua próxima rotina. Não faça seus atletas jejuarem durante as 6-8 horas de evento.

Nutrientes pós-competição

- Para repor a energia, alimentos com carboidratos prontamente disponíveis (frutas, bebida com carboidratos, barras de granola) devem ser consumidos em pequenas quantidades, imediatamente após o exercício.
- Durante o resto do dia, as refeições devem conter 65% de carboidratos complexos para reabastecer a energia.



Organizando uma Competição

Selecione uma data e local adequado e envie informações de entrada para equipes convidadas.

Selecione o júri e dê a eles uma cópia das **Regras Oficiais da Special Olympics**, além de um DVD das rotinas obrigatórias e Orientações para o Júri.

- Durante o dia da competição, você deve ter o seguinte staff técnico:
 - Os juízes de linha posicionados em cantos opostos ao tablado da competição.
 - Técnico de música com cópias de toda as músicas obrigatórias.
 - Apresentador — Tradicionalmente, cada atleta é anunciado antes de ele/ela entrar no tablado.
 - Assistente para ajuda na preparação de entrada e alinhamento dos competidores.
 - Secretário de Juízes para fazer tabulações de pontuação nao-oficial na mesa de juízes.
 - Marcador
 - Marcar pontuações em pisca-pisca para exibir notas dos competidores.
 - Corredores para pegar as folhas de pontuação da mesa de juízes e entregarem para o marcador de pontuação.
 - Timer para rotinas opcionais.
 - Medidor de equipamentos.
 - Staff médico.
 - Comitê de premiação

- No dia da competição, você deve ter no local:
 - Uma cópia das **Regras Oficiais da Special Olympics** e Orientações para o Júri
 - Folhas de pontuação para cada atleta, cada rotina – disponível nas regras oficiais da Special Olympics ou no GMS (Sistema de Gestão dos Jogos), relatórios personalizados que você pode solicitar da SOI.
 - Cópias das músicas das rotinas obrigatórias, de todos os níveis.
 - Formulários de Protesto.
 - Cópias do Formulário de Habilidades Esportivas para atletas do Nível 4 — disponível nas Regras Oficiais da Special Olympics.
 - Cópias da Solicitação de Equipamento Formulário de Modificação – disponível nas Regras da Special Olympics.
 - Equipamentos de medição.
 - Folhas de rotação com a ordem de execução da competição.
 - Cronômetro.
 - Premiação.



- Se você tiver um juiz ou painel de juízes, você vai executar um evento de cada vez.
- Se você tem dois painéis de juízes, dois eventos podem ser executados ao mesmo tempo, alternando eventos. Por exemplo: o Painel 1 julgará um concorrente com uma corda, e enquanto eles tabularem o resultado, o Painel 2 julgará um concorrente com um arco, e assim por diante.
- Ordem olímpica dos eventos é corda, arco, bola, maçãs, fita.
- Quando há dois dias de competição, preliminares e finais, a pontuação de preliminares contará como 25% da pontuação total, e o placar da final vai contar como 75% da pontuação total.
- Quando há dois dias de competição, os atletas podem ser colocados em divisões (com atletas de habilidades similares) com base na pontuação obtida em cada evento das preliminares.
- Quando há um dia de competição, a pontuação obtida em cada evento no mesmo dia podem ser usadas para colocar os atletas em divisões de prêmios ou o gerenciamento da competição poderá solicitar técnicos para apresentar resultados de uma competição anterior para ser utilizado na atribuição de divisões.



Vestuário da Ginástica Rítmica

Discutir com os pais / responsáveis e atletas os tipos de trajes que são aceitáveis e não aceitáveis para treinamento e competição. Para a segurança da ginasta, joias não são permitidas em treino ou competição.

Vestuário

Para o treinamento, os atletas devem vestir roupas que lhes permitem circular livremente. Collants são adequados e pode ser usado com calças tipo legging ou shorts. Calças de tassel e camisas de lycra são boas para atletas homens e mulheres. O cabelo longo deve ser puxado para trás, com segurança, em um rabo de cavalo ou coque. Os atletas não devem usar joias, com exceção de brincos em orelhas furadas. Os atletas podem praticar com os pés descalços, meias, sapatos de ginástica rítmica ou meias-chinelos de ginástica.

Trajes da Competição

Para a competição, os atletas que competem em níveis 1, 2, 3 e 4 devem usar um collant ou macacão de lycra.

- Calça comprida (até o tornozelo) podem ser usadas sob o collant.
- Collants com saia, com a saia não superior a coxa, são aceitáveis.
- Collants podem ser com ou sem mangas, mas collants de dança com alças estreitas e um corte baixo na parte de trás não são permitidos.
- O corte do collant na parte superior das pernas não devem ir além da dobra da virilha (máximo).
- Qualquer decoração adicionada ao collant, solta ou presa no vestuário (flores, fitas, etc), deve aderir ao collant.
- Collants devem ser de material não-transparente. O laço ou outro tecido transparente deve ser alinhado na área do tronco.
- Pés descalços, chinelos de ginástica ou meias-chinelos rítmicos (recomendado) são aceitáveis.
- Penteados deve ser bem arrumado.

Os atletas que competem nos Níveis A e B podem vestir calças de tassel e camisas.

Consulte as **Regras Oficiais da Special Olympics** para todos os regulamentos relativos ao traje do atleta.

Exemplos de Trajes de Competição

Sapatos





Collant



Collant com saia



Macacão de lycra



Traje para atletas sentados



Penteado em rabo de cavalo



Cabelo curto puxado para trás





Penteado em formato de coque





Equipamento de Ginástica Rítmica

Há cinco peças usadas para os aparatos de mão na ginástica rítmica: corda, arco, bola, maçãs e fita. Abaixo, você encontrará as dimensões exigidas para cada aparelho. Atletas podem usar aparelhos menores, como um auxílio aos treinamentos, mas em competição, todos os aparelhos devem estar no tamanho correto. (Note — existe um formulário para preencher, se o atleta tem uma deficiência que exige que seu equipamento não seja igual às especificações da Special Olympics.) O tamanho do aparelho pode variar de tamanho para crianças até o equipamento senior, com base no tamanho da ginasta e nível de habilidade. O equipamento deve ter as mesmas cores do collant da atleta.

Especificações da Corda



Material

A corda pode ser de cânhamo ou de material sintético, desde que possua as qualidades idênticas de leveza e suavidade como cordas feitas de cânhamo.

Comprimento

O comprimento deve ser proporcional ao tamanho da ginasta.

Extremidades

Cabos de qualquer tipo não são permitidos, mas um ou dois nós são permitidos em cada extremidade. Nas extremidades (com a exclusão de todas as outras partes da corda), um máximo de 10 centímetros pode ser coberto por um material anti-derrapante, seja colorido ou neutro.



Forma

A corda pode ser de um diâmetro uniforme ou progressivamente mais espesso no centro, desde que essa espessura seja do mesmo material que a corda.

Cor

A corda pode ser de qualquer cor ou combinações de cores.

Como escolher a corda de tamanho adequado para o atleta

Segurando um nó em cada mão, o atleta fica no meio da corda. Os nós devem chegar até as axilas.



Especificações do Arco



Material

O arco pode ser de madeira ou plástico, desde que este último mantenha a sua forma durante o movimento. As partículas estranhas devem ser removidas do interior do arco antes de usar.

Diâmetro

O diâmetro interior do aro deve ser 60-90 centímetros.

Peso

Um mínimo de 150-300 gramas para cima.

Forma

A seção transversal do arco pode ser em várias formas diferentes: circular, quadrado, oval, retangular, etc O arco pode ser liso ou rugoso.

Cor

O arco pode ser de qualquer cor ou combinação de cores. O arco pode ser parcialmente ou totalmente coberto com fitas para acrescentar outras cores.





Como selecionar o tamanho apropriado de arco para seu atleta.

Ache um arco que o atleta possa passar e segurar facilmente. Geralmente, quando o arco é colocado ao lado do atleta, a borda superior virá ao seu quadril.



Especificações da Bola



Material

A bola pode ser feita de borracha ou material sintético (plástico flexível), desde que esta possua a mesma elasticidade da borracha.



Diâmetro

14-20 centímetros

Cor

A bola pode ser qualquer cor.

Como selecionar o tamanho apropriado da bola para seu atleta.



Ache uma bola que o atleta possa segurar sem prender ou travar facilmente.

Especificações das Maças



Material

As maças podem ser feitas de madeira ou material sintético.

Comprimento

Cada maça deve ter de 40 a 50 centímetros de uma extremidade à outra.

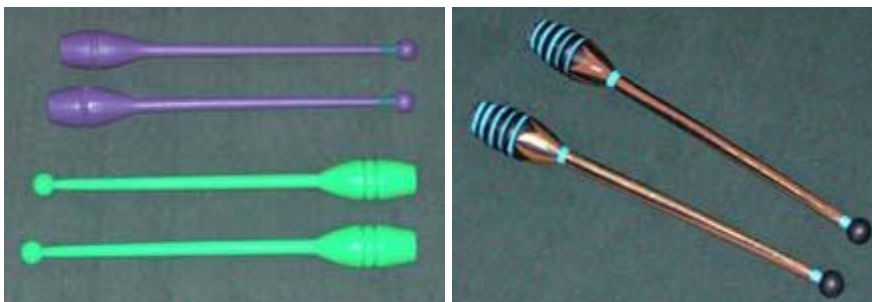
Forma

Uma forma similar a uma garrafa. A maior parte é chamada de corpo. A parte mais estreita, o pescoço, termina em uma pequena esfera, a cabeça. A cabeça tem um diâmetro máximo de 3 centímetros. A cabeça pode ser substituída por um alargamento do final do pescoço. Um material anti-derrapante podem cobrir a cabeça, desde que o diâmetro para esta parte permaneça na especificação regulamentar de três centímetros. O pescoço e o corpo da maça também pode ser coberta com fita adesiva.



Cor

As maças podem ser de cor neutra ou coloridas (total ou parcialmente) com uma ou mais cores.



Como selecionar o tamanho apropriado de maças para seu atleta.

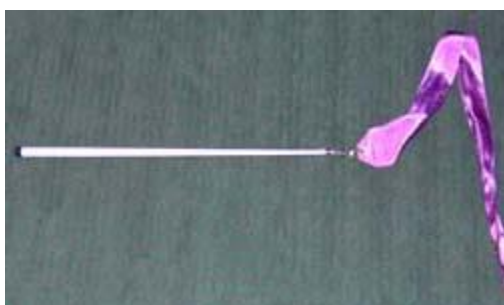
Ache maças que sejam menores que a distância entre o punho e o ombro do atleta.



Especificações da Fita



Estilete



Material

Madeira, bambu, plástico ou fibra de vidro.

Diâmetro

Um máximo de 1 centímetro em sua parte mais larga.

Forma

Cilíndrica ou cônica, ou uma combinação das duas formas.

Comprimento

45-60 centímetros, incluindo o anel, que permite a fixação da fita no estilete. A extremidade inferior da vara pode ser coberta por um adesivo, fita anti-derrapante ou pode ter uma borracha no estilete com um comprimento máximo de 10 centímetros no nível do punho. A parte superior do estilete onde a fita será anexada podem consistir em:

- Uma alça flexível (corda ou nylon) mantido no lugar por um fio de nylon enrolado em torno do estilete para um máximo de cinco centímetros.
- Um anel de metal fixado diretamente no estilete.
- Um anel de metal (vertical, horizontal ou oblíquo) fixado ao estilete por dois pinos de nylon ou fio metálico enrolados em torno do estilete em um máximo de cinco centímetros.
- Um anel de metal (fixo, móvel ou giratória) ou uma alça flexível fixada a uma ponta de metal de não mais que três centímetros.
- Um anel de metal fixado por dois pinos de metal seguros por uma ponta de metal de 3 centímetros de comprimento, que é prolongada por nylon ou fio metálico enrolado em volta do estilete, perfazendo um comprimento máximo de 5 centímetros.

Cor

Qualquer escolha.

Fita



Material

Cetim ou material não-rígido.

Cor

Qualquer escolha.



Largura

4-6 centímetros.

Comprimento

De uma ponta a outra, o comprimento final da fita deve ser de no mínimo 3 metros para um máximo de 6 metros. Esta parte deve ser em uma peça.

- O fim que é anexado ao estilete é dobrado para uma distância máxima de 1 metro. Este é costurada abaixo de ambos os lados. No topo, um reforço muito fino ou linhas de máquina de costura para um máximo de cinco centímetros é autorizado.
- Essa extremidade pode acabar em uma presilha, ou ter um orifício (um pequeno buraco, afiado com caseado ou círculo de metal), para permitir a fixação da fita.

Fixação da fita no estilete

- A fita é fixada ao estilete por meio de uma ligação flexível, como fios, cordas de nylon ou de uma série de anéis articulados.
- O comprimento desta fixação tem um máximo de sete centímetros (sem contar o anel ou presilha de metal na extremidade do estilete onde ele vai ser preso).



Como selecionar o tamanho apropriado do estilete para o atleta

Quando o atleta segura o estilete para baixo, ao lado dela, ele não deve tocar o chão.

Como selecionar o tamanho apropriado da fita para o atleta.

Encontrar uma fita que o atleta possa usar para executar os padrões facilmente, sem nós.

Especificações do Tablado.



13 metros por 13 metros, com uma zona de segurança de um metro ao redor. Uma área encarpada deve ser utilizada, ou um piso que não é nem demasiado pegajoso nem escorregadia. A altura do teto não precisa ser de 8 metros (26 pés e 3 polegadas), mas deve ser bastante elevado.



Special Olympics

Ensinando Habilidades Esportivas

Ginástica Rítmica da Special Olympics



Tabela de Conteúdos

Aquecimento	32
Aquecimento Aeróbico	34
Coreografia das Ondas do Corpo	37
Ballet	39
Aquecimento do Ballet.....	42
Alongamento	56
Relaxamento	67
Habilidades Corporais	68
Arabesque (para frente).....	70
Arabesque (para trás)	72
Cambré de joelhos.....	73
Ondas do Corpo	74
Ondas do Corpo (Para o Lado).....	76
Salto de Gato.....	77
Giro Chainé.....	79
Chassés.....	80
Chassé (Para o Lado)	82
Grand Battement	83
Hitch Kick.....	86
Salto	87
Passé.....	88
Pivô Passé	90
Relevé	92
Passo Saltado	93
Pulo de extensão simples	94
Giro na ponta dos pés.....	96
Habilidades com Aparatos	97
Corda.....	99
Habilidades com a Corda	102
Rotações com a Corda.....	105
Enrolamentos	110
Pulos.....	112
Arremesso	115
Arco	116
Habilidades com o Arco.....	120
Passando o Arco em torno do Corpo.....	123
Rolamento no chão.....	124



Giros	126
Passando pelo Arco.....	128
Rotações com o arco	129
Lançamentos	131
Bola.....	134
Habilidades com a Bola	136
Passando a Bola em torno do Corpo	139
Piques.....	141
Rolamentos	143
Lançamentos	149
Maças.....	151
Habilidades com as Maças	155
Batidas	160
Círculos Pequenos.....	164
Lançamentos	167
Fita	169
Habilidades com a Fita.....	170
Círculos Grandes.....	172
Movimentos em 8	175
Movimentos em S	177
Espirais.....	179
Movimentos Locomotores com a Fita.....	181
Combinações com a Fita.....	183
Grupo	185
Atividades em Grupo - Formações	186
Atividades em Grupo - Sincronização	188
Atividades em Grupo - Sequência	190
Atividades em Grupo com Colegas.....	191
Atividades em Grupo com Troca de Aparatos	193
Atividades Sentadas	197
Modificações e Adaptações	203
Treinamento Multifuncional na Ginástica Rítmica	205
Pilates.....	206



Aquecimento

O período de aquecimento é a primeira parte de cada sessão de treinamento, bem como o preparo para a competição. A importância do aquecimento antes do exercício deve sempre ser salientada. O aquecimento eleva a temperatura do corpo e prepara os músculos, o sistema nervoso, tendões, ligamentos e o sistema cardiovascular para os próximos alongamentos e exercícios. As chances de dano são extremamente reduzidas aumentando-se a elasticidade muscular.

Para a ginástica rítmica, esta parte do trabalho físico deve ser mais que somente uma série de ginástica calistênica usada para aquecer e alongar os músculos do atleta. O aquecimento tradicional da ginástica rítmica é realizado com música, começando com movimentos locomotores no colchão, passando para exercícios de alongamento, combinado com habilidades do corpo e elementos de dança. Muitos exercícios da ginástica rítmica começam com uma barra de ballet, a qual foca na posição e alinhamento do corpo do atleta, bem como no aquecimento e alongamento dos músculos. Incorporar os movimentos à música no aquecimento não será somente divertido, como criará uma sensação de ritmo e musicalidade importantes na ginástica rítmica.

Aquecimento

- Aumente a temperatura do corpo
- Melhore a capacidade cardíaca e respiratória
- Prepare os músculos e o sistema nervoso para o exercício
- Alongue os músculos para aumentar o intervalo de movimentos do atleta
- Crie uma consciência de alinhamento e posição do corpo corretos
- Introduza uma sensação de tempo e ritmo à música
- Comece a sessão de treinamento com alegria e energia

O aquecimento pode ser diferente para cada sessão de treinamento. Dependendo da fase da temporada de competição, o aquecimento irá variar em tamanho e conteúdo. Por exemplo, nas primeiras semanas do treinamento, o aquecimento pode levar até 30 minutos, dado que o atleta aprenderá posições e habilidades básicas do corpo durante este tempo. À medida que a temporada avança e a competição se aproxima, será gasto mais tempo com treinos em rotinas competitivas, e os atletas precisarão somente do tempo suficiente para aquecer-se e preparar os músculos para os movimentos que farão nas rotinas. O período de aquecimento inclui a seguinte sequência e componentes básicos:

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Atividades aeróbicas, que podem incluir movimentos locomotores com música	Aquece os músculos, ensina habilidades locomotoras, aumenta a musicalidade	5 minutos
Alongamento	Aumenta o intervalo de movimentos	10 minutos
Habilidades do corpo e elementos de dança	Introduz movimentos da ginástica rítmica que serão incorporados posteriormente em rotinas	Depende da fase da temporada



Aquecimento Aeróbico com Música

Esta parte do aquecimento pode ser executada com qualquer tipo de música, começando lentamente e aumentando o tempo gradualmente. Lembre de incorporar os movimentos do braço e corpo às habilidades locomotoras. Segue um exemplo de aquecimento aeróbico com música.





Aquecimento Aeróbico

Seção 1 - Andar

1. 16 passos
2. 8 passos na ponta dos pés e levantando os braços, virar para a direita abaixando os braços. 8 passos na ponta dos pés e levantando os braços, virar para a esquerda abaixando os braços para junto do corpo
3. 4 passos enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 2 passos enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 2 passos enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
4. 4 passos enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 2 passos enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 2 passos enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
5. Repita o nº 3 com um plié e contração nos primeiros 2 passos
6. Repita o nº 4 com um plié e contração nos primeiros 2 passos
7. Pulos

Seção 2 - Marcha, Chute, Passo, Pulo

1. 16 passos de marcha
2. 8 passos com 3 círculos do braço para a direita no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
3. 8 passos com 3 círculos do braço para a esquerda no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
4. 8 passos com 3 círculos do braço para a direita no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
5. 8 passos com 3 círculos do braço para a esquerda no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
6. 16 passos de marcha na ponta dos pés

RESPIRE FUNDO

7. 3 passos e chutar para a esquerda
8. 3 passos e chutar para a direita
9. 3 passos e chutar para a esquerda
10. 3 passos e chutar para a direita
11. 3 passos e pular levantando o joelho esquerdo
12. 3 passos e pular levantando o joelho direito
13. 3 passos e pular levantando o joelho esquerdo
14. 3 passos e pular levantando o joelho direito
15. 3 passos in relevé e chutar para a esquerda
16. 3 passos in relevé e chutar para a direita
17. 3 passos in relevé e chutar para a esquerda
18. 3 passos in relevé e chutar para a direita

RESPIRE FUNDO



Seção 3 - Correr, Chassé

1. 32 passos de corrida
2. 8 passos de corrida enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 4 passos de corrida enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 4 passos de corrida enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
3. 8 passos de corrida enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 4 passos de corrida enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 4 passos de corrida enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
4. 8 passos de corrida enquanto os braços se movem para a 5ª posição en haut, 4 passos de corrida enquanto o braço direito é impulsionado para a direita, 4 passos de corrida enquanto o braço esquerdo é impulsionado para a esquerda
5. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço direito no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
6. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço esquerdo no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
7. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço direito no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
8. 8 passos de corrida com 2 círculos do braço esquerdo no eixo sagital, bater as coxas duas vezes
9. 6 chassés para a direita, braços na 2ª posição, virar para fora do círculo
10. 6 chassés para a esquerda, braços na 2ª posição, virar para dentro do círculo
11. 6 chassés para a direita, braços em círculo, virar para fora do círculo
12. 6 chassés para a esquerda, braços em círculo, virar para dentro do círculo
13. 8 séries para o centro do círculo, levantando os braços para a 5ª posição en haut
14. 8 séries para trás ao abaixar os braços
15. 8 séries para o centro do círculo na 5ª posição en haut
16. 8 séries para trás ao abaixar os braços
17. Passo para a direita com tendu à esquerda, reverência à esquerda

Progressões de Habilidades Específicas da Ginástica Rítmica

Todas as habilidades, seja do corpo ou dos aparatos, podem ser divididas em partes. Os atletas se divertirão mais e terão mais sucesso se conseguirem aprender habilidades complexas em pequenas etapas. Fazer de cada pequena etapa uma meta para ser atingida e recompensar as tentativas, tendo o atleta obtido êxito ou não.

Na ginástica rítmica, é importante ensinar habilidades do corpo e dos aparatos separadamente. O aquecimento é um momento ideal para introduzir e praticar as habilidades físicas que o atleta irá realizar posteriormente com os aparatos.

Atividades Específicas do Aquecimento

Habilidades Físicas - Pulos/Saltos, pivôs/giros, equilíbrio, flexibilidade - Consulte a **Seção Habilidades** para obter informações mais aprofundadas.

- Ondas do Corpo - As ondas suaves dos braços e corpo são importantes na ginástica rítmica. Segue a coreografia, que inclui alongamentos e ondas do corpo. Treinar junto com a música ajudará os atletas a aprender a interpretá-la com os movimentos do corpo. Observação - A Coreografia de Ondas do Corpo é exibida duas vezes, a primeira pela frente e a segunda de costas, tornando o acompanhamento mais fácil.





Coreografia das Ondas do Corpo

Contando até 8

0 – 0:23

- Braço direito — Onda do braço para frente, onda para o lado acima da cabeça e onda para frente acima da cabeça
- Braço esquerdo — Onda do braço para frente, onda para o lado acima da cabeça e onda acima da cabeça
- Frente

0:23 – 0:42

- Ambos os braços - 2 ondas do braço para a frente, acima da cabeça in relevé com onda lateral do braço com plié, fechar na quinta posição en bas
- Repetir

0:42 – 1:00

- Braços acima da cabeça - Balance os braços para baixo e para trás à medida que o corpo se contrai em plié; plié e balanço dos braços para frente e para cima
- Repita os movimentos mais 2 vezes
- Abaixar o braço direito suavemente à frente
- Abaixar o braço esquerdo suavemente à frente

1:00 – 1:08

- Tendido para a esquerda à medida que os braços se movem para a direita - onda do corpo para o lado esquerdo, com plié, e finalização em tendido para a direita, com braços para a esquerda
- Onda do corpo para a direita
- Giro de 1/4 à direita para ficar de lado, braços acima da cabeça

1:08 – 1:30

- Onda do corpo para trás, terminando com uma onda dos braços para frente
- Alternar 3 ondas do braço para a frente
- Repita as ondas do corpo 2 vezes. Não executar ondas do braço na última onda do corpo.

1:30 – 1:37

- Giro bourée para frente, braços acima da cabeça
- À medida que os braços se abaixam, ajoelhe-se apoiando-se na perna direita, em seguida na esquerda para terminar de cócoras

1:37 – 2:02

- Circundação do corpo para a direita. Posicione a mão direita no chão, estendendo a perna esquerda. Terminar sentando de cócoras.
- Circundação do corpo para a esquerda. Posicione a mão direita no chão, estendendo a perna direita. Terminar sentando de cócoras.



- Circundação do corpo para a direita.
- Apoie-se no quadril do lado esquerdo e sente-se de pernas abertas para frente

2:02 – 2:57

- Alongue-se na perna direita (1-2), braços em círculo na frente (3-4), alongue-se na perna esquerda (5-6), braços em círculo na frente (7-8)
- Abrace os joelhos (1-4)
- Giro de 1/4 à direita para sentar de cócoras para o lado. Erga os braços (5-6)
- Abaixar o braço à frente (7)
- Giro de 1/4 à direita para sentar de cócoras, virado para trás (8)
- Repita os alongamentos 2 vezes, uma vez virado para frente e uma para trás
- Na última repetição, à medida que o braço à frente se abaixa, fique de pé, virado para frente

2:57 – 3:06

- 3 ondas alternadas do braço na lateral para terminar na quinta posição en bas

3:06 – 3:27

- Ambos os braços giram no sentido anti-horário para terminar com uma onda do braço para a direita (contar até 10)
- Ambos os braços em círculo no sentido horário para terminar com uma onda do braço para a esquerda (contar até 8)

3:27 – 3:45

- Repita círculos com os braços para a direita e para a esquerda, com bourée para direita e para a esquerda (contar até 8 de cada lado)

3:45 – 3:52

- 3 ondas alternadas do braço para terminar na quinta posição en bas

3:52 – 4:12

- Ambos os braços — 2 ondas do braços para frente, acima da cabeça in relevé com onda lateral do braço com plié; terminar na quinta posição en bas
- Repetir

4:12 – 4:26

- Passo para a direita para realizar a reverência, à medida que o braço direito gira acima da cabeça, com onda do braço direito
- Passo para a esquerda para realizar a reverência, à medida que o braço esquerdo gira acima da cabeça, com onda do braço esquerdo
- Terminar na primeira posição



Ballet

A ginástica rítmica combina a dança ao uso de aparatos manuais: corda, arco, bola, maçãs e fita. Ao treinar os atletas, é fácil focar nas habilidades dos aparatos e negligenciar a importância de aprender as técnicas corretas para os elementos de dança. O ballet é muito importante para o competidor de ginástica rítmica! Fazer aquecimentos do ballet no início do treinamento oferece aos atletas uma base para o aprendizado de todas as habilidades do corpo. Caso não esteja disponível uma academia de dança, faça o aquecimento no ginásio ou outro espaço aberto.

O ballet beneficia o atleta da seguinte maneira:

- Desenvolve uma essência sólida que ajuda o atleta a aprender os equilíbrios e os pivôs.
- Fortalece os calcanhares e as pernas, o que permite que o atleta pule/salte com boa amplitude e forma.
- Ensina a postura correta do corpo.
- Ensina as posições básicas para os pés e braços.
- Ensina a musicalidade.
- Ensina sequências de passos.



Posições do Ballet

Existem cinco posições básicas no ballet. Na ginástica rítmica, as posições mais usadas são:

Primeira Posição

O atleta aprende a girar as pernas a partir dos quadris e manter os braços em posição fixa e arredondada.

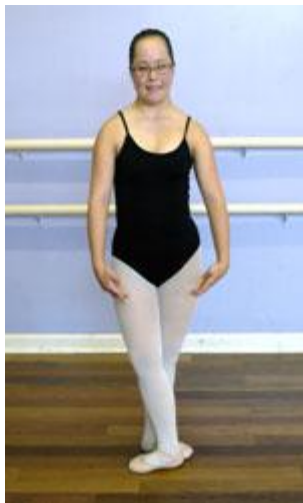




Quinta Posição

Os braços podem estar na quinta posição en bas ou en haut.

- Quinta posição com os braços en bas





Quinta posição com os braços en haut



Sous-Sus - Quinta posição in relevé, com um pé diretamente à frente do outro.



Segue **a demonstração de aquecimento do ballet**, a qual inclui exercícios na barra e no centro. Caso não tenha acesso à barra de ballet, use o encosto de uma cadeira ou qualquer objeto que seja estável e onde o atleta possa se apoiar.



Aquecimento do Ballet

1. Plié e relevé - Aquecem as pernas. Ajudam no equilíbrio e nos giros



- Plié na primeira posição



- Relevé e equilíbrio na primeira posição



- Plié na segunda posição



- **Relevé e equilíbrio na segunda posição**



- **Alongamento da parte superior das costas**

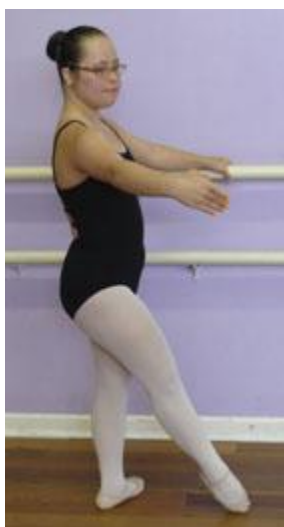




- **Alongamento lateral**



2. Tendu (para frente, para o lado e para trás) e equilíbrio in passé - O tendu é a posição das pernas retas e rígidas e ponta dos pés apontada. O passé (paralelo e para fora) ensina a posição correta do equilíbrio e pivôs. Trabalhar com a barra permite que o atleta experimente a posição passé e encontre o alinhamento correto do corpo em equilíbrio. Pratique este exercício com a perna direita e esquerda.



- **Tendu para frente**



- **Tendu para o lado**



- **Tendu para trás**



- **Passé paralelo**





- **Passé para fora**



- **Equilíbrio in passé**



3. **Dégagé** - Ensina movimentos rápidos e dinâmicos com os pés e pernas. Pratique este exercício com a perna direita e esquerda.





- Exercício adicional:

A partir da primeira posição, levante um calcanhar



Estique o pé, apontando os dedos



4. Rond de jambe e equilíbrio em arabesque - O rond de jambe ensina a estender as pernas e movimentá-las para fora dos quadris, para a frente, lado e para trás. Pratique este exercício com a perna direita e esquerda.





5. **Developpé** — Ensina a posição passé para fora (no giro ou rotação da perna a partir dos quadris) e a extensão da outra perna para frente, para o lado e para trás. O atleta deve se concentrar mais em manter o corpo alinhado que em levantar a perna para o alto.



- **Antes de executar o developpé, pratique o passé do tendu (para frente, para o lado; e para trás)**



- **Passé e développé para frente**



- **Passé e développé para o lado**



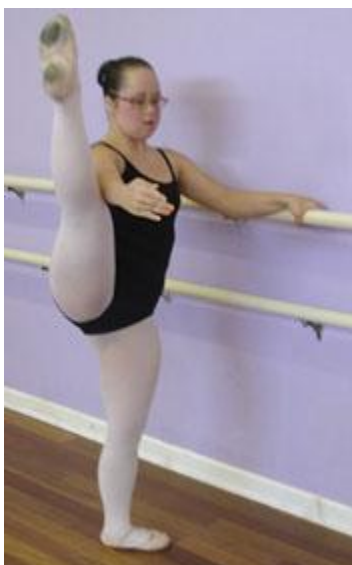
- **Passé e développé para trás**



- Realize o alongamento para frente e para trás no final do exercício



6. Grand Battement - Desenvolve a dinâmica e força necessárias para levantar a perna em chutes altos, saltos e outros movimentos de dança. Ensina a rotação a partir dos quadris e a consciência da extensão total das pernas.



- Grand battement para frente



- **Grand battement para o lado**



- **Grand battement para trás**



- **Realize o alongamento com os calcanhares no final do exercício**



7. Port de Bras — Ensina o atleta a mover os braços de maneira graciosa e clássica e em uma forma fixa.



8. Pulos - Fortalece os tornozelos e ensina a técnica básica para os pulos. Cada pulo deve começar e terminar em plié



▪ Pulos na primeira posição



▪ Pulos na segunda posição





9. Reverência— Mostre a graça e fluidez do movimento do ballet





Alongamento

O alongamento é uma das partes mais essenciais do aquecimento, especialmente para os atletas da ginástica rítmica. Os músculos flexíveis não são somente mais fortes, saudáveis e menos propensos a lesões, como permitem que o atleta execute movimentos corporais suaves e fluidos, que constituem parte integral da ginástica rítmica. Consulte a seção Alongamento para obter informações mais aprofundadas.

A flexibilidade é importante especialmente para os atletas que estão participando da ginástica rítmica, pois o esporte é caracterizado por movimentos corporais suaves e passos de dança fluidos e graciosos. A flexibilidade é alcançada através do alongamento. Da mesma forma que outras partes do aquecimento, os exercícios de alongamento podem ser realizados com música, o que além de desenvolver a flexibilidade, aumenta a capacidade dos atletas de moverem-se de acordo com a música.

Antes de realizar o alongamento, os atletas devem aquecer os músculos com uma série de exercícios aeróbicos. Os alongamentos devem ser realizados de forma suave e durante vários segundos. Nunca use o alongamento balístico para alongar ou forçar os atletas a alongarem-se de forma que não se sintam confortáveis. Para obter o benefício máximo, os atletas devem realizar os alongamentos com posição e alinhamento corretos do corpo.

Também é importante respirar fundo durante o alongamento. Enquanto você se inclina para o alongamento, expire. Assim que o ponto de alongamento for alcançado, continue a inspirar e expirar na mesma posição. Incentive os atletas a fazer do alongamento uma rotina diária. Foi comprovado que o alongamento regular e diário:

1. Aumenta a extensão da unidade músculo-tendão
2. Aumenta a capacidade de movimentação das juntas
3. Reduz a tensão muscular
4. Desenvolve a consciência corporal
5. Melhora a circulação
6. Melhora a autoimagem e bem-estar geral

Alguns atletas, tais como portadores da Síndrome de Down, podem apresentar tônus muscular muito baixo, o que lhes faz parecer muito flexíveis. Tenha cuidado para não permitir que esses atletas alonguem mais do que o nível normal e seguro. Para prevenir lesões, os atletas extremamente flexíveis terão de fortalecer-se para controlar a flexibilidade.

Neste guia, focaremos os alongamentos importantes para os atletas que participam da ginástica rítmica. Muitos alongamentos possuem uma dupla finalidade, dado que são preparativos para habilidades do corpo específicas. Por exemplo, o split (espacate) é a posição que o atleta tentará alcançar durante um salto. Além disso, exercícios tais como apontar e flexionar os pés desenvolvem a força e flexibilidade dos tornozelos, e ensinam o atleta a apontar os dedos, o que é muito importante em todas as habilidades de ginástica. Existem mais destas referências enumeradas junto aos alongamentos abaixo:

Pescoço

Os exercícios para aquecer o pescoço ensinarão o atleta usar a cabeça em diferentes posições. É importante que o corpo permaneça imóvel, alinhado, quando o atleta move a cabeça. Na ginástica rítmica, o atleta irá mover a cabeça para seguir o aparato de mão, especialmente em lançamentos, e nas coreografias de rotinas de competição. Observação - nunca gire a cabeça completamente ou a mova forçosamente.



Olhe para cima e para baixo



Olhe para os lados



Incline-se para o lado



Braços e Ombros



Muitas habilidades na ginástica rítmica requerem flexibilidade nos ombros. Durante o aquecimento, os atletas podem aprender a manter os braços retos e moverem-se sobre o plano, o que será importante para os círculos sagitais e movimentos com aparatos de mão. A flexibilidade dos ombros também é importante para ondas do corpo suaves e um movimento elegante da parte superior do corpo.

Movimentos Circulares com o Braço



Tronco e Costas

Na ginástica rítmica, a flexibilidade do tronco e costas é muito importante. Muitas habilidades, como as ondas do corpo, requerem que o atleta mova com suavidade da posição arqueada para contraída, ou da contração de um lado para a contração no outro. O tronco e costas suaves darão ao atleta a aparência de mover-se sem esforço de um elemento a outro.

Alongamento lateral

- Para a posição correta no alongamento lateral, o atleta deve ficar de pé, reto, equilibrando-se nos dois pés, com os quadris alinhados.





- A posição está incorreta quando o atleta empurra os quadris para o lado, equilibra-se de forma não uniforme sobre os pés ou flexiona um joelho.



Alongamento de Gato

Este exercício desenvolve movimentos suaves das costas para as ondas do corpo.

O atleta ajoelha-se sobre as mãos e joelhos.



O atleta fica em posição arqueada.



- As costas do atleta movem de forma suave e se contraem.





Arqueie-se e contraia-se sobre os joelhos

Este exercício desenvolve movimentos suaves das costas para as ondas do corpo.

Arqueie-se para baixo



- Contraia-se para cima



Rosquinha

Este exercício alonga as costas em posição arqueada, o que é importante para as habilidades como se arquear para trás sobre os joelhos



Tabletop

É importante para o atleta não somente poder arquear e contrair as costas, como também ser capaz de manter o corpo reto.



Ponte

A ponte é um elemento acrobático que aumenta a flexibilidade das costas. Ao executar este movimento em um cavalete, o treinador deve apoiar o atleta com uma mão embaixo das costas e uma abaixo do ombro. O atleta portador da Síndrome de Down diagnosticado com instabilidade atlanto-axial não deve realizar este exercício.



Ponte



- Ponte levantando uma perna





Pernas e Pés

Força e flexibilidade nas pernas são extremamente importantes para a ginástica rítmica. Todos os saltos e chutes altos devem ser executados com as pernas e pés estendidos. Os pivôs e equilíbrios devem ser executados com o atleta na ponta dos pés, e a perna de apoio reta.

Apontar e Flexionar

- O atleta senta em carpado e aponta e flexiona os pés.



Carpado

- O atleta senta ereto em carpado e alonga para frente.





Sentado abraçando as pernas

- O atleta pode praticar esta posição durante o aquecimento.



Alongando os calcanhares

Alongando os calcanhares com uma perna



- Alongando os calcanhares com as duas pernas





- Praticar o alongamento com os calcanhares sentado é uma boa forma de aprender o equilíbrio lateral assistido.



Posição de 180°

Sentando de pernas abertas



Alongando, sentado, para os lados



- Alongando, sentado, para frente





Disparada (em um joelho)

- Na posição correta, o joelho estará diretamente sobre o pé.



- Na posição incorreta, o joelho estará na frente do pé.



Splits (Espacates)

- Espacate para frente



- Espacate sentado





Alongamento — Dicas de Referência Rápida

Comece com aquecimento aeróbico

- Comece a alongar somente quando os músculos dos atletas estiverem aquecidos.

Seja sistemático

- Comece com o topo do corpo e trabalhe descendo

Verifique a posição e alinhamento do corpo

Os atletas devem sempre ter a posição e alinhamento do corpo corretos. Lembre-se, o alongamento também é um treinamento das **Habilidades do Corpo**.

Relacionar o alongamento às habilidades da ginástica rítmica.

- Lembre os atletas de que o alongamento durante o aquecimento consistirá dos mesmos movimentos que irão repetir posteriormente ao praticar habilidades do corpo e trabalho com os aparatos de mão.

Enfatize a fluidez e suavidade

- Faça alongamentos lentos e progressivos.
- Não pule ou faça movimentos abruptos para alongar mais.
- Nunca force um atleta a alongar mais do que lhe seja confortável.

Use a Variedade

- Torne o alongamento divertido!
- Alongue de acordo com a música.
- Use exercícios diferentes, como ballet, para trabalhar os mesmos músculos.

Respire Naturalmente

- Não prenda a respiração.
- Use a respiração para aumentar o alongamento.

Permita as Diferenças Individuais

- Os atletas começam e progridem em níveis diferentes.
- Recompense as tentativas de aumentar a flexibilidade.
- Esteja ciente de que os atletas extremamente flexíveis necessitam desenvolver a força para controlar esta flexibilidade.

Alongue Regularmente

- Alongue durante cada sessão de treinamento.
- Incentive os atletas a se alongarem em casa.



Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; entretanto, esta parte do exercício é, em geral, ignorada. A parada abrupta da atividade pode causar acúmulo de sangue e retardar a remoção de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dor e outros problemas para os atletas da Special Olympics. O relaxamento reduz gradualmente a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. Já que a ginástica rítmica não é um esporte que requer atividade aeróbica constante, o relaxamento em geral é um momento adequado para que treinador e atleta conversem sobre a sessão ou competição. Também é um bom momento para fazer alongamentos. Os músculos estão aquecidos e recebem bem os movimentos de alongamento. O período de relaxamento pode ser usado para treinar o fortalecimento e condicionamento.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Trote aeróbico lento	Abaixa a temperatura do corpo Abaixa o ritmo cardíaco gradualmente	Depende da natureza do treino. Pode não ser necessário.
Alongamento	Remove impurezas do corpo Aumenta a flexibilidade	5-10 minutos
Fortalecimento e condicionamento	Melhora a capacidade física geral Melhora os pontos de fraqueza que prejudicam o desempenho do atleta	5-10 minutos Especialmente importante na temporada pré-competição



Habilidades Corporais

As Habilidades do Corpo na ginástica rítmica são divididas em quatro categorias:

Pulos/Saltos

Os atletas devem ter força e flexibilidade para pularem ou saltarem bem. É possível fortalecer os calcanhares com relevés e pulando corda. Para as habilidades como hitch kicks e splits (espacate), o grand battement (chute alto) fortalece as pernas. Splits (espacate) e outros exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade. Novamente, é necessária força de base para que o atleta mantenha uma posição estável da parte superior do corpo durante pulos e saltos. Somente com esta estabilidade o atleta poderá ter controle da posição dos braços.

- Salto de gato
- Chassé
- Hitch kick
- Salto
- Passo saltado
- Pulo de extensão simples

Pivôs/Giros

Para que o atleta execute a rotação de forma adequada, é necessária boa postura e alinhamento do corpo. A força nos músculos abdominais é essencial para manter o alinhamento correto do tronco e bacia. Para giros básicos nos dois pés (giros com a ponta dos dedos e giro chainé), o atleta deve manter o corpo em posição ereta. Esta prática pode ser realizada deitando-se no chão: primeiro, aprende-se a ativar os músculos abdominais necessários para alcançar a posição ereta do corpo, e, em seguida, uma manobra de giro (levantando o corpo a partir da barriga e rolando no chão) para manter a posição. O próximo movimento é aprender os pivôs em um pé (por exemplo, pivô passé). Para tal, é necessário mais equilíbrio e maior controle do alinhamento do corpo. O atleta deve primeiro praticar ficar em pé na posição de pivô, e, em seguida equilibrar-se nesta posição in relevé. Quando o atleta conseguir se equilibrar bem, poderá tentar o pivô de 180° e 360°. Lembre-se: Sempre ensine a posição correta primeiro e em seguida o pivô!

- Giro chainé
- Pivô passé
- Giro na ponta dos pés

Equilíbrio

A boa postura e alinhamento do corpo são a chave para o bom equilíbrio. As mesmas progressões podem ser usadas para equilíbrios, assim como para giros e pivôs. O atleta deve aprender a ativar os músculos abdominais para manter o alinhamento correto do tronco e bacia. Exercícios de pilates são excelentes para este fortalecimento. Sempre praticar, primeiro, o equilíbrio com os pés no chão e, em seguida, in relevé. Prestar atenção aos detalhes, como posicionamento do pé livre e dos braços.

- Arabesque (para frente e para trás)
- Passé
- Relevé



Flexibilidade

Os ginastas rítmicos devem demonstrar ondas do corpo suaves, bem como os elementos da perna e flexibilidade das costas. Alguns atletas são naturalmente flexíveis, e devem treinar com exercícios de fortalecimento para prevenir lesões durante o treino, ao passo que outros atletas são naturalmente rígidos e devem se alongar para executar as flexibilidades. O treinador deve identificar os pontos fortes e fracos de cada ginasta rítmico e elaborar um plano de treinamento adequado.

- Cambre de joelhos
- Ondas do corpo (para frente, para o lado e para trás)
- Grand battement



Arabesque (para frente)



Fique de pé sobre uma perna, com a outra estendida para frente, dedão do pé tocando o chão. Com ambas as pernas retas, levante a perna estendida o mais alto possível com posição adequada do corpo. A posição dos braços é opcional.

- Para obter uma posição adequada, o atleta pode praticar o arabesque para frente segurando-se sobre uma barra de ballet.



**Gráfico de Falhas e Correções**

Falha	Correção
A perna livre do atleta está dobrada.	Realize o tendu para frente. Tenha muito cuidado ao alongar a perna. Realize o developpé para frente. Tenha muito cuidado com a extensão da perna.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença.
O atleta está desequilibrado.	Verifique o alinhamento do corpo. Verifique se a perna de apoio está reta e se o corpo está alinhado com o tronco ereto. Faça com que o atleta abaixe a perna livre para obter maior equilíbrio. Pratique o arabesque para frente com o atleta se apoiando sobre uma barra de ballet.



Arabesque (para trás)



Fique de pé sobre uma perna, com a outra estendida para trás e com o dedão do pé tocando o chão. Mantenha ambas as pernas retas e o tronco ereto, levante a perna estendida o mais alto possível, com posição do corpo adequada. A posição dos braços é opcional.

- Para obter a posição correta do corpo, o atleta pode praticar o arabesque de costas segurando em uma barra de ballet.

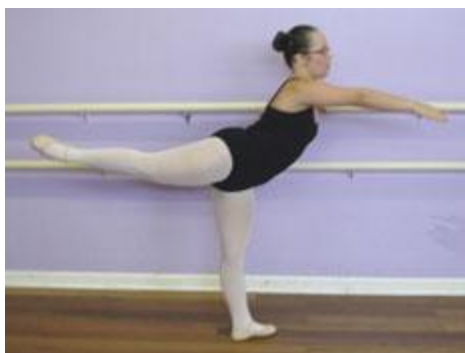
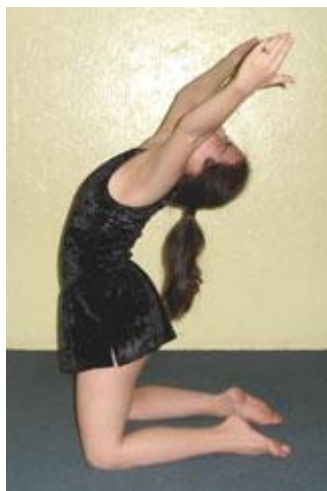


Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A perna livre do atleta está dobrada.	Realize o tendu para trás. Tenha muito cuidado ao alongar a perna. Realize o developpé para trás. Tenha muito cuidado com a extensão da perna.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença.
O atleta está desequilibrado.	Verifique o alinhamento do corpo. Verifique se a perna de apoio está reta e se o corpo está alinhado com o tronco ereto. Faça com que o atleta abaixe a perna livre para obter maior equilíbrio. Pratique o arabesque para trás com o atleta apoiando-se sobre uma barra de ballet.



Cambré de joelhos



O atleta fica de joelhos e flexiona o tronco para trás.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta senta-se com os pés.	Faça com que o atleta estenda os quadris para frente e erga-se antes de se curvar para trás. Oriente o atleta segurando seus quadris na posição adequada.
O atleta estica as mãos muito para frente e não se curva para trás.	Faça com que o atleta se estique e se curve para trás com os braços ao lado das orelhas. Faça com que o atleta segure uma maçã (a cabeça em uma mão e o corpo em outra) ao se curvar para trás. O atleta poderá ver a maçã se os braços estiverem muito para frente.
O atleta tem medo de se curvar para trás e tem dificuldade de voltar.	Segure o atleta com uma mão nas costas e a outra na omoplata. Nunca peça ao atleta para se curvar para trás além do que o aluno se sente confortável. Desenvolva a força para ajudar o atleta a controlar a curvatura.



Ondas do Corpo

Nas três ondas do corpo enumeradas abaixo (para frente, para o lado e para trás, o atleta deve envolver todo o corpo. É incorreto mover somente os braços.



Ondas do Corpo (Para Frente)



- A onda do corpo para frente é composta de uma contração, um arco e uma onda suave com o corpo.
- Separe os movimentos de forma que os joelhos avancem primeiro, em seguida os quadris, as costas arqueadas e, finalmente, o corpo endireitado.
- O atleta deve concluir a onda em posição equilibrada.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta não se contrai.	Segure um arco de pé na frente do atleta. Faça com que o atleta se contraia para a frente para que o corpo se adéque ao formato do arco.
O atleta não se arqueia.	Fique atrás do atleta e faça com que ele/ela se arqueie para trás até conseguir olhar para você
O atleta não realiza uma onda suave com o corpo.	Na contração, verifique se o atleta inicia com os joelhos levemente dobrados. Separe os movimentos de forma que os joelhos avancem para frente primeiro, em seguida os quadris, as costas arqueadas e, finalmente, o corpo endireitado.



Ondas do Corpo (Para Trás)

- As ondas do corpo devem possuir um arqueado, uma contração e uma onda suave com o corpo.
- Separar os movimentos de modo que as costas se arqueiem primeiro, em seguida o corpo se contrai, os joelhos avançam para frente, os quadris movimentam-se para frente e o corpo se endireita.
- O atleta deve concluir a onda em posição equilibrada.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta não se contrai.	Segure um arco de pé na frente do atleta. Faça com que o atleta se contraia para a frente para que o corpo se adéque ao formato do arco.
O atleta não se arqueia.	Fique atrás do atleta e faça com que ele/ela se arqueie para trás até conseguir olhar para você
O atleta não realiza uma onda suave com o corpo.	Com o atleta em posição arqueada, segure um arco de pé em sua frente. Faça com que seus joelhos entrem em contato com o arco, seguidos da região abdominal e, finalmente, da parte superior do corpo e cabeça.



Ondas do Corpo (Para o Lado)

A onda para o lado é composta de uma contração para um lado, uma onda suave com o corpo e, finalmente, uma contração para o outro lado. O atleta inicia um tendu para o lado, passa por um plié na segunda posição e termina em um tendu para o outro lado.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta não se contrai para o lado.	Faça com que o atleta imagine que seu collant está amassado de um lado e esticado de outro.
O atleta perde o alinhamento do corpo durante o plié.	Lembre o atleta de manter os ombros paralelos aos quadris. Faça com que ele/ela imagine a si mesmo executando o plié em um corredor estreito.
O atleta não realiza uma onda suave com o corpo.	Verifique se o atleta passa pelo plié enquanto realiza a contração de um lado para o outro. Pratique ondas do corpo de lado a lado, permitindo que os quadris e ombros balancem. Lembre-os de manter os ombros paralelos aos quadris.



Salto de Gato



O salto de gato é realizado com as pernas dobradas, em posição de attitude para frente (rotação). O atleta dá um passo e chuta uma perna à frente, pula e alterna as pernas em um movimento semelhante ao de uma tesoura.





Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença. Pratique a posição de atitude para frente, sentado ou em pé. Em geral é difícil dobrar a perna e apontar os dedos ao mesmo tempo.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Pratique o chute e mudança das pernas sem o pulo, prestando bastante atenção na posição do corpo, até que o atleta possua força e controle do corpo para acrescentar o pulo. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não possui controle sobre a posição dos braços.	Pratique o controle da posição dos braços antes de acrescentar o pulo.



Giro Chainé



Com os pés na primeira posição in relevé, o atleta realiza um giro de 360° em três passos sobre a ponta dos pés. Cada etapa é realizada em 180°.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta dá muito mais passos ou muito menos passos que o necessário.	Faça com que o atleta fique em pé em uma linha no chão e dê três passos ao girar 360°. Se houver acesso a uma barra de ballet, o atleta deverá praticar apoiando-se neste instrumento, girando 180° em cada passo. Se necessário, colar três pedaços de fita em uma linha no chão e pedir ao atleta que pise em cada uma.
O atleta gira na direção errada.	Fique atrás do atleta e direcione os ombros na posição certa.
O atleta gira com os pés no chão.	Fazer com que o atleta pratique ficar em pé in relevé (na ponta dos pés). Em seguida, faça com que o atleta ande in relevé. Finalmente, adicione a rotação. Se houver acesso a uma barra de balé, o atleta deverá praticar apoiando-se neste instrumento, girando 180° em cada passo, in relevé.
O atleta apresenta dificuldade em controlar os braços.	Faça com que o atleta segure um objeto (como uma bola) com as duas mãos, diretamente à frente do umbigo.



Chassés

Nos dois tipos de chassés enumerados abaixo (para frente e para o lado), o atleta deve pular de uma altura que permita apontar os dedos e mostrar a posição correta dos pés.

Chassé (Para Frente)

O atleta executa um salto galope para frente. É necessário praticar o chassé para frente com o pé direito e esquerdo.



Os pés devem estar próximos no ar, um pé na frente do outro.



**Gráfico de Falhas e Correções**

Falha	Correção
Os pés do atleta não se juntam no ar.	Para demonstrar a posição correta dos pés, faça com que o atleta sente no chão em posição carpada, com os tornozelos cruzados e dedos apontados.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que dois treinadores andem com o atleta, prendendo os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta consiga manter o corpo firme e alinhado. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não pula a uma altura em que é possível apontar os pés para o ar.	Pratique pulos de extensão simples até que o atleta aprenda a apontar os dedos durante os pulos. Os relevés e pulos fortalecerão os calcanhares, de forma que o atleta pule alto o bastante e consiga apontar os dedos.



Chassé (Para o Lado)

O atleta realiza um salto galope para o lado. É necessário praticar o chassé para a direita e esquerda.



- Os pés devem permanecer juntos, lado a lado no ar.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
Os pés do atleta não se juntam no ar.	Para demonstrar a posição correta dos pés, faça com que o mesmo sente-se no chão em carpado, com os pés lado a lado e dedos apontados.
O atleta possui movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que o atleta esteja de frente a uma barra de ballet e pratique o chassé. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta consiga manter o corpo firme e alinhado. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não pula a uma altura em que é possível apontar os pés para o ar.	Pratique pulos de extensão simples até que o atleta aprenda a apontar os dedos durante os pulos. Os relevés e pulos fortalecerão os calcanhares, de forma que o atleta pule alto o bastante e consiga apontar os dedos.



Grand Battement

O atleta executa um chute alto para frente, lados ou para trás.



Grand Battement para frente

O grand battement para frente é uma habilidade que pode ser usada em rotinas para competição. Além disso, a habilidade prepara o atleta para chutar a perna para frente de forma dinâmica para saltos, pulos e flexibilidades.

Neste movimento, o atleta deve manter as duas pernas retas e a parte superior do corpo alongada. É útil ensinar esta habilidade com o atleta apoiado por trás sobre uma barra de ballet, com a sensação de estar tão reto quanto a parede. Em seguida, segure a barra com uma mão para ter estabilidade. Lembre-se — o braço livre do atleta deve ser mantido de forma definida. Finalmente, avançar para o centro do tablado.

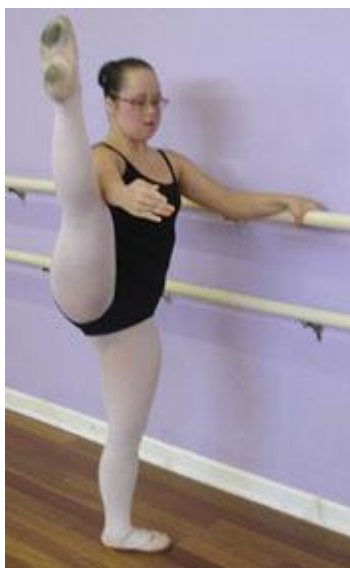


Grand Battement para o lado

O grand battement para o lado é uma habilidade que pode ser usada em rotinas para competição. Além disso, a habilidade prepara o atleta para chutar a perna para o lado de forma dinâmica para saltos e outros movimentos pulos. O chute para o lado também é um preparo para que a perna execute equilíbrios e flexibilidades avançados.

No grand battement para o lado, o atleta deve manter as duas pernas retas e os ombros e quadris paralelos. Ensinar esta habilidade com o atleta apoiado sobre uma barra de ballet.

- A posição grand battement para o lado não é executada com a perna diretamente posicionada de forma lateral ao ombro. A maioria dos atletas não possui flexibilidade dos quadris para poderem alcançar esta posição sem desalinhar o corpo. A posição correta será determinada pela flexibilidade de cada atleta, e provavelmente será um pouco na diagonal e para frente. Portanto, não ensine esta habilidade com o atleta de frente para a barra.



Grand Battement para trás

O grand battement para trás prepara o atleta para levantar a perna para trás, reta e de forma dinâmica durante os saltos e outros pulos.

- No grand battement para trás, o atleta deve manter as duas pernas retas e os ombros e quadris paralelos. É útil ensinar esta habilidade com o atleta de frente para a barra de ballet, primeiro, mantendo os ombros retos em relação à parede. Em seguida, passe para o apoio na barra com apenas uma mão e, finalmente, para o centro do tablado.





Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As pernas do atleta estão flexionadas.	Pratique o tendu, ressaltando que as pernas devem estar estendidas.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta compreenda a diferença. Em seguida, fique em pé e pratique degagés.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	<p>Faça com que o atleta deite de costas e pratique o grand battement para frente ou para o lado, prestando atenção ao uso dos músculos abdominais para manter a estabilidade.</p> <p>Quando o atleta estiver em pé, execute os chutes menores até que ele adquira o controle da posição e alinhamento.</p> <p>Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.</p>
As pernas do atleta estão viradas para dentro.	<p>Faça com que o atleta execute um tendu para frente, lados e para trás, com o alinhamento correto dos quadris. Repita com o atleta levantando levemente a perna.</p> <p>Rond de jambe e developpé são bons exercícios do ballet para aumentar o rendimento.</p>
O atleta está flexionando a perna de apoio.	Faça com que o atleta execute os chutes mais baixo e concentre-se em estender a perna de apoio.



Hitch Kick

Com as duas pernas retas, o atleta dá um passo e chuta uma perna no alto para frente, salta e troca de perna em um movimento semelhante ao de uma tesoura.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As pernas do atleta estão flexionadas.	Pratique o tendu e grand battement para frente, concentrando-se em estender as pernas.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença. Pratique o grand battement para frente, concentrando-se em apontar os dedos.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Pratique o chute e troca das pernas sem o pulo, prestando bastante atenção na posição do corpo. Quando o atleta tiver força e controle sobre o corpo, acrescentar o pulo. Em seguida, faça com que dois treinadores andem com o atleta, segurando os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta mantenha o corpo reto e alinhado. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.



Salto

O atleta chuta com uma perna esticada para frente, levanta a partir do pé que está atrás e salta para frente, retornando sobre o pé que está à frente. No ar, as pernas do atleta devem estar da forma mais aberta possível. O salto split (espacate) deve mostrar ao menos 180° de abertura das pernas. O salto largo mostrará um grau menor de abertura das pernas.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As pernas do atleta estão flexionadas.	Pratique o tendu e o grand battement para frente e para trás, concentrando-se em estender as pernas.
Os pés do atleta estão flexionados.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença. Pratique o grand battement para frente e para trás, concentrando-se em apontar os dedos.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que dois técnicos andem com o atleta, prendendo os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta mantenha o corpo reto e alinhado. Se possível, faça com que os treinadores suspendam o atleta no ar durante tempo suficiente para que ele/ela sinta as pernas retas e os dedos apontados. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
As pernas do atleta não se abrem no ar.	Pratique a abertura das pernas no chão para aumentar a flexibilidade. Pratique o grand battement para fortalecimento.
O atleta não está pulando alto o bastante.	Pratique relevés e pulos de extensão simples para fortalecer os tornozelos. Pratique passos saltados para o atleta aprender a subir a partir de um pé. Nos passos saltados, resalte a necessidade de impulsionar o pé que está suspenso, para que ele possa estender o pé e apontar os dedos.



Passé

O atleta fica sobre um pé só, com os dedos do pé suspenso apontados para o joelho da perna de apoio.

Em um passé para fora, o joelho deve estar aberto para o lado.



Para aprender a posição correta, o atleta pode sentar no chão e praticar o passé.





Em um passé paralelo, o joelho ficará virado para fora.



Falhas & Correções

Falha	Correção
O joelho do atleta está posicionado de forma incorreta e/ou os dedos não estão apontados.	Para demonstrar o posicionamento correto, faça com que o atleta sente no chão em carpado e coloque uma perna em passé. Verifique se o joelho está virado para fora ou para frente, e os quadris permanecem no lugar. O pé deve estar apontado, com o dedão tocando a parte interior da outra perna logo abaixo do joelho.
O atleta está desequilibrado.	Para praticar o equilíbrio, faça com que o atleta segure em uma barra de ballet ou em algo firme. Com o apoio da barra, o atleta consegue trabalhar para encontrar o alinhamento correto do corpo que proporcionará o equilíbrio. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta está flexionando a perna de apoio.	Faça com que o atleta pratique pliés, focando em deixar a perna reta ao final de cada plié. A sensação de esticar a perna deve ser a mesma da perna de apoio durante o passé.



Pivô Passé

De pé sobre uma perna, o atleta executa um pivô de 180° ou 360° em posição de passé virado para fora.



Use esta sequência para ensinar o pivô passé:

Preparação: uma disparada para frente com os pés virados para fora, quadris alinhados, um braço em volta na frente, um braço para o lado.



- Equilíbrio passé plano - com os pés no chão.
- Equilíbrio passé in relevé.
- Pivô de 180° na posição passé.
- Pivô de 360° na posição passé.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O joelho do atleta está virado para dentro e os dedos não estão apontados.	Para demonstrar o posicionamento correto, faça com que o atleta sente no chão em carpado e coloque uma perna em passé. Verifique se o joelho está virado para o lado, e se os quadris permanecem no lugar. O pé deve estar apontado, com o dedão tocando a parte interior da outra perna logo abaixo do joelho.
O atleta está desequilibrado.	Antes de girar, faça com que o atleta pratique somente um equilíbrio passé até obter o alinhamento e controle adequados do corpo. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta está flexionando a perna de apoio.	Faça com que o atleta pratique pliés e relevés, focalizando no fortalecimento das pernas no relevé. A sensação de alongamento deve ser a mesma para a perna de apoio durante um pivô passé. Antes de girar, faça com que o atleta pratique a preparação e relevé em passé, focalizando a pressão do plié para o relevé com a perna de apoio esticada. É útil que o atleta pratique este movimento enquanto se apoia em uma barra de ballet.
O atleta não está completando o giro.	Dê ao atleta um objeto para focar na conclusão do pivô. Verifique o alinhamento do corpo e o posicionamento dos braços durante o pivô.



Relevé

O atleta fica na ponta dos pés o máximo que conseguir.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta fica de pé ou levemente na ponta dos pés.	Faça com que o atleta pratique relevés apoiando-se sobre uma barra de ballet ou em algum objeto firme.
O atleta fica de pé com os tornozelos desalinhados.	Lembre o atleta de distribuir o peso nos cinco dedos do pé.
O atleta está desequilibrado.	Verifique o alinhamento do corpo do atleta. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais. Faça com que o atleta pratique apoiando-se sobre uma barra de ballet, soltando uma mão e em seguida da outra quando conseguir se equilibrar.



Passo Saltado

O atleta executa um passo saltado básico em posição passé paralela. Outras posições da perna, como o arabesque, são adequadas após o atleta ter dominado a técnica do passo saltado.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O joelho do atleta não está levantado em passé e os dedos não estão apontados.	Para demonstrar a posição correta, faça com que o atleta sente no chão em carpado, com uma perna em passé paralela. O pé deve estar apontado, com o dedão tocando a parte interior da outra perna logo abaixo do joelho.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo. A perna que está sendo levantada está flexionada e os dedos não estão apontados.	Faça com que dois técnicos andem com o atleta, prendendo os braços dele/dela para acrescentar estabilidade. Pratique lentamente, com um pequeno pulo, até que o atleta mantenha o corpo reto e alinhado. Se possível, faça com que os treinadores suspendam o atleta no ar por um tempo suficiente para que o atleta sinta a sensação de estender a perna e apontar os dedos. Pratique relevés e pulos de extensão simples para fortalecer a perna. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta não atinge uma altura suficiente no salto.	Fortaleça os tornozelos executando relevés e pequenos pulos.



Pulo de extensão simples

- O atleta pula com o corpo reto.
- As pernas devem ser estendidas e os dedos apontados retos para baixo.
- Os braços devem movimentar-se para frente e serem erguidos acima da cabeça durante o salto.
- O salto deve começar e terminar em um plié.



**Gráfico de Falhas e Correções**

Falha	Correção
O atleta começa ou termina o salto com as pernas retas.	Faça com que o atleta pratique pliés.
O atleta apresenta movimento excessivo na parte superior do corpo.	Faça com que o atleta deite de costas e enrijeça os músculos abdominais até sentir que o corpo está reto. Faça com que o atleta tente reproduzir esta sensação ao pular. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta flexiona os pés e dobra os joelhos no ar.	Sente-se no chão e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta entenda a diferença. Os relevés e pulos pequenos irão fortalecer o tornozelo, permitindo que o atleta pule alto o bastante para estender as pernas e apontar os dedos.



Giro na ponta dos pés

Com muitos passos pequenos relevés, o atleta gira no lugar (volta bourrée).



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta gira com os dois pés totalmente no chão ou não obtém equilíbrio in relevé.	Faça com que o atleta pratique o relevé antes e em seguida adicione o giro. Segure as mãos do atleta durante a volta.



Habilidades com Aparatos

- Todas as habilidades devem ser praticadas com a mão direita e esquerda.
- Os atletas devem dominar as habilidades e técnicas com os aparatos antes de tentar combinar esta habilidade com a habilidade física.
- Para a competição, todos os aparatos devem seguir as especificações da Special Olympics. Para treinamentos, especialmente no início da temporada, use aparatos que facilitem o êxito dos atletas: Por exemplo, os atletas acharão mais fácil controlar uma fita mais curta quando forem iniciantes, e podem aprender a usar fitas mais longas à medida em que progredirem.
- Dedique-se a ensinar boas técnicas! É muito mais fácil ensinar habilidades com os aparatos de maneira correta desde o início, do que corrigir erros básicos de manuseio posteriormente.
- Recompense as tentativas! Encaminhe os atletas para o sucesso dividindo cada habilidade em etapas. Conheça a capacidade dos atletas e desafie-os, mas não defina metas muito difíceis ou impossíveis de alcançar.

Eixos - Horizontal e Vertical

- Um eixo é uma linha imaginária na qual o ginasta ou os aparatos manuais giram.
- O eixo horizontal é uma linha imaginária de um lado a outro (como o horizonte); Por exemplo, o lançamento e recepção do arco são realizados em torno de um eixo horizontal.
- O eixo vertical é uma linha imaginária de cima a baixo; Por exemplo, a rotação do arco gira em torno de um eixo vertical.

Direções - Sentido Horário e Anti-horário

As direções dos giros e rotações com os aparatos são no sentido horário e anti-horário. Ao ensinar as direções aos atletas, é útil ter um relógio à mão com os ponteiros de hora e minuto.

No plano frontal:

- Segure o relógio à frente do atleta.
- Para giros ou rotações no sentido horário, o aparato seguirá a direção dos ponteiros do relógio (para a direita).
- Para giros ou rotações no sentido anti-horário, o aparato seguirá a direção oposta dos ponteiros do relógio (para a esquerda).

No plano sagital do lado direito do corpo:

- Segure o relógio ao lado direito do atleta.
- Para giros ou rotações no sentido horário, o aparato seguirá a direção dos ponteiros do relógio (circulando para trás).
- Para giros ou rotações no sentido anti-horário, o aparato seguirá a direção oposta dos ponteiros do relógio (circulando para frente).

No plano sagital do lado esquerdo do corpo:

- Segure o relógio do lado esquerdo do atleta.
- Para giros ou rotações no sentido horário, o aparato seguirá a direção dos ponteiros do relógio (circulando para frente).



- Para giros ou rotações no sentido anti-horário, o aparato seguirá a direção oposta dos ponteiros do relógio (circulando para trás).

Planos - Frontal, Sagital e Horizontal

- O plano é uma superfície imaginária e bidimensional em que são realizados os movimentos.
- O plano frontal divide o corpo ao meio, frente e costas. Por exemplo, um círculo grande com a bola no plano frontal será realizado na frente do atleta e pode ser praticado em frente a uma parede.
- O plano sagital divide o corpo ao meio, lado a lado. Por exemplo, um círculo grande sagital com a fita será realizado de lado e pode ser praticado ao lado de uma parede.
- O plano horizontal divide o corpo ao meio, em superior e inferior. Por exemplo, o arco no plano horizontal será erguido deitado na direção horizontal.

Giros, pivôs e giros em graus

- $1/4 = 90^\circ$
- $1/2 = 180^\circ$
- Completo = 360°



Corda

Técnicas Gerais com a Corda

- A corda deve sempre manter um formato definido.
- O atleta deve segurar as extremidades da corda pelos nós. As diferentes formas de segurar o aparato estão enumeradas abaixo.
- Nos movimentos, rotações e pulos, a corda não deve tocar o chão.
- Nos movimentos e rotações a corda deve estar no plano (frontal, sagital ou acima da cabeça).
- Quando a corda for segurada em uma mão, o atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre.

Como segurar a corda

Formato em U

O atleta segura um nó em cada mão com a corda em formato em U.



Dois nós em uma mão

O atleta segura os dois nós em uma mão e a extremidade dobrada da corda fica solta. O braço livre deve apresentar uma forma definida.



Dobrada

O atleta segura os dois nós em uma mão e a extremidade dobrada da corda na outra; as duas mãos seguram por cima.



Dobrada, segurando o meio da corda com a outra mão.

Com os braços estendidos na distância dos ombros, o atleta segura os dois nós em uma mão, por cima, e a outra mão, próxima ao centro da corda, segura por baixo.





Dobrada duas vezes

Com os braços estendidos na distância dos ombros, o atleta segura os dois nós em uma mão, por cima, e a outra mão, próxima ao centro da corda, segura por baixo. O atleta segura a extremidade dobrada da corda entre o polegar e o indicador da mão que está segurando os nós.





Habilidades com a Corda

Serão apresentados os seguintes tipos de habilidades com a corda:

- Balanços
- Rotações, incluindo movimentos em 8:
- Enrolamentos
- Pulos
- Arremesso

Balanços

Balanços em formato de U

- A corda deve manter o formato em U durante o balanço. Para isto, o atleta deve balançar a corda de forma suave.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não completamente.



- A corda não pode tocar o chão durante o movimento.

Balanços em formato em U para o lado

- Abra bem os braços e balance a corda delicadamente para manter o formato em U.



Balanços em formato em U para frente e para trás

- Estenda o braço direito para o lado. Coloque a mão esquerda no ombro direito. Movimente a corda delicadamente para frente e para trás, mantendo o formato em U.
- Inverta a habilidade, estendendo o braço esquerdo para o lado.



Balanços em formato em U acima da cabeça

- O atleta deve aprender a balançar a corda acima da cabeça para frente e para trás em formato em U, como preparação para pulos acima da corda em movimento.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não completamente, enquanto movimenta a corda acima da cabeça para frente ou para trás.



- Impeça que a corda toque o chão.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços para os lados e segure a corda mais alto.
A corda não permanece em formato em U.	Faça com que o atleta movimente a corda mais delicadamente.
A corda está se movimentando fora do plano (balanços lado a lado).	Faça com que o atleta fique de pé em frente a uma parede para corrigir o plano.
A corda está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e movimente a corda com mais fluidez e em um plano.



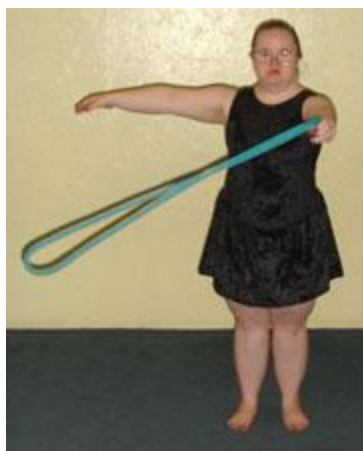
Rotações com a Corda

- As rotações devem ser realizadas sobre o plano.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não totalmente, e girar a corda a partir do punho.
- O atleta deve praticar com a mão direita e esquerda.



- Lembre-se de manter o braço livre em uma posição definida.

Rotações com a corda dobrada no plano frontal





Rotações com a corda dobrada no plano sagital



Rotações acima da cabeça





Rotações no plano sagital segurando uma corda dobrada ao meio



Rotações acima da cabeça segurando o meio de uma corda dobrada



Gráfico de Falhas e Correções - Rotações

Falha	Correção
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços e segure a corda mais alto.
A corda fica fora do formato indicado.	Faça com que o atleta use os punhos para girar a corda com mais fluidez.
A corda está se movimentando fora do plano (frontal e sagital).	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.
A corda está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e gire a corda com mais fluidez e sobre o plano. Faça com que o atleta pratique com uma corda menor.
Movimentos excessivos do braço durante as rotações.	Faça com que o atleta estenda os braços e execute as rotações a partir do punho.



O atleta está flexionando demais os braços.

Faça com que o atleta estique, mas não totalmente, os braços.

Movimentos em 8

- Os movimentos em 8 devem ser executados sobre o plano.
- Pratique as rotações separadamente em cada lado do corpo antes de tentar o movimento em 8 completo.



Movimentos em 8 segurando dois nós em uma mão.

Movimentos em 8 segurando um nó em cada mão.



Gráfico de Falhas e Correções — Movimentos em 8

Falha	Correção
-------	----------



A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços e segure a corda mais alto.
A corda fica fora do formato indicado.	Faça com que o atleta movimente a corda com mais fluidez.
A corda está se movimentando fora do plano.	Peça ao atleta que imagine que está em um corredor estreito executando os movimentos em 8, sem deixar que a corda bata na parede.
A corda está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e movimente a corda com mais fluidez e em um plano.
Movimentos excessivos do braço durante as rotações.	Faça com que o atleta execute as rotações a partir dos punhos.
O atleta está flexionando demais os braços.	Faça com que o atleta estique, mas não totalmente, os braços.
O atleta não completa o movimento da figura em 8.	Faça com que o atleta complete um círculo completo em cada lado do corpo. Pratique as rotações em cada lado do corpo separadamente antes de executar um movimento em 8 completo.
O movimento em 8 não está contínuo.	Posicione-se atrás do atleta e o guie pelo movimento em 8.
Os braços estão muito separados quando o atleta segura um nó em cada mão.	Faça com que o atleta toque seus punhos juntos. Peça ao atleta que imagine que seus punhos estão amarrados um ao outro.



Enrolamentos



Em torno de um braço



- Estenda o braço direito para o lado. Coloque a mão esquerda no ombro direito.
- Balance a corda para frente e para trás em formato em U. No movimento para trás, comece a girar o braço estendido até que a corda enrole em torno do braço.
- Gire a corda em direção oposta para desenrolá-la do braço.
- Inverta a habilidade abrindo o braço esquerdo para o lado.



Em torno da cintura



- Segurando os dois nós na mão direita, balance a corda, cruzando o braço direito na frente da cintura.
- Quando a corda girar em torno da cintura, segure-a próximo à extremidade dobrada da corda com a mão esquerda.

Em torno de uma perna

- Segurando os dois nós na mão direita, execute rotações no sentido anti-horário no plano frontal.
- Chute a perna direita para frente, fazendo com que a corda enrole em torno da perna.

Gráfico de Falhas e Correções

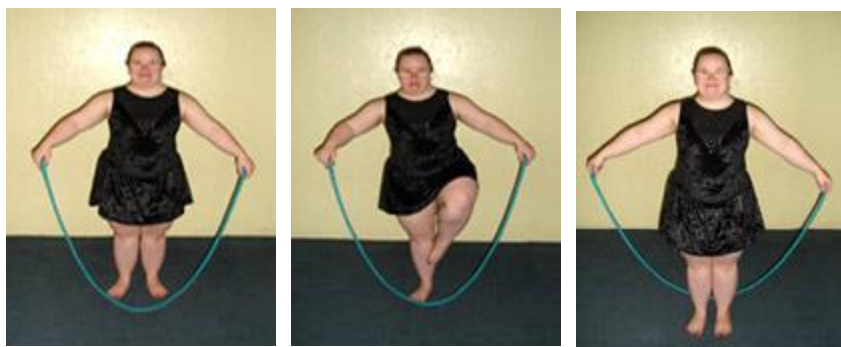
Falha	Correção
A corda não foi enrolada completamente.	Faça com que o atleta gire a corda mais rápido.
A corda não está enrolando em torno do braço, perna ou corpo do atleta.	Verifique se a corda está sobre o plano.



Pulos

- Quando o atleta está pulando, a corda não deve bater no chão.
- O atleta deve manter os braços estendidos, mas não travados, e tirar a corda dos punhos
- O atleta deve pular a uma altura suficiente para estender as pernas e apontar os dedos.

Pulos para frente e para trás em uma forma de U



- Segure a corda em forma de U.
- Dê um passo para frente e para trás sobre a corda, mantendo a forma de U.
- Quando o atleta dominar os passos sobre a corda, pratique um pulo pequeno sobre a corda com um pé, concluindo com o outro pé.
- Pule sobre a corda com os dois pés juntos.

Pulos retos para frente (com e sem ricochete)



- Balance a corda acima da cabeça em forma de U.
- Pare a corda quando ela se aproximar do chão, e pule por cima com os dois pés juntos.



- Quando o atleta conseguir pular por cima da corda parada, faça com que ele tente pular com a corda em movimento.
- Quando o atleta conseguir pular sobre a corda em movimento, adicione mais cordas, com ou sem ricochete (2 pulos para cada movimento da corda).

Pulo reto para trás (com e sem ricochete)



- Siga a mesma sequência para os pulos para frente.

Séries sobre a corda (com o mesmo pé e alternando pés)



- Balance a corda acima da cabeça em forma de U.
- Pare a corda quando ela se aproximar do chão, e dê um passo por cima com um pé e em seguida com o outro.
- Continue a balançar a corda e pular à medida que esta se movimenta no chão, tornando os passos em pequenos pulos, gradualmente.
- Quando o atleta conseguir passar ou pular por cima da corda parada, faça com que ele tente passar ou pular com a corda em movimento.
- Pratique com o mesmo pé passando por cima da corda e alternando os pés.

Salto de gato na corda

- Segurando um nó em cada mão, comece os movimentos em 8 com a corda.
- Separe as mãos, fazendo uma forma de U com a corda e realizar o salto de gato por cima.
- Quando a corda passar acima da cabeça, juntar as mãos e retornar para os movimentos em 8.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A corda está tocando o chão.	Faça com que o atleta estenda os braços e segure a corda mais alto.
A corda fica fora do formato indicado.	Faça com que o atleta movimente a corda com mais fluidez.
Movimento excessivo dos braços durante os pulos.	Faça com que o atleta realize os movimentos a partir dos punhos.
O atleta está flexionando demais os braços.	Faça com que o atleta estique, mas não totalmente, os braços.
O atleta não está completando o pulo.	Divida o pulo em etapas, separando o movimento da corda e o pulo. Pratique lentamente até que o atleta consiga realizar o pulo corretamente. Faça exercícios de condicionamento para fortalecer os tornozelos, de forma que o atleta consiga pular mais alto.
Os pulos não estão sendo contínuos.	Faça com que o atleta comece lentamente, movimentando a corda e pulando continuamente. Aumente a velocidade quando o atleta conseguir pular lentamente com sucesso.
O atleta realiza movimentos excessivos com a parte superior do corpo e alinhamento incorreto.	Faça com que o atleta pule sem a corda para melhorar os movimentos. Realize exercícios de condicionamento para fortalecer os músculos abdominais.
O atleta olha para baixo e gira os ombros.	Faça com que o atleta focalize um objeto diretamente à sua frente, ao nível dos olhos. Faça exercícios de alongamento para relaxar os ombros.
Os dedos do atleta não estão apontados para o ar durante o pulo.	Faça com que o atleta pule sem a corda para melhorar os movimentos. Sente em carpado e pratique apontar e flexionar os pés até que o atleta compreenda a diferença. Faça exercícios de condicionamento para fortalecer os tornozelos, de forma que o atleta consiga pular mais alto e apontar os dedos.



Arremesso

- O atleta segura em um nó com a corda estendida para trás.
- Em seguida, balança o braço para frente e para cima, para pegar a extremidade livre da corda.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A corda está se movimentando com inclinação.	Primeiro, faça com que a corda esteja estendida em linha reta atrás do atleta. Em seguida, verifique se o atleta está movimentando o braço sobre o plano, em uma linha reta para frente.
A corda não se movimenta o suficiente para o alto para ser agarrada.	Faça com que o atleta movimente a corda mais para frente, levantando mais o braço que está segurando o nó.
A corda está balançando muito alto para ser agarrada.	Faça com que o atleta interrompa o movimento do braço mais cedo, em geral levemente acima da altura dos ombros.
A corda está no lugar correto, mas o atleta não consegue segurar o nó.	Verifique se o atleta está olhando para a corda ao agarrá-la. Se necessário, pense em uma forma de lançar a extremidade da corda com o nó para o atleta. Desta forma, o atleta poderá se concentrar no lançamento sem se preocupar com o movimento.



Arco

Técnicas Gerais com o Arco

O arco deve estar sempre sobre o plano.

- Plano frontal



- Plano sagital





- Plano horizontal



- Todos os lançamentos e capturas do arco devem ser realizados com os braços estendidos. Ao soltar, o braço deve apontar para a direção do lançamento.



- Os movimentos devem ser realizados a partir dos ombros, e as rotações a partir dos punhos.
- Quando o arco é segurado em uma mão, o atleta deverá mostrar uma posição definida com o braço livre.





Como Segurar o Arco

Segurar por Baixo

Uma ou duas mãos seguram o arco com as palmas viradas para cima.



Segurar por Cima

Uma ou duas mãos seguram o arco com as palmas viradas para baixo.





Segurar por Cima e por Baixo

Segure o arco com uma mão por baixo e uma por cima.



Segurar por Fora

Segure com as mãos por cima em lados opostos do arco.





Habilidades com o Arco

Serão exibidos os seguintes tipos de habilidades com o arco:

- Balanços
- Passar o arco em torno do corpo
- Rolamento no chão
- Passando pelo Arco
- Rotações
- Lançamentos e capturas

Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir do ombro, mantendo os braços estendidos.
- Os balanços devem ser feitos em plano.
- Praticar balanços sagitais com a mão direita e esquerda.

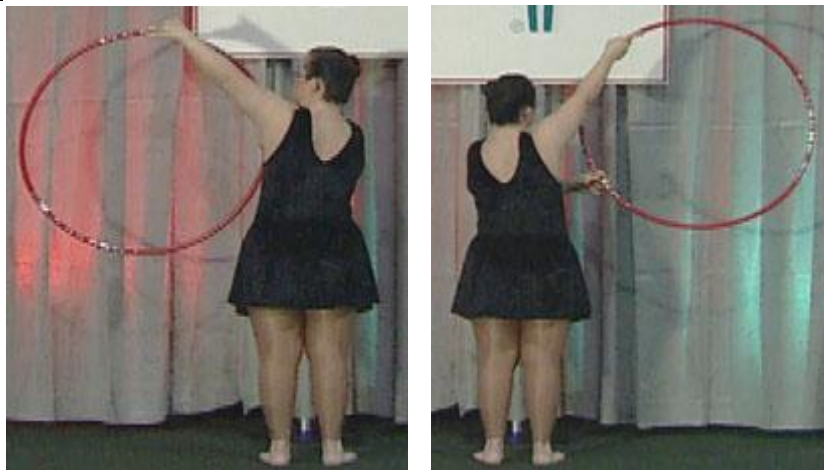
Balanços lado a lado no plano frontal



- O atleta segura o arco por baixo.
- O atleta deve manter os braços estendidos, balançando a partir do lado, para frente e para baixo próximo ao corpo e para o outro lado.



- O arco deve permanecer no plano frontal. O atleta deve praticar este balanço em frente à parede.



Balanços lado a lado no plano horizontal



- Segurando o arco por baixo no plano horizontal, o atleta mantém os braços estendidos e balança o arco de um lado a outro.

Balace para frente e para trás no plano sagital



- O atleta segura o arco com uma mão no plano sagital.
- O arco deve permanecer no plano durante o balanço. O atleta deve praticar este balanço em pé ao lado de uma parede.
- No balanço para frente, o braço deve estar estendido.



- Dependendo do tamanho do arco, o braço pode relaxar levemente no balanço para trás. Se o atleta tiver de flexionar completamente o braço, mude para um arco menor.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- Os balanços sagitais são importantes porque avançam para lançamentos. Por este motivo, é essencial que o atleta balance o arco sobre o plano com um braço estendido.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco está balançando fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.
O arco está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda os braços e balance o arco sobre o plano.
O atleta está segurando o arco de forma incorreta.	Pratique formas diferentes de segurar o arco até que o atleta compreenda qual forma é a correta.
O atleta está balançando o arco com os braços flexionados.	Segure sua mão no alto, no lugar em que o atleta deveria balançar o arco, e peça para que ele toque sua mão com o arco. Pratique flexionar e estender os braços até que o atleta saiba a diferença.



Passando o Arco em torno do Corpo

- O atleta começa agarrando o arco por cima com a mão mais forte, passando-o atrás das costas, pegando-o com a outra mão por cima, e continua passando o arco para frente.

Para explicar os tipos de posições para segurar o arco e mostrar como a posição correta mantém o arco sobre o plano, ensine esta habilidade com o atleta ajoelhado.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta está mudando o plano do arco enquanto o passa em torno do corpo.	<p>Verifique se o atleta segura o arco com as duas mãos, por cima e atrás do corpo.</p> <p>Faça com que o atleta se ajoelhe e passe o arco com a outra borda apoiada no chão.</p>



Rolamento no chão

- O rolamento deve ser executado de forma suave. Nos rolamentos assistidos e livres, o aparelho deve passar com facilidade de uma mão para outra.
- O rolamento deve ser executado sobre o plano.
- Pratique o rolamento bumerangue com a mão direita e esquerda.

Rolamento assistido



- Usando as mãos para rolar o arco de um lado a outro, o atleta segura momentaneamente o arco com as duas mãos à frente do corpo.
- No início e final do rolamento, quando o atleta segura o arco com uma mão, o braço livre deve estar em posição definida.

Rolamento livre



O atleta empurra o arco com uma mão, rolando-o na frente do corpo e pegando-o com a outra mão.

- O atleta deve empurrar o arco em linha reta, de forma a rolar sobre o plano.
- O braço livre deve estar em posição definida.

Rolamento bumerangue



- O atleta segura o arco com uma mão no plano sagital.
- Com uma agitação do pulso para criar um movimento giratório para trás, o atleta rola o arco para frente e o agarra quando retornar.
- Quanto mais longe o arco rolar do atleta, mais movimento giratório para trás será necessário para fazê-lo retornar; portanto, pratique primeiro rolamentos bumerangue pequenos.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco está rolando fora do plano (rolamentos livres e assistidos).	Faça com que o atleta fique de frente para uma parede para corrigir o plano. Verifique se as mãos e braços do atleta estão empurrando o arco na direção desejada do rolamento.
O arco está pulando no chão (rolamento bumerangue).	Faça com que o atleta impulsione o punho mais rápido, para obter um movimento giratório para trás mais rápido. Verifique se o atleta está executando um rolamento bumerangue e não um lançamento.
O arco não rola longe o suficiente (rolamentos livres e bumerangue).	Faça com que o atleta role o arco mais rápido.
O atleta está mudando o plano do arco no movimento após o rolamento.	Verifique se o atleta está segurando o arco de forma correta, o que irá manter o aparato sobre o plano.



Giros

- Os giros no chão devem ser executados em torno do eixo vertical.

Pratique com a mão direita e esquerda.



Giro assistido

- No giro assistido, o atleta segura uma mão na parte superior do arco.

Giro livre



- No giro livre, o atleta impulsiona o punho para fazer com que o arco gire sozinho.
- Durante o giro, o arco deve estar longe o bastante para não tocar na perna do atleta.
- O atleta deve pegar o arco antes de começar a girar fora do eixo.

Gire o arco com as duas mãos.





- O atleta segura o arco em uma mão e começa um giro em volta do eixo vertical na direção que o arco está percorrendo em frente ao corpo.
- Continuando o giro, o atleta alterna as mãos na frente do corpo.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco está saindo do eixo (movimento assistido e troca de mãos).	Verifique se o atleta está segurando a mão diretamente na parte superior do arco.
O arco está saindo do eixo ou cai (movimento livre).	Faça com que o atleta torça o punho com mais força para fazer o arco girar mais rápido.



Passando pelo Arco

Dê um passo através do arco



- O atleta segura o arco em posição baixa, por baixo, no plano frontal.
- O atleta passa pela borda inferior do arco, a qual pode estar apoiada no chão.
- Após passar pelo arco com os dois pés, o atleta move o arco para cima e acima da cabeça.

Salto de gato pelo arco

- O salto de gato é uma sequência de passos através do arco.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta apresenta dificuldade ao passar pelo arco sem este tocar o corpo.	Verifique se o arco é do tamanho adequado para o atleta.
O atleta apresenta dificuldade ao passar pelo arco acima da cabeça.	Verifique se o arco é do tamanho adequado para o atleta. Estenda os braços enquanto o arco passa acima da cabeça. Verifique se o atleta está segurando o arco por baixo. Auxilie o atleta movendo o arco acima da cabeça.



Rotações com o arco

- As rotações devem ser realizadas sobre o plano.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

Rotações no plano frontal



- O atleta segura o arco no plano frontal.
- O arco deve girar em torno da mão, com o braço estendido.
- O arco deve ficar sobre o plano. O atleta deve praticar em frente de uma parede.
- Pratique as rotações em sentido horário e anti-horário. Imagine que existe um relógio na parede em frente ao atleta.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- O braço livre deve mostrar uma posição definida.

Rotações no plano sagital



- O atleta segura o arco no plano sagital.
- O arco deve girar em torno da mão, com o braço estendido.



- O arco deve ficar sobre o plano. O atleta deve praticar ao lado de uma parede.
- Pratique as rotações em sentido horário e anti-horário. Imagine que existe um relógio na parede ao lado de onde o atleta está executando as rotações.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- O braço livre deve mostrar uma posição definida.

Rotações acima da cabeça



- O atleta gira o arco na mão acima da cabeça.
- O arco deve ficar sobre o plano.
- Pratique as rotações em ambas as direções e com a mão direita e esquerda.
- O braço livre deve mostrar uma posição definida.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O arco gira em volta do braço ao invés da mão.	Faça com que o atleta posicione o arco na mão e comece novamente.
O arco está girando fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano.
O atleta está movendo o punho durante a rotação.	Faça com que o atleta aponte o polegar para o teto com os outros quatro dedos apontando para frente, e desenhe pequenos círculos com a mão (plano frontal).
O atleta não consegue fazer com que o arco gire.	Fique de frente para o atleta dando as mãos, com o arco no antebraço do atleta. Ajude o atleta movendo seu braço em um círculo pequeno. Quando o atleta aprender a executar o movimento, faça com que ele faça rotações em torno do braço e, finalmente, em torno da mão.



Lançamentos

Lançamento com rotação de 180°



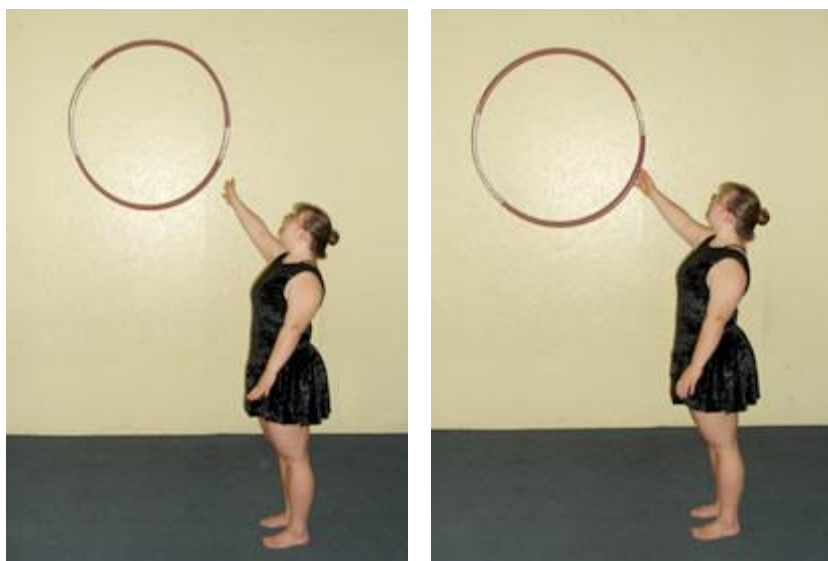
- O atleta segura o arco por baixo na frente do corpo no plano horizontal.
- Com os braços estendidos, o atleta lança o arco para cima e o pega após ter girado 180°.
- Os lançamentos com rotação devem ser executados em torno do eixo horizontal. O atleta deve tentar fazer com que o arco gire lentamente, dado que se o fizer rapidamente será mais difícil de recuperar.

Lançamento com rotação de 360°

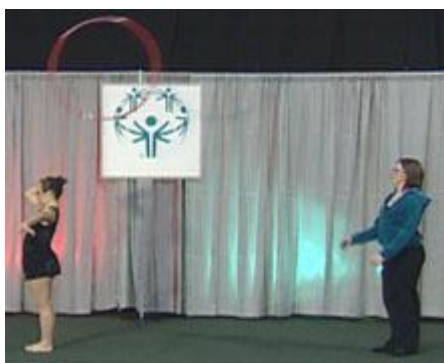
- O atleta deve conseguir executar o lançamento com rotação de 180° antes de tentar este lançamento.



Balançar para lançar e recuperar com uma mão



- Os lançamentos de movimentos devem ser realizados a partir do ombro, mantendo o braço reto.
- Ao soltar, o braço deve apontar para a direção do lançamento.



- Com o braço estendido, o atleta recupera o lançamento com uma mão na borda inferior do arco.
- O atleta deve pegar o arco com o braço para cima, e em seguida completar o movimento para baixo.
- Pratique o lançamento de um movimento com a mão direita e esquerda.





Balançar para lançar e recuperar com as duas mãos



- O atleta recupera o lançamento com as duas mãos, uma acima da outra.

Balance para lançar e pegar com rotações

- O atleta recupera com a mão dentro do arco e começa as rotações no plano sagital.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta apresenta dificuldade ao inverter o arco (lançamento com rotação).	Ensine o atleta a distribuir mais as mãos sobre o arco. Lance mais alto se necessário, mas não use os punhos para girar o arco rápido. Verifique se o atleta está segurando o arco por baixo.
O arco está girando muito rápido (lançamento com rotação).	Verifique se o atleta não impulsiona os punhos no lançamento.
O atleta está com dificuldade de pegar o arco (lançamento com rotação).	Verifique se o atleta está pegando o arco por baixo. Verifique se o arco está girando rápido demais. Lembre o atleta de olhar para o arco ao recuperá-lo.
O lançamento é realizado no local errado (balançar para lançar).	Mantenha o braço reto e lance com a mão, apontando na direção em que o arco deve seguir. Verifique se o arco está se movimentando em um plano.
O atleta pega o arco com os braços flexionados (balançar para lançar).	Ensineo atleta a manter o braço estendido após o lançamento e pegar com o braço ainda estendido.



Bola

Técnicas Gerais com a Bola

- A bola deve permanecer na palma da mão do atleta. Os dedos devem estar separados, porém sem agarrar a bola.
- O atleta nunca deve agarrar a bola ou pressioná-la contra o corpo.
- Todos os lançamentos, piques e recuperação da bola devem ser realizados com os braços esticados.

Quando a bola é segurada em uma mão, o atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre.



Como Segurar a Bola

Forma correta de segurar a bola





Formas incorretas de segurar a bola

- Segurando a bola próxima ao corpo
- Segurando a bola próxima ao corpo



- Agarrando a bola
- Manejando a bola na lateral do corpo





Habilidades com a Bola

Serão apresentados os seguintes tipos de habilidades com a bola:

- Balanços**
- Passando a Bola em torno do Corpo**
- Piques**
- Rolamentos**
- Lançamentos e capturas**

Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir do ombro, mantendo os braços estendidos.
- Os balanços devem ser feitos em plano.
- Pratique com a mão direita e esquerda.
- O atleta não pode agarrar a bola.

Girar a bola com as duas mãos no eixo sagital



- O atleta segura a bola com as duas mãos à frente do corpo.
- Mantendo a bola próximo à lateral do corpo, o atleta a gira no eixo sagital à direita e retorna para frente.
- Repita o movimento do lado esquerdo.



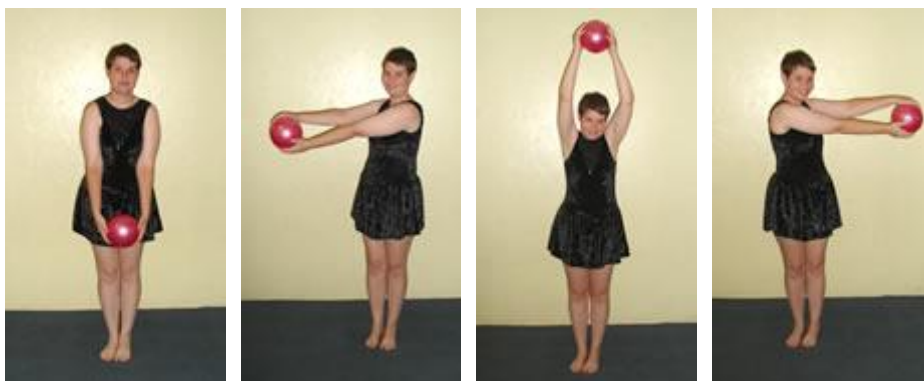
- Os braços poderão estar relaxados durante o movimento. Verifique se a bola não está tocando o antebraço no balanço para trás.

Girar a bola com uma mão no eixo sagital



- O atleta segura a bola com a mão direita à frente do corpo.
- Mantendo a bola próxima à lateral do corpo e com o cotovelo liderando o movimento, o atleta gira a bola no eixo sagital à direita e retorna para a frente.
- Repita o balanço para a esquerda, segurando a bola com a mão esquerda.
- Relaxe o cotovelo um pouco para que a bola não toque o antebraço no balanço para trás.
- O braço livre deve executar uma posição definida.

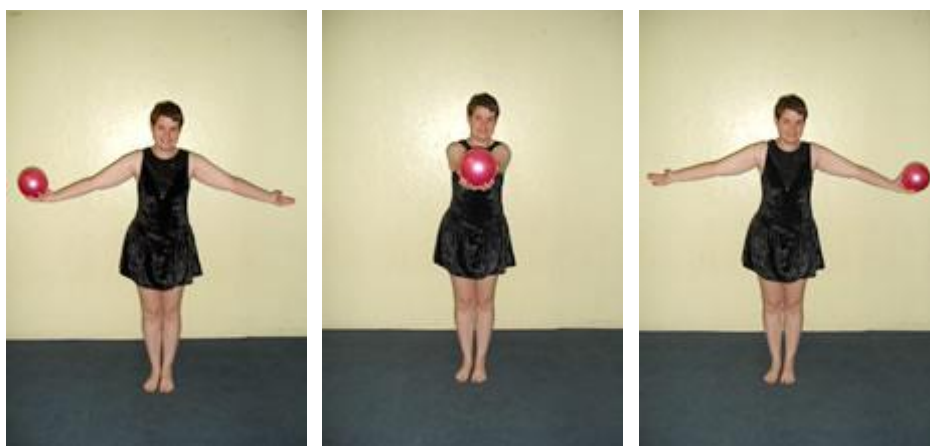
Girar a bola com duas mãos no eixo frontal





- O atleta segura a bola com as duas mãos em nível baixo na frente do corpo.
- Mantendo o círculo no plano frontal, o atleta move ambas as mãos no sentido horário ou anti-horário para completar um balanço de lado a lado ou um círculo completo.
- Os braços devem estar estendidos durante o balanço ou círculo.
- O atleta deve praticar voltado para uma parede ou manter o círculo no plano.

Balançar na frente, passando a bola de mão em mão



- Com ambos os braços estendidos para o lado, o atleta segura a bola com a mão direita.
- Ambas as mãos se movem à frente do corpo, onde o atleta passa a bola para a mão esquerda.
- Abra os braços para os lados.
- Repita o balanço, passando a bola da mão esquerda para a direita.
- A bola deve permanecer na palma da mão durante a execução deste movimento.

Balançar, passando a bola de mão em mão acima da cabeça





- Com ambos os braços estendidos para o lado, o atleta segura a bola com a mão direita.
- Ambas as mãos devem se mover acima da cabeça, onde o atleta passa a bola para a mão esquerda.
- Abra os braços para os lados.
- Repita o balanço, passando a bola da mão esquerda para a direita.
- As mãos devem permanecer estendidas durante a execução deste movimento.

Falhas & Correções Gráfico

Falha	Correção
A bola está balançando para fora do plano (balanço sagital).	Faça com que o atleta fique de frente para uma parede para corrigir o plano.
A bola está tocando o antebraço do atleta no balanço para trás (balanço sagital).	Faça com que o atleta relaxe levemente os braços no balanço para trás.
O braço vira para fora no balanço para trás (balanço sagital).	Faça com que o atleta guie com o cotovelo e mantenha o pulso alinhando com ele.
O atleta agarra a bola.	Faça com que o atleta execute balanços menores. Tente uma bola de tamanho diferente para verificar se o atleta apresenta mais facilidade.

Passando a Bola em torno do Corpo

- A bola não deve permanecer no antebraço ou em outras partes do corpo.
- O atleta não pode agarrar a bola.

Passar a bola em torno da cintura



Passar a bola em torno dos joelhos



Gráfico de Falhas e Correções

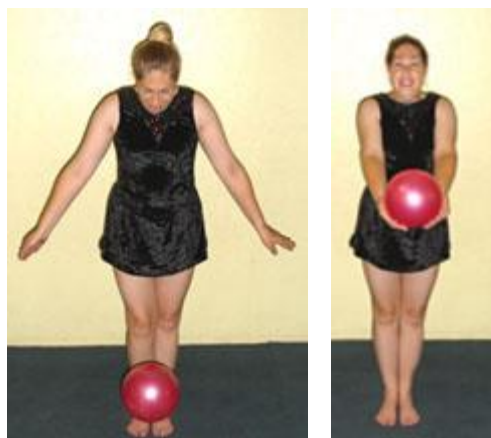
Falha	Correção
A bola está tocando o corpo do atleta.	Tente uma bola de tamanho diferente para verificar se o atleta apresenta mais facilidade. Passe a bola em torno de uma parte menor do corpo. Por exemplo, passe a bola em torno dos joelhos ao invés da cintura.
O atleta agarra a bola.	Tente uma bola de tamanho diferente para verificar se o atleta apresenta mais facilidade.



Piques

- O atleta deve picar a bola e recuperá-la com os braços estendidos.
- O atleta deve picar a bola com força.

Picar a bola e pegá-la com as duas mãos.



Pique a bola com uma mão e a pegue com as duas



Picar a bola e pegá-la com uma mão





Picar a bola em V



- Segure a bola com a mão direita.
- Pique a bola inclinada em direção à mão esquerda.
- Pegue com a mão esquerda.
- Repita, picando a bola com a mão esquerda para a direita.

Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O atleta agarra a bola (pique com uma mão e em V).	Faça com que o atleta vire a mão e solte a bola imediatamente.
A bola não pula alto o suficiente.	Faça com que o atleta empurre a bola para o chão. Verifique se a bola está cheia.
O atleta pica a bola e a recupera com os braços dobrados.	Ensine o atleta a manter os braços estendidos após soltar a bola, e a recuperá-la da mesma forma. Coloque um arco no chão em frente ao atleta, e faça com que o atleta pique a bola dentro do mesmo.
A bola não pica para a outra mão (pique em V).	Faça com que o atleta pique a bola de lado em um ângulo maior.
Ruído alto ao pegar a bola.	Ensine o atleta a fazer uma concha com a mão para pegar a bola, ao invés de somente deixá-la cair na mão.



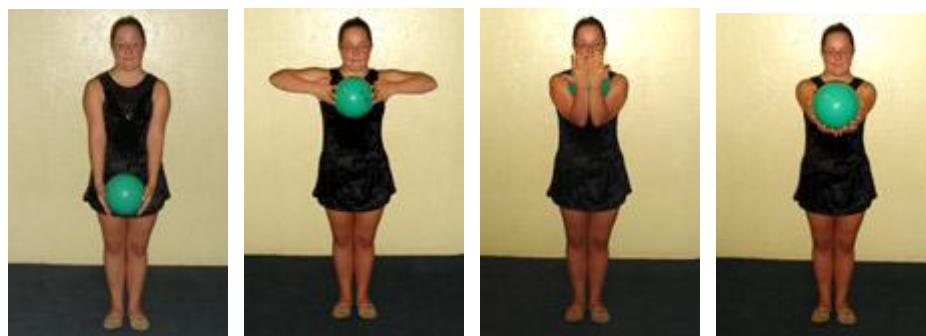
Rolamentos

- Seja no chão ou sobre o corpo, os rolamentos devem ser suaves, sem piques.

Rolamento no chão



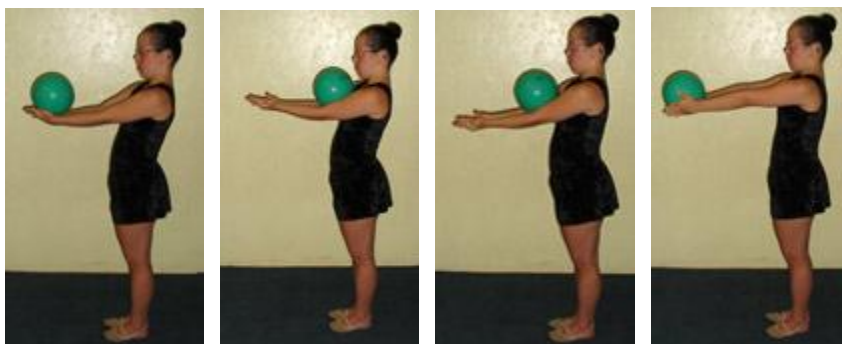
Rolamento pelo corpo, saindo pelos braços



- Segure a bola com as duas mãos a uma pequena altura na frente do corpo.
- Com ajuda dos dedos, role a bola acima do corpo. Os cotovelos devem abrir para os lados.
- Mova os cotovelos juntos e estenda os braços para permitir que a bola role para fora dos mesmos.
- Levante levemente os braços ao final do rolamento para pegar a bola.



Rolamento dentro e fora dos braços



- Com os braços estendidos para frente, segurar a bola com as duas mãos.
- Levante os braços levemente para que a bola role em direção ao peito. Não flexione os punhos ou agarre a bola contra o antebraço para iniciar o rolamento.
- Quando a bola alcançar o peito, abaixe os braços levemente para que a bola role para fora dos mesmos.
- Levante levemente os braços ao final do rolamento para pegar a bola.



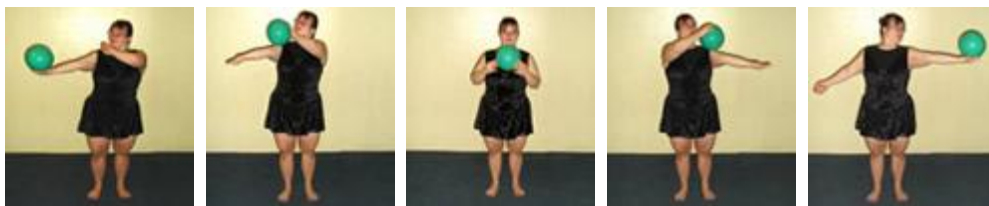
Rolamento dentro e fora de um braço



- Com o braço direito estendido para o lado, segure a bola com a mão direita. Posicione a mão esquerda ao lado do ombro direito.
- Estenda e levante o braço direito levemente para que a bola role em direção ao ombro. Não flexione os punhos ou agarre a bola contra o antebraço para iniciar o rolamento.
- Pegue a bola com a mão esquerda.
- Empurre de leve a bola com a mão esquerda para a bola rolar de volta do braço para a mão.
- Levante levemente o braço direito ao final do movimento para pegar a bola.
- Mantenha o cotovelo estendido, mas não totalmente, durante o rolamento.
- Repita com a mão esquerda.



Rolamento com um braço, cruzando o peito e, para fora, no outro braço



- Com o braço direito estendido para o lado, segure a bola com a mão direita. Posicione a mão esquerda ao lado do ombro direito.
- Estenda e levante o braço direito levemente para que a bola role em direção ao ombro. Não flexione os punhos ou agarre a bola contra o antebraço para iniciar o rolamento.
- Pegue a bola com a mão esquerda.
- Com as duas mãos, role a bola pelo peito até o ombro esquerdo.
- Segurando a bola com a mão direita, estenda o braço esquerdo para o lado.
- Empurre de leve a bola com a mão direita para rolar a bola de volta do braço para a mão.
- Levante levemente o braço esquerdo no final do movimento para pegar a bola.
- Repita o movimento, rolando a bola da esquerda para a direita.
- Mantenha os cotovelos estendidos, mas não totalmente, durante o rolamento.
- Esta habilidade é uma progressão para rolar a bola através dos dois braços e no peito.

Rolamento através dos dois braços





- O atleta deve ser hábil em rolar a bola para dentro e para fora de cada braço antes de executar este movimento.
- O rolamento através dos braços é executado com a mesma técnica que a habilidade anterior, porém a bola rola livremente em um braço, pelo peito e até o outro braço.

Rolamento assistido sobre as pernas



- O atleta senta em posição carpada e usa as mãos para rolar a bola pelas pernas em direção aos pés e de volta em direção ao corpo.

Rolamento pelas costas





Rolamento da bola com o peito



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A bola pica no chão (rolamento no chão).	Faça com que o atleta posicione as costas da mão no chão e empurre a bola levemente.
A bola não está rolando em linha reta no chão.	Faça com que o atleta estenda a mão ou braço na direção em que deseja que a bola role.
O atleta não consegue pegar a bola (rolamento nos braços).	Faça com que o atleta levante os braços levemente no final do rolamento.
A bola não está rolando nos braços do atleta.	Faça com que o atleta estenda, mas não totalmente, os cotovelos. Levante o braço levemente ou o estenda embaixo da bola para iniciar o rolamento.
O atleta está com dificuldade ao rolar a bola nas pernas.	Faça com que as pernas do atleta estejam retas e unidas.
O atleta está com dificuldade de pegar a bola (rolamento pelas costas).	Primeiro, posicione-se atrás do atleta e pegue a bola, até que ele sinta que o lançamento e rolamento estejam corretos. Verifique se o atleta está curvado o suficiente para frente para que a bola role pelas costas, ao invés de somente cair.
O atleta não está rolando a bola corretamente (rolamento com o peito na bola).	Verifique se o atleta está tocando a bola com o peito e somente rola até os quadris. O atleta deve empurrar e estender os braços no final do rolamento.



Lançamentos

- Os lançamentos começam com um balanço. Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos.
- O atleta deve balançar para estender o braço na direção do lançamento.
- O atleta deve pegar a bola calmamente, com o braço estendido, e completar o movimento para baixo.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

Lançamento e recuperação com as duas mãos



Lançamento com uma mão e recuperação com as duas mãos



Lançamento e recuperação com uma mão





Lançamento e recuperação da bola com os braços



Lançamento e recuperação da bola com as pernas



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O lançamento está sendo realizado na direção errada.	Verifique se o atleta está mantendo os braços retos, e se realiza o lançamento com as mãos apontando na direção que a bola deve seguir. Verifique se a bola está se movimentando sobre o plano (lançamento com uma mão). Verifique se a bola está sendo segurada uniformemente com as duas mãos (lançamento com as duas mãos).
O atleta está pegando a bola com os braços flexionados.	Ensine o atleta a manter os braços estendidos após o lançamento, e recuperar com os mesmos ainda estendidos para cima, em direção ao lançamento.
A bola faz um ruído alto quando o atleta a recupera.	Faça com que o atleta faça contato com a bola mais acima, e abaixe os braços com a bola.



Maças



Técnica Geral com as Maças

- As maças devem ser uma extensão dos braços do atleta.
- Todos os lançamentos, recuperações e balanços devem ser realizados com os braços estendidos.
- Todos os balanços devem ser realizados a partir dos ombros.
- Devem ser executados círculos pequenos com os pulsos.
- Quando as maças são seguradas em uma mão, o atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre.

Partes das maças

Cabeça



Pescoço





▪ Corpo



Como segurar as maçãs

As maçãs devem ser seguradas como se fossem uma extensão dos braços





Segurando as maçãs pela cabeça



Segurando as maçãs pelo pescoço



Segurando as maçãs pelo corpo





Segurando as maçãs com as mãos no quadril



Formas incorretas de segurar as maçãs





Habilidades com as Maças

Os seguintes tipos de habilidades com as maçãs serão exibidos:

- Balanços
- Batidas
- Círculos pequenos
- Lançamentos e capturas

Balanços

- Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo o braço reto.
- Os braços devem estar sobre um plano, com as maçãs constituindo uma extensão dos mesmos.



- Pratique com a mão direita e esquerda separadamente, e em seguida com as duas mãos juntas.

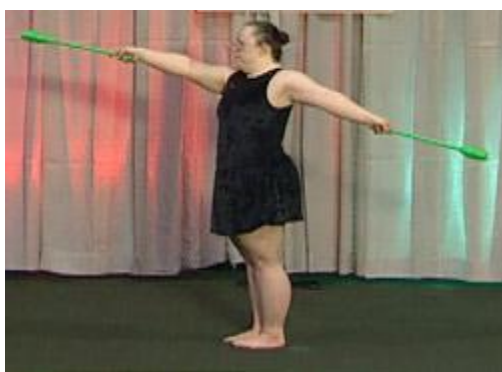




Balanços lado a lado



Balanços para frente e para trás



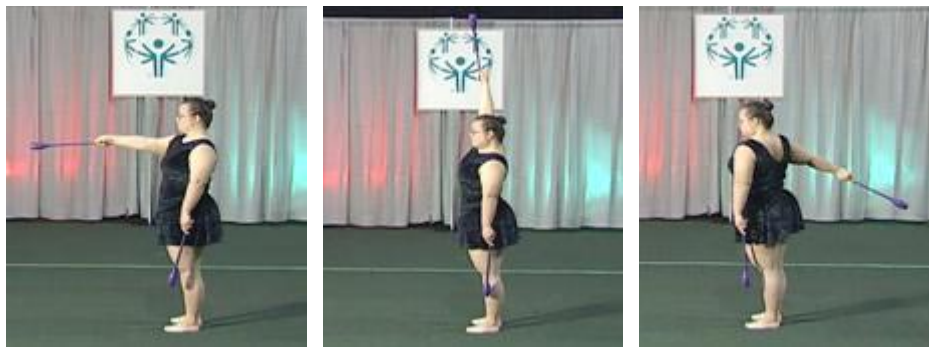
- Os balanços para frente e para trás são importantes como uma preparação para os círculos e lançamentos sagitais.
- Os braços devem permanecer retos, com as mãos constituindo uma extensão dos mesmos.
- Os balanços devem ser executados sobre um plano. Pratique ficar de pé próximo a uma parede.

Círculo no plano frontal





Círculo sagital para trás



- Mantendo o braço reto, com a maça constituindo uma extensão do mesmo, o atleta circula o braço para trás no plano sagital.
- O braço deve passar próximo à orelha e aos quadris.

Círculos opostos com o braço



- Pratique os círculos opostos primeiro em segmentos de 1/4 do círculo, com quatro pontos de verificação:
 - Estenda os dois braços acima da cabeça.
 - Mova o braço esquerdo para frente, na altura dos ombros, e o braço direito para trás, também na altura dos ombros.
 - Continue o círculo até que os dois braços estejam para baixo, na altura dos quadris.
 - Mova o braço direito para frente, na altura dos ombros, e o braço esquerdo para trás, também na altura dos ombros.
 - Continue o círculo até que os dois braços estejam estendidos acima da cabeça.
- Em seguida, pratique os círculos opostos em meio-círculo, com pontos de verificação acima da cabeça e ao lado dos quadris.
- Finalmente, pratique os círculos opostos completos com os braços. Verifique se os braços estão totalmente estendidos e movendo-se sobre um plano.



Moinho



- Estenda um braço acima da cabeça e o outro abaixo, ao lado dos quadris.
- Movendo-os ao mesmo tempo, faça círculos com os braços.
- Os braços devem apresentar espaçamento de 180°, com uma linha reta de uma maça à outra.



Pratique o moinho em segmentos de 1/4 e 1/2 do círculo, da mesma forma que o círculo oposto.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
As maçãs estão se movimentando fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé ao lado de uma parede para corrigir o plano. Verifique se o atleta estendeu os braços. Em qualquer balanço no plano sagital, verifique se o braço do atleta está passando próximo à orelha e aos quadris.
O atleta está segurando as maçãs de forma desalinhada com os braços.	Faça com que o atleta agarre as maçãs com mais força e mantenha os punhos retos.
O atleta está flexionando os braços.	Faça com que o atleta realize todos os balanços a partir dos ombros. Pratique esticando e flexionando os braços até que o atleta sinta a diferença.



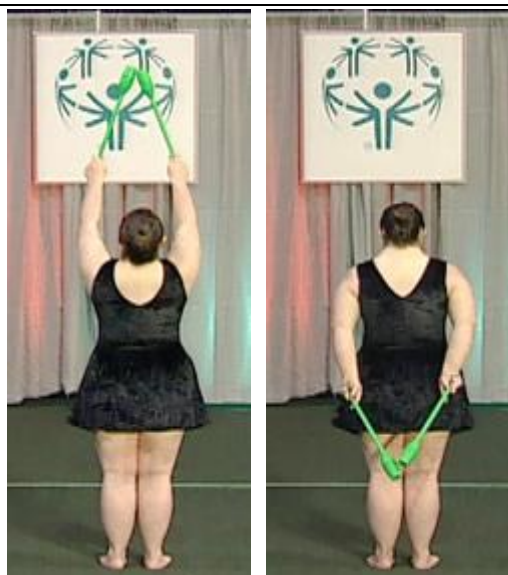
Batidas

- As batidas são parte dos movimentos, Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos. Os punhos iniciam as batidas.
- Os braços devem estar sobre um plano, com as mãos constituindo uma extensão dos mesmos.
- O exercício de bater no chão pode ser feito em ritmos diferentes.

Bater em cima e embaixo



Bater atrás das costas

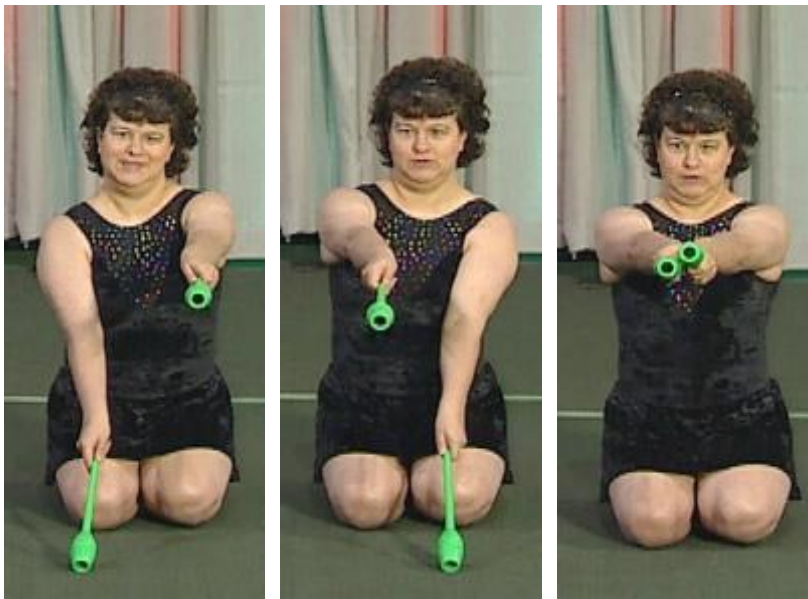


Bater embaixo de uma perna



Ajoelhar

- Bater no chão em um ritmo



-
- Rolar as maçãs no chão



Gráfico de Falhas e Correções

Falha

O atleta está segurando as maçãs de forma desalinhada com os braços, e não consegue batê-las junto.

Correção

Faça com que o atleta agarre as maçãs com mais força e mantenha os punhos retos.



O atleta está flexionando os braços.

Faça com que o atleta toque seus punhos juntos.
Peça ao atleta que execute todos os movimentos a partir dos ombros.

Pratique esticando e flexionando os braços até que o atleta sinta a diferença.



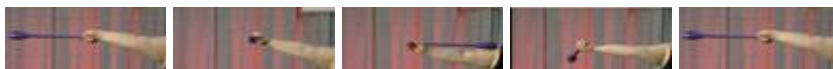
Círculos Pequenos

- Os círculos pequenos devem ser executados a partir do punho, mantendo o braço estendido.
- As maçãs devem ser seguradas de forma relaxada para poderem girar livremente.
- Pratique com a mão direita e esquerda separadamente e junto.
- Ao aprender os círculos pequenos e movimentos em 8, execute somente um círculo e pare. Quando o atleta conseguir executar um círculo com facilidade, comece os círculos ou movimentos em 8 contínuos.

Círculos horizontais em cima e embaixo do braço



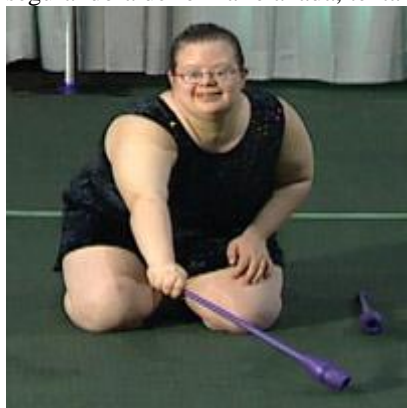
- Nos círculos horizontais sobre o braço, segure a maçã solta para que o círculo fique no plano.



- Nos círculos horizontais abaixo do braço, segure a maçã de forma relaxada para que o círculo fique sobre o plano, o mais próximo do braço possível, sem bater no cotovelo.



- Uma boa forma de praticar círculos horizontais abaixo do braço é ajoelhar e girar a maçã, segurando-a de forma relaxada, tentando aproximá-la cada vez mais do chão.





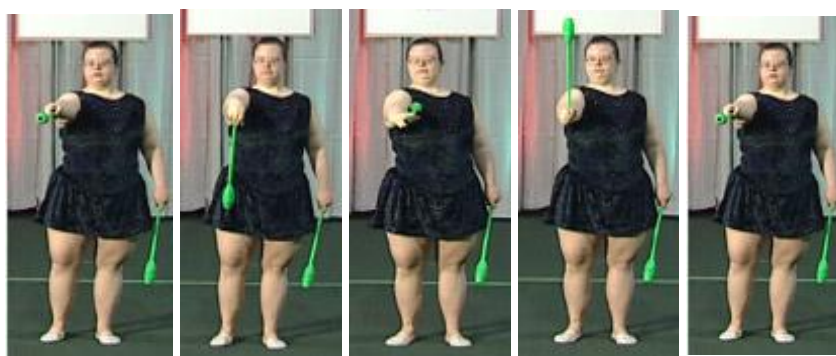
Movimento em 8 horizontal

- Primeiro, pratique um círculo sobre o braço e pare. Em seguida, um círculo abaixo do braço e pare.
- Rode em círculo uma vez sobre o braço, uma abaixo do braço, continuamente, e pare.
- Finalmente, execute o movimento em 8 continuamente muitas vezes sem parar.
- Pratique os círculos em 8 para dentro e para fora muitas vezes sem parar. Esta é uma progressão do moinho horizontal.

Moinho horizontal



Círculos verticais dentro e fora do braço



- Primeiro, pratique um círculo dentro do braço e parar. Em seguida, um círculo fora do braço e pare.
- Rode em círculo dentro do braço, abaixo do braço, continuamente, e pare.
- Finalmente, execute os círculos verticais continuamente muitas vezes sem parar.



- Os círculos verticais são uma progressão do moinho vertical.

Movimento em 8 vertical

Moinhos verticais



Gráfico de Falhas e Correções

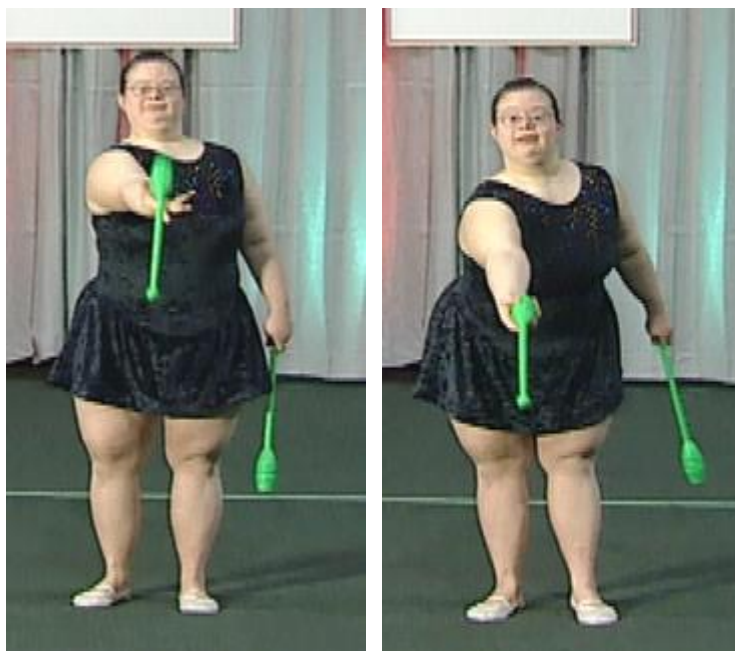
Falha	Correção
As maçãs não giram.	Faça com que o atleta segure as maçãs de forma relaxada. Coloque uma bola de tênis dentro de uma meia comprida e faça com que o atleta pratique círculos e movimentos em 8.
As maçãs não estão girando no plano.	Faça com que o atleta segure as maçãs de forma relaxada.
O atleta está batendo as maçãs nos braços.	Faça com que o atleta mantenha os cotovelos estendidos, mas não totalmente.



Lançamentos

- Os lançamentos começam com um balanço. Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos.
- A maça irá girar sozinha porque uma extremidade é mais pesada que a outra. O atleta não necessita impulsionar o punho para fazer a maça girar.
- O atleta deve ter controle sobre os lançamentos com rotação de 180° antes de executar os lançamentos com rotação de 360°.
- O atleta deve recuperar a maça com o braço estendido, e em seguida continuar o movimento para baixo.
- Pratique o lançamento com a mão direita e esquerda.

Lançamento com rotação de 180°





Lançamento com rotação de 360°



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O lançamento está indo para o lugar errado.	<p>Verifique se o atleta está mantendo os braços retos, e se realiza o lançamento com as mãos apontando na direção em que a bola deve seguir.</p> <p>Verifique se o braço está se movimentando sobre o plano.</p> <p>No lançamento, a palma deve estar virada para baixo e o atleta deve conseguir ver um V entre o polegar e o indicador.</p>
O atleta está pegando as maçãs com os braços flexionados.	Ensine o atleta a manter os braços estendidos após o lançamento, e recupere com os mesmos ainda estendidos.
As maçãs estão girando rápido demais no ar.	Faça com que o atleta mantenha os punhos retos ao lançar as maçãs.
As maçãs estão girando demais no ar.	<p>Faça com que o atleta lance mais baixo e mantenha os punhos retos ao arremessar as maçãs.</p> <p>Faça com que o atleta deixe o movimento do braço mais lento antes de arremessar as maçãs.</p>



errada das maçãs.	que a maçã gire o número correto de vezes.
O lançamento está correto, mas o atleta apresenta dificuldade de recuperar a maçã.	Lembre o atleta de olhar para a maçã ao recuperá-la.

Fita

Técnica Geral com a Fita

- Grandes padrões com a fita são executados a partir dos ombros e sobre o plano.
- Os padrões pequenos são executados a partir dos punhos.
- O braço livre deve ser mantido sempre em posição definida.
- Os padrões da fita não podem tocar o chão, exceto se solicitado.
- A fita deve estar em movimento contínuo, nunca parada no chão.
- Pratique todos os padrões com a mão direita e esquerda.
- Pratique os movimentos de padrão a padrão, alternando as mãos sem deixar a fita parar.

Como segurar o estilete da fita

Forma correta e incorreta de segurar o estilete da fita.





Habilidades com a Fita

Serão apresentados os seguintes tipos de habilidades com a fita:

- Balanços
- Círculos Grandes
- Movimentos em 8
- Espirais
- Movimentos em S
- Balanços Locomotores com a Fita

Balanços

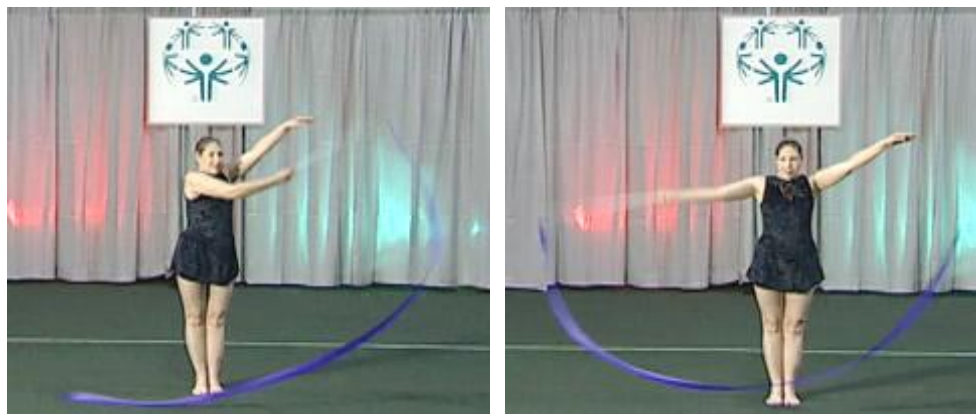
- Os balanços devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo o braço reto.
- A fita deve estar sobre o plano.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

Balanços lado a lado acima da cabeça





Balanços baixos lado a lado



Balanços sagitais para frente e para trás



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
Os balanços da fita estão fora do plano.	Faça com que o atleta fique de frente para uma parede para corrigir o plano.
O Balanço é executado a partir do cotovelo ao invés do ombro.	Faça com que o atleta mova o braço inteiro a partir do ombro.
A fita faz um som de estalo.	Faça com que o atleta movimente o braço com mais fluidez.



Círculos Grandes

- Os círculos grandes devem ser feitos a partir dos ombros, mantendo os braços retos.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

A fita deve estar sobre o plano. O atleta pode ficar de pé ao lado de uma parede para praticar, mantendo os círculos sobre o plano.



Círculo grande sobre o plano frontal

- Pratique os círculos em sentido horário e anti-horário.

Pratique em frente a uma parede para aprender a manter a fita sobre o plano.



▪



Círculos grandes sobre o plano sagital

- O braço deve ficar reto e passar próximo à orelha e aos quadris no círculo sagital.

Pratique os círculos em sentido horário e anti-horário.



■



Círculos grandes acima da cabeça

Para não formar nós na fita, mantenha o braço estendido e faça os círculos o maior possível.





Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
Os círculos da fita estão fora do plano.	Faça com que o atleta fique de pé próximo a uma parede para corrigir o plano (planos frontal e sagital). Verifique se o atleta esticou o braço em todo o círculo, especialmente nas costas. O braço deve passar próximo à orelha e aos quadris (plano sagital).
Os círculos grandes são feitos a partir do cotovelo ao invés dos ombros.	Faça com que o atleta mova o braço inteiro a partir do ombro.
A fita faz um som de estalo.	Faça com que o atleta movimente o braço com mais fluidez.



Movimentos em 8

- Os movimentos em 8, tais como os círculos grandes, devem ser realizados a partir dos ombros.
- Quando o atleta estiver com o estilete da fita na mão direita:
 - O braço direito deverá permanecer reto, passando próximo à perna e à orelha direita, quando o atleta fizer o círculo grande sagital ao lado direito do corpo.
 - O braço será levemente flexionado quando o atleta o cruzar pelo corpo para fazer o círculo do lado esquerdo.



Pratique com a mão direita e esquerda.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O formato do 8 está muito largo.	Faça com que o atleta circule o braço mais próximo ao corpo.



A fita está tocando o atleta.	Faça com que o atleta estenda o braço e balance a fita em padrões maiores e mais dinâmicos.
O atleta está flexionando os braços.	Faça com que o atleta use o braço inteiro a partir do ombro.
O atleta não executa todo o padrão da figura em 8.	Faça com que o atleta complete um círculo inteiro na lateral do corpo. Verifique se o atleta está movendo o braço e toda a fita, não somente o estilete.
O atleta não consegue executar o padrão da figura 8 ou manter o movimento contínuo.	Posicione-se atrás do atleta e o guie pelo movimento em 8.



Movimentos em S

- Os movimentos em S devem ser executados a partir do punho, mantendo o braço estendido.
- Dependendo do tamanho da fita, o padrão deve exibir de três a seis S.
- A fita não pode tocar o chão.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

Movimentos em S nas costas



- Balançar a fita para cima e nas costas.
- Com o braço estendido, aponte o estilete para baixo com inclinação e comece um movimento lado a lado a partir do punho.
- Se a fita ficar enrolada no estilete, aponte a extremidade do mesmo mais para baixo.
- Para que o movimento passe para frente do corpo, abaixe o braço para frente, guiado pelo cotovelo, e continue executando as formas em S.
- O braço livre deve apresentar uma forma definida.

Movimentos em S para frente





Movimentos em S verticais



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A extremidade da fita está tocando o chão (vertical).	Faça com que o atleta segure o braço mais alto e gire o punho mais rápido. Pratique com uma fita menor.
O padrão é executado a partir do cotovelo ao invés do punho (horizontal e vertical).	Faça com que o atleta posicione a mão oposta abaixo do cotovelo, para que este fique parado enquanto o punho se move lado a lado ou para cima e para baixo. Faça com que o atleta estenda o braço e mova o punho lado a lado.
O padrão não está sendo estabelecido ou executado continuamente (horizontal e vertical).	Faça com que o atleta pratique mover o punho para cima e para baixo. Pratique com uma fita menor.
O tamanho do S não está uniforme (horizontal e vertical).	Faça com que o atleta pratique mover o punho para cima e para baixo. Pratique com uma fita menor.
A fita está enrolando no estilete (nas costas).	Faça com que o atleta estenda o braço e aponte para a extremidade do estilete, onde a fita está colada, para baixo e na diagonal. Pratique com uma fita menor.
A fita está enrolando no estilete (movimento na frente do corpo).	Faça com que o atleta guie os movimentos com o cotovelo, em seguida com o punho e o estilete da fita.



Espiraís

- As espirais devem ser executadas a partir do punho, com o braço estendido.
- Dependendo o tamanho da fita, o padrão deve exibir de três a seis espirais.
- A fita não pode tocar o chão.
- Pratique com a mão direita e esquerda.

Espiraís para frente





Espirais para o lado (com o braço cruzado)



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
A extremidade da fita está tocando o chão.	Faça com que o atleta segure a mão mais alto e gire o punho mais rápido. Pratique com uma fita menor.
O padrão é executado a partir do cotovelo ao invés do punho.	Faça com que o atleta posicione a outra mão embaixo do cotovelo, para que fique parado enquanto o punho está girando.
O padrão não está estabelecido ou executado de maneira contínua.	Faça com que o atleta pratique girando o punho. Pratique com uma fita menor.
O tamanho das espirais não está uniforme.	Faça com que o atleta pratique girando o punho. Pratique com uma fita menor.



Movimentos Locomotores com a Fita

Caminhe executando movimentos em S horizontais para trás

- O atleta caminha para frente no tablado enquanto executa movimentos em S horizontais para trás.

Quando o atleta conseguir executar o padrão da fita de forma adequada e consistente, tente outros movimentos locomotores tais como saltitar e correr.



Chassé com círculos grandes frontais

- O atleta executa chassés lateralmente no tablado, enquanto executa círculos grandes frontais com a fita.

Os círculos da fita devem ficar sobre o plano.



Caminhe para trás com espirais

O atleta caminha para trás enquanto executa espirais com a fita.



Gráfico de Falhas e Correções

Falha	Correção
O padrão da fita não está sendo exibido.	Faça com que o atleta pratique somente o padrão da fita e, então, adicione o movimento locomotor. Veja os gráficos acima para as correções específicas dos padrões da fita.
O movimento locomotor está incorreto.	Faça com que o atleta pratique somente o movimento locomotor primeiro e, em seguida, adicione a fita.



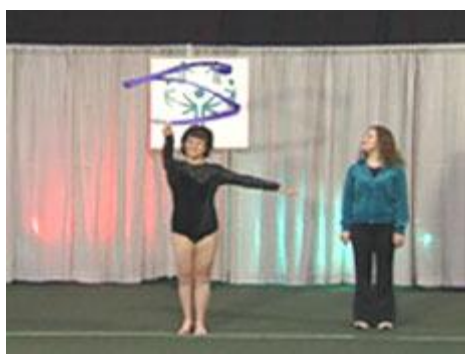
Combinações com a Fita

- Os atletas devem aprender a mover a fita de forma fluida de um padrão a outro, sem parar o movimento.
- As combinações que incluem padrões grandes e pequenos com a fita ensinam o atleta a movê-la a partir do ombro nos padrões grandes, e do punho em padrões pequenos, combinando as duas técnicas.
- Os atletas devem aprender a passar o estilete da fita de uma mão para a outra sem prejudicar o padrão do movimento.
- O atleta deve impedir que a fita pare ou toque o chão ao alterar os padrões ou trocar de mão.
- O atleta deve praticar as combinações de padrões com a mão direita e esquerda.

Movimente a fita para cima e faça movimentos em S horizontais (como se fosse uma serpente) na frente

- Com o braço estendido e movendo a fita a partir do ombro, o atleta a balança para cima e atrás das costas.

Guiando com o cotovelo, o atleta move o braço para baixo na frente do corpo, enquanto realiza movimentos em S horizontais com a fita.



Balance a fita acima da cabeça e faça movimentos em S verticais para frente

- Começando com os braços estendidos para os lados, o atleta realiza um balanço acima da cabeça com a fita. Este padrão é feito a partir do ombro.
- Movendo o braço na frente do corpo, o atleta realiza movimentos em S verticais. O padrão é realizado a partir do punho.
- A fita deve se mover continuamente durante a combinação.

Pratique esta combinação com a mão direita e esquerda para passar para a combinação complexa abaixo.



Cruze um braço para cima e execute os espirais do lado para um círculo grande na frente.

- Segurando o estilete da fita com a mão direita cruzada na frente do corpo, o atleta faz espirais na lateral.
- Primeiro balançando a fita para baixo, o atleta executa um círculo grande para frente com a fita, em sentido anti-horário.

Quando o atleta adquirir prática no padrão da fita, ele poderá andar durante as espirais e dar um passo ou salto de gato no círculo grande.



Combinação complexa

- Balance a fita acima da cabeça e faça movimentos em S verticais para frente, adicionando um giro na ponta dos pés e mudando a fita de mão pelas costas (repita a combinação com a mão esquerda).
- Esta combinação requer que o atleta realize padrões da fita usando técnicas diferentes e trabalhando com as duas mãos.

A fita deve continuar se movendo em toda a combinação.





Grupo

Independentemente se os atletas competem em grupo na ginástica rítmica ou não, o treino de exercícios em grupo possui muitos benefícios:

- Os atletas aprendem a trabalhar juntos como uma equipe.
- Os atletas assumem responsabilidades de liderança no grupo.
- Os atletas aprendem a lançar, picar e rolar os aparatos de mão para outro atleta ou o treinador.
- Os pais, irmãos e amigos podem participar de atividades com os atletas.
- As atividades em grupo são divertidas!

Com ou sem aparatos de mão, os atletas aprendem a executar os elementos:

Em formações.

- Os atletas executam movimentos em formações em conjunto, como linhas retas, aprendendo a manter um bom relacionamento entre todos os membros do grupo.

Em sincronização.

- Os atletas executam movimentos em sincronização, todos movendo-se ao mesmo tempo.

Em sequência.

- Os atletas executam movimentos em sequência, um após o outro.

Com colegas.

- Os atletas executam movimentos com um colega: de mãos dadas, compartilhando algum equipamento ou movimentando-se juntos.

Com troca de aparatos.

- Os atletas trocam um ou dois aparatos de mão com um colega.

Seguem abaixo exemplos de cada situação. Seja criativo e crie atividades em grupo para incentivar os atletas a fazerem o mesmo. Lembre-se — as boas técnicas corporais e com aparatos são importantes durante as atividades em grupo.



Atividades em Grupo - Formações

Andar na linha



- Faça com que diversos atletas fiquem lado a lado em uma linha.
- Como um grupo, permanecendo na linha, os atletas andam quatro passos para frente, param e executam um quarto de volta para a direita.
- Os atletas andam quatro passos para frente, um atrás do outro na linha, param e executam um quarto de volta para a direita.
- Os atletas andam quatro passos para frente, lado a lado na linha, param e executam um quarto de volta para a direita.
- Os atletas andam quatro passos para frente, um atrás do outro na linha, param e executam um quarto de volta para a direita para retornarem para a posição original.
- Para aumentar a dificuldade do exercício, faça com que todos os atletas pisem com o mesmo pé ao mesmo tempo.
- Este padrão pode ser feito com qualquer nível de habilidade locomotora.

Formação em estrela





- Um grupo de atletas forma um círculo colocando suas mãos direitas no centro. O braço esquerdo é estendido para fora do círculo.
- Os atletas caminham em torno do círculo; é um momento propício para praticar caminhar in relevé.
- Inverter e caminhar em torno do círculo com a mão esquerda no centro.

Formação em estrela com bola



- Os atletas executam uma formação de estrela segurando uma bola na mão que está posicionada no centro do círculo.



Atividades em Grupo - Sincronização

Equilíbrio em arabesque



- Os atletas ficam lado a lado em uma linha.
- Todos os atletas dão um passo à frente com o mesmo pé ao mesmo tempo e apontam o outro pé para trás.
- Todos os atletas levantam a perna que está atrás em arabesque ao mesmo tempo.
- Os atletas aproximam o pé ao mesmo tempo.
- Os movimentos do braço também devem ser realizados em sincronização.

Equilíbrio em arabesque com bola



- Os atletas executam o equilíbrio em arabesque segurando uma bola.



Lançamento com rotação e pulo dentro do arco



- Os atletas ficam lado a lado em uma linha.
- Os atletas executam um lançamento com rotação do arco de 180° ao mesmo tempo.
- Os atletas pulam dentro do arco e o levantam acima da cabeça ao mesmo tempo.



Atividades em Grupo - Sequência

Giro na ponta dos pés

- Os atletas ficam lado a lado em uma linha.
- O primeiro atleta no final da linha executa um giro na ponta dos pés.

O próximo atleta executa um giro na ponta dos pés, continuando por toda a linha, um atleta por vez.



Meio giro na ponta dos pés com o arco

Em sequência, os atletas executam um giro de 180° na ponta dos pés, enquanto balançam o arco para cima e acima da cabeça.





Atividades em Grupo com Colegas

Chassé com um colega

- Lado a lado
 - Dois atletas ficam de frente para o outro e dão as mãos.
 - Os atletas executam o chassé para o lado, param e executam o chassé na outra direção, voltando para a posição inicial.
- Em círculo
 - Dois atletas ficam de frente para o outro e dão as mãos.
 - Os atletas executam o chassé lateralmente em volta do círculo, param e executam o chassé lateralmente em volta ao círculo, na outra direção.
- Lado a lado com o arco
 - Dois atletas ficam de frente para o outro, cada um segurando a borda de um arco, e executam os chassés lado a lado ou em círculo.



Giro chainé de frente para o colega

- Dois atletas ficam de frente para o outro.
- Cada atleta executa um chainé para a direita, o que irá afastá-los.
- Cada atleta executa um chainé para a esquerda, o que irá reuni-los novamente para que terminem na posição inicial.





Atravessar sob um arco

- Dando as mãos, os atletas formam uma linha, um ao lado do outro.
- Os dois atletas em uma das extremidades da linha levantam os braços de modo a formar um arco.
- O atleta na outra extremidade da linha guia os atletas por baixo do arco, retornando para a linha original.





Atividades em Grupo com Troca de Aparatos

Rolamento do arco



- Role o arco com uma técnica adequada. Posicione as duas mãos na parte superior do arco, dedos apontando para frente. Estenda os braços na direção do rolamento, para empurrar o arco para frente.
- Primeiro, pratique a troca com um arco.



- Quando os atletas conseguirem trocar um arco com facilidade, pratique a troca com dois arcos.





Lançamento do arco



- Lance o arco com boa técnica — com um braço reto apontando na direção do lançamento.
- Recupere o arco com uma ou duas mãos.
- Primeiro, pratique a troca com um arco.



- Quando os atletas conseguirem trocar um arco com facilidade, pratique a troca com dois arcos.





Rolamento da bola



- Dois atletas sentam de pernas abertas, de frente para o outro.
- Os atletas rolam a bola para frente e para trás.

Pique da bola



- Jogue a bola com uma técnica adequada.
- Recupere a bola com uma ou duas mãos.
- Primeiro, pratique a troca com uma bola.
- Quando os atletas conseguirem trocar uma bola com facilidade, pratique a troca com duas bolas.

Lançamento da bola



- Lance a bola com técnica suficiente — com um braço reto apontando na direção do lançamento.



- Recupere a bola com uma ou duas mãos.
- Primeiro, pratique a troca com uma bola.
- Quando os atletas conseguirem trocar uma bola com facilidade, pratique a troca com duas bolas.

Rolamento da bola em grupo



- Em pé de pernas abertas, os atletas formam uma fila um atrás do outro.
- O atleta à frente da fila rola a bola para trás através das pernas dos atletas.
- O atleta no final da fila pega a bola e segue para o início da fila.
- Repita o exercício até que cada atleta tenha ido para o início da fila.



Atividades Sentadas

Os atletas em cadeira de rodas ou com mobilidade reduzida podem facilmente participar da ginástica rítmica. Para a competição, a Special Olympics oferece rotinas sentadas. Segue abaixo diversas habilidades com cada aparato para os atletas sentados. Lembre-se de encontrar o tamanho correto do aparato, para que o atleta possa manusear com facilidade.

Corda

rotações segurando o meio de uma corda dobrada



Torcer uma corda dobrada



Girar uma corda dobrada





Colocar uma corda dobrada atrás do pescoço



Arco

Girar no plano sagital



Girar no plano frontal





Bater o arco no chão



Balançar no plano horizontal



Bola



Rolar nos braços



Rolar nas pernas



Lançar e recuperar





Lançar e prender nos braços



Balançar para passar a bola de uma mão à outra





Fita

Movimentos em S horizontais



Espirais



Círculos acima da cabeça



Balanco para cima, em S para frente





Modificações e Adaptações

O sucesso e a segurança são prioridades durante o treinamento e a competição da Special Olympics. O sucesso não é medido por medalhas e outros prêmios externos, mas pela sensação de realização do atleta. Por este motivo, é necessário, em geral, fazer adaptações aos equipamentos de ginástica rítmica para que os atletas tenham sucesso. Por exemplo, em geral as habilidades são difíceis para o atleta aprender com uma fita grande que siga as especificações de competição da Special Olympics. Entretanto, as mesmas habilidades podem ser adquiridas facilmente com uma fita menor. À medida que o atleta se torna mais proficiente com a fita mais curta, é possível aumentar gradualmente o tamanho da fita, até o tamanho que siga as especificações da competição. O treinamento pode ser seguro e divertido somente quando os atletas adquirirem controle dos aparatos.

Da mesma forma, muitas habilidades do corpo são difíceis de aprender e devem ser divididas em etapas, para garantir o sucesso dos atletas no treinamento. Por exemplo, um pivô passé pode ser ensinado primeiro como um equilíbrio e posteriormente como pivô. Lembre-se — é importante dividir as habilidades em etapas e recompensar o atleta por seu esforço.

Para a competição, as **Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics** especificam o tamanho do equipamento e os requisitos para as rotinas, bem como oferecem formas de informar à gerência da competição se algum atleta precisa de modificações especiais devido à deficiência física.

Modificando Exercícios

É necessário ser criativo e encontrar formas de modificar as habilidades da ginástica rítmica de forma que os atletas possam participar. Por exemplo, o atleta que possui uso limitado de um braço pode dominar as habilidades somente com a mão dominante. Incentive o atleta a praticar as habilidades com o braço mais fraco, seja com assistência de um colega ou com movimentos limitados. Mesmo se a técnica da habilidade estiver comprometida, o que importa é tentar!

Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Cada atleta apresentará necessidades, desafios, pontos fortes e fracos. Existem muitas formas de acomodar essas necessidades especiais:

- Modifique os aparatos para torná-los mais fáceis de manusear.
- Permita que o atleta use tênis ou outros sapatos que tornem o equilíbrio mais fácil.
- Faça com que os atletas com deficiência auditiva pratiquem as rotinas com um colega para aprender o ritmo.
- Guie o atleta com deficiência visual na prática das habilidades.
- Torne a ginástica rítmica divertida, independente do nível de habilidade do atleta.

Modificando seu Método de Comunicação

Os atletas aprendem de forma diferente. Alguns respondem melhor a instruções verbais, e outros visuais. Alguns atletas aprendem melhor se o treinador guiá-los pelos exercícios. Tente uma combinação de todos os métodos até identificar o que funciona melhor com cada atleta.



Modificando o Equipamento

Existem muitas formas de modificar os equipamentos de ginástica rítmica, para tornar mais fácil o manuseio dos atletas.

Corda

- Use uma corda menor.
- Faça dois nós em cada ponta para tornar a corda mais fácil de segurar.

Arco

- Usar um arco maior ou menor.
- Use fita adesiva colorida no arco, para tornar a visualização mais fácil.

Bola

- Use uma bola menor ou maior.
- Esvazie um pouco a bola, para melhor manuseio.

Maças

- Use maçãs menores.
- Cole fita adesiva no pescoço das maçãs com cores fortes, de forma a tornar a visualização mais fácil.

Fita

- Use uma fita menor.
- Acolchoe o estilete da fita para melhor manuseio.





Treinamento Multifuncional na Ginástica Rítmica

Uma das chaves para o sucesso em um esporte é ter saúde e não sofrer lesões. O treinamento multifuncional surgiu como resultado de reabilitação de ferimentos, e agora também é usado na prevenção de ferimentos. O treinamento multifuncional significa substituir exercícios não relacionados às habilidades específicas de determinado esporte. Na maioria dos esportes, os atletas utilizam alguns músculos em excesso; com o treinamento multifuncional, eles podem manter o equilíbrio e prevenir lesões por esforço repetitivo.

A ginástica rítmica requer mais flexibilidade que muitos outros esportes, e assim, é extremamente importante que os atletas treinem o fortalecimento para poderem controlá-la. Força nos músculos abdominais e estabilidade são necessárias para que o participante da ginástica rítmica realize a maioria das habilidades do corpo corretamente. A posição e alinhamento do corpo são essenciais.



Pilates

O Pilates é um excelente treinamento multifuncional para complementar a ginástica rítmica. A seguir apresentamos uma aula de Pilates modificada com tapete. É importante que os atletas executem os exercícios em boa forma. É ainda melhor executar algumas repetições de forma correta do que muitas repetições com forma e alinhamento inadequados. Uma vez que os atletas progredirem nestes exercícios, é necessário um instrutor credenciado de Pilates para ensinar as outras variações usando as técnicas adequadas. Lembre-se — é mais fácil ensinar os exercícios de forma correta desde o começo que tentar corrigir os erros posteriormente.



Cem



- Deite de costas. Apoie os braços no chão ao lado do corpo. Pratique abdominais para cima e para baixo. Erga a cabeça e olhe para a barriga. Estimule o movimento com os braços, de forma vigorosa, inspirando, contando até cinco, e expirando até cinco. Seguem duas opções de posicionamento das pernas.
- Cem modificado





- Cem de joelhos.



- Dica — segure as mãos do atleta para ensinar o movimento de estímulo dos braços.



Meio Rolamento para Baixo



- Sente com as pernas flexionadas lado a lado, pés no chão. Coloque as mãos levemente atrás das coxas. Estimule os abdominais para cima e para baixo, de forma que o corpo fique em formato de C.



- Mantenha a forma em C, costas curvadas. Volte para a posição sentada.



Círculos com uma perna

Deite de costas com os joelhos flexionados e pés no chão. Apoie os braços no chão ao lado do corpo. Flexione uma perna em direção ao peito, e a estenda em direção ao teto.



- Cruze a perna estendida acima do corpo para começar o círculo. Circule a perna cinco vezes nesta direção.





- Abra levemente a perna estendida para começar o círculo na direção oposta. Circule a perna cinco vezes nesta direção.



- Lembre o atleta a usar os músculos abdominais para manter os quadris e tronco firmes.
- Dica — Segure o pé do atleta para guiar a perna durante os círculos.

Rolando como uma bola



- Os atletas portadores de Síndrome de Down diagnosticados com instabilidade atlanto-axial não podem executar este exercício.
- Sente-se abraçando as pernas, com os calcanhares juntos e joelhos separados. Segure os tornozelos. Levante os pés do chão e os equilibre.





- Role em direção aos ombros e retorne para a posição de equilíbrio.



Alongamento com uma perna



- Deite de costas. Flexione os dois joelhos em direção ao peito. Erga a cabeça. Coloque as duas mãos no joelho direito (a mão de fora pode se movimentar próximo ao tornozelo) e estenda a perna esquerda. Alterne para a outra perna. Ao aprender este exercício pela primeira vez, pode ser necessário praticar somente a troca de mãos de uma perna à outra.





Alongamento da Coluna para Frente



- Sente erguido com as pernas estendidas, um pouco mais distante que a largura dos quadris. Flexione os pés. Estenda os braços para frente.



- Gire para frente e volte para a posição sentada.



- Dica — segure um tubo de espuma atrás das costas do atleta para indicar a postura correta.



Movimento Vaivém



- Sente-se erguido com as pernas estendidas, um pouco mais distante que a largura dos quadris. Flexione os pés. Estenda os braços para o lado.



- Curve-se para a direita, tentando alcançar o dedinho do pé direito com a mão esquerda.



- Retorne para a posição inicial. Inverta o exercício curvando-se para a esquerda.



- Dica — durante a curvatura, segure os quadris do atleta no lugar. Lembre o atleta de estimular o abdômen para obter estabilidade nos quadris.



Special Olympics

Regras do Esporte, Protocolo e Etiqueta

Ginástica Rítmica da Special Olympics



Tabela de Conteúdos

Ensinando as Regras da Ginástica Rítmica	215
Procedimentos de Protesto	219
Protocolo e Etiqueta da Ginástica Olímpica.....	220
Espírito Desportivo	222
Glossário de Ginástica Rítmica	223



Ensinando as Regras da Ginástica Rítmica

O melhor momento para ensinar as regras da ginástica rítmica é durante a prática. Por exemplo, os atletas devem aprender as rotinas que eles irão executar na competição. Por favor, vá até **Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics** para ver a lista completa de regras da ginástica rítmica.

Regras para a Competição do Esporte

As regulações do FIG (Fédération Internationale Gymnastique) regem as competições, exceto quando elas entram em conflito com as Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics.

- A ordem de eventos da Special Olympics é: corda, arco, bola, maçãs, fita.

Níveis de Competição

As regras atuais de ginástica rítmica e rotinas podem ser encontrados **em** Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics.

- Para cada nível, há quatro passos rotinas.
- Os atletas que desempenham todas as quatro rotinas no mesmo nível são considerados All-Around. O All-Around são a soma dos pontos de cada uma das quatro rotinas. Os atletas podem receber um prêmio por sua colocação no All-Around.
- Nível A
 - Rotinas para atletas que competem sentados.
 - Homens e mulheres podem participar.
- Nível B
 - Rotinas para atletas de nível inferior que são móveis.
 - Homens e mulheres podem participar.
- Níveis 1-3
 - Rotinas obrigatórias — Com música e a coreografia prescritas.
 - As atletas podem participar.
- Nível 4
 - Rotinas opcionais para os atletas de nível avançado — a música e a coreografia são individuais para cada atleta.
 - As atletas podem participar.
- Grupo
 - Rotinas obrigatórias para grupos de quatro a seis atletas.
 - As atletas podem participar.



Faixas etárias

As competidoras são divididas em grupos por faixa etária de acordo com as Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics 8-11, 12-15, 16-21, 22-para mais.

- Devem ser divididos grupos se não houver atletas o suficiente com habilidade similar dentro de um grupo da mesma faixa etária para que haja uma competição justa.

Aparatos

As especificações de tamanho dos aparatos podem ser vista em Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics. Se um atleta precisar usar equipamento modificado devido a uma deficiência, o treinador pode enviar (à gestão da competição) o Formulário de Requerimento para Modificação de Equipamentos, que pode ser achado em Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics (Consulte a seção Treinamento e Competição para mais informações).

- Durante a competição, um aparato de substituição para cada rotina pode ser posto no tablado. Uma dedução será feita se o atleta utilizar o aparato substituto. (Por exemplo, o atleta vai receber uma dedução se a fixação da fita ao estilete da fita quebrar durante a rotina e ela usar a fita substituta para completá-la).
- Os espectadores devem ser instruídos a não tocarem nos aparatos se eles caírem fora do tablado. Uma dedução adicional é feita se o atleta tem ajuda em pegar o aparato substituto.
- Os aparatos devem ser medidos antes da competição para certificar que eles atendem às especificações da Special Olympics. O aparato pode ser re-medido enquanto o atleta deixa o tablado ao final da rotina.

Vestuário

Regulamentos pertinentes quanto aos trajes da competição podem ser vistos **em** Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics. Entretanto, se as Regras da FIG com relação ao vestuário mudarem entre as atualizações das Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics, os atletas podem se basear nas regras do FIG atuais Regras da FIG. (Consulte a seção Treinamento e Competição para mais informações).

Júri

- Cada rotina é julgada por um juiz ou conjunto de juízes, dependendo da organização da competição. As formas de julgamento e instrução podem ser vistas em Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics.
- A pontuação dada pelos juízes é pontual. Consulte a seção abaixo com relação aos procedimentos de protesto.
- Os juízes de linha devem estar posicionados em cantos opostos do tablado para registrar violações fora do tablado. Todas as outras deduções são determinadas pelos juízes em voga.

As deduções mais neutras (saída do tablado, aparatos, vestuário, etc.) seguem as Regras da FIG. Há algumas deduções neutras que são únicas da Special Olympics. Devido ao fato de que muitos atletas têm problemas de memória e requerem assistência durante as rotinas, os técnicos têm autorização para permanecer nas áreas designadas, tendo em conta os juízes, para prestar ajuda quando necessário. Deduções serão tiradas por assistência física, verbal e gestos.

Rotinas Obrigatórias são julgadas em:

- Exatidão do tema
 - Dificuldade (Habilidades Identificadas)
 - Conexões (Todas as partes da rotina exceto as Habilidades Identificadas)



- Padrão do Passos
- Música
- Execução e Amplitude
 - A execução inclui forma (pernas retas, ponta dos pés, posição, extensão do tronco, etc.) e erros com os aparatos (quedas, posicionamento incorreto das mãos, estática, etc.)
 - A amplitude se refere à extensão geral tanto do corpo (altura dos pulos, extensão das pernas e do tronco, ponta dos pés, etc.) e aparatos (altura dos saltos, extensão dos balanços, etc.)
- Elegância e Impressão Geral
 - Elegância inclui graciosidade, delicadeza, braços harmoniosos, movimentos flexíveis e transporte elegante do tronco.
 - A boa impressão geral é uma performance com poucos erros. A ginasta deve ser confiante e executar a rotina com estilo e emoção.

Rotinas Opcionais são julgadas em:

- Valor Técnico (Habilidades Corporais na rotina)
- Movimentos Técnicos com os Aparatos (quatro movimentos técnicos obrigatórios para cada aparato)
- Conexões e técnica com os aparatos
- Musicalidade
- Padrão dos passos e ritmo
- Execução e Amplitude
- Elegância e Impressão Geral

Rotinas em Grupos são julgadas em

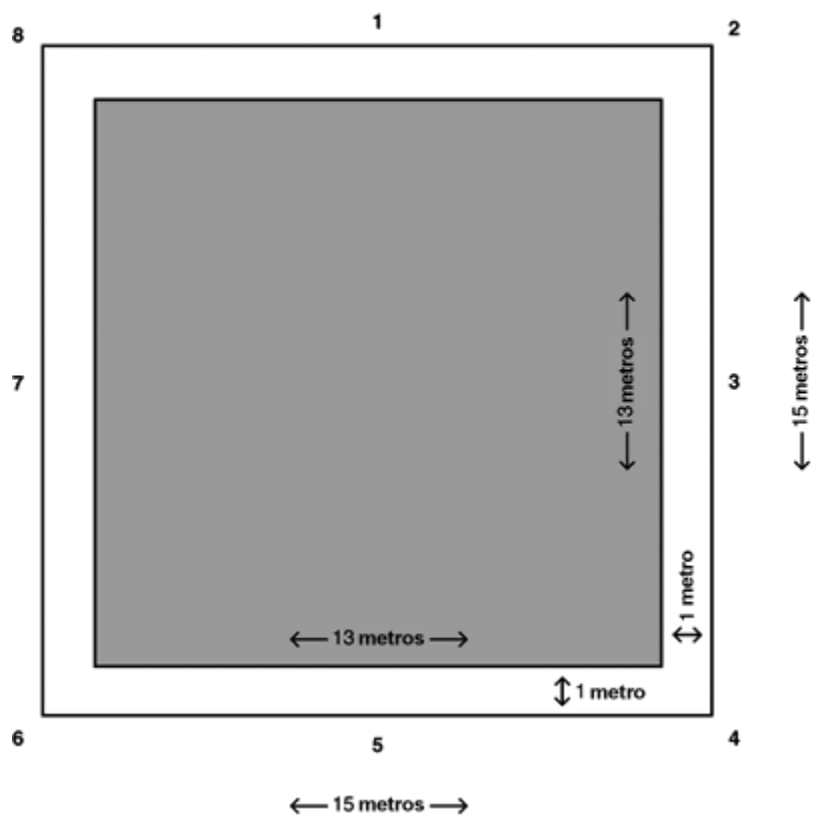
- Dificuldade (Habilidades Identificadas e Formações)
- Conexões
- Uniformidade do grupo
- Música
- Execução e Amplitude
- Elegância e Impressão Geral

Tablado

- Os juízes vão sempre sentar ao Lado 1 do tablado. Os atletas devem treinar as rotinas e aprender os passos padrão de acordo.
- Devem percorrer em sentido horário (para a direita) em volta do tablado: Lado 1, Canto 2, Lado 3, Canto 4, Lado 5, Canto 6, Lado 7, Canto 8.



JUÍZES





Procedimentos de Protesto

Os procedimentos de protesto são regulamentados pelas regras da competição e podem variar de competição para competição. Apenas violações das regras podem ser protestadas. Decisões tomadas pelas autoridades oficiais não podem ser protestadas. O protesto deve ser escrito, explicando a violação específica ocorrida e o porquê de o treinador achar que a regra não foi seguida.

Antes de uma competição, o treinador deve se informar com a equipe de gestão da mesma para aprender os procedimentos de protesto para aquela competição. O período de protesto tem uma duração pré-determinada. Os treinadores devem estar conscientes do impacto desse fator em seus atletas e na programação do tempo da competição.

O papel da equipe de gestão da competição ou júri é aplicar as regras. Como treinador, seu dever é protestar contra qualquer ação ou acontecimento, enquanto seus atletas estiverem competindo, que você ache que violou As Regras Oficiais de Ginástica Rítmica da Special Olympics. É extremamente importante que você não proteste caso um evento não se desenvolva da maneira que você ou seu atleta esperavam. Apresentar um protesto é um assunto sério que pode causar certos impactos na competição.



Protocolo e Etiqueta da Ginástica Olímpica

Durante o Treinamento

Treinadores devem:

- Chegue cedo para se certificarem de que o ginásio está pronto de maneira apropriada para o treinamento (sem bagunça no tablado, equipamentos em bom estado, música no ponto)
- Dê um bom exemplo para seus atletas, vestindo-se adequadamente.
- Tenha um plano geral para a sessão de treinamento, e bom conhecimento das habilidades e progressões a serem utilizadas.
- Mantenha a disciplina e preste atenção a todo o momento.
- Esteja preparado para reagir apropriadamente em caso de algum ferimento ou emergência.
- Interaja com todos os atletas durante cada sessão prática.
- Tenha bastante assistentes para conduzir uma sessão de treinamento bem organizada.

Técnicos devem instruir seus atletas a:

- Chegar pontualmente às aulas
- Esteja adequadamente vestido
- Esteja pronto para trabalhar quando a prática começar
- Escute a todas as instruções
- Use seus próprios aparatos ou os aparatos dados a eles pelo técnico
- Use os aparatos de maneira adequada e com o propósito devido
- Respeite o espaço pessoal das ginastas no tablado
- Receba a permissão do técnico para sair do tablado
- Respeite os treinadores

Durante a Competição

Treinadores devem:

- Preencha todos os formulários de inscrição corretamente e em tempo hábil
- Diga aos atletas o local e a hora da competição
- Instrua os atletas o que vestir para a competição
- Traga os aparatos rítmicos para o lugar da competição ou instrua os atletas a trazer seus próprios aparatos.
- Traga música (para as rotinas) para o local da competição; para coreografias opcionais, instrua o atleta a trazer uma cópia extra de sua música.
- Chegue cedo para a competição
- Verifique com a gestão da competição para determinar que todos os atletas estejam inscritos corretamente
- Notifique a gestão da competição sobre quaisquer riscos
- Participe de todas as reuniões de técnicos
- Seja responsável pelos atletas sob sua supervisão



- Certifique-se de que o atleta esteja pronto para competir quando o júri chamá-lo
- Forneça qualquer assistência necessária aos seus atletas e permanecer na área designada para treinadores ao fazê-lo.
- Seja respeitoso com todo o staff da competição, seja o júri ou outros participantes.
- Seja positivo e entusiasta, e promova o bom espírito desportivo

Técnicos devem instruir seus atletas a:

- Chegue a tempo para a competição
- Se vestir de maneira apropriada
- Traga seus próprios aparatos se instruído assim pelo treinador
- Traga uma cópia extra da música para rotinas opcionais
- Promova o bom espírito desportivo em todos os momentos
- Respeite o espaço pessoal de outras ginastas no tablado durante o aquecimento
- Permanecer nas áreas devidas de aquecimento e competição
- Receba a permissão do treinador para sair do tablado
- Respeite o júri e os oficiais
- Mantenha todos os pertences pessoais e aparatos na área destinada
- Comer e/ou beber nas áreas designadas para isso

Treinadores devem instruir os parentes ou responsáveis e espectadores a:

- Promova o bom espírito desportivo em todos os momentos
- Respeite o júri e os oficiais
- Permaneça nas áreas designadas
- Não devolva qualquer aparato que caia fora do tablado durante a competição
- Não use máquina fotográfica



Espírito Desportivo

Um bom espírito desportivo é o comprometimento dos técnicos e dos atletas com o jogo justo, comportamento ético e integridade. Em percepção e prática, o espírito desportivo é definido como aquelas qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupações genuínas com os outros. Lidere dando exemplos. Abaixo nós destacamos alguns pontos de foco e ideias sobre como ensinar e treinar o espírito desportivo em seus atletas.

Esforço competitivo

- Empenhe esforço máximo durante cada evento.
- Pratique as habilidades com a mesma intensidade que você as realizaria em competição.

Fair Play em todos os momentos

- Sempre obedeça as regras.
- Demonstre espírito desportivo e jogo limpo em todos os momentos.
- Respeite a decisão dos oficiais/júri em todos os momentos

Expectativas dos técnicos

- Sempre dê um bom exemplo para os participantes e espectadores.
- Instruir os participantes sobre as responsabilidades do espírito desportivo e exigir que eles tenham esse senso e a ética como prioridades.
- Respeito ao julgamento dos oficiais, às regras do evento e não apresente nenhum comportamento que possa incitar fãs.
- Trate técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
- Demonstre um alto padrão de desportismo.

Expectativas dos atletas

- Trate os adversários com respeito.
- Encoraje os competidores quando eles cometem um erro.
- Respeite o julgamento dos oficiais e as regras do evento.
- Aceite seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
- Defina vencer como fazer o melhor possível.
- Viver sob o alto padrão de espírito desportivo definido pelo seu técnico.
- Divirta-se!

Lembre-se

- Sempre promova o espírito desportivo.
- Tenha uma atitude positiva com relação à competição.
- Gratifique-se com a tentativa, não apenas com o resultado!



Glossário de Ginástica Rítmica

Termo	Definição
Alinhamento do corpo	Postura correta, com cabeça, ombros, costelas e bacia em alinhamento. Os quadris e ombros devem estar paralelos.
Amplitude	Refere-se à extensão tanto do corpo (incluindo a altura dos pulos, extensão das pernas e parte superior do corpo e ponta dos pés) e aparatos (incluindo altura dos lançamentos e extensão dos balanços)
Aparatos manuais	Corda, arco, bola, maça e fita.
Aprisionamento	Pegar o aparato com outra parte do corpo que não seja com as mãos.
Arabesque	Ballet — Levantamento da perna para trás ou para frente.
Arco	Dança — Começo e finalização de um salto sobre o mesmo pé, com a perna livre em uma forma definida. (Exemplos: passé arabesque.)
Atitude (posição)	Ballet — Indica a posição na qual o corpo é sustentado por uma perna, enquanto a outra está levantada atrás ou à frente, com o joelho dobrado.
Balanços	Um movimento suave com corpo, braços e aparatos. Pode ser desempenhado para cima, para baixo, para o lado, acima da cabeça ou em qualquer plano.
Bourrée	Ballet — Pequenos passos executados na ponta dos pés.
Braço livre	O braço que não está segurando o aparato. O atleta deve mostrar uma posição definida com o braço livre em todos os momentos.
Cambré	Posição do Corpo — É a dobra do corpo, da cintura para cima, como um arqueado.
Carpado	Posição do corpo — Sentada, com as pernas juntas e estendidas.
Centro	O centro do corpo — os músculos abdominais que estabilizam o tronco e a bacia, permitindo que o atleta trabalhe com o alinhamento corporal apropriado.
Chassé	Ballet — passo de galope no qual os pés se juntam no ar. Pode ser feito de frente, de lado ou para trás.
Circundução	Dança — Um giro de 360° do tronco, mantendo, ainda, um grau de curvatura. Pode ser feito para a direita ou para a esquerda.
Contração	Posição do corpo — Uma curvatura para frente do tronco com os músculos abdominais contraídos, a bacia encaixada, os joelhos dobrados e a cabeça para baixo, em linha com o corpo.



Deduções neutras	Competição — Deduções feitas pelo juiz ao final da rotina, como saídas da margem do tablado, violações de treinamento e aparatos/vestuário.
Degagé	Ballet — É o termo que se aplica ao movimento da perna e do pé quando se deslocam de uma posição fechada para uma posição aberta. Podem ser feitos para frente, para o lado ou para trás.
Developpé	Ballet — Um movimento no qual o peso da perna em ação se transfere para o joelho da perna de apoio e levemente se estende para uma posição aberta no ar e permanece lá sob perfeito controle. Pode ser feito para frente, para o lado ou para trás.
Eixo Horizontal	Uma linha imaginária, de lado a lado, em volta da qual o aparato gira. (Consulte a seção de Habilidades para mais informações).
Eixo vertical	Uma linha imaginária para cima e para baixo, em volta da qual o atleta e o aparato se movimentam. (Consulte a seção de Habilidades para mais informações).
Enrolamentos	Corda — a corda enrola em alguma parte do corpo.
Equilíbrio	Habilidade Corporal — Um movimento que exige do atleta ficar imóvel em uma posição. Ele pode ser executado com a sola do pé inteira no chão ou in relevé.
Espetáculo	Competição — Levantar um ou ambos os braços no começo e no final de cada rotina para manifestar apreço ao júri.
Espirais	Fita — Padrão circular pequeno desempenhado pelo pulso.
Execução	Refere-se à maneira que a habilidade é desempenhada, incluindo pernas e pontas dos pés esticadas, alinhamento do corpo, boa técnica corporal e habilidade com os aparatos.
Fazer Pivô	Habilidades Corporal — um giro feito sobre um pé.
Figura 8	Aparatos — Dois movimentos circulares no mesmo plano, desempenhados sucessivamente, como um círculo sagital executado ao lado direito do corpo, seguido por um círculo sagital ao lado esquerdo do corpo.
Flexibilidade	Habilidade Corporal — Um movimento que requiere flexibilidade das costas, tronco e/ou pernas.
Formação	Grupo — Um padrão formado pelo posicionamento do atleta no tablado.
Giro chainé	Ballet — Uma série de voltas rápidas, de um pé para o outro, na primeira posição na ponta ou na meia ponta.
Giro livre	Arco — Um giro sem posicionamento das mãos no arco durante o giro.



Giro na ponta dos pés (giro Bourrée)	Ballet — um giro no lugar com muitos outros passos in relevé.
Giro para fora	Ballet — a habilidade do atleta de girar seu pé e pernas a partir do quadril.
Grand battement	Ballet — Um exercício no qual a perna em ação é levantada a partir do quadril, fica no ar e desce novamente. Pode ser feito para frente, para o lado e para trás.
Habilidades Corporais	Há quatro categorias de habilidades: Pulos/Saltos, Giros/Pivôs, Equilíbrio, Flexibilidade. Habilidades acrobáticas são, algumas vezes, acrescentadas.
Habilidades Identificadas	Em rotinas obrigatórias, são as principais habilidades. Essas habilidades estão listadas nas Regras Oficiais da Special Olympics .
Hitchkick	Dança — Uma transferência aérea de peso de um pé para outro com as pernas levantadas em posição estendida. Pode ser feito para trás e para frente.
Investida	Posição do corpo — posicionando-se com a perna de apoio dobrada e a outra perna estendida para trás, lado ou frente.
Lançamento com Rotação	Arco — Um lançamento em volta do eixo horizontal.
Lançamento/jogada	Aparatos — O atleta lança o aparato ao ar e, após um momento, sem contato manual, pega o aparato.
Moinho	Maças — Pequenos moinhos de vento circulares, feitos através das maças, como mostra a figura 8s, desempenhado pelos pulsos firmes e juntos. Pode ser feito na vertical, horizontal ou acima da cabeça.
Moinho com os braços	Dança — grandes círculos executados com os braços separados em 180°.
Movimentos em S	Fitas — Pequenos padrões lado a lado (horizontal) ou acima-e-abaxo (vertical) desempenhado pelos pulsos.
Movimentos locomotores	Dança — Passos que percorrem transversalmente o tablado. (Exemplo: andar, correr, pular e chassé).
Onda corporal	A ginasta movimenta seu corpo imitando uma onda. Há ondas dianteiras, laterais e para trás.
Passé	Ballet — Um movimento no qual a perna em ação é levantada até o joelho da perna de apoio. Pode ser paralela ou virada.
Pilates	Um método de treinamento cruzado de condicionamento do corpo, que combina exercícios de alongamento com exercícios de fortalecimento. O pilates foi desenvolvido por Joseph Pilates.
Plano frontal	Em frente. (Consulte a seção de Habilidades para mais informações).



Plano horizontal	Paralelo ao chão. (Consulte a seção de Habilidades para mais informações).
Plano sagital	Ao lado (Consulte a seção de Habilidades para mais informações).
Plié	Ballet — Uma curvatura do joelho ou dos joelhos.
Ponte	Posição do corpo — O atleta está em uma posição arqueada, com as mãos e pés no chão e o abdômen reto.
Port de bras	Ballet — transporte dos braços.
Posição de 180°.	Posição do corpo — pernas estendidas em ambos os lados.
Pulo do gato (pas de chat)	Ballet — Uma transferência aérea de um pé para outro, levantando os joelhos em posição de atitude dianteira (curvada e para fora)
Pulos	Dança — Um pulo com os dois pés, pousando com os dois pés em uma posição definida. (Exemplos: reto, dobrado ou aberto.)
Relevé	Ballet — Subida do corpo para a meia ponta ou ponta de uma ou das duas pernas.
Reverência	Ballet — Uma combinação feita ao final das aulas de ballet.
Rolamento assistido	Arco, bola — O rolamento do aparato com orientação de uma ou ambas as mãos durante o rolamento da atleta.
Rolamento bumerangue	Arco — Um rolamento livre com um giro para trás que se afasta do atleta e retorna.
Rolamento livre	Arco, bola — Um rolamento dos aparatos sem direcionamento das mãos durante o movimento.
Rond de jambe	Ballet — Um movimento circular da perna: da frente para o lado, para trás, ou o movimento contrário: de trás, para o lado e para frente.
Rotações	Corde, arco — Os aparatos se movem em padrão circular.
Rotina obrigatória	Competição — Uma rotina com coreografia e música pré-determinadas..
Rotina opcional	Competição — Uma rotina com coreografia e música que é individual ao atleta.
Salto (Grand jeté)	Ballet — Um salto de um pé para o outro com as pernas em posição definida. (Exemplos: separação das pernas no ar, com ambas dobradas ou apenas uma delas, como se fosse um meio espacate no ar).
Segurar por Baixo	Arco — segurar o arco com uma ou ambas as mãos viradas para cima ou para



	fora.
Segurar por Cima	Arco — Segurar o arco com uma ou ambas as mãos viradas para baixo ou em direção ao corpo.
Segurar por Cima e por Baixo	Arco — Segurar com uma mão e por cima (overgrip) e com uma mão por baixo (undergrip).
Segurar por Fora	Arco — uma pegada com as mãos em lados opostos do arco.
Sentado abraçando as pernas	Posição do corpo — as pernas estão juntas e dobradas.
Sincronização	Grupo — todos os atletas devem executar suas habilidades ao mesmo tempo.
Sous-sus	Ballet — Um relevé na quinta posição, com um pé posicionado diretamente em frente ao outro pé.
Split (ou espacate)	Posição do corpo — no tablado ou no ar durante o pulo/salto, posição com larga separação das pernas. Pode ser feito com uma perna à frente e outra perna atrás ou em posição de 180°.
Tendu	Ballet — O pé em ação desliza para uma posição apontada no tablado. pode ser feito para frente, ao lado ou atrás.