



**PROPOSTA DE CURSO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA - GAF E GAM  
TÉCNICOS ADRIANA ALVES (GNU)  
CARLOS ARAÚJO (UNIVERSIDADE DO PORTO)  
Porto Alegre, 27 a 29 Novembro no CETE**

**RAZÕES JUSTIFICATIVAS DO CURSO**

A Ginástica Artística é uma modalidade muito complexa, exige um trabalho de base correto logo de início pelo que os monitores e professores que iniciam as crianças devem ter conhecimentos muito aprofundados não só das bases da Ginástica mas também dos níveis seguintes pois assim podem fazer uma melhor planificação do seu trabalho.

Neste curso devem participar os treinadores que já treinam com ginastas de nível médio e acima da média mas também os treinadores e monitores que treinam apenas as crianças na base da Ginástica pois assim poderão ficar com melhores perspectivas das possibilidades de evolução das suas crianças e jovens ginastas.

**OBJETIVOS A ATINGIR**

Os participantes neste curso terão oportunidade de:

- 1- Aprender a observar ginastas de nível médio e médio alto na execução de elementos de média dificuldade.
- 2- Perceber os aspetos técnicos inerentes aos elementos executados e aprender a identificar os erros de execução mais frequentes.
- 3- Aprender algumas situações de aprendizagem para os elementos de média dificuldade constantes no programa abaixo discriminado.
- 4- Participar no treino dos ginastas ajudando em algumas situações concretas a determinar no momento e que dependem da execução dos ginastas. No caso de não surgir oportunidade para todos ajudarem, serão explicadas as formas concretas de ajuda e os *timings* de intervenção.
- 5- Perceber a importância de serem executados com correção os vários exercícios de preparação física geral e específica e entenderem de que de forma isso facilita a aprendizagem dos elementos técnicos.
- 6- Receber informações sobre vários assuntos ligados à Ginástica de aplicação no âmbito do treino de rendimento.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática  
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**CONTEÚDOS DO CURSO**

Serão abordados os elementos ginásticos intermediários de todos aparelhos GAF e GAM

- **Solo**; utilizando Estrado, Tumbling e Trampolim (2+2 horas em conjunto com Adriana)

Saltos para a frente: Salto de mãos, Mortal engrupado, estendido e estendido com pirueta.

Saltos para trás: Flick flac, mortal engrupado, estendido e estendido com pirueta.

Twist (Rondada / meia para mortal à frente), Roda sem mãos, Pino Olímpico, S. Pedro, Pranchas e ângulos.

Saltos gímnicos, voltas e pivots - Ligação dos movimentos com a música (GAF).

- **Saltos**: (1 hora)

Apoio facial invertido (Reversão), Rondada e Rondada flic-flac

Explicação teórica da aprendizagem de mortal estendido com pirueta no Trampolim e sua transferência para os Saltos.

- **Barra Fixa e Paralelas Assimétricas** (2 horas em conjunto com Adriana)

Gigante (iniciação em segurança, aspectos técnicos e erros a evitar. Preparação física específica ao nível da força e da flexibilidade)

Kippe, Volta livre, mortal da P. de mãos, Stalder e Endo (iniciação, aspectos técnicos e erros a evitar).

- **Trave** (3 horas; ajudar a Adriana)

Saltos gímnicos e suas ligações. Equilíbrios, voltas e Pivots.

Flick flack, mortal atrás, Roda e Roda sem mãos.

Saída em mortal à frente, em Reversão e em Rondada.

- **Paralelas Simétricas** (2 horas)

Balanços (em suspensão, em apoios tenar e braquial)

Domínio de pino; meia cambéada à frente.~

Kip, kip alemão, mortal por baixo

- **Cavalo com Alças** (2 horas)

Tesoura à frente e atrás (também com meia volta).

Círculos (iniciação no cogumelo e passagem para o Cavalo)

Círculo russo e de costas para os arçãos.

Transporte lateral.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática  
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Saída alemã e stockli com saída a parada de mãos.

- **Argolas** (2 horas)

Balanços (explicação teórica sobre colocação de segmentos corporais; filosofia de iniciação).

Deslocamentos à frente e atrás. Subidas ao apoio.

Elementos de força (ângulo, cristo, pranchas, pino olímpico, domínio de pino).

- **Preparação física geral e específica** (2 horas)

Noções teóricas e práticas sobre a activação geral (aquecimento).

Inclusão de exercitação de preparação física na activação geral.

Utilização de exercitação de preparação física dita de prevenção de lesões.

### **METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO DA AÇÃO**

As sessões de treino terão a participação de ginastas com nível suficiente para demonstrar os elementos ginásticos e acrobáticos do programa. Os formadores irão orientando a prática dos ginastas pedindo a repetição de vários movimentos de forma a que os formandos entendam os aspetos técnicos e os erros de execução mais frequentes bem como percebam as possibilidades e formas concretas de fornecer Ajuda aos ginastas nos momentos críticos da execução dos movimentos.

Dentro das possibilidades, os formandos serão chamados a intervir com ajudas e observação dos movimentos de forma a melhor se aperceberem de toda a complexidade dos exercícios da Ginástica Artística.

Os formadores darão explicações sobre as execuções dos ginastas a que todos os formandos deverão estar atentos para depois melhor entenderem os feedbacks e indicações fornecidas.

### **BIBLIOGRAFIA**

Carlos Araújo (2012) -MANUAL DE AJUDAS EM GINÁSTICA: 2ª Edição Editora Fontoura. Várzea Paulista / SP. ISBN 978858711492-1

ou

Carlos Araújo (2013) - GINÁSTICA: MANUAL DE AJUDAS. Porto Editora. ISBN 978-972-01717-8

PROGRAMA TÉCNICO DO TORNEIO NACIONAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA (CBG)

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática  
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**PROGRAMAÇÃO DO CURSO NO CETE:**

- SEXTA FEIRA DIA 27.11.2015 HORÁRIO 15h00 - 20h00
- SÁBADO DIA 28.11.2015 HORÁRIO 09h00 - 12h00/ 14h00 - 20h00
- DOMINGO DIA 29.11.2015 HORÁRIO 09h00 - 13h00

**INVESTIMENTO:**

- R\$ 100,00 - Técnicos e Professores
- R\$ 50,00 - Acadêmicos de Educação Física (anexar comprovante de matrícula)
- Alunos UFRGS isentos (anexar comprovante de matrícula)

Certificado de 20h

Conta para depósito - banrisul - ag : 0011 - CC: 06031643.0-5

CNPJ : 19684481/0001-20

Fazer depósito identificado e enviar comprovante para a confirmação da inscrição,

**Inscrições até 24/11**

**ACOMODAÇÕES:**

Pousada do Parque - [www.pousadadoparque.tur.br](http://www.pousadadoparque.tur.br) - Fones: 051 3519 4746 / 051 8424 8384

Temos diferentes tipos de quartos e tarifas. A princípio quando é um grupo grande oferecemos uma tarifa especial de R\$ 60,00 reais por pessoas com café da manhã e acesso a internet Wi Fi independente do tipo de quarto.

Segue abaixo as nossas tarifas normais e tipos de quartos disponíveis.

- 2 Quartos duplos com ar e banheiro privativo, R\$150,00 / Ocupação Tripla R\$ 220,00
- 2 Quartos duplos com ar e banheiro no corredor, R\$130,00 / Ocupação Tripla R\$ 190,00
- 2 Quartos duplos com banheiro privativo, R\$130,00 / Ocupação Tripla R\$ 190,00
- 3 Quartos duplos banheiro compartilhado, R\$100,00/tripla R\$ 140,00/Quádruplo (dois beliches) R\$ 190,00
- 1 Quartos individual com banheiro compartilhado, R\$90,00
- 1 Quarto com cama de casal com banheiro compartilhado R\$100,00

---

SEDE: Rua Barão de Tefé, s/n – Ginásio de Ginástica  
Fone (51) 3392-6272 - CEP:90.130-060 – PORTO ALEGRE - RS  
Site: [www.ginasticars.com.br](http://www.ginasticars.com.br) E-mail: [ginastica@ginasticars.com.br](mailto:ginastica@ginasticars.com.br)  
CGC(MF) 19.684.481/0001-20

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática  
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Alojamento GNU – Apenas feminino R\$ 20,00 diária – contato com a Adriana  
(99636633)

**PARCEIROS:**

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO RIO GRANDE DO SUL**

**ESEF UFRGS**

**CENTRO ESTADUAL DE TREINAMENTO ESPORTIVO**

**FUNDERGS**