

GINÁSTICA DE APARELHOS

Exercícios compulsorios exigidos nas Olimpíadas

Cap. ARAILDO BEZERRIL,
Inst. da E. E. F. E.

Na organização de um plano geral de treinamento esportivo, o objetivo primordial é orientar os meios afim de preparar, da melhor forma possível, o indivíduo ou um grupo de indivíduos, para executar um determinado esporte com a maior perfeição possível, o que só poderá ser conseguido mediante pleno conhecimento do desenvolvimento da técnica correspondente a modalidade esportiva desejada.

Em quasi todos os esportes e principalmente os individuais mais comuns como corridas, saltos, natação, etc., o desenvolvimento da técnica tem sido constantemente aperfeiçoado, facilitando assim a organização de um plano de treinamento.

Dentre os esportes individuais entretanto, o que menos tem progredido, dada a sua pouca aceitação na maioria dos países, tem sido indiscutivelmente o esporte de aparelhos ou melhor, ginástica de aparelhos.

Nas competições olímpicas, a ginástica de aparelhos

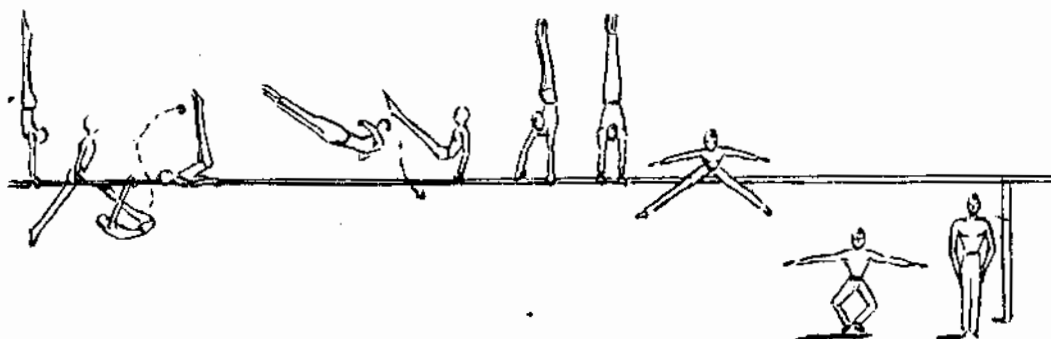
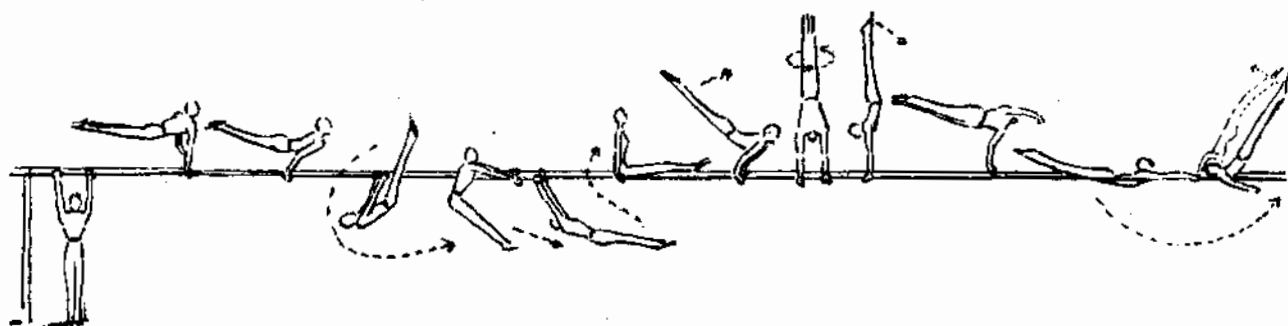
tem tido o seu lugar como competição esportiva, mas, dada o pouco número de equipes competidoras e a dificuldade no julgamento, desperta pouco interesse ao público, agradando, unicamente, como um espetáculo acrobático não dando pois a emoção das outras competições, onde os atletas e o público lutam, vibram e sentem a conquista da vitória.

Com o intuito de ilustrar os adeptos de tão difícil esporte lembramos que, para as competições olímpicas, foram escolhidos certos exercícios obrigatórios para cada aparelho, sendo organizado um processo de contagem de pontos afim de facilitar o julgamento.

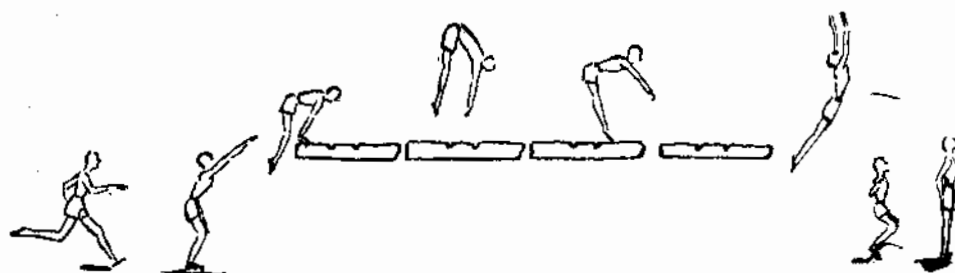
Abaixo apresentamos as diversas séries de exercícios compulsorios exigidos nas referidas competições.

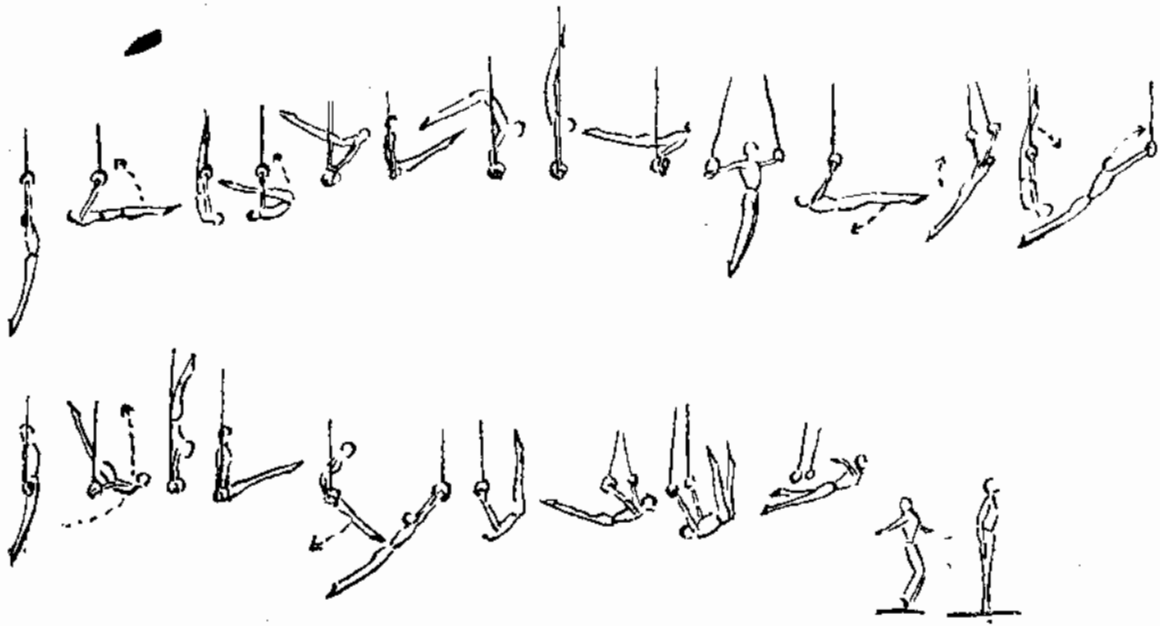
Além deles, tem o atleta o direito de executar outros exercícios a sua escolha que, julgados com os demais, darão a classificação final.

PARALELA

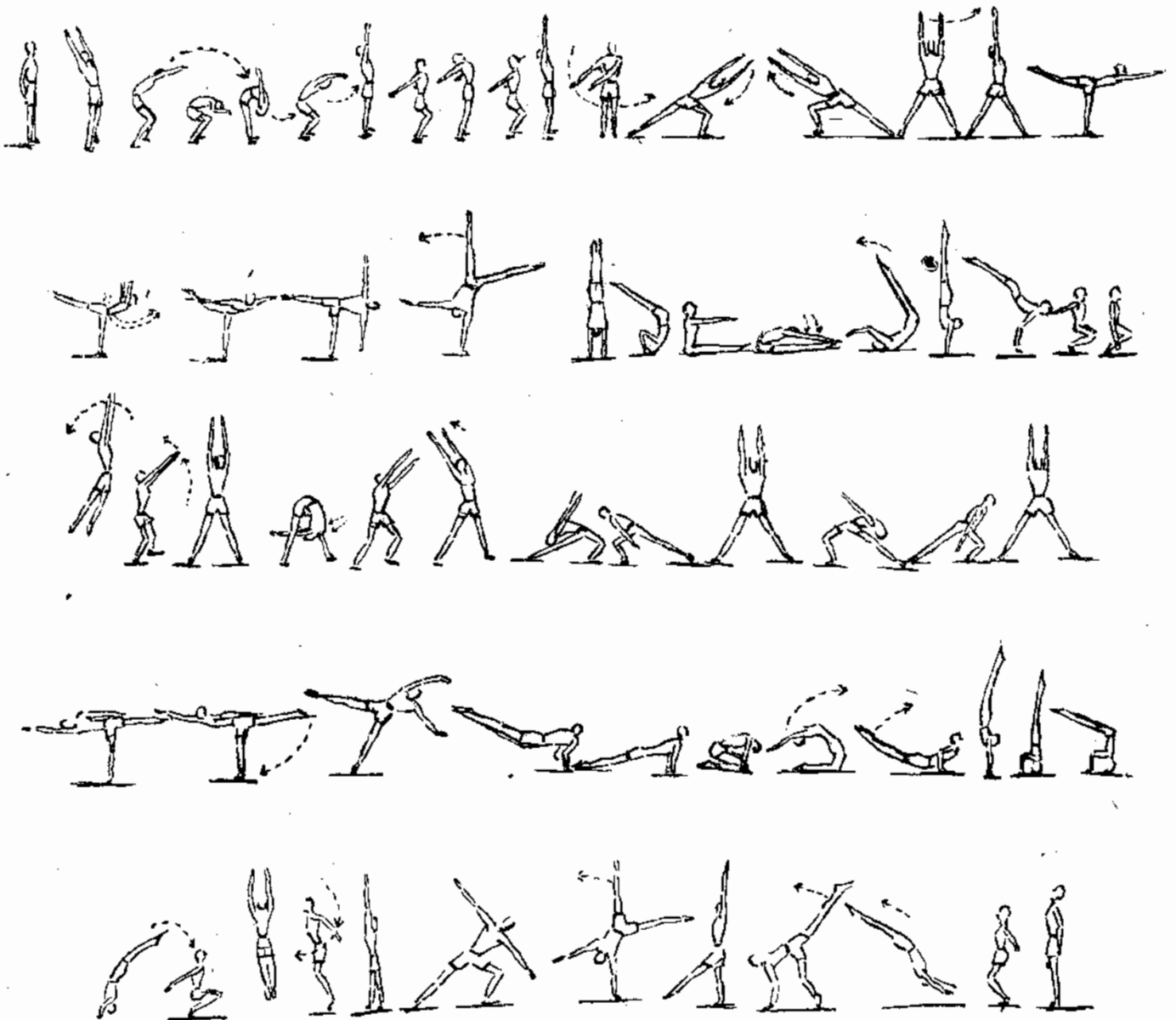


SALTOS

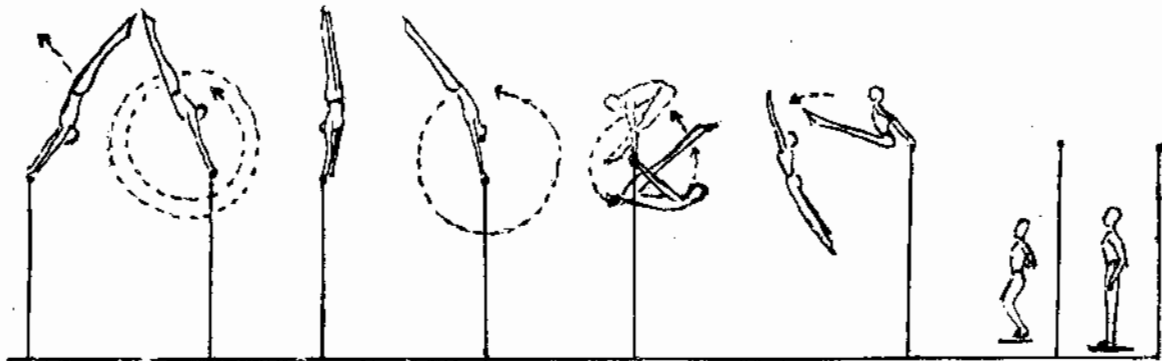
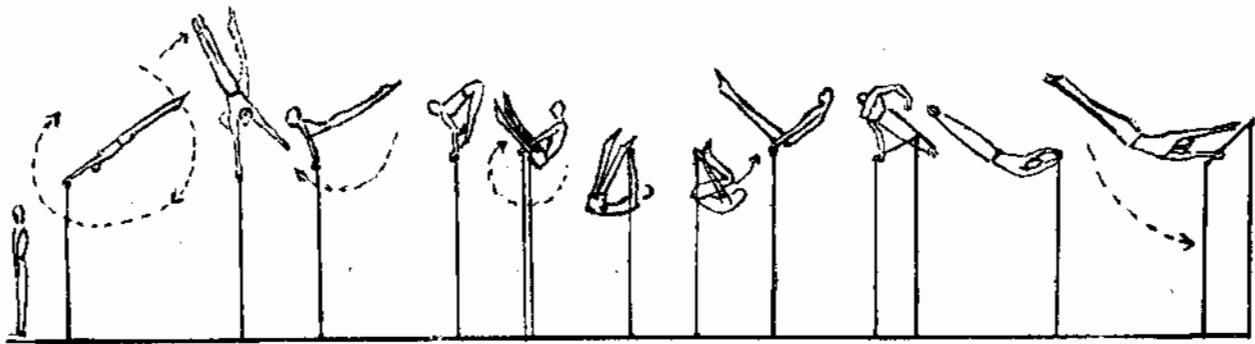




GINASTICA DE CHÃO



BARRA.



CAVALO DE PAU

