

# GINÁSTICA DE SOLO

Cap. OSIRIS CARDOSO LABATUT RODRIGUES

— A ginástica de solo, constitui a mais completa especialização da ginástica artística, e é parte integrante da ginástica clássica de aparelhos, ainda que só faça uso do próprio corpo, sem concurso de qualquer aparelhagem.

— Deve ser iniciada com exercícios simples e isolados de grau de dificuldade crescente, até que seja possível grupá-los numa seqüência a que chamamos "Séries".

— Uma série é organizada por meio de figurações estáticas e partes de movimentos em todos os sentidos, intercalados harmoniosamente onde o ginasta demonstre suas possibilidades de equilíbrio, flexibilidade, coordenação, ritmo, força, resistência, e sobretudo executados com perfeita elegância e perfeição.

— A ginástica de solo apresenta-se como belíssimo complemento aos exercícios de barra, paralelas, cavalo-de-pau argolas e salto sobre o cavalo.

— É executada num quadrado, (praticável) de 12 m de lado, construído de tábua dotada de certa flexibilidade.

— Numa competição, serão apresentadas, à semelhança dos aparelhos, uma série em caráter obrigatório e outra livre. A série obrigatória será fornecida com um bom prazo de antecedência e a livre será organizada pelo ginasta.

— Cada série deve ser composta de aproximadamente 12 exercícios, dentro de um tempo de 1 minuto no mínimo e 1,30 minutos no máximo.

— A nota do atleta é dada por quatro juizes presididos por um juiz-árbitro. As quatro apreciações são apresentadas ao mesmo tempo em dosagem numérica de um a dez, onde a média das notas intermediárias, dará a indicação final do atleta. Se uma nota aparece destoando entre os quatro juizes, o juiz-árbitro, intervém até que se estabeleça um acôrdo.

— Três fatores são tomados em consideração para julgar um ginasta:

1) — **Dificuldade** — Todo movimento comporta o mínimo de cinco exercícios difíceis, sendo um deles muito difícil. Valor: três pontos.

Deve compreender pelo menos dez partes.

2) — **Combinação** — Os diversos exercícios que constituem o movimento e a parte estática, devem ser ligados de maneira elegante. Valor: dois pontos.

3) — **Execução** — O movimento deve ser executado de maneira correta, se não perfeito. Cada falta (ex: afastamento ou flexão dos braços ou das pernas inconsiderados) são sancionados de 1 a 5/10 de ponto. Valor: cinco pontos.

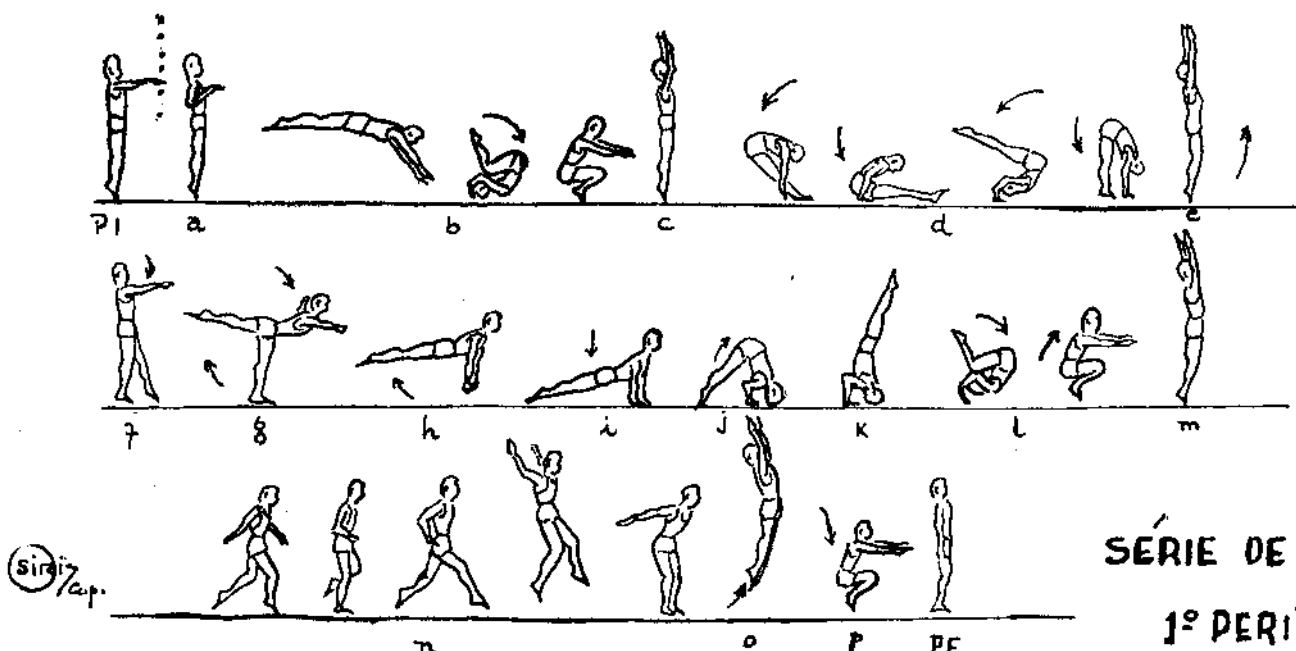
— No Brasil atualmente destaca-se nesta modalidade JOSÉ ROBERTO PAPA, da Federação Paulista que no Campeonato Brasileiro de Ginástica ocorrido a 15 de Junho deste ano, sagrou-se vencedor alcançando 9,40 pontos na série livre. Na parte feminina, FRIDA HEINRICHS, da Federação Gaúcha obteve 9,60 pontos.

— Neste artigo damos exemplo de três séries de pequeno grau de dificuldade (categoria estreatantes), que são verificadas em caráter obrigatório nos três períodos de instrução da Escola de Educação Física do Exército.

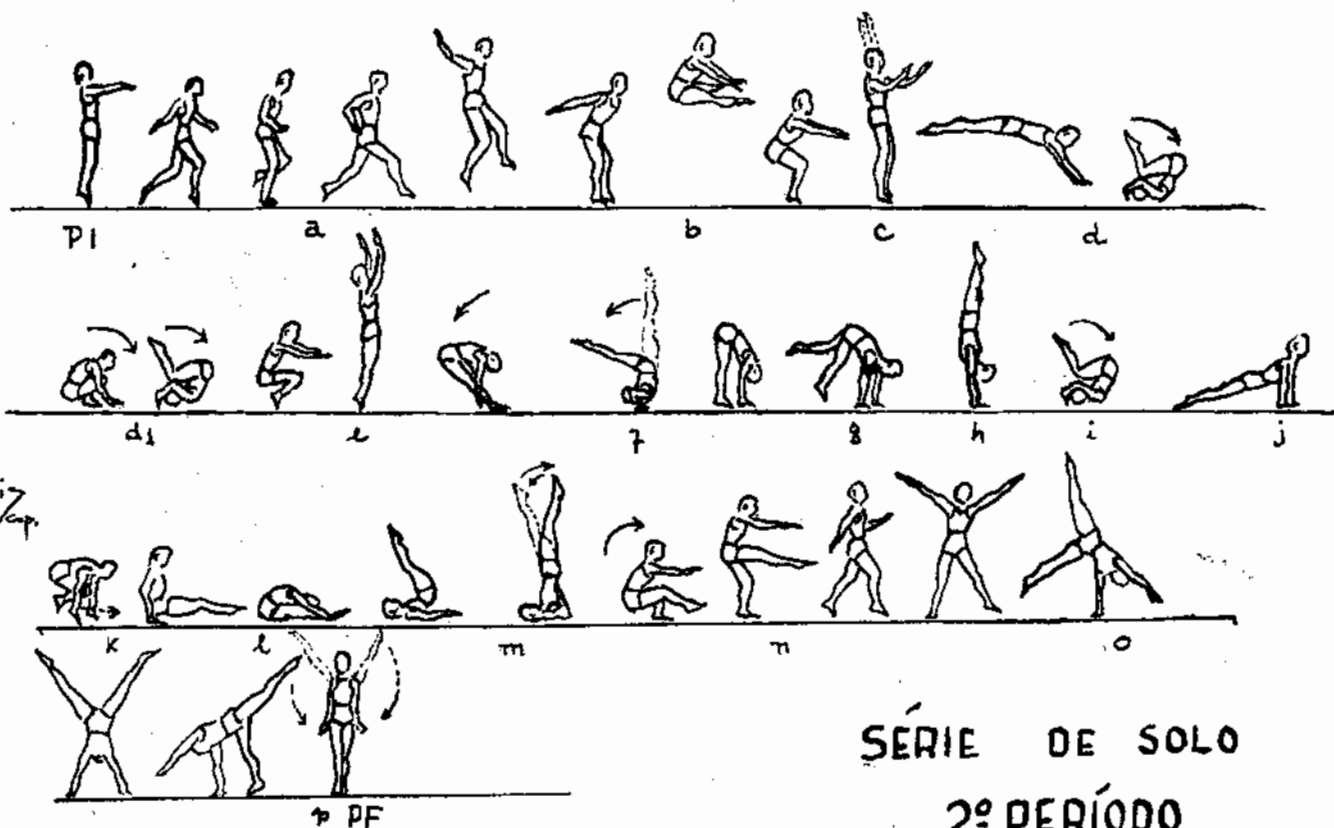
## 1.º PERÍODO:

**POSIÇÃO INICIAL: PI** — Parado, braços à frente — a) — Dois tempos rítmicos — b) — Salto de peixe — c) — Parado, esticado — d) — Rolamento para trás carpado — e) — Parado, esticado — f) — Preparação da prancha — g) — Avião — h) — Salto planado com batida das mãos — i) — Apoio inclinado no solo — j) — Carpar para a parada de três apoios — k) — Parada de três apoios — l) — Rolamento para a frente — m) — Parado, esticado — n) — Três passadas elásticas — o) — Salto esticado para cima — p) — Amortecimento do salto.

**POSIÇÃO FINAL: PF** — Posição fundamental.



SÉRIE DE SOLO  
1.º PERÍODO



## SÉRIE DE SOLO 2º PERÍODO

### 2.º PERÍODO:

**POSIÇÃO INICIAL:** PI — Parado — a) — Três passadas elásticas — b) — Salto para cima — c) — Parado, esticado — d) — Salto de peixe — d1) — Rolamento para frente — e) — Parado, esticado — f) — Rolamento para trás esticado — g) — Preparação para a parada de mão — h) — Parada de mão — i) — Rolamento para frente — j) — Apoio inclinado no solo —

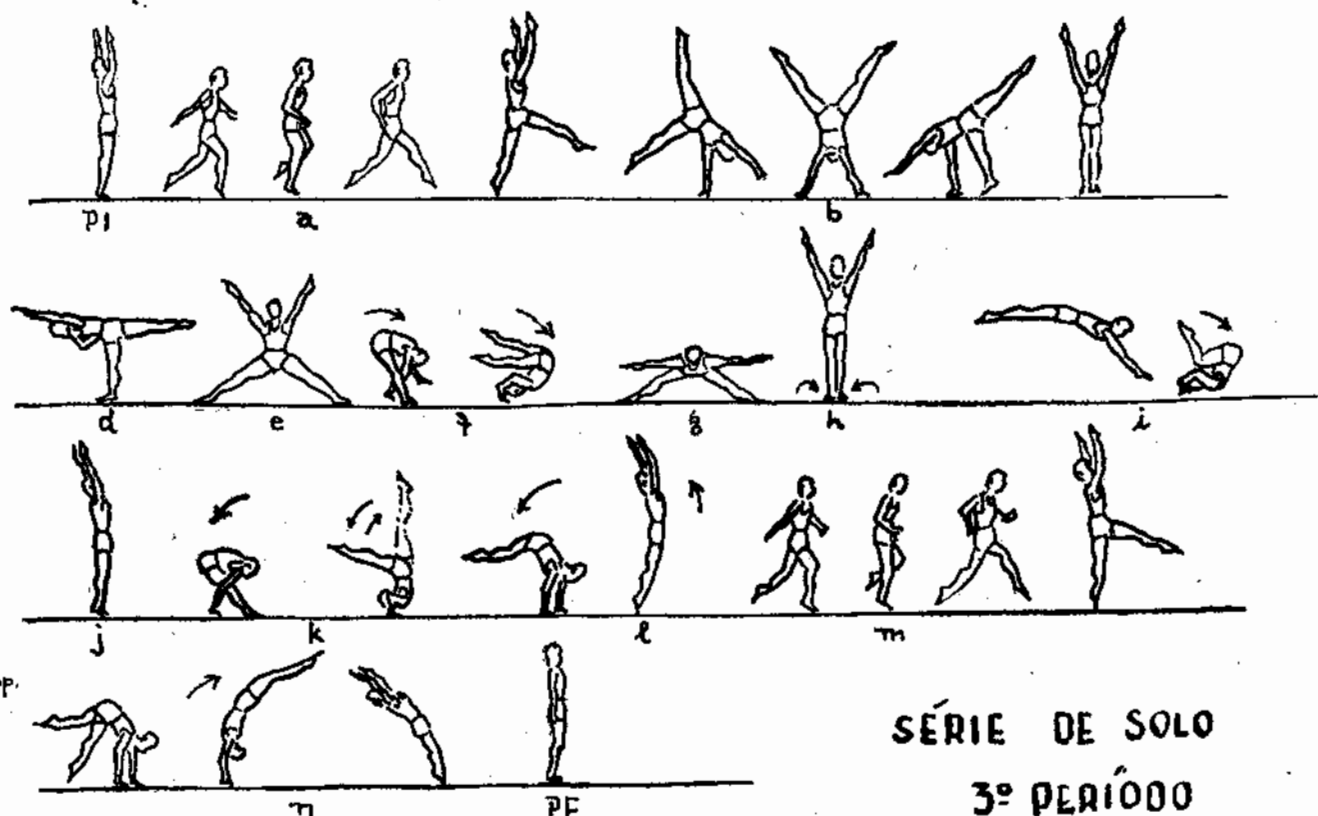
k) — Hocke — l) — Carpar a frente — m) — Vela esticada — n) — Descida em pé — o) — Roda — p) — Parado, esticado.

**POSIÇÃO FINAL:** PF — Posição fundamental.

### 3.º PERÍODO:

**POSIÇÃO INICIAL:** PI — Parado esticado — a) — Corrida elástica de 5 metros — b) — Roda — c) — Parado, esticado — d) — Prancha (inclinação lateral) — e) — Parado, esticado, afastado — f) — Rolamento afastado para frente — g) — Prancha (afastada com flexão frontal) — h) — Parado, esticado i) — Salto de peixe — j) — Parado, esticado — k) — Rolamento para trás esticado — l) — Parado, esticado — m) — Corrida elástica de 5 metros — n) — Huberchlag.

**POSIÇÃO FINAL:** PF — Posição fundamental.



## SÉRIE DE SOLO 3º PERÍODO