

GINÁSTICA RÍTMICA

Pré-requisitos:

Para o Nível 1: estar treinando Ginástica Rítmica pelo período de pelo menos 3 meses

Para o Nível 2: estar treinando Ginástica Rítmica pelo período de pelo menos 1 anos.

Para o Nível 3: estar treinando Ginástica Rítmica pelo período de pelo menos 2 anos.

1. Apresentar para sua seção a história da Ginástica Rítmica no Brasil e destacar os países que mais praticam esta modalidade;
2. Conhecer os aspectos básicos da Ginástica Rítmica tais como: dimensões da quadra de competição, altura, etc., tempo de séries individuais e de conjunto, bem como os aparelhos utilizados e as características dos mesmos (o que se pode fazer com eles, Ex: bola quicar, rolar, lançar) previstos no código de pontuação;
3. Conhecer os elementos corporais básicos da Ginástica Rítmica: saltitos, saltos, giros, pivots e acrobáticos previstos no código de pontuação;
4. Identificar os elementos de flexibilidade inerentes a Ginástica Rítmica, tais como: ponte, vela, spaccato (direita, esquerda e frontal);
5. Participar de escolinhas, pré- equipe ou equipe pelo período mínimo de 6 meses. Participar de séries (coreografia) à mãos livres;
6. Saber realizar o manejo com os aparelhos bola e corda, realizando movimentos de ginástica rítmica.
7. Saber realizar o manejo com os aparelhos arco, massas e fita, realizando movimentos de ginástica rítmica em escolinhas, pré equipe ou equipe;
8. Participar de uma apresentação de Ginástica Rítmica;
9. Treinar pelo menos duas vezes por semana, com duração de 1 hora e 30 minutos.
10. Participar de 3 competições oficiais sendo 1 local e 2 estaduais ou regionais, apresentando relato de sua experiência para sua seção;
11. Saber aplicar os conhecimentos gerais sobre a pontuação da Ginástica Rítmica;
12. Participar de competição nacional, internacional ou viajar internacionalmente com sua equipe representando o seu clube ou país, apresentando relato de sua experiência para sua seção.