



**SEDUCE**  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA E ESPORTE

**GOVERNO DE  
GOIÁS**

## **REGULAMENTO**

As coreografias devem ter no mínimo de 2 minutos e 30 segundos e no máximo de 5 minutos;

Cada grupo deve contar com no mínimo 10 componentes;

Cada coreografia deve apresentar uma temática que será avaliada pelo Release e pela composição criativa (música, figurino, maquiagem, utilização de materiais, utilização do espaço e desenvolvimento da temática);

A utilização de elementos de ligação com outras linguagens são permitidas tais como: dança, teatro, artes circenses, música, folclore.

Os grupos selecionados para a fase final poderão fazer a passagem de palco no dia e horários estabelecidos pela comissão organizadora.

### **Quesitos de pontuação**

Cada grupo analisado inicia com a totalidade de 10 pontos em cada quesito que compõe a nota, a comissão julgadora então analisa os quesitos e despontuam com arredondamento de 0,5 no quesito. Cada item será analisado de 00 à 10.

**Música e tema:** o conhecimento da métrica musical e as relações com os movimentos das composições para deixar a temática da coreografia clara e objetiva.

**Figurino e tema:** vestimentas adequadas e que contemplem a temática a ser defendida pelo grupo.

**Elementos da ginástica e tema:** deve se primar pela execução técnica e segura dos movimentos ginásticos, assim como a combinação dos elementos escolhidos para a composição coreográfica.

**Harmonia e tema:** exploração do espaço com formações abertas e fechadas, formações de círculos, diagonais, triângulo, cruz, pequenos e grandes aglomerados entre outras.

**Expressão Corporal:** exploração das emoções que emanam da combinação dos movimentos com a música e o tema.

---

Secretaria de Estado da Educação, Cultura e Esporte  
Superintendência Executiva de Esporte e Lazer  
MOVICIDADE

Av. Fued José Sebba, nº 1.170, Jardim Goiás, Estádio Serra Dourada-Fone:62-32019257  
e-mail:movicidade@seduc.go.gov.br



**SEDUCE**  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA E ESPORTE

**GOVERNO DE  
GOIÁS**

### **Obrigatoriedades**

As modalidades de ginástica obrigatória serão: Ginástica Artística masculina, Ginástica Artística feminina, Ginástica Rítmica e Ginástica Acrobática. Todas as modalidades devem ser exploradas e conter na composição coreográfica um número mínimo de exercícios da cada modalidade. Vale a ressalva que estes movimentos não precisam ser executados por todos os participantes e podem ser apresentados por diferentes componentes do grupo.

4 movimentos corporais diferentes da Ginástica Artística masculina e/ou movimentos corporais diferentes da Ginástica Artística feminina

Na Ginástica Rítmica 2 aparelhos de manejo, podendo ser oficial ou não (bastão, lenço, bolas de diferentes dimensões, etc).

Na ginástica acrobática: 2 pirâmides com 2 componentes; 2 pirâmides com 3 componentes; 2 pirâmides com 5 ou mais componentes (não precisam ser simultâneas, podem aparecer em momentos diferentes na coreografia).

Na totalidade da coreografia não poderá acontecer apresentação solo (somente um dos componentes no palco) e deverá ter dois momentos com no mínimo 70% dos participantes do grupo na coreografia.

#### **Movimentos da Ginástica Artística Masculina:**

Exercícios de força (parada à força; esquadro) exercícios de flexibilidade (espacato, fechamento, frontal) exercícios do cavalo (volteio, flayr)

#### **Movimentos da Ginástica Artística Feminina:**

Saltos ginásticos com saída em um dos pés (galope, tesoura para frente, tesoura para trás, kadete, espacato)



**SEDUCE**  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA E ESPORTE

**GOVERNO DE  
GOIÁS**

Saltos ginásticos com saída simultânea dos pés (esticado, grupado, carpado e afastado)

Giros

### **Ginástica Artística:**

Movimentos pré acrobáticos: rolamento para frente e variações, rolamento para trás e variações, parada de cabeça, parada de mãos, ponte, estrela

Movimentos acrobáticos: salto peixe, reversão, rondada, flick, mortal para frente, mortal para trás, estrela sem mãos.

### **Movimentos da Ginástica Rítmica:**

Elementos corporais obrigatórios da modalidade (exercícios de flexibilidade, exercícios de equilíbrio, ondas, giros e saltos)

Exercícios específicos de manejo (movimentos tipo oito, balancear, circundar, lançar e recuperar)

### **Movimentos da Ginástica Acrobática**

Formação de figuras (com dois integrantes, com três, com quatro, cinco e com mais integrantes)

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

DOS SANTOS, E.V.N.; LOURENÇO, M.R.A. e GAIO, R. **Composição coreográfica em Ginástica rítmica: do compreender ao fazer**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

GAIO, R. e BATISTA, J.C. (orgs.) **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmed, 2006.



**SEDUCE**  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA E ESPORTE

**GOVERNO DE  
GOIÁS**

GAIO, R. e ALMEIDA, C. M. (orgs.) **Ginástica e dança no ritmo da escola.** 1ª Ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2010.

NUNOMURA, M. e PICCOLO, V.L.N.(orgs.) **Compreendendo a Ginástica Artística.** São Paulo: Phorte, 2005.

NUNOMURA, M. e TSUKAMOTO, M. H. C. (orgs.) **Fundamentos das Ginásticas.** 1ª edição. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

PAOLIELLO, E. **Ginástica geral: experiências e reflexões.** Campinas:Unicamp, 2008.