

I Encontro Lousada Especial Gym

16/17/18 março de 2018

PROGRAMA de GINÁSTICA RÍTMICA



A **Ginástica Rítmica** é uma disciplina olímpica essencialmente feminina que se caracteriza por combinar aspetos estéticos e artísticos através da realização de movimentos corporais, coordenados com o manejo dos aparelhos portáteis, que são: a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita.

A GR é uma disciplina que desenvolve determinadas capacidades motoras como a coordenação, a postura, o auto-controle, a flexibilidade, a força, a destreza, a resistência, o ritmo, a agilidade e o equilíbrio.

Dado o grau de dificuldade, no 1º Encontro Special Gym, não será utilizado o aparelho maçãs.



Regulamento do I Encontro Lousada Special Gym

Participação:	Escalões Etários: para participantes de 6 ou mais anos, sem limite de idade.
----------------------	---

Programa	Nível A	Para participantes em cadeira – Obrigatórios Nível A dos Special Olympics
	Nível B	Obrigatórios Nível C dos Special Olympics
	Nível C	Exercícios Facultativos (Corda, Arco, Bola e Fita)

- O treinador deverá escolher o nível de acordo com o perfil de funcionalidade do seu participante;
- No ato de inscrição deverá especificar o nível e os aparelhos que cada participante irá executar;
- O participante poderá escolher de 1 a 3 aparelhos. Obrigatoriamente devem ser todos do mesmo nível.

✚ No sentido de facilitar a compreensão dos exercícios, optamos por enviar o link com os vídeos da execução dos mesmos.



Nível A (para cadeirantes)

CORDA

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/01_Level%20A%20Rope/01_Level%20A%20Rope%20Front.mp4?_ga=2.54505451.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/01_Level%20A%20Rope/04_Level%20A%20Rope%20-%20We%20Speak%20No%20Americano.mp3?_ga=2.262506575.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

ARCO

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/02_Level%20A%20Hoop/01_Level%20A%20Hoop%20Front.mp4?_ga=2.31753085.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/02_Level%20A%20Hoop/04_Level%20A%20Hoop%20-%20Hawaii%20Five-0.mp3?_ga=2.20351867.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

BOLA

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/03_Level%20A%20Ball/01_Level%20A%20Ball%20Front.mp4?_ga=2.258262089.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/03_Level%20A%20Ball/04_Level%20A%20Ball%20-%20Safety%20Dance.mp3?_ga=2.31973501.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

FITA

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/04_Level%20A%20Ribbon/01_Level%20A%20Ribbon%20Front.mp4?_ga=2.258262089.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/01_Level%20A/04_Level%20A%20Ribbon/04_Level%20A%20Ribbon%20-%20Finding%20Neverland.mp3?_ga=2.56943337.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

NÍVEL B

CORDA

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/01_Level%20C%20Rope/01_Level%20C%20Rope%20Front.mp4?_ga=2.24424313.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/01_Level%20C%20Rope/04_Level%20C%20Rope%20-%20Chicago%20Shake.mp3?_ga=2.24424313.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

ARCO

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/02_Level%20C%20Hoop/01_Level%20C%20Hoop%20Front.mp4?_ga=2.188146795.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/02_Level%20C%20Hoop/04_Level%20C%20Hoop%20-%20Boogie%20Shoes.mp3?_ga=2.267881549.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

BOLA

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/03_Level%20C%20Ball/01_Level%20C%20Ball%20Front.mp4?_ga=2.267881549.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/03_Level%20C%20Ball/04_Level%20C%20Ball%20-%20Another%20One%20Bites%20The%20Dust.mp3?_ga=2.20440059.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

FITA

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/04_Level%20C%20Ribbon/01_Level%20C%20Ribbon%20Front.mp4?_ga=2.20440059.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Música: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/03_Level%20C/04_Level%20C%20Ribbon/04_Level%20C%20Ribbon%20-%20Say%20Hey.mp3?_ga=2.32302973.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

NIVEL C

ESQUEMAS FACULTATIVOS (exercícios facultativos de nível superior, sempre acompanhados de música em harmonia com os mesmos) podem consultar os esquemas mais avançados do Special Olympics em:

[https://resources.specialolympics.org/Taxonomy/Sports_Essentials/Rhythmic_Gymnastics/Rhythmic_Gymnastics_Routines_\(2016-2023\)-OLD.aspx](https://resources.specialolympics.org/Taxonomy/Sports_Essentials/Rhythmic_Gymnastics/Rhythmic_Gymnastics_Routines_(2016-2023)-OLD.aspx)

