

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS



Desportos Gímnicos

Regulamento Específico



Índice

Índice	2
Introdução	4
Nota Prévia.....	4
Informação Geral	5
Generalidades.....	5
Participação e Organização	5
Juízes	6
Os pré-requisitos para pontuar nas competições da DSDE.....	6
Instalações.....	6
Área de treinos	6
Área de espera	6
Área de competição	7
Quadro Organizativo	7
Programa de competição	7
Programa Técnico	7
Equipamento	8
“A regra dos 10 minutos”	9
Atraso e Abandono de Prova	9
Duração da rotina	9
Música.....	9
Gravação	9
Critérios de Avaliação	10
TÉCNICA.....	10
ARTÍSTICA	13
Sistema de pontuação.....	14
Pontuação	15
Nota Técnica.....	15
Nota Artística.....	16
Ajuizamento	16
As funções do Juiz Árbitro do painel de ajuizamento	16
Deduções do juiz árbitro	17



Empates	19
---------------	----



Introdução

A dança caracteriza-se através de conhecimentos, valores, atitudes, linguagem corporal, gestual e perspetiva de movimentos formais e informais. A sua forma universal de interpretação faz com que o movimento seja uma liberdade de expressão e motivação, única, independente de qualquer cultura, crença religiosa, limitação física e psicológica. A partilha de informação e troca de experiências é um lema importante para um bom funcionamento das Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE), tal como a colaboração com todos os agentes diretos ou indiretos. Todas as propostas e partilha de informação para o bom funcionamento das ARE são importantes e gratificantes para a melhoria da modalidade.

O presente documento – Regulamento Específico de Atividades Rítmicas e Expressivas, aplica-se a todas as competições desta disciplina, realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar da Região Autónoma da Madeira em vigor, articulando o Regulamento Gímico da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE), Regulamento Específico de Atividades Rítmicas e Expressivas e o Regulamento Geral de Provas da DSDE em vigor. Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova elaborado pela entidade organizadora, caso a prova seja da responsabilidade de outra organização.

Nota Prévia

O presente regulamento aplica-se nas atividades do Desporto Escolar, na modalidade das ARE.



Informação Geral

Generalidades

Sendo a dança uma cultura abrangente de todos e em constante mutação (em termos de movimento), os grupos poderão apresentar um ou vários estilos de dança desde a clássica ao hip-hop, aos movimentos gímnicos integrados e outras vertentes de atualização constante cultural, dando ênfase à originalidade e criatividade de cada grupo. Da observação dos diferentes grupos inseridos nas ARE, ao longo dos últimos anos letivos, a nível nacional, constatou-se uma melhoria substancial na apresentação dos seus esquemas. Pretendemos, com este documento, estabelecer um conjunto de recomendações que permitam, por um lado, controlar qualitativamente o trabalho e, por outro, trabalhar no favorecimento da formação e evolução dos alunos neste tipo de atividades, fornecendo alguns instrumentos que reduzam o grau de subjetividade, visando sempre, e cada vez mais, a qualidade. Pretende-se fomentar e orientar mais ações de formação de âmbito local/regional para professores e alunos quer ao nível do regulamento específico da modalidade, quer no âmbito do ensino da dança. Os grupos são a base fundamental do funcionamento das ARE para fomentar e incentivar a formação específica de alunos, juízes e professores.

Haverá ajustes no ajuizamento, face à nota técnica e nota artística. Neste ponto, um conjunto de juízes apenas avaliará a **nota Técnica** e o outro conjunto de juízes avaliará a **nota Artística** facilitando a avaliação em si (por haver separação dos critérios de avaliação) e em consequência a avaliação do trabalho do juiz individual em prova.

Participação e Organização

Os alunos podem participar opcionalmente em todas as disciplinas de desportos gímnicos, devendo cumprir, no mínimo, o programa competitivo de uma disciplina gímnica. Os alunos só poderão participar nas modalidades gímnicas nas quais foram inscritos.



Juízes

Todos aqueles que desejem participar como juízes (professores, alunos e funcionários) terão de realizar, obrigatoriamente, formação de juízes para o efeito. Cada professor do núcleo tem a responsabilidade de consultar todos os documentos facultados pela DSDE, acerca das ARE.

Os pré-requisitos para pontuar nas competições da DSDE

Ter a formação de juízes de Atividades Rítmicas e Expressivas dada pela Direção de Serviços do Desporto Escolar.

Sendo os nossos encontros/competições atividades de caráter pedagógico, e para que prevaleça esse ideal, solicitamos aos professores/juízes que compreendam que é necessário manter uma postura idónea, mantendo algum rigor na sua relação como juiz, com os alunos e o público.

Instalações

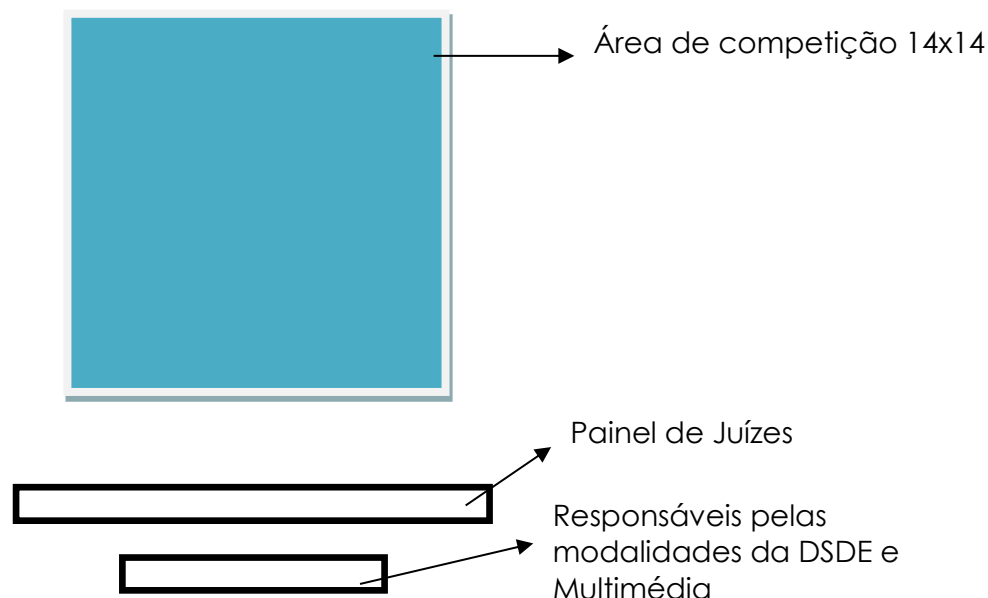
Área de treinos

Deve estar disponível um espaço para treinos, para os grupos, no dia da competição. Não devem estar, nesta área, quaisquer outras pessoas que não pertencem à equipa (Ex.: familiares, funcionários das escolas, outros). A exceção a esta regra deve ser feita ao responsável pela modalidade da DSDE, presente na competição.

Área de espera

Uma área de ligação ou acesso ao praticável é a área de espera. Esta é usada apenas pelos competidores das duas próximas rotinas. Não será permitida utilização desta área por quaisquer outras pessoas.

Área de competição



Quadro Organizativo

Programa de competição

As competições regionais, nesta modalidade, consistem na apresentação de uma rotina de dança de um grupo de **5 a 20 elementos**, pertencentes à mesma escola.

Relativamente ao tempo de apresentação:

- Grupos até 10 elementos – Máximo **3 minutos**
- Grupos superiores a 10 (11 a 20 elementos) - Máximo **5 minutos**.

Podem usar qualquer tipo de roupa e acessórios, desde que não coloquem em causa a integridade física dos alunos.

Programa Técnico

Nesta área não serão definidas quaisquer limitações no domínio do escalonamento etário/género. Cada grupo será constituído de acordo com a sua vocação específica e linha que considerar mais adequada à produção da sua



apresentação. Os grupos poderão integrar, no seio do seu grupo, alunos com necessidades educativas especiais e participar nos encontros/competições, como forma de inclusão. Nesta qualidade, nenhum grupo será penalizado pela performance diferenciada desses mesmos alunos.

Equipamento

Os alunos podem usar qualquer roupa, desde que adequado à prática desportiva e indo de encontro à temática da apresentação. É obrigatório o uso de ténis ou sabrinas.

Dentro da mesma equipa podem ser apresentados equipamentos diferentes.

A maquilhagem e pinturas faciais são opcionais e permitidas.

É proibido o uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc.

Todos os materiais/adereços a utilizar durante a prova deverão ser colocados previamente na zona de atuação. Os objetos devem ficar na zona limite (interior do praticável) depois de serem utilizados durante a atuação.

O material a utilizar durante a atuação, deve ser colocado/lançado com alguma harmonia e integração dos movimentos, ligados à estrutura coreográfica (caso contrário deve ser penalizado com 2 pontos (juiz árbitro) por cada saída). Não devem ser lançados (objetos) de forma aleatória, sem sentido coreográfico. Deverá existir sempre harmonia na colocação dos materiais na zona do praticável, salvaguardando sempre a questão da segurança dos alunos em prova, da fluidez, da apresentação e da adaptação plástica.

Os alunos em prova não poderão sair do praticável como indica o regulamento. Considera-se saída do praticável, o pisar da linha ou transposição da mesma com qualquer parte do corpo, com a exceção da via aérea (por exemplo, o braço sai fora da zona do praticável em situação aérea, sem tocar fisicamente na linha que limita o praticável).

Tudo isto é analisado pelo juiz árbitro, aplicando as devidas deduções caso o aluno não se apresente tendo em conta o regulamento.



"A regra dos 10 minutos"

Para preservar a segurança e saúde dos alunos, a DSDE define que os alunos que competem em várias disciplinas gímnicas ou grupos, tenham 10 minutos para recuperar entre provas.

Atraso e Abandono de Prova

Caso o grupo não compareça no palco de apresentação dentro de 30 segundos depois de ser chamado, uma **dedução de 1 ponto** será aplicada pelo Juiz Árbitro. Caso o grupo não compareça no praticável dentro de 60 segundos depois de ser chamado, será considerado **abandono de prova**. Após anúncio do abandono de prova, o grupo tem direito a apresentar a rotina, com a autorização do Juiz Responsável e aplicação de uma **dedução de 2 pontos** pelo juiz Árbitro.

Duração da rotina

A duração da rotina é de 2:30 minuto a 4 minutos (sinal sonoro de início de música não incluído).

Música

A rotina deve ser executada, na sua totalidade, com música.

Qualquer estilo de música pode ser usado.

Gravação

Uma ou mais partes de músicas podem ser misturadas, são permitidos música e efeitos sonoros originais. Durante a atuação devem utilizar apenas uma música e deve estar em formato MP3.

O envio das músicas deve ser feito **até dois dias antes** do dia da competição para o e-mail do departamento de Ginástica da DSDE (dsde.ginastica@gmail.com), claramente identificados com nomes dos competidores e escola.

O professor deve-se fazer acompanhar das músicas das rotinas do seu núcleo, no dia da competição.



CrITÉrios de Avaliação

TÉCNICA

Ajustamento Música / Movimento

Os movimentos e a expressão corporal e facial devem ser compatíveis com o estilo ou caráter da música. A expressão corporal terá mais ênfase que a facial, na atribuição da pontuação. As técnicas do movimento devem ser ajustadas à música e coreografia, explorando o grau de dificuldade dos movimentos. O movimento deve ser variado e deve ter alternâncias de ritmo, compatível com a música.

Sincronismo

Os diferentes participantes deverão estar coordenados e sincronizados entre si. Os elementos do grupo ou subgrupos, deverão executar o mesmo movimento simultaneamente. Na divergência de movimentação individual de todos os participantes do grupo, com caráter de movimentos diferenciados, há que ter o cuidado de não o classificar como sincronismo de movimentação de grupo ou subgrupo. Os grupos e subgrupos devem evidenciar uma boa homogeneidade técnica sincronizada entre si, durante e nas transições das diferentes formações.

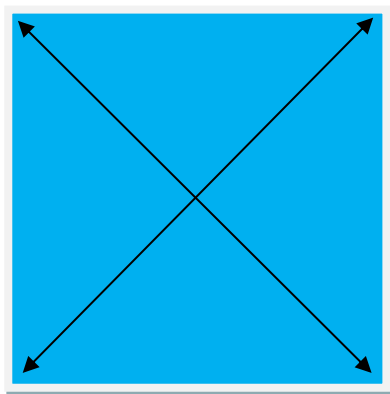
Coreografia

Ao longo do esquema deverão ser apresentadas variações de formação, como por exemplo: quadrado, retângulo, diagonal esquerda, direita, losangos, etc. Variações de formação repetidas, não são consideradas para a pontuação.

O praticável, ou espaço de atuação, ambos com 14mx14m (zona de observação), deve ser explorado em toda a sua área, pelo grupo ou subgrupos. Considera-se espaço de atuação a diagonal esquerda/direita, 4 cantos, frente/centro/trás e lateral esquerda/direita. *

*

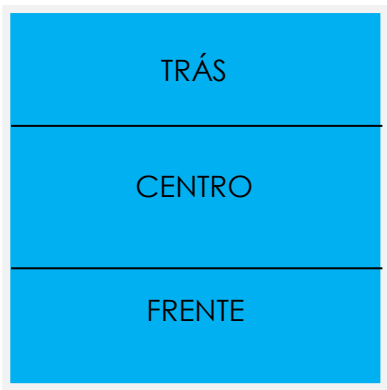
1. Diagonal esquerda e direita



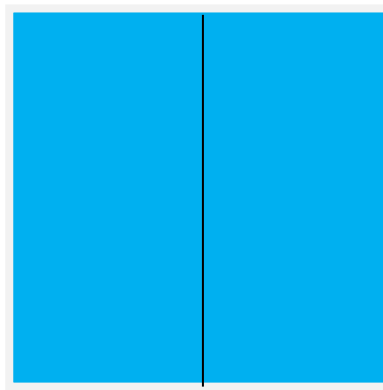
2. Quatro cantos



3. Frente, centro, trás



4. Lateral esquerda e direita



O espaço vertical deverá ser explorado nos seus 3 níveis:

- alto: posições elevadas, saltos;
- médio: de pé;
- baixo: chão.

Considera-se explorado, os seus 3 níveis desde que todos os elementos o realizem na coreografia, quer em conjunto ou separadamente.

Nota: Se só um ou três elementos do grupo realizarem os 3 níveis, a pontuação deverá ser a mais baixa.



Deve respeitar a estrutura musical. O movimento deve ser variado e sofrer alternâncias de ritmo, sempre compatível com a música – Alternância ritmo da música/movimento.

Nota: a estrutura musical da coreografia deve ser bastante diversificada (alternar ritmos: lentos, rápidos, fortes, suaves etc.), sem desvirtuar o seu tema/coreografia.

Poderá usar-se uma estrutura simples ou complexa, onde todos os elementos executam a mesma rotina de exercícios (estrutura simples) ou o grupo divide-se em vários subgrupos que executam rotinas diferentes, mas coordenadas entre si (estrutura complexa). A estrutura complexa (pontuação média a mais elevada) exige rotina de exercícios bastante elaborados e de difícil execução, mas que não se repitam com frequência. Na estrutura simples, a execução dos exercícios de rotina, são mais simplificados, mas, dentro do possível, não se devem repetir (a pontuação não poderá ser máxima). Todos os elementos do grupo e/ou subgrupos têm que participar sempre de forma ativa no esquema, caso contrário existirão penalizações. Os grupos poderão criar durante o esquema estruturas simples e complexas para a diversificação do nível técnico do grupo.

Os esquemas deverão ser executados de forma a contemplar a lateralidade, ou seja, utilizar quer o lado esquerdo e direito, diagonal esquerda/direita do corpo (do corpo ou do espaço em rotina de exercícios), assim como apresentar variações de frente. As rotinas coreográficas, apresentadas por um e até três elementos do grupo-equipa não podem ser pontuadas separadamente do restante grupo. *Exemplo:* caso o grupo no seu todo não apresente um bom nível técnico, não se pode dar pontuação elevada nos vários parâmetros de avaliação, enaltecendo somente as rotinas coreográficas de um a três elementos do grupo. O juiz árbitro principal deverá fazer sempre uma apreciação do facto e indicar aos juizes de mesa a respetiva orientação.



ARTÍSTICA

Harmonia de movimentos e suas ligações

Os movimentos devem ser executados de forma fluida, sem quebras ou interrupções (com exceção dos movimentos, estilos de dança que assim o exijam).

Deverá existir uma ligação ordenada e coerente entre os movimentos de rotina e do esquema. As ligações/movimentos mais aperfeiçoados e mais complexos de movimentação/rotinas têm que ser mais pontuados. Só as ligações de complexidade elevada devem ter pontuação máxima.

Originalidade / Criatividade

A escolha de músicas, temas, movimentos, formações, transições e indumentária podem ser utilizados como elementos que promovam a originalidade na apresentação dos esquemas. A criação artística da indumentária deve ter uma relação de originalidade com a coreografia. Deve-se ter em conta a complexidade coreográfica implementada pelo grupo (grau de dificuldade dos movimentos e suas ligações) entre todo o grupo e subgrupos. Os esquemas que apresentem cópias de coreografias serão penalizados, nos diversos parâmetros de avaliação e pelo juiz/árbitro principal.

Estética

Apresentação – expressão facial, entusiasmo, atitude, indumentária e expressão do grupo.

Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade/Souplesse – cada elemento deverá demonstrar postura corporal, facial, elegância, maleabilidade, beleza na sua atuação de forma a tornar os esquemas mais atraentes. Utilizar o corpo através dos movimentos expressivos, como meio de comunicação.

Amplitude de movimentos – Os movimentos devem ser de grande amplitude, com referência a todo o grupo e subgrupos. Refere-se amplitude de movimentos relacionado com a forma dos saltos (na sua forma alongada/elevada), dos membros superiores e inferiores. Sublinha-se que a amplitude de movimentos dos gestos técnicos



de rotina, proporcionam uma melhoria do resultado artístico da performance de cada grupo ou subgrupo.

Sistema de pontuação

O sistema de pontuação serve para facilitar e orientar a construção coreográfica do esquema e os professores devem apoiar-se nestes parâmetros de avaliação. A originalidade, a criatividade, a harmonia dos movimentos, o ajustamento música/movimento e a sua coerência entre a música, coreografia e/ou tema são critérios de sucesso para a apresentação dos grupos.

O grupo vencedor será aquele que apresentar melhor pontuação final. **A pontuação final é resultante da média obtida pela pontuação dos juízes, de técnica e artística e subtração das respetivas deduções.**

A avaliação deverá ser feita até ao valor atribuído a cada parâmetro e sempre em unidades. É obrigatório utilizar a ficha de pontuação (boletim de prova, ficha de juiz árbitro, deduções) e a respetiva tabela de critérios de avaliação. O boletim de prova regula-se por uma "tabela de critérios de avaliação", para melhor ponderação dos diversos parâmetros de avaliação. O objetivo da "tabela de critérios de avaliação" é implementar o grau de coerência nos diversos parâmetros e reduzir o grau de subjetividade. A ficha de juiz árbitro serve para as deduções específicas. Os grupos devem orientar-se pela estrutura de atribuição das pontuações definidas/mensuráveis na tabela de critérios de avaliação/boletim de prova (anexo ao regulamento específico).

Deduções

São registadas pelo juiz árbitro, em ficha própria:

- a redução ou excesso de tempo de atuação;
- as saídas do espaço de atuação;
- as cópias integradas de esquemas, ou rotinas de exercícios já existentes (âmbito nacional ou internacional);

- a inatividade de um ou vários elementos do grupo durante a apresentação (poderão ter alguns momentos de inatividade, desde que estes sejam em harmonia coreográfica e sem interrupções);
- as interrupções excederem mais de 15 segundos (com exceção, da mudança de vestuário dentro da zona do praticável, em que o elemento está em movimentação estrutural na troca da indumentária);
- material lançado sem conexão coreográfica;
- equipamento/apresentação inapropriada;
- uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc.;
- atraso na apresentação após 30 segundos;
- abandono de prova;
- readmissão do grupo em competição, após 1 minuto de atraso ao aparecer no praticável.

Pontuação

Nota Técnica

TÉCNICA	
CRITÉRIO	PONTUAÇÃO
Ajustamento música / movimento	20 PONTOS
Movimentos compatíveis com o caráter da música	10
Expressão – interpretação musical, corporal e facial	10
Sincronismo	10 PONTOS
Coreografia/ocupação espacial	30 PONTOS
Variações de formação	7
Exploração total do espaço de atuação	6
Explorar os 3 níveis espaciais	5
Estrutura simples ou complexa e lateralidade	7
Alternância ritmo da música/movimento	5
TOTAL NOTA DE TÉCNICA	60 PONTOS

Nota Artística

ARTÍSTICA	
CRITÉRIO	PONTUAÇÃO
Harmonia de movimentos e suas ligações	10 PONTOS
Fluidez	4
Ligação ordenada e coerente entre os movimentos	6
Originalidade/criatividade	12 PONTOS
Estética	18 PONTOS
Apresentação/Atitude	3
Postura corporal/Graciosidade / Plasticidade /Souplesse	12
Amplitude de movimentos	3
TOTAL NOTA DE TÉCNICA	40 PONTOS

TOTAL TOTAL TÉCNICA + ARTÍSTICA = 100 PONTOS

Ajuizamento

O Júri ou grupo de observação será constituído, preferencialmente em número ímpar (mínimo dez, cinco para avaliar nota Técnica e cinco para avaliar nota Artística), pelos professores e alunos dos grupos participantes no Encontro com formação de juízes, um juiz Árbitro e um juiz responsável.

As funções do Juiz Árbitro do painel de ajuizamento

- Efetuar e assegurar que as deduções sejam realizadas.
- Cronometrar o tempo de atuação.
- Verificar a existência de discrepâncias nos valores parciais de cada juiz e validar a avaliação.
- No caso de discrepâncias nos valores parciais de cada juiz: O juiz árbitro pode pedir aos juízes para reverem a nota/ou notas parciais dadas a fim de encontrar uma "referência mediana", entre todas as notas dos juízes.



Deduções do juiz árbitro

As deduções são da responsabilidade do juiz árbitro. Este tem uma ficha própria para as deduções do juiz árbitro.

- Por tempo, reduzido/excedido até 30 segundos = 1 ponto; 1 minuto = 2 pontos; e mais de 1 minuto = 3 pontos. Por cada minuto a mais, penaliza mais 1 ponto.
- Por saídas do praticável/zona de atuação, por cada saída 1 ponto de dedução. Considera-se saída do praticável, o pisar da linha ou transposição da mesma com qualquer parte do corpo.
- Por plágio de coreografias apresentadas/conhecidas a nível nacional, internacional, 10 pontos de penalização, para além dos juízes penalizarem também nos parâmetros da originalidade/criatividade.
- Repetições constantes de rotinas de exercícios ou cópias exageradas de rotinas de exercícios, 1 ponto por cada rotina. Considera-se rotina, um conjunto de exercícios (passos) que façam parte de uma estrutura musical como exemplo de 32 tempos consecutivos.
- Inércia/inatividade de um ou vários elementos do grupo/subgrupos durante o decorrer da apresentação serão penalizados, a partir do momento que seja mais de 5 segundos de inatividade. Cada inércia será penalizada com 3 pontos, à exceção da mudança da indumentária.
- A coreografia (contagem do tempo) inicia-se e termina com a respetiva música.
- Material lançado inadequadamente durante a coreografia, 2 pontos de dedução.
- Equipamento/apresentação inapropriada, 1 ponto.
- Uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc., que ponham em causa a integridade física dos alunos, 1 ponto.
- Atraso de 30 segundos, na apresentação do grupo no praticável, após chamada na locução, 1 ponto.
- Atraso de 60 segundos, na apresentação do grupo no praticável, após chamada na locução, é considerado abandono da competição.



- Após anúncio do abandono de prova, o grupo tem direito a apresentar a rotina, com a autorização do Juiz Responsável e aplicação de uma dedução de 2 pontos.

ÁRBITRO	
CRITÉRIO DE DEDUÇÃO	DEDUÇÃO
Saída do praticável	por cada saída = 1 ponto
Redução ou excesso de tempo de atuação	- até 30 segundos = 1 ponto - até 1 minuto = 2 pontos - mais de 1 minuto = 3 pontos - por cada minuto a mais = 1 ponto
Cópias de coreografia	10 pontos
Repetições constantes de rotinas ou cópias exageradas de rotinas	1 ponto por cada rotina (de 32 tempos)
Por cada, Inércia/inatividade do 1 ou vários elementos do grupo ou subgrupos	mais de 15 segundos = 3 pontos
Material lançado inadequadamente durante a coreografia	2 pontos
Equipamento/apresentação inapropriada	1 ponto
Uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc.	1 ponto
Atraso na apresentação após 30 segundos	1 ponto
Abandono de prova	Abandono
Readmissão do grupo em competição, após 1 minuto de atraso ao aparecer no praticável	2 pontos



Empates

Os empates nas classificações apenas são desfeitos em situações em que a competição serve de apuramento e em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas.

Nestes casos, é atribuída a mesma nota de classificação final aos grupos empatados, mas fica com uma posição final superior, aquele grupo que apresentar **maior nota de artística**.

Se o empate se mantiver, este é desfeito através de consenso entre responsáveis de competição e juiz árbitro, avaliando todos os parâmetros e chegando a consenso.