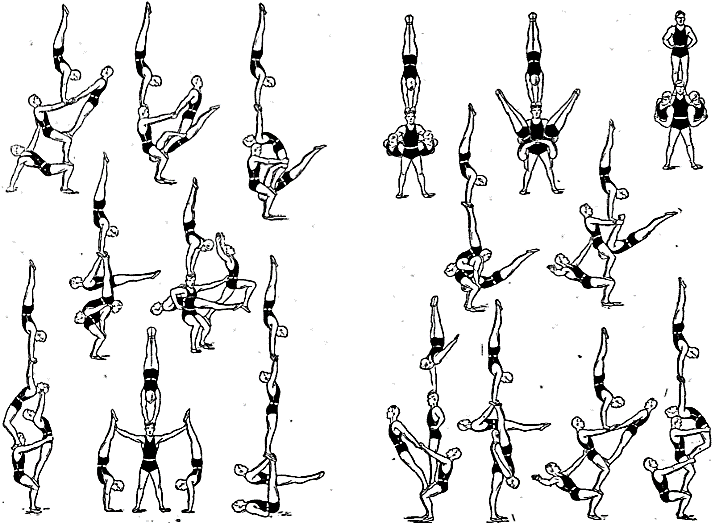
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GINÁSTICA ACROBÁTICA**

A ginástica acrobática consiste na execução de exercícios sem a utilização de aparelhos. Para realização dessa modalidade é necessário controle corporal, equilíbrio, força e flexibilidade.



Ginástica é uma palavra origem vem do grego "Gymnastike" e pode ser traduzida como algo relacionado à exercitar o corpo. O termo “Acrobática” tem sua origem do grego "Acrobates", cujo significado é ascensão.

Por isso, a ginástica acrobática é caracterizada pelos movimentos mão contra mão para execução de exercícios de equilíbrio, saltos e voos (projeção do ginasta).

## História da ginástica acrobática

As origens da ginástica acrobática estão nas atividades circenses e de lazer no período da Antiguidade, principalmente por gregos, romanos, chineses e egípcios.

No Egito, por exemplo, escavações arqueológicas indicam a sua prática, através de pinturas ilustrativas, desde 2300 anos a.C.

A expansão dos movimentos acrobáticos pode ser observada na Idade Média, com a prática de

movimentos acrobáticos em conjunto com recital de poesias e canções.

A visibilidade e crescimento de adeptos veio a iniciar no século XIX e se tornou mais próxima do que conhecemos hoje no final do século XX.

O desenvolvimento de esportes acrobáticos era bastante observado no leste europeu, principalmente na antiga União Soviética onde foi realizado o primeiro campeonato de esportes acrobáticos em 1939.

A Federação Internacional de Esportes Acrobáticos foi fundada em 1973 e no ano seguinte, em 1974, realizou-se em Moscovo o primeiro campeonato mundial da modalidade.

Vale ressaltar também que a ginástica acrobática ainda não faz parte dos esportes apresentados nos Jogos Olímpicos.

## Tipos de ginástica acrobática

Nas competições ocorrem as apresentações em pares (feminino, masculino e misto) e grupos (trio feminino e quadra masculina).



Objetivo dos juízes nos torneios é avaliar o nível de harmonia, execução com perfeição e o grau de complexidade dos movimentos.

Para que seja feita a demonstração de equilíbrio, em saltos e rotações, os componentes da equipe

devem assumir as seguintes funções: base, intermédio e volante.

* base: componente da base da estrutura, que efetua a posição mais estável para suportar e transportar o volante;
* volante: componente que fica no topo da estrutura, que apresenta maior versatilidade;
* intermédio: componente intermediário da estrutura, que mescla as características dos anteriores.

Confira na tabela a seguir as funções dos ginastas nas categorias de competição.