

## **História e Origem da Ginástica**

### ***C) Ginástica de Trampolim***

A ginástica de trampolim consiste em saltos acrobáticos em uma cama elástica. Essa modalidade pode ser disputada nas seguintes provas: duplo mini-trampolim; trampolim individual; trampolim sincronizado e tumbling. Contudo, apenas a prova de trampolim individual (na categoria feminina e masculina) é disputa nas Olimpíadas.

A princípio, a realização de saltos e acrobacias teve início com trapezistas de circos. Entretanto, a versão moderna do trampolim surgiu nos Estados Unidos em 1934. Criado por George Nilssen, o trampolim foi utilizado para treinar astronautas e desenvolver as habilidades acrobáticas dos atletas em outras modalidades. Em 1936, o trampolim foi institucionalizado como modalidade esportiva nos programas de Educação Física de escolas e universidades americanas.

Em 1964, em Londres, foi realizada a primeira competição internacional da modalidade. Em 1997, o Comitê Olímpico Internacional (COI) anunciou a inclusão da Ginástica de Trampolim como modalidade olímpica, cuja primeira participação foi nos Jogos Olímpicos de Sydney, na Austrália, em 2000.

### ***D. Ginástica Rítmica***

Com princípios da ginástica moderna, a base desta modalidade são os movimentos corporais.

A ginástica rítmica é uma modalidade esportiva essencialmente feminina que faz dessa modalidade um verdadeiro espetáculo de dança. A apresentação da ginástica rítmica exige uma combinação de arte, criatividade, dança e ritmo que devem ser realizadas em sincronia com a música.

Os aparelhos utilizados na ginástica rítmica são: arco, bola, corda, fita e maçãs.

Em 1962, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) incorporou esse tipo de ginástica às competições e instituiu a primeira Comissão Técnica da FIG. Em 1984, a ginástica rítmica fez a sua estreia olímpica nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

### ***E) Ginástica Aeróbica***

A ginástica aeróbica é uma modalidade em que os ginastas executam movimentos aeróbicos que envolvem a interpretação da música que acompanha o exercício. Ela é caracterizada pelo ritmo acelerado, dinâmico e ritmado, como os utilizados nas academias.

Iniciada nos Estados Unidos da América (EUA), a modalidade surgiu em decorrência de estudos que comprovaram que a aeróbica emagrecia e trazia benefícios cardiovasculares através dos seus movimentos de dança, em sincronia com a música utilizada.

Essa modalidade não faz parte das Olimpíadas. Contudo, existem competições organizadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), nas quais a ginástica aeróbica foi incluída em 1995.