

MANUAL DO TORCEDOR DE GINÁSTICA RÍTMICA



MOVIMENTO VERDE AMARELO

ATUAÇÃO DO MVA

Nosso propósito é apoiar os atletas brasileiros em todas as modalidades.

Acreditamos que quem torce também joga e que torcida ganha jogo.

Na ginástica, levamos nossa energia e vibração para o ginásio, para que as nossas atletas se sintam em casa durante as competições.

Nesse manual, você encontrará as principais orientações para uma torcida adequada.



REGRAS BÁSICAS DA GINÁSTICA RÍTMICA:

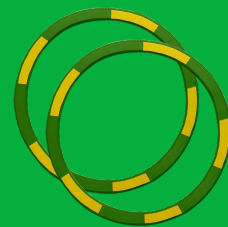
Antes de torcer, é essencial conhecer algumas regras da ginástica rítmica.

Aparelhos:

- Corda: Agilidade e saltos, com a corda sendo um elemento de transição e ritmo.
- Arco: Dominado por rolamentos, passagens e lançamentos que demonstram controle.
- Bola: Fluidez, com a bola rolando, quicando e sendo equilibrada no corpo.
- Maças: Coordenação e sincronia, manipuladas em giros e lançamentos complexos.
- Fita: Leveza e elegância, desenhando espirais e ondas no ar.

* Não haverá corda no Mundial do Rio de Janeiro 2025





Categorias:

- Individual: uma ginasta se apresenta com quatro aparelhos em rotação.
- Conjunto: cinco ginastas atuam em sincronia, apresentando rotinas coreografadas com aparelhos iguais ou mistos.

Pontuação: A pontuação é dividida em três partes – dificuldade, execução e artística.
A nota final é a soma dessas três notas.



- **Dificuldade (Nota D):** Definida no Código de Pontos da FIG – Federação Internacional de Ginástica. Os juízes avaliam as dificuldades dos aparelhos (no individual) e das colaborações (no conjunto).
- **Execução (Nota E):** Os juízes avaliam a execução dos movimentos e a precisão no uso dos aparelhos, buscando a perfeição e a conformidade com as especificações do Código de Pontos.
- Erros e falhas na execução resultam em deduções na nota, diminuindo a pontuação final. Exemplos comuns são deixar cair o aparelho ou ultrapassar o limite do solo.
- **Artística (NOTA A):** Os juízes avaliam a performance artística, envolvendo a conexão entre música e coreografia, a expressividade das ginastas, a intensidade dos movimentos, entre outros.





TORCER INCANSAVELMENTE!

Ao término da apresentação da ginasta anterior à brasileira, já é permitido puxar o coro e chamar a torcida do Brasil! Vibre, cante, incentive!

Durante a apresentação, nos momentos em que a ginasta lança e recupera o aparelho no ar, após realizar giros e movimentos de alta dificuldade, ou quando a música chama a torcida, aplauda, cante e grite palavras de incentivo, com muita vibração! Bora! Vamos!

Após o término da apresentação, também é hora de gritar, comemorar e vibrar muito com a Seleção/atleta, como enquanto espera as notas, antes que a próxima ginasta seja chamada (neste momento é necessário fazer silêncio).

Manter silêncio na preparação para a apresentação e compreender os momentos de concentração:

Atenção: desde o momento em que a atleta pisa no tapete para se posicionar, até o sinal para o início da apresentação, é importante manter silêncio para não atrapalhar a concentração da ginasta.

Respeitar as ginastas e a arbitragem:

Se houver um erro, deixe a decisão com os árbitros. Prezamos sempre pelo respeito, então evite reclamações excessivas ou comportamento antidesportivo.

Demonstrar esportividade:

Depois de uma apresentação das ginastas adversárias, é educado aplaudir e valorizar o esforço das atletas.





O QUE NÃO FAZER NAS ARQUIBANCADAS



Vaiar atletas, comissão técnica e arbitragem:

Prezamos sempre por canalizar nossa energia em incentivar e torcer para nossas atletas, e não em torcer contra ou comemorar os erros das adversárias.

Atrapalhar a apresentação com flashes:

Em alguns momentos da apresentação, é comum que os espectadores tirem fotos das atletas, porém isso as atrapalha! Nesses momentos, aproveite para se divertir e participar do evento apreciando a apresentação!

Atente-se para desligar o flash quando a apresentação estiver em andamento.

Discutir com outros torcedores:

Mantenha o respeito independentemente de torcidas opostas.

Lançar objetos na área de apresentação:

Atitude que pode acarretar em punição da equipe ou da ginasta, além de colocar a segurança das atletas, comissões técnicas, funcionários e dos próprios torcedores em risco.

CONDUTA MVA

O Movimento Verde Amarelo preza, em seus valores por:

- Respeito;
- Transparência;
- Independência;
- Brasilidade
- Apoio Incondicional;
- Comunidade;
- Representatividade.

Somos uma torcida que agrega pessoas do Brasil e do mundo todo, cada uma com sua cultura, sua história de vida, que se reúne em diversos locais no Brasil e fora (locais que possuem seus costumes e cultura), para apoiar o esporte brasileiro.

Estamos presentes nos torneios para **APOIAR INCANSAVELMENTE NOSSOS ATLETAS**, então nada de vaiar, xingar ou fazer algo ofensivo tanto para os nossos, quanto para os atletas adversários e árbitros.

CONDUTA MVA

O que **PODE** no nosso ambiente de Torcida no MVA GINÁSTICA:



- Vibração;
- Empatia;
- Alegria;
- Apoiar sempre, até o fim, mesmo nas derrotas;
- Confraternização;
- Amizade;
- Família;
- Diversão.

O que **NÃO PODE** na Torcida do MVA GINÁSTICA:



- Qualquer ato discriminatório (raça, nacionalidade; origem social; gênero; religião; posicionamento político etc...);
- Desrespeitar as ginastas adversárias, árbitros, voluntários, funcionários ou qualquer pessoa presente no torneio.

DEM TORCER COM A GENTE!



“Esse manual veio abrilhantar ainda mais o nosso mundial de ginástica rítmica. Com informações super importantes e de grande utilidade para quem não está habituado com a nossa GR, que existem regras bem específicas.

Tenho certeza que será a melhor torcida de todas”!

Déborah Medrado

Atleta olímpica de Ginástica Rítmica



MOVIMENTO VERDE AMARELO

Seja **SOU MVA** e integre a maior torcida do Brasil!

FICOU ALGUMA DÚVIDA?

ENTRE EM CONTATO COM OS CAPITÃES DO MVA GINÁSTICA:

Joana (86) 99962-3561

Peter (24) 98806-3766

SIGA AS NOSSAS REDES:



[@movimentoverdeamarelo](https://www.instagram.com/movimentoverdeamarelo)



[/MVABrasil](https://www.youtube.com/MVABrasil)



[/movimentoverdeamarelo](https://open.spotify.com/playlist/movimentoverdeamarelo)



[@movimentoverdeamarelo](https://www.tiktok.com/@movimentoverdeamarelo)



[@mvabrasil](https://twitter.com/mvabrasil)



[/movimentoverdeamarelo](https://www.facebook.com/movimentoverdeamarelo)



[@torcidamva](https://www.twitch.tv/torcidamva)



[/movimentoverdeamarelo](https://www.linkedin.com/company/movimentoverdeamarelo)