GINÁSTICA RÍTMICA

Do virtual para o presencial gradual

A Ginástica Rítmica - GR Moniquense está se readequando ao novo "normal". Em 11 de novembro, a Equipe retornou aos treinos presenciais nos "tatames". Estranho, não é? Talvez. A GR treina em um tapete de aproximadamente 13 x 13 m dentro do Ginásio C, e percebendo a dificuldade em higienizar um dos principais equipamentos de treino, pelo seu tamanho e por precisar enrolá-lo todos os dias, isso seria um fator de risco para as ginastas e treinadores. Sendo assim, foi planejado o retorno gradual da Equipe de Competição dentro das salas de artes marciais, motivo de alegria para os professores e, principalmente, para as alunas.

Antes de iniciar os treinos presenciais, elaborou-se um protocolo dentro das normas do Clube, e com a ajuda das recomendações da Federação Paranaense de Ginástica, foi possível organizar este retorno gradual. O principal objetivo com esta retomada das atividades é a socialização entre as ginastas. Ao total 15 das 20 ginastas da Equipe retornaram, ficando em casa apenas aqueles casos em que a família tem entes no grupo de risco para a Covid-19.

A maioria das alunas relatou que com o isolamento, estavam ficando cada vez mais tristes, ansiosas, estressadas e chateadas por não poder ver as colegas no dia a dia. "É muito difícil para quem treina a semana toda das 14h às 18h30, ficar só em casa, de repente. Eu achava que isso passaria rápido e cá estamos nós quase oito meses depois. A GR é a segunda casa das alunas e elas passam mais tempo com a gente do que com os próprios pais, muitas vezes. Para uma criança é um impacto emocional muito grande", relatou o técnico Moniquense Bruno Regis.

Para treinar com mais segurança, as ginastas continuam fazendo as atividades de forma on-line as terças e às quintas-feiras, por meio de uma plataforma de reunião. Às quartas e sextas-feiras, estão divididas em dois grupos para treinar presencialmente no Clube e com horário reduzido.

De acordo com os professores, a intenção é que nesta reta final, antes das férias, as meninas recuperem um pouco da mobilidade que perderam treinando em um espaço reduzido, visto que não haverá competições oficiais para elas este ano.

A professora Maria Beatriz, "a Bia", informou que nesse momento, as ginastas estão preparando uma apresentação individual que farão na Sala de Karatê. "Esta foi a forma que encontramos de motivá-las. Divertindo e apresentando algo criado por elas mesmas. O retorno do desejo volta a ser realidade! Os treinos e as aulas de forma gradativa estão voltando, e sendo adaptadas ao novo normal, estamos vivendo uma nova realidade, uma nova forma de viver. Não digo que é a melhor, nem a pior. Temos que nos adaptar a essa nova situação e aprender a viver com ela. Estou enxergando essa volta como se fosse um cuidado com as nossas atletas, no fortalecimento do emocional e social das mesmas. Estou muito feliz por essa volta ter acontecido", afirma.

Escolinhas

Para as escolinhas de iniciação ainda não foi possível retornar ao presencial. A expectativa é grande para que no próximo ano, essas alunas que são as mais novas e sensíveis à exposição do Covid-19, também sejam atendidas. Enquanto isso, esse grupo de ginastas continua com atividades práticas disponibilizadas no Instagram e Facebook da GR, onde podem aprender movimentos básicos, confecção de materiais alternativos e participam de desafios propostos pelos professores. "Sempre com a intenção de movimentá-las pelo menos dentro de casa. Essa iniciativa foi essencial para distrair e divertir as crianças, e o feedback dos pais é muito importante nesse momento. Assim, não perdemos a conexão com nenhum associado. As atividades serão enviadas aos pais e publicadas nas redes sociais até a semana do dia 7 de dezembro de 2020. A partir de então, a GR entra em férias e aguarda a divulgação do calendário de 2021 com o retorno das aulas. Vamos torcer para que tudo melhore e possamos voltar com mais segurança ainda", reforça o técnico Bruno.

Redes Sociais

A Comissão Técnica reforça aos associados e pais das alunas da GR Moniquense, que os professores estão sempre dispostos a atendê-los e tirar qualquer dúvida referente à modalidade. Se você conhece alguém que quer praticar Ginástica Rítmica, seja iniciação ou equipe, entre em contato pelo Direct Message do Instagram.

Siga as redes sociais da Ginástica Rítmica do Clube no Facebook: Ginástica Rítmica Santa Mônica Clube de Campo e no Instagram, @gr_smcc_ Assim, poderá acompanhar as atividades, curtir o conteúdo, dar sugestões e tirar dúvidas sobre o esporte.

PARTICIPAÇÃO EM CAMPEONATOS

No dia 28 de agosto, a ginasta Moniquense Letícia Garcia Gonçalves participou da Campeonato Paranaense de Ginástica Rítmica – GR Individual II e Seletiva para o Torneio Regional Sul. A competição promovida pela Federação Paranaense de Ginástica foi em formato híbrido, ou seja, cada ginasta no seu ginásio e a arbitragem via plataforma Zoom. Letícia classificou em 7° lugar na Bola e em 5° lugar, na Fita. A soma dos dois resultados a posicionou em 5° lugar geral entre as 15 participantes da competição, o que rendeu à atleta o direito de disputar o Regional Sul.

Torneio Regional Sul

Nos dias 17, 18 e 19 de setembro, no Ginásio do Paraná Esportes, no Tarumã, em Curitiba, aconteceu o Torneio Regional Sul de Ginástica Rítmica, organizado pela Federação Paranaense de Ginástica, com apoio da Confederação Brasileira de Ginástica. A competição foi realizada de maneira híbrida, com participação de atletas em subsedes pelos estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul e suas performances foram avaliadas de forma online.

As atletas do Santa Mônica participaram da competição e obtiveram resultados importantes. Letícia Garcia ficou em 6º lugar na Bola, em 7º lugar na Fita e 7º lugar na Classificação Geral. O Conjunto Juvenil formado por Ana Paula, Clara, Daniela, Munique, Nicole e Sarah competiu com dez conjuntos e alcançaram o 4º lugar, o que as classificou para o Torneio Nacional de Ginástica Rítmica que acontecerá em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, entre os dias 3 e 7 de novembro.

AULAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

O Clube disponibiliza aulas de Ginástica Rítmica, nos seguintes dias e horários:
Baby Mix (4 a 6 anos) - terças e quinta, das 18h às 18h50
Iniciante I (7 a 10 anos) - terças e quinta, das 10h às 10h50
Iniciante III (7 a 10 anos) - terças e quintas, das 18h30 às 19h20
Intermediário/Avançado (7 a 13 anos) - quartas e sextas, das 18h30 às 19h20
Baby Mix (4 a 6 anos) – sábados, das 9h50 às 10h40
Iniciante II (7 a 13 anos) – sábados, das 11h às 11h50
Inscrições na Secretaria do Clube!
Para mais informações, entre em contato com o Departamento de Esportes: 3675-4295

Competições e Apresentações

O ano de 2021 não passou em branco para as Ginastas Moniquenses, que mesmo com muitos desafios, conseguiram superar cada momento com muita força de vontade e objetivos bem determinados. Sabia-se que a ansiedade e o nervosismo de retornar às atividades seriam grandes, mas tinham a convicção de que todas as equipes estavam no mesmo barco "pós-pandêmico". O início de temporada foi em janeiro, seguindo até o início de março, quando foi necessário fazer mais uma pausa e entrar em isolamento. Todos estavam com medo de não voltar mais, igual ao ano anterior. Mas tudo deu certo, e com o pensamento positivo e uma boa organização da Federação Paranaense de Ginástica - FPRG, as primeiras ideias de competição on-line foram surgindo. Com algumas novas definições nos regulamentos e calendário, o trabalho dos treinadores e a tranquilidade das ginastas foram contemplados.

No total, a Equipe Moniquense participou de seis competições oficiais, organizadas pela FPRG e/ou pela Confederação Brasileira de Ginástica – CBG. Em junho, as ginastas se destacaram na Copa Paraná Nível 2 com a 4ª colocação por Equipes.

Regional Sul

Em agosto, durante o Paranaense Individual Nível 2, a ginasta Letícia Garcia se classificou na 6ª posição, conquistando vaga para o Torneio Regional Sul. O Conjunto Juvenil, terminou o Torneio Regional na 4ª posição e fez uma classificação incrível para a fase Nacional do Torneio que foi sediado no Sogipa, em Porto Alegre-RS. Neste evento as meninas terminaram em 6ºlugar, competindo com os 14 melhores conjuntos juvenis do Brasil e foi o Vice-campeão Paranaense de 2021. Algumas ginastas estão se preparando para mais uma competição que acontecerá nos dias 10 e 12 de dezembro. Todos os eventos organizados pelas instituições seguiram protocolos rígidos de biossegurança, sendo que, as competições não contaram com presença de público, foram realizados testes para Covid-19, e de forma híbrida – com a apresentação das ginastas para uma arbitragem on-line – exceto o Torneio Nacional, que foi o único campeonato presencial, entre outras exigências para manter atletas protegidos.