GINNASTICA

La ginnastica è attualmente rappresentata in Italia dalla Federazione Ginnastica d'Italia (F.G.I.) e include l'artistica maschile e femminile, la ritmica, il trampolino elastico, l'aerobica e la ginnastica generale o per tutti. Inoltre, un'altra branca è rappresentata dagli sport acrobatici e coreografici che includono discipline quali l'acrosport o acrogym, il cheerleading e altre discipline minori, sempre caratterizzate da un'elevata componente coreografica e acrobatica.

Ginnastica artistica, ritmica e trampolino elastico sono discipline olimpiche. La ginnastica artistica maschile è l'unica disciplina presente fin dalla prima edizione dei giochi olimpici, mentre quella femminile fece la sua comparsa con il concorso a squadre alle Olimpiadi di Amsterdam del 1928.

La ritmica è riservata alle ragazze e prevede l'esecuzione di esercizi al corpo libero con accompagnamento musicale.

Il trampolino elastico è ufficialmente uno sport Olimpico dall'edizione di Sidney 2000. I ginnasti saltano su di un tappeto elastico eseguendo movimenti in attitudine di volo e a parecchi metri d'altezza dal suolo e contempla competizioni individuali e di trampolino sincronizzato (a coppie).

La ginnastica acrobatica (acrosport e cheerleading)

prevede la costruzione di complesse figure quali le piramidi umane.

Un'importante menzione va fatta, inoltre, ai grandi attrezzi dell'educazione fisica che, nati in militare, hanno ambito rappresentato per molti anni gli di strumenti base per costruzione delle capacità e delle fondamentali discipline sopra menzionate, sebbene attualmente siano più

che altro "parcheggiati" nelle palestre scolastiche.



Acrosport



Grandi attrezzi dell'educazione fisica



Ginnastica artistica



Ginnastica ritmica



Trampolino elastico



Cheerleading



Ginnastica aerobica



Ginnastica generale

1



GINNASTICA ARTISTICA

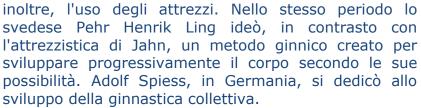


La ginnastica artistica è una disciplina della ginnastica. È uno sport individuale che viene disputato fin dalla prima olimpiade moderna. L'atleta di tale disciplina, il ginnasta, deve essere dotato di forza e velocità, elevata mobilità articolare, e deve seguire un allenamento molto lungo a causa dei numerosissimi elementi di coordinazione.

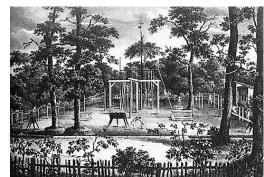
Le origini della ginnastica artistica sono molto antiche; si possono individuare in diverse culture, quali quella cinese, egizia e micenea.

Per quanto riguarda i Greci, la ginnastica fu prima praticata dai Dori. Si deve però precisare che gli antichi, per «ginnastica artistica» (corpo libero ed attrezzi), non

intendevano quello che intendiamo noi oggi, bensì quegli esercizi fisici che corrispondono all'attuale atletica leggera, alla lotta, al pugilato. La ginnastica non incontrò eccessivo favore nell'età romana. Solo dopo il Mille la cultura fisica riacquistò importanza. Nel XIX secolo si giunse all'attuazione di una ginnastica razionale e scientifica, per opera soprattutto di F.L. Jahn, che inaugurò a Berlino la prima palestra pubblica all'aperto. Egli consigliò come basilari gli esercizi che preparano alla corsa e al salto; introdusse,



In seguito dalla fusione del metodo di Jahn e quello di Spiess nacque la moderna ginnastica artistica (sistema Jahn/Spiess). La ginnastica artistica è presente fin dalla prima edizione dei giochi olimpici.





ATTREZZI DELLA GINNASTICA

La ginnastica artistica, suddivisa in maschile e femminile, è composta da varie specialità o attrezzi. Due attrezzi sono comuni tra maschi e femmine (corpo libero e volteggio). A livello femminile ci sono altri due attrezzi (trave e parallele asimmetriche), mentre i maschi ne hanno quattro (parallele altri simmetriche, sbarra, anelli е cavallo con maniglie).



IL PALAZZETTO DELLA GINNASTICA ARTISTICA



1-Corpo libero; 2-Volteggio; 3-Trave; 4-Parallele asimmetriche; 5-Sbarra; 6-Parallele; 7-Anelli; 8-Cavallo con maniglie.

Attrezzi maschili e femminili

Volteggio

Nel volteggio (in inglese "vault", abbreviato in VT) il o la ginnasta corre lungo una corsia, non più lunga di 25 metri, salta su una pedana posizionata davanti alla tavola e dopo aver appoggiato le mani sull'attrezzo esegue il volteggio vero e proprio. Il punteggio si basa su diversi parametri. I ginnasti devono arrivare al suolo in modo pulito, senza salti o passi successivi all'atterraggio, ed entro una porzione definita del tappeto. Devono inoltre dimostrare una buona tecnica

ed esecuzione del volteggio stesso. Cadute, passi, tecnica scadente ed elementi eseguiti in maniera non ottimale portano a sottrazione di punti come anche il mantenere



troppo a lungo le mani sulla tavola o il tocco dei piedi sulla tavola. Per poter vincere una medaglia in questa specialità, sono necessari due salti. Per poter competere nel concorso





Corpo libero

Il corpo libero (in inglese "floor exercise", abbreviato in FX) maschile prevede una serie di esercizi con o senza musica senza l'ausilio di strumenti specifici al di fuori del suolo, termine col quale si può alternativamente definire il corpo libero. Per il corpo libero si ricorre all'uso di una pedana quadrata, o "quadrato", ampia





12×12 metri, con un metro di "sicurezza" intorno. Il corpo libero femminile si svolge su una pedana in tutto simile a quella del corpo libero maschile. Tanto nell'Artistica quanto nella Ritmica è richiesto un accompagnamento musicale come difficoltà ulteriore di cui tenere in conto i tempi. Nel corpo libero femminile è sempre una pedana ampia 12x12 i cui la ginnasta deve eseguire 3 diagonali, andando da un vertice all'altro e collegandole con coreografie accompagnate da musica.



Attrezzi maschili

Cavallo con maniglie



Il cavallo con maniglie (in inglese "pommel horse", abbreviato in PH) è alto da terra 105 cm ed è dotato di maniglie alte 15 cm montate parallelamente e nella parte superiore dell'attrezzo. Ogni atleta per effettuare un esercizio deve tenersi sull'attrezzo solo con le mani, infatti se un atleta in gara toccasse



l'attrezzo con i piedi ci sarebbe una penalizzazione da parte dei giudici. I movimenti principali dell'attrezzo sono la sforbiciata e il mulinello, che consistono in rotazioni delle gambe e delle braccia in appoggio sulle diverse parti dell'attrezzo.

Anelli





Gli anelli (in inglese "still rings", abbreviato in SR) hanno un esercizio che dura circa un minuto, durante il quale il ginnasta tiene posizioni statiche e compie passaggi dinamici, terminando con un salto detto uscita. L'attuale Codice dei Punteggi prevede che l'esercizio sia composto da 10 difficoltà, tra le quali devono esserci necessariamente movimenti di slancio, posizioni di forza, movimenti di slancio combinati a posizioni di forza, e combinazioni tra 2 posizioni di forza, e









La sbarra (in inglese "high bar", abbreviato in HB) è un attrezzo simile alle parallele asimmetriche femminili, l'esercizio è eseguito dal ginnasta senza mai scendere dall'attrezzo. L'elemento principale che il ginnasta utilizza per eseguire i vari elementi è

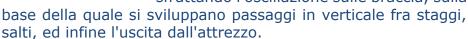


chiamato granvolta, un movimento circolare attorno alla sbarra che può essere eseguito di petto o di dorso. Durante la granvolta il ginnasta accumula energia cinetica e, sfruttando anche l'elasticità della sbarra, attua dei salti al di sopra o alla stessa altezza dell'attrezzo.

Parallele simmetriche



Le parallele simmetriche o pari (in inglese "parallel bars", abbreviato in PB) sono costituite da due staggi, composti da strati di diversa flessibilità in legno e solitamente dotati di anima metallica, regolabili a diverse altezze. Al ginnasta viene richiesta una serie di evoluzioni al loro interno, senza mai toccare il suolo con i piedi, ma sfruttando l'oscillazione sulle braccia, sulla



Attrezzi femminili

Parallele asimmetriche



Le parallele asimmetriche (in inglese "uneven bars", abbreviato in UB), o comunemente "parallele", sono un attrezzo che richiede soprattutto forza nelle braccia. Le ginnaste eseguono movimenti in gran velocità e i passaggi più spettacolari sono quelli caratterizzati dai grandi salti







con ripresa dello stesso staggio oppure passando da uno staggio all'altro. L'esercizio inizia con un'entrata e termina con un'uscita, nella quale la ginnasta si stacca definitivamente dallo staggio ed atterra sul tappeto.

Le ginnaste sono solite utilizzare dei paracalli per garantire una migliore presa sugli staggi e per proteggere le mani da eventuali calli e vesciche. Le ginnaste bagnano gli staggi e i paracalli con dell'acqua e possono anche applicare della magnesia per impedire di scivolare. La magnesia può essere applicata anche sulle mani

prive di paracalli. Da questo gesto, comune anche ad altre discipline della ginnastica, è derivato un soprannome di tale sport, Polvere di magnesio.

Trave di equilibrio



La trave di equilibrio (in inglese "balance beam", abbreviato in BB), comunemente "trave", è un attrezzo su cui l'atleta deve eseguire una routine composta da salti, elementi acrobatici, giri ed elementi artistici in massimo 70-90 secondi. Secondo il regolamento della Federazione Internazionale, la trave deve essere posta ad un'altezza di 125 cm, deve essere lunga 500 cm e larga 10 cm. La coreografia deve essere innovativa e coinvolgente per ottenere un punteggio migliore.





PUNTEGGI E CODICE DEI PUNTEGGI

I punteggi vengono stabiliti dal Codice dei punteggi (CdP). Questo sistema è stato radicalmente rivisto nel 2006. Il cambiamento più evidente è stato quello d'interrompere la possibilità di ottenere un "10 perfetto" in gara. Prima del 2006, ad ogni esercizio veniva assegnato un valore di partenza. Un esercizio poteva valere al massimo 10: una routine con tutti gli elementi necessari aveva automaticamente un valore di partenza base. Per poter aumentare il valore fino a 10, il ginnasta doveva eseguire combinazioni più complesse.

in base al nuovo codice, i punti vengono "divisi" in due parti, in modo da valutare i diversi aspetti della prestazione. Il Punteggio Finale che una ginnasta conquista al termine di ogni esercizio è la semplice somma aritmetica tra due punteggi diversi:

il **D Score** (dove D sta per Difficoltà), che misura il contenuto dell'esercizio, le sue difficoltà tecniche, i collegamenti tra gli elementi, dall'esecuzione delle esigenze specifiche che ogni attrezzo ha e che comprendono anche il valore dell'uscita. Le difficoltà vengono classificate in lettere: A, B, C, D, E, F, G, H;

l'**E Score** (dove E sta per Esecuzione) che valuta come l'atleta abbia svolto il suo esercizio e la sua artisticità. Se nell'esercizio ci sono almeno 7 elementi, parte da 10 punti; va a scalare a seconda della qualità dell'esecuzione dell'esercizio.

Quindi, concludendo con il nostro esempio, prendiamo la nostra trave da 6 di D-score. Ipotizziamo che la ginnasta abbia preso una penalità di 1.00 punto per la sua esecuzione. Quindi il punteggio E sarà di 9.00.

Quindi il punteggio del suo esercizio sarà:

Punteggio D: 6.00 + Punteggio E: 9.00 = 15.00

LA PREACROBATICA

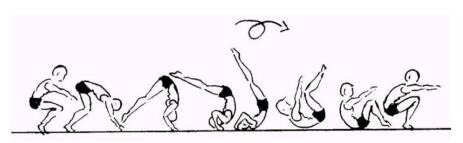
Con il primo termine s'intende generalmente una serie di esercitazioni preparatorie alla ginnastica vera e propria e che include capovolte, rotolamenti, ruote, verticali e altre attività a corpo libero.

Capovolta

Può essere definita come il rotolamento del corpo attorno all'asse trasversale al suolo o su di un attrezzo, poggiando in successione varie parti del corpo (dalla nuca al sacro o viceversa). Può essere eseguita in avanti o dietro ed avere inizio da diverse posizioni: dalla stazione eretta, dalla raccolta, dalla verticale...

Capovolta avanti

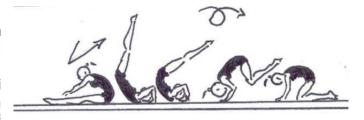
Da gambe piegate unite, poggiare le mani avanti, quindi rizzare leggermente gli arti inferiori per sbilanciare il peso oltre la linea delle mani, piegare le braccia



per frenare la caduta del corpo e poggiare successivamente al suolo la nuca, le spalle, il dorso, il bacino ed i piedi in un rotolamento avanti in posizione di massima raccolta.

Capovolta dietro

Dall'atteggiamento di massima raccolta, arti superiori flessi ai lati del capo, palmi in alto con pollici in dentro, effettuare un rotolamento per punti successivi dal bacino alla nuca mantenendo l'atteggiamento di



massima raccolta. Le mani poggiano in presa palmare con il suolo e la spinta sulle braccia direziona il movimento e aiuta il capovolgimento del corpo e lo svincolamento del capo. L'arrivo è sui piedi o sulle ginocchia.

Ruota

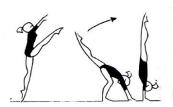
La ruota è una capovolta laterale a gambe divaricate, partendo fronte alla posizione di arrivo, passando in appoggio successivo sui quattro arti e terminando fronte alla posizione di partenza. È importante effettuare una buona azione di slanciospinta sugli arti inferiori per ottenere la propulsione nel senso di rotolamento e di spinta



propulsione nel senso di rotolamento e di spinta sull'arto superiore per mantenere l'allineamento dei segmenti corporei.

Verticale

La verticale a braccia ritte è un'attitudine di appoggio sulle mani. Dopo aver poggiato le mani al suolo, l'allievo esegue una spinta su di un arto inferiore mentre slancia l'altro portandolo sulla verticale insieme al busto, fino a riunire gli arti inferiori mentre mantiene la posizione in spinta sugli arti superiori.



Ponte (arco dorsale)

Da una partenza in posizione sdraiata si appoggiano mani e piedi, spingere contemporaneamente con i quattro appoggi a terra fino ad eseguire un



arco dorsale chiamato anche più comunemente ponte. Per aumentare la difficoltà si può eseguire partendo da in piedi e scendendo dietro ad arco. Ulteriormente si può associare la sequenza verticale e ponte.

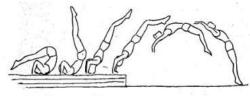
Rondata

Dopo una rincorsa e un pre-salto si appoggiano mani e si spinge con le braccia, avviene il passaggio dalla posizione verticale e si torna in piedi rivolti nel verso opposto della partenza, spesso viene utilizzata per la preparazione per il film-flak.

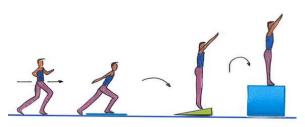


Kippe

Elemento che partendo accovacciati in posizione di squat massimo, prevede un passaggio con testa appoggiata al pavimento in verticale con braccia flesse e una successiva estensione delle braccia e capovolgimento del corpo, con arrivo in piedi.



Presalto: Utilizzato prima di molti movimenti (come la rondata) è caratterizzato da un piccolo salto, solitamente in corsa, che si sviluppa in questo ordine: stacco a un piede (destro o sinistro, come viene più comodo) - appoggio dello stesso - appoggio dell'altro - appoggio delle mani - movimento (ruota, rondata, ribaltata...)



APPROFONDIMENTI E VERIFICHE





