



GINNASTICA RITMICA

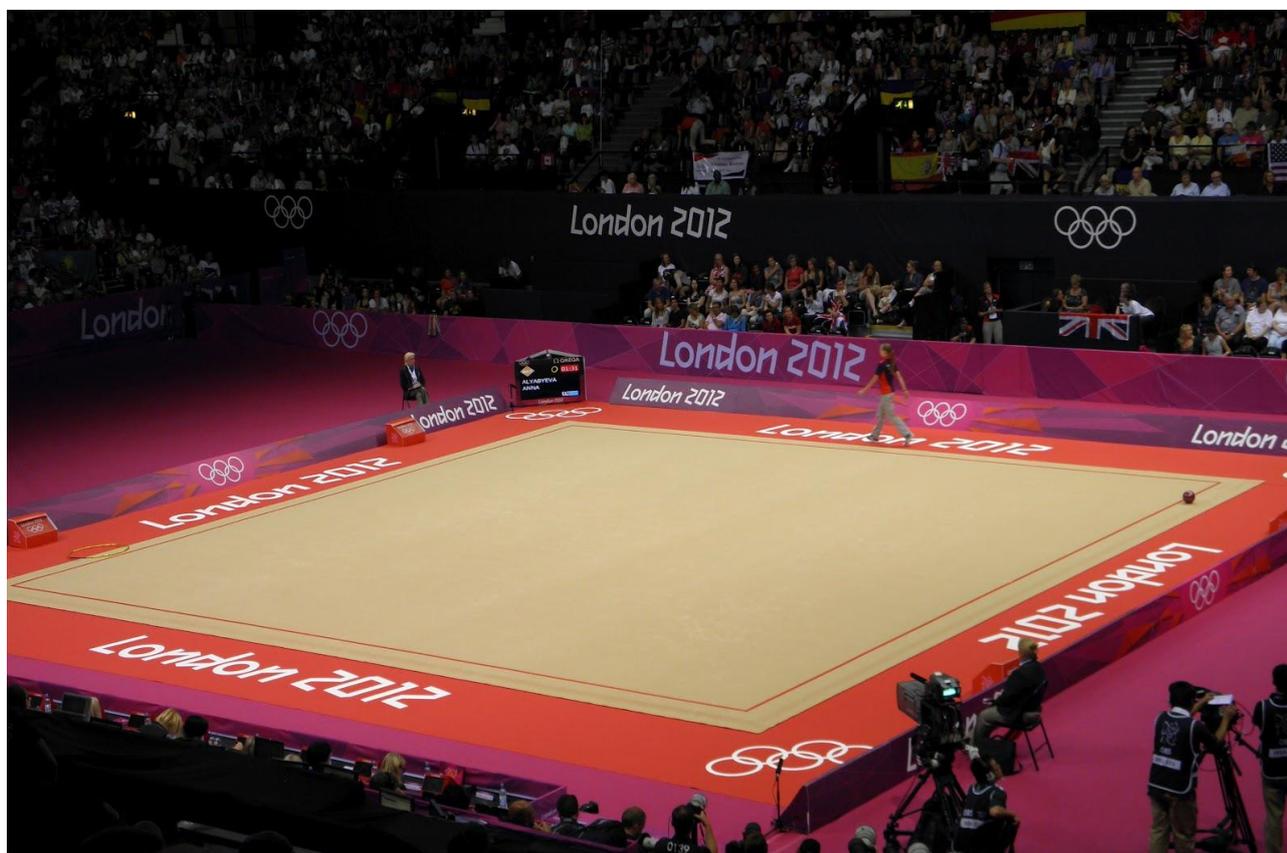
La ginnastica ritmica è una disciplina della ginnastica e uno sport olimpico femminile, di squadra, individuale o a coppie. Le ginnaste individuali devono sostenere quattro rotazioni (ossia eseguire quattro esercizi) con attrezzi differenti tra cerchio, palla, clavette, nastro e fune per la durata massima di 90 secondi di esecuzione per esercizio. Per le squadre invece gli esercizi sono due, più lunghi, fino a 150 secondi; nella prima delle due prove le ginnaste hanno tutte lo stesso attrezzo, mentre nella seconda vengono usati due tipi di attrezzi. Ogni esercizio può essere accompagnato dalla musica, che è parte integrante della esecuzione stessa. La principale caratteristica della ginnastica ritmica è la fluidità dei movimenti, senza la quale l'esercizio risulta disordinato. Le origini della ginnastica ritmica sono piuttosto recenti poiché tale disciplina, così come si presenta oggi, si è sviluppata a partire dai primi anni del Novecento. In questo periodo, essa portava il nome di Ginnastica Moderna perché voleva contrapporsi alla ginnastica tradizionale.

Soltanto nel 1984 la Ginnastica Ritmica entrò a far parte del programma Olimpico di Los Angeles ma unicamente con la specialità individuale. La gara a squadre venne inserita solo dal 1996 in occasione delle Olimpiadi di Atlanta.



8

IL PALAZZETTO DELLA GINNASTICA RITMICA



Attrezzi

Gli attrezzi utilizzati sono cinque: fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Fune



È un attrezzo realizzato generalmente in cotone alle cui estremità ci sono dei nodi. La lunghezza della fune varia in base all'altezza dell'atleta.

In questo attrezzo prevale il gruppo corporeo dei salti.

Durante l'esercizio di ginnastica ritmica è molto importante il maneggio dell'attrezzo che deve

essere molto vario. La fune, durante l'esercizio di ginnastica ritmica, può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3, in 4, ma la tecnica principale e più diffusa è quella della fune aperta, tenuta per le 2 mani in corrispondenza dei nodi durante i salti ed i saltelli. È ugualmente possibile eseguire altri movimenti diversi. Importanti anche sono i movimenti di conduzione, tipici del maneggio di questo attrezzo come le circonduzioni, la vela o la controvela, i giri della fune e i lanci.

L'atleta deve compiere gli esercizi tenendo la fune sempre in movimento senza farle prendere forme strane o subire afflosciamenti. Per questo attrezzo generalmente vengono utilizzate musiche veloci, adatte ad eseguire movimenti rapidi, salti di vario tipo e forma e saltelli ritmati.



Cerchio



Il diametro del cerchio varia dagli 80 ai 90 cm, in base all'altezza della ginnasta. Quest'attrezzo è di circa 300g ed è generalmente realizzato in plastica.

L'attrezzo ha un colore di base definito, ma spesso le ginnaste lo rivestono con strisce adesive variopinte e scotch colorati, talvolta anche brillantinati, per migliorarne l'aspetto coreografico.

Nell'esercizio con il cerchio non c'è un gruppo corporeo predominante e devono essere presenti tutti i tipi di gruppi corporei (salti, giri o pivots, equilibri e souplesse) in maniera omogenea.

Il cerchio è un attrezzo che può adattarsi ad ogni tipo di musica veloce o lenta che sia, basta saperla accompagnare. Le varie modalità di lancio sono infinite, altrettanto con le riprese.



Palla

È realizzata o in gomma, o con un materiale sintetico che conferisca alla palla la stessa elasticità della gomma. Ha un diametro che può variare da 18 a 20 cm e un peso minimo di 400 g. La palla può essere di qualsiasi colore. Il gruppo corporeo della palla è il souplesse.



Clavette



Sono simili a birilli dalla forma allungata. Le clavette possono essere lunghe da 40 a 50 cm, avere un peso minimo di 150g, e ciascuna deve essere realizzata in materiale sintetico.

All'estremità del collo della clavetta è presente un elemento sferico che ne facilita la presa, l'impugnatura, e permette di girarla. Obbligatoriamente, negli esercizi, vengono usate due clavette.

Il gruppo corporeo delle clavette sono gli equilibri. Ovvio anche i lanci, è necessario ruotarle spesso in un esercizio, e quando una sola clavetta è in aria, è necessario muoverla, solitamente si passa sotto una gamba ma si può anche ruotare fino all'arrivo dell'attrezzo o in altri svariati modi. I lanci con quest'attrezzo non sono molto vasti, contrario delle riprese, da dietro, semplicemente da davanti, con le gambe, su un salto, con il piede a terra o in piedi.



Nastro

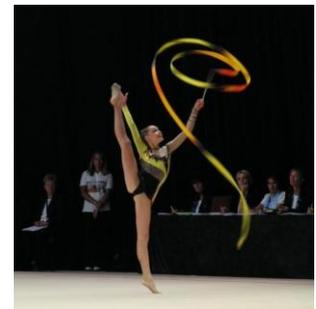
È composto da una bacchetta con attaccato il nastro vero e proprio.

I lanci del nastro possono essere molto vari, come nelle riprese. Il nastro deve essere mosso molto spesso in modo circolare, serpeggiante, etc. e deve essere sempre in movimento. Il gruppo corporeo predominante è quello dei giri, o pivot.

La bacchetta può essere di qualunque colore e realizzata in legno, bamboo, plastica o fibra di vetro, con un diametro massimo di 1 cm nella parte più spessa. La forma può essere cilindrica o conica. La lunghezza può variare da 50 a 60 cm. L'impugnatura della bacchetta può essere coperta da materiale antiscivolo della lunghezza massima di circa 10 cm. L'estremità opposta della bacchetta, dov'è attaccato il vero e proprio nastro, è costituito da una catenella.



Il nastro è fatto di seta o di un altro materiale simile, di qualsiasi colore, può essere anche multicolore e presentare dei disegni. Il nastro deve pesare almeno 35g ed essere largo dai 4 ai 6 cm. Per la categoria senior deve essere lungo almeno 6m, mentre per la categoria juniores può essere di 5m. Il nastro deve essere realizzato con un unico pezzo.



PUNTEGGI E CODICE DEI PUNTEGGI

Il risultato delle competizioni di ginnastica ritmica è dato dalla classifica della somma dei punteggi che le ginnaste hanno ottenuto agli esercizi presentati. Il punteggio è assegnato da una giuria specifica, che registra il contenuto degli esercizi trascrivendo le difficoltà d'attrezzo e di corpo dell'esercizio presentato dalle ginnaste, nell'ordine della loro esecuzione e col relativo valore (stabilito dal Codice dei punteggi).

Il punteggio è suddiviso in due parti: D (difficoltà) ed E (esecuzione).

- Il punteggio delle difficoltà si ottiene per addizione: il giudice convalida ogni elemento eseguito correttamente dalla ginnasta.
- Il punteggio dell'esecuzione si ottiene per deduzione, sottraendo cioè dai 10 punti massimi (che simboleggiano la perfezione) tanti punti quanti sono i falli artistici e tecnici.

Suddivisione del punteggio dell'esercizio di ginnastica ritmica secondo il Codice dei Punteggi 2017-2020



APPROFONDIMENTI E VERIFICHE

