

GINNASTICA 2

LA GINNASTICA ARTISTICA RITMICA

La Ginnastica Artistica Ritmica è una delle specialità più spettacolari della ginnastica stessa. Essa di fatto unisce capacità atletiche a capacità spettacolari. In certi suoi passaggi è infatti molto simile alla danza, anche perché l'esercizio dell'atleta è accompagnato dalla musica che ne scandisce i tempi ed i movimenti da eseguire.

La Ginnastica Artistica Ritmica è praticata sia dagli uomini che dalle donne. E' inutile dire che quella femminile ha un appeal differente da quella maschile, soprattutto a renderla maggiormente attraente è la grazia dei movimenti delle ragazze contro l'aspetto maggiormente atletico degli uomini.

LE CATEGORIE

Le classifiche delle gare prevedono classifiche individuali, a squadre e di specialità, secondo le categorie divise per età:

Maschile: *Under 15, Under 18 ed Over 18.*

Femminile: *Under 13, Under 15 ed Over 15.*

LA PECULIARITA'

La Ginnastica Artistica Ritmica è in generale uno sport completo, in quanto riesce ad attivare tutti i gruppi muscolari. E' senz'altro uno sport di destrezza, la cui dote principale è quella coordinativa del movimento.

Destrezza vuole dire essere padroni di una complessità di armonie dei movimenti, di utilizzare quindi, in modo razionale, l'abilità adattandola alla mutevole situazione.

Spinte, rotazioni, rotolamenti, traslocazioni, traslazioni, e così via di seguito sono le maggiori peculiarità di questo sport.

QUANDO PRATICARLA

E' necessario dunque conoscere sé stessi, cioè a dire che bisogna conoscere lo schema corporeo, sapendolo poi applicare nei diversi momenti dell'esercizio.

E come tutti gli sport, anche in questo caso, vi sono periodi diversi per sviluppare la destrezza.

S'inizia soprattutto dall'infanzia poiché l'organismo del bambino è maggiormente plastico rispetto ai vari successivi periodi di sviluppo.

I primi approcci servono soprattutto ad armonizzare, coordinare e sensibilizzare tra loro le varie parti del corpo.

AFFINARE LO SCHEMA CORPOREO

E' il principale obiettivo dei giovani tra i sette ed i dodici anni: si raggiunge allenandosi tutti i santi giorni.

Così facendo si ottiene una mobilità articolare indispensabile per il miglioramento, e questa capacità avviene molto più sensibilmente sino all'età della prima pubertà.

La Ginnastica Artistica è l'antitesi di molte discipline sportive, poiché è uno sport adatto ai più piccoli protagonisti dove agilità e velocità nell'evoluzioni acrobatiche sono inimmaginabili per persone non di leggero peso.

COEFFICIENTI DI DIFFICOLTA'

Le gare sono naturalmente oggetto di giudizio da parte della giuria, chiamata a valutare la prestazione dell'atleta in base a canoni tecnici, esecutivi ed artistici.

Gli elementi presi in considerazione sono:

- **A:** *elementi semplici*
- **B:** *elementi di media difficoltà*
- **C:** *elementi difficili*
- **D:** *elementi molto difficili*
- **E:** *elementi d'alta difficoltà ed originali*
- **Super E:** *elementi di alta difficoltà eseguiti raramente*

Secondo il numero delle difficoltà e della combinazione d'esercizio è attribuito un valore di partenza di dieci punti. Via via che i movimenti sono eseguiti: in maniera scorretta, in maniera non tecnicamente perfetta e non con la massima ampiezza possibile, il punteggio è continuamente penalizzato di decimi e centesimi di punto.

PARTE ARTISTICA

E' naturale che la fusione tra la parte acrobatica, quella propriamente artistica ed il gesto armonico sono finalizzati alla massima espressione del movimento, e nel caso degli esercizi femminili a corpo libero l'esecuzione è accompagnata da una base musicale.

Certamente la ginnasta ch'è a conoscenza degli elementi basilari della danza ne è avvantaggiata, poiché ha già una maggior conoscenza del proprio corpo e ciò le permette di sviluppare meglio il gesto tecnico, come:

- Onde
- Giri perno
- Posizioni
- Salti ginnici

Questi possono essere utilizzati per il raggiungimento di un miglioramento d'equilibrio, sapendolo, ad esempio, riprendere dopo una fase di volo, oltre la possibilità di riconoscere i punti di riferimento dopo che si sono eseguite delle rotazione multiple. A ciò s'aggiunga che il poter lavorare su salti di grande ampiezza sia per la mobilità che per il livello muscolare, sono certamente un plus aggiunto per migliorare le proprie prestazioni.

LE COMPETIZIONI UFFICIALI

Sei sono i livelli di competizione:

1. **Livello A** (esercizi obbligatori individuali, a terra, maschile e femminile)
 - *Fune*

- *Cerchio*
 - *Palla*
 - *Nastro*
 - *Concorso completo*
 - *Sport Unificati* (a coppia): Fune, Cerchio, Palla, Nastro e Concorso Completo.
2. **Livello I** (esercizi obbligatori individuali della durata di 30". Gara solo femminile)
- *Esercizio ritmica a corpo libero*
 - *Cerchio*
 - *Palla*
 - *Nastro*
 - *Concorso Completo*
 - *Sport Unificati*: esercizio ritmica corpo libero, Cerchio, Palla, Nastro e Concorso Completo.
3. **Livello II** (esercizi individuali della durata di 60". Gara solo femminile)
- *Fune*
 - *Cerchio*
 - *Palla*
 - *Nastro*
 - *Concorso Completo*
 - *Sport Unificati*: Fune, Cerchio, Palla, Nastro e Concorso Completo.
4. **Livello III** (esercizi obbligatori individuali della durata di 60/80", solo femminile)
- *Fune*
 - *Cerchio*
 - *Palla*
 - *Nastro*
 - *Concorso Completo*
 - *Sport Unificati*: Fune, cerchio, Palla, Nastro e Concorso Completo.
5. **Livello IV** (esercizi individuali: durata 60/90", solo femminile)
- *Fune*
 - *cerchio*
 - *Palla*
 - *Nastro*
 - *Concorso Completo*
 - *Sport Unificati*: Fune, Cerchio, Palla, Nastro, Concorso Completo.
6. **Esercizi a Squadre** (solo femminile)

- *Esercizio a corpo libero*
- *Esercizio con il nastro*
- *Esercizio unificato a corpo libero*
- *Esercizio unificato con il nastro*

L'ABBIGLIAMENTO

Le ginnastiche della Ritmica devono indossare una calzamaglia ed in alternativa una tuta completa elasticizzata. I piedi devono essere nudi o calzare scarpette o mezze scarpette da ritmica.

Nel caso di gara a squadre tutte le ginnaste devono indossare calzamaglia o tuta dello stesso colore.

I capelli devono essere raccolti e ben ordinati: nessun oggetto ornamentale è ammesso.

E' vietato portare alle dita anelli od altri monili ad ornamento.

Le ginnaste in sedia rotelle di Livello A possono indossare maglietta, pantaloncini e calzini, e se fosse necessario anche le scarpe.

GLI ATTREZZI

La misura degli attrezzi varia a seconda dell'età, basandosi sulla taglia e sull'abilità delle ginnaste.

Il colore degli attrezzi deve essere sempre coordinato con l'abbigliamento.

L'attrezzatura è sempre verificata prima della gara. Se questa non è conforme allo standard previsto dal regolamento è applicata, nel caso di esercizi individuali, una penalità di 0,5 punti. Nel caso invece di attrezzi per gli esercizi di squadra l'applicazione è di 1,00 punto.

PECULIARITA' DEGLI ATTREZZI

LA FUNE

- Può essere in fibra di canapa od in materiale sintetico, purché quest'ultimo abbia le stesse caratteristiche di quella in canapa, cioè: leggera e flessibile.
- La lunghezza è proporzionata all'altezza.
- Alle estremità non sono permessi manici di alcun genere, ma semplicemente si possono fare uno o due nodi. E' concesso alle due estremità una eventuale copertura con materiale antiscivolo, colorato o neutro.
- Il diametro deve essere uniforme, ad eccetto al centro dov'è acconsentito una maggior ispessimento, purché questo sia dello stesso materiale del resto della fune.
- La fune può essere al naturale o colorata interamente o parzialmente.

IL CERCHIO

- Può essere di legno o di plastica, purché quest'ultima non si deformi durante l'esercizio.
- Il diametro può variare tra i 60 ed i 90 cm.

- Il peso può essere tra i 150 ed i 300 gr.
- La forma, o le forme possono diverse: circolari, quadrate, rettangolari, ovoidali, etc.
Esso può essere in materiale ruvido al tatto o liscio; può essere ricoperto da adesivi, purché non fluorescenti, dello stesso colore o da altri colori.

LA PALLA

- Può essere di gomma o di altro materiale sintetico, purché mantenga la stessa elasticità della gomma.
- Il diametro varia tra i 14 ed i 20 cm.
- Il peso varia tra i 200 ed i 400 gr.
- Il colore può essere come si desidera.

IL NASTRO

L'asticella

- E' in materiale di legno, bamboo, plastica o fibra di vetro.
- Nella parte più larga il suo diametro è 1 centimetro.
- La forma è cilindrica o conica.
- La lunghezza tra i cm. 45 ed i 60, con anello di collegamento.
- L'impugnatura può essere ricoperta con adesivo, con scotch antiscivolo, oppure con gomma avente una lunghezza massima di 10 cm.

La punta dell'asticella dov'è attaccato il nastro deve essere così formata:

- Una cinghia flessibile in cordino o nylon, tenuto da un filo di cm. 7 fissato attorno all'asticella.
- Un anello in metallo fissato direttamente sull'asticella.

LA PEDANA

La pedana degli esercizi a corpo libero è un quadrato di 12 x 12 metri per lato, circondata da una zona di sicurezza di 1 metro per lato.

Negli esercizi a squadre questa zona di sicurezza è aumentata di cm. 50.

La pedana può essere ricoperta da tappeti, oppure può essere un pavimento né troppo ruvido, né eccessivamente liscio.

L'altezza richiesta tra suolo e soffitto è di circa metri 8.

LE REGOLE DI GARA

1. Solo le donne possono partecipare alle gare di Ginnastica Ritmica, ad eccezione quelle di livello A dove sono ammessi anche gli uomini.
2. Nelle gare internazionali le atlete devono saper eseguire esercizi dello stesso livello a tutti gli attrezzi.
3. Le atlete possono eseguire uno o più esercizi. Chi esegue i quattro esercizi partecipa al Concorso Completo.
4. Si può gareggiare sia individualmente che a squadre.
5. Competizioni di Sport Unificati di Ginnastica Ritmica:

- *Le regole sono uguali per atleta e partner.*
 - *La coppia deve eseguire gli stessi esercizio obbligatori. Il giudizio è individuale.*
 - *Ogni esercizio ha un punteggio massimo di 20 punti.*
 - *Una coppia può essere inclusa nella classifica di specialità di ciascun attrezzo, oppure in quella del Concorso Completo.*
6. Il cosiddetto “Giro olimpico” degli esercizi di ritmica vede nell’ordine:
prova a Corpo
Libero, Fune, Cerchio, Palla e Nastro.
7. Il massimo delle medaglie che si possono conseguire per ognuno dei tre livelli, sono: una per ciascuno dei 4 attrezzi, una per il Concorso Completo ed una per la prova a Squadre.

ESEMPIO DI ESERCIZIO OBBLIGATORIO DI LIVELLO “A”

I tempi della Fune:

- Posizione di partenza: sedute con la fune piegata in 4, mani in grembo che tengono l’estremità della fune.
- Allungare la fune di fronte. Flettere le braccia, quindi ripetere l’esercizio.
- Stendere le braccia, tenendo la fune verticalmente con il braccio sinistro in alto ed in basso il destro. Ruotare quindi le braccia invertendo la posizione, quindi ripetere l’esercizio.
- Lasciare un’estremità della fune, eseguendo dei cerchi sopra il capo.
- Sollevare le braccia sopra il capo, facendo scorrere la mano destra sino all’estremità della fune raddoppiandola in modo che resti tesa sopra il capo.
- Tenere la fune tesa sopra il capo inclinando il busto ora a destra ed ora sinistra, quindi tornare di fronte.
- Abbassare la fune sino all’altezza delle spalle.
- Tenere la fune tesa ruotandola dietro il capo, quindi arrotolarla attorno al collo.

I tempi del Cerchio:

- Sedute con il cerchio sul lato destro, mentre la mano destra lo impugna nella parte alta.
- Fare rotolare il cerchio avanti ed indietro, senza lasciarlo. Ripetere.
- portare il cerchio frontalmente in alto impugnandolo con entrambe le mani.
- Calciare il piede teso dentro il cerchio, prima con la destra e poi con la sinistra.
- Mano destra sul fianco, afferrando il cerchio dal basso, quindi ripetere con la sinistra.
- Portare il cerchio sopra il capo con le braccia tese. Ruotare il busto verso destra, tornando poi di fronte. Abbassare quindi il cerchio. Ripetere l’esercizio a sinistra.
- Sollevare la parte bassa portandolo verticalmente, quindi fare scorrere le mani sui lati spostandolo velocemente da un lato all’altro.

I tempi della Palla:

- Farla rotolare dalla sommità delle cosce verso il corpo. Ripetere all'inverso (verso le ginocchia).
- Alzarla dal basso verso l'alto facendola rotolare lungo le braccia in direzione del corpo.
- Tenendo la palla tra le mani, flettere i gomiti per portarla verso il corpo. Distendere le braccia in fuori per portarla davanti. Quindi ripetere.
- Braccia distese in avanti, ruotare la palla 4 volte, portando ora la destra, ora la sinistra in alto.
- Scuotere la palla tra le mani, quindi per ultimo lanciare e riprenderla con le due mani.

I tempi del Nastro:

- Sollevare il braccio destro di fronte ed eseguire delle spirali.
- Ruotare il nastro da sinistra verso destra, ottenendo così l'effetto "arcobaleno".
- Effettuare piccoli spirali sul lato destro, quindi ripetere.
- Oscillare in alto, quindi in successione eseguire spirali frontalmente dirette verso il basso.

Massimo Rosa
rosapresservice@tiscali.it