

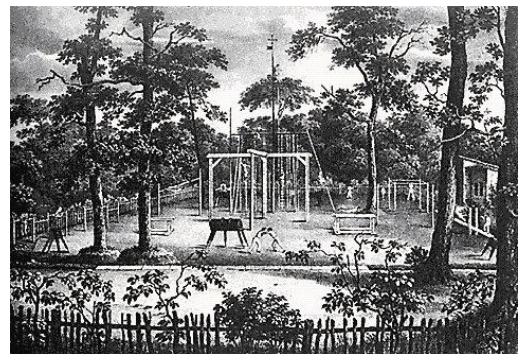


# GINNASTICA ARTISTICA

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, inoltre, l'uso degli attrezzi. Nello stesso periodo lo svedese Pehr Henrik Ling ideò, in contrasto con l'attrezzistica di Jahn, un metodo ginnico creato per sviluppare progressivamente il corpo secondo le sue possibilità. Adolf Spiess, in Germania, si dedicò allo sviluppo della ginnastica collettiva. In seguito dalla fusione del metodo di Jahn e quello di Spiess nacque la moderna ginnastica artistica (sistema Jahn/Spiess).



## 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 altri quattro (parallele, sbarra, anelli e 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 generale individuale o nella finale a squadre, uno solo.



#### **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 12x12 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.



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, combinazioni tra 2 posizioni di forza, e deve terminare necessariamente con un'uscita.



### **Sbarra**



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**



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 base della quale si sviluppano passaggi in verticale fra staggi, salti, ed infine l'uscita dall'attrezzo.



## **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), o 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.



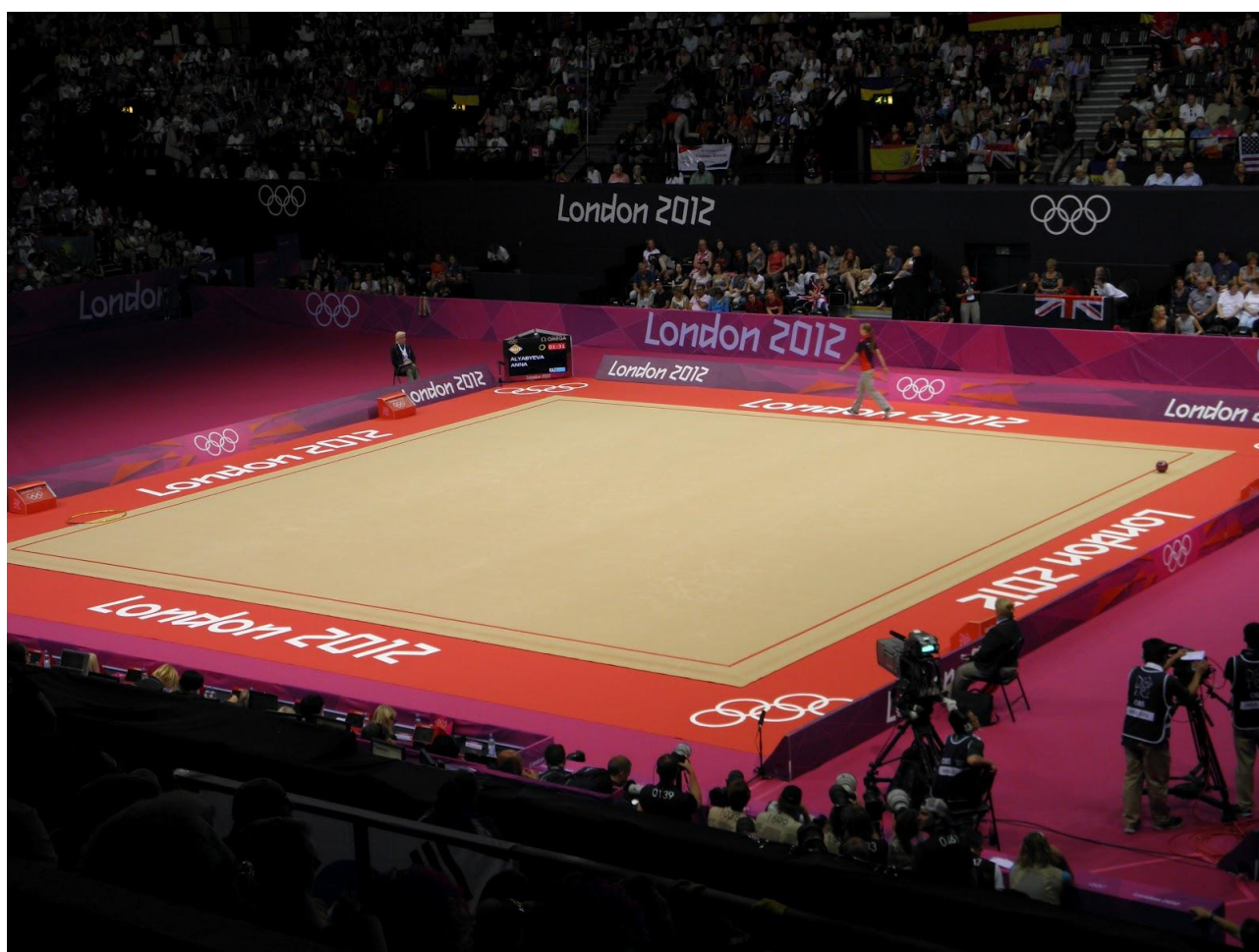
# GINNASTICA RITMICA

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 nel 1996 in occasione delle Olimpiadi di Atlanta.



## IL PALAZZETTO DELLA GINNASTICA RITMICA



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.

