

# LA GIMNASIA RÍTMICA

## **¿QUÉ ES LA GIMNASIA RÍTMICA?**

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que conjuga el manejo corporal y de aparatos con la técnica de ballet clásico y elementos de gimnasia acrobática y artística. Es un deporte elementalmente femenino. Las gimnastas practican este deporte desde los cuatro años hasta el final de la adolescencia. Encadenan ejercicios difíciles logrando una coreografía equilibrada y bella, valiéndose de su agilidad, flexibilidad, gracia y desenvolvimiento con los complementos, al ritmo de la música como elemento esencial. Es uno de los deportes más creativos que potencia la expresividad con sus espectaculares ejercicios, sus exhibiciones originales impresionan por la técnica depurada y su gran belleza.

## **HISTORIA**

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. Los campeonatos del mundo se celebraron por primera vez en 1963. Este deporte fue incluido como disciplina olímpica en el año 1984. se instituyó una copa del mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años.

## **ELEMENTOS UTILIZADOS**

Los elementos utilizados son: cuerda, aro, pelota, clavav o mazas y cinta ( o manos libres. )

### CUERDA:

Hecho de cáñamo o cualquier otro material sintético largo.

Se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

Los movimientos que se pueden hacer son: giros, golpes, saltos y lanzamientos.

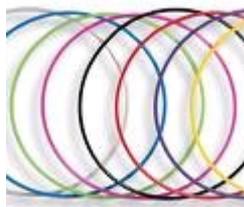


### ARO:

Hecho de madera o plástico. ( debe ser rígido, de un material que no se doble. )

El aro puede ser liso o áspero.

Los movimientos que se puede hacer son: saltos equilibrios, giros, flexibilidad y ondas.



### PELOTA:

El material con el que tiene que estar hecho es de goma o plástico.

Los movimientos permitidos son: rebotes, giros, figuras en forma de ocho, lanzamientos, recepción con brazos, piernas etc., rodadas dirigidas y sin dirigir, gigantesca, retención y deslizamientos.



#### CLAVAS O MAZAS:

Deben estar fabricadas de plástico, aunque antiguamente se hicieran de madera.

Deben medir de 4 a 5 cm de un extremo a otro de largo.

Se pueden hacer: lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención y deslizamiento.



#### CINTA:

Hecha de satín o un material no almidonado.

Ejecución: la cinta es larga (6m) y luminosa y puede ser tirada en todas las direcciones.

Se puede hacer espirales, zigzag, gigantesca y lanzamiento.



### **VESTIMENTA OBLIGATORIA:**

Hay una serie de detalles de vestimenta que son obligatorios.

Maillot de gimnasia correcto y no transparente; los maillots que lleven una parte de encaje deben estar forrados (zona del tronco, hasta el pecho).

El escote de delante y de la espalda del maillot debe ser correcto (no más del esternón, no más de la parte inferior de los omóplatos).

Maillot con o sin mangas: los maillots de danza de tirantes finas no están autorizados.

La escotadura del maillot arriba de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la ingle (máximo).

El maillot debe amoldarse al cuerpo para dar la posibilidad a los jueces para evaluar a posición correcta de todas las partes diferentes del cuerpo.



### **CURIOSIDADES:**

El color de los accesorios es libre y puede ser hasta de incluso más de un color, aunque hasta 1997 no estaban permitidos ni el plata ni el oro.

La gimnasia rítmica es un deporte prácticamente nuevo en la competencia olímpica. Se practica desde hace varios años en Latinoamérica, que ha demostrado ser un fuerte rival para Europa en diferentes en diferentes eventos de gimnasia rítmica nivel mundial.

### **GIMNASTAS FAMOSAS:**

Hay muchas gimnastas famosas. Como por ejemplo:

**ALMUDENA CID TOSTADO:**

Nacida en Victoria, ( El 15 de junio de 1980), es una ex gimnasta española que participó en cuatro Olimpiadas( 1996 – 2008) siendo la primera gimnasta del mundo que disputo, cuatro finales Olímpicas consecutivas.



**NADIA ELENA COMANECI:**

(12 de noviembre de 1961) es una ex-gimnasta rumana, (actualmente con doble nacionalidad rumana estadounidense) ganadora de cinco medallas Olímpicas de oro, y nueve en total. Fue la primera en lograr la puntuación perfecta, 10, en una competencia Olímpica.



### **JUEGOS OLÍMPICOS PEKÍN 2008:**

La gimnasia rítmica en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 estuvo formada por tres disciplinas deportivas: gimnasia artística, gimnasia rítmica y el trampolín estas disciplinas, compuestas por un total de 18 eventos, fueron disputadas entre el 9 y el 24 de agosto, incluyendo una gala de exhibición realizada el 20 de agosto. Los eventos femeninos de la gimnasia rítmica, en tanto, se efectuaron en el gimnasio de la Universidad Técnica de Pekín.



## **NOTICIAS:**

Carolina Rodríguez retoma los entrenamientos aunque continúa pendiente del tobillo. La gimnasta leonesa Carolina Rodríguez ha reiniciado los entrenamientos, después de permanecer alejada del tapiz durante una semana a causa de la lesión que sufrió en su tobillo el pasado 5 de agosto en el centro de alto rendimiento de Alicante.

El campeonato de España de gimnasia rítmica comienza hoy en Zaragoza. El pabellón siglo XXI de Zaragoza será a partir de hoy y hasta el domingo 5 de julio el escenario del XIV Campeonato de España de clubes y autonomías de gimnasia rítmica que contará con la participación de casi 500 deportistas.

La gimnasta Almudena Cid se despide con cuatro finales olímpicas y pasa a la televisión. La alavesa Almudena Cid, de 28 años, cuatro veces finalista en gimnasia rítmica en otros tantos juegos olímpicos, se retirará a final del año y se pasará a la televisión, donde participará en un programa de Cuatro sobre el mundo del circo.

***MAITE ERGÜÍN, EIDER MENDILUZE E IRATXE LAKASTA***