

# GINNASTICA ARTISTICA

## GINNASTICA



Gli attrezzi femminili olimpici sono cinque:

### Ⓢ Volteggio



Il **volteggio** è una specialità della ginnastica artistica. I "salti-volteggio" al cavallo derivano il loro nome dall'abbinamento dell'azione di salto sugli arti inferiori, eseguita su di un attrezzo complementare semielastico detto "pedana", con l'azione di valicamento con appoggio delle mani sul cavallo stesso. Questa specialità della ginnastica artistica è comune sia ai maschi che alle femmine con la sola differenza dell'altezza del cavallo. Ora non viene più utilizzato il cavallo ma per entrambe le categorie si utilizza la tavola, sempre con la differenza dell'altezza. Gli elementi di base su questo attrezzo sono i penelli. Da questi derivano salti più complessi come il raggruppato, il raggruppato 180°, il raggruppato 360°, il carpiato e il teso. Le rotazioni longitudinali hanno il nome comune di avvitamenti.

### Ⓢ Parallele asimmetriche



Le **parallele asimmetriche** sono un attrezzo della ginnastica artistica femminile.

Sono formate da una struttura in metallo, che, agganciata con cavi al pavimento, sostiene due staggi in legno posizionati distanziati, uno più in alto e uno più in basso. L'evoluzione di questo attrezzo nel corso degli anni è stata notevole. Con il passare degli anni, infatti, gli staggi sono stati distanziati maggiormente, in modo da poter consentire evoluzioni più spettacolari da parte delle atlete. Questo ha comportato quasi un'assimilazione alla sbarra, attrezzo maschile, per il tipo di movimenti, pur permanendo nelle parallele asimmetriche la peculiarità dei salti da uno staggio all'altro.

Le norme le misure regolamentare dell'attrezzo sono:

- Altezza
  - staggio superiore: 245 cm
  - staggio inferiore: 165 cm
- Lunghezza degli staggi: 240 cm
- Distanza diagonale tra gli staggi: 130-180 cm

L'esercizio alle parallele asimmetriche richiede soprattutto forza nelle braccia. Le ginnaste eseguono movimenti in gran velocità e sicuramente i passaggi più spettacolari sono quelli caratterizzati dai grandi salti con ripresa dello stesso staggio di spinta, oppure passando da uno staggio all'altro. L'esercizio inizia con un'entrata, che solitamente è la kippe, e termina con un'uscita, nella quale la ginnasta si stacca definitivamente dallo staggio ed atterra sul tappeto. Ai massimi livelli agonistici, nell'uscita le ginnaste eseguono doppi salti mortali, anche con avvitamanti in volo.

Le parallele asimmetriche furono introdotte nel programma olimpico ai Giochi di Helsinki 1952. Ai Giochi di Montreal 1976 la rumena Nadia Comaneci fu la prima ginnasta in assoluto ad ottenere un 10 pieno e unanime da parte di tutti i giudici, proprio alle parallele asimmetriche. Tuttora esiste nel codice dei punteggi un movimento da lei inventato, peraltro splendidamente eseguito in quell'occasione, che porta il suo nome.

## 🌀 Trave di equilibrio

*La **trave di equilibrio** è una disciplina olimpica del settore femminile della ginnastica artistica.*



L'attrezzo poggia su un tappetone, è lungo 5 m, largo 10 cm ed ha un'altezza regolabile che, nelle competizioni olimpiche, va posta a 1,25 m. La limitata superficie di appoggio e l'altezza dal suolo richiedono particolari doti di equilibrio delle atlete.

A seconda della preparazione, sulla trave è possibile compiere una varietà di movimenti. Per le atlete più piccole, durante le gare, può bastare anche solo camminare sulle punte senza, però, sbilanciarsi. Ovviamente più si imparano movimenti più è possibile utilizzarli nella prova. Durante una gara, i movimenti devono durare come minimo 3 secondi. Nell'esercizio si può includere la capovolta avanti o indietro, con le mani o senza, la spaccata, la squadra, il salto del gatto, la sforbiciata e anche la ruota. Terminato l'esercizio, per scendere, si può fare una rondata o un piccolo salto. Ma anche, nei livelli agonistici si possono eseguire elementi più complicati, come capovolte, ruote, ribaltate...senza la posa delle mani o anche flic flac, avvitamanti e non solo. Come uscita dall'attrezzo si possono effettuare salti mortali con avvitamanti e molte altre acrobazie. Sia nelle "uscite" elementari, sia in quelle agonistiche l'importante è atterrare con tutti e due i piedi contemporaneamente, altrimenti vengono tolti dei punti, perché è considerato un errore.

A livelli dilettantistici, la trave viene posta ad un'altezza più bassa, rispetto a quella stabilita dalla federazione.

Alcuni elementi della ginnastica generale alla trave bassa sono :

- capovolta avanti senza mani - è una capriola durante la quale le braccia e le mani non vengono appoggiate all'attrezzo;
- verticale di passaggio - è una verticale che non va tenuta più di 2 secondi, altrimenti viene data una penalità, perché in questo caso se si tiene di più di due secondi diventa una verticale tenuta:

Un'entrata è verticale di forza. Un'uscita alla trave può essere la rotonda salto in dietro.

### Corpo Libero

*Il **corpo libero** è una specialità della ginnastica artistica, sia maschile che femminile. Il corpo libero femminile, a differenza di quello maschile, viene eseguito con l'aggiunta di musica non cantata.*



Per il corpo libero si ricorre all'uso di una pedana quadrata, o "quadrato", ampia 12x12 metri, con un metro di "sicurezza" intorno. Tale pedana consente un'amplificazione dello slancio e contemporaneamente un arrivo adeguato da salti ed evoluzioni. Tale disciplina richiede resistenza fisica e sviluppo dei muscoli degli arti tanto superiori quanto inferiori, nonché una base addominale necessaria a molte posizioni di forza resistente.

Nell'Artistica quanto nella Ritmica è richiesto un accompagnamento musicale come difficoltà ulteriore di cui tenere in conto i tempi. Solo taluni elementi sono in comune con l'Artistica maschile, ma molti altri sono di competenza esclusivamente femminile, a partire dai numerosi framezzi che le ginnaste tendono ad usare per riempire i tempi, adeguarsi ad essi e conferire coreograficità.

### **Alcuni elementi principali del corpo libero femminile:**

- ⌘ Capovolta avanti: Il ginnasta flette le gambe e poggia le mani a terra, poi distendendo gli arti inferiori inizia il rotolamento per ritrovarsi in piedi. La testa non tocca il suolo ed il rotolamento deve essere eseguito dalla nuca sino alla zona lombare della colonna vertebrale.

- ⌘ Capovolta indietro: Flettendo le gambe ci si sbilancia indietro e dopo aver rotolato sulla schiena si poggiano le mani al terreno, appena sopra le spalle. La spinta delle braccia permetterà di finire il rotolamento e di ritrovarsi in piedi.
- ⌘ Ruota: Si parte con un piede avanti e uno dietro e a braccia alte. Con un passo con il piede di stacco si fa ruotare il corpo e si appoggia prima una mano e poi l'altra e contemporaneamente si alza la gamba dietro. Si stacca da terra anche l'altra gamba (adesso devono divaricarsi) per portare il peso del corpo sulle braccia. Infine si scende dall'altro lato prima con una, poi con l'altra gamba. L'esecuzione esatta richiede che, partendo da una linea dritta che passa sotto entrambi i piedi, gli appoggi successivi siano tutti su quella linea.
- ⌘ Verticale: Si parte come nella ruota ma qui non si fa ruotare il corpo. Ci si deve ritrovare a 90° col terreno
- ⌘ Ribaltata: Movimento dinamico che passa per la verticale e, dando una grande spinta con le spalle e gli arti superiori, ci si deve ritrovare in piedi con le braccia in tese in alto, il dorso piatto e le gambe non si devono flettere prima dell'arrivo al suolo.
- ⌘ Flic flac indietro: Ci si dà una spinta con gli arti inferiori mentre gli arti superiori vengono slanciati per dietro alto, dalla stazione eretta si passa per la verticale (buttandosi indietro), poi subito dalla verticale con una spinta ci si deve ritrovare in piedi.
- ⌘ Flic flac avanti: si parte a piedi pari si effettua la prima fase di volo spingendo con gli arti inferiori si appoggiano le mani, spingere rapidamente con gli arti superiori eseguendo un secondo volo con il corpo leggermente ad arco per arrivare al suolo in posizione eretta.
- ⌘ Rondata: è come la ruota, ma circa a metà del movimento si uniscono le gambe per poi atterrare rivolti verso la direzione di partenza. Si usa spesso prima del flic flac, visto che alla fine di questo movimento si ha una forte spinta all'indietro.
- ⌘ 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 per i mancini e sinistro per i destri) - appoggio dello stesso - appoggio dell'altro - appoggio delle mani - movimento (ruota, rondata, ribaltata...)
- ⌘ Salto giro avanti: Effettuato di solito dopo una rincorsa, inizia con una battuta a piedi uniti, che è seguita da un raggruppamento in volo e da una rotazione in avanti fino al completamento di un intero giro. Poco prima del raggiungimento del terreno alla fine del salto ci si distende per arrivare in piedi.
- ⌘ Salto giro indietro: Si può eseguire da fermi oppure dopo una rondata, ed è uguale a quello in avanti tranne appunto per il senso di rotazione. la spinta viene effettuata verso l'alto e la rotazione del corpo, che deve avvenire intorno alle spalle, viene data dal rapido avvicinamento delle ginocchia al petto.

## Ⓢ Trampolino con elastico



### Gli attrezzi maschili olimpici sono sette:

#### Ⓢ Cavallo con maniglie

*Il cavallo con maniglie è un attrezzo usato nella ginnastica artistica. È utilizzato unicamente dai ginnasti uomini.*



È alto da terra 105 cm e dotato di maniglie alte 15 cm (generalmente di metallo) montate parallelamente e nella parte superiore dell'attrezzo. Originalmente era formato da un'armatura in metallo con corpo in legno, ricoperto con pelle. Attualmente l'armatura è in plastica o materiali compositi, il corpo è in plastica e la copertura è in materiale sintetico.

#### Dimensioni:

- Altezza 115 cm comprese ca. 20 cm del materassino di arrivo.
- Lunghezza 160 cm
- Larghezza 35 cm
- Altezza maniglie 12 cm
- Distanza tra maniglie da 40 cm a 45 cm

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 fondamentali di questo attrezzo sono:

- mulinello;
- trasporto;
- perno;
- camminata;
- stokli;
- lavoro in verticale;
- lavoro pendolare.

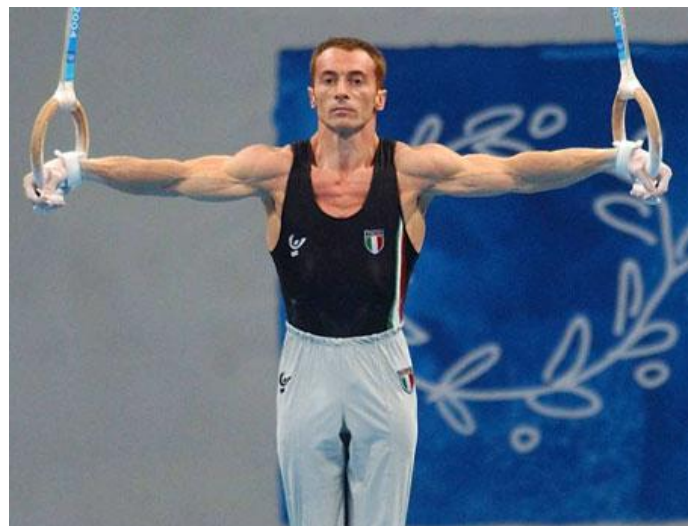
Consistono in rotazioni delle gambe e delle braccia in appoggio sulle diverse parti dell'attrezzo. durante le rotazioni è fondamentale mantenere la stessa velocità di giro e mantenere invariata la posizione del corpo (il più possibile disteso rispetto all'attrezzo). Sulla base di questo movimento ne nasce un altro: il Thomas, dal nome del suo primo esecutore.

#### Anelli

*Gli **anelli** sono una delle specialità maschili della ginnastica artistica.*

Questa disciplina olimpica richiede una straordinaria forza fisica: tra cui gli arti superiori, quelli inferiori e gli addominali.

#### Posizioni:



Il regolamento prevede che l'atleta inizi l'esercizio con una posizione semplice e lo termini con una più difficile della prima. Le pose seguenti perché vengano considerate valide devono essere tenute per un tempo minimo di **almeno due secondi**.

- croce in verticale
- croce in squadra
- croce
- rondine
- verticale
- squadra
- orizzontale pronta in appoggio
- mulinello
- mulinello a gambe divaricate

## Attrezzature

Affinché non ci siano sostanziali differenze tra le pratiche di questa specialità da parte di differenti nazioni, la Federazione Internazionale prevede che le attrezzature siano regolate con il punto di sospensione a 5,75 m dal piano, l'altezza degli anelli a 2,75 m, la distanza tra gli anelli di 50 cm e il diametro di 18 cm.

### 🕒 Volteggio

Il **volteggio** è una specialità della ginnastica artistica. I "salti-volteggio" al cavallo derivano il loro nome dall'abbinamento dell'azione di salto sugli arti inferiori, eseguita su di un attrezzo complementare semielastico detto "pedana", con l'azione di valicamento con appoggio delle mani sul cavallo stesso. Questa specialità della ginnastica artistica è comune sia ai maschi che alle femmine con la sola differenza dell'altezza del cavallo. Ora non viene più utilizzato il cavallo ma per entrambe le categorie si utilizza la tavola, sempre con la differenza dell'altezza. Atleti che si esprimono bene in questo attrezzo sono Cheng Fei (cina), vincitrice in questa specialità ai mondiali del 2005, 2006 e 2007. Per la maschile il rumeno Marian Dragulescu. oltre al volteggio esiste il trampolino. gli elementi di base su questo attrezzo sono i penelli. Da questi derivano salti più complessi come il raggruppato, il raggruppato 180°, il raggruppato 360°, il carpiato ( e le sue derivazioni con rotazioni longitudinali) e il teso ( e le sue derivazioni con rotazione longitudinali). Le rotazioni longitudinali hanno il nome comune di avvitamenti.

### 🕒 Sbarra

La **sbarra** è un attrezzo della ginnastica artistica maschile.



Caratteristiche del ginnasta alla sbarra sono:

- forza negli arti superiori per rimanere attaccato all'attrezzo,
- forza negli arti inferiori per dare la spinta.

#### Dati tecnici

- Altezza dal suolo: 275 cm

- Larghezza: 240 cm
- Diametro della sbarra: 28 mm



### Parallele simmetriche

*Le **parallele simmetriche** sono uno dei 7 attrezzi della ginnastica artistica maschile.*



Sono costituite da due stagi di legno, solitamente dotati di anima metallica, regolabili a diverse altezze.

Al ginnasta viene richiesta una serie di evoluzioni al loro interno a partire dall'elemento più basilare, l'oscillazione, sulla base della quale si sviluppano tutti gli elementi dell'esercizio.

L'attrezzo richiede notevole velocità e tempistica al fine di un corretto sfruttamento delle leggi fisiche del pendolo, di una durevole ed appropriata resistenza e contrasto

della gravità e di una prontezza e tempistica adeguata

### Corpo libero

*Il **corpo libero** è una specialità della ginnastica artistica, sia maschile che femminile.*



Il corpo libero maschile prevede una serie di esercizi privi di 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. Tale pedana consente un'amplificazione dello slancio e contemporaneamente un arrivo adeguato da salti ed evoluzioni. Tale disciplina richiede resistenza fisica e sviluppo dei muscoli degli arti tanto superiori quanto inferiori, nonché una base addominale necessaria a molte posizioni di forza resistente.

**Gli elementi principali sono come quelli della specialità femminile**

@ Trampolino con elastico

