

Un tocco di eleganza

Bellezza, musica, danza, tecnica, abilità, gioco, sport, originalità, disciplina, spettacolo... tutto questo è la ginnastica ritmica!

Da come entrano in pedana e prendono posizione per la figura iniziale, immobili come in un quadro, si capisce subito che sono alla ricerca della perfezione dei movimenti. Le atlete della ginnastica ritmica quando si esibiscono sono agilissime e precisissime: non potrebbe essere altrimenti visto che sono scrutate dagli occhi severi di una schiera di giudici pronti a punire ogni minimo errore, ma anche a valutare l'originalità delle esecuzioni. In mano fune, cerchio, palla, clavette o nastro: piccoli attrezzi da coordinare mentre ci si muove da una parte all'altra della pedana al ritmo della musica. In due minuti e mezzo, tanto dura l'esercizio della squadra (uno e mezzo per le ginnaste individuali), sono concentrati mesi di duro lavoro, per realizzare quel sogno iniziato da piccole e costruito anno dopo anno!

Ai prossimi Mondiali di ginnastica ritmica che si svolgono a Montpellier (Francia) dal 19 al 25 settembre le atlete della nazionale italiana puntano a ripetere il successo dello scorso anno a Mosca dove le farfalle azzurre si sono classificate al primo posto. E già si respira l'aria olimpica: in palio c'è la qualificazione per Londra 2012.

In cerca della perfezione

Il massimo punteggio raggiungibile è 30. La giuria è composta da dodici persone: quattro valutano le difficoltà tecniche e la padronanza dell'attrezzo; quattro valutano l'aspetto artistico, coreografia e accompagnamento musicale; altri quattro valutano la correttezza dell'esecuzione. Punti di penalità sono previsti quando un'atleta lascia la pedana o persino se i costumi delle atlete non sono tutti identici.



Piccoli attrezzi



Fune

Nella fune prevalgono i salti, che possono essere piccoli saltelli entrando nella fune o grandi salti che sottolineano la scioltezza di un'atleta. Importanti sono anche i movimenti di conduzione, come i giri rapidi intorno alle dita, delle circonduzioni che le permettono di assumere forme particolari, come la vela o la controvela, e dei lanci.

Palla

Nella palla le difficoltà principali sono le souplesse, cioè gli elementi corporei che si basano sulla scioltezza dell'atleta che deve cercare di eseguire posizioni di grande elasticità per ottenere un punteggio elevato. Un particolare: la palla deve essere tenuta delicatamente, senza stringerla con le dita altrimenti scatta una penalità.

Cerchio

Nell'uso di questo attrezzo l'atleta deve avere coordinazione e dinamismo. I movimenti devono essere ben armonizzati e avere una continuità naturale, senza interruzioni. Gli esercizi con il cerchio devono essere accompagnati da difficoltà come giri, equilibri, souplesse e salti.



Testi di Riccardo Giaccon