

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ!!!

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα στο οποίο άτομα ή ομάδες αθλητριών (από 2 έως 6 άτομα) χειρίζονται ένα ή περισσότερα από τα εξής όργανα:

- σχοινάκι,
- κορόνες (δύο ανά αθλήτρια),
- στεφάνι,
- μπάλα,
- κορδέλα

ή ελεύθερα (χωρίς αντικείμενα, τα λεγόμενα "floor routine").

Ένας ατομικός αθλητής χειρίζεται μόνο 1 όργανο κάθε φορά. Όταν πολλές αθλήτριες εκτελούν μια ρουτίνα μαζί σ' ένα ανώτατο όριο δύο τύποι αντικειμένων μπορούν να χρησιμοποιούνται από την ομάδα. Ένας αθλητής μπορεί να ανταλλάξει αντικείμενο με ένα μέλος της ομάδας ανά πάσα στιγμή μέσω της ρουτίνας. Ως εκ τούτου, ένας αθλητής μπορεί να χειριστεί μέχρι και δύο διαφορετικά κομμάτια του αντικειμένου κατά την διάρκεια της παράστασης. Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα που συνδυάζει στοιχεία από μπαλέτο, γυμναστική, χορό, και πράξεις χειραγώγησης αντικειμένων. Νικητής είναι ο συμμετέχων που κερδίζει τους περισσότερους βαθμούς' καθορίζεται από μια επιτροπή κριτών για στα άλματα, στις πιρουέτες (άξονες), στις ευελιξίες, στο χειρισμό αντικειμένων, στην εκτέλεση και στο καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.



Στεφανία Παπαδιαμαντοπούλου
Αγγελική Νταβέλη
ΤΑΞΗ Α3