

RİTMİK CİMNASTİK



RİTMİK CİMNASTİK NEDİR?



İsveç kökenli bir spordur. Oyunculuk bale müzik ve pandomim ile birlikte yapılır. Sadece bayanların yaptığı bir branştır. 1983'te Olimpiyatlara dahil edilen ritmik cimnastiğin kendine özgü kuralları ve puanlama sistemi vardır Türkiye'de 1982 yılında başlayan Ritmik Jimnastik bir yarışma dalı olarak yenidir. Yalnız bayanların yarıştığı bir branştır. Artistik jimnastikte aletler sabit olmasına karşın ritmik jimnastikte taşınabilir aletler kullanılmaktadır.

Ritmik cimnastik vücut hareketleri nelerdir?

Vücut hareketleri atlama, sıçrama, denge, tek ayak üstünde dönüşler ve esneme hareketleridir.

Ritmik cimnastik aletli hareketler nelerdir?

Aletli hareketlerde ise ip, çember, top, labot ve kurdele olmak üzere 5 ayrı alet kullanılmaktadır. Olimpiyat müsabakalarında her yıl bu aletlerden 4'ü ile yarışmaktadır.



- İp dinamiklik gerektiren bir alettir. Sporcular iple atlamalar, 8'ler, çevirmeler, rotasyon hareketleri, küçük ve büyük atış çeşitleri yaparlar.
- Çember daha çok esneklik ve teknik beceri gerektiren bir cimnastik aletidir. Sporcular çemberle vücutta ve yerde çeşitli yuvarlamalar, rotasyonla hareketler ve atışlar sergilerler
- Top gösterilerinde sporcu topunun vücudun üzerinde yuvarlanması, sektirilmesi ve yumuşak ritimli hareketlerden denerler.
- Labut iki parça halinde bir cimnastik aletidir. Sporcu labutları devamlı hareket halinde tutmalıdır. Daireler, vuruşlar, çeşitli asimetric hareketler, tek ve çift labut atış teknikleri bulunmaktadır.
- Kurdele güç ve koordinasyon gerektiren bir cimnastik aletidir. Kurdele teknikleri spiraller, zikzaklar, daireler, yüksek atışlar ve bumeranglar şeklinde sayılabilir.



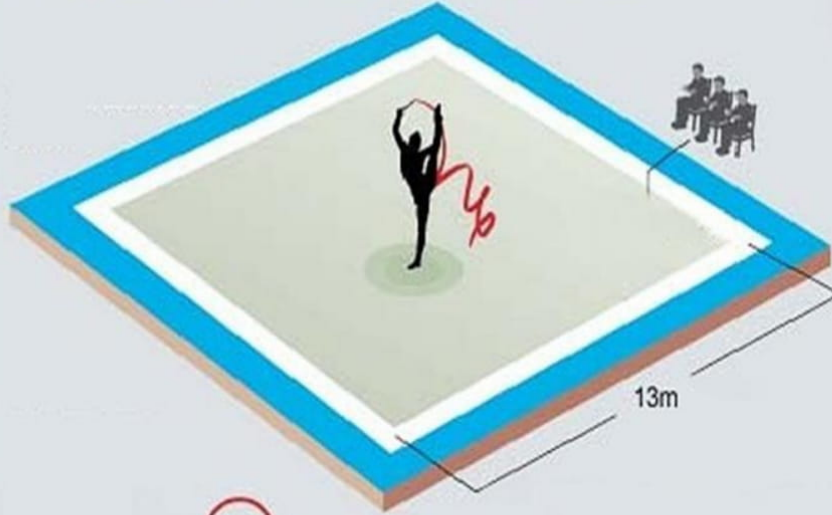
Ritmik Cimnastik Serilerinde Süre Kullanımı

Yarışmacılar müzik eşliğinde 60 ile 90 saniye süresi içerisinde hareketlerine tamamlamalı ve müsabaka kategorisinde yer alan tüm vücut hareketlerini zorunlu olarak yapmalıdırlar.

Hakemler hem gösteri kompozisyonunu hem de sporcunun gösteri icra etmedi ki başarısını değerlendirirler.



RİTMİK CİMNASTİK



Ritmik cimnastik yarışmacıları 60-90 saniye içerisinde hareketlerini müzik eşliğinde tamamlamak zorundadır.

NAME	
COUNTRY	
18.900	

Tüm bu hareketler bütününe 'seri' adı verilmektedir. Yarışmada kullanılan müziğin tabiatı ve temposu değişken olmalıdır. Yarışmacıların kendilerine ayrılan süre içerisinde yapması gereken bazı zorunlu hareketler vardır. Bu hareketlerin es geçilmesi kritik puan kayıplarına sebebiyet vermektedir.

Yarışmacıların yüksek puanlara ulaşabilmek için bilgi, esneklik, ve kabiliyet dışında kendinden emin bir duruş ve sağlam bir tarza da ihtiyaçları vardır.

Ritmik jimnastik de kullanılan aletler olimpik sıraya uygun olarak: **İP, ÇEMBER, TOP, LABUT, KURDELE**dir. Ritmik jimnastik te yarışmalar, dünya genelinde ferdi ve grup şampiyonları olmak üzere iki şekilde düzenlenmektedir. Ritmik jimnastik te en önemli kısım vücut hareketleri ve alet kullanımınıdır.



ÇEMBER

Daha fazla esneklik ve teknik beceri gerektiren bir jimnastik aleti olup çevirmeler, vücutta ve yerde çeşit yuvarlamalar, rotasyonlu hareketler ve atışlar yapılır.



İP

Dinamiklik isteyen bir alet olup; atlamalar, sekizler, çevirmeler, rotasyon hareketleri, küçük ve büyük atış çeşitleri yapılır.



LABUT

İki parça halinde bir jimnastik aleti olup devamlı hareket halindedirler. Küçük, orta, büyük daireler, değirmenler, vuruşlar, çeşitli asimetrik hareketler, tek ve çift labut atış teknikleri vardır.



TOP

Vücutun üzerinde yuvarlanması, sektirilmesi, yumuşak ve dişiliği ön plana çıkaran hareketlerin birleşmesi ile zerafet ortaya çıkar..



KURDELE

Akıcı teknik hareketler ve vücut elementleri birbiriyle mükemmel bir uyum içinde olup kullanımı için daha fazla güç ve koordinasyon gerekir. Bu alete ait teknikler arasında: spiraller, zikzaklar, daireler, yüksek atışlar, bumeranglar sayılabilir..

ALAN (Bireysel ve Grup Serileri)

- 13 X 13 m (çizgi dışı) alan zorunludur.
Yüzey FIG standartlarına uygun olmalıdır.
- Zemin halı olmalıdır

