

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΔΑΦΟΥΣ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Κοπέλες μου, σας χαιρετώ!

Πιο κάτω θα διαβάσετε για τα στοιχεία εδάφους της ρυθμικής, στοιχεία που αφορούν τους αγώνες καθώς και τους στόχους των αγώνων της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής.

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΔΑΦΟΥΣ:** Τα στοιχεία εδάφους είναι μια ποικίλη ομάδα της ρυθμικής τα οποία εκτελεί η αθλήτρια με οποιαδήποτε στήριξη εκτός από τα πόδια της. Μερικά από τα στοιχεία εδάφους της ρυθμικής προέρχονται από την ενόργανη γυμναστική. Αυτά ταξινομούνται από τον κώδικα βαθμολογίας ως ακροβατικά στοιχεία. Ταξινόμηση των στοιχείων του εδάφους:

- **ΚΥΒΙΣΤΗΣΕΙΣ**
- **ΤΡΟΧΟΙ**
- **ΠΕΡΑΣΤΙΚΕΣ ΣΤΗΡΙΞΕΙΣ**
- **ΣΥΡΣΙΜΑΤΑ**
- **ΘΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ**
- **ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ**
- **ΓΥΡΙΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ**
- **ΓΛΙΣΤΡΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ**
- **ΚΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ**
- **ΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ**

**ΑΓΩΝΕΣ:** Το αντικείμενο των αγώνων της ρυθμικής είναι η εκτέλεση συνθέσεων. Οι πιο επιδέξιες και πιο χαριτωμένες αθλήτριες είναι αυτές που κερδίζουν. Στους διεθνείς αγώνες οι συνθέσεις πρέπει να συμμορφώνονται με τον κώδικα βαθμολογίας της FIG. Ο κώδικας βαθμολογίας είναι ένα βιβλίο κανόνων. Οι διοργανωτές προσπαθούν να κάνουν ότι καλύτερο για μια αντικειμενική κρίση. Η εντύπωση που δίνει η αθλήτρια στους κριτές είναι πολύ σημαντική. Η προπονήτρια θα πρέπει να χρησιμοποιεί μια ποικιλία προπονητικών μεθόδων για να βοηθήσει την αθλήτρια να εκτελέσει τη σύνθεση όσο καλύτερα γίνεται. Ακόμη θα πρέπει να βοηθήσει την αθλήτρια να ελέγξει τη συμπεριφορά της κατά τον αγώνα. Μόνο οι ταλαντούχες αθλήτριες μπορούν να πετύχουν το καλύτερο αποτέλεσμα.

**ΤΥΠΟΙ ΑΓΩΝΩΝ:** Στη ρυθμική αγωνιστική γυμναστική κάθε αγώνας έχει διαφορετικούς στόχους, διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης αποτελεσμάτων, διαφορετική εμβέλεια και διαφορετικούς κανονισμούς. Οι αγώνες της ρυθμικής έχουν έναν από τους παρακάτω στόχους:

- **ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ**
- **ΕΠΙΛΟΓΗ**
- **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**
- **ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΥΠΕΛΛΑ**
- **ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ**