



La **gimnàstica rítmica** és, sens dubte, un dels esports que més fa gaudir als seus espectadors: música, acrobàcies, ritme, dansa... té tots els ingredients d'un gran espectacle!

Vols descobrir els secrets d'aquest esport que deixa tothom amb la boca oberta?

Som-hi!

# QUÈ NECESITES?

**MALLOT**  
És elàstic  
i s'ajusta  
al cos per tal de  
poder-se moure  
còmodament.



Cal portar  
els cabells lligats.

**PUNTERES**  
Protegeixen els peus.

## APARELLS



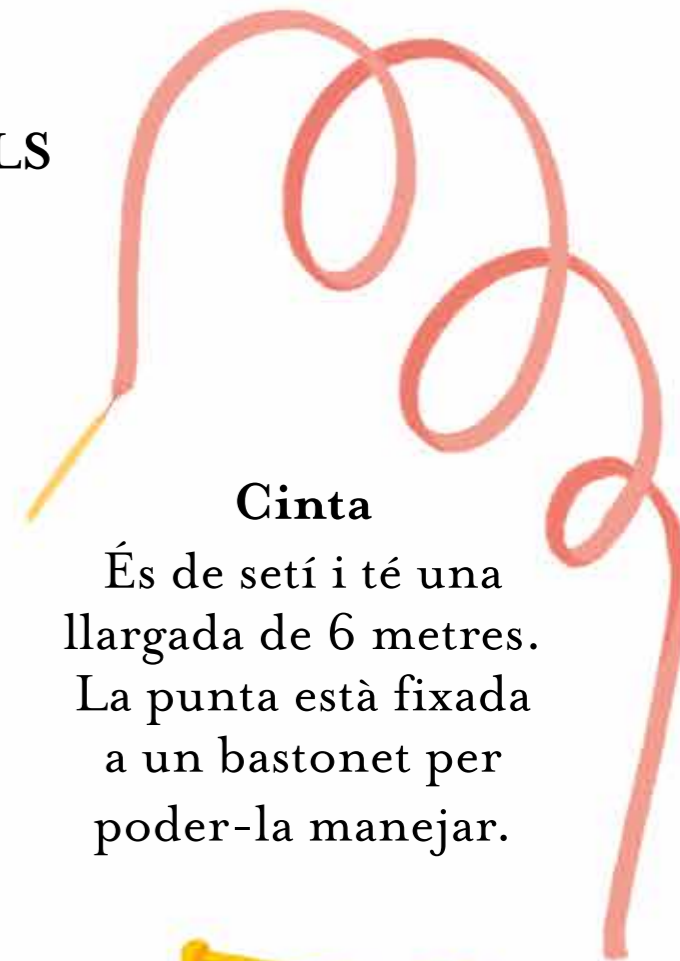
**Corda**  
És de cànem  
i té nusos en  
els extrems.



**Pilota**  
Té una mida  
adequada per  
poder-la agafar  
amb el palmell.



**Cèrcol**  
Té un diàmetre  
de 80 a 90  
centímetres.



**Cinta**  
És de setí i té una  
llargada de 6 metres.  
La punta està fixada  
a un bastonet per  
poder-la manejar.



**Maces**  
La mida depèn de l'alçada  
o del nivell de la gimnasta.  
Són de cautxú o de plàstic.

## COM ES PRACTICA?

La gimnàstica rítmica és un esport que combina la **dansa** i el **ballet** amb **exercicis gimnàstics**.



Es fan **coreografies** acompanyades de **música** amb cada un dels cinc **aparells gimnàstics**.

Els exercicis són molt espectaculars, ja que les gimnastes **llancen els aparells** enlaire i, abans de tornar-los a agafar, fan **salts, girs** o **acrobàcies**.



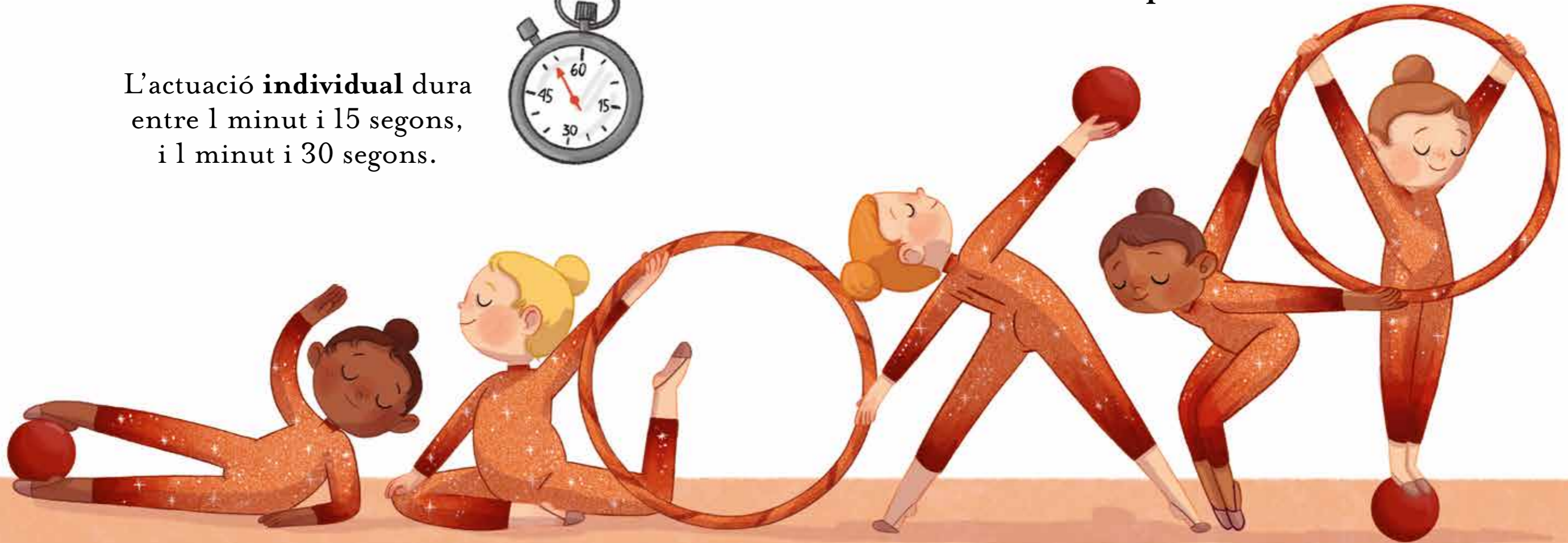
Les campiones d'aquest esport són molt **flexibles** i **àgils**. Són capaces d'exhibir una **gran bellesa en els seus moviments**.

Hi ha dues modalitats: la **individual** i la de **grup**, en què participen cinc gimnastes.

L'actuació **individual** dura entre 1 minut i 15 segons, i 1 minut i 30 segons.



En les competicions, els **judges** puntuen les actuacions. Tenen en compte la **dificultat**, la **manera com s'executen** els exercicis i la seva **qualitat artística**.



L'actuació en **grup** és una mica més llarga: dura entre 2 minuts i 15 segons, i 2 minuts i 30 segons.

També es valoren l'**originalitat**, la **determinació** durant l'actuació i la **coordinació** amb la música escollida.