

# الجمباز الريتمي ( الإيقاعي )



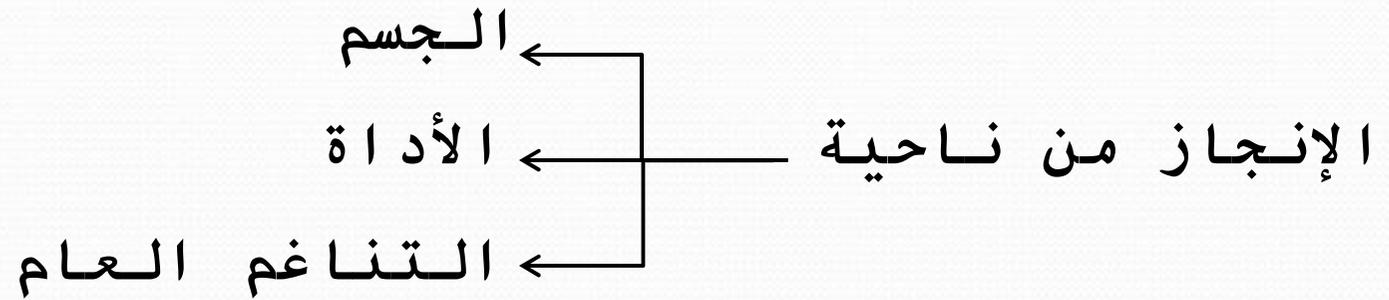
- الجمباز الريتمي هو اختصاص نسوي (خاص بفئة الإناث)
- العنصر الأساسي في الجمباز الإيقاعي هو نوع من الرقص. في النوادي يستخدم في الإحماء، أما في المستوى العالي فهو عامل إعداد حقيقي (حوالي ساعتين من الممارسة يوميا)
- في المنافسات تقدم المشاركات عرضا لعدد من التسلسلات لعناصر جمبازية، وفي المنافسات الفردية يدوم العرض بين 1دقيقة و30ثانية إلى دقيقتين و30ثانية.

- يظهر العرض الخصائص الشخصية والجسدية والتعبيرية (ديناميكية، مرونة، تقنيات بالأدوات المختلفة)
- في نهاية العرض تعطى علامة حسب الصعوبات المقدمة (من A إلى J)

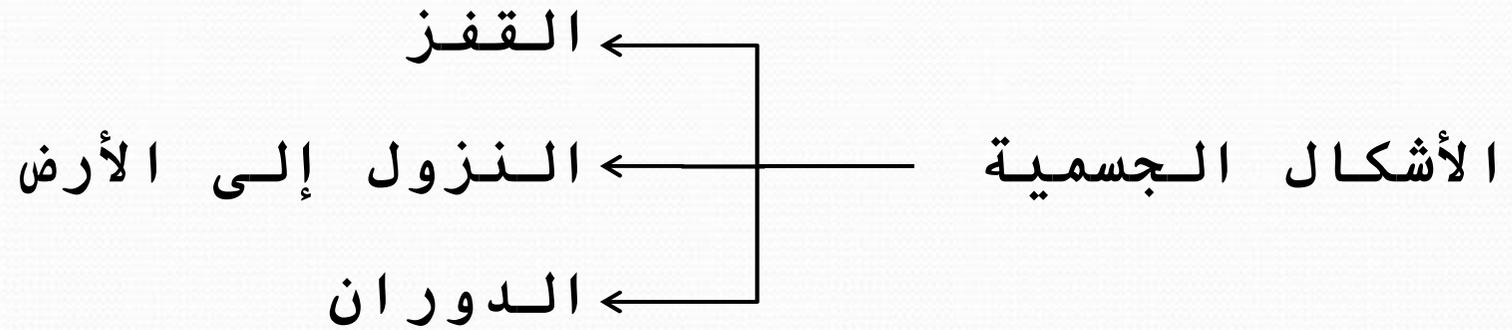
# يراقب الحكم :



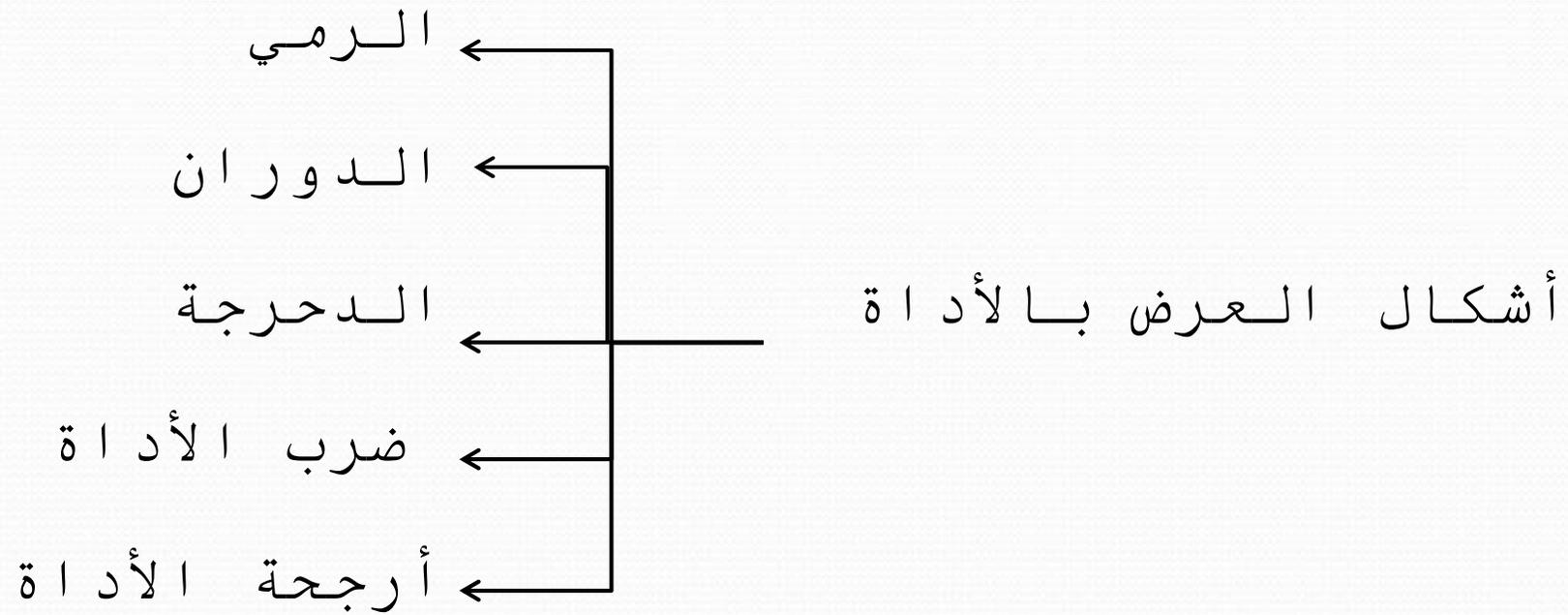
# يراقب الحكم :



# يمكن تصنيف الصعوبات إلى:



# يمكن تصنيف الصعوبات إلى:



# وعموما يمكن التمييز بين الصعوبات التالية:

- التوازن
- القفز
- الدوران
- المرونة

يمكن للجمازية أن تستعمل  
واحدة من الأدوات الخمسة  
التالية :

1. الحبل

2. الحلقة

3. الكرة

4. الصولجان

5. الشريط

## ÉQUIPEMENT

L'expressivité fait partie intégrante de la gymnastique rythmique. Au barème des notations, tous les engins sont égaux : il revient donc aux gymnastes d'exploiter au mieux le registre particulier offert par chacun.

Initialement constitués de matériaux naturels (bois, caoutchouc, chanvre), les engins sont aujourd'hui faits pour la plupart de matériaux synthétiques.



Longueur : 4 à 6 m  
Longueur maximale : 6 m  
Baguette : 50 à 60 cm de long,  
diamètre maximal : 1 cm.

Ruban



### Massues

Elles sont faites de bois ou de plastique. Avec les massues, l'accent est mis sur le rythme et la chorégraphie : rotations, lancers, mouvements asymétriques.



### Ballon

Il permet de faire ressortir la



### Ruban

Il doit toujours rester en mouvement et jouer sur l'occupation de l'espace en respectant des dessins préétablis très précis. La prise est de plastique et le ruban de satin.

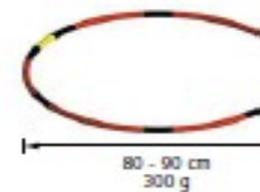


La longueur de la corde est proportionnelle à la taille de la gymnaste.

Des nœuds peuvent

### Massues

Elles sont faites de bois ou de plastique. Avec les massues, l'accent est mis sur le rythme et la chorégraphie : rotations, lancers, mouvements asymétriques.



### Cerceau

Il est de bois ou de plastique offre une grande variété de manipulations : rotations, roulés, passages au travers



## FIGURES

Quel que soit l'engin, les chorégraphies doivent contenir des figures fondamentales et des techniques corporelles.

