

Rytmisk Gymnastik

Faktablad mars 2009

Foto: Maria Edstrand



Vid OS i Los Angeles 1984 utsågs Rytmisk Gymnastik till världens vackraste idrott av den församlade sportpressen.

Rytmisk Gymnastik är en kvinnlig sportgren, där gymnasten utför sina övningar med handredskap till musik. Varje rörelse ska motsvara musikens karaktär och följa dess rytm. De estetiska rörelserna, inlevelsen i musiken och sättet att presentera kombinationen gör Rytmisk Gymnastik till en gren som genom sina oändliga variationsmöjligheter fascinerar såväl utövare som publik.

HISTORIA

Trots att Rytmisk Gymnastik är en relativt ung idrottsgren i Sverige har vi fina traditioner. I de olympiska spelen i Helsingfors 1952 erövrade det svenska damlaget guldmedalj i trupp-programmet med bollar.

Efter 1956 försvann trupp-gymnastik från OS-programmet. Inte förrän till OS i Los Angeles 1984 blev Rytmisk Gymnastik i sin nuvarande form åter en olympisk disciplin, men då endast som individuell gren. I Sverige kallades disciplinen Gymnastique Moderne, men 1986 ändrades

namnet till Rytmisk Sportgymnastik och 1998 togs ordet Sport bort och namnet ändrades igen, nu till Rytmisk Gymnastik. I och med OS i Atlanta 1996 blev Rytmisk Gymnastik i trupp åter en olympisk gren.

REDSKAP

Det finns fem olika handredskap med egna tekniska bestämmelser: rep, tunnband, boll, käglor och band. Vartannat år faller ett handredskap bort och man tävlar på fyra = mångkamp.

Under alla program ska handredskapet vara i kontinuerlig rörelse samt i harmoni med det gymnastiska och musikaliska utförandet. Handredskapet ska hanteras så att det befinner sig i gymnastens händer, på hennes kropp, på golvet eller i luften.

TÄVLINGSFORMER

I Rytmisk Gymnastik tävlar man både individuellt i fyra program och i trupp i två program med fem gymnaster i varje.

BEDÖMNING

Trenderna växlar även i Rytmisk Gymnastik, därmed förändras även bedömningsreglementet. Från år 2009 finns det ett nytt reglemente (Code of points). Maxpoäng 30 (10+10/2 tekniskt, 10 artistiskt, 10 utförande). Svårighetsantalet är nu begränsat - målet är att möjliggöra mer uttrycksfullhet, skapande till musik och komma ifrån ett mer "staplade" av svårigheter. Komma åt den känslan som en gång gjorde Rytmisk Gymnastik till världens vackraste idrott.

SVENSKA RG-GYMNASTER

Therese Larsson, Örnsköldsviks GK tog NM-guld i boll 2006 och i band 2008. Hon tog även silver i mångkampen med minsta möjliga marginal till VM-finalisten, Maria Ringinen, Finland. Therese närmar sig toppen och har som bästa placering en 9:e plats på Världscup och Grand Prix. I sammanhanget kan också nämnas att en svensk domare, Ludmila Ahlin är av FIG utsedd expertdomare.

Efter VM 2002 utsågs också Ludmila Ahlin till världens bästa domare av presidenten för den internationella RG-kommittén.

TRÄNING

På vägen till elitnivån finns många olika tävlingar för de yngre gymnasterna. För att våra gymnaster ska kunna nå den absoluta toppnivån krävs att de bereds tillfälle att träna lika mycket som man gör i de ledande RG-nationerna. Dessutom måste det skapas tillgång till lämpliga lokaler att träna i - yta 13x13 meter och 8 meter i höjd.

Konkurrensen är stenhård och många länder har nationella centra där de bästa gymnasterna tränas tillsammans av heltidsanställda tränare. Vi i Sverige ligger idag på vissa håll på en snarlik nivå. Fr.o m hösten 2009 kommer ett RG-gymnasium att finnas i Örnsköldsvik. Målet för RG-eliten i Sverige är att nå kvalificerade resultat i internationella tävlingar för att på så sätt få lov att representera Sverige i EM, VM och OS.

**Vill du veta mer om Rytmisk Gymnastik,
kontakta Gymnastikförbundet,
tel 08-699 60 00, fax 08-699 64 95,
e-post info@gymnastik.se**



Foto: Maria Edstrand