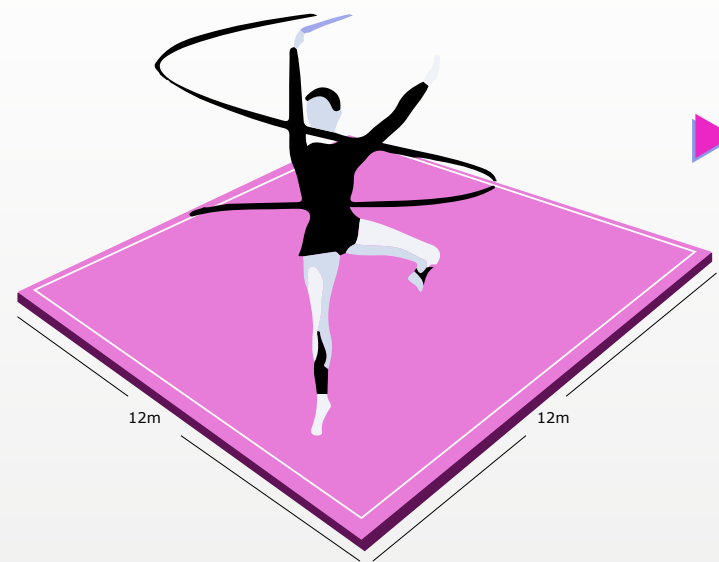
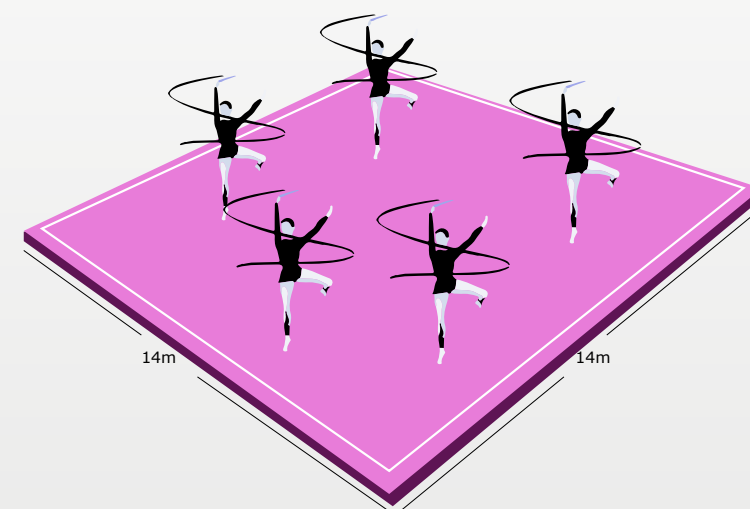


La gimnasta se ve acompañada con la música para mantener un ritmo en sus movimientos con o sin aparato, este deporte desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica.



En la competencia individual son cuatro ejercicios, uno con cada objeto. La presentación se debe hacer con música en toda la superficie. Cada rutina dura entre 1'15" y 1'30".

En la competencia por equipos son 5 deportistas, cada una con un instrumento diferente, combinada con música. Cada rutina debe durar entre 1'30" y 2'30".



Este deporte surge en la Unión Soviética en la década de los 30 y es el País con más preseas doradas en la actualidad, con un total de 184 preseas: 73Oro/64Plata/44Bronce.



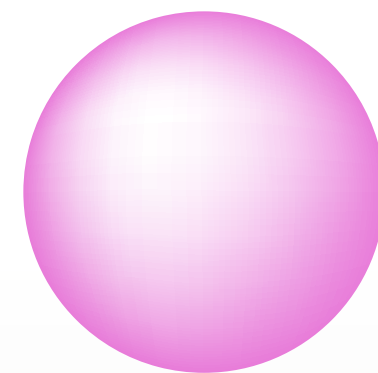
## CINTA



Una barra con una cinta de seda que mide 6m.

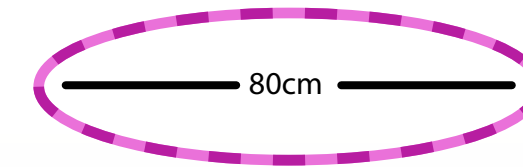
## BALÓN

De goma inflado con colores y diseños únicos, pesa alrededor de 400g.



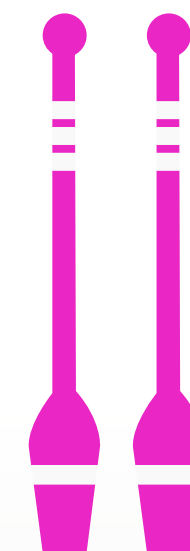
## ARO

De madera o plástico, pesa al menos 300g.



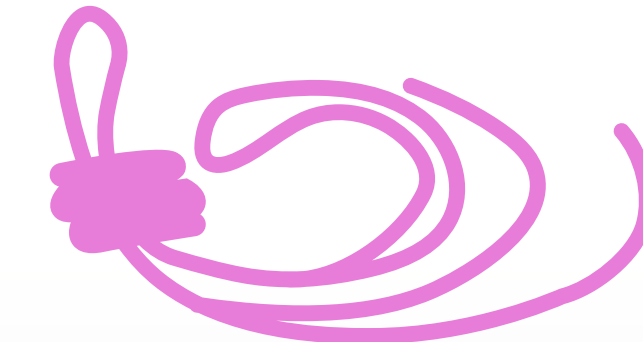
## MAZAS

Pueden ser de madera o de plástico, cada una pesa 150g.

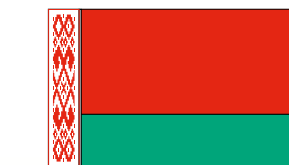
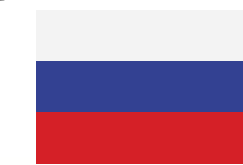


## CUERDAS

Fabricadas de cañamo o cualquier otro material sintético.



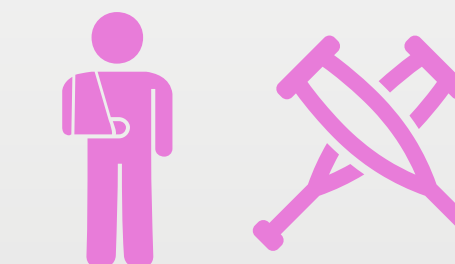
## EXPONENTES



+ Este deporte trae beneficios para el cuerpo y la mente, aumentando la coordinación, flexibilidad y fuerza, reduciendo considerablemente el estrés y la ansiedad.

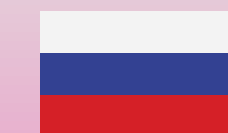


- Las deportistas pueden sufrir lesiones en los tobillos, rodillas y muñecas, incluyendo también desórdenes alimenticios debido a la presión con respecto a la belleza y la estética.



▶ Todos los ejercicios se puntúan por igual, lo que obliga a las gimnastas a explotar al máximo las posibilidades de cada uno, resaltando en la expresividad facial y corporal.

▶ La campeona de las olimpiadas en Rio fue la Rusa, Margarita Mamún con un puntaje de 76.483. Y en la categoría de grupos las campeonas fueron las rusas obteniendo 36.233, llevándose consigo las dos preseas doradas.



# Gimnasia rítmica

