



SPORT | Paola Moretti · 12 maggio 2021 · 7'

Foto LaPresse - Spada

## Uno sport senza uomini

La ginnastica ritmica è l'unico sport a non prevedere competizioni maschili, ma le cose potrebbero cambiare.

Condividi:  

*L'articolo è tratto dalla newsletter sullo sport femminile curata da Giorgia Bernardini "Zarina". [Ci si iscrive qui.](#)*

### Cos'è la ginnastica ritmica

Non è la ginnastica artistica. Non è una sua branca, né una variante, né una diramazione minore. Partiamo da qui. La ginnastica ritmica è una disciplina olimpionica solo femminile in cui le atlete eseguono degli esercizi a corpo libero o con degli attrezzi: fune, cerchio, palla, nastro e clavette. Le competizioni sono individuali o di squadra. La squadra è composta da cinque ginnaste che performano contemporaneamente sulla pedana collaborando in complesse coreografie e scambi di

esempio).

Le caratteristiche fondamentali di questo sport sono l'altissima qualità del controllo motorio da parte delle atlete, l'estrema coordinazione e flessibilità degli arti, l'espressività ed eleganza nel gesto tecnico, il tutto da eseguire a tempo con la base musicale su cui si svolgono gli esercizi. Ogni esercizio è composto di elementi tecnici fondamentali: salti artistici, rotazioni intorno all'asse longitudinale, equilibri, onde, prese ed elementi di collegamento — per quanto riguarda il corpo libero. Lanci, rotolamenti, palleggi, rotazioni, maneggi, elementi di conduzione specifici — per quanto riguarda i diversi attrezzi.

Se l'immagine della ginnastica ritmica dovesse essere ancora sfocata nelle vostre menti: storicamente le russe e le atlete del blocco sovietico sono sempre state le più forti; su Italia Uno nel 1988 andava in onda un anime a tema che si chiamava "Hilary"; la squadra nazionale italiana, anche nota come "Le Farfalle", si è portata a casa nove ori mondiali e un argento olimpico.

Qual è il motivo per cui la ginnastica ritmica gode di poco seguito? A parte il fatto che non comprenda ufficialmente uomini, forse è per il disturbo che ci provocano questi corpi estremamente magri, estremamente muscolosi eppure estremamente infantili che si piegano ad angolature disumane? O è dovuto al make up esagerato con cui vengono truccate delle bambine? Ah già, forse è per il fatto che sono delle bambine, al massimo adolescenti, le atlete che vediamo sfoggiare accecanti body di strass e spandex mentre sono intente in contorsioni e pose conturbanti?

 Olimpiadi Rio 2016 - Ginnastica ritmica - finale squadre

*Foto LaPresse – Spada*

Vi ricordate quando un po' di anni fa, parliamo di una decina almeno, giravano articoli sensazionalistici sui crudelissimi allenamenti che i coach cinesi infliggevano ad allieve di cinque-sei anni? Cose simili succedono in qualsiasi palestra di ginnastica, indipendentemente dalla localizzazione geografica. Il mondo della ritmica è particolarmente spietato a cominciare dai livelli più bassi: senza il fisico adatto non vai da nessuna parte e te lo fanno capire subito. Gli allenamenti sono molto intensi sia per durata che per frequenza, gli esercizi dolorosi, le aspettative stellari,

conto la pressione delle Olimpiadi.

## **Cos'è una ginnasta**

Oltre alle caratteristiche fisiche implicitamente necessarie: essere filiformi e slanciate, leggere, senza fianchi, senza seno, senza sedere, meglio se con gambe e braccia lunghe a fungere da leve efficienti per i salti e per i lanci, e i capelli rigorosamente lunghi per poterli legare in uno chignon impeccabile, ci sono altre indicazioni estetiche da seguire.

Per esempio, il regolamento a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Ritmica del 2015-2016 stabiliva che: “Le ginnaste devono gareggiare in costume da ginnastica corretto e non trasparente: i costumi con una parte in pizzo nella zona del tronco fino al petto sono autorizzati a condizione che la ginnasta indossi il sotto-body. La scollatura sul davanti e sul dorso deve essere corretta: non oltre la metà dello sterno e non oltre la base delle scapole. I body con bretelle fini non sono autorizzati. La sgambatura del costume all'altezza delle gambe non deve superare la piega dell'anca. Si raccomanda inoltre un'acconciatura consona, un trucco sobrio – benché in questo ambito i parametri siano evidentemente molto relativi – e in nessun caso sono ammessi piercing o gioielli.

Un'ulteriore caratteristica degna di nota è come la ginnastica ritmica, seppure siano presenti esercizi a coppia e di squadra, sebbene esista una società di cui fanno parte le atlete, sia, in ultima analisi, uno sport prettamente individualista. Non si tratta, come nel basket o nella pallavolo, di mettere le proprie qualità a servizio del gioco di squadra: se hai potenza schiacci, se hai abilità strategica alzi, se corri come un leprotto fai il libero. Nella ginnastica non funziona così, il corpo è l'attrezzo più potente che hai. Un corpo che è tuo e che comandi soltanto tu e a cui devi riuscire a far fare anche l'impossibile.

Dunque se dopo la lunga lista di pretese ambigue e imposizioni estreme qualcuno dovesse chiedersi perché mai si voglia praticare questo sport la risposta sta proprio nel corpo. Un fisico agonistico è bello, divino, perché nella sua aerodinamicità, nella sua flessibilità, nella sua potenza è il mezzo con cui esprimere la propria passione, la propria competitività, la propria voglia di rivalsa. I muscoli sovrasviluppati, le ossa deformate, le giunture mobili, la postura innaturale, tutto ciò che all'occhio non

sensazione di onnipotenza come riuscire a far fare ai propri arti, alle proprie mani e piedi, ciò che sembra inconcepibile alla mente comune.

Non dovrebbe stupire quindi se c'è qualcuno che vuole sentirsi sovrumano al ritmo incalzante di un boléro con un nastro che gli serpeggia tra le mani. C'è infatti chi è escluso da questo mondo senza una vera motivazione, ma desidera avervi accesso e perciò sta lottando da anni perché accada e venga ufficialmente riconosciuto: ovvero gli uomini.

 Olimpiadi Rio 2016 - Ginnastica ritmica - finale squadre

*Foto LaPresse – Spada*

La ginnastica ritmica è rimasta, in Italia, l'unico sport a non consentire la competizione maschile. Nel 2015 infatti persino il nuoto sincronizzato ha dato il via libera alle squadre miste: la coppia azzurra Flamini – Minisini ha vinto l'oro ai Mondiali di nuoto al Varoliget Park nel 2017 e, sempre Minisini, il 22 marzo di quest'anno è arrivato primo nel "solo" degli Assoluti di nuoto sincronizzato diventando così il primo uomo a ottenere questo titolo. Per quanto riguarda la ritmica invece le esibizioni miste sono consentite, le gare ufficiali no.

## **L'esempio di Orihuela**

Sarà un caso che uno dei paesi più maschilisti d'Europa non faccia gareggiare uomini in tutine di lustrini? Pare di sì, perché in Spagna la situazione è diversa. A partire da gennaio di quest'anno infatti, La *Real Federación Española de Gimnasia* (RFEG) ha aperto il Campionato Spagnolo e la Coppa di Spagna alle squadre miste. Ma già nel 2009 la RFEG aveva creato il Campionato Maschile di Ginnastica Ritmica.

Se questo è successo è grazie a Rubén Orihuela, sette volte campione spagnolo, che da anni porta avanti la battaglia per una ritmica inclusiva. Nato nel 1987, inizia a fare ginnastica nel 1998, dopo essere stato notato da un'allenatrice che lo aveva visto imitare le sue allieve. Orihuela racconta che non è mai stato facile per lui, le ragazze con cui si allenava non gli parlavano, facevano finta che non esistesse, mentre i ragazzi lo prendevano in giro chiamandolo *maricón*, il termine dispregiativo con cui nei paesi ispanofoni si indicano gli omosessuali. Eppure Orihuela non ha mai smesso.

di categoria assoluta: se durante le open aveva potuto gareggiare pur essendo un maschio, al livello successivo era stato bloccato dal regolamento. È così che inizia la sua campagna, con petizioni al Ministero per le Pari Opportunità e l'appoggio di una divinità della ginnastica ritmica mondiale e spagnola: Almudena Cid Tostado.

«È una persona di gran peso nel mondo ginnico e di sicuro una grande percentuale di quello che siamo riusciti a ottenere è grazie al fatto che ha espresso chiaramente la sua opinione e si è schierata a favore del movimento per l'uguaglianza» afferma Orihuela sull'endorsement di Tostado.

Tostado non è nuova alle lotte contro la discriminazione nel mondo sportivo: prima e unica ginnasta di ritmica presente in quattro Olimpiadi consecutive, insieme a Laura Zacchilli è stata la più anziana tra le ginnaste ancora attive, ritirandosi all'età di ventotto anni.

 Olimpiadi Rio 2016 - Ginnastica ritmica - finale squadre

*Foto LaPresse – Spada*

«È stato difficile scegliere il momento, però è successo come volevo, quando volevo» ha dichiarato Tostado alla rivista *Mujer Hoy*. «Ho lottato per otto anni contro l'idea che ero troppo anziana per questo sport e ho potuto dimostrare che a 28 anni ero ancora tra le migliori. [...] Se la ritmica è uno sport in cui si dà valore all'espressività e al maneggio dell'attrezzo... perché la gente crede che sia solo flessibilità se c'è anche l'attrezzo? È un'arte. E la si apprende con gli anni, con la maturità [...] Non mi quadrava e mi chiedevo: perché le ginnaste abbandonano così giovani? Perché tutte intorno a me si ritirano? Io mi sono ribellata».

## **Chi seguirà?**

Nonostante l'apertura della Federazione spagnola alle competizioni miste sia un passo importante, la Federazione Ginnastica Internazionale continua a far finta di non capire e la ritmica maschile non è ancora stata riconosciuta a livello mondiale.

Il Giappone ha ovviato al problema creando una propria Federazione che promuove la ginnastica ritmica maschile nel mondo, senonché la disciplina non corrisponde a quella comunemente nota con lo stesso nome. La versione giapponese maschile è

---

elementi acrobatici, movenze di tipo marziale che si rifanno alla tradizione samurai e utilizza attrezzi diversi: il bastone, delle clavette più grosse, due cerchi di diametro inferiore, oltre alla fune che è l'unico attrezzo uguale.

Russia e Canada hanno seguito le orme del Giappone e anche Orihuela sostiene che non sarebbe insensato, in un futuro, dotare la ginnastica ritmica maschile di caratteristiche uniche. Parlando della fune, per esempio, afferma che la potenza nel salto che riesce a ottenere un uomo con uno sforzo minore rispetto a una donna, ha un impatto visivo piuttosto d'effetto sul pubblico, e per rendere la ritmica maschile più appetibile si potrebbe approfittare di alcune caratteristiche che l'uomo ha per natura.

Ma piuttosto che creare una nuova disciplina sarebbe bello dare nuova visibilità e accessibilità a quella già esistente; non solo a livello nazionale o nei campionati minori, ma anche alle Olimpiadi.

E quindi in Italia? Difficile da capire, un dibattito ufficiale sembra pressoché inesistente. Sul sito della Federazione non compare nulla in merito alla declinazione maschile della ginnastica ritmica. Cercando in rete però si trovano video di esibizioni miste datate 2008 e, da poco più di due anni, annunci di società che aprono i battenti "anche ai maschietti" (sic).

Tags :

ginnastica ritmica

sport

---

**Paola Moretti collabora come autrice e traduttrice presso diverse testate tra cui Not, Esquire e Internazionale. È autrice e ideatrice del podcast Phenomena- audiobiografie impossibili. Ha esordito nel 2021 con il romanzo Bravissima edito da 66thand2nd.**

---

Condividi:

