



Allianz 
Worldwide Olympic
and Paralympic
Insurance Partner



SOGNANDO PARIGI 2024

7 ATLETI, UN SOLO TRAGUARDO.



Sofia
Raffaeli

GINNASTICA
RITMICA

A proposito di Sofia

Prima italiana nella storia a vincere un oro individuale ai Campionati del Mondo nella ginnastica ritmica ed è campionessa mondiale all-around 2022.

Sofia Raffaelli nasce a Chiaravalle il 19 gennaio 2004. È individualista della Nazionale di ginnastica ritmica italiana. Molto determinata e con un soprannome che racconta molto di lei: **“formica atomica”** che si alterna a **“vulcano”**, un’atleta con una forza esplosiva. Dal 2021 fa parte delle **Fiamme Oro**.

LA ROUTINE VINCENTE

Allenamento dalle 8.30 all’ora di pranzo, pasto, breve riposo e alle 14.30 ripresa fino alle 18. Poi scuola fino alle 20. Cena, un po’ di studio, e a letto. Dal lunedì al sabato.

I dati riportati in questo documento sono aggiornati fino al 31 dicembre 2023.



Curiosità sulla “Formica Atomica”

1

Sofia ha partecipato alla trasmissione Rai **“I soliti ignoti”** nella puntata del 23 febbraio 2023.

2

Ha una grande passione per la musica ne ascolta tanta, sia di oggi sia del passato. La sua canzone preferita è *A mano a mano* di **Rino Gaetano**.

3

Sofia ripensa spesso agli oltre **60mila chilometri** che ha fatto suo **Nonno Nello** per accompagnarla alle gare e allenamenti in giro per l'Italia. Gli ha dedicato varie medaglie perché è grazie a lui che ha iniziato a praticare ginnastica ritmica.



Il Raffaelli

Sofia è stata protagonista di un superbo exploit ai **Mondiali 2021**, conquistando la medaglia di bronzo al cerchio, ma soprattutto **entrando nel Codice dei Punteggi** con un elemento che porta il suo nome.

Il regolamento che sta alla base della ginnastica ritmica e che codifica tutti i movimenti ha attribuito al **"Raffaelli"** un valore di **0.50** e sarà contrassegnato dalla dicitura **"RF"**.

IL MOVIMENTO

Si tratta di un pivot in relevé con gamba libera a **180°**, una flessione della testa di **45°** e il busto inclinato lateralmente.

I record di Sofia

Prima e unica ginnasta italiana ad aver vinto nel 2022 e nel 2023 **due interi circuiti World Cup** nel concorso generale e 2 ori nelle finali di cerchio, 1 nelle clavette e 1 nella palla.

2019

Prima ginnasta individualista italiana ad aver vinto una medaglia ai **Campionati Mondiali Junior 2019**.

2021

Prima e unica ginnasta individualista italiana ad aver vinto una **medaglia di bronzo** al cerchio alla sua prima apparizione in una rassegna iridata.

2022

Prima e unica ginnasta individualista italiana ad aver vinto una **medaglia d'oro** nell'**all-around** ai **Campionati del Mondo 2022**.

2023

Prima e unica ginnasta individualista italiana ad aver **vinto una medaglia** nell'**all-around** ai **Campionati Europei 2023**.

5

Prima e unica ginnasta individualista italiana ad aver vinto 5 ori su 5 (concorso generale, cerchio, palla, clavette e nastro) in una World Cup.

Prima ginnasta individualista italiana ad aver **vinto una medaglia** ai **Campionati Europei 2022**.

Prima e unica ginnasta individualista italiana ad aver vinto una medaglia d'oro nel concorso generale in occasione di una Coppa del Mondo.

Palmarès

MONDIALI



EUROPEI



MONDIALI JUNIORES



GIOCHI MONDIALI



WORLD CUP



TORNEI INTERNAZIONALI



CAMPIONATI NAZIONALI ASSOLUTI



CAMPIONATI ITALIANI DI CATEGORIA



166

Medaglie vinte

competizioni internazionali

competizioni nazionali

L'ultimo Step

Sofia il 17 settembre 2022, durante i campionati Mondiali in Bulgaria, ha guadagnato il **posto nazione per l'Italia ai Giochi Olimpici di Parigi 2024**.

Il prossimo appuntamento per confermare la **sua presenza** nella squadra di ginnastica ritmica in direzione Parigi saranno gli **Europei di qualificazione** a Budapest.

Ora spetta solo al **Commissario tecnico** della squadra decidere come comporre la sua rosa olimpica.



Allianz 

Worldwide Olympic
and Paralympic
Insurance Partner



BUDAPEST/EUROPEI

Inizio 22 maggio 2024

Fine 26 maggio 2024



La ginnastica

Ritmica

Alla fine dell'**800** lo svizzero Émile Jaques-Dalcroze ideò un tipo di danza sportiva che diventò popolare "**l'Euritmica**", definita come l'arte di esprimere la musica con i movimenti del corpo.

La ginnastica ritmica è una disciplina in cui **espressione, musicalità e movimento** diventano un tutt'uno. Forza, equilibrio, controllo e abilità artistica **esibiti** in appena **90 secondi**.

IL RICONOSCIMENTO NAZIONALE

Ginnastica Ritmica è riconosciuta nel 1961 dalla FGI con il nome di "Ginnastica Moderna".



Ginnastica ritmica & Giochi Olimpici

1984



Le gare di ginnastica ritmica sono iniziate negli anni '40 nell'Unione Sovietica e sono state riconosciute dalla **Federazione Internazionale di Ginnastica** nel **1961**. La **ginnastica ritmica individuale** ha fatto il suo debutto ai **Giochi Olimpici** appena nel **1984** a Los Angeles.

Solo nel **1996**, invece, la **ginnastica ritmica a squadre** ha fatto il suo primo ingresso ai **Giochi Olimpici** di Atlanta.



1996

Gli attrezzi



Cerchio

È in plastica rigida, pesa almeno **300 g** e un diametro compreso tra i **80-90 cm**. Cambi di mano, rotolamenti, rotazioni e salti sono i movimenti più importanti in questo attrezzo.



Palla

Realizzata in gomma o materiale sintetico, è un attrezzo elastico e può essere di qualsiasi colore. Il diametro è compreso tra **18 e i 20 cm** e pesa almeno **400 g**. Il lancio, la presa, il rimbalzo o il rotolamento sono i movimenti eseguiti.



Clavette

In materiale sintetico, pesano almeno **150 g** ciascuna e sono lunghe da **40 a 50 cm**. Lo strumento viene spesso utilizzato per "disegnare" forme geometriche insieme al corpo.



Nastro

Può essere di raso o di seta ed è lungo **6 m** e largo dai **4 ai 6 cm**. Il bastone che regge il nastro è in fibra di vetro ha un diametro di **0,5 cm** e una lunghezza compresa tra **50 cm e 60 cm**. La sua leggerezza e plasticità aiutano a realizzare disegni e forme.

“Niente è sacrificio,
se c'è la passione
non ti pesa niente.”

Sofia
Raffaeli

SOFIA RAFFAELI

