



1. Gimnasia Artística
Masculina



2. Gimnasia Artística
Femenina



3. Gimnasia Rítmica



4. Gimnasia Trampolín



5. Gimnasia Acrobática
Acrosport



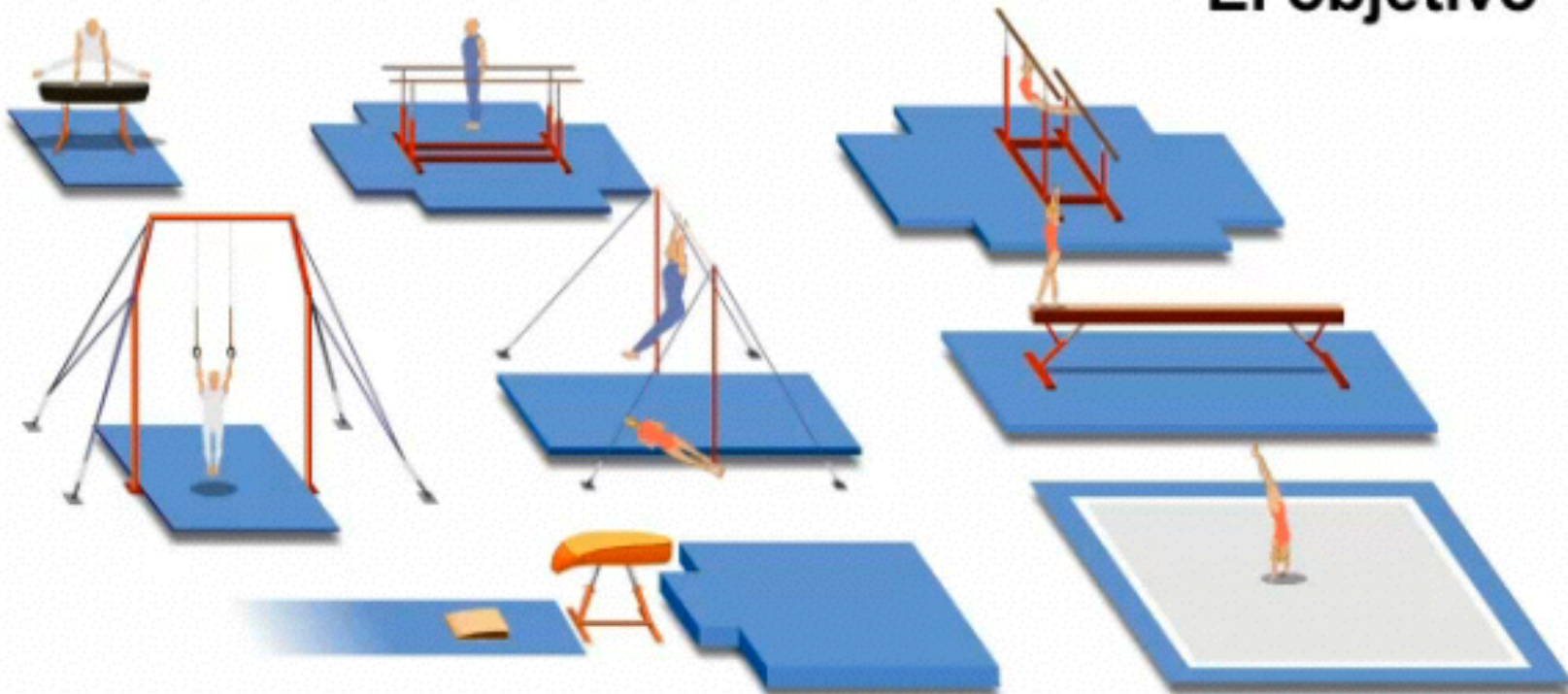
6. Gimnasia Aeróbica



7. Gimnasia General



El objetivo 1

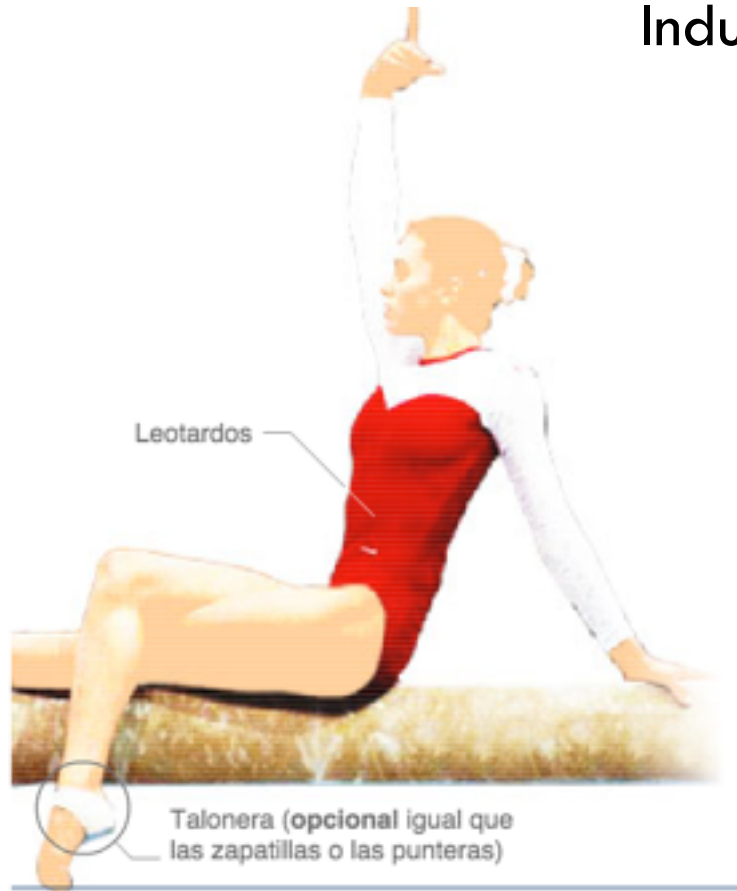


El gimnasta debe obtener la mejor puntuación en una o varias especialidades (aparatos).

erelease G



Indumentaria





En la gimnasia artística, también llamada gimnasia deportiva, podemos encontrar tres tipos de competiciones oficiales o concursos:

Los concursos



Concurso por equipos



Concurso general individual



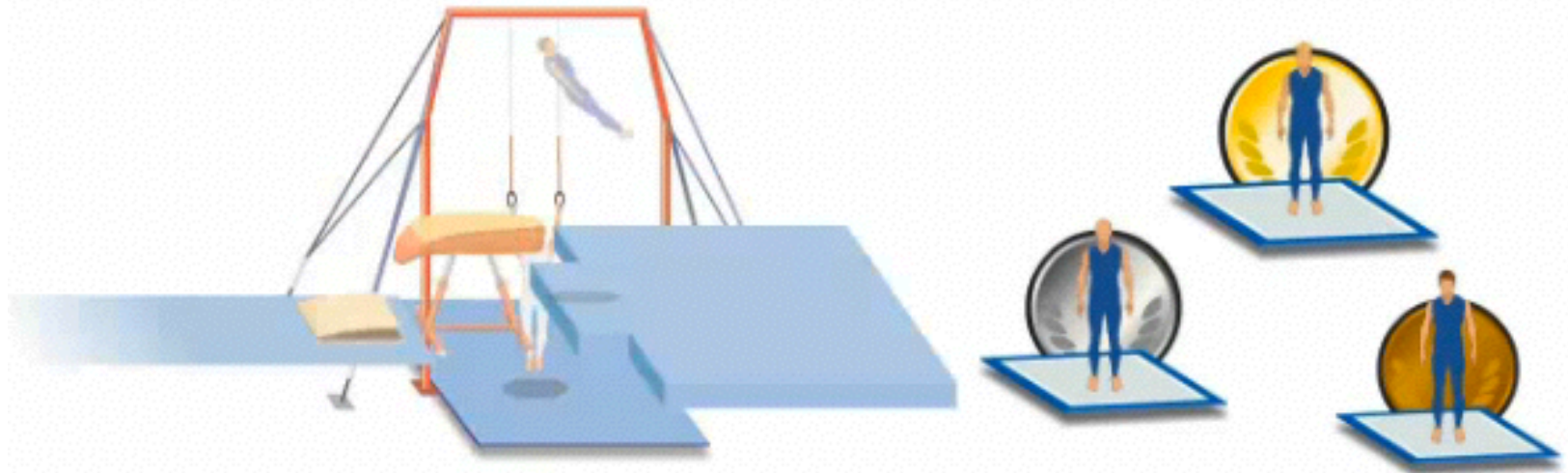
Finales por aparatos

Un concurso de clasificación (CI) único para 3 finales:
concurso por equipos (CIV), concurso general individual (CII), concursos por aparatos (CIII).

erelease 01



Concurso general individual



Reúne a los 24 mejores gimnastas de la fase de clasificación (CI), teniendo cada país un máximo de 2 representantes. Los finalistas pasan por cada aparato (6 para los hombres, 4 para las mujeres). Las 6 o 4 puntuaciones se suman para dar la nota final.

prorelease 01



Concurso por equipos

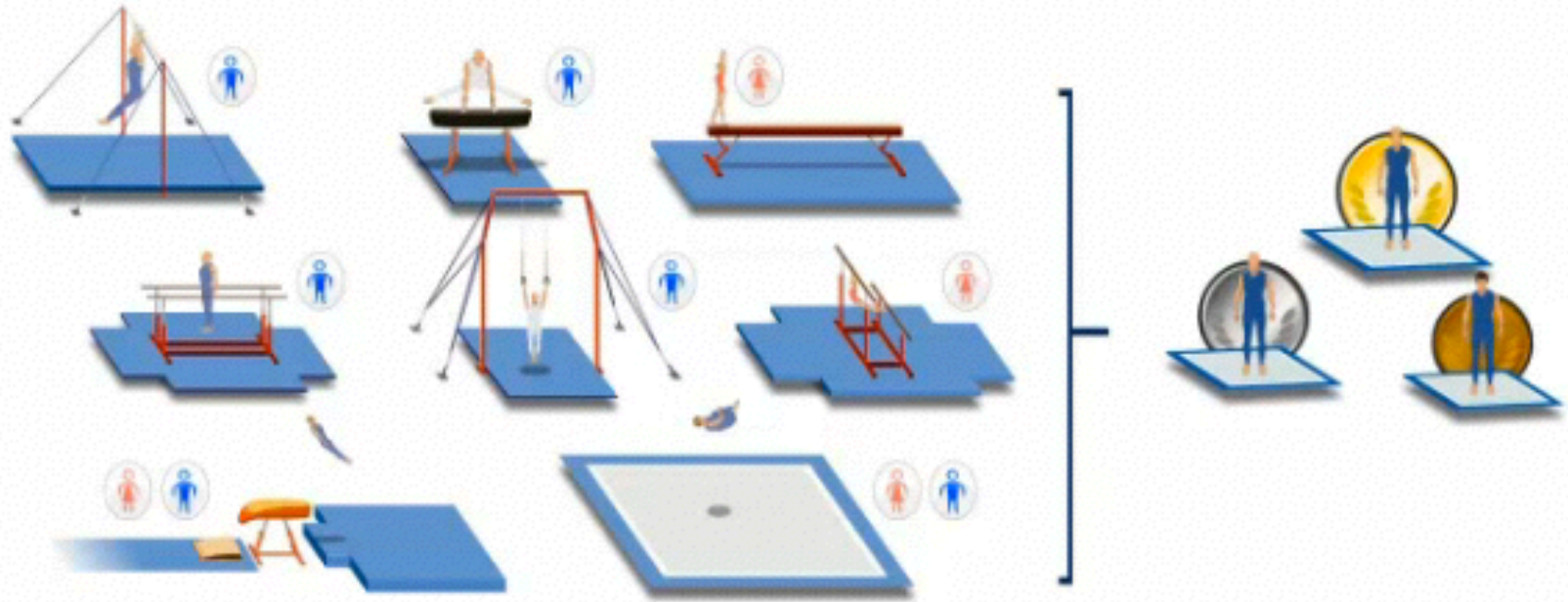


La final reúne a los 8 mejores equipos del concurso CI. 5 gimnastas por equipo, 3 pasan por cada aparato, las 3 puntuaciones cuentan. (En el CI, hay 4 gimnastas por aparato y cuentan 3 de las 4 puntuaciones).

prerelease 01



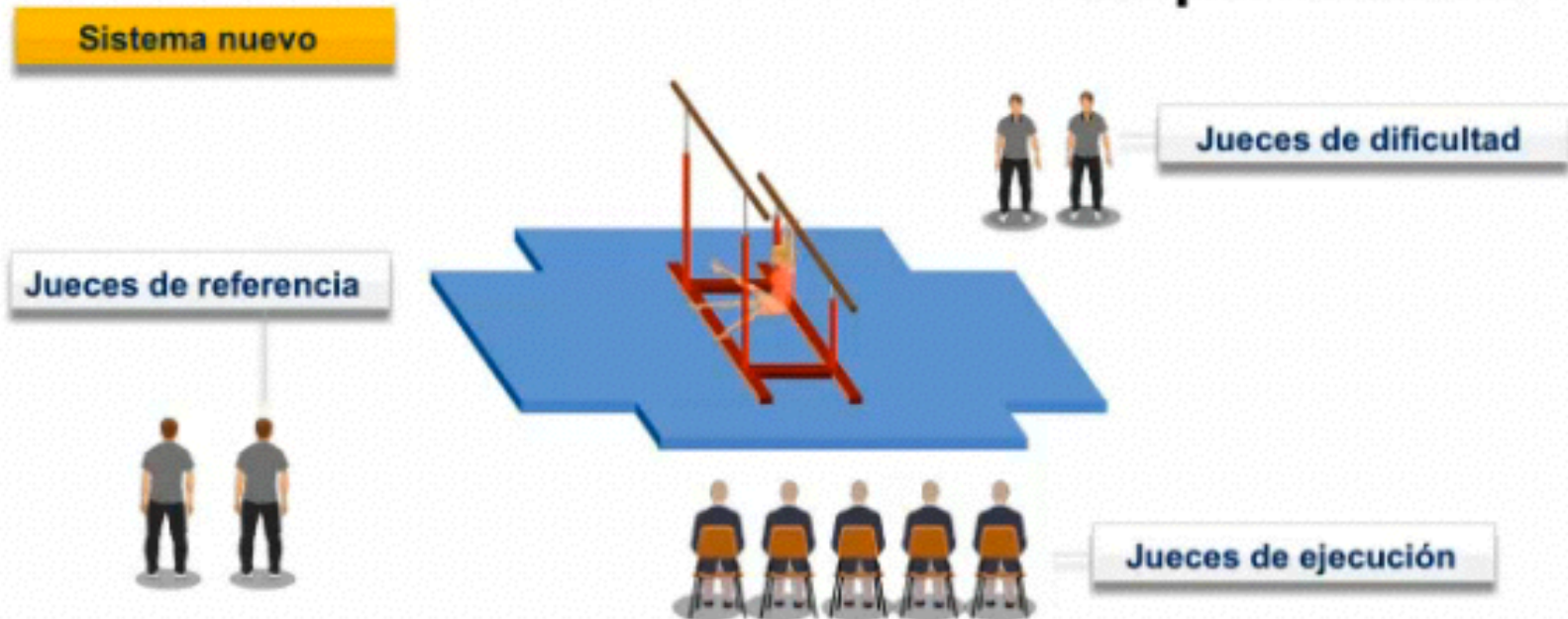
Finales por aparatos



Reúnen a los 8 mejores gimnastas del CI en cada aparato,
con 2 participantes por país como máximo.



La puntuación

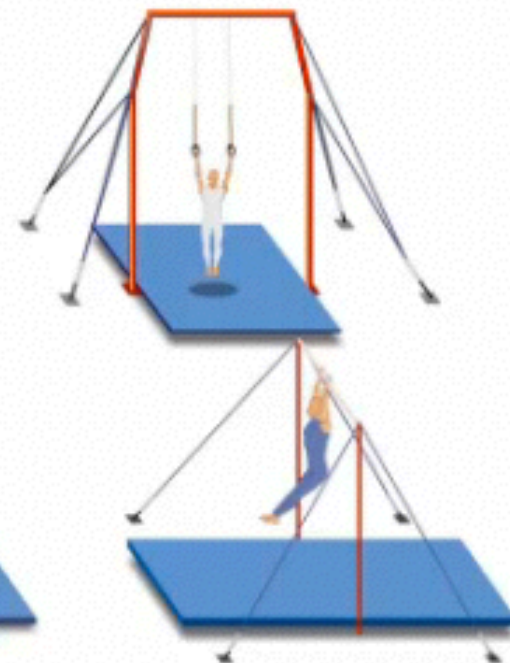
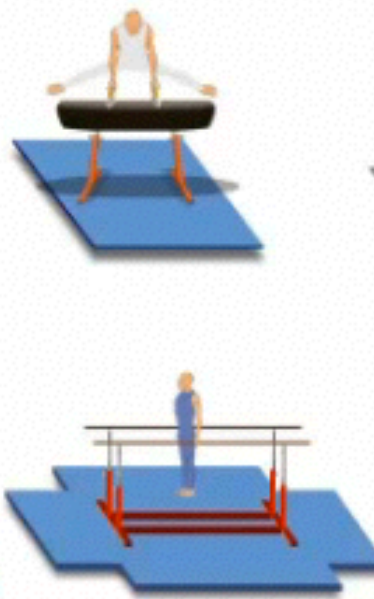
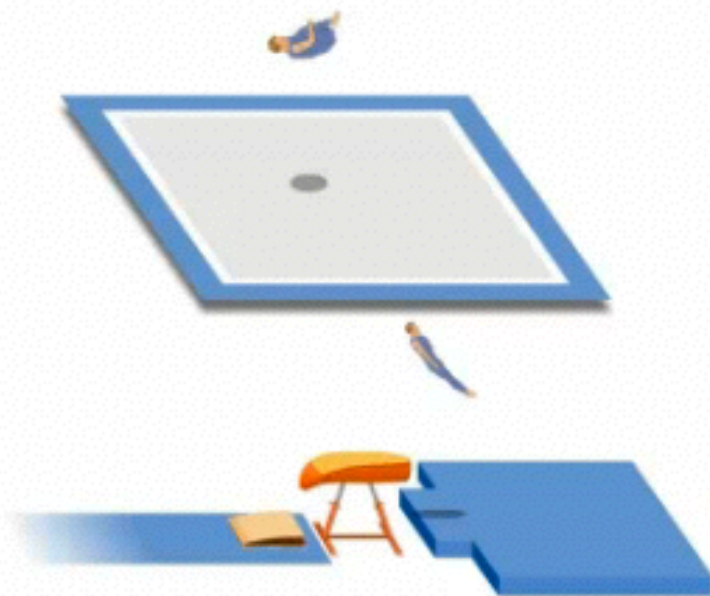


Para cada aparato, 2 jueces puntúan la dificultad y otros 5 la ejecución. La puntuación más alta y la más baja de la ejecución se anulan y con las otras 3 se hace una media. La valoración de la ejecución se establece sobre 10 y luego se añade a la puntuación de dificultad.

prerelease 01



Masculinos



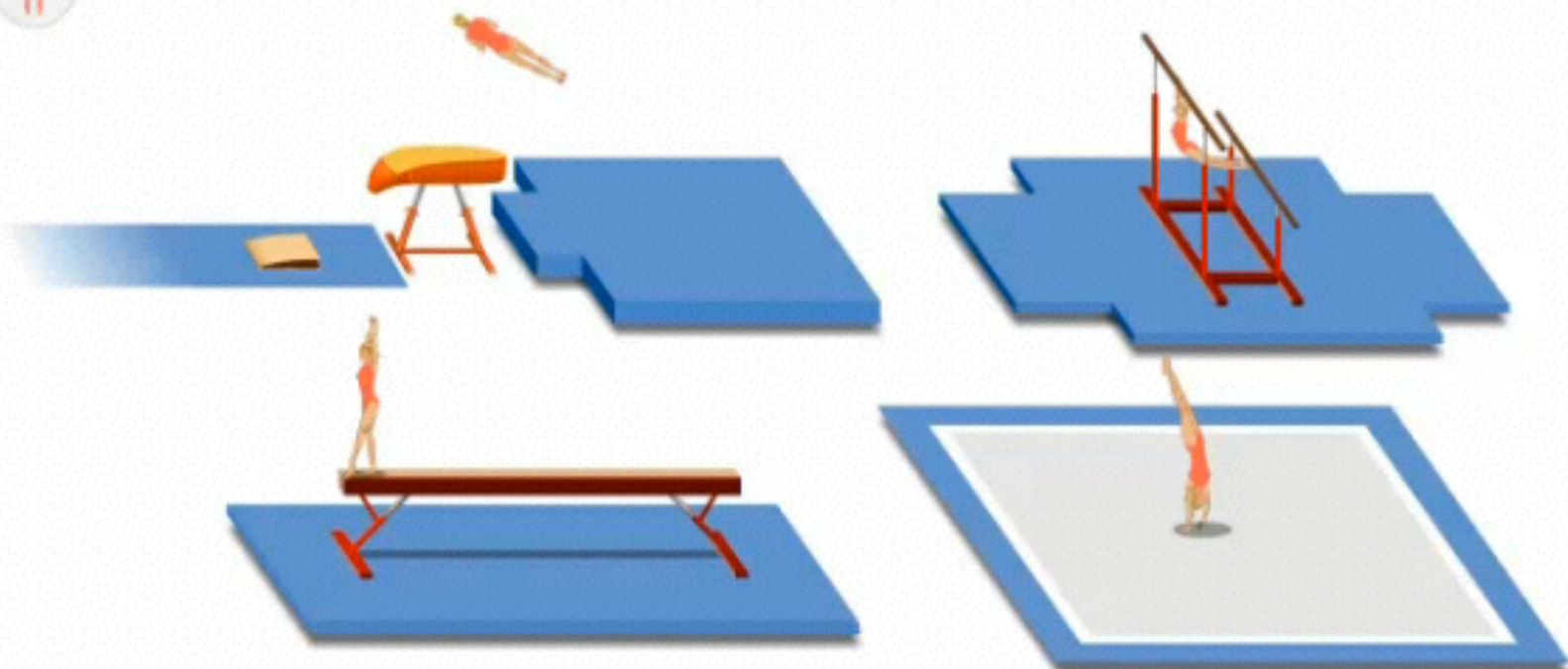
Para los hombres hay 6 aparatos: suelo, caballo con arcos, anillas, salto, barras paralelas y barra fija.

pre release 01



Femeninos

Los aparatos



Para las mujeres hay 4 aparatos: salto, barras asimétricas, barra de equilibrio y suelo.

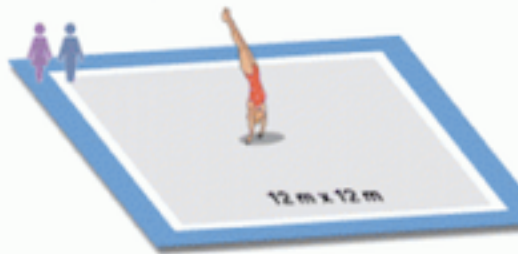
prelease 01



Aparatos gimnásticos masculinos

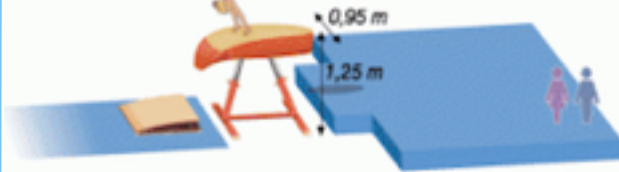
Suelo

- Entre 70 y 90 segundos
- Diagonales de saltos acrobáticos y artísticos en cadena, cubriendo todo el área
- Solo las mujeres lo realizan con música



Salto

- Los finalistas en individual por aparato deben efectuar 2 saltos
- Los jueces juzgan la dificultad y la perfección en la ejecución, especialmente la caída



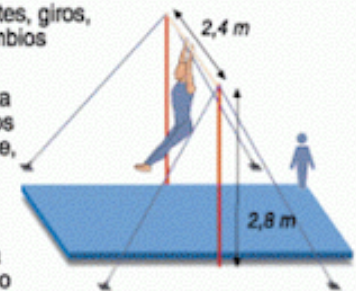
Barras paralelas

- Balances, giros y vuelos
- Solo las manos y los brazos tocan las barras
- El aparato requiere mucha fuerza y coordinación



Barra fija

- Vuelos gigantes, giros, sueltas y cambios de dirección
- Gran destreza con las manos para sujetarse, impulsarse y balancearse
- No puede tocar la barra con su cuerpo



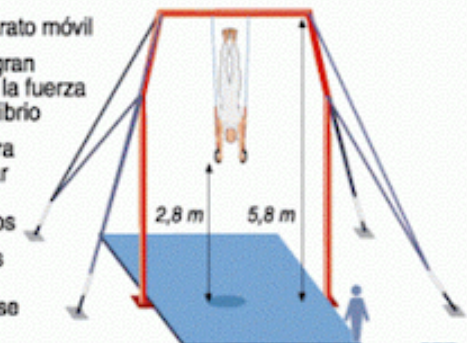
Caballo con arcos

- Balanceo de ambas piernas en un movimiento circular sobre todas las partes del aparato
- El ejercicio termina cuando el gimnasta realiza una parada sobre sus manos y salta fuera del aparato



Anillas

- Único aparato móvil
- Exige un gran control de la fuerza y del equilibrio
- Cada figura debe durar mínimo 3 segundos
- Las anillas no deben balancearse



AFP



Aparatos gimnásticos femeninos

Paralelas asimétricas



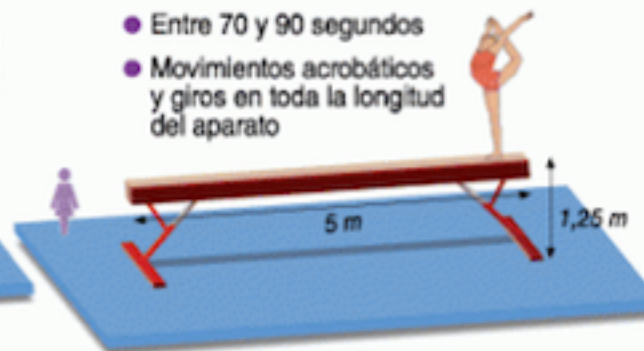
- Rutina sin pausas



- Balances, transiciones, sueltas, mortales, giros y piruetas

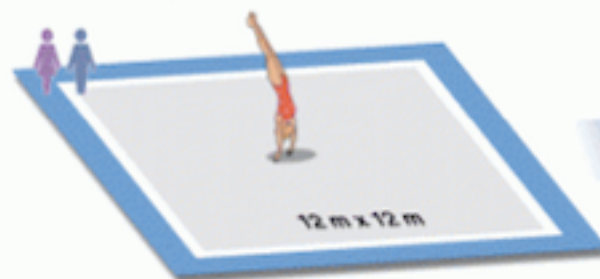
Barra de equilibrio

- Entre 70 y 90 segundos
- Movimientos acrobáticos y giros en toda la longitud del aparato



Suelo

- Entre 70 y 90 segundos
- Diagonales de saltos acrobáticos y artísticos en cadena, cubriendo todo el área
- Solo las mujeres lo realizan con música



Salto

- Los finalistas en individual por aparato deben efectuar 2 saltos
- Los jueces juzgan la dificultad y la perfección en la ejecución, especialmente la caída





Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de suelo está compuesto principalmente de elementos acrobáticos, combinados con elementos gimnásticos de fuerza y partes de equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos y combinaciones coreográficas, formando todos un ejercicio con ritmo armonioso, utilizando todo la superficie del suelo y tocando las 4 esquinas haciendo diagonales y laterales.

El gimnasta comenzará su ejercicio dentro de la superficie del suelo, parado y piernas juntas. La evaluación del ejercicio empieza con el primer movimiento de los pies del gimnasta.

El gimnasta debe incluir sólo elementos que pueda realizar con total seguridad y con un alto grado de dominio estético y técnico.



Sólo 70 segundos para encadenar acrobacias, saltos y elementos gimnásticos.

- ▣ [Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad suelo.](#)



Movimientos sobre el suelo:

Los movimientos sobre el suelo se realizan en base a las siguientes exigencias:

- Tres series acrobáticas diferentes (diagonales), conteniendo cada una, al menos, un mortal (fase de vuelo). Una de estas 3 debe contener un doble mortal.
- Una serie gimnástica con tres elementos no acrobáticos.
- Enlace gimnástico acrobático.

Evaluación:

- *Ejercicio obligatorio.* Se pueden conceder un total de 9,8 puntos por la interpretación del ejercicio tal como se describe en las normas. Otros 0,2 puntos pueden concederse como bonificación al virtuosismo especial.
- *Ejercicio opcional.* La valoración se basa en los siguientes aspectos, por los que se puede conceder la puntuación máxima especificada:
 - Dificultad (de las partes elegidas)
 - Combinación (es decir, la construcción)
 - Ejecución (corrección técnica)

Grupos de Elementos:

- I. Elementos no acrobáticos
- II. Elementos acrobáticos adelante
- III. Elementos acrobáticos atrás
- IV. Elementos acrobáticos laterales










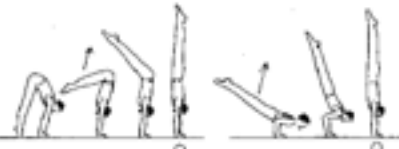


Deducciones (penalizaciones) específicas para suelo:

Falta	Pequeña 0.10	Media 0.30	Grande 0.50	Falta	Pequeña 0.10	Media 0.30	Grande 0.50
Altura insuficiente en los elementos acrobáticos	+	+		Ejercicio más largo de 70 seg.	≤ 2 seg.	>2 - 5 seg.	> 5 seg.
Falta de flexibilidad en los elem. estáticos y gimnásticos	+	+		Salida no acrobática o ilegal (rodar)	Sin reconocimiento jurado D		
No usar toda la superficie del practicable		Menos de 4 esquinas		Más de 2 elementos a rodar o a poyo frontal / Más de 1 mortal que termine a rodar	Sin reconocimiento jurado D		
Elementos acrobáticos que terminan a rodar sin apoyo de manos (para seniors)		En el dorso de manos	Sin apoyo	Caer o tocar con un pie o una mano fuera de la superficie de suelo	+		
Parada 2 seg. o más antes de un elem. o serie acrobática	+			Tocar con pies, manos, pie y mano o cualquier otra parte del cuerpo fuera de la superficie del suelo		+	
Recepción incontrolada y momentánea	+	+	+ calda 1.00	Recepción directamente fuera de la superficie del suelo		+	
Pasos o transiciones simples para llegar a las esquinas	+			Mortal a rodar conectado con mortal o viceversa	Mortal a rodar sin reconocimiento		
Mortal a rodar conectado con mortal o viceversa			+	Elementos iniciados fuera de la superficie del suelo	Sin valor		
Más de 2 veces la misma diagonal en sucesión directa con o sin elementos intermedios entre los pases		+					
Más de dos elementos que acaben a rodar o en posición acostado facial		+					

* No hace falta estudiarlo








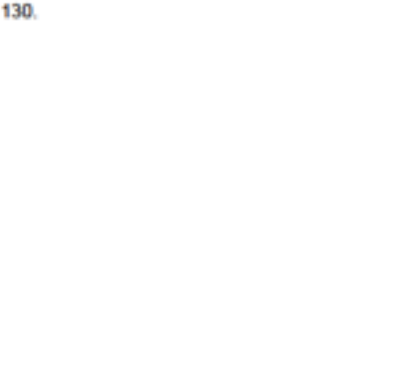


Ejemplo elementos no acrobáticos y su puntuación en función de su dificultad: * No hace falta estudiarlo

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40
EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos			
<p>1. De l'appui renvs. s'abaisser à l'équerre ou à l'équerre écartée (2s.) From hdst. lower to L-sit or strad. L-sit (2s.) Desde ap. inv., bajar a ángulo o ángulo p. ab. (2s.)</p> 	<p>2. Équerre, jambes levées vert. (2s.) V-sit (2s.) Ángulo, piernas verticales (2s.)</p> 	<p>3. Équerre, jambes horiz. (2s.) V-sit with legs horiz. (2s.) ángulo piernas horizontales (2s.) (Manna)</p> 	<p>4.</p> 
<p>7. De la station, appui renv. suisse (2s.) From stand, Swiss press to hdst. (2s.) Desde el apoyo, apoyo invertido suizo (2s.)</p> 	<p>8. S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu, bras fléchi à l'ap. renv. (2s.) Piked body, str. arm or str. body, bent arm press to hdst. with legs together (2s.) Elevarse cuerpo flex., b. ext. o cuerpo ext., b. flex al ap. inv. (2s.)</p> 	<p>9. Équerre jambes vert.(2s.) et s'élever à l'appui renv. (2s.) aussi jambes ouvertes. V-sit (2s) and press to hdst. (2s.) also with strad. legs. Ángulo p. vert. (2s) y elev. al ap. inv. (2s.) también p. ab.</p> 	<p>10. Équerre jambes horiz.(2s.) et s'élever à l'appui renv. (2s.) aussi jambes ouvertes. Manna (2s.) and press to hdst. (2s.) also with strad. legs. Ángulo p. horiz. (2s.) y elev. al ap. inv. (2s.) también p. ab.</p> 



Ejemplo elementos no acrobáticos y su puntuación en función de su dificultad:

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40
EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobaticos			
121. 	122. Cercles d. jamb. éc. a 1/2 pivot à l'app. renv. Flair with 1/2 spindles to handstand Molinos o m. p. ab. con 1/2 giro al ap. inv. 	123. 	124. Cerc. d. jamb. éc. a 1/1 pivot à l'app. renv. et s'abais. en cerc. des jamb. éc. ou cerc. d. jamb. Flair with 1/1 spindles to handstand and continue to circle or flair Molinos o m. p. ab. con 1/1 giro al ap. inv. y bajar a molinos o m. p. ab. 
127. Facial russe avec 360° ou 540° Russian wendeswing with 360° or 540° Rusas con 360° o 540° 	128. Facial russe avec 720° ou 900° Russian wendeswing with 720° or 900° Rusas con 720° o 900° 	129. Facial russe avec 1080° ou plus Russian wendeswing with 1080° or more Rusas con 1080° o más (Fedorchenko) 	130. 
R _{3c} R _{5y}	R _{7z} R _{9o}	R _{10e}	



Ejemplo elementos acrobáticos y su puntuación en función de su dificultad: Partes acrobáticas adelante

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50
EGR II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forwards - Partes acrobáticas adelante				
25. Salto avant groupé ou carpé Salto fwd. tucked or piked Mortal ad. agrupado o carpado 	26.	27. 3/2 salto av. gr. ou ca. et rouler en av. 3/2 salto fwd. tucked or piked to roll fwd. 3/2 mortal ad. agr. o carp. a rotar 	28. Double salto avant groupé Double salto fwd. tucked Doble mortal adelante agrupado 	29. Double salto avant carpé Double salto fwd. piked Doble mortal adelante carpado
31. Salto avant sur 1 jambe écarté Aerial walkover fwd. Mortal ad. sobre con 1 pierna 	32.	33.	34. Double salto avant groupé avec 1/2 t. Double salto fwd. tucked with 1/2 t. Doble mortal adelante agr. con 1/2 g. 	35. Double salto avant carpé avec 1/2 t. Double salto fwd. piked with 1/2 t. Doble mortal adelante carpé con 1/2 g.



Ejemplo elementos acrobáticos y su puntuación en función de su dificultad: Partes acrobáticas atrás

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
EGR III: Parties acrobatiques en arriere - Acrobatic elements backwards - Partes acrobáticas atrás					
<p>1. Safo ar. gr. ou c. Safo backwards tucked or piked Mortal at. agr. o carp.</p>		<p>3. Double safo ar. groupé Double safo bed. tucked Doble mortal at. agrup.</p>	<p>4. Double safo ar. gr. a. 1/1 ou 3/2 L. Double safo bed. L. with 1/1 or 3/2 L. Doble mortal at. agr. con 1/1 o 3/2 g. (Tsukahara)</p>	<p>5. Double safo ar. gr. avec 2/1 ou 5/2 L. Double safo bed. tucked with 2/1 or 5/2 L. Doble mortal at. agr. con 2/1 o 5/2 g.</p>	<p>6. Double safo ar. gr. avec 3/1 L. Double safo bed. tucked with 3/1 L. Doble mortal at. agr. con 3/1 g. (Ri Jong Song)</p>
<p>7.</p>	<p>8. Tout safo ar. au grand écart Any safo backwards to split Doble mortal at. a apesol</p>	<p>9. Tout safo ar. avec 1/1 L. au grand écart Any safo backwards with 1/1 L. to split Doble mortal at. con 1/1 g. a apesol</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12. Triple safo ar. groupé Triple safo bed. tucked Triple mortal at. agr. (Bakiri)</p>
<p>13. Harnaisement ar. ar. Back handspring Flo Bai</p>	<p>14. Safo tempo ar. Tempo safo bed. tempo</p>	<p>15. Double safo ar. carpé Double safo bed. piked Doble mortal at. carpé</p>	<p>16. Double safo ar. ca. a. 1/1 ou 3/2 L. Double safo bed. p. with 1/1 or 3/2 L. Doble mortal at. carpé con 1/1 o 3/2 g.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Safo ar. tendu avec 2/1 L. et safo ar. ca. Safo bed. sp with 2/1 L. and safo bed piked mortal at. ar. con 2/1 g. y mortal at. carpé (Kolyanov)</p>



Ejemplo elementos acrobáticos y su puntuación en función de su dificultad: Elementos laterales

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<p>EGR IV: Part. acrob. lat. et autres sauts avec 1/2 t. sautés av. o arr. - Acr. el. sva. & others jumps w. 1/2 t. to sautés fwd and fwd. - Elem. acr. lat. y otros mort. c. 1/2 g. a mort. ad. y at.</p>					
<p>1. Saut on arr. avec 1/2 t. et saut de poisson Jump fwd with 1/2 t. to roll fwd Sauto al con 1/2 g. y tigre</p> <p>1E2</p>	<p>2. Saut on arr. avec 3/2 t. et saut de poisson Jump fwd with 3/2 t. to roll fwd Sauto al con 3/2 g. y tigre</p> <p>1E2</p>	<p>3. Saut on arr. avec 5/2 t. et saut de poisson Jump fwd with 5/2 t. to roll fwd Sauto al con 5/2 g. y tigre</p> <p>1E2</p>			
<p>7. Saut en arr avec 1/2 t. et renversement avant Jump fwd with 1/2 t. to handspring forward Sauto al con 1/2 g. y patines</p> <p>1E2</p>	<p>8. Saut en arr avec 1/2 t. et sauto av. gr. ou c. Jump fwd with 1/2 t. to sauto fwd. L. or p. Sauto al con 1/2 g. y mortal ad. agr. o carp.</p> <p>1E2</p>		<p>10. Saut en arr avec 1/2 t. et dbl. sauto av. gr. Jump fwd with 1/2 t. to dbl. sauto fwd. L. Sauto al con 1/2 g. y doble mortal ad. agr.</p> <p>1E2</p>	<p>11. Saut en arr avec 1/2 t. et dbl. sauto av. ca. Jump fwd with 1/2 t. to dbl. sauto fwd. p. Sauto al con 1/2 g. y doble mortal ad. carp.</p> <p>1E2</p>	<p>12. Saut en arr avec 1/2 t. et dbl. sauto av. hench. Jump fwd with 1/2 t. to dbl. sauto fwd. stretched Sauto al con 1/2 g. y doble mortal estirado (Lameys)</p> <p>1E2</p>
	<p>14. Saut en arr avec 1/2 t. et sauto av. hench. Jump fwd with 1/2 t. to sauto fwd. str. Sauto al con 1/2 g. y mortal ad. est.</p> <p>1E2</p>		<p>16. Saut en arr avec 1/2 t. et dbl. sauto av. gr. ou c. Jump fwd with 1/2 t. to dbl. sauto fwd. L. or p. Sauto al con 1/2 g. y doble mortal agr. con 1/2 g.</p> <p>1E2</p>	<p>17. Saut en arr avec 1/2 t. et dbl. sauto av. ca. Jump fwd with 1/2 t. to dbl. sauto fwd. piled on 1/2 t. Sauto al con 1/2 g. y doble mortal ad. con 1/2 g.</p> <p>1E2</p>	



Formas gimnásticas en suelo:

a) HABILIDADES GIMNÁSTICAS NO ACROBATICAS

- 1.Desplazamientos y pasos rítmicos
- 2.Saltos y recepciones: En los que no se produce ninguna acción acrobática.
- 3.Equilibrios estáticos: Sobre: pie,rodilla, nuca, pecho o manos.
- 4.Giros sobre sí mismo: En el eje longitudinal con apoyo de alguna superficie corporal.
- 5.Movilizaciónes de la columna vertebral: Movimientos de gran amplitud:
 - 5.1. Movimientos de extension, Inclinación lateral o circunducción.
 - 5.2. Movimientos de Flexo-extensión de la columna.

b) HABILIDADES GIMNÁSTICAS ACROBATICAS

Combinaciones de 3 acciones motrices: saltar, girar sobre sí mismo y pasar en Apoyo Invertido

- 1.Volteos: Adelante, atrás, quintas y variantes.
- 2.Equilibrios invertidos: Nuca, cabeza y manos.
- 3.Inversiones laterales: Rueda y rondada.
- 4.Basculas: Bascula de nuca y bascula de cabeza (paloma de cabeza)



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO



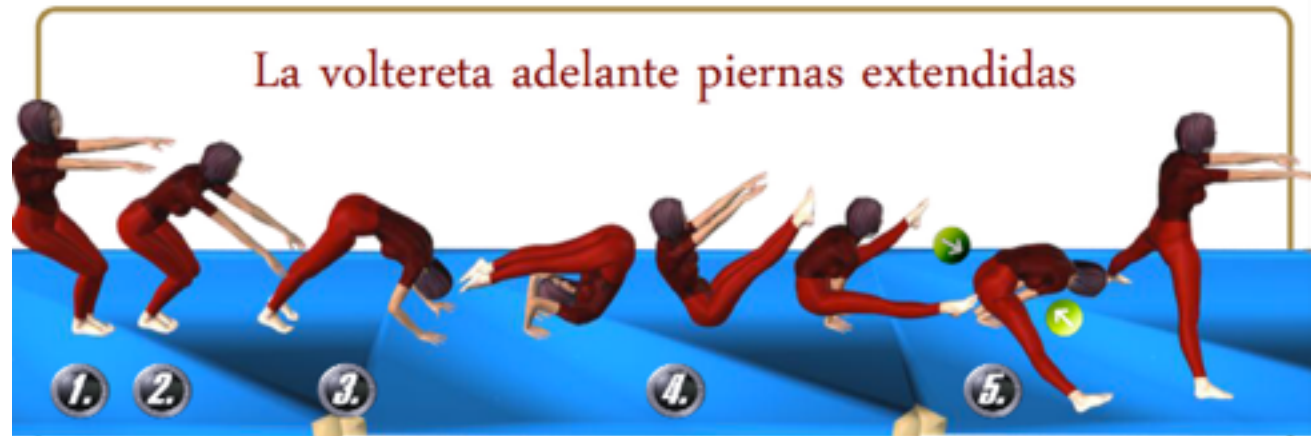
💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (ÓVILLO).	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

➡ AYUDAS

- ➡ MANO EXTERNA -> CABEZA
- ➡ MANO INTERNA -> MUSLO



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO



La voltereta adelante piernas extendidas

FASES	CARACTERÍSTICAS	VARIANTES
1. POSICIÓN INICIAL -MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	IDEM VOLTERETA ADELANTE AGRUPADO	↓ VARIANTES ✓ CON PIERNAS ABIERTAS DESDE EL PRINCIPIO ✓ RECUPERACIÓN SIN APOYO DE MANOS
2. DESEQUILIBRIO -C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.		✗ ERRORES ✓ GOLPE DE TALONES ✓ MANOS TARDE/LEJOS ✓ ESCASA FLEXIÓN DE TRONCO ✓ FLEXIONAR PIERNAS EN RECUPERACIÓN
3. IMPULSIÓN -COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.		→ AYUDAS → FRONTAL: por axilas tirando adelante-arriba → POSTERIOR: por caderas, glúteos, espalda tirando adelante-arriba
4. RODAMIENTO -PIERNAS EXTENDIDAS Y JUNTAS. -A 20-30 CM. DEL SUELO SE ABREN. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO JUNTO AL PUBIS, DEDOS AL FRENTE Y BRAZOS EXTENDIDOS.MANOS LLEGAN ANTES QUE PIES		
5. RECUPERACIÓN -CUANDO TALONES TOCAN EL SUELO: .FLEXION DE TRONCO .EMPUJE CON BRAZOS -FINALIZAR DE PIE CON PIERNAS ABIERTAS		



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

La voltereta lanzada

FASES	CARACTERÍSTICAS
1. IMPULSO	-BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. -EXTENSION DE PIERNAS.
2. VUELO	-PIERNAS EXTENDIDAS-LIGERA FLEXIÓN DE CADERA. -BRAZOS EXTENDIDOS EN LÍNEA CON EL TRONCO. -CABEZA ENTRE LOS BRAZOS.
3. APOYO	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -AMORTIGUAR CON LOS BRAZOS. -FLEXIONAR LA CABEZA.
4. RODAMIENTO	-RODAR SOBRE LA ESPALDA. -FLEXIONAR LAS PIERNAS AL FINAL.
5. RECUPERACIÓN	-SIN APOYO DE MANOS.



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO



FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN A TOMAR. -DE CUCLILLAS, BRAZOS AL FRENTE.
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. ATRÁS: ACCIÓN DE SENTARSE. -MANOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS.
3. IMPULSO	-SEPARACIÓN DE LOS PIES DEL SUELO. -MOVIMIENTO ENVOLVENTE Y RÁPIDO.
4. RODAMIENTO	-LA ESPALDA TOMA CONTACTO SUCESIVAMENTE HASTA LA ZONA CERVICAL. -MANOS APOYADAS POR DETRÁS DE LOS HOMBROS.
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LA CADERA ESTÁ SOBRE LA VERTICAL. -EXTENSIÓN DE BRAZOS: PARA PODER PASAR LA CABEZA. -LOS PIES BUSCAN EL SUELO.

ERRORES
✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS.
✓ DESAGRUPAR (APERTURA) ANTES.
✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
✓ NO EXTENDER LOS BRAZOS.

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA -> HOMBRO (PASO CABEZA)
➡ MANO INTERNA -> MUSLO (ROTACIÓN)



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El Equilibrio de cabeza

✓ LA BASE DE SUSTENTACIÓN

•SE APOYAN LAS MANOS Y LA ZONA SUPERIOR DEL HUESO FRONTAL (CABEZA), FORMANDO UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO.

💡 FORMAS DE SUBIR

1. **PIERNAS AGRUPADAS**
2. **PIERNAS ABIERTAS**
3. **PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS**

APROXIMAR PIES A LAS MANOS

✗ ERRORES

- ✓ MAL APOYO DE LA CABEZA.
- ✓ EXCESIVA CURVATURA LUMBAR.

➡ AYUDAS

- LATERALES.
- DETRÁS DEL EJECUTANTE.
- ➡ 1ª CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.
- ➡ 2ª PIES: PARA CONTROLAR PIERNAS.



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El Equilibrio de cabeza

💡 FORMAS DE SUBIR

1. PIERNAS AGRUPADAS



2. PIERNAS ABIERTAS



3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS





APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El Equilibrio de nuca

✓ LA BASE DE SUSTENTACIÓN

• LA BASE DE SUSTENTACIÓN ESTÁ FORMADA POR BRAZOS, NUCA (CERVICALES) Y CABEZA (OCCIPITAL).

➔ AYUDAS

- POR DETRÁS DEL EJECUTANTE:
- ➔ SUJETARLE LOS PIES Y TIRAR DE ELLOS HACIA ARRIBA.



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El Equilibrio invertido de brazos

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ FALTA DE TENSION. ✓ ESPALDA AHUECADA. ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.
2. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. 2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.	AYUDAS -LATERAL: a) Con 2 manos: ● MANO INTERNA: CADERAS. ● MANO EXTERNA: PIERNAS. b) Con 1 mano: ● 1ª CADEIRA. ● 2º HOMBRO. -FRONTAL: ● TOBILLOS.
3. EQUILIBRIO	-BASE DE SUSTENTACIÓN: ANCHURA DE HOMBROS -HOMBROS BLOQUEADOS.	
4. DESCENSO	-FLEXIÓN DE CADERA	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El Equilibrio invertido de brazos

 VARIANTES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1. CON DESPLAZAMIENTO	
2. GIRO EN EQUILIBRIO	
3. SUBIENDO CON PIERNAS JUNTAS Y FLEXIONADAS	
4. SUBIENDO CON PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS	
5. SUBIENDO CON PIERNAS ABIERTAS Y EXTENDIDAS	
6. EQUILIBRIO INVERTIDO Y RODAR	 <p data-bbox="1342 928 1642 985">  NO AGRUPARSE HASTA PASAR LA VERTICAL EXTENDIDO </p>



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO



FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ NO GIRAR EN EL PLANO FRONTAL. ✓ JUNTAR Y LUEGO SEPARAR PIERNAS.
2. FONDO	-PASO LARGO o "FONDO" ADELANTE	<p style="text-align: center;">AYUDAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ -A LA ESPALDA DEL EJECUTANTE: ➔ LAS 2 MANOS A LA CADERA.
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA FLEXIONADA. 3. FLEXIÓN DE TRONCO. -PRIMERA MANO+CERCANA AL SUELO: 1/4 GIRO.	
4. APOYO	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">1ª APOYO </div> <div style="text-align: center;">2ª APOYO </div> <div style="text-align: center;">3ª APOYO </div> <div style="text-align: center;">4ª APOYO </div> </div> -2ª MANO+ALEJADA AL SUELO: ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LINEA IMAGINARIA	<p style="text-align: center;">VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1/2 GIRO EN RECUPERACIÓN. ✓ CON UNA SOLA MANO: 1ª o 2ª. ✓ LANZADA (VUELO ANTES DEL APOYO).
5. RECUPERACIÓN	-FLEXIÓN DE CADERA. SECUENCIA: 1) BAJADA 1ª PIERNA. 2) ELEVACIÓN 1ª MANO. 3) ELEVACIÓN 2ª MANO 4) BAJADA 2ª PIERNA.	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

LA CORVETA

EJECUCIÓN

- PARTE FINAL DE LA RONDADA.
- ELEMENTO DE ENLACE.
- DESDE EQUILIBRIO DE BRAZOS(PREVA FLEXIÓN DE BRAZOS), IMPULSIÓN DE BRAZOS (EXTENSIÓN) Y FLEXIÓN RÁPIDA DE CADERA.

EL ANTESALTO

EJECUCIÓN

- SALTO LARGO Y RASANTE.
- EXTENSIÓN DEL CUERPO EN EL AIRE.
- FINALIZAR EN FONDO.



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

La Rondada

FASES	
1. CARRERA	IMPULSO -TRIPLE ACCIÓN: 1. PROPIAMENTE DICHO: CARRERA-ANTESALTO-FONDO. 2. IMPULSO DE PIERNAS. 3. IMPULSO DE BRAZOS: FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS.
2. ANTESALTO	
3. FONDO	
4. APOYO	-GIRO DE 180°.
5. RECEPCIÓN	PARA EL FLIC-FLAC: MÁS FLEXIÓN DESDE UN VUELO MÁS ALTO Y CORTO. PARA EL MORTAL ATRÁS: MÁS APASADO A LA VERTICAL. VUELO MÁS LARGO Y RASANTE.

ERRORES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ MALA COLOCACIÓN DE LAS MANOS. ✓ NO COMPLETAR GIRO 180°. ✓ JUNTAR PIERNAS FUERA DE TIEMPO.

AYUDAS
<ul style="list-style-type: none"> 3 MANO INTERNA: ESTÓMAGO-CADERA. 3 MANO EXTERNA: GEMELOS.

ENLACES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ FLIC-FLAC. ✓ MORTAL ATRÁS.



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

La Quinta de brazos con piernas agrupadas

FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE/ DE CUCLILLAS Y DE ESPALDAS.
2. DESEQUILIBRIO	-IDEM VOLTEO ATRÁS.
3. RODAMIENTO	-IDEM VOLTEO ATRÁS.
4. IMPULSO	-CUANDO LAS RODILLAS (QUINTA AGRUPADA) ó LA PUNTA DE LOS PIES(QUINTA EXTENDIDA) ENCIMA DE LA CARA: ▷ EXTENSIÓN DE BRAZOS. ▷ EXTENSIÓN ÁNGULO TRONCO-PIERNAS.
5. EQUILIBRIO	-IDEM EQUILIBRIO INVERTIDO DE MANOS: ANCHURA DE HOMBROS 
6. DESCENSO	-CON 1 O 2 PIERNAS, EN SECANTE Y EXTENDIDO

ERRORES

- ✓ FALTA DE COORDINACIÓN EN LAS ACCIONES DE IMPULSO.
- ✓ IMPULSO ANTES/DESPUÉS DE RODILLAS/PIES SOBRE LA CARA.

AYUDAS

- LATERALES POR TOBILLOS:
- ➡ TIRAR ARRIBA.

VARIANTES

- ✓ CON PIERNAS AGRUPADAS.
- ✓ CON PIERNAS EXTENDIDAS.



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO




 APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
 BÁSICAS DE SUELO

Las Básculas

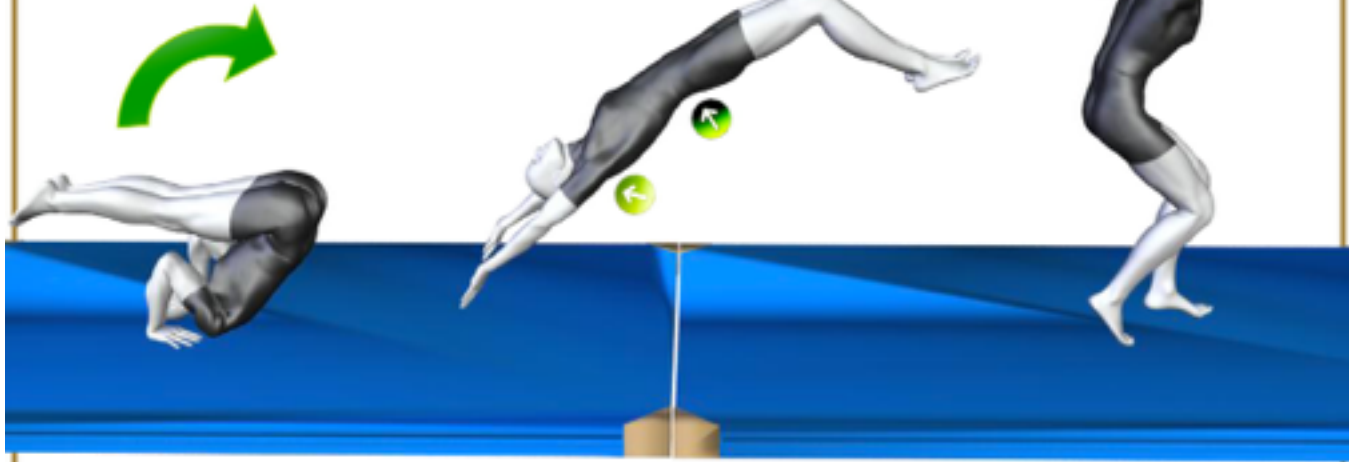


¿QUÉ ES?

Definición

"Amplio y brusco desplegamiento del cuerpo. Pueden ser de DE NUCA ó DE CABEZA (klpple ó paloma de cabeza)"

Báscula de nuca


AYUDAS

- ➔ MANO INTERNA -> HOMBRO (ELEVACIÓN DEL TRONCO).
- ➔ MANO EXTERNA -> CADERA (ARQUEAMIENTO).



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

Báscula de cabeza o Kippie

💡	FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	➡ AYUDAS
1.	CARRERA Y ANTESALTO	-BREVE CARRERA	➡ MANO INTERNA -> HOMBRO
2.	IMPULSIÓN DE PIERNAS	-JUNTAS Y EXTENDIDAS.	➡ MANO EXTERNA -> CADERA:
3.	APOYO DE MANOS-CABEZA	-APOYO EN LINEA (MANOS-HUESO FRONTAL). -MANOS AMORTIGUAN ANTES DE QUE TOQUE LA CABEZA (FRONTAL).	■ 1º FIJANDO ■ 2º ELEVANDO
4.	DESPLAZAMIENTO Y FIJACIÓN DE LA CADERA	-1º DEJAMOS IR POR DELANTE LA CABEZA, DESPUÉS FIJAMOS.	 <i>Apoyo de manos-cabeza</i>
5.	EXTENSIÓN DE PIERNAS Y BRAZOS	-A LA VEZ: MOVIMIENTO EXPLOSIVO.	
6.	SUSPENSIÓN O VUELO	-CUERPO EXTENDIDO. -LA CABEZA MIRA LOS BRAZOS.	
7.	RECEPCIÓN	-PIES JUNTOS.	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

La Inversión atrás sin vuelo

Remonte atrás

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE BRAZOS ARRIBA.	✗ FLEXIONAR BRAZOS EN FASE DE APOYO.
2. EXTENSIÓN TRONCO Y PIerna LIBRE VERTICAL	-APOYO DE MANOS CERCA DE PIES.	
3. EQUILIBRIO INVERTIDO CON PIERNAS ABIERTAS	-PASE POR EL APOYO INVERTIDO. -NO EXISTE FASE DE SUSPENSIÓN.	➡ AYUDAS ➡ MANO INTERNA -> HOMBRO (EN EL DESCENSO). ➡ MANO EXTERNA -> CADERA (EN LA ZONA LUMBAR).
4. POSICIÓN FINAL	-DESCENSO PARA RECUPERAR LA POSICIÓN INICIAL.	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

La Paloma de brazos

💡	FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1	CARRERA Y ANTESALTO	-CARRERA PREVIA, ANTESALTO Y FONDO DE LA PIERNA ADELANTADA.	✓ FLEXIONAR BRAZOS EN FASE DE APOYO.
2	IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: • EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. • MANOS LEJOS. • ELEVACIÓN PIERNA ATRASADA.	➡ AYUDAS
3	APOYO DE MANOS E IMPULSO DE BRAZOS	-TRABAJO ACTIVO HOMBRO-MUÑECA.	➡ MANO INTERNA -> HOMBRO.
4	SUSPENSIÓN ó VUELO	-EXTENDIDOS.	➡ MANO EXTERNA -> CADERA.
5	RECEPCIÓN	-1 ó 2 PIERNAS, JUNTAS O EN FONDO.	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El Flic-flac adelante

💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	➡ AYUDAS
1. CARRERA DE IMPULSO Y ANTESALTO	CARRERA PREVIA Y ANTESALTO.	➡ MANO INTERNA -> HOMBRO.
2. IMPULSIÓN	-CON DOS PIES JUNTOS.	➡ MANO EXTERNA -> CADERA.
3. APOYO DE MANOS	-PREVIA FASE DE VUELO. -APOYO LEJOS. -TRABAJO ACTIVO HOMBRO-MUÑECA.	
4. SUSPENSIÓN	-CUERPO EN EXTENSIÓN.	
5. RECEPCIÓN	-RECEPCIÓN EQUILIBRADA.	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

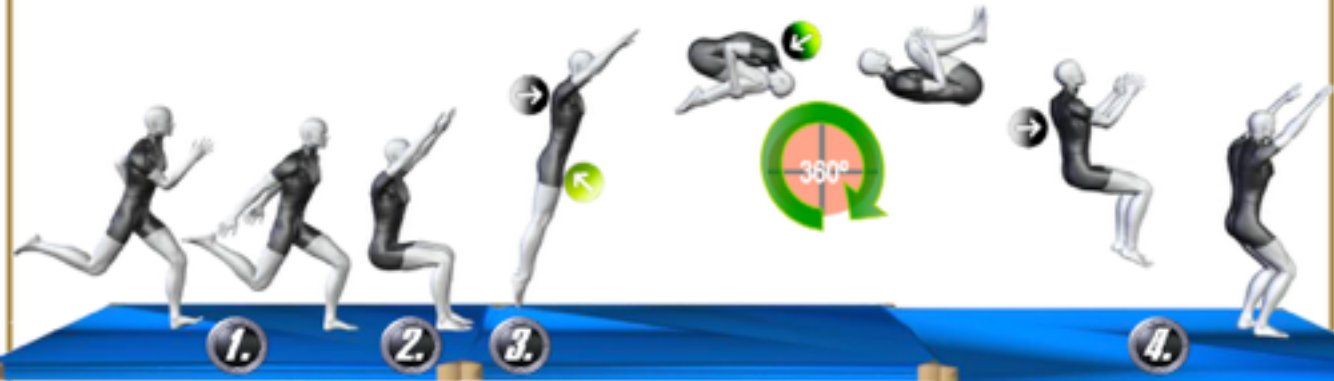
El Flic-flac atrás

FASES	CARACTERÍSTICAS	AYUDAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE Y DE ESPALDAS	→ MANO INTERNA → MUSLOS (ELEVACION PIERNAS) ■ CINTURA (PANTALÓN).
2. DESEQUILIBRIO	-FLEXIÓN DE PIERNAS (SENTARSE). -DEJAR CAER TRONCO HACIA ATRÁS.	
3. IMPULSO	-EXTENSIÓN DE PIERNAS.	→ MANO EXTERNA → OMÓPLATO (APOYO DE BRAZOS) ■ HOMBRO (CAMISETA).
4. SUSPENSIÓN O VUELO	-EXTENSIÓN DEL CUERPO.	
5. APOYO DE BRAZOS	-EQUILIBRIO INVERTIDO.	
6. IMPULSIÓN DE BRAZOS	-SUSPENSIÓN - VUELO (CORVETA).	
7. RECEPCIÓN	-EQUILIBRADA.	



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El mortal adelante



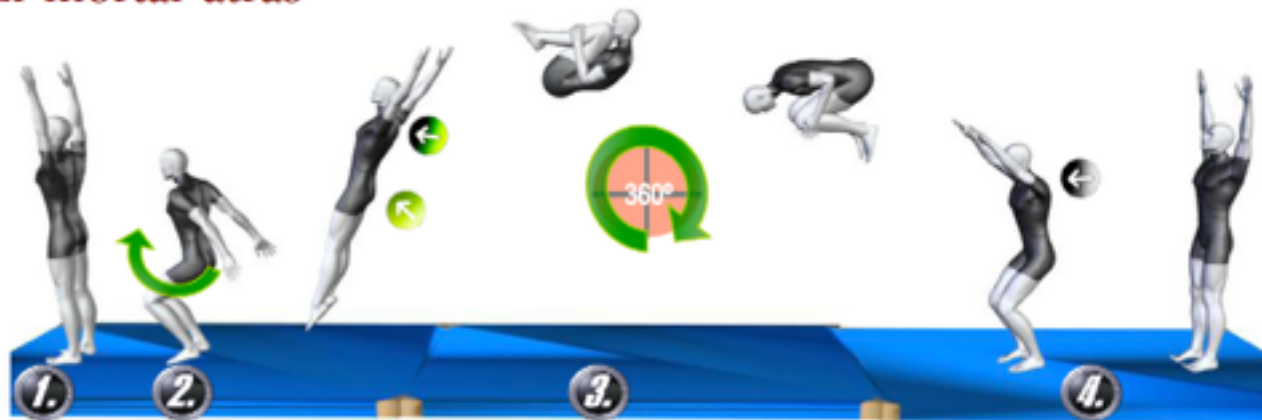
FASES	CARACTERÍSTICAS
1. CARRERA DE IMPULSO Y ANTESALTO	-ÚLTIMO PASO AMPLIO PARA RETRASAR EL C.D.G. Y QUE EL IMPULSO SEA VERTICAL.
2. BATIDA	-PIES JNTOS Y POR DELANTE DEL C.D.G..
3. ELEVACIÓN Y ROTACIÓN	CUANTO MÁS AGRUPADOS MAYOR VELOCIDAD DE GIRO: -BRAZOS A RODILLAS. -BARBILLA AL PECHO. -TRONCO A MUSLOS.
4. RECEPCIÓN	-ABRIR AGRUPAMIENTO CUANDO LA CABEZA MIRE AL TECHO: -ANTES: Caída de espaldas. -DESPUÉS: Caída hacia delante.

VARIANTES
✓ PLANCHADO ✓ CARPADO
ERRORES
✓ ABRIR DEMASIADO PRONTO ✓ ABRIR TARDE
AYUDAS
➡ MANO INTERNA: CINTURA-ESTOMAGO (fijando o como eje) ➡ MANO EXTERNA: ESPALDA (ayuda al giro) ➡ PRESA DE TOALLA: (Gimnasta con brazos en cruz)



APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
BÁSICAS DE SUELO

El mortal atrás



FASES	CARACTERÍSTICAS	VARIANTES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE DE ESPALDAS A ZONA DE EJECUCIÓN DEL MORTAL.	<input checked="" type="checkbox"/> PLANCHADO <input checked="" type="checkbox"/> CARPADO
2. IMPULSO	-FLEXIÓN DE RODILLAS. -ELEVACIÓN VERTICAL. -ACCIÓN CIRCULAR DE BRAZOS.	<input checked="" type="checkbox"/> DOBLE <input checked="" type="checkbox"/> TRIPLE
3. AGRUPAMIENTO	CUANTO MÁS AGRUPADOS MAYOR VELOCIDAD DE GIRO: -BRAZOS A RODILLAS. -BARBILLA AL PECHO. -MUSLOS AL TRONCO.	ERRORES <input checked="" type="checkbox"/> ABRIR DEMASIADO PRONTO <input checked="" type="checkbox"/> ABRIR TARDE
4. RECEPCIÓN	-ABRIR AGRUPAMIENTO CUANDO LA CABEZA MIRE AL SUELO.	AYUDAS <input checked="" type="checkbox"/> MANO INTERNA: CINTURA-GLÚTEOS/ PANTALÓN -CINTURA: (ayuda al giro) <input checked="" type="checkbox"/> MANO EXTERNA: HOMBRO (eje de giro) <input checked="" type="checkbox"/> PRESA DE TOALLA: (Gimnasta con brazos en cruz)



Descripción del ejercicio:

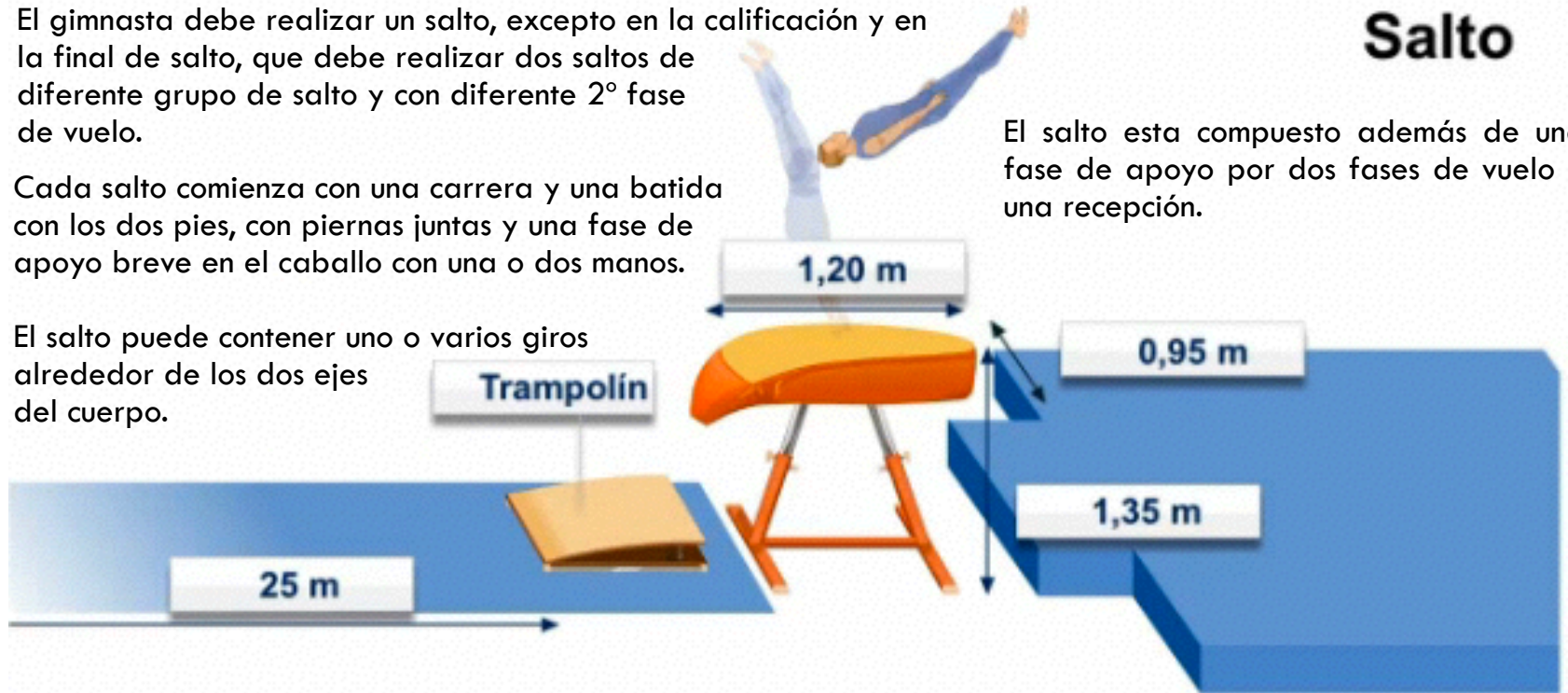
El gimnasta debe realizar un salto, excepto en la calificación y en la final de salto, que debe realizar dos saltos de diferente grupo de salto y con diferente 2º fase de vuelo.

Cada salto comienza con una carrera y una batida con los dos pies, con piernas juntas y una fase de apoyo breve en el caballo con una o dos manos.

El salto puede contener uno o varios giros alrededor de los dos ejes del cuerpo.

Salto

El salto esta compuesto además de una fase de apoyo por dos fases de vuelo y una recepción.



Velocidad y elasticidad para giros y saltos espectaculares tras un apoyo de manos sobre la mesa de salto.

- [Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad Salto.](#)

Reproducir

prorelease 01



Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de caballo con arcos contemporáneo **se caracteriza** por diferentes tipos de impulsos circulares, piernas juntas y abiertas e impulsos pendulares, en una variedad de posiciones de apoyo en todo el caballo, impulsos de una pierna y/o tijeras.

Se permiten impulsos a través del apoyo invertido, con o sin giros. Todos los elementos deben ejecutarse con impulso y sin la más ligera interrupción. No se permiten elementos de fuerza ni de mantenimiento.

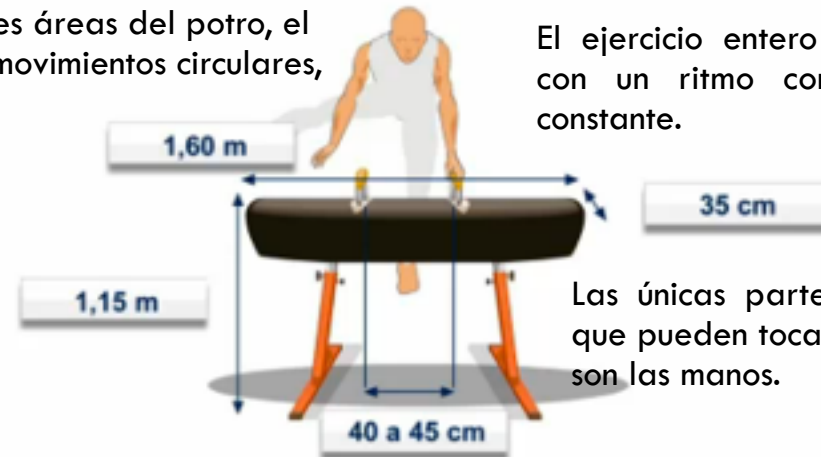
Las **partes del caballo** con arcos son: grupa, silla y arcos.

El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos. Realizar continuos movimientos circulares, interrumpidos sólo por las requeridas tijeras.

Caballo con arcos

El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante.

Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos.



Brazos fuertes para realizar los ejercicios y combinaciones de círculos con el apoyo de las manos.

ref:sef 01

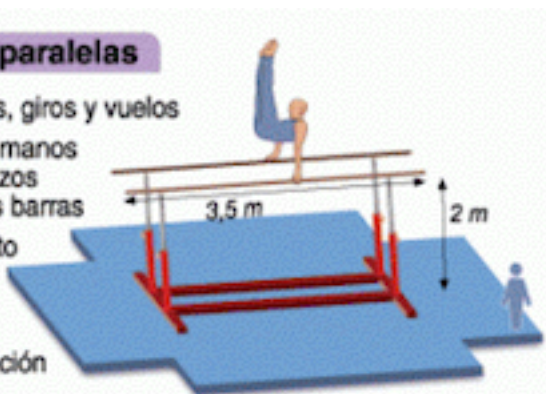
- [Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad Caballo \(potro\) con arcos.](#)



Descripción del ejercicio:

Barras paralelas

- Balances, giros y vuelos
- Solo las manos y los brazos tocan las barras
- El aparato requiere mucha fuerza y coordinación

**Barras paralelas**

Fuerza y equilibrio estando apoyado y en suspensión.

En un ejercicio de paralelas contemporáneo predominan los impulsos y elementos de vuelo seleccionados entre una gran variedad de grupos de elementos y realizados con transiciones continuas entre suspensiones y apoyos, de manera que refleje todo el potencial del aparato.

- [Video gimnasia artística masculina. Especialidad paralelas.](#)

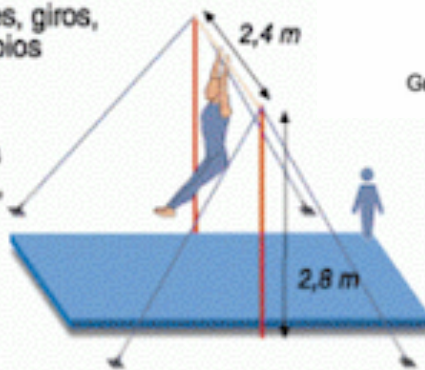


Descripción del ejercicio:

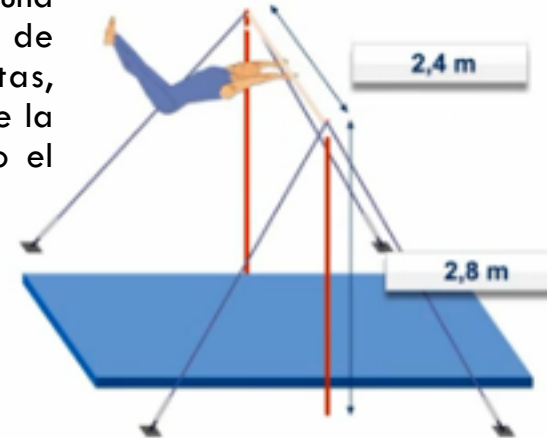
Un ejercicio de barra contemporáneo debe presentar una ejecución dinámica que consista exclusivamente de conexiones fluidas de impulsos, giros y sueltas, alternándose con elementos realizados cerca y lejos de la barra, con variedad de presas para demostrar todo el potencial del aparato.

Barra fija

- Vuelos gigantes, giros, sueltas y cambios de dirección
- Gran destreza con las manos para sujetarse, impulsarse y balancearse
- No puede tocar la barra con su cuerpo



Barra fija



Grandes vueltas y breves despegues por encima de una barra de metal. Escalofríos garantizados.

Comprende exclusivamente elementos de impulso o balanceo ejecutados sin interrupción y con diferentes posiciones de presa (agarre).

Deben realizarse molinos, elementos de gran amplitud, Elementos de vuelo (suelta y re-toma del aparato) y Elementos cerca de la barra.

- [Video gimnasia artística masculina. Especialidad barra fija.](#)

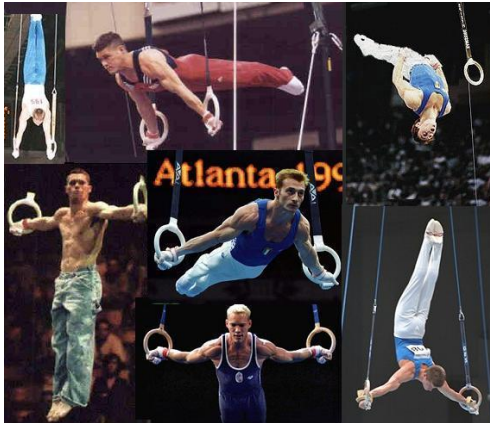


Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de anillas está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento en partes aproximadamente iguales.

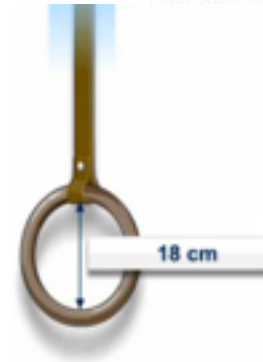
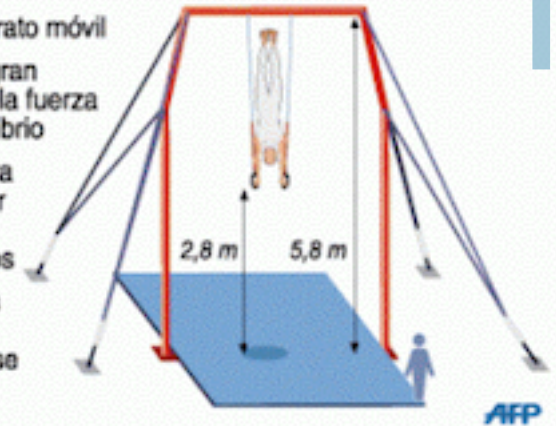
Estos elementos se ejecutan en suspensión, a o a través de una posición de apoyo, o a través del apoyo invertido predominando la ejecución con brazos rectos.

Un ejercicio de gimnasia contemporánea se caracteriza por transiciones entre elementos de impulso y fuerza o viceversa.



Anillas

- Único aparato móvil
- Exige un gran control de la fuerza y del equilibrio
- Cada figura debe durar mínimo 3 segundos
- Las anillas no deben balancearse



No se permite el balanceo ni el cruce de cables.

- [Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad anillas.](#)



Descripción del ejercicio:

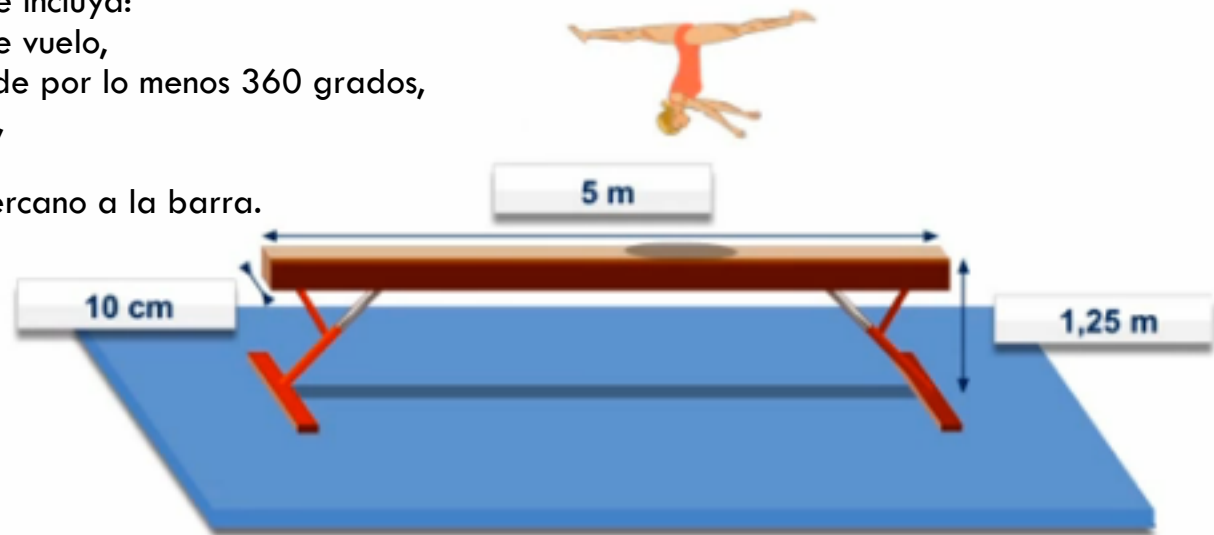
Debe durar entre 70 y 90 segundos.

Cubrir toda la longitud del aparato.

La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación.

Una **serie acrobática** que incluya:

- al menos dos elementos de vuelo,
- un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados,
- un salto de gran amplitud,
- una serie gimnástica
- un elemento de trabajo cercano a la barra.



Minuto y medio de equilibrio, saltos, hacia delante y atrás sobre una barra de 10 cm de ancho.

- ▣ [Vídeo gimnasia artística femenina. Barra de equilibrios.](#)

2



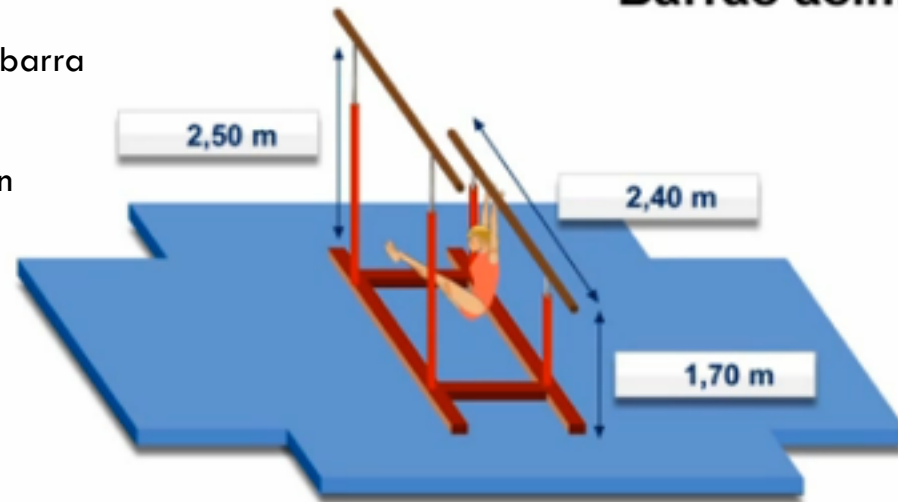
Descripción del ejercicio:

Grandes balanceos, transiciones, sueltas, mortales, giros y piruetas, que comienzan en la barra + elevada.

Varios cambios de barra.

La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta. Sin pausa.

Incluir elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.



Barras asimétricas

Grandes vueltas y breves despegues por encima de la barra superior. Transiciones entre las barras.
Es el más espectacular de los aparatos femeninos.

- ▢ [Video gimnasia artística femenina. Especialidad Barras Asimétricas, Salto, Suelo, Barra Equilibrio.](#)

2

prelisse 01



3

Técnica: los diversos elementos (pelota, aro, cuerda, cinta y mazas) se usan de forma diferente. No obstante, todos requieren cuatro movimientos básicos: rotación, reflexión, equilibrio y salto.



Aro



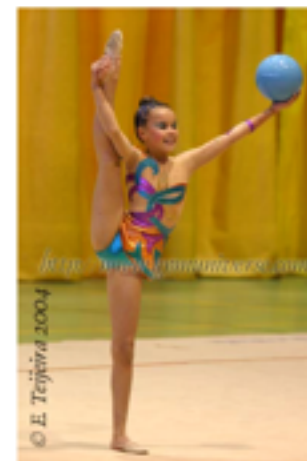
mazas



cuerda



cinta



pelota



3

Equipamiento

Calzado: las zapatillas carecen del talón. solo sirven para hacerlos girar y aterrizar mas fácilmente.

El cabello: las gimnastas siempre llevan el cabello recogido, para que no les entorpezca la visión olmos movimientos.

Equipamiento

Las gimnastas deben tener una habilidad especial para continuar su rutina mientras el elemento sigue en movimiento.



Rotación



reflexión



equilibrio



salto

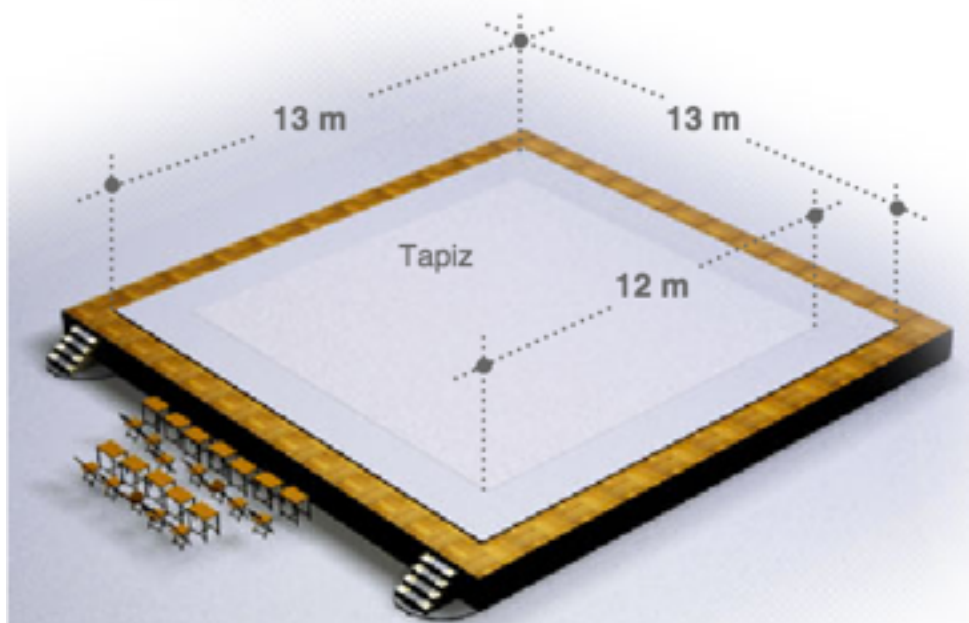


www.proyctosef.wordpress.com

Andrés Mateo Martínez

El escenario

La infraestructura es la misma que para los ejercicios de **suelo de gimnasia artística**: un **tapiz** de 169 metros cuadrados.



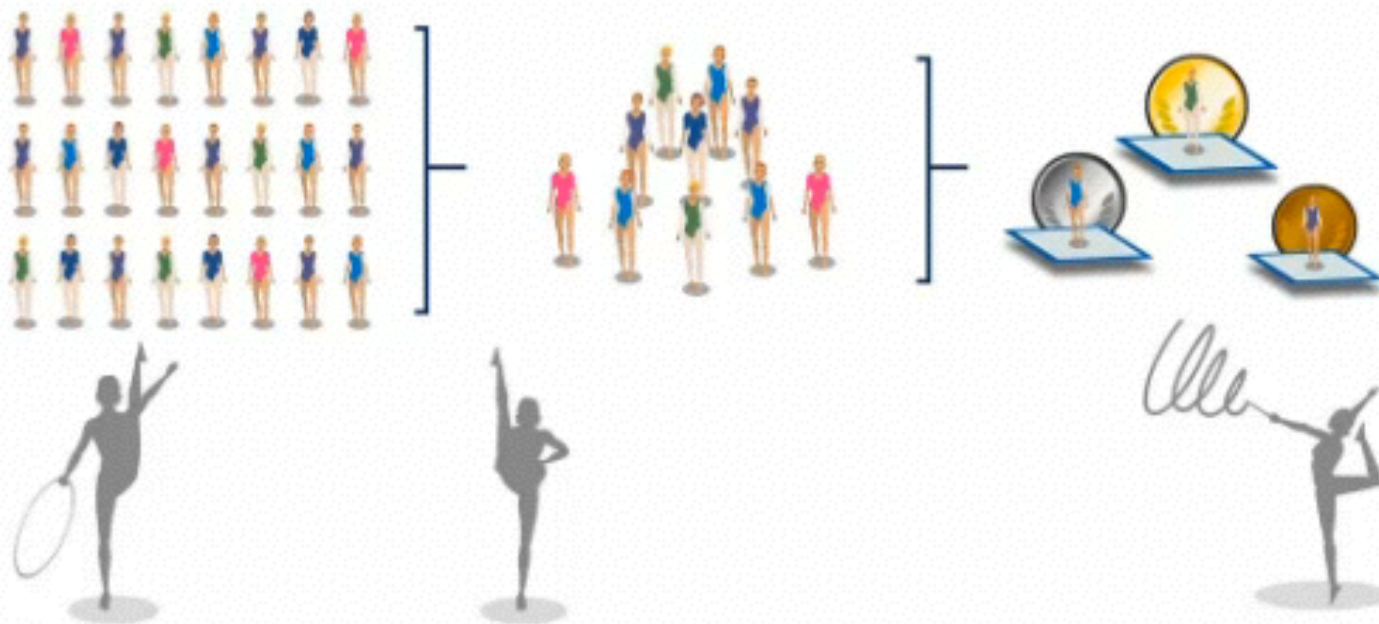
La gimnasta





Competición individual

3



Se disputa en función de 4 elementos. En Londres-2012
serán el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

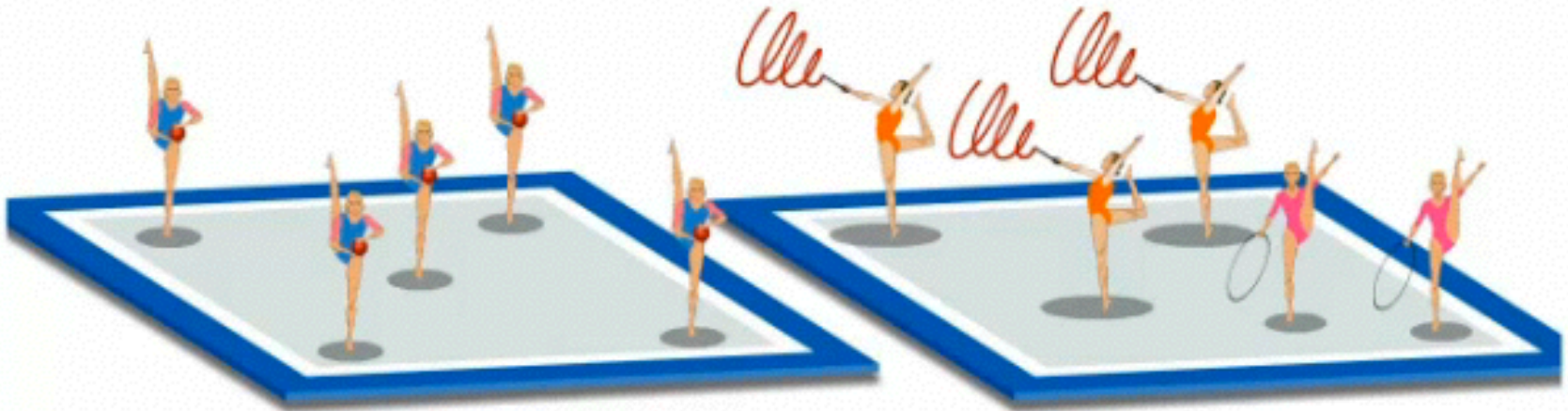
Primero habrá una ronda de clasificación con 24 participantes. Sólo 10 pasarán a la final.

www.fisgymnasia.com



- [Vídeo gimnasia rítmica. En conjunto.](#)

Los conjuntos 3

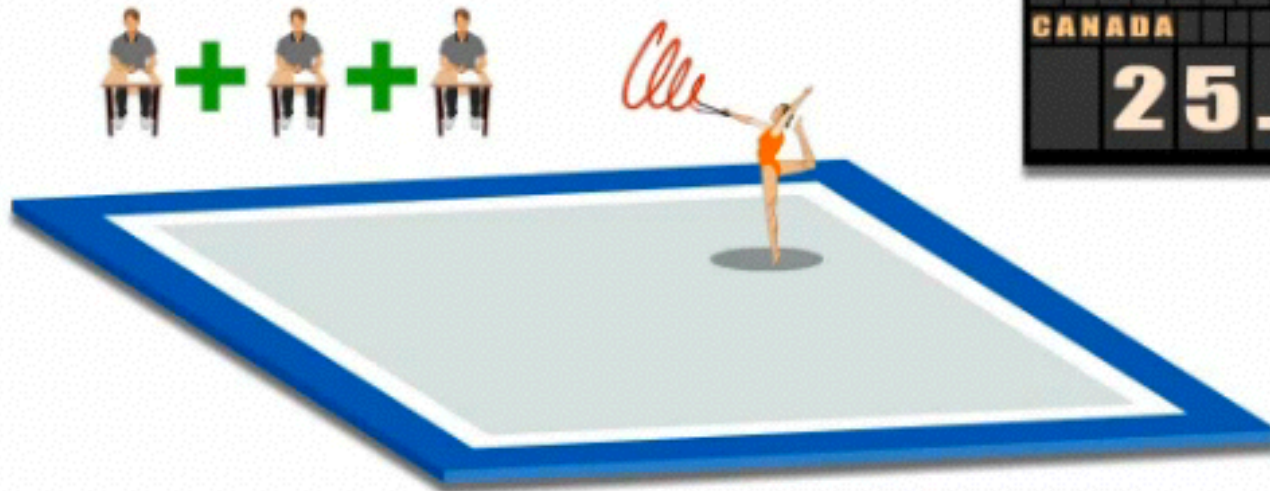


Tienen 2 ejercicios de 2 mins y 30 segs. En el primero, las 5 gimnastas usan un elemento, la pelota en Londres-2012. En el segundo manejan 2 elementos, 3 cintas y 2 aros en Londres-2012. Una ronda preliminar a 12 precede a la final a 8.

re-release 01



Las puntuaciones



Tres jueces atribuyen notas hasta un total de 30.
 Uno puntúa la dificultad, otro la calidad artística y otro la ejecución.
 La ejecución cuenta un 50% de la nota.

prelucase 01



www.proyctosef.wordpress.com

Andrés Mateo Martínez

Arena

5 km

Duración:

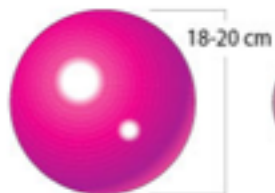
Prueba individual
90 seg.

Grupal (cinco
gimnastas):
Dos rutinas, 150
seg.



Cinta

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



18-20 cm

Balón

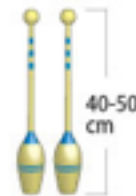
De goma, inflado, con colores y
diseños únicos, pesa al menos
400g.



80-90 cm

Aro

De madera o
plástico, pesa al
menos 300g.



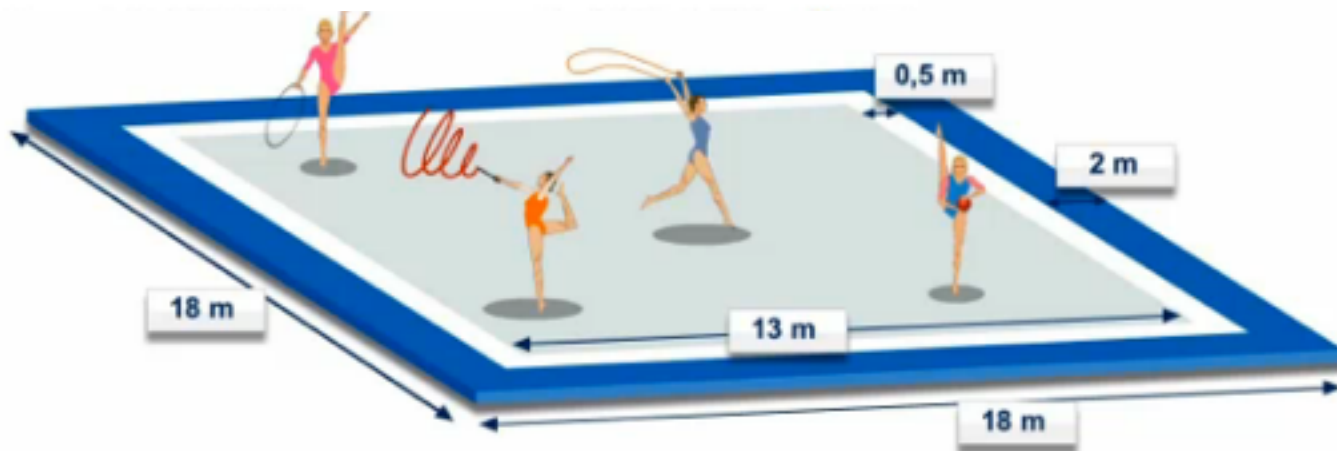
40-50
cm

Mazas

De madera o
plástico, cada una
pesa 150g.

3

Los 5 aparatos

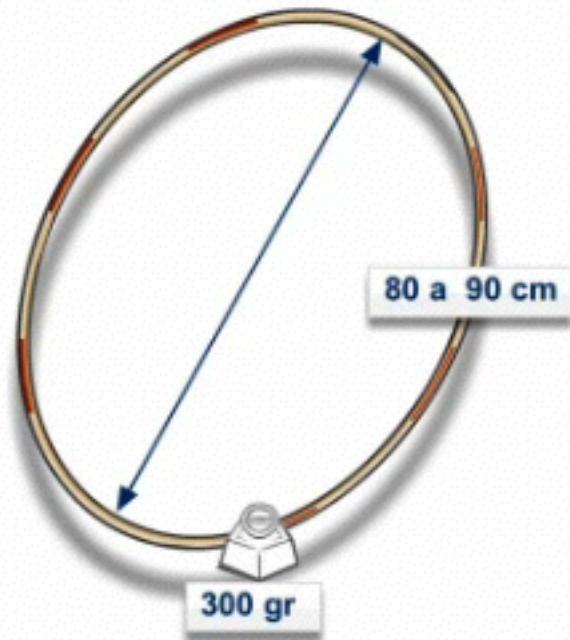


Exclusiva de las mujeres, la gimnasia rítmica comprende cinco especialidades disputadas con música en ejercicios de 1 min y 30 segs. Se trata del aro, la cuerda, las mazas, la pelota y la cinta.

preentasa 01

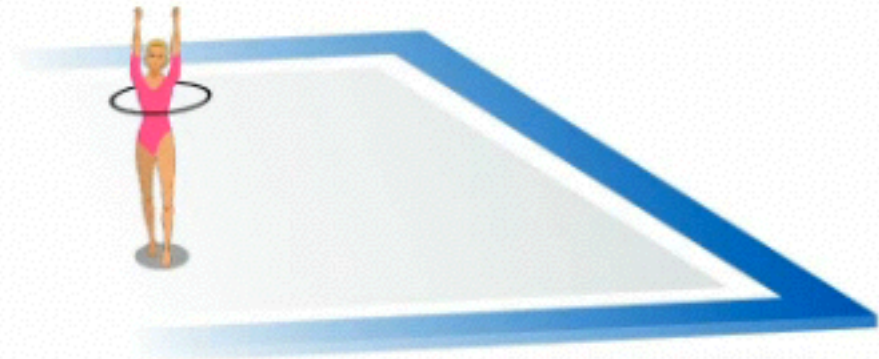
M2: Actividades Físico Deportivas Individuales

1º TSAAFD



El aro

Debe pesar, al menos, **300 gramos** y estar fabricado con cualquier **material sintético rígido**.



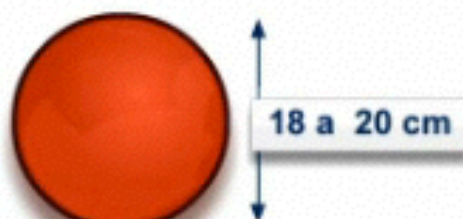
Lanzamientos, rodadas, recepciones increíbles, un elemento espectacular.

proyectocef 01



La pelota

Debe pesar, al menos, **400 gramos**.
Curiosamente no se admiten pelotas con **dibujos** figurativos, **sólo geométricos**.



El único elemento que no tiene por dónde agarrarse.
No perdona ningún error.



La pelota

3

- [Video gimnasia rítmica. Pelota.](#)

prelaseo 01



▪ Vídeo gimnasia rítmica. Cinta.

La cinta

El **palo** puede estar hecho de madera, plástico o fibra. La **cinta** en sí debe ser de **satén** o algún derivado no almidonado para permitir su movilidad.

3



El más lindo de los 5 elementos.

Entre las formas ondulatorias y los lanzamientos, siempre está en movimiento. La gimnasta hace dibujos en el espacio a través de espirales, zigzags, entre otros gestos.

prelease 01



La cuerda

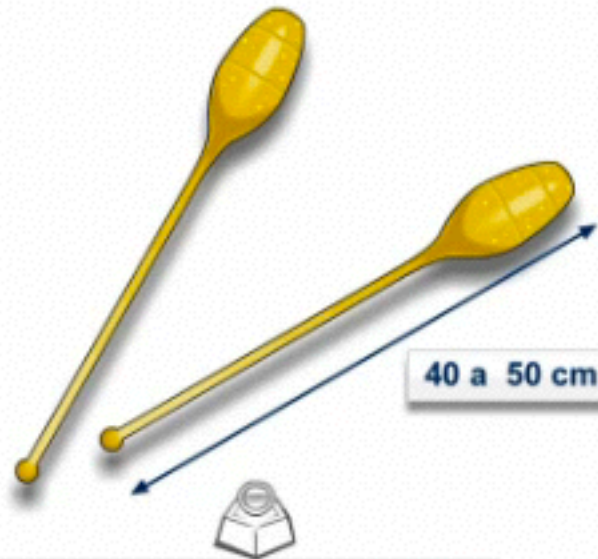
Está hecha de cáñamo o de algún material sintético.



De longitud variable en función de la estatura de la gimnasta.
Permite una gran variedad de saltos.



▣ [Video gimnasia rítmica. Especialidad cuerda.](#)



150 gr cada una como mínimo

Las mazas

Pesan unos **150 gramos** y están hechas de **plástico** -antiguamente estaban fabricadas en madera-. No se incluyen en las competiciones olímpicas.



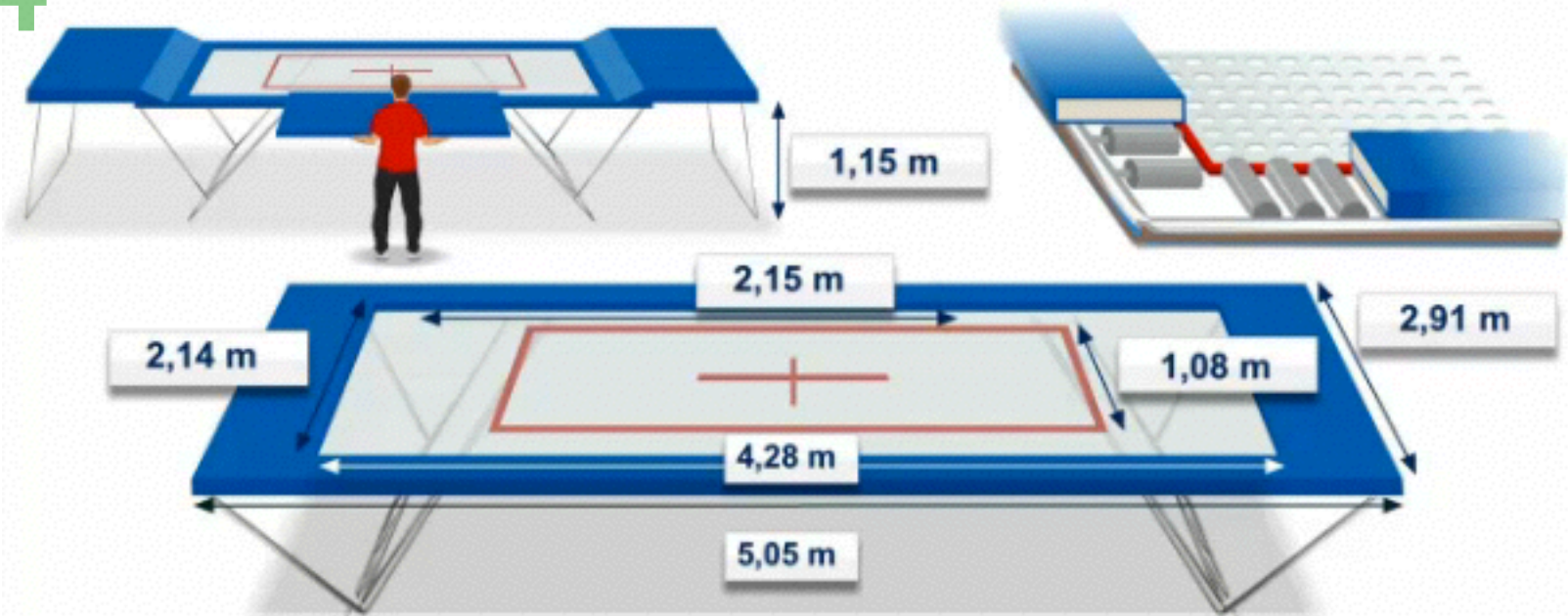
Lanzamientos, molinetes y rotaciones hacen que la destreza y la habilidad sean indispensables.

▣ [Video gimnasia rítmica. Especialidad Maza.](#)



4

El trampolín o Cama Elástica



Una tela de nailon tendida por 120 muelles permite dar saltos de 8 m de alto en una sala con el techo a 12 m. La zona de salto está delimitada y lo ideal para el gimnasta es situarse en el centro, indicado con una cruz roja.

20120611

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



4

El trampolín o Cama Elástica



Por motivos de seguridad, hay colchonetas de gomaespuma que cubren el suelo alrededor del aparato.

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



4

Algunas Figuras

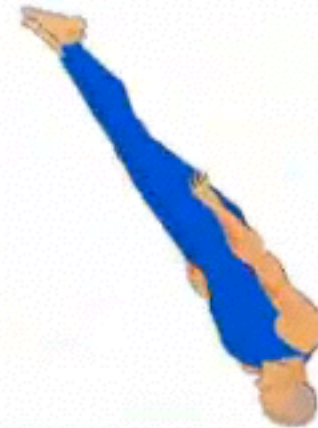


Agrupado



Carpado

Saltos

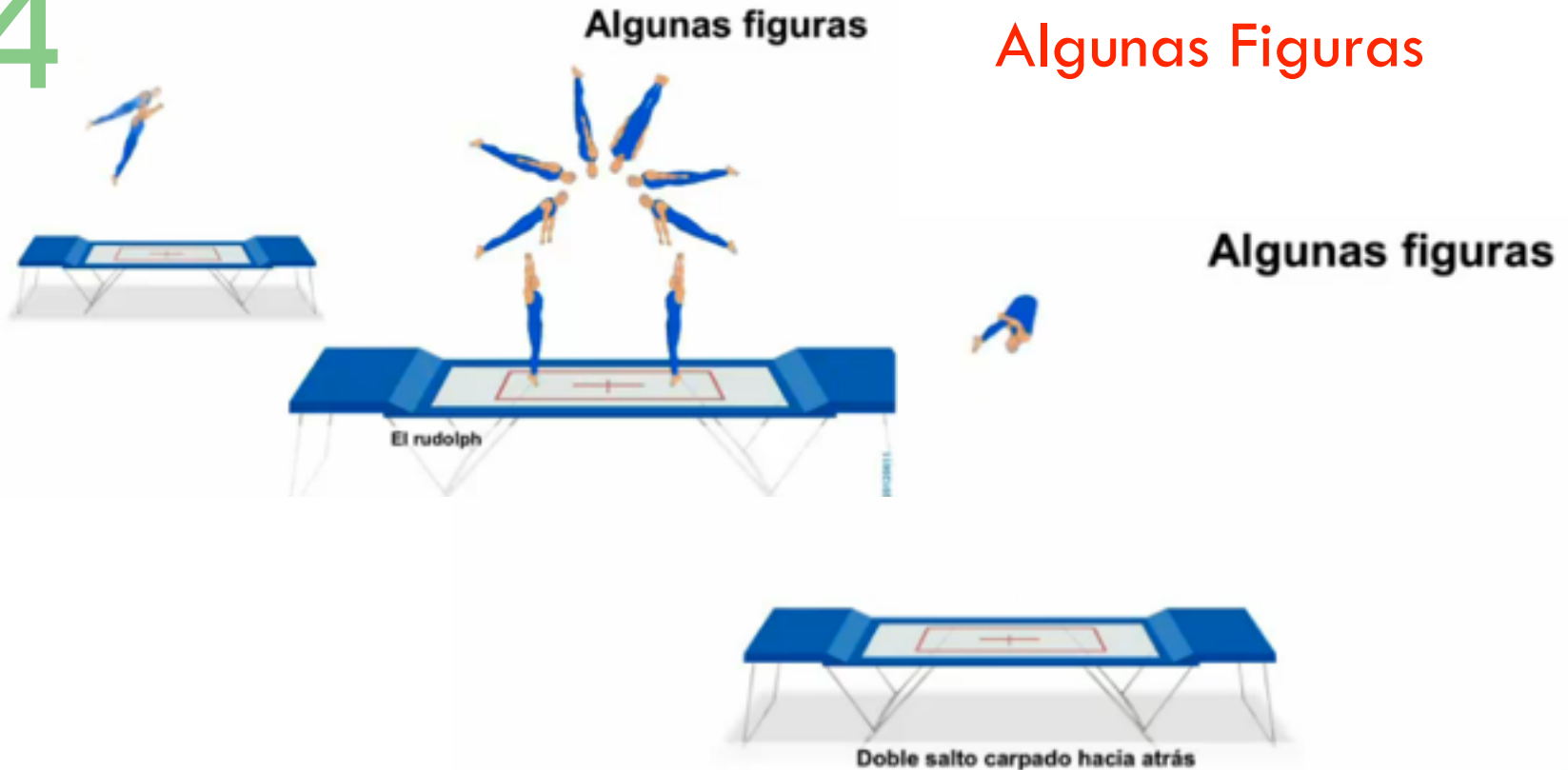


Estirado

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



4

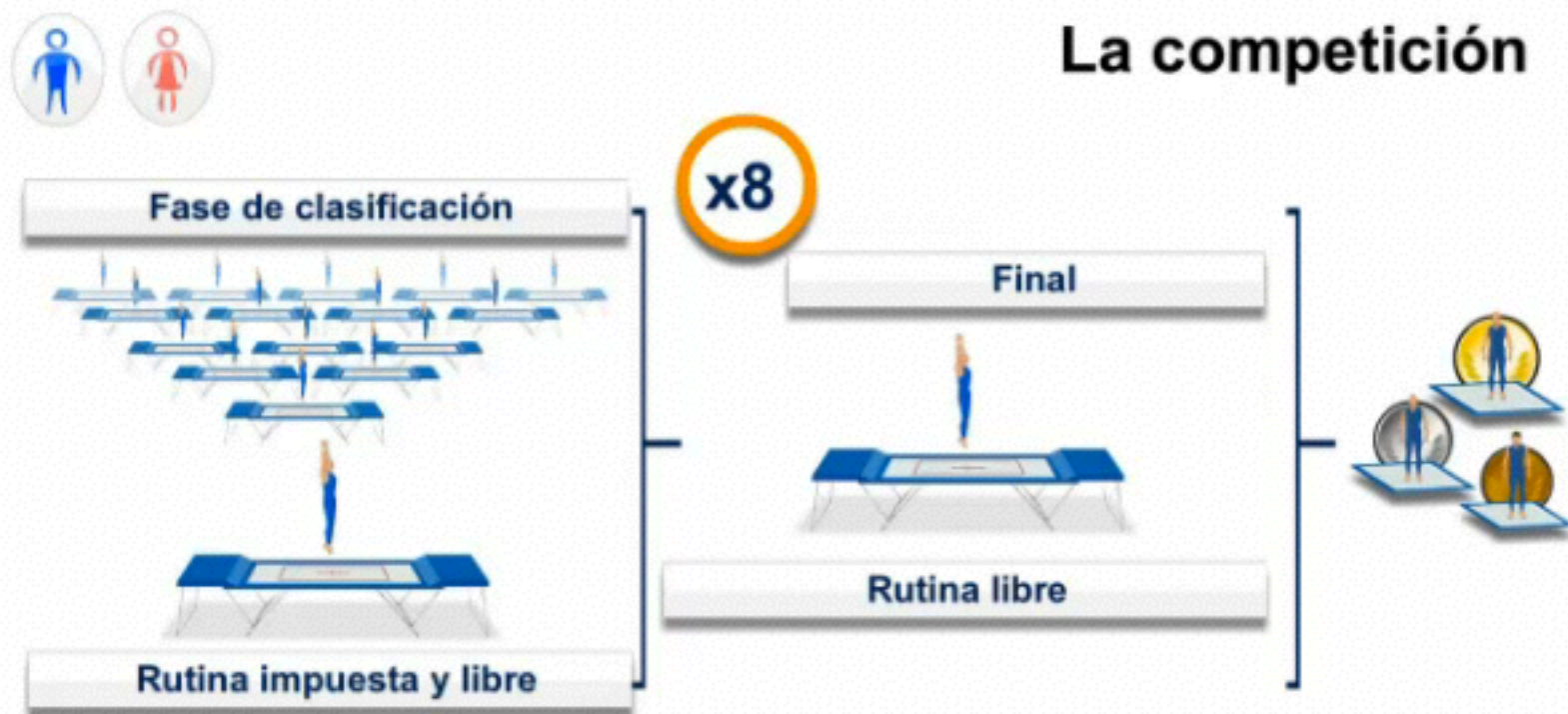


▣ [Vídeo Trampolín.](#)



4

La competición



Hay una fase de clasificación con 16 participantes, que ejecutan 1 rutina con elementos impuestos y otra rutina libre, tras la que se clasifican 8. La final se disputa con sólo una rutina libre.

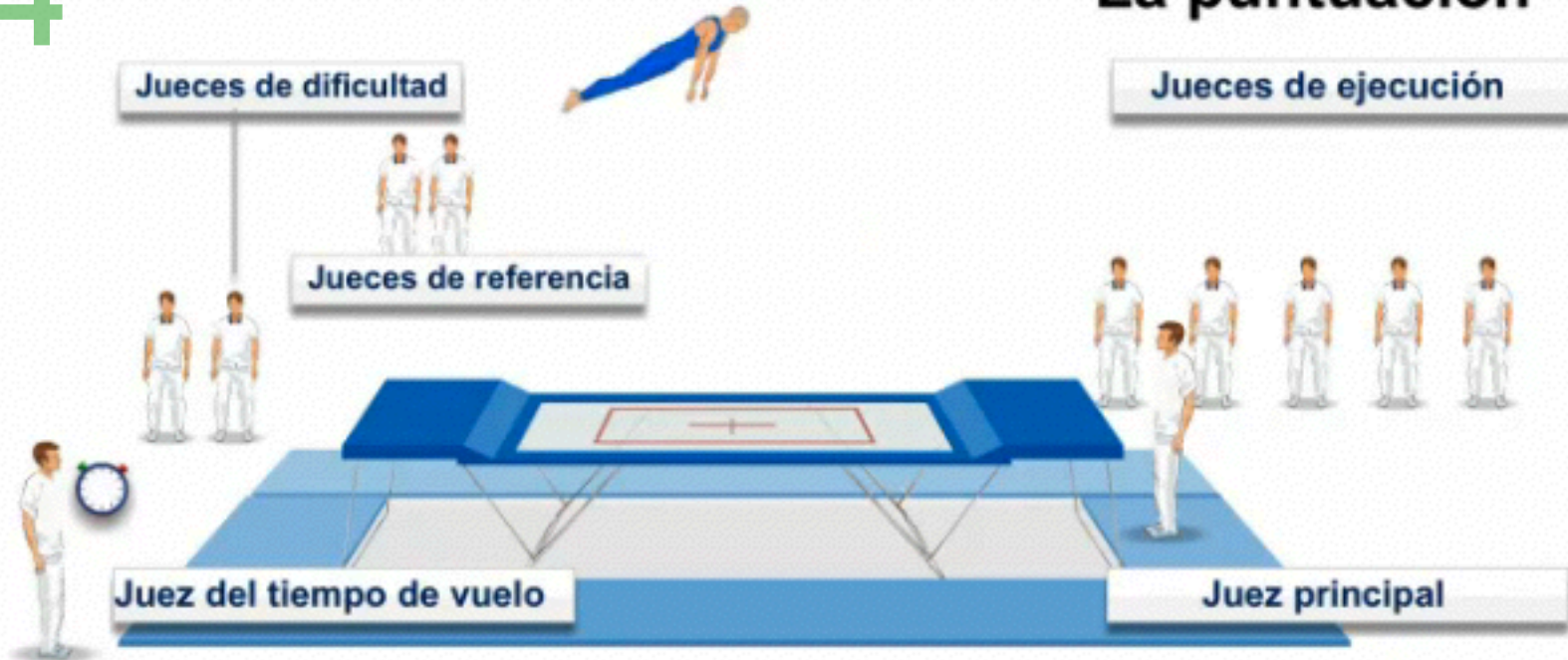
28120611

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



4

La puntuación

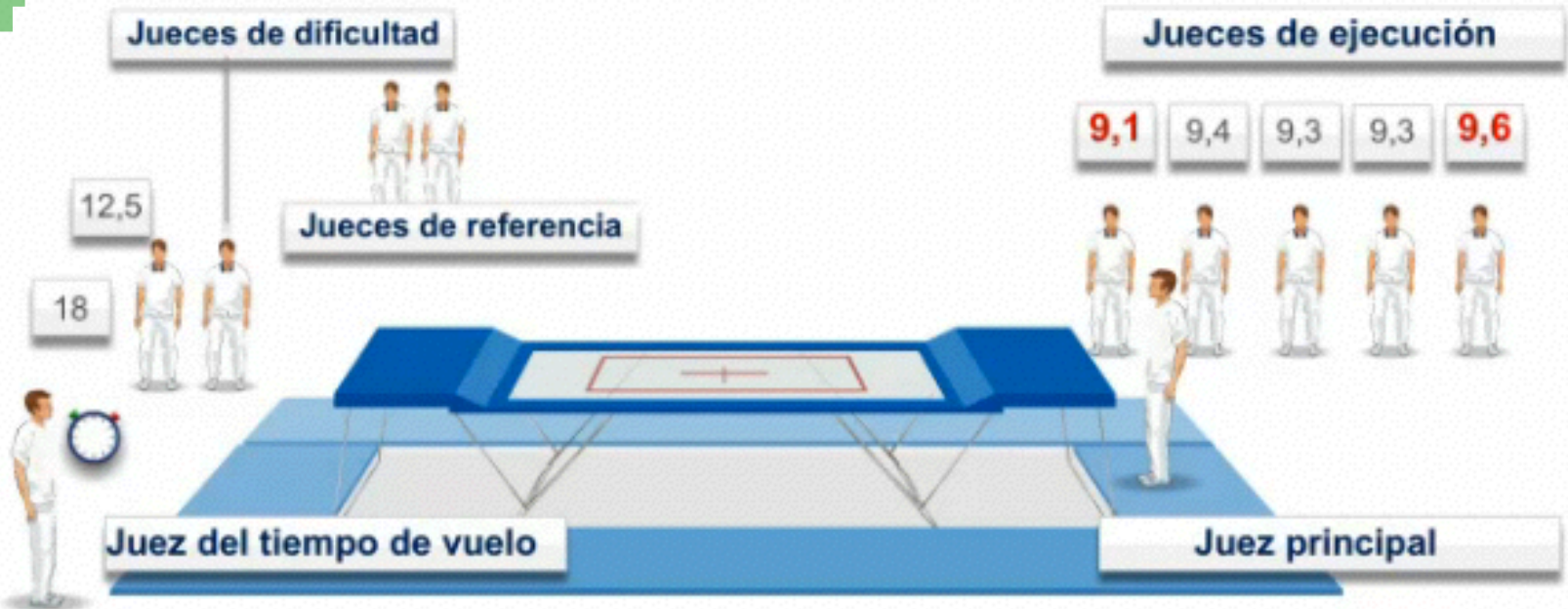


Hay 1 juez principal, 2 de dificultad, 5 de ejecución, cuyas notas más alta y más baja se borran, 2 de referencia, que intervienen en caso de excesiva distancia entre las puntuaciones de ejecución, y otro encargado del "tiempo de vuelo". La suma total de sus puntuaciones da la nota final.

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



La puntuación



Hay 1 juez principal, 2 de dificultad, 5 de ejecución, cuyas notas más alta y más baja se borran, 2 de referencia, que intervienen en caso de excesiva distancia entre las puntuaciones de ejecución, y otro encargado del "tiempo de vuelo". La suma total de sus puntuaciones da la nota final.

20120611

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



La puntuación



Hay 1 juez principal, 2 de dificultad, 5 de ejecución, cuyas notas más alta y más baja se borran, 2 de referencia, que intervienen en caso de excesiva distancia entre las puntuaciones de ejecución, y otro encargado del "tiempo de vuelo". La suma total de sus puntuaciones da la nota final.

20120611

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



Los programas

x10



x20



x15



Los participantes presentan 10 saltos por rutina,
encadenando una veintena de figuras y una quincena de volteos.

▣ [Vídeo Trampolín.](#)



En los Juegos Olímpicos, sólo se disputan dos pruebas individuales. Pero existen otras desarrolladas en el Mundial de este deporte, en modo individual y por equipos.



4

Tumbling

Es una corredera alargada de 25 metros sobre el suelo que amortigua los impactos y a la vez los potencia. Sobre esta superficie los gimnastas realizan largas series acrobáticas compuestas por rondadas, flic-flac y saltos mortales, con o sin giros.



▣ [Vídeo exhibicion Tumbling.](#)



4 Doble minitramp

Es un aparato más largo que el minitramp, de aproximadamente 3 metros de largo y casi 70 cm de altura, en la que los gimnastas realizan dos rebotes, un salto de entrada seguido inmediatamente por un salto de salida culminando en un colchón de caída.

En estas últimas disciplinas se alcanzan grandes alturas y se evalúa al igual que en la cama elástica la dificultad y la ejecución. Aunque estos aparatos no están incluidos en los juegos olímpicos se realizan importantes torneos mundiales.



● [Ver vídeo doble minitramp](#)



La gimnasia acrobática o **Acrosport** es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Se trata de una modalidad deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos (fundada en 1973) y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999.

En el Acrosport existen tres **elementos fundamentales**:

1. Formación de figuras o pirámides corporales.
2. Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones entre las figuras.
3. Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas.

El Acrosport se practica en un tapiz de 12×12 metros (similar al de gimnasia rítmica o artística).

Características del ejercicio de competición: El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo. Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición.



- ▣ [Video Competición Acrosport Femenino.](#)
- ▣ [Vídeos Competición Acrosport Masculino.](#)



Duración del ejercicio: Varía según la categoría, aunque podemos tomar como referencia dos minutos y medio (2'30") con un margen de más o menos 5 segundos.

Categorías: su práctica o competición se realizan en:

- Parejas: mixtas, femeninas y masculinas.
- Tríos femeninos.
- Cuartetos masculinos.
- Grupos mixtos (3-6 componentes).

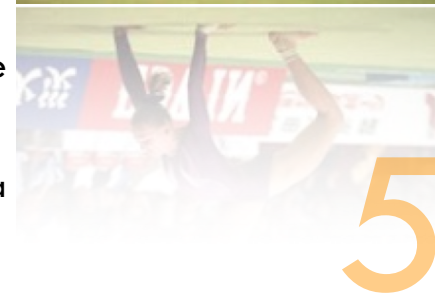
ROLES EN UNA COMPOSICIÓN DE ACROSPORT: Los roles son las funciones que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo.

1. Portor: son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible. Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones:

- Posiciones de base: Actuando como superficie de apoyo estática a la cual se subirá el ágil.
- Arrancadas: Acción en la cual el portor alza al ágil en un movimiento explosivo.
- Propulsiones: Acción en la que el portor lanza al ágil a una fase aérea.
- Capturas: Acción de capturar al ágil que se encuentra en fase de vuelo sin que llegue a tocar el suelo.

2. Ágil: Realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.

OTROS ROLES: Ayudadante.





La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbica tradicional además de una serie de elementos de dificultad.

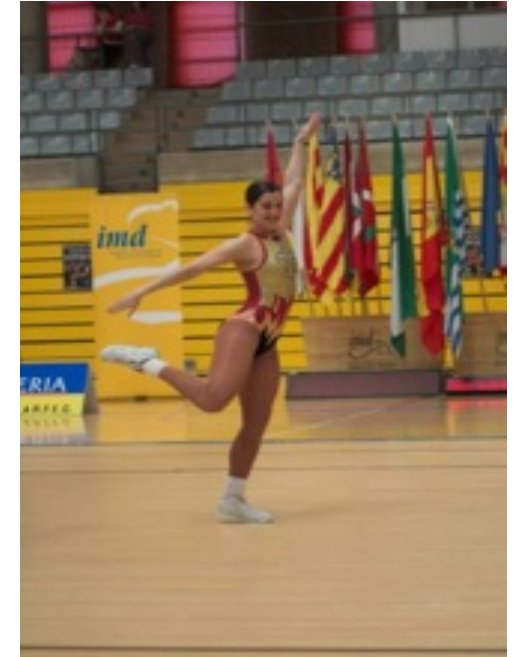
Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

CATEGORÍAS:

1. Parejas mixtas: Hombre y mujer.
2. Tríos: De hombres, de mujeres o mixtos.
3. Grupos: De 6 integrantes (de hombres, de mujeres o mixtos).

El perímetro de competencia es de 10x10m. Para cada categoría (más de dos integrantes) hay un reglamento acerca de los lifts, las interacciones y la distribución en el espacio.

▣ [video Gimnasia Aeróbica. Individual Femenino.](#)



6



PUNTUACIÓN: El ejercicio se puntuará según tres factores:

- **Artística:** Se evalúa la coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad y las figuras. El uso de la música en la coreografía. Las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos. La utilización bien distribuida del espacio. La presentación y el compañerismo.
- **Ejecución:** Se evalúa la habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión. El ritmo, es decir, la realización de los movimientos en consonancia con la música, y la sincronización, que es la capacidad de los gimnastas para hacer los movimientos a la vez. El showmanship. La complejidad de los movimientos.
- **Dificultad:** Se evalúan los elementos de dificultad realizados durante la rutina. El máximo en la categoría de seniors es de 12 elementos. Esta categoría puede realizar mínimo 1 elemento por cada familia, y con un valor mínimo de 0.3.

PENALIZACIONES:

Se aplican penalizaciones en determinados casos, como por ejemplo al salirse de la pista, no durar el ejercicio el tiempo reglamentario, etc. Dentro de las penalizaciones también se encuentran aquellas referentes a vestuario inadecuado; por ejemplo, los hombres no pueden usar mangas largas en su vestuario, el tipo de tela no puede ser del tipo desnudo, no se pueden usar transparencias, ni vestuarios con aditamentos extras como plumas, o exceso de adornos ni el pelo suelto.

▣ [Vídeo Gimnasia Aeróbica. Parejas mixtas.](#)

▣ [Video Gimnasia Aeróbica. Conjunto.](#)

6



Bibliografía:

- International Gymnastics Federation. código de puntuación 2013. Gimnasia artística masculina

Webs:

- <http://edufisicazuldemayda.wordpress.com/segunda-unidad-esquemas-gimnasticos/>
- <http://www.rfegimnasia.es/>
- <http://es.slideshare.net/Olgacabaleiro/gimnasia-artstica-laminas-de-elementos-acrobaticos>
- <http://tvmax-9.com> (Infografías)

Láminas elementos gimnásticos:

- Olga Cabaleiro Caride