

# U.D. : GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA (SALTIMBANQUIS)

## 1. - CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS

Hay que distinguir tres grupos;

1.- Actividades gimnásticas rítmicas - expresivas.

2.- La actividades gimnásticas acrobáticas.

3.- Las actividades gimnásticas en grandes aparatos

1. Actividades gimnásticas rítmico - expresivas, proceden de la gimnasia moderna su autor fue el alemán Medau. De esta tendencia surgió Gim - Jazz, la gimnasia expresiva, el aerobio que le dan dinamismo entre los movimientos y la música.

2. La actividades gimnásticas acrobáticas, ejercicios que se realizan en suelo y pueden ser masculina como femenina entre ellas se puede destacar los ejercicios en **tumbling** (que es un suelo largo que amortigua los impactos contra el suelo) en **doble minitramp, cama elástica y salto de trampolín**.

3. Las actividades gimnásticas en grandes aparatos, incluyen en la gimnasia masculina y femenina como mesa alemana y rueda alemana.

## 2. - CARACTERÍSTICAS DE LOS APARATOS

a) Competición Masculina :

Por orden de competición y rotación.

- Ejercicios en suelo.
- Ejercicios en potro con arcos.
- Anillas.
- Salto de caballo.
- Paralelas.
- Barra fija.

b) Competición Femenina :

Por orden de competición y rotación.

- Salto de caballo.
- Paralelas asimétricas.
- Barra de equilibrio.
- Ejercicios en suelo.

Para la entrada de ciertos aparatos existen los trampolines en la competición masculina se colocan en las paralelas, y en la competición femenina se coloca en las barras asimétricas y en la barra de equilibrio es opcional.

### **3. HISTORIA DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

Nació hace aproximadamente 100 o 125 años, independizándose de la gimnasia que puede remontarse a más de 4500 años. En Grecia en la antigüedad había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos. En Egipto se hacía la formación de pirámides humanas. En Creta saltos peligrosos con usos taurinos. En Roma primero caballos de maderas, se hacían ejercicios orientados a la guerra. Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar.

#### **Gimnasia artística**

Tiene su origen pedagógico cuando Jahn (profesor del Instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras. Fue el creador de las paralelas, las actividades se realizaban al aire libre por actividades políticas sus discípulos emigraron a Suiza, Holanda, Polonia y se siguió realizando estas prácticas en lugares cerrados a escondidas con lo que se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y aumentaron la dificultad. A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en la mayoría de los países europeos a mediados del siglo XIX, y a partir de estas sociedades comenzaron a asociarse entre ellas en 1881 y se funda la **Federación Europea de Gimnasia** y su presidente fue Cuperus. Esta misma Federación en 1921 recibe el nombre de **Federación Internacional de Gimnasia**, en esta federación los primeros temas que se trataron fueron estos:

- reglamento de los encuentros amistosos.
- intercambio de publicaciones y documentos.
- no reconocían a federaciones con fines políticos o religiosos.

#### **Gimnasia artística en los Juegos olímpicos**

Se puede decir que es una de las disciplinas modernas más antiguas desde las primeras olimpiadas. Hay que destacar dos etapas : la primera etapa que comprende desde Atenas 1896 a Londres 1948, y la segunda etapa que es desde las Olimpiadas de Helsinki 1952 hasta la actualidad Atlanta 1996.

**1ª Etapa**, la parte atlética y gimnástica formaban un grupo en común la competición de gimnasia se dividía en una **parte atlética** y otra **parte gimnástica** o gimnasia artística. Se realizaban todos los aparatos menos el suelo, en las pruebas gimnásticas. Y la parte atlética 100 Yards, salto de altura, pértiga, salto de longitud, lanzamiento de peso y levantamiento de peso, trepa de cuerda, y ejercicios con masas. Hay incluso competiciones por equipos en la competición de gimnasia, en ellas se podía competir en paralelas y barra fija de forma sincronizada, son equipos de ocho gimnastas como máximo siendo la puntuación final la suma de los seis mejores, los dos peores le sirve en la puntuación individual. En la competición de los ejercicios individuales era necesario realizar ejercicios obligatorios y optativos, y la

edad mínima para realizarlos era de 18 años. No habiendo participación española en esta primera etapa.

**2ª Etapa**, esta etapa marca el comienzo de la era de la gimnasia rigurosamente deportiva, se perfila las pruebas gimnásticas clásicas y las actuales, desapareciendo totalmente las pruebas atléticas y apareciendo por primera vez los equipos compuestos de 6 gimnastas, que la puntuación se hacía con las cinco mejores marcas de cada aparato de dichos ejercicios obligatorios y libres.

#### **4. BÁSICAS DEL GESTO GIMNÁSTICO**

##### **Clasificación según sus aspectos: internos o externos**

**Generalidades** : son los ejercicios gimnásticos realizados en los aparatos con un conjunto de gestos codificados que permiten establecer un juicio para valorar la combinación, elección y enlace de los gestos. Posee su significación y propio valor fijado cada elemento. El ejercicio es un conjunto con principio y fin cuyas partes son estos gestos o elementos codificados parciales. Rolan Carrasco habla del aspecto interno y externo del gesto gimnástico.

Se distinguen cuatro apartados :

1. **Esquemas postulares**; son aquellos gestos de mantenimiento de una posición o gesto de las posiciones fundamentales.

1.1 **posiciones fundamentales en suelo**; - adelante; - fondos; - lateral

1.2 **gran fondo**; - hacia delante; - lateral

1.3 **equilibrios**; se encuentra la balanza central o plancha; - balanza costal; - invertido de cabeza; - invertido de manos

1.4 **Spagats**; - frontal; - antero-posterior

1.5. **Apoyos** :- apoyo facial; - apoyo dorsal; - piernas horizontales (ángulo recto); - piernas separada horizontal (stalder); - invertido de hombros

2. **Evoluciones menores**; incluyen los gestos o elementos no complejos en cuanto a su estructura espacial, incluye los desplazamientos, saltos, piruetas o pivotes o rizos, volteretas en plano transversal.

3. **Evoluciones giratorias horizontales**; descripción de círculos con las piernas lo más horizontalmente posible, ejemplo molinos en el potro o suelo, paralelas, etc, incluso barra de equilibrio en las chicas.

4. **Evoluciones mayores**; gestos más complejos que requieren un dominio del cuerpo en el espacio :

- rotación adelante; mortales adelante, paloma sobre eje transversal, león.

- rotación atrás; flic - flac, mortales atrás (eje transversal).

- rotación longitudinal; piruetas y saltos, doble giro

5. **Combinaciones**;

- giro adelante y longitudinal, ejemplo, mortal y giro adelante, paloma

más pirueta.

- giro atrás y longitudinal, mortal en plancha y pirueta
- giro adelante, longitudinal y giro atrás en el aire.

## **5. Ejercicios de suelo**

### **Rodamientos:**

1. Voltereta.- Ponemos las manos en el suelo, con las puntas hacia delante y nos impulsamos con las piernas para dar la voltereta, sin apoyar la cabeza. Si tenemos problemas, nos puede ayudar un compañero.
2. Voltereta hacia atrás agrupada.- Nos situamos de espaldas a la colchoneta. Nos dejamos caer hacia atrás, pegamos la cabeza al pecho y apoyamos las manos a la altura de los hombros. Hay que impulsarse hacia atrás hasta que las palmas toquen el suelo, continuar con el impulso hasta dar la vuelta completa. Si hay dificultad, nos puede ayudar un compañero.
3. Voltereta lateral.- Situarse enfrente de la colchoneta, con impulso, apoyar primero una mano, siguiendo el impulso con las piernas, apoyar la otra mano, lateralmente, y completar la vuelta.
4. Voltereta hacia delante con las piernas abiertas.- Igual que la voltereta hacia delante, pero hay que acabar con las piernas abiertas y rectas en posición vertical.
5. Voltereta con las piernas rectas y juntas.- Igual que la anterior, pero acabando con las piernas rectas y juntas.
6. Voltereta hacia atrás con las piernas abiertas.- Igual que la voltereta agrupada hacia atrás, pero acabando con las piernas abiertas y rectas.
7. Voltereta hacia atrás con las piernas rectas y juntas.
8. Salto del león.- Voltereta lanzada o extendida por el aire, se realiza como la voltereta agrupada hacia delante, pero con un salto en el aire, lanzándonos hacia la colchoneta. Es importante apoyar bien las manos y pegar la cabeza al tronco.
9. Rueda lateral apoyando una mano.- Nos lanzamos lateralmente, y giramos sobre una mano, que puede ser la izquierda o la derecha.
10. Rueda lateral lanzada.- Igual que la anterior, pero precedida de una carrera, para lanzarnos y apoyar las dos manos a la vez.
11. Rondada.- Igual que la anterior, pero acabando firmes mirando a la colchoneta si es interior o hacia fuera si es exterior.

### **Equilibrios:**

1. Posición de la rana.- En cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, nos elevamos hasta que los pies pierdan el contacto con el suelo.

2. Plancha en equis.- Abrir las piernas, las puntas de los pies mirando hacia fuera y el cuerpo inclinado 90 grados hacia delante.
3. Plancha en aspa.- El cuerpo flexionado 90 grados hacia delante, estiramos hacia atrás una pierna y hacia el lado el brazo contrario.
4. Plancha del corzo.- Una rodilla en el suelo y nos sentamos sobre el talón, la otra rodilla extendida hacia atrás y los brazos en cruz. Existen otras planchas tales como plancha frontal (tronco hacia delante, un brazo hacia delante y la pierna contraria hacia arriba) y plancha lateral (tronco hacia delante, una pierna hacia arriba lateralmente y los brazos en cruz).
5. Pino de cabeza.- Apoyamos manos y cabeza y elevamos las piernas. Puede ayudarnos un compañero.
6. Pino con equilibrio de manos.- Solamente nos apoyamos en las manos, y si nos resulta demasiado difícil, también podemos apoyarnos en la pared.

#### Ballestones:

Son los movimientos que tras un punto de apoyo y arqueamiento, pasan a posición de pie.

1. Paloma de cabeza.- Se hace un apoyo en la forma de pino de cabeza, y con un fuerte impulso, se llega a la posición de firme.
2. Pino puente.- Se hace el pino con las manos, se deja caer el cuerpo y se apoyan los pies, formando un puente con el cuerpo.
3. Paloma de brazos.- Con un inicio de carrera, apoyamos las manos y desplazamos las piernas una delante de la otra, hasta la posición de firme.
4. Flic-flac.- Puede ser hacia delante o hacia detrás. Consiste en lanzarse con un salto, apoyar las manos y llegar hasta la posición de firme.

#### Equilibrios y rodamientos:

1. Caída rusa.- Desde la posición de pino, dejarse caer hacia atrás e incorporarse.
2. Quinta.- Realizar una voltereta hacia atrás y acabar haciendo el pino. También se puede hacer con los brazos rectos.
3. Puente hacia atrás con remonte.- Realizar el puente hacia atrás y acabar haciendo el pino.

Enlaces: Son unos movimientos que unen varios ejercicios entre sí.

1. Tijeras.- Realizar un salto y en el aire, cruzar las piernas, manteniéndolas rectas.
2. Salto de corzo.- Salto hacia delante, la pierna delantera flexionada y la otra recta.
3. Salto de volada.- Saltar extendiendo una pierna en el aire y girando en el aire, y caer sobre la misma pierna.

4. Salto con un giro o más.- Saltar en el aire con el cuerpo recto y girar sobre nuestro propio eje.
5. Molinos rojos.- En cuclillas en el suelo, con una pierna estirada y las manos apoyadas sobre el suelo, girar el cuerpo sobre las manos.
6. Salto japonés.- Saltar hacia arriba, parar la caída con los brazos, y dejar caer el cuerpo relajadamente.

### **Ejercicios sobre aparatos. -**

Para realizar ejercicios sobre aparatos, hay que conocerlos bien primero, debemos trabajar con cuidado y precaución, además debemos conocer nuestras posibilidades y si es necesario, ayudarnos de trampolines para tomar impulso. Si vemos que hay riesgo de caída, es conveniente colocar colchonetas para amortiguarlas; también se pueden colocar dos compañeros para evitar las caídas. Debemos evaluar nuestras posibilidades, y comenzar los ejercicios progresivamente, del más fácil al más difícil.

#### Aparatos de origen alemán:

- El potro.- Es un aparato corto, sujeto por cuatro patas. Sobre él podemos realizar varios tipos de saltos; lo más fácil es saltar y quedarse sentado sobre él, también podemos saltarlo a lo largo y atravesado; por último, el salto más difícil consiste en saltar con las piernas por dentro de los brazos, pagadas al pecho.
- Plinto.- Es un aparato rectangular compuesto de varios cajones. Sobre él podemos realizar la voltereta hacia delante, o el salto grupado hacia delante.

#### Aparatos de origen sueco:

- Banco sueco.- Es un elemento muy versátil y se puede combinar con otros elementos. Sobre él se pueden realizar todo tipo de ejercicios.
- Espalderas.- Son barras paralelas de madera sujetas a la pared del gimnasio, y sirven para realizar ejercicios variados, sobre todo relacionados con la fuerza y la flexibilidad.

### **Trepas. -**

Es un grupo de ejercicios donde intervienen las extremidades inferiores y superiores, pero las superiores no realizan apenas esfuerzo, sólo compensan y equilibran en la mayoría de los casos.

1. Escala.- El ejercicio consiste en subir y bajar la escala con facilidad. Para ello debemos pasar los brazos por detrás de la escala y así no se nos inclinará demasiado.
2. Cuerda de nudos.- Es una cuerda de 4 m de alta con nudos cada 0.5 m. Para subirla, nos agarramos con los brazos, colocamos los pies en un nudo, y estiramos los brazos para coger el siguiente tramo, y así sucesivamente.
3. Cuerda lisa.- Igual que la anterior pero sin nudos, por eso en vez de apoyarnos en los nudos, debemos hacer presa con los pies en la cuerda. Otra modalidad es subir la cuerda a pulso, sin apoyar los pies.
4. Barra.- Igual que la cuerda lisa, pero es rígida. Se sigue la misma técnica, pero la presa de los pies debe variar para adaptarnos a la barra.

## **6. Prescripciones de puntuación**

### **1. Finalidades del código de puntuación**

El código de puntuación tiene por misión asegurar una valoración uniforme y objetiva de los ejercicios en Gimnasia artística en el plano internacional. Uno de sus objetivos prioritarios es ampliar los conocimientos de los jueces y poner a disposición de los gimnastas y sus entrenadores una documentación de trabajo indicativa para la construcción de sus ejercicios, la preparación y el desarrollo de las competiciones.

### **2. Composición del jurado**

En los juegos olímpicos y campeonatos del mundo para la valoración de los ejercicios obligatorios y libres el jurado está constituido por:

- modalidad masculina;

Concurso Ia, Ib y II		Concurso III
Juez árbitro	1	2
Asistentes	1	1
Jueces	4	4

- modalidad femenina

Concurso Ia,Ib y II		Concurso III
Juez árbitro	1	2
Ayudante o	1	1
Técnico colaborador		
Jueces	6	6

**1.1 Concurso, Ia;** competición de ejercicios obligatorios

**1.2 Concurso ,Ib;** competiciones de ejercicios libres

En el sumatorio de las dos notas Ia y Ib sale el campeón por equipos

**1.3 Concurso II;** solo participan en ejercicios libres los 36 mejores gimnastas mundiales, tras el sumario del concurso Ia, Ib. Pero no pueden participar más de 3 gimnastas por país.

Con el sumatorio de las notas obtenidas en todos los aparatos en este concurso más la suma de los concursos Ia y Ib sale el campeón individual.

**1.4 Concurso III;** competición de finales por aparatos donde participan los 8 mejores de cada aparato. aquí no hay límite de participación por país. El campeón por cada aparato sale del sumatorio de las notas obtenidas en ese aparato del concurso Ia, Ib y III.

### **3. Calculo de la nota final**

- Modo femenino : la nota de los 6 jueces se toman en consideración, la nota más alta y más baja se eliminan las 4 notas intermedias se hace la media aritmética.

- Modo masculino : la nota de los 4 jueces se consideran eliminando la más alta y más baja, haciendose la media de las intermedias.

En el caso de las femeninas la diferencia entre las 4 notas intermedias no debe ser superior a:

0,10 para notas de 9,5 - 10

0,20 para notas de 9 - 9,45

0,30 para el resto

En el caso de masculino;

0,10            9,50 - 10

0,20            9 - 9,45

0,30            8 - 8,95

0,50            6 - 7,95

0,80 en las demás casos

La diferencia entre las notas del juez árbitro y la de los demás jueces debe corresponder igualmente a esta regla. En caso de haber una diferencia excesiva entre esas notas el juez árbitro se verá en la necesidad de hacer una consulta entre todos los jueces, Después de la cual caben dos posibilidades:

- Acuerdo para reducir la diferencia entre las notas.

- El cálculo de la nota de base previo consentimiento del presidente del comité Técnico.

#### **3.1 Cálculo nota base**

- Modalidad femenina la nota del juez árbitro sumada a la 1/2 de las 4 notas anteriores y dividida por 2.

En el concurso III sería de la siguiente forma; juez árbitro 1=9,20, juez árbitro 2=9,30 = media = 9,25, que será la nota que entre hacer 1/2 con las intermedias.

- Modalidad masculina, igual que la femenina salvo que con 4 jueces.



#### 4. Valoración de ejercicios

##### 4.1 Libres: - dificultad;- combinación

Tendrán en cuenta los 4 factores siguientes:

- ejecución

- bonificaciones

- Modalidad Masculina :

- dificultad 4,00 puntos

- combinación 1,00 puntos

- ejecución 4,40

- bonificación 0,60

ejercicios parten de 9,40

Total 10 puntos

- riesgo 0,20

Bonificaciones se dan por ROV - originalidad 0,20

- virtuosismo 0,20

Riesgo; aquellos ejercicios que sin dificultar la perfección técnica del mismo hay un aumento de la dificultad.

Originalidad; es algo nuevo o inhabitual, puede ser un elemento o una combinación.

Virtuosismo; calidad de movimiento.

- Modalidad Femenina :

- dificultad 3,00 puntos

- combinación 1,50 puntos

- ejecución 5,10 puntos

- bonificación 0,40 puntos

ejercicios parten de 9,60

Total 10 puntos

- originalidad 0,30

0,10 por pura suplementaria

Bonificaciones

- dificultad máxima

- dificultad pura, dificultad que no sea debida a combinaciones o enlaces anteriores, hacerlo sin enlaces.

## **Algunas generalidades de los ejercicios libres en los diferentes aparatos.**

Modalidad femenina;

**Salto de caballo;** todos saltos deben ejecutarse con apoyo de ambas manos sobre el caballo. Para llegar al trampolín puede efectuarse una carrera previa de impulso más apoyo de dos pies en trampolín o un elemento previo como máximo. En la competición con programa obligatorio y libre el salto obligatorio no puede efectuarse como el libre. En el concurso 1a la gimnasta solo tiene derecho a realizar un salto. En el 1b y 2 puede realizar dos saltos que pueden ser diferentes o los mismos y solo cuenta el mejor. En concurso 3 los dos saltos deben ser diferentes y la nota final se obtiene calculando la media de las notas de los dos saltos ( aquí la nota de partida es de 0).

**Paralelas asimétricas :** el juicio del ejercicio se efectúa a partir del apoyo sobre el trampolín. Se permite una interrupción de 30 segundos en caso de caída.

Exigencias específicas:

1. El ejercicio debe de tener al menos 10 elementos no tiempo fijado.
2. Solo 4 elementos pueden ejecutarse en la misma banda al 5 elemento, la gimnasta debe cambiar de barra, tocar la otra o ejecutar la salida.
3. El ejercicio debe contener dos cambios de banda.
4. La salida debe ser como mínimo de dificultad B

**Barra de equilibrio :** la duración no debe ser inferior a 1 minuto ni superior a 1,30 segundos. después de una caída sobre el suelo o aparato se permite una interrupción de 10 segundos que se cronometran a parte del tiempo total.

Dos elementos estáticos específicos de este aparato están autorizados. Las paradas suplementarias efectuadas para concentración de cualquier elemento o enlace difícil están penalizadas.

Exigencias específicas:

1. Una serie acrobática de dos o más elementos uno de los cuales debe ser elemento con fase de vuelo.
2. Una serie gimnástica de dos o más elementos.
3. Serie mixta de dos o más elementos.

4. Pirueta gimnástica de 360 grados.
5. Salto gimnástica de gran amplitud de dificultad B.
6. Un elemento cercano a la barra y una salida B como mínimo.

**Ejercicios de suelo** : ejecución ni inferior a 1,10 segundos ni superior a 1,30. 4 notas musicales son autorizadas antes del ejercicio; el ejercicio se cronometra cuando ella empiece.

Se autoriza un acompañamiento musical con piano u otro; el acompañamiento de orquesta debe grabarse en cinta o cassette, el piano u otro instrumento se puede hacer en directo o en cassette.

Cada salida del practicable tiene una penalización de 0,10 si se sale una pierna hasta 0,5.

Exigencias :

1. Tres series acrobáticas diferentes (diagonales) conteniendo cada una un mortal al menos (fase de vuelo). Una de estas 3 debe contener 2 puntos culminantes (2 mortales) esta exigencia puede ser satisfecha cuando una de las 2 series tiene un doble mortal.
2. Una serie gimnástica con tres elementos.
3. 1 enlace gimnástico acrobático.
4. 1 elemento B gimnástico (giro en apoyo invertido).
5. Salida como mínimo B.

### Rondada

#### **Acciones musculares**

- impulso de piernas alternativos
- plegamiento
- impulso de brazos simultáneos
- despliegue
- pliegue

#### **Acciones motrices**

- Un desplazamiento bípedo
- salto
- apoyo pasajero invertido
- giro sobre eje longitudinal
- va y ven
- recepción

**metodología** : partir de arriba - abajo,  
partir de plataforma alta y terminar de abajo - arriba  
(colchoneta fina - gruesa).

### La paloma

También llamada: salto adelante de manos. Es una dificultad A (muy pequeña)

=0,20

- Las acciones musculares: impulsión alternativa de piernas, plegamiento del tronco a piernas, impulsión de brazos y despliegue.
- Las acciones motrices :Salto, equilibrio pasajero invertido, giro sobre sí mismo y recepción .
- Progresiones : Hay que mirar las manos.