Vivir Mejor

CONADE

SEP

GOBIERNO FEDERAL

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

11

¡Colecciónalos!

Gimnasia Artística Femenil

Esplendor de las niñas prodigio

Conoce su historia,
qué observan los jueces para evaluar,
características de las gimnastas,
y los aparatos en que se realiza.

Escuincles: Alejandro

CONADE

CONADE

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

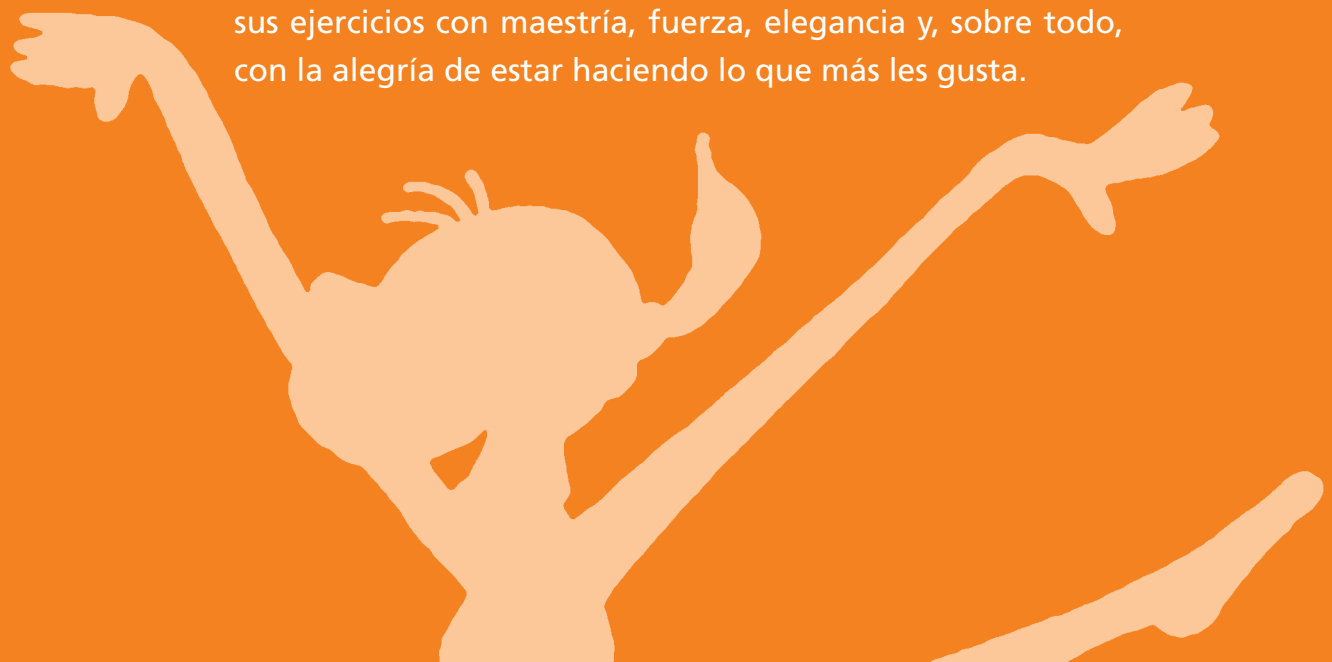
Introducción

Espectacular.
Así es la Gimnasia Artística Femenil.

La Gimnasia Artística Femenil es de las pruebas más esperadas en los Juegos Panamericanos por lo emocionante que resultan las rutinas en los aparatos donde compiten las gimnastas.

Nosotros, los espectadores, nos maravillamos de ver cómo vuelan las gimnastas en las barras asimétricas y también nos sudan las manos por la preocupación de que alguna gimnasta se vaya a caer y lastimar mientras realiza sus acrobacias en la angostita viga de equilibrio.

Para competir a estos niveles, las gimnastas se han preparado durante muchos años, por eso las vemos realizar sus ejercicios con maestría, fuerza, elegancia y, sobre todo, con la alegría de estar haciendo lo que más les gusta.



Historia

La gimnasia artística ha existido desde hace más de 2000 años.

En el período del Renacimiento, la gimnasia incrementa su importancia al formar parte de la educación de los jóvenes y como preparación de la milicia. Pero es hasta el siglo XVIII cuando se comienza a idear el que la gimnasia sea fundamentalmente un deporte de competencias. Es en Europa donde se desarrolla con más pasión esta idea de la competencia. A Pestalozzi, se le considera como el fundador de la metodología técnica y del análisis de los ejercicios gimnásticos.

La Federación Internacional de Gimnasia (FIG), es el organismo que inició las competencias internacionales y es el que actualmente rige todos los campeonatos del mundo. La primera competencia varonil se llevó a cabo durante los Juegos Olímpicos de 1896. Y no fue sino hasta las Olimpiadas de París en 1924 que se establecieron las bases de las competencias modernas, como ahora las conocemos.

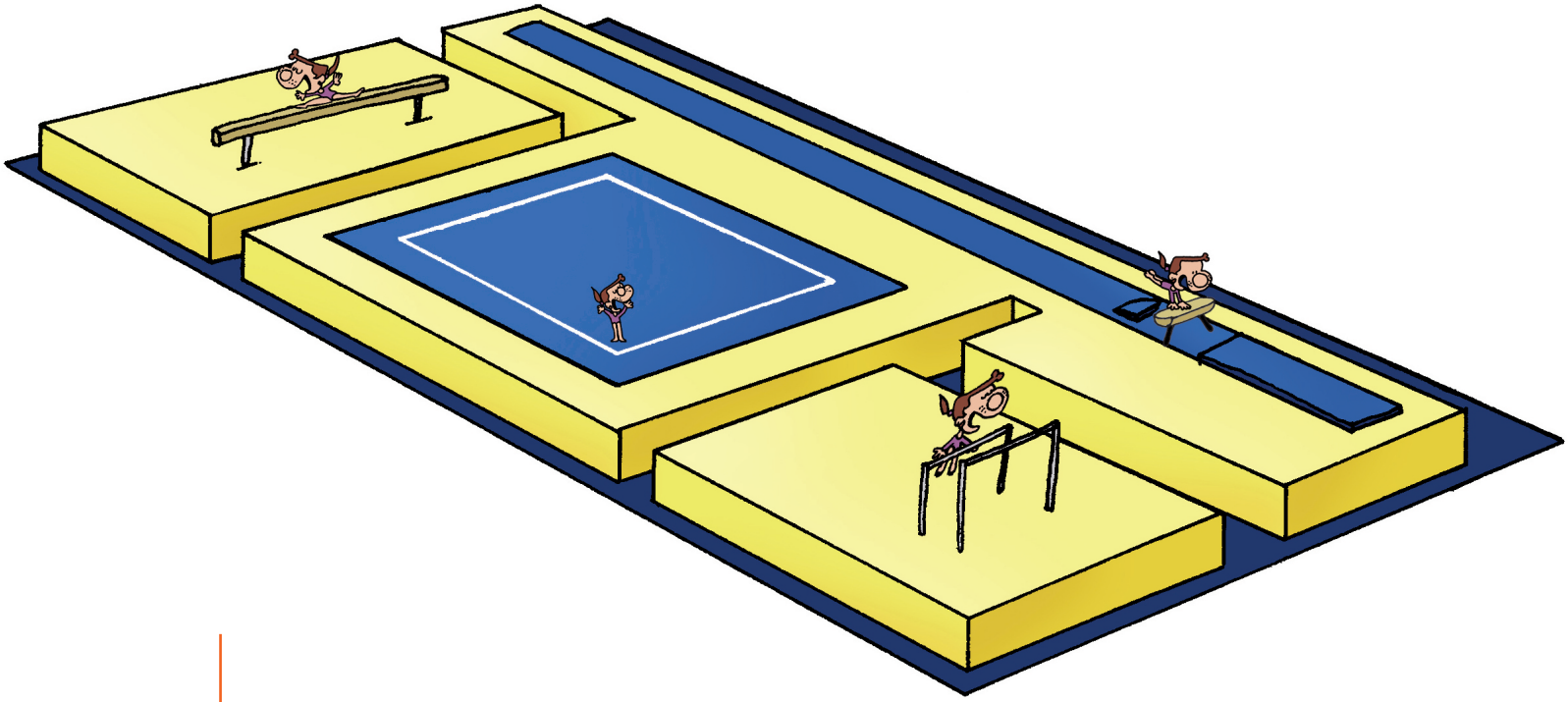
Las mujeres empezaron a participar en las competencias de gimnasia en los Juegos Olímpicos de 1928, siendo Holanda el país ganador. Y en Juegos Panamericanos debutaron en la tercera edición celebrada en Chicago en 1956.

Conocer para disfrutar

Así es la competencia.

Distribución de los aparatos

Cuando estás en el gimnasio viendo las competencias, puedes apreciar que en todos los aparatos hay "acción" al mismo tiempo y que los gimnastas van rotando su participación en ellos.

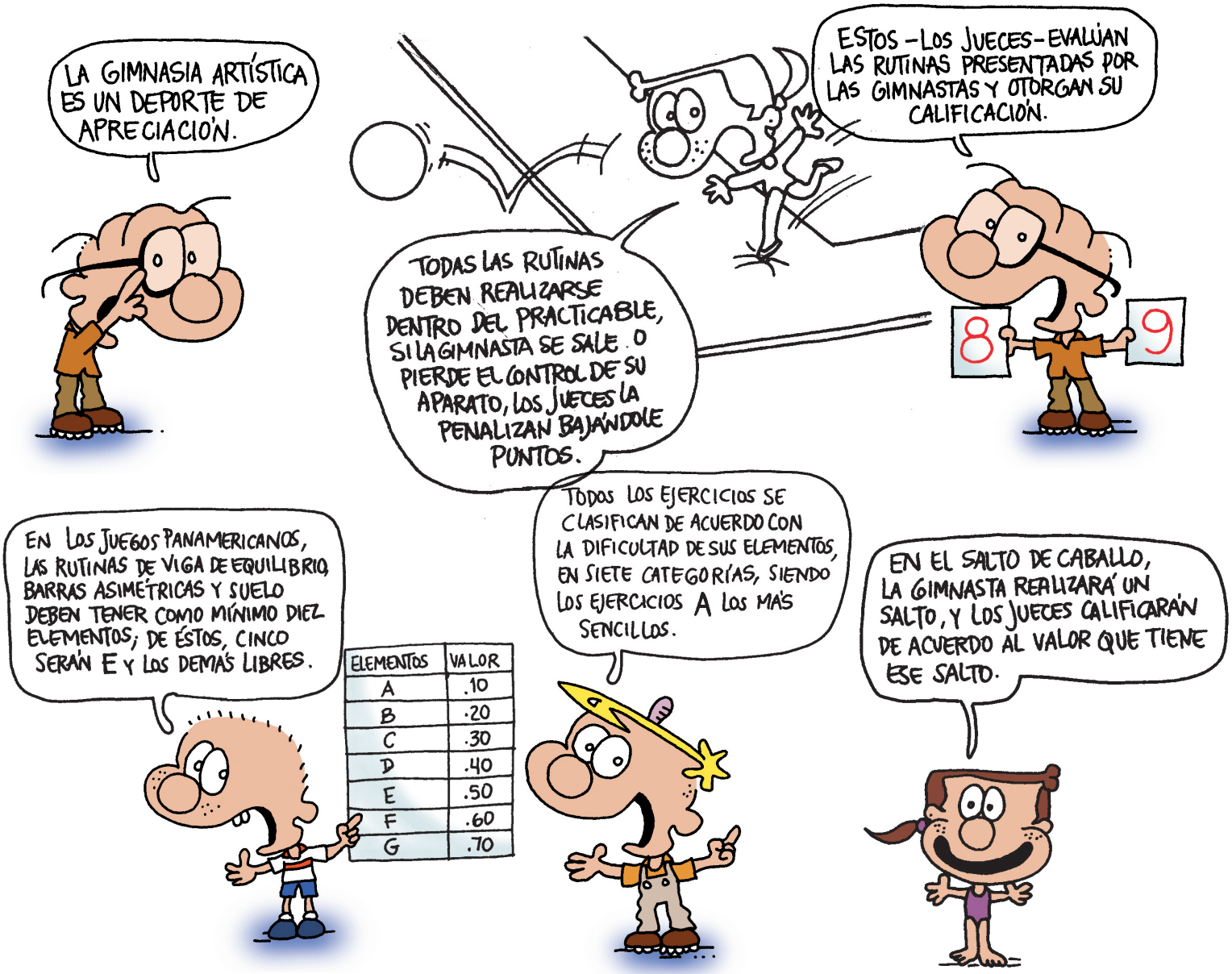


Así es la distribución en el área de competencia.

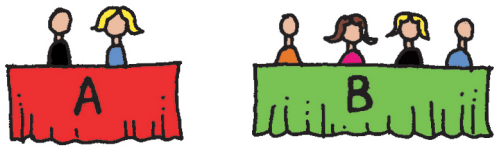
Conócela para que te sientes cerca de tu aparato favorito.

La Apreciación de los Jueces

En todo deporte, los jueces tienen un papel muy importante que es el calificar las actuaciones con justicia. En la gimnasia artística, existe un Código de Puntos elaborado por la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) que marca los criterios para la evaluación de las gimnastas.



ELEMENTOS	VALOR
A	.10
B	.20
C	.30
D	.40
E	.50
F	.60
G	.70



Una rutina es evaluada por dos páneles o grupos de jueces, el **A** y el **B**.

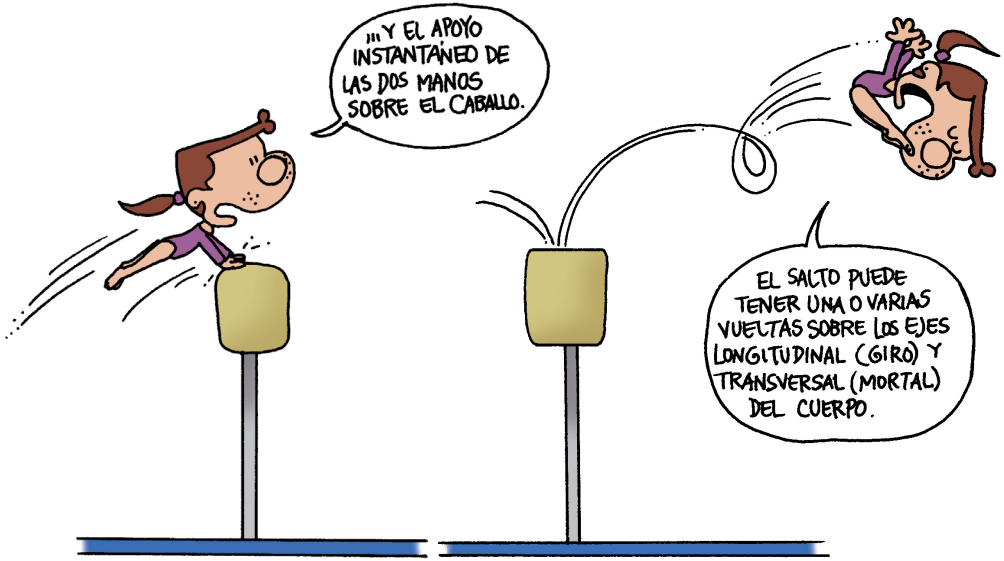
Dificultad: que se incluya el número de elementos correspondiente a cada grado de dificultad.

Requisitos especiales: son las características y exigencias que tienen los distintos elementos que conforman la prueba y que la gimnasta tiene la obligación de presentar.

Valor de enclace: es de .10 ó .20 según corresponde, y se da cuando la gimnasta gracias a su extraordinario dominio técnico y artístico, alcanza elementos de alta dificultad con gran maestría, ejecutando rutinas de gran complejidad.

La presentación del ejercicio: este criterio se refiere al cómo se ejecutan los elementos, a la armonía de toda la rutina en su conjunto y a la presencia artística y elegancia de la gimnasta. Este criterio vale 5.00 puntos y los jueces van quitando décimas por errores en la presentación de los ejercicios

Salto de caballo

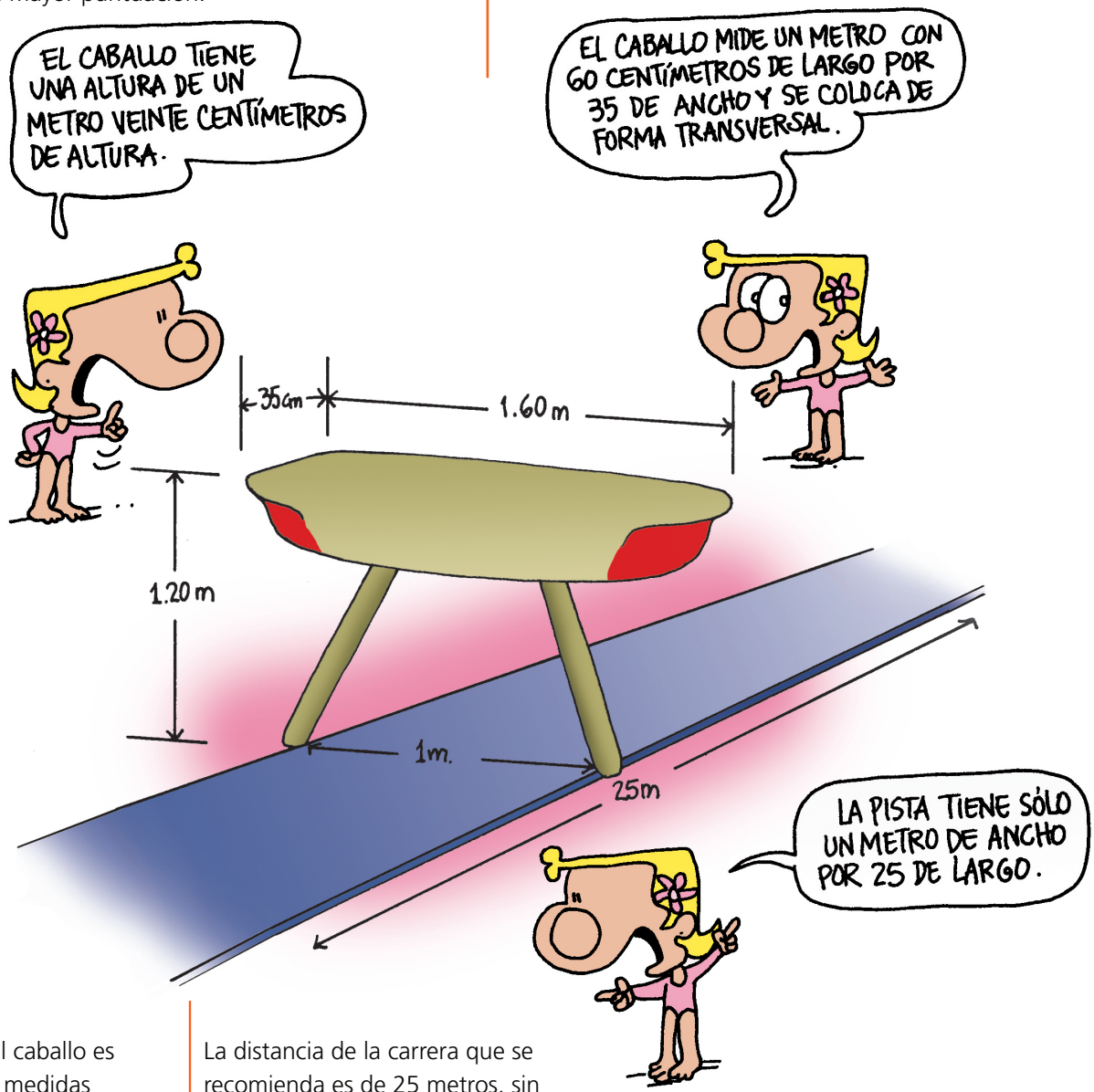


Los saltos más difíciles son aquellos donde se realizan giros múltiples , respecto de los dos ejes del cuerpo de manera simultánea.

La gimnasta requerirá fuerza en las piernas, extraordinaria potencia de salto, gran coordinación y orientación en el aire, la agilidad necesaria para realizar los movimientos acrobáticos en el aire y velocidad durante la carrera de impulso.

En el Concurso II, que es la Final Individual o All Around, las gimnastas pueden ejecutar dos saltos, ya sean iguales o diferentes, y se toma en cuenta sólo el de mayor puntuación.

En el Concurso III, que es la Final por Aparatos, las gimnastas deben realizar dos saltos diferentes y su calificación se obtiene al promediar los dos saltos.

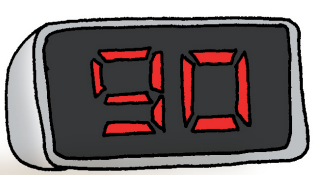


Si la forma del caballo es diferente, sus medidas pueden variar sólo un poquito.

La distancia de la carrera que se recomienda es de 25 metros, sin embargo cada gimnasta determina el largo de su carrera.

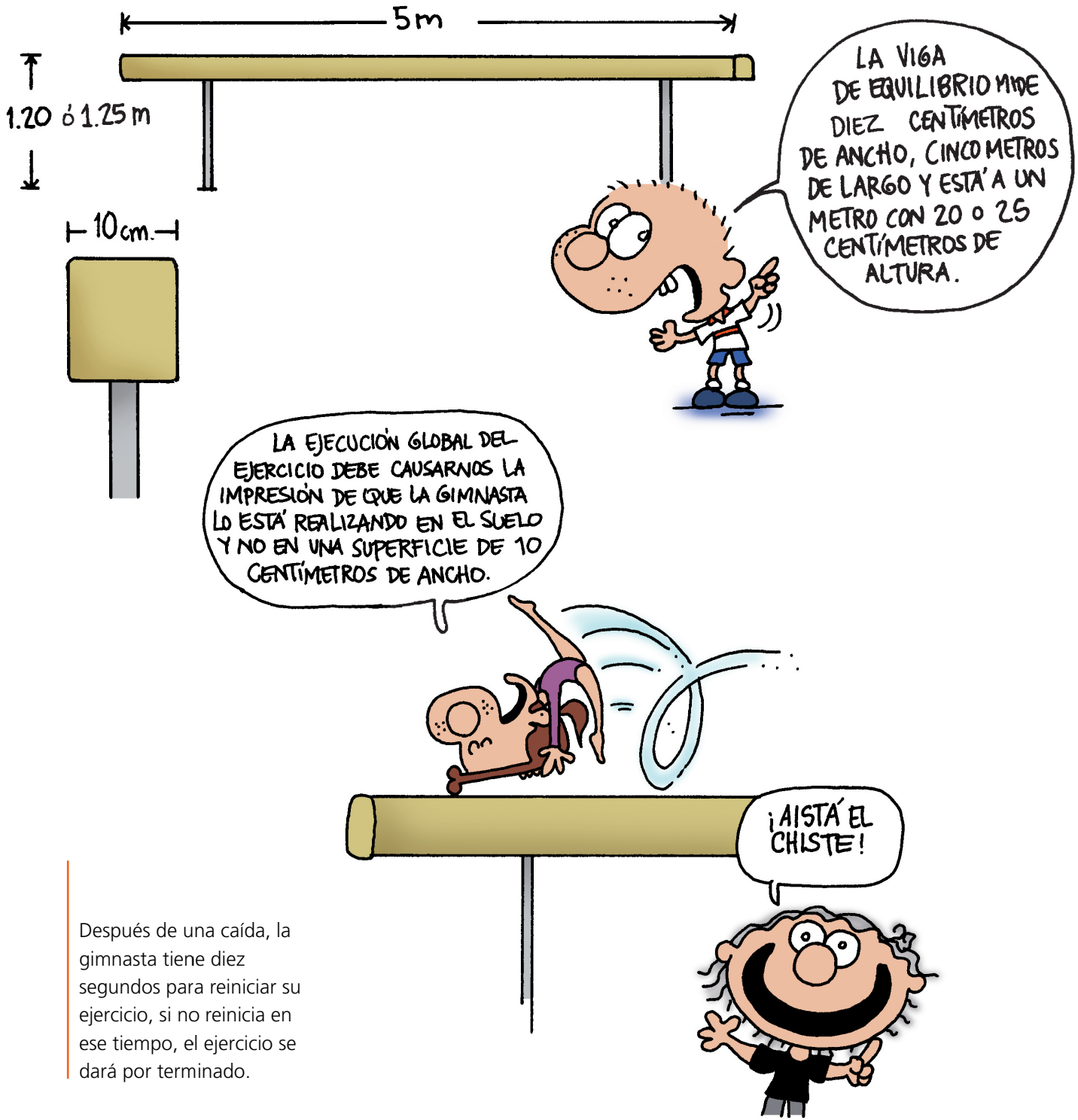
Viga de equilibrio

El ejercicio no debe pasar de 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato.



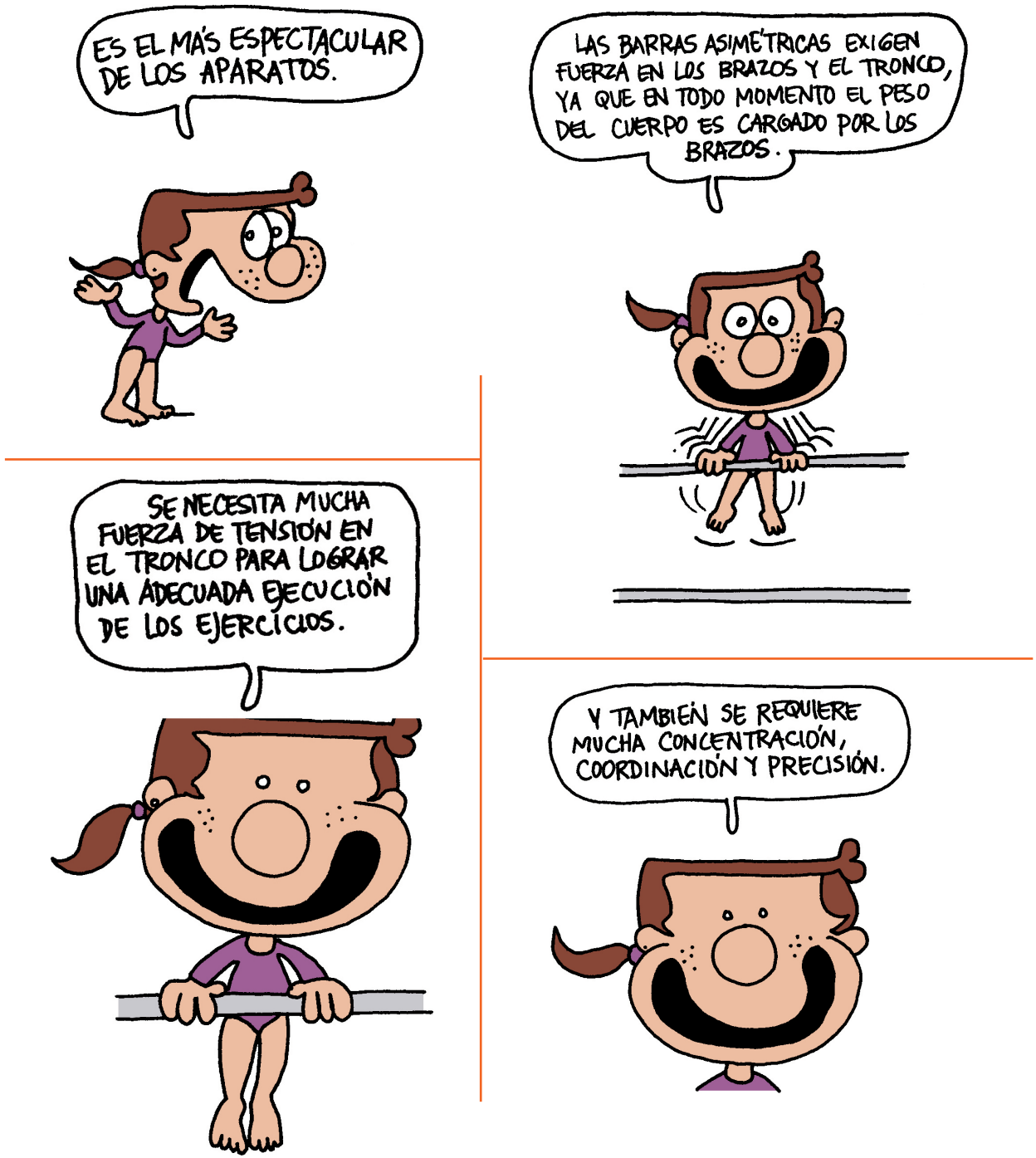
Requisitos de la viga

- Un enlace de por lo menos dos elementos de danza diferentes, uno de ellos con separación de 180º (*split*).
- Giro de un pie.
- Una serie acrobática de dos elementos, donde al menos uno es mortal.
- Elementos acrobáticos en diferente dirección.
- Salida con un valor mínimo de C.



Después de una caída, la gimnasta tiene diez segundos para reiniciar su ejercicio, si no reinicia en ese tiempo, el ejercicio se dará por terminado.

Barras asimétricas

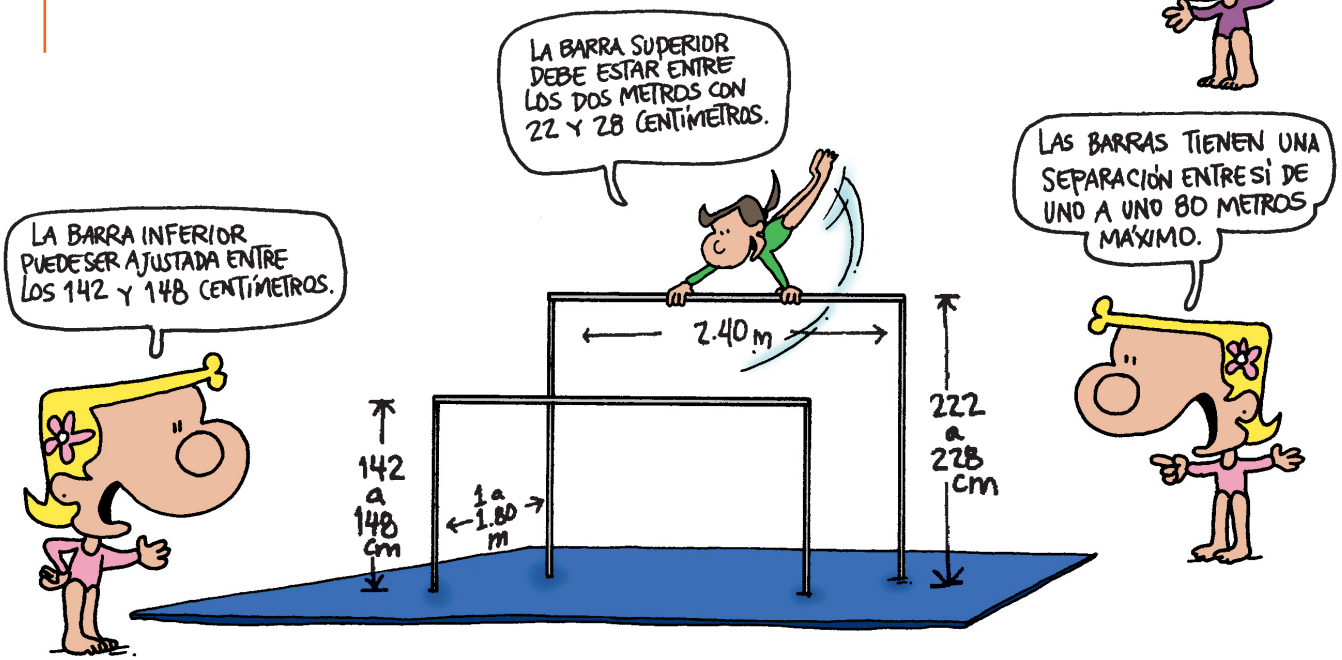


Requisitos de la barra asimétrica

- Un elemento de cambio de la barra superior a la barra inferior.
- Un elemento de cambio de la barra inferior a la barra superior.
- Un elemento de vuelo en la misma barra.
- Un elemento cerca de la barra.
- Salida con un valor mínimo de C.

Es muy importante que la rutina entera fluya de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más, porque esto le resta puntos a la gimnasta en su calificación.

En caso de una caída, se permite una interrupción de 30 segundos.



Suelo

Los ejercicios de suelo se realizan con música. Esto brinda a las gimnastas la oportunidad de dar un toque personal a su rutina de acuerdo con el tipo de música y coreografía que elijan.

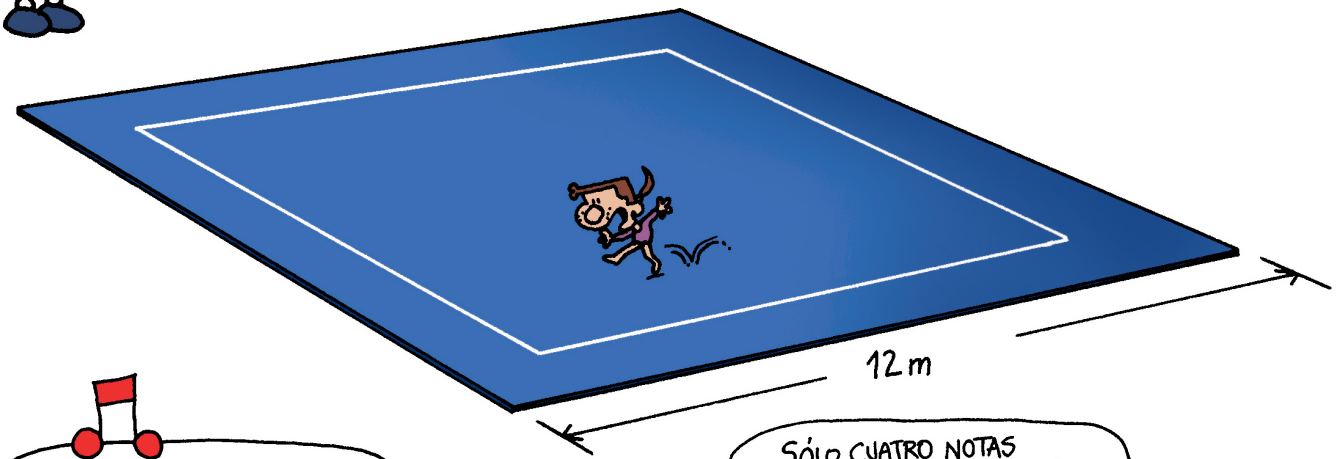
CADA EJERCICIO DEBERÁ TENER UN MÍNIMO DE DIEZ ELEMENTOS, INCLUYENDO ESTOS CINCO REQUISITOS.
• UN PASAJE DE DANZA.
• SERIE ACROBÁTICA CON DOS MORTALES DIFERENTES.
• DOS MORTALES EN DIFERENTE DIRECCIÓN.
• MORTALES CON DOBLE GIRO EN EL EJE TRANSVERSAL Y EN EL EJE LONGITUDINAL.
• SALIDA CON UN VALOR MÍNIMO DE C.
LOS ELEMENTOS DE DANZA DEBEN DESENVOLVERSE LIBREMENTE DURANTE EL EJERCICIO.
LOS SALTOS DEBEN CUBRIR GRANDES DISTANCIAS Y LAS PIRUETAS, GIROS Y MORTALES AÑADIR EMOCIÓN A LA MÚSICA.
LA PRESENTACIÓN ARTÍSTICA, LA ELEGANCIA Y EL CARÁCTER ATRACTIVO DE LA RUTINA TIENEN GRAN PESO A LA HORA DE CALIFICARLA.

Cada salida del área de suelo se castiga con una deducción que va de **.10 a .50**, según sea la parte del cuerpo que salió:

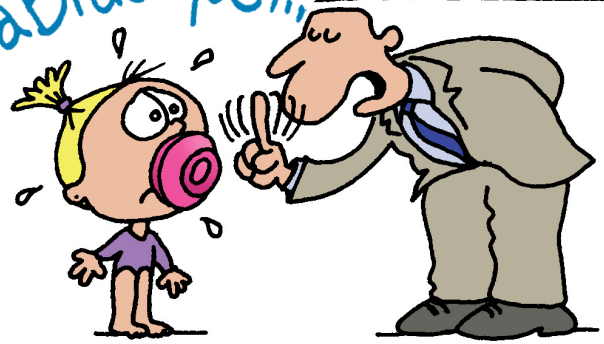
-.10 si sale una mano o pie.

-.30 si salen ambas manos o pies.

-.50 recepción fuera con ambos pies.

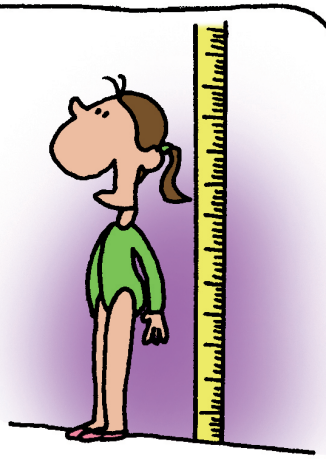


Sabías que...



La edad mínima para competir en los Juegos Panamericanos es de 14 años.

Es un mito que las gimnastas sean chaparritas por practicar este deporte.

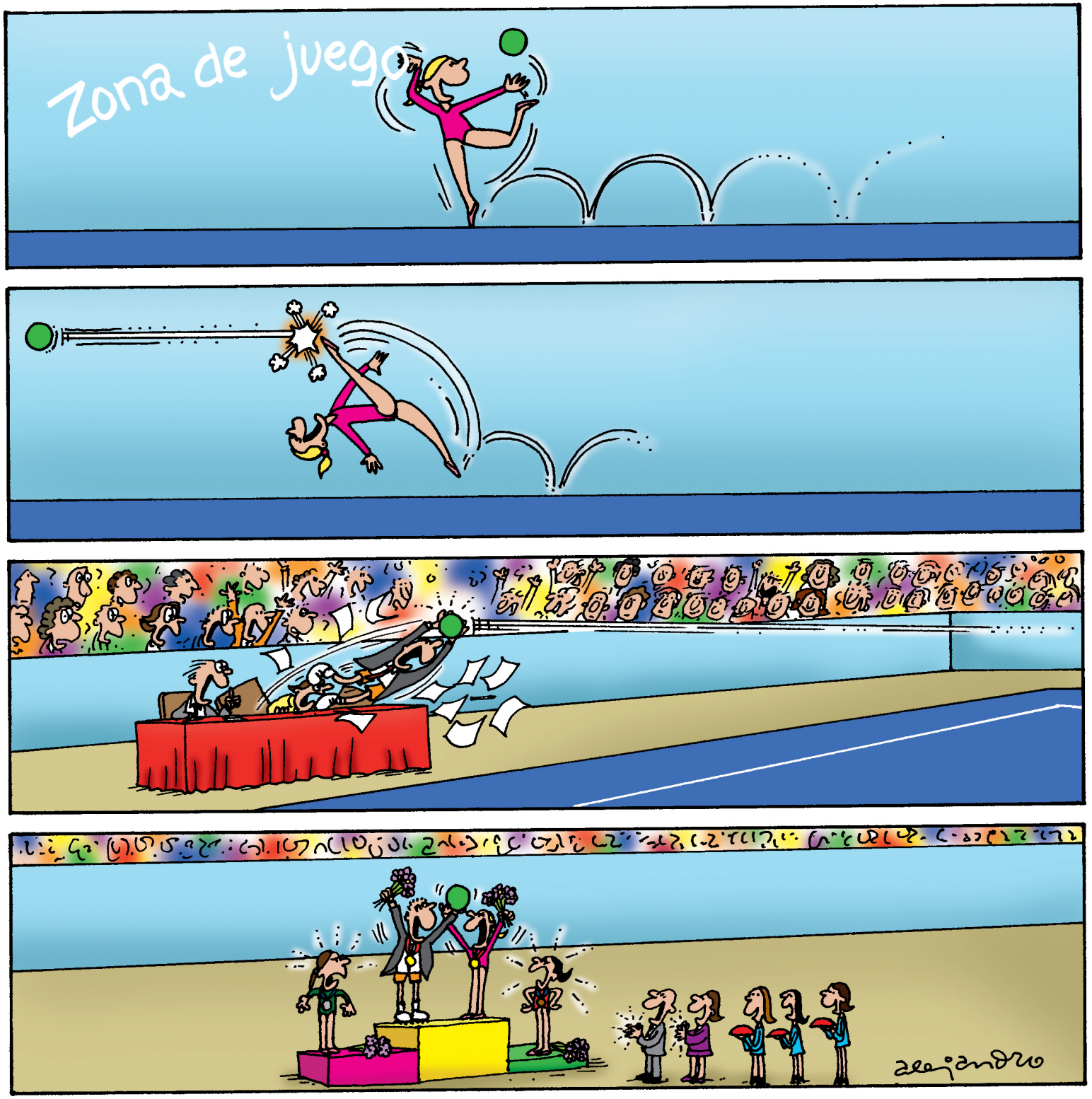


La gimnasta que más medallas ha ganado en la historia, es la soviética Larisa Latynina, con dieciocho medallas olímpicas, incluyendo nueve de oro, entre los años 1956 y 1964.

Las gimnastas pueden ir descalzas. No es obligatorio usar zapatillas.

En la gimnasia no hay desempate. Si hay empate en algún lugar se premia igual a los empatados.

En el leotardo, ya sea en el pecho o en una manga, las gimnastas tienen que traer el distintivo de su país.


Zona de juego

Palabras gimnásticas

Asimétricas
Que no guardan una proporción idéntica. Es decir no tienen simetría.

Enlace
Es el **momento en que se pasa de un ejercicio a otro**, y no se debe romper la armonía de la rutina.

Pirueta (en barras)
Es cuando la gimnasta se para **de manos sobre la barra, suelta una mano,** y ayudándose con la otra, da una vuelta completa.

Rutina
Serie de ejercicios realizados de forma armónica, combinando destreza y elegancia

Split
Es cuando la gimnasta se abre totalmente de piernas, a 180º de frente.

Yurchenko
En el salto de caballo, es cuando la gimnasta después de impulsarse en el trampolín, **entra al caballo hacia atrás.**

Anota tus comentarios, dudas y lo que se te ocurra.

CONADE

Vive el Deporte con CONADE

CONADE