

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.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

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.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

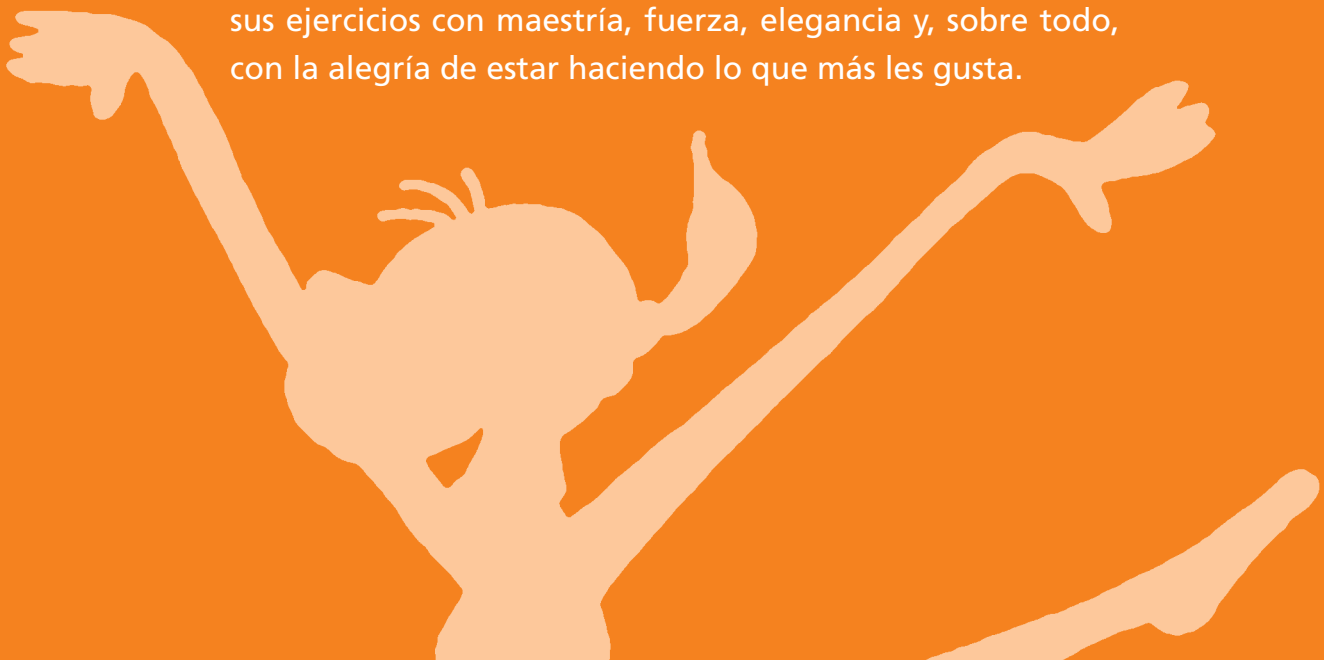
Introducción

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.

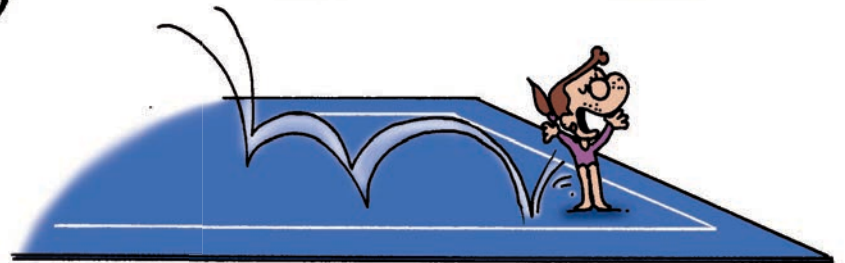
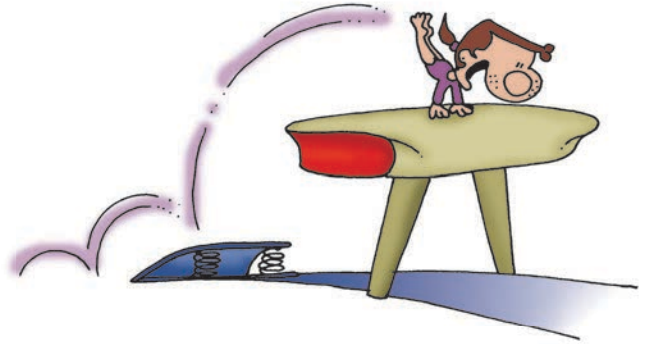
La Federación Internacional de Gimnasia (FIG), es el organismo que inició las competencias internacionales y es el que actualmente rige todos los campeonatos del mundo. La primera competencia varonil se llevó a cabo durante los Juegos Olímpicos de 1896. Y no fue sino hasta las Olimpiadas de París en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

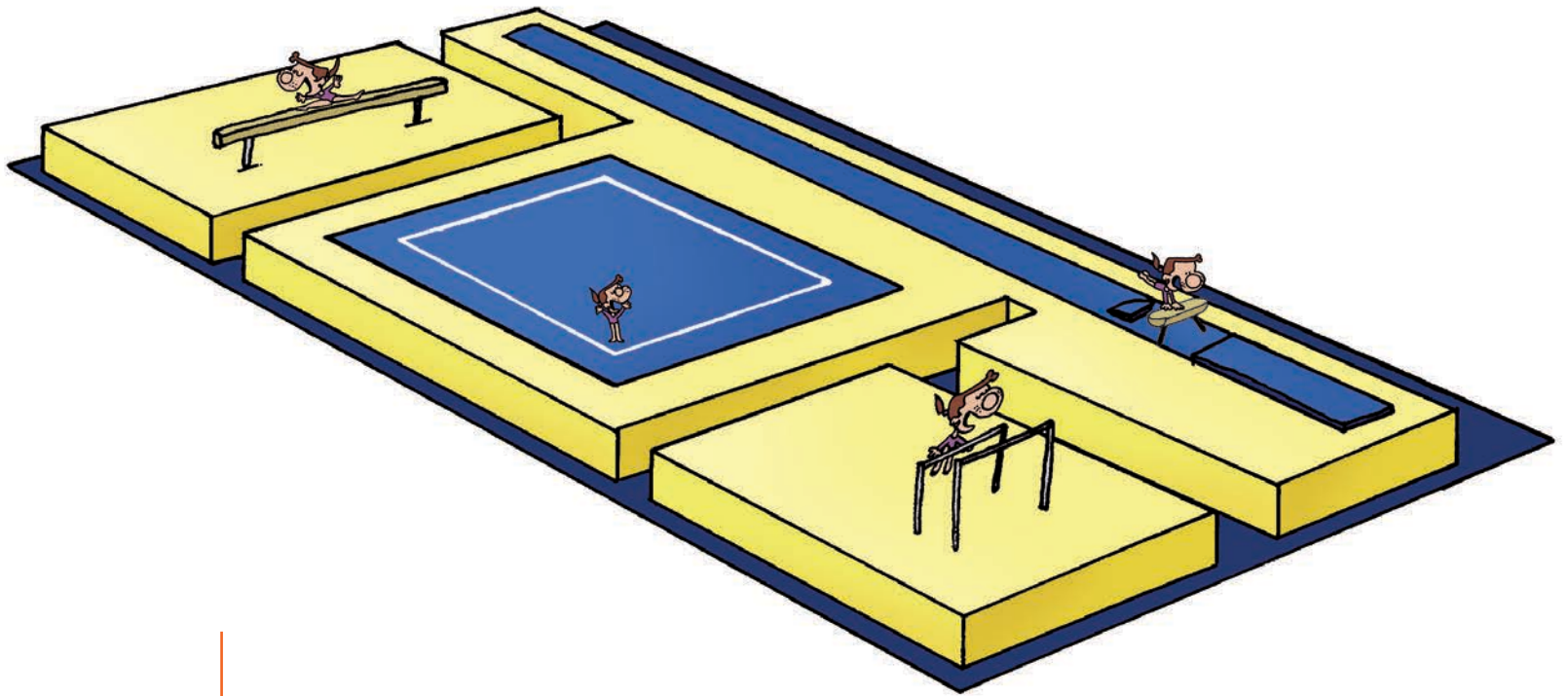
Así es la competencia.

UNA DE SUS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES ES MOSTRAR LA SENSIBILIDAD ANTE LA MÚSICA.



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.

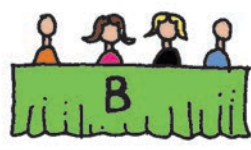
Conócela para que te sientes cerca de tu aparato favorito.

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.



LOS JUECES DEL PANEL A REGISTRAN EL CONTENIDO DE EJERCICIO: VALOR DE DIFICULTAD, VALOR DE ENLACE Y REQUISITOS DE GRUPO DE ELEMENTOS.



LOS JUECES DEL PANEL B REGISTRAN LAS DEDUCCIONES DEL EJERCICIO: FALTAS GENERALES DEL APARATO Y FALTAS DE PRESENTACIÓN ARTÍSTICA.



Una rutina es evaluada por dos paneles 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 enlace: 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

DIGAMOS QUE LA CALIFICACIÓN DE LOS JUECES DEL PANEL A ES OBJETIVA, Y LA DE LOS JUECES DEL PANEL B ES MÁS SUBJETIVA.



EL VALOR TOTAL DE LA Rutina YA PUEDE SER MAYOR DE 10 PUNTOS, PUES AL SUMAR LA NOTA A CON LA B EL RESULTADO PUEDE SER DE 14 ó 17 PUNTOS.



DURANTE LA COMPETENCIA ÚNICAMENTE SE PERMITE PROTESTAR POR LA CALIFICACIÓN OTORGADA POR EL PANEL DE JUECES A.



Salto de caballo

EL SALTO DE CABALLO ES UNA PRUEBA DE RAPIDEZ Y POTENCIA.



EL SALTO SE EJECUTA A PARTIR DE UNA CARRERA DE 25 METROS...



... CON UN IMPULSO DE LAS DOS PIERNAS SOBRE UN BOTADOR O TRAMPOLÍN...



... Y EL APOYO INSTANTÁNEO DE LAS DOS MANOS SOBRE EL CABALLO.



EL SALTO PUEDE TENER UNA O VARIAS VUELTAS SOBRE LOS EJES LONGITUDINAL (GIRO) Y TRANSVERSAL (MORTAL) DEL CUERPO.



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.

EL SALTO DEBE TENER LA MAYOR AMPLITUD POSIBLE TANTO EN SU ALTURA COMO EN SU DISTANCIA.

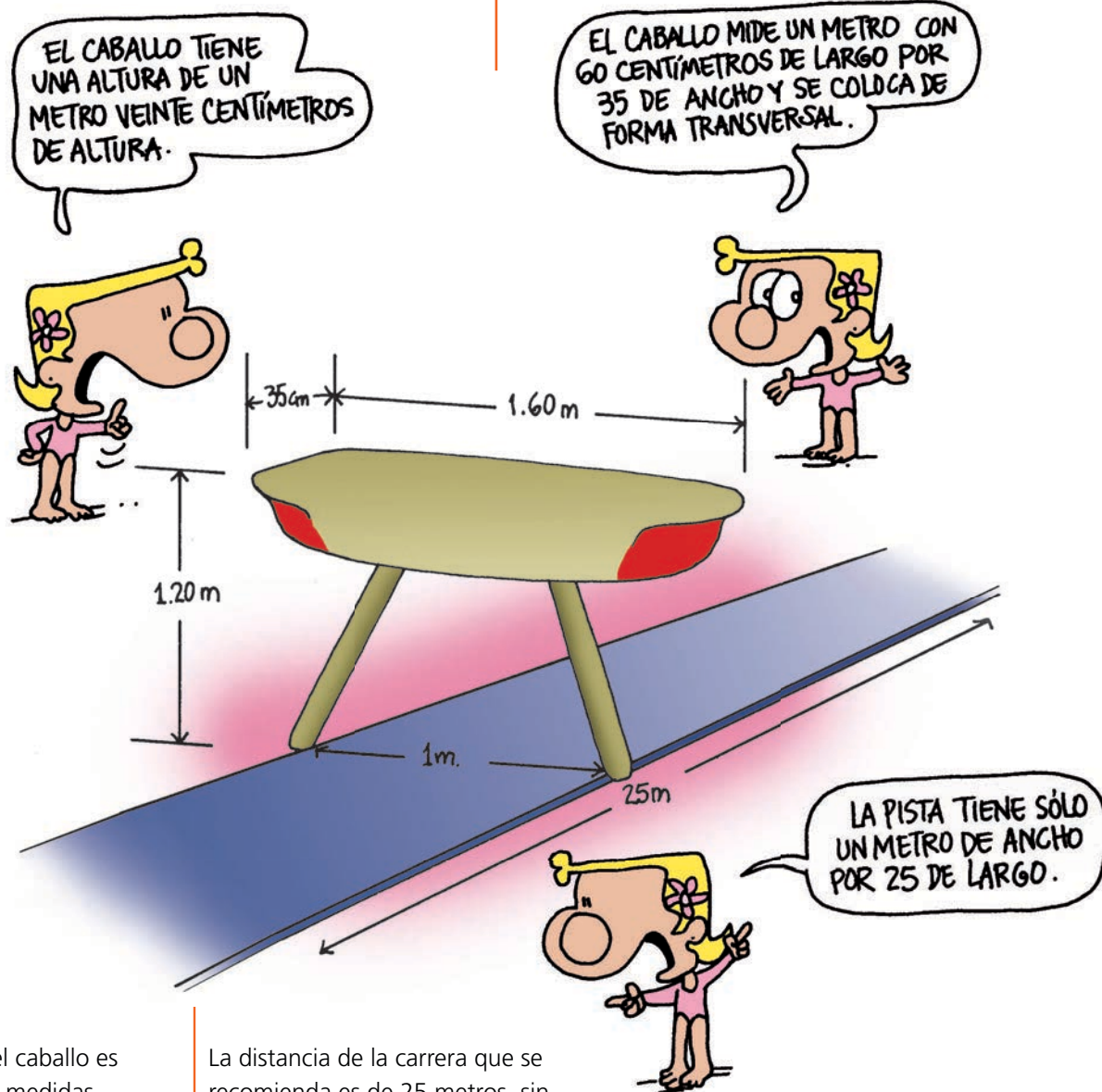


LA GIMNASTA DEBE LLEGAR EN EL MISMO EJE DEL CABALLO, ES DECIR, SIN DESVIARSE A LOS LADOS Y CON LOS PIES BIEN PLANTADOS AL PISO, SIN DAR NINGÚN PASO DE MÁS.



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.

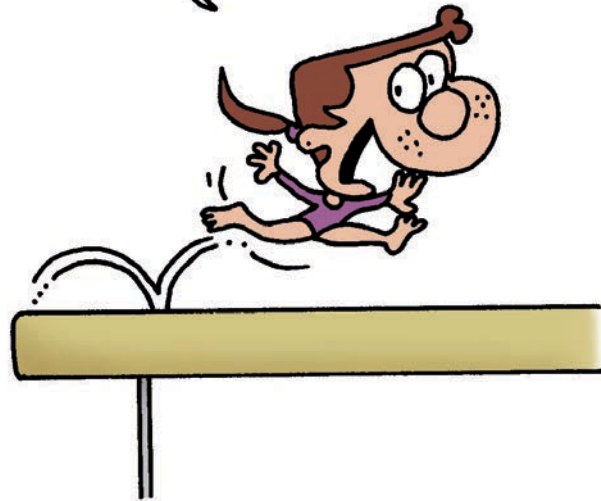
La distancia de la carrera que se recomienda es de 25 metros, sin embargo cada gimnasta determina el largo de su carrera.

Viga de equilibrio

LA VIGA DE EQUILIBRIO SE CONSIDERA COMO UN SÍMBOLO DE EXACTITUD, PRECISIÓN Y ELEGANCIA.



LA GIMNASTA DEBE REALIZAR MOVIMIENTOS ACROBÁTICOS, GIMNÁSTICOS Y DE DANZA PARA LOGRAR UNA ALTA PUNTUACIÓN.

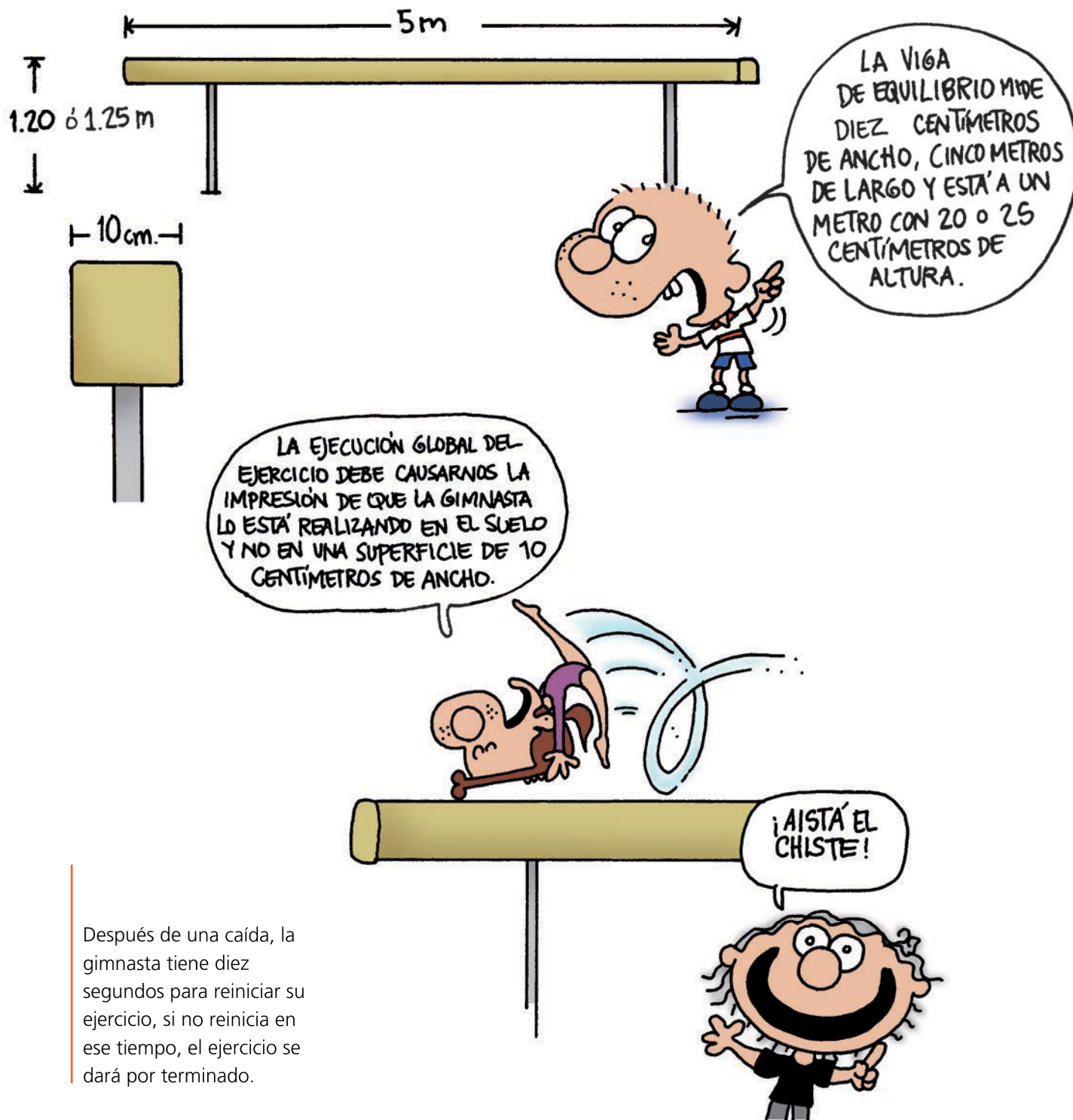


Requisitos de la viga

- Un enlace de por lo menos dos elementos de danza diferentes, uno de ellos con separación de 180° (*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.

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





Barras asimétricas

ES EL MÁS ESPECTACULAR DE LOS APARATOS.



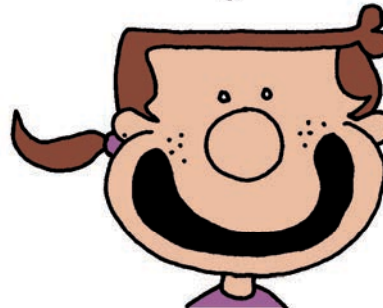
LAS BARRAS ASIMÉTRICAS EXIGEN FUERZA EN LOS BRAZOS Y EL TRONCO, YA QUE EN TODO MOMENTO EL PESO DEL CUERPO ES CARGADO POR LOS BRAZOS.



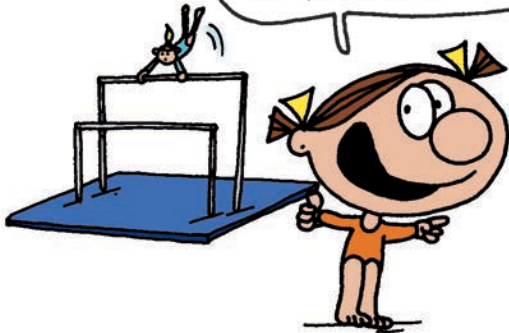
SE NECESITA MUCHA FUERZA DE TENSIÓN EN EL TRONCO PARA LOGRAR UNA ADECUADA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS.



Y TAMBIÉN SE REQUIERE MUCHA CONCENTRACIÓN, COORDINACIÓN Y PRECISIÓN.



ESTE APARATO SE CARACTERIZA POR SER MUY RÁPIDO, EN UNOS SEGUNDOS LA GIMNASTA DEBE REALIZAR COMO MÍNIMO DIEZ ELEMENTOS INCLUYENDO LOS REQUISITOS.



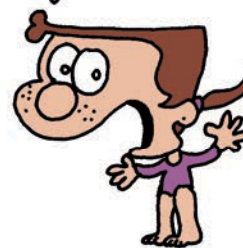
Requisitos de la barra asimétrica

- 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.

SÓLO CUATRO ELEMENTOS SEGUIDOS PUEDEN EJECUTARSE SOBRE LA MISMA BARRA, AL QUINTO ELEMENTO, LA GIMNASTA DEBE CAMBIAR DE BARRA, TOCAR LA OTRA O EJECUTAR LA SALIDA.



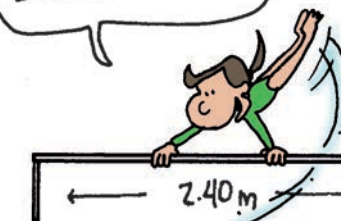
LA BARRA SUPERIOR DEBE ESTAR ENTRE LOS DOS METROS CON 22 Y 28 CENTÍMETROS.

LA BARRA INFERIOR PUEDE SER AJUSTADA ENTRE LOS 142 Y 148 CENTÍMETROS.



142
a
148
cm

1 a
1.80
m



2.40 m

222
a
228
cm

LAS BARRAS TIENEN UNA SEPARACIÓN ENTRE SÍ DE UNO A UNO 80 METROS MÁXIMO.



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.

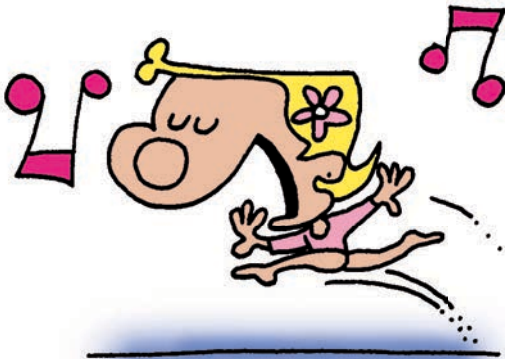


- UN PASAJE DE DANZA.
- SERIE ACROBÁTICA CON DOS MORTALES DIFERENTES.
- DOS MORTALES EN DIFERENTE DIRECCIÓN.
- MORTALES CON DOBLE GIRO EN EL EJE TRANSVERSAL Y EN EL EJE LONGITUDINAL.
- SALIDA CON UN VALOR MÍNIMO DE C.

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.

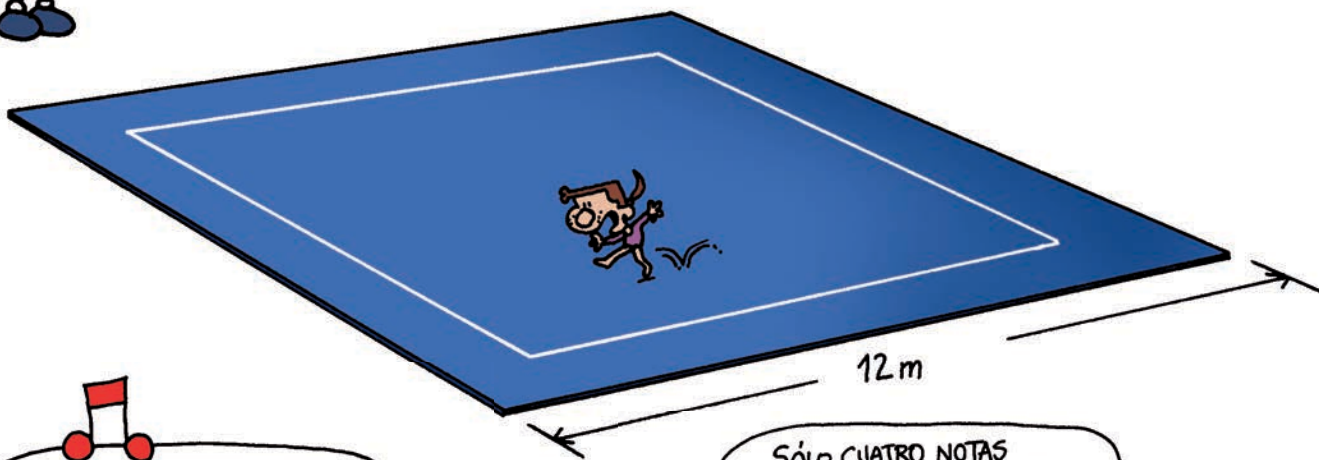


EL SUELO MIDE
12 POR 12
METROS.



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.



LA MÚSICA GENERALMENTE ESTÁ GRABADA, AUNQUE SE AUTORIZA EL ACOMPAÑAMIENTO DEL PIANO U OTRO INSTRUMENTO EN VIVO.



SÓLO CUATRO NOTAS MUSICALES SE AUTORIZAN ANTES DE EMPEZAR EL EJERCICIO. LA RUTINA SE EMPIEZA A CRONOMETRAR CUANDO LA GIMNASTA LA COMIENZA.



Sabías que...

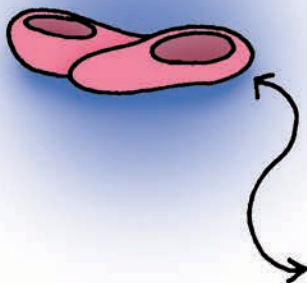


La edad mínima para competir en los Juegos Panamericanos es de 14 años.

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



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



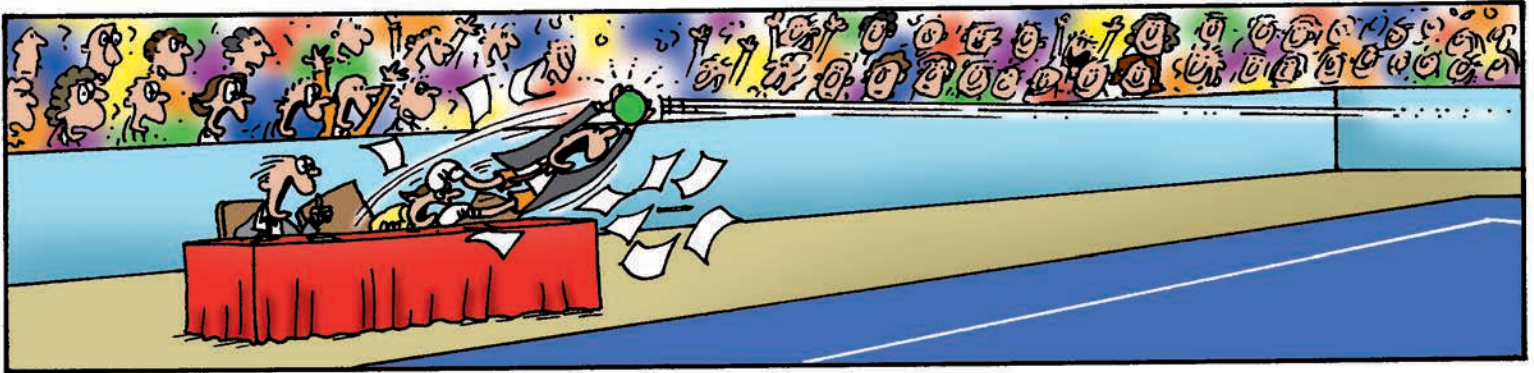
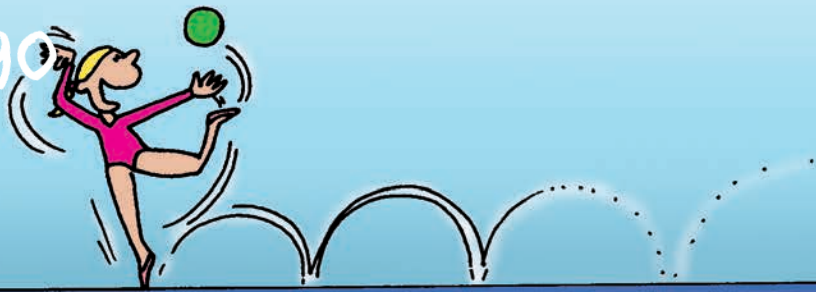
La gimnasta que más medallas ha ganado en la historia, es la soviética Larisa Latynina, con dieciocho medallas olímpicas, incluyendo nueve de oro, entre los años 1956 y 1964.

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



alexandro

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 180° de frente.

Yurchenko

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



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



ESCUINCLES



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

