

Gimnasia Artística Masculina

El elegante dominio de la fuerza



Conoce su historia, qué observan los jueces para evaluar, características de los 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

Fuerza,
m u c h a
f u e r z a
tienen que
tener los
atletas que
compiten

en gimnasia artística masculina.

La Gimnasia Artística Masculina es de las competencias que más esperan y disfrutan los espectadores de los Juegos Panamericanos, porque es sensacional ver a los gimnastas cómo desarrollan sus rutinas en los distintos aparatos en que compiten, cómo dominan su cuerpo en los ejercicios que les exigen fuerza, coordinación y elegancia.

Para deleitarnos con sus altísimos vuelos en la barra fija o para quedar sin balancearse al ejecutar el cristo en las argollas, los gimnastas se han preparado por muchas horas, por muchos días y por muchos años.

Los gimnastas nos hacen ver facilito lo que en realidad es muy difícil de lograr.

Historia

La gimnasia artística tiene más de 2 mil años de historia, sin embargo lleva muy poco tiempo como deporte de competencia. En el año de 1881 se formó el Bureau de la Federación Gimnástica Europea, que después se convertiría en la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Esta nueva asociación fue la que inició las competencias internacionales.

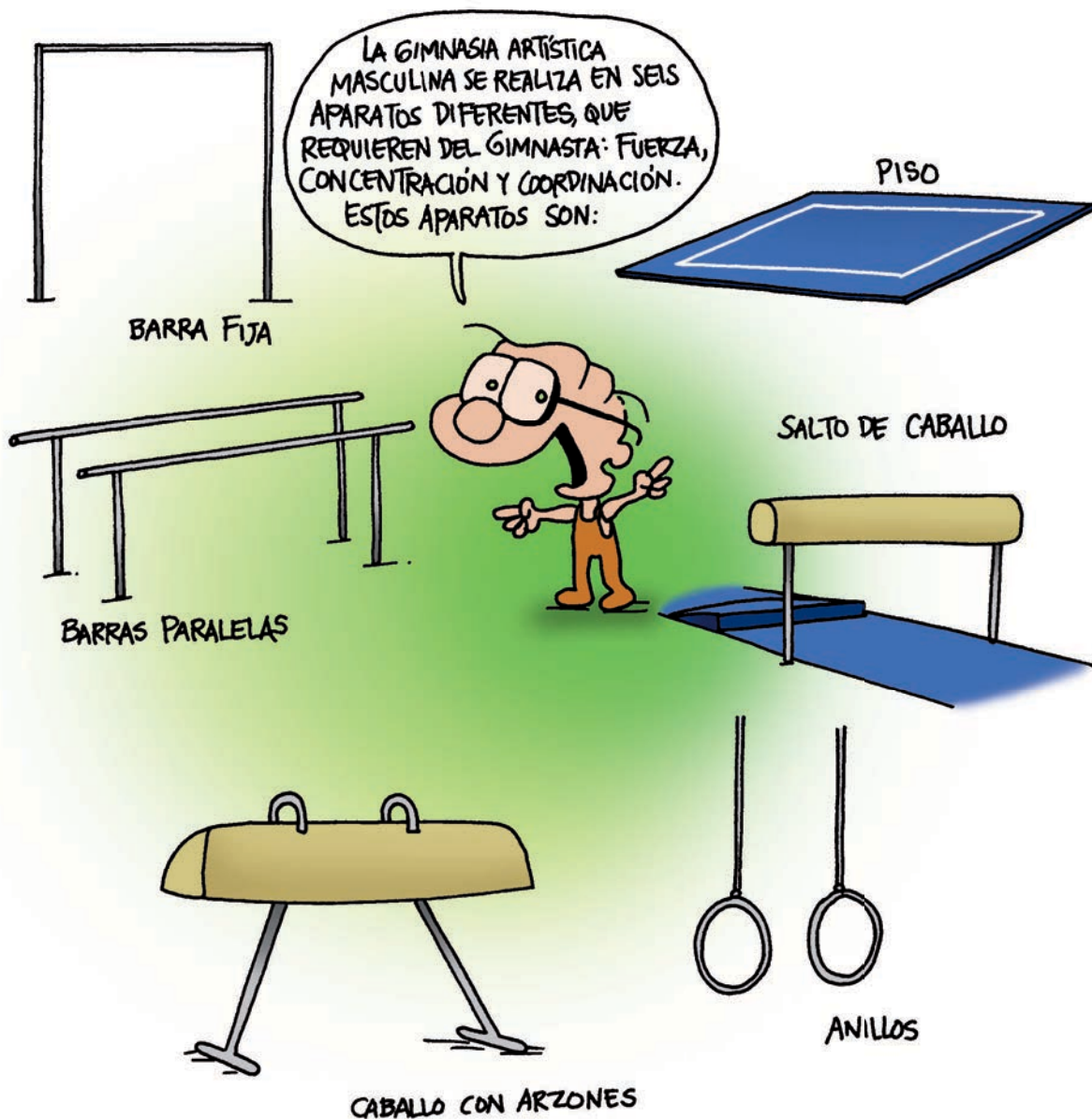
La primera gran competencia de gimnasia fue en los primeros Juegos Olímpicos en 1896. En esos tiempos los gimnastas participaban en ejercicios gimnásticos (barras paralelas, anillos, caballo con arzones ...) y también en ejercicios atléticos (carreras de 100 metros, salto de altura, tiro de bala...). Las competencias atléticas fueron suprimidas en los Juegos Olímpicos de 1936.

La base de la gimnasia artística moderna quedó fijada en los Juegos Olímpicos de París en 1924. Allí se incluyó por primera vez el programa de competencias que hoy conocemos y que incluye las pruebas por aparatos, individual y por equipos.

La gimnasia artística masculina participa en Juegos Panamericanos desde su primera edición en 1951 en Buenos Aires, Argentina.

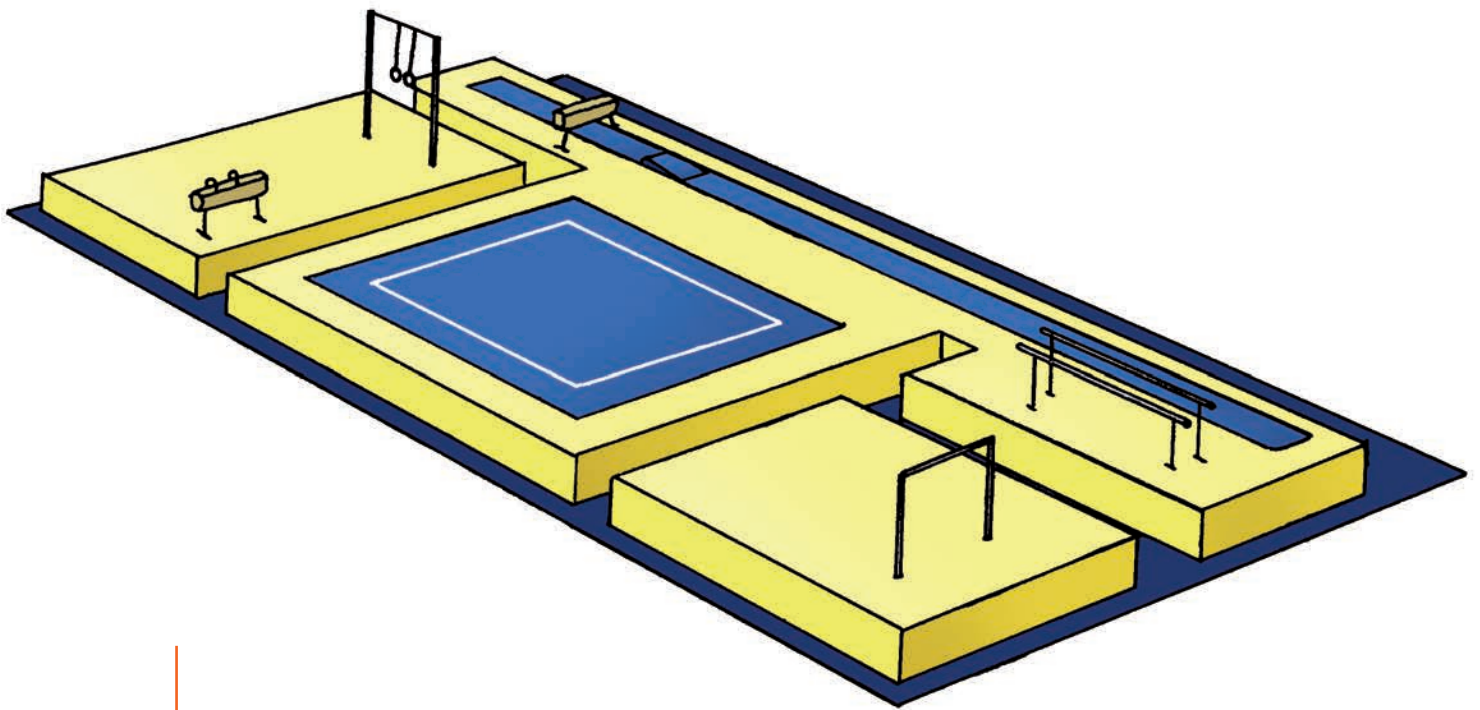
Conocer para disfrutar

Para disfrutar de una competencia es importante saber qué pasa en ella, cómo se realiza y cómo la califican los jueces.



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.

Calificación de los jueces

En el deporte, los jueces tienen un papel muy importante que es el calificar las actuaciones con justicia y sin favoritismo. Para ello, la Federación Internacional de Gimnasia elaboró el Código de Puntos que marca los criterios para evaluar a los gimnastas.

LA GIMNASIA ARTÍSTICA ES UN DEPORTE DE APRECIACIÓN.



ES DECIR, QUE EL RESULTADO DEPORTIVO DEPENDE DE LA CALIFICACIÓN DE UN GRUPO DE JUECES.



TODOS LOS EJERCICIOS SE CLASIFICAN DE ACUERDO CON SU DIFICULTAD EN SEIS CATEGORÍAS: A, B, C, D, E Y SUPER E. LOS MÁS SENCILLOS SON LOS EJERCICIOS A.



CAT.	DIFICULTAD
A	x
B	xx
C	xxx
D	xxxx
E	xxxxx
SE	xxxxxv

EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS CADA RUTINA DEBE INCLUIR CUATRO ELEMENTOS DE LA CATEGORÍA A, CUATRO DE LA B Y TRES DE LA C.

ELEMENTOS	CAT.
4	A
4	B
3	C





Dificultad: el que se incluya el número de elementos correspondientes a cada grado de dificultad. Este criterio vale **2.80 puntos**.

Requerimientos especiales: que son las características y exigencias que tienen los distintos elementos que conforman la prueba y que el gimnasta tiene la obligación de realizar. Este criterio vale **1.00 puntos**.

Bonificaciones: éstas se dan cuando el gimnasta gracias a su extraordinario dominio técnico y artístico, tiene la posibilidad de alcanzar elementos de alta dificultad con gran maestría, ejecutando rutinas de gran complejidad. Este criterio vale **1.20 puntos**.

Presentación de los ejercicios: se refiere al cómo se ejecutan los elementos, a la armonía de toda la rutina en su conjunto y a la presencia artística del gimnasta. Este criterio vale **5.00 puntos**.



Salto de caballo

Todo sucede muy rápido en el salto de caballo.

EL GIMNASTA TIENE QUE SUPERAR UNA ALTURA Y UNA DISTANCIA MÍNIMA EN CADA SALTO

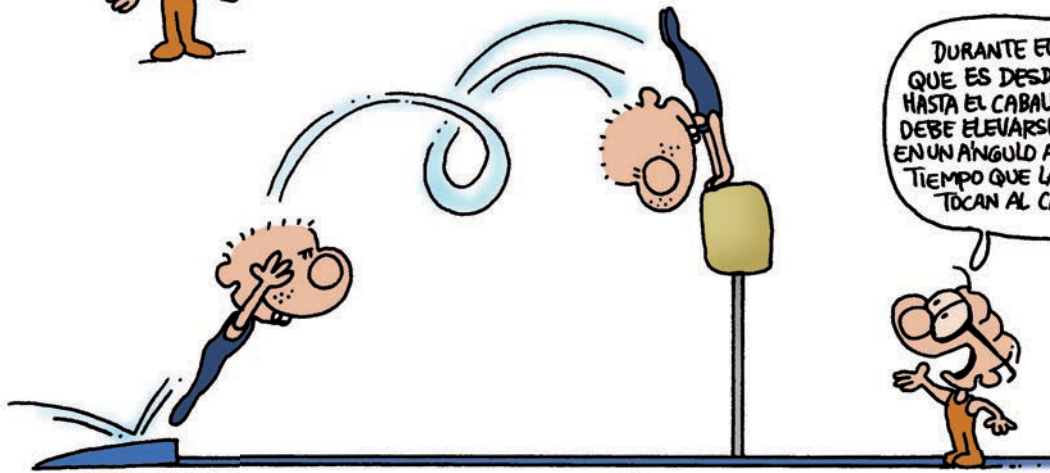


Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que le otorga una nota según sea el grado de dificultad de desarrollo incluidos sus giros y mortales.

LA RAPIDEZ Y POTENCIA, MÁS LA UBICACIÓN DEL ESPACIO Y EL TIEMPO SON CARACTERÍSTICAS INDISPENSABLES EN EL GIMNASTA PARA LOGRAR REALIZAR UN BUEN SALTO.



DURANTE EL PREVUELO, QUE ES DESDE EL TRAMPOLÍN HASTA EL CABALLO, EL CUERPO DEBE ELEVARSE MUY RÁPIDO EN UN ÁNGULO APROPIADO AL TIEMPO QUE LAS MANOS TOCAN AL CABALLO.



DURANTE EL SEGUNDO VUELO, QUE VA DESDE EL CABALLO HASTA EL SUELO, EL CUERPO DEL GIMNASTA DEBE ELEVARSE AL MENOS EN UN METRO POR ENCIMA DEL CABALLO...

...Y VOLAR DOS METROS Y MEDIO A PARTIR DEL CABALLO ANTES DE HACER CONTACTO CON LA COLCHONETA.





EL ATERRIJAJE DEBE SER FIRME, SIN NINGÚN PASO DE SOBRA Y EN LÍNEA CON EL CABALLO.



PARA REALIZAR UN SALTO CON ÉXITO, EL GIMNASTA DEBE TENER UNA CONCENTRACIÓN ABSOLUTA EN LO QUE HACE, SI NO, PUEDE PERDER LA UBICACIÓN Y TENER UN ACCIDENTE.



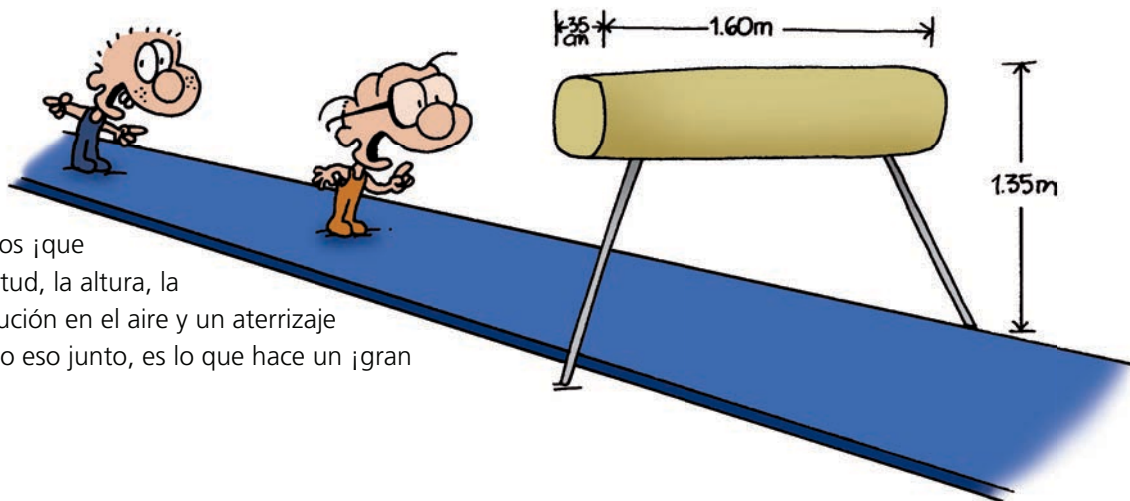
En el Concurso II, que es la Final Individual o All Around, los gimnastas pueden ejecutar dos saltos, ya sean iguales o diferentes, y se toma en cuenta sólo el de mayor puntuación.

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

LA PISTA QUE SE USA PARA ENCARRERARSE AL SALTO, MIDE UN METRO DE ANCHO POR 25 METROS DE LARGO.

EL CABALLO MIDE UN METRO 35 CENTÍMETROS DE ALTO, 35 DE ANCHO Y UN METRO 60 CENTÍMETROS DE LARGO.

El cuerpo del caballo está almohadado y forrado de cuero.



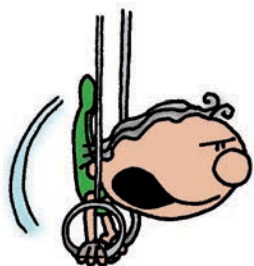
Cuando vemos un buen salto a veces decimos ¡que gran salto! La longitud, la altura, la aceleración, la evolución en el aire y un aterrizaje clavado al piso, todo eso junto, es lo que hace un ¡gran salto!

Anillos

Los anillos son la prueba en que el gimnasta demuestra que es muy fuerte.

Los anillos son el aparato menos estable de la gimnasia artística masculina. En este evento es de gran importancia que los anillos no se muevan y que el gimnasta mantenga una posición corporal adecuada mientras se realizan los elementos de fuerza.

Permanecer quieto en las distintas posiciones es primordial y sólo aquellos con el mayor dominio del evento mostrarán una extraordinaria habilidad en realizar todos los elementos del ejercicio con absoluta precisión. Los anillos deben estar bajo un control absoluto al final de cada elemento. El cuerpo no debe aflojarse ni girar y los brazos deben estar firmes y sin temblar.



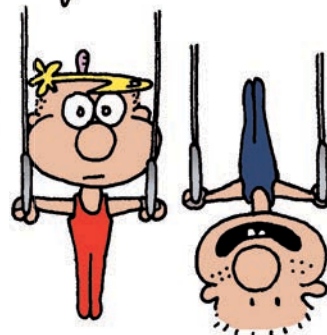
LAS RUTINAS DE LOS ANILLOS DEBEN INCLUIR AL MENOS DOS PARADAS DE MANOS, UNA EJECUTADA POR LA FUERZA Y LA OTRA POR EL BALANCEO

TAMBIÉN DEBEN DE TENER UN ELEMENTO DE FUERZA QUE LO MANTENGAN CLARAMENTE POR DOS SEGUNDOS.

Los jueces penalizan los vuelos innecesarios, el balanceo de los cables, el tocar los cables con los pies u otra parte del cuerpo y la incorrecta posición de las piernas durante el ejercicio.



EL CRISTO SE REALIZA CON EL CUERPO RECTO, PERPENDICULAR AL SUELO Y LOS BRAZOS EXTENDIDOS



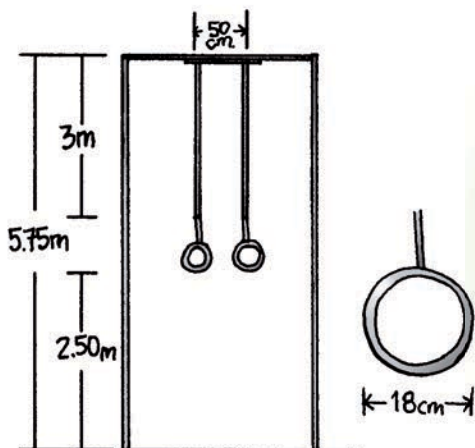
UNA PLANCHA ES UNA POSICIÓN RÍGIDA DEL CUERPO, PARALELA AL SUELO Y POR ENCIMA DE LOS ANILLOS.



LA CRUZ INVERTIDA ES UNA POSICIÓN DE PARADA DE MANOS INVERTIDA, CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS PERPENDICULARES AL CUERPO.



Los gimnastas usan un protector de cuero en las manos para evitar que se les resbalen de los anillos mientras hacen su rutina.



Caballo con arzones

EL GIMNASTA DEBE CUBRIR EN SU EJERCICIO LAS TRES PARTES DEL CABALLO, EL MEDIO Y LOS DOS EXTREMOS, MIENTRAS REALIZA MOVIMIENTOS CIRCULARES Y LAS TIJERAS.

EL CABALLO CON ARZONES ES EL ÚNICO APARATO EN EL QUE EL GIMNASTA NO SE DETIENE PARA NADA.



LAS ÚNICAS PARTES DEL CUERPO QUE PUEDEN TOCAR EL APARATO SON LAS MANOS.

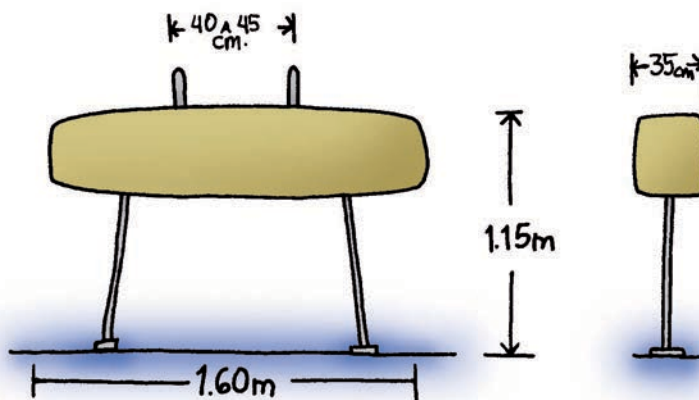
SE PERMITEN HASTA DOS RECORRIDOS A TRAVÉS DEL CABALLO, HACIA DELANTE O HACIA ATRÁS PARA OBTENER BONIFICACIONES.



El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Aunque es el más difícil es también el más sutil, pues cada movimiento está definido por las complejas posiciones de las manos y el cuerpo.

La dificultad está en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son llevados a cabo de forma circular en un plano horizontal. Segundo, el gimnasta hace la mayoría de cada ejercicio apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

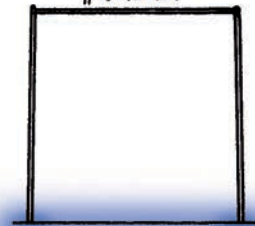
Los jueces hacen deducciones de puntos al gimnasta si las caderas no están suficientemente arriba, o si las piernas no están separadas lo suficiente en las tijeras, o si el gimnasta no llega completamente a la vertical durante una salida con parada de manos, o si se ejecuta una salida que no corresponda al resto de la rutina.



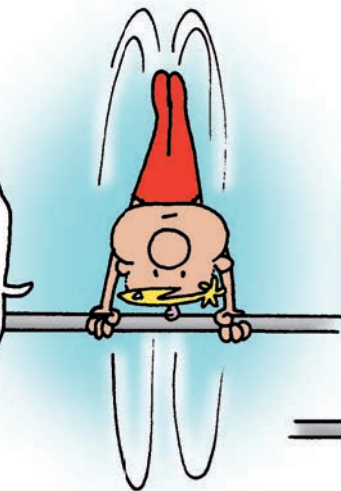
Barra fija

La barra fija es la prueba más esperada por los espectadores debido a su espectacularidad, ya que consiste en que los gimnastas realicen vuelos, soltadas y salidas desde una gran altura.

LA BARRA FIJA ES EL APARATO ESPECTACULAR POR EXCELENCIA.



DURANTE SU RUTINA, EL GIMNASTA DEBE EJECUTAR UNA SERIE DE CÍRCULOS COMPLETOS ALREDEDOR DE LA BARRA CON LA MIRADA HACIA EL FRENTE, LLAMADOS GIGANTES.



TAMBIÉN DEBE EL GIMNASTA REALIZAR SERIES DE CÍRCULOS COMPLETOS HACIA ATRÁS, LLAMADOS MOLINOS.



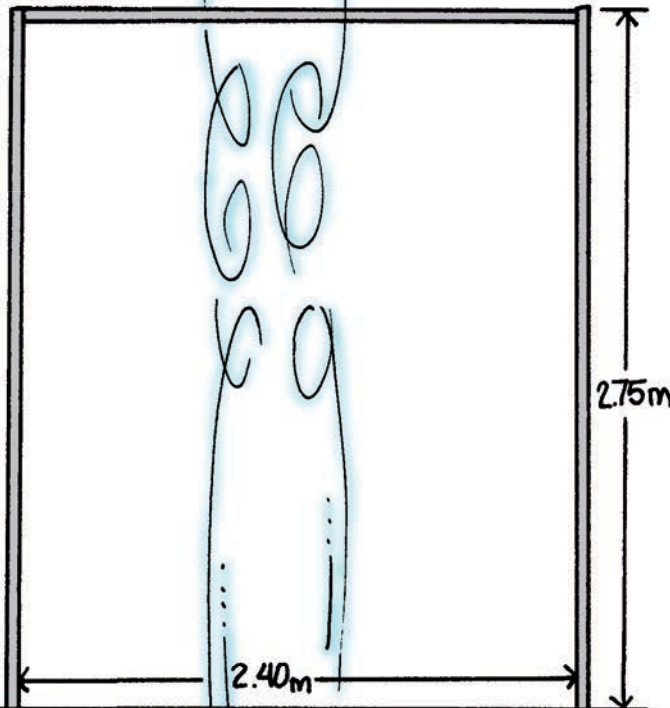
LOS GIGANTES Y MOLINOS SE COMBINAN CON GIROS Y CAMBIOS DE LAS POSICIONES DE LAS MANOS HACIA ADENTRO Y HACIA AFUERA.



También debe incluir al menos un elemento en que se suelte de la barra y luego la retome de nuevo. Así como un elemento sobre la barra, como por ejemplo un stalder, que consiste en una vuelta atrás de 360 grados con el cuerpo flexionado y las piernas separadas, ubicadas cerca de los lados del tronco.

Como las competencias cada día son más apretadas porque todos los gimnastas que participan son muy buenos, los gimnastas deben llevar a cabo soltadas muy difíciles que tienen un margen de error muy pequeño. Las soltadas se realizan entre tres y cuatro metros de altura, lo que requiere una gran decisión y controlar el miedo.

PARA INTENTAR CONSEGUIR EL 10.00 DE CALIFICACIÓN, EL GIMNASTA DEBE DE TENER EN SU RUTINA ELEMENTOS CON UN GRADO DE DIFICULTAD E Y **SUPER E**, NO COMETER NINGUN ERROR...



...Y HACER UNA SALIDA CON GIROS O MORTALES Y ATERRIZAR PERFECTAMENTE PLANTADO AL PISO.



COMO LAS COMPETENCIAS CADA DIA SON MAS APRETADAS PORQUE LOS GIMNASTAS SON MUY BUENOS, SE LLEVAN A CABO SOLTADAS MUY DIFICILES QUE TIENEN UN MARGEN DE ERROR MUY PEQUEÑO.

LAS SOLTADAS SE REALIZAN ENTRE TRES Y CUATRO METROS DE ALTURA, LO QUE REQUIERE UNA GRAN DECISION Y CONTROLAR EL MIEDO.



LA BARRA ES DE ACERO Y TIENE UN DIAMETRO DE 2.8 CENTIMETROS.



Piso o manos libres

Los ejercicios a manos libres son el escaparate de la acrobacia y los saltos, que en combinación con elementos armónicos y coreográficos hacen un collage artístico espectacular de las rutinas que presentan los gimnastas.

LAS RUTINAS DE PISO DEBEN INCLUIR ELEMENTOS QUE DEMUESTREN FUERZA, FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO.

ESTOS EJERCICIOS SE LLEVAN A CABO SOBRE UNA SUPERFICIE QUE REBOTA Y ES SUAVE...

... PARA QUE PERMITA SALTAR CON POTENCIA Y CAER CON SUAVIDAD DURANTE LOS ATERRIZAJES.



Fundamentalmente el gimnasta debe hacer líneas de acrobacias hacia adelante y hacia atrás en diferentes direcciones, durante las cuales debe abarcar la superficie completa del piso. Los grandes gimnastas incorporan líneas con gran dificultad, llevando a cabo múltiples giros, sobre su eje longitudinal, y saltos mortales, sobre su eje transversal, durante sus rutinas.

DEBE EXISTIR EN LA RUTINA UN ELEMENTO QUE REQUIERA EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA O UN BRAZO...



...O UN ELEMENTO DE FUERZA ESTÁTICA, EL CUAL DEBE TENER UN VALOR MÍNIMO DE B Y SER SOSTENIDO POR DOS SEGUNDOS.

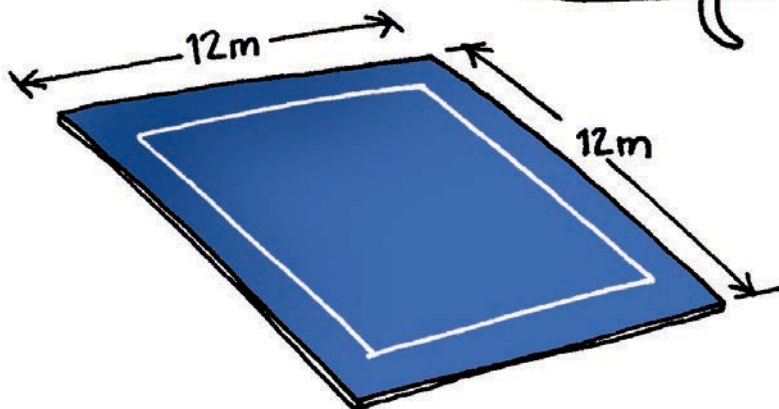


Los elementos de transición entre los ejercicios, deben ser ejecutados con ritmo y armonía.



La duración total del ejercicio no debe pasar de 70 segundos.

LA SUPERFICIE MIDE 12 x 12 METROS



Cada vez que el gimnasta se sale del área del piso es penalizado con una décima de punto.

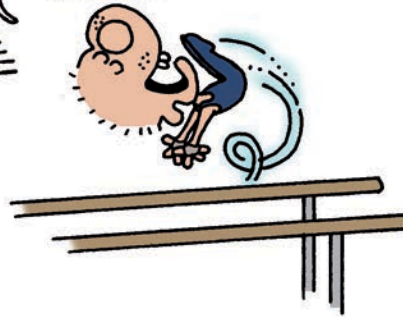
Barras paralelas

Una rutina de barras paralelas consiste principalmente de elementos con vuelos y balanceos. Los ejercicios de fuerza pueden utilizarse en la rutina, aunque no son necesarios ya que el gimnasta no debe detenerse o mantener una posición más de tres veces durante su rutina.

EL GIMNASTA TIENE LA EXIGENCIA DE EJECUTAR DOS ELEMENTOS DE BALANCEO, UNO APOYADO Y EL OTRO COLGANDO DE LAS BARRAS.



TAMBIÉN SE DEBE DE REALIZAR UNA SUELTA, QUE ES COMO SE CONOCE EL ELEMENTO EN EL CUAL LAS MANOS SE SUELTAN Y LUEGO SE VUELVEN A AGARRAR DE LAS BARRAS.



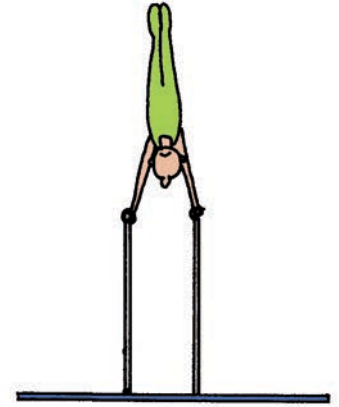
ALGUNOS GIMNASTAS SE MUEVEN POR FUERA DE LAS DOS LÍNEAS QUE FORMAN LAS BARRAS Y REALIZAN PARADAS DE MANOS EN UNA SOLA BARRA.



CUANDO ESTOS EJERCICIOS SON BIEN EJECUTADOS AYUDAN A CONFORMAR UNA BUENA RUTINA.



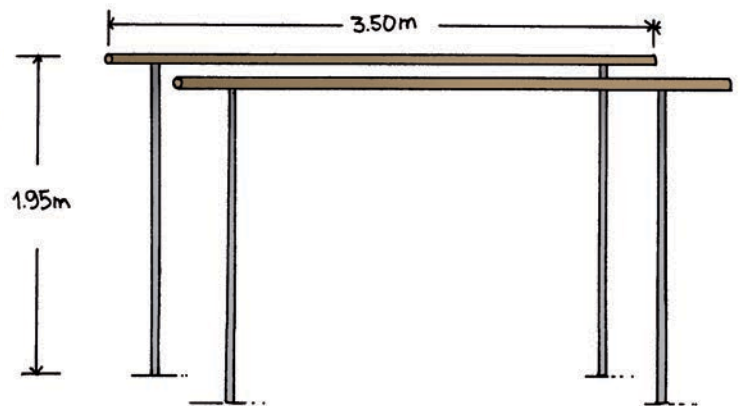
EN UNA GRAN COORDINACIÓN OJO-MANO Y LA PRECISIÓN EN EL MOMENTO EXACTO DE CADA EJECUCIÓN Y BALANCEO, ES LO QUE EL GIMNASTA PONE DE MANIFIESTO EN ESTE APARATO.



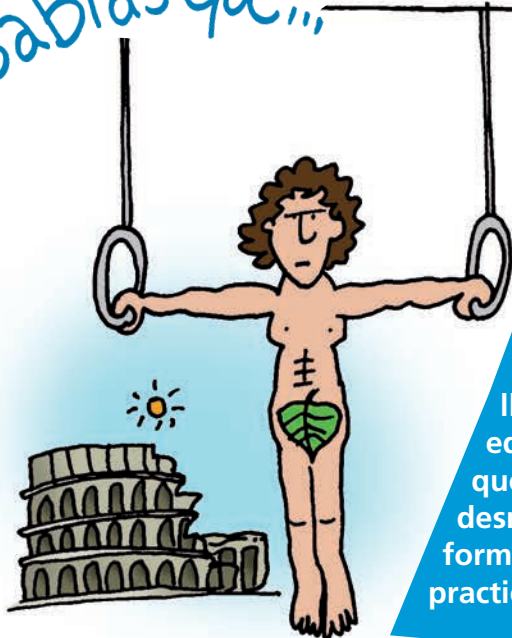
En los elementos más difíciles, el gimnasta pierde de vista las barras por un momento, por lo que si no está en ritmo y concentración puede sufrir algún percance, como en un doble hacia el frente o en un salto mortal hacia atrás.

La separación entre las barras puede ser ajustada de 42 a 52 centímetros.

Las barras son flexibles de madera dura y sección redonda.



Sabías que...



La palabra gimnasia proviene de la antigua Roma, que así se le llamaba a la educación física. Ya que Gimnos significa desnudo, que era la forma en que se practicaba.



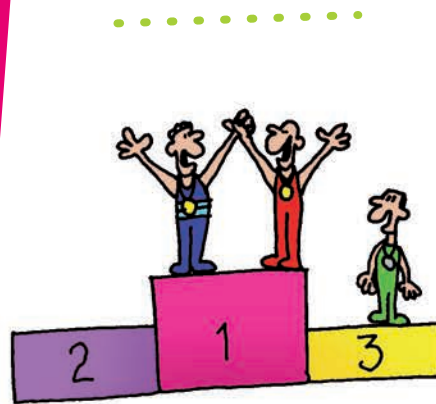
En los próximos Juegos Panamericanos de 2011, que serán en Guadalajara, las competencias de gimnasia serán en la Unidad Deportiva Adolfo López Mateos.

La edad mínima para participar en la Gimnasia Artística Masculina en Juegos Panamericanos es de 15 años.

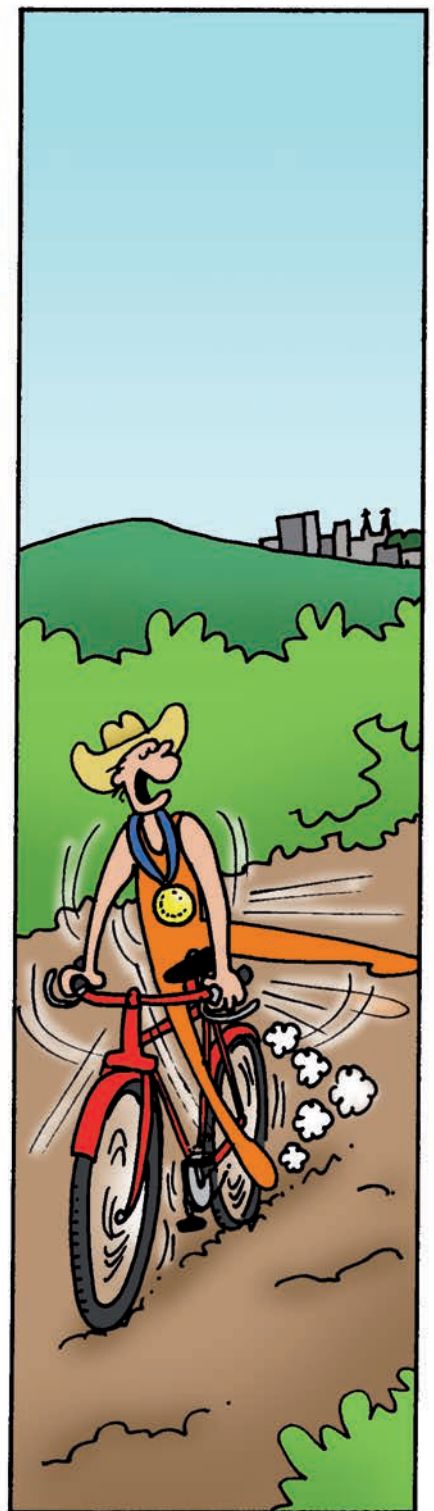
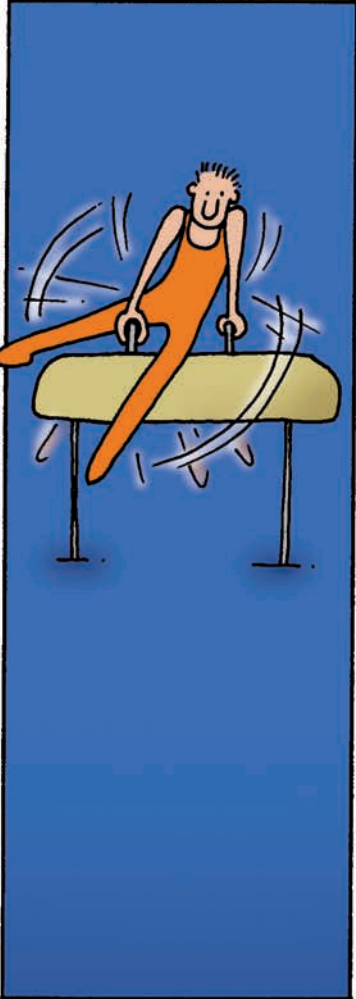
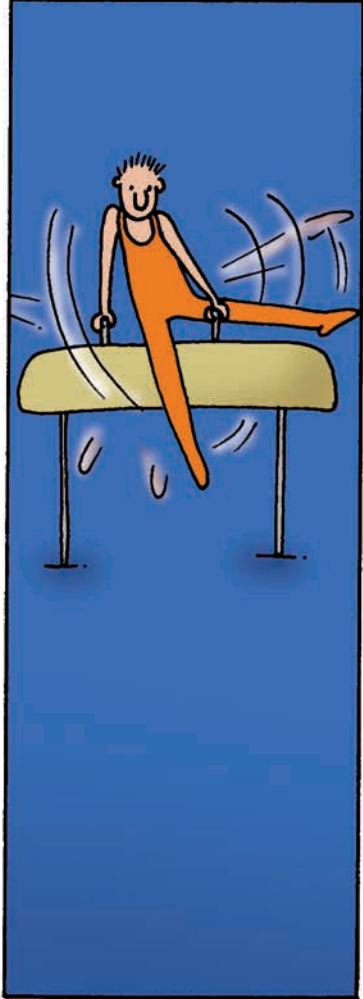
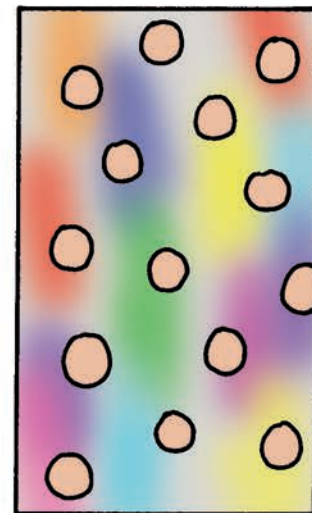
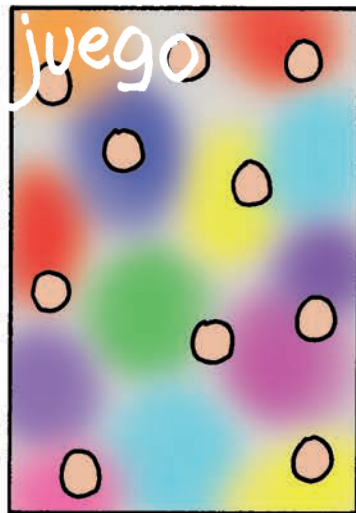
15



No hay empate. Si dos gimnastas tienen la misma puntuación se les otorga medalla a los dos y se deja vacante el sitio siguiente. Por ejemplo, si dos empatan en primer lugar, el segundo lugar queda desierto y el que sigue es el tercero.



La Federación Internacional de Gimnasia revisa cada cuatro años, justo después de los Juegos Olímpicos, el Código de Puntuación, para evitar que los gimnastas se acostumbren a él y para adecuarlo a la evolución de la gimnasia.





10

Calificación perfecta

Arzones

Son las **agarraderas que tiene el caballo** y en las cuales se apoya el gimnasta para realizar círculos o tijeras.

Muñequera

Es el **protector que usan los gimnastas para que no se les resbalen las manos** de los aparatos, y tiene una extensión de cuero que se sujeta entre los dedos.

Penalización

Son las décimas de **puntos que los jueces rebajan al gimnasta cuando comete algún error** en sus ejercicios.

Rutina

Serie de ejercicios realizados por el gimnasta en el aparato en que compite, y que él escogió libremente.

Transición

Son los **movimientos ejecutados entre un elemento y otro**. Cuando son difíciles y bien realizados, el gimnasta obtiene una bonificación en su calificación.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

