

# Gimnasia Rítmica

Un deporte  
con sensibilidad musical



Conoce su historia, las distintas pruebas o aparatos y la forma en que la califican

SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA





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 Esquinceles

## **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

## **La Gimnasia Rítmica es un arte hecho deporte.**

La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino. Su ejecución es de una gran belleza y ritmo, ya que las gimnastas al compás de la música, que es imprescindible, realizan los diferentes ejercicios y evoluciones libres, mostrando la flexibilidad, la elegancia y el control de su cuerpo.

Para practicar la Gimnasia Rítmica, es recomendable que las futuras gimnastas empiecen desde pequeñas, para que vayan adquiriendo la destreza necesaria y aprendiendo a modelar su cuerpo con la gracia y la estética que se requiere.

Los ejercicios de esta rama de la gimnasia son verdaderamente espectaculares, aquí podemos ver como la gracia del cuerpo y la música se combinan para el desenvolvimiento de las gimnastas en una especie de danza coreográfica, donde sobresalen la cadencia y emotividad.

# Historia

No se puede determinar una fecha o algún lugar exacto dónde situar el inicio de la Gimnasia Rítmica como deporte.

Se dice que nació como una variante de la danza moderna y del ballet clásico. Y fue en Tallin (ex Unión Soviética) donde se realizó la primera competencia de este deporte en 1948.

Este deporte tuvo una rápida evolución y su popularidad fue creciendo hasta que en 1962, la Federación Internacional de Gimnasia reconoció a la Gimnasia Rítmica y deportiva como una disciplina oficial. En 1964 se realizó el Primer Campeonato del Mundo. Las gimnastas estadounidenses participaron por primera vez en el Campeonato de 1973, y a partir de entonces la Gimnasia Rítmica comenzó a cobrar independencia como disciplina, ya que hasta ese momento había permanecido a la sombra de la Gimnasia Artística, que contaba con mayor tradición.

La Gimnasia Rítmica individual se introdujo como deporte olímpico en las Olimpiadas de Los Ángeles en 1984, y la competencia por equipos en las Olimpiadas de Atlanta en 1996.

Esto ha contribuido al desarrollo de la Gimnasia Rítmica, ya que el nivel de competitividad ha aumentado, y cada vez las gimnastas deben desarrollar rutinas más complejas y, a la vez, más expresivas y artísticas.

# Conocer para disfrutar

*La Gimnasia Rítmica ha sido relacionada más con el arte que con el deporte, ya que está fuertemente influenciada por la danza y la coreografía, y también está íntimamente ligada con la música. Por ello, toda rutina debe estar completamente coordinada y relacionada con la música, su ritmo, su carácter emotivo y su cadencia.*

COMO SABES, LA GIMNASIA RÍTMICA ES UN DEPORTE EXCLUSIVAMENTE FEMENINO.



ESTA' MUY LIGADO A LA ESTÉTICA DEL CUERPO Y DE LOS MOVIMIENTOS.



---

Los movimientos de este deporte deben ser suaves y complejos, naturales y libres, y generalmente se acompañan con música de orquesta.

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



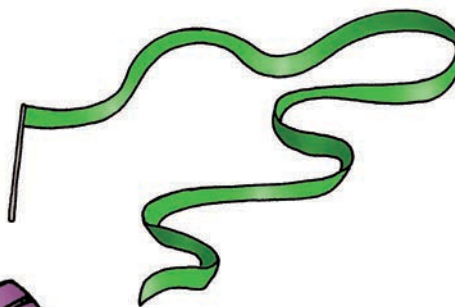
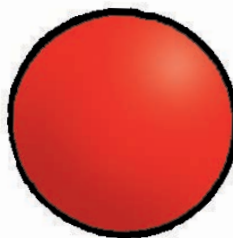
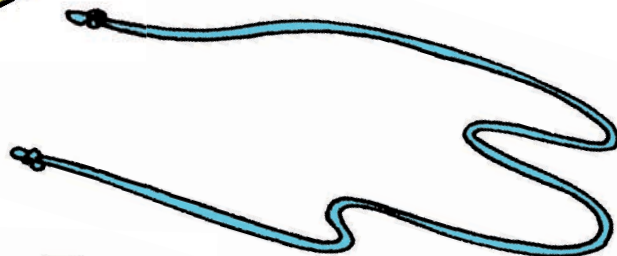
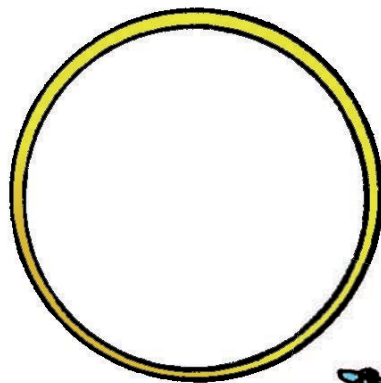
QUEDAN TOTALMENTE FUERA AQUELLOS EJERCICIOS FÍSICOS QUE REQUIEREN VIOLENCIA O QUE SE EJECUTAN DE MANERA MECÁNICA.



EN LA GIMNASIA RÍTMICA TODO MOVIMIENTO DEBE SER UNA EXPRESIÓN DE LA PERSONA EN SU CONJUNTO.



Los cinco aparatos o implementos oficiales que se utilizan en la Gimnasia Rítmica son el aro, la cuerda, el balón, la cinta y las mazas. Con cada uno de ellos se realizan ejercicios diferentes, pero uno de los requisitos primordiales es que los movimientos del implemento sean armónicos con los movimientos corporales y que la gimnasta no pierda el control del aparato mientras realiza su presentación.



POR ESO NO SE VALE QUE LA GIMNASTA SE DESENVUELVA SIN SENTIMIENTOS, COMO SI FUERA ROBOT.

# La Competencia y los jueces

*La Gimnasia Rítmica tiene dos modalidades de competencia, la individual y por equipos.*

## Modalidades

En la categoría individual se realiza una clasificación previa en la que las gimnastas compiten solamente en cuatro de los cinco aparatos escogidos por el Comité Técnico y pasan a la ronda final las diez gimnastas que obtuvieron mayor puntuación en cada aparato.

En la categoría por equipos, el grupo se compone de cinco gimnastas. Hay una ronda de clasificación, donde se presentan dos rutinas diferentes, en una el equipo compite con dos aparatos, por ejemplo, dos aros y tres pelotas, y en la otra todas las gimnastas desarrollan la rutina con el mismo aparato. Los ocho equipos con mayor puntuación pasan a la final.



## El tiempo

## Las faltas





El valor artístico, se refiere al acompañamiento musical y a la coreografía.

La ejecución de la rutina tiene que ver con la armonía entre la técnica y los movimientos del cuerpo.

Cada aspecto es observado por un juez distinto en competencias individuales y por dos en el caso de los equipos.

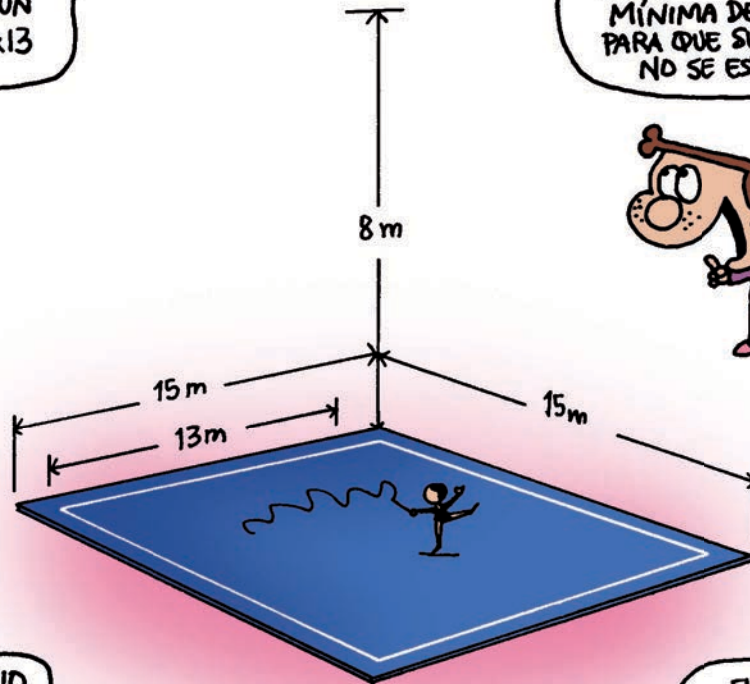
Los jueces califican la dificultad técnica con cinco puntos como la máxima calificación en la categoría individual y con cuatro puntos si es por equipos. La máxima puntuación del valor artístico es de cinco puntos en individuales y de seis por equipos. La ejecución de la rutina tiene 10 puntos como máxima calificación en ambas categorías. La máxima calificación que se puede sacar en la Gimnasia Rítmica es de 20 puntos.

# EL PRACTICABLE

LA GIMNASIA RÍTMICA SE DESARROLLA SOBRE UN PRACTICABLE, QUE ES UN TAPETE QUE MIDE 13x13 METROS.



EL GIMNASIO DONDE SE LLEVAN A CABO LAS COMPETENCIAS DEBE TENER UNA ALTURA MÍNIMA DE OCHO METROS, PARA QUE SUS INSTRUMENTOS NO SE ESTRELEN EN EL TECHO.



EXISTE UN ESPACIO DE SEGURIDAD OBLIGATORIO DE UN METRO POR SUS CUATRO LADOS.



EL PRACTICABLE ES ESPECIAL YA QUE DEBE TENER UNA CAPACIDAD DE REBOTE Y ABSORBER LA ENERGÍA PRODUCIDA POR LOS EJERCICIOS Y PROTEGER A LAS GIMNASTAS DE POSIBLES CAÍDAS.



EL PISO ES DE MOQUETA, Y DEBE DE TENER UNA SUPERFICIE LISA, SIN ARRUGAS.

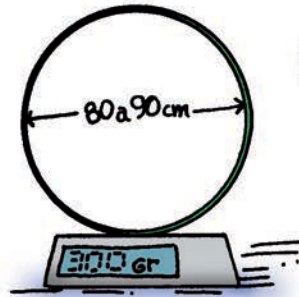


# El aro

EL ARO ESTÁ HECHO DE MADERA O DE PLÁSTICO, DEBE SER FLEXIBLE PERO NO BLANDO.



EL DIÁMETRO DEL ARO ES 80 A 90 CENTÍMETROS EN EL INTERIOR. SU PESO MÍNIMO ES DE 300 GRAMOS.



EL ARO PUEDE SER LISO O ÁSPERO, Y PUEDE SER ENVUELTO TOTAL O PARCIALMENTE CON UNA CINTA ADHESIVA DE COLOR.



EL COLOR DEL ARO LO ESCOGE LIBREMENTE LA GIMNASTA, Y PUEDE SER DE UN SOLO COLOR O DE VARIOS COLORES A LA VEZ.



LOS MOVIMIENTOS DE LAS RUTINAS CON EL ARO IMPLICAN LANZAMIENTOS, DESPLAZAMIENTOS, RODADAS, SALTOS, TRASLADOS Y GIROS.



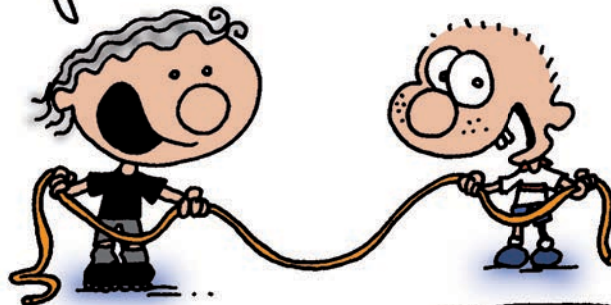
El trabajo con el aro es bonito y espectacular, ya que el aro define y delimita un espacio circular que es usado al máximo por la gimnasta, la cual se mueve dentro del círculo del aro en sus ejercicios. El desarrollo de la ejecución del aro requiere frecuentes cambios de movimientos y traslados, por lo que se requiere una excelente coordinación de los movimientos corporales, sobre todo para saltar a través del aro.

# La cuerda

LA CUERDA ESTÁ HECHA DE CAÑAMO O CON ALGÚN OTRO MATERIAL SINTÉTICO.

EL LARGO DE LA CUERDA ES VARIABLE Y DEPENDE DE LA ESTATURA DE LA GIMNASTA.

PARA FACILITAR LOS EJERCICIOS, LA CUERDA TIENE EN LOS EXTREMOS UN NUDO A MODO DE MANGO, O TAMBIÉN SE PUEDEN ENVOLVER ÚNICAMENTE LOS EXTREMOS, CON UNA CINTA ADHESIVA, EN TRAMO DE 10 CENTÍMETROS.



LOS DIFERENTES EJERCICIOS QUE SE REALIZAN CON LA CUERDA CONSISTEN EN GIROS, GOLPES, SALTOS Y LANZAMIENTOS PRINCIPALMENTE.



PARA SABER LA LONGITUD DE LA CUERDA SE MIDE DESDE LA PUNTA DEL PIE HASTA LOS HOMBROS Y SE DOBLA POR MITAD.



Las figuras técnicas pueden ser ejecutadas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos y con o sin cambio de manos. La relación entre la cuerda y la gimnasta es muy intensa, la cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca y se enrolla en el cuerpo de la gimnasta, pero la flexibilidad, agilidad y elegancia de la gimnasta siempre vencen al final.

# EL balón

EL BALÓN ES BLANDITO  
Y ESTA' HECHO DE GOMA  
O PLÁSTICO.



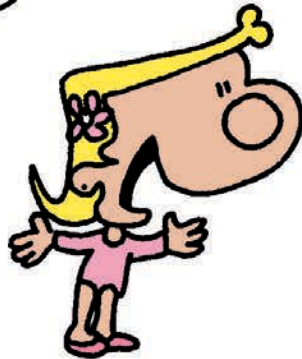
TIENE UN DIÁMETRO DE  
ENTRE 18 Y 20 CENTÍMETROS.



18cm



EL BALÓN NO PUEDE  
QUEDAR INMÓVIL  
EN EL PISO, DEBE  
ESTAR EN CONTINUO  
MOVIMIENTO.





CUANDO SE LANZA O SE BOTA EL BALÓN, SU RECEPCIÓN DEBE EFECTUARSE SIN RUIDO, POR LO TANTO SE AMORTIGUA CON LA MANO O ALGUNA OTRA PARTE DEL CUERPO.

El balón es el único implemento que no permite tomadas, es decir que no se puede agarrar. Lo que significa que la gimnasta debe tener una relación más sensual entre su cuerpo y el balón, es decir, que los movimientos del balón van en perfecta armonía con su cuerpo.

EL COLOR ES LIBRE, PERO NO ESTÁN PERMITIDOS LOS COLORES FOSFORESCENTES. PUEDE ESTAR ADORNADO CON FIGURAS GEOMÉTRICAS, PERO CON DIBUJOS FIGURATIVOS.



SU PESO ES DE POR LO MENOS 400 GRAMOS.

Los diferentes ejercicios deben ser continuos y estar perfectamente entremezclados entre sí. Los principales movimientos con el balón son; lanzamientos, botes, rodamientos, rotaciones, balanceos, movimientos en ocho y circonducciones.



# Las clavas

CADA CLAVA PESA POR LO MENOS 150 GRAMOS Y MIDEN ENTRE 40 Y 50 CENTÍMETROS.

LAS CLAVAS TIENEN FORMA COMO DE UNA BOTELLA QUE CONSTA DE TRES PARTES.



LA CABEZA ES LA PARTE ESFÉRICA.



EL CUELLO ES LA PARTE DELGADA

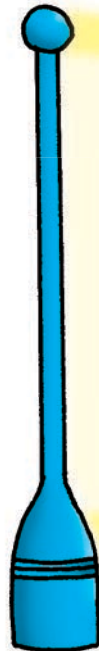


Y ESTA PARTE GRUESA ES EL CUERPO.

EL COLOR DE LAS MAZAS O CLAVAS ES LIBRE, PUDIENDO AMBAS CLAVAS SER DE DIFERENTES COLORES.



ENTRE 40 Y 50 CMS.



LAS CLAVAS O MAZAS,  
ESTÁN HECHAS DE MADERA  
O PLÁSTICO.



LAS CLAVAS SON MUY  
APROPIADAS PARA LAS  
GIMNASTAS AMBIDIESTRAS.



LAS TRES PARTES PUEDEN  
SER ENVUELTAS CON UNA  
CINTA ADHESIVA, CON LA  
CONDICIÓN DE QUE EL DIÁMETRO  
DE LA CABEZA NO SEA MAYOR  
DE TRES CENTÍMETROS.



Las clavas permiten una gran riqueza de ejercicios y movimientos. Las gimnastas las utilizan para realizar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, mezclándolas con la gracia de su cuerpo. Los ejercicios con clavav requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, la máxima coordinación psicomotora y muchísima precisión.

# La cinta

LA CINTA ES UN INSTRUMENTO QUE SE COMPONE DE DOS PARTES: EL ESTILETE Y LA CINTA.



EL ESTILETE PUEDE SER DE MADERA, PLÁSTICO O FIBRA DE VIDRIO; Y DEBE TENER UN CENTÍMETRO DE ANCHO COMO MÁXIMO.



EL LARGO DEL ESTILETE ES DE ENTRE 50 Y 60 CENTÍMETROS INCLUYENDO EL ANILLO QUE LO UNE CON LA CINTA.



SU FORMA PUEDE SER CILÍNDRICA, CÓNICA O UNA COMBINACIÓN DE LAS DOS.



LA CINTA ES DE SATÍN O DE ALGÚN MATERIAL NO ALMIDONADO, DE CUATRO A SEIS CENTÍMETROS DE ANCHO POR SEIS METROS DE LARGO.



3cm

EL PESO DE LA CINTA ES DE 35 GRAMOS POR LO MENOS, SIN EL ESTILETE NI LA UNIÓN.



EL COLOR DE LA CINTA ES LIBRE Y PUEDE TENER UNO O MÁS COLORES.



EL EXTREMO INFERIOR DEL ESTILETE PUEDE SER ENVUELTO CON UNA CINTA ADHESIVA, EN UN LARGO DE 10 CENTÍMETROS COMO MÁXIMO.



# Sabías que...



Las gimnastas de la antigua Unión Soviética han sido las más dominadoras de este deporte.

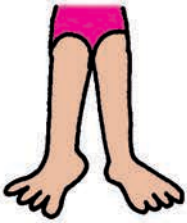
LAS GIMNASTAS EMPIEZAN A PRACTICAR ESTA DISCIPLINA A LOS 4 ó 5 AÑOS, YA LOS 20 YA SON UNAS VETERANAS.



LA MODA INFLUYE EN LAS MALLAS Y EN LA FORMA DE ADORNAR LOS IMPLEMENTOS.



Las gimnastas pueden competir descalzas.



La Gimnasia Rítmica es un deporte que desarrolla plenamente los sentidos de la armonía, la estética, y el equilibrio, además de mantener el cuerpo en un estado excelente.

La Gimnasia Rítmica ha estado rodeada de polémicas por la anorexia que han sufrido algunas gimnastas.



La Gimnasia Rítmica es uno de los deportes más creativos porque deja jugar a la imaginación.

Las clavavos es el último aparato incluido en las competencias internacionales, hizo su debut en 1973.

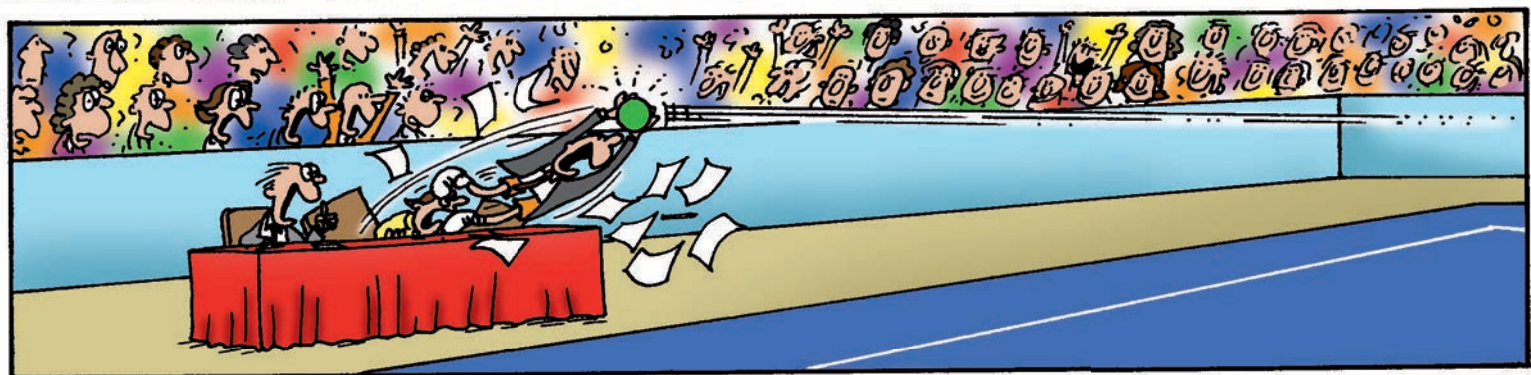
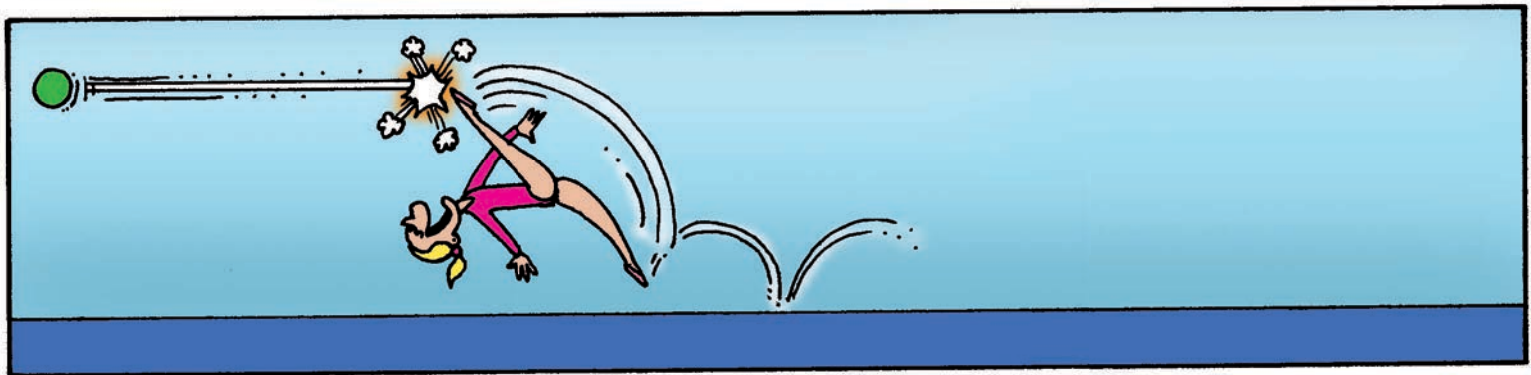
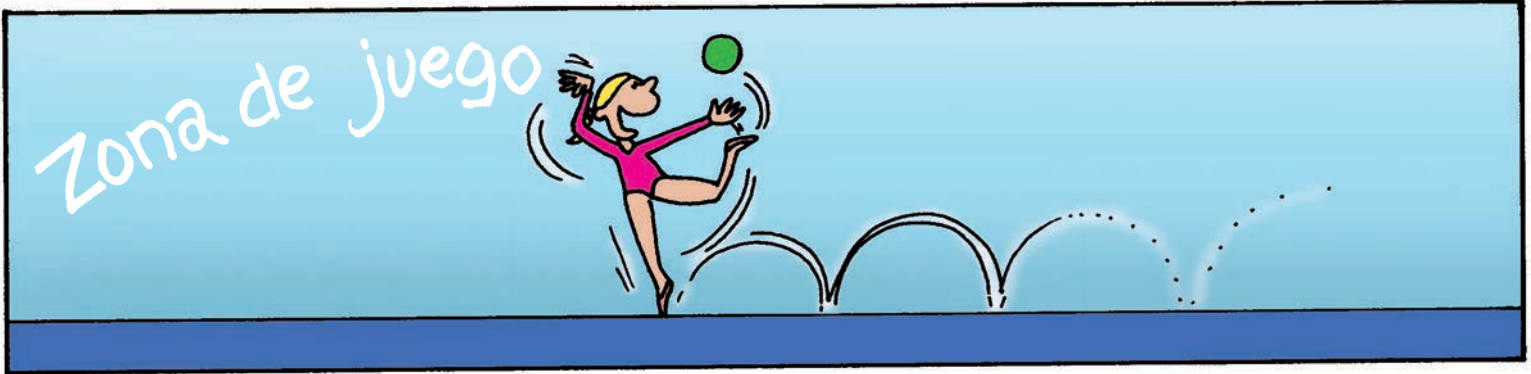


EL PESO PROMEDIO DE UNA GIMNASTA QUE MIDA MENOS DE UN METRO Y MEDIO ES DE 35 KILOS.



LAS GIMNASTAS SE RECOGEN EL PELO SOBRE LA NUCA EN UN MOJIO MUY TIRANTE PARA QUE EL PELO NO LES HAGA DIABURAS, MIENTRAS EJECUTAN SUS RUTINAS.





## Palabras gimnásticas

# ¡PERFECTO!



### Agarrada

Es **cuando la gimnasta cacha el aparato que aventó** al aire mientras daba alguna vuelta o realizaba un salto.

### Calificación perfecta

Es **cuando todos los jueces otorgan a la gimnasta la mayor puntuación** posible. Es muy raro que esto suceda y lograrlo es el sueño de todas las gimnastas.

### Circunducción

Es el **movimiento de giro** que realiza la gimnasta con su aparato y su cuerpo.

### Coreografía

Es **la forma como realiza la gimnasta su rutina**. Está compuesta por la música, los movimientos del aparato y el sentimiento que le pone la gimnasta.

### Estilete

Es el manguito o **varilla que sujeta la cinta**.

### Practicable

Es como un **tapete donde ejecutan las gimnastas sus rutinas**, no debe tener ninguna arruguita.

### Satín

Es una **tela muy brillante y colorida** que se usa en el aparato de la cinta.





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

