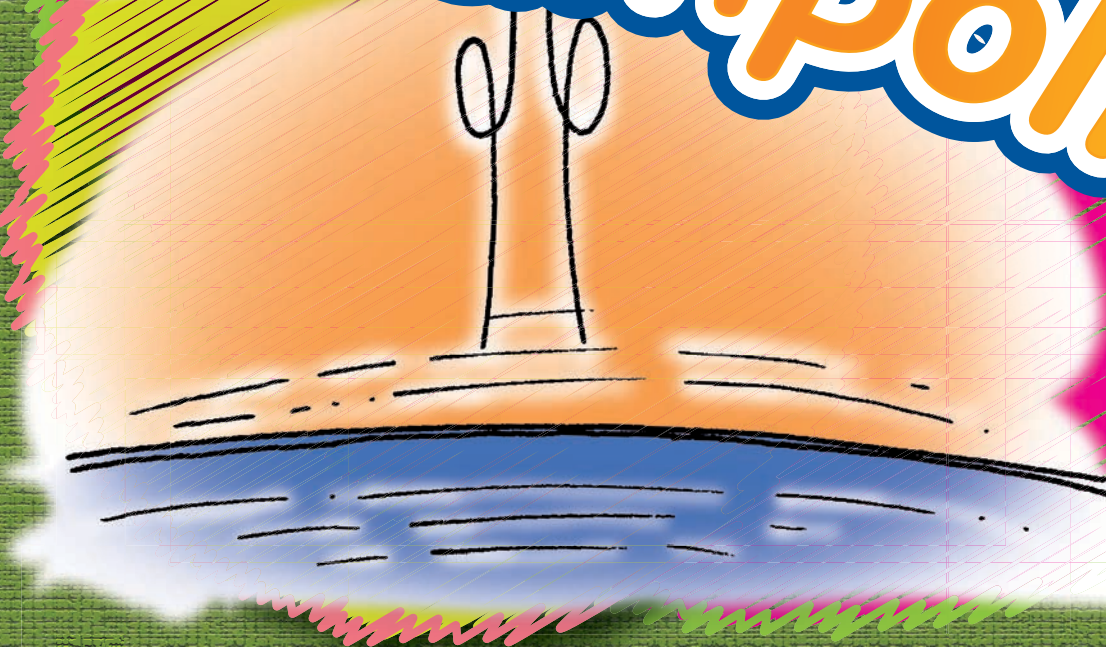


# Gimnasia de Trampolín

Acrobatas  
de altura



Conoce lo básico y disfrútalo: historia, reglas, técnica y calificación.



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

Brincar y brincar y brincar y no dejar de brincar. Y cada vez más alto. Y en cada brinco dar vueltas y llenar el aire de acrobacias. Eso, que parece un sueño, sucede en la Gimnasia de Trampolín.

Cuando vemos las actuaciones de los gimnastas y las gimnastas en competencias de trampolín, bien nos podemos imaginar que han salido como de una película o mejor, de un maravilloso circo. Y es que las acrobacias que realizan en el aire al rebotar sobre la cama elástica, parecen que no son posibles en este mundo.

La Gimnasia de Trampolín está llena de colorido, de emociones, que van surgiendo mientras vemos a estos atletas que en el aire y a una gran altura van ejecutando saltos mortales, dobles y triples, con una perfecta coordinación y armonía entre su cuerpo y el espacio.

Cuando vayas a ver las competencias de la Gimnasia de Trampolín, vas a tener la sensación de que estos deportistas en verdad vuelan.



# Historia

Según cuenta una versión sobre la tradición circense, un acróbata vio la posibilidad de usar la red de seguridad del trapecio como una forma de propulsión y de aterrizaje. Este acróbata se llamaba Du Trampolín, por eso y en su honor así se llama la cama elástica.

El profesor de educación física George Nissen fue quien inventó el primer prototipo de una cama elástica, más o menos parecida a las actuales. En 1926 se asoció con Griswold y gracias al trabajo que realizaron, las técnicas y materiales de este deporte evolucionaron rápidamente.

El trampolín llegó a usarse en las prácticas militares como entrenamiento de los pilotos aliados en la Segunda Guerra Mundial; al mismo tiempo su popularidad crecía en los colegios y universidades norteamericanas. Este deporte llegó a Europa hasta mucho después, y fue el suizo Kart Bachler quien impulsó la práctica de la cama elástica en esas regiones.

En 1964 se fundó la Federación Internacional de Trampolín, y ese mismo año se disputó el primer Campeonato del Mundo. El Comité Olímpico Internacional la reconoció en 1988, y hasta 1999 se integró a la Federación Internacional de Gimnasia.

La Gimnasia de Trampolín hizo su debut olímpico en Sydney 2000, con competencias individuales tanto masculinas como femeninas.

# Conocer para disfrutar

Cuando los gimnastas de trampolín van a competir en algún campeonato primero deben de pasar por una fase de clasificación, donde realizan unos ejercicios obligatorios y otros escogidos libremente por el gimnasta. La suma de ambas puntuaciones determina a los atletas que pasarán a la final.



EL EJERCICIO LIBRE EN LA FASE FINAL CONSISTE EN EJECUTAR 10 TÉCNICAS RECONOCIDAS...



LA CLAVE PARA QUE LOS GIMNASTAS CONSIGAN LOS MEJORES RESULTADOS CONSISTE EN REALIZAR LAS TÉCNICAS QUE TENGAN EL MAYOR GRADO DE DIFICULTAD.



Estas técnicas tienen que incluir:

- Un aterrizaje por la parte delantera del cuerpo o por la espalda.
- Un salto mortal simple o doble, que tenga un giro mínimo de 540 grados.
- Un doble salto mortal hacia delante o hacia atrás, con giro o sin él.
- Un doble salto mortal hacia delante o hacia atrás, con al menos un giro completo.

... COMO COMBINACIONES DE GIROS Y SALTOS MORTALES EN DIFERENTES POSICIONES.



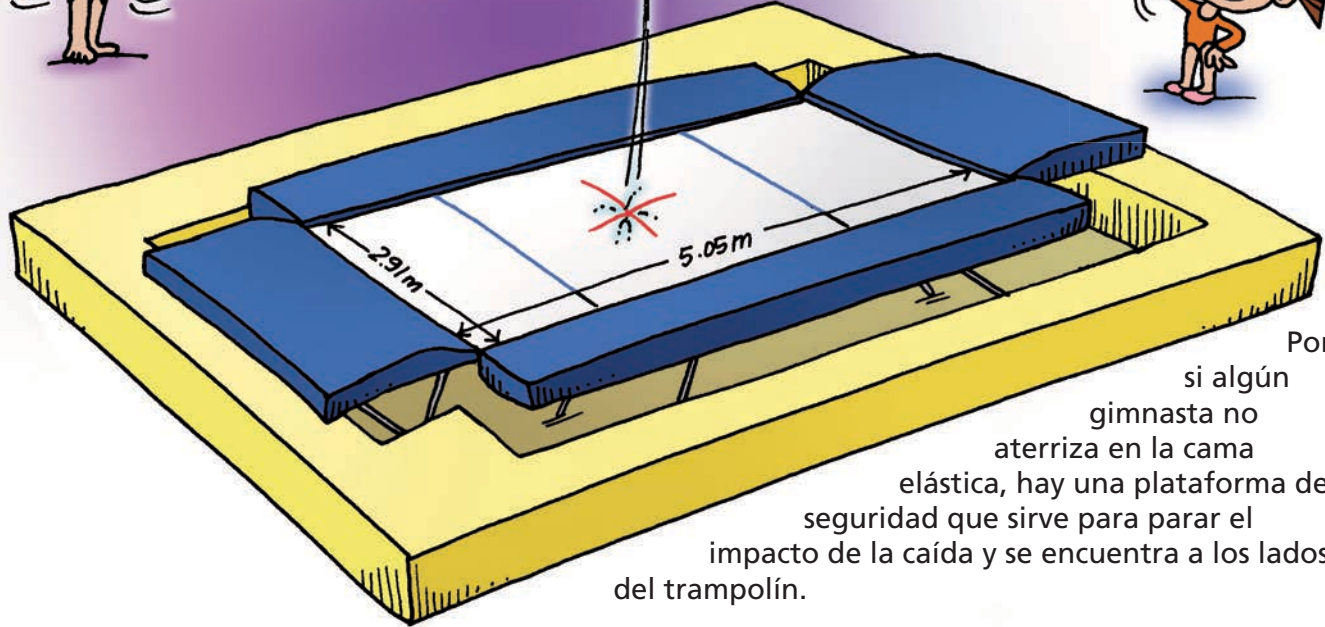
# CAMA ELÁSTICA

LA CAMA TIENE SÓLO SEIS MILÍMETROS DE ESPESOR, ESTÁ FABRICADA DE NYLON O DE MATERIAL DE HILO.

EL TRAMPOLÍN CONSISTE EN UN ARMAZÓN METÁLICO QUE ES EL SOPORTE DE LA CAMA ELÁSTICA DONDE LOS GIMNASTAS REALIZAN SUS EJERCICIOS.

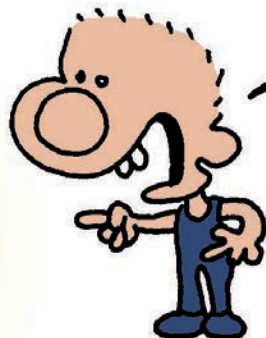
LA CAMA MIDE 5.05 METROS DE LARGO POR 2.91 METROS DE ANCHO, Y ESTÁ A 1.155 METROS DE ALTURA.

LOS GIMNASIOS DONDE SE REALIZAN ESTAS COMPETENCIAS TIENEN QUE TENER UN TECHO MUY ALTO, PUES ESTOS ATLETAS AL TOMAR IMPULSO LLEGAN A ELEVARSE HASTA SIETE METROS.



Por si algún gimnasta no aterriza en la cama elástica, hay una plataforma de seguridad que sirve para parar el impacto de la caída y se encuentra a los lados del trampolín.

## La vestimenta



LA VESTIMENTA VARONIL CONSTA DE LA BOTARGA; MAYA DE UN SÓLO COLOR, EXCEPTO EL NEGRO O COLORES OSCUROS.



ZAPATILLAS O CALCETINES QUE CUBRAN LOS PIES, DEL MISMO COLOR QUE LAS MAYAS O BLANCAS.

LA VESTIMENTA FEMENIL CONSTA DE LEOTARDOS, CON POR LO MENOS  $\frac{2}{3}$  DEL BRAZO CUBIERTO. ZAPATILLAS O CALCETINES QUE NO CUBRAN MÁS ARRIBA DEL TOBILLO.



NO SE PERMITE USAR JOYAS, NI RELOJ DURANTE LAS COMPETENCIAS.

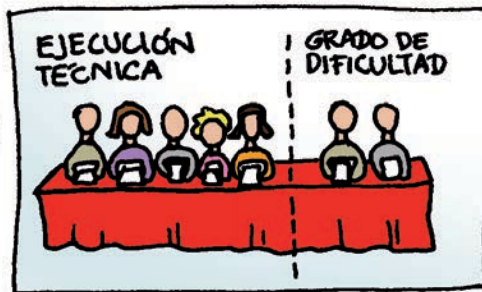


EN LA GIMNASIA DE TRAMPOLÍN,  
AL IGUAL QUE EN LA ARTÍSTICA Y LA  
RÍTMICA, SE JUZGA NO SÓLO LO QUE  
LOS GIMNASTAS HACEN SINO TAMBIÉN  
CÓMO LO HACEN.



CADA EJERCICIO LO EVALÚAN  
SIETE JUECES, CINCO DE ELLOS  
CALIFICAN LA EJECUCIÓN TÉCNICA.

LOS OTROS DOS CALIFICAN EL  
GRADO DE DIFICULTAD DE LAS  
TÉCNICAS DESARROLLADAS.



## El puntaje

A PARTIR DE UN 10 INICIAL VAN QUITANDO PUNTOS POR LOS ERRORES QUE COMETA EL GIMNASTA.

10



EN LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO, LA FORMA, LA CONSISTENCIA Y EL CONTROL, ES LO QUE EVALÚAN INDIVIDUALMENTE CINCO JUECES.



- FORMA
- CONSISTENCIA
- CONTROL

SI EL GIMNASTA TOCA EL TRAMPOLÍN CON LAS MANOS Y LAS RODILLAS EL DESCUENTO ES DE 0.5 PUNTOS.

-0.5



PARA ALGUNOS ERRORES, LA BAJADA DE CALIFICACIÓN ES AUTOMÁTICA, POR EJEMPLO, SI EL GIMNASTA TOCA EL TRAMPOLÍN CON LAS MANOS SE LE DESCUENTAN 0.4 PUNTOS.

-0.4



CUANDO CAE EN LA PLATAFORMA DE SEGURIDAD LE DESCUENTAN 0.8 PUNTOS.

-0.8



EL GRADO DE DIFICULTAD LO EVALÚAN LOS OTROS DOS JUECES EN FORMA CONJUNTA Y SU PUNTUACIÓN EN TORNO A UN EJERCICIO SUELE ANDAR ENTRE LOS 11 Y 15 PUNTOS.



EL GRADO DE DIFICULTAD DE CADA TÉCNICA SE CALCULA POR EL NÚMERO DE GIROS Y SALTOS MORTALES QUE EL GIMNASTA DA.



UN GIRO COMPLETO TIENE UN VALOR DE 0.2 PUNTOS.



UN SALTO MORTAL COMPLETO SE VALORA CON 0.4 PUNTOS.



A LAS TÉCNICAS QUE COMBINAN SALTOS Y GIROS SE LES AÑADE SU GRADO DE DIFICULTAD.



## La puntuación final

LA PUNTUACIÓN QUE RECIBE UN GIMNASTA SE SACA DE LA SIGUIENTE FORMA.



$$\begin{array}{r} \cancel{8.6} \\ 9.6 \\ 9.1 \\ 9.3 \\ \cancel{9.8} \end{array} \left. \vphantom{\begin{array}{r} \cancel{8.6} \\ 9.6 \\ 9.1 \\ 9.3 \\ \cancel{9.8} \end{array}} \right\} + = 28.0$$

DE LAS CINCO CALIFICACIONES RECIBIDAS POR SU EJECUCIÓN SE ELIMINAN LA MÁS BAJA Y LA MÁS ALTA, Y SE SUMAN LAS OTRAS TRES.



A ESTE RESULTADO SE LE AÑADE LA PUNTUACIÓN OTORGADA POR LOS JUECES QUE EVALUARON EL GRADO DE DIFICULTAD, Y ESTE RESULTADO ES LA NOTA FINAL DEL GIMNASTA.



$$\begin{array}{r} 28.0 + \\ 13.0 = \\ \hline 41.0 \end{array}$$

UN EJERCICIO IMPECABLE, SIN EQUIVOCACIONES, Y EN EL QUE SE HUBIERAN REALIZADO CON ELEGANCIA LAS ACROBACIAS EN EL AIRE, TENDRÍA 45 PUNTOS.



# REGLAS IMPORTANTES

*Cuando vayas a una competencia de Gimnasia de Trampolín y veas a estos atletas impulsarse muy alto y en el aire dar saltos y giros, ten presentes estas reglas básicas, para que disfrutes más, y también para que sepas cuando han cometido algún error por el cual los jueces les bajaran puntos en su calificación.*

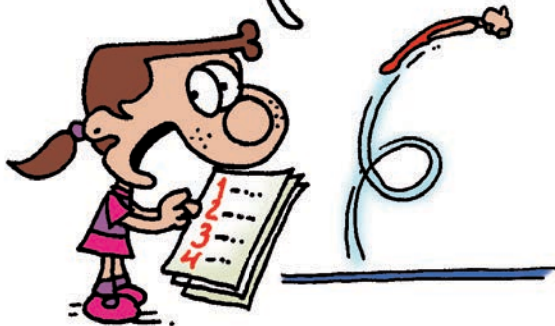
OBSERVA LAS SIGUIENTES REGLAS PARA QUE LO DISFRUTES.



NO HAY TIEMPO LÍMITE PARA LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO.



EN EL EJERCICIO OBLIGATORIO, LAS TÉCNICAS REQUERIDAS TIENEN QUE SER REALIZADAS EN EL ORDEN QUE LAS HAYA INDICADO.



EN EL EJERCICIO LIBRE, LOS GIMNASTAS TIENEN QUE DAR DESDE ANTES A LOS JUECES LAS TÉCNICAS QUE VAN A REALIZAR, SIN ESPECIFICAR EL ORDEN.



EL EJERCICIO DEBE TERMINAR CON EL GIMNASTA EN POSICIÓN RECTA, CON AMBOS PIES APOYADOS EN EL TRAMPOLÍN.



DESPUÉS DEL ÚLTIMO ATERRIZAJE LOS GIMNASTAS TIENEN QUE PERMANECER DE PIE AL MENOS DURANTE TRES SEGUNDOS, PORQUE SI NO LES DESCUENTAN PUNTOS.



MENOS EN LOS SALTOS STRADDLE, EN TODAS LAS DEMÁS POSICIONES LOS PIES Y PIERNAS DEBEN PERMANECER JUNTOS.



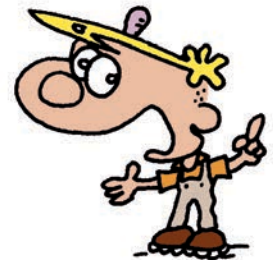
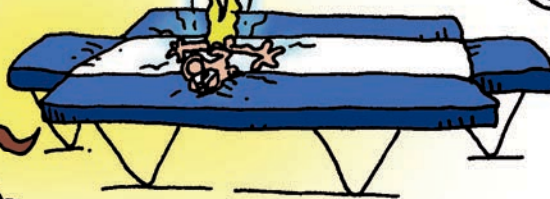
NO ATERRIZAR SIMULTÁNEAMENTE CON AMBOS PIES, SUPONE UN CASTIGO DE 0.3 PUNTOS.



UN EJERCICIO SE CONSIDERA INTERRUPTIDO, SI EL GIMNASTA TOCA CUALQUIER LADO DE LA CAMA ELÁSTICA CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO.

NO TE BURLES GREÑAS

SI EL EJERCICIO SE INTERRUPE, NO SE PERMITE UN SEGUNDO INTENTO, A NO SER POR ALGUNA INTERFERENCIA EXTERNA.

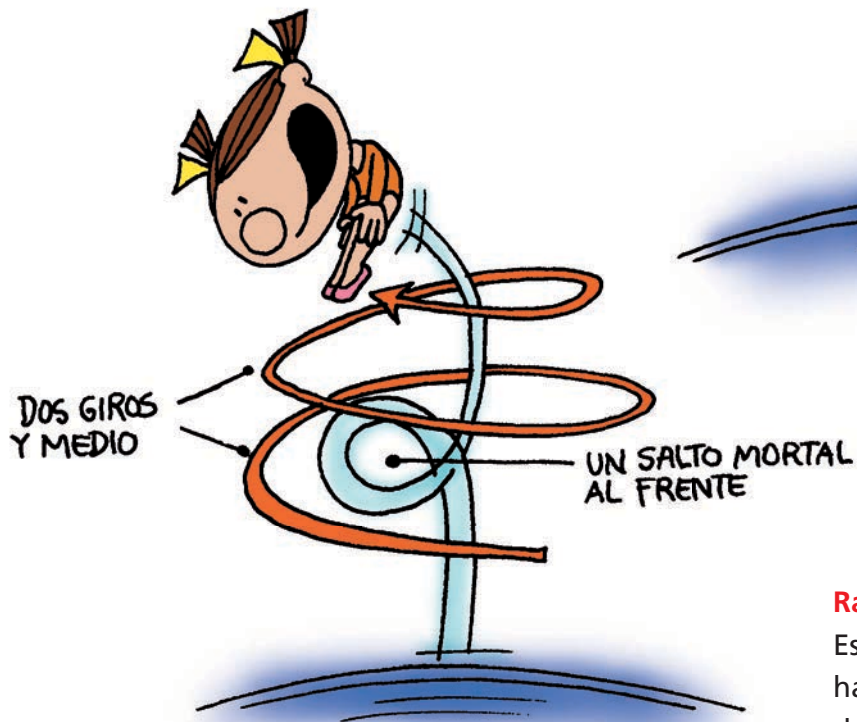


# ACROBACIAS

Entre las técnicas que un gimnasta de trampolín puede ejecutar para obtener una buena calificación por parte de los jueces se encuentran las cinco siguientes.

## Baranis

Es un salto mortal hacia adelante con medio giro.



## Randolphs

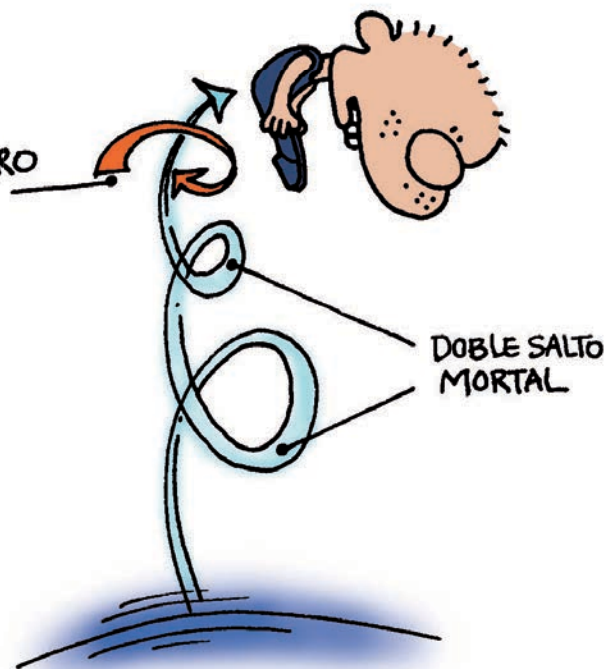
Es un salto mortal hacia adelante con dos giros y medio.

### Rudolphs

Es un salto mortal hacia adelante con un giro y medio.

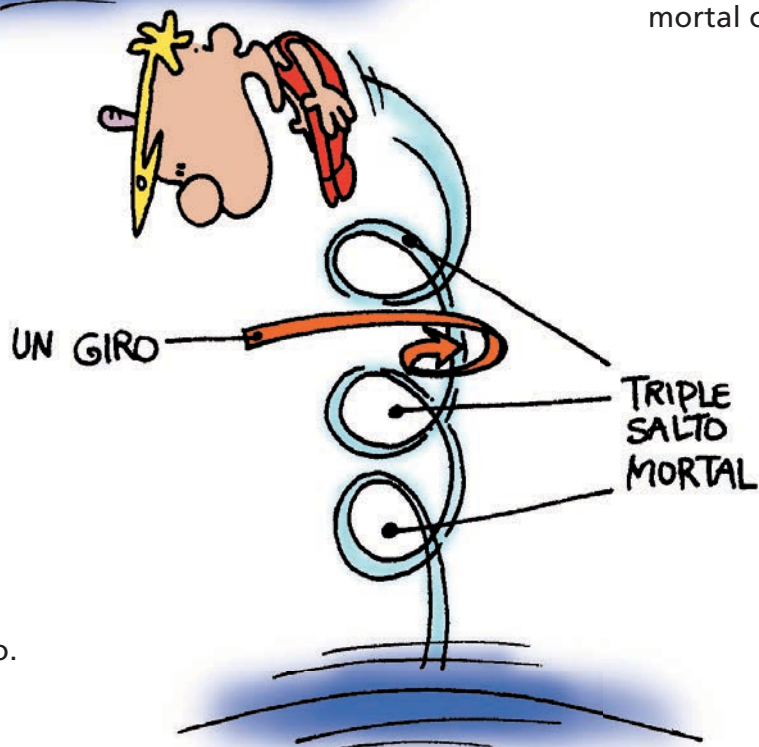


UN GIRO



### Fliffis

Es un doble salto mortal con giro.



### Triffis

Es un triple salto mortal con un giro.

# DESDE CHIQUITO

LA GIMNASIA DE TRAMPOLÍN SE PUEDE EMPEZAR A PRACTICAR DESDE LOS SEIS AÑOS.



SI TÚ SUEÑAS CON SER GIMNASTA DE ALTO RENDIMIENTO, ES DECIR, UN GIMNASTA QUE VAYA A COMPETIR EN JUSTAS INTERNACIONALES,...

... PUES ENTRE MÁS PRONTO INICIES TU PREPARACIÓN, MEJOR, PUES TEN EN CUENTA QUE LA FORMACIÓN EN LAS MUJERES DURA ENTRE CINCO Y SIETE AÑOS.

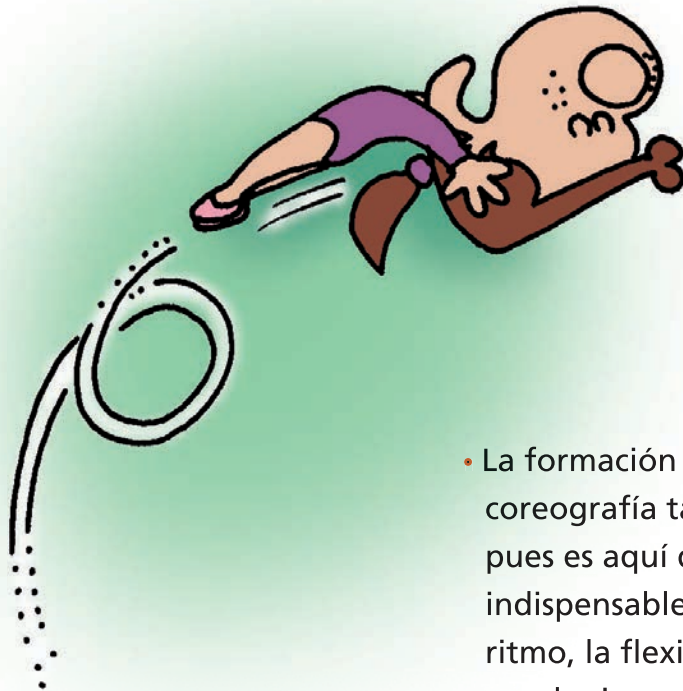


- La formación inicial del trampolín comprende ejercicios que desarrollen la orientación en el espacio, los cambios de posiciones en el aire en tiempos precisos para desarrollar la precisión de los movimientos, y rutinas para el desarrollo de los músculos y articulaciones inferiores.

EN LOS HOMBRES LA PREPARACIÓN DURA ENTRE SIETE Y NUEVE AÑOS.



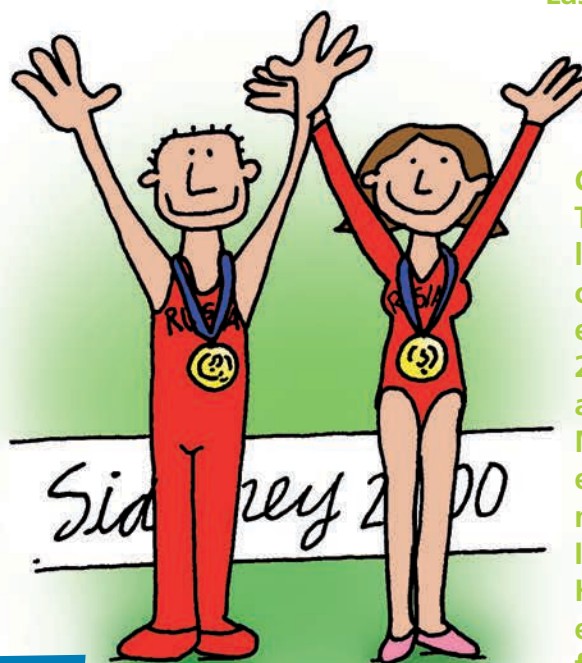
LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE PRACTICAN ESTE DEPORTE, ELEVAN NOTORIAMENTE SU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN, SU MEMORIA MOTRIZ, SU CREATIVIDAD Y LA CONFIANZA EN SÍ MISMOS.



- La formación inicial también incluye clases de coreografía tanto para las niñas como para los niños, pues es aquí donde se desarrollan capacidades indispensables como la coordinación general, el ritmo, la flexibilidad y hábitos de posturas. Además se adquiere un sentido estético del movimiento y la expresividad.

## Sabías que...

El gimnasio donde se realicen competencias de Gimnasia de Trampolín debe tener por lo menos ocho metros de altura, aunque sería más recomendable que tuviera de 10 a 12 metros, para evitar un accidente, ya que los gimnastas saltan hasta siete metros de alto.



Las históricas dos primeras medallas olímpicas de oro en Gimnasia de Trampolín, las obtuvieron en Sydney 2000 los atletas rusos Moskalenko en individual masculino, e Irina Karavaieva en individual femenino.

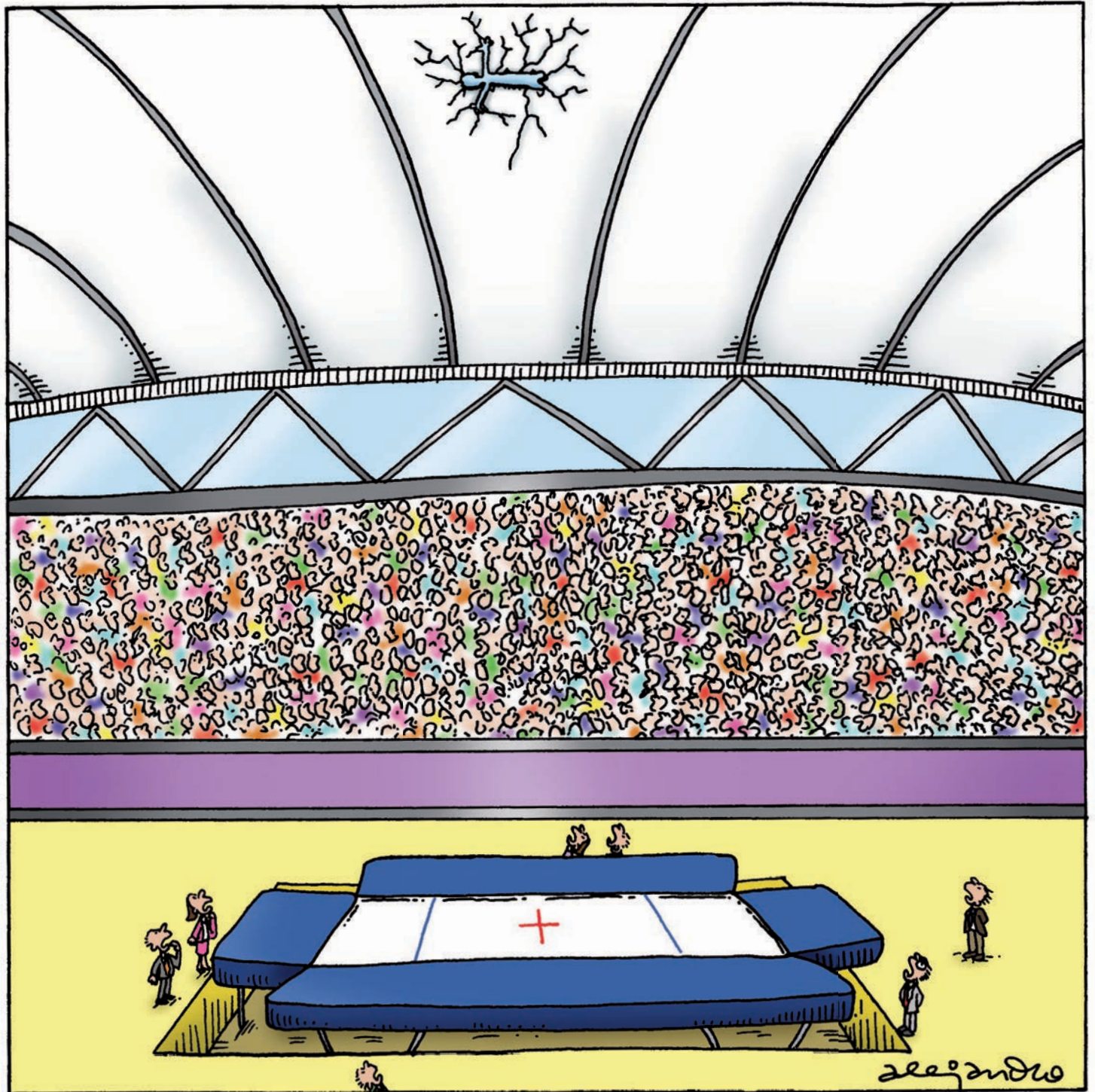
Después de la ronda de calificación, pasan a la competencia final sólo los ocho mejores gimnastas.

El trampolín se usó como ayuda a los astronautas americanos y soviéticos, para ajustar las posiciones del cuerpo en el espacio.

La edad mínima para poder competir en Juegos Panamericanos es de 17 años, tanto para hombres como para mujeres.



# Zona de juego



# Palabras gimnásticas



## **Impecable**

Ejercicio realizado con maestría, que recibe la **máxima calificación.**

## **Circense**

Se refiere a lo que **acontece en un circo.**

## **Ininterrumpido**

**Que no se puede parar,** ni detenerse siquiera un poco.

## **Straddle**

**Salto donde el gimnasta abre los pies a 90 grados** y se toca con las manos las puntas de los pies.

## **Botarga**

**Especie de calzón** que los gimnastas de trampolín usan.

## **Ejercicio**

**Conjunto de diez técnicas, saltos y giros,** que conforman la participación de los gimnastas.

## **Inestabilidad**

Cuando el **cuerpo del gimnasta se mueve al terminar** su ejercicio, en vez de permanecer quieto.





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



## ESCUINCLES



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

