

**TEMA 2:**  
**HABILIDADES GIMNÁSTICAS II**  
**LA GIMNASIA ARTÍSTICA**



## **1. LOS ORÍGENES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

La actual gimnasia artística y sus modalidades afines tienen su antecedente en la actividad desarrollada hace dos siglos por Jahn, como profesor del Instituto Palma de Berlín, era el encargado de las salidas bisemanales de los alumnos a una zona de campo sin cultivar y boscosa (denominada Hashenheide). En dichas salidas efectuaban juegos y ejercicios físicos que cada vez se fueron decantando hacia los que hoy podríamos considerar una gimnasia rudimentaria.

Surgiendo de estas salidas, el primer gimnasio al aire libre, en 1811. Jahn fabricó los aparatos con troncos de árbol y palos; así tuvieron su origen las paralelas, barra fija y anillas; también adaptó un caballo....

En 1881 se crea la Federación Internacional de gimnasia (FIG) en Holanda.

La gimnasia Internacional tiene presencia en la primera Olimpiada moderna, en Atenas, en 1896, aunque con unas reglas y organización diferente a la actual, pero hasta la Olimpiada de Heisinki (1952) no se perfilan las pruebas gimnásticas tal y como las conocemos en la actualidad- Denominada Gimnasia Deportiva- y se desechan las demás pruebas que hasta entonces estaban integradas en la gimnasia.

Actualmente las modalidades gimnásticas integradas en la FIG son;

Gimnasia artística masculina, Gimnasia Artística Femenina, Gimnasia Rítmica, Trampolín, Gimnasia Aeróbica (Aerobic), Gimnasia Acrobática (Acrosport), Gimnasia General (Demostrativa)

## **2. DEFINICIÓN:**

La gimnasia viene del griego *gymnos* que significa “desnudo”. El término *gymnazo* significa: yo hago ejercicio.

Gimnasia pasó a tener significado de realización de ejercicio voluntario con intenciones de mejora corporal.

La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina.

Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son: barra fija, barras paralelas, potro (ejercicio de salto), caballo con arcos, anillas y suelo.

Categoría femenina: ejercicios en el suelo, potro (salto), barra de equilibrio y barras asimétricas.

## **3. APARATOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

### **3.1. MASCULINA:**

#### **Suelo**



Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.

### **Caballo con arcos:**



El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras.

Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en categoría masculina, el caballo con arcos es también el más sutil. Cada movimiento está definido por unos complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo.

El caballo con arcos mide 115 cm. de alto y el caballo en sí, mide 35 cm de ancho por 160 cm de largo. Las grupas del caballo deben estar separadas de 40 a 45 cm

### **Anillas:**



El ejercicio de anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos. Ejemplos de estos elementos de fuerza son el cristo, la cruz invertida o la plancha.

Las anillas deben permanecer quietas durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones.

El soporte de las anillas mide 575 cm de alto. El cable y correaes a los cuales están sujetas las anillas miden 300 cm de largo están separados 50 cm

### **Salto:**

Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto.



La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.

### **Barras paralelas:**

Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios.



Las barras paralelas se sitúan a 195 cm de alto. Cada barra mide 150 cm de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 cm

### **Barra fija:**

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas.

Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra). El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.



La barra fija se sitúa a 275 cm de alto. Mide 240 cm de largo y tiene 2,8 cm de diámetro.

### **3.2. FEMENINA:**

#### **Salto**

Los diferentes saltos en la categoría femenina están agrupados en cuatro categorías, definiendo cada categoría las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio.



El potro mide 120 cm de alto y tiene 35 cm de ancho por 160 cm de largo. La pista usada para tomar carrera hacia el salto mide un metro de ancho por 25 m. de largo

#### **Barras asimétricas:**

El más espectacular de los aparatos en la competición femenina, las barras asimétricas, exigen fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.



En un ejercicio de asimétricas, debemos observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas.

La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta, incluyendo varias sueltas, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.

La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 cm de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 cm de altura. Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 143,5 cm

### **Barra de equilibrio:**

El ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato.



La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación.

La barra de equilibrio se sitúa a 120 cm de altura, tiene 10 cm de ancho y mide 500 cm de largo.

La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en una superficie de 10 cm de ancho.

Debemos observar variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra a saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de elementos gimnásticos y acrobáticos.

### **Suelo:**

El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área entera del suelo.



La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Éstas incluyen dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica.

La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento.

Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.

#### **4. VALORACIÓN DE LA GIMNÁSIA EN COMPETICIÓN:**

Enumeraremos Los criterios de valoración de la Gimnasia Artística como deporte, para establecer la clasificación y la proclamación de vencedores, a manera de ejemplo y referencia de como se elabora la puntuación en las competiciones gimnásticas, plasmadas en los respectivos Códigos de Puntuación.

Se contemplan cuatro grandes apartados de requisitos, cada uno de los cuales tiene una valoración máxima establecida. Estos son:

- **Dificultad.** - Los elementos gimnásticos son divididos según su dificultad objetiva en A, B,C, D, E ... de menos a más dificultad .
- **Exigencias especiales.**- Los ejercicios de cada aparato o prueba deben tener variedad en los elementos y en los grupos estructurales presentados. Para asegurarse esta variedad el Código de Puntuación establece unas exigencias especiales consistentes en ejecutar unos elementos determinados de diferentes grupos estructurales que garanticen la variedad.
- **Bonificación.**- Un ejercicio presentado con todos los requisitos, menos este, tiene un valor de 9 puntos. Las altas dificultades adicionales o los enlaces especiales pueden incrementar la valoración hasta llegar a la máxima nota: el 10 .
- **Presentación.**- Los movimientos gimnásticos deben ser realizados con la técnica correcta según los principios biomecánicas y con la



corrección exigida según los cánones de la estética gimnástica, teniendo en cuenta la adecuada postura que cada elemento gimnástico requiera. La sublimación de la ejecución gimnástica, convertida en arte, se denomina virtuosismo.

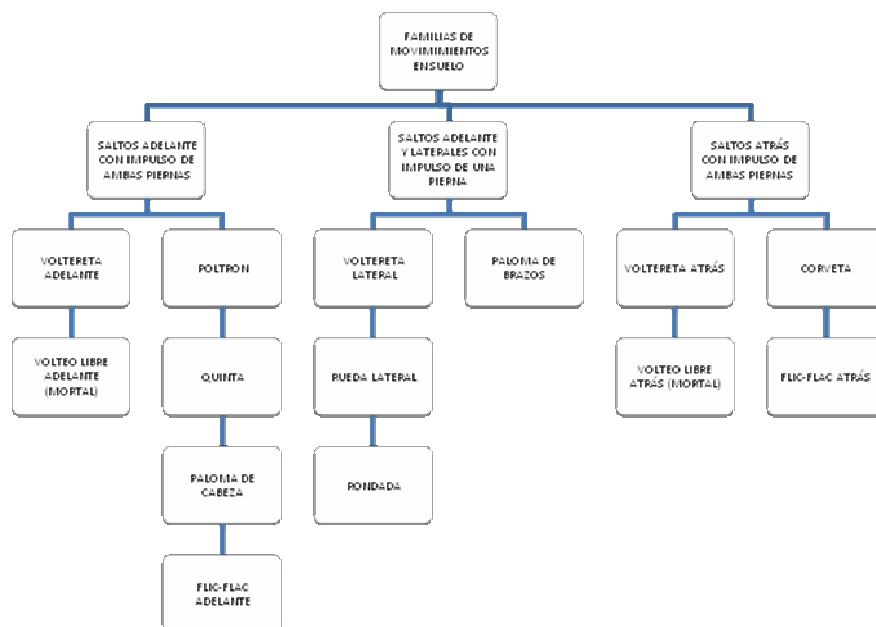
## 5. HABILIDADES GIMNÁSTICO ACROBÁTICAS

Es muy importante comenzar por la base, con sus progresiones e ir poco a poco adquiriendo las diferentes técnicas de suelo, y seriendo elementos que ya dominemos.

Ej. Rueda lateral, voltereta, salto.

Para ello vamos a estudiar los movimientos básicos de suelo y su ejecución.

### 5.1. FAMILIAS DE MOVIMIENTOS EN SUELO



## 5.2. GRUPOS ESTRUCTURALES DE ELEMENTOS DE SUELO

### 5.2.1. Saltos con impulso de ambas piernas:

#### - Voltereta adelante:



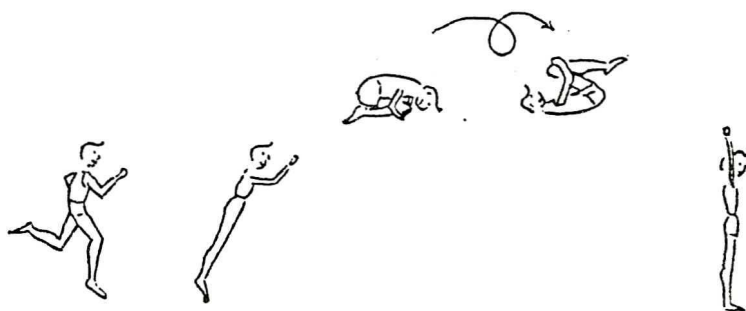
La voltereta adelante se inicia de pie, con los pies juntos. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas. Se lleva el centro de gravedad adelante hasta contactar con las manos en el suelo. El cuerpo se adelanta produciendo desequilibrio, la cabeza se flexiona sobre el pecho, los brazos se flexionan amortiguando el peso del cuerpo y la espalda se apoya sucesivamente, volviendo a la posición inicial gracias a la inercia.

#### Es muy importante al realizar la voltereta:

- El apoyo correcto de las manos: con los dedos índices paralelos.
- Meter bien la cabeza: tocar con la parte de atrás de la cabeza o que no toque a colchoneta.
- Llevar las piernas muy flexionadas en el volteo .
- Rodar bien por la espalda, nunca dar golpe contra la colchoneta.
- Elevarse de forma simétrica.



### - Volteo libre adelante (Mortal)

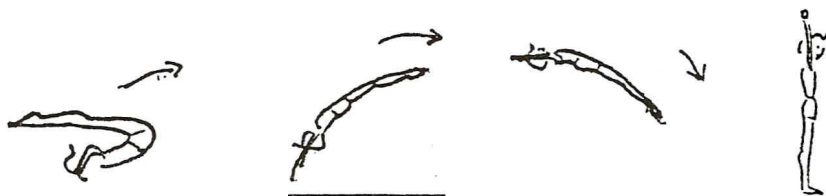


El volteo libre precisa de una carrera previa con velocidad terminada en una batida con las dos piernas juntas y los brazos se elevan proporcionando un impulso adicional. En la batida el centro de gravedad debe estar bastante por detrás de la posición de los pies porque ésta es muy vertical. Los pies siempre por delante. La batida será hacia arriba y un poco hacia adelante.

El cuerpo se eleva y la rotación se realiza por impulso de: los brazos (que bajan), la cabeza (que se flexiona) y el cuerpo (que se agrupa).

La velocidad de rotación debe ser elevada, viéndose ésta favorecida por la agrupación del ejecutante. Hay que llegar al suelo con el cuerpo extendido. Esta apertura se realiza cuando el gimnasta ha realizado aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de la rotación.

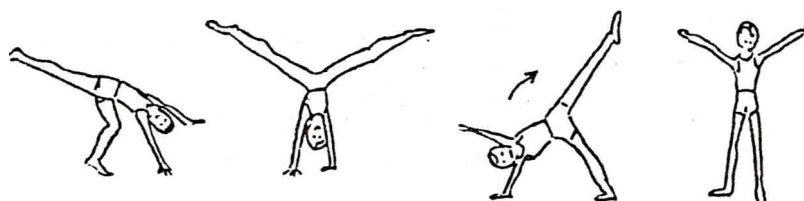
### - Poltrón:



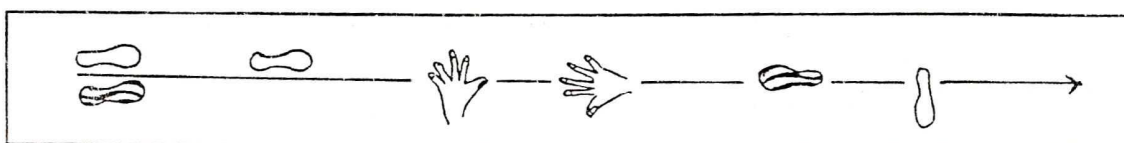
El poltrón es una ballesta. Desde la postura de carpa o flexión del tronco con piernas extendidas y espalda apoyada en el suelo, se realiza un impulso con extensión del cuerpo, y con ayuda del apoyo se voltea a caer de pie. Puede realizarse con apoyo de nuca, cabeza o brazos.

## 5.2.2. Saltos adelante y laterales con impulso de una pierna:

### - Rueda lateral:



Partimos de pie, orientados hacia la dirección del desplazamiento. Se da un paso adelante. Se eleva la pierna de atrás y llevamos las manos al suelo, mediante una flexión de tronco, e impulsamos la pierna arriba y adelante. Se apoya primero la mano correspondiente a la pierna de apoyo (la que da el paso), la segunda mano se apoya con respecto a la primera con una separación de la anchura de los hombros y girada con los dedos señalando la primera mano. Todos los apoyos se realizan sobre la misma línea. Las piernas pasan por la vertical, totalmente extendidas y abiertas, apoyando el primer pie mirando hacia las manos y el segundo perpendicular a la dirección del elemento (como se indica en el dibujo), las manos empujan el suelo para adoptar la posición vertical.



### Es muy importante al realizar la rueda lateral:

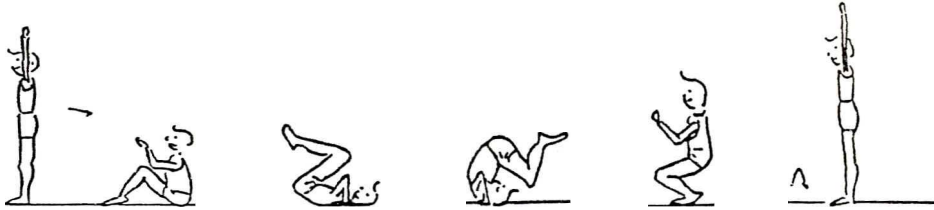
- La colocación de las manos: se colocan en la misma línea recta imaginaria.
- La colocación de las manos: la 1ª perpendicular a la línea y la 2ª mirando hacia la 1ª (como indica el dibujo)
- La colocación de los pies: se colocarán en la misma línea imaginaria, con el 1º pie apuntando a las manos y el 2º

perpendicular a la línea (como indica el dibujo)

- Las piernas deben estar extendidas y pasar por la vertical.

### 5.2.3. Saltos atrás con impulso de ambas piernas:

#### - Voltereta atrás:



La voltereta atrás se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocaran al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo y volvemos a la posición inicial.

#### **Es muy importante al realizar la voltereta atrás:**

- Rodar sobre la espalda, nunca golpear contra la colchoneta.
- El apoyo correcto de las manos: con los dedos orientados hacia los hombros.
- Piernas muy flexionadas en el volteo.
- Empuje de manos contra la colchoneta para no dañar el cuello.

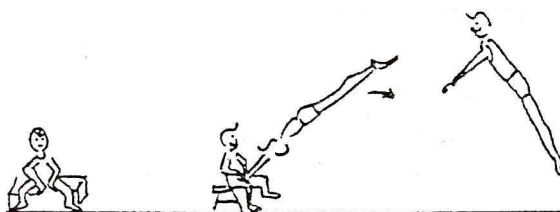
### - Volteo libre atrás (Mortal)



Se inicia de pie y de espaldas al desplazamiento que vamos a realizar.

Se flexionan las rodillas a la vez que los brazos impulsan hacia arriba. La espalda recta y la flexión de rodillas propician que la proyección del centro de gravedad se haga verticalmente sobre los apoyos. La cabeza se dirige al frente mientras se sube. Tras la elevación se agrupa el cuerpo. La acción de subir las rodillas y agarrar las piernas facilita el giro. Después del volteo comenzamos a extendemos -apertura- y ocurre la recepción con los dos pies juntos y los brazos elevados verticalmente.

### - Corveta

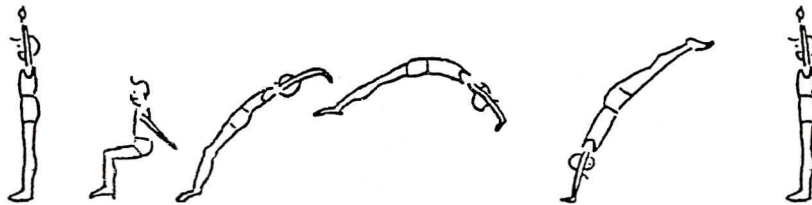


La corveta es una progresión de la rondada y el flic-flac, es la última parte de ambos elementos.

Para su ejecución, se realiza un impulso con las piernas y extiende el cuerpo para quedar en posición invertida. Al bajar, el gimnasta flexionara con rapidez las caderas, e impulsara con los brazos con fuerza, al apoyarse en el suelo, el ejecutante debe de dar un bote elevándose, ya que después de la corveta se realizan ejercicios atrás con impulso. Los brazos tienen que estar

extendidos, no pueden flexionarse, ya que en la impulsión se utilizan las manos y los hombros.

### - Fic flac atrás



La posición inicial es de espaldas a la dirección del desplazamiento, lograda tras un impulso previo que proporcione velocidad para ejecutar este elemento.

Se flexionan las piernas con un ángulo de  $90^\circ$  desplazando el centro de gravedad hacia atrás, se realiza una brusca extensión de piernas en dirección oblicua atrás y arriba, buscando una traslación horizontal con velocidad., unida a un rápido impulso de brazos atrás hasta llegar al suelo. En el vuelo se produce extensión del cuerpo y se apoyan las manos en el suelo impulsando con los brazos realizando una corveta.