

CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS.



1. Gimnasia Artística
Masculina



2. Gimnasia Artística
Femenina



3. Gimnasia Rítmica



4. Gimnasia Trampolín



5. Gimnasia Acrobática
Acrosport



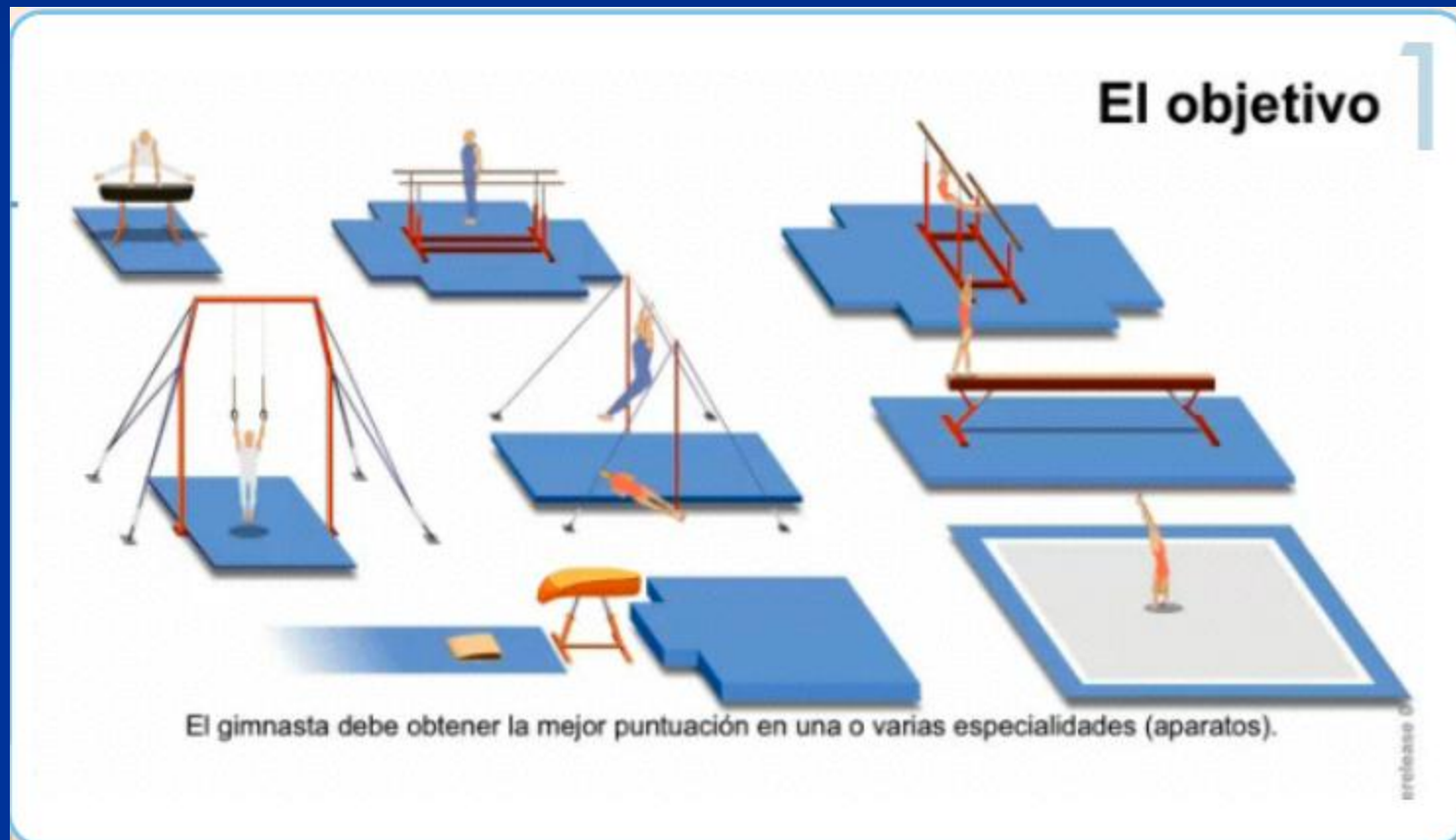
6. Gimnasia Aeróbica



7. Gimnasia General

CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS

Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
Gimnasia Artística Deportiva Masculina (GADM)



En la gimnasia artística, también llamada gimnasia deportiva, podemos encontrar tres tipos de competiciones oficiales o concursos:

Los concursos



Concurso por equipos



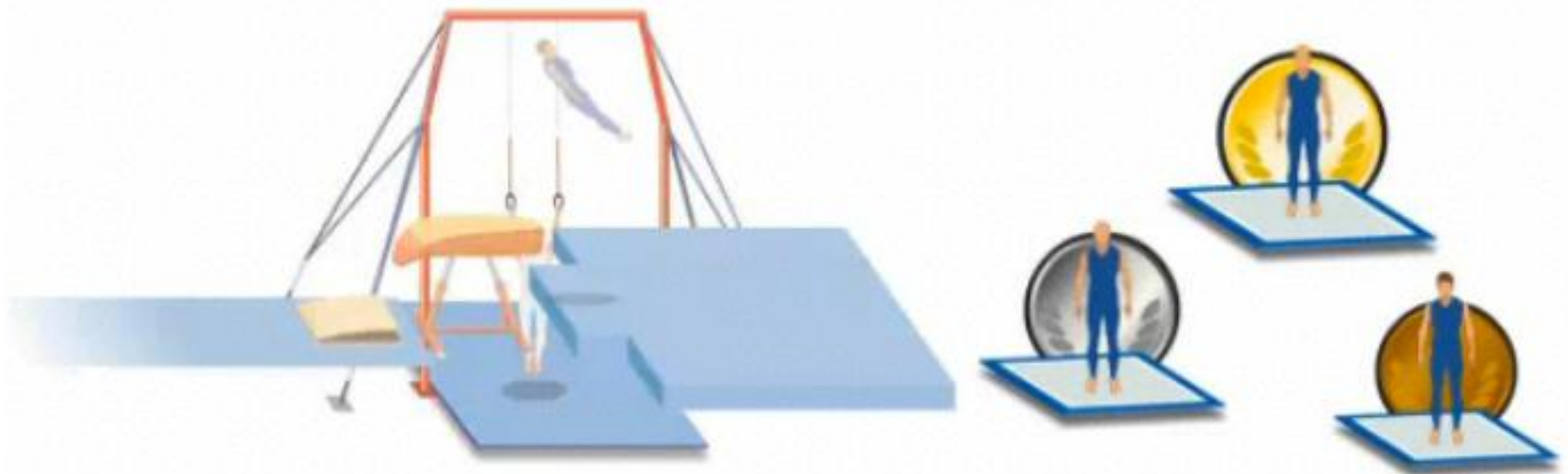
Concurso general individual



Finales por aparatos

Un concurso de clasificación (CI) único para 3 finales:
concurso por equipos (CIV), concurso general individual (CII), concursos por aparatos (CIII).

Concurso general individual



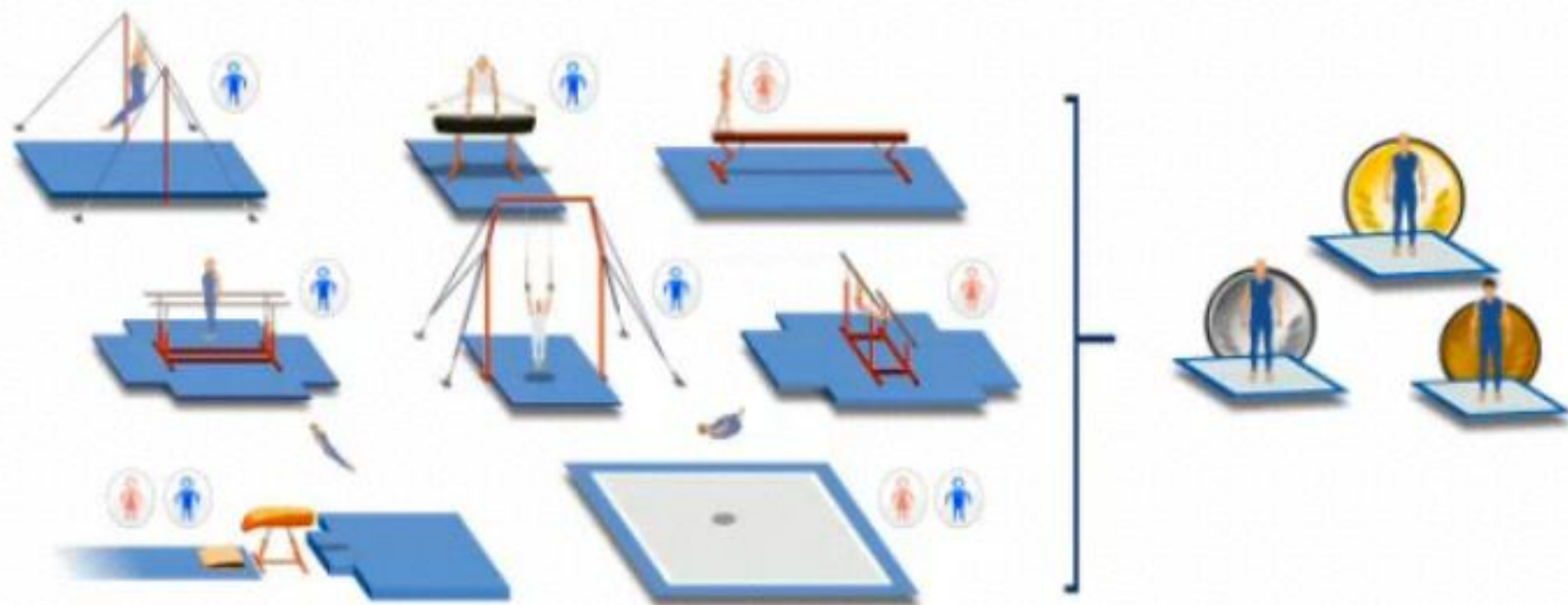
Reúne a los 24 mejores gimnastas de la fase de clasificación (CI), teniendo cada país un máximo de 2 representantes. Los finalistas pasan por cada aparato (6 para los hombres, 4 para las mujeres). Las 6 o 4 puntuaciones se suman para dar la nota final.

Concurso por equipos



La final reúne a los 8 mejores equipos del concurso CI. 5 gimnastas por equipo, 3 pasan por cada aparato, las 3 puntuaciones cuentan. (En el CI, hay 4 gimnastas por aparato y cuentan 3 de las 4 puntuaciones).

Finales por aparatos

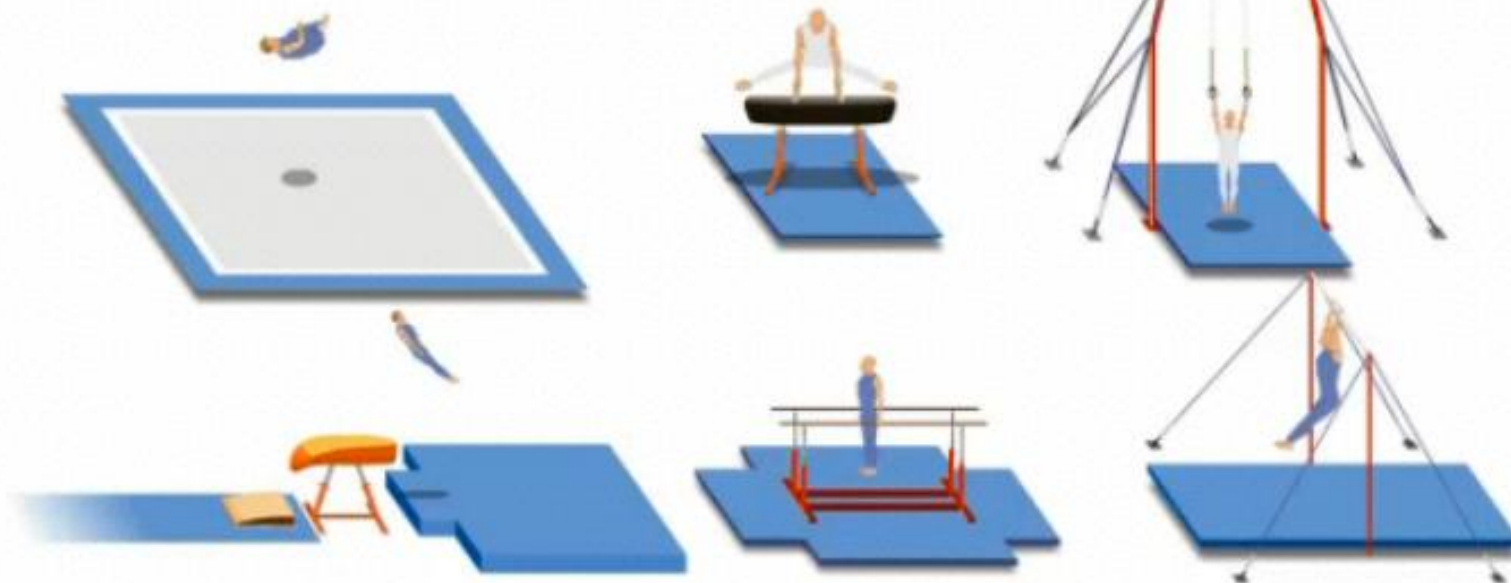


Reúnen a los 8 mejores gimnastas del CI en cada aparato,
con 2 participantes por país como máximo.



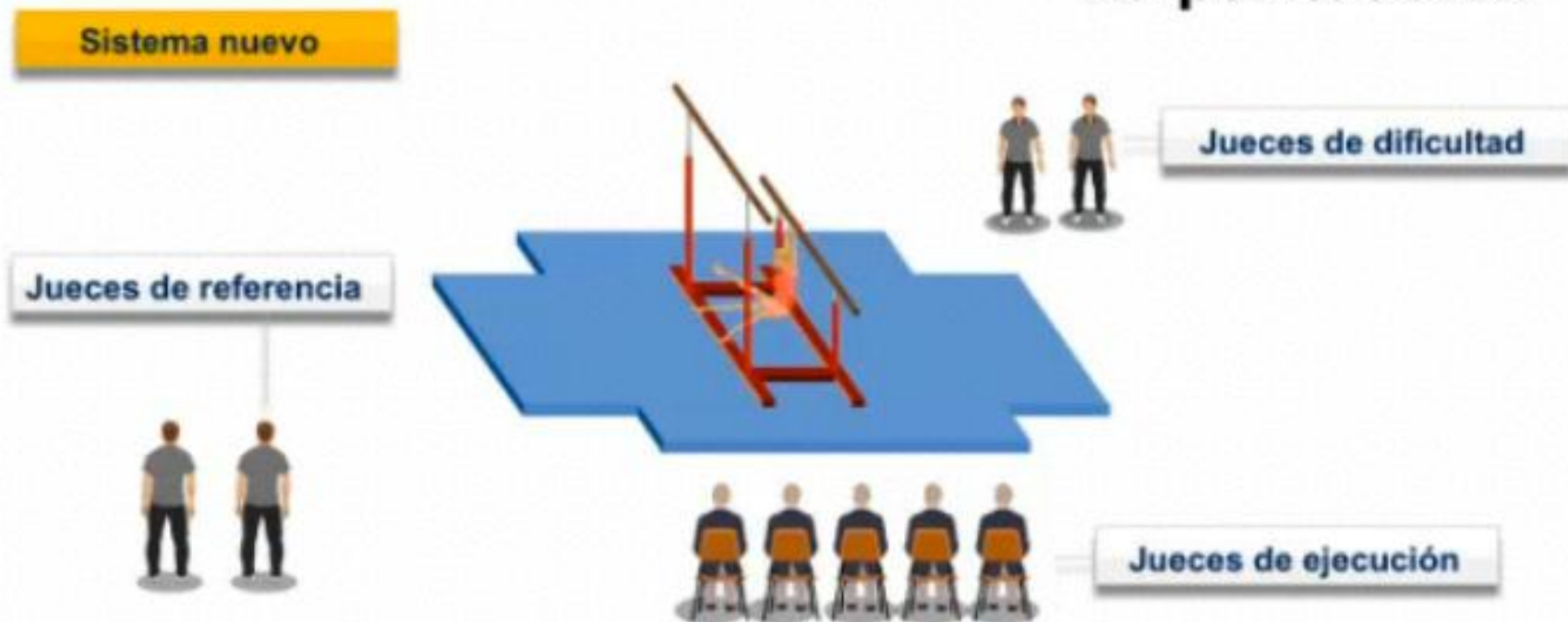
Masculinos

Los aparatos



Para los hombres hay 6 aparatos: suelo, caballo con arcos, anillas, salto, barras paralelas y barra fija.

La puntuación



Para cada aparato, 2 jueces puntúan la dificultad y otros 5 la ejecución. La puntuación más alta y la más baja de la ejecución se anulan y con las otras 3 se hace una media. La valoración de la ejecución se establece sobre 10 y luego se añade a la puntuación de dificultad.

Aparatos gimnásticos masculinos

Suelo

- Entre 70 y 90 segundos
- Diagonales de saltos acrobáticos y artísticos en cadena, cubriendo todo el área
- Solo las mujeres lo realizan con música



Salto

- Los finalistas en individual por aparato deben efectuar 2 saltos
- Los jueces juzgan la dificultad y la perfección en la ejecución, especialmente la caída



Barras paralelas

- Balances, giros y vuelos
- Solo las manos y los brazos tocan las barras
- El aparato requiere mucha fuerza y coordinación



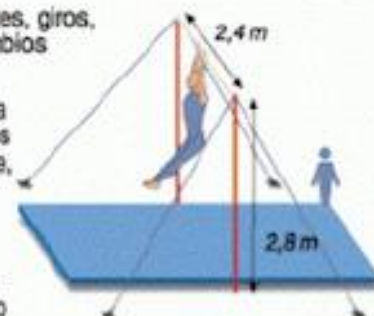
Caballo con arcos

- Balaneo de ambas piernas en un movimiento circular sobre todas las partes del aparato
- El ejercicio termina cuando el gimnasta realiza una parada sobre sus manos y salta fuera del aparato



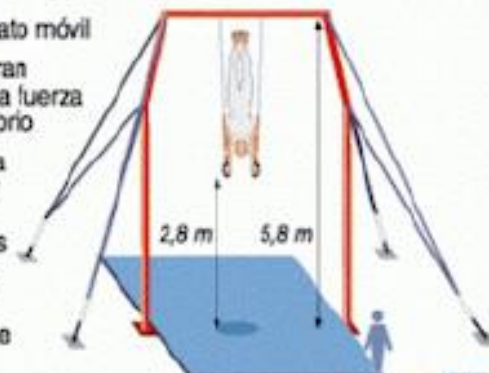
Barra fija

- Vuelos gigantes, giros, vuellos y cambios de dirección
- Gran destreza con las manos para sujetarse, impulsarse y balancearse
- No puede tocar la barra con su cuerpo



Anillas

- Único aparato móvil
- Exige un gran control de la fuerza y del equilibrio
- Cada figura debe durar mínimo 3 segundos
- Las anillas no deben balancearse



- Suelo: características.
- Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad suelo.

Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de suelo está compuesto principalmente de elementos acrobáticos, combinados con elementos gimnásticos de fuerza y partes de equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos y combinaciones coreográficas, formando todos un ejercicio con ritmo armonioso, utilizando todo la superficie del suelo y tocando las 4 esquinas haciendo diagonales y laterales.

Suelo

El gimnasta comenzará su ejercicio dentro de la superficie del suelo, parado y piernas juntas. La evaluación del ejercicio empieza con el primer movimiento de los pies del gimnasta.



Sólo 70 segundos para encadenar acrobacias, saltos y elementos gimnásticos.

prelease 01



Potro con Arcos

■ Características

■ Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad potro con arcos.

Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de caballo con arcos contemporáneo se caracteriza por diferentes tipos de impulsos circulares, piernas juntas y abiertas e impulsos pendulares, en una variedad de posiciones de apoyo en todo el caballo, impulsos de una pierna y/o tijeras.

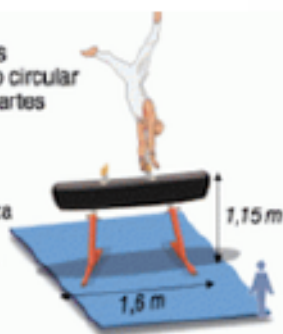
Se permiten impulsos a través del apoyo invertido, con o sin giros. Todos los elementos deben ejecutarse con impulso y sin la más ligera interrupción. No se permiten elementos de fuerza ni de mantenimiento.

Las partes del caballo con arcos son: grupa, silla y arcos.

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

- Balanceo de ambas piernas en un movimiento circular sobre todas las partes del aparato

- El ejercicio termina cuando el gimnasta realiza una parada sobre sus manos y salta fuera del aparato



Caballo con arcos

El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante.



Brazos fuertes para realizar los ejercicios y combinaciones de círculos con el apoyo de las manos.

releaser 01



- Anillas: características
- Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad anillas.

Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de anillas está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento en partes aproximadamente iguales.

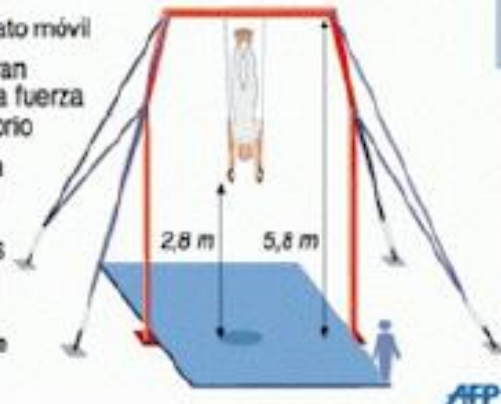
Estos elementos se ejecutan en suspensión, a o a través de una posición de apoyo, o a través del apoyo invertido predominando la ejecución con brazos rectos.

Un ejercicio de gimnasia contemporánea se caracteriza por transiciones entre elementos de impulso y fuerza o viceversa.



Anillas

- Único aparato móvil
- Exige un gran control de la fuerza y del equilibrio
- Cada figura debe durar mínimo 3 segundos
- Las anillas no deben balancearse



No se permite el balanceo ni el cruce de cables.



salto:

■ Vídeo gimnasia artística masculina. Especialidad Salto.

Descripción del ejercicio:

El gimnasta debe realizar un salto, excepto en la calificación y en la final de salto, que debe realizar dos saltos de diferente grupo de salto y con diferente 2º fase de vuelo.

Cada salto comienza con una carrera y una batida con los dos pies, con piernas juntas y una fase de apoyo breve en el caballo con una o dos manos.

El salto puede contener uno o varios giros alrededor de los dos ejes del cuerpo.



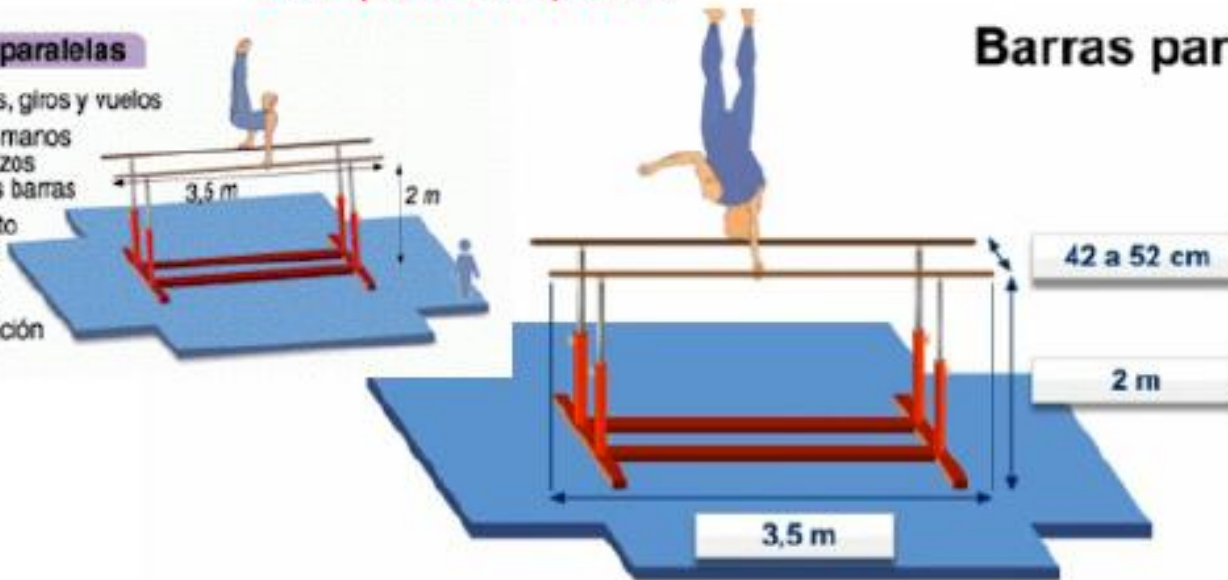
■ Paralelas:

■ Video gimnasia artística masculina. Especialidad paralelas.

Descripción del ejercicio:

Barras paralelas

- Balances, giros y vuelos
- Solo las manos y los brazos tocan las barras
- El aparato requiere mucha fuerza y coordinación



Fuerza y equilibrio estando apoyado y en suspensión.

En un ejercicio de paralelas contemporáneo predominan los impulsos y elementos de vuelo seleccionados entre una gran variedad de grupos de elementos y realizados con transiciones continuas entre suspensiones y apoyos, de manera que refleje todo el potencial del aparato.



Barra fija.

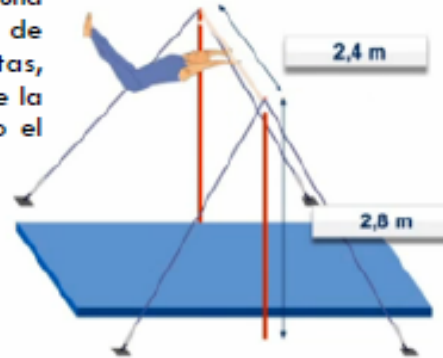
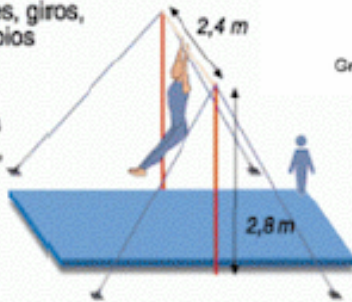
■ Video gimnasia artística masculina. Especialidad barra fija.

Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de barra contemporáneo debe presentar una ejecución dinámica que consista exclusivamente de conexiones fluidas de impulsos, giros y sueltas, alternándose con elementos realizados cerca y lejos de la barra, con variedad de presas para demostrar todo el potencial del aparato.

Barra fija

- Vuelos gigantes, giros, sueltas y cambios de dirección
- Gran destreza con las manos para sujetarse, impulsarse y balancearse
- No puede tocar la barra con su cuerpo



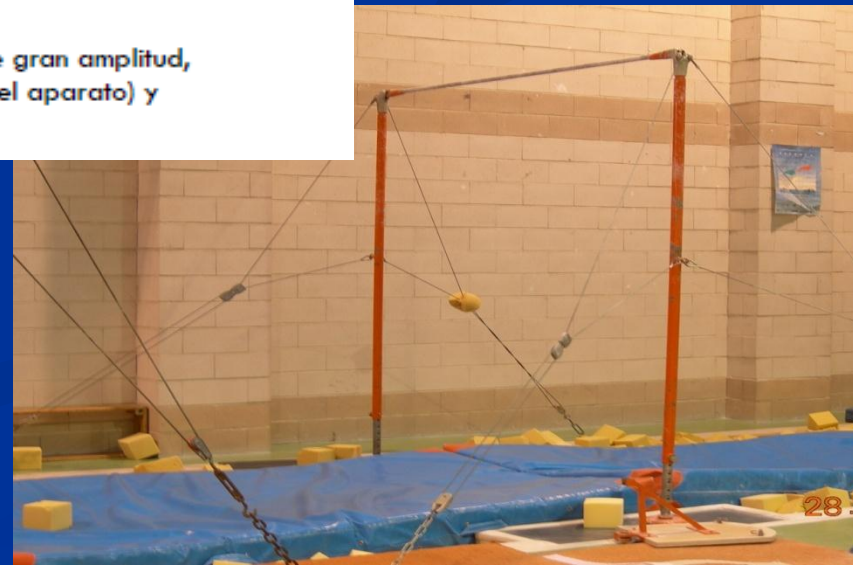
Grandes vueltas y breves despegues por encima de una barra de metal. Escalofríos garantizados.

Comprende exclusivamente elementos de impulso o balanceo ejecutados sin interrupción y con diferentes posiciones de presa (agarre).

Deben realizarse molinos, elementos de gran amplitud, Elementos de vuelo (suelta y re-toma del aparato) y Elementos cerca de la barra.

Barra fija

1



Aparatos gimnásticos femeninos

Paralelas asimétricas



- Rutina sin pausas



- Balanceos, transiciones, sueltos, mortales, giros y piruetas

Barra de equilibrio

- Entre 70 y 90 segundos
- Movimientos acrobáticos y giros en toda la longitud del aparato



Suelo

- Entre 70 y 90 segundos
- Diagonales de saltos acrobáticos y artísticos en cadena, cubriendo todo el área
- Solo las mujeres lo realizan con música



Salto

- Los finalistas en individual por aparato deben efectuar 2 saltos
- Los jueces juzgan la dificultad y la perfección en la ejecución, especialmente la caída



Gimnasia Artística Deportiva Femenina (GADF)

- Barra de equilibrios
- Vídeo gimnasia artística femenina. Barra de equilibrios.

Descripción del ejercicio:

Debe durar entre 70 y 90 segundos.

Cubrir toda la longitud del aparato.

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

Una **serie acrobática** que incluya:

- al menos dos elementos de vuelo,
- un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados,
- un salto de gran amplitud,
- una serie gimnástica
- un elemento de trabajo cercano a la barra.

Barra de equilibrio



Minuto y medio de equilibrio, saltos, hacia delante y atrás sobre una barra de 10 cm de ancho.

base 01



- Paralelas asimétricas
- Video gimnasia artística femenina. Especialidad
Paralelas Asimétricas,
Salto, Suelo,
Barra Equilibrio.

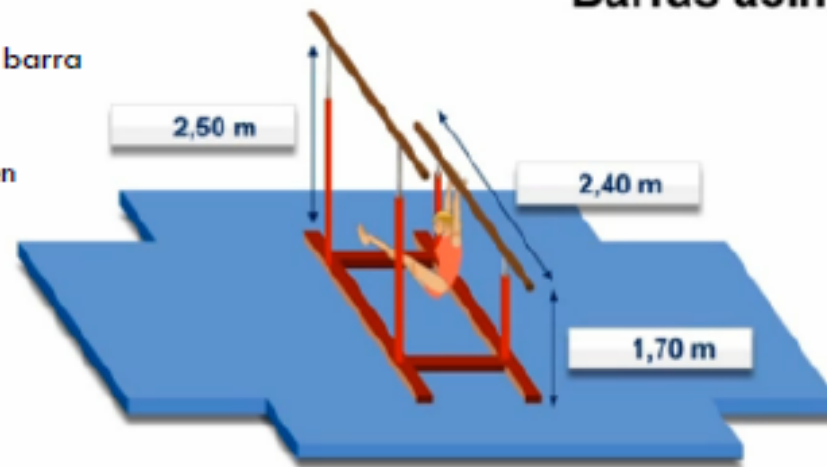
Descripción del ejercicio:

Grandes balanceos, transiciones, sueltas, mortales, giros y piruetas, que comienzan en la barra + elevada.

Varios cambios de barra.

La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta. Sin pausa.

Incluir elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.



Barras asimétricas

Grandes vueltas y breves despegues por encima de la barra superior. Transiciones entre las barras.
Es el más espectacular de los aparatos femeninos.



Gimnasia Rítmica Deportiva (GRD)

Con música
Olímpica

Técnica: los diversos elementos (pelota, aro, cuerda, cinta y mazas) se usan de forma diferente. No obstante, todos requieren cuatro movimientos básicos: rotación, reflexión, equilibrio y salto.



Aro



mazas



cuerda



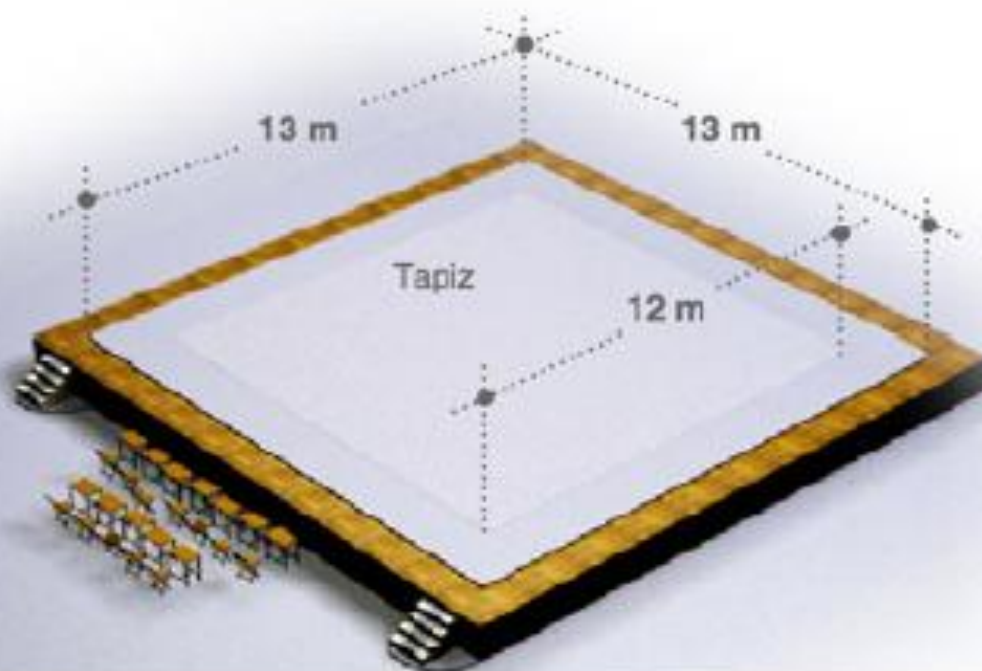
cinta



pelota

El escenario

La infraestructura es la misma que para los ejercicios de **suelo de gimnasia artística**: un tapiz de 169 metros cuadrados.



La gimnasta



Competición individual



Se disputa en función de 4 elementos. En Londres-2012
serán el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Primero habrá una ronda de clasificación con 24 participantes. Sólo 10 pasarán a la final.

Los conjuntos



Tienen 2 ejercicios de 2 mins y 30 segs. En el primero, las 5 gimnastas usan un elemento, la pelota en Londres-2012. En el segundo manejan 2 elementos, 3 cintas y 2 aros en Londres-2012. Una ronda preliminar a 12 precede a la final a 8.

Las puntuaciones



ROUSSEL															
CANADA															
25	.	7	0	0											

Tres jueces atribuyen notas hasta un total de 30.
Uno puntúa la dificultad, otro la calidad artística y otro la ejecución.
La ejecución cuenta un 50% de la nota.

Árena

5 km

Duración:

Prueba individual
90 seg.

Grupal (cinco
gimnastas):
Dos rutinas, 150
seg.



Cinta

Una barra con una
cinta de seda que
mide 6m.



Balón

De goma, inflado, con colores y
diseños únicos, pesa al menos
400g.



Aro

De madera o
plástico, pesa al
menos 300g.



Mazas

De madera o
plástico, cada una
pesa 150g.

Los 5 aparatos



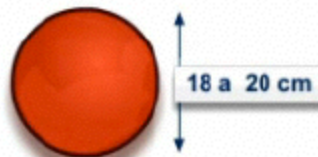
Exclusiva de las mujeres, la gimnasia rítmica comprende cinco especialidades disputadas con música en ejercicios de 1 min y 30 segs. Se trata del aro, la cuerda, las mazas, la pelota y la cinta.

- Aparatos: Pelota y cinta.
- Video gimnasia rítmica. Pelota.
- Vídeo gimnasia rítmica. Cinta.



La pelota

Debe pesar, al menos, **400 gramos**.
Curiosamente no se admiten pelotas con **dibujos** figurativos, **sólo geométricos**.



El único elemento que no tiene por dónde agarrarse.
No perdona ningún error.



La pelota



La cinta

El **palo** puede estar hecho de madera, plástico o fibra. La **cinta** en sí debe ser de **satén** o algún derivado no almidonado para permitir su movilidad.



El más lindo de los 5 elementos.

Entre las formas ondulatorias y los lanzamientos, siempre está en movimiento.
La gimnasta hace dibujos en el espacio a través de espirales, zigzags, entre otros gestos.

- Aparatos: Aro y Cuerda.
- Video gimnasia rítmica. Especialidad cuerda.

El aro

Debe pesar, al menos, **300 gramos** y estar fabricado con cualquier **material sintético rígido**.



Lanzamientos, rodadas, recepciones increíbles, un elemento espectacular.

La cuerda

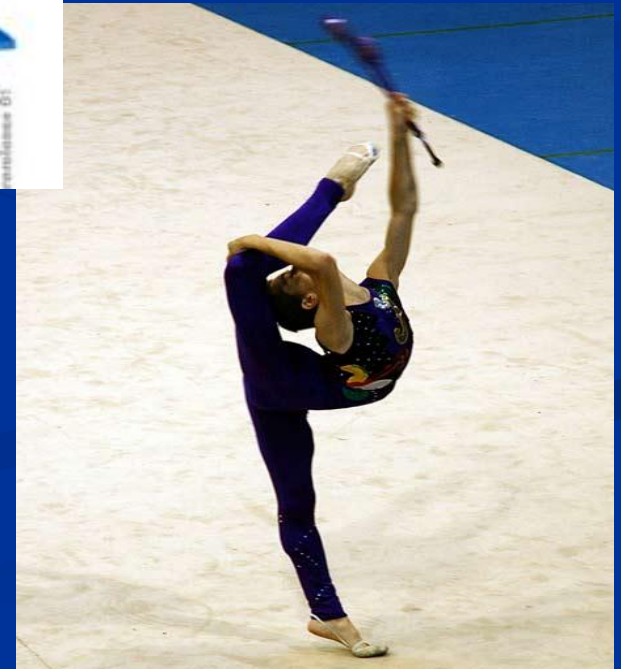
Está hecha de cáñamo o de algún material sintético.



De longitud variable en función de la estatura de la gimnasta.
Permite una gran variedad de saltos.



- Aparatos: maza.
- Video gimnasia rítmica. Especialidad Maza.



En conjunto

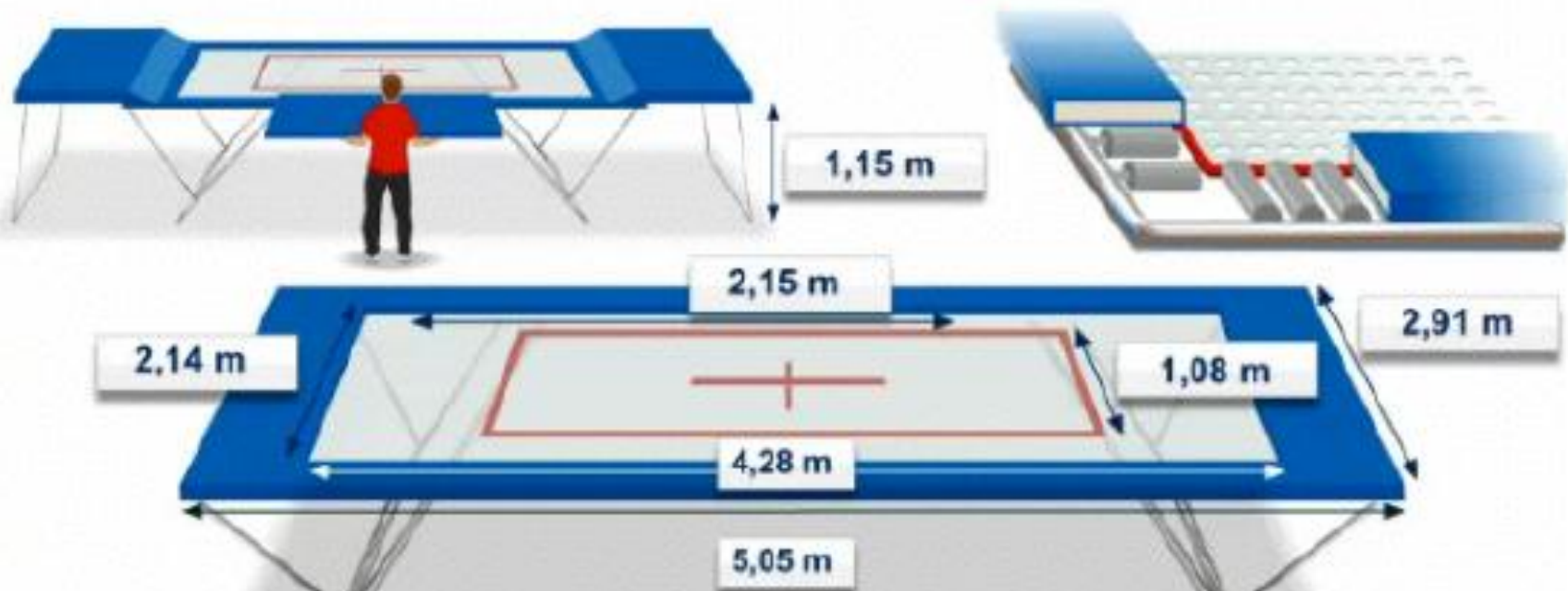
- Vídeo gimnasia rítmica. En conjunto.



- CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS
Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Trampolín**
 - Aparatos: Trampolín individual y sincronizado.
 - Olímpica a partir de Sidney.
 - Vídeo Trampolín.



El trampolín o Cama Elástica



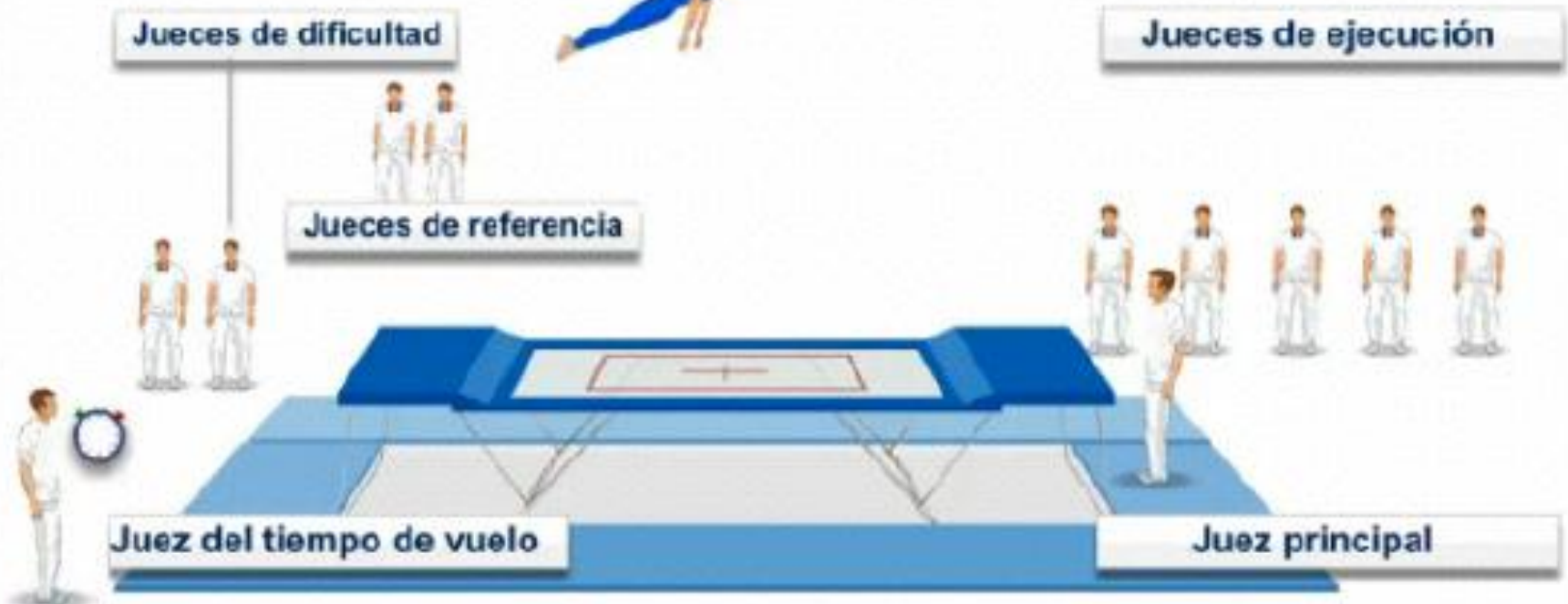
Una tela de nailon tendida por 120 muelles permite dar saltos de 8 m de alto en una sala con el techo a 12 m. La zona de salto está delimitada y lo ideal para el gimnasta es situarse en el centro, indicado con una cruz roja.

El trampolín o Cama Elástica



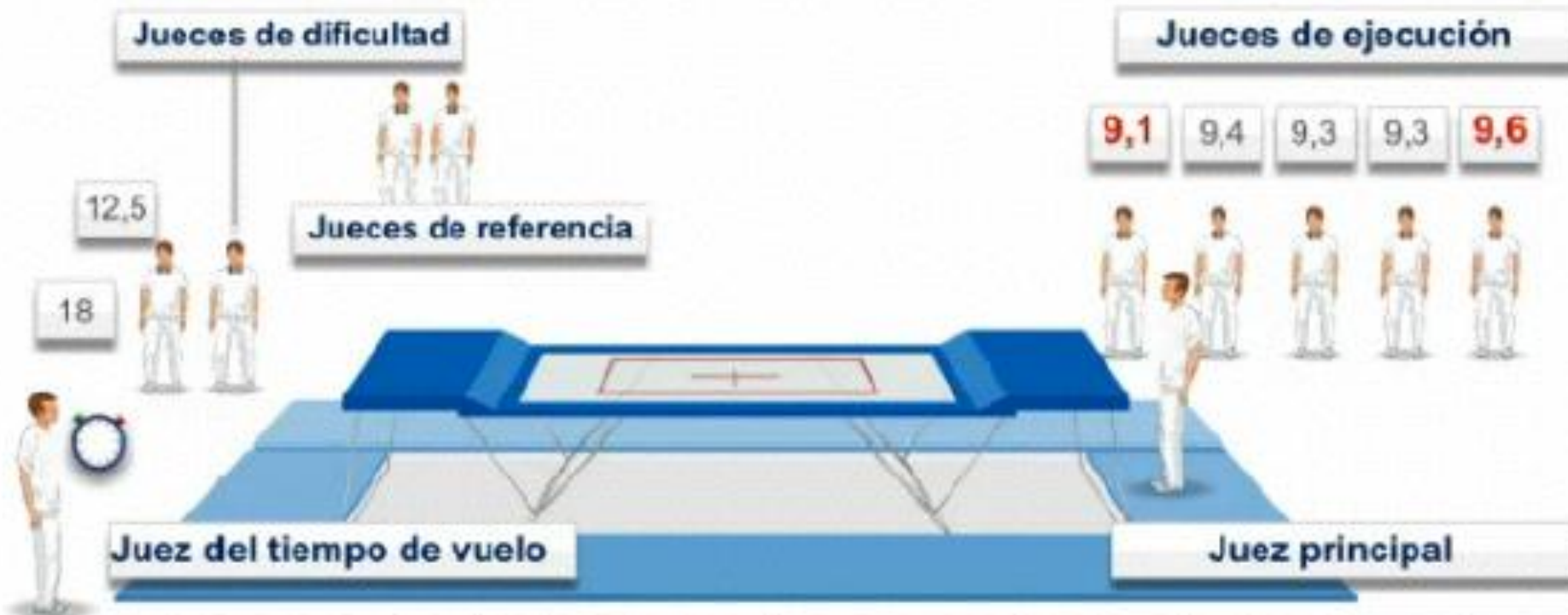
Por motivos de seguridad, hay colchonetas de gomaespuma que cubren el suelo alrededor del aparato.

La puntuación



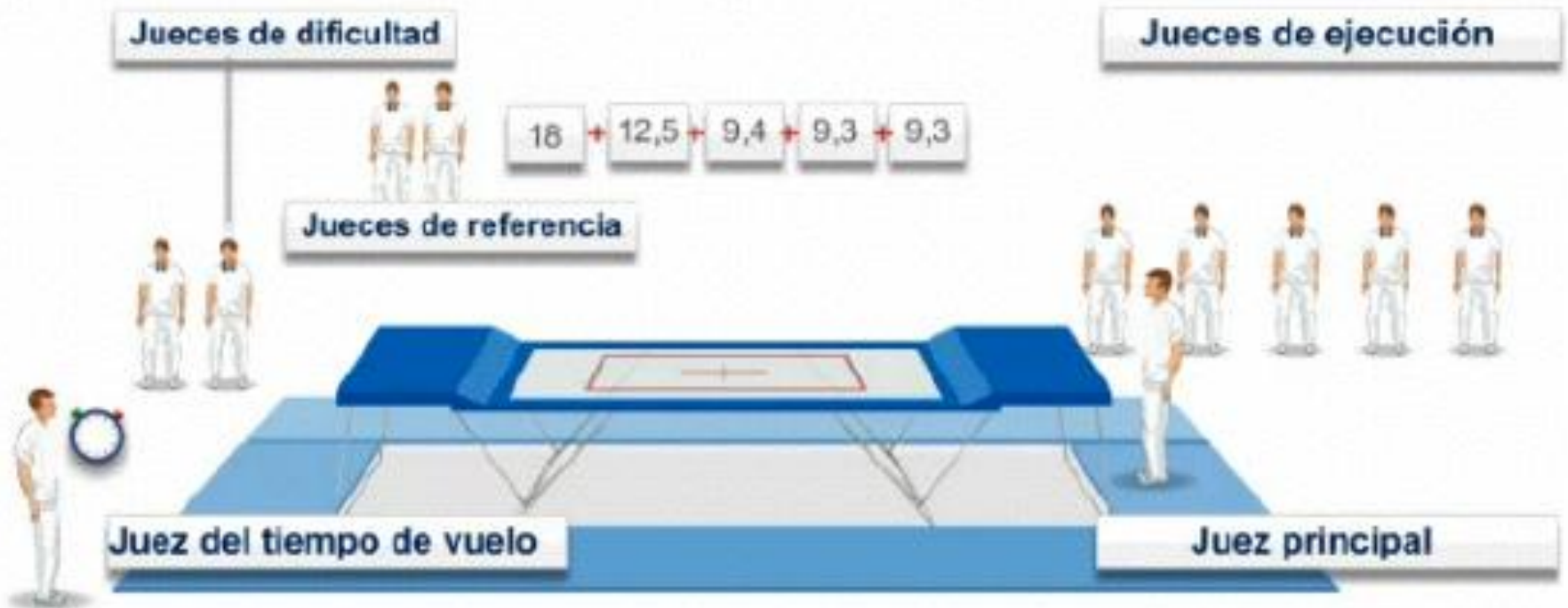
Hay 1 juez principal, 2 de dificultad, 5 de ejecución, cuyas notas más alta y más baja se borran, 2 de referencia, que intervienen en caso de excesiva distancia entre las puntuaciones de ejecución, y otro encargado del "tiempo de vuelo". La suma total de sus puntuaciones da la nota final.

La puntuación



Hay 1 juez principal, 2 de dificultad, 5 de ejecución, cuyas notas más alta y más baja se borran, 2 de referencia, que intervienen en caso de excesiva distancia entre las puntuaciones de ejecución, y otro encargado del "tiempo de vuelo". La suma total de sus puntuaciones da la nota final.

La puntuación



Hay 1 juez principal, 2 de dificultad, 5 de ejecución, cuyas notas más alta y más baja se borran, 2 de referencia, que intervienen en caso de excesiva distancia entre las puntuaciones de ejecución, y otro encargado del "tiempo de vuelo". La suma total de sus puntuaciones da la nota final.

Otras prueba



Trampolín sincronizado



Doble minitramp



Tumbling

En los Juegos Olímpicos, sólo se disputan dos pruebas individuales. Pero existen otras desarrolladas en el Mundial de este deporte, en modo individual y por equipos.

■ Trampolín

- Aparatos: Mini Tramp



■ Trampolín

■ Aparatos: Doble Mini Tramp

Doble minitramp

Es un aparato más largo que el minitramp, de aproximadamente 3 metros de largo y casi 70 cm de altura, en la que los gimnastas realizan dos rebotes, un salto de entrada seguido inmediatamente por un salto de salida culminando en un colchón de caída.

En estas últimas disciplinas se alcanzan grandes alturas y se evalúa al igual que en la cama elástica la dificultad y la ejecución. Aunque estos aparatos no están incluidos en los juegos olímpicos se realizan importantes torneos mundiales.



- Aparatos: Tumbling (“pasillo de acrobacia de 25.5 metros”)
- Vídeo exhibición Tumbling.

Tumbling

Es una corredera alargada de 25 metros sobre el suelo que amortigua los impactos y a la vez los potencia. Sobre esta superficie los gimnastas realizan largas series acrobáticas compuestas por rondadas, flic-flac y saltos mortales, con o sin giros.



- CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS
Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Acroport:**
 - Música
 - Video Competición Acroport Femenino.
 - Videos Competición Acroport Masculino.



La gimnasia acrobática o **Acrosport** es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Se trata de una modalidad deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos (fundada en 1973) y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999.

En el Acrosport existen tres **elementos fundamentales**:

1. Formación de figuras o pirámides corporales.
2. Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones entre las figuras.
3. Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas.

El Acrosport se practica en un tapiz de 12×12 metros (similar al de gimnasia rítmica o artística).

Características del ejercicio de competición: El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo. Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición.



Duración del ejercicio: Varía según la categoría, aunque podemos tomar como referencia dos minutos y medio (2'30") con un margen de más o menos 5 segundos.

Categorías: su práctica o competición se realizan en:

- Parejas: mixtas, femeninas y masculinas.
- Tríos femeninos.
- Cuartetos masculinos.
- Grupos mixtos (3-6 componentes).

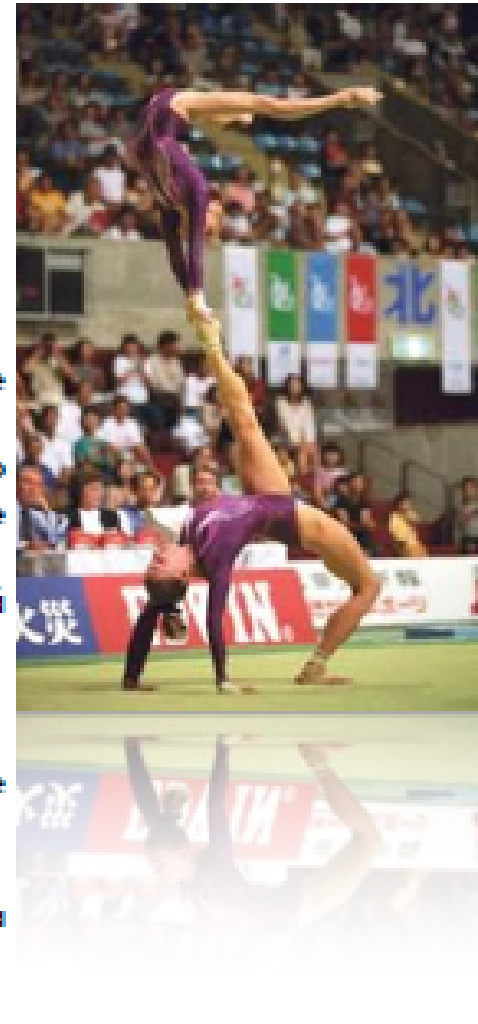
ROLES EN UNA COMPOSICIÓN DE ACROSPORT: Los roles son las funciones que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo.

1. Portor: son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible. Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones:

- Posiciones de base: Actuando como superficie de apoyo estática a la cual se subirá el ágil.
- Arrancadas: Acción en la cual el portor alza al ágil en un movimiento explosivo.
- Propulsiones: Acción en la que el portor lanza al ágil a una fase aérea.
- Capturas: Acción de capturar al ágil que se encuentra en fase de vuelo sin que llegue a tocar el suelo.

2. Ágil: Realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.

OTROS ROLES: Ayudante.



CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS

Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):

Gimnasia Aeróbica (Música)

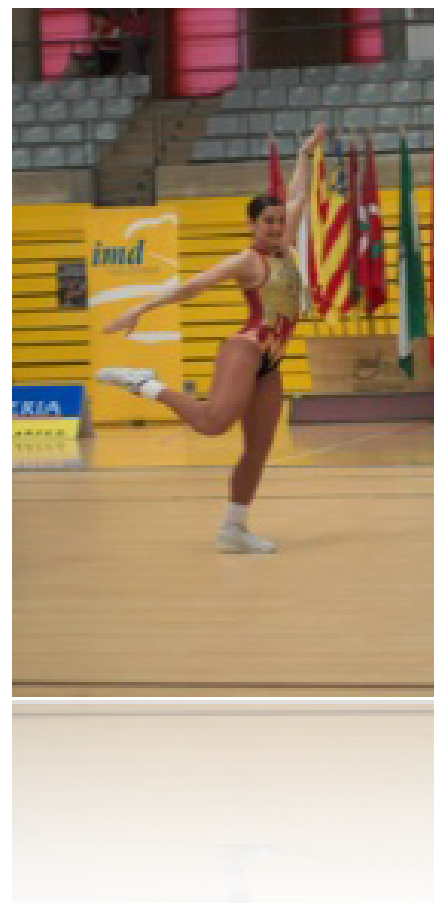
La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbica tradicional además de una serie de elementos de dificultad.

Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

CATEGORÍAS:

1. Parejas mixtas: Hombre y mujer.
2. Tríos: De hombres, de mujeres o mixtos.
3. Grupos: De 6 integrantes (de hombres, de mujeres o mixtos).

El perímetro de competencia es de 10x10m. Para cada categoría (más de dos integrantes) hay un reglamento acerca de los lifts, las interacciones y la distribución en el espacio.



PUNTUACIÓN: El ejercicio se puntuará según tres factores:

- **Artística:** Se evalúa la coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad y las figuras. El uso de la música en la coreografía. Las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos. La utilización bien distribuida del espacio. La presentación y el compañerismo.
- **Ejecución:** Se evalúa la habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión. El ritmo, es decir, la realización de los movimientos en consonancia con la música, y la sincronización, que es la capacidad de los gimnastas para hacer los movimientos a la vez. El showmanship. La complejidad de los movimientos.
- **Dificultad:** Se evalúan los elementos de dificultad realizados durante la rutina. El máximo en la categoría de seniors es de 12 elementos. Esta categoría puede realizar mínimo 1 elemento por cada familia, y con un valor mínimo de 0.3.

PENALIZACIONES:

Se aplican penalizaciones en determinados casos, como por ejemplo al salirse de la pista, no durar el ejercicio el tiempo reglamentario, etc. Dentro de las penalizaciones también se encuentran aquellas referentes a vestuario inadecuado; por ejemplo, los hombres no pueden usar mangas largas en su vestuario, el tipo de tela no puede ser del tipo desnudo, no se pueden usar transparencias, ni vestuarios con aditamentos extras como plumas, o exceso de adornos ni el pelo suelto.

- Individual (masculino, femenino)
- video Gimnasia Aeróbica. Individual Femenino.



- CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS
Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Aeróbica (Música)**
 - Parejas mixtas
 - Vídeo Gimnasia Aeróbica. Parejas mixtas.



- CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS
Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- Gimnasia Aeróbica (Música)
 - Tríos
 - Vídeo Gimnasia Aeróbica. Tríos.



- CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIALIDADES GIMNÁSTICAS
Según la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G.):
- **Gimnasia Aeróbica (Música)**
 - Conjunto
 - Video Gimnasia Aeróbica Conjunto.
 - Vídeo Gimnasia Aeróbica Conjunto. Step

