Vivir Mejor

CONADE

SEP

Gobierno federal

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

10

¡Colecciónalos!

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.

CONADE


CONADE

Los Deportes con los Escuincles Gimnasia Artística Masculina

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.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Fuerza,
mucha
fuerza
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.

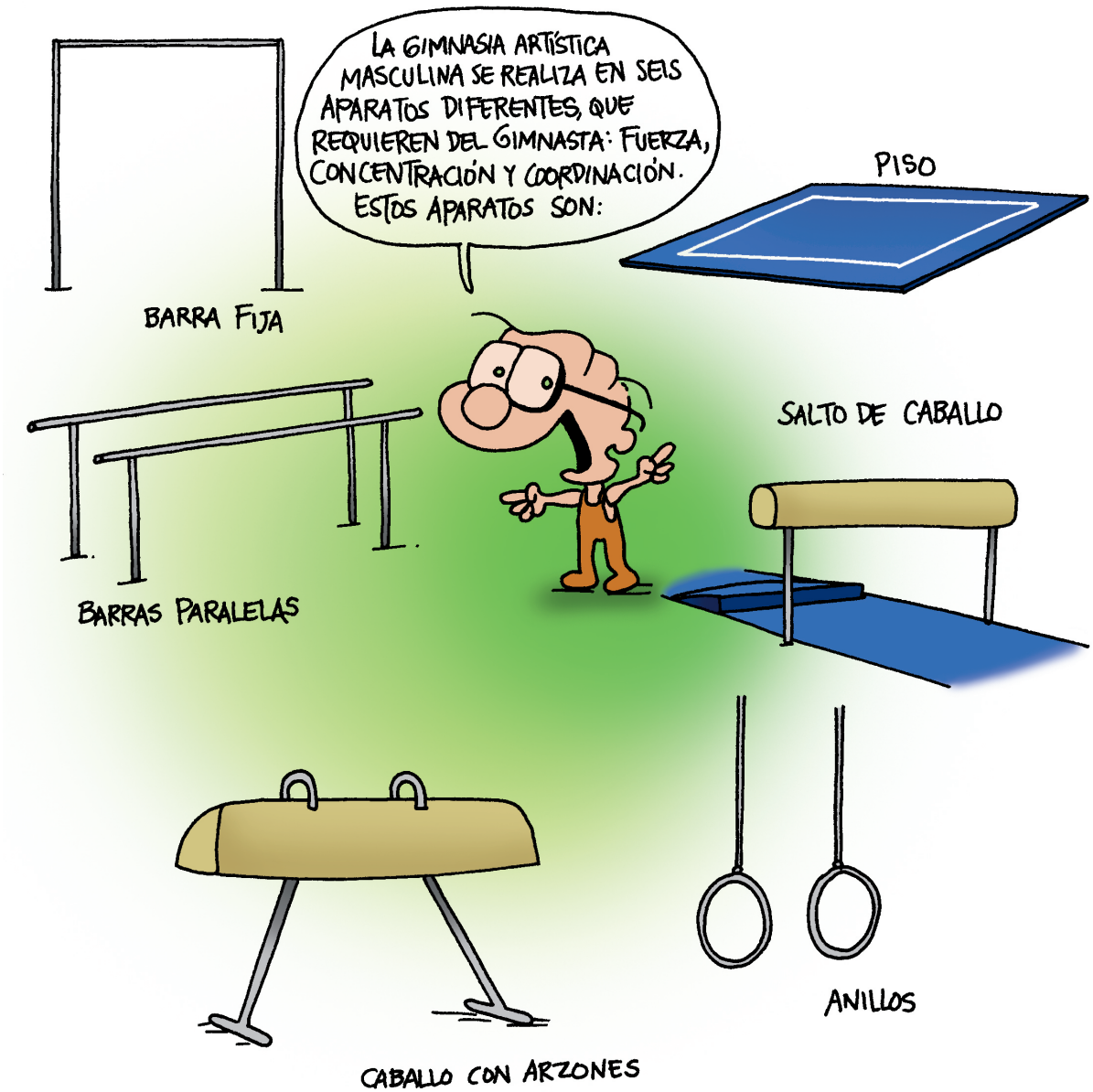
La primera gran competencia de gimnasia fue en los primeros Juegos Olímpicos en 1896. En esos tiempos los gimnastas participaban en ejercicios gimnásticos (barras paralelas, anillos, caballo con arzones …) y también en ejercicios atléticos (carreras de 100 metros, salto de altura, tiro de bala…). Las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

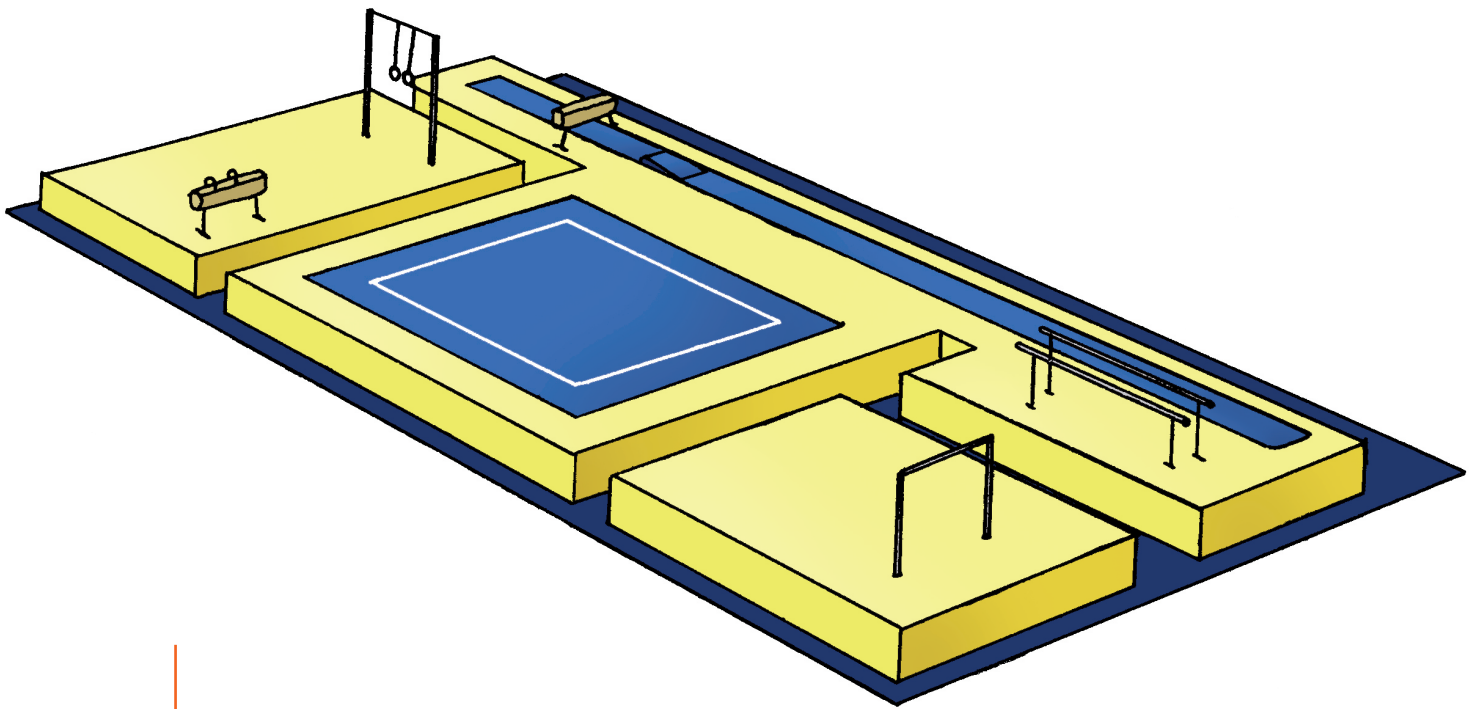
Conocer para disfrutar

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.





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.

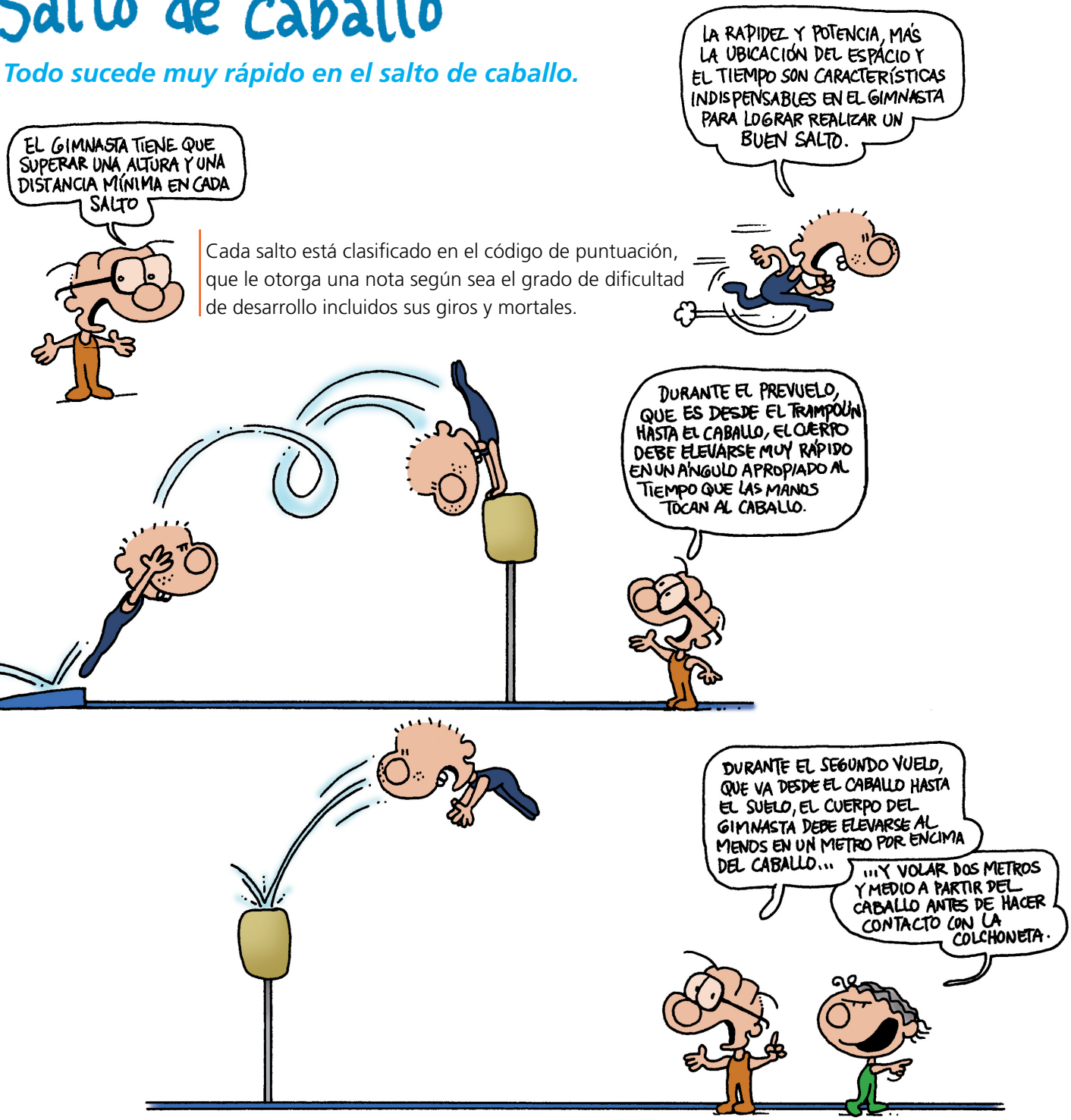
Bonificaciones: éstas se dan cuando el gimnasta gracias a su extraordinario dominio técnico y artístico, tiene la posibilidad de alcanzar elementos de alta dificultad con gran maestría, ejecutando rutinas de gran complejidad. Este criterio vale 1.20 puntos.

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.



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.





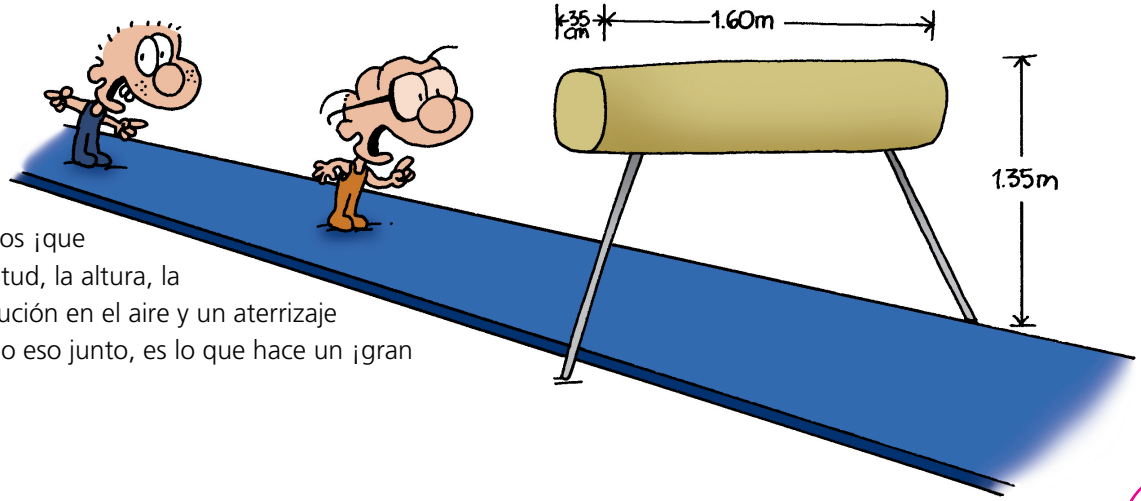


En el Concurso II, que es la Final Individual o All Around, los gimnastas pueden ejecutar dos saltos, ya sean iguales o diferentes, y se toma en cuenta sólo el de mayor puntuación.

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.



El cuerpo del caballo está almohadillado 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!

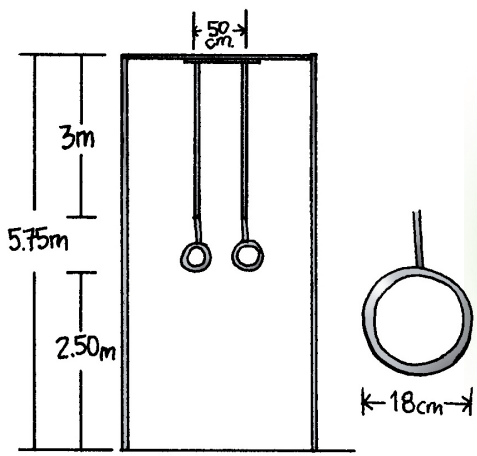
Anillos

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.



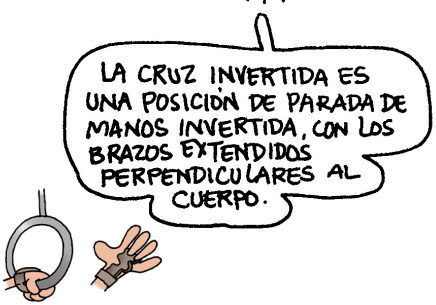
Los jueces penalizan los vuelos innecesarios, el balanceo de los cables, el tocar los cables con los pies u otra parte del cuerpo y la incorrecta posición de las piernas durante el ejercicio.



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.







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 más difícil de los aparatos de la gimnasia masculina lo consideran muchos, es en el caballo con arzones, donde los factores coordinación y equilibrio hacen su presencia, dando como resultado una serie de ejercicios estéticos basados en el control y la máxima amplitud del cuerpo.

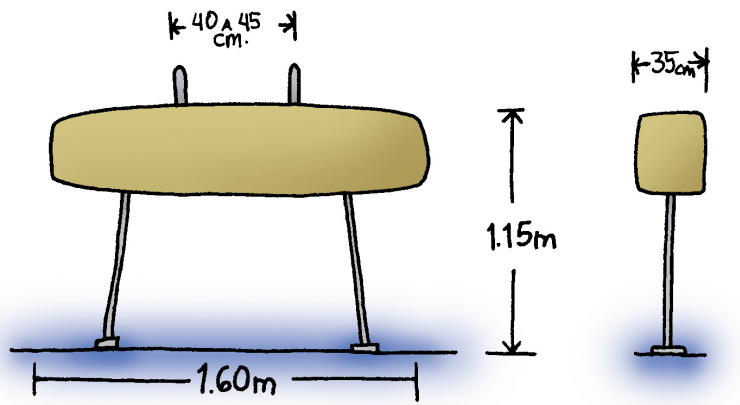




El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Aunque es el más difícil es también el más sutil, pues cada movimiento está definido por las complejas posiciones de las manos y el cuerpo.

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.



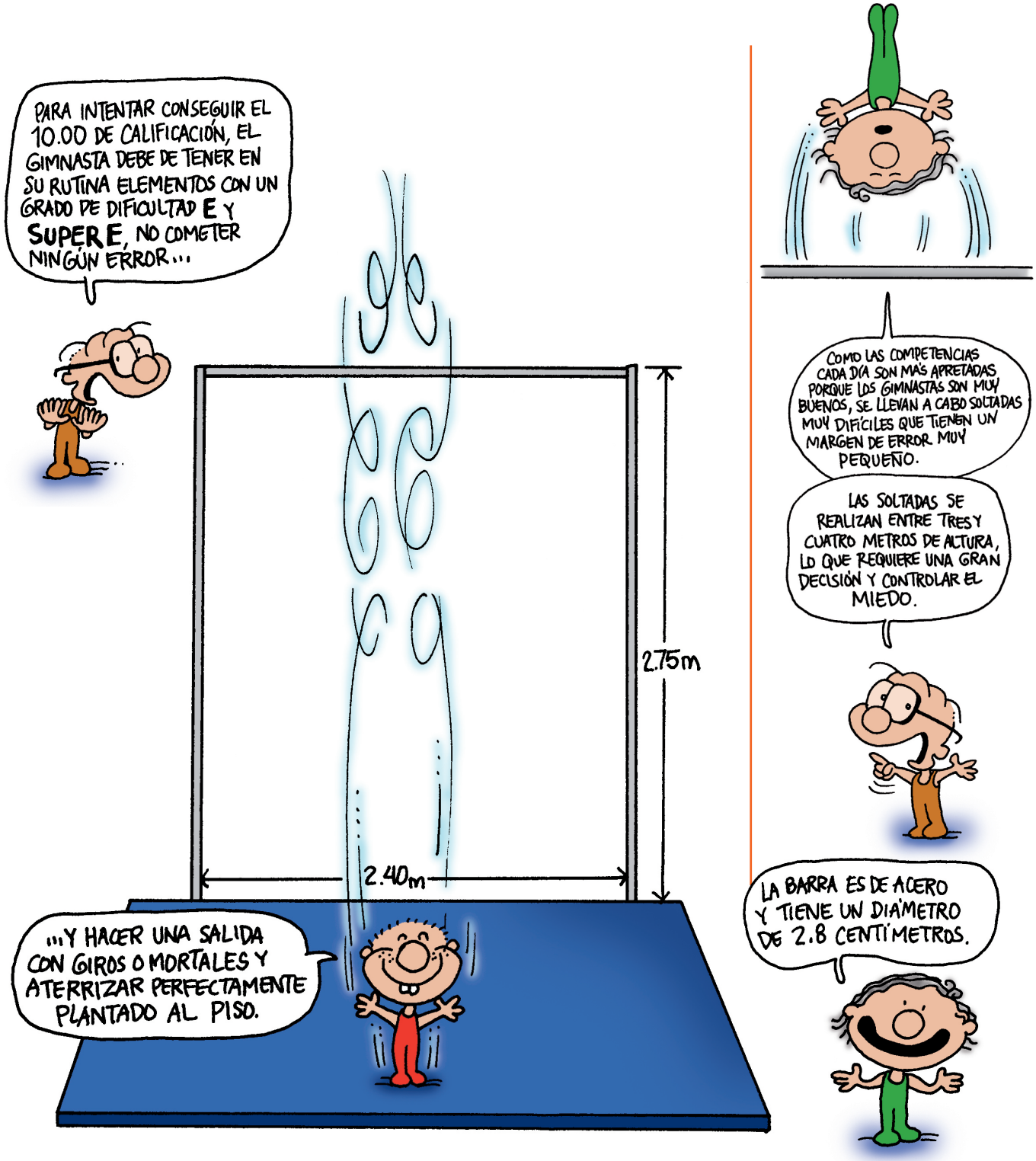
Barra fija

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.



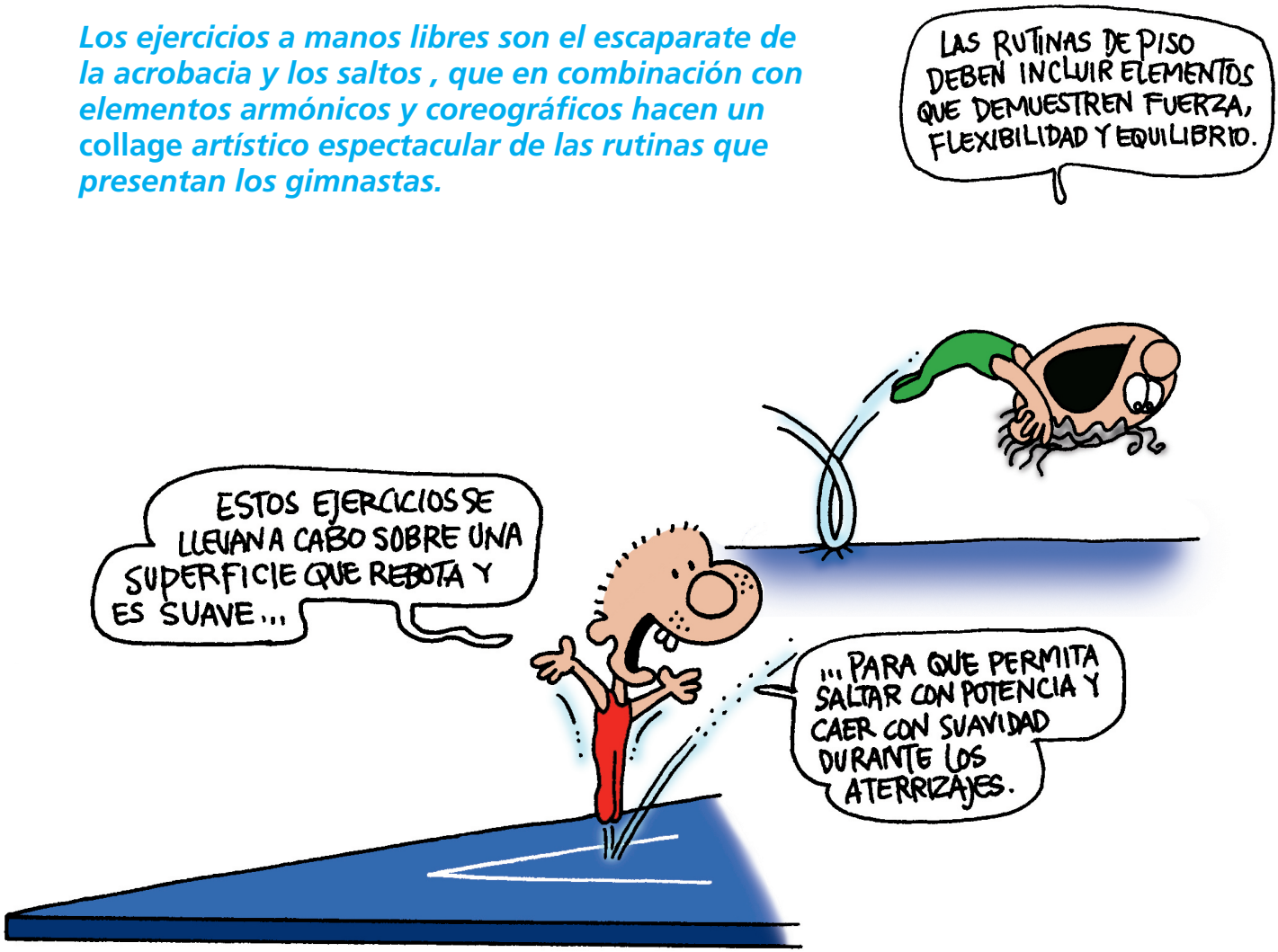
También debe incluir al menos un elemento en que se suelte de la barra y luego la retome de nuevo. Así como un elemento sobre la barra, como por ejemplo un stalder, que consiste en una vuelta atrás de 360 grados con el cuerpo flexionado y las piernas separadas, ubicadas cerca de los lados del tronco.

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 SUPERE, NO COMETER NINGÚN ERROR...
...Y HACER UNA SALIDA CON GIROS O MORTALES Y ATERRIZAR PERFECTAMENTE PLANTADO AL PISO.
2.75m
2.40m
COMO LAS COMPETENCIAS CADA DÍA SON MÁS APRETADAS PORQUE LOS GIMNASTAS SON MUY BUENOS, SE LLEVAN 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.
LA BARRA ES DE ACERO Y TIENE UN DIÁMETRO DE 2.8 CENTÍMETROS.

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.



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.

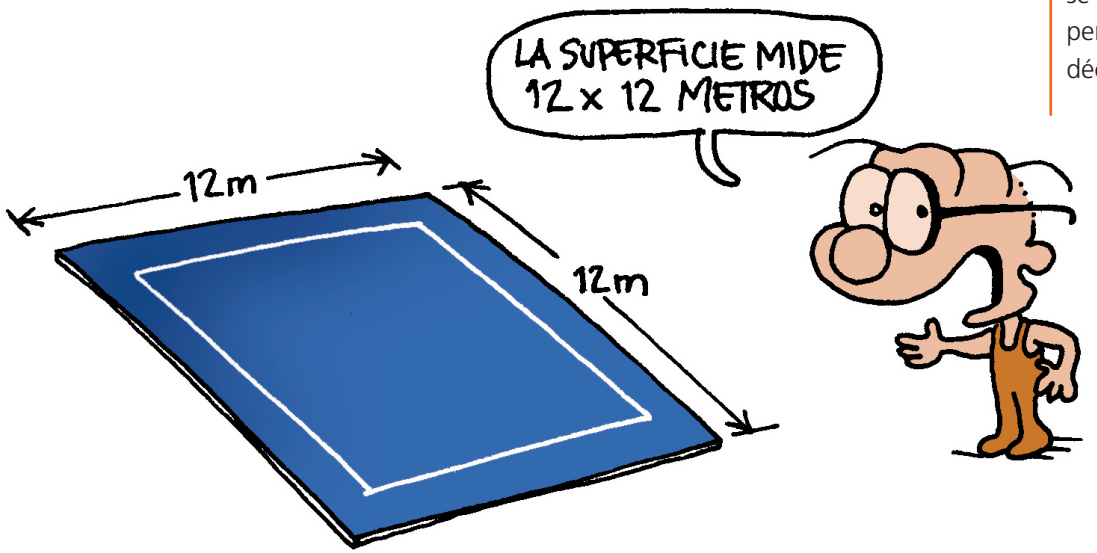


Los elementos de transición entre los ejercicios, deben ser ejecutados con ritmo y armonía.



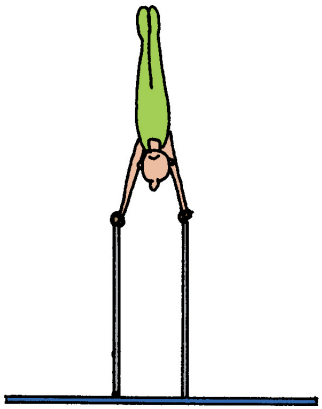
La duración total del ejercicio no debe pasar de 70 segundos.

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.



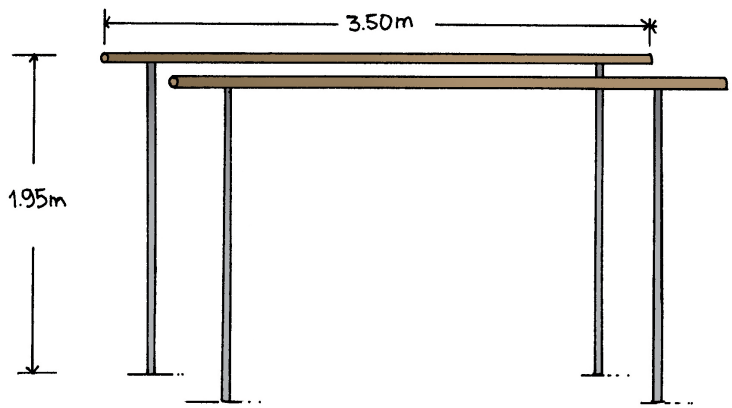


En los elementos más difíciles, el gimnasta pierde de vista las barras por un momento, por lo que si no está en ritmo y concentración puede sufrir algún percance, como en un doble hacia el frente o en un salto mortal hacia atrás.

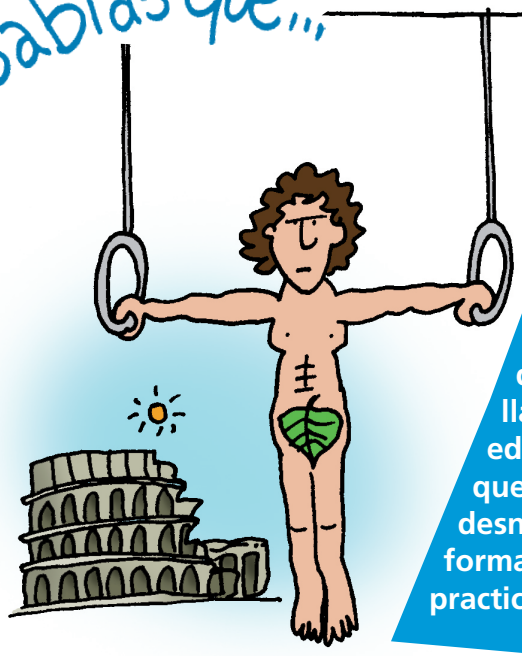
La separación entre las barras puede ser ajustada de 42 a 52 centímetros.

Las barras son flexibles de madera dura y sección redonda.

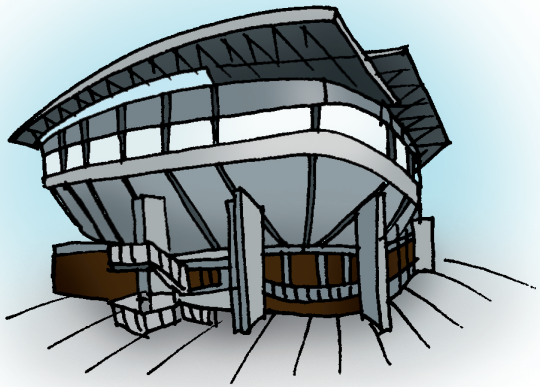




Sabías que...



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.



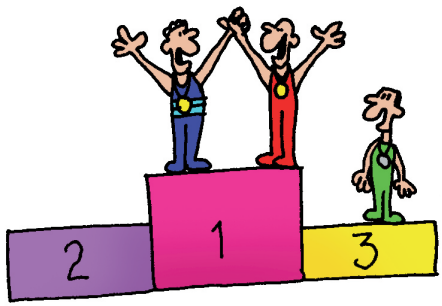
En los próximos Juegos Panamericanos de 2011, que serán en Guadalajara, las competencias de gimnasia serán en la Unidad Deportiva Adolfo López Mateos.

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

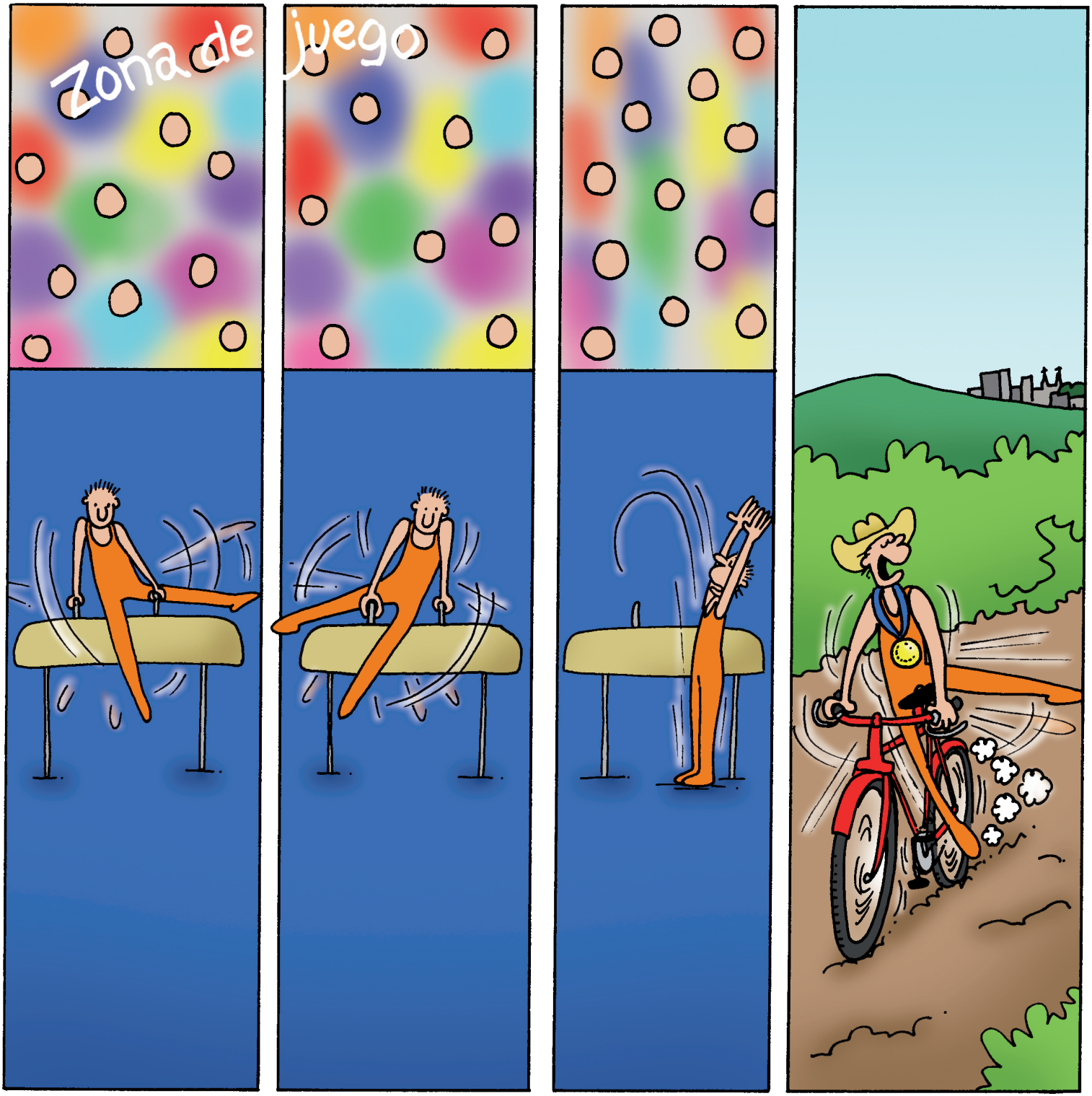
15



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.


Zona de juego

Palabras gimnásticas



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.

Anota tus comentarios, dudas y lo que se te ocurra.


CONADE

Vive el Deporte con CONADE



CONADE