Vivir Mejor

CONADE

SEP

Gobierno federal

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

12

¡Colecciónalos!

Gimnasia Rítmica

Un deporte con sensibilidad musical



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

CONADE


CONADE

Los Deportes con los Escuincles Gimnasia Rítmica

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

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

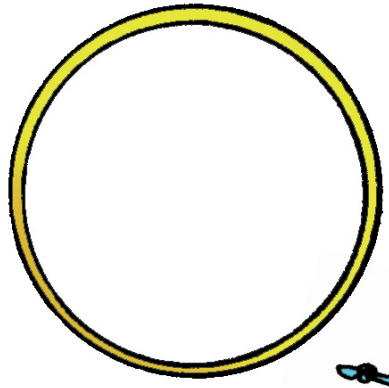
La Gimnasia Rítmica ha sido relacionada más con el arte que con el deporte, ya que está fuertemente influenciada por la danza y la coreografía, y también está íntimamente ligada con la música. Por ello, toda rutina debe estar completamente coordinada y relacionada con la música, su ritmo, su carácter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

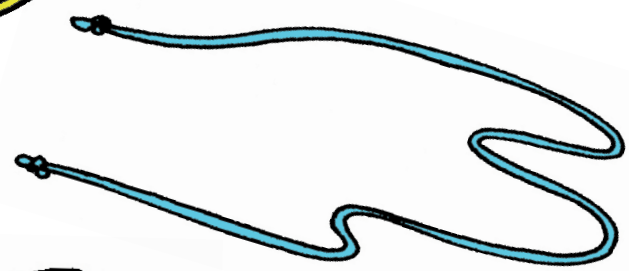


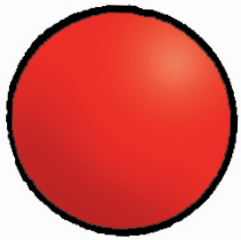
Los movimientos de este deporte deben ser suaves y complejos, naturales y libres, y generalmente se acompañan con música de orquesta.

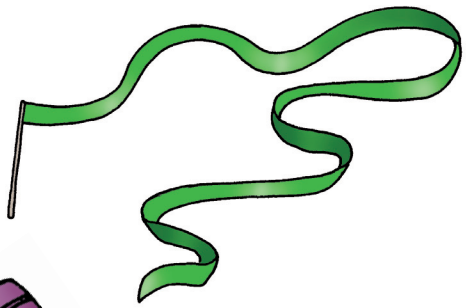

UNA DE SUS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES ES MOSTRAR LA SENSIBILIDAD ANTE LA MÚSICA.
EN LA GIMNASIA RÍTMICA TODO MOVIMIENTO DEBE SER UNA EXPRESIÓN DE LA PERSONA EN SU CONJUNTO.
QUEDAN TOTALMENTE FUERA AQUELLOS EJERCICIOS FÍSICOS QUE REQUIEREN VIOLENCIA O QUE SE EJECUTAN DE MANERA MECÁNICA.

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.













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



Los jueces



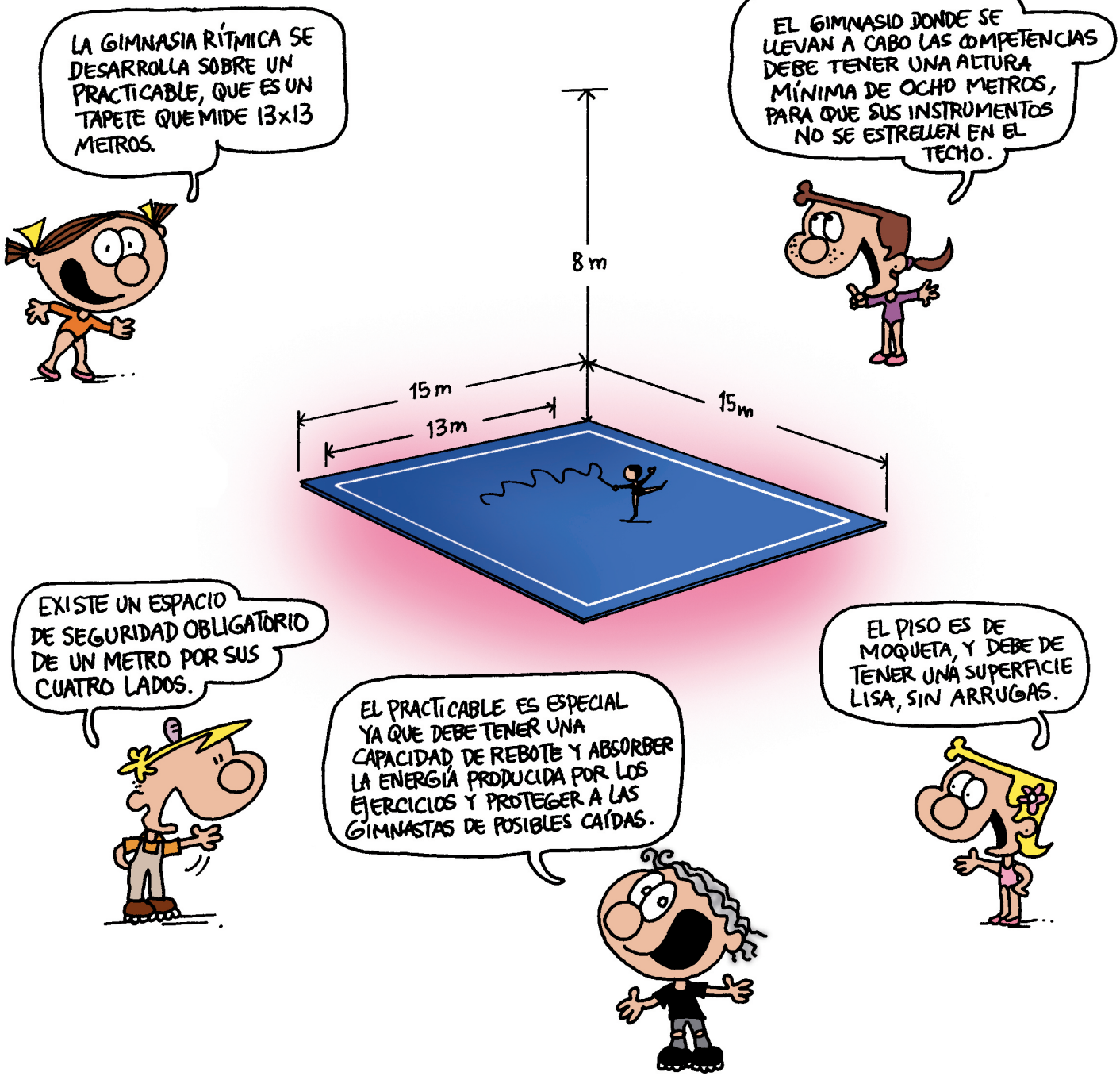
El valor artístico, se refiere al acompañamiento musical y a la coreografía.

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

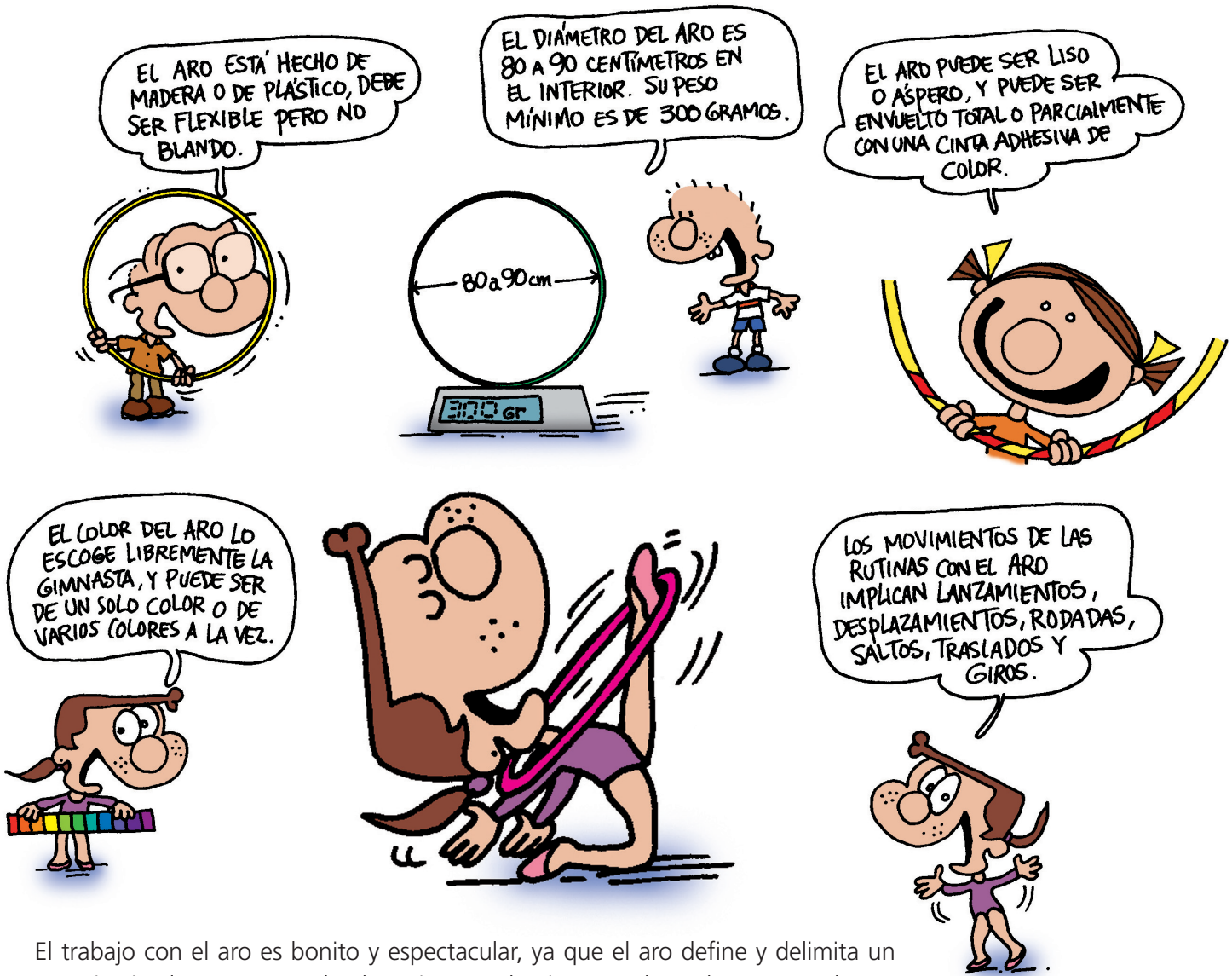
Cada aspecto es observado por un juez distinto en competencias individuales y por dos en el caso de los equipos.

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

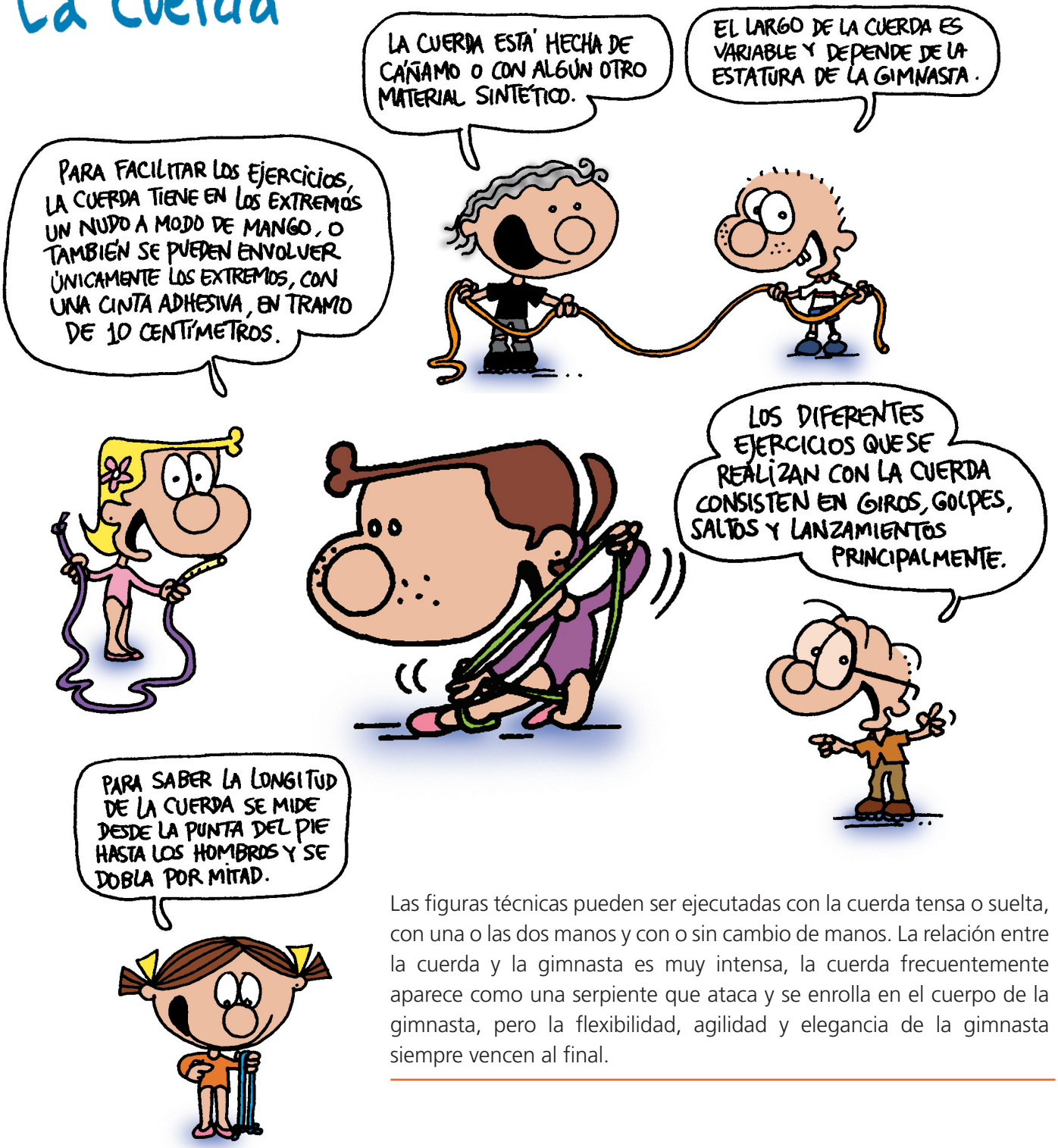


El aro



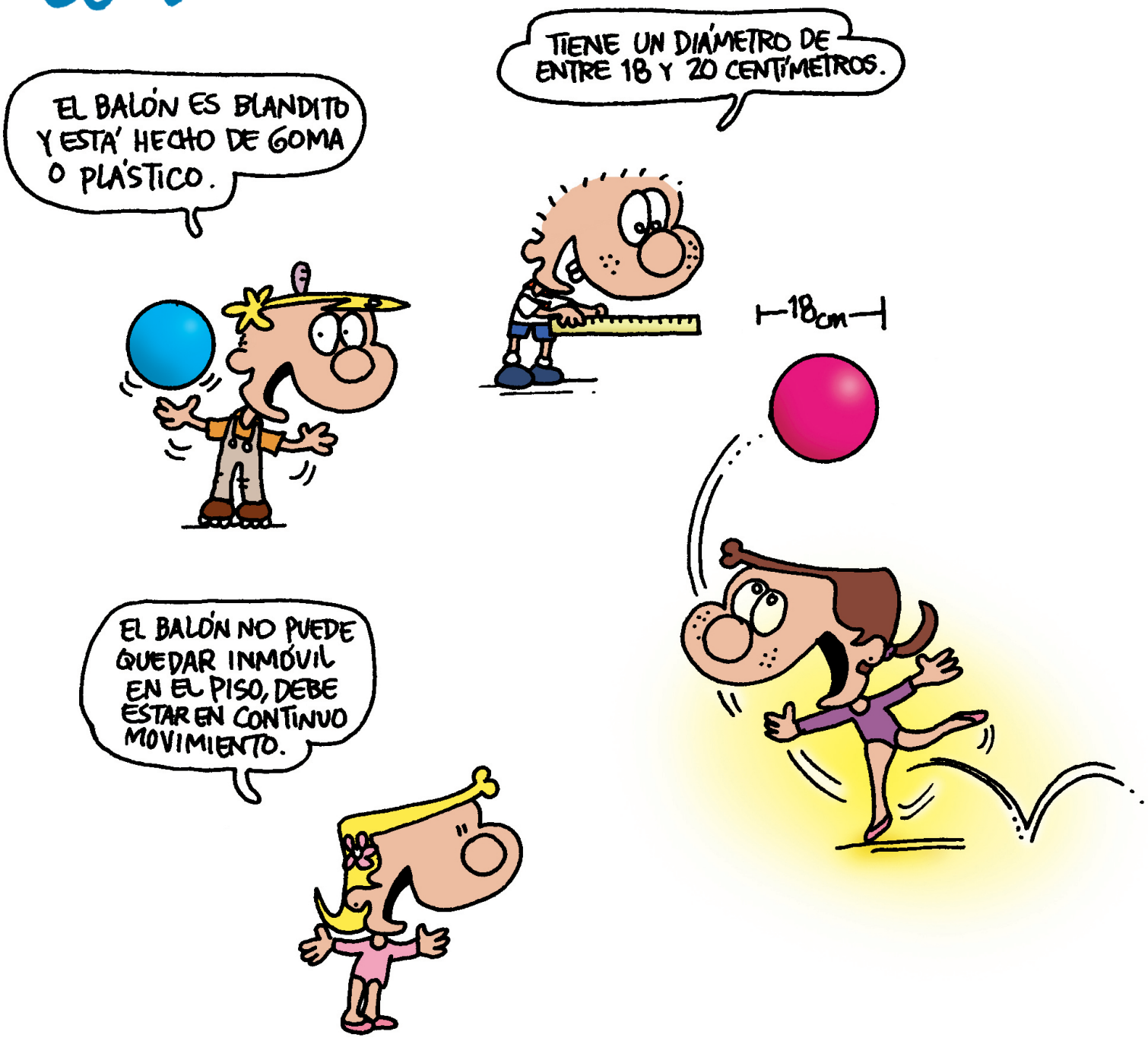
El trabajo con el aro es bonito y espectacular, ya que el aro define y delimita un espacio circular que es usado al máximo por la gimnasta, la cual se mueve dentro del círculo del aro en sus ejercicios. El desarrollo de la ejecución del aro requiere frecuentes cambios de movimientos y traslados, por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

La cuerda



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 ESTÁ 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.

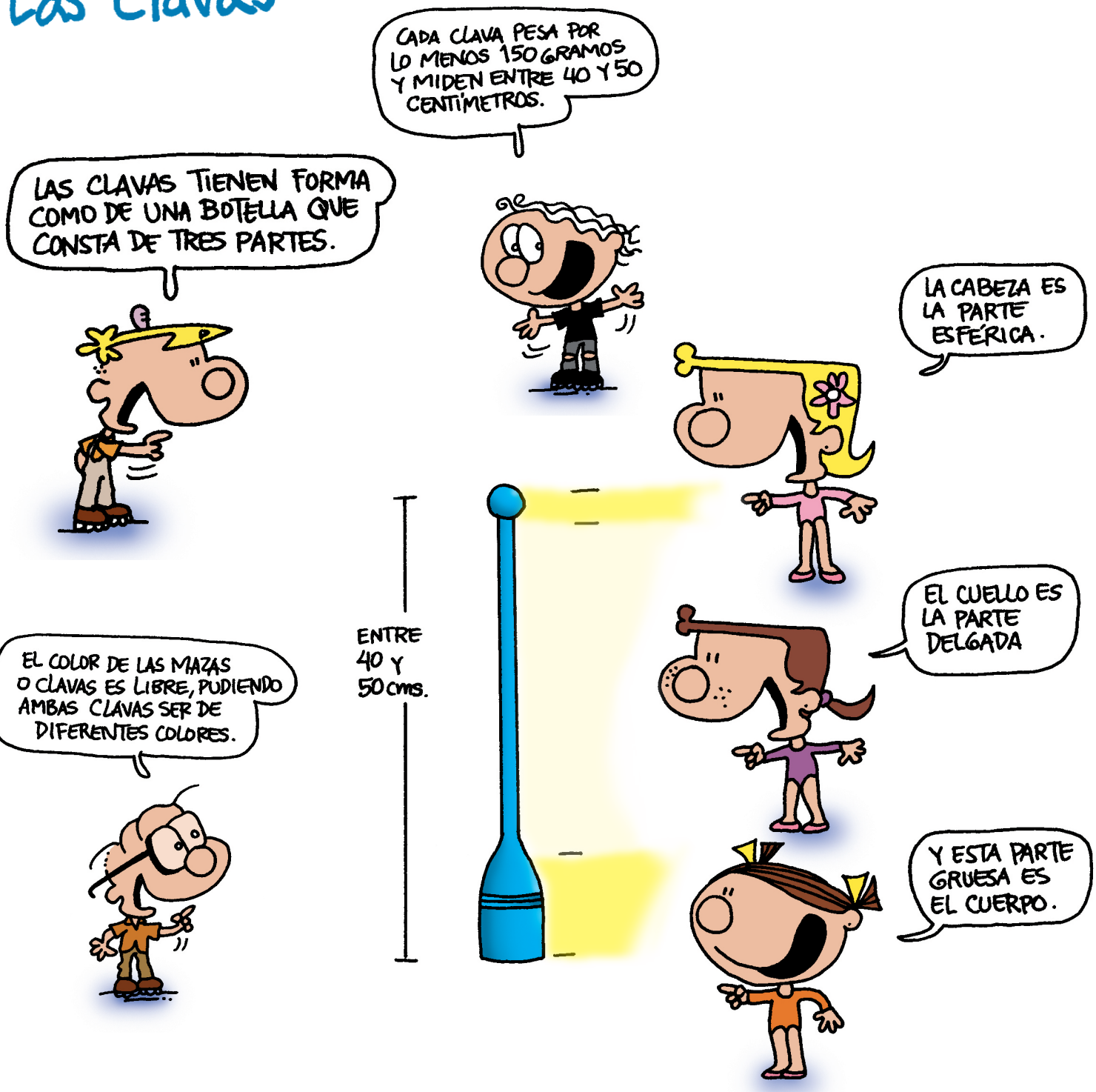


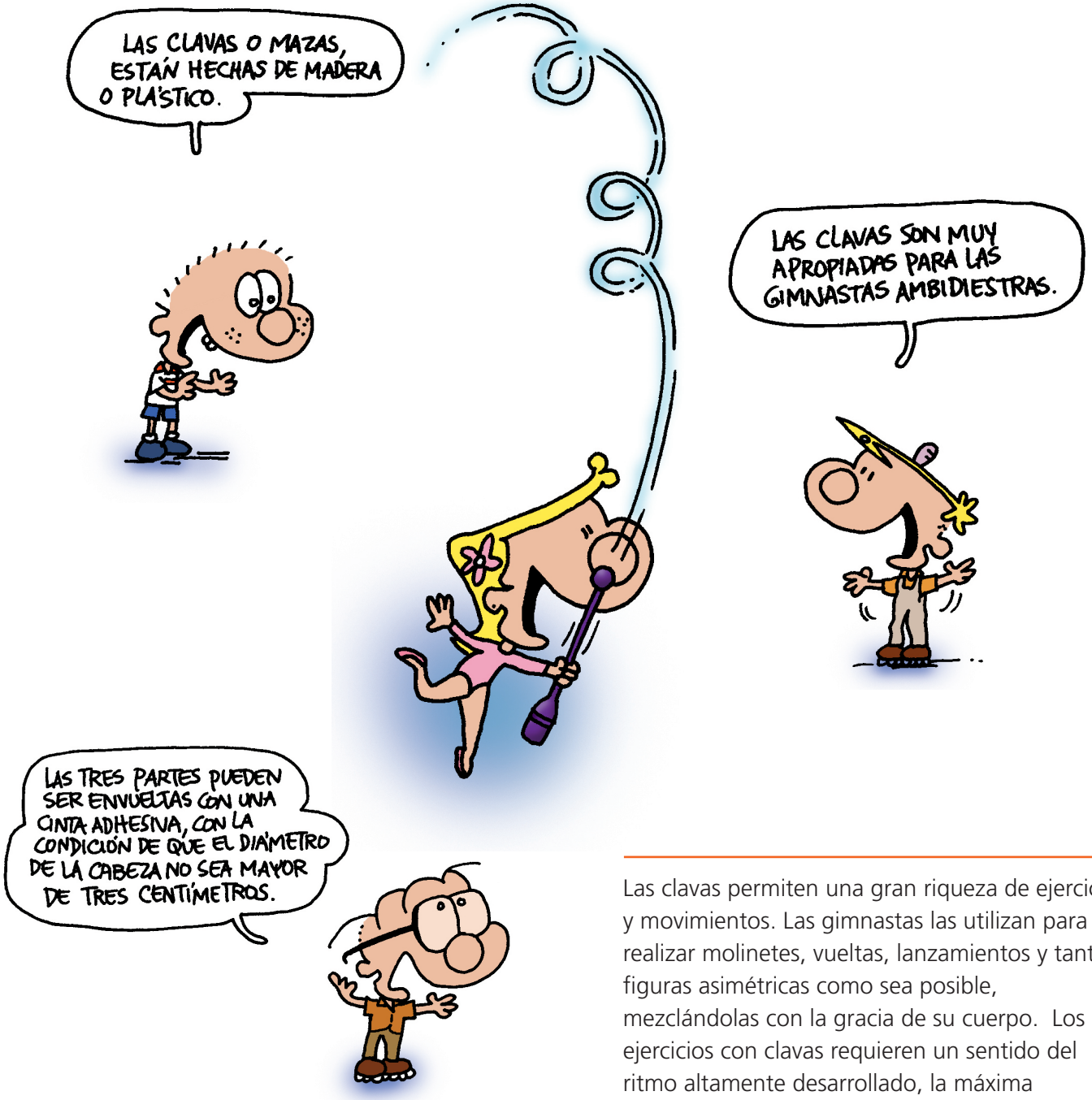
El balón es el único implemento que no permite tomadas, es decir que no se puede agarrar. Lo que significa que la gimnasta debe tener una relación más sensual entre su cuerpo y el balón, es decir, que los movimientos del balón van en perfecta armonía con su cuerpo.



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 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 clavas 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.
50 cm
3cm
EL EXTREMO INFERIOR DEL ESTOLETE PUEDE SER ENVUELTO CON UNA CINTA ADHESIVA, EN UN LARGO DE 10 CENTÍMETROS COMO MÁXIMO.
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.

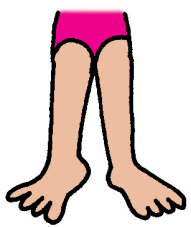
Sabías que...



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







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

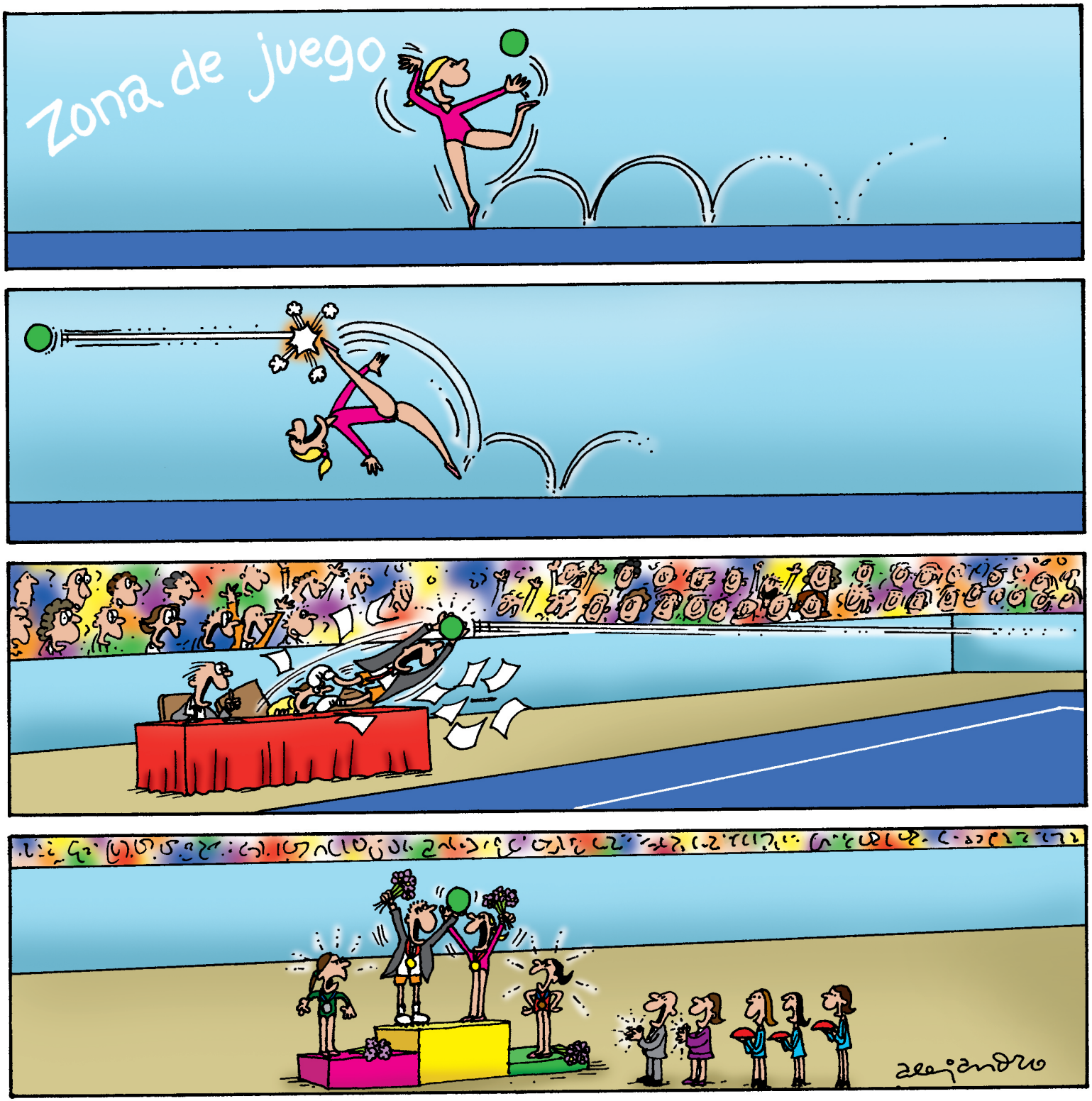
La Gimnasia Rítmica ha estado rodeada de polémicas por la anorexia que han sufrido algunas gimnastas.





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




Zona de juego

Palabras gimnásticas



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.

Circunduccion
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.

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


CONADE

Vive el Deporte con CONADE



CONADE