

**GIMNASIA ARTÍSTICA.**  
GENERALIDADES Y ASPECTOS BÁSICOS  
CURSO 2015-2016



DRA. M<sup>ª</sup> ALEJANDRA ÁVALOS RAMOS  
DRA. LILYAN VEGA RAMÍREZ

---

---

---

---

---

---

---

---

**ASPECTOS GENERALES: ORÍGENES DE LA GIMNASIA**

Antiguo Egipto



---

---

---

---

---

---

---

---

**ASPECTOS GENERALES: ORÍGENES DE LA GIMNASIA**

Civilización Minoica



---

---

---

---

---

---

---

---

### ASPECTOS GENERALES: ORÍGENES DE LA GIMNASIA

En la Grecia antigua existían tres modelos diferentes de ejercicios gimnásticos



Mantenimiento de la forma física



Entrenamiento militar



Adiestramiento y complemento de la formación de los atletas

---

---

---

---

---

---

---

---

### ASPECTOS GENERALES: ORÍGENES DE LA GIMNASIA

Técnicas modernas: Alemania mitad del S. XVII

Primer profesor de la gimnasia moderna:  
*Johann Friedrich Simon (1776).*

Padre de la gimnasia moderna: *Friedrich Ludwig Jahn*  
quien fundó en **1811** el *Turnverein*.



---

---

---

---

---

---

---

---

### ASPECTOS GENERALES: ORÍGENES DE LA GIMNASIA

El gimnasta *Pehr Henrik Ling* inventó el sistema sueco



---

---

---

---

---

---

---

---

### ASPECTOS GENERALES: ORÍGENES DE LA GIMNASIA




---

---

---

---

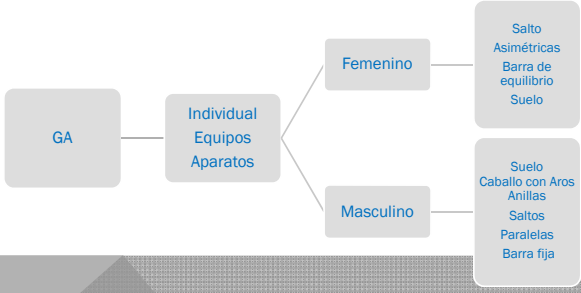
---

---

---

---

### GENERALIDADES




---

---

---

---

---

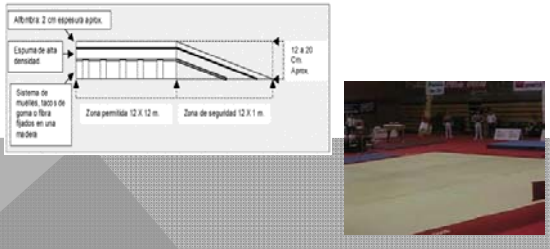
---

---

---

### APARATOS MASCULINOS SUELO

**Características generales:**  
Practicable 12m X 12m.  
Semiflexible.




---

---

---

---

---

---

---

---

Duración del ejercicio 70 segundos.

El ejercicio de suelo está compuesto principalmente por:

- ❖ Elementos acrobáticos.
- ❖ Elementos de fuerza y equilibrio.
- ❖ Elementos de flexibilidad.
- ❖ Apoyos invertidos.
- ❖ Combinaciones coreográficas.



---

---

---

---

---

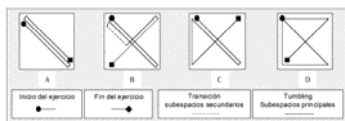
---

---

---

### FALTAS DE COMBINACIÓN

- ❖ Carencia de alguna exigencia específica.
- ❖ Transiciones simples como pasos o uniones coreográficas antiestéticas.
- ❖ Se para más de un segundo.
- ❖ No ocupa toda la superficie del practicable.



---

---

---

---

---

---

---

---

### CABALLO CON ARCOS

Características generales:

- Altura aparato : 105 cm desde el borde superior de la colchoneta, 115 cm desde el suelo.
- Se realizan elementos de apoyo sin interrupciones sobre todas las partes del caballo:
  - impulsos circulares piernas juntas y abiertas,
  - impulsos de una pierna y/o tijeras,
  - impulsos a través de apoyos invertidos.



---

---

---

---

---

---

---

---

## ANILLAS

### Características generales:

- Altura aparato 2,80 m
- Predomina el trabajo con brazos extendidos y no está permitido el balanceo durante los elementos de mantenimiento.
- Está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento en partes aproximadamente iguales.



---

---

---

---

---

---

---

---

## PARALELAS

### Características generales:

- Altura aparato 1,80 m desde el borde superior de la colchoneta, 2 m del suelo.
- El ejercicio en este aparato se comprende principalmente por elementos de impulso y vuelo unidos entre ellos y ejecutados con dinamismo por encima y por debajo de las bandas.
- Se pueden utilizar elementos de fuerza.



---

---

---

---

---

---

---

---

## SALTO DE CABALLO

### Características generales:

- Altura del aparato 1,35 m
- Fases del salto
  - Carrera
  - Antesalto
  - Apoyo de pies o manos en el trampolín
  - Primera fase vuelo
  - Fase de apoyo
  - Segunda fase de vuelo
  - Recepción del salto



---

---

---

---

---

---

---

---

## BARRA FIJA

### Características generales:

- Se sitúa a 2,60 m de la colchoneta y a 2,80 m desde el suelo.
- Comprende elementos de impulso sin paradas.
- Se deben incluir elementos cerca y lejos de la barra, con rotaciones longitudinales y sueltas de manos.



---

---

---

---

---

---

---

---

## APARATOS FEMENINOS SALTO

### Características generales:

- Altura 1,25 m
- Pista de impulso 25 m de largo.
- Fases del salto

- Carrera
- Antesalto
- Apoyo de pies o manos en el trampolín
- Primera fase vuelo
- Fase de apoyo
- Segunda fase de vuelo
- Recepción del salto



---

---

---

---

---

---

---

---

## PARALELAS ASIMÉTRICAS

### Características generales:

- Altura de la banda superior 2,30 m
- Altura de la banda inferior 1,50 m
- Separación entre bandas 1 m hasta 1,43 m



---

---

---

---

---

---

---

---

## BARRA O VIGA DE EQUILIBRIO

### Características generales:

- **Altura es de 1,20 m con 5m de longitud y 10 cm de ancho.**
- **El diseño, estructura y composición del ejercicio incluyen:**
  - Ejercicios de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos.
  - Cambios de nivel (arriba y abajo).
  - Cambios de dirección (adelante, atrás, lateral).
  - Cambios de ritmo y tiempo.
  - Movimientos y transiciones creativos u originales.



---

---

---

---

---

---

---

---

## SUELO

### Características generales:

- **Al igual que la masculina la superficie es de 12 m X 12 m**
- **Duración es de 1'30".**
- **Tiene acompañamiento musical.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bqg1602LhzA>



---

---

---

---

---

---

---

---

## COMPETICIONES INTERNACIONALES

- **Concurso I. Clasificación general.**
- **Concurso II. Disputan finales individuales.**
- **Concurso III. Final por aparatos.**
- **Concurso IV. Final por equipos.**

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMPETICIONES MAS IMPORTANTES

- Juegos Olímpicos.
- Campeonatos del Mundo.
- Campeonatos de Europa (otros continentes).
- Otros que sirven de preparación y están bien considerados son :  
"American Cup" "Juegos del Mediterráneo", "Memorial Blume"...

---

---

---

---

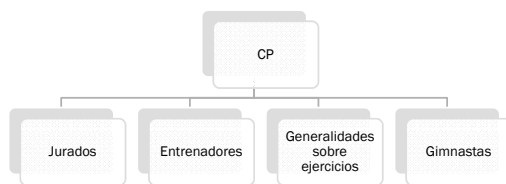
---

---

---

---

### CÓDIGO DE Puntuación



---

---

---

---

---

---

---

---

### Función

Entre otras:

- Obtener un juicio, el más objetivo y uniforme posible, de los ejercicios de gimnasia artística en el plan internacional.
- Aumentar los conocimientos de los jueces.
- Ayudar a los gimnastas y entrenadores en la construcción de los ejercicios y la preparación de las distintas competiciones.

---

---

---

---

---

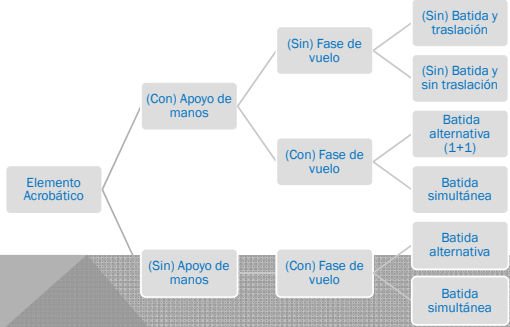
---

---

---



### CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ELEMENTOS ACROBÁTICOS EN GIMNASIA ARTÍSTICA



Fuente: Estapé (2002).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REGLAMENTO: DERECHOS Y DEBERES

Nos vamos a centrar en los requisitos de conductas de gimnasta y entrenadores

¿Qué obligación tienen los gimnastas con respecto a la vestimenta, uso de magnesio/a, reglas para el calentamiento en las competencias, reglas generales de competencia? ¿qué diferencias hay entre GAM y GAF?

¿Los entrenadores en qué casos tienen permitido estar en el podio? ¿qué diferencias hay entre GAM y GAF?

¿Los entrenadores no tienen permitido? ¿qué diferencias hay entre GAM y GAF?

**En cuanto al JURADO:**

Tanto en la GAM y GAF. ¿Cómo está estructurado el Jurado de apelación, el Jurado superior de competición, y el Jurado de aparatos y asistentes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REFERENCIAS

Estapé, E. (2002). *La acrobacia en gimnasia artística*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Federación Internacional de Gimnasia (2015). Código de puntuación femenino. Recuperado de <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/WAG%20CoP%202013-2016%20June%202015-S.pdf>

Federación Internacional de Gimnasia (2015). Código de puntuación masculino. Recuperado de <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/mag/MAG%20CoP%202013-2016%20FRA%20ENG%20ESP%20July%202015.pdf>

Piernavieja del Pozo, M. (1960). Francisco Amorós, el primer gimnasia español. *Citius, Altius, Fortius*, 2. (III) INEF. Madrid.

Ruiz, F. (2015). Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 27. En línea <http://www.eumed.net/rev/cccs/2015/01/deporte.html>

Ulman, J. (1971). *De la Gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducation physique*. Paris: Vrin.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---