

## GIMNASIA ARTISTICA

La gimnasia es el arte de agilizar, flexibilizar y fortalecer el cuerpo mediante la realización de ejercicios sistematizados con o sin aparatos.

La gimnasia artística es considerada, junto al atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales, íntimamente relacionado con las habilidades y destrezas básicas del individuo. Es sumamente complejo a nivel competitivo, tanto por la diversidad de los movimientos que deben realizarse, como por el coraje y la destreza que exige del atleta. Para realizar estas acrobacias, es necesario combinar fuerza, flexibilidad, concentración y confianza. También puede practicarse de manera recreativa por personas de todas las edades, ya que otorga múltiples beneficios, tanto física como psicológicamente. Para lograr un nivel de competencia importante, se recomienda que los niños comiencen con esta actividad entre los seis y los diez años.

Este deporte es practicado por varones y mujeres, bien diferenciado entre ambos sexos. La rama masculina consiste en *seis* disciplinas (suelo, caballo con arzones, anillas, salto, paralelas y barra fija), mientras que la femenina en *cuatro* (salto, paralelas asimétricas, viga y suelo). En “suelo”, que es un cuadrado de 12 metros de lado, ambas ramas ejecutan sus ejercicios sobre la misma superficie, pero la diferencia está en que las mujeres lo hacen con música, combinando destreza y baile; en tanto que los varones lo realizan sin sonido, destacando principalmente los saltos acrobáticos.

Otra disciplina similar es el “salto”; en el cual los gimnastas deben tomar carrera desde 25 metros como máximo, para luego picar en un trampolín y finalmente saltar el caballo, apoyando ambas manos en él y realizando alguna acrobacia. Las mujeres utilizan el caballo a 1,25 metros de altura; en cambio, los varones lo usan a 1,35 metros.

A nivel competitivo, la técnica está directamente relacionada con el reglamento, de acuerdo con sus exigencias y limitaciones. Este reglamento define para la gimnasia un código de puntuación para valorar el desarrollo de cualquier ejercicio. Las competiciones son individuales y por equipos.

A pesar de los múltiples beneficios de todo orden que reporta la práctica de la “*gimnasia artística*”, su difusión no ha logrado los alcances deseados en virtud de la falta de conocimiento que tiene este deporte en la sociedad, y también por el escaso presupuesto que le fue otorgado siempre en este país.

## Gimnasia Artística Masculina

Las disciplinas de la rama masculina son “*seis*” (en orden olímpico):

- 1) Suelo
- 2) Caballo con arzones
- 3) Anillas
- 4) Salto
- 5) Paralelas
- 6) Barra

### 1) SUELO:



*Martín Barriónuevo*

Esta disciplina comprende un cuadrado de 12 x 12 m.

Durante un ejercicio de suelo, toda la superficie del aparato debe ser cubierta por el gimnasta, que tiene que comenzar su demostración dentro del área, desde parado y con las piernas juntas. La evaluación del ejercicio empieza con el primer movimiento de los pies.

La rutina está compuesta principalmente por series acrobáticas realizadas a lo largo de la diagonal de la superficie y que deben ser ejecutadas en diferentes direcciones. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia delante, una hacia atrás y una lateral o atrás con medio giro. También forman parte de esta rutina ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad, formando todos un ejercicio con ritmo armonioso y con una duración máxima de 70 segundos. La terminación de cada diagonal debe ser con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

La superficie disponible está marcada por las líneas de borde. Se considera que estas líneas son parte del área del suelo. El gimnasta puede pisarlas, pero no sobrepasarlas. Si lo hace, sufre una penalización.

No se permiten paradas de más de dos segundos. La duración del ejercicio es de 70 segundos como máximo, controlados por un cronometrador, que hará una señal sonora a los 60 segundos, avisando al gimnasta que le faltan 10 segundos para finalizar. Aquel que se exceda del tiempo, será penalizado.

## **2) CABALLO CON ARZONES:**



*Federico Molinari*

- Altura: 1,15 m.
- Longitud: 1,60 m.
- Ancho: 35 cm.

El gimnasta debe utilizar pantalón largo.

Un ejercicio de esta disciplina se caracteriza por diferentes tipos de impulsos circulares y balanceos pendulares, donde el gimnasta debe cubrir toda el área del aparato (medio y ambos extremos). Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el caballo son las manos. El ejercicio entero tiene que fluir con un ritmo controlado y constante.

Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en la categoría masculina, el caballo con arzones es también el más sutil. Cada movimiento está compuesto por complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo en forma coordinada.

La dificultad radica en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son predominantemente llevados a cabo de forma circular en un plano horizontal. Segundo, se ejecuta la mayor parte de la rutina apoyado en una mano mientras que la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

El ejercicio debe estar constituido exclusivamente de balanceos sin paradas visibles o uso de fuerza. Las piernas y brazos tienen que estar totalmente extendidas durante toda la rutina. Se debe terminar con una salida de valor mínimo C, y finalizar con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

### 3) ANILLAS:



*Sergio Alvariño*

- Altura: 2,60 m. desde el borde superior de la colchoneta. El soporte mide 5, 80 m. de alto, y los cables en los que están sujetas miden 3 metros.
- Separación: 50 cm.

El gimnasta debe utilizar pantalón largo.

Un ejercicio de anillas está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento; es decir, que debe incluir verticales a fuerza y a través del balanceo, y al menos dos elementos de fuerza deben ser mantenidos durante dos segundos. Ejemplos de estos elementos de fuerza son el Cristo, el Cristo invertido o la Plancha.

Se debe intentar que las anillas no se muevan ni se balanceen. Los descuentos en la puntuación se hacen por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones, además de la postura corporal.

Esta disciplina es el aparato más inestable de la rama masculina. Permanecer quieto en las distintas posiciones es primordial y sólo aquellos con el mayor dominio mostrarán una extraordinaria habilidad en realizar todos los elementos del ejercicio con absoluta precisión. El gimnasta debe poseer un importante grado de fuerza para alcanzar un buen nivel en este aparato.

Para comenzar la rutina, el gimnasta debe saltar o ser ayudado para llegar a la suspensión con las piernas juntas y con buena postura del cuerpo. La evaluación empieza con el primer movimiento del gimnasta en el momento que deja el suelo. Las posiciones de mantenimiento

deben realizarse con brazos y piernas extendidas, y ser mantenidas durante al menos dos segundos. Se debe terminar la rutina con una salida de valor mínimo C, y finalizar con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

#### 4) SALTO:



- Altura: 1,35 m.
- Carrera: 25 m. máximo

Cada salto empieza con una carrera de 25 metros como máximo. El gimnasta debe picar en el trampolín con sus dos pies juntos, luego una breve fase de apoyo en el caballo con sus dos manos (primer vuelo), y finalmente, desde el caballo hasta el suelo, el cuerpo debe elevarse considerablemente hasta contactar con la colchoneta (segundo vuelo). El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso y en la línea del potro. Si la caída no es perfecta, se descuentan los pasos de más realizados; a mayor cantidad, mayor es el descuento. Si el gimnasta no cae primero con sus pies, o si no toca el caballo con sus manos, el salto se considera nulo.

El salto empieza con el primer movimiento del gimnasta, pero la evaluación comienza en el momento en que sus pies pisan el trampolín. La carrera puede interrumpirse y después continuarse, pero no repetirse (No se puede volver a comenzar ni atrasar pasos). Si el gimnasta esquiva el trampolín, el salto se considera nulo. En el caso que realice un salto en el cual entra de espaldas al caballo, es obligatorio que coloque el protector alrededor del trampolín.

El gimnasta debe realizar un sólo salto en la competencia. Aquel que tenga la intención de entrar a la fase final (los ocho mejores), debe anotarse previamente y realizar dos saltos, los cuales deben ser de diferente grupo. En la final, los gimnastas tendrán que realizar la misma cantidad de saltos.

Cada salto tiene su valor de partida, según la dificultad del mismo.

Casos en que un salto es considerado nulo ( 0 puntos ):

- Que no caiga primero con los pies.
- Que no toque el caballo con ambas manos.
- Que esquivé el trampolín y/o el caballo.
- Que no coloque el protector del trampolín si ejecuta un salto en el que entre de espaldas al caballo.

## 5) PARALELAS:



*Lucas Chiarlo*

- Altura: 1, 95 m.
- Longitud: 3, 50 m.
- Separación: se puede colocar desde 42 a 52 cm.

El gimnasta debe utilizar pantalón largo.

Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Pueden ser empleados también complementos de fuerza. Se exige que el gimnasta ejecute elementos de balanceo por el apoyo, por el apoyo axilar y por la suspensión de las barras.

El gimnasta debe subir al aparato mediante unos pasos o desde firmes con las piernas juntas. Puede utilizarse un trampolín para facilitar la entrada. La rutina comienza en el momento que una o ambas manos entran en contacto con el aparato, pero la evaluación empieza cuando los pies dejan el suelo.

Los elementos más difíciles requieren que el gimnasta pierda de vista las barras por momentos, como sucede en los mortales hacia adelante y hacia atrás. Se debe terminar la rutina con una salida de valor mínimo C, y finalizar con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

## 6) BARRA:



*Martín Passalenti*

- Altura: 2, 80 m.
- Longitud: 2, 40 m.
- Diámetro: 2, 80 cm.

El gimnasta debe utilizar pantalón largo.

El ejercicio de esta disciplina consiste exclusivamente de elementos de balanceo a impulsos sin paradas o pausas. Se le exige al gimnasta que realice por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego la vuelva a tomar (soltada). También debe ejecutar elementos con giros, cercanos a la barra y con presa cubital. No se pueden realizar elementos de mantenimiento.

Para comenzar la rutina, el gimnasta debe saltar o ser ayudado para llegar a la suspensión con las piernas juntas y con buena postura. La evaluación empieza con el primer movimiento del gimnasta en el momento que deja el suelo. Se debe terminar la rutina con una salida de valor mínimo C, y finalizar con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

## Gimnasia Artística Femenina

Las disciplinas de la rama femenina son “*cuatro*” (en orden olímpico):

- 1) Salto
- 2) Paralelas asimétricas
- 3) Viga de equilibrio
- 4) Suelo

### 1) SALTO:



*Ayelen Tarabini*

- = Altura: 1,25 m.
- = Carrera: 25 m. máximo

En esta disciplina, a diferencia de la rama masculina, la gimnasta puede repetir sólo una vez la carrera, siempre que no haya tocado el trampolín y/o el caballo. En el caso de que deba hacer dos saltos, la gimnasta dispone de tres carreras, no se le permite una cuarta.

Antes de ejecutar cada salto, la gimnasta debe indicar a los jueces el número de ejercicio que va a realizar (cada salto está identificado por un número).

En lo que respecta a las restantes reglas, son las mismas que en la rama masculina.



## 2) PARALELAS ASIMÉTRICAS:



*Romina Mazzoni*

- Altura de la banda alta: 2, 40m.

- Altura de la banda baja: 1, 60 m.

- Distancia entre las bandas: puede ajustarse desde 1, 30 hasta 1,80 m.

- Longitud de cada banda: 2, 40 m.

El ejercicio de esta disciplina consiste exclusivamente de elementos de balanceo a impulsos sin paradas o pausas. Se le exige a la gimnasta que realice por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego la vuelva a tomar (soltada). También debe ejecutar elementos con giros y otros que se traslade desde una banda hacia la otra. No se pueden realizar elementos de mantenimiento.

La evaluación de la rutina comienza cuando la gimnasta despega sus pies del trampolín o de la colchoneta. A diferencia de los varones, no puede recibir ayuda para subir al aparato. Se le permite una segunda oportunidad para la entrada, si en su primer intento no ha tocado el trampolín, el aparato o si no ha pasado por debajo del mismo. Se debe terminar la rutina con una salida de considerable valor (C), y finalizar con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

### 3) VIGA DE EQUILIBRIO:



*Romina Plataroti*

- = Altura: 1,25 m.
- = Longitud: 5 m.
- = Ancho: 10 cm.

La viga es una disciplina en la cual la gimnasta debe mostrar el dominio total del equilibrio a través de elementos acrobáticos, de mantenimiento y de danza (saltos, giros, ondas de cuerpo). La duración de la rutina no puede superar los 90 segundos. Por interrupción del ejercicio debido a una caída, se le permite un período de 10 segundos para continuar (se cronometra por separado, no se cuenta en el tiempo total). En el caso de que la gimnasta se exceda de estos 10 segundos, el ejercicio se da por terminado.

La evaluación de la rutina comienza cuando la gimnasta despega sus pies del trampolín o de la colchoneta. Se le permite una segunda oportunidad para la entrada, si en su primer intento no ha tocado el trampolín, el aparato o si no ha pasado por debajo del mismo. Se debe terminar la rutina con una salida de considerable valor (C), y finalizar con los pies juntos, cuerpo firme y sin dar pasos.

#### 4) SUELO:



*Celeste Carnevale*

Esta disciplina comprende un cuadrado de 12 m. por 12 m.

A diferencia de la rama masculina, la gimnasta debe realizar la rutina con un acompañamiento musical sin canto, donde tendrá que combinar elementos gimnásticos con baile, demostrando así la integración entre la música y el movimiento con estilo y personalidad. La duración de la rutina no puede superar los 90 segundos. La deportista requiere de una buena resistencia física, ya que durante toda su rutina no puede realizar paradas ni hacer elementos de mantenimiento.

Durante un ejercicio de suelo, toda la superficie del aparato debe ser cubierta por la gimnasta, que debe comenzar su demostración dentro del área y no podrá sobrepasar los límites. La evaluación del ejercicio empieza con el primer movimiento de la gimnasta. En el caso de que por algún inconveniente técnico la música deje de sonar, deberá continuar con su rutina en silencio.

La rutina está compuesta principalmente por tres a cinco diagonales, que son series acrobáticas realizadas a lo largo de la diagonal de la superficie y que deben ser ejecutadas en diferentes direcciones.

La superficie disponible está marcada por las líneas de borde. Se considera que estas líneas son parte del área del suelo. La gimnasta puede pisarlas, pero no sobrepasarlas.

*Martin G. Passalenti*

*Periodista Deportivo*

*mpassalenti@gmail.com*