

LA GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es un espectacular deporte en el que los gimnastas llevan a cabo individualmente ejercicios en un tapiz o en determinados aparatos. Se valora la perfección en la ejecución, la dificultad y el riesgo. Se denomina artística porque en los ejercicios se busca una finalidad estética unida a un alto nivel de ejecución.

La gimnasia artística, también llamada deportiva, no debe confundirse con la gimnasia rítmica, disciplina únicamente femenina y que consiste en realizar diferentes habilidades, acompañadas de la música, con los siguientes elementos: pelota, mazas, cuerda, cinta y aro.

Origen e historia

El origen de la gimnasia se remonta a la antigua civilización griega, de hecho la palabra gimnasia procede del vocablo griego *gymnos* que significa “desnudo”, por practicarse de esta forma. Pero no es hasta el siglo XIX cuando adquiere los rasgos de la gimnasia artística moderna con la aparición de los aparatos gimnásticos actuales.

La gimnasia artística masculina se incluyó como disciplina olímpica en 1896, en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, en Atenas. La gimnasia artística femenina no aparece hasta los Juegos de 1928, en Amsterdam.

La Competición

Una competición de gimnasia consta de tres partes: competición por equipos, individuales y por aparatos.

La primera competición que se celebra es por equipos en la cual los seis componentes de cada uno realizan un ejercicio obligatorio y otro libre. Los 36 mejores gimnastas clasificados pasan a la final individual y los 6 mejores de cada aparato pasan a disputar la final por aparatos.

Los aparatos

La competición de gimnasia tiene pruebas o aparatos diferentes para hombres y mujeres.

Pruebas femeninas.

- **Suelo**: las gimnastas realizan ejercicios y acrobacias, acompañadas de música, durante un tiempo de 110 a 130 segundos sobre un tapiz de 12 x 12 m.
- **Caballo**: las gimnastas deben ejecutar dos saltos sobre el caballo situado transversalmente, impulsándose sobre un trampolín.
- **Barras paralelas asimétricas**: son dos barras paralelas situadas a distinta altura del suelo sobre las cuáles se realizan balanceos, volteos, giros y sueltas de la barra, etc.
- **Barra de equilibrio**: tiene 10 cm de ancha y está situada a 1,20 metros del suelo. Las gimnastas realizan giros, volteos, equilibrios y acrobacias sobre la misma. Es el aparato más difícil.

Pruebas masculinas.

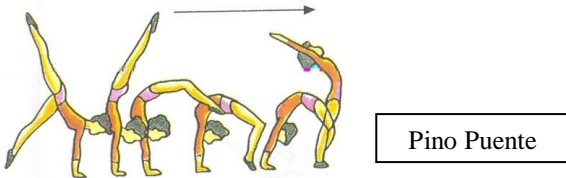
- **Suelo**: igual que la prueba femenina pero sin acompañamiento musical y con menor duración del ejercicio.
- **Caballo**: se realizan saltos pero con el caballo a más altura que las mujeres (1,35 metros).



- **Barra fija:** es una barra situada a 2,55 metros del suelo sobre la cual se realizan balanceos, giros y sueltas.
- **Caballo con arcos:** es un caballo como el de salto pero con dos arcos sobre el cual los gimnastas realizan movimientos pendulares (tijeras) y circulares alrededor del caballo (molinos). No se puede tocar el aparato con ninguna parte del cuerpo ni realizar ninguna parada, el gimnasta debe estar siempre en movimiento.
- **Paralelas:** son dos barras separadas 42 cm situadas a 1,95 m del suelo sobre las cuales se realizan equilibrios, balanceos y volteos.
- **Anillas:** consiste en dos anillas colgadas de dos cables y situadas a 2,65 m del suelo. Las anillas no deben moverse cuando los gimnastas realizan los diferentes ejercicios como giros, balanceos y equilibrios. Es un aparato que requiere mucha fuerza.



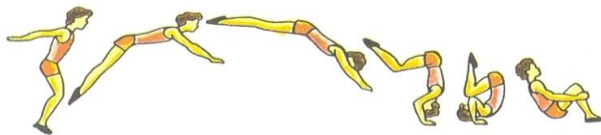
Elementos acrobáticos



Pino Puente



Rondada



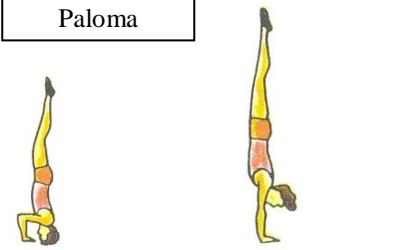
Voltereta lanzada



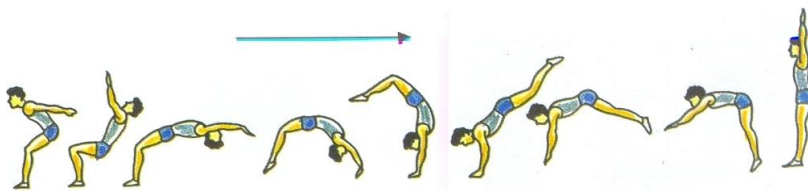
Paloma



Voltereta atrás



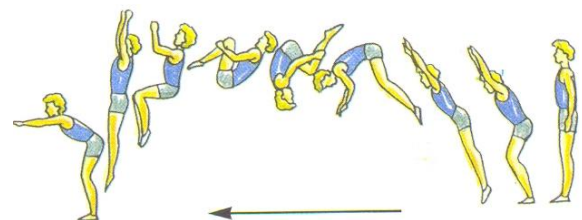
Vertical de cabeza y de manos (pino)



Flic-Flac



Mortal atrás



Mortal adelante

LA GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica (a partir de ahora G.R.) es un deporte exclusivamente femenino, en plena evolución, y que combina elementos corporales de la gimnasia y de la danza. Es, ante todo una actividad deportiva artística donde prima la belleza y gracia de los movimientos, la expresión corporal, unida a la destreza técnica en el manejo de unos implementos (cuerda, aro, balón, clavav o mazas y cinta), todo ello al ritmo de la música.

Origen e historia.

La G.R. es un deporte relativamente joven que nace de la mezcla de las distintas gimnasias de principios del siglo XX y de la danza. Efectivamente, es en los clubes de gimnasia artística de la antigua URSS, en los años 1940, cuando empieza a desarrollarse y convertirse en el deporte tal y como lo conocemos hoy.

Inicialmente se la denominó gimnasia moderna y estuvo ligada a la gimnasia artística hasta que en 1962 es reconocida como deporte independiente en el 41º Congreso de la Federación Internacional de Gimnasia (F.I.G).

La Gimnasia Rítmica pasa a ser deporte Olímpico en los JJOO de Los Ángeles en 1984, solo en la modalidad individual. La modalidad de conjuntos aparece por primera vez en los JJOO de Atlanta (1996), consiguiendo el primer oro olímpico de la gimnasia española.

Esta disciplina ha estado dominada por los países del Este de Europa durante la mayor parte de su historia aunque, últimamente, muchos son los países que han cosechado triunfos, entre ellos España.

El deporte. Conceptos generales

Consiste en la ejecución de movimientos corporales definidos como elementos de técnica corporal enlazados con el manejo del aparato manual y sincronizados con la música.

Modalidades

Hay dos modalidades: individual y conjuntos.

- **Programa individual:**

Las participantes compiten en 4 aparatos designados por la FIG. La suma de las notas obtenidas en los cuatro aparatos decide la clasificación general. Se clasifican las 10 primeras gimnastas para la final.

En la modalidad individual la duración de cada ejercicio oscila entre 1'15'' y 1'30'' minutos, para todos los aparatos.



- **Programa de conjuntos:**

Se realizan dos ejercicios. El Primero se realiza empleando las cinco gimnastas el mismo aparato. El segundo se ejecuta utilizando dos aparatos diferentes (3 + 2). Ejemplo: 3 gimnastas con pelota y dos con cintas. Se suman las notas de los dos ejercicios. Se clasifican los 8 mejores conjuntos para la final.

En conjuntos, donde participan 5 gimnastas, el tiempo de cada ejercicio oscila entre 2'15'' y 2'30'' minutos.



Jueces.

Hay 3 jurados. El primero puntúa el valor técnico, El segundo el valor artístico y el tercero la ejecución, sumándose las tres notas para obtener la puntuación final.

Practicable. Es un tapiz cuadrangular, similar al de la gimnasia artística, de 13 metros de lado.

Acompañamiento musical. La música debe ser interpretada por uno o más instrumentos. Puede estar grabada o tocada por el pianista directamente. Está prohibida la voz humana.

Elementos técnicos

Los elementos o movimientos que se utilizan en la G.R. se dividen en:

- Fundamentales:
 - Saltos
 - Equilibrios
 - Giros
 - Flexibilidad/onda
- Otros grupos:
 - Desplazamientos
 - Saltitos
 - Balanceos y circunducciones
 - Vueltas (voleteretas)
 - Acrobacias



No se permiten las acrobacias excepto:

- Las volteretas adelante /atrás sin tiempo de suspensión
- Inversiones o ruedas laterales, adelante o atrás sin parar en la vertical y sin tiempo de suspensión, con una o dos manos.

Sólo se permiten tres acrobacias durante el ejercicio.

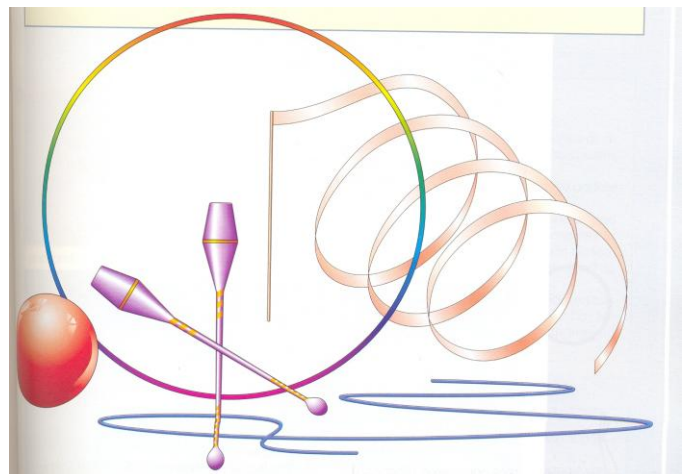
Coreografía. Enlaces y encadenamientos de todos los movimientos preparatorios, de los grupos fundamentales y de los otros grupos que conforman la técnica corporal: marchas, y carreras, equilibrios, giros, saltos, flexiones, ondas, preacrobacias y acrobacias.

Los aparatos.

Existen 5 aparatos manuales:

- Cuerda
- Aro
- Pelota
- Mazas
- Cinta

Todos deben tener unas medidas concretas, en caso contrario hay penalización.



LA NATACIÓN

Breve repaso histórico

La Natación nace como deporte competitivo durante el siglo XIX, en Gran Bretaña y desde aquí se extiende al resto de Europa. Debuta en el programa Olímpico en los primeros Juegos de la Era Moderna (Atenas, 1896), aunque las primeras nadadoras no acudieron a unos Juegos hasta Estocolmo (1912). En 1908, se crea en Londres la F.I.N.A. (Federación Internacional de Natación Amateur) quién en 1948 (JJOO de Londres) acepta los cuatro estilos actuales.

Otras especialidades deportivas de la Natación

- La Natación sincronizada.
- El waterpolo.
- Los saltos.
- Aguas abiertas: competición que se realiza en ríos, lagos u océanos.

Las pruebas de Natación

A continuación, figuran las pruebas para hombres y mujeres en piscina de 50 m de largo. Las distancias oscilan entre los 50 m y los 1500 m.

PRUEBAS	50 m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500m	Relevos 4x 100	Relevos 4x 200
Libre	H/M	H/M	H/M	H/M	H/M	H/M	H/M	H/M
Braza	H/M	H/M	H/M					
Mariposa	H/M	H/M	H/M					
Espalda	H/M	H/M	H/M					
Estilos individual			H/M	H/M			H/M	

Las pruebas del estilo libre significa que los nadadores pueden utilizar el estilo que quieran aunque, lógicamente, emplean el estilo crol por ser el más rápido.

En las pruebas de “**estilos individual**” deben nadar un tramo de la piscina en cada estilo y en el orden siguiente: Mariposa, Espalda, Braza y Libre.

En las pruebas de “**relevos de estilos**”, los nadadores cubrirán los cuatro estilos de natación en el orden siguiente: Espalda, Braza, Mariposa y Libre.

La piscina

La piscina Olímpica.

La piscina de **50 metros** de largo se divide en **8 calles de 2,5 m** de ancho cada una, separadas con corcheras teniendo éstas un color diferente en los últimos **5 m**.

La profundidad mínima es de **1,80 m**. El agua debe estar a **26 grados** con una oscilación de un grado arriba o abajo.

Otros elementos de la piscina son:

- **El podio o plataforma de salida** se sitúa a una altura de 0,50 a 0,75 m del agua.
- **Asideros para la salida de las pruebas de espalda**, situados a una altura de 40cm del nivel del agua.
- **Indicadores de virajes:** son banderitas situadas a **5 m** de los extremos y suspendidas a 1.90 sobre la superficie de agua.
- **Líneas de color negro en el fondo de la piscina** y en el centro de cada calle, de 46 metros, que terminan dos metros antes de los extremos del vaso y que sirven para guiar al nadador en su recorrido.

Los estilos de natación y sus técnicas.

En la Natación existen cuatro estilos: crol, espalda, braza, mariposa.

Crol. Es el estilo más rápido y el que se utiliza en las pruebas libres. Se caracteriza por:

- Un movimiento alternativo de piernas de arriba-abajo, llamado batida.
- Un movimiento de brazos circular y alternativo en el cual se distingue la fase aérea y la fase acuática con una respiración lateral.

Mariposa. Es el segundo estilo más rápido y el más difícil. Exige mucha fuerza y coordinación. Su característica más común es la ondulación del cuerpo que se transmite a los brazos y piernas. Se caracteriza por:

- Un movimientos de piernas como el de crol pero simultáneo.
- Un movimiento de brazos circular y simultáneo mezcla de la acción de brazos del crol y de la braza. La respiración más empleada es la frontal.

Espalda. Es el único estilo que se nada de espaldas y cuya salida se realiza dentro del agua. Es el tercer estilo más rápido.

- El movimientos de piernas es igual a la acción de piernas del estilo crol.
- El movimiento consiste en un movimiento alternativo de circunducción de hombros.

Braza. Es el estilo más lento de todos y el más antiguo. Único estilo en el que todos los movimientos se llevan a cabo bajo el agua y en el que las piernas impulsan igual o más que los brazos (50% frente al 50% de los brazos). Los movimientos de brazos y piernas son simétricos. Es un estilo que requiere poca energía para su ejecución.

- las piernas se mueven con un **movimiento circular** alrededor de las rodillas y con los pies en rotación externa, denominado **patada**.
- Los brazos realizan un movimiento circular delante de nosotros. La respiración es frontal.

Reglamento básico de natación.

Aspectos generales :

El nadador podrá ponerse de pie en el fondo de la piscina pero no caminar por el mismo.

Reglamento específico de cada estilo:

- ✓ **Estilo libre o crol:** en todas las pruebas que se denominan así se puede nadar cualquier estilo, aunque todos nadan a crol por ser el estilo más rápido. En los virajes el nadador puede tocar la pared con cualquier parte del cuerpo, no necesariamente con las manos.
- ✓ **Braza:** tanto la llegada como los virajes deberán realizarse tocando simultáneamente y al mismo nivel con ambas manos. Los movimientos deben ser simultáneos y horizontales. Están prohibidos los movimientos verticales de tijera o patada hacia abajo. Durante cada ciclo completo (un movimiento de brazo y otro de piernas) una parte de la cabeza debe romper la superficie del agua, excepto en la salida y en los virajes.
- ✓ **Mariposa:** los movimientos de pies deben realizarse simultáneamente. Los brazos realizan movimientos simultáneos hacia adelante por encima del agua. La llegada y virajes son idénticos a los de braza. Está permitido en la salida realizar varios movimientos de piernas y una tracción de brazos por debajo del agua para llegar a la superficie.
- ✓ **Espalda:** El nadador tiene que estar agarrado a los asideros y los pies apoyados contra la pared. Debe nadar en posición dorsal toda la prueba. En los virajes se debe tocar con la mano en la pared, existiendo dos formas de realizar el viraje, bien el viraje clásico o el viraje de crol (volteo hacia atrás).
- ✓ **Estilos individual:** en las pruebas de estilos individual, el nadador cambia de estilo cada 50 metros, en el caso de las pruebas de 200 m, y cada 100 en la prueba de 400, siendo el orden de los estilos: mariposa, espalda, braza y crol.
- ✓ **Relevos:** en la prueba de 4 x 100 m estilos cuatro nadadores se relevan cada 100 metros, nadando cada uno de ellos la distancia de 100 m. con un estilo determinado, siendo el orden de nado de los estilos: espalda, braza, mariposa y crol.