

HISTORIA DE LA GIMNASIA

Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto, cuando se realizaban las acrobacias circenses.

Nace en Europa Central a mediados del siglo XVIII con el nombre de gimnasia moderna.

En 1776, el primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simon, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau.

En 1806 en España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en Madrid.

En 1811, el educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico.

En 1888, la gimnasia fue arraigándose en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino.

En 1903 se realizan por primera vez los Campeonatos del mundo para varones.

En 1928, se agregó la competición femenina por primera vez.

En 1934 se celebran los primeros campeonatos femeninos del mundo.

A partir de 1950, aproximadamente, la gimnasia rítmica ha tomado auge, especialmente como actividad deportiva femenina, y se la practica con accesorios como pelotas, aros, cintas, barras de equilibrio, cajones de salto y paralelas.

España participa por primera vez en el primer Campeonato del Mundo en el 1963 y después de un bache de 10 años vuelve a la competición, celebrándose en Madrid el 7º Campeonato del Mundo en el año 1975. Diez años más tarde, en 1985, se celebra en Valladolid el XII Campeonato del Mundo de Gimnasia Rítmica, y es donde España comienza una época ciertamente brillante que se ha ido superando de forma continua hasta llegar a la actual, en la que España no sólo se codea con las míticas Rusia y Bulgaria, sino que incluso las ha superado.

Esta disciplina fue ganada en su mayoría por integrantes de los equipos de la URSS, Rumania y países del este, aunque, poco a poco, han ido superándose otros participantes; en las Olimpiadas de Atlanta 1996, las gimnastas españolas llegaron a lograr la Medalla de Oro.

DATOS MÁS IMPORTANTES DE LA GIMNASIA RITMICA

La gimnasia rítmica se puede realizar individualmente o por conjuntos de 5 o 6 gimnastas.

Todas las gimnastas se clasifican según su edad por diferentes categorías:

- mini-benjamin(solo en algunos casos)
- benjamín(5, 6, 7 años)

- alevín(8, 9, 10, 11años)
- infantil(12, 13, 14 años)
- junior(15, 16, 17 años)
- juvenil(a partir de 18 años)
- 1ª categoría(para gimnastas escogidas de alto nivel de clubes)
- categoría de honor(para gimnastas de alto nivel de la selección española)

Cada categoría tiene asignada unos aparatos según la dificultad, los aparatos que se utilizan en la gimnasia rítmica son: manos libres, pelota, cuerda, aro, mazas y cinta.

El tapiz donde se realizan los montajes o actuaciones mide 12m x 15m, la gimnasta no se podrá salir y se le penalizara si lo hace tanto ella como el aparato(si lo lleva). Para controlar si la gimnasta se sale o no se sale están dos juezas puestas en dos vértices opuestos, estas juezas se llaman vulgarmente juezas de esquina.

El resto del jurado suele estar compuesto de cinco juezas en competiciones autónomas:

- Juez principal(directora técnica): es la encargada de supervisar todas las notas y ella también puntúa en general.
- Juez crono: es la encargada de cronometrar el tiempo de duración de la actuación.
- Ejecución: una jueza es la encargada de puntuar la ejecución que realiza la gimnasta.
- Composición: una jueza es la encargada de puntuar la composición del ejercicio.
- La secretaria: es la encargada de sumar todas las puntuaciones y hacer media para conseguir la nota final.

En competiciones nacionales o internacionales el numero de jueces es muy elevado y lo componen juezas que, en una autonomía, es la directora técnica.

La música que acompaña en la actuación de la gimnasta también ocupa lugar en el reglamento de la gimnasia rítmica:

- En una actuación individual debe durar entre 1min. 15seg. y 1min. 30seg. En una actuación por grupos debe durar entre 2min.15seg. y 2 min.30seg.
- La música puede contener voces pero esas voces no pueden expresar palabras, osea, la música puede contener coros.
- La juez crono contara el principio de la actuación no cuando empiece la música si no cuando empiece la gimnasta pero la finalización viene marcada al terminar la música teniendo la gimnasta que terminar a la vez que ella.

Las mayas o mallots que llevan las gimnastas también tienen reglas de cómo deben ser:

- Las mayas no pueden llevar trozos en los que se vea la piel de la gimnasta.
- Pueden llevar mini-falditas como en patinaje artístico pero no pueden pasar mas de la mitad del muslo para abajo.
- Las mayas de un modo u otro deben de pegar con la música que se lleva.
- Cuando se llevan monos(mayas de cuerpo entero) obviamente no se puede llevar faldas.
- Tanto los monos como las mayas no pueden ser de tirantes o de manga de $\frac{3}{4}$ o $\frac{2}{4}$ deben de ser de manga larga, sin manga pero que cubra el hombro o de $\frac{1}{4}$.
- Los escotes por delante de las mayas o monos pueden ser muy variados pero nunca se podrá el pecho de la gimnasta descaradamente.
- Los escotes por detrás de las mayas o monos no pueden ser de espalda entera siempre tendrán que ser disimulados.

Los montajes de las gimnastas no se pueden hacer de cualquier manera si no que tienen que llevar unas dificultades y unas obligatorias escogidas que marca el código para cada categoría o aparato.

- Las dificultades pueden ser de mas fácil a mas difícil, A, B, C, D, o E.
- Las obligatorias mas generales son: flexibilidad, lanzamiento(con aparato), equilibrio, salto, giros y acrobacias. Las demás obligatorias dependen del aparato que se utilice.

COMPETICIONES MAS IMPORTANTES EN EL AÑO 2002:

- Campeonato de España. Copa Reina Sofía
Individual – Por autonomías.
Celebrado en Cuenca del 8 al 9 de Junio.
- Campeonato de España por clubes.
Individual – Por autonomías.
Celebrado en Arganda del Rey del 4 al 7 de julio.
- Campeonato del Mundo.
Conjuntos – Conjuntos de algunos de diferentes partes del mundo.
Celebrado en New Orleans(E.E.UU) del 9 al 15 de julio.
- Campeonato de Europa.
Individual – Gimnastas de paises de Europa.
Celebrado en Granada del 8 al 10 de noviembre.
- Campeonato de España.
Conjuntos – Por autonomías.
Celebrado en Murcia del 6 al 8 de diciembre.

GIMNASTAS MAS IMPORTANTES

Ha habido, y hay, muchas gimnastas importantes tanto españolas como extranjeras en los últimos 10 años de la gimnasia rítmica.

GIMNASTAS EXTRANJERAS:

- Ucrania: Oskana Kostina, Elena Vitrichenko, Ekaterina Serebrianskaya, Tamara Yerofeva.

- Rusia: Amina Zaripova, Julia Rosliakova, Yanina Bartyrchina, Alina Kabaeva, Yulia Barsukova.
- Bulgaria: María Petrova, Teodora Alexandrova.
- Bielorrusia: Larissa Lukianenko, Tatiana Ogrizko, Eugenia Paulina, Yulia Raskina.
- Francia: Eva Serrano.

GIMNASTAS ESPAÑOLAS:

Carolina Pascual, Carmen Acedo, Amaya Cardenoso, Rosabel Espinosa, Almudena Cid, Esther Domínguez, Alba Costas, Jenifer Colino.

Los nombres de las gimnastas del conjunto Español ganador de las olimpiadas de Atlanta '96 son: Tania Lamarca, Estíbaliz Martínez, Estela Jiménez, Nuria Cabanillas, Marta Baldó y Lorena Gurendez.