

GIMNASIA



ARTÍSTICA

*Alumno 3º de E.S.O.*

*Indice*

**1) LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

**2) FACTORES INFLUYENTES EN LA PRACTICA DEPORTIVA**

- La disciplina personal*
- El mejor momento para entrenarse*
- La motivación*

**3) PRINCIPIOS QUE DEBE RESPETAR EL DEPORTISTA**

- El respeto a la morfología*
- La importancia de la progresión*
- La importancia del equipo*

#### **4) LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

- *Historia*
- *¿Que es la gimnasia?*
- *Las competiciones oficiales*
- *Clasificándose para un gran evento*

#### **5) LOS APARATOS**

- *Aparatos de la competición masculina:*
- *Suelo*
- *Caballo con arcos*
- *Anillas*
- *Salto*
- *Barras Paralelas*
- *Barra fija*
- *Aparatos de la competición femenina:*
- *Suelo*
- *Salto*
- *Barras asimétricas*
- *Barra de equilibrio*

#### **6) LA PUNTUACIÓN**

- *El código de puntuación*
- *Criterios para la puntuación*
- *Constitución de la puntuación*

#### **7) DEPORTISTAS QUE HAN MARCADO ÉPOCA**

##### ***1 La práctica deportiva***

El deporte se caracteriza por la práctica regular de una o varias actividades físicas con un objetivo de placer o de competición para conseguir una mejor condición física.

No podemos hablar de práctica deportiva si las personas se entrenan sin seguir una lógica. La práctica deportiva exige que la actividad física realizada por un individuo sea regular, coordinada y continuada. No podemos calificar de deportistas a las personas que hacen deporte esporádicamente.

### • ***FACTORES INFLUYENTES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.***

#### – **La disciplina personal.**

Un hecho previo al entrenamiento deportivo, sobre todo desde el punto de vista de su continuidad, es la disciplina personal. Ésta es indispensable para el correcto desarrollo de una actividad deportiva, ya sea por placer o por competición. Ser disciplinado es seguir un método, respetar una idea.

En el deporte sería erróneo considerar la disciplina como una forma de reglamentación. La práctica voluntaria de una actividad deportiva no debe ser regida por otros. Al contrario, podemos decir que la disciplina personal, en el seno de una actividad, sobreentiende una cierta sumisión a esta actividad.

Disciplina y disciplina personal no significan lo mismo. La disciplina representa el conjunto de los reglamentos regidos por los valores morales de la sociedad. Por lo tanto, es una influencia externa. La disciplina personal comprende el conjunto de reglas que cada uno se impone. Se trata de su propio código de conducta.

En el contexto del entrenamiento, algunas personas son muy disciplinadas, otras no lo son tanto. De hecho, la disciplina personal durante el entrenamiento es el reflejo de la disciplina personal en la vida cotidiana. Hay pocas probabilidades de que un individuo poco disciplinado en la escuela o en el trabajo sea disciplinado en el entrenamiento.

El desarrollo de esta cualidad durante una actividad depende mucho de la atracción que esa actividad ejerce en el individuo. Cuanto más crea en lo que hace, más dispuesto estará a ser disciplinado en dicha actividad.

#### – ***El mejor momento para entrenarse***

Cuando se entrena a diario, es importante elegir bien el momento dedicado a esta actividad. Depende de cada deportista determinar cuando es el mejor momento del día.

No debe entrenarse justo después de la comida, por razones evidentes. Pero tampoco debe realizarse mucho tiempo después. El organismo debe tener reservas suficientes de energía para responder totalmente al esfuerzo. Un espacio de tres horas después de la comida suele ser suficiente, no se debe entrenar con prisas, es aconsejable disponer de unos quince minutos libres después de la sesión para relajarse antes de pasar a otra actividad.

Por último el deportista es quien debe determinar el momento ideal para efectuar el entrenamiento, algunos se encuentran en forma por la mañana, mientras que otros se encuentran mejor por la noche, dependiendo en este caso de su reloj biológico. Es por tanto el propio deportista quien mejor conoce su propio cuerpo y a él corresponde observar las respuestas biológicas de su organismo.

### ***3) LOS PRINCIPIOS QUE DEBE RESPETAR EL DEPORTISTA***

Algunos principios básicos deben respetarse siempre. Esto es válido tanto para los deportistas principiantes

como para los experimentados, ya que de ello puede depender el éxito de su actividad.

Cinco son los principios a respetar:

- La importancia de la Técnica
- El respeto de la morfología
- La importancia de la progresión
- La importancia del equipo
- La importancia de la información

El dominio de una técnica sólo se adquiere con largas horas de entrenamiento. Conseguir el gesto perfecto puede requerir meses

Algunos deportistas que han aprendido mal un movimiento y lo realizan erróneamente, tardan años en corregirlo. De ahí, la importancia de una técnica correcta desde el principio, por tanto cuanto mejor se le dirija y cuanto mejor se le aconseje mas fácilmente aprenderá los movimientos correctos. Es el trabajo básico de todo entrenador, y es necesario que se mantenga durante toda la carrera deportista del atleta. Pero es sobre todo al principio cuando se ha de maximizar esta tarea.

El aprendizaje de cualquier técnica exige una adaptación de la musculatura y del esqueleto del debutante, de modo que algunos músculos, antes inactivos, entran en acción según las exigencias técnicas de cada disciplina.

– *El respeto de la morfología*

Un aspecto a tener en cuenta, además de la consideración al gesto correcto, es el respeto a la morfología del individuo que debe ser prioritaria a la perfección en el gesto. En algunos casos, buscar el gesto perfecto es una pérdida de tiempo, además de ser aburrido para el atleta.

El gesto perfecto ha de tener en cuenta la musculatura y el esqueleto del cuerpo. Todos los adeptos a un mismo deporte lo practican más o menos de la misma forma, salvo que sus ejercicios comparados unos con otros presentan diferencias técnicas. Esto es lo que llamamos estilo.

Todos los deportistas tiene su propio estilo en la ejecución técnica de su deporte. El carácter único de cada individuo explica estas diferencias físicas y fisiológicas.

– *La importancia de la progresión*

No sirve de nada saltar etapas, sobre todo en el deporte. Cada cosa a su tiempo. Si esto es aplicable al deporte en general, con más razón aún en el deporte de competición donde se busca día a día el resultado.

El entrenamiento es un proceso de adaptación. Esta adaptación opera en un lapso de tiempo más o menos largo. La mejora fisiológica por el entrenamiento es evidente, pero requiere tiempo, y se debe seguir una progresión apropiada, no la media, ni la de otros, sino cada deportista la suya propia.

### – *La Importancias del equipo*

El equipo utilizado incide a menudo directamente en el resultado del entrenamiento. La relación entre la calidad del equipo y el éxito en el entrenamiento es indudable.

La prevención de lesiones recae, entre otros, en el equipo. Un buen equipamiento adaptado a las necesidades del deportista, le ofrece más garantías. Cada deporte requiere un equipamiento particular. Es obligación del deportista informarse correctamente del equipo que necesita antes de adentrarse en su disciplina preferida.

La tecnología en el campo del equipamiento deportivo no para de evolucionar, a menudo por necesidad, a veces por un nuevo descubrimiento y muchas veces por influencia de la moda.

Asistimos a la aparición de novedades tecnológicas a veces más fútiles que útiles. El antiguo material, considerado como en desuso e ineficaz, se rechaza para dar cabida a los nuevos productos. Sin embargo, continuamente se está investigando para encontrar mejores equipamientos deportivos.

### – *La importancia de la información*

La información incide positivamente en la mejora de la práctica deportiva. Todo deportista está interesado en aumentar sus conocimientos deportivos. Las fuentes de información no han sido nunca tan numerosas y accesibles como ahora. La información tanto oral como escrita, muy diversificada, ofrece un amplio bagaje aprovechable para todos los deportistas.

## 4) LA GIMNASIA ARTÍSTICA

### – *Historia*

La gimnasia ha formado parte del programa deportivo de los juegos olímpicos de la era moderna desde que éstos empezaron en 1896. En aquellos juegos (hemos de recordar que en aquella época sólo competían hombres) los gimnastas alemanes consiguieron casi la totalidad de las medallas.

Entonces sólo cinco países llevaron gimnastas a la competición. Además en aquel tiempo los ejercicios a realizar eran gimnásticos (en caballo con arcos, paralelas, anillas...) Y atléticos (correr, levantamiento de pesas, salto de altura...). Las competiciones atléticas fueron suprimidas en los juegos olímpicos de 1936 y la última vez que se pudieron ver fue en los campeonatos del mundo de 1954.

La primera gran competición gimnástica que se hizo fuera de unos juegos olímpicos fueron los que hoy en día se consideran los primeros campeonatos del mundo de este deporte que tuvieron lugar en 1903 en *Antwerp* (Bélgica).

La base de la gimnasia artística moderna quedó fijada en los juegos olímpicos de 1924 en París. Fue entonces cuando se incluyó por primera vez el programa de competición que hoy en día reconocemos, es decir competiciones por aparatos, individuales y por equipos.

El debut de las mujeres en la gimnasia tuvo lugar en los juegos olímpicos de 1928. El equipo ganador en aquella ocasión fue Holanda. La competición individual femenina comenzó en el año 1952. La gimnasta más

condecorada de la historia (incluyendo ambas categorías, femenina y masculina) es la soviética *Larisa Latynina*, que llegó a ganar dieciocho medallas olímpicas incluyendo nueve medallas de oro entre los años 1956 y 1964.

Inmediatamente después de Latynina podemos situar a la legendaria gimnasta checoslovaca Vera Caslavuska (la única gimnasta checoslovaca que ha conseguido una medalla de oro individual en unos juegos olímpicos). A modo de anécdota, podemos contar que Vera se ganó al público mexicano de los juegos olímpicos de 1968, ganando la medalla de oro individual gracias a su ejercicio de suelo adaptado a una popular música de aquel país.

Hoy en día la gimnasia es uno de los deportes más emblemáticos del programa deportivo olímpico junto con el atletismo y la natación, teniendo un gran poder de convocatoria y siendo de siempre uno de los deportes más espectaculares y míticos.

– *¿Que es la gimnasia?*

Aunque parezca demasiado obvio, creo que es absolutamente necesario comenzar por aquí, preguntándose ¿que es la gimnasia?. Bien, si nos atenemos de

de la forma más tópica posible a la definición de un diccionario nos encontramos con que la gimnasia es *actividad en ejercicios o movimientos metódicos del cuerpo, que se practica por higiene o por deporte*. Está claro que el deporte que nos ocupa abarca una enorme cantidad de aspectos y de conceptos que se escapan completamente en la definición expuesta, por lo tanto, si queremos profundizar apenas un poquito más podemos aceptar como bueno lo siguiente: *La gimnasia es una combinación de ejercicios que exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Estos ejercicios se realizan con la ayuda de aparatos. En las competiciones oficiales se exigen seis ejercicios libres en la categoría masculina y cuatro en la categoría femenina. Categoría masculina: los aparatos que se utilizan son barra fija, barras paralelas, potro (ejercicio de salto), caballo con arcos, anillas y ejercicios en el suelo. Para la categoría femenina: ejercicios en el suelo, potro (salto), barra de equilibrio y barras asimétricas.*

Una vez vista esta definición nos encontramos con otros conceptos en los que adentramos, tales como : competiciones oficiales y aparatos.

– *Las competiciones oficiales*

La competición oficial más importante de todas es, sin duda, los juegos olímpicos. Ganar unos juegos olímpicos es el gran sueño de cualquier gimnasta de élite. Inmediatamente después vienen los campeonatos del Mundo. En Europa, los campeonatos de ese mismo nombre con, obviamente, lo siguiente a ganar. El equivalente para otros continentes (Juegos asiáticos, juegos panamericanos, etc.) Son ciertamente grandes competiciones pero de ninguna forma tan prestigiosas. También hay muchas competiciones internacionales de exhibición que los gimnastas suelen usar coperparación, que están muy consideradas. Algunos ejemplos son la Emerican Cup en Estados Unidos o la Chunichi Cup en Japón. En España se celebra el Memorial Blume, en homenaje a nuestro único campeón de Europa, Joaquín Blume, fallecido hace varias décadas en accidente de avión.

Las competiciones se suelen llevar a cabo en tres modalidades: competición individual, competición por equipos y competición individual por aparatos. A veces el formato de estos eventos se puede llevar a cabo de forma diferente, de hecho, en 1996 se realizó un campeonato del mundo en Sam Juan (Puerto Rico) en el que sólo se competía en la modalidad de concurso individual por aparatos, habiéndose celebrado el año anterior en Sabae (Japón) un mundial que incluía las competiciones individuales y por equipos. No obstante, el formato

olímpico de competición, lógicamente no varía y se mantiene como tal.

También hay muchas competiciones internacionales de exhibición que los gimnastas suelen usar como preparación, que están muy consideradas. Algunos ejemplos son la "American Cup" en Estados Unidos o la "Chunichi Cup" en Japón. En España se celebra el Memorial Blume, en homenaje a nuestro único campeón de Europa, Joaquín Blume, fallecido hace varias décadas en accidente de aviación.

Las competiciones se suelen llevar a cabo en tres modalidades: competición individual, competición por equipos y competición individual por aparatos. A veces el formato de estos eventos se puede llevarse a cabo de forma diferente, de hecho, en 1996 se realizó un campeonato del mundo en San Juan (Puerto Rico) en el que sólo se competía en la modalidad de concurso individual por aparatos, habiéndose celebrado el año anterior en Sabae (Japón) un mundial que incluía las competiciones individuales y por equipos. No obstante, el formato olímpico de competición, lógicamente no varía y se mantiene como tal.

Las competiciones individuales y por equipos se realizan mediante un circuito dividido en rotaciones, tantas como aparatos hay: es decir en categoría femenina cuatro rotaciones y en categoría masculina seis. Cada rotación consiste en la colocación de un grupo mixto de gimnastas de diferentes países en cada aparato (sólo en la competición individual), turnándose cada uno en un orden predeterminado para llevar a cabo sus correspondientes ejercicios. En la competición por equipos, las rotaciones se efectúan de la misma forma, sólo que en esta ocasión desaparecen los grupos mixtos y en cada aparato se coloca un equipo, cuyos representantes se van turnando para realizar su ejercicio. Al final, los equipos o los/as gimnastas se clasifican según la puntuación que hayan acumulado en la competición, en cada aparato. En las competiciones por aparatos, las rotaciones desaparecen y los/as gimnastas clasificados para cada tipo de ejercicio se turnan de forma simple, clasificándose cada uno/a según la puntuación conseguida.

### **Clasificándose para un gran evento:**

La forma de clasificarse para cada evento es diferente pero para hacernos una idea, el ejemplo expuesto será el método empleado para la clasificación de los gimnastas para los últimos juegos olímpicos de Atlanta.

Los doce primeros equipos en categorías masculina y femenina clasificados en los campeonatos del Mundo de Sabae en 1995 quedan automáticamente clasificados para enviar sus equipos a los juegos olímpicos. Nueve equipos más se clasifican para llevar gimnastas de forma individual según la posición obtenida en la tabla clasificatoria del mundial, de la siguiente forma: de las posiciones 13º a la 15º, tres gimnastas cada uno; de las posiciones 16º a la 18º, 2 gimnastas y de la 19º a la 21º, un gimnasta.

Para clasificarse para unas finales, los primeros 36 gimnastas durante la competición por equipos se clasifican para la final individual, con un máximo de tres gimnastas por país. Para las finales por aparatos, se clasifican los ocho primeros clasificados en cada aparato, con un máximo de dos por país.

Aunque en esencia, el proceso clasificatorio es el mismo, los equipos de gimnastas para otras competiciones como campeonatos del Mundo, de Europa...etc. se seleccionan de distinta manera.

## **Los aparatos**

### **Aparatos de la competición masculina**

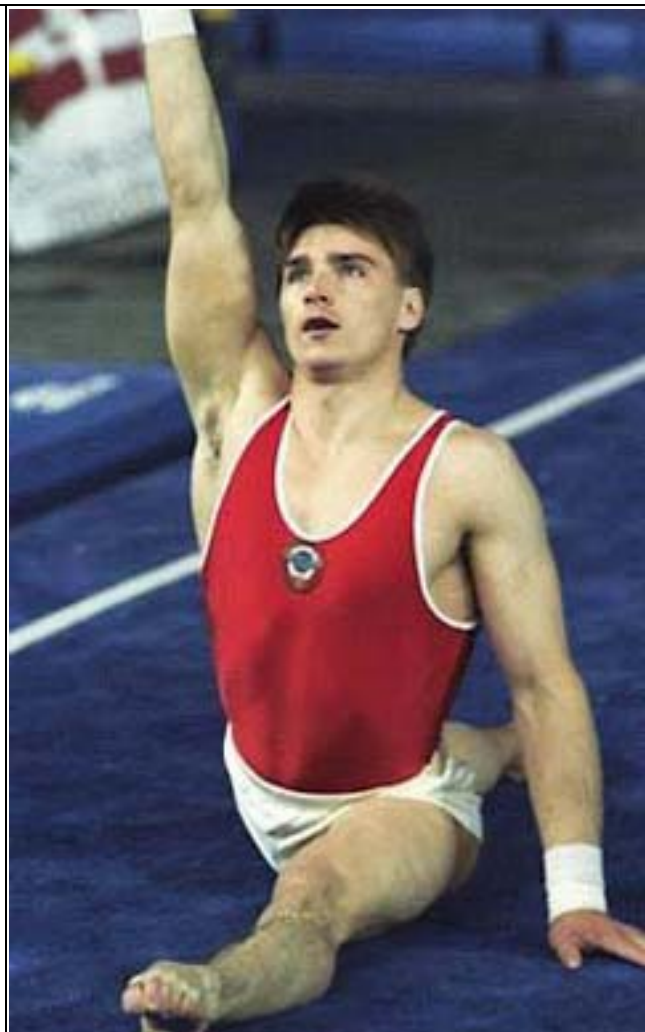
#### **Suelo:**

Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una importante dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.



### **Caballo con arcos:**

El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras. Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en categoría masculina, el caballo con arcos es también el más sutil. Cada movimiento está definido por unos complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo.

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, el gimnasta hace la mayoría de cada rutina apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

El caballo con arcos mide 115 cm de alto y el caballo en sí, mide 35 cm de ancho por 160 cm de largo. Las grupas del caballo deben estar separadas de 40 a 45 cm

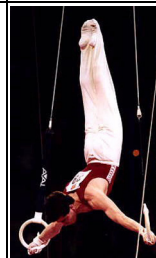


### **Anillas:**

El ejercicio de anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.

Ejemplos de estos elementos de fuerza son el cristo, la cruz invertida o la plancha. El cristo se realiza con el cuerpo recto, perpendicular al suelo y los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo, mientras que una cruz invertida es una posición invertida de parada de manos con los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo. Una plancha es una posición rígida del cuerpo, paralela al suelo y por encima de las anillas.

Las anillas deben permanecer quietas durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones.



Las anillas son el aparato menos estable de la categoría masculina. Permanecer quieto en las distintas posiciones es primordial y sólo aquellos con el mayor dominio del evento mostrarán una extraordinaria habilidad en realizar todos los elementos del ejercicio con absoluta precisión. Las anillas deben permanecer bajo absoluto control al final de cada elemento. El cuerpo no debe aflojarse ni girar y los brazos no deben vacilar ni temblar.

El gimnasta debe realizar el cristo o la plancha de forma rápida, pararse seguro durante dos claros segundos y luego proceder tranquilamente con la siguiente parte. Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto.

El soporte de las anillas mide 575 cm de alto. El cable y correajes a los cuales están sujetas las anillas miden 300 cm de largo están separados 50 cm

### **Salto:**

Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto.

El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto. Durante el prevuelo, desde el trampolín hasta el potro, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el potro. Durante el segundo vuelo, desde el potro hasta el suelo, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del potro y volar dos metros y medio a partir del potro antes de contactar con la colchoneta. El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el potro.

El potro del salto masculino mide 135 cm de alto. Tiene 35 cm de ancho por 160 cm de largo. La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.

Un buen salto es a veces descrito como un "gran" salto. La longitud, la altura y la aceleración más un estacionamiento "clavado", todo junto, conforma un "gran" salto.



### **Barras paralelas:**

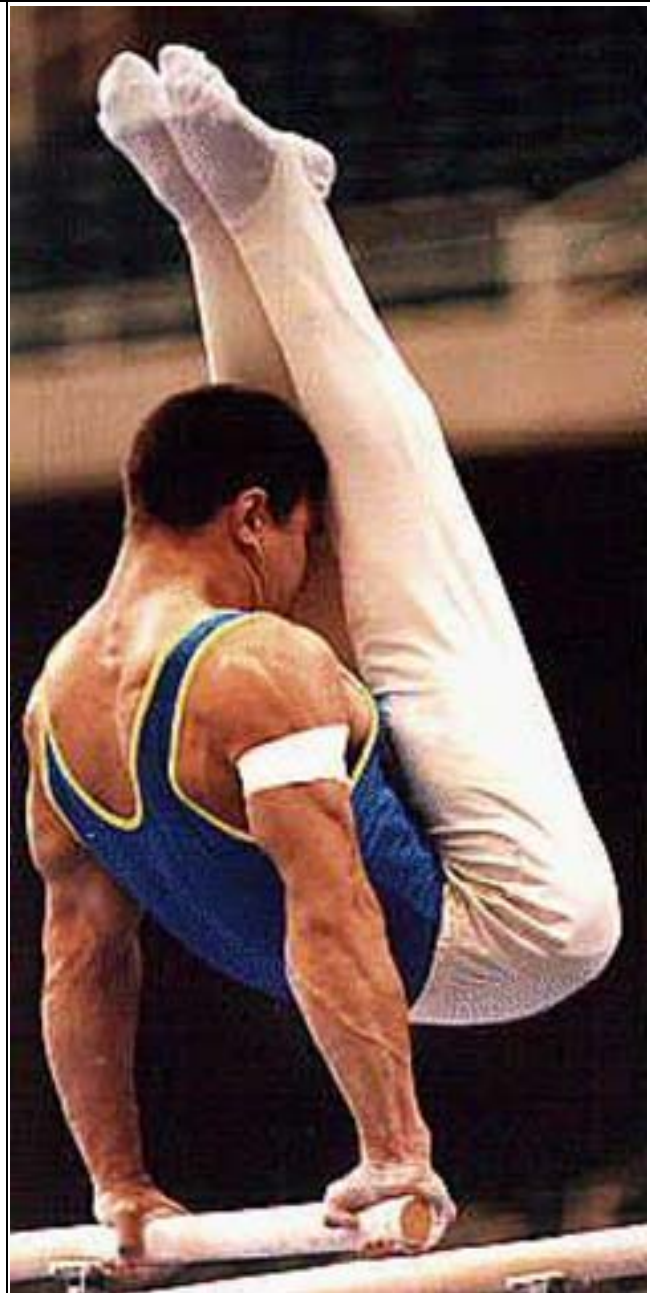
Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios.

Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Aunque no es necesario, algunos de los mejores gimnastas se mueven por fuera de las dos líneas que forman las barras, llevando a cabo paradas de manos en solo una barra (como se muestra en la foto). Cuando son bien ejecutados, estos movimientos conforman una buena rutina.

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.

Las barras paralelas se sitúan a 195 cm de alto. Cada barra mide 150 cm de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 cm



### **Barra fija:**

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas.

Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra). El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.

El mejor ejemplo de rutina poseerá varias sueltas.

Los gimnastas reciben puntos de bonificación por enlazar elementos de alta dificultad durante el ejercicio.

La barra fija se sitúa a 275 cm de alto. Mide 240 cm de largo y tiene 2,8 cm de diámetro.



### Aparatos de la competición femenina

**Salto:** los diferentes saltos en la categoría femenina están agrupados en cuatro categorías, definiendo cada categoría las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio.

Dependiendo del tipo de salto seleccionado por la gimnasta, ésta debe cumplir con las exigencias especificadas en el código de puntuación, el texto oficial que otorga la nota correspondiente a cada elemento llevado a cabo por la gimnasta.

Un buen salto comienza con una carrera fuerte y acelerada. Las mejores saltadoras despegan del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el prevuelo (desde el trampolín hasta contactar con el potro). Durante la fase de apoyo (cuando la gimnasta toca el potro) los jueces buscan la correcta posición de las manos, el cuerpo y los hombros.

El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Hay que observar la altura y la distancia logradas, así como el número de mortales y giros. Además, las gimnastas deben "clavar" sus estacionamientos, sin dar ningún

paso de más.

Normalmente, el número de mortales y giros realizados por la gimnasta conforman la dificultad del salto.

El potro mide 120 cm de alto y tiene 35 cm de ancho por 160 cm de largo. La pista usada para tomar carrera hacia el salto mide un metro de ancho por 25 m. de largo.



### **Barras asimétricas:**

El más espectacular de los aparatos en la competición femenina, las barras asimétricas, exigen fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.

En un ejercicio de asimétricas, debemos observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas.

La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta, incluyendo varias sueltas, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares.

La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 cm de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 cm de altura. Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 143,5 cm

La rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas.



### **Barra de equilibrio:**

El ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato.

La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación.

Hay algunas exigencias en la barra de equilibrio: una serie acrobática que incluya al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica/acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra.

La barra de equilibrio se sitúa a 120 cm de altura, tiene 10 cm de ancho y mide 500 cm de largo.

La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en una superficie de 10 cm de ancho.

Debemos observar variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra a saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de elementos gimnásticos y acrobáticos.



### Suelo:

El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área entera del suelo.

La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Éstas incluyen dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica.

La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento.

Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.



## La puntuación

Las reglas que rigen la puntuación de los/as gimnastas por sus ejercicios están hechas por la F.I.G. (Federación Internacional de Gimnasia). En las grandes competiciones de cuatro a seis jueces se sitúan en cada aparato, otorgando la nota cada uno de ellos de forma independiente. Las puntuaciones más altas y las más bajas son descartadas mientras que el resto de las mismas vendrán a constituir la media final que se le dará a el/la gimnasta por su ejercicio.

## El código de puntuación

El código de puntuación es el conjunto de criterios que sirven para valorar cada ejercicio. Está editado por la F.I.G. Estas reglas cubren todos los aspectos del rendimiento del gimnasta. El código también contiene reglas sobre los jueces: las varias categorías de jueces, posicionamiento de los mismos durante las competiciones y sus funciones específicas. El código también impone "normas de conducta" para gimnastas y entrenadores.

Para prevenir un "acostumbramiento" excesivo al código y para fomentar la evolución y desarrollo del deporte, la F.I.G. lo revisa cada cuatro años.

## Criterios para la puntuación

Para cada ejercicio, los/as gimnastas empiezan con una nota de partida inferior a 10. En la competición femenina la nota inicial es de 9.00 puntos mientras que en la categoría masculina es de 8.60. Los jueces hacen descuentos en la puntuación por fallos en la ejecución y por la no realización de alguno de los elementos requeridos para dicho ejercicio.

Los jueces otorgan puntos de bonificación (desde 1.00 para las chicas y 1.40 para los hombres). De esta forma, la rutina perfecta, incluyendo puntos de bonificación añadidos, es recompensada con una puntuación de 10.

Los elementos a realizar en cada rutina están divididos en cinco niveles de dificultad que oscilan desde la "A" (que son los más fáciles) hasta la "E" (los más difíciles). Cada ejercicio debe constar de un número mínimo de partes (elementos de dificultad) dependiendo del nivel de la competición.

## Constitución de la puntuación

### Categoría femenina:

Valoración de los elementos (1 "A"=0.20, 2 "B"=0.80, 2 "C"=1.20, 1 "D"=0.80)	=====>	3.00 puntos
Puntos de bonificación	=====>	1.00 punto
Requisitos especiales	=====>	1.40 puntos
Construcción del ejercicio	=====>	0.60 puntos
Ejecución y presentación	=====>	4.00 puntos

---

Máximo	=====>	10 puntos
--------	--------	-----------

La gimnasta puede lograr un punto de bonificación mediante la realización de algún elemento de dificultad "D" extra o algún elemento de dificultad "E", de la siguiente forma:

Enlaces de elementos	=====>	(0.10 o 0.20 puntos)
Elementos de dificultad "D" extra	=====>	(0.20 puntos cada uno)
Elementos de dificultad "E"	=====>	(0.20 puntos cada uno)

### Categoría masculina:

Valoración de los elementos ("A"=0.1, "B"=0.2, "C"=0.4, "D"=0.6)	=====>	2.40 puntos
Puntos de bonificación	=====>	1.40 puntos
Requisitos especiales	=====>	1.20 puntos
Ejecución y presentación	=====>	5.00 puntos

--	--	--

Máximo	=====>	10 puntos
--------	--------	-----------

El gimnasta puede lograr 1.40 puntos de bonificación de la siguiente forma:

El elemento de dificultad "D" requerido puede ser bonificado		
Elementos de dificultad "D" extra	=====>	(0.10 puntos cada uno)
Elementos de dificultad "E"	=====>	(0.20 puntos cada uno)

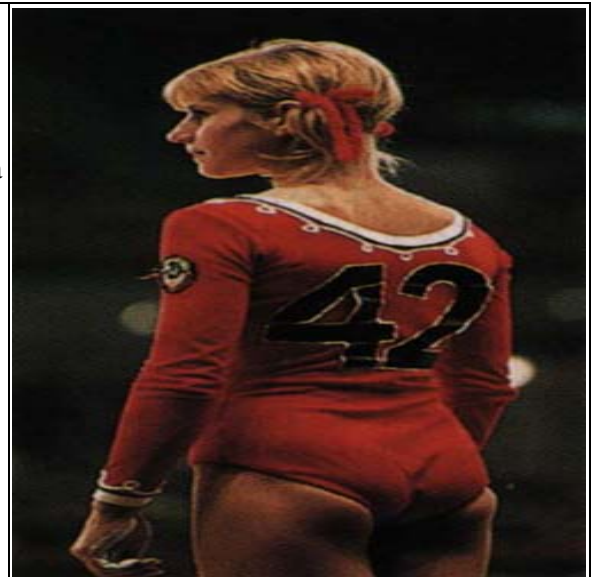
### Deportistas que han marcado época

#### Olga Korbut

Nacida en 1956. Gimnasta de la antigua Unión Soviética que ganó tres medallas de oro en los juegos olímpicos de 1972 en Munich.

Nació en Hrodna (Bielorrusia). Allí, Korbut se educó en una escuela deportiva del gobierno y a finales de los años sesenta ya se encontraba entre las mejores gimnastas soviéticas. A pesar de que perdió el concurso individual de los juegos olímpicos del 72 ante una de sus compañeras de equipo, atrajo la atención de todo el mundo gracias a sus tres medallas de oro y a su entusiasmo juvenil. Recibió una de sus medallas de oro como miembro del equipo soviético y también consiguió dos medallas de oro en las finales de suelo y barra y una medalla de plata en asimétricas. Olga Korbut fue muy innovadora en sus ejercicios y fue la primera gimnasta que realizó un mortal hacia atrás en la barra de equilibrios.

Olga formó parte del equipo soviético en las olimpiadas de 1976 en Montreal, Canadá. Aunque su figura fue eclipsada por la estrella de Nadia Comaneci, Korbut ganó una medalla de oro como miembro del equipo ganador y una medalla de



plata en la final de barra.

Más tarde se retiró de la gimnasia competitiva y pasó a ser entrenadora. Finalmente, se trasladó a los Estados Unidos con su familia donde hoy reside en Atlanta, en el estado de Georgia.

### Nadia Comaneci

Nacida en 1961, fue la gimnasta favorita de los fans y de los medios de comunicación en los juegos olímpicos de 1976 en Montreal (Canadá), donde ganó tres medallas de oro. Nacida en Onesti, Rumanía, Comaneci fue descubierta por el prestigioso entrenador rumano Bela Karolyi (quien más tarde emigraría a los Estados Unidos). Cuando tenía seis años, Karolyi la reclutó para el equipo rumano junior de gimnasia y en 1970 ganó el campeonato nacional junior de Rumanía. Nadia continuó ganando en su grupo de edad y consiguió algunos otros títulos junior hasta que empezó la competición senior en 1975, cuando participó en el campeonato de Europa ganando la competición individual y tres finales por aparatos.



En 1976, Nadia Comaneci fue por primera vez a Norteamérica y ganó varios títulos preolímpicos mientras conseguía a menudo puntuaciones perfectas por sus ejercicios. En las olimpiadas se convirtió en la primera gimnasta en conseguir una puntuación perfecta de los jueces, obteniendo un 10 en asimétricas. Además lideró al equipo rumano hacia la consecución de la medalla de plata por equipos por detrás de la Unión Soviética y consiguió dos medallas de oro en las finales de barra y asimétricas y la medalla de oro en el concurso individual.

Más tarde fue a las olimpiadas de 1980 en Moscú, donde ganó dos medallas de oro en las finales de suelo y barra. En 1989 emigró de Rumanía a los Estados Unidos donde actualmente reside casada con el ex-gimnasta americano Bart Conner.



### En los años 80:

#### Daniela Silivas

Daniela Silivas el 9 de Mayo de 1970 en Deva (Rumanía) y sintió deseos de iniciarse en la gimnasia a la edad de seis años, después de haber visto a Nadia Comaneci en la televisión. Así comenzó bajo la dirección de Ioan Capirnisan. En su primera competición demostró su talento ganando el campeonato escolar y en los años siguientes se convirtió en la campeona nacional junior. Su primer éxito internacional lo tuvo en 1983 en Tokio, donde ganó su primer título internacional junior. Consiguió la cuarta plaza en los campeonatos de Europa junior de 1984, donde consiguió la medalla de oro en la final de barra. Más tarde competiría en los campeonatos de Europa de 1985, ganando dos medallas de bronce, pero después de eso, en los campeonatos del Mundo de Montreal, se consolidó a nivel mundial ganando el oro en barra con una puntuación perfecta "10".



La siguiente gran competición para Daniela fue la copa del Mundo de 1986. Acabó segunda detrás de Elena Shushunova. En 1987, Silivas fue a los campeonatos de Europa en Moscú. Probablemente, élla no esperaba conseguir la victoria, pero no sólo ganó la final individual sino que además consiguió tres medallas de oro y una de plata en las finales por aparatos. Después de su gran exhibición en Moscú, Daniela se convirtió en la gimnasta a batir en los campeonatos del Mundo de 1987. A pesar de un fallo que cometió en su ejercicio de barra en los opcionales, Rumanía consiguió el título por equipos. A pesar de todo, la campeona mundial ese año sería su compañera de equipo Aurelia Dobre. En 1988, Daniela Silivas fue a los juegos olímpicos de Seúl para intentar ganar la final, pero después de un intenso duelo con Elena Sushunova, un 10 de ésta en la última rotación supuso la derrota de Silivas ante la soviética. En esos juegos, Silivas consiguió ganar tres medallas de oro en las finales por aparatos.

1989 no fue un buen año para Silivas que cedía el trono europeo a Svetlana Boguinskaia y perdía todas las posibilidades de preparar adecuadamente el campeonato del Mundo de ese año en Stuttgart debido a una lesión de rodilla. Pese a todo, aunque no pudo ganar la final individual, obtuvo tres medallas en las finales por aparatos, consiguiendo entre juegos olímpicos y campeonatos del Mundo, nueve medallas de oro en finales por aparatos, cifra máxima en la historia de la gimnasia igualada sólo por Akinori Nakayama de Japón.



Más tarde, la rodilla de Daniela empeoró y se vio forzada a abandonar la gimnasia en medio de una total renovación del equipo nacional rumano. Hoy en día, Daniela Silivas reside en los Estados Unidos, concretamente en la ciudad de Atlanta.

### **En los años 90:**

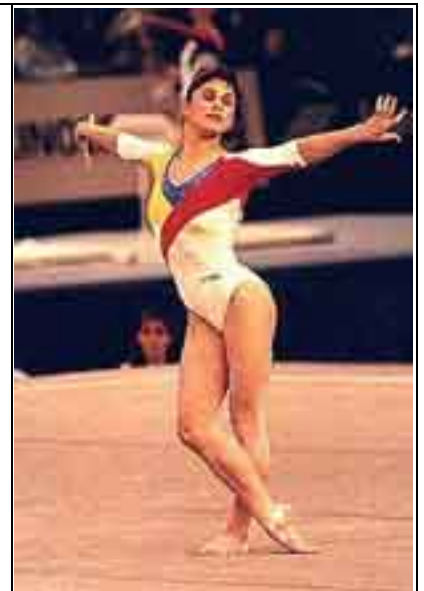
#### **Lavinia Milosovici**

Lavinia Milosovici, seis veces medallista olímpica y considerada por muchos la mejor gimnasta rumana de la historia, nació el 21 de Octubre de 1976 en Lugoj (Rumanía). Hija de padres rumanos de origen serbio, se inició en la gimnasia a los siete años y por causa de la fiebre escarlatina estuvo a punto de abandonarla a los nueve. Miembro desde sus inicios de la academia gimnástica de Cetate, fue entrenada desde pequeña bajo la supervisión de Octavian Belu, actual entrenador del equipo nacional de Rumanía. La primera presentación que la llevó a ser considerada por lo críticos la sucesora de Nadia Comaneci y Daniela Silivas la realizó en Indianápolis 1991, a los 14 años, donde ganó la medalla de oro en la final de salto. Después de eso Lavinia no se detendría en su consecución de medallas hasta 1996.



Única gimnasta en ganar una medalla de oro en un mundial por 7 años consecutivos y junto a Vera Caslavka de Checoslovaquia, la única en ganar un título mundial u olímpico en todos los aparatos. En los juegos olímpicos de Barcelona se erigió como la gimnasta mas exitosa del certamen consiguiendo para su país dos medallas de oro, una de bronce y una de plata y asombrando al mundo entero con su ejercicio de suelo que le valió calificación máxima "10". En Atlanta Lavinia, casi con 20 años de edad, aún tenía mucho que decir. Con un confianza y seguridad poco vista en competiciones de ese nivel que irradió a sus compañeras y llevó a Rumania a un tercer lugar en la competición por equipos. En la final individual sorprendió a muchos al obtener un muy merecido tercer lugar dejando tras de sí a las favoritas locales de Estados Unidos y todas las gimnastas rusas.

Después de los juegos olímpicos de Atlanta, continuó realizando algunas exhibiciones entre las que se destaca su participación en el "Gold Tour" de finales de 1996 hasta que, finalmente, sin remordimientos y sin negocios pendientes, el 18 de septiembre de ese mismo año, Lavinia Milosovici se retiró definitivamente de la gimnasia competitiva. Entre sus planes futuros se cuenta el estudio en la instituto de Educación Física de Timisoara para posteriormente convertirse en entrenadora.



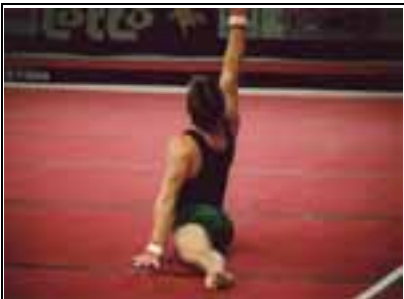
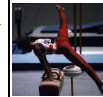
## Vitaly Scherbo

Nacido en 1972 en Minsk (Bielorrusia), Scherbo ha sido el primer gimnasta en ganar seis medallas de oro en unos juegos olímpicos. Scherbo progresó muy rápidamente en el deporte, participando en su primera competición de gimnasia a la edad de siete años. A los quince años se convirtió en miembro del equipo nacional soviético y su primer éxito importante como gimnasta tuvo lugar en 1989, cuando quedó cuarto en la "Chunichi Cup" que se celebraba en la ciudad de Nagoya (Japón).



En 1990, Vitaly atrajo la atención internacional con victorias en los "Goodwill Games" en Seattle, Washington (E.E.U.U.), el Memorial Blume en Barcelona y la "Chunichi Cup" donde también ganó cuatro finales por aparatos. Aunque acabó segundo en los campeonatos del Mundo celebrados en Bruselas y quinto en los campeonatos de Europa celebrados en Lausanne (Suiza), Scherbo pudo ganar en esta última competición algunas finales por aparatos (barra fija, suelo y salti) además de ganar en el salto también en los mundiales de Bruselas. Además de todo ésto, logró una puntuación perfecta "10" en el salto de los "Goodwill Games".

En 1991, consiguió otro "10" en ejercicio de caballo con arcos en los campeonatos nacionales de la Unión Soviética, donde ganó. También tuvo una actuación destacada en el los campeonatos del Mundo de ese año, celebrados en Indianapolis (E.E.U.U.) donde consiguió la victoria con el equipo de la U.R.S.S. y quedó segundo en la final individual.



En los juegos olímpicos de 1992, Scherbo ganó cuatro medallas de oro en el concurso por aparatos (caballo con arcos, anillas, salto y paralelas), la medalla de oro en la competición individual y un nuevo oro en los opcionales donde ganó con el Equipo Unificado.

Después de los juegos olímpicos de Barcelona, Scherbo tuvo su actuación más destacada en los mundiales de 1993 en Birmingham (Inglaterra) donde ganó y además consiguió la victoria en las finales de salto y paralelas. En 1994 consiguió ganar en la final de salto de los campeonatos de Europa y en los campeonatos del Mundo celebrados en Brisbane (Australia) consiguió el tercer puesto en la final individual y ganó en los aparatos de suelo, salto y barra fija. Ese mismo año, en los mundiales por equipos consiguió la cuarta plaza con el equipo de Bielorrusia. En 1995 fue al mundial de Sabae en Japón donde quedó segundo y ganó las finales de suelo y paralelas.

En 1996, previamente a los juegos olímpicos de Atlanta, su mujer Irina sufrió un gravísimo accidente que afectó enormemente a Scherbo que tomó la determinación de dejar la gimnasia además de empezar a tener algunos problemas con el alcohol. Cuando su mujer se recuperó, Vitaly decidió volver a entrenar dejando aparte sus problemas con el alcohol y consiguió importantes éxitos en los campeonatos de Europa donde quedó segundo y ganó las finales de suelo, salto y paralelas. En los campeonatos del Mundo por aparatos de San Juan (Puerto Rico) ganó en suelo.

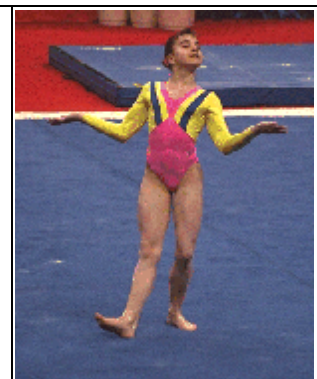


Finalmente, participo en los juegos olímpicos de Atlanta donde consiguió la medalla de bronce en la final individual. Además consiguió otras tres medallas de bronce en las finales de salto, paralelas y barra fija. Su única victoria en una final individual ese año, la consiguió en la "Messe Cup" que se disputa en Alemania. Actualmente, Vitaly Scherbo reside en los Estados Unidos junto a su mujer y su hija de cuatro años, Kristina.

### Recientemente:

### Lilia Podkopyeva

Podkopyeva nació en Donetsk (Ucrania) el 15 de Agosto de 1978. Donetsk, es una ciudad minera al este de Ucrania, cercana a Rusia. Su entrenadora ha sido durante trece años Galina Losinskaia. La responsable de que Lilia se involucrase en la gimnasia fue su abuela, quien empezó a llevarla a gimnasio en Donetsk cuando tenía 5 años. Sus entrenadores en el gimnasio observaron pronto en ella su habilidad natural para el deporte.





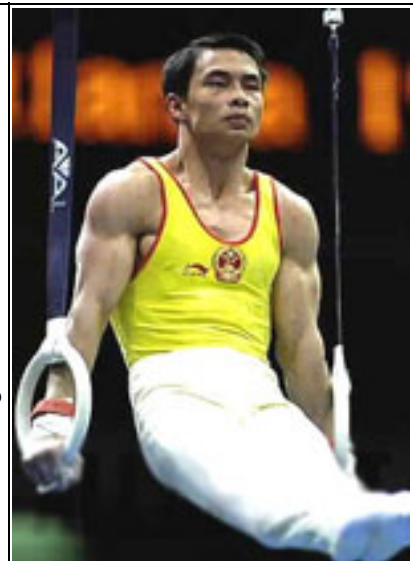
Lilia ganó su primera competición a los seis años. Continuó trabajando cada vez de forma más dura hasta que consiguió entrar en el equipo nacional ucraniano cuando tan sólo tenía 11 años. Desde 1988 a 1992, participó con victorias en competiciones en Ucrania, Bielorrusia y Moscú. En los años siguientes, Lilia fue aumentando su participación en grandes competiciones hasta que llegó el año de 1995 en el que ganó en casi todas las competiciones en las que participó, ganando el concurso individual en el campeonato del Mundo en Sabae (Japón).

En 1996, continuó la racha para Lilia que ganó la competición individual en los campeonatos de Europa. Además ganó la medalla de oro individual en los juegos olímpicos de Atlanta, donde también ganó el oro en suelo y la plata en barra. Alcanzar en los juegos olímpicos, Lilia se convirtió en la primera mujer que gana en tan sólo dos años los campeonatos del Mundo, de Europa y los juegos olímpicos. En este momento, Lilia se prepara para tratar de ganar su segundo campeonato del Mundo consecutivo, que se celebrará en Agosto de este año en Lausanne (Suiza).



### Li Xiaoshuang

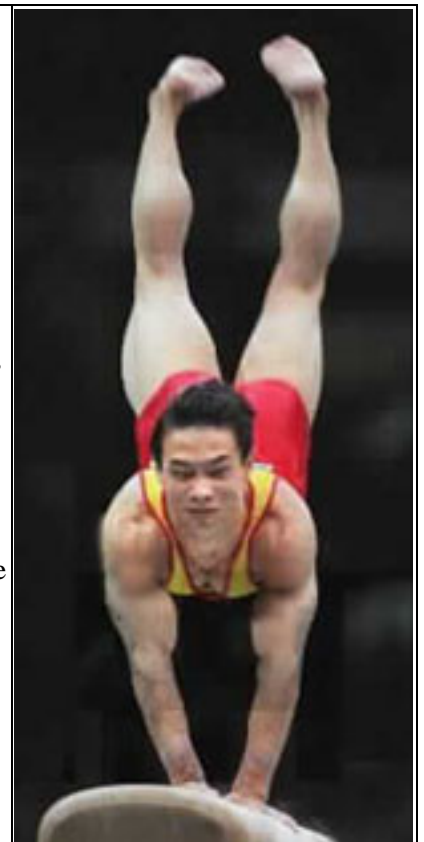
Li Xiaoshuang nació en 1973 en Wuhan (China) al mismo tiempo que su hermano gemelo Dashuang que también sería gimnasta. Li empezó a ser mundialmente conocido en el mundo de la gimnasia gracias a su participación con el equipo chino en los juegos olímpicos de 1992 en Barcelona. Allí sorprendió a todos con su magnífico ejercicio en la final de suelo que le valió la medalla de oro, derrotando además a un por entonces intratable Vitaly Scherbo. Por otra parte contribuyó en gran medida a la medalla de plata que obtuvo el equipo chino en la final por equipos.





1994 fue un año especialmente bueno para Li ya que se puede considerar como el año de su consolidación entre la élite mundial. Sus resultados en el 94 fueron el primer puesto en la final individual de los "Asian Games" y la medalla de oro en los campeonatos del Mundo con el resto del equipo chino. En 1995 continuaron los éxitos para Li, consiguiendo la medalla de oro en la final individual de los campeonatos del Mundo celebrados ese año en Sabae (Japón) firmando una de las mejores páginas de la historia de la gimnasia artística china. El secreto de su éxito consistía en el duro trabajo que realizaba en cada entrenamiento, su confianza en sí mismo y su espíritu ganador.

Estando en su mejor estado de forma, nunca se durmió en los laureles. Después de retornar de los campeonatos del Mundo concentró todas sus energías en la preparación para los juegos olímpicos que se iban a celebrar en Atlanta el año siguiente. Para llegar a la cúspide de su carrera deportiva, dedicó todo el invierno en prepararse para el evento, mejorando cada movimiento y añadiendo nuevos y más difíciles elementos en paralelas y barra fija. Comparado con el de hace cuatro años en los juegos de Barcelona, Xiaoshuang estaba más maduro y experimentado. En una competida final individual, Li consiguió el título olímpico individual batiendo a rivales de al talla de Alexei Nemov y Vitaly Scherbo, además de conseguir la medalla de plata por equipos.



Aún pudiendo llegar a los siguientes campeonatos del Mundo que se celebraban en 1997 en Lausana (Suiza), Li decidió retirarse de la gimnasia competitiva entrado dicho año.

