

La Tumbling

Forma parte de la gimnasia acrobática.

Esta disciplina, en sus orígenes, se compete en simples colchonetas situadas sobre el piso. Desde entonces un sin número de distintos materiales desde madera hasta la moderna corredera de fibra de vidrio inventada por Randy Mulkey.

Es una disciplina individual en la que se realiza una sucesión de acrobacias de gran velocidad. Se compite en una corredera de 25 m. de largo en la que solamente se apoyan pies y manos.

En esta especialidad se compite con series obligatorias y libres de entre 8 y 12 ejercicios en los que sólo se permite que las manos o los pies tomen contacto con el elemento para no sufrir ningún tipo de penalización. En este aparato se alcanzan alturas mayores a la de un aro de basketball.

Los ejercicios más usados de esta disciplina son rondo, flic-flac, tempo, mortales simples o múltiples en diferentes posiciones y opcionalmente en combinación con giros en fracciones que sean múltiplo de 1/2 (0.5) de un giro completo (vale decir con porciones de giro de 180 grados).

El objetivo único de cualquier rutina de tumbling, consiste en proporcionar al ejecutante unos medios organizados para demostrar el control del cuerpo mientras se esta en movimiento por el espacio con velocidades variables y a niveles o alturas diferentes, una rutina verdaderamente buena estará compuesta de pequeñas unidades de actividad que resalten los diversos grados de dificultad en las áreas de fuerza, potencia, equilibrio, flexibilidad, coordinación, velocidad y agilidad.

Este deporte no participa actualmente en los juegos olímpicos, pero al igual que el Doble Mini-Tramp y el Trampolín, también conocido como cama elástica, participa en campeonatos mundiales, estos campeonatos mundiales los organiza la federación internacional de tumbling (FIT), organizando torneos panamericanos, intercontinentales y el torneo mundial, como se ha dicho estos no participan en los juegos olímpicos pero si se presentan en la gala de estos, así mostrando todas sus habilidades y la mas aplaudida dentro de ella.

En Sudamérica uno de los mejores exponentes es la republica de argentina, ya que en estas competencias la financia su gobierno, en la argentina existen dos categorías:

Categorías

Nivel Promocional	Nivel Adelantados
Hasta 10 años 11 a 12 años 13 a 14 años 15 en adelante	Hasta 12 años 13 a 14 años 15 a 16 años 17 en adelante

En esta disciplina, en sus orígenes, se compete en simples colchonetas situadas sobre el piso. Desde entonces un sin número de distintos materiales desde madera hasta la moderna corredera de fibra de vidrio inventada por Randy Mulkey.