

HISTORIA DE LA GIMNASIA

Particularmente la gimnasia se deriva del griego "gymnazein" que significa ejercicio al desnudo, lo cual da una idea de la forma en que se acostumbraba efectuar esta práctica por aquella civilización en la antigüedad la gimnasia tiene un origen de aproximadamente 2.500 años pero en realidad se comenzó a mostrar como deporte competitivo aproximadamente 150 años en su actual forma se puede remontar a Suecia. La historia de la gimnasia demuestra que Alemania y Checoslovaquia desarrollaron el aparato de la gimnasia alrededor del 1800s. Friedrich Ludwig Jahn, un educador alemán era conocido como el padre de la gimnasia

La gimnasia se creó específicamente unificando los deportes de fuerza agilidad ya que en la antigüedad solo se interactuaba con los deportes de atletismo, lanzar el disco y la barra los cuales fueron un punto de mostrar su inteligencia y su dedicación. También este deporte se comenzó a originar en la antigua roma en los circos adaptando así un carácter cruel y macabro ya que se fueron formalizando los gladiadores para el entretenimiento del emperador y de su pueblo desde ese entonces

A finales del siglo XVII y principio del XIX, la gimnasia comenzó a cobrar su concepción moderna, esbozándose muchas de sus características actuales y diseñándose las primeras versiones de los aparatos de ejercicios. Por lo tanto, fue necesario la creación de la Federación Internacional Gimnasia (FIG) en el 1881, una de las más antiguas federaciones del mundo.

Fue criada por un Congreso Internacional de Uniones Gimnásticas y por la iniciativa de N.J. Kuperus Presidente de la Real Asociación Gimnástica de Bélgica. siendo esta organización, la federación europea de gimnasia la primera en promover las competencias internacionales de la gimnasia que actualmente se encuentra en Bélgica, además esta federación fue la primera en promover las primeras competencias internacionales de este deporte y finalmente la primera gran reunión donde se pudo mostrar el arte de la gimnasia, fue en los juegos olímpicos de Paris en 1826 donde Alemania el primer país que arrasó con sus competidores con todas las medallas de oro donde fueron partidarios más de una docena de naciones. Finalmente En los Juegos Olímpicos de 1924 en París, la base de la competición olímpica moderna de la gimnasia fue establecida firmemente. Los atletas masculinos comenzaron a competir por los títulos olímpicos individuales en cada aparato, así como por el máximo acumulador y por el equipo.

TIPOS DE GIMNASIA

El término gimnasia hace referencia a un deporte basado en una sucesión de movimientos corporales donde se pone en juego la agilidad, la elasticidad y la fuerza, favoreciendo la salud física. Dichos ejercicios físicos pueden ser consumados con fines competitivos, pedagógicos y/o terapéuticos.

Se pueden distinguir cuatro clases específicas o tipos de gimnasia:

GIMNASIA ARTÍSTICA: se caracteriza por el uso de la cabeza y las extremidades como forma de expresión. Está acompañada de música, y muchas veces se utilizan elementos que complementan la acción.

GIMNASIA RÍTMICA: es aquella cuyo objetivo es la creación de exposiciones originales, a través del uso de cinco elementos definidos: la pelota, el aro, la cinta, la cuerda y las mazas. La gimnasia rítmica es llevada a cabo con el acompañamiento de música con el fin de que ésta marque el compás de los movimientos esgrimidos.

GIMNASIA AERÓBICA: esta modalidad se define por la realización de movimientos enérgicos junto con el uso de determinados aparatos. Se basa en una rutina, en la cual se ponen a prueba la elasticidad, la fuerza y la rapidez. Es importante que los ejercicios se ejecuten con la música de manera sincronizada, es decir, que haya armonía entre el movimiento y la melodía.

GIMNASIA ACROBÁTICA: es una disciplina llevada a cabo en conjunto. Aquí el cuerpo actúa como motor, propulsor y sostén del resto de los integrantes del grupo.

La gimnasia aeróbica se basa en la construcción de figuras a través del equilibrio, la elasticidad y el impulso, junto con la música que acompaña los movimientos. Por otro lado, y a diferencia del resto, cobran importancia las posiciones estáticas, ya que a través de las mismas se evalúa el equilibrio del grupo.

Características físicas

La fuerza, movilidad, flexibilidad y coordinación muscular, independientemente del entrenamiento, son fundamentales para el éxito de un gimnasta. La genética es crucial para que estas características existan y de esta manera se destaque en la modalidad elegida.

La preparación de un gimnasta consta de tres fases,-con varias etapas:

- **Primera etapa:** Dura aproximadamente hasta los 10 años de edad. Se «descubrirán las capacidades del gimnasta mediante la preparación física», además de enseñarle los fundamentos técnicos del deporte.
- **Segunda etapa:** Dura aproximadamente desde los 10 hasta los 15 años de edad. Se incluye un «periodo de preparación especializada inicial», además de la preparación de «movimientos más complejos y de los caracteres psíquicos». Tras un periodo de entrenamiento especializado, «se realiza la enseñanza de movimientos y combinaciones de mayor dificultad».
- **Tercera etapa:** Dura aproximadamente desde los 16 hasta los 19 años de edad. En esta etapa se finalizará el «perfeccionamiento de la preparación

física», además de continuarse el «entrenamiento de elementos de gran dificultad».

Sistema de puntuación

El sistema de puntuación queda fijado por la [FIG](#) para todos los niveles de competición. Los niveles inferiores o las competiciones fuera de la jurisdicción de la FIG se rigen por una normativa diferente.

El sistema actual data de 2006, cuando las normas vigentes sufrieron una profunda modificación debido a las controversias en los [Juegos Olímpicos de Atenas 2004](#), en los que se cuestionó la objetividad de las normas de puntuación del momento y se criticó una excesiva valoración de la dificultad de los ejercicios en detrimento de su ejecución.¹¹

Generalidades del nuevo sistema

Uno de los principales elementos del sistema de puntuación es la **tabla de elementos**. Esta tabla recoge los posibles elementos (giros, saltos, acrobacias, etc) de este deporte, asignándoles un nivel de dificultad. Cada uno de los ejercicios es evaluado por dos grupos de jueces, obteniéndose de este modo dos puntuaciones. Cada grupo de jueces evalúa uno de los siguientes aspectos del ejercicio:

- **Dificultad:** Para obtener el valor de la calificación de dificultad, en primer lugar se suman se toman los ocho elementos más difíciles del ejercicio de acuerdo a la tabla de elementos y se suman sus puntuaciones. Al valor obtenido se le suman puntos por elementos extra o por contener elementos de todos los grupos requeridos. La realización de elementos peligrosos conlleva una penalización de la rutina.
- **Ejecución:** Se evalúa, hasta 10.0 puntos, la ejecución artística del ejercicio, penalizando, por ejemplo, caídas del aparato.

La suma de estas dos puntuaciones será la calificación final del ejercicio.

REGLAMENTO DE LA GIMNASIA

La competición

Los hombres compiten en seis aparatos: anillas, salto, paralelas, barra fija, caballo con arcos, y suelo. Las mujeres compiten en cuatro: barras asimétricas, barra de equilibrio, salto, y suelo.

Hay competición individual, por equipos, y de forma separada en cada aparato. Cada gimnasta en la competición individual y por equipos tiene una sola actuación

en cada aparato, salvo las mujeres en el salto que realizan dos, tomándose como resultado la media de ambos.

Los gimnastas determinan el contenido del ejercicio, pero siempre teniendo en cuenta los tipos y dificultades de las técnicas que han de realizar.

Los jueces

Intervienen dos grupos de jueces. Uno de ellos, formado por dos jueces, califica la dificultad hasta un máximo de 10. El otro, compuesto por seis jueces, califica la ejecución técnica, deduciendo puntos a partir de la nota dada por los jueces de dificultad en función de las imperfecciones cometidas por el gimnasta. Se deduce 0,1 puntos por pequeños errores, 0,2 a 0,3 por errores medios, 0,4 por grandes fallos, y 0,5 en caso de caída.

A diferencia de los jueces de dificultad, los de ejecución dan su nota de forma independiente. Se descartan la mayor y la menor, y se hace la media de las otras cuatro para obtener la nota final.

La puntuación

En la competición individual y por equipos se suman las puntuaciones logradas en cada aparato para determinar el resultado total. En la prueba individual los hombres pueden llegar hasta los 60 puntos y las mujeres hasta 40. Por equipos cuentan las cuatro mejores notas por lo que el máximo es de 240 y 160 respectivamente.

Rondas y finales

En la final individual compiten los 36 mejores gimnastas con un máximo de tres por nación. En la final de equipos actúan seis, y aunque cada equipo está formado por seis gimnastas sólo intervienen cinco en cada aparato. A las finales de cada aparato llegan los ocho mejores.

Suelo

Se desarrolla en un área cuadrada de 12 metros de lado con un borde de seguridad de 1 metro. Su superficie es elástica para favorecer los despegues y los aterrizajes suaves.

Salto masculino

El caballo mide 1,6 metros de largo por 35 cm. de ancho y tiene una altura de 1,35 m. está colocado en paralelo a la pista de carrera. Esta mide 1 metro de ancho por un máximo de 25 de largo.

Salto femenino

El caballo es un poco más corto y está a menos altura, 1,25 m. Está colocado de forma perpendicular a la carrera.

Barra fija

Está fabricada de acero pulido y está colocada a 2,55 metros de altura. Mide 2,5 m. de largo con un diámetro de 28 mm.

Paralelas

Son dos barras de madera que descansan en soportes a 1,75 metros del suelo.

Caballo con arcos

Tiene 1,05 m. de altura y 1,6 m. de longitud. En su parte superior tiene dos asideros separados por 40-45 cm.

Anillas

Son dos aros de madera suspendidos del techo por cables y correas, colgando a 2,55 m. sobre el suelo.

Barras asimétricas

Son dos barras colocadas en paralelo pero a distinta altura, una está a 1,65 m. y la otra a 2,45 m. del suelo.

Barra de equilibrio

Mide 5 metros de largo por 10 cm. de ancho, colocada a 1,25 m. del suelo. Las gimnastas están obligadas a usar toda la longitud de la barra durante el ejercicio.

Otras reglas

- Para prevenir accidentes un ayudante puede permanecer junto al aparato, pero el gimnasta es penalizado con 0,4 puntos si necesita de su ayuda.
- Un entrenador puede ayudar al gimnasta para colocarse en la posición de inicio en barra fija y anillas.
- Los gimnastas pueden usar vendajes y agarres de cuero.
- Los entrenadores no pueden hablar con los gimnastas mientras están actuando en un aparato.
- Los gimnastas no pueden abandonar el recinto durante la competición sin permiso.
- Se castigan los comportamientos antideportivos.
- No se puede repetir un ejercicio salvo que un primer intento se interrumpa por causas ajenas al gimnasta.
- Al finalizar el ejercicio en un aparato hay que permanecer quieto en pie con las piernas juntas.

APARATOS GIMNASTICOS

La **gimnasia artística** es un deporte que exige unas **condiciones físicas excepcionales**, las mismas que se ponen a prueba durante las competencias en los diferentes aparatos donde se rinden las pruebas.

La gimnasia artística se realiza en el caso de las mujeres en cuatro aparatos y en el caso de los hombres en 6 aparatos.

Los aparatos que se utilizan en la **categoría femenina** son:

- Piso
- Salto de Caballo
- Barra de equilibrio
- Barras asimétricas

En la **categoría masculina**, los aparatos son:

- En la **gimnasia artística** las modalidades de competencia son muchas. Se puede competir por equipos, de manera individual por aparato. En cada uno de los aparatos se establecen rutinas obligatorias y en las competencias se evalúa el porcentaje de cumplimiento de las mismas.
- Barra fija
- Barras paralelas
- Salto de Caballo
- Caballo con arzones
- Anillas
- Piso

BARRAS ASIMETRICAS



BARRAS PARALELAS



CABALLO



CABALLO CON ARZONES



PISO (PODIUM)



VIGA DE EQUILIBRIO



ANILLOS O ARGOLLAS

