



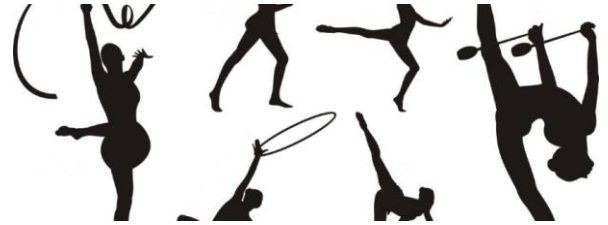
GUIA 3: GIMNASIA CON PEQUEÑOS ELEMENTOS

Algunos de los elementos más comunes de la gimnasia son las vigas de equilibrio, el salto de caballo, el piso, las barras paralelas, el pomo, los anillos, los saltos y el puente, entre otros. Muchos movimientos acrobáticos y de tumbling son elementos gimnásticos en la gimnasia artística. En todos los tipos de gimnasia un elemento es una habilidad con puntos y penalidades asociadas en el código de puntos de las reglas de competencia.

En los distintos tipos de gimnasia existen otros movimientos realizados por los gimnastas durante un ejercicio que no tienen un puntaje y no son elementos propiamente dichos.

Lista de elementos de la gimnasia

Tumbling: Es una disciplina acrobática que combina algunas de las habilidades de la gimnasia artística con aquellas de la gimnasia en trampolín. A veces es practicada en una pista de unos 25 m de largo. Muchos elementos son practicados en ejercicios de suelo por participantes de tanto en la gimnasia artística masculina como de la gimnasia artística femenina. Algunos elementos del tumbling como el round-off y los saltos con rotaciones múltiples son integrados en rutinas de la barra de equilibrio.



Layout o plancha: En esta posición el cuerpo del gimnasta está completamente extendido, con los dedos extendidos y las piernas rectas.

Una plancha en el tumbling, en las barras de equilibrio o en el salto de caballo es realizada en esta posición.

Roundoff: Este movimiento es similar a una vuelta estrella, excepto que el gimnasta aterriza con los dos pies juntos en el piso en vez de un pie a la vez, en dirección a la llegada.

Esta técnica de gimnasia cambia la velocidad horizontal en velocidad vertical y puede ser utilizada para transformar el momentum de una corrida en momentum hacia atrás.



Vuelta de estrella: Es un movimiento de rotación del cuerpo. Es realizado al llevar las manos al piso una vez a la vez mientras que el cuerpo se invierte. Las piernas viajan sobre el torso mientras que una o dos manos están en el piso, y luego los pies retornan al piso uno a la vez. El movimiento termina con intérprete parado rectamente.

Apertura de piernas o Split: En un elemento que consiste en una posición en la que la pierna está en línea con la otra y las piernas están extendidas en direcciones opuestas.

Al realizar un split las líneas definidas por los muslos internos de las piernas forman un ángulo de unos 180 grados. Este ejercicio implica un gran estiramiento, por lo que requiere de mucha flexibilidad en los músculos de las piernas. Adicionalmente, también es utilizado como ejercicio de calentamiento.

Salto de caballo: Este elemento de la gimnasia artística es desarrollado en un aparato en el cual los gimnastas actúan. Tanto los gimnastas masculinos como los femeninos participan en esta disciplina.

Para participar en este elemento el gimnasta corre por una pista y luego salta en el caballo con sus manos.

Se espera que los gimnastas aterricen limpiamente, sin ningún salto o paso extra. Adicionalmente, deben demostrar una buena técnica y ejecución. Las caídas y los pasos extras son penalizados.

Barra de equilibrio: El gimnasta realiza una coreografía de unos 90 segundos que consiste en saltos, habilidades acrobáticas, giros, elementos de baile y volteretas en una barra acolchada.

La barra mide unos 125 cm desde el suelo y es 500 cm de ancho. Esta disciplina requiere de balance, gracia, flexibilidad y fuerza.

Salto mortal: En un ejercicio acrobático en el que una persona rota 360 grados en un eje horizontal con los pies pasando sobre la cabeza.

Un salto mortal puede ser realizado hacia delante, hacia los lados o hacia atrás y puede ser ejecutado en el aire o en el piso. Cuando se realiza en el piso es llamado voltereta.

Ejercicios de piso: Este evento es realizado en el piso acolchado de 12 metros por 12 metros. Los gimnastas realizan rutinas coreografiadas de unos 90 segundos, muchas veces al ritmo de una canción.

La rutina debe consistir en pases de tumbling con algún elemento aéreo sin soporte de manos, saltos mortales de distintos tipos, saltos simples, giros y elementos de baile.

Salto doble: El salto doble hacia atrás es la forma más sencilla de salto doble. Los saltos dobles pueden ser realizados hacia adelante o hacia atrás; pueden ser realizados en posición plegada, recogida o en forma de plancha. La forma más complicada es realizar un salto doble con torsión en plancha, en la que el gimnasta hace un giro completo en cada vuelta de su salto mortal.

Caballo con arcos: Es realizado solo en la gimnasia artística masculina. Es una barra en la que los gimnastas realizan ejercicios en el aire que involucran las piernas mientras están apoyados con las manos en el caballo. Es considerado como uno de los eventos más complicados de la gimnasia.

Voltereta o rolls: Es uno de los elementos más básicos de la gimnasia. Existen muchas variaciones de esta habilidad; los rolls involucran una rotación completa del cuerpo, pero la rotación del roll usualmente es realizada en el piso. Los rolls también ayudan a recuperarse de una caída.

Aguja: Este elemento implica posicionar las dos manos en el piso y una pierna en el piso, para luego patear la otra pierna en una apertura de piernas completa.

Barras asimétricas: Este aparato solamente es utilizado en la gimnasia femenina; está elaborado de metal. Las barras están posicionadas a distintas alturas y anchura, permitiendo que la gimnasta pueda moverse de barra a barra.

Kip: Este elemento es básico en las barras asimétricas, aunque también es realizado en la barra fija masculina. El kip es una habilidad importante que es utilizada tanto al montar y como un elemento de conexión en una rutina de barras. El kip le permite al gimnasta balancearse debajo de la barra para llegar en un soporte frontal en una barra. El kip deslizado es el elemento más utilizado para montar en las barras asimétricas femeninas.



ACTIVIDAD:

1. Lectura comprensiva de la Guía 3.
2. Resumen en el cuaderno de Educación física del contenido de la guía.
3. ¿Te parece interesante la gimnasia con pequeños elementos? ¿Por qué?