

GIMNASIA

1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FDPG patrocina las siguientes modalidades:

1. Gimnasia rítmica

Formato de competencia

- Individual (all round)
- Conjunto
- Finales (por aparatos y de conjunto)

Aparatos en que se compite

- Masas
- Cintas
- Balón
- Aro
- Cuerda

2. Gimnasia artística

Formato de competencia

Masculino	Femenino
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia por equipos • Competencia individual • Final individual por aparatos 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia por equipos • Competencia individual • Final individual por aparatos

Aparatos en que se compite

Masculino	Femenino
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios a manos libres 2. Caballo con arzones 3. Anillas 4. Caballo de salto 5. Barras Paralelas 6. Barra Fija 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caballo de salto 2. Barras asimétricas 3. Viga de equilibrio 4. Ejercicios a manos libres

3. Gimnasia aeróbica

- Individual
- Parejas
- Grupo

4. Trampolín, mini trampolín y doble mini trampolín

2. Federación, unión o asociación internacional

Fédération Internationale de Gymnastique (FIG)

www.fig-gymnastics.com

3. Bibliografía consultada

Fédération Internationale de Gymnastique. Rhythmic Gymnastics Rules. Tomado de www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/rg

Fédération Internationale de Gymnastique Artistic. Gymnastics Rules. Tomado de www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art

Fédération Internationale de Gymnastique Aerobic. Gymnastics Rules. Tomado de www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/aer

Fédération Internationale de Gymnastique. Trampoline Rules. Tomado de www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/tra

GIMNASIA RÍTMICA

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del deporte

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la pelota, la cuerda, el aro, las mazas y la cinta.

En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para así mantener un ritmo en sus movimientos, realizando un montaje sea con o sin aparato. La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación teatral, musical y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores. Practicada esencialmente por mujeres, en los últimos años está aumentando el número de practicantes masculinos. Las pruebas se ejecutan sobre un tapiz y la duración de los ejercicios es de aproximadamente 90 segundos en la modalidad individual y de 150 en la de conjuntos.



Figura 1
Gimnasia Rítmica¹

¹ Tomado de <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>

B. Formato de competencia.

1. Individual AA Round
2. Conjunto
3. Finales
 - Por aparato
 - Conjunto

C. Características del área de competencia

1. Dimensiones

La instalación contará con una superficie de 44 x 24 m.

2. Altura libre

8 m. mínimo, recomendable de 10 a 14 mts. Según Reglamento técnico FIG art 4.11.2

3. Medidas oficiales del área de competencia

El trazado de la instalación se realizará según el Diagrama 01.

D. Características de la superficie de juego

1. Aspectos generales

Son aptos los pavimentos de madera o sintéticos, flexibles, material con amortiguación.

E. Criterios de iluminación

1. Criterios generales

La iluminación artificial será uniforme de manera que no dificulte la visión de los atletas de los jueces ni de los espectadores. **Luz de al menos 1500 LUX, en la sala de entrenamiento se permiten 800 LUX**

F. Equipamiento

1. Equipamiento deportivo

Implementos oficiales de competencia en la gimnasia rítmica:

- Masas
- Cintas
- Balón

- Aro
- Cuerda

DIAGRAMA 01

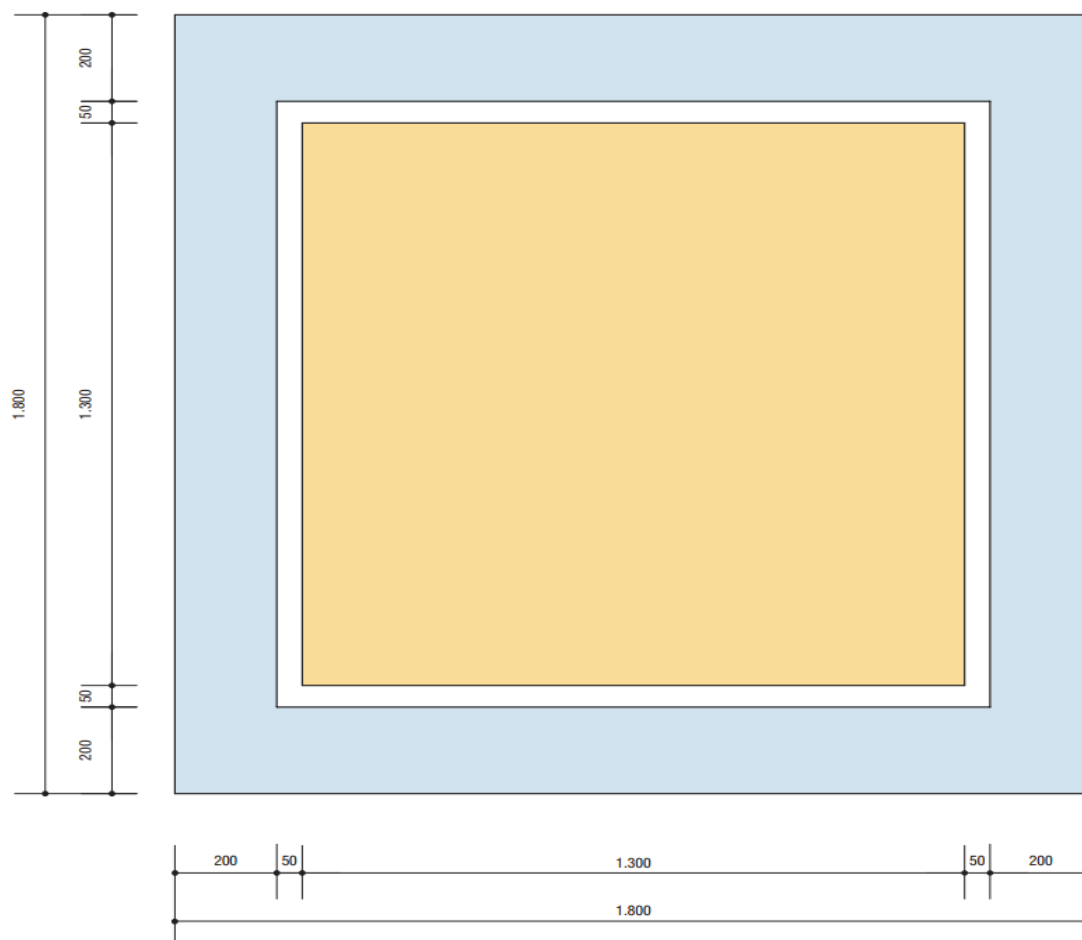


Figura 2²

² Tomado de https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/D479574B-C413-4050-AE66-1489823DD1DF/123727/Manualdeinstalaciones_opt1.pdf

GIMNASIA ARTISTICA

DISPOSICIÓN DE APARATOS PARA COMPETENCIAS OFICIALES

DIAGRAMA 02A
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

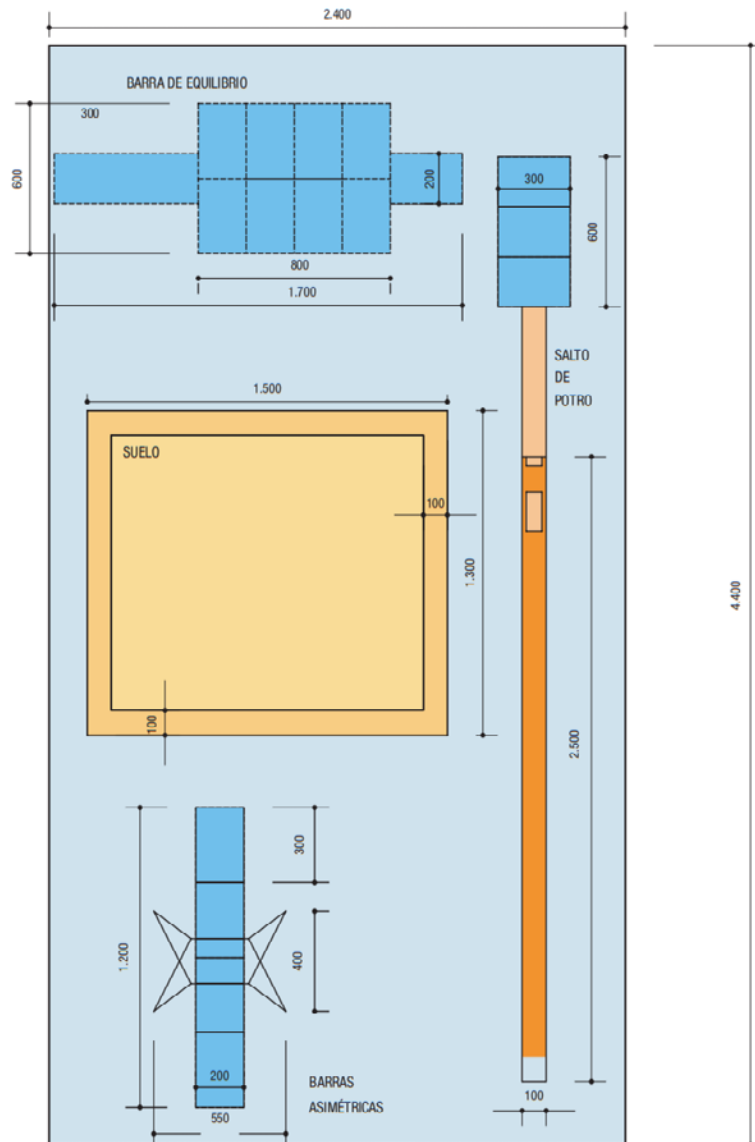


Figura 3³

³ Tomado de https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/D479574B-C413-4050-AE66-1489823DD1DF/123727/Manualdeinstalaciones_opt1.pdf

DIAGRAMA 02B
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

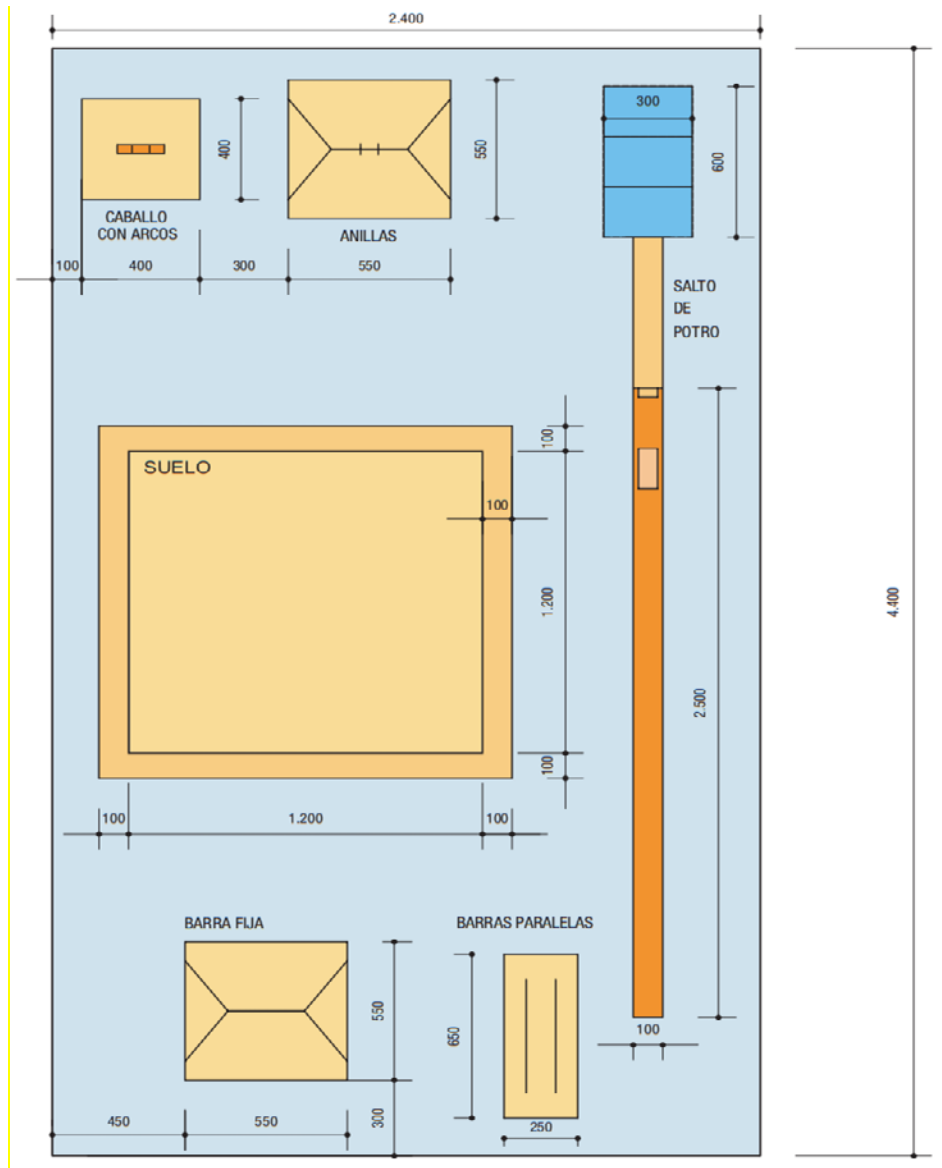


Figura 4⁴

⁴ Tomado de https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/D479574B-C413-4050-AE66-1489823DD1DF/123727/Manualdeinstalaciones_opt1.pdf

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

La gimnasia artística es una modalidad de la gimnasia que se practica en aparatos, 6 para el masculino y 4 para el femenino, las competencias pueden realizarse en pódium (tarima) o a nivel de suelo

Las ejecuciones en la gimnasia artística son individuales, solo el suelo en el masculino y la viga y suelo en femenino tienen estipulado en los reglamentos de jueces un tiempo para la ejecución, la ejecución más corta en caballo de salto y las restantes pueden durar hasta 90 segundos.



Figura 1
Gimnasia Artística⁵

B. Características del área de competencia

1. Dimensiones

La instalación contará con una superficie de 44 x 24 m.

2. Altura libre

Será de 8 m como mínimo sobre el campo.

3. Trazado

⁵ Tomado de <http://rusiaparahispanoparlantes.blogspot.pe/2016/12/la-gimnasia-artistica-nivel-olimpico-en.html>

El trazado de la instalación se realizará según el Diagrama 02 A y 02 B.

C. Características de la superficie para el montaje de los aparatos

1. Materiales

Son aptos los pavimentos de madera o sintéticos, flexibles, material con amortiguación.

D. Criterios de iluminación

1. Criterios generales

La iluminación artificial será uniforme de manera que no dificulte la visión de los atletas de los jueces ni de los espectadores. **Luz de al menos 1500 LUX, en la sala de entrenamiento se permiten 800 LUX**

E. Equipamiento

Equipamiento de la gimnasia artística:

FEMENINO

- Caballo de salto
- Barras asimétricas
- Vigas de equilibrio
- Ejercicios en el suelo

MASCULINO

- Ejercicios en el suelo
- Caballo con arzones
- Ejercicios en anillos
- Caballo de salto
- Barras paralelas
- Barra fija

GIMNASIA AERÓBICA

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

La gimnasia aeróbica es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de un minuto con movimientos de alta intensidad además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.⁶



Figura 1
Gimnasia Aeróbica⁷

B. Características del área de competencia

1. Dimensiones

El suelo de competición debe ser de 12 x 12 m. Deben delimitarse claramente en él un área de competición de 7 x 7 m para individuales, y de 10 x 10 m para parejas tríos y grupos. La cinta que delimite estas áreas debe ser de color negro y de 5 cm de ancho. Esta línea se incluye dentro de las medidas del área de competición.

⁶ Tomado de http://www.teamchile.cl/?page_id=6367

⁷ Tomado de <http://sportcaballito.com/gimnasia-aerobica/>

La competencia puede desarrollarse a nivel de suelo o sobre un pódium (tarima) el cual debe tener una altura de 80 a 140 cms y 14 X 14 mts, delimitado en la parte trasera por una estructura elevada.

2. Formato de competencia.

Aeróbica

- Individual femenino (1) e individual masculino (1)
- Pareja mixto (1 masculino y 1 femenino)
- Trios (3 gimnastas a selección)
- Grupo (5 gimnastas hombres / mujeres / mixtos)
- Baile aeróbico (8 gimnastas, hombres / mujeres / mixtos)
- Paso aeróbico (8 gimnastas, hombres / mujeres / mixtos)
- El programa comprende clasificación por equipos.

1.11 ESCENARIO Y SUELO DE COMPETICIÓN

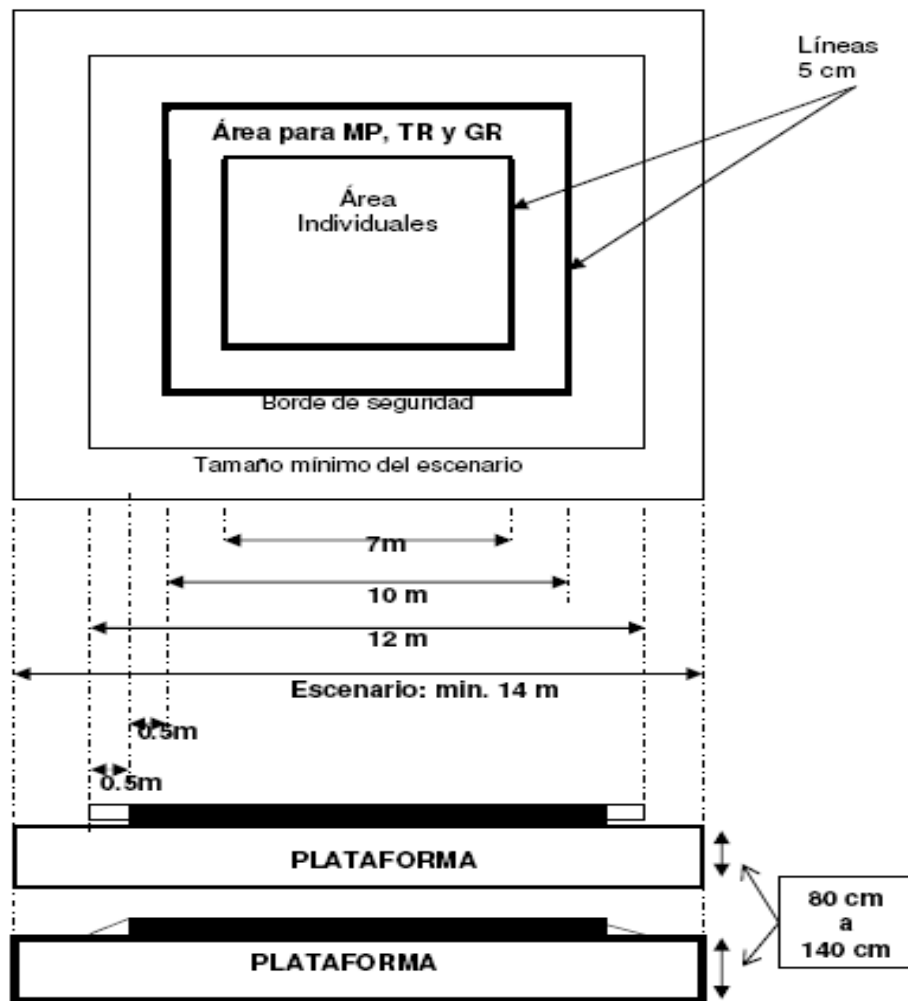


Figura 2
Escenario y Suelo de Competición⁸

⁸ Tomado de <http://www.valencia-mar.org/>

TRAMPOLÍN

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

La gimnasia en trampolín es una disciplina deportiva de la gimnasia que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista.⁹



Figura 1
Trampolín¹⁰

B. Disciplinas en que se compite

1. Competencia de trampolin
2. Competencia de tumblig
3. Competencia de doble mini-trampoline

C. Modalidades de competencia

⁹ Tomado de <http://fedecolgim.co/modalidadTrampolin.php>

¹⁰ Tomado de <http://sportcaballito.com/gimnasia-aerobica/>

- Trampoline sincronizado hombres
- Trampoline sincronizado mujeres
- Tumbling individual hombres
- Tumbling individual mujeres
- Doble mini-trampoline individual hombres
- Doble mini-trampoline individual mujeres

D. Formato de competencia

- Individual
- Parejas
- Equipo

E. Características del área de competencia

1. Dimensiones¹¹

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

Trampolín: Es una disciplina que se practica en un elemento de 5 m. x 3 m. aproximadamente, de 1,10 m. de altura, constituido por una estructura metálica que sostiene una malla por medio de resortes, en el que se realiza una serie de ejercicios de gran altura y dificultad. Se compete en forma individual o en dúos sincronizados en sendos elementos.

Doble mini-tramp: Es una disciplina que se practica en un elemento elástico de estructura similar al trampolín, de 3 m. de largo y 0,70 m. de altura aproximadamente al que se accede tras una carrera y sobre el cual se realizan dos ejercicios de gran dificultad, terminando el segundo sobre un colchón de caída. Mini-Tramp: es un elemento similar al doble mini-tramp, pero más pequeño en el que se compete con un solo salto que culmina en un colchón. Equipamiento

2. Equipamiento deportivo

Aparatos de competencia de la especialidad de trampolín.

- Doble minitrampolie A
- Trampolín B
- Tumbling C

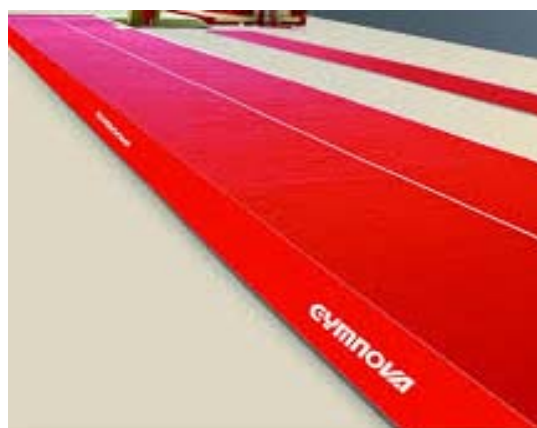
¹¹ Tomado de https://www.ecured.cu/Gimnasia_en_Trampol%C3%ADn



Figura 2
Doble minitrampoline A 12



Figura 3¹³
Trampolín B



¹² Elaborado por Federación Deportiva Peruana de Gimnasia.

¹³ Tomado de <https://ameblo.jp/sotomura-trampdictionary/entry-12180902140.html>

Figura 4¹⁴
Tumbling C

¹⁴ Tomado de <http://www.sport-gym.it/ginnastica-artistica-attrezzature-gymnova-air-track-vendita/1494-pista-per-acrobatica-gymnova-con-molle-mt-135x2.html> +