

TEMA 2:
HABILIDADES XIMNÁSTICAS II
A XIMNASIA ARTÍSTICA



1. AS ORIXES DA XIMNASIA ARTÍSTICA

A actual ximnasia artística e as súas modalidades afíns, teñen o seu antecedente na actividade desenvolta hai dous séculos por Jahn, como profesor do Instituto Palma de Berlín, era o encargado das saídas bisemanais dos alumnos a unha zona de campo sen cultivar e boscosa (denominada Hashenheide). Nas devanditas saídas efectuaban xogos e exercicios físicos que cada vez se foron decantando cara aos que hoxe poderíamos considerar unha ximnasia rudimentaria.

Xurdindo destas saídas, o primeiro ximnasio ao aire libre, en 1811. Jahn fabricou os aparellos con troncos de árbore e paus; así tiveron a súa orixe as paralelas, barra fixa e argolas; tamén adaptou un cabalo....

En 1881 créase a Federación Internacional de ximnasia (FIG) en Holanda.

A ximnasia Internacional ten presenza na primeira Olimpíada moderna, en Atenas, en 1896, aínda que cunhas regras e organización diferente á actual, pero ata a Olimpíada de Heisinki (1952) non se perfilan as probas ximnásticas tal e como as coñecemos na actualidade- Denominada Ximnasia Deportiva- e refúganse as demais probas que ata entón estaban integradas na ximnasia.

Actualmente as modalidades ximnásticas integradas na FIG son; Ximnasia artística masculina, Ximnasia Artística Feminina, Ximnasia Rítmica, Trampolín, Ximnasia Aeróbica (Aerobic), Ximnasia Acrobática (Acrosport), Ximnasia Xeral (Demostrativa)

2. DEFINICIÓN:

A ximnasia vén do grego gymnos que significa “espido”. O termo gymnazo significa: eu fago exercicio.

Ximnasia pasou a ter significado de realización de exercicio voluntario con intencións de mellora corporal.

A ximnasia é unha combinación de exercicios que esixen do ximnasta unhas condicións físicas excepcionais. Estes exercicios realízanse coa axuda de aparellos. Nas competicións oficiais esíxense seis exercicios libres na categoría masculina e catro na categoría feminina.

Categoría masculina: os aparellos que se utilizan son: barra fixa, barras paralelas, poldro (exercicio de salto), cabalo con arcos, argolas e chan.

Categoría feminina: exercicios no chan, poldro (salto), barra de equilibrio e barras asimétricas.

3. APARELLOS DA XIMNASIA ARTÍSTICA

3.1. MASCULINA:



Chan

Durante un exercicio de chan, toda a área do aparello debe ser cuberta polo ximnasta. O exercicio consta principalmente de tres a cinco diagonais (series acrobáticas realizadas ao longo dunha diagonal do chan) levadas a cabo en diferentes direccións. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluíndo, polo menos, unha cara a adiante e outra cara atrás (estacionando o corpo cara a fóra ou cara a dentro).

Os elementos de transición (movementos ximnásticos que se realizan entre as diagonais) deben ser executados co ritmo e a harmonía apropiados.

A área do aparello comprende 12 por 12 metros.

Cabalo con arcos:



O ximnasta debe cubrir co seu exercicio as tres áreas do poldro, o medio e ambos os extremos, mentres realiza continuos movementos circulares interrompidos só polas requiridas tesoiras.

As únicas partes do corpo que poden tocar o aparello son as mans. O exercicio enteiro debe fluír cun ritmo controlado e constante. Considerado por moitos como o máis difícil de todos os aparellos en categoría masculina, o cabalo con arcos é tamén o máis sutil. Cada movemento está definido por uns complexos posicionamentos das mans e o corpo.

O cabalo con arcos mide 115 Cm. de alto e o cabalo en si, mide 35 Cm de ancho por 160 Cm de longo. As grupas do cabalo deben estar separadas de 40 a 45 Cm.

Argolas (Anillas):

O exercicio de argolas debe incluír polo menos dúas paradas de mans: unha executada por medio da forza e a outra a través do balanceo. Polo menos un elemento de forza debe ser levado a cabo durante dous segundos. Exemplos destes elementos de forza son o cristo, a cruz investida ou a prancha.



As argolas deben permanecer quietas durante a rutina, os descontos na puntuación faranse por balanceos innecesarios e/ou inestabilidade nas posicións.

O soporte das argolas mide 575 Cm de alto. O cable e correaxes aos cales están suxeitas as argolas miden 300 Cm de longo están separados 50 Cm

Salto:

Cada salto está clasificado no código de puntuación, que outorga a nota segundo o elemento que leva a cabo durante o exercicio, é dicir, a cada tipo de salto.

A pista que se usa para tomar carrerilla cara ao salto mide un metro de ancho por 25 metros de longo.



Barras paralelas:

Un exercicio de paralelas consiste basicamente en elementos de balanceo e voo. Compoñentes de forza poden ser empregados na rutina, aínda que non son necesarios.



As barras paralelas sitúanse a 195 Cm de alto. Cada barra mide 150 Cm de longo e a separación entre ambas pode ser axustada de 42 a 52 Cm.

Barra fixa:

O exercicio de barra fixa consiste exclusivamente de elementos de balanceo sen paradas.

Esíxeselle ao ximnasta que execute polo menos un movemento no cal solte a barra e logo se reagarre a ela (una "solta"), e tamén debe levar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con as costas para a barra). O ximnasta tamén debe realizar un elemento "sobre a barra" como un stalder en círculo.



A barra fixa sitúase a 275 Cm de alto. Mide 240 Cm de longo e ten 2,8 Cm de diámetro.

3.2. FEMININA:

Salto

Os diferentes saltos na categoría feminina están agrupados en catro categorías, definindo cada categoría as variadas posicións do corpo e os movementos que se realizan durante o exercicio.



O poldro mide 120 Cm de alto e ten 35 Cm de ancho por 160 Cm de longo. A pista usada para tomar carreira cara ao salto mide un metro de ancho por 25 m. de longo.

Barras asimétricas:

O máis espectacular dos aparellos na competición feminina, as barras asimétricas, esixen forza tanto como concentración, coordinación e precisión.



Nun exercicio de asimétricas, debemos observar grandes balanceos que comezan na barra máis elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas e soltas.

A rutina debe evolucionar desde a barra máis baixa á máis alta, incluíndo varias soltas, elementos de voo, cambios na dirección, mortais e balanceos circulares.

A barra inferior pode ser axustada entre 140 e 160 Cm de altura, mentres que a superior debe situarse entre 235 e 240 Cm de altura. As barras están, na súa base, separadas por un metro de distancia e poden ser axustadas ata unha separación máxima entre elas de 143,5 Cm

Barra de equilibrio:

O exercicio debe durar entre 70 e 90 segundos e cubrir toda a lonxitude do aparello.



A ximnasta debe realizar movementos acrobáticos, ximnásticos e de danza para lograr unha alta puntuación.

A barra de equilibrio sitúase a 120 Cm de altura, ten 10 Cm de ancho e mide 500 Cm de longo.

A execución global do exercicio debe causar a impresión de que a ximnasta o leva a cabo no chan, non nunha superficie de 10 Cm de ancho.

Debemos observar variacións no ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado na barra para saltar moi por encima dela) e a harmoniosa mestura de elementos ximnásticos e acrobáticos.

Chan:

O exercicio de chan debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 e 90 segundos e cubrir a área enteira do chan.



A ximnasta debe empregar elementos acrobáticos e ximnásticos para obter unha alta puntuación no seu exercicio. Estas inclúen dúas series acrobáticas, unha con polo menos un ou máis mortais, unha serie acrobática/ximnástica e unha serie ximnástica.

A ximnasta debe mesturar harmoniosamente estes elementos mentres que debe facer un uso versátil do espazo do chan, cambiando a dirección e o nivel de movemento.

Os elementos ximnásticos deben fluír libremente durante o exercicio mentres que os saltos deben cubrir grandes distancias e as piruetas e xiros engadir emoción á música.

A área que comprende o chan é de 12 por 12 metros.

4. VALORACIÓN DA XIMNÁSIA EN COMPETICIÓN:

Enumeraremos os criterios de valoración da Ximnasia Artística como deporte, para establecer a clasificación e a proclamación de vencedores, a maneira de exemplo e referencia de como se elabora a puntuación nas competicións ximnásticas, plasmadas nos respectivos Códigos de Puntuación.

Contémplanse catro grandes apartados de requisitos, cada un dos cales ten unha valoración máxima establecida. Estes son:

- **Dificultade.** - Os elementos ximnásticos son divididos segundo a súa dificultade obxectiva en A, B, C, D, E ... de menos a máis dificultade .

- **Esixencias especiais.**- Os exercicios de cada aparello ou proba deben ter variedade nos elementos e nos grupos estruturais presentados.

Para asegurarse esta variedade o Código de Puntuación establece unhas esixencias especiais consistentes en executar uns elementos determinados de diferentes grupos estruturais que garantan a variedade.

- **Bonificación.**- Un exercicio presentado con todos os requisitos, menos leste, ten un valor de 9 puntos. As altas dificultades adicionais ou as ligazóns especiais poden incrementar a valoración ata chegar á máxima nota: o 10.

- **Presentación.**- Os movementos ximnásticos deben ser realizados coa técnica correcta segundo os principios biomecánicas e coa corrección esixida segundo os canons da estética ximnástica, tendo en conta a adecuada postura que cada elemento ximnástico requira. A sublimación da execución ximnástica, convertida en arte, denomínase virtuosismo.

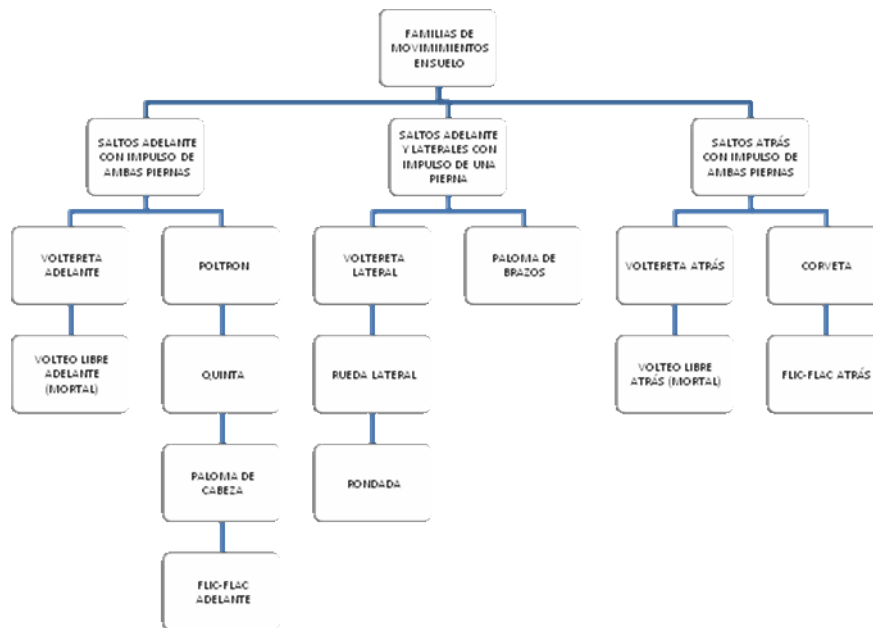
5. HABILIDADES XIMNÁSTICO ACROBÁTICAS

É moi importante comezar pola base, coas súas progresións e ir aos poucos adquirindo as diferentes técnicas de chan, e seriando elementos que xa dominemos.

Ex. Roda lateral, pinchacarneiro (voltereta), salto.

Para iso imos estudar os movementos básicos de chan e a súa execución.

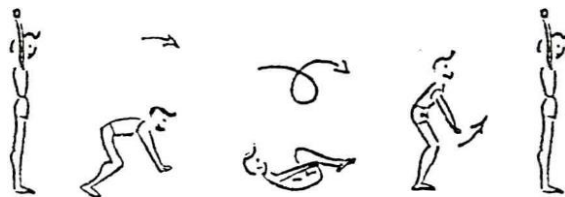
5.1. FAMILIAS DE MOVEMENTOS NO CHAN



5.2. GRUPOS ESTRUCTURAIIS DE ELEMENTOS DE CHAN

5.2.1. Saltos con impulso de ambas pernas:

- Pinchacarneiro adiante :



O pinchacarneiro adiante iníciase de pé, cos pés xuntos. O primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de cuclillas. leva o centro de

gravidade adiante ata contactar coas mans no chan. O corpo adiántase producindo desequilibrio, a cabeza se flexiona sobre o peito, os brazos se flexionan amortecendo o peso do corpo e as costas apóiase sucesivamente, volvendo á posición inicial grazas á inercia.

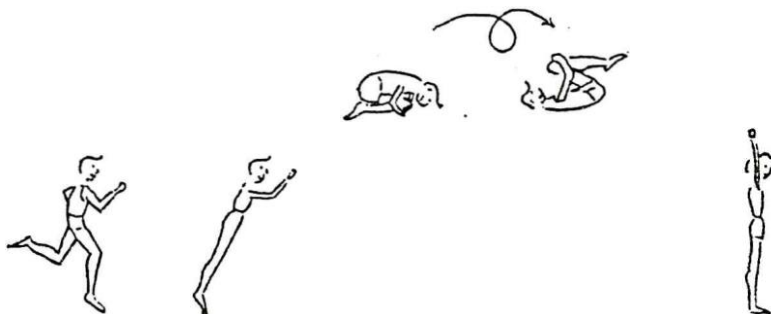
É moi importante ao realizar o pinchacarneiro:

- O apoio correcto das mans: cos dedos índices paralelos.
- Meter ben a cabeza: tocar coa parte de atrás da cabeza ou que non toque o colchón.

- Levar as pernas moi flexionadas en 'o volteo .
- Rodar ben por detrás, nunca dar golpe contra o colchón.
- Elevarse de forma simétrica.



- **Volteo libre adiante (Mortal)**

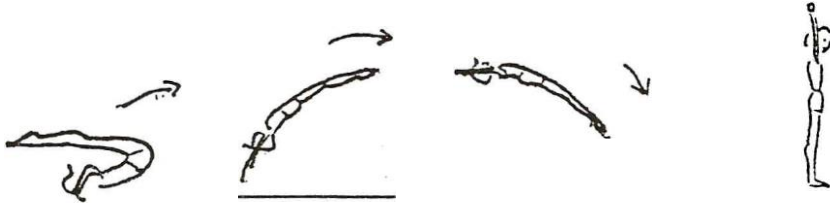


O volteo libre precisa dunha carreira previa con velocidade terminada nunha batida coas dúas pernas xuntas e os brazos elévanse proporcionando un impulso adicional. Na batida o centro de gravidade debe estar bastante por detrás da posición dos pés porque esta é moi vertical. Os pés sempre por diante . A batida será cara arriba e un pouco cara a adiante.

O corpo elévase e a rotación realízase por impulso de: os brazos (que baixan), a cabeza (que se flexiona) e o corpo (que se agrupa).

A velocidade de rotación debe ser elevada, véndose esta favorecida pola agrupación do executante. Hai que chegar ao chan co corpo estendido. Esta apertura realízase cando o ximnasta realizou aproximadamente $\frac{3}{4}$ da rotación.

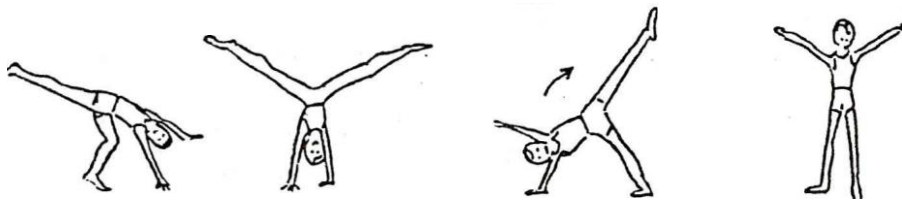
- **Poltrón:**



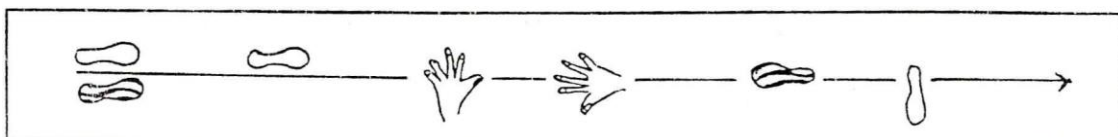
O poltrón é unha ballesta. Desde a postura de carpa ou flexión do tronco con pernas estendidas e costas apoiadas no chan, realízase un impulso con extensión do corpo, e con axuda do apoio se voltea a caer de pé. Pode realizarse con apoio de caluga, cabeza ou brazos.

5.2.2. Saltos adiante e laterais con impulso dunha perna:

- **Roda lateral:**



Partimos de pé, orientados cara á dirección do desprazamento. Dáse un paso adiante. Elévase a perna de atrás e levamos as mans ao chan, mediante unha flexión de tronco, e impulsamos a perna arriba e adiante. Apóíase primeiro a man correspondente á perna de apoio (a que dá o paso), a segunda man apóíase con respecto á primeira cunha separación da anchura dos ombreiros e virada cos dedos sinalando a primeira man. Todos os apoios realízanse sobre a mesma liña. As pernas pasan pola vertical, totalmente estendidas e abertas, apoiando o primeiro pé mirando cara ás mans e o segundo perpendicular á dirección do elemento (como se indica no debuxo), as mans empuxan o chan para adoptar a posición vertical.

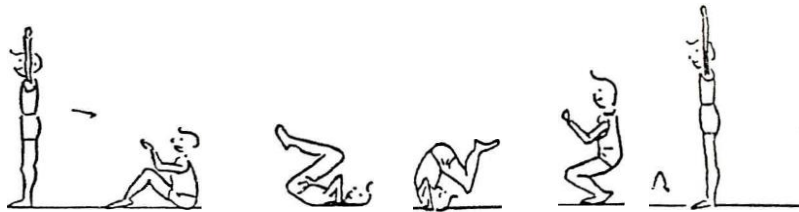


É moi importante ao realizar a roda lateral:

- A colocación das mans: colócanse na mesma liña recta imaxinaria.
- A colocación das mans: a 1ª perpendicular á liña e a 2ª mirando cara á 1ª (como indica o debuxo)
- A colocación dos pés: colocaranse na mesma liña imaxinaria, co 1º pé apuntando ás mans e o 2º perpendicular á liña (como indica o debuxo)
- As pernas deben estar estendidas e pasar pola vertical.

5.2.3. Saltos atrás con impulso de ambas as pernas:

- **Pinchacarneiro atrás:**

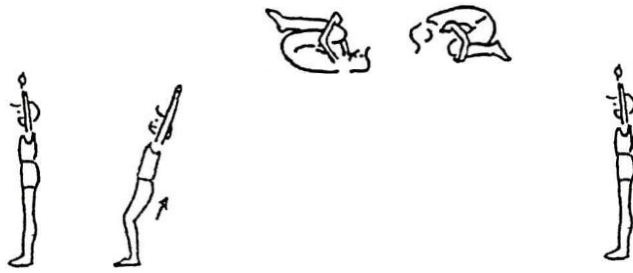


O pinchacarneiro atrás iníciase de pé, cos pés xuntos e orientados en dirección contraria ao desprazamento. El primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de cuclillas, pasando pola posición de sentado, vaise rodando por detrás a modo de balancín e as pernas mantéñense flexionadas contra o tronco. As mans colocánsense á beira do pescozo coas palmas contra o chan e os dedos orientados cara aos ombreiros, os brazos amortecen o peso do corpo sobre o pescozo durante o volteo e volvemos á posición inicial.

É moi importante ao realizar o pinchacarneiro atrás:

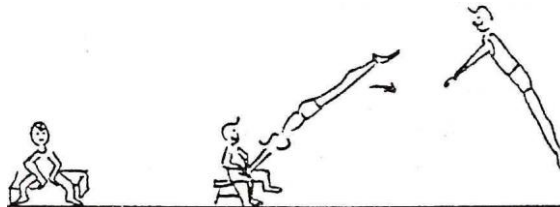
- Rodar sobre as costas, nunca golpear contra o colchón.
- O apoio correcto das mans: cos dedos orientados cara aos ombreiros.
- Pernas moi flexionadas no volteo.
- Empuxe de mans contra o colchón para non danar o pescozo.

- Volteo libre atrás (Mortal)



Iníciase de pé e de costas ao desprazamento que imos realizar. Se flexionan os xeonllos á vez que os brazos impulsan cara arriba. As costas rectas e a flexión de xeonllos propician que a proxección do centro de gravidade fágase verticalmente sobre os apoios. A cabeza diríxese á fronte mentres se sobe. Tras a elevación agrúpase o corpo. A acción de subir os xeonllos e agarrar as pernas facilita o xiro. Despois do volteo comezamos a estendemos -apertura- e ocorre a recepción cos dous pés xuntos e os brazos elevados verticalmente.

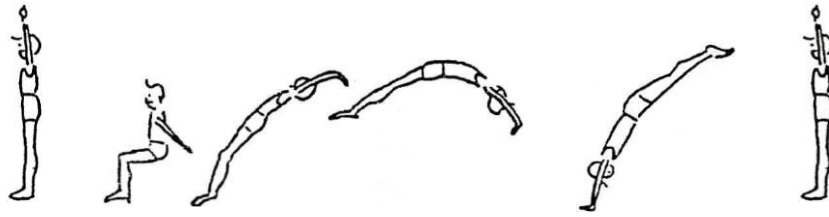
- Corveta



A corveta é unha progresión da roldada e o flic- flac, é a última parte de ambos os elementos.

Para a súa execución, realízase un impulso coas pernas e estende o corpo para quedar en posición invertida. Al baixar, o ximnasta flexionara con rapidez as cadeiras, e impulsase cos brazos con forza, ao apoiarse no chan, o executante debe de dar un bote elevándose, xa que despois da corveta realízanse exercicios atrás con impulso. Os brazos teñen que estar estendidos, non poden flexionarse, xa que na impulsión utilízanse as mans e os ombreiros.

- **Fic flac atrás**



A posición inicial é de costas á dirección do despezamento, lograda tras un impulso previo que proporcione velocidade para executar este elemento.

Se flexionan as pernas cun ángulo de 90° desprazando o centro de gravidade cara atrás, realízase unha brusca extensión de pernas en dirección oblicua atrás e arriba, buscando unha translación horizontal con velocidade., unida a un rápido impulso de brazos atrás ata chegar ao chan. No voo prodúcese extensión do corpo e apóianse as mans no chan impulsando cos brazos realizando unha corveta.