



**APARATOS DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA MASCULINA Y  
FEMENINA**

**GIOVANNY CAPOTE LAVANDERO  
PABLO RENDÓN MORALES  
EDISON ANALUIZA ANALUIZA**

**Autores:**

Giovanny Capote Lavandero  
Pablo Rendón Morales  
Edison Analuiza Analuiza

Quito, Septiembre 2015

**Revisado por:**

MSc. José Tobar Toro (Presidente de  
la Asociación de Gimnasia de la  
Concentración Deportiva de  
Pichincha)

**ISBN:** 978-9942-21-535-2

ISBN: 978-9942-21-535-2



# ÍNDICE

<b>CAPÍTULO “I” HISTORIA:</b>	
<b>1.1 HISTORIA DE LA GIMNASIA .....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 MODALIDADES DE LA GIMNASIA: .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 LA GIMNASIA ARTÍSTICA: .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 REGLAMENTO PARA GIMNASTAS: .....</b>	<b>17</b>
2.1.1 Derechos de los gimnastas .....	17
2.1.2 Deberes de los gimnastas: .....	18
2.1.3 Vestimenta de competición: .....	20
2.1.4 Faltas de conducta: .....	21
2.1.5 Otras faltas: .....	21
<b>2.2 DERECHOS DEL ENTRENADOR: .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabla 1 .....</b>	<b>23</b>
<b>Entrenadores permitidos en el área de competición .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 REGLAMENTO PARA EL COMITÉ TÉCNICO MASCULINO:</b>	
<b>.....</b>	<b>23</b>
<b>2.4 REGLAMENTO Y ESTRUCTURA DE LOS JURADOS DE LOS</b>	
<b>APARATOS: .....</b>	<b>26</b>
2.4.1 El jurado del aparato y su organización: .....	27
<b>Tabla 2 .....</b>	<b>28</b>
<b>Jueces permitidos: .....</b>	<b>28</b>
2.4.2 Jueces de línea y cronometradores: .....	28
<b>2.5 FUNCIONES DE LOS JUECES DEL APARATO: .....</b>	<b>28</b>
<b>2.6 REGLAS RELATIVAS A LA NOTA D: .....</b>	<b>34</b>
<b>2.7 INSTRUCCIONES PARA EL GIMNASTA: .....</b>	<b>34</b>
<b>2.8 DETERMINACIÓN DE FALTAS DE EJECUCIÓN Y</b>	
<b>TÉCNICAS: .....</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO “III” APARATOS QUE CONFORMAN LA GIMNASIA</b>	
<b>ARTISTICA MASCULINA .....</b>	<b>38</b>

.....	38
<b>3.1 SUELO:</b> .....	<b>39</b>
<b>Figura 1. ELEMENTO DE SUELO</b> .....	<b>39</b>
3.1.1 Descripción del aparato:.....	40
3.1.2 Descripción del ejercicio: .....	40
3.1.3 Información sobre la presentación del ejercicio:.....	40
3.1.4 Información sobre la nota D: .....	42
<b>3.2 CABALLO CON ARZONES:</b> .....	<b>43</b>
<b>Figura 2. ELEMENTO DEL CABALLO CON ARZONES</b> .....	<b>43</b>
3.2.1 Descripción del aparato:.....	43
<b>Figura 3. MEDIDAS DEL CABALLO CON ARZONES:</b> .....	<b>44</b>
3.2.2 Descripción del ejercicio: .....	45
3.2.3 Información acerca de la presentación del ejercicio: .....	45
<b>Diagrama 2. Sentido contrario a las agujas del reloj</b> .....	<b>48</b>
<b>Diagrama 4. Elementos en apoyo transversal</b> .....	<b>48</b>
3.2.4 Información sobre la nota D: .....	48
<b>3.3 ANILLAS</b> .....	<b>50</b>
<b>Figura 4. ELEMENTO DE LAS ANILLAS</b> .....	<b>50</b>
<b>3.3.1 Descripción del aparato:</b> .....	<b>50</b>
<b>Figura 5. MEDIDAS DE LAS ANILLAS</b> .....	<b>51</b>
3.3.2 Descripción del ejercicio: .....	52
3.3.3 Información sobre la presentación del ejercicio:.....	52
3.3.4 Información sobre la nota D: .....	54
<b>3.4 SALTO</b> .....	<b>58</b>
<b>Figura 6. ELEMENTO DE SALTO</b> .....	<b>58</b>
3.4.1 Descripción del aparato:.....	58
<b>Figura 7. MEDIDAS DEL SALTO</b> .....	<b>59</b>
3.4.2 Descripción del ejercicio: .....	60
3.4.3 Presentación del ejercicio: .....	60

3.4.4 Información sobre la nota D: .....	63
<b>3.5 PARALELAS .....</b>	<b>66</b>
<b>Figura 8. ELEMENTO DE LAS PARALELAS.....</b>	<b>66</b>
3.5.1 Descripción del aparato:.....	66
<b>Figura 9. MEDIDAS DE LAS PARALELAS .....</b>	<b>68</b>
3.5.2 Descripción del ejercicio: .....	68
3.5.3 Presentación del ejercicio: .....	68
3.5.4 Información de la nota D:.....	70
<b>3.6 BARRAS.....</b>	<b>73</b>
<b>Figura 10. ELEMENTO DE LAS BARRAS .....</b>	<b>73</b>
3.6.1 Descripción del aparato:.....	73
<b>Figura 11. MEDIDAS DE LAS BARRAS.....</b>	<b>74</b>
3.6.2 Descripción del ejercicio: .....	75
3.6.3. Presentación del ejercicio: .....	75
3.6.4 Información sobre la nota D: .....	76
<b>CAPÍTULO IV LA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA .....</b>	<b>81</b>
<b>4.1 OBLIGACIONES DE LAS GIMNASTAS: .....</b>	<b>81</b>
<b>4.2 INDUMENTARIA DE COMPETENCIA: .....</b>	<b>82</b>
<b>4.3 REGLAMENTO PARA LOS ENTRENADORES: .....</b>	<b>83</b>
<b>4.4 COMPOSICIÓN DEL JURADO DEL APARATO.....</b>	<b>85</b>
<b>4.5 UBICACIÓN DEL JURADO DEL APARATO:.....</b>	<b>86</b>
<b>4.6 DETERMINACIÓN DE LA NOTA:.....</b>	<b>87</b>
<b>CAPÍTULO V APARATOS QUE CONFORMAN LA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA .....</b>	<b>89</b>
<b>5.1 SALTO .....</b>	<b>90</b>
<b>Figura 12. APARATO DE SALTO.....</b>	<b>90</b>
5.1.1 Generalidades: .....	91
5.1.2 Carreras: .....	92
5.1.3 Grupos de saltos:.....	92

<b>5.2 PARALELAS ASIMÉTRICAS .....</b>	<b>93</b>
<b>Figura 13. ELEMENTO DE LAS PARALELAS ASIMÉTRICAS..</b>	<b>93</b>
<b>Figura 14. MEDIDAS DE LAS PARALELAS ASIMÉTRICAS .....</b>	<b>94</b>
5.2.1 Generalidades: .....	94
5.2.2 Contenido y construcción del ejercicio:.....	96
5.2.3 Requisitos de Composición: .....	97
<b>5.3 VIGA DE EQUILIBRIO .....</b>	<b>97</b>
<b>Figura 15. ELEMENTO DE VIGA DE EQUILIBRIO .....</b>	<b>98</b>
<b>Figura 16. MEDIDAS VIGA DE EQUILIBRIO.....</b>	<b>98</b>
5.3.1 Presentación Artística:.....	99
5.3.2 Generalidades: .....	100
5.3.3 Tiempo del ejercicio:.....	100
<b>5.4 SUELO .....</b>	<b>101</b>
<b>Figura 17. ELEMENTO DE SUELO.....</b>	<b>102</b>
5.4.1 Descripción del aparato:.....	102
5.4.2 Presentación Artística:.....	102
<b>CAPÍTULO VI HISTORIA DEL DESARROLLO DE LA NOTACIÓN SIMBÓLICA .....</b>	<b>106</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: .....</b>	<b>108</b>
<b>Webgrafía:.....</b>	<b>108</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>ELEMENTO DE SUELO</i> .....	39
Figura 2. <i>ELEMENTO DEL CABALLO CON ARZONES</i> .....	43
Figura 3. <i>MEDIDAS DEL CABALLO CON ARZONES</i> .....	44
Figura 4. <i>ELEMENTO DE LAS ANILLAS</i> .....	50
Figura 5. <i>MEDIDAS DE LAS ANILLAS</i> .....	51
Figura 6. <i>ELEMENTO DE SALTO</i> .....	58
Figura 7. <i>MEDIDAS DEL SALTO</i> .....	59
Figura 8. <i>ELEMENTO DE LAS PARALELAS</i> .....	66
Figura 9. <i>MEDIDAS DE LAS PARALELAS</i> .....	68
<i>Figura 10. ELEMENTO DE LAS BARRAS</i> .....	73
Figura 11. <i>MEDIDAS DE LAS BARRAS</i> .....	74
Figura 12. <i>APARATO DE SALTO</i> .....	90
Figura 13. <i>ELEMENTO DE LAS PARALELAS ASIMÉTRICAS</i> ..	83
Figura 15. <i>ELEMENTO DE VIGA DE EQUILIBRIO</i> .....	98
Figura 16. <i>MEDIDAS VIGA DE EQUILIBRIO</i> .....	98
Figura 17. <i>ELEMENTO DE SUELO</i> .....	102

## CAPITULO “I” HISTORIA

### 1.1 HISTORIA DE LA GIMNASIA

El hombre evolucionó fundamentalmente por la necesidad de sobrevivir, desarrollando nuevas características mentales y físicas. Así vemos como a través del tiempo surgen tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas. Los movimientos fueron necesarios al hombre desde que utilizó su energía cinética como estímulo óptimo para la realización de actividades dirigidas a subsistir en su lucha contra la naturaleza. Las carreras, saltos, natación, escalamientos y la lucha; fueron manifestaciones instintivas desarrolladas en la comunidad primitiva.

En el Antiguo Oriente los movimientos físicos tenían fines guerrero – religiosos. En la China se practicaban, por ejemplo, movimientos de flexiones y extensiones de las piernas denominados Kong–Fu; similares actividades se desarrollan en la India; en Egipto se conocía ejercicios de acrobacia al igual que en los pueblos del Cáucaso, sirviéndole como preparación para la guerra. Sin embargo, el aporte físico–deportivo de la civilización griega a la cultura de la humanidad hace pensar en el surgimiento de la gimnasia como medio y método de la educación física en la Antigua Grecia.

La palabra GIMNASIA proviene del griego gimnos, que significa desnudos, por la forma en que se realizaban los ejercicios físicos en aquella época. Los griegos diferenciaban la gimnasia utilizada como educación física general de la agonística que concebían los ejercicios físicos con fines competitivos.

En los siglos XIV , XV y XVI se produce un resurgir de la cultura clásica a través del movimiento social conocido como Renacimiento , el cual

desarrollo un gran interés por la gimnasia con el fin de mantener la salud y preparar a la juventud para la guerra .

Surgen obras pedagógicas como la escrita por Jerónimo Mercuriales (1530 – 1606) publicada bajo el nombre de arte gymnastica; considerada como la más interesante de la época, un eslabón entre la educación física griega y la moderna, teniendo en cuenta que esta obra se puede considerar el primer manual de gimnasia.

Desde el año 1800 aproximadamente, comienzan a diferenciarse algunas corrientes en el desarrollo de la gimnasia por la forma de realizar los ejercicios, aunque si analizamos bien aquellos incipientes sistemas podemos plantear algunas consideraciones:

- Determinaron las bases teóricas de la gimnasia contemporánea.
- Se convirtieron en sistemas que, respondieron a la clase social de sostén, podemos catalogarlos como sistemas nacionales de gimnasia.
- En sus inicios solucionaron problemas de preparación militar, ya que los ejercicios se acercaban más que los juegos, y los deportes a la preparación del ejército para la guerra.

Durante la primera parte del siglo XIX surgieron tres sistemas de gimnasia: uno como medio de dominar movimientos complejos; otro se encamino a desarrollar hábitos de carácter militar y un tercero que perseguía como objetivo el desarrollo de capacidades con primacía de la fuerza. Así nos encontramos ante los sistemas alemán, francés y sueco de gimnasia.

## 1.2 MODALIDADES DE LA GIMNASIA:

De las modalidades que conforman la gimnasia, la gimnasia artística masculina está considerada como la más antigua ya que formo parte del programa de deportes de los Primeros Juegos Olímpicos Modernos.

Tiene su origen pedagógico cuando Jahc (profesor del instituto Alemán de Berlín) introdujo no solo movimientos y carreras. Fue creador de las barras paralelas, las actividades se realizaban al aire libre, por actividades políticas sus discípulos emigraron a Suiza, Holanda, Polonia y se siguió realizando estas prácticas en lugares cerrados a escondidas con lo que se dio prioridad a los ejercicios en aparatos aumentando el grado de dificultad.

A partir de aquí se van creando las sociedades gimnásticas en la mayoría de países europeos, a mediados del siglo XIX y a partir de estas sociedades comenzaron a asociarse entre ellas en 1881 y se funda la Federación Europea de Gimnasia y su presidente fue Cuberus. Esta misma federación en 1921 recibe el nombre de Federación Internacional de Gimnasia, en esta Federación los primeros temas que se trataron fueron: reglamento de los primeros amistosos – intercambio de publicaciones y documentos – no reconocían a federaciones con fines políticos o religiosos.

La gimnasia ha formado parte del programa deportivo de los Juegos Olímpicos de la era moderna desde que estos comenzaron en 1896. En aquellos juegos (hemos de recordar que solo competían hombres) los gimnastas alemanes consiguieron casi la totalidad de las medallas. En estos juegos solo 5 países llevaron gimnastas a la competencia.

Además en aquel tiempo los ejercicios a realizar eran gimnásticos (en caballo con arzones, barras paralelas, anillas...). Y atléticos (correr, levantamiento de pesas, salto de altura...). Las competencias atléticas fueron suprimidas en los juegos olímpicos de 1936 y la última vez que se pudieron ver fue en los campeonatos del mundo de 1954.

Los equipos participantes integrados por seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo.

La primera gran competición gimnástica que se hizo fuera de unos juegos olímpicos fueron los que hoy en día se consideran los primeros campeonatos del mundo de este deporte que tuvieron lugar en 1903 en Antwerp (Bélgica).

La base de la gimnasia artística moderna quedó fijada en los juegos olímpicos de 1924 en París. Fue entonces cuando se incluyó por primera vez el programa de competición que hoy en día reconocemos, es decir competiciones por aparatos, individuales y por equipos.

El debut de las mujeres en la gimnasia tuvo lugar en los juegos olímpicos de 1928. El equipo ganador en aquella ocasión fue Holanda. La competición individual femenina comenzó en el año 1952. La gimnasta más condecorada de la historia (incluyendo ambas categorías femenina y masculina) es la soviética Larisa Latynina que llegó a ganar dieciocho medallas olímpicas incluyendo nueve medallas de oro entre los años 1956 y 1964.

Inmediatamente después de Larisa Latynina podemos situar a la legendaria gimnasta checoslovaca Vera Caslavská (la única gimnasta checoslovaca que ha conseguido una medalla de oro individual en unos juegos olímpicos). A modo de anécdota podemos decir que Vera se ganó al público mexicano de los juegos olímpicos de 1968 ganando la

medalla de oro individual gracias a su ejercicio de suelo adaptado a una popular música de ese país.

### **1.3 LA GIMNASIA ARTÍSTICA:**

Hoy en día la gimnasia artística es uno de los deportes más emblemáticos del programa deportivo olímpico, junto con el atletismo y la natación teniendo un gran poder de convocatoria y siendo de siempre uno de los deportes más espectaculares y míticos.

Las rutinas de gimnasia consisten en una realización coreográfica o combinación de series de elementos sobre los diferentes aparatos, mediante una representación de estos elementos ya existentes, con movimientos corporales a una alta velocidad.

Es el deporte con más técnicas de ejecución que existe, debido a que está compuesto por aparatos totalmente diferentes, 6 en el caso de la gimnasia artística masculina y 4 en la gimnasia artística femenina, requiriendo técnicas diferentes para la ejecución de cada uno de estos. Por eso se dice que la gimnasia artística masculina es como si fueran 6 deportes en uno y en la femenina 4.

Las características de este deporte exigen del gimnasta una gran capacidad de concentración, disciplina, agilidad y una notable capacidad de coordinación.

Las cualidades antropométricas de un gimnasta en general suele ser de persona delgada, de poco peso, componiendo en fibra la gran parte de su musculatura, aunque hoy en día debido a las especializaciones esto está cambiando.

La competición de la gimnasia artística está compuesta por tres modalidades diferentes: individual por aparatos, individual general y por equipos.

La gimnasia artística masculina está compuesta por 6 aparatos diferentes los que están establecidos en el siguiente orden olímpico: Suelo, caballo con arzones, anillas, salto, paralelas y barras. En el caso de la gimnasia femenina son 4 aparatos y su orden olímpico es como sigue: Salto, barras asimétricas, viga de equilibrio y suelo.

La gimnasia artística, anteriormente llamada deportiva es una modalidad muy compleja, no solo por el hecho de englobar varios aparatos que presuponen una movilidad bastante diferenciada, sino también porque las exigencias impuestas al nivel de ejecución son muy elevadas.

Muchos de los elementos gimnásticos son de gran complejidad y no están al alcance de la mayoría de los deportistas. Hay sin embargo incontables elementos que son de dificultad inferior que pueden ser abordados en las escuelas y en las clases de formación existentes en los clubes de gimnasia.

Estos elementos más simples obligan al cumplimiento de varias exigencias como:

- Que los practicantes se entreguen a su práctica.
- Que esa práctica tenga continuidad y se repita varias veces por semanas y a lo largo de varios años.
- Que el gimnasio donde se practique reúna las condiciones necesarias para su práctica.
- Que estén presentes profesores/entrenadores y conocedores de las técnicas gimnásticas.

La gimnasia de los últimos años se caracteriza, cada vez más, por movimientos de gran amplitud, con pormenores técnicos de ejecución muy rigurosos y precisos que provocan en quien observa la sensación de que todo es muy fácil y por otro lado para quien sabe/conoce, la constatación del perfeccionismo de la ejecución y del aprendizaje.

Al contrario de lo que acontecía hace dos o tres décadas hoy en día los gimnastas aprenden de inmediato los elementos en su máxima corrección técnica posible y en las amplitudes máximas, que le son permitidas en función de las características individuales; a modo de ejemplo señálese que en la actualidad no se enseña la salida de mortal agrupado en la barra fija. Los gimnastas de competición aprenden a realizarlo desde el principio con el cuerpo en plancha. Como son ligeros y pequeños es fácil para el entrenador hacer manipulaciones y por otro lado existen ahora condiciones en los que se puede caer sin riesgo de lesión.

A lo antes expuesto se añade que en la actualidad el hecho de llevar a cabo una selección de jóvenes talentos de forma adecuada, permitiendo que los alumnos de menor aptitud para la gimnasia sean orientados a otras modalidades donde puedan potenciar sus capacidades. Hay por tanto una postura de lealtad y respeto por las competencias de cada deportista que se revela en un verdadero esfuerzo de evaluación de las capacidades y posibilidades de los jóvenes sin crear falsas esperanzas en los propios niños, en los padres y en los entrenadores con ilusiones de un éxito ficticio.

En las mejores escuelas se constata que niños y jóvenes aprenden elementos de gran dificultad prácticamente imitando el “comportamiento motor” de gimnastas más veteranos y de más experiencia. Entonces, a los entrenadores les basta con estar atentos

en el sentido de orientar las actividades y suministrar las indicaciones gestuales y verbales adecuadas. De esta constatación es fácil deducir que las ayudas deben presentarse en función de las necesidades individuales de los alumnos y que sólo se vuelven más efectivas cuando se trata de enseñar elementos de media o elevada dificultad.

Por otro lado defendemos una enseñanza que privilegie la individualización del alumno, esto es para un alumno con potencialidades, debe ser creada las condiciones necesarias para que éstas se desarrollen. Normalmente los sistemas de enseñanza privilegian lo “colectivo” en detrimento de lo individual y eso no favoreces el desarrollo de los mejores.

Fases de las competencias de gimnasia oficiales por la FIG se dividen en cuatro:

**Clasificación (C-I):**

**Final por equipo (C-IV)**

**Final individual (C-II)**

**Finales por aparato (C-III)**

Para llegar a estas competiciones los gimnastas y equipos deberán clasificar en una prueba preliminar donde todos los asistentes compiten, de allí clasificarán los 36 mejores gimnastas para la competición individual general, los 6 mejores equipos para la competición final por equipos y los 8 mejores gimnastas en cada aparato independientemente de los demás.

En las competiciones de federaciones de un nivel inferior, así como las competiciones júnior, las autoridades técnicas continentales o regionales deben fijar reglas modificadas, en función de la edad y del

nivel de desarrollo (ver programa de desarrollo de los Grupos de edad de la FIG).

### **MODALIDADES QUE CONFORMAN LA GIMNASIA:**

- Gimnasia Artística Masculina
- Gimnasia Artística Femenina
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Trampolín
- Gimnasia Aeróbica
- Gimnasia Acrobática
- Gimnasia para Todos

### **ABREVIATURAS:**

**CTM** - Comité Técnico Masculino

**JJOO** - Juegos Olímpicos

**CM** - Campeonatos del Mundo

**RT** - Reglamento Técnico

**COP** - Código de puntuación

**FX** - Suelo

**PH** - Caballo con Arcos

**SR** - Anillas

**VT** - Salto

**PB** - Paralelas

**HB** - Barra

**DV** - Valor de dificultad A, B, C, D, E, F, G, H, etc...

**CV** - Valor por conexión

**EGR** - Exigencia de grupo de elementos

## **CAPÍTULO “II”**

### **REGLAMENTO PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETICIÓN MASCULINA:**

#### **Sección 1**

##### **Artículo 1**

El código de puntuación tiene como finalidad principal:

1. Asegurar una valoración objetiva de los ejercicios de gimnasia artística masculina y femenina en todos los niveles de competición, regional, nacional e internacional.
2. Estandarizar la puntuación en las cuatro fases de las competiciones oficiales de la FI clasificación (C-I), final por equipos (C-IV), final individual (C-II) y finales por aparatos.
3. Asegurar la identificación de los mejores gimnastas en todas las competiciones.
4. Guiar a entrenadores y gimnastas en la construcción de los ejercicios de competición.
5. Informar acerca de los orígenes de otras informaciones técnicas y reglas para jueces, entrenadores y gimnastas frecuentemente necesarias en las competiciones.

#### **2.1 REGLAMENTO PARA GIMNASTAS:**

##### **Sección 2**

###### **2.1.1 Derechos de los gimnastas**

## Artículo 2

### General

El gimnasta tiene los siguientes derechos:

- a) A ser evaluado justa y correctamente de acuerdo con las disposiciones del Código de Puntuación.
- b) A recibir por escrito en un tiempo razonable antes del comienzo de la competición, el valor del nuevo salto o elemento sometido a evaluación.
- c) A ver su nota publicada inmediatamente después de su ejercicio o conforme al reglamento técnico que rija el concurso.
- d) A repetir su ejercicio, si ha sido interrumpido por razones ajenas a su voluntad, con la aprobación del Jurado superior.
- e) A pedir al Presidente del Jurado Superior, el permiso para ausentarse brevemente de la sala de competición por razones personales y que su petición no sea denegada sin razón válida
- f) A recibir por medio del jefe de delegación el resultado correcto, con sus notas obtenidas en la competición.

**NOTA:** La competición no puede retrasarse por su ausencia

### 2.1.2 Deberes de los gimnastas:

## Artículo 2.3

### Generales

- a) Presentarse de manera correcta levantando uno o dos brazos al juez D1 al comienzo de su ejercicio y comunicándole al mismo juez, el final de su ejercicio.

- b) Comenzar su ejercicio en los 30 segundos que siguen a la luz verde o de la señal del juez D1 (*en todos los aparatos*).
- c) Comenzar su ejercicio en los 30 segundos después de una caída del aparato (el cronometro empieza en el momento que el gimnasta se encuentra de pie después de la caída). En este periodo tiene derecho a recuperarse, utilizar la magnesia, hablar con su entrenador y subir al aparato.
- d) Abandonar el pódium inmediatamente después del final de su ejercicio.
- e) Abstenerse de cambiar la altura de los aparatos, salvo que reciba autorización.
- f) Abstenerse de hablar con los jueces en activo durante la competición.
- g) Abstenerse de retrasar la competición, volver al pódium al finalizar su ejercicio, o abusar de sus derechos o infringiendo los de los otros participantes.
- h) Abstenerse de cualquier comportamiento indisciplinado o conducta no conforme a la gimnasia. (p. ej. marcar la moqueta del suelo con magnesia, deteriorar la superficie del aparato o parte de él, durante la preparación de su ejercicio. Estas infracciones serán tratadas como infracciones relativas al aparato y se debe penalizar como una falta grande con 0,5 puntos).
- i) Notificar al Jurado Superior, si necesita salir de la sala de competición. La competición no será retrasada a causa de su ausencia.
- j) No mover las colchonetas suplementarias (para la recepción) durante el ejercicio.
- k) Participar en las respectivas Ceremonias Protocolarias vestido en atuendo de competición de acuerdo a los requerimientos de la FIG.

### **2.1.3 Vestimenta de competición:**

- a) En caballo con arcos, anillas, paralelas y barra fija deben llevar pantalones largos con calcetines. No están permitidos pantalones largos, calcetines y/o zapatillas de color negro o de tono oscuro de azul, marrón o verde
- b) En suelo y salto, puede llevar pantalones cortos con o sin calcetines o pantalón largo con calcetines.
- c) Debe llevar camiseta en todos los aparatos.
- d) Puede llevar zapatillas en todos los aparatos.
- e) Debe llevar correctamente el dorsal suministrado por la organización.
- f) Debe llevar una identificación nacional o emblema en su camiseta de acuerdo a las reglas FIG vigentes.
- g) Debe llevar sólo aquellos logotipos de publicidad y patrocinadores identificados que estén permitidos en las reglas FIG vigentes.
- h) Durante la competición de calificación (C I) y final de equipos (C IV) los miembros del equipo deben presentarse con vestimenta uniforme y del mismo color. Los gimnastas individuales en la calificación (C I) de la misma federación (sin equipo) pueden mostrar vestimenta diferente.
- i) Puede usar vendas, calleras y cualquier protección normal y razonable. Debe asegurarse que sus vendas, calleras u otras protecciones estén en buen estado y que no sean antiestéticas durante su actuación. Las vendas deben ser beige si el color puede ser realizado por el fabricante.

### **2.1.4 Faltas de conducta:**

- a) Cualquier falta por vestimenta en los concursos individuales.
- b) No saludar al juez D1 antes o después de cada ejercicio.
- c) Exceder de los 30 segundos antes del comienzo del ejercicio.
- d) Exceder de los 30 segundos para continuar después de una caída.
- e) Subir al pódium después del ejercicio.
- f) Entrenador hablando con el gimnasta durante el ejercicio.
- g) Cualquier comportamiento indisciplinado o conducta abusiva.

### **2.1.5 Otras faltas:**

#### **Faltas relativas a los aparatos:**

Presencia no permitida del ayudante

Uso incorrecto de la magnesia y/o deteriorar los aparatos.

Uso ilegal de colchoneta suplementaria o no usarla cuando sea requerida.

El entrenador mueve la colchoneta suplementaria durante el ejercicio.

Cambiar la altura de los aparatos sin permiso.

Recolocar o quitar los muelles del trampolín.

#### **Faltas individuales:**

Salir del área de competición sin permiso, sin volver y completar la competición.

Ausentarse de la ceremonia de vencedores.

Ejecutar el ejercicio sin la señal o la luz verde.

## **Faltas del equipo:**

Los gimnastas del equipo compiten en orden de paso distinto en un aparato.

Faltas de vestimenta, aplicables a la competición de equipos.

## **2.2 DERECHOS DEL ENTRENADOR:**

### **Artículo 3.1**

Además de otros, el entrenador tiene derecho a:

- a) Ayudar a su gimnasta o equipo en la preparación de las peticiones escritas para elevar la altura de los aparatos y valorar nuevos elementos.
- b) Ayudar a su gimnasta o equipo, en el pódium durante el período de calentamiento.
- c) Ayudar a su gimnasta o equipo en la preparación de los aparatos en la competición. La preparación de cualquier aparato puede realizarse por entrenadores de la siguiente rotación después de terminar el último ejercicio en la rotación actual y publicada la nota del último gimnasta.
- d) Subir a su gimnasta a la suspensión en anillas y barra fija.
- e) Estar presente sobre el pódium después de la luz verde para retirar el trampolín en paralelas.
- f) Estar presente con el gimnasta, por razones de seguridad, en anillas y barra fija.
- g) Asistir y aconsejar al gimnasta durante los treinta segundos posteriores a una caída o entre el primer y segundo salto.
- h) Conocer la nota de su gimnasta inmediatamente después de su ejecución o de acuerdo a las reglas que dirijan la competición.

i) Estar presente en todos los aparatos para ayudar en caso de lesión o defecto del aparato.

j) Reclamar al Jurado Superior por la evaluación del contenido del ejercicio de su gimnasta (ver art. 3.4)

k) Pedir al Jurado en caso de dudas, la revisión de las deducciones por tiempo o línea.

En la tabla que se muestra a continuación se puede apreciar el número de entrenadores que se permiten en el área de competición.

Tabla 1

*Entrenadores permitidos en el área de competición*

<b>Número de entrenadores permitidos en el área de competición:</b>	
Competición de Calificación (C-I) y final por equipos (C-IV):	
- Equipo completo	1 o 2 entrenadores
- Países con individuales	1 entrenador
Competición individual (C-II) y Finales por aparatos (C-III) por:	
- Cada gimnasta	1 entrenador

## **2.3 REGLAMENTO PARA EL COMITÉ TÉCNICO MASCULINO:**

### **Artículo 4.1 El Presidente del Comité Técnico masculino:**

El **Presidente del Comité Técnico Masculino** o su representante preside el Jurado Superior. Sus responsabilidades así como las del Jurado Superior incluyen:

- a) Dirección técnica general de la competición, de acuerdo al Reglamento Técnico.
- b) Convocar y dirigir las reuniones de jueces y sesiones de instrucción.
- c) Aplicar el Reglamento de Jueces válido para la competición.
- d) Valorar los nuevos elementos, modificación de altura en barra fija y/o anillas, abandono del área de competición, así como todos los problemas que puedan surgir. Por regla general estas decisiones las toma el Comité Técnico Masculino.
- e) Asegurarse que los horarios publicados en el Plan de Trabajo se respetan.
- f) Controlar el trabajo de los supervisores de aparato e intervenir si es necesario. Excepto en el caso de reclamación, tiempo o línea, generalmente no se puede cambiar la nota una vez mostrada en el marcador.
- g) Ocuparse de las reclamaciones conforme a las reglas pertinentes.
- h) En cooperación con los miembros del Jurado Superior, acordar amonestaciones o sustituir a cualquier persona que tenga alguna función en un jurado, cuyo trabajo sea considerado insatisfactorio o que haya violado el juramento de jueces.
- i) Proceder a un análisis de video global del trabajo de los jueces (después de la competición) con los miembros del CT y si se establecen faltas, enviar los resultados de la evaluación de los jueces a la Comisión de disciplina.
- j) Supervisar el control de las medidas de los aparatos conforme a las normas de la FIG.
- k) En casos especiales, puede nombrar un juez para la competición.
- l) Elaborar un informe al Comité Ejecutivo de la FIG, enviado al Secretario General lo antes posible, pero no más tarde de 30 días después la competición, conteniendo lo siguiente:

- Información general de la competición incluyendo incidentes particulares y propuestas de futuro.
- Análisis detallado del trabajo de los jueces, incluyendo propuestas de premios para los mejores jueces y sanciones contra los jueces que no cumplan las expectativas deben estar concluidas en tres meses.
- Lista detallada de las intervenciones (notas cambiadas después de su publicación)
- Análisis técnico de las notas de los jueces D.

#### **Artículo 4.2 Los miembros del Comité Técnico Masculino:**

Durante todas las fases de la competición los miembros del Comité Técnico Masculino o sus representantes serán los miembros del Jurado Superior y los supervisores en cada aparato. Sus responsabilidades incluyen:

- a) Participar en la dirección de las reuniones de jueces y sesiones de instrucción y conducir el correcto trabajo de los jueces en su aparato.
- b) Controlar el trabajo de los Jueces aplicando “El Reglamento de jueces” correctamente, con consistencia y en total acuerdo con los criterios y reglas vigentes.
- c) Anotar el contenido del ejercicio mediante símbolos.
- d) Calcular el valor de la nota D y E (valores de control) para la propuesta de evaluación de los jurados D, E y R.
- e) Controlar la evaluación total y la nota final de cada ejercicio.
- f) Asegurar que el gimnasta recibe la nota correcta por su actuación reaccionando, si es necesario de acuerdo a las reglas.
- g) Comprobar los aparatos utilizados en la sala de entrenamiento, calentamiento y competición de acuerdo a las normas de los aparatos de la FIG.

## 2.4 REGLAMENTO Y ESTRUCTURA DE LOS JURADOS DE LOS APARATOS:

### Artículo 5.1.- Responsabilidades:

Cada juez es responsable de su nota. Todos los miembros del jurado tienen la responsabilidad de:

a) Conocer perfectamente:

- El Reglamento Técnico,
- El Código de Puntuación,
- El Reglamento de jueces de la FIG y
- Cualquier información técnica necesaria para resolver sus dudas en la competición.

b) Estar en posesión del brevet de juez internacional vigente en el ciclo y el libro de jueces de la FIG.

c) Poseer la categoría necesaria para el nivel de la competición que esta puntuando.

d) Ser un experto en gimnasia contemporánea y entender la intención, finalidad, interpretación y aplicación de cada regla.

e) Asistir a las sesiones de instrucción y reuniones de jueces previas a las competiciones (excepciones extraordinarias, imposibles de ser evitadas, serán tratadas y decididas por el CTM/FIG).

f) Tener en cuenta las directrices particulares dadas por las autoridades competentes relativas al desarrollo de la competición y su puntuación (ejemplo: instrucciones del sistema de anotación)

g) Participar obligatoriamente en los entrenamientos de pódium.

h) Estar preparado para cualquiera de los aparatos.

i) Ser competente para realizar las siguientes funciones:

- cumplimentar correctamente las hojas de notas,

- usar cualquier ordenador o equipo mecánico necesario
  - contribuir al desarrollo de la competición sin retraso,
  - asegurar una comunicación eficiente con los otros jueces.
- j) Presentarse en la competición bien preparado, descansado, atento al menos una hora antes del comienzo de la competición y/o de acuerdo al plan de trabajo.
- k) Presentarse en la competición vestido adecuadamente (chaqueta azul marino, pantalón gris, camisa de color suave con corbata), excepto en los JJOO en el que el uniforme es facilitado por Comité Organizador.

#### **2.4.1 El jurado del aparato y su organización:**

##### **Artículo 5.3 Composición de los jurados de los aparatos:**

Para las competiciones oficiales de la FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, el jurado del aparato está formado por un jurado D y un jurado E.

- Los jueces D serán sorteados y nombrados por Comité Técnico de la FIG de acuerdo a la versión más reciente del RT de la FIG.
- El jurado E y los puestos suplementarios serán sorteados bajo la autoridad de los CT de acuerdo con la versión más reciente del reglamento técnico y las reglas de los jueces que rijan la competición.
- Los jueces R., serán nombrados por la Comisión Presidencial de la FIG. La estructura del jurado del aparato para los diversos tipos de competiciones será la siguiente:

Tabla 2

*Jueces permitidos:*

<b>CCMM y JJOO</b>	<b>Otras competiciones de carácter internacional</b>
9 Jueces en el jurado	Mínimo 6 jueces en el jurado
2 jueces D	2 jueces D
5 jueces E	4 jueces E
2 jueces R	

#### **2.4.2 Jueces de línea y cronometradores:**

- 2 jueces de línea en suelo;
- 1 juez de línea en salto;
- 1 cronometrador en suelo;
- 1 cronometrador en paralelas para el calentamiento.

Está permitido hacer modificaciones a los paneles de jueces en otras competiciones internacionales y las competiciones nacionales y locales.

#### **2.5 FUNCIONES DE LOS JUECES DEL APARATO:**

##### **Artículo 5.4**

##### **Artículo 5.4.1 Funciones del jurado D**

- a) El jurado D registra el contenido del ejercicio mediante símbolos, evalúa independientemente el contenido del ejercicio y después entre ellos determina el contenido de la nota D.
- b) Introduce la nota D en el ordenador.
- c) El contenido de la nota D incluye:
  - Valor de los elementos (valor de dificultad) de acuerdo a la tabla de elementos.
  - Valor de las conexiones, basadas en las reglas especiales de cada aparato.
  - Número y valor de los grupos de elementos ejecutados

### **Función del juez D1:**

- a) Servir de unión entre el jurado del aparato y el Supervisor del aparato. El Supervisor del aparato consultará con el Jurado Superior cuando sea necesario.
- b) Coordinar el trabajo de los jueces de línea, el cronometrador y el secretario.
- c) Asegurar un desarrollo eficaz de su aparato incluyendo el control del tiempo de calentamiento.
- d) Dar la luz verde, o cualquier otra señal reconocible, al gimnasta para hacerle saber que tiene treinta segundos para comenzar el ejercicio.
- e) Asegurarse que las penalizaciones neutrales de tiempo, línea o faltas de conducta se toman de la nota final antes de ser mostrada.
- f) Asegurarse que se aplican las penalizaciones correctas por ejercicio corto.
- g) Asegurar que se aplican las siguientes deducciones:
  - Falta por no presentarse al comienzo y final del ejercicio
  - Ejecución de un salto "0".

- Asistencia durante el salto, ejercicio o salida.

#### **Artículo 5.4.2 Funciones del jurado E:**

a) Observar el ejercicio atentamente, evaluar las faltas y aplicar las deducciones correspondientes correctas, independientemente y sin consultar a los otros jueces.

b) Calcular y entregar o mostrar sus deducciones por:

- Faltas generales.
- Faltas técnicas y de composición.
- Faltas de compostura.

c) Debe cumplimentar y firmar las hojas de puntuación o introducir sus deducciones en el ordenador.

d) Debe ser capaz de registrar de forma personal su evaluación para todos los ejercicios.

#### **Artículo 5.4.3 Funciones de los jueces de referencia:**

Los jueces de referencia (2 por aparato) se introdujeron en los Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo para tener un sistema automático y rápido de corrección en caso de problemas con las notas de ejecución. Pueden utilizarse en otras competiciones, pero no son obligatorios.

#### **Artículo 5.5 Funciones del cronometrador, jueces de línea y secretarios:**

##### **Artículo 5.5.1 Cronometrador y jueces de línea:**

El cronometrador y jueces de línea se sortean de entre los jueces con brevet FIG para servir como:

**Juez de línea para:**

- Determinar en suelo y salto los pasos fuera de las líneas que marcan la superficie, señalándolo levantando un banderín rojo.
- Informar al juez D1 de cualquier infracción y deducción aplicada, mediante informe escrito debidamente firmado.

**Cronometradores para:**

- Cronometrar la duración del ejercicio (suelo).
- Controlar el tiempo de calentamiento en paralelas.
- Señalar acústicamente al gimnasta en competición de suelo el paso por los 60 y 70 segundos.
- Informar al juez D1 de todas las infracciones y deducciones, mediante informe escrito.
- En el caso de que no exista un sistema electrónico, el tiempo exacto que ha sobrepasado el tiempo límite.

**Artículo 5.5.2 Funciones de los secretarios:**

Los secretarios deben tener conocimiento del Código de Puntuación y los ordenadores. Normalmente son nombrados por el Comité Organizador. Son responsables, bajo la supervisión del juez D1, de la exactitud de los datos introducidos en el ordenador:

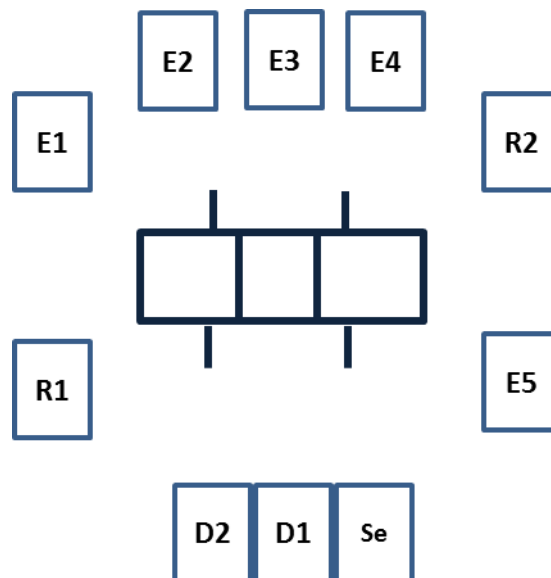
- Asegurar el respeto del orden de paso de equipos y gimnastas.
- Operar la luz verde y la roja.

- Mostrar correctamente la nota final.
- Cronometrar la duración después de una caída.
- Controlar el comienzo del ejercicio después que la luz verde se encienda.

### **Artículo 5.6 Colocación de los jueces:**

Los jueces estarán sentados en una posición y distancia del aparato que permita una visión sin obstrucción de toda la ejecución así como cumplir con todas sus funciones.

- Los jueces D deben estar alineados con el centro del aparato.
- El cronometrador sentado al lado del jurado D.
- Los jueces de línea en suelo deben estar en esquinas contrarias y observar las dos líneas cercanas a él.
- El juez de línea en salto debe sentarse cerca de la zona de recepción.
- El jurado E se colocará alrededor del aparato en el sentido de las agujas de reloj, empezando por la izquierda del jurado D.



## **Diagrama 1. Colocación del Jurado:**

Fuente: FIG, 2013

Se permiten variaciones en la colocación de los jueces teniendo en cuenta la sala de competición.

### **Artículo 6.2 - Determinación de la nota Final:**

1. La nota final de un ejercicio se establecerá como la suma de las notas "D" y "E" finales.
2. Las reglas que regulan la evaluación de los ejercicios y la determinación de la nota final son idénticas en todos los concursos de competición (calificación, finales de equipos, final individual y finales por aparatos) excepto en salto que tiene reglas especiales en la calificación y las finales por aparatos (ver Sección 13).
3. La nota individual es la suma de las notas finales en los seis ejercicios.
4. La nota del equipo se calcula de acuerdo con el reglamento técnico que regula la competición.
5. La calificación para, y la participación en, la final de equipos, individual y por aparatos, se hace de acuerdo con el reglamento técnico que regula la competición.
6. La nota final se calcula normalmente por el personal de cálculo de la competición, pero debe ser confirmado por el Supervisor del aparato antes de hacerse pública.
7. En las competiciones oficiales de la FIG, la nota del jurado D y la nota E (la media de las deducciones de la presentación del ejercicio deducidas de 10 por cada juez del jurado E) serán mostradas. Cada

nota individual del jurado E aparecerá en los formularios de resultados. En el resto de competiciones, la nota D y E, y la nota final del ejercicio deben mostrarse.

## **2.6 REGLAS RELATIVAS A LA NOTA D:**

### **Artículo 7.1 La dificultad:**

1. En suelo, caballo con arcos, anillas, paralelas y barra fija, las dificultades se valorarán en todas las competiciones de la siguiente forma:

<b>Partes</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
<b>Valor</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>

### **Artículo 8.2 Cálculo de las deducciones del jurado E:**

1. Los jueces del jurado E, evaluarán independientemente el ejercicio y determinarán la nota 20 segundos después de finalizado el ejercicio.
2. Cada ejecución se evalúa con referencia a las expectativas de una correcta ejecución. Todas las desviaciones con respecto a lo esperado serán deducidas.
  - a) Deducciones por faltas de estética y ejecución, técnica y de composición hasta un máximo de 10.0 puntos en la presentación del ejercicio.

## **2.7 INSTRUCCIONES PARA EL GIMNASTA:**

### **Artículo 8.3**

1. El gimnasta sólo debe incluir en su ejercicio elementos que pueda realizar con completa seguridad y con alto grado de estética y maestría técnica. La responsabilidad de la seguridad es suya y de su entrenador. El jurado E debe deducir rigurosamente cualquier falta estética, ejecución, composición y errores técnicos.
2. El gimnasta nunca debe intentar aumentar la nota D a expensas de la estética y la ejecución técnica.
3. Todas las entradas deben comenzar desde la posición de parado, con una carrera corta (sólo paralelas y barra fija), o desde la suspensión. No deben realizarse elementos previos o elementos intermedios antes de la entrada. Esta regla no se aplica en salto en el que se utilizan reglas específicas.
4. Las salidas de todos los aparatos, así como en al final de suelo o salto, deben acabar en la posición de firmes con piernas juntas. Salvo en suelo, no se permite salir del aparato con apoyo de pies.

## **2.8 DETERMINACIÓN DE FALTAS DE EJECUCIÓN Y TÉCNICAS:**

### **Artículo 9.2**

1. Cada elemento está definido con una perfecta posición final o por ejecutarse con perfección. (Ver también Parte IV).
2. Toda desviación con relación a la ejecución correcta se considera falta de ejecución o falta técnica y debe ser evaluada por los jueces. Se deduce de acuerdo al grado de desviación con relación a la ejecución correcta como falta pequeña, media o grande. La misma deducción se aplica cada vez, por doblar, tanto sean piernas, brazos o cuerpo.
3. Se aplicarán las siguientes deducciones, por desviación perceptible de la compostura o de la técnica, con relación a la ejecución perfecta.

Estas deducciones deben tomarse independientemente de la dificultad del elemento o el ejercicio:

Falta pequeña 0.1 p.

Falta media 0.3 p.

Falta grande 0.5 p.

Caída 1.0 p.

a) Faltas pequeñas: (deducción = 0.1)

i. pequeña o ligera desviación de la posición final y la ejecución técnica perfecta;

ii. ajuste mínimo de manos, pies o posición del cuerpo;

iii. falta mínima contra la estética y las expectativas de ejecución.

b) Faltas medias: (deducción = 0.3)

i. cualquier desviación distinta o significativa de la posición final y la ejecución técnica perfecta;

ii. cualquier ajuste de manos, pies o posición del cuerpo distinto o significativo;

iii. cualquier violación distinta o significativa contra la estética y las expectativas de ejecución.

c) Faltas grandes: (deducción = 0.5)

i. cualquier desviación grande o marcada de la posición final perfecta y la perfecta ejecución técnica;

ii. cualquier ajuste grande o marcado de manos, pies o posición del cuerpo;

iii. cualquier balanceo intermedio;

iv. cualquier falta grande o marcada contra la estética y las expectativas de ejecución.

d) Caídas y ayuda del asistente: (deducción = 1.0 p.)

i. Cualquier caída en o sobre el aparato durante un elemento sin llegar a una posición final que permita su continuación con al menos un balanceo (p.e. una fase de suspensión visible en barra fija o una fase visible de apoyo en caballo con arcos después del elemento en cuestión) o que cae o muestra una falta de control momentáneo del elemento durante la recepción o el agarre.

ii. Todas las caídas con pasos, toques, o apoyo en la colchoneta/suelo antes de la caída tiene una deducción máxima de 1.0 por el elemento. También se aplicarán otras deducciones que tenga el elemento (altura, falta de extensión, giro insuficiente).

iii. cualquier ayuda del asistente que contribuya a la realización de un elemento.

4. En todos los aparatos al final del ejercicio, si un gimnasta no ejecuta la salida, pero recepciona intencionadamente con los pies, no se le considerará como caída.

5. Después de una caída, el gimnasta puede continuar el ejercicio en los 30 segundos siguientes, usando el número de elementos o movimientos necesarios para volver a la posición de partida, pero estos elementos y movimientos deben ejecutarse perfectamente. Se le permite repetir el elemento que falta para contarlo, excepto si la caída es en la salida (excepto en caballo con arcos) o en salto.

6. Las faltas de ejecución tales como piernas flexionadas, brazos flexionados, mala postura o posición del cuerpo, ritmo pobre, amplitud pobre, etc. están definidas en los Artículos 9.2 y 9.3 deduciéndose siempre en función del grado de error o desviación de lo que se considera ejecución perfecta.

7. Las faltas de ejecución tales como doblar brazos, piernas o cuerpo se valoran de la siguiente forma:

Falta Pequeña: doblar ligeramente.

Falta Media: doblar marcadamente.

Falta Grande: doblar de forma extrema.

8. Para elementos de fuerza o de mantenimiento simples en cualquier aparato, la desviación angular con relación a la posición perfecta, determina la magnitud de la falta técnica y su deducción.

## CAPÍTULO “III” APARATOS QUE CONFORMAN LA GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA



Por su orden internacional:

- Suelo
- Caballo con Arzones
- Anillas
- Salto
- Paralelas
- Barras

### 3.1 SUELO:



*Figura 1.* ELEMENTO DE SUELO

### 3.1.1 Descripción del aparato:

- Horizontal, parejo y sin figuras.
- Cuadrado, de color liso, el color se deja a criterio del fabricante
- Para algunos eventos, la FIG puede estipular los colores

### **MEDIDAS:**

- El área de competencia es de 12 m X 12 m.
- El área total es de 14m X 14m.

### 3.1.2 Descripción del ejercicio:

Un ejercicio de suelo está compuesto principalmente de elementos acrobáticos, combinados con elementos gimnásticos de fuerza y partes de equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos y combinaciones coreográficas, formando un ejercicio con ritmo armonioso, utilizando todo la superficie del suelo (12 m x 12 m).

### 3.1.3 Información sobre la presentación del ejercicio:

1. Los gimnastas comenzarán su ejercicio dentro de la superficie del suelo, parado y piernas juntas. La evaluación del ejercicio empieza con el primer movimiento de los pies del gimnasta.
2. El gimnasta debe incluir sólo elementos que pueda realizar con total seguridad y con un alto grado de dominio estético y técnico.
3. Las expectativas de construcción y ejecución del ejercicio son:
  - a) Los ejercicios deben realizarse dentro de la superficie del suelo. Elementos iniciados fuera de la superficie del suelo, se evaluarán normalmente por el jurado E, pero sin reconocimiento por el jurado D.

i) La superficie disponible está marcada por líneas o colores diferentes. Se considera que estas líneas son parte de la superficie. El gimnasta puede pisar la línea, pero no sobrepasarla, así como el color del interior del practicable.

ii) Dos jueces de línea sentados en diagonal uno frente al otro, cerca del suelo controlan si el gimnasta sale de la superficie marcada. Cada juez controla las dos líneas cercanas a él. Cuando la línea se sobrepasa, el juez de línea informará por escrito al juez D1, de acuerdo a los siguientes criterios:

- Caer o tocar con un pie o una mano fuera de la superficie del suelo = 0,10.

- Tocar con los pies, manos, pie y mano o con cualquier otra parte del cuerpo fuera de la superficie = 0,30.

- Elemento terminado directamente fuera = 0,30.

- Elemento iniciado fuera de la superficie del suelo, elemento sin valor. El juez D1 hará la deducción adecuada de la nota final.

iii) Si el gimnasta sobrepasara la superficie de suelo, no se penalizarán los pasos para volver a la superficie.

b) La duración del ejercicio de suelo es de máximo 70 segundos, que serán controlados por un cronometrador. No hay tiempo mínimo. El cronometrador hará una señal auditiva a los 60 segundos y de nuevo a 70 segundos para indicar la duración del movimiento de los pies del gimnasta hasta la salida que debe terminar en una posición de pie con las piernas juntas. Si los ejercicios no cumplen el tiempo prescrito, el cronometrador se lo indicará juez D1 que deducirá lo correspondiente de la nota final.

c) Debe usarse toda la superficie del suelo. Específicamente, este requisito quiere decir que el gimnasta debe usar las diagonales y los laterales del cuadrado, de tal manera que por lo menos debe estar

alguna vez en cada esquina A, B, C y D. Sin embargo, el gimnasta puede utilizar la misma diagonal dos veces en sucesión (p.e. A-C C-A). Más de dos veces la misma diagonal con o sin elementos intermedios entre los pases se penalizará con 0,30 por el jurado E solo una vez en el ejercicio.

d) No se permiten paradas de dos o más segundos antes de una serie de elementos acrobáticos.

e) Cada elemento acrobático o serie debe acabar con una recepción visiblemente controlada antes de continuar con un elemento no acrobático. No se permiten recepciones incontroladas momentáneas durante estas transiciones.

f) Saltos y mortales a rodar (ejemplo: 3/2 mortal adelante) debe tener apoyo momentáneo de ambas manos; de tal manera, que se penalizará si se ejecuta sin un apoyo de manos o con tan solo el reverso de las manos. Excepto saltos simples estos elementos están prohibidos para júnior.

g) El ejercicio debe terminarse con un elemento acrobático con la recepción sobre los pies. (No se permite rodar en la salida).

4. Una relación de faltas y deducciones relacionadas con la presentación del ejercicio, se pueden ver en la Sección 9 y en el resumen de deducciones en los artículos 9.4 y 10.3.

### **3.1.4 Información sobre la nota D:**

#### **Artículo 10.2.2 Información sobre la nota D:**

1. Los Grupos de Elementos son:

I. Elementos no acrobáticos.

II. Elementos acrobáticos adelante.

III. Elementos acrobáticos atrás.

IV. Elementos acrobáticos laterales, saltos atrás con  $\frac{1}{2}$  giro y mortales adelante, y saltos adelante con  $\frac{1}{2}$  giro y mortales atrás.

2. La salida no puede pertenecer al grupo de elementos I.

3. Información acerca de la dificultad y grupos de elementos:

a) Los elementos acrobáticos pueden conectarse pero mantienen su valor independiente.

### 3.2 CABALLO CON ARZONES:



*Figura 2.* ELEMENTO DEL CABALLO CON ARZONES

#### 3.2.1 Descripción del aparato:

- En teoría, están hechos de materiales rígidos.

- El acolchonado de la superficie superior provee una ligera flexibilidad, que no debe afectar la estabilidad del apoyo.
- El anclaje al cuerpo debe asegurar inmovilidad, la superficie superior no permite resbalamientos pero debe permitir que las palmas giren y se deslicen en apoyo.
- Los arzones deben absorber la humedad y no ser afectados por el uso de magnesio.
- Las partes del caballo con arzones son: grupa, silla y arcos.



*Figura 3. MEDIDAS DEL CABALLO CON ARZONES:*

El área donde está sujeto el caballo contempla una plataforma de 4m X 4m.

## **El Caballo**

Largo: 160

Ancho: 35 cm

Altura: 115

## **Los Arzones**

Alto 12 cm

Ancho en la base 31 cm

Diámetro 3,4 cm

Distancia entre los dos arzones: las medidas internas deben poder ajustarse desde 40cm a 45cm.

### **3.2.2 Descripción del ejercicio:**

#### **Artículo 11.1: Descripción del ejercicio:**

Un ejercicio de caballo con arcos contemporáneo se caracteriza por una variedad de posiciones de apoyo en todo el caballo permitiendo diferentes tipos de impulsos circulares piernas juntas y abiertas, impulsos de una pierna y/o tijeras e impulsos a través del apoyo invertido, con o sin giros. Todos los elementos deben ejecutarse con impulso y sin la más ligera interrupción. No se permiten elementos de fuerza ni de mantenimiento.

### **3.2.3 Información acerca de la presentación del ejercicio:**

#### **Artículo 11.2.1 Información acerca de la presentación del ejercicio:**

1. El gimnasta debe empezar el ejercicio de pie. Se permite un paso o salto para acercarse. La evaluación comienza en el momento en que el gimnasta levanta los pies del suelo.
2. El gimnasta sólo debe incluir elementos que pueda realizar con completa seguridad y con un gran dominio desde el punto de vista estético y técnico.
3. Las expectativas de ejecución, técnica y construcción del ejercicio son:
  - a) El ejercicio debe estar constituido exclusivamente de impulsos sin paradas visibles o uso de fuerza.
  - b) No se permiten posiciones oblicuas durante los molinos con piernas abiertas y molinos. Sólo se pueden realizar molinos y molinos piernas abiertas en apoyo transversal o lateral. Además, todos los elementos con giro deben empezar y acabar en apoyo transversal o lateral.
  - c) Los molinos y molinos piernas abiertas ideales deben realizarse con extensión completa del cuerpo. La falta de amplitud en la posición del cuerpo tiene una deducción global al final del ejercicio por ejecución técnica global. Se permiten molinos con una ligera flexión sin deducción global. La flexión de las caderas durante del ejercicio en elementos individuales se deducirán por separado como faltas técnicas.
  - d) Las rusas deben realizarse con piernas juntas. Las rusas con piernas abiertas se consideran atípicas y se deducen apropiadamente.
  - e) En las tijeras y los impulsos de una pierna, el gimnasta debe mostrar una elevación significativa de su cadera y una separación amplia de las piernas.
  - f) Los elementos al apoyo invertido deben ejecutarse con los brazos extendidos y sin interrupción del impulso o uso de fuerza.
  - g) En los elementos de molino o molino piernas abiertas al apoyo invertido de salida y elementos volviendo a molino o molino piernas

abiertas (o apoyo), se debe penalizar la ejecución con fuerza, vacilación, doblar brazos, bajar las caderas e inestabilidad al subir al apoyo invertido, durante el giro, bajando desde el apoyo invertido y la extensión de los molinos o molinos piernas abiertas al finalizar el elemento. No hay deducción por flexionar las caderas en la subida al apoyo invertido.

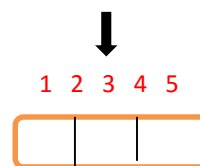
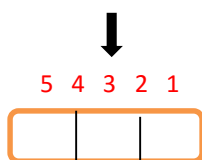
h) En la salida, el gimnasta debe, normalmente pasar por encima del cuerpo del caballo cayendo en posición transversal frente al eje largo del caballo y cerca de su último apoyo.

i) Una salida simple por el apoyo invertido debe pasar sobre el caballo para ser reconocido. Un apoyo invertido no tiene que pasar sobre el cuerpo del caballo si incluye un giro de al menos 270° en apoyo lateral o 360° en apoyo transversal.

En caballo con arcos, los molinos y la mayoría de los elementos deben realizarse en, de, o dentro de 15° de una posición de apoyo transversal o lateral perfecta. La deducción por desviación angular se realiza cada vez que el error ocurra durante un ejercicio. Esto significa que el jurado E deduciría por cada molino, mientras que el jurado D no reconocerá el elemento si se desvía de la dirección de apoyo correcta más de 45°, en la mayor parte del elemento.

Partes del caballo con arcos.

Para ayudar en la definición de los molinos y desplazamientos en apoyo lateral o transversal, las partes del caballo se definen de acuerdo a los siguientes diagramas.



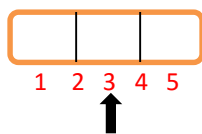


Diagrama 2. Sentido contrario a las agujas del reloj

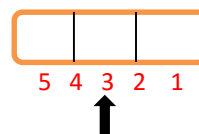


Diagrama 3. Sentido de las agujas del reloj

Elementos en apoyo lateral

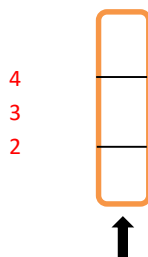


Diagrama 4. Elementos en apoyo transversal

Fuente: FIG, 2013

#### NOTA:

- El molino con piernas juntas es el elemento estructural más importante en caballo con arzones.
- Puede ser realizado en diferentes posiciones y zonas sobre el aparato.
- Dado que las diferencias entre las diversas variaciones son mínimas, se tratará el elemento como si fuera uno solo.

### 3.2.4 Información sobre la nota D:

#### Artículo 11.2.2 Información sobre la nota D:

1. Los Grupos de Elementos son:

I. Impulso de piernas y tijeras

II. Molinos y molinos piernas abiertas, con o sin giros y apoyos invertidos

III. Desplazamientos laterales y transversales

#### IV. Coronamientos, checas, flops y elementos combinados

#### V. Salidas

##### 2. Información adicional y reglas:

- a) A menos que se indique otra cosa, los elementos ejecutados con molinos comienzan y terminan en apoyo frontal.
- b) A menos que se indique otra cosa, los elementos ejecutados con molinos y molinos piernas abiertas tienen el mismo valor y nº de identificación. Estos elementos están ilustrados en las tablas de Dificultad indistintamente en una u otra posición.
- c) Todos los molinos básicos en apoyo transversal y lateral (también en un arco) pueden terminar con  $\frac{1}{4}$  g. sin cambiar la estructura o valor del elemento.
- d) A menos que se indique otra cosa, los elementos en el cuerpo tienen el mismo valor que los realizados sobre los dos arcos
- e) A menos que se indique otra cosa, todo  $\frac{1}{2}$  giro (checa, stöckli, stöckli invertida, doble suiza) tiene el mismo valor.
- f) No hay aumento de valor por giros en apoyo invertido que vengan de tijeras.
- g) No hay aumento de valor por giros en apoyo invertido sobre los arcos desde molinos (piernas abiertas o cerradas); los giros deben ejecutarse mayoritariamente con el apoyo de las manos en el caballo.
- h) Cuando se ejecuta el desplazamiento 3/3 en apoyo invertido (dentro de un ejercicio o salida), el “apoyo” con una mano debe mostrarse en los dos extremos del caballo para recibir el aumento de valor de los 3/3.
- i) Aumento de valor para los apoyos invertidos que llegan desde molino o molino piernas abiertas:

### 3.3 ANILLAS



*Figura 4.* ELEMENTO DE LAS ANILLAS

#### 3.3.1 Descripción del aparato:

- El aparato consiste en dos anillas circulares atadas a cables suspendidos de un marco.
- Las anillas tienen un perfil circular uniforme
- Los cables tienen un mecanismo para girar sobre un pivote en el punto de suspensión en el pórtico. Si no están en movimiento, los cables deben colgar verticales.
- El pórtico consiste en dos soportes y una barra horizontal que contiene los dispositivos de fijación a los cables.
- El pórtico se mantiene vertical por cuatro cables de tensión, anclados al suelo. Para distribuir la presión, los soportes tienen planchas en el suelo.



*Figura 5. MEDIDAS DE LAS ANILLAS*

Diámetro interior: 18 cm

Diámetro de perfil: 2.8cm

Suspensión: (desde el punto de fijación hasta el lado interno inferior de las anillas) 300 cm

Distancia al suelo: (desde el lado interno inferior de las anillas) 280 cm.

Correas: Largo, 70 cm      Ancho, 4 cm

Distancia entre los dos puntos (de fijación al pórtico)

### **MEDIDAS DEL PÓRTICO:**

Altura del punto de fijación (a la barra horizontal).... 5.75 cm

Distancia de los soportes (en el suelo).... 50cm

Longitud de la barra horizontal.....120 cm

Distancia de los cables de tensión....550 – 400 cm.

### **3.3.2 Descripción del ejercicio:**

Un ejercicio de anillas está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento en partes aproximadamente iguales. Estos elementos se ejecutan en suspensión, a o a través de una posición de apoyo, a o a través del apoyo invertido predominando la ejecución con brazos rectos. Un ejercicio de gimnasia contemporánea se caracteriza por transiciones entre elementos de impulso y fuerza o vice versa. No se permite el balanceo ni el cruce de cables.

### **3.3.3 Información sobre la presentación del ejercicio:**

#### **Artículo 12.2.1 Información sobre la presentación del ejercicio:**

1. Desde la posición de firmes, el gimnasta debe saltar o ser ayudado para llegar a la suspensión con las piernas juntas y con buena compostura. La evaluación comienza con el primer movimiento del gimnasta en el momento que deja al suelo. No le está permitido al entrenador, dar un impulso inicial.
2. Los gimnastas deben incluir sólo elementos que puedan realizar con completa seguridad y un alto grado de dominio estético y técnico.
3. El ejercicio debe distribuir aproximadamente igual los elementos de impulso, mantenimiento y fuerza, ejecutados en todo el ejercicio. Como consecuencia, un ejercicio no puede incluir más de tres elementos del grupo 3 y/o 4 en sucesión directa.

4. Los impulsos atrás en apoyo que no se terminen en una parte de valor y los que el gimnasta se lanza en la posición opuesta en suspensión los penaliza el jurado E. Un ejemplo típico de corte de vuelo es kippe al apoyo, impulso atrás para caer a la suspensión y dominación por delante al apoyo.

5. Las expectativas de ejecución técnica y estética y los aspectos de construcción del ejercicio son:

a) Las posiciones de mantenimiento deben realizarse directamente, brazos rectos y sin corregir la posición o la postura.

b) Todos los mantenimientos deben pararse mínimo 2 seg.

c) Los impulsos deben llevar a o pasar a través del apoyo invertido, o directamente a una posición de fuerza, siempre que la naturaleza de los impulsos lo permita.

d) En los elementos de impulso a elementos de fuerza de mantenimiento, los hombros no deben subir por encima del nivel de la posición final de mantenimiento. La desviación tendrá las penalizaciones normales del jurado E y, dependiendo del elemento, traerán consigo que el Jurado D no lo reconozca.

e) Los elementos de impulso que llevan a una posición de mantenimiento con cambio de dirección (ej. dominación adelante a plancha; dominación adelante a cristo invertido, etc.'.') serán considerados como dos elementos.

f) No se permite la presa incorrecta (por encima del agarre) en las posiciones de fuerza.

g) Los brazos deben permanecer rectos siempre que la naturaleza del elemento lo permita.

h) Errores de composición con deducción de 0,30 puntos. Ej.: Honma al apoyo y subir a ángulo o ángulo p. ab. a ángulo o bascula al apoyo y ángulo, etc.

6. Los elementos Yamawaki/Jonasson que muestren un apoyo total o parada tendrán una deducción de 0,50 por impulso con fuerza (sin reconocimiento). Estos elementos con un apoyo leve serán reconocidos con una deducción pequeña o media por impulso con fuerza.

7. Los gimnastas que muestren una pequeña desviación de la posición del cuerpo después de moverse de una posición de mantenimiento a otra serán penalizadas por ejecución y pueden no reconocerse (ej. Hironnelle a plancha o desde plancha dorsal a Hironnelle).

8. Para una lista de faltas y deducciones relativas a la presentación del ejercicio, ver Sección 9 y el resumen de deducciones en art. 9.4 y 12.3

### **3.3.4 Información sobre la nota D:**

#### **Artículo 12.2.2 Información sobre la nota D**

1. Los Grupos de Elementos son:

I. Kipes y elementos de impulso (incluyendo ángulo).

II. Impulsos al apoyo invertido (2 seg.).

III. Impulsos a mantenimientos de fuerza (salvo ángulo) (2 s.).

IV. Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.).

V. Salidas.

2. Los elementos repetidos (mismo número de identificación) no contribuyen en el cálculo de la nota D. En anillas, el gimnasta no puede ejecutar una misma posición final de mantenimiento a fuerza más de 2 veces, con la condición que se llegue a la posición final desde elementos con números de identificación diferente. Así, por ejemplo, un cristo invertido, una mariposa, etc., no pueden contarse más que dos veces (desde grupos de elementos III y/o IV) para reconocer la

dificultad. Sin embargo, no más de 3 elementos de este tipo pueden ejecutarse en sucesión directa. El 4º y siguientes elementos del grupo III y/o IV de la misma secuencia se considerará repetición, y no serán reconocidos por el jurado D. Si el gimnasta decide ejecutar más elementos de los grupos III y/o IV, para ser reconocidos por el jurado D, debe ejecutar mínimo un elemento de dificultad B de impulso del EG I o II (a excepción de cualquier kipe/bascula dorsal, o elemento en el mismo cuadro) entre la primera secuencia de máximo 3 y otro elemento o secuencia de elementos de los grupos III y/o IV. Este elemento de impulso de al menos valor B no tiene que estar entre los 10 mejores o 4 que cuentan en un grupo de elemento para reconocer.

### 3. Información adicional y reglas:

- a) Todos los mantenimientos deben pararse mínimo 2 segundos. El jurado D no reconocerá la dificultad ni el grupo de elemento si no se mantiene el elemento.
- b) Las posiciones de fuerza y las elevaciones que siguen a una posición de mantenimiento de 2 segundos, sólo se reconocen si la parte de mantenimiento que las precede se reconoce y si la posición final se mantiene.
- c) No se permiten los elementos con cruces de cables, siendo penalizados como errores de composición.
- d) Para júnior, no están permitidos los elementos que incluyen mortales atrás en suspensión ni elementos tipo Li Ning.
- e) Los elementos tipo Pineda deben ejecutarse con el cuerpo extendido, brazos extendidos y lentamente para evitar deducciones o clasificación como impulso a elemento de fuerza.
- f) Se pueden ejecutar un máximo de 2 elementos del tipo Guozoghy y un máximo de 2 Li Ning en el ejercicio, el 3º y siguientes serán considerados repetición.

- g) Elementos como Yamawaki/Jonasson que muestren un apoyo total o una parada, no serán reconocidos como dificultad. Una Honma al apoyo e impulso adelante a la suspensión no se reconoce como valor separado porque no es lo que el gimnasta intenta. Estos elementos con un apoyo leve serán reconocidos con una deducción pequeña o media por impulso con fuerza.
- h) Todas las posiciones de mantenimiento en V (2 seg.) deben ejecutarse con piernas verticales. Igual que en suelo.
- i) Un ejercicio debe comenzar en suspensión con brazos verticales y extendidos. El gimnasta NO puede doblar los brazos desde la primera posición a menos que sea necesario para la realización del movimiento. Ejemplo: Desde suspensión impulso atrás puede empezar con los brazos doblados.
- j) Durante el ejercicio, el gimnasta sólo puede doblar sus brazos en una transición entre elementos cuando sea necesario para ejecutar correctamente el siguiente elemento.
- k) Sólo se pueden ejecutar en un ejercicio dos elementos del tipo cristo (regular, cristo en ángulo o cristo en V). Un tercero en orden cronológico no será reconocido.
- l) Sólo se pueden ejecutar en un ejercicio dos elementos del tipo plancha (Plancha o plancha piernas abiertas). El tercero en orden cronológico no será reconocido.
- m) Parar un elemento sin valor mantenido 2 segundos o más, se deduce cada vez -0.1. Algunos elementos que tienen este problema (paradas de 2 seg. más): en suspensión invertida, carpa invertida y suspensión dorsal.
- n) Los elementos del tipo Nakayama deben pasar a través de una plancha dorsal clara para evitar las penalizaciones de ejecución y el potencial no reconocimiento.

o) Suspensión dorsal a cristo o cristo en V no es una posición de entrada aceptable para aumentar el valor de un cristo (u otro elemento de fuerza). Si el cristo se ejecuta directamente desde las suspensión dorsal, cada uno tendrá su valor independiente del Código de Puntuación (B y C respectivamente).

4. Para mayor información de las reglas relativas al no reconocimiento de elementos y aspectos de la nota D, ver sección 7 o el resumen de deducciones en artículo 7.6.

Todas las posiciones deben mantenerse mínimo 2 seg. Contados desde el momento que está totalmente parado. Los elementos no mantenidos tendrán una deducción grande y el jurado D no los reconocerá.

2 segundos	sin deducción
Menos de 2 seg.	falta media
Sin parada	falta grande y sin reconocimiento

### 3.4 SALTO



*Figura 6.* ELEMENTO DE SALTO

#### 3.4.1 Descripción del aparato:

Compuesto por tres elementos: una mesa de salto, de bordes redondeados precedido por un trampolín al final de una corredera, la carrera debe tener una extensión mínima de 25m.

**Mesa de salto:** La superficie superior debe ser elástica y absorbente para reducir la energía de movimiento y proteger las articulaciones de hombros y muñecas. El material que recubre el área de apoyo debe ofrecer resistencia al deslizamiento, pero no debe cubrir ajustadamente el cuerpo de la plataforma, y no debe formar arrugas. Durante el uso del aparato no debe producirse movimientos molestos de balanceos, vibraciones o desplazamientos del aparato.



*Figura 7. MEDIDAS DEL SALTO*

Largo: 120cm

Ancho: 95 cm

Alto: 135 cm

**MEDIDAS DE LA CARRILERA:**

Largo..... máx. 25 m

Ancho.....min. 80 cm

Alto.....máx. 2,5 cm

La plataforma donde está el caballo tiene un largo de 6 m X 250 de ancho.

Fases para la realización de un salto:

1. Carrera de impulso
2. Revote en la pica
3. 1ra Fase de vuelo
4. Empuje o repulsión
5. 2da Fase de vuelo
6. Aterrizaje o caída

### **3.4.2 Descripción del ejercicio:**

#### **Artículo 13.1 Descripción del ejercicio**

El gimnasta debe realizar un salto, excepto en la calificación y en la final de salto, que debe realizar dos saltos de diferente grupo de salto y con diferente 2ª fase de vuelo (p.e. diferente dirección - adelante/atrás - diferente posición - agrupado/en carpa - para saltos simples o mínimo  $\frac{1}{2}$  g. de diferencia para saltos con giros y vuelos simples).

El salto comienza con la carrera y la batida con los dos pies (con o sin rondada fuera del trampolín), con piernas juntas y una fase de apoyo breve en el aparato con dos manos. El salto puede contener uno o varios giros alrededor de los dos ejes del cuerpo. Después del primer salto, el gimnasta vuelve inmediatamente a la posición de salida y, después de la señal del juez D1, realiza su segundo salto.

### **3.4.3 Presentación del ejercicio:**

#### **Artículo 13.2.1 Información sobre la presentación del ejercicio:**

1. El gimnasta debe comenzar cada salto en la posición de firmes con piernas juntas a una distancia máxima de 25 metros, medidas desde el borde de la tabla cercana hasta la cara interior del bloque pegado al final de la carrera del salto. El salto comienza con el primer paso o salto del gimnasta, pero la evaluación cuenta en el momento en el que sus pies pisan el trampolín. La longitud de la carrera debe marcarse en o junto a la carrera de salto.
2. El salto acaba con la recepción detrás del aparato de pie con las piernas juntas, de frente o de espaldas a la tabla.
3. El gimnasta sólo debe ejecutar saltos que pueda realizar con completa seguridad y con alto grado de dominio estético y técnico. Antes de saltar debe mostrar el número de identificación del salto que realizará.
4. El gimnasta sólo puede hacer la repulsión de frente o de espaldas y con las piernas juntas. El único elemento que se puede realizar antes del trampolín es la rondada. Para estos saltos, es obligatorio el uso de la colchoneta de seguridad exterior al trampolín, que será proporcionada por la organización de la competición. El gimnasta puede usar una colchoneta oficial para la rondada de entrada en salto, provista sólo por el organizador.
5. No se permiten los saltos con mortales en la primera fase de vuelo o con piernas abiertas.
6. El gimnasta debe presentar la posición del cuerpo (agrupado, carpado o extendido) de manera clara e inequívoca. Las posiciones del cuerpo indefinidas las penaliza el jurado E y pueden llevar consigo el reconocimiento de un salto inferior por parte del jurado D.
7. Criterios para la evaluación del jurado E:
  - a) Primera Fase de vuelo, hasta el apoyo con 2 manos.

- b) Segunda fase del vuelo, incluido el empuje del caballo hasta la recepción en posición de pie. El gimnasta debe mostrar una repulsión clara de su cuerpo después del empuje del aparato.
- c) Posición del cuerpo en el apoyo momentáneo del aparato.
- d) Deducciones con respecto a la desviación de la extensión del eje del aparato.
- e) Ejecución técnica durante el salto.
- f) La recepción.

#### 8. Reglas relativas a la recepción:

- a) La recepción de los gimnastas debe realizarse con ambos pies dentro de una área marcada a derecha e izquierda del eje de la tabla tal y como se describe a continuación. Las líneas deben marcarse claramente en la colchoneta de recepción. Se puede pisar la línea, pero no sobrepasarla. La colchoneta que contiene las marcas de recepción de distancia y alineación debe fijarse firmemente para que no se mueva durante la competición.
- b) Los giros durante los saltos deben terminarse antes de su recepción. Los giros incompletos tienen la deducción correspondiente; si es incompleto en 90º o más, no se reconocerá por parte del jurado D y se valorará como un salto de valor de dificultad menor.

9. En la 2ª fase de vuelo, el gimnasta debe mostrar una elevación clara de la altura de su centro de gravedad en el momento de la repulsión de las manos.

10. Los mortales agrupados o en carpa deben mostrar una fase clara de apertura preparándose para la recepción. Una recepción no preparada es un signo de falta de técnica y normalmente tendrá una deducción por ejecución técnica y por recepción.

11. Ver la lista completa de faltas y deducciones relativas a la presentación del ejercicio, en la sección 9 y el resumen de deducciones de los artículos 9.4 y 13.3.

### **3.4.4 Información sobre la nota D:**

#### **Artículo 13.2.2 Información sobre la nota D:**

1. El gimnasta debe realizar un salto en la calificación, la final de equipos y en el múltiple individual. En la final deben realizar dos saltos que deben ser de grupo de saltos diferentes y no debe tener idéntica 2ª fase de vuelo.

**Grupo I** Palomas y Yamashitas.

**Grupo II** Palomas con  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  giro en la 1ª fase de vuelo (saltos del tipo Tsukahara y Kasamatsu).

**Grupo III** Saltos a partir de la rondada también con  $\frac{1}{4}$  g. con la 2ª fase de vuelo atrás.

**Grupo IV** Saltos a partir de la rondada con  $\frac{1}{2}$  giro con la 2ª fase de vuelo adelante.

**Grupo V** Saltos a partir de la rondada con  $\frac{3}{4}$  o  $1/1$  giro en la 1ª fase de vuelo con la 2ª fase de vuelo atrás.

2. Cada salto es listado, numerado y valorado en las tablas de dificultad de su Grupo. Se aplican los principios generales siguientes:

a) Los saltos Cuervo tienen el mismo valor que los de la paloma con el giro equivalente.

b) Los saltos Kasamatsu tienen el mismo valor que los saltos Tsukahara equivalentes.

c) Los saltos Yurchenko tienen el mismo valor que los Tsukahara o Kasamatsu similares.

d) A menos que se indique otra cosa, las entradas de rondada con  $\frac{1}{2}$  giro al aparato tienen un valor de 0,20 más que el salto similar adelante.

e) A menos que se indique lo contrario, las entradas de rondada con  $\frac{3}{4}$  o 1/1 giro a la mesa tienen un valor de 0,40 más que el salto tsukahara análogos.

3. Cada salto tiene el valor de dificultad basado en su complejidad.

4. Antes de la ejecución de cada salto, debe mostrarse al Jurado D el nº de salto correspondiente, asignado en el código de puntuación. Esta función la realiza el gimnasta o un asistente mediante un marcador y no se penaliza si hay error. Ejemplo: nº 319 – El número 3 corresponde al grupo del salto, el 19 indica el nº del salto dentro del grupo.

5. El gimnasta debe mostrar la posición del cuerpo deseada (agrupado, en carpa o extendido) de manera clara e inequívoca. Una posición del cuerpo indefinida puede llevar consigo que el jurado D no la reconozca o que reconozca un salto de valor de dificultad menor (ver las definiciones de posiciones en el Anexo A sección 3). El gimnasta debe declarar el salto que puede hacer, no el que espera hacer. Esta advertencia se aplica sobre todo para el reconocimiento de posiciones extendidas y en carpa.

6. Un salto es nulo (0.00 puntos del jurado D y E) cuando:

a) La carrera se ejecuta y el gimnasta pisa el trampolín y/o toca la tabla sin realizar el salto.

b) El salto se ejecuta tan mal que no se puede reconocer, o el gimnasta empuja la tabla con sus pies.

c) El salto se ejecuta sin fase de apoyo, por ejemplo, ninguna mano toca la tabla.

d) El gimnasta no recepciona primero con los pies. Esto significa que al menos uno de los pies debe tocar la colchoneta antes que otra parte del cuerpo.

e) La recepción se hace intencionadamente en posición lateral.

f) El gimnasta realiza un salto prohibido (piernas abiertas, mortal en la primera fase, elemento previo prohibido antes del trampolín, etc.).

g) El primer salto se repite como segundo salto en la calificación y en la final de salto.

h) El gimnasta no usa el protector de seguridad del trampolín en las entradas de rondada (Grupos III, IV y V).

i) La colchoneta de apoyo de manos solo puede usarse para los saltos Yurchenko y es opcional. El jurado D y el supervisor del aparato realizarán automáticamente una revisión cuando el salto recibe una nota 0. Todos los jueces E introducen sus deducciones después de cada salto. En el caso de salto "0" el jurado D lo notificará e informará del método para presentar una nota E cero.

7. En la **Clasificación (C-I)**, **Final de equipos (C-IV)**, y **concurso múltiple individual (C-II)**:

- Se debe ejecutar un salto
- En la clasificación, la nota del 1er. salto cuenta para el equipo y el total individual.

**Para la clasificación de (el concurso C-I) y en la Final por aparatos (C-III)**, cada gimnasta debe ejecutar dos saltos diferentes de diferentes grupos de saltos y sin tener idéntica 2ª fase de vuelo.

**En la clasificación de (el concurso C-I) y en la Final por aparatos (C -III)**, la nota media de los 2 saltos determinará la nota final del gimnasta.

8. Se permiten carreras de aproximación suplementarias, con una deducción de 1,00 punto por carrera sin salto, de la siguiente forma:

- Cuando se requiere un salto, se permite una segunda carrera con deducción. No se permite una tercera carrera.
- Cuando se requieren dos saltos, se permite una tercera carrera con deducción. No se permite una cuarta carrera.

### **3.5 PARALELAS**



*Figura 8.* ELEMENTO DE LAS PARALELAS

#### **3.5.1 Descripción del aparato:**

El aparato consiste en dos barras de iguales dimensiones, colocadas en forma paralela y a la misma altura.

Cada barra esta sostenida por dos soportes verticales, ubicados sobre una base firme. Los soportes verticales consisten en una parte estática y otra móvil, para permitir la calibración de las barras en alto y en ancho. En sección transversal, las barras presentan a todo lo largo un perfil parecido a una gota.



## *Figura 9. MEDIDAS DE LAS PARALELAS*

Eje de perfil..... Vertical 5 cm.....Horizontal 4 cm.

Largo: 350 cm

Altura: 180 cm desde el borde superior de la colchoneta, 200 cm del suelo

Distancia entre los puntos de fijación: 230 cm.

Distancia entre las barras: 42 – 52 cm.

### **3.5.2 Descripción del ejercicio:**

#### **Artículo 14.1 Descripción del ejercicio:**

En un ejercicio de paralelas contemporáneo predominan los impulsos y elementos de vuelo seleccionados entre una gran variedad de grupos de elementos y realizados con transiciones continuas entre suspensiones y apoyos, de manera que refleje todo el potencial del aparato.

### **3.5.3 Presentación del ejercicio:**

#### **Artículo 14.2.1 Información sobre la presentación del ejercicio:**

1. El gimnasta debe subir a las paralelas mediante unos pasos o desde firmes con piernas juntas. El ejercicio comienza en el momento que los pies dejan el suelo. No se permite impulsar con una pierna o caminar hasta subir. Los pies deben dejar el suelo simultáneamente.

2. Se permite para la subir, un trampolín colocado sobre la colchoneta reglamentaria.
3. No se permiten elementos previos. Esto significa que no puede realizarse ningún elemento que gire más de 180° sobre cualquier eje del cuerpo antes de agarrarse a la banda o bandas.
4. El gimnasta debe incluir sólo elementos que pueda realizar con completa seguridad y un alto grado de dominio estético y técnico.
5. Las expectativas de ejecución y construcción del ejercicio son:
  - a) No están permitidos los impulsos atrás al apoyo o al apoyo braquial que no terminen con una parte de valor y al final de los cuales el gimnasta se lance en la dirección opuesta en apoyo braquial o en suspensión, deduciéndose por ejemplo:
    - Impulso atrás en braquial, bajar a kippe.
    - Impulso atrás en apoyo, a dominación por delante.
    - Impulso atrás en apoyo, a la suspensión.
    - Kippe a braquial o a apoyo momentáneo y volver al apoyo braquial.
    - Desde apoyo invertido, bajar al apoyo de hombros a rodar adelante.
  - b) No se permiten apoyos suplementarios de una mano durante los elementos de giro alrededor de un brazo como molinos con giros, dominación atrás con giros, dominación adelante con giros, quintas con giros, etc. se considerará acabada cuando se produzca el apoyo suplementario.
  - c) Todos los elementos en suspensión seguidos de kipe deben ser ejecutados con las piernas extendidas.
  - d) No se permiten los siguientes elementos o grupos de elementos:
    - Partes de fuerza o de mantenimiento que no son identificados en la tabla de dificultad.
    - Mortales y salidas en suspensión lateral en una banda.

- Mortales con recepción a braquial y/o al apoyo brazos doblados para júnior.

6. Para una tabla de faltas y deducciones relativas a la presentación del ejercicio, ver capítulo 6 y el resumen de deducciones del artículo 14.3.

### **3.5.4 Información de la nota D:**

#### **Artículo 14.2.2 Información sobre la nota D:**

1. Los grupos de elementos son:

I. Elementos en apoyo o a través del apoyo sobre las 2 b.

II. Elementos que empiezan en posición braquial.

III. Elementos de impulso por la suspensión en 1 o 2 bandas.

IV. Dominaciones adelante volteando atrás.

V. Salidas

2. Información relativa al valor de la dificultad:

a. Para elementos en los que se incluyen giros, los giros no se reconocen como parte del elemento si aparecen después del apoyo invertido o después de un salto en apoyo invertido, ej.: Felge con dislocación y salto al apoyo invertido con giro o molino con medio giro con salto al apoyo invertido seguido de giros.

b. A menos que se indique lo contrario, elementos que deliberadamente agarran con apoyo brazos flexionados se consideran tienen el mismo número de identificación y valor que los elementos que agarran en braquial. Sin embargo, elementos que se inician desde apoyo brazos flexionados se consideran tienen el mismo número de identificación y valor que los elementos desde o a través del apoyo.

c. A menos que se indique lo contrario en la tabla de dificultad, los elementos ejecutados desde o por una posición inusual de presa con

giro tienen el mismo número de identificación y valor de elementos análogos ejecutados desde o por una presa normal.

d. Los elementos formados por combinación de elementos independientes no deben mostrar pausa entre ellos, o recibirán valores independientes.

e. Para la preparación de las paralelas antes de un ejercicio (en el calentamiento o en la competición), puede ayudar cualquier persona acreditada de cualquier federación en la fase de competición. Pueden estar en el pódium un máximo de tres personas (el gimnasta que compite y 2 más) para preparar las paralelas en el concurso II y III.

### 3. Información adicional y reglas:

a) Muchos elementos de impulso llevan a o se definen al apoyo invertido en una o dos bandas. El apoyo invertido a impulso no necesita mantenerse, pero el elemento debe realizarse de manera que demuestre convincentemente que la posición de apoyo invertido se podría mantener si se deseara.

b) Los elementos ejecutados a una banda y mantenidos 1 segundo (Chiarlo, Piasecky, etc..) recibirán el valor total y sin deducción por el tiempo de mantenimiento. Si el gimnasta para en apoyo invertido sin mantener 1 segundo, se le da el valor, el jurado E deducirá -0.3 por tiempo insuficiente y potencialmente pueden existir otras deducciones de ejecución. Si el gimnasta no muestra parada en el apoyo invertido, el jurado D no reconoce del elemento y el jurado E deducirá apropiadamente por ejecución (p.e: inestabilidad, caída desde el apoyo invertido, etc.). Este elemento debe ejecutarse al apoyo invertido con manos ligeramente separadas. Se permite una pequeña desviación hombros/cuerpo ya que es una posición no natural de las manos. Se penalizará por una separación excesiva de manos y/o desviación del cuerpo.

c) Elementos con mortales: un ejercicio no puede incluir más de una variación del mismo elemento (en el mismo grupo). El segundo ejecutado en orden cronológico se considera repetición.

Ejemplos:

- Morisue agrupado - Morisue en carpa
- Belle agrupado - Belle en carpa, etc
- 5/4 mortal adelante piernas abiertas a braquial - el mismo que al apoyo brazos doblados o 5/4 mortal adelante piernas abiertas a través del apoyo/directamente a la suspensión.

d) Las básculas realizadas en una banda al apoyo invertido no se consideran elementos de impulso B o mayores para aumentar el valor de Healy al apoyo.

4. Para mayor información con relación al no reconocimiento de los elementos y otros aspectos de la nota D, ver sección 9 o el resumen de deducciones en los artículos 9.4 y 14.3.

En paralelas, los elementos de vuelo tales como mortales y Stützkehre cuya agarre es momentáneo en apoyo transversal en una banda deben mostrar un apoyo invertido controlado momentáneo con el centro de gravedad sobre la banda antes de cambiar una mano a la otra banda. El fallo produciría una deducción del jurado E y posiblemente que el jurado D no lo reconozca.

## 3.6 BARRAS



Figura 10. ELEMENTO DE LAS BARRAS

### 3.6.1 Descripción del aparato:

La barra fija consiste en una barra redonda de diámetro constante, sujeta en forma horizontal por dos soportes.

Los soportes se mantienen verticales y tienen planchas adicionales en el suelo para el desplazamiento de fuerzas



*Figura 11. MEDIDAS DE LAS BARRAS*

La plataforma de la barra tiene un largo de 12m y un ancho 2 m

Diámetro: 2,8 cm

Longitud entre los puntos de sujeción (ancho). 240 cm

Altura del borde superior (desde el suelo). 280 cm

Distancia de los anclajes de suelo:

- A lo largo.....550 cm
- En forma transversal.....400 cm

### **3.6.2 Descripción del ejercicio:**

#### **Artículo 15.1 Descripción del ejercicio:**

Un ejercicio de barra contemporáneo debe presentar una ejecución dinámica que consista exclusivamente de conexiones fluidas de impulsos, giros y sueltas, alternándose con elementos realizados cerca y lejos de la barra, con variedad de presas para demostrar todo el potencial del aparato.

Existen diferentes agarres en las barras:

- Normal
- Invertido
- Mixto
- Cubital

### **3.6.3. Presentación del ejercicio:**

#### **Artículo 15.2.1 Información sobre la presentación del ejercicio:**

1. El gimnasta debe saltar o ser ayudado para subir o suspenderse de la barra, desde parado piernas juntas o desde una corta carrera, pero siempre en perfecta compostura. La evaluación comienza cuando el gimnasta levanta los pies del suelo.

2. El gimnasta debe incluir sólo los elementos que pueda realizar con completa seguridad y gran dominio estético y técnico.

3. Otras expectativas de ejecución y construcción son:

a) El ejercicio debe tener solo impulsos, sin paradas o pausas.

b) Desviaciones en impulsos al o a través del apoyo invertido con giros.

0° - 15° = sin deducción

16° - 30° = - 0.1

31° - 45° = - 0.3

>45° = - 0.5 y sin reconocimiento (por jurado D)

Los elementos con giros que acaban en cubital mixta y cubital están sujetos a las siguientes deducciones:

0° - 30° = sin deducción

31° - 45° = - 0.1

46° - 90° = - 0.3

>90° = - 0.5 y sin reconocimiento (por jurado D)

c) Los elementos de suelta deben mostrar claramente elevación del cuerpo sobre la barra durante la fase de vuelo.

d) Los balanceos atrás en apoyo (balanceos a impulso) sin al menos una parte de valor en dirección contraria o cayendo a la suspensión se penalizan, como errores de composición, cada vez con 0,30 puntos.

Ejemplos específicos de tales cortes de vuelo son:

- Después de una kipe lanzarse a molino.
- Después de una kipe lanzarse presa dorsal a Stalder.
- Después de una kipe lanzarse presa dorsal a quinta.
- Lanzarse atrás a la suspensión, cambio de salto a presa dorsal e impulso adelante.

4. Para mayor información relativa a las faltas y deducciones de la presentación del ejercicio, ver Sección 9 o el resumen de deducciones en el artículo 9.4 y 15.3.

### **3.6.4 Información sobre la nota D:**

#### **Artículo 15.2.2 Información sobre la nota D:**

1. Los Grupos de elementos son:

I. Impulsos en suspensión con o sin giro.

II. Elementos volantes (sueltas).

III. Elementos cerca de la barra.

IV. Elementos en presa cubital y suspensión dorsal, y elementos con la barra detrás del cuerpo.

V. Salidas.

2. Información acerca de las conexiones.

Se pueden dar puntos por conexión sólo en las siguientes situaciones

NOTA: Todos los elementos con conexión deben estar dentro de los 10 mejores elementos.

3. Información adicional y reglas:

a) A menos que se indique, el valor y el número de identificación de los elementos listados en las tablas de dificultad es el mismo si se realiza desde el apoyo invertido, desde un impulso atrás, u otra posición.

b) A menos que se indique, los elementos tienen el mismo valor de dificultad y número de identificación cuando se realizan con la “presa contraria” o en presa atípica.

c) Los elementos que terminan en presa cubital tienen un grado de valor superior que el que tienen los mismos elementos terminados en cubital de un brazo.

d) A menos que este en las tablas de dificultad, no se permiten elementos con pies apoyados en la barra (excepción: elementos Piatti).

e) Comenzar o agarrar las sueltas con una mano (o con “presa contraria”) tienen el mismo valor y número de identificación que los agarres que las sueltas con las dos manos.

f) En los elementos con giro, el giro debe formar parte integral del elemento que se realiza, comenzándose en la fase ascendente (excepto para los elementos del tipo Endo).

g) Los elementos con salto al apoyo invertido que incluyan giros, deben iniciar el giro durante el salto y agarrar con la segunda mano después de que el giro haya sido completado. Un agarre puede hacerse inicialmente con una mano y la segunda después, cuando el elemento este totalmente girado. Un elemento de salto se considera acabado, en el momento que ambas manos agarran la barra.

h) Los elementos en cubital cumplen sólo el requerimiento del grupo de elemento en el cual están listados.

I. Las sueltas desde apoyo cubital se consideran que pertenecen al grupo de elemento II

II. Las salidas desde cubital se consideran que pertenecen al grupo de elemento V

III. Los Endo en presa cubital se consideran que pertenecen al grupo de elemento IV

i) Expectativas para el Rybalko;

- El Rybalko debe terminar con las dos manos en presa cubital.
- Salto visible y giro fluido, sin girar en el apoyo del brazo.

j) Los elementos que giran en apoyo sobre un brazo se consideran terminados en el momento que la segunda mano toma la barra.

k) A menos que se indique lo contrario, un elemento compuesto de dos elementos separados se dividirá su valor cuando se produzca un cambio de presa. (Ejem. Endo en palmar, cambio de una mano a dorsal y un giro a cubital = B+C)

4. A menos que se indique lo contrario, los elementos del grupo I, III y IV seguirán los siguientes principios para determinar la dificultad:

a) Se ha dado el valor del elemento de base.

- Un  $\frac{1}{2}$  giro no incrementa la dificultad.
  - Un giro incrementa en un grado la dificultad.
  - 1/1 giro o más a presa cubital incrementa la dificultad en dos grados.
  - Un salto no incrementa la dificultad.
  - Agarrar la barra en cubital incrementa en un grado la dificultad.
- b) El elemento tiene el mismo valor y número de identificación si pasa por encima de la barra o no, siempre que las exigencias de amplitud se cumplan.
5. Las sueltas desde cubital o las salidas desde cubital o dorsal tienen el mismo valor que los elementos ejecutados con presa normal.
6. Están permitido máximo 2 vuelos pasando bajo la vertical con un brazo. Un 3er elemento no será reconocido por el Jurado D.
7. Está permitido un máximo de 2 metidas de piernas a través del apoyo invertido (tipo Adler). Un 3er elemento no será reconocido por el Jurado D.
8. Elementos que incluyen giros: un ejercicio no puede incluir más de una variación de presa del mismo elemento. El que se ejecuta en segundo lugar se considera repetición.
- Ejemplos:
- Si se ejecuta Rybalko cubital, no se permiten Rybalko a presa mixta o a un brazo.
  - Si se ejecuta Endo con 1/1 giro a presa mixta, no se permite Endo con 1/1 giro a cubital.
  - Si se ejecuta Stalder con  $\frac{1}{2}$  giro a cubital, no se permite Stalder con  $\frac{1}{2}$  giro a mixta.
9. El agarre de los elementos del tipo Tkatchev con  $\frac{1}{2}$  giro o Yamawaki  $\frac{1}{2}$  giro sin suficiente giro y continuando al apoyo invertido (o seguido de una suelta) recibirán el mismo valor que el mismo elemento sin  $\frac{1}{2}$  giro.

10. Para que sea reconocido un molino cubital o molino ruso directamente después de un Adler o giro en cubital, el molino cubital o ruso requiere un movimiento sobre la barra en cubital para recibir el valor.

11. Un Zou Li Min ejecutado con giro insuficiente (desviación mayor de 90° en el primer giro completo) no será reconocido por el jurado D y será penalizado con -0.5 por el jurado E. Este elemento no puede ser devaluado como un molino de adelante con un brazo en presa dorsal (valor B).

12. Para no tener deducciones en el elemento Yamawaki debe mostrarse extendido y con la posición del cuerpo vertical sobre la barra. Una carpa excesiva o una pobre posición vertical sobre la barra será penalizada y puede ser reconocida como una suelta valor B.

13. Para incrementar el valor del Yamawaki con 1/2 g. debe girar continuamente en la misma dirección. Si el elemento gira en dos direcciones diferentes, el jurado D no lo reconocerá. Este elemento tiene las mismas especificaciones de giro que los otros elementos del Código de puntuación.

14. Las sueltas reciben siempre su valor cuando las dos manos agarran la barra y se muestra una fase de suspensión antes de la caída. Si el agarre se realiza con una mano, el valor se le da al gimnasta cuando las dos manos agarran la barra u otro elemento se ha iniciado claramente.

15. Para mayor información con relación al no reconocimiento de los elementos y otros aspectos de la nota D, ver sección 7 y el resumen de deducciones del artículo 7.6

## CAPÍTULO IV LA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA

### 4.1 OBLIGACIONES DE LAS GIMNASTAS:

#### 2.3.1 Generalidades:

- a) Presentarse de manera apropiada (brazo/s arriba) a la juez D1 al comienzo del ejercicio, y saludar a la misma juez al final de su ejercicio.
- b) Comenzar el ejercicio dentro de los 30 seg. después de encendida la luz verde o señal de la juez D1 (*en todos los aparatos*).
- c) Volver a subir al aparato dentro de los 30 seg. después de una caída en PA o 10 seg. en VI (el cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída). En ese tiempo la gimnasta puede recuperarse, ponerse magnesio, hablar con su entrenador/a y volver a subirse al aparato.
- d) Abandonar el podio inmediatamente después de terminar su ejercicio.
- e) Evitar cambiar la altura de cualquier aparato, a menos que se le haya dado permiso.
- f) Evitar hablar con jueces en actividad durante la competencia.
- g) Evitar retrasar la competencia: quedarse en el podio mucho tiempo, volver a subirse al podio una vez acabado su ejercicio, y así mismo, evitar abusar de sus derechos o infringir aquellos de cualquier otro participante.
- h) Evitar cualquier otro comportamiento indisciplinado o abusivo, o infringir aquellos de cualquier otro participante. (*ej. marcar el tapiz de suelo con magnesio, dañar cualquier superficie o parte de los aparatos durante la preparación de su ejercicio o quitar resortes del trampolín.*)

- i) Dejar la colchoneta suplementaria en la posición correspondiente (para la recepción) durante todo el ejercicio (PA y VI).
- j) Usar una colchoneta adicional blanda de 10 cm sobre las colchonetas de recepción básicas (20 cm) para las salidas en Salto, Paralelas y Viga.
- k) Participar en la respectiva ceremonia de entrega de medallas con la vestimenta de competencia (leotardo/unitardo) de acuerdo al Protocolo FIG.

## **4.2 INDUMENTARIA DE COMPETENCIA:**

### **2.3.2 Indumentaria de competencia:**

- a) Las gimnastas deben usar un leotardo o unitardo/mono (*leotardo de una pieza que cubra pierna completa – cadera a tobillo*) que no sea transparente y que tenga un diseño elegante. Pueden usar mallas/calzas que cubran la pierna completa del mismo color del leotardo; por debajo o encima del mismo.
- b) El escote del leotardo/unitardo en el frente y la espalda debe ser apropiado, es decir, no debe sobrepasar el medio del esternón ni la línea inferior de las escápulas. Los leotardos/unitardos pueden tener o no mangas; los tirantes/breteles deben tener como mínimo 2 cm. de ancho.
- c) El corte de la pierna del leotardo no puede ir más arriba del hueso de la cadera (*máximo*). El largo de la pierna del leotardo no puede exceder la línea horizontal alrededor de la pierna, demarcada no más de 2 cm por debajo de la base del glúteo.
- d) El uso de zapatillas de gimnasia y calcetines es opcional
- e) Deben usar el número dorsal (número bib) proporcionado por el comité organizador con la aprobación de una petición por escrito, la

gimnasta puede quitarse el número dorsal en casos especiales de giros sobre la espalda en viga o suelo. El número se deberá mostrar al Panel D al comienzo del ejercicio.

f) Deben llevar la identificación o emblema nacional en el leotardo/unitardo según las últimas Reglas de Publicidad de la FIG.

g) Deben llevar solo aquellos logotipos, propagandas e identificadores de patrocinadores que estén permitidos en las últimas Reglas de Publicidad de la FIG.

h) Las gimnastas de una misma federación deben llevar leotardos/unitardos idénticos en la Clasificación (C-I) y Final por Equipos (C-IV). En la Clasificación (C-I) las gimnastas individuales de una misma federación (*sin equipo*) pueden usar leotardos/unitardos diferentes.

i) Se permite el uso de protectores de manos, vendajes en el cuerpo y protectores de muñecas; deben estar bien sujetos y arreglados y no desmejorar la estética de la presentación. Los vendajes deben ser color beige o del color de la piel si están disponibles en el fabricante.

j) Deben evitar el uso de joyas (*pulseras o collares*) excepto pendientes pequeños de tipo tacha.

k) Deben evitar el uso de almohadillas de protección en la cadera u otra parte del cuerpo.

## **4.3 REGLAMENTO PARA LOS ENTRENADORES:**

### **SECCIÓN 3**

#### **3.1 Derechos de los entrenadores**

**El entrenador/a tiene garantizado el derecho a:**

- a) Ayudar a la gimnasta o equipo bajo su responsabilidad en la presentación de las solicitudes por escrito relacionadas con subir los aparatos y la evaluación de saltos o elementos nuevos.
- b) Asistir a la gimnasta o equipo bajo su responsabilidad en el podio durante el período de calentamiento en todos los aparatos.
- c) Ayudar a la gimnasta o equipo a preparar el aparato para la competencia.
- salto para preparar el collar de seguridad.
  - salto, paralelas y viga para preparar el trampolín y colocar la colchoneta suplementaria de recepción.
  - paralelas para regular y preparar las barras
- d) Estar presente en el podio después de encendida la luz verde para quitar el trampolín en
- Viga (después abandonar el podio inmediatamente).
  - Paralelas - entrenador o gimnasta (después abandonar el podio inmediatamente).
- e) Estar presente en las paralelas durante el ejercicio de la gimnasta por razones de seguridad - puede ser el mismo entrenador que retira el trampolín o uno diferente.
- f) Asistir y asesorar a la gimnasta durante el tiempo intermedio después de una caída en todos los aparatos y entre el primer y segundo salto.
- g) Que la nota de su gimnasta se muestre públicamente inmediatamente después de su presentación, o según las normas específicas que rigen la competencia.
- h) Estar presente en todos los aparatos para ayudar en caso de lesión o defecto del aparato.
- i) Reclamar al Jurado Superior con respecto a la evaluación del contenido del ejercicio de la gimnasta (ver RT 8.4).

j) Solicitar al Jurado Superior una revisión de las deducciones de tiempo y línea.

### **Número de entrenadores permitidos en el área de competencia:**

Clasificación (C-I) y Final por Equipos (C-IV) para:

– equipos completos - 1 entrenadora mujer y 1 entrenador hombre ó 2 entrenadoras mujeres; si sólo hay 1 entrenador puede ser hombre.

– países con gimnastas individuales – 1 entrenador (mujer u hombre)

Final Individual (C-II) y Finales por Aparatos (C-III) para:

– cada gimnasta – 1 entrenador/a.

## **4.4 COMPOSICIÓN DEL JURADO DEL APARATO**

### **Jurado del Aparato (Paneles de Jueces)**

En las competencias oficiales FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, el Jurado del Aparato consiste en un Panel-D (*Dificultad*), un Panel-E (*Ejecución*) y un Panel-R (*Referencia*).

– Las Jueces-D son sorteadas y designadas por el Comité Técnico FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico FIG en vigor.

– Los Paneles-E y las posiciones suplementarias se sortean bajo la autoridad del CT de acuerdo con el Reglamento Técnico o Reglamento de Jueces que rigen la competencia.

– Las Jueces R son designadas por la Comisión Presidencial de la FIG.  
Estructura del Jurado del Aparato para los distintos tipos de competencias.

CM y JJOO  
Panel de 9 jueces

Internacionales por invitación  
Panel de 6 jueces (mínimo)

2 jueces de Panel-D  
5 jueces de Panel-E  
2 jueces de Panel-R

2 jueces de Panel-D  
4 jueces de Panel-E

### **Jueces de línea y tiempo:**

Dos (2) jueces de línea para suelo  
Una (1) juez de línea para salto  
Una (1) cronometrista para suelo  
Una (1) cronometrista para paralelas  
Dos (2) cronometristas para viga

### **4.5 UBICACIÓN DEL JURADO DEL APARATO:**

Las jueces deben estar sentadas en una ubicación y distancia del aparato que les permita una visión sin obstáculos de la presentación completa, de tal forma que les permita llevar a cabo sus tareas de evaluación.

- Las jueces del Panel-D deben estar en línea con el centro del aparato.
- La/El cronometrista(s) se ubica al lado del Jurado del Aparato (*cualquier lado*)
- Las jueces de línea de SU se ubican en esquinas opuestas y controlan las dos líneas más cercanas a cada una de ellas.
- La juez de línea de SA se ubica en el extremo más alejado del lado de la recepción.

– La ubicación del Panel-E y -R será en sentido horario alrededor del aparato comenzando por la izquierda del Panel-D. *(ver diagramas)*

Falta enumeración de diagramas y el título

SA:

2	R2	3			4
1	R1	D2	D1	SEC	5

PA:

1	2	R2			3
R1	D2	D1	SEC	5	4

VI:

2	3	R2			4
1	R1	D2	D1	SEC	5

SU:

2	3	R2			4
1	R1	D2	D1	SEC	5

Se pueden variar las ubicaciones dependiendo de las condiciones disponibles en la sala de competencia.

## **4.6 DETERMINACIÓN DE LA NOTA:**

### **SECCIÓN 6.-**

#### **6.1 Generalidades:**

Las reglas que rigen la evaluación de los ejercicios y la determinación de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de la competencia libre (*Clasificación, Final por Equipos, Final Individual, Finales por Aparatos*) excepto para Salto, donde se aplican reglas especiales en la Clasificación y en la Final del Aparato (*Sección 10*).

#### **6.2 Cálculo de la Nota Final:**

a) La Nota Final en cada aparato se calcula utilizando dos notas separadas, la nota-D y la nota-E.

- b) El jurado-D establece la nota-D, el contenido del ejercicio; y el jurado-E la Nota-E, la ejecución y lo artístico.
- c) La Nota Final de un ejercicio se obtiene sumando la nota-D y la nota E. Si es necesario se restan las deducciones neutrales (ver 5.4.1)
- d) La Nota Individual (All-Around) es la suma de las Notas Finales obtenidas en los cuatro aparatos.
- e) El puntaje del Equipo se calcula de acuerdo al Reglamento Técnico actual que rige la competencia.
- f) La clasificación y participación en la Final por Equipos, Final Individual y Finales por Aparatos, ocurre de acuerdo al Reglamento Técnico actual que rige la competencia.
- g) En principio, no se permite la repetición del ejercicio.

### **Cálculo de la Nota Final:**

#### **Ejemplo:**

**Nota-D + Nota-E\* = Nota Final**

#### **Nota-D**

Dificultad (3 C-, 3 D-, 2 E-)	+ 3.10	
Requisitos de Composición	+ 2.50	
Valor de Enlace	+ 0.60	
		<b>Nota-D</b>
	6.200	

#### **Nota-E**

Ejecución	- 0.70	<b>10.000</b>
Artístico	- 0.30	- 1.00
		<b>Nota-E</b>
		<b>9.000</b>

*\*Nota-E Las deducciones de ejecución y artístico se suman y luego se restan de 10.00 P.*

*La Nota-E se calcula promediando las 3 notas medias de las 5 notas (deducciones)*

<b>Nota Final</b>	<b>15.200</b>
-------------------	---------------

## CAPÍTULO V APARATOS QUE CONFORMAN LA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA



Por su orden internacional:

- Salto
- Paralelas Asimétricas
- Viga de Equilibrio
- Suelo

## 5.1 SALTO



*Figura 12. APARATO DE SALTO*

MEDIDAS:

Largo: 120cm

Ancho: 95 cm

Alto: 125 cm

La plataforma donde está el caballo tiene un largo de 6 m X 250 de ancho.

El caballo de salto que actualmente se efectúan los ejercicios data del año 2001, antes tenía otra forma.

Cada salto tiene un valor de partida diferente y a mayor dificultad mayor puntaje.

Los saltos están divididos en 5 grupos diferentes de acuerdo a su técnica.

### **5.1.1 Generalidades:**

### **10.1 Generalidades:**

La gimnasta debe realizar uno o dos saltos de la Tabla de Saltos, dependiendo de los requisitos para esa fase de la competencia. La longitud de la carrera es de 25 metros, medidos desde el borde frontal de la mesa de salto hasta la cara interna del listón colocado al final de la pista de carrera.

- El salto comienza con la carrera, la llegada y despegue del trampolín con dos pies, tanto desde posición hacia adelante o posición hacia atrás
- No se pueden presentar como saltos nuevos, saltos con recepción lateral.
- Todos los saltos deben realizarse con repulsión de ambas manos sobre la mesa de salto.
- Se requiere que la gimnasta use apropiadamente el “collar de seguridad” puesto a disposición por el Comité Organizador para saltos con entrada por rondada.
- La colchoneta para el apoyo de manos sólo se puede usar para saltos Yurchenko.
- Todos los saltos están identificados con un número.
- La gimnasta es responsable del anuncio del número de salto previsto antes del comienzo de cada salto. (*manual o electrónicamente*)

- Después de encendida la luz verde o de recibida la señal de la juez D1, la gimnasta ejecuta su 1er salto y regresa al final de la pista de carrera para colocar el número de su 2do salto.
- Comenzando con el despegue, las fases del salto que se evalúan son:
  - primer vuelo
  - repulsión,
  - segundo vuelo y recepción.

### **5.1.2 Carreras:**

Se permiten carreras adicionales con deducción de -1.00 por carrera sin salto (si la gimnasta no ha tocado el trampolín o el aparato) de la siguiente manera:

- Cuando se requiere 1 salto, se permite una segunda carrera con deducción.
- **No** se permite una tercera carrera.
- Cuando se requieren 2 saltos, se permite una tercera carrera con deducción.
- **No** se permite una cuarta carrera.

El Panel-D hace la deducción de la nota final del salto realizado.

### **5.1.3 Grupos de saltos:**

## **10.3 Grupos de saltos**

Los saltos se clasifican en los siguientes grupos:

**Grupo 1** – Salto sin mortal (*Inversión adelante, Yamashita, Rondada*) con o sin giro en EL en el 1er y/o 2do vuelo.

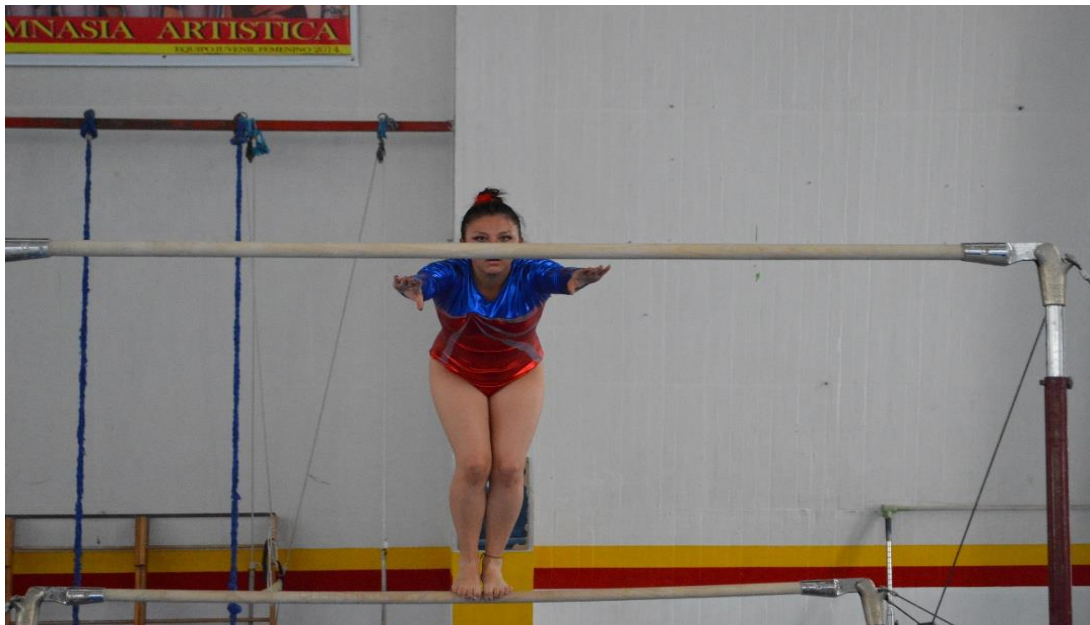
**Grupo 2** – Inversión adelante con o sin 1/1 giro (360°) en el 1er vuelo mortal adelante o atrás con o sin giro en EL en el 2do vuelo.

**Grupo 3**– Inversión adelante con  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  giro (90° - 180°) en el 1er vuelo (*Tsukahara*) – mortal atrás con o sin giro en EL en el 2do vuelo.

**Grupo 4** – Rondada (*Yurchenko*) con o sin  $\frac{3}{4}$  de giro (270°) en el 1er vuelo – mortal atrás con o sin giro en EL en el 2do vuelo.

**Grupo 5** – Rondada con  $\frac{1}{2}$  giro (180°) en el 1er vuelo – mortal adelante o atrás con o sin giro en EL en el 2do vuelo.

## 5.2 PARALELAS ASIMÉTRICAS



*Figura 13.* ELEMENTO DE LAS PARALELAS ASIMÉTRICAS



*Figura 14.* MEDIDAS DE LAS PARALELAS ASIMÉTRICAS

Altura barra inferior: 1,70 m

Altura barra superior: 2,50 m

Ancho: 2,40 m

### **5.2.1 Generalidades:**

### **11.1 Generalidades:**

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. **No** se permiten soportes adicionales debajo del trampolín (*ej: un trampolín extra*).

#### a) Entradas

– Si la gimnasta en su primer intento toca el trampolín, el aparato, o pasa por debajo del mismo:

- Deducción -1.00
- Debe comenzar el ejercicio
- No recibe Valor por la entrada

– Se permite un 2do intento de entrada (*con deducción*) si la gimnasta **NO** ha tocado el trampolín, el aparato, ni ha pasado por debajo del mismo

- Deducción -1.00

– No se permite un 3er intento.

El Panel-D hace la deducción de la Nota Final.

#### b) Tiempo de caída:

Durante una caída del aparato, se permite una interrupción de 30 segundos antes de que la gimnasta deba subirse a la paralela para continuar el ejercicio.

– El tiempo comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída

– El transcurso del tiempo durante la caída se mostrará en segundos en el tablero de notas.

- Se dará una señal de aviso (*gong*) a los
  - 10 segundos
  - 20 segundos y nuevamente a los
  - 30 segundos (tiempo límite)
- Si la gimnasta no se sube a la paralela en los 30 segundos de tiempo límite, el ejercicio se considera terminado.

### **5.2.2 Contenido y construcción del ejercicio:**

### **11.2 Contenido y construcción del ejercicio:**

Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida. Las partes de valor deben representar una variedad de las siguientes categorías de movimientos.

#### **a) Vueltas y Balanceos**

- Gran vuelta (giant circles) atrás
- Gran vuelta (giant circles) adelante
- Balanceos y Vueltas de apoyo libre
- Stalders adelante/atrás
- Vueltas carpadas adelante/atrás

#### **b) Vuelos**

- vuelos desde BS a BI (*o al revés*)
- vuelos con contramovimiento (*sobre la barra*)
- saltos

- ángeles (hechts)
- mortales

### 5.2.3 Requisitos de Composición:

#### 11.3 Requisitos de Composición (RC):

1. Elemento con vuelo de BS a BI
2. Elemento con vuelo en la misma banda
3. Tomas diferentes (*no impulso al apoyo invertido (cast), entrada o salida*)
4. Elemento sin vuelo con mín. 360º de giro (*no entrada*)
5. Salida

### 5.3 VIGA DE EQUILIBRIO





*Figura 15.* ELEMENTO DE VIGA DE EQUILIBRIO

*Figura 16.* MEDIDAS VIGA DE EQUILIBRIO

Largo: 5m

Ancho: 10 cm

Alto: 1,25 m

La altura de la viga también es regulable, en los gimnasios varia en dependencia de la edad de las niñas donde desde muy pequeñas se suben a las bancas, a vigas apoyadas en el piso y a diferentes alturas hasta llegar a la establecida de acuerdo a la edad.

La viga de equilibrio es de los aparatos más bellos pero quizá también el que represente mayor complejidad, sobre todo durante las competencias donde el dominio mental y la concentración son fundamentales para no fallar en esta prueba. Las gimnastas, no solamente deben demostrar la capacidad de mantener el equilibrio, sino también realizar ejecuciones que requieren elevados niveles de fuerza y coordinación. De hecho, los ejercicios que se presentan en viga son los ejercicios de piso, traspasados a un apoyo muy reducido.

En este aparato, así como en el piso, es de gran importancia el papel que juega la coreografía ya que en ambos se combinan ejercicios de danza y ejecuciones acrobáticas. Por ello se considera este aparato como un símbolo de exactitud, precisión y elegancia.

### **5.3.1 Presentación Artística:**

Una presentación artística es aquella en la que la gimnasta demuestra su habilidad para transformar su ejercicio de viga de equilibrio de una composición bien estructurada en una presentación. Al hacerlo, la gimnasta debe demostrar creatividad, confianza en la presentación, estilo personal y técnica perfecta. *Esto no es “qué” presenta la gimnasta, sino “cómo” lo presenta.*

### **Composición y Coreografía:**

La composición del ejercicio de viga de equilibrio se basa en el vocabulario de movimiento de la gimnasta, tanto gimnástico como artístico, así como la coreografía de esos elementos en relación con la viga, mientras se establece un fuerte sentido del ritmo y modulación de la velocidad. Es el equilibrio de los elementos de dificultad con los componentes artísticos con el fin de crear un flujo continuo, un todo cohesivo.

El diseño, estructura y composición del ejercicio incluyen:

- Una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos
- Cambios de nivel (*arriba y abajo*)

- Cambios de dirección (*adelante, atrás, lateral*)
- Cambios de ritmo y tiempo
- Movimientos y transiciones creativos u originales.
- 

*Esto es “qué” presenta la gimnasta.*

### **Ritmo y tiempo:**

El ritmo y tempo deben ser variados, algunas veces animado, otras lento, pero fundamentalmente dinámico y sobre todo, ininterrumpido. La transición entre los movimientos y elementos debe ser suave y fluida;

- sin paradas no necesarias o
- movimientos preparatorios prolongados antes de los elementos

El ejercicio no debe ser una serie de elementos desconectados

### **5.3.2 Generalidades:**

#### **12.1 GENERALIDADES:**

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. **No** se permiten soportes adicionales debajo del trampolín (*ej: un trampolín extra*).

**El Panel D hará la deducción de la Nota Final:**

### **5.3.3 Tiempo del ejercicio:**

La duración del ejercicio en la viga de equilibrio no debe exceder 1:30 minutos (*90 segundos*).

– La Juez de tiempo 1 (*Asistente*) comienza a cronometrar cuando la gimnasta hace el despegue desde el trampolín o la colchoneta. Para el reloj cuando la gimnasta toca la colchoneta al terminar su ejercicio de viga.

– Diez (*10*) segundos antes del tiempo límite y otra vez al término del tiempo límite (*1:30*), una señal (*gong*) indicará que el ejercicio debe finalizarse.

– Si la recepción de la salida coincide con el sonido de la segunda señal, **no** hay deducción.

– Si la recepción de la salida ocurre después de la segunda señal, se hace la deducción por excederse del tiempo límite.

## 5.4 SUELO



## Figura 17. ELEMENTO DE SUELO

### 5.4.1 Descripción del aparato:

- Horizontal, parejo y sin figuras.
- Cuadrado, de color liso, el color se deja a criterio del fabricante
- Para algunos eventos, la FIG puede estipular los colores

#### MEDIDAS:

- El área de competencia es de 12 m X 12 m.
- El área total es de 14m X 14m.

### 5.4.2 Presentación Artística:

Una presentación artística es aquella en la que la gimnasta demuestra su habilidad para transformar su ejercicio de suelo de una composición bien estructurada en una presentación artística. Al hacerlo, la gimnasta debe demostrar una gran fluidez coreográfica, arte, expresividad, musicalidad y técnica perfecta.

El principal objetivo es crear y presentar una única y bien equilibrada composición artística y gimnástica combinando los movimientos del cuerpo y la expresión de la gimnasta, en armonía con el tema y el carácter de la música.

#### **Composición y Coreografía:**

La **composición** del ejercicio de suelo se basa en el vocabulario de movimiento de la gimnasta y en la **coreografía** de esos elementos y

movimientos, es decir, el trazado de los movimientos del cuerpo, tanto gimnástico como artístico, en el espacio y tiempo en relación con el área del ejercicio de suelo y en armonía con la música seleccionada.

La coreografía se debe desarrollar de forma tal que un movimiento fluya suavemente hacia el siguiente con contrastes de velocidad e intensidad.

La coreografía creativa, es decir, la originalidad en la composición de los elementos y movimientos, significa que el ejercicio ha sido construido y se ejecuta usando nuevas ideas, formas, interpretaciones y originalidad, evitando la copia y la monotonía.

El diseño, estructura y composición del ejercicio incluyen:

- Una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos
- Cambios de nivel (arriba y abajo)
- Cambios de dirección (adelante, atrás, lateral y curvas)
- Movimientos, enlaces y transiciones creativos u originales
- *Esto es “qué” presenta la gimnasta*

### **Expresión:**

La expresión se puede definir generalmente como la actitud y la gama de emoción que exhibe la gimnasta tanto con su rostro como mediante su cuerpo. Esto incluye cómo la gimnasta se presenta en general y conecta con el jurado y el público, así como su capacidad para controlar/manejar su expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles y complejos. Es también su habilidad para interpretar un rol o un personaje durante la presentación. Sumado a

esto, se deben considerar la armonía ejecución técnica-componente artística y la elegancia femenina.

Esto no es solo “**qué**” realiza la gimnasta, sino “**cómo**” presenta su rutina

### **Música:**

La música debe ser impecable, sin cortes abruptos, y debe contribuir con un sentido de unidad a la composición y presentación general del ejercicio. Debe tener fluidez, y un comienzo y final claros. La música escogida también debe contribuir a resaltar las características únicas y el estilo de la gimnasta. El carácter de la música debe proporcionar la idea/tema guía de la composición:

- Debe haber una correlación directa entre los movimientos y la música. El acompañamiento debe ser personalizado para la gimnasta y debe contribuir a la calidad artística general y la perfección de su presentación.

### **Musicalidad:**

La musicalidad es la capacidad de la gimnasta para interpretar la música y demostrar no solo su ritmo y velocidad, sino su fluir, su forma, intensidad y pasión. La música debe apoyar a la presentación y, a través de sus movimientos, la gimnasta debe transmitir el tema de la música a la audiencia y el jurado.

### **Líneas acrobáticas:**

El número máximo de líneas acrobáticas con mortal es **4**. No se contará para VD ninguna dificultad realizada en líneas acrobáticas posteriores.

– Una línea acrobática está compuesta como mínimo por un elemento con vuelo sin apoyo de manos y despegue con 2 pies (rebote)

- incluidos enlaces mixtos
- se sigue considerando como línea acrobática si el mortal no tiene recepción con pies primero

*Ejemplos:*

1. un mortal simple o doble (*con despegue desde 2 pies*)
2. un enlace directo o indirecto de mortales (*por lo menos 1 con despegue de dos pies*)
3. enlaces mixtos (*saltos desde 1 ó 2 pies –jumps o leaps-*) con mortal (*despegue desde dos pies*)

– Lo siguiente NO constituye una línea acrobática:

- Mortal con despegue desde un pie (se pueden utilizar para cubrir RC y VE)
- Enlaces acrobáticos o mixtos de elementos con vuelo con apoyo de manos
- Mortal desde posición de pie firme

Los ejercicios en el piso se ejecutan con música y se aceptan todos los ritmos: desde el clásico ballet hasta el mambo, funk, western y boggie lo que distingue a este aparato. Esto brinda a las gimnastas la oportunidad de dar un toque personal a su rutina de acuerdo al tipo de música y coreografía que se elija. La presentación artística, la elegancia y el carácter atractivo de la rutina tienen gran peso a la hora de calificar cada rutina. Está considerada como la prueba reina de esta modalidad y es de las más esperadas por los aficionados ya que en ella

se combinan la elegancia de ejercicios propios de la danza con sorprendentes ejecuciones acrobáticas.

## **CAPÍTULO VI HISTORIA DEL DESARROLLO DE LA NOTACIÓN SIMBÓLICA**

En 1979 el Comité Técnico Femenino de la FIG publica, por primera vez, los símbolos de los principales elementos para la Gimnasia Artística Femenina.

Durante el período que va desde 1980 a 1986, la notación simbólica fue sometida a una extensa experimentación práctica, con una meta tendiente a la perfección en consonancia con la evolución de la gimnasia. Todos los ejercicios realizados en competencias oficiales de la FIG (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y los Campeonatos Europeos Senior y Junior bajo jurisdicción de la FIG) fueron registrados en notación simbólica por las Colaboradoras Técnicas Científicas (CTCs), y luego comprobados por medio de vídeo análisis. De esta manera se desarrolló un análisis sistemático. Con el uso del contenido de los ejercicios registrados, el CTF pudo supervisar las tendencias de desarrollo y la información resultante, para la mejora continua del Código de Puntuación WAG.

En 1985 se publica un suplemento y en Julio de 1986 aparece la primera publicación de símbolos titulada “Propuesta para la Introducción a un *Lenguaje de Símbolos* Internacional para Gimnasia Artística Femenina”. En 1990/91 la FIG edita un *Vídeo film* y un *Folleto* para el aprendizaje y práctica de la Notación Simbólica de GAF. Tanto el *Vídeo* como el *Folleto* adjunto fueron preparados por la Sra. Margot Dietz – GER, tarea que le fue encomendada por la entonces Presidenta

del CTF/FIG, la Sra. Ellen Berger. Basado en la realización de este desarrollo sofisticado del sistema de símbolos, en la edición de 1993 del Código de Puntuación aparecen por primera vez los símbolos apropiados para cada elemento y su variación.

En 1999 el *Folleto de Notación Simbólica* se actualiza y se adapta al uso en computadoras por la Sra. Linda Chencinski para reflejar el desarrollo de nuevos elementos bajo la dirección de la Presidenta del CTF/FIG, la Sra. Jackie Fie.

Con el desarrollo constante, progresivo y apasionante de nuevos elementos en GAF, el CTF se complace en publicar la actualización del *Folleto de Notación Simbólica 2009*, con el objetivo de proporcionar una revisión oficial uniforme para las juezes del mundo de la gimnasia. El CTF espera que este folleto actualizado ayude a las juezes en:

- el registro preciso de todos los elementos realizados
- la determinación rápida del contenido del ejercicio
- la comunicación con otras juezes de distintos grupos idiomáticos y
- muy importante, para recordar la totalidad de los ejercicios dinámicos y modernos durante las competencias.

CTF / FIG: Nellie Kim, Presidenta

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

### Webgrafía:

- *Aparatos de gimnasia artística. Barra fija* « Ciclos Deporte (<http://ciclosdeporte.wordpress.com/2008/02/10/aparatos-de-gimnasia-artistica-barra-fija/>)
- *Aparatos de gimnasia artística. Paralelas* « Ciclos Deporte (<http://ciclosdeporte.wordpress.com/2008/01/22/aparatos-de-gimnasia-artistica-paralelas/>)
- *Deporte* *Integral*  
(<http://gimnasiapotosi.galeon.com/productos432434.html>)
- *Equilibrio invertido de brazos* - Wikipedia, la enciclopedia libre ([http://es.wikipedia.org/wiki/Equilibrio invertido de brazos](http://es.wikipedia.org/wiki/Equilibrio_invertido_de_brazos))
- *Federación Internacional de Gimnasia (2013). Código de Puntuación de Gimnasia Artística Femenina.*
- *Federación Internacional de Gimnasia (2013). Código de Puntuación de Gimnasia Artística Masculina.*
- Fleites Díaz I., Fuentes Fuentes M., & Saiz Vallina H. (2003). Teoría y práctica general de la gimnasia. Universalización de la Cultura Física. La Habana.
- *Gimnasia artística* - Wikipedia, la enciclopedia libre ([http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia\\_art%C3%ADstica](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_art%C3%ADstica))

- *Gimnasia Artística Masculina Y Femenina* (<http://www.slideshare.net/esparko/gimnasia-artstica-masculina-y-femenina>).

**CREDITOS:**

- ***José Damián Carrasco Contreras***, *Atleta de Gimnasia Artística Masculina Concentración Deportiva de Pichincha, Quito Ecuador.*
- ***Rosa Vanessa Pazmiño Ardáz***, *Atleta de Gimnasia Artística Femenina, Estudiante de la Universidad Central de Ecuador.*
- ***Henry Daniel Cárdenas Tárqui***, *Fotógrafo*

ISBN: 978-9942-21-535-2



Quito - Ecuador