Gimnàstica Artística

1.- CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS:

És un esport individual on el practicant està sol. No hi ha companys ni adversaris, ni cap interacció amb ningú. No hi ha comunicació.

- Companys: No interactuen amb el participant. No hi ha col·laboració més enllà del resultat final de la competició per equips, que és la suma de les actuacions individuals.
- Adversaris: No influeixen en les accions, encara que sí, en el resultat de la competició. Participen consecutivament. No hi ha oposició.
- L'espai de "joc" el conformen una sèrie d'aparells en els quals es fan els exercicis
- Té unes exigències molt fortes, com és la disciplina, la capacitat de concentració i la voluntat, la constància i el sacrifici en l'entrenament.
- En la condició i física, requereix una gran agilitat, equilibri, flexibilitat, força, potència, coordinació i molta resistència anaeròbica.
- La realització dels diferents exercicis exigeixen una complexa coordinació dels moviments i, per tant, un gran coneixement i domini corporal. És un esport molt tècnic.

2.- EL REGLAMENT

En aquest esport, com en altres, la tècnica està totalment vinculada al reglament. Els gests tècnics de la gimnàstica artística s'han desenvolupat d'acord amb les exigències i les limitacions que hi ha en el reglament.

2.1.- La mesura de les proves

La valoració de l'actuació de l'esportista és molt subjectiva, ja que es basa en un codi de puntuació, igual com la gimnàstica rítmica, el salt de trampolí, el patinatge, etc.

2.2.- El jurat

Està compost, segons les competicions, per un jutge-àrbitre o jutge principal i quatre o sis jutges més, que són qui atorgaran les puntuacions. El jurat està assistit per un col·laborador tècnic.

Els jutges es reparteixen per diferents punts de la zona d'exercicis, per observar-los des de totes les posicions i emetre, així, la nota o puntuació, de 0 a 10. Els jutges han de donar explicacions de les seves notes si els ho demana el jutge principal.

El jutge principal, recull les notes i fa la mitjana de les puntuacions, tot descartant la nota més alta i la més baixa.

2.3.- El sistema de puntuació

Tots els exercicis es puntuen de 0 a 10, amb fraccions decimals. El codi té en compte diversos factors:

Escola Pia Balmes

- *La dificultat dels exercicis* fins a 3 punts. Els exercicis estan classificats en quatre grups, segons el nivell de dificultat: A fàcil (0,20 punts), B de dificultat mitjana (0,40), C de dificultat alta (0,60) i D de dificultat superior (0,80).

- *Les bonificacions* fins a 0,50 punts. Els jutges han de tenir en compte, també, l'originalitat (0,20), les dificultats suplementàries (0,10) i el virtuosisme (0,20).

- *La coreografia o combinació dels exercicis* fins a 2,50 punts. Es valora el repartiment de les dificultats (0,50), l'originalitat (1), la utilització de l'espai (0,5) i el ritme (0,5)

-*L'execució* fins a 4 punts. Es valora la tècnica, l'amplitud, la precisió, les acrobàcies, la presentació, etc.

- *Les penalitzacions*. Es penalitzen les faltes comeses respecte a la postura del cos, faltes tècniques, de combinació i referents al comportament dels participants. La puntuació de cada penalització depèn de si es considera: falta lleu (0,10), mitjana (0,20 o 0,30) i greu (0,40 o més). Una caiguda de l'esportista es penalitza amb 0,5 punts, si no provoca altres faltes.



3.- MODALITATS I PROVES

S'ha de diferenciar la modalitat femenina de la masculina, ja que contenen proves diferents, que es basen en aparells diferents. A la modalitat femenina hi ha quatre proves i a la modalitat masculina hi ha sis proves. Són les següents:

Modalitat femenina

- Terra o mans lliures
- Barra d'equilibri
- Paral·leles asimètriques
- Poltre de salts

Modalitat masculina

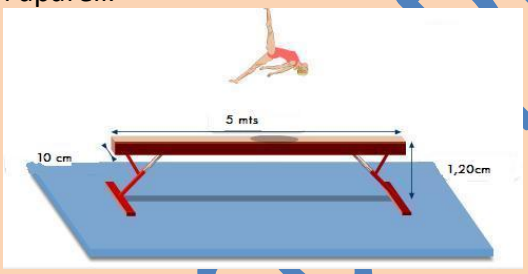
- Terra o mans lliures
- Barra fixa
- Paral·leles
- Poltre de salts
- Cavall amb arcs
- Anelles

Escola

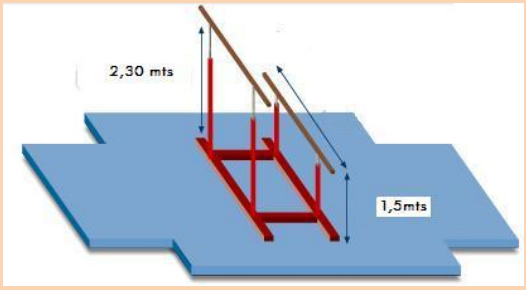
3.1.- Modalitat femenina:

Terra o mans lliures: És un rectangle de 12 mts x 12 mts, cobert amb un tapís, que té un cert efecte d'impulsió i amortiment. S'ha d'utilitzar tota la superfície del tapís, realitzant elements gimnàstics acrobàtics i d'enllaç, formant una composició coreogràfica coordinada amb la música. La durada de l'exercici va de 1' a 1'30".

Barra d'equilibris: És una barra de fusta folrada, de 10 cm d'ample i 5 mts de llarg, a una alçada del terra d'1,20 mts. L'equilibri en aquest aparell és fonamental per a l'execució dels diferents elements tècnics que s'hi realitzen. També s'ha d'utilitzar tot l'espai, o sigui, tota la barra, i ha d'haver-hi una combinació de salts acrobàtics, girs, equilibris, etc. La poca superfície de desplaçament disponible fa que hi hagi moltes caigudes de l'aparell.

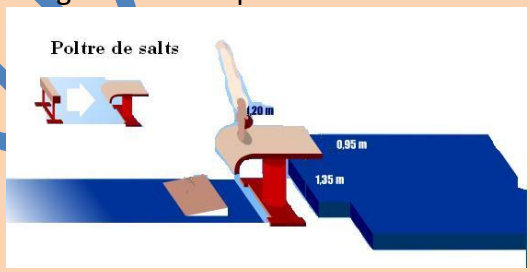


Paral·leles asimètriques: L'aparell consta de dues barres de fusta, paral·leles però a alçades diferents (2,3 mts i 1,5 mts). La distància entre elles es pot regular, segons l'alçada de la gimnasta. Els moviments més importants són els balanceigs, les deixades anar d'una barra a l'altre, els girs, els canvis de front, els equilibris, etc..



Cavall de salts o poltre: L'alçada és d'1,20 mts i l'espai per a la cursa prèvia o d'impuls és de 20 a 30 mts. El poltre està situat en perpendicular a la direcció de la cursa. Es realitzen dos salts. Que poden ser iguals o diferents. El salt ha de tenir alçada, originalitat i dificultat.

Les fases del salt són: cursa d'aproximació al trampolí, batuda, vol fins a recolzar les mans al poltre, impuls de mans a l'ample del poltre, segon vol i caiguda amb els peus a terra



3.2.- Modalitat masculina:

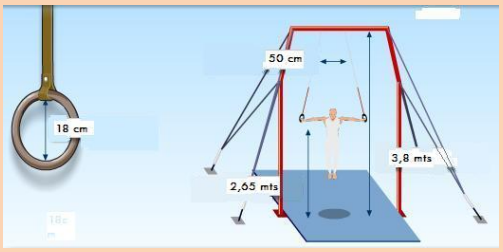
Terra o mans lliures: L'espai i la superfície són els mateixos que en la modalitat femenina. El temps d'execució és de 50 a 70". A diferència de la modalitat femenina, la composició es realitza sense música.



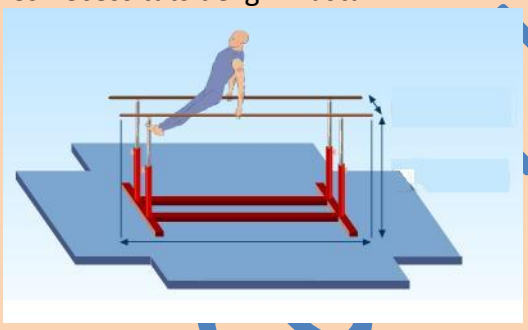
Anelles: Tal i com el seu nom indica, són dues anelles penjades a 2,65 mts del terra, per tant es fa necessari que s'ajudi al gimnasta a pujar a l'aparell

Escola Balmes

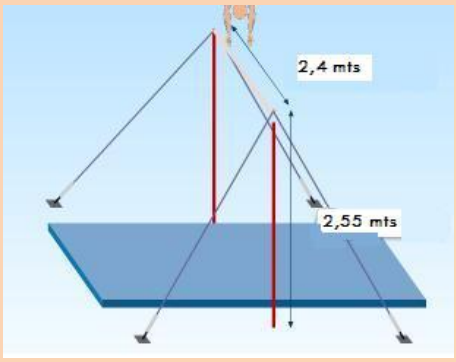
per poder començar l'exercici. Els principals exercicis d'aquest aparell són els balanceigs, les suspensions, els equilibris i els manteniments de posicions amb components de força de braços (el crist). Quan es realitzen els moviments les anelles no es poden moure.



Barres paral·leles: Les barres són flexibles i estan situades a la mateixa alçada del terra. El gimnasta hi executa balanceigs, suspensions, posicions invertides, etc. És un treball, sobretot, de braços i troncs. La distància de les barres entre si es pot regular, segons les necessitats del gimnasta.



Barra fixa: La barra està composta d'acer i està situada a 2,55mts d'alçada, amb un grau d'elasticitat suficient perquè no es trenqui. La continuïtat durant l'exercici és molt important. Com a les anelles, està permesa l'ajuda per penjar-s'hi i començar l'exercici. Els elements més característics són els molins, amb una mà i dues mans, les dislocacions i les deixades de mans, com també els balanceigs, les suspensions...



Cavall amb arcs o poltre amb arcs: Es considera el més dur dels aparells, pel control de cos que exigeix la seva execució. És el mateix poltre que el de salts, una mica més baix, amb arcs que serveixen de suport de les mans. El cos no pot tocar l'aparell durant l'exercici. Es fan moviments pendulars i circulars amb les cames juntes o separades (molins i tisores).



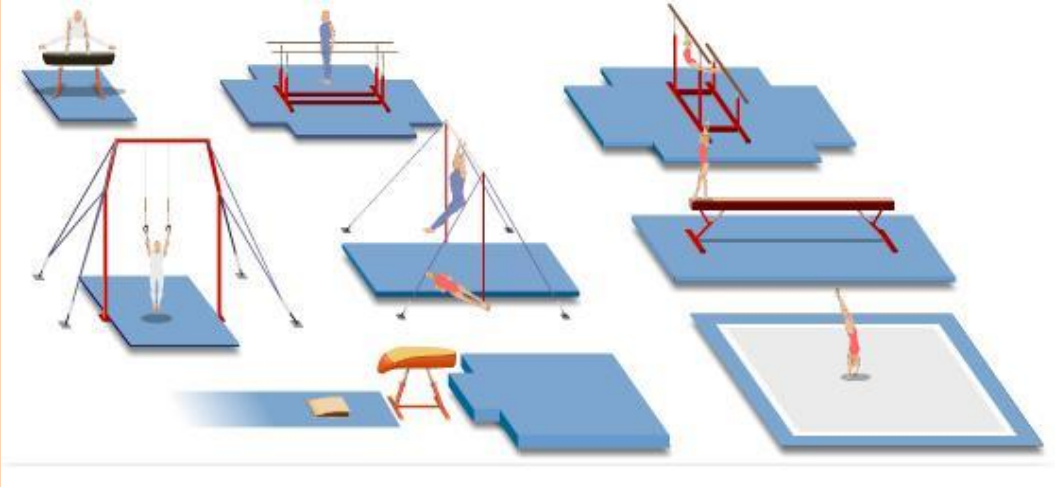
Cavall de salts o poltre: L'aparell és el mateix que en la modalitat femenina i el de les fases del salt, amb la diferència que se situa al llarg, en la mateixa direcció que la cursa d'impuls del gimnasta. També hi ha un trampolí per fer la batuda i potenciar l'impuls.



Escola Palmes

En tots els aparells d'ambdues modalitats, es poden diferenciar tres parts principals en els exercicis: l'entrada, l'execució i la sortida.

En el següent dibuix podem observar la distribució dels diferents aparells en una competició:



Escola Pia Bar

4.- TÈCNIQUES BÀSIQUES. L'ACROBÀCIA

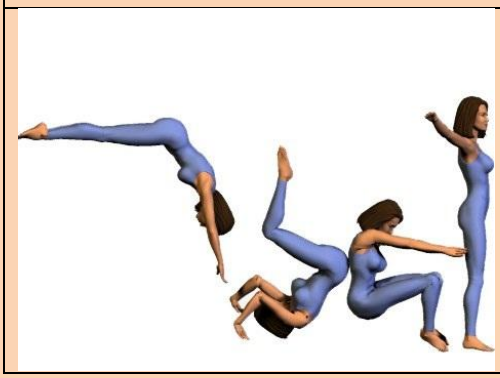
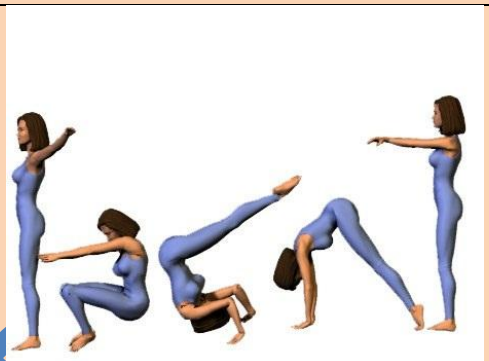
Podem dir que l'acrobàcia és el conjunt d'elements tècnics més importants de la gimnàstica artística, i és la base de la major part dels exercicis que es realitzen en totes les proves de la competició. En general, acrobàcia és el canvi de postura del cos, en l'aire, passant per una posició invertida.

Els rodaments o girs i els equilibris no són acrobàcies, però farem una excepció. Considerarem, en aquests punts que la tombarella la vertical i les seves combinacions son acrobàcies bàsiques, ja que hi ha algun moment en què el cos es troba en posició invertida, encara que en contacte amb el terra. A continuació detallem els conjunt d'acrobàcies que treballarem al llarg del curs.

4.1.- La tombarella

És un rodament o gir que es produeix al voltant de l'eix transversal del cos. Es realitza amb el cos agrupat, fent rodolar l'esquena pel terra, sense recolzar el cap, amb l'ajut de les mans. Es pot realitzar cap endavant, endarrere i amb diferent posició de les cames (rectes, flexionades, juntes o separades). Veiem una tombarella endavant:



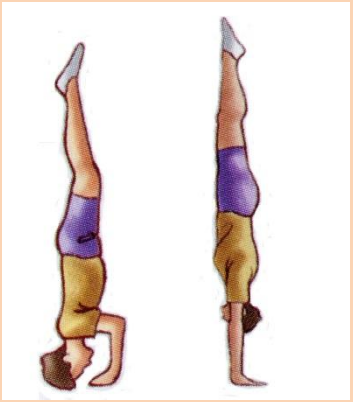
Tombarella endarrere amb peus i cames juntes	Tombarella endarrere amb cames obertes:
	
Tombarella endavant amb salt	Tombarella endarrere amb cames juntes i estirades
	

Tombarella endavant:
http://www.youtube.com/watch?v=ZcomQwlKldg

Tombarella endarrere:
http://www.youtube.com/watch?v=5g4HADt09nw&feature=related

4.2.-La vertical

És un equilibri amb el cos invertit, és a dir, amb el cap a baix i els peus a dalt. És la base de molts elements gimnàstics en els diferents aparells, i s'ha de realitzar sense desequilibris i amb el cos completament en vertical. Si el suport és amb les mans, es diu vertical de mans o "clau"; si es realitza amb les mans i el cap és una vertical de cap o "pi".



De cap De mans

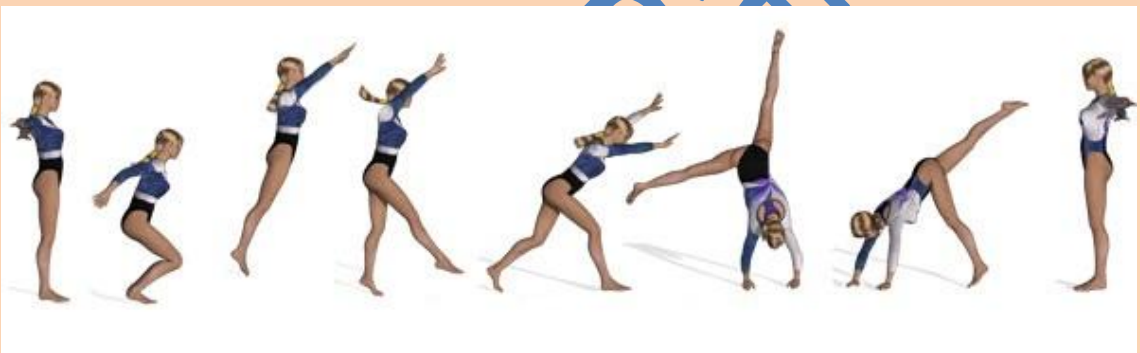
Escola Pia Ba

4.3. Posicions d'equilibri



4.3.-Roda lateral

Sobre una línia imaginària, el cos gira lateralment al voltant de l'eix sagital o antero-posterior. Es recolza la mà del mateix costat a terra, seguida de l'altre, alhora que s'eleven les cames rectes i separades, una després de l'altra, passant per la vertical. La caiguda es fa primer amb una cama i després amb l'altra. Es pot fer amb una mà o sense.



4.4.-Rodada

Iniciem el moviment com en la roda lateral, però en passar per la vertical, les cames s'ajunten i es fa un quart de gir, per fer la caiguda amb el cos mirant al moviment que acabem de realitzar. Hi ha una fase de vol amb impuls de les mans, i les cames cauen juntes per acabar el moviment.



Diferents exercicis de gimnàstica:
http://www.youtube.com/watch?v=I0x3Z9L3_Tg&feature=related

4.5.- Com s'entrena?

L'entrenament de les acrobàcies s'ha de fer amb seguretat i amb garanties que no ens farem mal. Per aquest motiu, has de seguir de manera molt precisa les indicacions del teu professor o professora d'educació física. També has de tenir en compte que:

- Has de preparar amb cura l'**espai** on practicaràs les acrobàcies: s'han de fer sobre matalassos i cal evitar que hi hagi obstacles.
- Les acrobàcies s'han de treballar amb l'**ajuda** d'alguns companys. La confiança i la responsabilitat de les persones que t'ajuden són imprescindibles per evitar possibles accidents i millorar ràpidament.

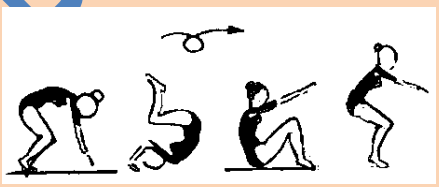
Per a la iniciació de la gimnàstica hem de conèixer les **progressions** que cal fer en cada acrobàcia per poder acabar executant perfectament la tècnica.

Una **progressió** és la successió d'exercicis amb un ordre de dificultat ascendent que ens permet anar guanyant la força, la flexibilitat i l'habilitat per aconseguir un element.

Exemple de progressió a la tombarella:

<u>Exercicis d'iniciació a la tombarella endavant</u>

1) En posició agrupada, balanceig vers endavant i endarrere sobre l'esquena

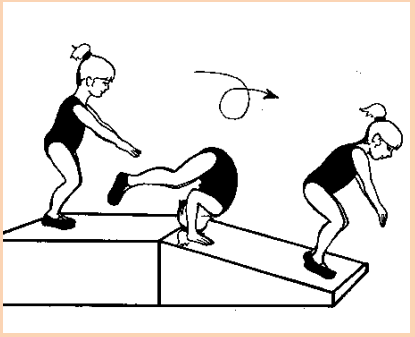


2) Per parelles, un enfront de l'altre, en posició gatzoneta, petita empenta vers endarrere amb les mans, per balancejar-se sobre l'esquena i recuperar la posició de la gatzoneta

3) Igual que 2) però en lloc d'estar a la gatzoneta estem drets



4) Realitzar la tombarella en un pla inclinat.

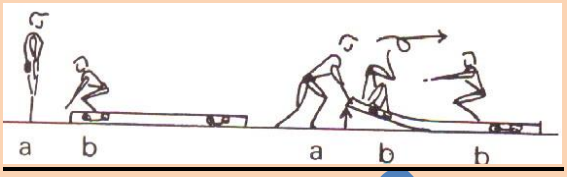


5) En parelles, un company agafa l'altre pels peus, fent el carretó, avançar tres

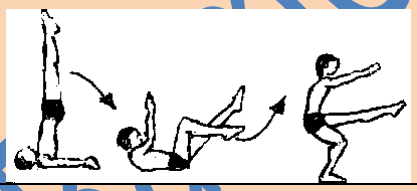
Escola Pia Balmes

passos sobre les mans, amagar el cap i realitzar una flexió de braços, tombarella i recuperació final.

6) B a la gatzoneta sobre un matalàs, mirant endavant, tombarella vers endavant amb ajuda de A que aixeca la matalàs en pla inclinat. En l'exemple del dibuix ho veiem fent una tombarella endarrere.



7) Buscar variants de la tombarella endavant: amb salt final, salt inicial, sortida i arribada amb cames creuades, sobre un braç, sense mans.



Escola Pia Ba