

LA GIMNÀSTICA ESPORTIVA o ARTÍSTICA

1. CONCEPTES

La gimnàstica esportiva o artística és una modalitat de gimnàstica que consisteix en la realització d'una composició coreogràfica, combinant de forma simultània i a una velocitat, moviments corporals. Les característiques d'aquest esport exigeixen del gimnasta unes condicions físiques excepcionals. Es tracta d'un esport olímpic en el que homes i dones competeixen per separat en diferents aparells.

Està considerada com un dels esports fonamentals ja que es troba directament relacionades amb les habilitats més bàsiques del ser humà com són els salts, els girs, els equilibris i els desplaçaments.



2. QUINES MODALITATS INCLOU?

La gimnàstica artística o esportiva, és practicada tant en categoria masculina com femenina. Cada grup realitza diferents proves sobre diferents aparells. Els homes participen en les barres paral·leles, la barra fixa, les anelles, els salts sobre cavall, el cavall amb arcs i exercici de terra acrobàtics amb les mans lliures. Les dones participen en les barres asimètriques, el salt sobre cavall, la barra d'equilibris, i exercici de terra practicat amb música, la qual cal seguir amb harmonia.

Les competicions de gimnàstica artística (també coneguda com gimnàstica olímpica) oficials solen tenir tres modalitats tant en categoria masculina com en femenina:

- Competició individual general
- Final individuals per aparells
- Competició per equips

CATEGORIA FEMENINA

1. Terra o mans lliures.

Es fa sobre una lona quadrada de 12 x 12 m. S'ha d'usar tota la superfície en diferents direccions, però sense sortir-ne. Els exercicis formen una composició coreogràfica amb música i la seva durada és entre un minut i un minut i mig.



2. **Barra d'equilibris.** Barra de fusta de 10 cm. d'ampli i 5 m. de llarg a una alçada del terra de 1,20 m. La gimnasta ha de fer salts, girs, equilibris, damunt la barra sense caure'n.

3. **Paral·leles asimètriques:** L'aparell consta de dues barres paral·leles situades a alçades diferents. La barra superior medeix 2.30 m i la

inferior 1.50 m. Les gimnastes poden fer-hi voltes, girs, balanceigs i, canvis de barra.....

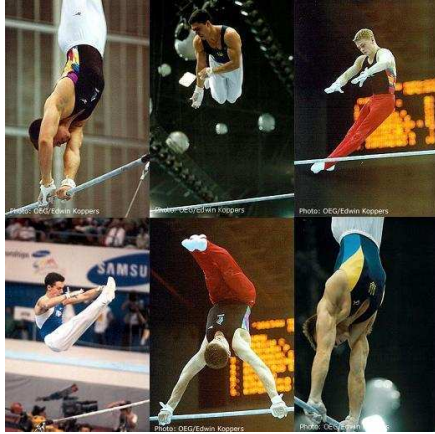


4. Poltre.

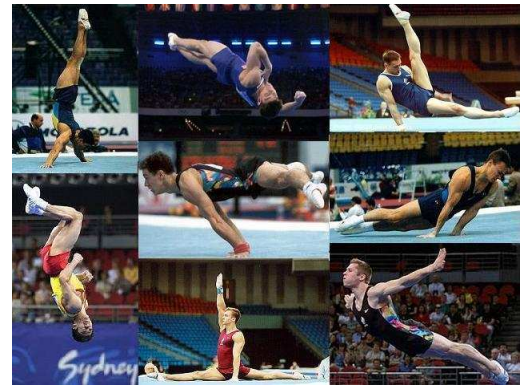
Aparell a una alçada de 1,20 m. i l'espai per la cursa és de 20 a 30 m. El poltre està situat perpendicular a la direcció de la cursa. La posició i la distància del trampolí s'adeqüen a les necessitats de la gimnasta.

CATEGORIA MASCULINA

1. **Terra o mans lliures:** És un rectangle de 12 x 12 m. cobert amb un tapís. S'ha d'usar tota la superfície del tapís. La durada de l'exercici va de 50 a 70 segons. El component musical és inexistent en aquesta modalitat.



2. **Barra fixa:** És una barra d'acer situada a 2.60 m. d'alçada i fa 2.40 de llargària. Els moviments més importants que fa el gimnasta són: els balanceigs, els molins amb una o dues mans, deixar-se anar d'una mà... Per iniciar l'exercici el gimnasta necessita l'ajut del seu entrenador.



3. **Cavall amb arcs:** Per la seva forma s'assembla a un cavall. Té una alçada de 1.10 m. i sobre hi han dos arcs. Durant l'exercici no es pot tocar l'aparell amb cap part del cos, només amb les mans, ni es pot fer cap aturada. S'hi fan moviments pendulars (passades laterals i tisores) i circulars (molins).



4. **Paral·leles:** Les barres estan situades a la mateixa alçada, a 1.75 m. L'amplada entre les barres es pot graduar. El gimnasta ha de treballar per sobre i per sota les barres i també pot treballar amb una sola mà. Amb aquest aparell es poden fer equilibris, vols, girs, tisores... Un exercici de paral·leles consta de tres parts: l'entrada, els exercicis a l'aparell i la sortida.

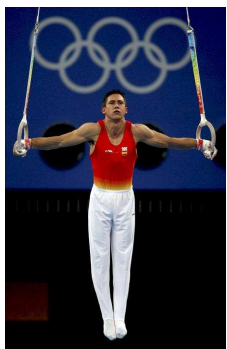


5. **Poltre.**

És el mateix aparell que s'usa a la modalitat femenina. L'única diferència és que es col·loca de llarg, és a dir en el mateix sentit de la correguda d'impuls de l'atleta.



Aparell a una alçada de 1.20 m. i l'espai per la cursa és de 20 a 30 m. La distància del trampolí s'adeqüen a les necessitats de la gimnasta.



6. **Anelles:** És un aparell que consta de dues anelles de fusta subjectades a dos cables i penjades a 2.65 m. de terra. Per agafar-s'hi el gimnasta necessita que l'ajudin. Quan es fan els diferents moviments les anelles no es poden moure, per tant el gimnasta ha de tenir molta força i ha d'aguantar equilibris difícils, com el famós "cris" (foto).

3. TÈCNiques BàSIQUES. L'ACROBÀCIA

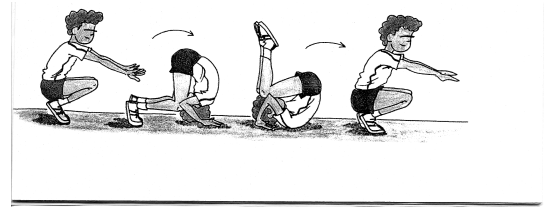
LA TOMBARELLA

Gir del cos de 360° sobre el seu eix transversal. Es pot fer endavant o enrera i sempre rodant sobre l'esquena.

LA TOMBARELLA ENDAVANT:

Definició: Gir complet del cos endavant

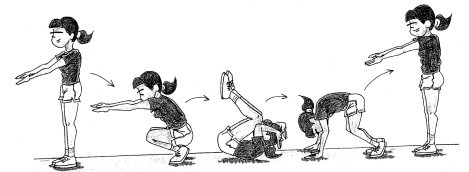
- Errades principals:
- No abaixar la barbeta fins al pit.
 - No aixecar el maluc
 - Separar les cames al aixecar-te



LA TOMBARELLA ENRERA:

Definició: Gir complet del cos cap enrere.

- Errades principals:
- No col·locar les mans a ambdós costats del cap.
 - No abaixar la barbeta fins al pit.



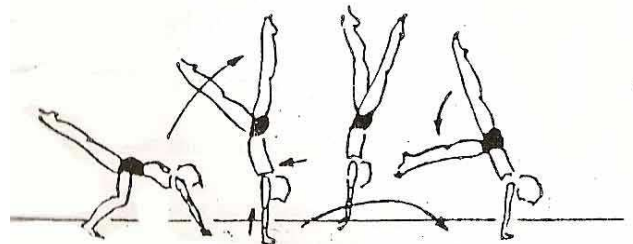
EL PEIX.

És una tombarella elevada, amb una fase de vol, després d'un impuls amb els peus junts.

LA VERTICAL.

Definició: És un equilibri del cos en posició invertida, amb el cap a baix i els peus a dalt. Els equilibris s'han de mantenir durant 3 segons.

- Errades principals:
- Mal recolzament de les mans i falta de tensió
 - Excessiva curvatura lumbar
 - Mala col·locació de les espatlles



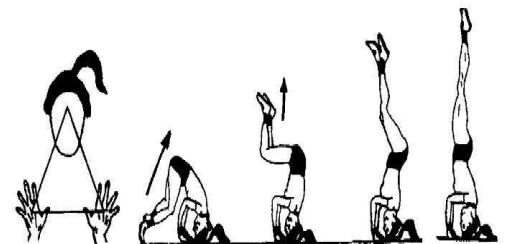
Ajudes: Dos companys t'agafaran pels turmells per ajudar-te a mantenir l'equilibri. Per aprendre, pots fer-la recolzant-te a una paret.

LA VERTICAL DE TRES RECOLZAMENTS O DE CAP:

Definició: És una vertical amb les mans i el cap.

- Errades principals:
- Mal recolzament de les mans i el cap
 - Excessiva curvatura lumbar
 - No estirar completament les cames.

Ajudes: Dos companys t'agafaran pels turmells per ajudar-te a mantenir l'equilibri.



LA VERTICAL TOMBARELLA.

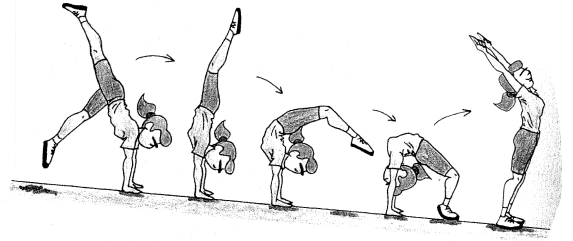
Definició: És la combinació o enllaç entre una vertical i una tombarella endavant. Fes la vertical de mans amb ajuda de dos companys. Des d'aquesta posició, flexiona el cap endavant fins tocar el pit amb la barbeta. Flexiona els braços i roda endavant damunt l'esquena. Aprofita l'impuls de la tombarella per aixecar-te.



LA VERTICAL PONT.

Definició: És la suma de la vertical i el pont. Fes una vertical i deixa caure les cames en arc fins a tocar amb els peus a terra i el seu cos forma un pont.

Ajudes: Dos companys subjecten els turmells per fer la vertical. En el moment de deixar caure els peus, els companys col.loquen una mà en la zona lumbar i l'altra sota de l'espatlla, subjectant amb força el company en la posició de pont. Durant la remuntada els companys t'ajuden a incorporar-te fins a quedar dret de nou.

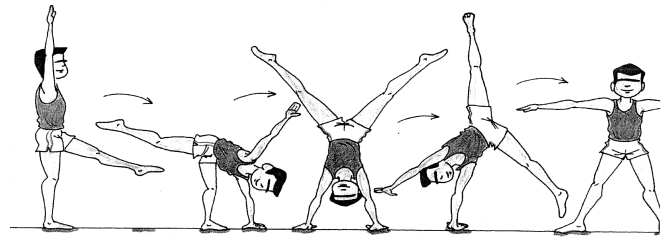


RODA LATERAL.

Definició: És un gir de 360° al voltant de l'eix antero-posterior del cos, és a dir, es tracta de rodar lateralment recolzant primer les mans i després un peu seguit de l'altre.

Errades principals:

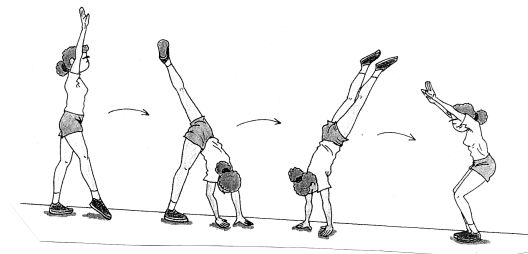
- No passar per la vertical
- No estirar els braços ni les cames
- Mala col.locació de les mans.



CAPIVOLTA o QUINTA

És l'enllaç entre la tombarella enrera i una vertical. El moviment comença amb una tombarella enrera i, quan les mans toquen el terra, les cames s'alcen cap a dalt. Amb l'impuls de braços s'aixeca el cos en vertical, en lloc de continuar rodant cap enrera.

RONDADA.



Definició: És una roda lateral, però en passar per la vertical ajunta les cames, fa un gir de 90° i acaba amb les cames juntes en una posició oposada a la inicial.

Nom i cognoms: Curs i grup: Data:

Després de llegir els apunts sobre la Gimnàstica Esportiva, fes les següents activitats:

ACTIVITATS: Gimnàstica esportiva

1. En cadascuna de les següents frases hi ha una errada. Troba-la, subratlla-la i escriu al costat la resposta correcta.

- La vertical de tres recolzaments es fa amb les dues mans i una cama.
.....
- La roda lateral és un gir del cos cap enrera.
.....
- En la tombarella, la primera part que recolza a terra és el cap.
.....

2. Respon breument les preguntes següents:

- Per què són importants les ajudes dels companys?
.....
.....
- Explica com es realitza l'ajuda de la vertical de mans.
.....
.....
.....

3. A continuació, pots llegir unes frases relacionades amb alguns exercicis acrobàtics de terra que ja coneixes. Entre parèntesi i amb negreta aniràs trobant dues opcions, només una és correcta, encercla-la.

- La vertical de mans és un (salt / equilibri) del cos damunt les mans. Per fer-la, has de posar les mans a terra, i donar impuls amb les (mans / cames) per tal de col·locar el cos a l'inrevès. Les mans han de mantenir-se (obertes / tancades) a terra.
- Pel que fa a la vertical de tres recolzaments, es tracta d'una vertical amb les (mans / cames) i el cap. El cap es recolza a terra per la part (anterior / posterior / superior).
- Finalment, parlarem de la rondada: és una roda (lateral / frontal) a la que s'afegeix un quart de volta per quedar-nos mirant cap al lloc des d'on hem començant caient amb les dues cames (junttes / separades).

4. Comprova els teus coneixements. De les tres respostes de cada pregunta només una és correcta. Encercla-la.

- La quinta és:
 - a) Una tombarella endavant on m'aixeco amb les cames rectes i junttes.
 - b) Una tombarella enrera on m'aixeco a la vertical i caic amb les cames rectes i junttes.
 - c) Una tombarella enrera on m'aixeco amb les cames rectes i junttes.
- La rondada és una roda a la qual s'hi afegeix:
 - a) Una tombarella completa del cos.
 - b) Un quart de volta, per acabar de cara al lloc on hem començant.
 - c) Una posició estàtica en equilibri.

- En la vertical de tres recolzaments:
 - a) Les mans i el cap formen un triangle
 - b) Les mans i el cap estan en línia.
 - c) Les mans i el cap són cadascú a una altura diferent.

5. Explica com faries un escalfament per preparar el teu cos a una sessió d'acrobàcies. Recorda que has d'escalfar molt bé les articulacions de tot el cos. Recorda els exercicis que fas a classe d'educació física i tria els que creguis més adients.

Exercicis globals (on intervé la major part del cos en desplaçament, com les curses, jocs,...): - - -	
Exercicis de mobilitat articular: 1) 2) 3) 4)	Dibuix gràfic dels exercicis: 1) 2) 3) 4)
Exercicis d'estirament: 1) 2) 3) 4)	Dibuix gràfic dels exercicis: 1) 2) 3) 4)

