

EDUCACIÓN FÍSICA



2º E.S.O.

*Colegio Menesiano
Sto. Domingo de la Calzada*

Segunda evaluación

COMPETICIÓN

La competición de gimnasia artística, consiste en seis pruebas para los hombres y cuatro para las mujeres.

Hay una ronda de calificación al principio de todas las competiciones.

Todos los equipos (seis gimnastas en cada uno) deben hacer un ejercicio obligatorio en cada aparato.

Hay tres tipos de competiciones:

➤ COMPETICIÓN POR EQUIPOS

La ronda final se hace con los ocho mejores equipos de la ronda de calificación.

Cada gimnasta del equipo (6 en total) hace un ejercicio libre en cada aparato.

El resultado final es la suma de los cinco mejores gimnastas.

➤ COMPETICIÓN INDIVIDUAL

Se clasifican las 24 mejores puntuaciones de la ronda de calificación. Cada gimnasta hace un ejercicio libre en cada aparato.

El resultado final es la suma de todos los aparatos.

➤ COMPETICIÓN INDIVIDUAL POR APARATOS

Se clasifican las ocho mejores marcas en cada aparato, de la ronda de calificación.

No pueden participar más de dos gimnastas de cada país, en la final de cada aparato.

PUNTUACIÓN

En los campeonatos más importantes (Juegos olímpicos y Campeonatos del mundo) hay seis jueces.

El ejercicio se puntúa en una escala de 1 a 10 por los seis jueces.

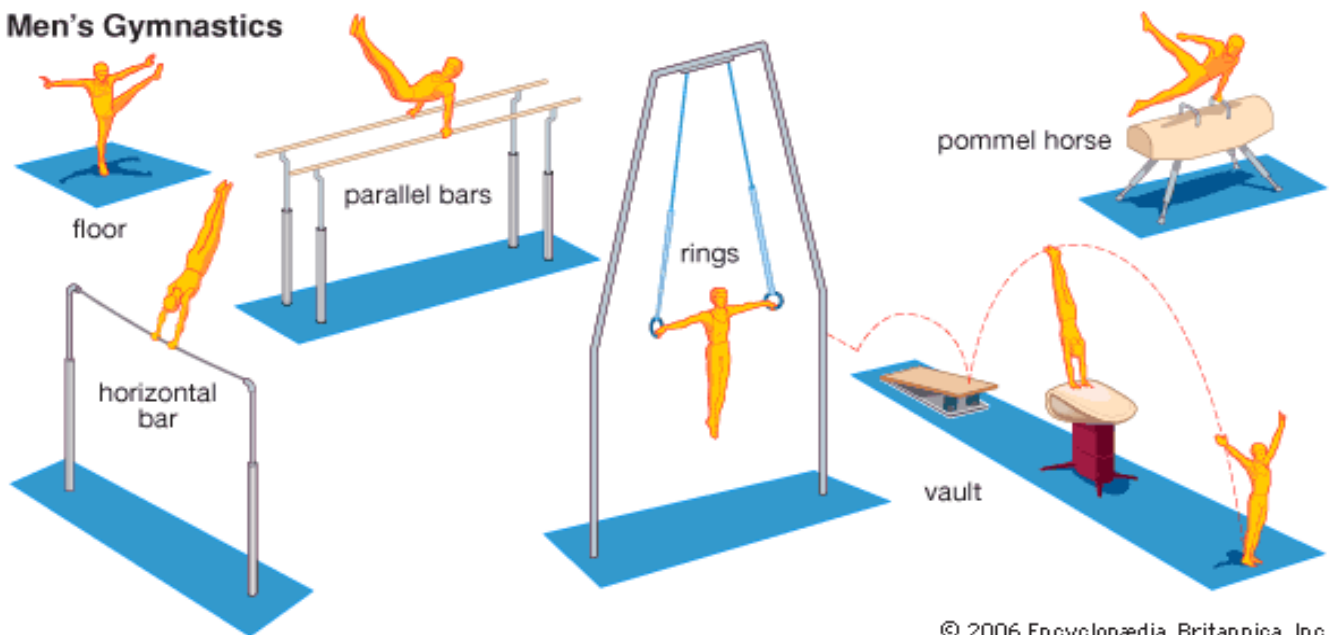
La marca más alta y la más baja, se eliminan, y se hace la media de las otras cuatro.

El ganador es el gimnasta con la marca más alta.



COMPETICIÓN MASCULINA (SEIS PRUEBAS)

Men's Gymnastics



© 2006 Encyclopædia Britannica, Inc.

➤ EJERCICIOS DE SUELO

Movimientos de baile con habilidades acrobáticas en el suelo.

El tiempo para hacer el ejercicio es entre 50" y 70"

Es un ejercicio sin música.

Se realiza en un tapiz de 12 m por cada lado.



➤ POTRO CON ARCOS

Una serie de ejercicios realizados encima de un potro con dos asas de madera en el medio

Consiste en moverse de un lado a otro del potro.

El gimnasta solo puede usar las manos para apoyarse.

No puede tocar el potro con otras partes del cuerpo.

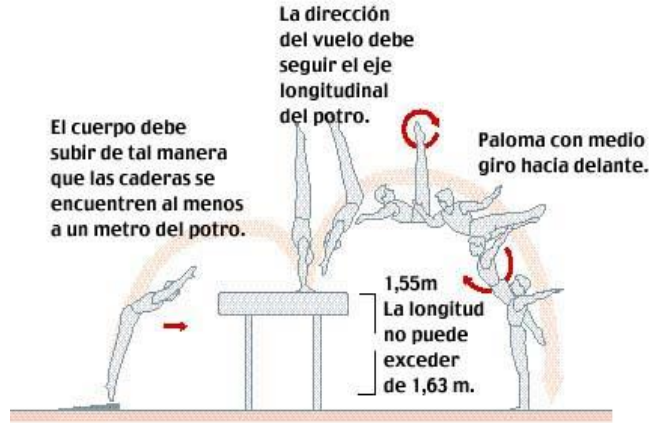


➤ **POTRO**

Es un aparato que mide 1'65 m de largo y 1'55 m de alto.

El potro masculino se coloca a lo largo, mientras que el femenino está a lo ancho.

Lo gimnastas saltan desde un trampolín. Se apoya con las dos manos en la superficie. Completa el ejercicio antes de caer. Cada gimnasta tiene que hacer dos saltos. El resultado es la suma de los dos saltos.



➤ **ANILLAS**

El ejercicio consiste en una combinación de posiciones estáticas y rápidos movimientos. Son los ejercicios que más fuerza necesitan.



Causas de penalizaciones y deducciones de la puntuación final



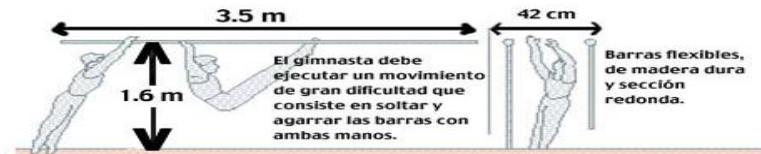
➤ **BARRAS PARALELAS**

Ejercicios realizados en dos barras de madera flexibles, que están paralelas.

Las barras están separadas entre 42 y 52 cm.

Las barras miden 3'50 metros de largo

Las barras están situadas a 1'60 metros de altura.



➤ BARRA FIJA

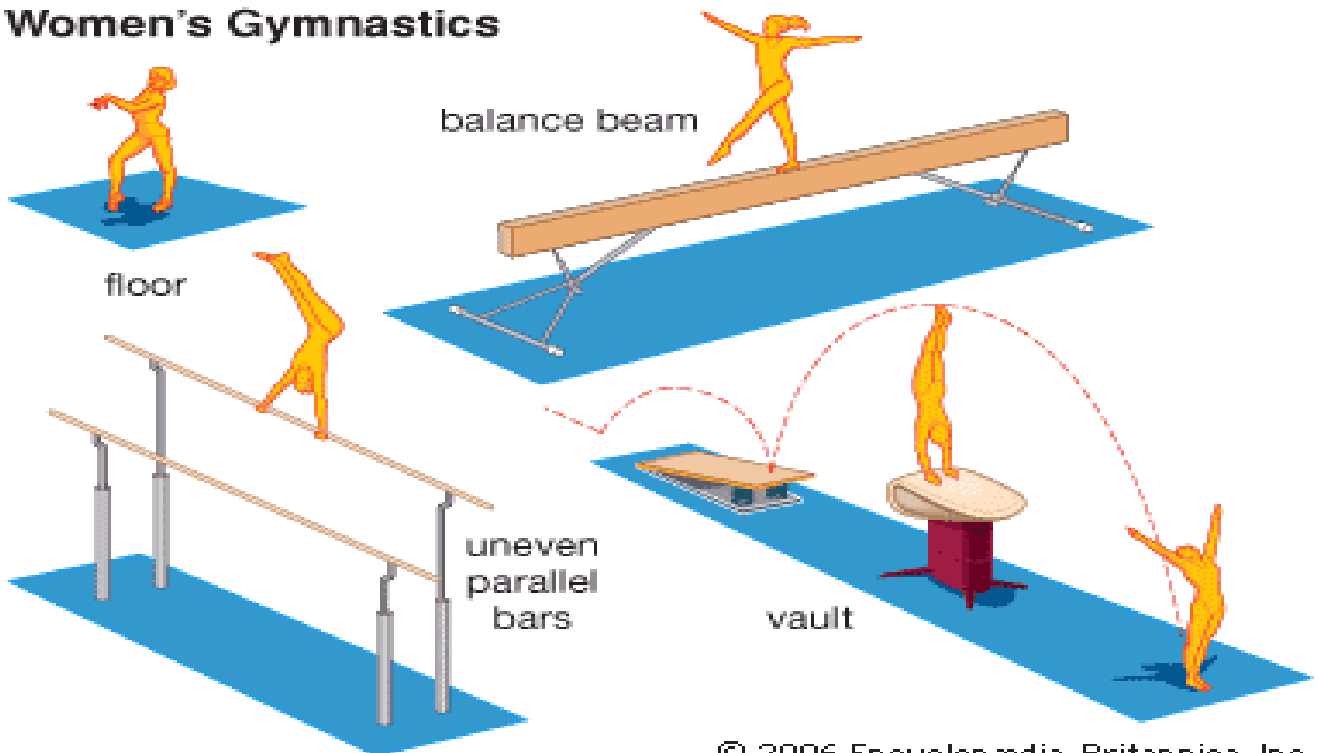
Una serie de ejercicios realizados en una barra de hierro.

La barra está situada a 2'55 metros del suelo. Los gimnastas deben soltarse de la barra, al menos, una vez.



COMPETICIÓN FEMENINA (CUATRO PRUEBAS)

Women's Gymnastics



© 2006 Encyclopædia Britannica, Inc.

➤ EJERCICIOS DE SUELO

Movimientos de baile con habilidades acrobáticas en el suelo.

Se realiza en un tapiz de 12 m por cada lado.

El tiempo para hacer el ejercicio es entre 110" y 130"

Es el único ejercicio que se hace con música.



➤ POTRO

Es un aparato que mide 1'65 m de ancho y 1'55 m de alto.

Lo gimnastas saltan desde un trampolín.
Se apoya con las dos manos en la superficie.
Completa el ejercicio antes de caer.
Cada gimnasta tiene que hacer dos saltos.
El resultado es la suma de los dos saltos.



➤ BARRAS ASIMÉTRICAS

Es una serie de ejercicios realizados en dos barras de madera flexibles.

La barra más alta está a 2'30 metros del suelo.
La barra de abajo está a 1'50 metros del suelo.
La gimnasta debe cambiar las barras.
Es muy importante el ritmo.



➤ BARRA DE EQUILIBRIO

Es una serie de ejercicios realizados encima de una barra de 10 cm de ancho.

La gimnasta, camina, corre o salta encima de la barra.
La barra mide 1'20 metros de alto y 5 metros largo.

