

la gimnasia

1. la gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren de fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia.
2. Su historia, los romanos nunca practicaron la verdadera gimnasia, la de atletas. Adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas.
3. los gimnastas deben vestir diferente vestimenta según el desempeño de las competencias ya que la gimnasia requiere de movimientos en varias piezas como el caballete, barras paralelas, anillos y la barra alta. Siempre proveen una definición visible del cuerpo según lo visto por los jueces y/o el entrenador.
4. leotardos, esta es la vestimenta principal de la mayoría de los gimnastas. los leotardos son de manga corta o larga y terminan en el área de la ingle. los gimnastas están obligados a llevar leotardos o camisetas en las competencias.
- 4.1. los pantalones cortos no son permitidos en la competencia, podrías usarlos en los entrenamientos. combinalos con un leotardo o camiseta. No uses pantalones cortos que tengan bolsillos, hilos, botones, bróches o cremalleras.
5. las camisetas no son permitidas en la competencia y no deben tener ningún adorno tales como cadenas, bolsillos, botones, bróches de presión. la camiseta deberá estar metida dentro de tus pantalones o pantalones cortos.

6. La mayoría de los gimnastas prefieren realizar o practicar descalzos, algunos optan por tapotillas. Este calzado especial está permitido en competición y entrenamiento y evita que el gimnasta resbale o caiga cuando corre o cuando utiliza la barra.
7. Anillas, es un deporte olímpico que forma parte de la disciplina de gimnasia artística. Dentro del grupo de aparatos de la competición masculina, consiste en realizar acrobacias en un aparato de 5,75 metros, del cual cuelgan dos anillas de 18 centímetros, a 2,75 metros del suelo, separadas 50 centímetros.
8. Barras paralelas, es un aparato utilizado en las competiciones de gimnasia artística masculina. Está formado por 2 barras de 350 cm de largo situadas a 200 cm de altura y separadas entre 42 y 52 cm. Sobre ellas, los gimnastas realizan ejercicios de equilibrio y piruetas acrobáticas conocidas como vuelos.
9. Caballo con arcos es un aparato de gimnasia artística, usada únicamente por gimnastas masculinos. El marco puede contener materiales plásticos o compuestos, el cuerpo está hecho de plástico y puede estar cubierto de materiales sintéticos.
10. Las reglas en la gimnasia como en todo deporte y competencia existen reglas, las cuales deben seguirse al pie de la letra para evitar ser descalificado o que haya reducción de puntos, entre otros.

11. los hombres compiten en 6 aparatos, Anillos, salto paralelos, barra fija, caballo con arcos, y suelo. las mujeres compiten en 4, barras, asimétricas, barra de equilibrio, salto, y suelo. hay competición individual, por equipos y de forma separada en cada aparato. salvo las mujeres en el salto que realizan dos, tomándose como resultado la media de ambas.

12. los jueces intervienen en dos grupos, uno de ellos formado por 2 jueces, califica la dificultad hasta un máximo de 10. el otro, compuesto por 6 jueces califica la ejecución técnica, deduciendo puntos a partir de la nota dada por los jueces de dificultad en función de imperfecciones cometidas por el gimnasta. se deduce 0.1 puntos por pequeños errores, 0.2 o 0.3 por errores medios 0.4 por grandes fallos y 0.5 en caso de caída.

13. estas son todas las tipos de gimnasias que hay.

* Gimnasia general

* Gimnasia Artística

* Gimnasia en trampolín

* Gimnasia rítmica

* Gimnasia aeróbica

conclusión

- la gimnasia es una disciplina que implica tener mucha fuerza y tanto física como psicológica, en la cual es de suma importancia la ejecución de los ejercicios para lograr una puntuación mayor si se está en la competición.

vestimenta.

Su vestimenta es según el desempeño de la competencia. Pero en lo mayor de los casos son leucardos.

la gimnasia

Es una disciplina la cual implica tener fuerza y ejecutar bien los ejercicios que se nos da.

Los hombres tienen mas y diferentes movimientos en gimnasia.

tiene varios modalidades y tipos de gimnasia los cuales son.

Tipos de gimnasia.

Gimnasia general
Gimnasia artística
Gimnasia trampolín
Gimnasia rítmica
Gimnasia acrobática.

Hombres

Compite en 6 aparatos los cuales son.

Anillas
Sault parateles
Barra Fija
Caballos con arcos
Suelo
Sault

mujeres.

Compite en 4 aparatos los cuales son.

Barra asimétricas
Barra de equilibrio
Sault
Suelo

Reglas.

Como en todo deporte y la competencia hay reglas las cuales se deben tener en cuenta para evitar ser descalificado o que haya reducción de puntos, entre otros.