

## **Cambios de la técnica corporal en la modalidad de Gimnasia Rítmica. Códigos de puntuación 1993-2005**

Change the corporate technical in the Rhythmic Gymnastic modalidade. Punctuation code 1993-2005

**María J. Mejías N.**  
mjmejias@hotmail.com

**Universidad Pedagógica Experimental Libertador.  
Instituto Pedagógico de Caracas**

Artículo recibido en Mayo 2012 publicado en Agosto 2013

### **RESUMEN**

*El objetivo fue analizar los cambios ocurridos en la técnica corporal de los ejercicios a Manos Libres en la Modalidad de Gimnasia Rítmica en los diferentes Códigos de Puntuación desde el año 1993 hasta el 2005. Investigación de tipo documental donde se usaron las siguientes categorías de análisis: generalidades, ejecución, exigencias y nivel de dificultad. Las conclusiones señalan que han existido cambios significativos en las exigencias a Manos Libres entre un Ciclo Olímpico y otro, tanto cualitativo como cuantitativo. Actualmente las gimnastas ejecutan dificultades combinadas, siendo las más frecuentes los saltos con giros del cuerpo y cambios de piernas. Se pudo determinar que el grupo corporal más rico, son los saltos ya que cuentan con un total de 149 saltos diferentes, que la mayor parte de las gimnastas logran ejecutar.*

**Palabras clave:** *Gimnasia rítmica; técnica corporal; código de puntuación; manos libres*

### **ABSTRACT**

*Study was based on analyzed the technical changes in body exercises in Hands free mode of rhythmic gymnastics in different rating codes from 1993 to 2005. It is surrounded by a documentary research. The analysis categories were: general, execution, requirements and level of difficulty. The findings show that there have been significant changes in the requirements*

*in Hands free between an Olympic cycle and the other, both qualitatively and quantitatively. Currently, gymnasts perform combined difficulties; the most frequent are the body jumps with turns and changes of legs. It was found that the richest group of body is the jumps, because they have over 149 different jumps, which most of the gymnasts are able to execute.*

**Key words:** *Rhythmic gymnastics; body technique; code marks: hands free*

## INTRODUCCIÓN

La utilización de los ejercicios de Manos Libres han sido y continúan siendo la base primordial de las grandes artes danzarias, que desde tiempos muy remotos, acompañaban y formaban parte de los ritos religiosos; siendo los movimientos corporales elementos de alabanzas, ofrendas, peticiones, ruegos, sacrificios, entre otros, que las personas le hacían a sus dioses (Lisitskaya, 1995). Cada salto, cada contracción del cuerpo, determinados tipos de desplazamientos o giros, adquirirían una significación en estas danzas, al igual que la intensidad o fuerza con que estos movimientos eran expresados, los mismos podían tener un orden de ejecución o ser libres y creativos, dejando que la imaginación fluyera espontáneamente (Curso de Solidaridad Olímpica 1998).

Con el transcurrir del tiempo, estos bailes continuaron formando parte de muchas culturas y creencias religiosas, como son las existentes en el continente africano y asiático (Fernández, 1991). Sin embargo, la danza fue adquiriendo otra connotación y significación, como es el de brindar cultura y satisfacción tanto al que la practica como al que asiste a observarla. Sus movimientos se han ido transformando, depurando, estilizando y tecnicando cada vez más, igualmente, se han hecho más complejos y amplios y su forma de expresión adquiere un carácter coreográfico tal, que la universaliza, siendo ejemplo de ello los grandes ballet como: El Lago de los Cisnes, Copellia, Giselle, entre otros, en el que dramas y comedias hacen llegar sus significados a través de los movimientos corporales y mímicos, sin pronunciar ni una sola palabra.

Gracias a la forma articular en que está constituido el cuerpo humano, el mismo tiene la finalidad de ejecutar innumerables acciones que le permiten caminar, saltar, girar, correr, nadar, escalar, lanzar, bailar, en fin que puede en mayor o menor medida, dominar diferentes actividades por las aptitudes físicas que posee, siendo la base de todos ellos la posibilidad de mover su cuerpo (Schmidt 1985). Si además de analizar la danza como expresión de exteriorización del sentimiento humano se le compara con la práctica de un deporte, se puede ver que en ambos casos, el movimiento de cuerpo es vital, ya que el deporte implica en sí, movilidad corporal que puede o no, estar acompañado de otro medio para ejercerlo como por ejemplo: el bailarín durante su ejecución se desplaza, salta, gira, corre. El jugador de baloncesto, al igual que el bailarín, realiza estos mismos actos, con la diferencia que lo hace, con un balón en la mano y con técnicas y objetivos diferentes.

La gimnasia, que en la actualidad se ha derivado en muchas otras ramas, tiene gran parte de sus raíces en la danza y pudiera decirse que es el deporte en sí que más se identifica con ella, especialmente la Gimnasia Artística Femenina y la Gimnasia Rítmica; ya que ambas tienen en común, la utilización de la música y aunque la técnica de ejecución no es igual en su totalidad gran parte de ella, lo es, además, dentro de sus lineamientos metodológicos la gimnasia se rige en gran medida por los mismos, teniendo dentro de su sistema de trabajo igual orden de aplicación en lo que se refiere a los ejercicios de barra, centro y diagonal. (Curso de Juez Internacional 1997).

La gimnasia, dentro de sus movimientos a manos libres, tiene una gran variedad de ejercicios que la identifican, no sólo con la danza clásica, sino también con la moderna, de hecho, los movimientos de contracción y relajación del tronco y de todo el cuerpo, los de acciones rápidas y expresiones de sus brazos, los trabajos de piernas poniendo y quitando punteos de los pies (Rojas y González 1997). Programa de Enseñanza para la Categoría 8 - 12 años. I; la danza folklórica, con su gran variedad de bailes nacionales y regionales, aportan diferentes pasos, palmadas, movimientos de brazos, caderas, hombros, entre otros, que enriquecen la

composición coreográfica y le dan un nivel diferente de personificación a individualidad, al crear una.

No sólo la danza en todas sus manifestaciones ha hecho aportes a la Gimnasia Rítmica, también la Gimnasia Artística (Federación Internacional de Gimnasia (1997), con sus elementos sorprendentes de volteretas y movimientos dinámicos, forman parte inseparable de una variada y buena composición artística. La evolución de rodadas, ruedas, pase adelante y atrás, hacen crecer el valor y la fuerza ante un mayor riesgo en las gimnastas, a la vez que se logra que lleguen a ser más integrales en la ejecución de los ejercicios. Por todos estos aspectos que se han planteado, es que se cree que son tan importantes los movimientos a manos libres en la Gimnasia Rítmica y que de ellos depende una buena ejecución y por ende, una alta calificación, que es el objetivo final de cada gimnasta. (Barrios y Ranzola.1995)

Por lo antes expuesto, es necesario analizar los elementos de técnica corporal de los ejercicios a Manos Libres y los cambios que han sufrido en los Códigos de Puntuación de Gimnasia Rítmica durante los años 1993, 1997, 2001 y 2005, así como los mismos han aumentado su complejidad motivando a las personas que entrenan este deporte, tengan que mantenerse permanentemente actualizadas y preparadas técnicamente, para poder llevar a sus gimnastas la correcta metodología de la enseñanza del mismo.

## **MÉTODO**

Investigación documental que permite ampliar y profundizar el conocimiento con apoyo de la consideración de trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos. Este tipo de investigación permitió realizar una revisión exhaustiva de la información para abordar los cambios ocurridos en la técnica corporal de los ejercicios a Manos Libres, en la modalidad de Gimnasia Rítmica en los Códigos de Puntuación (Abruzzini, 1996), entre los años 1992–2005.

Las categorías de análisis fueron: Generalidades, Ejecución, Exigencias y Nivel de dificultad. Los procedimientos y técnicas de análisis se describen a continuación:

- Identificar y analizar información
- Revisión de antecedentes en dos tipos de fuentes: a) Primarias, en documentos Monográficos, Tesis y Trabajos de Ascenso, b) Secundarias.
- Selección de la literatura y materiales personales específicos y afines a la investigación
- Recopilación de la información a través del método deductivo, considerando a García, Gil y Rodríguez (1996) quienes lo definen como “Aquel en el cual la derivación o conclusión es forzosa, la conclusión se obtiene por la forma del juicio o juicios de que se parte... el tema estudiado va de lo general a lo particular”.

Se contextualizó el objeto de estudio a nivel general y luego se especificó la ubicación de la bibliografía en una forma adecuada, recorriendo el camino de la investigación mediante una serie de operaciones fijadas de manera voluntaria, reflexiva y planificada para alcanzar un determinado fin, que puede ser material o conceptual. Las técnicas aplicadas fueron:

- El subrayado, que ayudó a concentrar la atención en los aspectos relativos al objetivo de la investigación.
- El parafraseo, como estrategia cognoscitiva.
- El resumen y elaboración de fichas, para descartar la información relevante a juicio de la investigadora.

Las preguntas orientadoras de la investigación fueron:

¿Cuáles han sido los cambios significativos en las modificaciones de los ejercicios a Manos Libres comprendido en el periodo 1984-2000 entre un Ciclo Olímpico y otro?

¿Cuáles modificaciones en los ejercicios a Manos Libres han sido más significativas en el transcurso del tiempo?

¿Cuáles de estas modificaciones han sido utilizadas con mayor frecuencia por las gimnastas?

¿Qué grupo de técnica corporal se ha visto como dominante en una serie?

## RESULTADOS

Los siguientes cuadros contienen: Generalidades, Técnicas, Ejecución, Composición Exigencias, Criterios Generales para Juzgar el Nivel de Dificultad de los ejercicios a Manos Libres.

**Cuadro 1.** Comparación de las denominaciones de los ejercicios a Manos Libres en relación a los códigos, (Abruzzini, 1996), 1993, 1997, 2001 y 2005: Generalidades

GENERALIDADES			
1993	1997	2001	2005
Los ejercicios a manos libres deben realizarse con el aparato y son para los jueces criterios de apreciación	Los ejercicios a manos libres deben realizarse con el aparato y son para los jueces criterios de apreciación	Los ejercicios a manos libres deben realizarse con el aparato y son para los jueces criterios de apreciación	Aunque no aparece como parte del código los incisos a, b y c éstos se mantienen de igual forma a los códigos anteriores.
A nivel de calidad de ejecución, el juez debe observar simultáneamente el manejo del aparato y el elemento corporal que lo asocia.	A nivel de calidad de ejecución, el juez debe observar simultáneamente el manejo del aparato y el elemento corporal que lo asocia.	A nivel de calidad de ejecución, el juez debe observar simultáneamente el manejo del aparato y el elemento corporal que lo asocia.	
A nivel de la dificultad, los elementos a manos libres coordinados con el manejo del aparato determina el nivel de la dificultad	A nivel de la dificultad, los elementos a manos libres coordinados con el manejo del aparato determina el nivel de la dificultad	A nivel de la dificultad, los elementos a manos libres coordinados con el manejo del aparato determina el nivel de la dificultad	

La comparación de las denominaciones de los ejercicios a Manos Libres en se presentan a continuación

**Cuadro 2.** Comparación de las denominaciones de los ejercicios a Manos Libres en relación a los códigos 1993, 1997, 2001 y 2005, (Abruzzini, 1996): Técnicas

<b>TÉCNICAS</b>			
<b>1993</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2005</b>
Grupo de elementos a manos libres.	<i>Grupos de elementos corporales.</i>	Las ondas son incluidas dentro de los grupos corporales fundamentales	Las ondas son incluidas dentro de los grupos corporales fundamentales
-a Desplazamiento			
-a Balanceos y circunducciones	a. 1.- Grupos fundamentales (saltos, equilibrios, giros y flexibilidad).		
-a Flexión del tronco y ondas.			
-a Equilibrios.	a.2.- Otros grupos: desplazamientos, saltitos, balanceos y circunducciones, vueltas y ondas.		
-a Vueltas y giros			
-b Saltos	Los elementos corporales no pertenecientes a los grupos fundamentales no son elementos de dificultad, solo de enlace		

**Cuadro 3.** Comparación de las denominaciones de los ejercicios a Manos Libres en relación a los códigos 1993, 1997, 2001 y 2005: Ejecución

<b>EJECUCIÓN</b>			
<b>1993</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2005</b>
Los elementos corporales deben respetar las reglas propias de la gimnasia, colocación correcta, amplitud, dominio de los puntos de apoyo, de los desplazamientos	Los elementos corporales deben respetar las reglas propias de la gimnasia, colocación correcta, amplitud, dominio de los puntos de apoyo, de los desplazamientos	Los elementos corporales deben respetar las reglas propias de la gimnasia, colocación correcta, amplitud, dominio de los puntos de apoyo, de los desplazamientos	Los elementos corporales deben respetar las reglas propias de la gimnasia, colocación correcta, amplitud, dominio de los puntos de apoyo, de los desplazamientos

<b>EJECUCIÓN</b>			
<b>1993</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2005</b>
Los movimientos del cuerpo deben ejecutarse de forma continua, con alternancia de contracción y relajación, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, amplitud, velocidad y ritmo de la música.	Los movimientos del cuerpo deben ejecutarse de forma continua, con alternancia de contracción y relajación, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, amplitud, velocidad y ritmo de la música.	Los movimientos del cuerpo deben ejecutarse de forma continua, con alternancia de contracción y relajación, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, amplitud, velocidad y ritmo de la música.	Los movimientos del cuerpo deben ejecutarse de forma continua, con alternancia de contracción y relajación, con una relación muy estrecha entre el dinamismo, amplitud, velocidad y ritmo de la música.
Todos los elementos deben realizarse con participación de todo el cuerpo, incluidos la cabeza y brazos, los movimientos no deben ser localizados.	Todos los elementos deben realizarse con participación de todo el cuerpo, incluidos cabeza y brazos, los movimientos no deben ser localizados	Todos los elementos deben realizarse con participación de todo el cuerpo, incluidos cabeza y brazos, los movimientos no deben ser localizados	Todos los elementos deben realizarse con participación de todo el cuerpo, incluidos la cabeza y brazos, los movimientos no deben ser localizados.

**Cuadro 4.** Comparación de las denominaciones de los ejercicios a Manos Libres en relación a los códigos 1993, 1997, 2001 y 2005. Composición: exigencias

<b>Composición: Exigencias</b>			
<b>1993</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2005</b>
Los elementos corporales utilizados con aparatos, deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios a manos libres.	Los elementos corporales utilizados con aparatos, deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios a manos libres.	Los elementos corporales utilizados con aparatos, deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios a manos libres.	Los elementos corporales utilizados con aparatos, deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios a manos libres.
Estos elementos a manos libres deben elegirse en función de la técnica lógica y específicamente apta para cada aparato.	Estos elementos a manos libres deben elegirse en función de la técnica lógica y específicamente apta para cada aparato.	Estos elementos a manos libres deben elegirse en función de la técnica lógica y específicamente apta para cada aparato.	Estos elementos a manos libres deben elegirse en función de la técnica lógica y específicamente apta para cada aparato.



<p>Las dificultades superiores deben estar representadas por una de equilibrio, una de giro y una de salto, la cuarta es libre a elegir entre los 4 grupos fundamentales</p>	<p>Los elementos corporales pertenecientes a los grupos fundamentales son dificultad A y B</p>	<p>Los elementos corporales pertenecientes a los grupos corporales obligatorios son diferentes c A, B, C, D, E, etc.</p>
	<p>Grupos obligatorios corporales Cuerda, saltos; Aro, saltos; Pelota, equilibrios; Mazas, equilibrios; Cinta, giros.</p>	<p>Los grupos obligatorios corporales son: en Cuerda, flecha salto; Aro, salto, giro, equilibrio, flexión y ondas</p>

**Cuadro 5.** Comparación de las denominaciones de los ejercicios a Manos Libres en relación a los códigos 1993, 1997, 2001 y 2005. Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad

<b>Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad</b>			
<b>1993</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2005</b>
<p>Todos los elementos específicos a manos libres son normalmente dificultades medias.</p>	<p>Los elementos corporales no pertenecientes a los grupos fundamentales son sólo enlace y no dificultades.</p> <p style="text-align: center;"> <math>A + B = C</math>  <math>B + A = C</math>  <math>B + B = D</math> </p> <p>Salto: todos los saltos deben de tener las características siguientes:</p> <p>1.-Buena elevación, forma definida y fijada elemental y, buena amplitud en su forma. Un salto sin altura no se considera de dificultad.</p> <p>2.-Equilibrios: todos los equilibrios deben tener las características siguientes: Se ejecutarán sobre medias puntas o rodilla. Mantenerse claramente un segundo mínimo. Forma bien definida y fijada. Formas amplias. Son dificultades A, aquellas donde la pierna está a la horizontal sin ayuda y con ayuda; el talón de la pierna libre a la altura de la cabeza. Son dificultades aquellas donde el talón se encuentra a la altura de la cabeza o donde hay inclinación del tronco atrás sin ayuda.</p>		

**Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad**

1993	1997	2001	2005
<p>Los elementos a manos libres son considerados dificultades superiores en los casos siguientes:</p>	<p>3.- Giros: todos los giros deben tener las características siguientes: Ejecutarse sobre medias puntas, tener forma bien fijada y definida hasta el final y una forma amplia. Son dificultades A, todos los giros de 360° por encima de la horizontal sin ayuda o donde el tronco de la pierna libre sobrepase el nivel de la cabeza con ayuda del brazo o del implemento, también los giros de 360° con pierna por debajo de la horizontal y con flexión del tronco atrás y al frente, con flexión de la pierna de apoyo. Son dificultades B, todos los giros de 720° con pierna libre a la horizontal, o con pierna por debajo de la horizontal con movimiento del tronco al frente o atrás o con pierna de apoyo flexionada.</p>		
<p>1.- Cuando exigen cualidades físicas superiores (Ej. flexión dorsal por debajo de la horizontal, salto con cambio de piernas, saltos con arqueos.</p>	<p>b.- Los elementos corporales fundamentales se consideran dificultades en los casos siguientes: 1.- Saltos:  Dificultades medias: – Los que exigen buena flexibilidad y control del cuerpo durante la suspensión. – Saltos coordinados con medio vuelta o vuelta completa. – Saltos simples ejecutados con ½ vuelta y en serie (mínimo 3). Dificultades superiores: – Los saltos de dificultad media (2 como mínimo) sin pasos intermedios. Los saltos de dificultad media coordinados con movimientos de piernas o del tronco.</p>		
<p>2.- Cuando exigen un dominio corporal de alto nivel para realizarlo correctamente. (Ej. equilibrios mantenidos más tiempo, giros de 540° 2.-Equilibrios: Son dificultades medias todos los equilibrios con pasos - visible en la posición. Ejecutado en ½ punta con pierna libre a la horizontal. -Ejecutado sobre un pie con pase directo de 1 a otro equilibrio o con pierna libre a nivel de la cabeza. Son dificultades superiores todos los equilibrios limpiamente mantenidos. -Ejecutado sobre ½ punta con piernas libres al nivel de la cabeza. Ejecutado sobre 1 pie o rodilla en diferentes posiciones o movimientos amplios. ó más</p>			

---

---

**Criterios generales para juzgar el nivel de dificultad**

**1993**

**1997**

**2001**

**2005**

---

**EQUILIBRIO**

2.- Cuando exigen un dominio corporal de alto nivel para realizarlo correctamente. (Ej. equilibrios mantenidos más tiempo, giros de 540° 2.-Equilibrios:  
Son dificultades medias todos los equilibrios con pasos  
- visible en la posición.  
Ejecutado en ½ punta con pierna libre a la horizontal.  
-Ejecutado sobre un pie con pase directo de 1 a otro equilibrio o con pierna libre a nivel de la cabeza.  
Son dificultades superiores todos los equilibrios limpiamente mantenidos.  
-Ejecutado sobre ½ punta con piernas libres al nivel de la cabeza.  
Ejecutado sobre 1 pie o rodilla en diferentes posiciones o movimientos amplios. ó más

---

**GIROS**

3.- Cuando 2 elementos técnicos se realizan simultáneamente en el mismo tiempo (Ej. Ondas del cuerpo en equilibrio).

4.- Cuando dos elementos técnicos o más se ejecutan uno detrás del otro sin acción intermedia (Ej. Serie de pasos sin saltos intermedios

Las series deben de tener 2 dificultades superiores y 6 dificultades medias.

D. Superior = 1 pto  
D. Medio = 0,5 pto

3.- Giros:

Son dificultades medias

Los giros de 360° ejecutados en una posición mantenida o gran movimiento del tronco o de la pierna libre.

-Dos giros diferentes y sucesivos de 360° cada uno con cambio de apoyo o recobro de apoyo.

Son dificultades superiores:

-Los giros de 720° ejecutados en una posición o con un movimiento del tronco o de la pierna libre.

-3 giros sucesivos de 360° con recobro de apoyo.

-Un giro de 360° con movimiento del tronco o de la pierna libre de gran amplitud.

4.-Flexibilidad. Son dificultades medias:

-La flexión dorsal por debajo de la horizontal

-La flexión o inclinación hacia delante coordinado con otro elemento de flexibilidad del tronco o piernas.

-Son dificultades superiores:

- La flexión dorsal por debajo de la horizontal en otro elemento corporal (Ej. la vuelta).

- La flexión adelante coordinada con otros elementos de flexibilidad de piernas y otro corporal.

---

**Cuadro 6.** Cambios Radicales en los Códigos de Puntuación de Gimnasia Rítmica (Manos Libres) desde los años 1993 - 1997 - 2001 – 2005

Año	Técnica	Ejecución	Exigencias de la composición	Criterios generales para Juzgar el nivel de dificultades	Número de Dificultades	Nivel/pto
1993	Los grupos de elementos corporales no estaban divididos fundamentales y otros formaban un solo grupo.	No hay cambios	Los elementos corporales utilizan aparatos deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios Manos Libres	Todos los elementos específicos a Manos Libres son dificultad media y son dificultad superior cuando eligen cualidades físicas superiores, dominio corporal, cuando 2 elementos técnicos se ejecutan uno detrás del otro y cuando 2 elementos técnicos se realizan simultáneamente.	2 Dificultad = Superiores 6 Dificultad = Medio  Total = 8 Dificultades  = 5 Puntos	Media 0.5 Superior 1
1997	Se dividen los elementos corporales en fundamentales y otros, siendo los fundamentales (saltos, giros, equilibrio y flexibilidad, otros).	No hay cambios	Los elementos corporales utilizan aparatos deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios Manos Libres	Los elementos corporales no fundamentales no son dificultad. Aparece el cuadro de dificultad. Se especifican por primera vez las exigencias por cada aparato.	4 Dificultades superiores 4 Dificultades medias  Total Dificultades: 8  = 3.6 Puntos.	Media 0.3 Superior 0.6
2001	Las ondas son incluidas en el nuevo grupo de los elementos de flexibilidad como elemento corporal fundamental.	No hay cambios	Los elementos corporales utilizan aparatos deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios Manos Libres	Surgen las combinaciones como una sola dificultad al enlazar 2 dificultades de igual o diferente nivel o grupo corporal. Cuando hay 3 dificultades unidas se toman las 2 de valor mas alto y se elimina la otra.	4 Dificultades 8 de base aislada y hasta 8 Dificultad (B, C o D) para un total de 12.  4B aisladas = 2 Ptos. B, C, D = 3 Ptos 5 Ptos.	Base aislada  = 0.5 A = 0.1 B = 0.3 C = 0.45 D = 0.65
2005	Se mantienen los mismos grupos fundamentales.	No hay cambios	Los elementos corporales utilizan aparatos deben elegirse entre los diferentes elementos específicos de los ejercicios a Manos Libres	Las combinaciones pueden estar compuestas hasta 3 por dificultades.	De 12 dificultades máximas posible y se evalúan 10 las de valor más alto, ya sea por combinaciones o aisladas con un valor máximo de 1 punto cada una, para 10 puntos.	A = 0.1 B = 0.2 C = 0.3 D = 0.4 E = 0.5 F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8 I = 0.9 J = 1.0 Mas el valor de combinación
1993	No estaba determinado.	No hay representación				
1997	Las cuatro (4) dificultades superiores deben repartirse en una de salto, una de giro, una de equilibrio y una a elección libre.	No hay representación.				

Año	Técnica	Ejecución	Exigencias de la composición	Criterios generales para Juzgar el nivel de dificultades	Número de Dificultades	Nivel/pto
2001	Cuerda = Salto Aro = Salto Pelota = Equilibrio, ondas. Mazas = Equilibrio. Cinta = Giros.	El grupo corporal de cada aparato representa dos veces aislada o en combinación 1 por una dificultad aislada como en una combinación				
2005	Cuerda = Salto Aro = cualquiera de los cuatro grupos. Pelota = Ondas y flexibilidad. Mazas = Equilibrio. Cinta = Giros.	El grupo corporal obligatorio debe estar representado en cinco de las diez dificultades del valor más alto y se forma parte de una combinación debe representar el 50% de los elementos.				

Como se aprecia en el cuadro 6, en lo que respecta a la ejecución y las exigencias generales de la composición, no hay cambios relevantes.

Al analizar la técnica corporal como tal, se puede apreciar que los elementos corporales en el código de 1993 no se dividen en fundamentos y otros en que sí; en el código de 1997 se dividen los elementos corporales, en: equilibrios, giros, saltos y flexibilidad, en 2005 se añade a este grupo las ondas, manteniéndose en el último Código del año 2005.

Pasando a los criterios generales para juzgar el nivel de las dificultades se puede observar los cambios que surgieron. Tanto en 1989 como en 1993 las dificultades se llamaron medias y superiores, no existiendo un cuadro de dificultades con imágenes representativas a los diferentes elementos de dificultades. En 1997 se especifican por primera vez las exigencias corporales de cada aparato, en 2001 surgen las combinaciones donde se localizan dos (2) dificultades de iguales y diferentes niveles y para el año 2005 las combinaciones pueden ser hasta de 3 elementos.

En las combinaciones debe prevalecer el grupo corporal de acuerdo al aparato, representando un 50%, pero además en una composición individual debe estar representado mínimo 6 veces el grupo corporal

que corresponda al aparato. Ejemplo: Si el ejercicio es del implemento cuerda, el elemento corporal obligatorio son los saltos, el cual debe estar representado seis veces (6) en la composición de los ejercicios individuales. En el caso de la pelota, el elemento corporal obligatorio son las flexibilidades y las ondas, y deben estar también representadas seis veces. En cuanto a las mazas estos elementos son los equilibrios y en las cintas son los giros.

En los ejercicios con aros las modificaciones fueron las siguientes: debe existir un equilibrio de los cuatro grupos corporales, entendiéndose así:

1.-saltos, 2.- equilibrio, 3.-giros, 4.-flexibilidad y ondas. Un no tan fácil de interpretar es el siguiente: en las composiciones deben estar presentes obligatoriamente 18 dificultades, equilibradas entre estos grupos: 5-4-5-4 y todas sus combinaciones.

Desde el código del año de 1993 hasta el Código del año 2001 fue igual, hasta a partir j del año 2005, el número de dificultades fue de 8, permitiendo que se ejecutaran hasta 12 dificultades, para luego calificar las 10 del valor más alto, actualmente las gimnastas ejecutan 18 para calificar 18.

En el código de 1993 el valor más alto alcanzado por la suma de las dificultades es de 5 puntos, luego en el código de 1997 bajó a 3,6 pts. y en el código de puntuación 2001 volvió a subir a 5 puntos. En el código vigente (2005) el cálculo de las notas se realiza así:

La nota de Ejecución (E): nota media de las 2 notas centrales de las 4 jueces máximo 10 puntos, más la nota final de composición A+D dividida entre 2. (La nota de valor Artístico (A) es dada por la nota media de las 2 notas centrales de las 4 jueces, máximo 10 puntos. La nota de Dificultad (D) es dada por la nota media de las 2 notas centrales de las 4 jueces, máximo 10 puntos.

En relación al nivel de las dificultades contenidas en el código de 1993 las dificultades medias equilibran a 0,5 puntos y las dificultades superiores

1 punto. Para 1997 las medias tenían un valor de 0,3 pts. y las superiores de 0,6 pts. y en 2000 hay un cambio radical en las dificultades, pues surge la clasificación por letras y además las combinaciones siendo las dificultades A = 0.1, B = 0.3 pto. y las combinaciones C = 0.45 pto. y D = 0.65 pto.

De nuevo en el año 2005 se efectuó otro cambio significativo que va desde A = 0.1 B = 0.2 C = 0.3 D = 0.4 E = 0.5 F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8 I = 0.9 J = 1.0 y hasta las combinaciones que de estas dificultades se puedan hacer.

Por último se analizaron las determinaciones de las dificultades desde el punto de vista corporal. En el código de 1993, éstas no estaban determinadas, cualquier elemento corporal podía ser dificultad. En el código de 1997 las dificultades superiores están repartidas obligatoriamente de la siguiente forma: 1 de salto, 1 de equilibrio, 1 de giro y la otra a libre opción.

En el año 2001 se dividen además por instrumentos, teniendo cada uno su grupo corporal. Cuerda y Aro= salto pelota = equilibrios y ondas, mazas = equilibrio y cinta = giros.

Para el código del año 2005 vuelve a existir otro cambio, pasando el aro a no tener un grupo corporal fundamental y en el caso de la pelota elimina el equilibrio y toma como grupo corporal fundamental las flexibilidades y las ondas, la cuerda toma el salto, las mazas los equilibrios y la cinta los giros.

## **CONCLUSIONES**

Después de analizar los elementos de técnica corporal en el deporte de Gimnasia Rítmica desde los años 1993 hasta 2007, es posible señalar que:

- Han existido cambios significativos en las exigencias a manos libres entre un ciclo olímpico y otro, tanto desde el punto de vista cuantitativo

como cualitativo, ya que la cantidad y variedad de elementos de equilibrio, giros, flexibilidad y ondas han aumentado en más de un 50%, existiendo en estos momentos posibilidad de ejecutar un mismo elemento corporal, que a su vez puede ser aumentado en el grado de dificultad por giros o rotaciones que realiza el cuerpo, haciendo los mismos, más difíciles. De igual forma, la calidad física de las gimnastas, facilita la ejecución de movimientos extremadamente amplios, que determinan que estos sean ejecutados, solo por las que realmente tengan dichas condiciones.

- Las modificaciones en los años 89 fueron graduales ya que mayormente las dificultades se basaban en las exigencias de los implementos como por ejemplo: En cuerda era necesario realizar dificultades con saltos a través de la cuerda; con la pelota se deberían realizar lanzamientos de pelota, con movimientos de los brazos, entre otros. Sin embargo, en el código vigente (2005), las exigencias se basan en el nivel de dificultad corporal que pueda ejecutar la gimnasta que va desde el nivel A hasta la J, según las posibilidades de cada gimnasta. Adicionalmente, las exigencias de cada implemento también están dadas por exigencias corporales como son: Cuerda: salto.; Aro: salto, equilibrio, giro y flexibilidad y ondas.; Pelota: flexibilidad y ondas; Mazas: equilibrios; Cinta: giros.
- Es importante destacar que se requiere, durante la ejecución de las exigencias corporales, que las mismas deben realizarse con lanzamientos, rotaciones, rodamientos, molinos, serpentinas, entre otros.
- De allí que las exigencias corporales que absorben un rango de dificultad total hasta D en el código (1996) pasado, hace que en estos momentos no tenga límites y siempre que cada gimnasta pueda lograr algo más difícil para obtener una mayor calificación.

Después de haber evaluado los resultados más recientes de las competencias más importantes del mundo, gran parte de las gimnastas logran obtener dificultades combinadas desde 0 puntos hasta 1 punto y más, siendo las más frecuentes los saltos con giros del cuerpo y cambios de piernas unidos a las grandes flexiones dorsales del tronco; y los



elementos donde se pueden apreciar gran amplitud en la articulación coxo-femoral con más de 180°, unidos a giros y flexiones del tronco. Esto se aprecia en más del 85% de los resultados de las gimnastas participantes.

Aunque no se puede definir claramente que grupo de técnica corporal fue el dominante en una serie, si se puede determinar que el grupo corporal más rico por la variedad de elementos diferentes que tiene el código de puntuación son los saltos ya que cuentan con un total de:

- 149 saltos diferentes los cuales la mayor parte de las gimnastas logran ejecutarlo.
- 113 dificultades de equilibrio.
- 148 dificultades de giros
- 100 dificultades de flexibilidad y ondas.

Aunque este trabajo se ha realizado con el objetivo de valorar los cambios que ha tenido el código de puntuación de la gimnasia rítmica, en la última década con relación a la técnica corporal, es decir, a los elementos a manos libres, es necesario realizar algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para los entrenadores de este deporte en nuestro país, tales como:

- Estudiar las condiciones externas de las gimnastas debido a que tiene suma importancia en esta disciplina deportiva. Entre otros aspectos la proporción en las diferentes partes del cuerpo. Es necesario que en la selección de talentos buscar niñas de extremidades largas y pies grandes, con caderas estrechas.
- Un aspecto de prioridad cuando se realicen pruebas selectivas, es la flexibilidad de las articulaciones móviles en general y en particular la coxo-femoral y de columna, debido al actual Código de Puntuación.
- La capacidad de coordinación que se puede medir de diferentes formas, como pueden ser ejercicios corporales donde se trabajen brazos y piernas de forma diferente, es un aspecto importante a tener en cuenta dada la complejidad actual de las combinaciones que deben ejecutar las gimnastas.

- Deben tener entre otras: coordinación motriz oculomanual y oculopodal, un perfecto dominio del cuerpo y ubicación en el espacio, ritmo y capacidad de anticipación, además de ser creativa e inteligente lo que ayudará a tener una gimnasta completa física y mentalmente para responder a las exigencias del Código

## REFERENCIAS

- Abruzzini, E. *Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica, ciclos 1993-1997- 2001-2005*. Federación Internacional de Gimnasia
- Barrios – Ranzola. (1995). *Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo*. IND. Caracas – Venezuela
- Curso de Juez Internacional*. Maracaibo 1997. Federación Venezolana de Gimnasia.
- Curso de Solidaridad Olímpica* 1998. Ciudad de La Habana, Cuba
- Federación Internacional de Gimnasia (1997). *Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica*. Editado
- Fernández, A. (1991). *Gimnasia Rítmica*. Comité Olímpico Español. Madrid.
- Gil J, García E, y Rodríguez G. 1996 *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Archidona, España Ediciones Aljibe
- Lisitskaya, T. (1995). *Gimnasia Rítmica*. Barcelona, España.
- O’Farril, A. Santos, A. (1982). *Gimnasia Rítmica Deportiva I*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
- Platonov, V. (1991). *El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología*. Barcelona. Editorial Paidotribo
- Rojas, M. González, T. (1997). *Programa de Enseñanza para la Categoría 8 - 12 años*. I Curso. Caracas. Trabajo no Publicado. Instituto Pedagógico de Caracas. Departamento de Educación Física
- Schmidt B. (1985). *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Editorial Hispano-Europea. España
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2003). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas. Fedupel