



*Junta Directiva*

***C.D. Rítmica Roquetas 2015  
ACERCAMIENTO A LA GIMNASIA***

## Bienvenidos a la gimnasia rítmica

El presente documento pretende explicar a los nuevos abonados cual es el ideario, y objetivos de club Rítmica Roquetas 2015, así como ofrecer una introducción en el mundo de la Gimnasia Rítmica a las nuevas gimnastas y a sus padres.

La Gimnasia Rítmica, como la mayoría de los deportes de competición y más los minoritarios, son sacrificados tanto para quien los practica como para los padres. En cualquier deporte de competición, si se quiere obtener resultados, hay que entrenar muchas horas y la implicación de los padres es tan importante como la de las gimnastas.

Cuando son pequeñas llevarlas y traerlas a los entrenamientos, sacrificar fines de semana por ir a competiciones, y el consiguiente desembolso económico que conlleva la adquisición de equipaciones, cuotas mensuales, licencias, viajes, etc., hace que muchas gimnastas se queden por el camino, aunque tengan condiciones.

Una vez que vayáis conociendo la gimnasia y vayáis viendo la evolución de las gimnastas, el ambiente de las competiciones, la relación con otros padres y sobre todo el compañerismo y la unión que consiguen las niñas, así como el buen y sano ambiente que se respira en este mundo, es cuando podréis valorar este, con otro punto de vista. Pero por favor, al principio tened paciencia.

Habrà temas que no acabareis de comprender, puntuaciones que no entenderéis, movimientos y dificultades que no sabréis valorar, dudas y momentos en los que estaréis perdidos y, sobre todo, casi siempre os parecerà que tu hija lo hace mejor que las demás y la puntúan peor.

Uno de los objetivos de este texto que os ofrecemos, es intentar introducirnos en un mundo en que tendréis cientos de dudas. Algunas las resolverà este manual, otras nos las tendréis que preguntar a los que llevamos más tiempo en este mundillo y la mayoría las tendremos que resolver entre todos.

## Historia

El Club Rítmica Roquetas 2015, nace en el verano del 2014 cuando varias gimnastas y padres de otro club se unen para formar un nuevo diseño de Club, más orientado a una gestión de promoción del deporte y de participación de padres y gimnastas.

Desde entonces el club forma gimnastas; y tenemos voluntad de **participar en competiciones tanto provinciales como regionales y nacionales.**

No somos un club de primerísimo nivel, no tenemos presupuesto para ello, pero intentamos realizar un buen papel en cada competición a la que acudimos, e **intentamos crecer, ser cada vez más sólidos** y poner más recursos, al alcance de nuestras gimnastas. En este año en el 2018 cuatro años después de empezar hemos

conseguido que una de nuestras gimnastas quede campeona de España y otra subcampeona.

## Organización

En la actualidad, el Club se organiza mediante una Junta Directiva. Y se rige por los estatutos de los Clubes deportivos elementales y por la ley andaluza del deporte. Además de por unos reglamentos de régimen interior que recibiréis junto con este documento.

## Gimnastas

Las gimnastas, al ser, en su mayor parte menores de edad, están representadas en el mismo por sus padres o tutores, aunque están obligadas a seguir las normas y los reglamentos del club.

Las Gimnastas se distribuyen en varias categorías, en función de su edad, cualidades y experiencia en competición. Estas categorías son:

### ***-En función del nivel:***

- Escuelas y promesas:** Es el primer nivel, el más básico, por regla general compiten en torneos municipales o provinciales.
- Pre Copa:** Es un nivel superior, por regla general a él ascienden las gimnastas que han ido progresando en los niveles anteriores
- Copa:** Siguiendo nivel de dificultad.
- Base:** Es el primer nivel de competición Nacional, se realizan campeonatos autonómicos de Base y las mejores se clasifican para ir a Campeonatos Nacionales de Base, bien de individual, bien de conjuntos.
- Absoluto:** Las niñas que tienen unas condiciones para la gimnasia de un nivel superior, se las presenta a campeonatos de nivel preferente o absoluto, no existe un ascenso por parte de la federación, sino que son las entrenadoras, las que viendo las cualidades de las gimnastas las presentan a este nivel.

### ***-En función de la edad:***

Aunque puede haber variaciones de vez e cuando, sobre todo a la hora de confeccionar conjuntos, los arcos de edad por categorías, se pueden resumir de la siguiente forma.

- Mini:** Esta categoría no es oficial, esta creada para las niñas que son tan pequeñas, que no pueden participar en ninguna categoría federada, son menores de 7 años.
- Pre benjamín:** Son niñas de 7 a 8 años.
- Benjamín:** Las niñas tienen 8 a 9
- Alevín:** Las niñas tienen 10 u 11 años.

- Infantil:** Las niñas tienen 12 o 13 años
- Cadete:** Son niñas de 14 o 15 años.
- Juvenil:** Tienen 16 o 17 años
- Sénior:** De 17 años en adelante

En algunas competiciones los conjuntos pueden estar formados por niñas de varias edades aunque siempre del mismo nivel. Esto viene prefijado anualmente por las normativas que edita la federación andaluza de gimnasia. También en las normativas anuales viene estipulado el elemento (pelota, aro, mazas, etc.) con que las niñas de cualquier nivel o edad tiene que competir en los distintos campeonatos.

## Equipo y conjunto

Existen dos conceptos que suelen llevar a equivoco y son los de equipo y conjunto.

Hay clubs que se presentan a un campeonato en modalidad **individual y por equipos**, eso quiere decir que van **dos niñas** de un mismo club al campeonato y cada una hace un ejercicio en individual con un aparato distinto, cada una va a obtener su nota en individual y para el campeonato por **equipos**, se suman las notas de cada individual.

Cuando hablamos de **Conjunto son 5 niñas** que compiten juntas y a la vez en el tapiz con un ejercicio.

Los conjuntos están compuestos por 5 gimnastas sobre el tapiz que realizan un ejercicio coordinado y pueden ser de manos libres (normalmente los conjuntos de las pequeñitas) o con aparatos. Puede haber ejercicios con los 5 aparatos iguales o con 3 y 2 diferentes.

## Aparatos

Los ejercicios de Gimnasia Rítmica se realizan sin aparatos (Manos Libres) o con ellos:

- **Aro**
- **Mazas**
- **Cuerda**
- **Cinta**
- **Pelota**

## Equipación

Como en todo deporte, es necesaria una ropa específica para realizarlo, que permita la libertad de movimientos, por un lado, y al ser un deporte eminentemente visual, el impacto que se quiere mostrar al jurado y a los espectadores por el otro.

La ropa de entrenamiento debe de ser cómoda, al ser un club de competición, esta debe ser igual para todas las gimnastas y es imprescindible llevar moño o trenza para que el pelo no moleste a la hora de realizar el ejercicio.

Tanto la ropa de entrenamiento como la de Competición la proporciona el Club y la debe de pagar cada padre o madre.

Por regla general, para las prendas que se tienen que fabricar, como los chándales, tops o camisetas, se realizan dos pedidos al año, uno en Noviembre y otro en Abril.

Los maillots de competición son a medida para cada niña y para cada ejercicio. Se confeccionan tomando medidas y por regla general dependiendo de la temporada cada niña utiliza uno o dos maillots. En algunas ocasiones algún maillot de conjunto se puede utilizar para un individual e incluso se los prestan entre las gimnastas. No obstante, los maillots de un conjunto tiene de ser iguales.

Además, los maillots de competición están decorados con piedras de swarovski o de imitación que se colocan para adornar el maillot y darle vistosidad al ejercicio.

Dependiendo del tamaño del maillot, de su decoración y de la niña, suelen llevar entre 1.500 y 3.000 cristales, que los vende el club y su colocación se va realizando en el maillot siguiendo las instrucciones de las entrenadoras, Las piedras las tiene que pegar cada padre y existen diferentes maneras de hacerlo. Con pistolas de calor, con pegamentos textiles o con plancha.

Los precios del maillot dependen de su confección, complejidad y calidad.

Los cristales swarovski, originales son carísimos, pero existen imitaciones. Que son con las que normalmente suelen salir nuestras hijas a competir

## Abonados

El mantenimiento del Club, al no tener apenas patrocinadores y ninguna subvención por parte de la federación andaluza de gimnasia, se realiza por la aportación de las cuotas de los socios.

El **ABONADO**, no tienen derecho a voto en la asamblea general del club y sus derechos se limitan a poder participar en las actividades del club conforme a lo que le da derecho su abono. En el caso de nuestro club: a que su hija venga a entrenar en

Para ser **Abonado**, tan solo se debe de pasar un control de nivel por parte del equipo técnico en el momento que ingresa su hija y para ser **socio o socio-abonado** además de tener dos años de antigüedad en el club, ha de ser avalado por lo menos por dos socios, y ser aprobado su ingreso en la asamblea de socios.

### **Cuotas mensuales**

Las mensualidades se aprueban en la Asamblea General y se estiman en función de los presupuestos de ingresos y gastos que tiene el club. Para evitar que las cuotas sean mayores, el club tiene la misión de buscar fuentes alternativas de ingresos, entre las que están la venta de lotería de Navidad, la realización de la gala anual del club, la búsqueda de subvenciones y patrocinadores, y la organización anual de nuestro Torneo, así como la realización de cualquier idea que nos procure ingresos.

Las cuotas se utilizan para solventar los gastos del club, que básicamente se componen del sueldo que se les paga a las entrenadoras, y gastos de seguridad social, alojamientos de las entrenadoras en los desplazamientos a torneos cuando sea necesario, materiales de entrenamiento, (tapices, equipos musicales, aparatos...), y alquiler de instalaciones.

Existen algunos gastos que no están incluidos en las cuotas como son las licencias de la federación de las gimnastas que compitan, presentación a torneos tanto amistosos como federados, viajes y alojamientos de gimnastas, etc. Esos importes se irán comunicando a medida que se vayan produciendo la necesidad de su pago y para las gimnastas que así lo necesiten.

Aunque os podemos adelantar que son, **además de las licencias**, que tienen un importe diferente según el nivel de la gimnasia. **Un maillot**, el precio puede variar entre los 80 y 120 euros más o menos, **los cristales**, 25€ por paquete aproximadamente; casi siempre con un paquete hay suficiente. Las **inscripciones a los torneos** donde las niñas participan suelen costar entre 2 y 3 euros. En este caso el club ha creado una tarifa plana para todas las niñas de 30 euros anuales, porque recolectar semanalmente el dinero para las inscripciones de los torneos se hace difícil y engorroso. En este apartado no queda incluido el gasto en los **torneos oficiales** que organiza la federación andaluza de gimnasia y que suelen ser uno o dos anualmente. En estos el gasto dependerá del nivel de la gimnasta y van de entre 15 euros a 40 euros más o menos. Y para terminar la **ropa deportiva oficial del club** y que las niñas tiene la obligación de portar cuando se sale de competición. Consta: de chandal, camiseta de manga corta, larga o de tirantes y de un top para verano o cuando haga más calor.

### ***La mochila de la gimnasta.***

La mochila de la gimnasta es un fondo monetario que tiene toda gimnasta y en el que se va ingresando el dinero que estas recaudan por venta de lotería de navidad o (este año por primera vez) por venta de calendarios. En el primer caso es de 1 euro por décimo vendido y en el segundo 1 euro por calendario vendido. Con ese dinero el

padre puede pagar los gastos de su hija que estime oportunos (licencia federativa o gastos de inscripción en torneos, etc).

## Entrenamientos

No todas las niñas entrenan el mismo número de horas, ni con la misma intensidad durante toda la temporada. Las gimnastas de Escuelas, entrenan entre 6 horas o 9 horas a la semana, y las de club entre 10 y 16, aunque hay momentos de la temporada que esto se hace más intensivo, cuando hay competiciones. Salvo casos excepcionales, los entrenamientos intensivos, no llevan aparejada cuota adicional.

Casi todas las gimnastas empiezan los entrenamientos en Septiembre y acaban en Junio, después de los campeonatos de Andalucía. Salvo algunas de ellas que son seleccionadas para competir por equipos en una competición que se celebra a finales de octubre principios de noviembre y que se llama Copa Federación.

Estas gimnastas comienzan su preparación un mes antes, en Agosto. Y al finalizar algunas hacen ejercicios individuales o continúan en sus equipos con vistas a preparar las competiciones de primavera

Hay más niñas que entrenadoras, por lo que no siempre todas las niñas tienen una entrenadora a su lado en cada momento, aunque sí que las están supervisando y vigilando continuamente. Con esto queremos decir que muchas veces las gimnastas tienen que aprender a ser autónomas en sus entrenamientos.

Para coger maestría con un aparato o para realizar un movimiento, hay que repetir el mismo muchas veces, si se quiere, por ejemplo, lanzar la pelota y recogerla entre las piernas después de un giro y una voltereta, esto se tiene que intentar muchas veces y eso lo tienen que hacer las gimnastas solas, una y otra vez, repetir el movimiento hasta que les salga siempre.

Con esto queremos decir que a veces las entrenadoras ponen a las niñas a realizar estas repeticiones y es la propia gimnasta la que tienen que esforzarse, para que, a base de repeticiones, cojan la maestría correcta, ya que la técnica de cómo hacerlo se lo enseña previamente la entrenadora y las rectifica cuando ven que lo hacen mal.

Por regla general, las repeticiones son aburridas para las niñas y se suelen quejar, y les dicen a los padres que no las hacen caso, pero es algo básico para que cojan maestría con el aparato. Cuando al final les sale la dificultad o el elemento entrenado, la satisfacción tanto de la gimnasta como de la entrenadora es máxima y es lo que las alienta a aumentar la dificultad o a entrenar otro nuevo elemento.

Otro aspecto del entrenamiento que no les suele gustar mucho a las niñas es el Ballet. El Ballet es básico ya que ofrece a la gimnasta la plasticidad elemental en este deporte y la técnica de baile necesaria para un ejercicio estético. Además, por regla general, el ballet también supone esfuerzo, las entrenadoras son exigentes y perfeccionistas y a algunas niñas no les gusta al principio, luego cuando van consiguiendo logros, se acostumbran y les va gustando.

Hay dos momentos que las niñas salen eufóricas de los entrenamientos, cuando les empiezan a montar un ejercicio, con su música y su composición y cuando lo hacen correctamente sin errores (lo que se llama limpios), es muy motivador para ellas, demostrar que pueden hacer lo que han aprendido.

Otro momento importante para ella es saber cómo es o va a ser el maillot de competición. Los diseños los decide el equipo técnico en función de la música y la coreografía, pero previamente se informará a los padres o se dará a elegir si se barajan varias opciones.

A los entrenamientos los padres no pueden pasar, es evidente, no sería lógico que hubiera 30 o 40 padres mirando el entrenamiento, influiría en la concentración tanto de las gimnastas como de las entrenadoras. Además, a nadie se nos ocurriría decir que quieres ver como dan clase a tu hijo en el colegio, son cosas lógicas.

En momentos puntuales, y al menos una vez al trimestre, y cuando el ejercicio está preparado antes de un campeonato, las entrenadoras suelen avisar a los padres para que vean los últimos pases de los entrenamientos y vean los padres como es el ejercicio.

## Entrenadoras y equipo técnico

Para ser entrenadora de gimnasia rítmica, aparte de vocación, ser capaz de dar mucho cariño a tus niñas, y dedicación de muchas horas por poco dinero, hay que tener un título, que lo otorga la federación. Existen distintos niveles y a los campeonatos federados obligatoriamente debe de ir una entrenadora de nivel 3.

Las entrenadoras se responsabilizan de las niñas durante los entrenamientos y durante las competiciones, es importante que por parte de los padres se apoye su labor, no se las desvirtúe ni critique en casa delante de las gimnastas.

Como personas que son, evidentemente cometen fallos y además hay momentos en los que están sometidas a mucha tensión, bien sea en el entrenamiento como en competición. Las veréis gritar, regañar, chillar, castigar, besar, llorar y abrazar a vuestras niñas que para ellas son el instrumento de su esfuerzo, de su conocimiento, de su pasión y de su dedicación.

A colación de esto hay unas frases que resumen muy bien el papel de una entrenadora:

### ***Soy tu entrenadora:***

Te cansare, me enfadaré contigo,

TE gritaré como una loca,



te llamaré la atención,  
te repetiré mil veces las cosas,  
y sabes por qué?

**PORQUE CREO EN TI**

Cuando puedas comprender esto  
sabrás que ya estás lista para triunfar.

Nunca encontrarás a nadie en este deporte  
que se preocupe y a quien MÁS le importes.

**PORQUE TU TRIUNFO SERÁ EL MIO**

Las decisiones de carácter deportivo competen solo y exclusivamente a las entrenadoras. Ellas son las que deciden las gimnastas que están en un grupo u en otro, en un nivel u otro nivel, quienes hacen conjuntos y con quien, quien hace individual y con quien entrena cada gimnasta a principios de año. Todas las decisiones que toma el cuerpo técnico están orientadas, primero en beneficio de la gimnasta y después en beneficio del club. Esto por experiencia os podemos decir que algunas veces es difícil de aceptar por los padres o por nuestras hijas, pero hay que aceptarlo así y pensar que el cuerpo técnico no tiene otro fin que el bien personal de cada gimnasta aunque en un principio no seamos capaces de verlo así. Todas las entrenadoras han sido antes gimnastas y tiene en su haber personal muchas experiencias que también ponen a servicio del club y de nuestras hijas.

***Confiad siempre en ellas y su criterio.***

## **El ejercicio: Elementos y dificultades**

Para montar un ejercicio, ya sea un individual o uno de conjunto, las entrenadoras introducen unos elementos que es con lo que se forma y estructura el ejercicio.

Estos elementos pueden ser Dificultades Corporales, Pasos de Danza, Elementos de riesgo y Maestría y los elementos de enlace. Se combinan elementos técnicos y emocionales.

La coreografía debe ser una idea que se debe expresar de principio a fin, utilizando todos los movimientos posibles del cuerpo y repartiendo de forma homogénea las dificultades y de forma variada, que no se repita.

Se debe de recorrer todo el tapiz tratando de ubicar la mayor cantidad de líneas con direcciones y trayectorias variadas rectas, diagonales, semicírculos, etc.

Algo que se tiene que tener en cuenta en la coreografía es la unión racional de los elementos difíciles y sencillos, secuencia adecuada de los elementos, estética de la composición y técnica deportiva.

La música ayuda a definir la idea. Para hacer el montaje de un ejercicio gimnástico lo primero que debemos hacer es seleccionar la música con que vamos a trabajar. La música puede ser cantada o no dependiendo de la categoría y de las normas de la federación.

La duración de la música será de acuerdo a la prueba desde 1 min. 30seg. para los ejercicios individuales, y 2 min. 30seg. para los conjuntos.

Las dificultades escogidas para cada conjunto o gimnasta dependerán de las condiciones de la gimnasta, su categoría, condiciones y su edad. La gimnasta debe dominar la dificultad para asegurarse la puntuación.

Debe de haber variedad de elementos corporales, y variedad de elementos con los aparatos, sin que estos caigan y con lanzamientos variados. Los lanzamientos deben de ser limpios y que los aparatos no hagan extraños ni se choquen en el aire. Las recogidas deben de ser limpias y sin moverse del sitio ni dar pasos adicionales.

Las dificultades tienen distintos términos técnicos como: Penché, cogida atrás, cogida atrás estirada, relevé, remonte, giro, corza, giro cosaco, etc... estas dificultades aprenderéis a diferenciarlas con el tiempo.

Algo que se valora mucho es la actitud y la presencia en el tapiz, posición de pies estirados, rodillas y codos rectos y posición muy estirada y erguida, expresividad, prestancia... da muchos puntos en lo que se denomina "ejecución".

## La competición

Cuando una gimnasta accede al club, comienza un proceso de formación que va a derivar en futuras competiciones.

Para las niñas es el momento más importante; el poder acudir a una competición. Les generará tensión y alegría (a veces miedo). Y el salir de una competición con una

buena actuación (no digamos con una medalla), es para ella el mejor momento de todos. Los padres disfrutamos muchísimo del momento de la competición, y os aseguro que es un momento muy emocionante y que probablemente lloraréis de emoción con las actuaciones de vuestras hijas.

También existirán malas actuaciones, donde fallos o incorrecciones harán que la niña no salga contenta (incluso llore de pena), las entrenadoras no salgan contentas, y los padres nos pongamos tristes e incluso enfadados, pero es lo que tiene este deporte, momentos buenos que lloras de alegría y de emoción y momentos malos que te sientes fatal. Lo que debemos de entender es que independientemente de la posición que ocupes en la clasificación lo más importante son las sensaciones de haberlo hecho bien. A modo de ejemplo es posible que un conjunto quede en el puesto 20 de 40 equipos y salir encantado, y sin embargo otro conjunto puede salir llorando después de quedar 2º en ese mismo campeonato

Para presentar a una niña o a un conjunto a una competición, las entrenadoras, poco a poco van a valorar y observar la evolución de la gimnasta teniendo en cuenta diversos aspectos como:

- **Evolución técnica:** Comprobarán como maneja su propio cuerpo, como va tomando dominio de posturas, posiciones de pies, rodillas, brazos y cuerpo, así como coordinación de movimientos

- **Maestría en aparatos:** Una vez encauzados los movimientos en manos libres, se enseñará a la gimnasta a utilizar los aparatos de gimnasia rítmica que son: Pelota, Aro, Mazas, Cuerda y Cinta. este proceso es muy gradual y se incide en el aparato que, por edad o categoría le corresponde para sus posibles competiciones.

- **Flexibilidad:** Este aspecto es muy importante en Gimnasia Rítmica y para el que se requiere condiciones innatas, pero que puede mejorar y evolucionar con un buen entrenamiento. Por regla general, y más en los primeros años, se hace mucho hincapié en el trabajo y condiciones corporales de las gimnastas.

- **Fondo físico:** Aunque parezca que solo es un ejercicio que dura 2,3 min, el esfuerzo que realizan las gimnastas durante los entrenamientos, con sucesivas repeticiones de movimientos y la intensidad en si del ejercicio, requiere una preparación para adquirir un fondo físico adecuado, para ello las gimnastas deben de realizar ejercicios especiales.

- **Ritmo y expresividad:** Se consigue con el Ballet, para ello las profesoras enseñaran a las gimnastas los fundamentos del Ballet y a dar expresión a sus ejercicios.

- **Compromiso:** No se puede llegar a niveles de competición sólidos, si no existe un compromiso claro de la gimnasta y de sus padres. El acudir a los entrenamientos, a las competiciones y poner todos los sentidos posibles en aprender y dejar aprender a los compañeros, es un fundamento básico de las gimnastas.

**Ilusión y sensibilidad:** La ilusión por aprender y por superarse es otro de los aspectos que se valoran de cara a presentar a niñas a competiciones, La Gimnasia Rítmica es más que un deporte, ya que se toca muchas disciplinas artísticas, (música y danza) y la sensibilidad influye tanto como la técnica a la hora de realizar un buen

ejercicio. Los ejercicios más fluidos y coordinados, aunque no sean tan difíciles, son los que más ponen los pelos de punta a los aficionados y los más valorados por los jueces.

•**Compañerismo:** Especialmente en las competiciones de conjunto, el compañerismo, la buena sintonía del grupo y la piña que puedan formar, es algo muy importante para los buenos resultados, ya que entre ellas se apoyan se animan y se motivan. Un magnífico conjunto sobre el papel puede ser un desastre si no hay colaboración y coordinación y puede resultar nefasto si solo un componente quiere destacar frente al resto.

•**Templanza:** Finalmente para competir hace falta tener la cabeza en su sitio y no perder los nervios durante el ejercicio. La tensión de que cientos de personas te estén observando a ti sola es muy difícil de dominar para un adulto, más para una niña que suele ser pequeña. Salir al tapiz es el examen que realiza la gimnasta para que todo el mundo sepa cómo ha trabajado durante meses preparando un ejercicio. Por ello las entrenadoras también desarrollan la templanza y la relajación para afrontar retos como estos.

Con la evaluación de estos y más factores, las entrenadoras deciden qué gimnastas están preparadas para la competición y las presentan a uno u otro campeonato en función de su nivel de preparación.

Además, existen gimnastas que tienen buenas cualidades para individual y no encajan en un conjunto y viceversa

## Tipo de competiciones

**Torneos amistosos.** Los organizan los clubs e invitan a otros clubs a participar. Estos Torneos los organiza el club anfitrión, que convoca una serie de categorías de participación (normalmente donde el tiene niñas preparadas) y los clubs invitados presentan gimnastas.

**Torneos federados autonómicos o provinciales:** Los organizan las federaciones de Gimnasia y suele ser clasificatorio para el campeonato de España

**Torneos nacionales federados:** Los organiza la Real Federación Española de Gimnasia. Aunque el más importante es el Campeonato de España Individual, por equipos y el de Conjuntos, existen otros como la Copa de la Reina (individual y conjuntos).

**Torneos Internacionales:** Los organizan clubs o federaciones extranjeras o la Federación internacional de Gimnasia. a ellos acuden clubs, gimnastas o selecciones de varios países.

## Jueces y puntuaciones

Cuando se compete, la evaluación del ejercicio la realizan los Jueces. Estos Jueces, para poder serlo, deben de tener un curso realizado y una licencia de Juez, que les otorga la federación y tienen varios niveles en función de sus conocimientos y experiencia y los cursos de capacitación que hayan realizado.

Los jurados de las competiciones se componen de varios miembros, unos que evalúan la ejecución del ejercicio y otros las dificultades, luego las notas se suman.

Suele haber dos jurados puntuando, (cada jurado tiene jueces de ejecución y dificultad) y se van alternando, por eso en las competiciones suele salir una gimnasta de una categoría y otra de otra y cada jurado puntúa una categoría. Siempre hay un Juez superior que coordina y decide en caso de duda. En algunas competiciones hay un marcador y salen las notas y en otras no, depende de la organización del evento.

Antes de la competición las entrenadoras presentan a los jueces la ficha del ejercicio, que pone, con símbolos, lo que va a hacer la gimnasta. Esa ficha la siguen las jueces y comprueban que la gimnasta hace lo que pone la ficha y si lo hace de forma correcta., Si no lo hace o lo hace mal, puntúa de forma diferente y en ocasiones penalizan por realizar cosas que no pone en la ficha, por caídas de aparatos o por salidas de pista de aparato o gimnasta.

Cuando una gimnasta es muy buena y hace dificultades muy complicadas, por regla general el ejercicio suele ser difícil de realizar, y se dice que parte de una nota "alta", es decir en su ficha parte de una puntuación elevada. A medida que va haciendo el ejercicio, puntúa o penaliza cada parte del ejercicio y sale la nota final.

## Los trofeos

En la mayoría de las ocasiones (no siempre ya que existen controles que no lo hacen), aunque no se digan las puntuaciones, se dice la clasificación y llaman a los mejor clasificados de cada categoría al podium. En todas las ocasiones premian a los 3 primeros.

En las competiciones individuales los trofeos se los quedan las gimnastas y en las de conjunto, que se da una copa para el conjunto y medalla para cada gimnasta, las medallas se las quedan las gimnastas y el trofeo lo guarda el club, después de que cada una de las integrantes del conjunto se lo haya llevado a casa unos días (poder presumir de sus logros es importante y motivador).

## Grabaciones

Las competiciones se pueden grabar en video tanto las de nuestras gimnastas como las de otros clubs. No obstante, estas grabaciones no se deben subir a ninguna red social, ni a YouTube ni nada parecido, para evitar que otros clubes puedan ver

nuestros ejercicios y puedan copiar coreografías o dificultades. Al final de la temporada o después de un tiempo prudencial o con autorización del cuerpo técnico, ya podríamos subirlas.

## Alimentación

Este siempre ha sido un tema muy controvertido ya que ha habido muy mala prensa con el tema de la alimentación de las gimnastas, en especial en el pasado, por las excesivas exigencias de algunas de las entrenadoras de equipos nacionales de querer gimnastas de bajo peso.

Evidentemente, las gimnastas de élite son delgadas, no se podrían mover así ni realizar esos preciosos ejercicios si no lo fueran, pero si, por ejemplo, comprobamos el índice de masa corporal de cualquiera de las gimnastas de la selección española, son siempre superiores a 18.5, lo que se considera PESO NORMAL. No obstante, a nuestro nivel, y lo comprobareis en las competiciones a las que vayáis acudiendo, hay todo tipo de gimnastas y de cualquier complexión.

Las gimnastas como cualquier persona **DEBEN DE COMER DE TODO** y de una forma equilibrada, como cualquier otro niño o persona que no haga deporte. Una alimentación con verduras, lácteos, proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, etc., es lo normal; evitando, como para cualquier otra persona, el exceso de grasas saturadas (no quiere decir que no las puedan comer, pero el exceso de bollería industrial o patatas fritas de bolsa para cualquier niño, haga o no gimnasia no es bueno).

Las gimnastas entrenan bastante y de una forma intensa, por lo que es básica una buena alimentación, es más, estas niñas suelen comer bastante, aunque luego todo lo "queman en los entrenamientos". En los entrenamientos hay descansos en los que las entrenadoras las obligan a reponer fuerzas consumiendo algún tipo de refrigerio y sobre todo bebiendo mucha agua.

## El descanso

Tanto después de los entrenamientos, como en especial antes de las competiciones, las gimnastas deben de tener una disciplina de descanso que le permita mantener una forma óptima, además después de haber descansado la tensión de la competición se hace más llevadera, se rinde más y se cansan menos, además se tienen la mente más despejada, que es muy importante tanto para entrenar como para la competición.

## La organización del tiempo

No queríamos finalizar este manual sin hacer mención a algo que nos preocupa especialmente a los padres y es el tiempo que, debido a los entrenamientos, le roban las gimnastas a otro tipo de actividades y a sus estudios.

Es la justificación habitual para retirar a una gimnasta de los entrenamientos el que le quita tiempo para estudiar y no rinde lo suficiente y con este argumento quiero hacer una reflexión de lo que hemos venido observando después de muchos años en este deporte: Si una niña no va bien en los estudios no es tanto por el tiempo que le quitan los entrenamientos, como por la mala organización del tiempo, y por regla general, el quitarle de la gimnasia, en la mayoría de los casos no solo no soluciona el problema de las notas, sino que lo agrava.

Lo que sí que es evidente, es que la gimnasia les enseña a utilizar el tiempo disponible y a organizárselo. Lo que os podemos asegurar, es que, si pensamos que, a una niña de notable, si se le saca de gimnasia va a tener notas de sobresaliente, estamos en un error, va a utilizar el tiempo de otra forma, dedicándose a otras cosas o va a tardar más en aprender lo mismo.

Para el aprovechamiento del tiempo, lo que sí que es básico es el buen ambiente familiar, la organización dentro del núcleo familiar. Organizándolo bien, hay tiempo para todo, para estudiar, para jugar con los amigos, ir a cumpleaños y evidentemente para entrenar y competir.

Para finalizar, agradeceremos que hayáis llegado con la lectura de este manual hasta aquí, y deseamos profundamente que este texto os sirva de ayuda para entender una de las experiencias más bonitas que vuestra hija vaya a tener.

**Un cordial saludo  
La Junta Directiva**

