

APARATOS USADOS EN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA



SUELO

Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.



CABALLO CON ARCOS

El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas tijeras. Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos.

La dificultad radica en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son predominantemente llevados a cabo de forma circular en un plano horizontal. Segundo, el gimnasta hace la mayoría de cada rutina apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

El caballo con arcos mide 115 cm. de alto y el caballo en sí, mide 35 cm. de ancho por 160 cm. de largo. Las grupas del caballo deben estarseparadas de 40 a 45 cm.



ANILLAS

El ejercicio de anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.

Las anillas deben permanecer quietas durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones.

El soporte de las anillas mide 575 cm. de alto. El cable y correaes a los cuales están sujetas las anillas miden 300 cms. de largo estan separados 50 cms.



SALTO

El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto. Durante el prevuelo, desde el trampolín hasta el potro, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el potro. Durante el segundo vuelo, desde el potro hasta el suelo, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del potro y volar dos metros y medio a partir del potro antes de contactar con la colchoneta. El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el potro. La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.



PARALELAS

Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo.

Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Las barras paralelas se sitúan a 195 cm de alto. Cada barra mide 150 cm de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 cm



BARRA FIJA

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas.

Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella (una "suelta"), y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal (con la espalda de cara a la barra). El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.

La barra fija se sitúa a 275 cms. de alto. Mide 240 cms. de largo y tiene 2,8 cms. de diámetro.