

ESQUEMA GIMNÁSTICO: ELEMENTOS EN MINITRAMPOLÍN

Jeimmy Katherine Romero Aguirre
Gimnasia NRC 45-71009
ID 987847

<https://youtube.com/shorts/yNdm1sbYxSA?si=Fi7I4AVfI0N6FK6T>
<https://youtube.com/shorts/CxW2QMZkm0I?si=yny9WePw0J7I1VM9>

Introducción

El minitrampolín es un aparato elástico que permite desarrollar fuerza, coordinación, noción espacial y técnica acrobática de forma segura. En este esquema se describen los elementos fundamentales: giros (piruetas), salto extendido, salto carpado y saltos mortales hacia adelante y atrás, con su ejecución técnica, fases y normas de seguridad, respaldado por referencias oficiales de la Federación Internacional de Gimnasia y autores especializados.

1. Fases generales de todo salto en minitrampolín

Todos los elementos se componen de 4 etapas básicas:

1. Rincorsa: Carrera controlada de 6 a 9 pasos para posicionarse correctamente y generar velocidad.
2. Impulsión: Apoyo simultáneo de ambos pies sobre la lona elástica; flexionar rodillas y caderas para aprovechar la tensión y elevar el cuerpo.
3. Fase aérea: Momento de vuelo, donde se ejecutan la rotación y la postura corporal. Es la parte principal del movimiento .
4. Recepción: Contacto suave con las piernas flexionadas para absorber el impacto y mantener el equilibrio .

2. Giros (Piruetas)

Son rotaciones sobre el eje longitudinal del cuerpo (de cabeza a pies), realizadas en el aire. Se clasifican según el grado de rotación: 180°, 360° o más.

Ejecución técnica

1. Posición inicial: Rincorsa correcta, brazos elevados hacia arriba para estabilidad.
2. Impulsión: Empuje fuerte desde el minitrampolín; al subir, llevar un brazo cruzado por delante del pecho y el otro hacia atrás para generar fuerza de giro.
3. Fase aérea:

- Mantener cuerpo agrupado (rodillas cerca del pecho) para acelerar la rotación.
 - Piernas juntas, espalda recta, mirada fija en un punto para orientación.
 - Para completar el giro, mantener la postura compacta hasta llegar a la posición deseada.
4. Recepción: Abrir los brazos y piernas suavemente antes de tocar el suelo; flexionar rodillas para amortiguar.

Puntos clave: No inclinar el tronco hacia los lados

Mantener la verticalidad

No forzar el giro sin suficiente altura

3. Salto Extendido (Layout)

Elemento básico y fundamental; cuerpo completamente recto desde la cabeza hasta los pies, sin flexiones en caderas ni rodillas.

Fases y técnica

1. Rincorsa: 7 a 9 pasos, velocidad moderada.
2. Impulsión: Semiflexión rápida de rodillas y caderas; empuje vertical fuerte.
3. Vuelo:
 - Extender totalmente el cuerpo, alinear cabeza con la columna.
 - Piernas juntas, pies en punta, brazos extendidos a los lados o arriba.
 - Cuerpo en línea recta, sin arquear ni encorvar la espalda.
4. Recepción: Abrir piernas suavemente, flexionar rodillas y caer sobre la parte media de los pies.

Características: Requiere buena flexibilidad y fuerza; es la base para aprender otras posiciones.

4. Salto Carpado (Pike)

Posición intermedia: cuerpo doblado en las caderas, piernas totalmente extendidas y juntas, sin flexionar rodillas.

Fases y técnica

1. Impulsión: Igual que el salto extendido, altura suficiente para doblar el tronco.
2. Vuelo:
 - Doblar la parte superior del cuerpo hacia las piernas, manteniendo rodillas rectas.
 - Brazos pueden tocar las espinillas o permanecer abiertos para estabilidad.
 - Ángulo entre tronco y piernas menor a 90°; mantener pies en punta.
3. Recepción: Abrir el cuerpo lentamente antes del aterrizaje; no cerrar demasiado pronto para no perder equilibrio.

Beneficio: Mejora la movilidad de caderas e isquiotibiales; más fácil de ejecutar que el extendido.

5. Saltos Mortales (Volteos)

Rotaciones alrededor del eje transversal (cuerpo pasa por encima de la cabeza). Se realizan hacia adelante o hacia atrás, y se clasifican por la postura corporal: agrupado, carpado o extendido.

5.1 Salto Mortal Hacia Adelante

Técnica

1. Posición inicial: De pie en el minitrampolín, brazos arriba.
2. Impulsión: Flexionar rodillas, empujar hacia arriba y hacia adelante.
3. Vuelo:
 - Mirar hacia adelante y abajo hacia las manos.
 - Agrupado: Rodillas al pecho, brazos abrazan las espinillas; rotación rápida .
 - Carpado: Doblar por caderas, piernas rectas hacia adelante.
 - Extendido: Cuerpo recto, rotación más lenta pero mayor exigencia.
4. Apertura: Abrir cuerpo completamente antes de tocar el suelo para aterrizar correctamente.

5.2 Salto Mortal Hacia Atrás

Diferencias técnicas

- Se inicia con ligera inclinación hacia atrás al impulsarse.
- Mantener el mentón pegado al pecho durante toda la rotación para proteger el cuello.
- La apertura se realiza cuando se ve el suelo para asegurar la recepción adecuada .

Niveles de dificultad

- $\frac{1}{4}$ de vuelta, $\frac{1}{2}$ vuelta, 1 vuelta, $1\frac{1}{2}$, 2 vueltas y más. Mayor número de rotaciones = mayor dificultad.

Normas de seguridad

- Usar siempre colchoneta de aterrizaje debajo y alrededor del minitrampolín.
- Aprender primero elementos básicos antes de avanzar a saltos con rotación.
- Realizar siempre calentamiento y estiramiento previo.
- Practicar bajo supervisión y en espacios libres de obstáculos.
- No realizar saltos excesivos si se siente fatiga o falta de control.

FIG (Federación Internacional de Gimnasia). (2022). Código de Puntuación: Gimnasia de Trampolín. Lausana: Oficina Central de la FIG.

Araújo, C. (2021). Manual técnico de gimnasia artística y trampolín. Barcelona: Editorial Paidotribo.

García, M., & López, J. (2020). Metodología de enseñanza de acrobacia en aparatos auxiliares. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Martínez, A. (2021). Técnica y biomecánica de los saltos en trampolín. Revista Latinoamericana de Educación Física, 13(1), 28-44.
<https://doi.org/10.1590/S1982-01232021000100003>

Wilson, R., & Clarke, A. (2023). Fundamentos de la gimnasia en aparatos elásticos. Madrid: Editorial Deportiva Española.