



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

### CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN GIMNASIA TRAMPOLÍN

**Código: AFD728**

**NIVEL: 2**

**Antesalto:** parte en la que el gimnasta toma el impulso y la velocidad para saltar mejor.



**Batida:** momento del salto de un atleta en el que los pies se despegan del suelo con un fuerte impulso.

**Doble Minitramp:** es una disciplina que se practica en un elemento elástico de estructura similar al trampolín, de 3 m. de largo y 0,70 m. de altura aproximadamente, al que se accede tras una carrera y sobre el cual se realizan dos ejercicios de gran dificultad, terminando el segundo sobre un colchón de caída. El doble minitramp tiene dos partes que se diferencian claramente: a la primera parte se le denomina mount y está inclinada; en esta parte se realiza la entrada. La segunda parte es una zona plana llamada dismount; en esta zona se realiza o un salto en “spoter”, que es realizar un elemento desde el dismount a caer otra vez en el dismount con previa carrera y salto vertical del mount al dismount, o un salto de salida del que se cae en un colchón. En este colchón hay unas zonas marcadas que dependiendo dónde y de los pasos que se den en la recepción se tiene más o menos penalización.

**Gimnasia Trampolín:** es una disciplina deportiva de la gimnasia que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista.

**Hoja de control de mantenimiento:** Sistema de registro de las operaciones de mantenimiento desarrolladas, en el que se deberá hacer constar la fecha, las instalaciones y equipamientos revisados, la identidad de la personas o personas que han realizado la inspección, el estado del equipamiento revisado y en caso de haber sido necesario, las acciones desarrolladas, así como cualquier otro aspecto deportivo o técnico que se considere oportuno.

**Juego motor:** representan un puente de unión entre percepción pensamiento, acción y la filogénesis biológica y motriz del movimiento humano.

**Lona:** material elástico que unido a una estructura metálica mediante muelles que sirve para realizar saltos.

**Minitramp:** es un elemento gimnástico que se utiliza en la disciplina denominada Gimnasia de Trampolín. Con este elemento se compite con un solo salto que culmina en un colchón. En dicho salto se intenta realizar piruetas, giros, tirabuzones, etc. y terminar cayendo en el colchón de la forma más estética posible.

**Real Federación Española de Gimnasia (RFEG):** es el máximo organismo nacional de gimnasia en España.

**Rotación longitudinal:** girar a la derecha o a la izquierda. Tomando como referencia este eje se pueden efectuar tirabuzones (salto trampolín, gimnasia acrobática y artística...), pivotes y reversos en deportes colectivos (balonmano, baloncesto...) y movimientos de impulso en los lanzamientos atléticos.



**Rotación transversal:** incluye toda la gama de giros en dirección delante-detrás presentes en deportes como salto de trampolín o gimnasia deportiva (mortales, volteos, flic-flac...).

**Rotaciones:** Alternancias de tiempos de trabajo con descanso u otros quehaceres.

**Talonar:** calcular el número de pasos necesarios para recorrer una distancia.

**Trócala:** rueda acanalada en su circunferencia y móvil alrededor de un eje.

**Tumbling:** consiste en la realización de acrobacias encadenadas con la ayuda de una superficie compuesta de tablas de madera cubiertas por largas tiras de un material parecido a la espuma que ayuda a amortiguar.