



Мастерская Lana

Пошив купальников для художественной гимнастики

+7 985 360-38-50, г. Москва, ЖК Соловьиная роща, ул. Соловьиная, д. 2-3

## **Medidas para coser un maillot de gimnasia rítmica**

El asentamiento ideal del maillot de gimnasia es posible solamente en caso de coser un traje justo a las medidas tomadas de la gimnasta particular. Es muy importante ser puntual mientras uno toma las medidas. Si se planifica que van a coser un maillot con las pruebas, los errores de mediciones estarán corregidos durante la prueba. Si están cosiendo sin pruebas, pueden tomar en consideración solamente las medidas tomadas, por esta razón mejor pedir a los clientes a fotografiar el proceso cuando se toman las medidas, esto les ayudará a corregir las mediciones incorrectas.

Para obtener un resultado apropiado la gimnasta debe estar en la ropa interior o en la ropa de entrenamiento muy ajustada. Las medidas se toman muy cerca al cuerpo, sin apretar demasiado pero también sin mucha holgura.

Para la ubicación exacta de varias medidas principales **hay que atar un elástico en la cintura de la gimnasta** o cualquier cuerda. Sin elástico en la cintura no se puede tomar las medidas apropiadas el Lec (largo de espalda hasta cintura) y el Ltd (largo de tiro doble). ¡Presten atención a esto! ¡No lo desatiendan!

Mientras tomamos las medidas llenamos la siguiente tabla:

Nº	Abreviatura	Desciframiento	Nombres completos	Nombres completos	Nombres completos
1	A	Altura de gimnasta			
2	Cb	Contorno de busto			
3	Cc	Contorno de cintura			
4	Ccad	Contorno de caderas			
5	Ccuel	Contorno de cuello			
6	Lca	Largo de cuello alto			
7	Lec	Largo de espalda hasta cintura			
8	Ltd	Largo de tiro doble			
9	Lm	Largo de manga hasta muñeca			
10	Ca	Contorno de antebrazo (bíceps)			
11	Cm	Contorno de muñeca			
12	Ps-lrd-b	Punto superior de la línea redonda delantera de bragas			
13	Dtb	Diagonales traseras de bragas			
14	Ldf	Largo delantero de falda			
15	Ltf	Largo trasero de falda			
16	Lcs	Largo desde cintura hasta suelo			
17	Ct	Contorno de tobillo			
18	Lt	Largo de tiro			

1. **A** Altura. En el diseño del patrón del traje de gimnasia rítmica la medida Altura no se usa. Es una medida de referencia.
2. **Cb** Contorno de busto. Pasamos la cinta métrica bajo las axilas, la ubicamos horizontalmente. Para las gimnastas adultas con el busto ya crecido tomamos tres medidas – por encima del busto, por los puntos prominentes y bajo el busto (hasta la talla C las medidas por los puntos prominentes y bajo el busto son de referencia), tres medidas se anotan a través del guion. Es deseable que la gimnasta esté vestida en el traje body que ella se pone habitualmente bajo su traje de gimnasia en las competiciones.
3. **Cc** Contorno de cintura. Se toma en la cintura allí donde el elástico está atado.



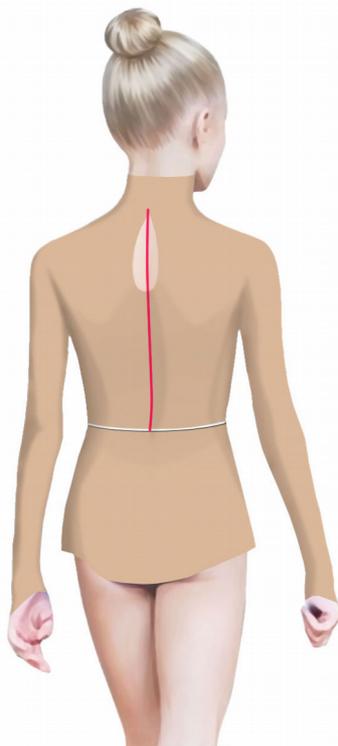
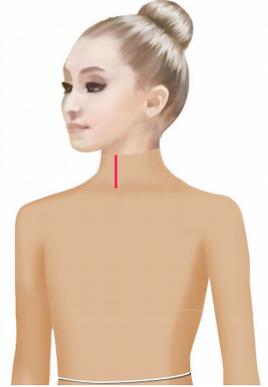
4. **Ccad** Contorno de caderas. La medida se toma horizontalmente pasando por los puntos prominentes de las nalgas.
5. **Ccuel** Contorno de cuello. Se toma en el lugar más estrecho del cuello. ¡Atención! Precisamente en el lugar más estrecho del cuello. Es que a menudo se recomienda tomar el contorno del cuello en el mismo inicio del cuello, pero para la gimnasta esto no conviene. Basándose en esta medida diseñamos el cuello alto del artículo. Si la medida está tomada en el mismo inicio del cuello, entonces, el cuello alto se erizará.



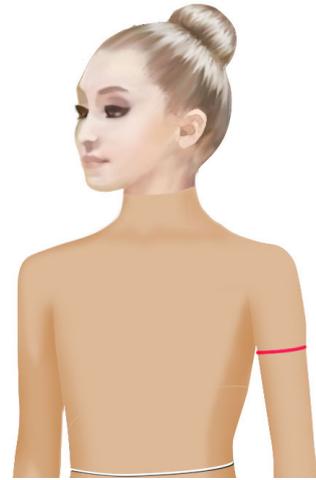
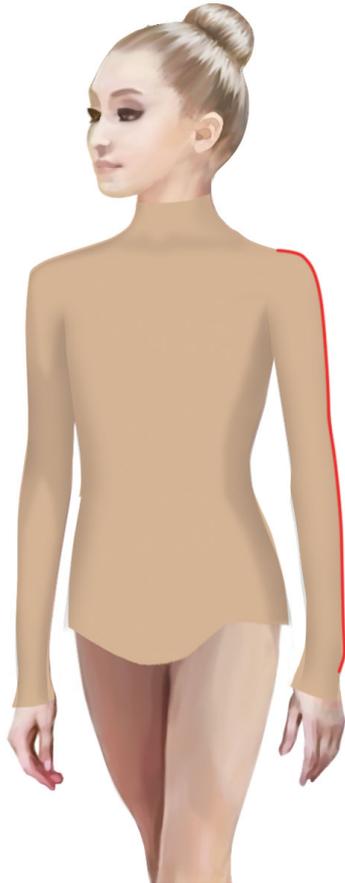
6. **Lca** Largo de cuello alto. La medida se toma desde la fosa yugular hasta el punto en el cuello donde sea conveniente que se acabe el cuello alto para la gimnasta, habitualmente este punto es 1-2 centímetros más bajo que la barbilla.

7. **Lec** Largo de espalda hasta cintura. Esta medida es muy importante para el diseño del patrón. Hay que tomarla solamente con el elástico atado en la cintura. La medida se toma por la columna vertebral desde la séptima vértebra cervical hasta el cruce con el elástico en la cintura.

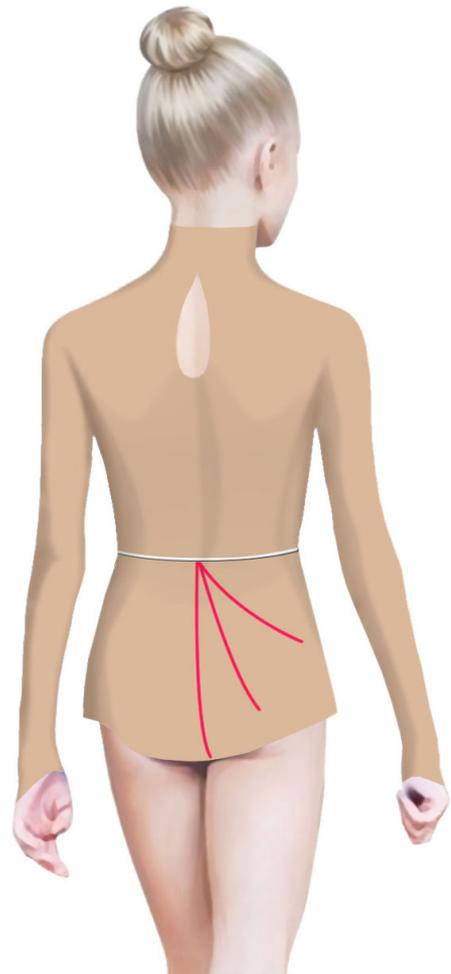
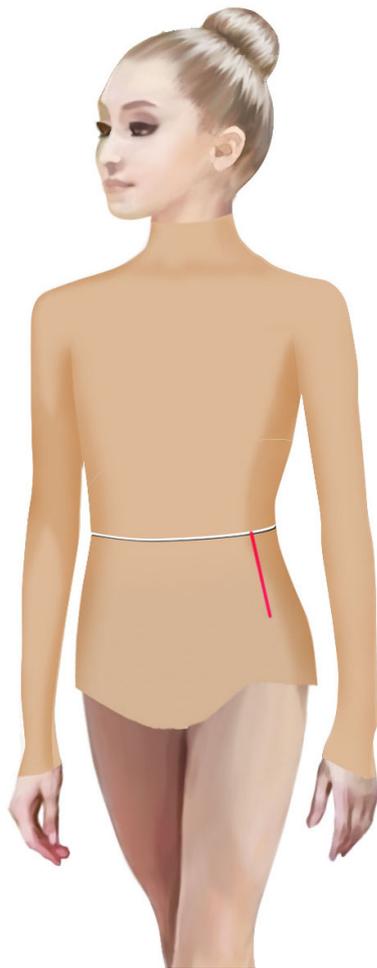
8. **Ltd** Largo de tiro doble. Esta medida también se llama una “Silla de montar”. También es una medida importante para el diseño del patrón del traje de gimnasia rítmica. Se toma solamente con el elástico atado en la cintura, sin él la medición no será adecuada. Se mide por la línea central del cuerpo desde el cruce con el elástico en la parte delantera hasta el cruce con el elástico en la parte trasera, pasando la cinta métrica entre las piernas de la gimnasta.



9. **Lm** Largo de manga. Se mide desde el punto prominente en el hombro (se ubica verticalmente arriba desde la axila) hasta la muñeca. Cuando se toma la medida, la gimnasta no debe doblar el codo, trabajamos con las telas muy elásticas, su elasticidad compensa el cambio del largo de la manga cuando se dobla el brazo.
10. **Ca** Contorno de antebrazo (bíceps). Se mide en el tercio superior del brazo.
11. **Cm** Contorno de muñeca. Se mide entre el punto prominente de la muñeca y el inicio de la mano.



- 12. Ps-lrd-b** Punto superior de la línea redonda delantera de bragas. En la parte delantera o lateral hay que encontrar un punto más conveniente y estético, un punto superior de la línea redonda de bragas, medimos la distancia vertical desde el punto encontrado hasta el elástico en la cintura – es la primera medición vertical y desde el punto de cruce con el elástico hasta el centro de la cintura en la parte delantera – es la segunda medición.
- 13. Dtb** Diagonales traseras de bragas. Hacemos tres mediciones una tras otra desde el centro trasero de la cintura hasta los puntos convenientes y estéticos de la línea redonda trasera de bragas.



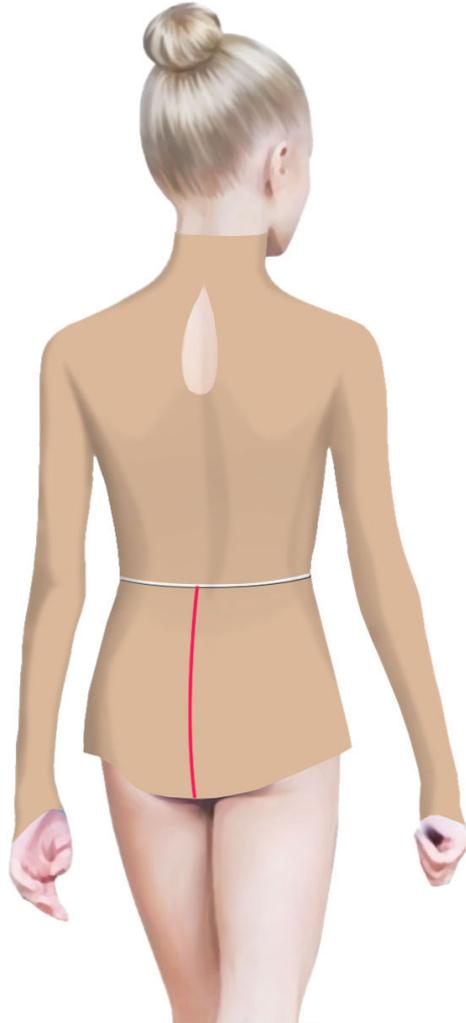
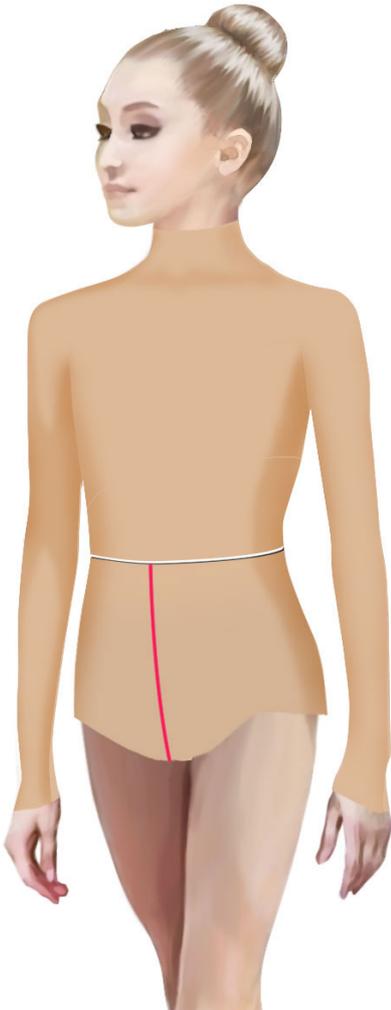


Мастерская Lana

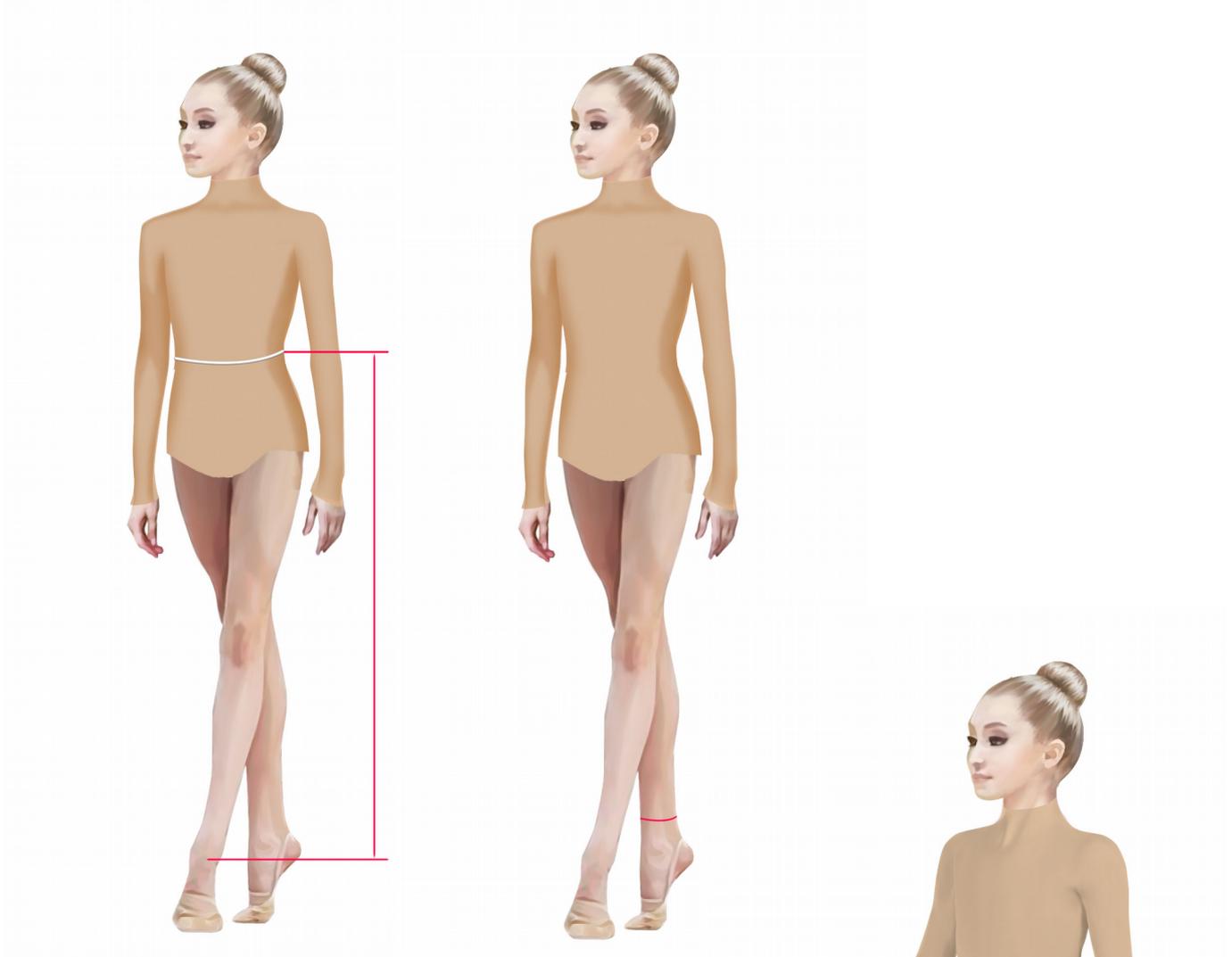
Пошив купальников для художественной гимнастики

+7 985 360-38-50, г. Москва, ЖК Соловьиная роща, ул. Соловьиная, д. 2-3

14. **Ldf** Largo delantero de falda. Se mide por la línea central delantera desde el elástico en la cintura hasta el borde visual estético de la falda (habitualmente es 1-2 cm más bajo que la entrepierna).
15. **Ltf** Largo trasero de falda. Se mide por la línea central trasera desde el elástico hasta el borde visual estético en la parte trasera (habitualmente es 1-2 cm más bajo que las nalgas).



16. **Lcs** Largo desde cintura hasta suelo. Se mide en la parte lateral desde el elástico en la cintura hasta el suelo.
17. **Ct** Contorno de tobillo. Se mide en el lugar más estrecho del tobillo.
18. **Lt** Largo de tiro. Para tomar la medida Largo de tiro la gimnasta tiene que sentarse, es deseable que se siente en la silla rígida, hay que medir la distancia vertical en la parte lateral desde la cintura hasta la silla.



Al tomar las medidas podemos empezar a diseñar el patrón.