

# Didaktika gymnastiky – jaro 2021, 22, 23 np,nk 4123



# Obsah předmětu

- ▶ Odborná terminologie tělesných cvičení
- ▶ Gymnastické druhy
- ▶ Gymnastické olympijské sporty
- ▶ Gymnastické neolympijské sporty
- ▶ Aktualizace gymnastických sportů i druhů
- ▶ Zachycení nových trendů a aplikace do pedagogického procesu
- ▶ Didaktické postupy výuky

# Nezbytné dovednosti pro předmět Didaktika gymnastiky

## ▶ Základní gymnastika

- *Schopnost vytvoření zásobníku cviků* – bez náčiní, s náčiním, zaměřeným na posílení a protažení konkrétních svalových skupin, se správným terminologickým popisem. Př. Stoj spojný – vzpažit: hluboký předklon – vzpor stojmo (protažení hamstringů).
- *Znát a umět aplikovat různé typy rozcvičení* (s počítáním, s hudebním doprovodem)

## ▶ Studijní materiály k dostudování

- ▶ Terminologie tělesných cvičení
- ▶ <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>
- ▶ Základní gymnastika
- ▶ <https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/zakladni-gymnastika/>

# Nezbytné dovednosti pro předmět Didaktika gymnastiky

## ▶ Rytmická gymnastika

- *Schopnost předvedení tanečních kroků* – polky, valčíku a street dance s hudebním doprovodem

Studijní materiály k dostudování

<https://www.fsps.muni.cz/impact/rytmicka-gymnastika-a-tance/>

<https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/rytmicka-gymnastika/>

# Nezbytné dovednosti pro předmět Didaktika gymnastiky

## ▶ Sportovní gymnastika

- *Schopnost předvedení gymnastických prvků*
  - Akrobacie – stoj na rukou – kotoul vpřed – přemet stranou
  - Hrazda – výmyk – toč vzad – podmet

## ▶ Studijní materiály k dostudování

- <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/>
- <https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/olympijske-sporty/>

# Podmínky pro ukončení předmětu

## Aktivita

## Ukončení

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1) | aktivní účast v hodinách (2 povolené absence)   | % |
| 2) | vedení rozcvičky + příprava na rozcvičení   | % |
| 3) | sportovní gymnastika – předvedení cviků, metodický postup,<br>dopomoc – vylosované cviky                  | % |
| 4) | tance - didaktický výstup – vlastní hudba a taneční variace (cca 8x8 dob)                                 | % |
| 5) | hodnocení výstupu spolužáka   | % |
| 6) | aktivní účast na přednáškách s prezentací (2 absence)<br>nebo závěrečný písemný test pro ověření znalostí | % |

# Podmínky pro ukončení předmětu

- ▶ Splnění všech aktivit
- ▶ Hodnocení aktivit v poznámkovém bloku %
  - A 100 – 90%
  - B 89 – 80%
  - C 79 – 70%
  - D 69 – 60%
  - E 59 – 50%
- ▶ Nepřipravená rozcvička –10% z dané aktivity
- ▶ Nepřipravený taneční výstup v termínu –10% z dané aktivity
- ▶ Finální známka – součet % dělený počtem aktivit

# Studijní materiály předmětu

- ▶ <https://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/uvod/>
- ▶ <http://www.fsps.muni.cz/impact/aktualni-formy-a-metody-gymnastickych-disciplin-a-tancu/>
- ▶ <http://www.fsps.muni.cz/impact/gymnasticka-priprava/>
- ▶ <http://www.fsps.muni.cz/impact/rytmicka-gymnastika-a-tance/>
- ▶ <http://is.muni.cz/elportal/katalog/FSpS/bp2006>
- ▶ <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>
- ▶ <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/>



# Studijní materiály předmětu

- ▶ Přístupové údaje pro materiály projektu Impact
- ▶ uživatelské jméno: visitor
- ▶ uživatelské heslo: p1l0t
- ▶ *(slovy: pé, jednička, el, nula, té)*

# Diferenciace gymnastiky

## Gymnastické druhy

## Gymnastické sporty

Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová cvičení	Hudebně – pohybová cv.	Kondiční cv. bez náčiní	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Kondiční cv. s náčiním	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
Cvičení s náčiním	Cvičení s náčiním	Taneční choreografie	Skoky na trampolíně	TeamGym
Cvičení na náradí	Tanec			Estetická skupinová g.
Akrobatická cvičení				Fitness
Cvičení užitá				Akrobatický rokenrol
				Sportovní kulturistika

# Základní gymnastika

- ▶ Všeestranně rozvíjející cvičení ovlivňující další pohybové aktivity, zdravotní pohybový program
- ▶ Získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti
- ▶ Pohybová kultivace – technické a ekonomické provádění pohybového úkolu
- ▶ Zdravotní aspekty pohybu

# Základní gymnastika

## obsah

- ▶ Přírozené polohy a pohyby těla
- ▶ Uměle vytvořené cviky
- ▶ Odborné terminologické názvosloví

<https://is.muni.cz/auth/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>



# Základní gymnastika

## obsah

- ▶ Držení těla – hodnocení, vypěstování návyku
- ▶ Rozcvičení –zahřátí, kloubně–mobilizační cvičení dynamický strečink
- ▶ Strečink – statický, dynamický, aktivní, pasivní, postizometrická relaxace (napínací reflex, ochranný útlum,..)
- ▶ Posilování – zásady, funkce hlubokého stabilizačního systému, funkce svalů a svalových skupin, dýchání (svaly převážně fázické, posturální)

# Základní gymnastika

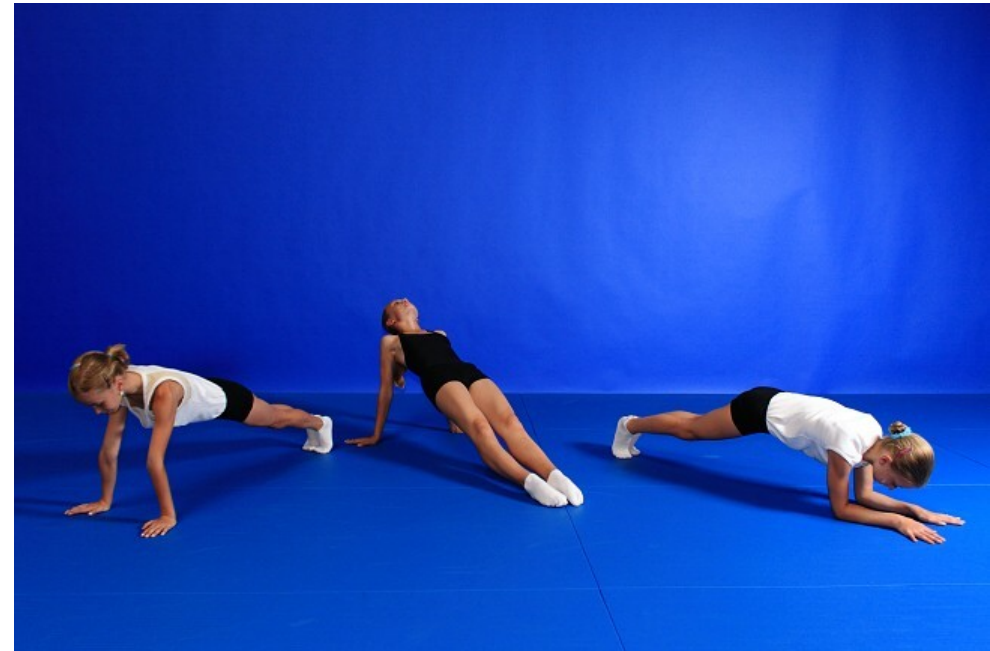
## obsah

- ▶ Cvičení s náčiním  
tyče, švihadla, míče, činky, overbally,  
dynabendy, medicimbaly
- ▶ Cvičení na nářadí  
lavičky, žebřiny, švédské bedny
- ▶ Didaktické zásady, terminologie cvičení s ...
- ▶ Výběr vhodného náčiní a nářadí
- ▶ Cílený rozvoj motorických schopností
- ▶ Využití náčiní a nářadí v regeneraci



# Základní gymnastika akrobatická příprava

- ▶ Motoricko–funkční příprava
- ▶ Zpevňovací příprava
- ▶ Podporová příprava
- ▶ Odrazová příprava
- ▶ Doskoková příprava
- ▶ Rotační příprava



- ▶ Využití náčiní  
a nářadí v motoricko–funkční přípravě

# Základní gymnastika

## pořadová cvičení

- ▶ Organizace cvičenců
- ▶ Nástupy
- ▶ Postoje pohyby
- ▶ Obraty





# Základní gymnastika

## užitá cvičení

- ▶ Běhání
- ▶ Skákání
- ▶ Lezení
- ▶ Nošení břemen
- ▶ Překonávání překážek
- ▶ Prvky průpravných úpolů

- ▶ Anatomie, funkční anatomie
- ▶ Fyziologie tělesných cvičení
- ▶ Odborná terminologie
- ▶ Teorie sportovního tréninku

## Základní gymnastika

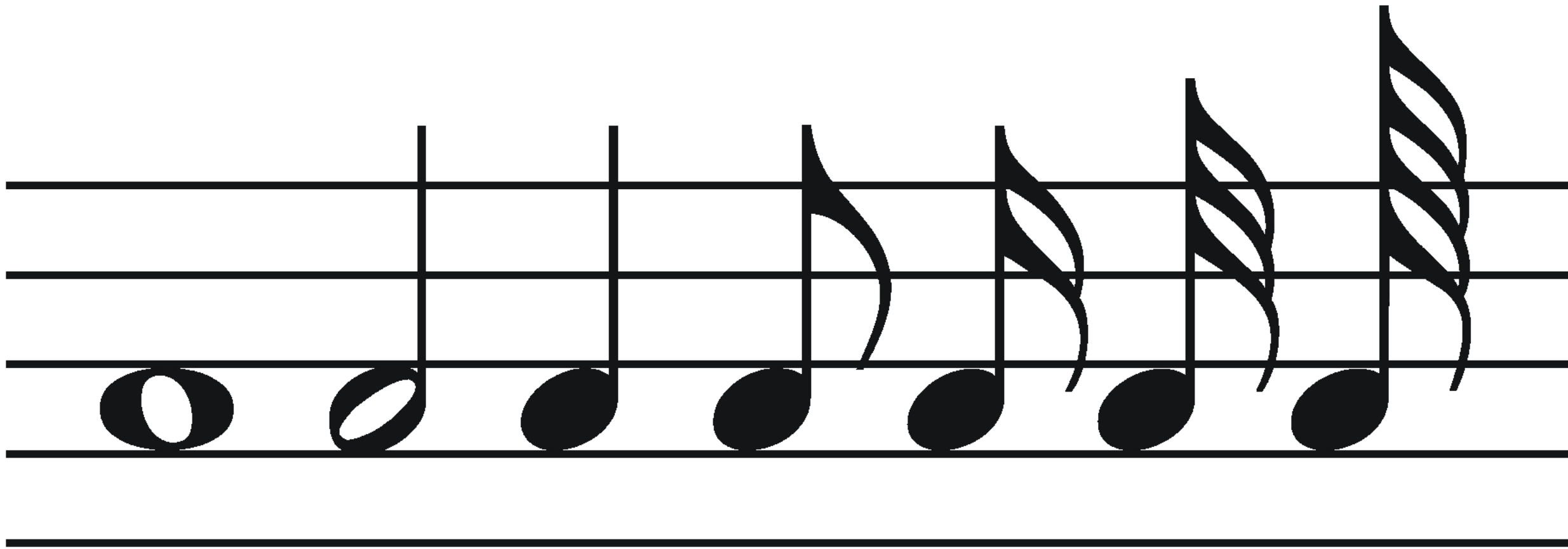
- ▶ Rytmická gymnastika
- ▶ Sportovní gymnastika
- ▶ Tance
- ▶ Zdravotní tělesná výchova
- ▶ Kompenzační cvičení
- ▶ Úpolové sporty
- ▶ Sportovní hry
- ▶ Atletika
- ▶ Plavání

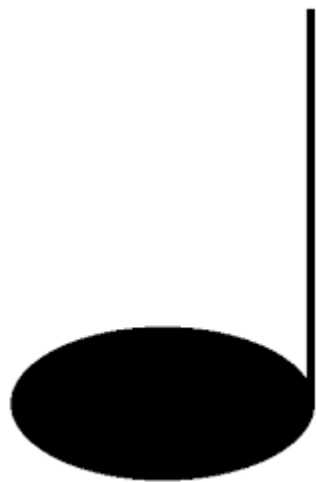
# Rytmická gymnastika

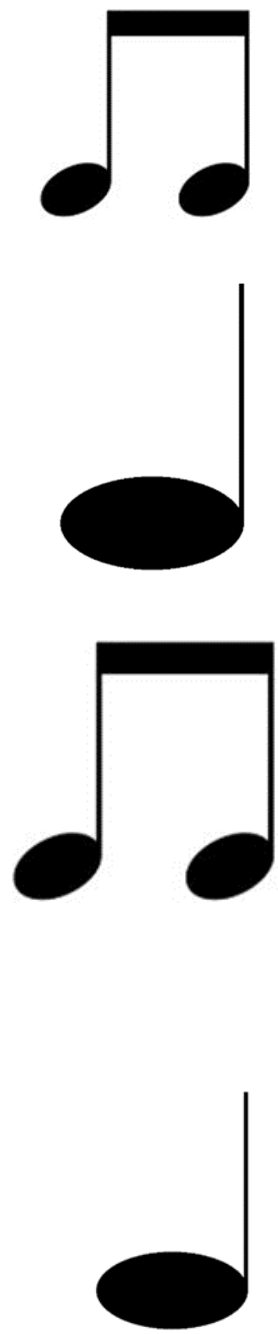
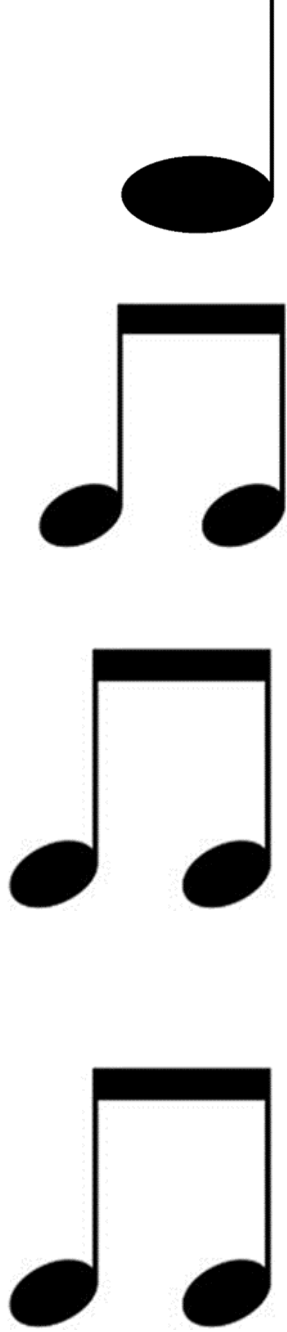
- ▶ Nejpropracovanější metoda hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením
- ▶ Spojení pohybu s hudbou nebo jiným rytmičtým doprovodem
- ▶ Základem – záměrné utváření esteticko –koordinačních dovedností založených na osvojování uvědomělého řízeného estetického a optimálně rytmizovaného pohybu s cílem formování kultivovaného pohybového projevu

# Rytmická gymnastika

- ▶ Funkce hudební předlohy: motivační, regulační a dramatickou
- ▶ Myšlenkový a emocionální obsah hudební předlohy ovlivňuje výběr pohybového řešení
- ▶ Rytmus pohybu – důležitá součást správného provedení cviků
- ▶ Rytmizaci pohybu musíme při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku
- ▶ Rytmická gymnastika – vytváří základ pro tanec







# Gymnastika



Gymnastika není účelem, ale prostředkem jak výcvikem těla zušlechtit a zdokonalit člověka, aby byl tělesně a duševně harmonický.

Jan Krištof Guts-Muts (1815)



# Olympijské sporty – sportovní gymnastika

- ▶ Nářadí mužského šestiboje: prostná, kůň našír, kruhy, přeskok, bradla, hrazda.
- ▶ Nářadí ženského čtyřboje: přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina, prostná.

- ▶ Systém soutěží v ČR
  - Jaro – závody jednotlivců
  - Podzim – závody družstev



# Národní organizace – ČGF



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

[HLAVNÍ STRANA](#)

[O NÁS](#)

[MEDIA](#)

[KONTAKT](#)

[ZPRAVODAJ ČGF](#)

[GIS](#)



GYMNASTIKA  
MUŽI



GYMNASTIKA  
ŽENY



TEAMGYM



AEROBIK



AKROBATICKÁ  
GYMNASTIKA



SKOKY NA  
TRAMPOLÍNĚ



PARKOUR



VŠEOBECNÁ  
GYMNASTIKA



*Všechno nejlepší  
k narozeninám!*

## "MÍMA" DNES SLAVÍ ŽIVOTNÍ JUBILEUM

00:01 (UPRAVENO 15:25)

DNES SLAVÍ VÝZNAMNÉ ŽIVOTNÍ JUBILEUM MILUŠE  
NEKVASILOVÁ. JE TO JIŽ 75 LET, CO PŘIŠLA NA TENTO SVĚT...

...



### DALŠÍ ČLÁNKY

- [Pohár federací](#)
- [SRAZ REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ SENIOR A JUNIOR PRO MISTROVSTVÍ EVROPY 2020 - Č.10](#)
- [Skoky na trampolíně v České televizi](#)
- [SRAZ REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ SENIOR A JUNIOR PRO MISTROVSTVÍ EVROPY 2020 - Č.9](#)
- [MISTRY S MISTRY](#)

DŮLEŽITÉ INFORMACE

## Struktura závodního programu ženských složek

Linie A				Linie B				Linie C			
kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění
VS0 A (ZS)	7–8 let	povinné	64 b.	VS0 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS1 A (VS1)	7–8 let	povinné	64 b.	VS1 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS2 A (VS2)	8–10 let	povinné	64 b.	VS2 B	11 a starší	povinné	64 b.				
VS3 A (žák A)	9–12 let	povinné	60 b.	VS3 B	13 a starší	povinné	60 b.	VS3 C (ml.ž C)	9 –10 let	volné	40 b. na MČR
VS4 A (kadetky)	10–14 let	volné FIG junior	38 b. na MČR, kvalif.záv	VS4 B (žák B)	9–12 let	volné	43 b.	VS4 C (st.ž C)	11–12 let	volné	40 b. na MČR
VS5 A Juniorky	13–15 let	Volné FIG junior	41 b. na MČR	VS5 B (jun B)	12–14 let	volné	46 b. na MČR	VS5 C (jun C)	13–14 let	volné	42 b. na MČR
VS6 A Ženy	16 a starší	Volné FIG	44 b. na MČR	VS6 B (že B)	15 a st.	volné	46 b. na MČR	VS6 C (že C)	15 a st.	volné	42 b. na MČR

## Článek 9 Specifikace nářadí VS

Kategorie Linie C	Kategorie VS0 B, VS0 A	Kategorie VS1 B, VS1 A	Kategorie VS2 B, VS2 A	Kategorie VS3 B, VS3 A	Kategorie VS4 B, VS5 B, VS6 B
<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl VS3 C, VS4 C 110 cm VS5 C, VS6 C 120 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> mústek, zvýšená překážka 60 cm, žíněnka 20 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> mústek, výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p>	<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl 110 cm výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p> <p>VS2 B 115 / 125 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (+ možnost 10cm žíněnka na 2.skok) ochranný límec a žíněnka pro oporu rukou</p>	<p><b>Přeskok</b> Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec a žíněnka pro oporu rukou VS4 B 115 / 125 cm</p>
<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p><b>Hrazdová žerd'</b> (ca 140 cm) po čelo závodnice, pro správnou výšku lze přidat žíněnky. Doporučena je hrazda, ale lze použít i bradlovou žerd'.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 60 cm.</p>	<p><b>Hrazdová žerd' s válečky</b> Standardní výška ca 2,5m</p>	<p><b>Bradla (volné sestavy)</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>
<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>
<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>

# Hodnocení

- ▶ Hodnocení se skládá ze dvou částí, **D známky (za obtížnost)** a **E známky (za provedení)**.
- ▶ Zámka D – hodnoty prvků/cviků  $A = 0,10$ ;  $B = 0,20$ ;  $C = 0,30$ ;  $D = 0,40$ ;  $E = 0,50$ ;  $F = 0,60$ ;  $G = 0,70$ ;  $H = 0,80$ ;  $I = 0,90$
- ▶ Zámka E – srážky za chyby malé střední velké –  $0,10$ ;  $0,30$ ;  $0,50$ ;  $1,00$  a vyšší
- ▶ **Výsledná známka** je určena součtem známky D a E a odečtením neutrálních srážek, tato známka je poté zveřejněna.
- ▶ Je-li to možné, měla by být ukázána známka D, E i výsledná známka.

# Využití nářadí a vedlejšího nářadí pro školní TV

- ▶ kruhy, nízká kladinka, hrazda, koberec, můstek, trampolínka, lano, žebřiny, švédské bedny, lavičky, nakloněná rovina, žíněnky atd.



# Olympijské sporty – moderní gymnastika

- ▶ ženský sport esteticko–koordinační – kombinuje prvky baletu, gymnastiky, scénického tance a akrobacie, a to jak s náčiním, tak bez něj.
- ▶ Náčiní – míč, obruč, kužele, stuha a švihadlo.

Národní organizace – ČSMG  
Světová organizace – FIG



# Soutěžní program v ČR

- ▶ Tři úrovně (něco jako 1., 2. a 3. liga) pro soutěž jednotlivkyň a dvě úrovně (výkonnostní stupně) pro společné skladby.
- ▶ **Jednotlivkyně:**
- ▶ základní program – pouze národní pro ČR
  - jedná se o pouze povinné sestavy
  - v rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku (0.–4. kategorie)
  - pro každou kategorii je přímo stanovené náčiní a vypsané popisy sestavy gymnastickým názvoslovím a daná povinná hudba



# Soutěžní program v ČR

- ▶ **Jednotlivkyně:**
- ▶ kombinovaný program – pouze národní pro ČR
- ▶ kombinace jedné povinné sestavy a jedné volné sestavy
- ▶ pro každou kategorii je přímo stanovené náčiní a vypsání popisů sestavy gymnastickým názvoslovím a daná povinná hudba pro povinnou sestavu
- ▶ v rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku a výkonnostní třídy
- ▶ kombinovaný program využívá tabulek prvků z mezinárodních pravidel FIG, ale pro tuto výkonnostní úroveň je povoleno využívat jen prvky hodnoty A a B
- ▶ prvky jsou rozděleny do kategorií (skoky, rotace a rovnováhy)

# Soutěžní program v ČR

- ▶ **Jednotlivkyně:**
- ▶ volný program – jedná se o pouze volné sestavy
- ▶ závodnice se dále dělí do kategorií dle věku (naděje nejmladší, naděje mladší, naděje starší, juniorky a seniorky)
- ▶ juniorky a seniorky se mohou účastnit zahraničních závodů, mistrovství a olympiád – jsou řízeny mezinárodními pravidly
- ▶ pro sestavy lze použít libovolnou hudební nahrávku v délce 1:15–1:30
- ▶ v každé sestavě musí být přesný počet prvků, jejichž poměr se liší dle náčiní (skoky, rotace a rovnováhy)

# Společné skladby

- ▶ V ČR rozděleny – dvě linie A a B.
- ▶ Linie B je především pro závodnice základního a kombinovaného programu. Počet gymnastek v družstvu je 4–6.
- ▶ Linie A je pro závodnice volného programu. Počet gymnastek je 4–6 pro mladší kategorie, pro kategorie naděje starší, juniorky a seniorky je určen počet členek družstva na 5. Povolena je jedna náhradnice. Obtížnost těchto sestav se řídí dle pravidel pro volný program. V rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku.

## HUDBA

**Délka sestavy jednotlivkyň: min. 1: 15 - max. 1:30**

**Délka sestavy společných skladeb: min. 2: 15 - max. 2:30**

Hudební doprovod, který obsahuje zpívaný text, může doprovázet 2 sestavy jednotlivkyň.

Hudební doprovod musí odpovídat pravidlům moderní gymnastiky.

## ZÁVODNÍ PLOCHA

**Závodní plocha je 13 x 13 m**

Vyznačená hraniční čára je ještě součástí závodní plochy.

Náhradní náčiní se umísťuje podél dvou stran závodní plochy (kromě místa, kde nastupují gymnastky).

## Princip střídání náčiní v soutěži jednotlivkyň VP s výhledem do dalších let

rok	NNML	NML B	NML A	NST B	NST A	JUN B	JUN A	SEN B	SEN A
2021	BN O	BN Šv O	BN Šv O K	Šv K Lib	Šv M K St	O St Lib	O M K St	O M Lib	O M K St
2022	BN Šv	BN Šv O	BN Šv O M	O K Lib	Šv M K St	K St Lib	O M K St	St M Lib	O M K St
2023	BN O	BN Šv O	BN Šv O K	Šv K Lib	Šv M K St	O St Lib	O M K St	O M Lib	O M K St
2024	BN Šv	BN Šv O	BN Šv O M	O K Lib	Šv M K St	K St Lib	O M K St	St M Lib	O M K St

## Střídání náčiní v soutěži společných skladeb linie A a dvojic/trojic s výhledem do dalších let

Rok	NNML	NML	NST	JUN	SEN
2021	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 M DT: M	SS: 2 - 4 O + 2 Šv DT: O+Šv	SS: 5 M DT: M	SS: 5 M a 3 O + 2 K DT: M / O+K
2022	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 K DT: K	SS: 2 - 4 O + 2 St DT: O+St	SS: 5 Šv DT: Šv	SS: 5 O a 3 St + 2 M DT: O / St+M
2023	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 M DT: M	SS: 2 - 4 O + 2 K DT: O+K	SS: 5 Šv DT: Šv	SS: 5 O a 3 St + 2 M DT: O / St+M
2024	SS: bez náčiní DT: lib. jedno náčiní	SS: 4 - 6 K DT: K	SS: 2 - 4 O + 2 M DT: O+M	SS: 5 K DT: K	SS: 5 O a 3 St + 2 M DT: O / St+M

# Hodnocení

**VÝSLEDNÁ ZNÁMKA** = součet známky **D** a známky **E**

**Výsledná známka** = **D** (bez omezení výše) + **E** (max. 10 b.) - Penalizace (časomíry, pomezí a koordinační)

rozhodčí:	<b>D</b> - obtížnost		<b>E</b> - provedení	
podskupina:	D1 a D2	D3 a D4	E1, E2	E3, E4, E5, E6
<b>CVIČENÍ JEDNOTLIVCŮ</b>	BD, S,	R, AD	Artistika	Technické chyby
<b>SPOLEČNÉ SKLADBY</b>	BD, ED, S	R, C		
způsob hodnocení:	ohodnotí nezávisle, udělí společnou známku	ohodnotí nezávisle, udělí společnou známku	ohodnotí nezávisle, udělí společnou srážku	ohodnotí nezávisle, udělí dílčí srážky
poznámka:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skupiny rozhodčích Obtížnosti a Artistiky udělejí společnou známku (srážku) po vzájemné poradě.</li> <li>Rozhodčí pro Technické chyby) udělují srážky nezávisle a výsledná srážka je průměrem středových hodnot.</li> </ul>			

# Olympijské sporty – skoky na trampolíně

- ▶ Od roku 2000 jsou skoky na trampolíně součástí olympijských her jako třetí gymnastický sport.
- ▶ Jednotliví závodníci předvádějí akrobatické prvky, prováděné v poloze skrčmo, schylmo, toporně, a to v podobě jednoduchých skoků či složitějších kombinací, jednoduchých i vícenásobných salt vpřed, vzad a vrutů ve výšce až 7 metrů.
- ▶ Rozměry trampolíny 3 x 5 m, výška 1,1 m.
- ▶ Soutěží se v povinných a volných sestavách v kategoriích žen a mužů
  - v jednotlivcích, synchronních dvojicích a družstvech.

# Skoky na trampolíně

- ▶ Sestavy jsou složeny z deseti akrobatických prvků.
- ▶ Povinné sestavy obsahují deset prvků, které jsou určeny pořádací asociací.
- ▶ Ve volných sestavách se prvky nesmí opakovat.
- ▶ Tato sportovní disciplína je charakteristická skupinou skoků, a to skoky přímými (bez rotace), skoky se saltovou rotací (podél osy příčné), skoky s vrutovou rotací (podél osy svislé) a skoky s kombinovanou rotací (kombinace saltových a vrutových rotací).



# Hodnocení

- ▶ Hodnocení skoků na trampolíně – posuzování obtížnosti a kvality provedení jednotlivých prvků v sestavách.
- ▶ Pravidla přitom mají vést skokany k tomu, aby na závodech zařazovali jen takové prvky, které mají bezpečně zvládnuté z tréninku.
- ▶ Provedení sestav jednotlivců hodnotí 5 rozhodčích, provedení sestav synchronních dvojic 6 rozhodčích (3 pro každou trampolínu). Maximální známka je 10 bodů. V každém předvedeném prvku může rozhodčí za chyby a nedostatky v provedení a jistotě skoku udělit srážku 0,1–0,5 bodu. Nejvyšší a nejnižší známka rozhodčího provedení se škrtá, ostatní se sečtou.
- ▶ Při soutěži synchronních dvojic cvičí synchronní dvojice žen nebo synchronní dvojice mužů na dvou trampolínách shodné sestavy ve shodném rytmu.

# Hodnocení

- ▶ Mezinárodní federace skoků na trampolíně vydala oficiální mezinárodní číselný systém označení jednotlivých prvků:
- ▶ první číslo – záznam počtu čtvrtin salta (90 stupňů)
- ▶ druhé číslo – záznam počtu půlvrutů (180 stupňů) v prvním saltu
- ▶ třetí číslo – záznam počtu půlvrutů ve druhém saltu
- ▶ čtvrté číslo – záznam počtu půlvrutů ve třetím saltu
- ▶ Další možná čísla vypovídají o počtu půlvrutů v následujících saltech prvku. Poslední symbol uvedený za číslem znázorňuje zaujatou polohu těla: skrčmo, schylmo nebo toporně.

# Skoky na trampolíně

- ▶ *Skoky na trampolíně jsou nejen samostatným olympijským sportem, ale také nezbytnou složkou speciální přípravy sportovních gymnastů, skokanů do vody, akrobatických lyžařů, parašutistů a dalších.*
- ▶ Obecně můžeme říci, že skoky na trampolíně napomáhají ke zlepšení kondice, posílení svalstva dolních končetin, zpevnění trupu, nácviku koordinace rychlých a rytmických pohybů a nácviku orientace v prostoru. Pozitivním aspektem je malá zátěž na kloubní aparát, odrazy a doskoky jsou tlumeny trampolínou.

# Skoky na trampolíně ve školní TV

- ▶ Pro tělovýchovnou a sportovní činnost ve školách, mateřských školách a tělovýchovných jednotách je určena malá trampolína. Používá se jako náhrada běžných odrazových můstků s podstatně větším odrazovým efektem a k náskokům při cvičení na velké trampolíně.
- ▶ Spodní věková hranice je omezená částečně hmotností dítěte, aby bylo schopné svou vahou napnout pružiny trampolíny. Dalším kritériem je bezpečnost.

Základní prvky – přímý skok, skrčka, schylka, roznožka, sedy, lehy na břicho, na záda, salta vpřed i vzad.



# Parkour (PK)

Definice – metoda zdolávání přirozených překážek, kterými se lze přesunout co nejefektivněji z místa na místo. Parkour je možno provozovat ve městě i v přírodě. Člověk, provozující parkour se možná překvapivě nazývá traceur. Traceur nepoužívá k překonávání překážek žádné pomůcky, ale pouze své vlastní tělo.

Parkour by se dal charakterizovat slovy efektivita, přímota a spotřeba co nejmenšího množství energie. Mohlo by se zdát, že se jedná o disciplínu zaměřenou čistě na fyzickou zdatnost, sílu a obratnost, nicméně je zde velmi důležitá i mysl a sebedůvěra, jelikož traceur se neustále dostává do situací, ve kterých musí být naprosto koncentrovaný, sebejistý a klidný.

Parkour - sportovní disciplínou od roku 2018.

Oficiální závody se pořádají na ploše o velikosti 8x40m. Parkourista má za úkol překonat dráhu 2x40m a zdolat na své cestě 20 překážek. Překážky jsou různého charakteru - boxy, raily, výběhy, přeskoky, atd.

## ***Disciplíny:***

1. *Speed-Run*

2. *Freestyle*

# Disciplíny

- ▶ *Speed-Run* je soutěž na rychlost – hlavním úkolem parkouristy je co nejrychleji se dostat z bodu A do bodu B (40m tam a 40m zpět). Hodnotícím kritériem je pouze čas a přitom se kontroluje, zda jsou překážky překonány správně.
- ▶ *FreeStyle* je soutěž v akrobacii – parkourista se snaží (na stejné dráze jako u SR) u každé překážky předvést nějaký trik. Triky jsou seřazeny v pravidlech – code of points, kde je uvedena známka za obtížnost. Hodnotí se obtížnost triků, flow, bezpečnost a dodržení maximálního časového limitu 90s.

# Sportovní disciplína

Parkour - zařazen mezi gymnastické disciplíny, součást světové organizaci FIG. FIG sdružuje dnes 146 zemí světa a má několika milionovou základnu sportovců. Díky tomuto kroku dostal Parkour, jako jedna z nejrychleji se rozvíjejících aktivit, šanci být v budoucnu zařazen mezi olympijské disciplíny.

Parkour v ČR – součást ČGF



# Pravidla Parkouru

Volnočasový a soutěžní městský sport (vnitřní i venkovní) sestávající se z dostání se z jednoho místa na jiné překonáním (bez pomocného vybavení) různých překážek nejrychlejším, nejbezpečnějším a nejefektivnějším možným způsobem, pomocí hbitých pohybů a technik.

**Speed-run (PKS)** – soutěžní disciplína, jejíž cílem je, dostat se efektivně v co nejkratším čase z místa A do místa B s využitím specifických parkourových prvků k překonání překážek.

**Freestyle (PKF)** – soutěžní disciplína skládající se z běhu, kde je cílem, dostat se v časovém limitu 90 sekund z místa A do místa B s důrazem na styl, plynulost a dokonalém ovládnutí těla za pomoci: – Specifických parkourových prvků k překonání překážek, – Akrobatických prvků ve specifických částech (zónách) běhu, aby byla ukázána tvořivost a dokonalé ovládnutí pohybu.

AA) Celkový hodnotící žebříček

ze sportovců účastnících se PKS a PKF

# Bezpečnost

Sportovci musí po celou dobu cvičit a podávat výkon v naprostém bezpečí a v nejvyšším stupni dokonalého technického ovládní.

Osobní bezpečí a vyhodnocení rizik musí být nejvyšší zodpovědností každého sportovce.

Pokud sportovec nadměrně riskuje ve Freestyle soutěži, rozhodčí může odečíst 4 body z celkového bodování rozhodčích.

Soutěžní oděv musí být takový, že tělesná linie a sportovní postavení parkourového sportovce je rozpoznatelné. Všeobecný dojem musí být čistý a sportovní (bez děr, roztrhaného a rozedraného oděvu). Soutěžní oděv za žádných okolností nesmí překážet sportovci v jeho výkonu. Volné a doplňkové předměty nejsou povoleny. Sportovci mohou nosit trička, polokošile, trikoty, svetry s rukávy nebo bez rukávů. Je dovoleno nosit kraťasy, krátké kalhoty, tepláky nebo kalhoty (ne příliš široké, nesmí ohrozit bezpečnost sportovce) a legíny. Sportovci musí nosit vyhovující sportovní nebo běžeckou obuv dle vlastního výběru.

# Hodnocení

## Panel rozhodčích

### Speed-run:

1 předseda panelu rozhodčích (CJP).

1 časový rozhodčí a rozhodčí na startovní čáře (ST).

1 až 3 kontrolní rozhodčí (CP) – záleží na dráze, počet bude určen CJP

### Freestyle:

Jeden tým 3 až 5 rozhodčích, kdy jeden z nich také figuruje jako CJP hodnotící:

Provedení, bezpečnost a dokonalé provedení (ES)

Využití dráhy a tvořivost (CC)

Obtížnost (D)

Mistrovství světa a multi-sportovní hry: 5 rozhodčích

Všechny rozhodčí musí být z jiných týmů

Všechny rozhodčí musí být z jiných týmů

5 rozhodčích

# Hodnotící kritéria

## Freestyle

5, 4 nebo 3 rozhodčí hodnotí výkon sportovce podle následujících tří kritérií, kdy udělují 1 až 10 bodů za každé kritérium. Maximální skóre je tudíž  $3 \times 10 = 30$  bodů. Rozhodčí mohou také udělovat půl bodu (např. 7,5 bodu)

1. ES Provedení, bezpečnost a dokonalé zvládnutí – Bezpečnost, čistý promyšlený dopad na zem (Byla bezpečnost na úkor podívané?) – Plynulost, bez zaváhání nebo trhavé pohyby – Amplituda
2. CC Kompozice užití dráhy a tvořivost – Použití překážek (kolik překážek bylo použito?) – Využití (unikátní a/nebo obratné použití dráhy či překážky) o Byly překážky použity k podpoře triku nebo pouze k jejímu překonání. o Použití více typů/velikostí/úhlů překážek během běhu. o Provedení triků přes/pod/skrz překážku nebo z překážky na překážku. – Propojení (unikátní a/nebo obratné spojení pohybů), např. uvědomělost nebo zvážení kroků, pečlivé umístění
3. D Obtížnost: – Jak jsou triky všeobecně obtížné (přihlédnutí jak k obtížnosti triků, tak také k obtížnosti běhu). – Jak obtížný je běh jako celkový. – Rozmanitost typů pohybů

# Bodovací stupnice

Pro každé z výše zmíněných tří kritérií, rozhodčí přidělují body následovně:



8 až 10 bodů



4 až 7 bodů



1 až 3 body

Příklad hodnocení rozhodčího:

Sportovec	Kritéria			Celkem
	ES	CC	D	
A	7,5	8	9,5	25
B	4	6,5	6	16,5
C	6	4	2,5	12,5

# Parkour (PK)

- ▶ Ukázka
- ▶ **Speed-run**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YEn2pKcJcik>
- ▶ **Freestyle**  
<https://www.youtube.com/watch?v=4rtrmFy98E4>
- ▶ Parkour v TV
- ▶ Návrhy
- ▶ Příprava materiálu

# Estetická skupinová gymnastika

ESG

# Historie ESG

- ▶ Vznikla ve Finsku v polovině 90. let 20.st. a rozšiřovala se zejména ve Skandinávii
- ▶ První závody na mezinárodním poli se konaly v roce 1996
- ▶ První MS se uskutečnilo v roce 2000 ve Finsku
- ▶ Vznik svazů ESG:

Mezinárodní federace ESG – IFAGG

Český svaz ESG





# Pravidla soutěže

- ▶ Soutěžní sport určený výhradně ženám a dívkám
- ▶ Soutěž se skládá z pódiové skladby cvičené 6–14 gymnastkami
- ▶ Skladby jsou spojením prvků moderní gymnastiky a tance
- ▶ Ve skladbách je povoleno ztvárnění myšlenky, příběhu



# Srovnání MG a ESG

- ▶ ESG neklade takový důraz na flexibilitu páteře, kyčelního a ramenního kloubu a na fyziologické předpoklady závodnic
- ▶ Klade důraz na plynulost a plasticitu pohybu, sladění pohybu s hudbou a především přesnost provedení
- ▶ Základní myšlenkou je prosazovat ženskost a ladnost bez apelace na maximální kloubní pohyblivost



# Obsah skladeb

- ▶ Skladby musí obsahovat rozmanité pohyby těla:
  1. Speciální pohyby těla – swingy, kontrakce, vlny
  2. Rovnovážné tvary – rovnovážné prvky
  3. Skoky a poskoky
  4. Ostatní pohyby
    - pohyby paží
    - pohyby dolních končetin
    - kroky a jejich kombinace



# Rovnovážné tvary

## Rovnováhy obtížnosti A:

1. rovnováha na jedné noze, přednožení, unožení, zanožení v horizontální poloze min.  $90^\circ$
2. stoj jednonož, přednožení nebo unožení (min.  $135^\circ$ ), volná noha je držena jednou nebo oběma rukama
3. pohyb těla prováděný jednonož
4. rovnováha na jednom kolenu (bez opory rukou), přednožení, unožení, zanožení v horizontální poloze
5. obrat o  $360^\circ$  provedený na výponu či na celém chodidle
6. podmetenka – rozsah kyčelních kloubů je menší než  $180^\circ$  nebo se cvičenka během prvku dotkne dlaní země

# Rovnovážné tvary

## Rovnováhy obtížnosti B:

1. rovnováha na jedné noze, unožení nebo přednožení, min  $135^\circ$ , tělo vzpřímené, pouze jedna noha pokrčena
2. pohyb těla nebo pohybová kombinace prováděná ve stoji jednož, přednožit, unožit, zanožit (min.  $90^\circ$ ) druhou, pouze jedna noha pokrčená
3. obrat o  $360^\circ$ , volná noha napjatá, pokrčená nebo skrčená v horizontální poloze (min.  $90^\circ$ ) s nebo bez pomoci rukou
4. obrat na jedné noze o  $720^\circ$  (provedený na výponu nebo na celém chodidle),
5. pohyb těla během obratu o  $360^\circ$
6. podmetenka, jestliže rozsah je  $180^\circ$  a během prvku se gymnastka nedotkne dlaní země

# Příklady skoků a poskoků

1. skok se skrčením přednožmo
2. skok pokrčmo přednožmo střižný (čertík)
3. skok skrčený přednožmo (kufr)
4. skok s přednožením, se zanožením, s unožením (min do 90°)
5. kozácký skok, a) volná noha vpřed, b) stranou
6. výskok s čelným roznožením, vzpažit zevnitř
7. výskok s prohnutím
8. dálkový
9. štika – skok s čelným roznožením
10. jelení skok
11. skok s příklepem (vpřed, stranou, vzad)
12. skoky a výskoky s rotací

# Soutěžní kategorie

Soutěže jsou dle pravidel IFAGG rozděleny dle věku na tyto kategorie:

- ▶ Seniorky 16 a starší – maximálně dvě gymnastky mohou být o 1 rok mladší než činí věková hranice kategorie
- ▶ Juniorky 14–16 let – dvě gymnastky mohou být o 1 rok mladší než udává věková hranice kategorie, nebo jedna gymnastka o 1 rok starší a jedna o 1 rok mladší
- ▶ Kategorie dětí:
  - 8 let a mladší – může být jedna gymnastka družstva o jeden rok starší než je daná věková hranice
  - 10–12 let a 12–14 let – mohou být dvě členky družstva o jeden rok mladší než stanoví věková hranice kategorie



# Soutěže seniorek a juniorek



Sestava musí obsahovat tyto komponenty:

1. **Speciální pohyby těla** – 2 druhy vln, 2 druhy swingových pohybů, 2 kombinace dvou různých prvků obtížnosti A, 2 kombinace tří různých prvků obtížnosti B
2. **Rovnovážné tvary** – 2 druhy rovnováhy, 1 kombinace dvou rovnovážných prvků obtížnosti A nebo B
3. **Skoky a poskoky** – 2 druhy skoků, poskoků, 1 kombinace dvou různých skoků, poskoků
4. **Ostatní pohyby**  
Pohyby paží (swingy, vlny, osmy, oblouky atd.)  
Pohyby dolních končetin (swingy, švihy, podřepy atd.)  
Kroky a poskoky (chůze, běhy, taneční a rytmické kroky)



# Soutěže seniorek a juniorek

- ▶ Skladby musí dále splňovat výměnu minimálně 6 formací
- ▶ **Zakázané akrobatické prvky:** stoj na ruce, most, stoj na hlavě, stoj na předloktí, salto
- ▶ **Oblečení gymnastek** družstva musí být jednotné:
  - kritéria: neprůhledný materiál (mimo paží, zad a hrudi), přiměřený výstřih, vykrojení trikotu nepřesahuje záhyb v třísle
- ▶ Soutěže se konají na koberci o rozměrech 13x13m.
- ▶ **Délka sestavy** se pohybuje v rozmezí 2min.15s. a 2min. a 45s.
- ▶ Samotná skladba je s libovolným hudebním doprovodem (je dovolen i zpěv)



# Soutěže seniorek a juniorek

## Hodnocení:

Technická hodnota (TV) je dána předepsanými prvky obtížnosti (max 3,8 bodu) a doplňkovou obtížností (max 2,1 bodů) + bonifikace (0,1)

Umělecká hodnota (AV) (max 4 body) hodnotí se – gymnastická kvalita v kompozici, struktura kompozice, umělecký dojem, srážky (zdravotní aspekt, zakázaný prvek, hudební doprovod,..)

Provedení – (max 10 bodů) hodnotí se: gymnastická kvalita, soulad skupiny, pohyby těla, rovnováhy, skoky a poskoky, přesuny mezi formacemi, přesnost pohybů, soulad pohybu s hudbou, technické chyby u více než 3 gymnastek, bonifikace atd.

**Výpočet celkové známky:** součet 3 známek (provedení + TV + AV)

- maximální hodnota může dosáhnout 20 bodů
- nejnižší a nejvyšší známka se škrtná a spočítá se průměr zbylých známek

# Soutěže dětských kategorií

## Pravidla pro sestavy dětských kategorií:

- ▶ Technické prvky vždy korespondují s věkovou kategorií a technickou úrovní gymnastek
- ▶ Prvky musí být prováděny všemi gymnastkami a ze skladby musí vyzařovat jistá kontinuita
- ▶ V sestavách musí převažovat synchronizace, prvky musí být předvedeny současně, maximálně s krátkým časovým odstupem
- ▶ Pro dané věkové kategorie je předepsán počet formací, které je nutné během skladby provést
- ▶ Skladby by měly být rozmanité se střídáním pomalejších a rychlejších pasáží.



# Soutěže dětských kategorií

## Obsahy sestav dětských kategorií:

1. Speciální pohyby povinné – klony, swingové pohyby, vlny, výpady uvolnění, rotace
2. Akrobatické prvky – počet specifický dle věkové kategorie (kotouly, stoje na ramenou, přemety stranou, vzepření v lehu, most)
3. Rovnovážné tvary – dle věku a úrovně
4. Skoky a výskoky – dle věku a úrovně – povolené (viz slide č. 8)
5. Pohyby paží – každá kategorie má předepsán počet pohybů paží
6. Kroky a poskoky – každá kategorie má předepsán počet sérií kroků a poskoků
7. Povinné prvky pohyblivosti – zejména dolních končetin
8. Kombinace pohybových skupin – dle kategorie předepsaný počet kombinací. Např. rovnovážná poloha a skok

# Soutěže dětských kategorií

## Hodnocení sestav dětských kategorií

Technická hodnota sestavy (TV) – max 6, 0

– kategorie 8 a méně, 8–10 let – 2,0 – 6,0 bodů

– kategorie 10 –12 let – 0,5 – 6,0 bodů

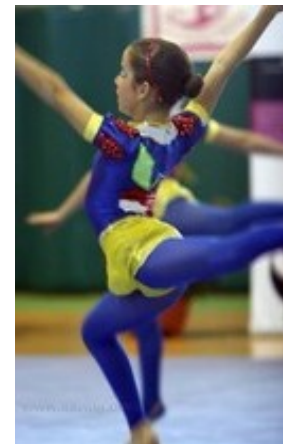
– kategorie 12 –14 let – 0 – 6, bodů

Umělecká hodnota skladby (AV) – max 4,0 bodů –

hodnotí se technika pohybů, struktura skladby, zdravotní aspekty a umělecký zážitek

Provedení – max 10 bodů – ve známce za provedení

se projevuje dále soulad skupiny, formace a přesuny mezi nimi, správnost provedení jednotlivých prvků, přesnost pohybů atd.



# Aplikace ESG do pedagogického procesu

- ▶ Pro ESG nutná gymnastická příprava v období mladšího školního věku
- ▶ Ve školní TV formou zájmových činností - ve spolupráci se sportovními kluby, kroužky, kursy
- ▶ Sportovní kluby zabývající se ESG:
  - GK Sokol Opava
  - SK MG Mantila Brno
  - SK MG Plzeň Bolevec
  - SK PROVO Brno
  - SK TRASKO Vyškov
  - TJ Gumárny Zubří
  - SK MG Havířov
  - TJ Sokol Královo Pole
  - TJ Sokol Praha VII
  - TJ Sokol Velký Týnec
  - A další



# ROPE SKIPPING

(„skákání přes švihadlo“)

# Co je ROPE SKIPPING?

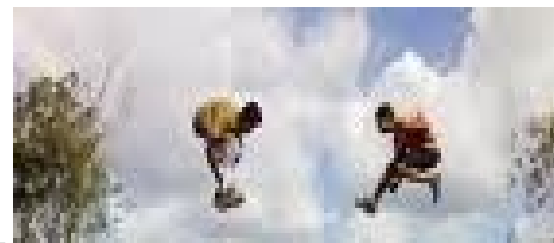
- Cvičení kondiční, rychlostní, vytrvalostní, silové, koordinační
- Rozvoj kreativity, hravosti, cit pro rytmus, časování pohybu, týmová spolupráce
- High impactové cvičení – vyšší nároky na pohybový (kloubní) aparát i na kardiovaskulární systém





## Formy RS

- Individuální – SINGLE ROPE („trikové“ švihadlo)
- Ve dvou (v páru) – WHEEL FORMATION (2 švihadla)



- 3 a více – DOUBLE DUTCH (2 dlouhá švihadla), většinou čtveřice



# Vybavení

Švihadlo(a), kvalitní obuv a sport.oblečení, kvalitní povrch

Typy švihadel:

- Rychlostní švihadla
- Kabelová švihadla
- Korálková švihadla



# Historie

- 60. léta USA
- Richard Cendali – učitel TV, hráč amerického fotbalu
- Potřeboval zvýšit kondici – každý den 15 min. skákal přes švihadlo – nebavilo ho to – triky – představil i svým žákům – další triky, variace

## U nás:

- Rok 2005, zájmové kroužky, sportovní týmy, kurzy
- Mgr. Jana Černá Beránková, instruktorka – ambassador rope skippingu v ČR, spolupráce s mezinárodní organizací ERSO

[www.ropeskiipping.cz](http://www.ropeskiipping.cz)

# Soutěže a organizace:

- FISAC – IRSF – mezinárodní federace, Asie, Afrika, Evropa, Amerika, Austrálie
- ERSO – evropská rope skippingová organizace, 11 členů
- Evropské soutěže, mistrovství, šampionáty, světové šampionáty

Kategorie – junioři 15+, senioři 18+

- **Individual competitions** – první evrop.mistrovství 1995 Norsko, disciplíny – speed 30s a 3 min., freestyle
- **Team competitions** – první evrop.šampionát 1991 Belgie, disciplíny – single rope, double dutch
- **Double Dutch competitions** – první mezinárodní závod Paříž 2007, disciplíny – speed, freestyle

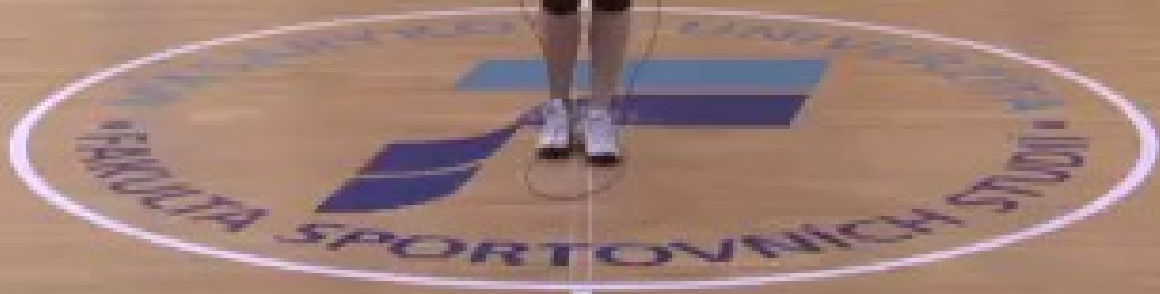
[www.erso.info](http://www.erso.info)

## Soutěže u nás: Mgr. Jana Černá Beránková

- Skákání přes desetimetrové švihadlo (tým 12 – 20 členů): kategorie 6-12, 13-17, 18+ ; body za přeskoky a výměny skokanů, 3 minuty
- Rychlostní štafeta týmů (4 členové týmu) – single rope:
  - 2 minuty – 4x30s – 1. a 2. střídnonož 3.a 4. snožmo (dvojšvihy)
- Double Dutch – speed (4 členové v týmu): 2 dlouhá protisměrně se točící švihadla, A,B,C,D – po 45s se střídají – celkem 3 minuty

# Využití rope skippingu v pedagogické praxi

- Jako kondiční cvičení
- Rozvoj koordinace
- Ve spojení s hudbou – rozvoj rytmického cítění
- Jednoduché skákání – snožmo, po jedné noze, střídavě, skřížmo (tzv.vajíčko), snožmo do stran nebo dopředu dozadu, snožmo s rotací, ....
- Spolupráce ve skupině
  
- Počet přeskoků – soutěživá forma, limity
- Přeskoky na hudbu, sestavy se švihadlem (moderní gymnastika)









*VOLTIŽ*



**AKROBACIE NA KONI**

# Voltiž

- ▶ Řadí se mezi esteticko–koordinační disciplíny
- ▶ Řídícím orgánem je Česká jezdecká federace
- ▶ V České republice je první zmínka o voltiži známá v roce 1893
- ▶ 1950 první MČR – Frenštát pod Radhoštěm
- ▶ 1986 první MS – Švýcarsko

# OBEČNÉ INFORMACE

- ▶ Kůň cválá po kruhu o průměru min 18m
- ▶ Na levou ruku
- ▶ Uprostřed stojí lonžér, kontroluje pravidelnost chodu koně
- ▶ Po obvodu kruhu sedí 5 rozhodčích
- ▶ Rozhodčí udělují známky od 0 do 10 bodů za každý cvik
- ▶ Výsledná známka je průměr všech bodů





- ▶ Kůň má na sobě madla a filcovou dečku
- ▶ Kůň musí být čistý a mít zapletenou hřívu
- ▶ Soutěže se dělí na kategorii jednotlivců a skupin
- ▶ Věkové omezení: jednotlivci od 14 let, skupiny od 6 let. Horní věková hranice není omezená. Pouze od 18 let jezdec může závodit pouze v jedné kategorii.

# POVINNÁ SESTAVA



Náskok  
Základní sed  
Váha  
Mlýn



# POVINNÁ SESTAVA

Střih

Stoj

Odskok



# VOLNÁ SESTAVA



- ▶ Časový limit 1 min
- ▶ Minimálně 7 cviků
- ▶ 10 nejtěžších cviků se započítává do bodového hodnocení
- ▶ Cvičí se s hudebním doprovodem
- ▶ Hodnotí se obtížnost, technické provedení, choreografie a pravidelnost chodu koně







# SKUPINA

- ▶ 6 cvičenců + 1 náhradník
- ▶ Povinná sestava limit 6min
- ▶ Volná sestava limit 4 min
- ▶ Volná sestava se skládá ze cviků jednotlivců, dvojic a trojic



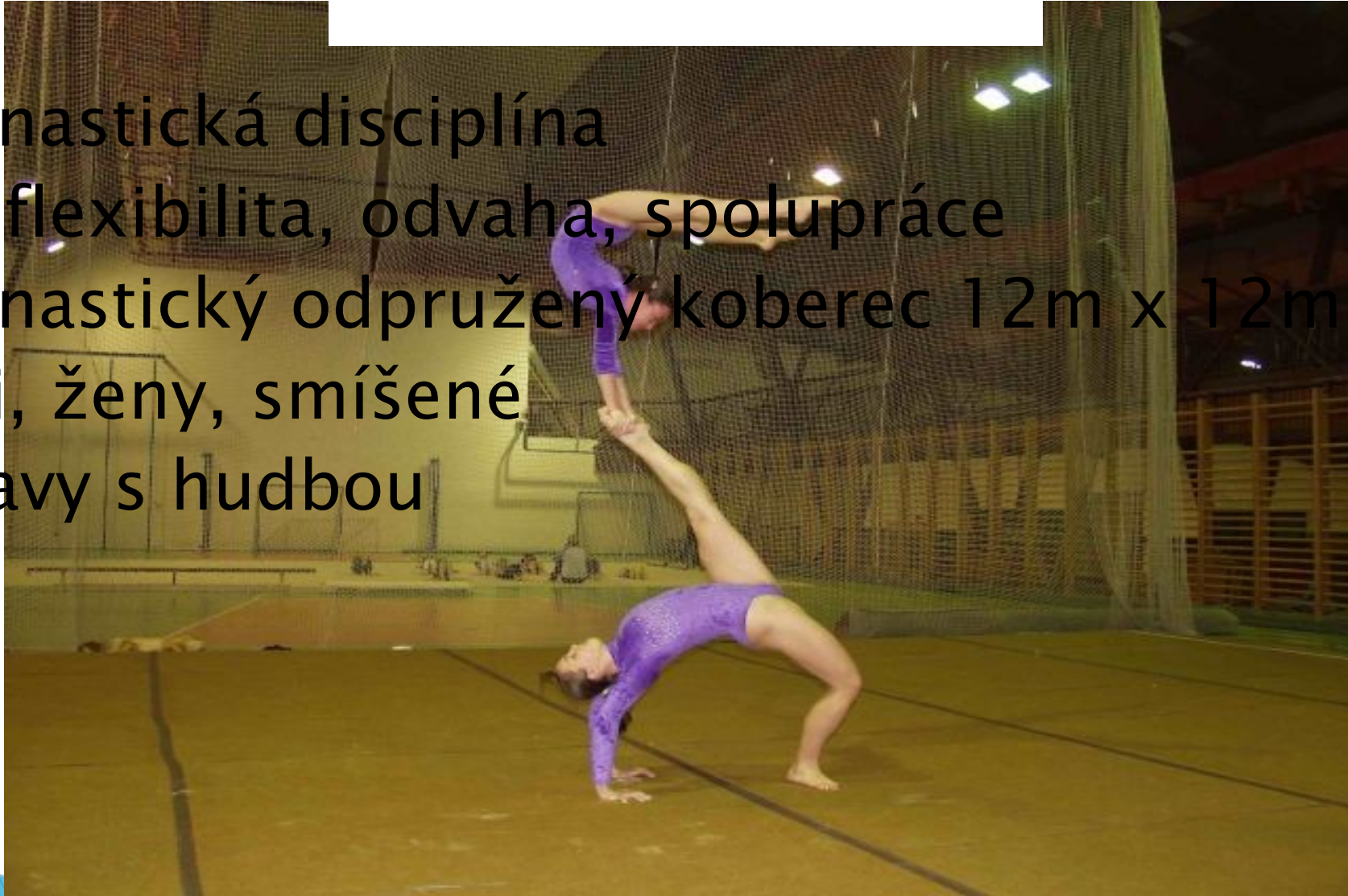


# Akrobatická gymnastika

dříve sportovní akrobacie

# Charakteristika

- ▶ Gymnastická disciplína
- ▶ Síla, flexibilita, odvaha, spolupráce
- ▶ Gymnastický odpružený koberec 12m x 12m
- ▶ Muži, ženy, smíšené
- ▶ Sestavy s hudbou



# Charakteristika

- ▶ Sestavy: statická, dynamická, smíšená
  - Statická – silové prvky, výdrže (3s)  
(lidská pyramida) – min. 6 spol.prvků
  - Dynamické – prvky předváděné v tempu  
(přemety, salta, piruety)
  - Smíšené – kombinací statických  
a dynamických prvků
- ▶ Délka sestavy – 2,5 min



# Kategorie

- ▶ mužské páry
- ▶ ženské páry
- ▶ smíšené páry
- ▶ ženské trojice
- ▶ mužské čtveřice



# Hodnocení

- ▶ Obtížnost – předepsaná obtížnost, maximum 10 bodů
- ▶ Provedení – technické srážky z hodnoty 10 bodů
- ▶ Umělecký dojem – maximum 10 bodů
  
- ▶ Maximální známka 30 bodů
  
- ▶ Rozhodčí všech panelů sedí vedle sebe



# Soutěže

- ▶ Moskva 1974 – první MS
- ▶ ME – každé dva roky – liché
- ▶ MS – každé dva roky – sudé
- ▶ Národní mistrovství

# Organizace

- ▶ Česká gymnastická federace - ČGF
- ▶ Fédération Internationale de Gymnastique - FIG

# Komerční využití



Česko Slovensko má talent

DaeMen

# ukázky

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=fHOsbA53\\_W8](https://www.youtube.com/watch?v=fHOsbA53_W8)
- ▶ <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10162155147-gymnastika/21147129724/>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=j0j3WV3tkWY>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=0a36XZmeY-A>

# TEAMGYM



# O teamgymu

- patří do kategorie všeobecné gymnastiky
- vznik před 20 lety ve Skandinávii
- **zahrnuje 3 disciplíny:**
  - *pohybová skladba*
  - *akrobacie na tumblingu*
  - *skoky z malé trampolíny*
- družstvo s nejvyšším počtem bodů ze všech třech disciplín se stává vítězem soutěže
- **Výhody TeamGymu:**
  - je velice atraktivní pro diváky
  - cvičení v týmu je zábavnější
  - mohou ho cvičit závodníci každého věku a výkonnosti

# Pohybová skladba

- představují se všichni závodníci družstva
- 6 – 12 cvičenců (max. 2 náhradníci)
- musí obsahovat povinné prvky
- hodnoceno provedení, obtížnost a kompozice (po sečtení 3 známek je určena výsledná známka)



# Akrobacie

- Cvičí pouze šestice z celého týmu
- Provádí celkem 3 série akrobatických prvků na pružné dráze (tumblingu), které se skládají nejméně ze 3 různých prvků
- série musí obsahovat: sérii vpřed, sérii vzad a 1. sérii musí předvést celý tým stejnou
- ostatní série se postupně zvyšují v obtížnosti
- hodnotí se provedení a obtížnost





# Skoky z malé trampolíny

- šestice gymnastů skáče 3 série skoků
- 1. sérii skáčou všichni gymnasté stejnou
- 2. a 3. série se skládá ze stejných nebo jiných skoků, které se postupně zvyšují o obtížnosti
- nejméně 1 série musí být předvedena přes přeskokové nářadí (např. stůl)
- šestice gymnastů se různě



# Soutěže Teamgymu

- gymnastická soutěž TeamGym vznikla na půdě Evropské gymnastické federace UEG v roce 1994, tehdy ještě pod názvem Euroteam
- tato nová soutěžní forma gymnastiky je určena pro družstva žen, mužů či družstva smíšená
- od roku 1995 zaznamenává dynamický rozvoj ve všech evropských zemích, na mezinárodním poli je soutěž určena převážně pro závodníky dorostového věku a pro dospělé závodníky (minimální věková hranice pro mezinárodní soutěže je 16 let)
- o atraktivnosti soutěže svědčí fakt, že v roce 2006 se mistrovství ČR zúčastnilo 34 družstev (400 soutěžících) z různých sportovních organizací ČR, včetně dvou družstev zahraničních
- Mistrovství Evropy Teamgymu se koná každé 2 roky (v roce 2006 se konalo v ČR v Ostravě)

# Soutěže Teamgymu v ČR

- **TeamGym**
  - pro závodníky nad 16 let
  - je založen na mezinárodních pravidlech
  - v této soutěži se také konají mistrovství Evropy a další mezinárodní soutěže
- **TeamGym Junior**
  - zjednodušená forma Teamgymu pro širokou veřejnost (pravidla vychází ze soutěže TeamGym)
  - pro mladší závodníky a starší závodníky s nižší výkonností
  - v této soutěži se pravidelně konají mistrovství republiky a další soutěže
- **Malý TeamGym**
  - vychází z pravidel a technických ustanovení pro soutěž TeamGym Junior
  - soutěže se nemohou zúčastnit závodníci, kteří startují v soutěži TeamGym Junior

# Tréninková jednotka Teamgymu

- ▶ Atletická abeceda
- ▶ Protahání a zpevnění
- ▶ Posilování
  
- ▶ Opakování zvládnutých prvků (salta vpřed, vzad i s obraty)
- ▶ Nácvič techniky nových prvků ( průpravná cvičení)
- ▶ Opakování všech sérií
  
- ▶ Procvičení povinných prvků
- ▶ Projití skladby
  
- ▶ protahání

# Užitečné odkazy

- ▶ <http://www.teamgym.cz>
- ▶ <http://gymnastika.cstv.cz>
- ▶ <http://www.progym.cz>
- ▶ <http://journey.euroteam.cz>
- ▶ <http://www.gymmedia.com>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=eYVhQM-IPrw>

# Gymnastický aerobic

