

---

# 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 jednož, přednožení nebo unožení (min.  $135^\circ$ ), volná noha je držena jednou nebo oběma rukama
3. pohyb těla prováděný jednož
4. rovnováha na jednom kolenní (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 jednonož, přednožit, unožit, zanožit (min.  $90^\circ$ ) druhou, pouze jedna noha pokrčena
3. obrat o  $360^\circ$ , volná noha napjatá, pokrčena nebo skrčena 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

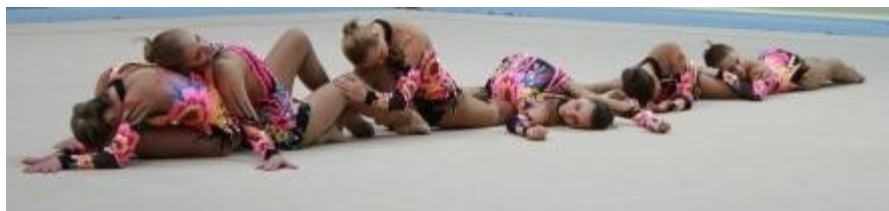
1. skok se skrčením přednožmo
  2. skok pokrčmo přednožmo střižný (čertík)
  3. skok skrčený přednožmo (kufr)
  4. skok s přednožením, se zanožením, s unožením (min do 90°)
  5. kozácký skok, a) volná noha vpřed, b) stranou
  6. výskok s čelným roznožením, vzpažit zevnitř
  7. výskok s prohnutím
  8. 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 rukou, 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 třísele
- 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 škrte 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

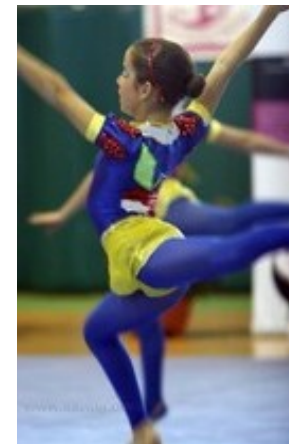
## **Hodnocení sestav dětských kategorií**

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





---

# Použitá literatura

- <http://www.ifagg.com/>
  - <http://www.csesg.cz/>
  - <http://www.mgvtynec.com/>
-