

Skoky na trampolíně

- * Technicko - estetický sport
- * nejnovější gymnastický sport - třetí gymnastické odvětví zařazené do programu OH (2000)

Charakteristika

- * Skoky na trampolíně jsou sportovní odvětví, při němž jednotliví závodníci předvádějí ve vzduchu akrobatické prvky vpřed a vzad.
- * Akrobatické prvky: skrčmo, schylmo, toporně
 - a) bez rotace - přímé skoky
 - b) se saltovou rotací
 - c) s vrutovou rotací
 - d) s kombinovanou vrutovou a saltovou rotací

Historie

- * Průkopníci - Eskymáci k vyhazování používali mroží kůže
- * trampolína - francouzský akrobat du Trampoline, úprava záchranné sítě pod visutou hrazdou
- * novodobá historie - čtyřicátá léta dvacátého století:
 - 1936 - Mistr USA ve skocích do vody George Nissen postavil trampolínu (patent).
 - škola skákání na trampolíně, exhibice, první metodické materiály

Historie

- * 1947 - první závody - Dallas (Texas, USA)
- * 1964 - první mistrovství světa jednotlivců (Londýn, UK)
- * 1965 - první mistrovství světa synchronních dvojic (Lafayette, Francie)
- * 1969 - první mistrovství Evropy (Paříž, Francie)

Historie v ČR

- * 70. léta - dovezeno několik trampolín do ČR
- * Zařazení skoků na trampolíně - příprava sportovních gymnastů a skokanů do vody
- * 1975 - První Mistrovství České republiky (Litoměřice)

Trampolína

- * závodní trampolína – 5 x 3 metry, výška 110 cm, rozměry plachty - 4,2 x 2,15 m, nylonové pruhy 4 – 6 cm (otvory 1,6 x 1,6 cm) a k trampolíně je uchycena kovovými pružinami (zakryté)
- * pro zvýšení bezpečnosti jsou na kratších stranách trampolíny matrace o rozměrech 2 x 3 metry.



Soutěže

- * jednotlivci
- * synchronní dvojice
- * týmy

Věkové kategorie:

Žákovská věková kategorie - do 15 let včetně

Juniorská věková kategorie - od 13 let do 17 let

Věková kategorie dospělých - od 15 let včetně



Soutěže



Soutěže

- * kvalifikační kolo - povinná sestava – deset prvků
volná sestava - deset prvků (nesmí opakovat)
- * finále - postupuje deset závodníků, pokud není určeno jinak.
Každý finalista cvičí desetiprvkovou finálovou volnou sestavu - může i nemusí být stejná jako v kvalifikaci.
Jednotlivé cviky se nesmí opakovat a v sestavě se nesmí vyskytovat přímý skok, kromě libovolného počtu prvních přípravných přímých skoků před zahájením sestavy. Po posledním cviku sestavy musí závodník buď okamžitě zastavit a stát - „stopáž“ po dobu nejméně tří vteřin, nebo provést ještě jeden přímý skok a zůstat stát po dobu nejméně tří vteřin.

Soutěže - hodnocení

- * Obtížnost + provedení
- * Pravidla → bezpečně zvládnuté prvky
- * Provedení:

5 rozhodčích, u synchronních dvojic 6 rozhodčích (3 pro každou trampolínu)

Maximální známka je 10 bodů.

Srážky - v každém prvku možná srážka 0,1 - 0,5 bodu.

Nejvyšší a nejnižší známka rozhodčího provedení se škrtná, ostatní se sečtou.

Soutěže - hodnocení

* Obtížnost:

součet obtížnosti všech předvedených prvků

Obtížnost každého prvku je určena rozsahem saltové a vrutové rotace - počet čtvrtsalt : 1 čtvrtsalto $90^\circ = 0,1$ bodu)

- počtem půlvrutů : 1 půlvrut $180^\circ = 0,1$ bodu)

Využití

- * školy a sportovní kluby - často pomáhají získat a zlepšovat pohybové dovednosti a jsou neocenitelné při nácviku akrobatických prvků
- * rehabilitační programy (zdravotní efekt)
- * cvičení handicapovaných sportovců
- * Jaké motorické schopnosti jsou při skocích na trampolíně rozvíjeny?
- * V jakých dalších sportovních odvětvích je možné využít pro trénink trampolíny?

Využití

- * **V jakém věku je možné začít se skoky na trampolíně?**
- * **malá trampolína** - náhrada běžných odrazových můstků s podstatně větším odrazovým efektem, průprava pro velkou trampolínu



Využití

- * Skoky vhodné pro školní TV a volnočasové aktivity:
 - přímý skok, skrčka, schylka, roznožka, sedy, lehy na břicho, na záda, salta vpřed i vzad –jednoduché.

Odlišnost odrazu z trampolíny , můstku a pevné země.

- tlumený odraz reagující na delší dobu prohybu odrazové plochy trampolíny, v druhé fázi odrazu (kdy se odrazová plocha vrací do původní polohy) je však nutné její energii zachytit zpevněnými končetinami a trupem; u přímého skoku se napomáhá pohybem paží - ve chvíli odrazu švihem nataženými pažemi směrem vzhůru (k zabránění rotace)

Využití

- * Časté chyby: Skok bez dopomoci rukou , švih rukama až za hlavu, nezpevnění se (prohnutí, vystrčení břicha), odražení se ze skrčených nohou
- * Bezpečnost – žíněnky, dopomoc, postupnost, organizace kolem trampolíny, individualita



Trampolíny v komerční sféře



Trampolíny v komerční sféře

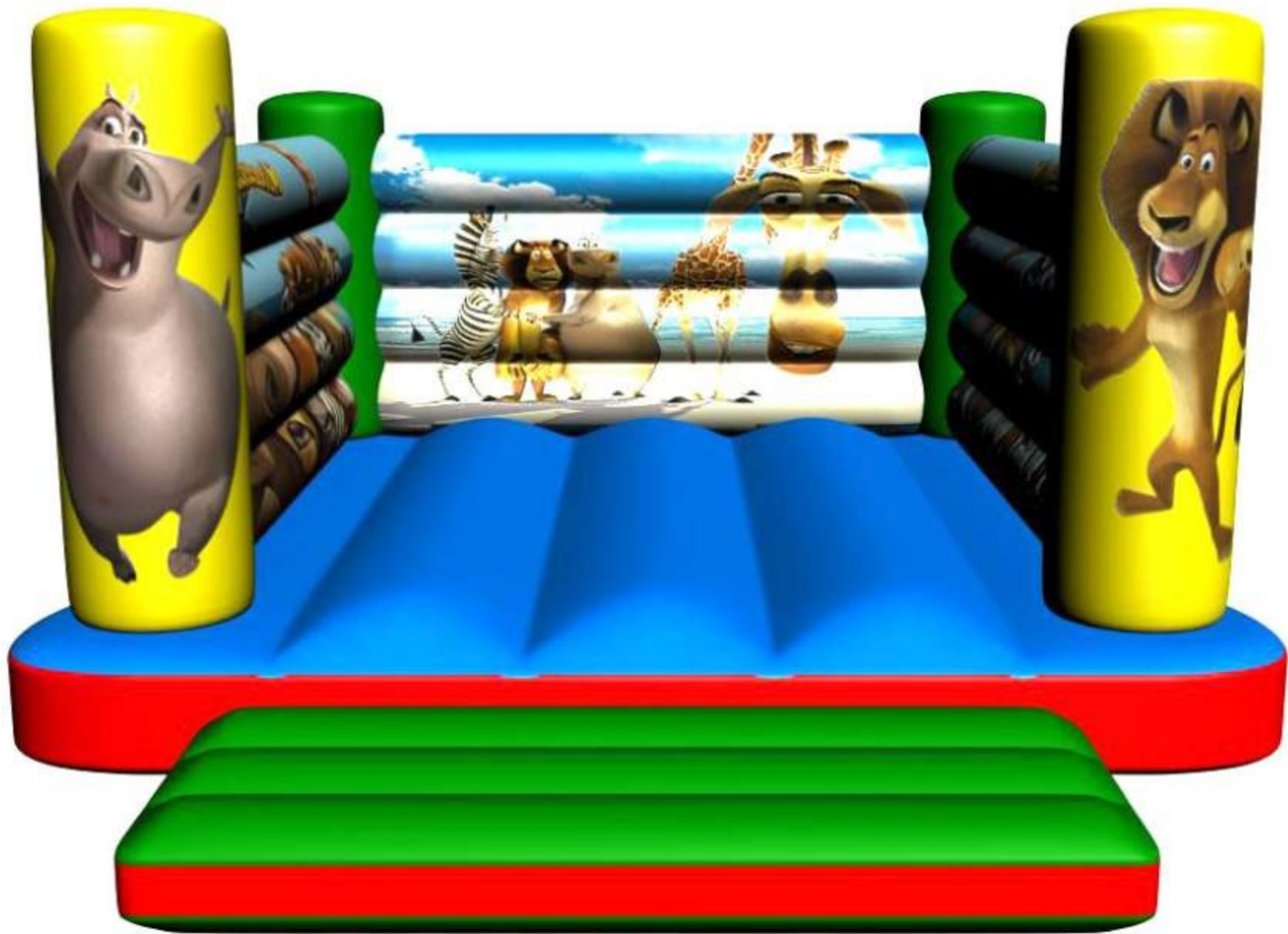


Trampolíny v komerční sféře



Trampolíny v komerční sféře





Trikoty, šponovky, tílka



Ukázky

- * <http://www.youtube.com/watch?v=rQSeD5EftDM>
- * <http://www.youtube.com/watch?v=iYjtv60orwl>
- * http://www.youtube.com/watch?v=evW3d_THzxU
- * http://www.youtube.com/watch?v=HtV1Wd_buXo
- * <http://www.youtube.com/watch?v=YVoRXf7FTGk>