

ESTETICKÁ SKUPINOVÁ GYMNASTIKA



Gabriela Hoferová
Tereza Králová
Jana Šmídová
Helena Frühaufová

Kde se vzala ESG?

- vyvinula se ze společných skladeb moderní gymnastiky a z výrazového tance
- nově vzniklým sportovním odvětvím
- kořeny ve Finsku
- jedná se o soutěžní sport určený výhradně ženám a dívkám, jehož program je představován gymnastickým cvičením s hudbou uspořádaným do formy pohybové skladby prosazující taneční pojetí, tvořivost, emocionální prožitek a estetiku pohybového projevu
- v Japonsku ji cvičí i muži 😊
- základní myšlenkou je prosazovat ženskost a ladnost tohoto sportu bez apelace na maximální kloubní pohyblivost

<http://www.youtube.com/watch?v=JfMp271rwI0>

Něco málo z pravidel....

- Soutěžní družstvo tvoří:
 - 6 až 10 gymnastek v seniorské kategorii
 - 6 až 12 gymnastek v juniorské kategorii
- Věkové rozdělení:
 - Dětská kategorie 8 let a mladší
 - Dětská kategorie 8-10 let
 - Dětská kategorie 10-12 let
 - Dětská kategorie 12-14 let
 - Juniorky 14 – 16 let
 - Seniorky 16 let a starší
- Přičemž je povoleno, aby dvě členky družstva byly o jeden rok mladší nebo jedna o 1 rok starší než je stanovený věkový limit.



- Časový limit:
 - 2:00 - 2:45
 - (dětské kategorie 10 – 12 let a 12 – 14 let: 2:00 – 2:30, dětské kategorie 10 let a mladší 1:45 - 2:15)
- Hudební doprovod:
 - volný (možnost použít vokální doprovod)
- Skladba se posuzuje ze 3 základních hledisek:
 - 1) technická hodnota
 - 2) umělecká hodnota
 - 3) provedení



POVINNÉ PRVKY

- Pohyby těla – vlny (vpřed, vzad)
- swingy (švihové pohyby)
- Rovnovážné pohyby – statické rovnováhy
- dynamické rovnováhy (obraty, proměny, podmetenky)
- Skoky a poskoky
- Ostatní pohyby

1) Technická hodnota

- Rozhodčí posuzuje z pohledu provedených prvků obtížnosti.
- Technická obtížnost sestav je přizpůsobena věku gymnastek, tedy množství a obtížnost jednotlivých prvků by měla korespondovat s věkem.
- Maximální možná známka je 5,9 bodu + 0,1 bonus.

Požadavky na kompozici:

- Pohyby těla (klony trupu, vlny, swingy, rotace, výpady, uvolnění, kontrakce)
- Rovnovážné prvky (samostatné rovnováhy a kombinace různých rovnováh)
- Skoky a výskoky (samostatné skoky a kombinace různých skoků)
- Pohyby paží
- Pohyby nohou
- Akrobatické prvky
- Série kroků a poskoků
- Pohyblivost

2) Umělecká hodnota

- Rozhodčí umělecké hodnoty se zaměřuje na:
 - správnou pohybovou techniku
 - plynulost a rozmanitost kompozice
 - originalitu, výrazovost, umělecký dojem a hudební doprovod.
- Nově od roku 2006 jsou v rámci umělecké hodnoty uplatňovány srážky za zdravotní aspekty, resp. za nedostatečnou vyváženost obou stran svalových skupin (pravá a levá strana).
Známka: 3,9 bodu + 0,1 bonus

Požadavky umělecké hodnoty (liší se dle kategorie):

- Gymnastická kvalita 1,3 bodu
- Struktura kompozice 1,3 bodu
- Umělecký dojem 1,3 bodu

(u dětských kategorií se posuzuje originalita a hudba)

3) Provedení

- Rozhodčí pro provedení hodnotí:
 - jednotnost a synchronnost
 - správnou techniku pohybů, rozsah a přesnost pohybů
 - variaci v užití svalového napětí, uvolnění a síly
 - preciznost ve formacích a přesunech.
- Zámka: 9,9 bodu + 0,1 bonus (u dětských kategorií: 9,8 + 0,2 bonus)

Požadavky provedení:

- Gymnastická kvalita
- Soulad a jednotnost družstva
- Pohyby těla, rovnovážné prvky, skoky a výskoky
- Přesuny mezi formacemi
- Přesnost pohybů
- Fyzické charakteristiky
- Hudba a pohyb

SHOW

- Kategorie MINI (10 let a mladší)
- Kategorie MIDI (10 - 14 let)
- Kategorie LADY(14 let a starší)
- Stručná pravidla:
 - Družstvo tvoří 4 a více gymnastek.
 - Délka gymnastického programu je max. 2:45 sec. na libovolný hudební doprovod.
 - Oproti klasické ESG je oblečení družstva libovolné a jsou povoleny různé doplňky či rekvizity (rukavice, klobouky, deštníky,...)
 - V hodnocení převládá umělecká hodnota oproti technické.



Organizace

Mezinárodní gymnastická federace



Česká gymnastická federace



Český svaz moderní
gymnastiky



Český svaz estetické
skupinové gymnastiky



Mezinárodní federace estetické
skupinové gymnastiky

