

Sportovní gymnastika

**Esteticko – koordinační
sport**



Předpoklady

- ✘ **Somatotyp sportovce** – silný, pružný, výškově menší postava = menší pákové poměry, rychlejší rotace
- ✘ **Psychické vlastnosti** – spíše extrovert; odolnost vůči stresu, fyzické zátěži; schopnost koncentrace; kreativnost myšlení

CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO ODVĚTVÍ

Sportovní gymnastika - jednotliví závodníci předvádějí silové nebo švihové gymnastické prvky na koberci (prostná), nebo na nářadích.

Sportovní gymnastika je stálou součástí olympijského programu, mistrovství světa se v ní pořádají od roku 1903.

Gymnastický víceboj

- Muži – prostná, kůň na šíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazda
- Ženy – přeskok, bradla, kladina, prostná



Historie sportovní gymnastiky

- Název – řecky gymnós – cvičit nahý
- Vznik – před dvěma tisíci lety – antické Řecko
- Vzor harmonického rozvoje těla – Kolakagathia
- Řecké závody – běh, hod, skok, plavání, zápas, box
- Počátky nářad'ové gym. – cvičení se zvířaty
- 1986 OH – pouze muži
- 1928 OH – Amsterdam – ženy
- 1936 OH – Berlín - současná podoba disciplín
- 1952 OH - ženy jednotlivkyně

Historie sportovní gymnastiky

- 1924 – 1968 – vždy medaile pro ČR na OH
- 1924 – Amsterdam - první zlatá Bedřich Šupčík – šplh na laně
- 1964 – Tokio - Věra Čáslavská - 3 zlaté
- 1968 – Mexiko – Věra Čáslavská - 4 zlaté
- Další úspěchy – Eva Bosáková – první salto vzad na akrobacii, medaile z MS

STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN Z HLEDISKA PRAVIDEL FIG

- **Prostná** - sestava na prostných se skládá z akrobatických prvků, které jsou spojeny s dalšími gymnastickými prvky, jako jsou prvky síly a rovnováhy, skoky a choreografické vazby. Všechny tyto prvky tvoří harmonický a rytmický celek v délce max. 70 s., předvedený s využitím celé plochy pro prostná (12x12 m). Ženy cvičí v doprovodu hudby.

Kůň na šíř

- Sestava na koni na šíř je charakteristická různými typy kol v provedení s roznožením a snožmo, prováděných v různých polohách vzporu na všech částech koně, mety jednož a stříži. Jsou povoleny mety stojem na rukou s obraty i bez obratů. Všechny prvky musí být provedeny švihem a bez nejmenšího přerušení sestavy. Prvky silové a výdrže nejsou dovoleny.

Kůň na šíř



Kruhy

- Výška: 260 cm od horní plochy žíněny
- Sestava na kruzích je tvořena prvky švihovými, silovými a silovými výdržemi, které jsou přibližně ve stejném poměru. Tyto prvky a jejich spojení jsou prováděny ve visu, do vzporu nebo ve vzporu, do stoje nebo stojem na ruku, přičemž převládá cvičení o napjatých pažích.
- Současné sestavy jsou charakterizovány přechody mezi prvky švihovými a silovými nebo naopak. Houpání kruhů a cvičení s překřížením lanek není dovoleno.

Kruhý



Přeskok

- Výška: 135 cm od podlahy
- Závodník musí předvést jeden skok s výjimkou kvalifikace pro finálový závod a finálový závod na přeskoce, kdy musí předvést dva skoky z různých skupin skoků a s různou druhou letovou fází (na příklad různý směr – vpřed/vzad – různá poloha – skrčmo/schylmo – pro jednoduchá salta nebo alespoň rozdíl jednoho obratu u salt s obraty a jednoduchých skoků).
- Každý skok začíná rozběhem, odrazem oběma nohama snožmo (přímo nebo po rondátu) z můstku a krátkou oporovou fází obou rukou na přeskokovém stole.
- Skok může zahrnovat jeden nebo několik obrátů kolem dvou os těla.
- Po provedení prvního skoku se závodník bez prodlení vrátí na začátek rozběhu a na signál rozhodčího D1 provede druhý skok.

Přeskok



Bradla

- Výška: 180 cm od horní plochy žíněnky, 200 cm od podlahy
- Současná sestava na bradlech se skládá převážně ze švihových a letových prvků vybraných ze všech skupin prvků a se stálými přechody mezi vzporovými, podporovými a visovými polohami tak, aby odrážela veškeré možnosti tohoto nářadí.

Bradla



Hrazda

- Výška: 260 cm od horní plochy žíněnky, 280 cm od podlahy
- Současná sestava na hrazdě musí být dynamického typu, musí se skládat výhradně z plynulých spojení švihových prvků, obrátů a letových prvků se střídáním provedení prvků v blízkosti žerdě a veletočů a v různých hmatech tak, aby se předvedly všechny možnosti nářadí.

Hrazda



Bradla o nestejné výši žerdí

- Výška – nižší žerd' 140 cm, vyšší žerd' 245 cm
- Vzdálenost mezi žerděmi lze regulovat (dle výšky gymnastky)
- Sestava obsahuje švihové prvky střídající vyšší a nižší žerd'
- Nesmí dojít k zastavení cvičení
- Pro náskok je možné použít můstek

Bradla o nestejné výši žerdí



Kladina

- Výška 120 cm, délka 5 m, šířka 10 cm
- Délka sestavy – 90 s
- Pro náskok možno použít můstek
- Střídání akrobatických prvků, piruet, gymnastických skoků, rovnováh a ohebnostních prvků

Kladina



Hodnocení sportovní gymnastiky

- D – obtížnost sestav – 10 prvků (dva rozhodčí) - domluva
- E – technické a estetické provedení (čtyři až pět rozhodčích) – průměr (nej se škrtají)
- Výsledná známka – D + E
- Referenční rozhodčí
- Časoměřič

Využití ve školní TV

- Využití běžně dostupného hlavního i vedlejšího nářadí (koberec, kladinka, bradla, hrazda, kruhy, švédská bedna, trampolínka, koza, lavička,...)
- Rozvoj kloubní pohyblivosti, statické i dynamické síly horních i dolních končetin a trupu, flexibility, kreativního myšlení při tvorbě sestav a prostorové orientace při koordinačně těžších prvcích
- Základ pro další pohybové aktivity

Oblečení a doplňky

- Trikoty, tílka a šponovky, trenýrky (prostrná, pšokky)



Mozolníky



Sportovní gymnastika

- <http://www.youtube.com/watch?v=fDXTworekqA>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Lpc8tRpV-UY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=GOFIc9KOhqg>

