

# Estetická skupinová gymnastika



# Historie

- Vznik – Finsko
- Rozvoj - severní Evropa (Estonsko, Švédsko, Dánsko...)
- 1996 – první mezinárodní závody
- 2000 – první MS Finsko
- MS – 3 české týmy



# Historie

- Vznik svazů ESG:

## Mezinárodní federace ESG - IFAGG

International Federation of Aesthetic Group Gymnastics



Český svaz ESG



# Charakteristika

- společná skladba bez náčiní - cvičí 6 - 14 gymnastek (podle věkových kategorií, seniorky 6 - 10)
- cvičí se na koberci o rozměrech 13x13m
- hudební doprovod - libovolný, myšlenka, příběh
- soutěžní sport určený výhradně ženám a dívkám
- skladby jsou spojením prvků moderní gymnastiky a tance

# 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

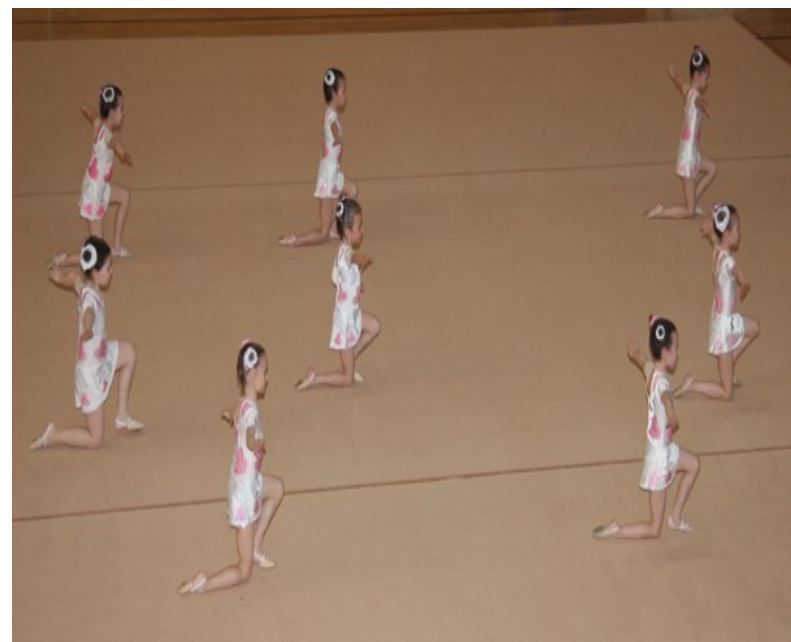
1. Speciální pohyby těla - swingy, kontrakce, vlny
2. Rovnovážné tvary
3. Skoky a poskoky
4. Ostatní pohyby
  - pohyby paží
  - pohyby dolních končetin
  - kroky a jejich kombinace



# Soutěžní kategorie

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

- Seniorky 16 a starší
- Juniorky 14-16 let
- Kategorie dětí:
  - 12-14 let
  - 10-12 let
  - 8 let a mladší (pouze v ČR)



# 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 - výměny min. 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 tříse
- **Délka sestavy** se pohybuje v rozmezí 2,15min. a 2,45min

# Hodnocení

Technická hodnota (TV) - předepsané prvky obtížnosti (max 3,8 bodů), doplňková obtížnost (max 2,1 bodů) + bonifikace (0,1) – max. 6 bodů

Umělecká hodnota (AV) - (max. 4 body) - struktura kompozice, umělecký dojem, srážky (zdravotní aspekt, zakázaný prvek, hudební doprovod,..)

Provedení (EXE) – (max 10 bodů) - soulad skupiny, přesuny mezi formacemi, přesnost pohybů, technické chyby u více než 3 gymnastek

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

- maximální hodnota může dosáhnout 20 bodů

# Soutěže 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



Foto: Pavel Sněhota

# 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, kurzy
- 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



# Ukázky

- <http://www.youtube.com/watch?v=fhYfa6YjBz4>
- <http://www.youtube.com/watch?v=G8isAGnZSsU>
- <http://www.youtube.com/watch?v=kCxnkBT-wfc>