

# 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

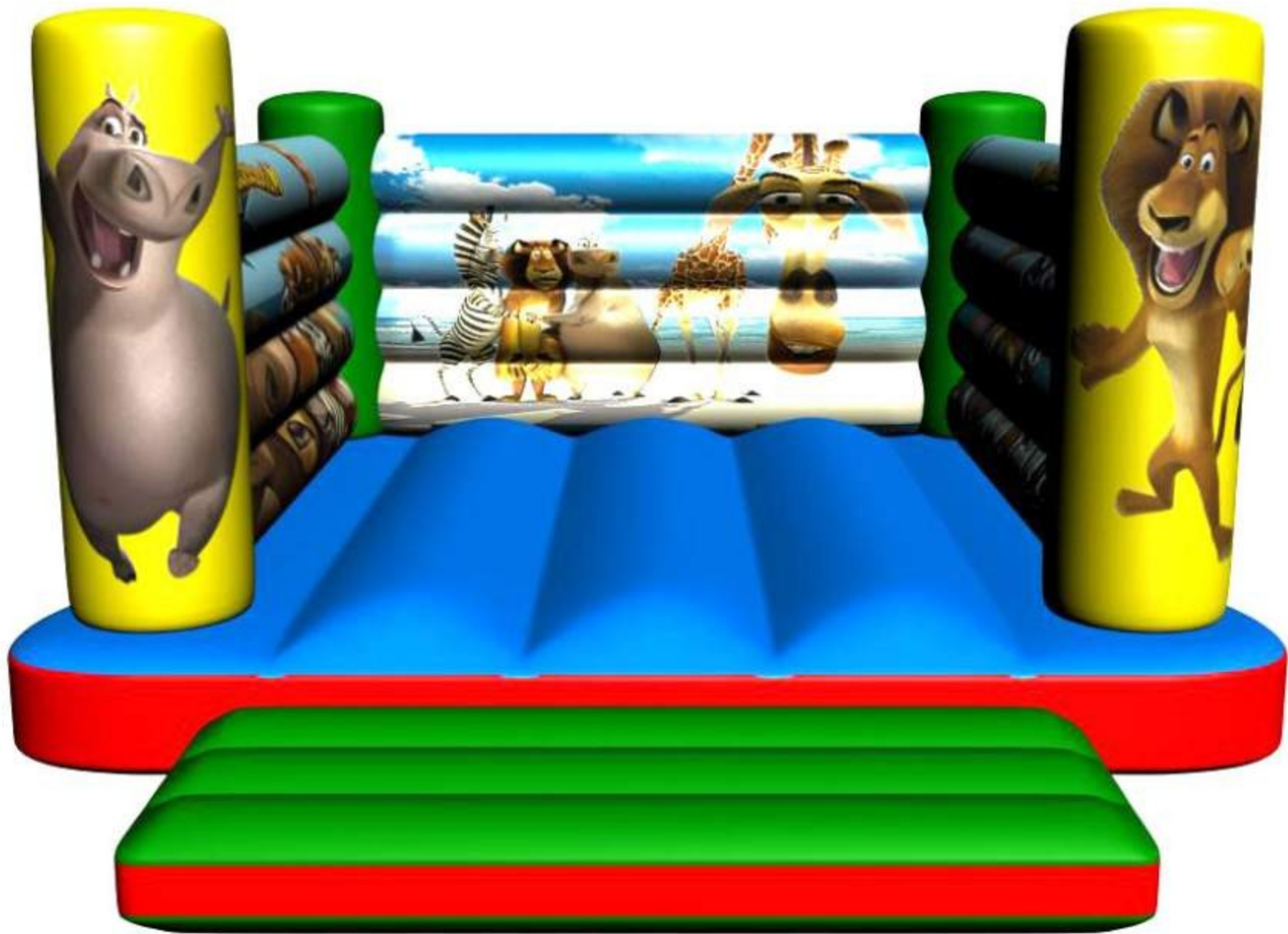


# Trampolíny v komerční sféře



# 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=evW3d_THzxU)
- \* [http://www.youtube.com/watch?v=HtV1Wd\\_buXo](http://www.youtube.com/watch?v=HtV1Wd_buXo)
- \* <http://www.youtube.com/watch?v=YVoRXf7FTGk>