

# TEAMGYM



Prezentace do předmětu  
Teorie a didaktika gymnastiky a tance

Vypracoval: Michal Pacholík

# O teamgymu

- patří do kategorie všeobecné gymnastiky
- vznik před 20 lety ve Skandinávii
- **zahrnuje 3 disciplíny:**
  - *pohybová skladba*
  - *akrobacie na tumblingu*
  - *skoky z malé trampolíny*
- družstvo s nejvyšším počtem bodů ze všech třech disciplín se stává vítězem soutěže
- **Výhody TeamGymu:**
  - je velice atraktivní pro diváky
  - cvičení v týmu je zábavnější
  - mohou ho cvičit závodníci každého věku a výkonnosti

# Pohybová skladba

- představují se všichni závodníci družstva
- 6 – 12 cvičenců (max. 2 náhradníci)
- musí obsahovat povinné prvky
- hodnoceno provedení, obtížnost a kompozice (po sečtení 3 známek je určena výsledná známka)



# Akrobacie

- Cvičí pouze šestice z celého týmu
- Provádí celkem 3 série akrobatických prvků na pružné dráze (tumblingu), které se skládají nejméně ze 3 různých prvků
- série musí obsahovat: sérii vpřed, sérii vzad a 1. sérii musí předvést celý tým stejnou
- ostatní série se postupně zvyšují v obtížnosti
- hodnotí se provedení a obtížnost



# Skoky z malé trampolíny

- šestice gymnastů skáče 3 série skoků
- 1. sérii skáče všichni gymnasté stejnou
- 2. a 3. série se skládá ze stejných nebo jiných skoků, které se postupně zvyšují o obtížnosti
- nejméně 1 série musí být předvedena přes přeskokové nářadí (např. stůl)
- šestice gymnastů se různě mění v jednotlivých sériích



# Soutěže Teamgymu

- gymnastická soutěž TeamGym vznikla na půdě Evropské gymnastické federace UEG v roce 1994, tehdy ještě pod názvem Euroteam
- tato nová soutěžní forma gymnastiky je určena pro družstva žen, mužů či družstva smíšená
- od roku 1995 zaznamenává dynamický rozvoj ve všech evropských zemích, na mezinárodním poli je soutěž určena převážně pro závodníky dorostového věku a pro dospělé závodníky (minimální věková hranice pro mezinárodní soutěže je 16 let)
- o atraktivnosti soutěže svědčí fakt, že v roce 2006 se mistrovství ČR zúčastnilo 34 družstev (400 soutěžících) z různých sportovních organizací ČR, včetně dvou družstev zahraničních
- Mistrovství Evropy Teamgymu se koná každé 2 roky (v roce 2006 se konalo v ČR v Ostravě)

# Soutěže Teamgymu v ČR

- **TeamGym**

- pro závodníky nad 16 let
- je založen na mezinárodních pravidlech
- v této soutěži se také konají mistrovství Evropy a další mezinárodní soutěže

- **TeamGym Junior**

- zjednodušená forma Teamgymu pro širokou veřejnost (pravidla vychází ze soutěže TeamGym)
- pro mladší závodníky a starší závodníky s nižší výkonností
- v této soutěži se pravidelně konají mistrovství republiky a další soutěže

- **Malý TeamGym**

- vychází z pravidel a technických ustanovení pro soutěž TeamGym Junior
- soutěže se nemohou zúčastnit závodníci, kteří startují v soutěži TeamGym Junior

# Tréninková jednotka Teamgymu

## ROZCVIČKA (15 – 20 minut)

- Atletická abeceda
- Protážení a zpevnění
- Posilování

## TUBLING (30 minut)

- Opakování zvládnutých prvků (salta vpřed, vzad i s obraty)
- Nácvič techniky nových prvků ( průpravná cvičení)
- Opakování všech sérií

## POHYBOVÁ SKLADBA (30 minut)

- Procvičení povinných prvků
- Projití skladby

## ZÁVĚR TRÉNINKU (10 minut)

- protážení



# Užitečné odkazy

- <http://www.teamgym.cz>
- <http://gymnastika.cstv.cz>
- <http://www.progym.cz>
- <http://journey.euroteam.cz>
- <http://www.gymmedia.com>
- [http://www.youtube.com/watch?v=y\\_6L2OnXzsY&NR=1](http://www.youtube.com/watch?v=y_6L2OnXzsY&NR=1)



DĚKUJI ZA POZORNOST