



Gymnastické športy

Prof. PhDr. Elena Strešková, PhD.



Športová gymnastika predstavuje vrchol ľudskej motoriky

Druhy gymnastických športov

- ***olympijské:*** športová gymnastika, moderná gymnastika, skoky na trampolíne,
- ***neolympijské:*** športová akrobacia, teamgym, gymnastický aerobik, estetická skupinová gymnastika,
- ***hraničné:*** súťažná zostava vo fitnes, akrobatický rock and roll

podľa Perečinskej (2000) a Streškovej (2008)

Športová gymnastika je olympijským

športom od ich novodobého vzniku

- Športový výkon sa dosahuje na jednotlivých náradiach, podľa stanovených kritérií na skladbu, obťažnosť a estetické predvedenie

Druhy súťaží:

- súťaž družstiev (muži, ženy),
- finále jednotlivcov (muži, ženy),
- finále na jednotlivých náradiach (muži, ženy).

Súťažné disciplíny:

- *6-boj mužov* : prostné, kôň s držadlami, kruhy, preskok, bradlá, hrazda,
- *4-boj žien*: preskok, bradlá s nerovnakou výškou žrde, kladina, prostné.



Moderná gymnastika je olympijským športom od roku 1984

Je iba ženským športom, vyvinula sa z rytmickej a športovej gymnastiky na samostatný šport s pôvodným názvom umelecká gymnastika.

Druhy súťaží:

- súťaž jednotlivkyň – viacboj a finále v jednotlivých disciplínach,
- súťaž družstiev v spoločných skladbách.

Súťažné disciplíny:

- **zostavy s náčiním:** kužeľ, obruč, švihadlo, stuha a lopta (rotácia náčinia sa určuje na 2-ročný cyklus),
- **zostavy bez náčinia** a s dvomi náčiniami v spoločných skladbách.



Skoky na trampolíne sú najmladším olympijským športom, od v roku 2000 OH v Sydney

Hodnotí sa predvedenie a obt'aznosť desiatich za sebou nadviazaných akrobatických a skokových cvičeb. tvarov .

Druhy súťaží:

- ***družstvá (muži, ženy),***
- ***jednotlivci (muži, ženy),***
- ***synchrónne dvojice (muži, ženy).***

Súťažné disciplíny:

- ***povinné súťažné zostavy,***
- ***voľné súťažné zostavy.***

Neolympijské športy: **športová akrobacia**

- 
- **súťažné zostavy - rovnovážne cvičebné tvary náročné na silu, cvičenia na kĺbovú pohyblivosť a premety a saltá a ich väzby a akrobatické rady**

Druhy súťaží:

- **ženské páry,**
- **mužské páry,**
- **zmiešané páry,**
- **ženské trojice,**
- **mužské trojice.**

Súťažné disciplíny:

- **statická súťažná zostava,**
- **dynamická súťažná zostava,**
- **zmiešaná súťažná zostava.**



Teamgym (predtým Euroteam):

je nová atraktívna gymnastická súťaž, ktorá vznikla v severských štátoch a v súčasnosti sa dynamicky rozvíja po celej Európe

Druhy súťaží:

- družstvo mužov,
- družstvo žien,
- zmiešané družstvo.

Družstvá majú počet 6 až 12 súťažiacich vzhľadom na súťažnú disciplínu.



Všetky tri súťažné disciplíny musia byť zacvičené na hudbu

Súťažné disciplíny:

- ***prostné*** – je spoločná pohybová skladba, ktorú cvičí maximálne 12 gymnastov a gymnastiek a výsledná známka je za predvedenie a obťažnosť cvičenia celého družstva,
- ***akrobacia*** – vykonávajú sa 3 série od seba odlišných akrobatických radov, ktoré v rýchлом tempe predvedú 6 gymnasti cvičiaci spoločnú pohybovú skladbu, pričom výsledná známka družstva je sumáciou najvyššej obťažnosti a predvedenia vo všetkých sériách,
- ***trampolína*** – vykonávajú sa 3 série od seba odlišných skokov z malej trampolíny, ktoré 6 gymnasti predvedú v rýchлом tempe za sebou, z toho 1 séria musí byť ponad preskokové náradie, pričom výsledná známka družstva je sumáciou najvyššej obťažnosti a predvedenia vo všetkých sériách.



Gymnastický aerobik (športový aerobik)

Druhy súťaží:

- jednotlivci muži, ženy,
- zmiešané páry,
- trojice,
- 6-členné družstvá.

Súťažná disciplína:

- ❖ súťažná zostava.



Estetická skupinová gymnastika (ESG)

- je názov pre nové gymnastické súťaže pre dievčatá a ženy (vznik vo Fínsku)
- obsahom sú spoločné pohybové skladby bez náčinia, vykonávané 6 -10 gymnastkami,
- pohybovým obsahom sú polohy, pohyby a cvičebné tvary z modernej gymnastiky a tanečné pohybové štruktúry s čo najdokonalejším súladom pohybu s hudbou
- význam sa kladie na štylizovaný ženský pohyb

GYMNASTICKÉ ŠPORTY

HRANIČNÉ



- zaradujeme tie športy, ktorých pohybový základ súťažných zostáv vytvárajú gymnastické polohy, pohyby, cvičebné tvary a ich väzby zo športovej gymnastiky
- tieto druhy športov nie sú súčasťou gymnastickej organizačnej štruktúry, ale majú svoje vlastné domáce i medzinárodné federácie
- vo fitnes, v športovej kulturistike, v akrobatickom rock and role