

## Гимнастички спортови

Гимнастика покрива широку лепезу спортова који су под окриљем Међународне гимнастичке федерације. Наиме, ова међународна организација (FIG – Франц. *Fédération Internationale de Gymnastique*) координира и управља радом гимнастичких спортова у целом свету и окупља националне гимнастичке савезе са седиштем у Лозани, Швајцарска. Основана је 23. јула 1881. године у Лиж-у - Белгији, што је чини је најстаријом међународном спортском федерацијом на свету. Првобитно је носила назив Европска гимнастичка федерација, и до 1921. године имала је само три државе чланице - Белгија, Француска и Холандија. Пријемом неевропских земаља, од 1921. године мења свој називи у данашњи. Данас броји 148 земаља чланица и једна је од федерација са највећим бројем чланица.



Слика 1 - Лого Међународне гимнастичке федерације

Међународна гимнастичка федерација, пре свега, регулише правила такмичења у гимнастичким спортовима својим правилницима, познатим под називом «Правилник за оцењивање». Овим правилницима се регулише начин оцењивања гимнастичког састава. Федерација управља радом седам гимнастичких спортова и то: гимнастика за све, ритмичка гимнастика, трамполина, акробатика, аеробик, женска спортска гимнастика и мушка спортска гимнастика. Од скора се и „Паркур“ прикључио овој групи спортова.

Поред правила такмичења, ФИГ регулише и проверава старосне границе које гимнастичарима дозвољавају да учествују на званичним међународним такмичењима. Сврха је заштита младих гимнастичара.

Заједничко за све гимнастичке дисциплине је да се гимнастичари такмиче у извођењу такмичарских вежби, која су састављена од гимнастичких елемената. Гимнастички елементи су конвенцијом естетски обликоване ацикличне структуре које се вреднују према унапред прописаној конвенцији кретања дефинисаним правилником за оцењивање. Имајући наведено у виду, основни циљ је савладавање технике елемената и корекције како би се што више приближили идеалном моделу кретања, односно моделу прописаног правилама. Из тог разлога се техничкој припреми посвећује највећа пажња и сви остали видови припреме су подређени техничкој припреми. Тренажни процес спроводи се систематски, што захтева прецизно и усмерено учење уз употребу низа припремних и специфичних методичких вежби. Поменуте вежбе су конструисане уз уважавање основних педагошких принципа (од лакшег ка тежем, од познатог ка непознатом), и одабиру се и обучавају по тачно одређеном редоследом са циљем што делотворнијег усвајања технике конкретног гимнастичког елемента. Поред тога сврха методичких вежби је и правовремено отклањање грешака, као и усмереност на свладавање технике нових елемената, одржавање и побољшање квалитете извођења, па затим

трансформацију у хијерархијски сложеније елементе. У том циљу, поред такмичарских справа, тренажни процес обилује употребом великог броја помоћних справа.

### 1.1 Гимнастика за све



Слика 2 - Лого Гимнастике за све

У овом спорту нема ограничења узраста, тако да једну групу вежбача могу чинити гимнастичари различитих узраста. Поред узраста потпуна је слобода у погледу пола, расе, религије, културе и друштвеног положаја. Фокус је усмерен на групу вежбача, а не на успех појединца, односно сваки члан је једнако битан и обављањем својег дела активности доприноси заједници. Сваки вежбач изводи оно што је у могућности и што жели, и даје најбоље од себе бирајући хоће ли изводити одређени задатак или вежбу појединачно или у групи. Без обзира на ниво увежбаности елемената и вежбе, сви могу учествовати, јер је вежбање само по себи довољно. Одсуство високог такмичарског карактера ове гимнастичке гране даје више слободе у покретима уз мању могућност за грешке, а самим тиме учесници не осећају притисак, већ опуштеније изводе своје задатке. Познато је да су остале гимнастичке дисциплине такмичарске, те је комплетан припремни циклус подређен најважнијем такмичењу у сезони и вреднује се само коначни резултат, односно постигнуто место, док „Гимнастика за све“ посебно цени уложени труд гимнастичара пре самог наступа. Циљ ове гимнастичке гране је, првенствено забава и брига о здрављу, промовисање здравог начина живота, успостављање физичке, психичке, интелектуалне и социјалне равнотеже, а тиме доказати људима да спорт може постати навика, саставни део живота и обичаја сваког народа.



Слика 3 – Гимнастика за све






### 1.2 Ритмичка гимнастика



Слика 4 – Лого Ритмичке гимнастике

Ритмичка гимнастика је такмичарска дисциплина која представља комбинацију елемента гимнастике, балета, плеса и елемената манипулације реквизитима. Припада групи олимпијских спортова.

Такмичарски програм се састоји од пет реквизита: вијача, обруч, лопта, чуњеви и трака, као и извођења слободне вежбе без реквизита. Вежбе се изводе појединачно и групно са реквизитом по избору.

<b>Rope</b>		<b>Clubs</b>	
<b>Hoop</b>			
<b>Ball</b>		<b>Ribbon</b>	

Слика 5 - Реквизити у ритмичкој гимнастици

### 1.3 Трамполина



Слика 6 – Лого спортова на еластичним подлогама - Трамполина

Трамполина је део гимнастичких спортова и обухвата такмичарске дисциплине на: великој трамполини, двострукој малој трамполини и акробатске скокове на еластичној акробатској стази. **Скокови на трамполини** карактерише оптимална физичка припремљеност, храброст и одважност гимнастичара. Квалитет скокова процењује се на основу висине лета, контроле тела у простору и времену, приликом одраза, доскока и у ваздуху, као и континуираног ритма скакања. Укупно време проведено у ваздуху је такође битан критеријум процене. Скокови се могу изводити одразом и доскоком на ноге, одразом с ногу, доскоком на леђима, трбуху или у седећи положај, ротацијом око попречне осе напред и назад и ротацијом око уздужне осе тела. Припада групи олимпијских спортова.



Слика 7 - Трамполина (Еластични сто)

*Двострука мала трамполина* се састоји од једног косог дела трамполина и једног равног дела. Гимнастичари, након залета, а пре доскока на струњачу, изводе два повезана скока, један са косог дела, и након тога, један са равног дела трамполине.



Слика 8 - Двострука мини трамполина

*Скокови на еластичној акробатској стази* састоје се искључиво од акробатских елемената који се изводе на партеру и трамполини. Изводе се по 8 повезаних елемената на еластичној-акробатској стази дугој 25, а широкој 2 метра, при чему се на крају стазе налази доскочиште од струњача.



Слика 9– Акробатска стаза

## 1.4 Акробатика



Слика 10 – Лого Акробатике

Акробатика је дисциплина која садржи специфичне структуре кретања различитих спортова, а најчешће се повезује са активностима које садрже гимнастичке елементе. Акробатика као такмичарска дисциплина прати одређена правила. Такмичарске категорије су: женски парови, мушки парови, мешовити парови, женска група и мушка група. Вежба мора почети и завршити се у статичном положају, изводи се уз музичку пратњу, а може трајати максимално 2 минута и 30 секунди. Све вежбе се изводе на тлу величине 12 x 12 метара. Вежбу чине акробатски елементи, елементи снаге, флексибилности, агилности и равнотеже. Сваки гимнастичар има

улогу базе или горњег - “летећег“ вежбача. Базу чини крупнији и виши вежбач који придржава, држи или стоји испод свог партнера. Вежба садржи статичке елементе где гимнастичари морају показати снагу, флексибилност и елементе статичке равнотеже који доминирају вежбом, затим, динамичке елементе који укључују помагање при почетку и завршетку елемената у лету, те извођење пирамиде која захтева извођење два или више повезаних елемената без спуштања на тло.



Слика 11 - Статичка вежба у Акробатици – групни састав

## 1.5 Спортски аеробик



Слика 12 – Лого Спортског аеробика

Спортски аеробик је дисциплина која садржи специфичне структуре кретања те се изводи према тачно одређеним правилима, ритму и темпу модерне и подстицајне музике. Ова дисциплина нуди неколико платформи за приказ различитих и креативних кореографија. Гимнастичари се такмиче у индивидуалном наступу, мешовитим паровима, тројкама и групама од пет гимнастичара, а у случају Аеробик денса и Аеробик степа и у групама од осам такмичара. Представља комбинацију координације, снаге, флексибилности и динамичних покрета. Вежба мора садржавати један из четири групе елемената: динамичка снага, статичка снага, скокови и равнотежа. Гимнастичари морају показати комбинације покрета рукама и ногама који укључују седам основних корака: ходање, трчање забацавањем потколеница, поскоци предножењем згрчено, ниска предножења, поскоци високим предножењем напред или у страну под углом од 90 степени, поскоци у став раскорачни, поскоци искорачком назад или у страну.



Слика 13 – Део кореографија Спортског аеробика

## 1.6 Спортска гимнастика



Слика 14 – Лого Мушке и Женске спортске гимнастике

Спортска гимнастика припада породици гимнастичких спортова, а чине је два одвојена олимпијска спорта - мушка и женска спортска гимнастика. *Гимнастичари и гимнастичарке се у овим спортовима такмиче у извођењу гимнастичких састава (складно повезаних гимнастичких елемената-естетских целина) на гимнастичким справама и тлу.*

Циљ је да гимнастичар на свакој справи прикаже гимнастички састав, кога чине најтежи елементе које исти може да изведе. При извођењу свог састава гимнастичар треба да направи што мање грешака, односно да што мање одступи од, правилима предвиђених, идеалних модела кретања.

Естетска компонента је веома наглашена на шта указује и енглески термин за овај спорт – ARTISTIC GYMNASTICS, што се преводи као уметничка гимнастика.

Гимнастичари се такмиче на шест гимнастичких справа које чине гимнастички вишебој:



Партер



Коњ са хв.



Кругови



Прескок



Разбој



Вратило

Гимнастички вишебој за жене представљају четири гимнастичке справе и то:



Прескок



Дв. Разбој



Греда



Партер

Редослед наведених дисциплина истовремено је и њихов званични распоред за сва већа такмичења.