

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Historie a vývoj gymnastických disciplín žen

Diplomová práce

Vypracovala: Bc. Klára Jemelková
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství pro střední školy – ruský jazyk a literatura, Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Brigita Stloukalová, Ph.D.

Hradec Králové 2016

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Klára Jemelková

Studium: P13268

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - ruský jazyk a literatura, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

Název diplomové práce: **Historie a vývoj gymnastických disciplín žen**

Název diplomové práce AJ: History and development of women's gymnastics disciplines

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: Zjistit a popsat vývoj gymnastických disciplín žen včetně vývoje náradí v oblasti vrcholové gymnastiky. **Metody:** analýza dokumentů, metody dotazování.

Doporučená literatura: KOS, B. *Gymnastické systémy. Historický vývoj a charakteristika.* přeprac.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1990. LIBRA, J. a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. díl.* 1. vyd. Praha: SPN, 1971. ŽÁČEK, R. a JANOUŠEK, V. *Gymnastické náčiní a náradí a jejich údržba.* 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961. *Archivní materiály, pravidla gymnastiky.*

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Brigita Stloukalová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 23.1.2014

Anotace

JEMELKOVÁ, Klára. *Historie a vývoj gymnastických disciplín žen*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 51 s. Diplomová práce.

Práce se zabývá historickým vývojem vrcholové sportovní gymnastiky žen od prvopočátků do současnosti. V práci jsou uvedena všechna gymnastická závodní nářadí žen – přeskok, kladina, bradla, prostná. Práce je zaměřena jak na vývoj nářadí, tak na vývoj přeskoku, kladiny, bradel a prostných jako disciplíny. Zabývá se také historickými kořeny všech nářadí.

Klíčová slova: gymnastika, sportovní gymnastika, přeskok, kladina, prostná, bradla

Annotation

JEMELKOVÁ, Klára. *History and development of women's gymnastics disciplines*. Hradec Králové: Faculty of Education, University Hradec Králové, 2015. pp 51. Diploma degree thesis.

The objective of this thesis is to describe the historical development of the elite women artistic gymnastics from its origins to the present day. The thesis introduces all elite women's gymnastic equipment – vault, beam, bars, and floor exercise. The thesis is focused on the development of the gymnastic equipment and all disciplines vault, beam, bars and floor exercise throughout the years. It also deals with historical roots of all equipment.

Keyword: Gymnastics, artistic gymnastics, vault, pommel equipment, beam, floor exercise, bars

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

.....

V Hradci Králové dne 18. 12. 2015

Poděkování

Děkuji Brigitě Stloukalové za velmi užitečnou pomoc, za spolupráci, odborné vedení a konzultaci při zpracování této diplomové práce.

Obsah

Úvod	1
1 Cíle a úkoly práce	3
2 Rozbor pramenů.....	4
2.1 Literatura	4
2.2 Elektronické zdroje	4
3 Počátky gymnastiky	6
3.1 Filantropismus a školní tělesná výchova.....	7
3.2 Velké tělovýchovné systémy v Evropě 19. století	7
3.2.1 Německá turnérská gymnastika.....	8
3.2.2 Švédská gymnastika	8
3.2.3 Český sokolský systém.....	8
3.3 Sportovní gymnastika jako sportovní odvětví.....	9
3.3.1 Počátky sportovní gymnastiky v českých zemích	10
3.3.2 Meziválečné období (1918 – 1938/45).....	11
3.3.3 Vývoj po 2. světové válce	12
3.3.4 Systém sportovní gymnastiky 21. století.....	15
4 Hodnocení ve sportovní gymnastice žen	16
4.1 Hodnocení sestav	16
4.2 Hodnocení prvků.....	20
5 Přeskok.....	25
5.1 Nářadí a jeho vývoj	25
5.2 Vývoj přeskokových prvků a skoků.....	28
6 Bradla.....	31
6.1 Nářadí a jeho vývoj	31
6.2 Vývoj cvičení na bradlech.....	32

7 Kladina.....	36
7.1 Nářadí a jeho vývoj.....	36
7.2 Vývoj cviků na kladině	37
8 Prostná	41
8.1 Nářadí a jeho vývoj.....	41
8.2 Vývoj prvků v prostných.....	42
9 Vývojové trendy	46
10 Závěr	50
11 Seznam použité literatury	52
12 Seznam obrázků.....	55
Přílohy.....	58

Úvod

Na začátku své diplomové práce se budu zabývat prvopočátky gymnastiky, které spadají hluboko do historie, do období starověku a dob Mezopotámie, antického Řecka a starověkého Říma. Gymnastika se v průběhu století výrazně měnila. Rozdíly mezi prvopočáteční gymnastikou a tou dnešní jsou ve své podstatě neporovnatelné. Velkým mezníkem ve vývoji sportovní gymnastiky se stal konec 19. století, kdy vznikl nářadový tělocvik a polovina 20. století, kdy vznikl oficiální název sportovní gymnastika. V dnešní době má více odvětví, ale počáteční vývoj mají všechny tyto odvětví společný. Postupně se z gymnastiky vydělila sportovní gymnastika, moderní gymnastika, gymnastický aerobik, akrobatická gymnastika, skoky na trampolíně, TeamGym a všeobecná gymnastika, která je náplní všech oddílů gymnastiky. Všeobecná gymnastika v sobě zahrnuje kondiční cvičení, cvičení s náčiním, cvičení na náradí, akrobatickou přípravu a taneční přípravu.

Toto téma jsem si vybrala, protože k němu mám velmi blízký vztah. Já sama jsem se věnovala výkonnostní sportovní gymnastice okolo třinácti let. Kromě toho jsem se úzce zabývala tímto tématem již ve své bakalářské práci, kde jsem na začátku zpracovala vývoj gymnastiky obecně a následně jsem se zaměřila na vývoj přeskočů. U přeskočů jsem se zabývala jak vývojem náradí (jak dané náradí v té či jiné době vypadalo), tak vývojem cviků (jak se postupně objevovaly obtížnější cviky na daném náradí). Zkoumala jsem cvičení mužů i žen. Vzhledem k tomu, že mě toto zkoumání zaujalo, rozhodla jsem se na svou bakalářskou práci navázat. Mým cílem je zaměřit se pouze na vrcholovou sportovní gymnastiku žen a zpracovat chronologicky vývoj všech závodních gymnastických disciplín žen – přeskoč, bradla, kladina a prostná. Každou gymnastickou disciplínu dělím do dvou podkapitol, přičemž v první podkapitole rozpracovávám vývoj náradí (čili materiální vybavení) a v druhé podkapitole vývoj cviků na daném náradí (čili vývoj prvků). Kromě vývoje cviků a náradí mám ve své diplomové práci další dvě kapitoly. První kapitola se zabývá vývojem hodnocení ve sportovní gymnastice. Hodnocením sestav obecně – jestli se závodilo v povinných či volných sestavách, jak se hodnocení dělilo apod. Druhá část této kapitoly je hodnocení prvků. Jak se prvky dělily dle obtížnosti do skupin a jak se postupně rozšiřovalo množství těchto skupin. Druhá kapitola, která je obsažena v mé diplomové práci se jmenuje „Vývojové trendy“. Tato kapitola slouží k tomu, abych přiblížila, jaký má vývoj sportovní gymnastiky dopad na dnešní dobu. To, že vývoj sportovní gymnastiky

nemá vliv pouze na gymnastiku, ale i na jiné sporty, které vznikly právě z různých úskalí, které sportovní gymnastika má.

1 Cíle a úkoly práce

Cílem mé práce je zjistit a popsat vývoj všech gymnastických disciplín žen ve sportovní gymnastice včetně vývoje nářadí.

Úkoly

1. Rešerše pramenů.
2. Popis gymnastických nářadí pro ženy, jejich rozdělení a vývoj až po současnost.
3. Charakteristika cvičení na gymnastickém nářadí jako sportovní disciplíny a její vývoj.

Metodologie

Diplomová práce má historický koncept. Téma je rozpracováno do jednotlivých kapitol podle jednotlivých gymnastických nářadí a uvnitř těchto kapitol postupují chronologicky. Práce je založena zejména na práci s písemnými prameny, hlavní použitou metodou je analýza dokumentů.

Pro popis historického vývoje jsem použila deduktivní postup. Začínám od vývoje tělesné kultury ve světě, pokračuji přes charakteristiku gymnastických systémů ke vzniku nářadového tělocviku a sportovní gymnastiky. Následuje vývoj v hodnocení sportovní gymnastiky žen a poté se již zaměřuji na gymnastické disciplíny žen ve sportovní výkonnostní gymnastice. Práce je uzavřena vývojovými trendy současnosti.

2 Rozbor pramenů

2.1 Literatura

Nářaďový tělocvik byl ve své době velmi významný, proto se psalo i nemálo knih na toto téma. Najít tedy potřebnou literaturu k vývoji gymnastiky nebylo nijak složité. Mezi významné knihy, které jsem využívala je kniha Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. díl od Josefa Libry a Športová gymnastika – história a súčasnosť od Antona Gajdoše a Zdeno Jaška – tuto knihu zároveň využívám při rozpracování vývoje jednotlivých gymnastických disciplín a z části i pro rozpracování vývoje nářadí. Pro vývoj gymnastického nářadí jsem uplatnila knihu Gymnastické náčiní a nářadí a jejich údržba od Rudolfa Žáčka a Vladimíra Janouška, kde je popsán vývoj nářadí i s obrázky. Tyto knihy nejsou samozřejmě jediné, které jsem využívala, ale sehrály značnou roli v mé diplomové práci.

Značný problém s literaturou se objevuje od 70. let 20. století. Do této doby jsme měli vynikající gymnasty a gymnastky a díky nim se dají informace dohledat. Ovšem od 70. let 20. století se knihy o gymnastice příliš nepiší, a pokud se piší, týkají se spíše metodiky, nikoli však informací o vrcholové sportovní gymnastice. Proto jsem byla nucena informace o této době dohledávat pomocí elektronických zdrojů.

Značný význam v mé diplomové práci sehrály pravidla sportovní gymnastiky žen, kterých jsem využívala především v kapitole hodnocení ve sportovní gymnastice žen a v kapitolách, kde jsou popsány současné cviky.

2.2 Elektronické zdroje

Ve své diplomové práci jsem se snažila elektronické zdroje využívat jen velmi zřídka. S internetem zacházím velmi opatrně, protože nejsem přesvědčena o pravdivosti všech informací, které je možné na internetu dohledat. Proto jsem se snažila využít spíše těch oficiálních webových stránek české gymnastické federace, mezinárodní gymnastické federace nebo internetového systému eAMOS, který poskytuje studijní materiály studentům Jihočeské univerzity. Dále jsem velmi využila do kapitoly 4.2. časopis, který je vydáván Jihočeskou univerzitou a je dohledatelný na jejich stránkách. Kromě výše zmíněných internetových portálů jsem využívala ještě webovou stránku www.olympic.org, na které jsem vyhledávala především výsledky z olympijských her.

Jak už jsem výše zmínila, literatura ke sportovní gymnastice žen od 70. – 80. let 20. století není dostačující, proto jsem byla nucena používat různé elektronické zdroje. Vývoj cviků jsem dohledávala pomocí vynikajících gymnastek a jejich sestav. Sledovala jsem vítězné sestavy na daném nářadí na olympijských hrách v podobě videa a z těchto sestav jsem s pomocí pravidel sportovní gymnastiky popisovala prvky, které se v sestavách vyskytovaly. Na oficiálních webových stránkách české gymnastické federace jsem objevila jen některá videa, proto jsem musela využívat i veřejných webových portálů jako např. www.youtube.com.

V poslední kapitole své diplomové práce se zabývám vývojovými trendy gymnastiky. Zmiňuji zde sportovní odvětví, které obsahují prvky gymnastiky. Informace o těchto sportovních odvětvích jsem dohledávala na oficiálních stránkách české asociace daného sportu.

3 Počátky gymnastiky

Prvopočátky gymnastiky spadají hluboko do starověku, do dob Mezopotámie, antického Řecka a starověkého Říma. Slovo „gymnastika“ vzniklo z řeckého „gymnazien“, což v překladu znamená cvičit nahý. Je to ještě z dob, kdy mladíci v Řecku cvičili nazí na stadionech. V období antiky se slovem „gymnastes“ označoval bojovník, ale také člověk, který se nějakým způsobem zabýval tělesným cvičením. Byl to například člověk, který byl medicínsky vzdělaný. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 8)

Starověká gymnastika se velmi lišila od té současné. Gymnastika označovala činnosti, které zahrnovaly pohyb člověka v tom nejširším slova smyslu. Dnes je tomuto významu nejbližší zřejmě pojem tělocvik. V gymnastice byl zahrnut běh, plavání, skok, hod diskem, hod oštěpem a zápas. O starověké gymnastice pojednává v období humanismu sepsané dílo *De Arte Gymnastica* od Hieronyma Mercurialis, italského lékaře. (Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury, 2015)

K přerušení rozvoje gymnastiky na evropském kontinentě došlo v období středověku, konkrétně při rozvoji křesťanství. Do křesťanských ideálů člověka této doby spadala zejména zbožnost a příprava duše na posmrtný život. Církev byla nejen proti tělesným cvičením, ale proti péči o tělesné potřeby vůbec. Nicméně i církev potřebovala bojovníky, a proto se vyskytlo rytířské umění, které přijímala. Rytíři představovali jednak vojenskou ochranu státu, jednak útočnou válečnou sílu při výpravách do Svaté země. Výchova rytířů měla organizovanou formu. Základem výchovy se stalo pět fyzických dovedností a dvě duševní dovednosti. Byl to lov, zápas, střelba z luku, jízda na koni, šerm a mezi duševní dovednosti patřily hry v šachy a veršování (nešlo ovšem o psaní, ale přednes básní). Proto se rytířské výchově někdy říká systém sedmi rytířských ctností. Ve svém volném čase se rytíři zabývali lovem a hlavně se účastnili turnajů. Turnaje byly cvičné souboje. V průběhu 15. století se turnaje změnily ve dvorskou zábavu. (Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury, 2015)

V 16. století vznikla nová zábava, koňské dostihy. Díky rozmachu jízdy na koni vznikla nová disciplína tzv. voltizování (Příloha 1). Voltizování se ve starověku používalo k nácviku jízdy na koni, zejména k nasedání a sesedání a v období středověku pak k výcviku rytířských dovedností. Tato forma cvičení byla zachována ve spojitosti s šermováním a dochovala se do období 16. – 17. století. Voltizování je tedy cvičení

na dřevěném koni (někdy nahrazovaný stolem či stěnou). Vrcholnou podobu získalo v 18. století, kdy se z něj stávalo náročné, ale elegantní cvičení. (Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury, 2015)

3.1 Filantropismus a školní tělesná výchova

Tento směr výchovy vznikl v 2. polovině 18. století v Německu. Pojem filantropismus pochází z řeckého slova „filein“ – milovat a „anthropos“ – člověk. Je důležité připomenout, že pojem filantropismus vznikl až v pozdější době. Cíl této výchovy byl schopný, praktický a pilný měšťan. Filantropisté stáli za názorem, že o výchovu se má starat stát, nikoli církve. Přednostně prosazovali praktické a užitečné vzdělání. Snažili se o výchovu dětí radostným způsobem. Jde o vyvážení mezi fyzickou a psychickou stránkou člověka. Zakladatelem a zároveň typickým představitelem byl Johann Bernard Basedow (1724 – 1790).

J. B. Basedow znal myšlenky Komenského. Byl pověřen vedením nového výchovného ústavu Filantropinum v Dessavě, který byl založen v roce 1774 knížetem Františkem Leopoldem. Zavedl do ústavu tělesnou výchovu jako předmět. Denně to byly dvě až tři hodiny dopoledne i odpoledne. Filantropinum se pod jeho vedením těšilo velké oblibě jak u chovanců, tak u pedagogů. Basedow však byl složitá osobnost. Byl sice vzdělaný, ale samouk. Nedbal o svůj vzhled a později se začal i opíjet. V roce 1776 byl zbaven ředitelování. (Kössl, Štumbauer a Waic, 1998, s. 43)

Dalším významným představitelem filantropismu byl Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759 – 1839). Položil teoretické základy moderní tělesné výchovy. Byl to zakladatel německé školní tělesné výchovy. Vycházel ze snah Basedowa. Mezi jeho díla patří Tělocvik pro mládež (vydané roku 1793) nebo Hry pro osvěžení těla i ducha (vydané roku 1796). (Demetrovič a kol, 1988, s. 174)

3.2 Velké tělovýchovné systémy v Evropě 19. století

V průběhu 19. století vznikly v Evropě tři velké tělovýchovné systémy. První byla v roce 1813 německá turnérská gymnastika, která se utvářela jako systém vojenské přípravy německého obyvatelstva. Následovala švédská gymnastika po roce 1815, která původně byla rovněž prostředkem vojenské přípravy, ale pracovala více na anatomicko - fyziologických základech. Třetím systémem byl systém sportů a her v Anglii. Ten se odlišoval obsahem i pojetím. Vznikl po roce 1830 na anglických školách jako prostředek

školní tělesné výchovy a odtud se rozšířil do anglické společnosti. Na konci 19. století se stal inspirací pro obnovení olympijských her. (Kössl, Štumbauer a Waic, 1998, s. 44)

3.2.1 Německá turnérská gymnastika

Německo je spojeno s turnérským systémem tělesné výchovy, též zvaným jako systém nářadového tělocviku. Systém byl vytvořen v druhém desetiletí 19. století a vznikl jako součást přípravy k boji proti napoleonské okupaci. Vycházel z německých filantropistů. (Demetrovič a kol., 1988, s. 264)

Zakladatelem a „otcem“ německého tělocviku je Friedrich Ludwig Jahn (1788 – 1852). (Příloha 1). Také je autorem německého tělovýchovného názvosloví. Položil základ cvičení na bradlech, hrazdě a koni. Nejdříve se cvičilo pouze venku, později se začalo cvičit i v tělocvičnách. (Demetrovič a kol., 1988, s. 214) Další náradí jako kruhy, kozu a přeskokový můstek zavedl jeho žák Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792 – 1846). Mezi jeho známé dílo patří Tělocvičné tabulky (vydané roku 1837). (Demetrovič a kol., 1988, s. 142)

V první polovině 19. století se nářadový tělocvik rozšiřuje po území všech německy mluvících zemích, později s německými emigranty i do Ameriky. Přes nepokoje některých přívrženců švédské gymnastiky se nářadový tělocvik stal v Německu národním sportem. Německo je dnes považováno za kolébku současné sportovní gymnastiky. (Libra a kol, 1971, s. 13)

3.2.2 Švédská gymnastika

Zakladatelem systému tělesné výchovy ve Švédsku je Per Henrik Ling (1776–1839). Seznámil se s GutsMuthsovým pojetím cvičení. Při pravidelném cvičení si vyléčil rameno. Učil se anatomii a prosazoval cviky nápomocné ke zlepšení zdraví. Dalo by se také říci, že položil základy rehabilitačního cvičení. Mezi typické náradí a náčiní švédské gymnastiky patří žebřiny, lavičky, stoly, žebříky a také lana. Švédský gymnastický systém se rozšířil do skandinávských zemí a úspěšný byl i v Anglii. (Demetrovič a kol., 1988, s. 315)

3.2.3 Český sokolský systém

Český sokolský systém, který se utvářel na našem území v druhé polovině 19. století, nebyl tolik rozšířený jako předešlé dva, ale my si ho zde uvedeme, protože neodlučně patří k českým dějinám. Podobně jako turnérský systém v Německu sehráli Sokolové a jejich cvičení významnou roli v dějinách českého národa a i zde se gymnastika stala na dlouhou

dobu (přelom 19. a 20. století a zejména první polovina 20. století) národním cvičením. (Kössl, Štumbauer a Waic, 1998, s. 47 - 49)

V Čechách byl nářadový tělocvik zaveden Rudolfem Stefanim. V šedesátých letech přišel pád Bachova absolutismu a nastala možnost svobodnějšího žití. V roce 1862 vznikl spolek „Tělocvičná jednota pražská“. Tento spolek byl první a dal vzniknout organizaci dnes známou pod názvem Sokol, který byl zaveden v roce 1865. Tento spolek byl největší organizací u nás, ale také byl pobídkou pro zakládání dalších tělovýchovných organizací. Zakladatelé Sokola byli dr. Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. (Libra a kol., 1971, s. 13 – 14)

Dr. Miroslav Tyrš se věnoval gymnastice aktivně jako cvičitel a náčelník Sokola, ale i teoreticky. V roce 1872 vydal své hlavní dílo „Základové tělocviky“. Zpracoval zde původní českou tělocvičnou soustavu. Využil poznatky a teorii německé gymnastiky, roztřídil a zařadil cviky podle svých měřítek. Velmi pílňě se věnoval názvosloví, které je jednoduché, jasné a důsledné. (Libra a kol., 1971, s. 13 – 14) V začátku své knihy se zabývá dějepisným úvodem. Poté následuje popis cvičení: prostná, pořadová, skoky, kůň, koza, bradla, hrazda, kruhy, kolovadlo, žebříky, šplhání, kladiny, chůdy, koule, činky, břemena, šermování,... (Tyrš, 1912, obsah)

Miroslav Tyrš založil rovněž časopis „Sokol“, který vycházel od roku 1871 a byl významným spojením mezi jednotami zakládajícími se po celém území Čech a Moravy. Byla to také jediná možnost, jak si vyměňovat zkušenosti mezi cvičitelskými sbory. (Libra a kol., 1971, s. 14)

3.3 Sportovní gymnastika jako sportovní odvětví

Již jsem zmínila, že za základ sportovní gymnastiky považujeme německou turnérskou gymnastiku. Nářadový tělocvik se z Německa rozšířil do dalších zemí. Mezi tyto země patřilo např. Nizozemí, Dánsko, Belgie, Švýcarsko. Dostalo se k nám a dokonce i do Ameriky. V Belgii se také zrodila myšlenka o jakési organizaci, která by řídila gymnastickou činnost v Evropě. Původcem této myšlenky se stal Nicolas Jan Cupérus (1842 – 1928). V roce 1881 rozeslal N. J. Cupérus pozvánky na setkání, kde měla vzniknout první mezinárodní federace. Na tuto pozvánku zareagovaly pouze dva státy – Francie a Nizozemí. Zástupci těchto dvou zemí spolu s Belgií položili základ nejstarší mezinárodní federaci Fédération Européenne de Gymnastique (FEG). Na tomto zasedání se zástupci dohodli, že si budou vyměňovat publikace, budou zvat cvičence na

mezinárodní soutěže atd. Do této federace postupně přibírali nejen státy, ale i jednotlivé národy. Mezi registrované národy patřily Chorvati, Češi a jiné. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 11 – 13)

3.3.1 Počátky sportovní gymnastiky v českých zemích

První sokolské soutěže nezahrnovaly současná gymnastická náradí. Do některých veřejných cvičení byly jen zapojeny disciplíny jako například skoky, běh atd. Změna nastala po roce 1871. Do sokolských jednot se zavedla tzv. „cvičení závodnická“. Tato cvičení se samozřejmě velmi lišila od dnešní sportovní gymnastiky. Bylo to především tím, že neexistovala jednotná pravidla. Každá jednotka si cvičila po svém, a když byly vypsány závody, tak si pořadatelská jednotka vymyslela svá vlastní pravidla. Cvičily se tříprvkové sestavy a hodnotila se pouze obtížnost a provedení. Závodilo se ve dvou skupinách – vyšší třída a nižší třída. Cvičenci si mohli vybrat pouze jedno náradí, na kterém závodili. Později byl ovšem tento systém cvičení kritizován. Cvičenci byli dobří jen v tom jednom náradí a v těch zbylých byli podprůměrní. Zároveň se poukazovalo na nezdravé účinky této specializace. V roce 1887 se tedy začaly vyskytovat závody ve víceboji. Součástí víceboje byla prostná, vzpírání břemen, skoky a šplh. (Libra a kol., 1971, s. 14)

V roce 1889 vznikla Česká obec sokolská (ČOS), a tím byl položen základ pořádání závodů na nejširším základě. Důležitým bodem se stalo navázání mezinárodních styků při sjezdu Unie francouzských gymnastů v Paříži. Do Paříže byla vyslána tři družstva, která vyhrála první tři ceny. Tento úspěch pobídl k intenzivnější tělocvičné činnosti. Velkým vlivem z Francie postupně zanikl starý způsob cvičení. Do popředí se dostala všestrannost. Poprvé se objevují pravidla na výšku a rozměr náradí, které je zdokonalováno i po technické a výrobní stránce. (Libra a kol., 1971, s. 15)

ČOS pořádala od roku 1891 na každém sletu velké závody. Zde se cvičilo na prostných, na náradích (Libra a kol., 1971, s. 15 – 16) (hrazda, bradla, kůň na šíř) (Kos, 1990, s. 144), ale součástí závodů byl i tzv. tělocvik prostý (skoky, běhy, vrhy a jiné disciplíny). Délka i obtížnost sestav se závod od závodu zvyšovaly. (Libra a kol., 1971, s. 15 – 16) V roce 1897 se Sokol stal členem Mezinárodní gymnastické federace (FIG), která byla založena v roce 1881. FIG předcházela Evropská gymnastická federace (FEG). FIG dnes sdružuje 127 členských zemí. FIG kromě sportovní gymnastiky řídí též moderní gymnastiku a jiná odvětví.

V roce 1907 byl zaveden „Závod o přebor ČOS“. Tento závod byl ve své době nejobtížnějším vícebojem světa. Obsahoval kromě obvyklého dvanáctboje, ještě celou řadu dalších disciplín, např. skok vysoký, daleký a o tyči, vrch krychlí 15 kg, šplh na laně 7 m, běh na 100 m a vzpírání břemene 50 kg jednoruč i obouruč. Výkony na těchto závodech se posuzovaly podle řádu ČOS, který byl velmi přísný. (Demetrovič a kol., 1988, s. 350)

Příchodem první světové války končí první období rozvoje sportovní gymnastiky. Pokusím-li se shrnout toto období do závěrečných pár vět, bude to vypadat takto: v Sokole cvičili a pracovali převážně muži. Závodilo se na hrazdě, bradlech, v přeskocích přes koně naššíř, později i ve skoku dalekém z můstku, ve šplhu a jiných disciplínách. Také v disciplínách tělocviku prostého. Gymnastika byla u nás ovlivňována především Německem, ale po roce 1889 nastala změna a převládl vliv z Francie. Došlo k tomu u příležitosti sjezdu Unie francouzských gymnastů v Paříži, kam ČOS i přes zákazy rakouských úřadů vyslala tři družstva, která v kategorii cizinců získala první tři ceny. Pod vlivem Francie se začínají uplatňovat delší sestavy, župy zřizují vlastní závody, které jsou přizpůsobené pravidlům francouzským. Nacvičují se obtížnější vazby a do sestav jsou rovnoměrně vnášeny švih, tah i výdrž. Závody, kde mohly závodit ženy, se konaly až v období těsně před válkou a to jen výjimečně. (Libra a kol., 1971, s. 14 – 16)

3.3.2 Meziválečné období (1918 – 1938/45)

Vznik samostatné republiky Československé a role, kterou v této věci sehráli Sokolové, znamenaly obrovský rozmach České obce sokolské. Množství sokolských jednot vzrůstalo, Sokol pronikal i na Slovensko. ČOS prošla vnitřní reorganizací, přejmenovala se na Československou obec sokolskou (ČsOS) a zrovnoprávnila ženy s muži. V této době pronikala do Sokola i švédská gymnastika se svým nářadím, jako jsou lavičky, žebřiny, průlezy. (Libra a kol., 1971, s. 16 – 17)

V tomto období byl zakázán vrcholný akrobatický tělocvik. V roce 1919 byl vydán předpis, kde se můžeme dočíst, které prvky se smí a nesmí cvičit. Když si cvičenci udělali úraz při cvičení těchto zakázaných prvků, neměli nárok na podporu z úrazového fondu. Toto opatření však snižovalo zájem o tuto činnost, proto bylo revidováno a od roku 1921 byly opět vypisovány soutěže. Kromě pravidelných sletových závodů se pořádají i mezisletové. Mezi vyšším a nižším oddílem je velký rozdíl, proto v roce 1928 vzniká další kategorie střední oddíl. Velký vliv mají mezinárodní závody a zejména olympijské hry. (Libra a kol., 1971, s. 18)

V meziválečném období hráli českoslovenští gymnasté a gymnastky na olympijských hrách velkou roli. Obsazovali přední příčky téměř na všech náradích. V roce 1920 na Olympijských hrách v Antverpách se družstvo mužů umístilo na 4. místě ve složení Josef Bochníček, Ladislav Bubeníček, Josef Čada, Václav Dědina, Eduard Hora, Stanislav Indruch, Zdeněk Opočenský, Josef Pagač, Robert Pražák, František Pecháček, Václav Stolař, Svatopluk Svoboda, Ladislav Vácha, František Vaněček, Jaroslav Velda, Václav Wirt, Dr. Miroslav Klinger a Josef Malý. O čtyři roky později na Olympijských hrách v Paříži předvedli českoslovenští reprezentanti své kvality ve víceboji jednotlivců a na jednotlivých náradích. Mezi nejvýznamnější gymnasty těchto olympijských her patřili Jan Koutný, Bohumil Mořkovský, Robert Pražák, Ladislav Vácha, Bedřich Šupčík a Dr. Miroslav Klinger. Na Olympijských hrách v Amsterdamu v roce 1928 družstvo mužů vybojovalo 2. místo ve složení Ladislav Vácha, Emanuel Loffler, Jan Gajdoš, Josef Effenberger, Bedřich Šupčík, Václav Veselý, Jan Koutný a Ladislav Tikal. Většina těchto závodníků se umístila ještě do 6. místa v závodě jednotlivců na jednotlivých náradích. Na Olympijských hrách v Los Angeles v roce 1932 sice proběhly závody ve sportovní gymnastice, ovšem českoslovenští reprezentanti se těchto olympijských her v gymnastice neúčastnili. Ovšem o čtyři roky později na Olympijských hrách v Berlíně bylo zastoupení československých reprezentantů ve sportovní gymnastice vysoké. Ve víceboji jednotlivců skončil Alois Hudec na 4. místě stejně jako družstvo ve víceboji ve složení Jan Gajdoš, Alois Hudec, Jaroslav Kollinger, Emanuel Loffler, Vratislav Petráček, Bohumil Povejšil, Jan Sládek a Jindřich Tintěra. Zde se také Alois Hudec stal vítězem olympijských her na kruzích. Kromě mužů zde docílily úspěchu i ženy, které skončily na 2. místě ve víceboji družstev ve složení Vlasta Děkanová, Jaroslava Bajerová, Božena Dobešová, Vlasta Foltová, Anna Hřebřínová, Matylda Pálffyová, Zdena Veřmiřovská a Marie Větrovská. (Sokol, 1974, s. 67 – 162) Podrobný přehled mezinárodních úspěchů viz Příloha 2.

V průběhu okupace a 2. světové války byla činnost tělocvičných a sportovních organizací u nás přerušena. (Libra a kol., 1971, s. 19)

3.3.3 Vývoj po 2. světové válce

Z důvodu druhé světové války se práce FIGU na konci 30. let 20. století přerušila a další kongres FIG se sešel až v roce 1946 v Ženevě. Do roku 1949 se objevovaly v gymnastice lehkootletické disciplíny – běh, skok, vzpírání a šplh. Poslední závod mužů s lehkootletickými disciplínami se konal v roce 1948 při všesokolském sletu v Praze. Poslední závod žen s lehkootletickými disciplínami proběhl v roce 1949. V roce 1949 se ve

Stockholmu FIG usnesla, že nadále se při gymnastických závodech bude cvičit pouze na náradích a na prostných. Tímto rozhodnutím se sportovní gymnastika začíná blížit své dnešní podobě. Gymnastika se po roce 1948 dělí do 3 základních skupin: a) gymnastika základní a hygienická, b) gymnastika se sportovním zaměřením (tj. např. sportovní gymnastika) a c) gymnastika pomocná (léčebná gymnastika). V této době se gymnastika se sportovním zaměřením mění podle sovětského vzoru. (Libra a kol., 1971, s. 21 – 22) V padesátých letech 20. století se u mužů objevuje šestiboj (hrazda, kůň na šíř, bradla, kruhy, přeskok přes koně nadél a prostná) a u žen čtyřboj (kladina, bradla o nestejně výši žerdí, prostná a přeskok přes koně našíř). Zároveň se u žen objevoval při cvičení na prostných hudební doprovod a zrušilo se společné vystupování družstev. (Kos, 1990, s. 144 – 145)

V roce 1951 je v Československu zaveden termín sportovní gymnastika. Sportovní gymnastika v té době byla řízena odborem sportovní gymnastiky Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. (Kos, 1990, s. 144) První šampionát světového formátu bez lehkootletických disciplín se konal v roce 1954 v Římě. O rok později byl evropský šampionát mužů ve Frankfurtu nad Mohanem a v roce 1957 proběhl první evropský šampionát bez lehkootletických disciplín žen v Bukurešti. Na olympijských hrách se poprvé v této podobě soutěžilo v roce 1960 v Římě. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 15)

V roce 1962 se objevují otázky spojené s rozhodováním. Jednalo se o objektivní hodnocení výkonů gymnastek. Rychlý vývoj cvičení ve sportovní gymnastice měl vliv na vydání nových pravidel v roce 1964. V tomto roce bylo jmenováno 65 rozhodčích (většina byli muži). Ti mohli rozhodovat na vrcholové úrovni sportovní gymnastiky. V roce 1965 byl vydán oficiální spis o náradích. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 15)

V 60. a 70. letech můžeme soutěže dělit na:

- a) Domácí – přebornické a ostatní
- b) Mezinárodní – přebornické a ostatní

Domácí přebornické závody se pořádají každý rok. Startují zde pouze závodnice, které splnili podmínky pro účast: dosažení výkonnostní třídy, dosažení určitého počtu bodů v nižší soutěži. Každá tato soutěž musí být schválena vyšší složkou a je pořádána podle struktury Čs. svazu sportovní gymnastiky – jednota, oblast, okres, ČSR,... Aby se závod mohl uskutečnit, musely v závodě startovat alespoň 3 jednotlivkyně a v závodě družstev alespoň 3 družstva, které jsou minimálně ze dvou jednot. Do skupiny domácí ostatní

závody se řadí např. soutěže tělovýchovných složek (armády, vysokých škol, aj.), náborové soutěže pro dorost nebo dospělé, „Velké ceny“ pro jednotlivé disciplíny, přátelská utkání nebo veřejné soutěže.

Mezinárodní přebornické soutěže jsou pořádány FIG (Mezinárodní gymnastickou federací). Mezi nejdůležitější závody, které jsou pořádány, se řadí: olympijské hry (každé 4 roky), mistrovství světa (každé 4 roky vždy v mezidobí olympijských her) a mistrovství Evropy (vždy následující rok po mistrovství světa a olympijských hrách). Mezi mezinárodní ostatní závody řadíme nejčastěji přátelská utkání dvou nebo více států, které ovšem musí být povolena FIG. Tyto závody jsou pořádány při významných příležitostech nebo při zjišťování úrovně závodnic před nějakým významným závodem. (Libra a kol., 1971, s. 214 – 215)

V roce 1970 byla určena věková hranice závodníků a závodnic na mistrovství světa a olympijských hrách na čtrnáct let. V roce 1975 se kromě Mistrovství světa a Olympijských her objevuje další významná soutěž – Světový pohár. První ročník byl v Londýně a poslední osmý byl v Pekingu. Tohoto světového poháru se zúčastnilo 12 gymnastů a 10 gymnastek. Při kongresu v Římě v roce 1977 se stanovilo, že mistrovství světa bude v dvouletém cyklu a výsledky ze soutěží družstev budou zároveň kvalifikací na olympijské hry. V roce 1978 se konalo první Mistrovství Evropy v kategorii juniorek. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 16)

V roce 1980 kongres v Moskvě posunul věkovou hranici účastníků mistrovství světa a olympijských her na patnáct let (juniorská kategorie se určila na dvanáct až patnáct let). Kromě toho vznikla v roce 1982 v Lucemburku Evropská gymnastická unie, která výrazně zlepšila kvalitu organizace ve sportovní gymnastice. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 17) Evropská gymnastická unie vznikla za účasti 15 zemí: Belgie, Dánsko, Španělsko, Francie, Velká Británie, Nizozemsko, Itálie, Lucembursko, Norsko, Portugalsko, Spolková republika Německo, San Marino, Švédsko, Švýcarsko a Turecko. (European union of gymnastics, 2014) O tři roky později se do Evropské gymnastické unie přidává i Československo. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 17)

V roce 1990 vznikl Českomoravský svaz gymnastiky, ze kterého v roce 1996 vznikla Česká gymnastická federace (ČGF), která existuje dodnes. Hlavním cílem této organizace byl a je rozvoj gymnastiky u nás, zajišťování reprezentace na mezinárodních soutěžích a řízení soutěží na území České republiky. (Synek, 2005, s. 410)

3.3.4 Systém sportovní gymnastiky 21. století

Mužská a ženská gymnastika se postupem času od sebe oddělila. Ženy cvičí na čtyřech nářadích – na bradlech o nestejně výši žerdí, přeskoků, prostných a kladině.

V současné době má sportovní gymnastika čtyři soutěže. První soutěž je kvalifikace, druhá soutěž je víceboj jednotlivkyň. Zde ve víceboji jednotlivkyň je vítězka často označována jako královna sportu. Třetí soutěž je finále na jednotlivých nářadích a poslední je soutěž týmů.

Všechny gymnastky mohou soutěžit v týmu i jako jednotlivkyně. Výsledky z těchto soutěží jsou používány do kvalifikace pro finále týmů (8 týmů), do finále jednotlivkyň (24 jednotlivkyň) a do finále na jednotlivých nářadích (8 gymnastek na nářadí). (Mezinárodní gymnastická federace, 2015)

4 Hodnocení ve sportovní gymnastice žen

4.1 Hodnocení sestav

Na přelomu 50. a 60. let se cvičily povinné a volné sestavy. Povinné sestavy se hodnotily na nářadích i prostná v bodovém rozmezí 0 – 10 bodů. Hodnocení probíhalo na desetiny bodů (např. 9,7 bodu, nikoli však 9,75 bodu). Hodnocení této doby zahrnovalo tři složky: celkový dojem (tj. eleganci a jistotu provedení), správnost provedení všech úseků skladby podle popisu a rytmus cvičení. Rozhodčí tedy sledují: zda se předvedené cvičení shoduje s popisem, zda cvičení bylo provedeno lehce, správně, jistě, čistě a zda bylo cvičení předvedeno v maximálním rozsahu a zda cvičení bylo provedeno ve vhodném rytmu a plynule. Při nedodržení některých z těchto zásad se snižuje bodové hodnocení závodnice o srážky určené pro jednotlivé chyby. Cvičení bylo rozděleno na části, které obsahovaly jeden nebo více cvičebních prvků. Každá z těchto částí měla svou bodovou hodnotu dle obtížnosti, přičemž součet těchto částí dal dohromady vždy 10 bodů. Při volných sestavách se hodnotilo nejen provedení, ale i nesnadnosti, hodnota skladby a dokonalost vazby celého cvičení. U prostných se k tomu hodnotilo i využití celé plochy pro cvičení a na kladině využití celé délky kladiny. Stejně jako u povinných sestav se sestavy hodnotily v rozmezí 0 – 10 bodů, popřípadě na desetiny bodu. Znamka ze cvičení se ovšem dělila následovně: za skladbu sestavy – 2 body, za nesnadnost sestavy – 3 body, za provedení sestavy, rytmus a celkový dojem – 5 bodů. (Pravidla sportovní gymnastiky, 1961, s. 27 – 33)

V šedesátých letech se závodilo v povinných a volných sestavách. U obou typů sestav zůstávalo hodnocení v rozmezí 0 – 10 bodů s přesností na desetiny bodu. U povinných sestav z maximálního počtu 10 bodů připadá 5 bodů na rytmus a správnost provedení sestavy a 5 bodů na celkový dojem (tj. eleganci a jistotu ve cvičení). Hodnocení v této době zahrnovalo stejné tři složky jako na přelomu 50. a 60. let 20. století. U povinných sestav rozdíl s předchozím přelome 50. a 60. let 20. století není nijak odlišný. Celková známka 10 bodů se hodnotila obdobně. Stejně jako na přelomu se musely volné sestavy od povinných sestav lišit a měly se lišit i mezi závodnicemi. Volná sestava měla být obtížnější, mohly se tam používat stejně prvky jako povinných sestavách, ale musely být v kombinaci s jiným prvkem. (Šindlerová, 1966, s. 5 – 12)

Na přelomu 60. a 70. let ve sportovní gymnastice bylo obsahem soutěží cvičení v povinných a volných sestavách. Stále zůstává hodnocení u obou typů 0 – 10 bodů s přesností na desetiny bodu. Stále bylo zachováno, že sestava byla rozdělena do částí, přičemž každá část měla svojí hodnotu dle obtížnosti. Při povinných sestavách se v této době hodnotilo především provedení. Celkový počet 10 bodů byl rozdělen následovně:

a) při prostných, při cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí a při cvičení na kladině

4 body (za správnost provedení všech částí sestavy dle popisu - 2 body, za správnost prostorové orientace – 0,5 bodu a za správnost rytmu – 1,5 bodu)

6 bodů (za jistotu provedení – 1,5 bodu, za rozsah pohybu – 1,5 bodu, za eleganci projevu závodnice – 1,0 bod, za koordinaci pohybů – 1,0 bod a za lehkost cvičení – 1,0 bod)

b) při přeskoku

10 bodů (za první letovou fázi – 2,0 body, za odraz rukama – 2,0 body, za druhou letovou fázi – 2,0 body, za držení těla – 2,0 body, za směr přeskoku – 0,5 bodu a za rovnováhu při doskoku – 1,5 bodu)

U volných sestav se v této době hodnotila, na rozdíl od povinných sestav, více skladba sestavy než provedení. Dokazuje nám to rozdělení celkového počtu 10 bodů, který byl následovný:

- 6 bodů za skladbu sestavy (za hodnotu prvků – 4,0 body, za původnost a hodnotu spojů 1,5 bodu a za hodnotu celkové skladby sestavy – 0,5 bodu)

- 4 body za provedení sestavy (za rozsah pohybu – 1,5 bodu, za celkový dojem – 1,0 bod a za techniku provedení sestavy 1,5 bodu)

Obecné bodové srážky v provedení u volných sestav byly shodné se srážkami u povinných sestav. A i zde zůstalo zachováno, že sestavy se musely lišit od povinných sestav i od sestav ostatních závodnic. Musely být těžší a prvky z povinných sestav mohly být použity jen v odlišné vazbě. (Šindlerová, 1971, s. 4 – 8)

V 70. letech 20. století stále pokračovalo cvičení v povinných a volných sestavách, které bylo hodnoceno 0 – 10 body. K popisu povinných sestav byl vždy vydán seznam srážek a určení délky sestavy na prostných a kladině. Sestavy nemohou být opakovány s výjimkou přeskoků, kde má závodnice povoleny dva pokusy, přičemž platí známka z lepšího skoku. Závodnice mohla prvky cvičit na opačnou stranu, nesměl se však měnit

půdorys v prostných. Cvičila-li závodnice prvek na opačnou stranu, mohla si přidat či ubrat jeden až tři kroky. U volných sestav v 70. letech, na rozdíl od přelomu 60. a 70. let, nedávali přednost skladbě sestavy ani provedení. Hodnocení bylo rozděleno rovnoměrně. Dokazuje nám to rozdělení celkového počtu 10 bodů při hodnocení. Deset bodů bylo rozděleno takto:

- a) při prostných, při cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí a při cvičení na kladině
 - 5 bodů za skladbu sestavy (hodnota prvků obtížnosti – 3,0 body, originalita a hodnota vazeb – 1,5 bodu a hodnota skladby – 0,5 bodu)
 - 5 bodů za provedení (za provedení a rozsah pohybu – 4,0 body a za celkový dojem – 1,0 bod)
- b) při přeskoku byly skoky rozděleny dle tabulek. Každý prvek měl svou výchozí známku, své bodové ohodnocení. Proto na přeskoku závodnice nemusela vždy vycházet z 10 bodů, např. přemet měl hodnotu 9,20 bodu nebo Jamašita 9,40 bodu. Ovšem ve vyšších soutěžích a především ve finále byla závodnice povinna předvést dva skoky o obtížnosti 10 bodů, např. letka, různé druhy přemetů stranou s obraty, Cukuhara či salto skrčmo v první letové fázi do stoje na rukou a přemet s celým nebo dvojným obratem. (Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy, 1976, s. 5 – 21)

V 80. letech 20. století byla pravidla už více rozpracována. Vyskytují se zde práva a povinnosti rozhodčích, závodnic i trenérů. Závodilo se stále ve volných a povinných sestavách. Povinné ani volné sestavy nemohou být opakovány. Opakování sestavy umožňuje pouze výjimka: defekt náradí, organizační nedostatky aj., které nejsou zaviněny gymnastkou. Časově jsou omezeny povinné i volné sestavy na kladině a prostných. Povinné sestavy, včetně přeskoků, vždy vycházely z 10 bodů. Obsah i skladba sestav byla stanovena Mezinárodní gymnastickou federací. Sestavy mohou být cvičeny na opačnou stranu. Při cvičení na opačnou stranu bylo povoleno jeden krok ubrat či přidat. Velká změna nastala na přeskoků, kdy závodnice měla pouze jeden pokus. Ve volných sestavách proběhly také velké změny. Volné sestavy na kladině, bradlech a prostných byly hodnoceny známkou 9,60 bodů. Ovšem za výjimečné výkony bylo možné získat bonifikaci 0,40 bodu, takže maximální dosažená známka byla 10 bodů. U volných přeskoků měl každý skok svou bodovou hodnotu, ze které vycházel. Do volných sestav v porovnání

s minulým desetiletím zařazovala vazba z povinné sestavy, která se ovšem skládala z nejvýše 3 prvků. (Pravidla sportovní gymnastiky (ženy), 1989, s. 7 – 14)

V 90. letech 20. století všechna povinná cvičení vycházela ze známky 10 bodů. Popis povinných sestav musel obsahovat: časové limity pro kladinu a prostná, kazetu s hudbou, text a obrázky a tabulku srážek za chyby. Závodnice měla povoleno cvičit prvek na opačnou stranu a tím si mohla přidat či ubrat jeden krok. Na přeskoce měla závodnice pouze jeden pokus. Hodnocení volných sestav na kladině, prostných a bradlech vycházelo z 9,40 bodů. Volné přeskoky se hodnotily dle tabulky přeskoků. Hodnocení volných sestav této doby mělo následující čtyři složky: prvky obtížnosti, bonifikace, skladba sestavy a provedení. Za prvky obtížnosti bylo možné získat až 3 body, za skladbu sestavy až 2 body a za provedení sestavy až 4,40 bodů. Po sečtení všech částí byla v tomto období maximální známka 10 bodů. (Pravidla sportovní gymnastiky žen, 1993, s. 12 – 13)

Na přelomu tisíciletí se na vrcholové úrovni sportovní gymnastiky žen cvičilo ve volných sestavách. Sestavy na bradlech, kladině a prostných vycházely z 10 bodů. Přeskoky měly hodnotu dle speciální tabulky přeskoků. Hodnocení v této době bylo rozděleno do dvou částí: panel A a panel B. Zámka A zahrnovala výchozí známku (čili obsah). Řešila splněné prvky obtížnosti, zvláštní požadavky a bonifikace, za které určovala výchozí známku, která mohla být až 10 bodů. Zámka B zahrnovala provedení. Určovala množství srážek za cvičení u závodnice. Výsledná známka tedy byla určena známkou A minus známka B. (Pravidla sportovní gymnastiky žen, 2001, s. 15 – 16)

Začátek 21. století se stal velkým mezníkem v hodnocení sportovní gymnastiky žen. Po několik desetiletí, pokud závodnice splnila všechny požadavky pro danou soutěž, známka vycházela vždy pouze z 10 bodů, od kterých se odečítaly srážky za nedostatky projevené ve cvičení. Ovšem s rozvojem gymnastiky se cvičení závodnic stalo velice precizním a chyby se tam prakticky nedaly najít. Výsledkem bylo, že toto hodnocení do 10 bodů bylo nedostačující. Rozdělit závodnice do tak malé bodové škály bylo nemožné. Proto postupem času vznikl nový systém hodnocení. Tento systém hodnocení je naprosto odlišný od toho předešlého systému. V současné době se na kladině, prostných a bradlech prakticky nedá určit maximální počet bodů. Zámku, kterou závodnice získá, nazýváme výslednou známkou, která má značku „F“. V následujícím popisu si můžete všimnout, že zatímco dříve měly rozhodčí 10 bodů pro veškeré zhodnocení sestavy, v současné době mají rozhodčí 10 bodů pouze na provedení. Teprve potom se k tomu připočítává známka za obtížnost. Výsledná známka vzniká součtem známek z panelu „D“ (difficulty) a panelu

„E“ (execution). Panel „D“ zahrnuje obtížnost – každý prvek má svou bodovou hodnotu. Když závodnice prvek předvede, panel „D“ ji připočítá patřičný počet bodů, např. předvede-li závodnice na přeskoku přemet s obratem 180° v první letové fázi získá od rozhodčích panelu D známku 2,4 bodu, pokud ale závodnice předvede přemet – dvojné salto skrčmo získá od rozhodčích panelu D 7,00 bodů. Na ostatních nářadích získávají závodnice bodové ohodnocení podle toho, do jaké skupiny prvků patří. V panelu „E“ se vychází vždy z deseti bodů, od kterých se odečítají závodníci srážky za nedostatky (nedostatečná výška skoku, pád z náradí, kroky navíc apod.). (Mezinárodní gymnastická federace, 2014) Obecně srážky dělíme do 4 skupin: a) malé (zde srážka 0,1 bodu – např. drobné roznožení), b) střední (srážka 0,3 bodu – např. pokus bez předvedení prvku = prázdný rozběh), c) velké (srážka 0,5 bodu – např. výrazné pokrčení paží či kolen) a d) značné (srážka 1,0 bod a vyšší – pád z náradí). Kromě těchto bodových informací pravidla sportovní gymnastiky žen zahrnují i práva a povinnosti trenérů, rozhodčích i závodnic. Mezi všeobecná práva závodnic patří: správné a spravedlivé ohodnocení sestavy, zveřejnění známky ihned po sestavě nebo v souladu s pravidly pro příslušný závod, zopakování celého cvičení v případě, že cvičení bylo přerušeno z nekontrolovatelných příčin, krátce opustit soutěžní halu z osobních důvodů (závodnice nesmí zdržovat závod). Mezi všeobecné povinnosti závodnic patří: řádné představení před zahájením cvičení (zvednou paži či paže), po rozsvícení zeleného světla závodnice musí zahájit cvičení do 30 vteřin, po pádu má závodnice na bradlech 30 vteřin a na kladině 10 vteřin na to, aby začala pokračovat ve cvičení (čas se měří od té doby, co se závodnice postaví na nohy), po skončení cvičení musí závodnice ihned opustit pódium, závodnice nesmí mluvit s rozhodčími nebo si měnit výšku náradí, závodnice nesmí závod zdržovat, musí se zdržet urážlivého chování, doskoková žíněnka se nesmí během cvičení přesouvat, závodnice se musí účastnit vyhlášení výsledků v závodním úboru (trikotu či celotrikotu). (Mezinárodní gymnastická federace, 2014) Při závodech je možné gymnastku diskvalifikovat. Máme dva druhy diskvalifikace: porušení technických pravidel či regulí podle FIG nebo porušení sportovní etiky či pravidel (např. pozitivní dopingový test). (Mezinárodní gymnastická federace, 2014)

4.2 Hodnocení prvků

V 60. letech 20. století jsme se mohli setkat se sedmi výkonnostními třídami. Nejobtížnější byla Mistrovská třída, poté I. výkonnostní třída, II. výkonnostní třída, I. mládeže, Juniorky, II. mládeže a nakonec III. mládeže. Každá tato výkonnostní třída měla

přesně stanoveno, co musí daná sestava obsahovat, aby spadala do dané výkonnostní třídy - kolik prvků, které obtížnosti musela obsahovat. Prvky této doby se dělily do 3 skupin: prvky obtížnosti A, B nebo C. Sestavy např. Mistrovské třídy musely obsahovat nejméně 1 prvek skupiny C a 4 prvky skupiny B, na bradlech nejméně 12 prvků a na kladině 7 řad. Sestavy např. II. výkonnostní třídy musely obsahovat nejméně 1 prvek skupiny B a 2 prvky skupiny A, na bradlech nejméně 10 prvků a na kladině 6 řad. Srovnání jednoho prvku na kladině v různých skupinách obtížnosti:

- a) prvek skupiny A – stoj na hlavě nebo na rameně
- b) prvky skupiny B – stoj na rukou bočně s výdrží nebo stoj na ramenou s bočním roznožením a s výměnou nohou
- c) prvek skupiny C – stoj na jedné ruce (Šindlerová, 1966, s. 5 – 12)

Přelom 60. a 70. let 20. století se ve sportovní gymnastice žen závodilo v následujících kategoriích: žákyně, dorostenky, juniorky a ženy. Každá z těchto kategorií se dále dělila do výkonnostních tříd. U žen to byla Mistrovská třída, I. výkonnostní třída, II. výkonnostní třída a III. výkonnostní třída. Na závodech bylo možné vidět povinné i volné sestavy. Povinná sestava byla přesně určená a při hodnocení se snižovaly body dle odlišnosti sestavy (přidání či vynechání prvku) či špatnému provedení. Volné sestavy se ovšem musely hodnotit jiným způsobem, protože každá závodnice předváděla jinou sestavu a bylo potřeba zjistit, která sestava je lepší a která horší. V této době, stejně jako v předešlých pár letech, existovalo rozdělení prvků dle obtížnosti do jednotlivých skupin. Prvky nižší obtížnosti (též označovány jako prvky A), prvky střední obtížnosti (též nazývány jako prvky B) a prvky vyšší obtížnosti (též nazývány jako prvky C). Každá výkonnostní třída měla přesně stanoveno kolik, kterých prvků musí sestava dané třídy obsahovat. Např. Mistrovské třídy musely obsahovat 3 prvky s obtížností C (C = 1bod), 4 prvky obtížnosti B (B = 0,5 bodu), 15 prvků na bradlech a 7 řad na kladině. Při chybějícím prvku střední či vyšší obtížnosti (prvky B nebo C) se závodnicím srážela uvedená hodnota prvku. Opakování stejného prvku v sestavě nebylo považováno za další prvek dané obtížnosti. Pokud ale závodnice předvedla dva stejné prvky (střední nebo vyšší obtížnosti) hned za sebou (např. rychlé přemety vzad), nebylo to bráno jako opakování prvku, ale navýšení obtížnosti. (Šindlerová, 1971, s. 7 – 11)

70. léta 20. století se v hodnocení sportovní gymnastiky žen výrazně neměnilo. Stále se cvičilo v povinných i volných sestavách. Prvky, které závodnice cvičili, byly rozděleny

do skupin dle nižší, střední a vyšší obtížnosti (neboli prvky A, B a C). Za skladbu sestavy se v této době dalo získat celkem 5 bodů, přičemž 0,5 bodu za hodnotu skladby, 1,5 bodu za originalitu a hodnota vazeb a zbylé 3 body za obtížnost prvků. Sestava musela obsahovat 3 prvky vyšší obtížnosti (každý měl hodnotu 0,6 bodu) a 4 prvky střední obtížnosti (každý prvek měl hodnotu 0,3 body). Prvky obtížnosti nešli nahradit dvě či více prvky střední obtížnosti. Prvky střední obtížnosti však mohou být nahrazeny prvky vyšší obtížnosti. Začátek nebo závěr musel být proveden prvkem minimálně střední obtížnosti. U přeskočků bylo hodnocení jednodušší. Každý prvek měl svou výchozí známku, ze které se odečítaly chyby za provedení. Výchozí známka se u skoků dělila dle obtížnosti, např. přemet měl výchozí známku 9,20 bodů a naopak letka měla výchozí známku 10 bodů. (Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy, 1976, s. 6 – 7) Pro představu přidávám příklady prvků různé obtížnosti na kladině:

a) prvky střední obtížnosti – kotoul do rovnovážného postoje, ze dřepu kotoul vzad, přemet stranou nebo přemet zvolna s dopadem na jednu nohu

b) prvky vyšší obtížnosti – kotoul bez dohmatu, kotoul vzad do stoje na rukou bočně, naskočený přemet stranou nebo dokonce i salto vpřed či vzad skrčmo (Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy, 1976, s. 70 – 80)

V 80. letech 20. století se cvičilo v povinných i volných sestavách. V povinných sestavách byl přesně určen každý pohyb závodnice. Pokud se závodnice v pohybech odlišovala (přidávala či ubrala prvky) nebo měla nějaké nedostatky v provedení, rozhodčí ji postupně strhávali srážky z 10,00 bodů. Ve volných sestavách ovšem nastala změna. Závodnice vycházela na bradlech, kladině a prostných ze známky 9,60 bodu. Na přeskočcích byla výchozí známka dle tabulek pravidel. Ovšem za výjimečné výkony na bradlech, kladině a prostných bylo možné získat bonifikaci až 0,40 bodů, takže mohlo být dosaženo maxima 10 bodů. Volné sestavy byly hodnoceny podle následujících faktorů:

- a) Prvky obtížnosti – existovali prvky obtížnosti skupiny A, B, C a D (prvek A měl hodnotu 0,20 bodu, prvek B měl hodnotu 0,40 bodu, prvek C měl hodnotu 0,60 bodu a prvek D měl hodnotu 0,80 bodu). V této době byly tři typy závodů, podle kterých se hodnotilo. Každý z těchto závodů měl jinak poskládané požadavky na prvky obtížnosti. Vždy ale součet těchto prvků dal dohromady 3 body.
- b) Bonifikace – tou bylo možné získat až 0,40 bodu a to za originalitu (prvku/vazby), za kterou bylo možné získat 0,30 bodu a za čisté D, kterým bylo možné získat 0,10

bodů. Originalita byla v pravidlech přesně definována tím, že je to prvek, který mohl sloužit jako příklad a zároveň neexistovaly prvky jemu podobné.

c) Skladba – zde mohla závodnice získat až 1,50 bodu.

d) Provedení – za to bylo možné získat až 5,10 bodů. Provedení zahrnovalo techniku, rozsah, jistotu v doskocích, výšku letu, přesnost při rotacích okolo různých os aj. (Pravidla sportovní gymnastiky (ženy), 1989, s. 13 – 14)

V 90. letech 20. století hodnocení ve sportovní gymnastice zahrnovalo: prvky obtížnosti, bonifikace, skladby sestavy a provedení. Prvky obtížnosti byly rozděleny následně: prvek obtížnosti A (definovaný jako snadný prvek) měl hodnotu 0,2 bodu, prvek obtížnosti B (definovaný jako prvek se střední hodnotou obtížnosti) měl hodnotu 0,4 body, prvek obtížnosti C (definovaný jako prvek s vyšší hodnotou obtížnosti) měl hodnotu 0,6 bodu a prvek obtížnosti D (definovaný jako prvek s velmi vysokou hodnotou obtížnosti) měl hodnotu 0,8 bodu. Kromě těchto prvků existovaly i prvky skupiny E (prvky s nejvyšší hodnotou obtížnosti), které složily pouze k získání bonifikace až 0,6 bodu. (Pravidla sportovní gymnastiky žen, 1993, s. 12 – 16)

Na přelomu tisíciletí se výsledná známka počítala jako: známka A (výchozí známky) minus známka B (srážky za provedení). Prvky obtížnosti byly obsaženy ve známce A. V pravidlech byla obsažena tabulka prvků pro jednotlivá nářadí, kde byl každý prvek zařazen do konkrétní skupiny. Prvky na přelomu tisíciletí byly děleny následovně: prvky skupiny A, B, C, prvky nejvyšší obtížnosti D, E a prvky nejvyšší obtížnosti super E. Prvky A měly hodnotu 0,1 bodu, prvky B měly hodnotu 0,3 body a prvky C měly hodnotu 0,5 bodu. Ostatní prvky se započítávaly do bonifikací. Při závodech olympijských her byl požadavek na obtížnost prvků následující: 2A, 3B a 3C. Přičemž každý prvek mohl být předveden jen jednou, pokud byl prvek předveden dvakrát – hodnota prvku nebyla znovu započítána. (Pravidla sportovní gymnastiky žen, 2001, s. 15 – 18)

V začátku 21. století nastaly velké změny ve sportovní gymnastice. Povinné sestavy z vrcholové sportovní gymnastiky žen prakticky vymizely. Na oficiálních soutěžích světového formátu se závodí pouze ve volných sestavách. Velký posun sportovní gymnastiky vedl k tomu, že v současné době existují prvky obtížnosti A – H a ne pouze A – C jak tomu bylo v začátcích sportovní gymnastiky. V současné době neexistuje ve sportovní gymnastice maximální známka, kterou může závodnice získat. Spočítat výslednou známku závodnice na vrcholové úrovni na daném nářadí, v dnešní době umí jen

opravdoví odborníci. Dopočítat se výsledné známky je v současné době velmi složité. Jak už jsem výše zmiňovala, výsledná známka se získá součtem známek panelu D a panelu E. Panel E vychází vždy z 10 bodů a odečítá z nich body za provedení. U panelu D je to obtížnější. Panel D hodnotí obtížnost sestavy. Do obtížnosti sestavy se nepočítá jen hodnota prvků různé obtížnosti, ale i hodnota vazeb nebo skladební požadavky. Za všechny tyto části závodnice získává body a vzniká, z toho známka panelu D. Výsledná známka nemusí zahrnovat pouze panel D a panel E, nýbrž i tzv. neutrální srážky, což je např. krátká sestava. Pro bližší představu přidávám příklad (Příloha 3). (Česká gymnastická federace, 2014)

5 Přeskok

Přeskok tvoří přeskokový stůl, odrazový můstek a žíněnka. Závodník (závodnice) začíná rozběhem, který má délku maximálně 25 m, dopadá oběma nohama na můstek, ze kterého se odráží, rukama dopadá na koně/na stůl, ze kterého se odrazí a provede akrobatické prvky před doskokem na žíněnku. (Česká gymnastická federace, 2014)

5.1 Náradí a jeho vývoj

Přeskok je jeden z nejstarších cvičení tělovýchovného charakteru. Dřevěné napodobeniny koně pro cvičení pocházejí už z doby římské. Velkým mezníkem této disciplíny bylo období humanismu a s ním spojené voltižování, které se vyvíjelo a dosáhlo svého vrcholu v 18. století. Přeskok zde byl jako pomocná disciplína, která sloužila při pohybových činnostech jízdy na koni. U dvorské šlechty ve Francii se pro nácvik jízdy na koni používal dřevěný kůň, který volně visel v prostoru nebo byl připevněný k zemi. Původně vypadal jako realistická napodobenina koně se sedlem (Příloha 4). (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 70 – 71)

Později byl kůň zjednodušován až do pouhého schematického symbolu koně. Výskok, přeskok i seskok byl propracován do detailů, až vzniklo velké množství speciálních pohybů, které byly složeny z různých figur. Postupem času se z pouze průpravného cvičení vyvíjela samostatná disciplína, která se stávala více a více náročnější a elegantnější. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 70 – 71)

Již v konci 18. století byl kůň zařazen do německého tělocviku. Zde měl kůň podobu živého koně, měl žíněný ohon a zdvižený krk. Tento tvar koně ovšem ztěžoval metání a přeskoky. Byl připevněný k zemi a nebyl pohyblivý do výšky (Příloha 4). (Žáček a Janoušek, 1961, s. 17)

Postupem času se přeskokové náradí zjednodušovalo tvarově a vylepšoval se materiál. Začal se vyrábět kůň s rovným trupem a kůň ze dřeva byl nahrazen dřevěnou kostrou, která ovšem byla obalena koudelí a potahována kůží nebo plátnem. (Žáček a Janoušek, 1961, s. 17)

Velkým mezníkem vývoje přeskoku v 19. století je vznik odrazového můstku. Odrazový můstek vynalezl Friedrich Ludwig Jahn a následně ho vylepšoval jeho žák

Eiselen. Nejdříve se používaly můstky vyrobené z desek (Příloha 3) a zanedlouho poté pružné můstky (Příloha 4). (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 74)

Přeskokový kůň se pak až do 60. let minulého století nemění. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 75) Muži skákali přes koně nadél, který měl výšku 135 cm a ženy skákaly přes koně našíř, který měl výšku 120 cm. K tréninku však sloužily i švédské bedny, kozy, koně s madly i švédské stoly. Kromě klasického přeskokového koně existuje ještě kůň s madly. (Bago, 2012)

Od Olympijských her v Melbourne v roce 1956 se závodilo na můstku typu Reuter. Je sestaven ze tří částí: podpěrných lišt, pružin a odrazové desky. Všechny tři části byly vyrobeny z kvalitní překližky, která se skládala z 8 až 10 vrstev. Rozměry můstku byly 120 cm na délku, 60 cm na šířku a 12 cm na výšku. Podpěrné lišty měly délku 120 cm, šířku 14 cm a byly ohnuté tak, aby ležely na zemi pouze svým koncem, což je 15 cm. Střed je naopak zvednut. Podporovalo to pružnost můstku. K lištám byla osmi šrouby připevněna pružina, která měřila 12 – 14 cm. Pružina měla tvar mírně zahnutého písmene S. Na vrchu byla šrouby připevněna odrazová deska. Všechny tři části můstku byly pevně propojeny, aby pružily jako celek a neunikala nikde energie vložená do odrazu. Na horní ploše můstku byla guma, která sloužila proti uklouznutí. (Příloha 4) (Žáček a Janoušek, 1961, s. 77 – 78)

V 60. letech se přeskok stával předmětem diskuzí. Řešila se dokonce i základní otázka: jestli má či nemá být v soutěžích. Švýcar Jack Gunthard na zasedání gymnastických expertů to zdůvodňoval následovně: přeskok není souhrn cvičebních útvarů jako ostatní disciplíny, závodníci zde získávají neadekvátní počet bodů, povrh koně je málo pružný – to vede k častým zraněním a přesně určené místo na dohmat omezuje závodníky při vznik nových prvků, protože když nemají dohmat na přesně určené místo – nastává vysoká bodová srážka. Technická komise FIG i po těchto argumentech rozhodla, že přeskok do gymnastiky bude zařazen i nadále. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 78) Následně v té době dosahovala věda a technika velkého rozvoje. Odrazilo se to i ve sportovní gymnastice. V. Fedotov se snažil zmodernizovat přeskokového koně. Byl zastáncem toho, že gymnastický kůň není dostatečně pružný, omezuje možnosti a vývoj těžších prvků. Pokusil se o výrobu odpruženého koně. Tělo koně se skládalo ze dvou částí. První část byla pružící a druhá část byla dohmatová. Tyto dvě části byly spojeny šrouby s pružinami a péry. Do tohoto období je nutné zařadit můstek vyrobený z lyží „skoček“ (lyže pro skoky). Ubráním pér se dala regulovat jeho pružnost. (Bago, 2012)

V 70. letech se vzhled gymnastického koně neměnil, ale pokračovalo úsilí o zdokonalení tohoto náradí, protože při vývoji skoků bylo zapotřebí zvednutí druhé letové fáze, aby závodníci měli více času na rotace kolem podélné i příčné osy, což při použití koně se zlepšenou konstrukcí odrazové plochy bylo jednodušší. V 80. letech patřil přeskok k nejúspěšnějším gymnastickým disciplínám. Na vrcholových mezinárodních soutěžích se objevovaly stále obtížnější skoky. Tím se také zvyšovaly možnosti úrazu. Proto bylo možné používat pomocná náradí, která zlehčovala podmínky skoku. Jedno z nejčastějších bylo využívání malé trampolínky či dvou můstků současně k zlehčení odrazu. Technikou k usnadnění odrazu pažemi byla například pružná podložka pod nohama koně. Od Mistrovství světa v roce 1987 v Rotterdamu se používal na gymnastickém koni nástavec, který se nacházel na horní ploše koně a chránil zápěstí od tvrdých dopadů. (Bago, 2012)

V 90. letech šel vývoj stále dopředu. Vzhledem k náročnosti cviků byla snaha vyvíjet lepší náradí. Nové odrazové můstky vycházely z dřevěného můstku Reuter. Nový můstek je též ze dřeva, ale vrchní deska je pokryta čalouněním, které změkčuje odraz. Přeskokový kůň prošel též výraznými změnami. Nové typy mají železnou konstrukci o dvou nohách. Přeskokový kůň má nastavitelnou výšku od 110 cm do 150 cm. Ulehčení odrazu z rukou je zde docíleno zlepšením materiálu, kterým je kůň potažen. Změnu tohoto náradí podpořila Mezinárodní gymnastická federace (FIG), která v roce 1993 podnítila výzkum pro vývoj přeskokového koně. Důvodem byly úrazy na tomto náradí. Například v roce 1988 Američanka Julissa Gomez ohrnula při pádu na přeskok, když začínala svůj přeskok náskokem na můstek po rondatu, na odrazovém můstku ji sklouzla noha a Julissa Gomez narazila vysokou rychlostí hlavou do přeskokového koně. Následkem toho ohrnula od krku dolů. O tři roky později při komplikacích (byla odpojena od svého ventilátoru – následkem bylo velké poškození mozku) v japonské nemocnici z úrazu zemřela. (Bago, 2012)

K zásadní proměně náradí na přeskok došlo za posledních 15 let. Zavedl se tzv. „gymnastický stůl“ (Příloha 4), který nahradil přeskokového koně pro ženy i pro muže. Díky gymnastickému stolu se změnila podmínky pro cvičení na tomto náradí. Dohmatový sektor je nyní kratší a širší a díky teleskopickému podstavci se chová jako pružná deska. (Křištofič, 2008, s. 42) Jeho délka je 120 cm a šířka 95 cm a je připevněn na stojanu o délce 125 cm. (Česká gymnastická federace. 2014)

Gymnastický stůl byl představen v roce 1988 na kongresu FIG ve Vilamoura. V roce 2000 Mezinárodní gymnastická federace rozhodla vyměnit přeskokového koně za

gymnastický stůl. V roce 2001 už byl oficiálním přeskokovým náradím na Mistrovství světa v Belgii a v roce 2004 byl použit na Olympijských hrách v Aténách. Po těchto olympijských hrách se gymnastický stůl ve sportovní gymnastice zavádí i do nejnižších gymnastických stupňů ve všech zemích. V současné době se již přeskokový kůň nikde nepoužívá. (Bago, 2012)

5.2 Vývoj přeskokových prvků a skoků

Do poloviny 20. století se závodilo především v přímých a převratových skocích. Přímé skoky jsou přeskoky, při nichž se dopad na ruce děje pod ostrým úhlem mezi rovinou náradí a pažemi. Patří sem skrčka, roznožka, letka, schylka, odbočka a přednožka. Charakteristickým znakem pro převratové přeskoky je jednosměrné přetáčení těla cvičence (cvičenky) v první i ve druhé letové fázi. Patří sem přemety vpřed a stranou, kotoul vzklopmo a kotoul vpřed se schýlením a prohnutím. (Pavlík, 1999, s. 14 a 21)

Zde je zapotřebí zmínit první novodobé Olympijské hry v Aténách roku 1896. Zde byl zařazen přeskok jako soutěžní disciplína. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 74) Vítězem těchto olympijských her na přeskoku byl německý gymnasta Carl Schuhmann (Příloha 4), na druhém místě skončil Louis Zutter. (Poberová a Kolečko, 1996, s. 19)

Pierre de Coubertin byl proti účasti žen na olympijských hrách, ale jinak cvičení žen podporoval. Tvrdil, že ženy mají cvičit, ale ne na veřejnosti. Prohlásil, že jejich hlavní rolí na olympijských hrách je věnčit vítěze (stejně jako u rytířských turnajů). (Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury, 2015) I přes Coubertinův protest proti startování žen na olympijských hrách, nakonec v roce 1928 v Amsterdamu bylo ženám povoleno startovat také. Zde byla poprvé zařazena gymnastika žen do programu. (Poberová a Kolečko, 1996, s. 53) Závodilo se ovšem jen ve víceboji družstev. Samostatný přeskok u žen byl do programu olympijských her zařazen až v roce 1952. (Dobrovský, 1980, výsledková část)

V padesátých a šedesátých letech se pohybový obsah přeskoků příliš neměnil. Stále se skákaly skoky jako roznožka, zánožka, skrčka a přemet. Přesto se několik nových skoků podařilo objevit a zařadit. (Bago, 2012) Byl to například Jamašitův skok, který je pojmenovaný podle svého objevitele. Japonec Jamašita v říjnu 1961 předvedl na mezinárodním utkání v Tokiu přemet vpřed schylmo a s prohnutím v druhé letové fázi. Jamašita dal impuls k dalším experimentům na přeskoku. Tento nový skok se stal průlomem a ukázal gymnastice novou cestu, po které by se mohli vydat. V roce 1964 na Olympijských hrách v Tokiu se kromě známých skoků vyskytl i nový a velmi obtížný skok

a tím byl přemet – salto skrčmo, který předvedl závodník z Jerevanu Albert Aznavurjan. Další znatelný pokrok můžeme vidět na Mistrovství Evropy ve Varšavě v roce 1969. Ze dvanácti skoků ve finále byly předvedeny skoky jako dva jamašity, dvě letky, jeden jamašita s dvojným obratem, jeden přemet schylmo, jeden přemet schylmo s celým obratem a jedna letka s dvojným obratem. Do roku 1969 předváděli sovětští gymnasté přemet vpřed dohmatem na krk a později přemet vpřed s dohmatem na krk s obratem o 180° a jeden a půl salta vzad. V té době probíhaly velké diskuze o lidských možnostech při dosahování lepších výkonů. (Bago, 2012) Do období šedesátých let spadá i naše gymnastka Věra Čáslavská, která vyhrála v roce 1964 a 1968 zlatou medaili na olympijských hrách na přeskoku. Skok, se kterým vyhrála, byl přemet vpřed schylmo. (Libra a kol., 1971, s. 23)

Za další mezník považujeme Mistrovství světa v Lublani v roce 1970, kde bylo poprvé možné vidět skok s názvem Cukuhara. Cukuhara je přemet stranou s půlobratem a 1½ salta vzad. Kromě Cukuhary se tam skákaly i skoky jako jamašita s dohmatem na hřbet koně, letka s dohmatem na hřbet koně, přemet vpřed s dohmatem na hřbet koně a 1½ salta vpřed nebo přemet vpřed schylmo s dohmatem na hřbet. V této době se také poprvé ukázal skok, kdy se závodník otáčí o 180° ještě před dohmatem na koně. Byl to skok s obratem o 180° před dohmatem na koně a následovalo 1½ salta vzad. Prvním, kdo se tohoto prvku odvážil, byl A. Uglev. Dále se v tomto desetiletí vyskytl přemet stranou a následné salto vzad schylmo. U těchto těžších skoků měli závodníci problémy s doskokem, takže správný doskok znamenal výrazný posun v pořadí. (Bago, 2012)

Na Mistrovství Evropy v Grenoblu se jeden z Angličanů pokusil předvést přemet vpřed s dvojným obratem v první letové fázi. Tehdy se mu to nepovedlo, ale ukázal další možnou cestu ve vývoji přeskoků. V roce 1974 na Mistrovství světa ve Varně se zvýšila rychlost přeskoků, čímž docházelo k snadnějšímu doskoku. Mezi nejčastější skoky v této době patřil jamašita, který už působil chudě. Potom to byl přemet vpřed s dvojným obratem, přemet vpřed s obratem o 180° v první i v druhé letové fázi skoku, přemet stranou s dvojným obratem anebo například Cukuhara. Obtížnost skoků se nadále zvyšovala. Byly zařazovány přeskoky s obraty kolem podélné osy těla o 360° a více nebo salta po odrazu z rukou. Tyto skoky se ovšem objevovaly jen velmi zřídka, protože závodníci kvůli nízké druhé letové fázi nestíhali dokončit obraty či salta před doskokem. Na Olympijských hrách v roce 1976 předvedla Nelli Kimová dokonalý skok, který ještě nebyl zařazen v pravidlech. Byl to skok do stoje s celým obratem, celý obrat a jeden a půl salta vpřed

s celým obratem. Jeden z nejobtížnějších skoků té doby předvedl kubánský gymnasta J. Roche v dubnu 1979 na mezinárodních závodech v Moskvě. Jednalo se o náskok do stoje a dvě a půl salta vpřed. (Bago, 2012)

V osmdesátých letech šel vývoj výraznou cestou dopředu. Začal se vyskytovat rondat s doskokem na můstek, skok vzad do stoje a salto vzad skrčmo s celým obratem. Tato varianta skoku naznačila, že v budoucnu se cvičenci budou přiklánět ke skokům po rondatu na můstek. Přeskok bude rychlejší, bude čistší dohmat na koně a umožní v druhé letové fázi realizovat složitější skoky. V roce 1983 na Mistrovství světa v Bukurešti předvedla N. Jurčenková jeden a půl salta vzad skrčmo s dvojným obratem po rondatu na můstek. Zajímavostí roku 1986 je skok cukuharového charakteru ovšem odrazem pouze z jedné paže. Dalším novým přeskokem byl v roce 1988 v polském Olsztynu rondat s obratem o 180° a přemet vpřed s jeden a půl saltem vpřed skrčmo. (Bago, 2012)

Vzhledem k tomu, že se skákaly skoky po rondatu, několikanásobné obraty kolem podélné i příčné osy v první i ve druhé letové fázi, bylo zapotřebí zlepšit provedení skoku, zvýšit rychlost rozběhu a zlepšit odrazovou schopnost. Nové skoky, které jsme v té době mohli vidět, byly rondat a přemet vzad s obratem 180° - obrat 180° a salto vzad schylmo. Tento skok jako první předvedla Svetlana Khorkina. Později se na místo salta schylmo skákalo salto prohnutě nebo salto prohnutě s obratem 180° . Další vývoj přinesl skoky po rondatu s obraty 360° v první i druhé letové fázi. (Bago, 2012)

6 Bradla

Toto nářadí je součástí závodního programu žen. Tvoří ho dvě žerdě s dřevěným povrchem vodorovně umístěné ve výšce 155 cm a 235 cm nad zemí. Závodnice zde předvádějí velké množství různých veletočů a točů. (Česká gymnastická federace, 2014)

6.1 Nářadí a jeho vývoj

První zmínka o tomto gymnastickém nářadí byla už v roce 1830 v učebnici od Dona Francisca et Ondeara (1770 – 1848). Dlouhou dobu byl nářadový tělocvik žen pod velkým vlivem mužů. Proto se toto nářadí dlouhá léta nikterak nerozvíjelo. V roce 1875 bylo používáno Klementinou Hanušovou. Tato žena využívala bradla ve svých hodinách tělocviku žen. Nářadí bylo ovšem shodné s bradly mužů o stejné výšce žerdí, akorát se ženám jedna žerď vysouvala výše. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 98 – 99)

Na začátku druhé poloviny 20. století bradla o nestejně výši žerdí měla následující podobu: bradla, jak už jsem zmínila, jsou shodná s bradly mužů, pouze mají jednu žerď umístěnou ve výšce 230 cm a druhou ve výšce 150 cm nad zemí. S tohoto důvodu jsou pochopitelně i sloupky různě vysoké. Sloupek, který drží vyšší žerď má velikost 190 cm a sloupek, který nese nižší žerď má výšku 105 cm. Rám bradel má 8 nožek, což velmi zvyšovalo stabilitu (Příloha 5). Ovšem nejnovější směrnice na začátku 60. let 20. století preferovaly rám bradel, který má pouze 4 nožky (Příloha 5). Délka žerdí byla 350 cm. Protože tato bradla byla velice těžká, k přesunu se používal speciální vozík. Na tento vozík se bradla naložily a nemusely se sunout po podlaze a tím se neničily parkety. (Žáček a Janoušek, 1961, s. 42 – 45)

Jelikož na bradlech docházelo k velkým změnám obsahu cvičení, bylo zapotřebí udělat materiální změny v tomto nářadí. V roce 1953 byla vyvinuta bradla, která měla lankové upínání na horní žerdi. Bradla se tímto stala pevnějšími a cvičenky mohly využívat více švihových cvičení. V roce 1965 předvedla společnost Reuther dvojitou hrazdu. Tato dvojitá hrazda měla perfektní stabilitu, lehce se dala složit a rozložit. Měla nastavitelnou vzdálenost žerdí a to umožnilo výraznou změnu v obsahu cvičení. Kromě toho vážila pouhých 75 kg. Především nářadí tohoto typu vážila okolo 750 kg. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 100) Tyto bradla mají vyšší žerď ve výšce 230 cm a nižší žerď ve výšce 150 cm, není-li rozpisem stanoveno jinak. Vnitřní vzdálenost žerdí je 43 – 48 cm a žerdě mají oválný tvar.

Konstrukce bradel se následujících několik let nijak zvlášť neměnila. (Žáček a Janoušek, 1961, s. 41)

V 70. letech 20. století bradla o nestejně výši žerdí mají vyšší žerď ve výšce 230 cm a nižší ve výšce 150 cm od země, není-li rozpisem stanoveno jinak. Délka žerdí je 240 cm. Vnitřní vzdálenost žerdí je 54 – 78 cm. Žerdě mají oválný průřez. Bradla jsou k zemi zakotveny řetězy o délce 550 cm. (Šindlerová, 1971, s. 188)

V současné době toto nářadí tvoří dvě žerdě ve výšce 155 cm nižší a 235 cm vyšší. (Gymnastické pomůcky. JIPAST, 2015) Výška žerdí se dá ovšem při tréninku snadno nastavit. Toto nastavení se fixuje pomocí zajišťovacího šroubu. Nižší žerď lze nastavit od 160 cm do 190 cm a vyšší žerď od 245 cm do 275 cm v intervalu po 5 cm (nastavitelná výška bradel je vyšší, protože je zde počítáno s žíněnkami, které se vždy při cvičení pod tímto nářadím vyskytují). Vzdálenost mezi žerděmi je od 85 cm do 200 cm. Jádro žerdě je ze skelného vlákna, na povrchu je dřevěná. Má kulatý tvar (Příloha 5). (Gymnastické pomůcky. JIPAST, 2015)

6.2 Vývoj cvičení na bradlech

Až v roce 1875 se bradla začala používat Klementinou Hanušovou ve svých cvičeních žen. Na konci 19. století se můžeme setkat už s prvními závody gymnastek na tomto nářadí. Obsah cvičení u žen byl velmi podobný obsahu cvičení mužů, jen byly prvky cvičení lehčí. V sestavách té doby se můžeme setkat s výsedy v čelné i boční rovině s postoji a rovnovážnými prvky (Příloha 5).

První olympijské hry, na kterých byly v závodním programu bradla o nestejně výši žerdí pro ženy, byly v roce 1928 v Amsterdamu. Cvičení té doby bylo statické a silové. Bradla o nestejně výši žerdí nebyla příliš prosazována, svědčí o tom Olympijské hry v roce 1936 v Berlíně (osm let po Amsterdamu), kde na bradlech o nestejně výši žerdí byla pouze povinná sestava. Volnou sestavu mohly cvičenky cvičit na bradlech o stejné výši žerdí. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 99)

Po 2. světové válce stále toto nářadí nebylo rozšířeno. Při závodech si dokonce cvičenky mohly vybrat mezi cvičením na bradlech či na kruzích. Velký propagační pokrok udělalo toto nářadí na Olympijských hrách roku 1952 v Helsinkách. Od těchto Olympijských her se toto nářadí dostalo natrvalo do závodního programu osmiboje žen.

Od této doby se cvičení na bradlech začíná vyvíjet rychleji. Místo statických a silových cvičení převládají spíše cvičení švihová. Mezi tato švihová cvičení patřily toče vzad a vpřed, přešvih skrčmo či schylmo a další.

V 60. letech 20. století jsme se ve vrcholové gymnastice žen setkali s Věrou Čáslavskou. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 100) Věra Čáslavská byla skvělou gymnastkou, později i trenérkou sportovní gymnastiky. Narodila se v Praze roku 1942. (Synek, 2005, s. 522) Tato vynikající gymnastka přišla na Olympijské hry v Tokiu roku 1964 s novým prvkem nebo spíše prvkovým souborem: po přešvihu roznožmo vzad do visu – zákmihem celý obrat do visu a přehmat na nižší žerď (Příloha 5).

V 70. letech 20. století je potřeba zmínit Olgu Korbutovou, která předvedla z vyšší žerdi salto vzad prohnutě do svisu. Na Mistrovství světa v roce 1978 předvedla její krajanka Jelena Muchinová to samé, ovšem přidala ještě celý obrat. Rumunka Nadia Comaneciová udivila své okolí dalším novým prvkem: ze vzporu na vyšší žerdi – zákmihem salto vpřed roznožmo do svisu na vyšší žerdi. Za zmínku v této době stojí i Natalja Šapošnikovová, která posunula ve vývoji závěr sestav, když na konci předvedla dvojité salto vzad skrčmo. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 100 – 102)

V 80. letech 20. století jsme mohli vidět cviky jako například: stoj na rukou, stoj na rukou s obratem o 180°, toč vzad do stoje na rukou (přemyk) (Příloha 5), veletoč vzad do stoje na rukou nadhmatem (Příloha 5) či veletoč vzad a přelet roznožmo vzad přes vyšší žerď do svisu na vyšší žerdi (Tkatchev) (Příloha 5).

V 90. letech 20. století stojí za zmínku dvě závodnice Li Lu a Svetlana Khorkina. Li Lu se stala olympijskou vítězkou na bradlech v roce 1992 a Svetlana Khorkina se stala olympijskou vítězkou na bradlech v roce 1996. Obě tyto závodnice předvedly vynikající výkony. U závodnice Li Lu jsme ve vítězné sestavě na bradlech kromě jiných cviků mohli vidět veletoč vpřed v podhmatu do stoje na rukou (Příloha 5), výše zmíněný Tkachev, přemet mezi žerděmi a zákmihem salto vpřed roznožmo do svisu na vyšší žerdi (Jaeger salto) (Příloha 5), na nižší žerdi čelem k vyšší žerdi – kmih podmetno bez dotyku boků s kontra pohybem vpřed a přehmatem do svisu na vyšší žerdi. Ve vítězné sestavě na bradlech v roce 1996 jsme se mohli setkat např. s veletočem vzad s obratem 540° (Příloha 5), z visu na vyšší žerdi čelem k nižší žerdi – předkmihem salto vzad prohnutě mezi žerděmi a přehmatem do vzporu bez dotyku žerdě na nižší žerdi, ze vzporu na nižší žerdi – toč vzad bez dotyku boků s přehmatem do svisu na vyšší žerdi s obratem 180° s přešvihem

snožmo, toč vzad do stoje na rukou roznožmo nebo přemet vpřed s obratem 180° a přelet roznožmo vzad přes vyšší žerď do svisu na vyšší žerdi (Příloha 5).

Na přelomu 20. a 21. století se gymnastika posouvá ve vývoji dále. Mezi vynikající gymnastky patřily a patří např. Svetlana Khorkina, Emilie Le Pennec, Kexin He nebo Aliya Mustafina. Vítězná sestava na Olympijských hrách v roce 2000 ve finále na bradlech obsahovala např. následující prvky: stalder vzad na vyšší žerdi a přelet roznožmo přes vyšší žerď do svisu, na nižší žerdi zády k vyšší žerdi – stalder vzad přes stoj na rukou a let s obratem 180° a přehmatem do svisu na vyšší žerdi (Příloha 5), ze svisu na vyšší žerdi čelem k nižší žerdi – předkmihem salto vzad prohnutě mezi žerděmi s přehmatem do vzporu bez dotyku bez dotyku žerdě na nižší žerdi (Pak salto) (Příloha 5) a na závěr sestavy odkmih mezi žerdě a předkmihem dvojně salto vzad skrčmo s obratem 360° v druhém saltu. Na Olympijských hrách v roce 2004 a 2008 bylo možné vidět prvky jako veletoč vzad odrazem souruč s obratem 360° ve stoji na rukou, ze svisu na vyšší žerdi – předkmihem obrat 180° přes nižší žerď s přehmatem do stoje na rukou na nižší žerdi (Příloha 5), předkmihem salto vzad prohnutě s obratem 540° do svisu na vyšší žerdi (Hristakieva) (Příloha 5), veletoč vpřed v podhmatu do stoje na rukou s obratem 540° nebo přemet mezi žerdě a zákmihem salto vpřed prohnutě do svisu na vyšší žerdi. Jako závěr sestavy bylo mimo jiné možné vidět odkmihem mezi žerdě a předkmihem dvojně salto vzad skrčmo s obratem 720° (Fabrichnova) (Příloha 5). Na poslední Olympijských hrách v Londýně v roce 2012 se na bradlech proslavila Aliya Mustafina se svou sestavou: stalder vzad do stoje na rukou s obratem 360° ve stoji na rukou, ze vzporu stojmo na nižší žerdi zády k vyšší žerdi – toč vzad do stoje na rukou a letem přehmat s obratem 180° do svisu na vyšší žerdi, toč vzad schylmo snožmo do stoje na rukou (stalder schylmo) s obratem 180° ve stoji na rukou, přemet mezi žerdě a zákmihem salto vpřed schylmo do svisu na vyšší žerdi (Jaeger salto) (Příloha 5), toč vzad schylmo snožmo do stoje na rukou s obratem 360° ve stoji na rukou, ze svisu na vyšší žerdi čelem k nižší žerdi – předkmihem salto vzad prohnutě mezi žerděmi s přehmatem do vzporu bez dotyku žerdě na nižší žerdi (Pak salto), ze vzporu stojmo toč vzad do stoje na rukou s obratem 360° ve stoji na rukou a závěrem odkmih mezi žerdě a předkmihem dvojně salto vzad skrčmo s obratem 540° (Příloha 5). (Česká gymnastická federace, 2014. Gymnastics artist, 2015. Videozáznamy dostupné z: www.youtube.com, 2015)

Po Mistrovství světa v Číně v roce 2014 se do pravidel na bradlech dostal jeden nový prvek, který lze popsat následovně: ze svisu na vyšší žerdi – předkmihem obrat 180° přes

nižší žerd' s přehmatem do stoje na rukou na nižší žerdi s obratem 180° ve stoji na rukou na nižší žerdi (Příloha 5). (Česká gymnastická federace, 2014)

7 Kladina

Jedná se o ryze ženskou disciplínu sportovní gymnastiky. (Křištofič, 2008, s. 88) V programu ženských soutěží je toto nářadí zmíněno již v roce 1938. (Kolář, 1999, s. 85) V průběhu vývoje kladiny se nevyskytují výrazné konstrukční změny, podstatně se ovšem změnil pohybový obsah. Kladina se skládá z břevna, které se nachází na stabilních stojanech s možností nastavení výšky. (Křištofič, 2008, s. 88)

7.1 Nářadí a jeho vývoj

Johann Christoph Friedrich GutsMuths věnoval tomuto tématu kapitolu ve svém díle „Gymnastika pro mládež“. Jakýmsi předchůdcem kladiny v jeho případě byl kulatý smrkový kmen, který byl dlouhý 20 metrů. Kůly, které držely tento smrkový kmen, byly stavěné tak, aby se dala regulovat výška kmene od povrchu země. Friedrich Ludwig Jahn popsal kladinu jako tenké dřevo bez větví, které se nachází mezi dvěma páry silných kmenů na železných tyčích, které se může dát nahoru nebo dolů (Příloha 6). (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 102 – 103)

Ve švédské gymnastice začátkem 19. století toto nářadí patřilo k hlavnímu nářadí pro cvičení rovnováhy. Kombinace kladiny a švédské lavičky se stala jednou ze složek základního denního cvičení. Jednalo se o kladinu nízkou, která byla zhruba 25 cm nad zemí, 14 cm široká a 5 m dlouhá. Velmi rychle se rozšířila do německého školského systému i do Evropy, ovšem nikdy nebyla schválena jako soutěžní nářadí. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 103)

Na začátku 20. století se stále cvičilo na nízkých kladinách. Změna přišla až v roce 1930, kdy kladina získala novou podobu. Začalo se cvičit na vysoké kladině. Kladina představovala břevno obdélníkového průřezu a stojany, které břevno držely, umožňovaly zvyšovat výšku břevna od 50 cm do 120 cm (Příloha 6). (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 104)

V roce 1934 proběhl první závod žen světového formátu, kde kladina byla 120 cm vysoká, 8 cm široká a 5 m dlouhá. Od této doby se kladina stává běžným nářadím na mezinárodních závodech v gymnastice žen. Vzhledem k tomu, že se v této době zvyšovala náročnost cviků, bylo nutné, kvůli bezpečnosti závodnic, rozšířit kladinu na 10 cm. U kladiny, kromě výše zmíněných rozměrů, bylo potřeba dodržovat limity v pružnosti

kladiny – pokud kladina byla 120 cm vysoká, tak pružnost při zátěži 135 kg mohla být maximálně 8 mm. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 102 – 106)

V druhé polovině 20. století se závodní kladina skládala z kovových stojanů a břevna. Základna stojanů byla tvořena třemi trubkami o délce 90 cm a průměru 6 cm. Na konci těchto trubek byly gumové podložky, často byly barevné. Na základnu byl navařen sloupek, který byl 70 cm vysoký s průměrem 6 cm. Na vrchu tohoto sloupku byl mechanismus na zajišťování výsuvné tyče. Pro zlepšení stability byl střed navařeného sloupku spojen s každou trubkou kovové základny. Do navařeného sloupku se zasouvá tyč o průměru 4 cm, která byla speciálním mechanismem přidělaná k břevnu. Tato závodní kladina byla 120 cm vysoká, byla ovšem možnost, aby byla vysoká od 100 cm do 140 cm. Břevna kladin jsou uvnitř dutá a jsou vyráběna z různých druhů dřeva (Příloha 6). (Žáček a Janoušek, 1961, s. 52 – 53)

Další pokroky ve vývoji tohoto náradí podpořil prezident gymnastické federace FIG Arthur Gander v roce 1965. Prezident FIG také zdůraznil, že je potřeba zlepšit kvalitu náradí, aby nedocházelo k úrazům. Ulehčila se přeprava náradí a zlepšila jeho pevnost. Místo pouze dvou opor na konci kladiny vznikly čtyři opory. Dvě zůstaly na koncích kladiny a přidaly se dvě další vnitřní opory, které byly dány 75 cm od konců kladiny. Kladina se tak stala maximálně stabilní. Další významnou skutečností bylo, že pod kladinu byla nutnost dát žíněnky, což doposud nebylo. O rok později byla stanovena norma na povrch kladiny. Povrch kladiny se skládal z 6 mm houbovité hmoty, 5 mm dřeva a obalu, který musel být velmi pevný a fungoval jako protiskluzová vrstva. V této době, i přes zvyšování obtížnosti cviků, kladina zůstává stále pouhých 10 cm široká. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 106 – 107)

V současné době je kladina tvořena břevnem o délce 5 m a šířce 10 cm. Toto břevno je umístěno ve výšce 125 cm nad zemí. (Česká gymnastická federace, 2006) Tato výška se využívá při závodech, ovšem jinak se dá s kladinou pohybovat v rozmezí od 90 cm do 140 cm nad zemí. Je vyrobena ze speciálního zpevněného hliníku se syntetickým, hydrokopickým polstrováním, včetně polstrování bočních stran. Nohy jsou obaleny protismykovou podložkou (Příloha 6). (Gymnastické pomůcky. JIPAST, 2015)

7.2 Vývoj cviků na kladině

V době VII. sokolského sletu, který se konal v roce 1920, soutěžily ženy dle vyspělosti. Přesné zprávy o cvičení nejsou zachovány, ovšem víme, že cvičení bylo v té

době omezeno mravními zákony, což představovalo zákaz dělání dřepů, podřepů výkročných, zanožování, stojů rozkročných apod. Výsledkem toho bylo, že sestavy obsahovaly cvičení ve stoje, obraty, poskoky nebo různé druhy chůze. V roce 1928 německé závodnice předvedly nový prvek, a to váhu předklonmo s výdrží na čtyři doby. Jsou zachovány zprávy, že do roku 1929 existovaly pouze hromadné pódiové skladby (Příloha 6).

Změna přišla s rokem 1929, kdy cvičenky předvedly dynamické sestavy na vysoké kladině. Sestavy byly obohaceny o taneční kroky. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 104)

V roce 1934 proběhl první závod v gymnastice žen světového formátu. Zde závodnice cvičily volnou sestavu, která byla omezena časem na 55 vteřin. Hodnocení zůstalo od 0 do 10 bodů za sestavu. Na těchto závodech vynikla maďarská závodnice Gabi Muzarosova se svým rozštěpem. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 105)

Poté, co byla kladina rozšířena z 8 cm na 10 cm, nastala velká změna v obsahu celých sestav. Kromě změny cviků přinesla tato změna také bezpečnější provádění již existujících cviků, např. různých druhů salt či přemetů. Průkopnicemi a úspěšnými závodnicemi na kladině se staly i československé gymnastky, které tak přispěly k posunu cvičení na tomto nářadí.

Na Olympijských hrách v Londýně v roce 1948 Zdena Honsová předvedla na závěr sestavy salto vzad, čímž zároveň velmi překvapila odborníky. Kromě ní předvedla novinku také Božena Srncová, která zvládla stoj na rukách s kotoulem vpřed. Na Olympijských hrách v roce 1956 zacvičila Eva Bosáková sestavu na kladině, která velmi připomínala sestavu prostných na úzké ploše. V roce 1960 na Olympijských hrách získala Eva Bosáková zlatou medaili za kladinu. Na stejných závodech se závodnice jménem M. Nikolajevova pokusila o stojku na jedné ruce. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 106)

Dalším významným skokem ve vývoji cvičení na kladině se staly závody v Praze. Bylo to Mistrovství světa v roce 1962. Zde sestavy obsahovaly přibližně patnáct cviků. Mistryní světa se stala již výše zmíněná Eva Bosáková se sestavou, která obsahovala dvě váhy předklonmo, jeden stoj na rukou, tři skoky a na závěr salto stranou odrazem z jedné nohy. Na Olympijských hrách v roce 1964 (Tokio) závodnice cvičily okolo dvaceti tří cviků v jedné sestavě. S novým prvkem zde přišla vynikající závodnice té doby Věra Čáslavská. Sklidila velký obdiv za vysoký sed přednožmo (Příloha 6). Kromě tohoto cviku

se proslavila také svým závěrem cvičení na kladině, přemetem stranou se čtvrtobratem se saltem vzad prohnutě. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 106)

V 70. letech 20. století patřily mezi vynikající gymnastky Olga Korbut a Nadia Comaneci. Tyto dvě gymnastky obsazovaly v této době první příčky na kladině. Jejich sestavy obsahovaly následující cviky: přemet vzad do vzporu sedmo roznožného bočně odrazem snožmo (také nazývaný „Korbut flik“) (Příloha 6) či odrazem jednož, přemet vpřed, salto vzad skrčmo, odrazem jednož salto stranou prohnutě čelně s doskokem jednož (arab), odrazem jednož salto vpřed prohnutě s doskokem jednož (šprajcka) (Příloha 6). Z kladiny seskakovaly pomocí kombinace přemet stranou na kladině a následný seskok saltem vzad prohnutě s obratem až 720°.

V 80. letech 20. století se na předních příčkách olympijských her ukázaly Ecaterina Szabo, Simona Pauca a Daniela Silivas. V této době jsme mohli na kladině vidět čtyři přemety vzad s doskokem jednož za sebou, salto vzad prohnutě s odrazem snožmo a doskokem jednož či snožmo. V závěrech sestav jsme se mohli setkat s dvojnými salty vzad nebo saltem vzad prohnutě s různým množstvím obrátů.

V 90. letech 20. století se objevovaly následující cviky: stoj na rukou – výdrž na jedné ruce, odrazem snožmo přemet vzad s doskokem jednož a následně tři odrazem snožmo salta vzad prohnutě s doskokem jednož, salto vzad skrčmo do vzporu sedmo roznožného bočně a v závěru sestavy dvojně salto vzad skrčmo. Shannon Miller dokonce v seskoku při dvojném saltu vzad skrčmo do prvního salta přidala obrat o 360°. Kromě Shannon Miller se na kladině v této době také proslavila Tatiana Lysenko.

Na přelomu 20. a 21. století se sportovní gymnastika stále vyvíjela. Nejznámější gymnastky té doby spojené s cvičením na kladině jsou Xuan Liu, Catalina Ponor nebo Shawn Johnson. Tyto gymnastky předváděly cviky jako přemet vzad s doskokem jednož s následným přemetem vzad s doskokem snožmo a navázaným saltem vzad prohnutě, přemety vzad s doskokem jednož na jedné ruce, přemet vzad s obratem o 270° před dohmatem s doskokem jednož (tento prvek se vyskytoval i s odrazem jednož, jmenuje se „Khorkina“ podle vynikající gymnastky z Ruska Svetlany Khorkinové (Příloha 6)), salto vpřed schylmo nebo salto vzad skrčmo s obratem o 360° (Příloha 6).

Na Olympijských hrách v Londýně v roce 2012 ve finále na kladině se na prvním místě umístila Linlin Deng, kde se vyskytovaly prvky, jako např. salto vpřed schylmo, akrobatická řada (odrazem snožmo přemet vzad s doskokem jednož a odrazem snožmo

přemet vzad s doskokem snožmo a salto vzad prohnutě), salto vpřed skrčmo, salto vzad schylmo do vzporu sedmo roznožného bočně a na závěr sestavy dvojné salto vzad schylmo. (Česká gymnastická federace, 2014. Gymnastics artist, 2015. Videozáznamy dostupné z: www.youtube.com, 2015)

Po Mistrovství světa v Číně v roce 2014 vznikly na kladině další nové prvky (celkem byly čtyři). Následující tři prvky jsou náskoky na kladinu. Prvním prvkem je skok vzad roznožmo přes kladinu do vzporu. Druhým prvkem je arab do vzporu. Třetím prvkem je náskok s oporou rukou a obratem 270° do sedu bočně. Poslední prvek je odrazem jednož vpřed nebo stranou salto stranou roznožmo skrčmo s obratem o 180° do stoje čelně. Tento prvek vychází z prvku nazývaného kabolo, kde je přidán obrat o 180° . (Česká gymnastická federace, 2014)

8 Prostná

Toto nářadí patří mezi nejmladší disciplínu gymnastického víceboje. Neustále zvyšující se požadavky na cvičení na tomto nářadí zvyšují obtížnost akrobatických prvků a estetického projevu závodnic. (Janoušek, 1971, s. 128) Prostná zahrnuje cvičení na odpružené podlaze, která je pokryta gymnastickým kobercem. Plocha, na které cvičí závodnice, má rozměry 12x12 metrů. Sestava obsahuje jak dynamická, tak i silová cvičení. Na rozdíl od mužů je prostná žen vždy doprovázena hudbou. (Česká gymnastická federace, 2006)

8.1 Nářadí a jeho vývoj

Za zakladatele tohoto nářadí (prostných = cvičení bez nářadí a náčiní) je považován Švýcar německé národnosti Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827) a také jeho žák I. Niederer. V roce 1807 Pestalozzi napsal spis, kde vymýšlí soustavu kloubních cvičení. Kloubní cvičení jsou podle Pestalozziho rozdělena na pohyby hlavy, paží, trupu a dolních končetin. Následovníky Pestalozziho v rozpracování kloubových cvičení byli K. A. Zeller, K. F. Jungnickel a L. Sartorius. V roce 1837 E. W. Eiselen dal tomuto cvičení metodické uspořádání. Podle něho mají prostná za cíl, v omezeném prostoru, čase a bez jiných zařízení, dokonale procvičit tělo a zajistit optimální kloubní pohyblivost.

Dovrшитelem celého tohoto vývoje, který byl započatý Pestalozzím, se stal Adolf Spiess (1810 – 1858), který je nazýván „otcem německého školního tělocviku“. Dotvořil prostná a zařadil je do tělovýchovného systému. Název zvolil podle toho, že se jedná o cviky, které se dají provádět prostě (bez nářadí). A. Spiess považoval prostná za základ tělovýchovného procesu pro obě pohlaví a pro všechny bez rozdílu věku. (Kos, 1991, s. 141)

V roce 1908 ve Frankfurtu n/Moh. se poprvé cvičilo na prostný jako závodní cvičení. Prostná zde byla zařazena do šestiboje. V roce 1913 byla prostná zařazena do dvanáctiboje. Tento směr zvyšoval obtížnost cvičení a postupně z něho vznikalo závodní nářadí. (Kos, 1991, s. 142)

Od 50. letech 20. století po vzniku sportovní gymnastiky prostná představovala plochu o rozměrech 12 x 12 m, která byla zřetelně označena bílými čarami. Pokud byla plocha pro

prostná umístěna na vyvýšeném pódiu, musela mít rozměry 14 x 14 m. (Pravidla sportovní gymnastiky, 1961, s. 4)

V současné době se ve vrcholové gymnastice žen užívá gymnastická podlaha o rozměrech 14x14 metrů s gymnastickými koberci. Vznikla na základě dlouholetého výzkumu a vývoje. Skládá se ze tří vrstev. První vrstva je základní – ta je ze speciálně tvrzených překližek plus více jak 2000 pružin optimálně umístěných poskytujících konstantní pružnost podlahy. Druhou vrstvou je mezivrstva – jde o speciální pěnovou vrstvu vysoké hustoty, panely dávají vyšší úroveň pohodlí a tlumení nárazů. A poslední třetí vrstvou je výkonová vrstva – speciální vysoce pružný koberec, který je permanentně a bezpečně spojen suchými zipy (Příloha 7). (Gymnastické pomůcky. JIPAST, 2015)

8.2 Vývoj prvků v prostných

Do poloviny 20. století závodní forma prostných žen neexistovala. V této době jsme se mohli setkat pouze s nezávodní formou cvičení, která měla podobu především skupinového cvičení. (Janoušek, 1971, s. 128) V prostných se uplatňovala především cvičení statická. Na cvičení žen mělo v té době velký vliv cvičení mužů. Roku 1928 se objevovaly první náznaky toho, že by na prostných cvičily jednotlivkyně. Ovšem roku 1936 na Olympijských hrách byla opět zařazena společná sestava. Od roku 1938 se vytvářely první osnovy pro cvičení na prostných. Nicméně cvičení měla stále hromadný charakter. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 111 – 113) Ovšem i z tohoto cvičení skupinového vychází cvičení individuálního charakteru a později vznik samostatné gymnastické disciplíny. (Janoušek, 1971, s. 128)

Velký pokrok v této disciplíně nastal v roce 1949. Začaly se objevovat názvy cviků. V sestavách se objevovaly cviky jako: kotoul vzad do stoje, stoj – kotoul či přemet stranou. Toho roku v Budapešti se předvedly sovětské gymnastky, které předvedly sestavy s hudebním doprovodem a předvedly pomalé přemety vzad a vpřed a rozštěpy čelné i bočné. Významnou roli zde měla i maďarská závodnice Agnesa Šarkanyiová, která zde poprvé skočila rondat – salto vzad skrčmo. V roce 1952 tuto kombinaci už předvedly čtyři závodnice. Cvičení na prostných se vyvíjela a v roce 1955 závodnice Ingrid Michaelisová předvedla tři rychlé přemety vzad zakončené saltem skrčmo. V roce 1956 na Olympijských hrách předvedly japonské gymnastky sestavy, které obsahovaly gymnastické řady o třech různých prvcích. Rozvoj cvičení na tomto náradí byl rychlý a již od roku 1958 se začal při cvičení používat hudební doprovod. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 113)

Na začátku 60. let 20. století na Olympijských hrách v Římě předvedly dvě americké závodnice salto vzad prohnuté s celým obratem. Na Mistrovství světa v roce 1966 předvedly gymnastky salto vzad prohnuté s celým obratem ve vazbě i s dalšími prvky. Na Olympijských hrách v roce 1968 jedna z gymnastek předvedla salto vpřed prohnuté s celým obratem nebo dokonce dvojsaltovou gymnastickou řadu. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 114)

V 70. letech vstoupila do popředí sovětská škola. Na Mistrovství světa v roce 1974 ve Varně se na prvních pěti místech umístily pouze sovětské gymnastky. V Montrealu v roce 1976 bylo poprvé možné vidět gymnastku, která zde skočila rondat – dvojitě salto vzad skrčmo. Tento prvek, který výrazně posunul sportovní gymnastiku vpřed, předvedla Nelli Kimová. (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 115)

V 80. letech 20. století gymnastky předvedly dvojitě salto vzad prohnuté nebo salto vzad prohnuté s trojitým obratem (o 1080°). (Gajdoš a Ješek, 1988, s. 115) Dále v tomto desetiletí byly možné vidět prvky jako odrazem jednož salto vpřed prohnuté s doskokem jednož (šprajcka), dálkový skok odrazem jednož s úhlem roznožení 180° nebo obrat o 720° jednož skrčmo. V sestavách na prostných se kromě samotných cviků vyskytují i gymnastické řady. V 80. letech vypadaly následovně: rondat s přemetem vzad (flik) a saltem vzad prohnuté, přemet vpřed s doskokem snožmo s následným odrazem snožmo přemet vpřed letmo s letovou fází před dohmatem (flik vpřed) s přemetem stranou a přemetem vzad s doskokem jednož nebo rondat s přemetem vzad (flik) a saltem vzad prohnuté s obratem 720° . Typickou gymnastickou řadou pro toto období byl také rondat, přemet vzad (flik) a dvojně salto vzad skrčmo s obratem 360° v prvním saltu (Muchina) (Příloha 7).

V 90. letech 20. století jsme se na prostných mohli setkat s následujícími prvky: obrat o 720° jednož skrčmo, dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení po výměně nohou 180°), dálkový skok s výměnou nohou a obratem 90° do čelného roznožení nebo stoj na ruce s obratem 720° . Mezi gymnastické řady této doby můžeme zařadit: rondat s přemetem vzad (flik) s tempo saltem vzad s přemetem vzad (flik) s dvojným saltem vzad skrčmo s obratem 360° v prvním saltu a následným saltem vpřed skrčmo, rondat s přemetem vzad se saltem vzad prohnuté s obratem 540° s doskokem jednož a následným rondatem s přemetem vzad se saltem vzad prohnuté s obratem 540° s doskokem snožmo a následným saltem vpřed skrčmo s obratem 180° . Na Olympijských hrách v roce 1996 ve finále na prostných vyhrála Lilia Podkopayeva, která předvedla přemet vpřed

odrazem jednož, přemet vpřed odrazem snožno (flik vpřed) a salto vpřed prohnuté s obratem 540° (Příloha 7) nebo přemet vpřed, flik vpřed a dvojný salto vpřed skrčmo s obratem 180° v druhém saltu (Příloha 7).

Na přelom 19. a 20. století závodnice, které vyhráli ve finále na olympijských hrách na prostných, měli sestavy, které obsahovaly dálkový skok s výměnou nohou a obratem 90° do čelného roznožení, odrazem snožmo skok s čelným roznožením a obratem 180°, skok střížný přednožmo skrčmo s obratem 720° (Benton) (Příloha 7) nebo odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo s obratem 720° (Ziganshiva) (Příloha 7). Jejich sestavy obsahovaly také akrobatické řady jako například rondat s přemetem vzad a dvojným saltem vzad schylmo s obratem 360° v prvním saltu, rondat s přemetem vzad a saltem vzad prohnuté s obratem 1080° (Příloha 7), rondat s přemetem vzad a dvojným saltem vzad schylmo, rondat s tempo saltem vzad se saltem vzad prohnuté s obratem 720° a saltem vpřed skrčmo nebo rondat s přemetem vzad s dvojným saltem vzad skrčmo s obratem 720° (Silivas) (Příloha 7). Na Olympijských hrách v roce 2008 v Pekingu akrobatické řady výrazných změn nedosáhly oproti předchozím olympijským hrám, zlepšovaly se především skoky jako dálkový skok s výměnou nohou a obratem 360° v letové fázi (Příloha 7).

Na posledních Olympijských hrách v roce 2012 v Londýně ve finále na prostných vyhrála Alexandra Raisman ze Spojených států amerických, která předvedla perfektní výkon. Její sestava obsahovala čtyři akrobatické řady. První akrobatická řada byla rondat se saltem vzad prohnuté s obratem 540° a následně rondat s přemetem vzad a dvojným twist saltem skrčmo (Příloha 7) a poté salto vpřed prohnuté. Hned následovala druhá akrobatická řada rondat s přemetem vzad a dvojným twist saltem schylmo. Dále jsme mohli vidět dálkový skok s výměnou nohou (úhel roznožení 180° po výměně nohou) a záklonem hlavy (švihová noha skrčená do výše hlavy) (Příloha 7) nebo dálkový skok s výměnou nohou s obratem 540°. Následně závodnice předvedla třetí akrobatickou řadu: rondat s přemetem vzad a saltem vzad prohnuté s obratem 1080°. Svou sestavu Alexandra Raisman zakončila poslední akrobatickou řadu: rondat s přemetem vzad a dvojným saltem vzad schylmo. (Česká gymnastická federace, 2014. Gymnastics artist, 2015. Videozáznamy dostupné z: www.youtube.com, 2015)

Po posledním Mistrovství světa v Číně v roce 2014 byly do pravidel zařazeny dva nové prvky. Prvním prvkem je odrazem jednož nebo snožmo skok s obratem 360° se skrčením zánožmo povýš jedné (do výše hlavy, se záklonem) (Příloha 7) a druhým prvkem

je obrat o 1080° jednož s držním nohy rukou nad horizontálou (úhel roznožení 180°) v průběhu celého obratu (Příloha 7). (Česká gymnastická federace, 2014)

9 Vývojové trendy

V předchozích kapitolách jsem se zabývala historií sportovní gymnastiky od jejího začátku z pohledu sportu jako takového i jednotlivých náradí. Důležitou oblastí sportovní gymnastiky je ale rovněž současný vývoj tohoto sportu. Kapitola se věnuje vývojovým trendům, které patří ve sportovní gymnastice v současnosti, tj. kam sportovní gymnastika v dnešní době spěje a jaký je přístup k tomuto sportu.

V současné době dle mého názoru zájem o sportovní gymnastiku jako sport pro dnešní mládež upadá. Toto je dáno hned několika faktory. Dnešní mládež má na výběr mnoho nových sportů, které vznikly nedávno nebo teprve vznikají. Potencionální základna dětí se tak dělí mezi více sportů, a to současnou sportovní gymnastiku velmi ovlivňuje. Důležitým faktorem jsou velké nároky na náradí a jejich finanční zátěž pro jednotlivé oddíly. Vzhledem k tomu, že v rámci sportovní gymnastiky jsou u žen čtyři náradí a u mužů dokonce šest náradí, je zřízení takové tělocvičny vhodné pro tento sport, pro který je tělocvična nezbytným vkladem, vysoce nákladné. Nejen vysoké finanční prostředky, které jsou pro zřízení gymnastické tělocvičny třeba, ale i velký prostor, který taková tělocvična zabírá bez možnosti využití tohoto prostoru jiným způsobem (umístění bradel, kladiny, hrazdy, přeskoku apod.), jsou velkou překážkou v rozvoji sportovní gymnastiky mužů i žen. Nové oddíly sportovní gymnastiky kvůli nárokům na tělocvičnu nevznikají, neboť je velmi obtížné sehnat investora, který by do tohoto vložil své finanční prostředky. Protože sportovní gymnastika není sportem objevujícím se běžně v médiích, potencionálnímu investorovi se tak jeho investice nevrátí ani z části v podobě reklamy, jako tomu je například u fotbalu, hokeje nebo tenisu. Ani zařízené tělocvičny ale oddíly sportovní gymnastiky neudrží, protože neustálá potřeba obnovy náradí kvůli udržení stupně výkonnosti, není možná. Pro fungující oddíl nevyhovující náradí znamená neúspěch svých gymnastek na závodech, a tím menší zájem o tento sport, neboť při výběru sportu se rodiče zajímají o sporty, které jsou známé.

Finanční náročnost zřízení a udržení gymnastické tělocvičny tak nahrává nově vznikajícím sportům, které nepotřebují tak rozsáhlé materiální zázemí. Stejně tak i skutečnost, že je sportovní gymnastika velmi náročný a obtížný sport. Proto se začala prosazovat nová odvětví gymnastiky. Do popředí se dostávají formy, které dříve existovaly jako rekreační formy gymnastiky (např. aerobik), nebo nové dnes už soutěžní formy, ke kterým přecházejí gymnasté – neúspěšní či neuspokojení s tradiční gymnastikou.

Výkonnostní sportovní gymnastika vyžaduje dlouhodobý a intenzivní trénink, perfektní dovednosti, odvalu a preciznost. Gymnasté a gymnastiky musí tomuto sportu věnovat veškerý svůj volný čas a nezbývá jim prostor pro jiné aktivity. A ne všichni tento potenciál mají, a tak přecházejí k jiným formám, v kterých mohou využít, co se naučili ve sportovní gymnastice, ale současně se mohou věnovat více sportům.

Mezi formy, které vznikly nebo vznikají na základech sportovní gymnastiky, patří:

- Skoky na trampolíně,
- Tumbling,
- Parkour,
- Gymnastický (sportovní) aerobik,
- Pole dance,
- TeamGym,
- Workout,
- Cheerleading,
- Capoeira,
- a další.

Skoky na trampolíně patří mezi gymnastické formy, kde závodnice ve vzduchu předvádějí různé akrobatické prvky. Této gymnastické formě se věnují muži i ženy a již od roku 2000 se vyskytuje na letní olympijských hrách, kde ovšem závodníci a závodnice cvičí pouze v soutěži jednotlivců a jednotlivkyň. V nižších soutěžích se závodí ještě v synchronních dvojicích mužů a žen. Trampolína, na které probíhají závody, je složena z plachty, pružin, kovového rámu a ochranného obložení (pro vyšší bezpečnost). Je vysoká 110 cm a její rozměry jsou 5x3 m. (Česká gymnastická federace, 2014)

Tumbling je forma gymnastiky, která se zabývá pouze prostrným. Někdy se také nazývá podlahová gymnastika. Je to velké množství akrobatických prvků, které na sebe navazují. Některé prvky se mohou opakovat. Pro toto cvičení je potřeba speciální pružná podlaha, která závodnicím a závodníkům umožňuje snazší odraz. (Videozáznamy dostupné z: www.youtube.com, 2015)

Parkour je pohybová aktivita, která umožňuje překonávání překážek ve městském, ale i v přírodním terénu. Základní techniky pohybu se učí neustálým opakováním, dokud se pohyb nestane přirozeným instinktem a reakcí. Důležitá je samozřejmě i vysoká fyzická

příprava. Není zde žádná přednastavená metoda jak překážky překonat, každý si objeví sám, jaká metoda pro překonání překážky je pro něj nejvhodnější. (Parkour, 2015)

Gymnastický (neoficiálně sportovní) aerobik je aerobik, který je upravený pro soutěžní formu. Vznikl na konci 20. století. Cvičí se na odpružené podlaze 12 x 12 metrů, vždy za doprovodu hudby. Závodí se v různých kategoriích: jednotlivci a jednotlivkyně, smíšené páry, mužské a ženské trojice a mužské a ženské týmy. Tým obsahuje 6 soutěžících. Hodnotí se správné načasování, obtížnost sestavy, provedení jednotlivých prvků, synchronizace závodníků, choreografie a celkový umělecký dojem. (Česká gymnastická federace, 2014)

Pole dance (též nazývaný tanec na tyči) patří mezi moderní taneční disciplínu s prvky několika tanců a gymnastiky. Je to umělecká a akrobaticky náročná disciplína. Kořeny tohoto netradičního sportu sahají hluboko až do starověké Číny a Indie. Vzhledem k tomu, že atraktivita tohoto sportu vysoce stoupá, vznikl Czech pole & aerial sports federation, která si klade za cíle představení a prezentaci tohoto netradičního druhu sportovního tance na území České republiky. (Dance life expo, 2014)

TeamGym je moderní gymnastická disciplína, která využívá právě prvky sportovní gymnastiky. Není tak finančně náročná jako výkonnostní sportovní gymnastika, protože není potřeba udržovat v dobrém stavu tolik náradí. První celoevropská soutěž se v tomto odvětví uspořádala v roce 1996. Soutěží se v kategoriích družstva mužů, žen a smíšených družstev. Dá se říci, že TeamGym je trojboj. Spadá do něho pohybová skladba, akrobacie a skoky z malé trampolíny. (Česká gymnastická federace, 2014)

Workout představuje cvičení s vlastní vahou těla. Workoutová hřiště jsou stavěna především venku. Z toho to hřiště se v podstatě stává venkovní posilovna. Je to soustava kruhů, hrazd a dalších posilovacích nástrojů, která je vyroben z ocelových profilků. (Hradec Králové město na dlani. Nová venkovní tělocvična, 2015)

Cheerleading je sportovní odvětví, které původně vzniklo jako organizované povzbuzování s rozpracovanou choreografií. Věnují se tomu spíše ženy, ale výjimečně se můžeme setkat i s mužským týmem. Toto sportovní odvětví se skládá z několika různých činností. Patří sem akrobacie, skoky, tanec, pyramidy, stunty (základní prvek pyramidy, 1 stunt = pětičlenná skupina, která jednoho člena zvedá či vyhazuje) a pokřik. (Česká asociace cheerleaders, 2014)

Capoiera představuje speciální odvětví, které kombinuje akrobacii (úzce spjata se sportovní gymnastikou), tanec a netradiční boj. Capoiery lze definovat jako předstíraný boj, kde největší roli hraje souhra pohybů obou hráčů, což v kombinaci s hudbou a zpěvem vzniká jakýsi druh bojového umění. Toto sportovní odvětví je velmi atraktivní jak pro zúčastněné, tak pro diváky, proto v posledních letech nabývá na atraktivitě. (Česká asociace Capoeiry, 2015)

Všechna tato odvětví sportovní gymnastiky v dnešní době přitahují velké množství dívek i chlapců, kteří by se mohli věnovat nebo se dříve věnovali sportovní gymnastice. Atraktivita sportovní gymnastiky klesá a do popředí se dostávají právě výše zmíněné sporty, které v sobě zahrnují pouze prvky gymnastiky a většinou se zaměřují na menší množství pohybových dovedností. Pro výkonnostní sportovní gymnastiku je potřeba vysoké sportovní všestrannosti, která je samozřejmě těsně spjata s velkou pílí a dřinou.

10 Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo shrnout vývoj vrcholové sportovní gymnastiky žen od prvopočátku do současnosti. Jednalo se o vývoj čtyřboje žen ve sportovní gymnastice – přeskok, bradla, kladina, prostná. V začátku mé diplomové práce jsem zjistila, že gymnastika sahá hluboko do historie. Gymnastika se v té době ovšem nedala se současnou gymnastikou srovnat. Dříve pojem gymnastika zahrnoval různé činnosti, které jsou spojené s pohybem člověka. O gymnastice, která se alespoň z části podobá té dnešní, se můžeme bavit od 19. století, kdy vznikl německý nářadový tělocvik, který se postupně rozšířil do dalších států. Vznik sportovní gymnastiky náleží k roku 1951. V tomto roce byl zaveden čtyřboj u sportovní gymnastiky žen a šestiboj u sportovní gymnastiky mužů.

Při bádání a zkoumání kapitol týkajících se čtyřboje žen ve sportovní gymnastice, jsem zjistila, že na vývoj cviků mělo veliký vliv výrazné zlepšování materiálního zabezpečení náradí. Na přeskoků můžu zmínit vznik pružného můstku, který podpořil lepší odraz závodnic v první letové fázi, nebo gymnastický stůl, který je pružnější než gymnastický kůň, a tím se zlepšuje odraz z rukou, což je spojeno s výškou letu v druhé letové fázi.

Bradla žen byla dlouhá léta stejná jako bradla mužů, ovšem ženám se jedna žerd' vysouvala výše. V 60. letech 20. století se bradla začala podobat těm dnešním, kdy žerdě jsou dále od sebe, a tím umožňují závodnicím provádět větší množství cviků.

Kladina udělala v průběhu historie také velké pokroky. Dříve se kladina skládala z dřevěných kůlů, nyní je pružnější, obalená protiskluzovou látkou a stabilnější. V roce 1973 se staly povinnými žíněnky, které se při závodech musely pod kladinou vyskytovat z důvodu větší bezpečnosti.

U prostných je výrazný rozdíl při porovnání dřívějších cvičení na zemi s dnešní pružnou podlahou, která výrazně podporuje odraz závodnic a zmírňuje prudké dopady.

Sportovní gymnastika žen se od svého vzniku velmi změnila. Stále se setkáváme s novými obtížnějšími cviky, které nám gymnastky předvádějí. Není pochyb o tom, že tento dlouholetý vývoj je způsoben i vývojem náradí, jeho materiálním zabezpečením, který umožňuje sportovní gymnastiku žen ve vývoji posouvat stále dále a zvyšovat její úroveň.

Při zkoumání obsahu poslední kapitoly jsem zjistila, že sportovní gymnastika se vyvíjí do různých forem, které se od klasického pojetí sportovní gymnastiky výrazně liší, např. workout, cheerleading aj. Dospěla jsem k závěru, že na rozvoj samotné sportovní gymnastiky má vliv nevelké množství financí a malá atraktivita tohoto sportu. Sportovní gymnastice by se mohlo dařit lépe, kdyby byl tento sport více uznávaný naší společností.

11 Seznam použité literatury

1. BAGO, Gustav. Příspěvek k historii gymnastického přeskočku od padesátých let do současnosti. *Studia Kinanthropologica*. 2012, XIII, 3, s. 354-362. ISSN 1213-2101.
2. DOBROVODSKÝ, Vladimír. *Olympijské hry v obrazech: z dějin novodobých olympijských her - letních od 1. her roku 1896 v Aténách k 22. hrám roku 1980 v Moskvě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 1 sv.
3. DEMETROVIČ, Ernest a kol. *Encyklopedie tělesné kultury*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, 2 sv. (462, 368 s.).
4. GAJDOŠ, Anton a Zdeno JAŠEK. *Športová gymnastika: história a súčasnosť*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1988, 264 s.
5. JANOUŠEK, Vladimír. *Sportovní gymnastika dívek: teorie a metodika od základů až k nejvyšší obtížnosti*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1971, 299 s.
6. JEMELKOVÁ, Klára. *Historie a vývoj přeskočku v gymnastice*. Hradec Králové, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové.
7. KOLÁŘ, František. *Kdo byl kdo: naši olympionici*. 1. vyd. Praha: Libri, 1999, 424 s. ISBN 80-85983-77-x.
8. KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. Přepřac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1990, 181 s.
9. KÖSSL, Jiří. *Kronika olympijských her 1896-1996: Die Chronik 100 Jahre Olympische Spiele (1896-1995); [z německého originálu přeložili Jesika Poberová a Jiří Kolečko]*. Praha: Fortuna Print, 1996, 312 s. ISBN 80-7176-317-9.
10. KÖSSL, Jiří, Marek WAIC a Jan ŠTUMBAUER. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 159 s. ISBN 80-7184-608-2.
11. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Nárad'ová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská, 2008.
12. LIBRA, Josef. *Teorie a metodiky sportovní gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971, 3 sv. (287 s.).

13. OLIVOVÁ, Věra. *Odvěké kouzlo sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 285 s.
14. PAVLÍK, Josef. *Sportovní gymnastika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, 67 s. ISBN 80-210-2040-7.
15. *Pravidla sportovní gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1961, 60 s.
16. *Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy: platná od 1. ledna 1976*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1976, 81 s.
17. *Pravidla sportovní gymnastiky (ženy): platná od 1. 1. 1989*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, 196 s. ISBN 80-7033-051-1.
18. *Pravidla sportovní gymnastiky žen FIG*. Praha: Česká gymnastická federace, 1993.
19. *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace, 2001.
20. SOKOL, Jan. *Olympijské hry novověku: výsledky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974, 431 s.
21. SYNEK, Jaroslav. *Česká republika*. 1. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2005, 208 s. ISBN 80-7360-429-9.
22. ŠINDLEROVÁ, Věnceslava. *Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy: platná od 1. září 1966*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1966, 41 s.
23. ŠINDLEROVÁ, Věnceslava. *Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy: platná od 1. října 1971*. Praha: Olympia, 1971, 188 s.
24. TYRŠ, Miroslav. *Spisy tělocvičné*. 2. vyd. Praha: Pražský Sokol, 1912, 208 s.
25. ŽÁČEK, Rudolf a Vladimír JANOUŠEK. *Gymnastické náčiní a nářadí a jejich údržba*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1961, 90 s.

Internetové zdroje:

26. *Česká asociace Capoeiry*. [online]. 2015. [citováno 2015-12-12]. Dostupné z: <<http://www.vemcamara.cz/vem-camara-capoeira>>.

27. *Česká asociace cheerleaders. Co je to cheerleading.* [online]. 2014. [citováno 2015-12-12]. Dostupné z: <<http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/co-je-cheerleading>>.
28. *Česká gymnastická federace. Sportovní gymnastika žen.* [online]. 2006. [citováno 2015-02-16]. Dostupné z: <<http://gymnastika.cstv.cz/page/3433/>>.
29. *Česká gymnastická federace. Sportovní gymnastika ženy.* [online]. 2014. [citováno 2015-02-22]. Dostupné z: <<http://www.gymfed.cz/300-nove-prvky-po-ms-nanning-2014-vc-videoukazky.html>>.
30. *Dance life expo.* [online]. 2011 - 2014. [citováno 2016-12-12]. Dostupné z: <<http://www.bvv.cz/dance-life/tanecni-styly/dance-fitness/>>.
31. *European union of gymnastice. History.* [online]. [citováno 2015-11-02]. Dostupné z: <<http://www.ueg.org/en/ueg-history-key-dates>>.
32. *Gymnastické pomůcky. JIPAST, a.s.* [online]. 2015, [cit. 2015-06-16]. Dostupné z: <<http://eshop.jipast.cz/gymnastika.htm>>.
33. *Gymnastics artist.* [online]. 2015. [cit. 2015-06-17]. Dostupné z: <<http://www.olympic.org/gymnastics-artistic>>.
34. *Hradec Králové město na dlani. Nová venkovní tělocvična.* [online]. 2015 [citováno 2015-12-10]. Dostupné z: <<http://zpravy.hradeckralove.cz/nova-venkovni-posilovna-na-moravskem-predmesti-laka-sportovce-ke-cviceni-19726/>>.
35. *Mezinárodní gymnastická federace. Popis soutěží.* [online]. [citováno 2015-06-21]. Dostupné z: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=401#>>.
36. *Parkour.* [online]. [cit. 2015-06-17]. Dostupné z: <<http://www.parkour.cz/co-je-parkour/>>.
37. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury.* [online]. 2002-2015. [citováno 2015-04-14]. Dostupné z: <http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=18&kod_kurzu=kat_tv_9025>.

12 Seznam obrázků

Obrázek 1 Voltižování	i
Obrázek 2 Friedrich Ludwig Jahn	i
Obrázek 3 Výpočet výsledné známky	ix
Obrázek 4 Dřevěný kůň pro nácvik jízdy na koni ve Francii	ix
Obrázek 5 Kůň v roce 1795 - Německo	x
Obrázek 6 První můstky vyrobené z desek.....	x
Obrázek 7 Pružné můstky	xi
Obrázek 8 Můstek typu Reuter	xi
Obrázek 9 Gymnastický stůl.....	xi
Obrázek 10 Carl Schumann - přeskok	xii
Obrázek 11 Začátek druhé poloviny 20. století - 8 nožek	xiii
Obrázek 12 Začátek druhé poloviny 20. století - 4 nožky.....	xiii
Obrázek 13 Bradla - současnost	xiv
Obrázek 14 Konec 19. století.....	xiv
Obrázek 15 Věra Čáslavská - nový prvek (Tokio 1964)	xv
Obrázek 16 Přemyk	xv
Obrázek 17 Veletoč	xv
Obrázek 18 Tkatchev	xvi
Obrázek 19 Veletoč vpřed	xvi
Obrázek 20 Jaeger salto	xvi
Obrázek 21 Veletoč s obr. 540°	xvii
Obrázek 22 Přelet roznožmo vzad	xvii
Obrázek 23 Stalder salto do svisu na v. ž.	xvii
Obrázek 24 Pak salto	xviii

Obrázek 25 Předkmiň přes n. ž. s přehmatem do stoje na rukou.....	xviii
Obrázek 26 Hristakieva	xviii
Obrázek 27 Fabrichnova.....	xviii
Obrázek 28 Dvojně salto vzad s obr. 540°	xix
Obrázek 29 Nejnověji uznaný prvek pravidel SG	xix
Obrázek 30 Kladina - F. L. Jahn.....	xx
Obrázek 31 Kladina v roce 1930	xx
Obrázek 32 Závodní kladina.....	xx
Obrázek 33 Kladina – současnost.....	xxi
Obrázek 34 Hromadné pódiové skladby na kladině	xxi
Obrázek 35 Čáslavská - vysoký sed přednožmo	xxi
Obrázek 36 Korbut flik.....	xxii
Obrázek 37 Šprajcka.....	xxii
Obrázek 38 Khorkina.....	xxii
Obrázek 39 Salto vzad skrčmo s obratem o 360°	xxii
Obrázek 40 Prostná - současnost	xxiii
Obrázek 41 Muchina.....	xxiii
Obrázek 42 Salto vpřed prohnutě s obratem 540°	xxiii
Obrázek 43 Dvojně salto vpřed skrčmo s obratem 180°	xxiv
Obrázek 44 Benton	xxiv
Obrázek 45 Ziganshiva	xxiv
Obrázek 46 Salto vzad prohnutě s obr. 1080°	xxiv
Obrázek 47 Silivas.....	xxv
Obrázek 48 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 360°	xxv
Obrázek 49 Dvojně twist salto skrčmo	xxv
Obrázek 50 Dálkový skok s výměnou nohou a záklonem hlavy.....	xxv

Obrázek 51 Nejnovější prvek v pravidlech č. 1	xxvi
Obrázek 52 Nejnovější prvek v pravidlech č. 2	xxvi

Přílohy

Příloha 1. Obrazová příloha k historii gymnastiky

Příloha 2. Výsledky našich gymnastů a gymnastek na mezinárodních soutěžích
(mistrovství Evropy, mistrovství světa, olympijské hry)

Příloha 3. Obrazová příloha k hodnocení v gymnastice

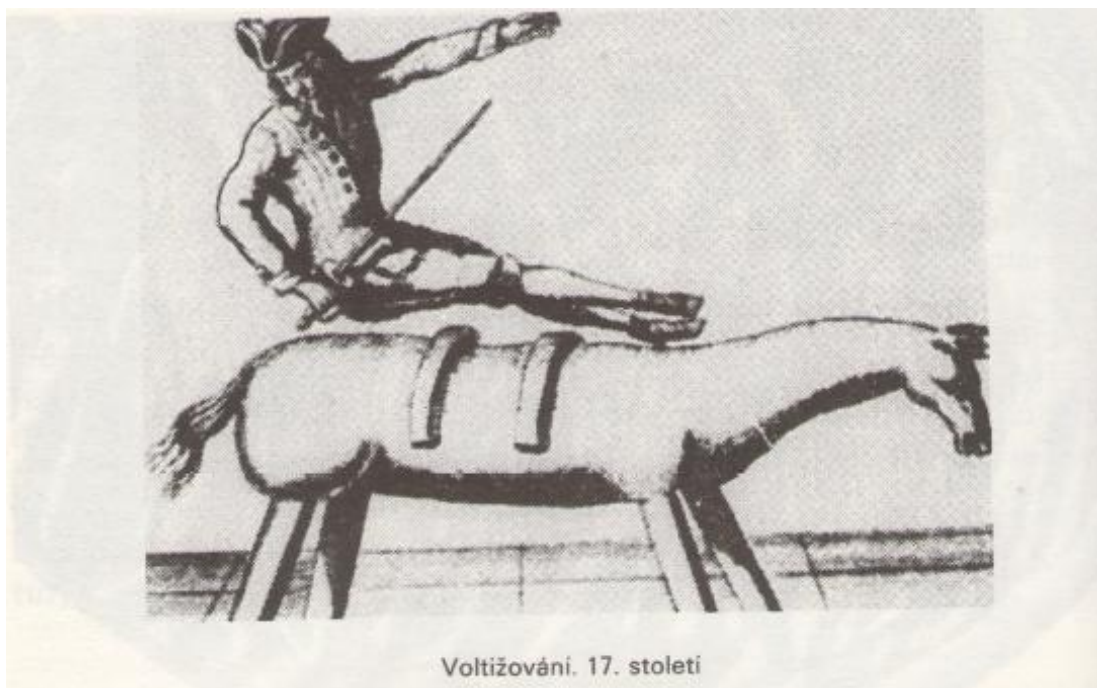
Příloha 4. Obrazová příloha k přeskoku

Příloha 5. Obrazová příloha k bradlům

Příloha 6. Obrazová příloha ke kladině

Příloha 7. Obrazová příloha k prostným

Příloha 1. Obrázky k historii gymnastiky



Obrázek 1 Voltižování

(Olivová, 1989, s. 118)



Obrázek 2 Friedrich Ludwig Jahn

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 10)

Příloha 2. Výsledky našich gymnastů a gymnastek na mezinárodních soutěžích (mistrovství světa, olympijské hry)

(Sokol, 1974, s. 84 - 326. Gymnastics arstist, 2015)

Poznámka: Do roku 1992 jsou uvedena pouze umístění do 6. místa, od roku 1996 jsou uvedena všechna umístění.

Olympijské hry, Antverpy, 1920 - muži		
Soutěž družstev	ČSR – Josef Bochníček, Ladislav Bubeníček, Josef Čada, Václav Dědina, Eduard Hora, Stanislav Indruch, Zdeněk Opočenský, Josef Pagač, Robert Pražák, František Pecháček, Václav Stolař, Svatopluk Svoboda, Ladislav Vácha, František Vaněček, Jaroslav Velda, Václav Wirt, Dr. Miroslav Klinger a Josef Malý	4. místo
Olympijské hry, Paříž, 1924 - muži		
Víceboj - jednotlivci	Robert Pražák	2. místo
	Bedřich Šupčík	3. místo
	Dr. Miroslav Klinger	5. místo
	Ladislav Vácha	6. místo
Bradla	Robert Pražák	2. místo
	Ladislav Vácha	6. místo
Kruhy	Robert Pražák	2. místo
	Ladislav Vácha	3. místo
	Bedřich Šupčík	5. místo
	Bohumil Mořkovský	6. místo
Přeskok	Jan Koutný	2. místo
	Bohumil Mořkovský	3. místo

Kůň našir – přeskok, přemet	Bedřich Šupčík	6. místo
Šplh	Bedřich Šupčík	1. místo
	Ladislav Vácha	3. místo
Olympijské hry, Amsterdam, 1928 - muži		
Víceboj - družstva	ČSR – Ladislav Vácha, Emanuel Loffler, Jan Gajdoš, Josef Effenberger, Bedřich Šupčík, Václav Veselý, Jan Koutný, Ladislav Tikal	2. místo
Kruhy	Ladislav Vácha	2. místo
	Emanuel Loffler	3. místo
	Bedřich Šupčík	6. místo
Bradla	Ladislav Vácha	1. místo
	Jan Gajdoš	4. místo
	Bedřich Šupčík	4. místo
Přeskok	Emanuel Loffler	2. místo
Olympijské hry, Berlín, 1936 - muži		
Víceboj - jednotlivci	Alois Hudec	4. místo
Víceboj - družstva	ČSR – Jan Gajdoš, Alois Hudec, Jaroslav Kollinger, Emanuel Loffler, Vratislav Petráček, Bohumil Povejšil, Jan Sládek, Jindřich Tintěra	4. místo
Kruhy	Alois Hudec	1. místo
Bradla	Alois Hudec	4. místo
Olympijské hry, Berlín, 1936 - ženy		
Víceboj - družstva	ČSR - Vlasta Děkanová, Jaroslava Bajerová, Božena Dobešová, Vlasta Foltová, Anna Hřebřínová, Matylda Pálfyová, Zdena Veřmiřovská a Marie	2. místo

	Větrovská	
Olympijské hry, Londýn, 1948 - muži		
Víceboj - družstva	ČSR - Pavel Benetka, Augustin Hrubý, Vladimír Karas, Miloslav Málek, Vratislav Petráček, Zdeněk Růžička, Leo Sotorník, František Wirt	6. místo
Prostná	Zdeněk Růžička	3. místo
	Leo Sotorník	5. místo
	Pavel Benetka	5. místo
Kruhy	Zdeněk Růžička	3. místo
	Vladimír Karas	6. místo
Přeskok	Leo Sotorník	3. místo
Olympijské hry, Londýn, 1948 - ženy		
Víceboj - družstva	ČSR – Zdena Honsová, Marie Kovářová, Miloslava Misáková, Milena Mullerová, Věra Růžičková, Božena Srncová, Olga Šilhanová, Zdena Veřmírovská, Eliška Misáková	1. místo
Olympijské hry, Helsinky, 1952 - muži		
Bradla	Ferdinand Daniš	5. místo
Olympijské hry, Helsinky, 1952 – ženy		
Víceboj - družstva	ČSR – Hana Bobková, Alena Chadimová, Jana Rabasová, Alena Reichová, Božena Srncová, Matylda Šínová, Věra Vančurová, Eva Věchtová	3. místo
Společná prostná družstev	ČSR - Hana Bobková, Alena Chadimová, Jana Rabasová, Alena Reichová, Božena Srncová, Matylda Šínová, Věra Vančurová,	5. místo

	Eva Věchtová	
Mistrovství světa, Řím, 1954 – muži i ženy		
Víceboj - družstva	Muži	5. místo
Víceboj - družstva	Ženy	3. místo
Přeskok	Leo Sotorník	1. místo
Olympijské hry, Melbourne, 1956 - muži		
Víceboj - družstva	ČSR – Jaroslav Bím, Ferdinand Daniš, Vladimír Kejř, Jaroslav Mikoška, Jindřich Mikulec, Zdeněk Růžička, Josef Škvor	4. místo
Prostná	Ferdinand Daniš	5. místo
Kůň našif	Josef Škvor	4. místo
	Jaroslav Bím	6. místo
Olympijské hry, Melbourne, 1956 - ženy		
Víceboj - družstva	ČSR – Eva Bosáková, Miroslava Brdíčková, Věra Draždíková, Anna Marejková, Alena Reichová, Věra Rylichová, Matylda Šinová	5. místo
Bradla	Eva Bosáková	4. místo
Kladina	Eva Bosáková	2. místo
	Anna Marejková	4. místo
Prostná	Eva Bosáková	4. místo
Mistrovství světa, Moskva, 1958 – ženy i muži		
Víceboj - družstva	Muži	3. místo
Víceboj - družstva	Ženy	2. místo
Kladina	Eva Bosáková	1. místo
Prostná	Eva Bosáková	1. místo

Olympijské hry, Řím, 1960 - muži		
Víceboj - družstva	ČSSR – Jaroslav Bím, Ferdinand Daniš, Pavel Gajdoš, Ladislav Pazdera, Jaroslav Šťastný, Josef Trmal	4. místo
Prostná	Jaroslav Šťastný	6. místo
Olympijské hry, Řím, 1960 - ženy		
Víceboj - družstva	ČSSR – Eva Bosáková, Věra Čáslavská, Matylda Matoušková, Hana Růžičková, Ludmila Švédová, Adolfina Tačová	2. místo
Přeskok	Adolfina Tačová	4. místo
Kladina	Eva Bosáková	1. místo
	Věra Čáslavská	6. místo
Prostná	Eva Bosáková	4. místo
Mistrovství světa, Praha, 1962 – muži i ženy		
Víceboj – družstva	Muži	3. místo
Víceboj - družstva	Ženy	2. místo
Přeskok	Přemysl Krbec	1. místo
Přeskok	Věra Čáslavská	1. místo
Kladina	Eva Bosáková	1. místo
Olympijské hry, Tokio, 1964 - muži		
Víceboj - družstva	ČSSR – Pavel Gajdoš, Karel Klečka, Václav Kubička, Přemysl Krbec, Bohumil Mudřík, Ladislav Pazdera	6. místo
Olympijské hry, Tokio, 1964 - ženy		
Víceboj - jednotlivyně	Věra Čáslavská	1. místo
	Hana Růžičková	5. místo
Víceboj - družstva	ČSSR – Věra Čáslavská, Mária Krajčírová,	2. místo

	Jana Posnerová, Hana Růžičková, Jaroslava Sedláčková, Adolfin Tkačíková	
Přeskok	Věra Čáslavská	1. místo
Bradla	Věra Čáslavská	5. místo
Kladina	Věra Čáslavská	1. místo
	Hana Růžičková	5. místo
Prostná	Věra Čáslavská	6. místo
Mistrovství světa, Dortmund, 1966 – ženy i muži		
Víceboj – družstva	Ženy	1. místo
Víceboj – družstva	Muži	4. místo
Víceboj - jednotlivkyně	Věra Čáslavská	1. místo
Přeskok	Věra Čáslavská	1. místo
Olympijské hry, Mexiko, 1968 - muži		
Víceboj – družstva	ČSSR – František Bočko, Jiří Fejtek, Václav Kubička, Bohumil Mudřík, Miloslav Netušil, Václav Skoumal	4. místo
Bradla	Václav Kubička	6. místo
Olympijské hry, Mexiko, 1968 – ženy		
Víceboj – jednotlivkyně	Věra Čáslavská	1. místo
Víceboj – družstva	ČSSR – Věra Čáslavská, Mária Krajčírová, Jana Kubičková, Hana Lišková, Bohumila Řimnáčová, Miroslava Skleničková	2. místo
Přeskok	Věra Čáslavská	1. místo
	Mária Krajčírová	4. místo
Bradla	Věra Čáslavská	1. místo
	Bohumila Řimnáčová	4. místo

	Miroslava Skleničková	6. místo
Kladina	Věra Čáslavská	2. místo
Prostná	Věra Čáslavská	1. místo
	Bohumila Řimnáčová	5. místo
Olympijské hry, Mnichov, 1972 - ženy		
Víceboj – družstva	ČSSR – Mária Némethová, Zdena Dorňáková, Soňa Brázdová, Zdena Bujňáčková, Hana Lišková, Marcela Váchová	5. místo
Olympijské hry, Atlanta, 1996 - ženy		
Víceboj - jednotlivkyně	Gabriela Krčmářová	67. místo
Olympijské hry, Sydney, 2000 – ženy		
Víceboj - jednotlivkyně	Jana Komrsková	30. místo
Olympijské hry, Atény, 2004		
Víceboj - jednotlivkyně	Jana Komrsková	32. místo
Olympijské hry, Peking, 2008 - muži		
Víceboj - jednotlivci	Martin Konečný	93. místo
Olympijské hry, Peking, 2008 - ženy		
Víceboj - jednotlivkyně	Kristýna Pálešová	21. místo
Olympijské hry, Londýn, 2012 - muži		
Víceboj - jednotlivci	Martin Konečný	34. místo
Olympijské hry, Londýn, 2012 - ženy		
Víceboj - jednotlivkyně	Kristýna Pálešová	46. místo

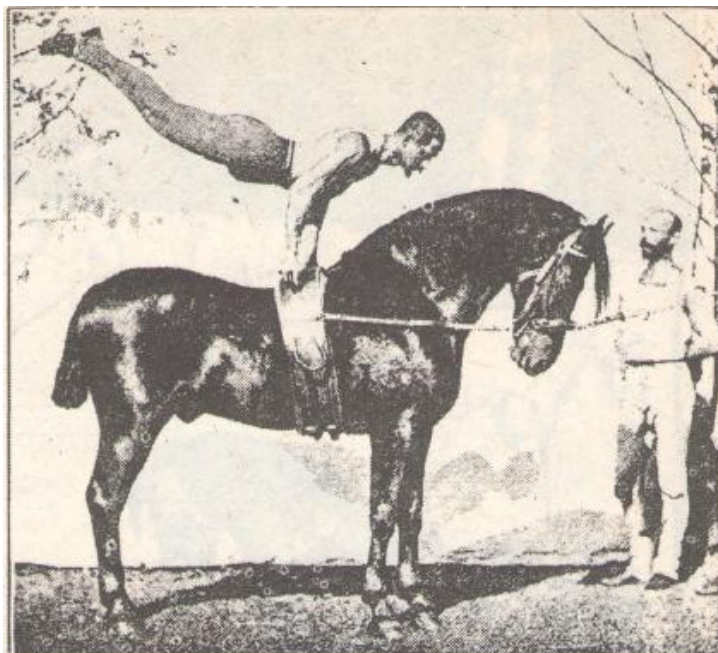
Příloha 3. Obrazová příloha k hodnocení v gymnastice

Výpočet výsledné známky:		
Příklad: Známka D + známka E* = výsledná známka		
Známka D		
hodnota obtížnosti (3 C, 3 D, 2 E)		+ 3,10 b.
skladební požadavky		+ 2,50 b.
hodnota vazeb		+ 0,60 b.
	známka D	6,20 b.
Známka E		
provedení	- 0,70 b.	10,00 b.
umělecký projev	- 0,30 b.	- 1,00 b.
	známka E	9,00 b.
	výsledná známka	15,20 b.
*Známka E		
<i>Srážky za provedení a umělecký projev se sečtou a následně odečtou od 10,00 bodů.</i>		
<i>Známka E se vypočte jako průměr tří z pěti známek (srážek).</i>		

Obrázek 3 Výpočet výsledné známky

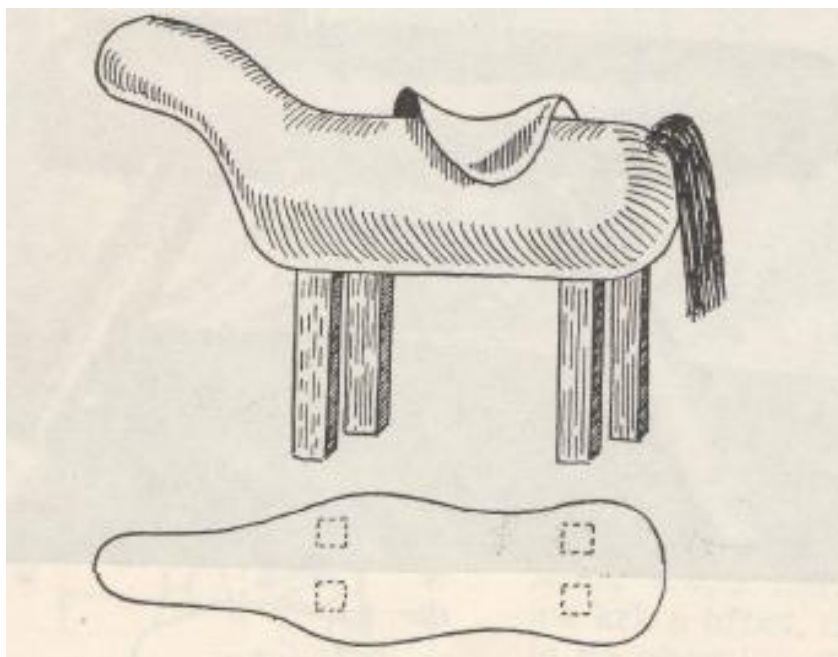
(Česká gymnastická federace. Pravidla sportovní gymnastiky žen, 2014)

Příloha 4. Obrazová příloha k přeskoku



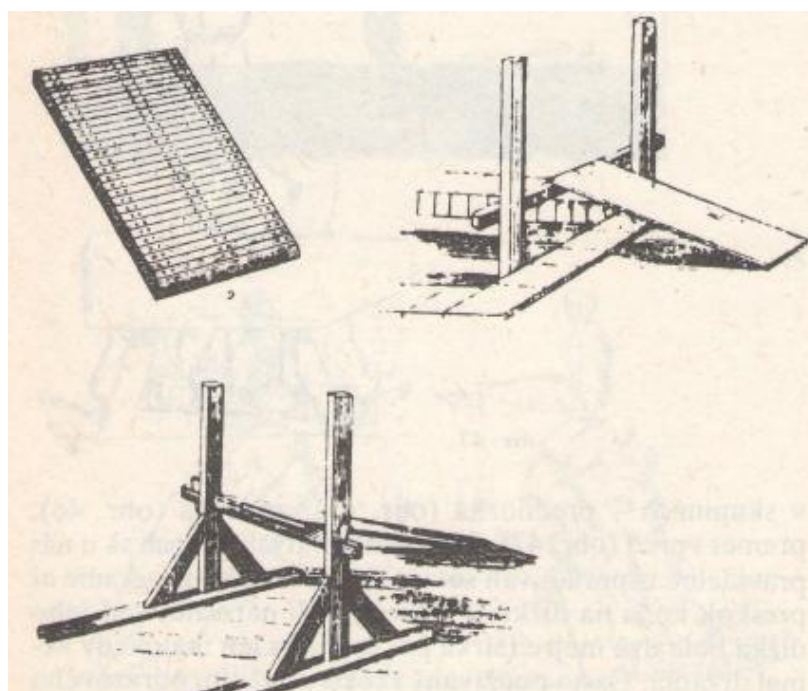
Obrázek 4 Dřevěný kůň pro nácvik jízdy na koni ve Francii

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 71)



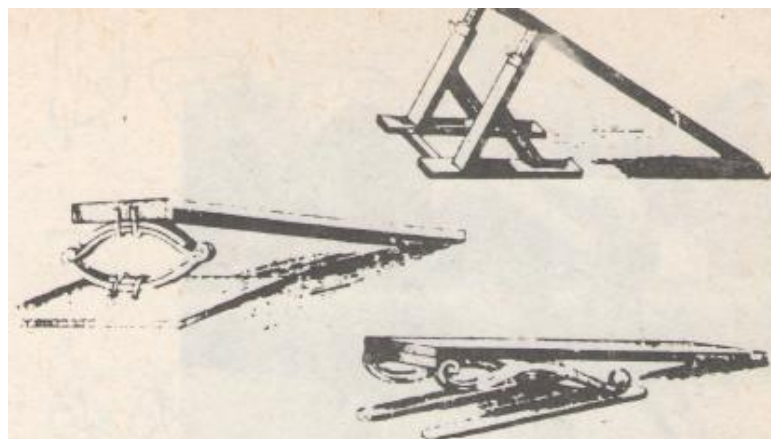
Obrázek 5 Kůň v roce 1795 - Německo

(Žáček a Janoušek, 1961, s. 17)



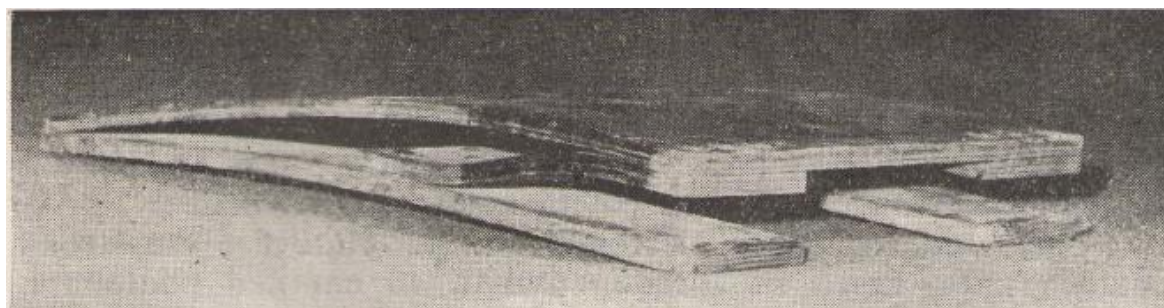
Obrázek 6 První můstky vyrobené z desek

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 74)



Obrázek 7 Pružné můstky

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 75)



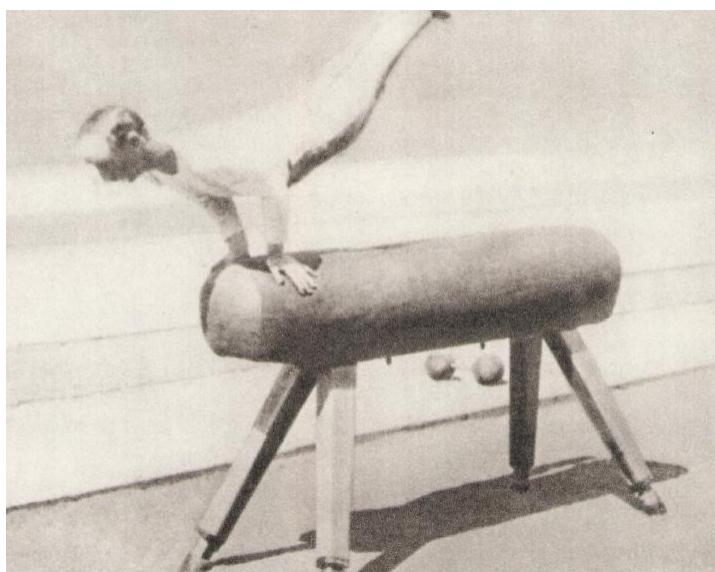
Obrázek 8 Můstek typu Reuter

(Žáček a Janoušek, 1961, s. 77)



Obrázek 9 Gymnastický stůl

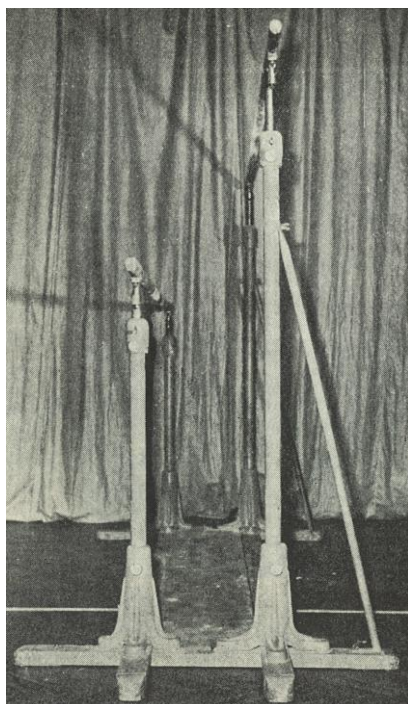
(Foto autorka)



Obrázek 10 Carl Schumann - přeskok

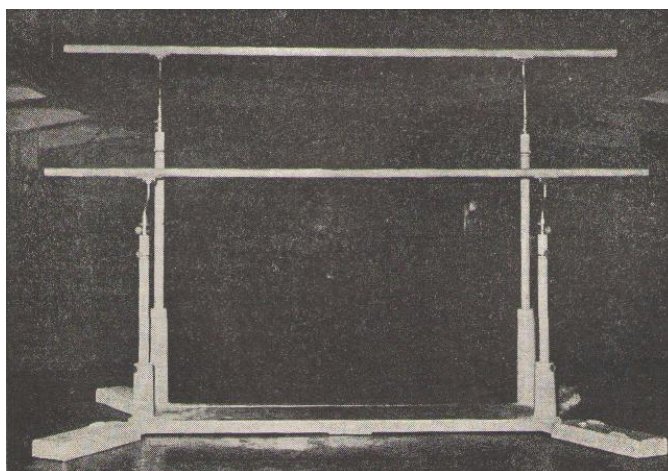
(Dobrovský, 1980, s. 25)

Příloha 5. Obrazová příloha k bradlům



Obrázek 11 Začátek druhé poloviny 20. století - 8 nožek

(Žáček a Janoušek, 1961, s. 43)



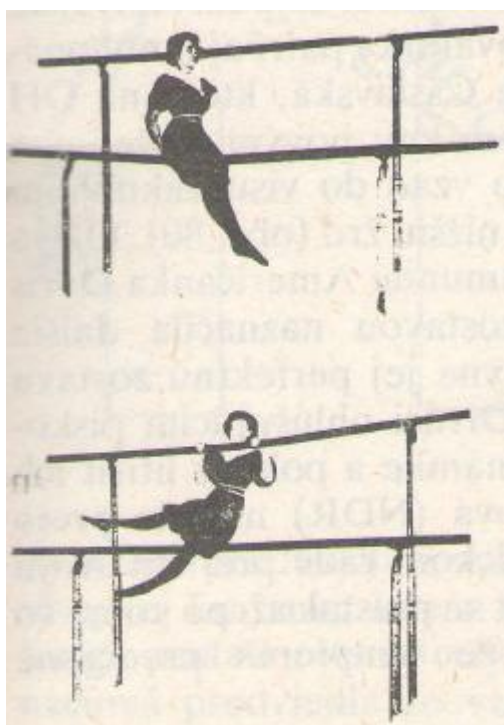
Obrázek 12 Začátek druhé poloviny 20. století - 4 nožky

(Žáček a Janoušek, 1961, s. 42)



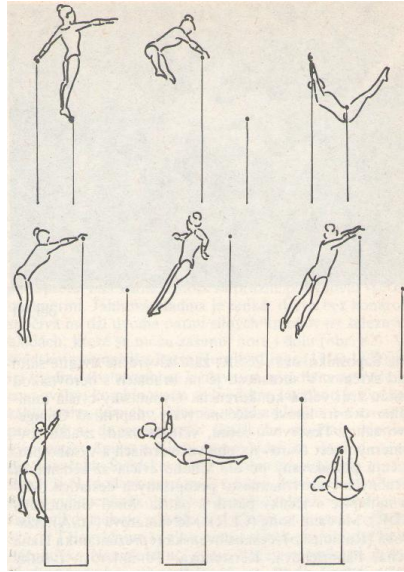
Obrázek 13 Bradla - současnost

(Gymnastické pomůcky. JIPAST, 2015)



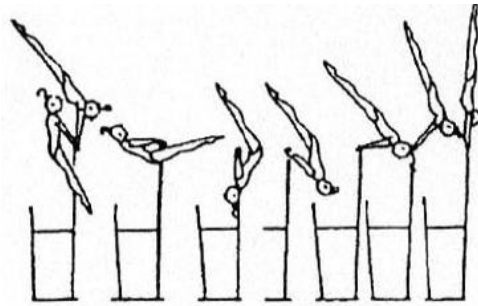
Obrázek 14 Konec 19. století

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 99)



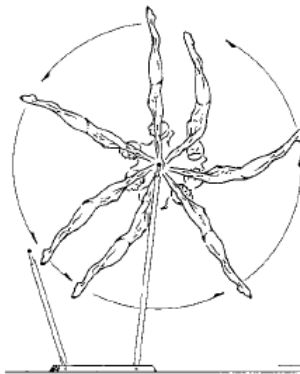
Obrázek 15 Věra Čáslavská - nový prvek (Tokio 1964)

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 101)



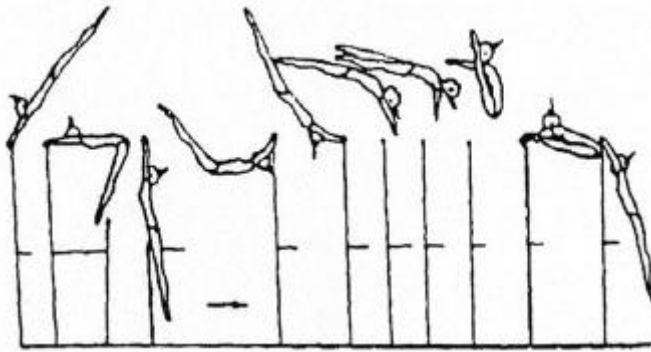
Obrázek 16 Přemýk

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



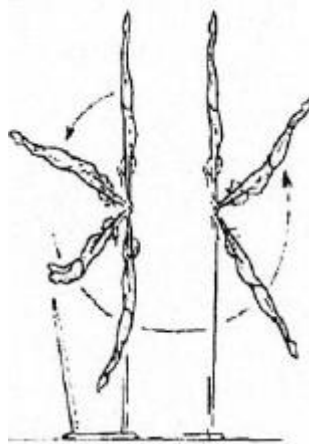
Obrázek 17 Veletoč

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 18 Tkatchev

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



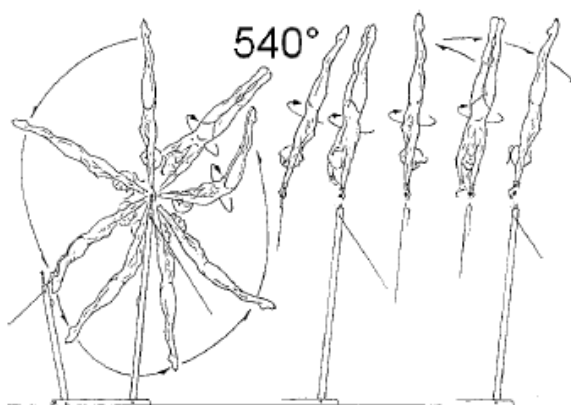
Obrázek 19 Veletoch vpřed

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 20 Jaeger salto

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



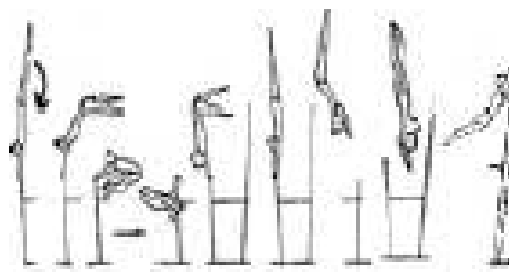
Obrázek 21 Veletoč s obr. 540°

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



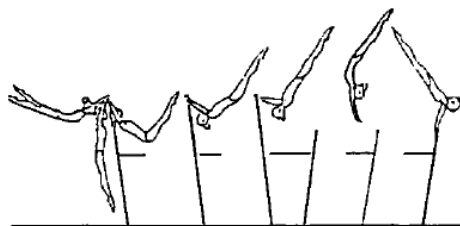
Obrázek 22 Přelet roznožmo vzad

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 23 Stalder salto do svisu na v. ž.

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



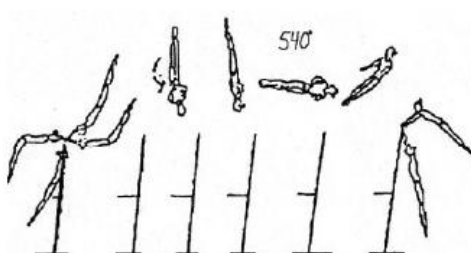
Obrázek 24 Pak salto

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



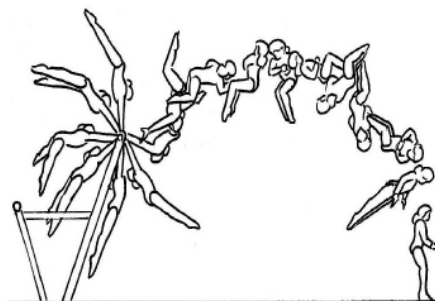
Obrázek 25 Předkmih přes n. ž. s přehmatem do stoje na rukou

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 26 Hristakieva

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



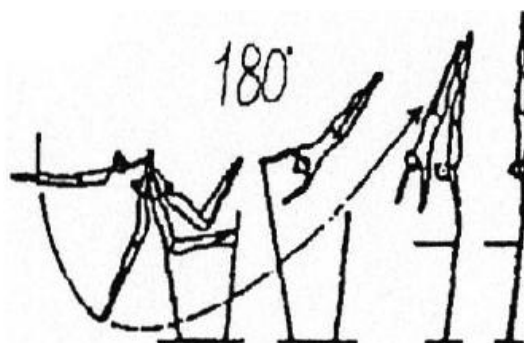
Obrázek 27 Fabrichnova

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 28 Dvojn  salto vzad s obr. 540°

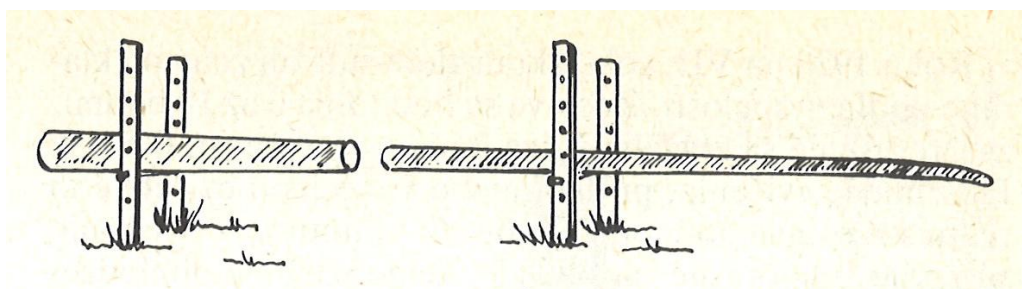
( esk  gymnastick  federace. Pravidla SG  eny, 2014)



Obrázek 29 Nejnověji uznan  prvek pravidel SG

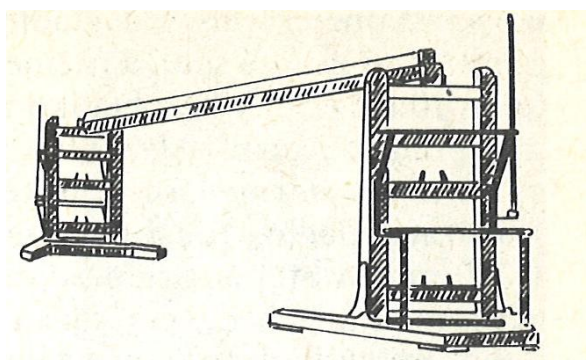
( esk  gymnastick  federace. Pravidla SG  eny, 2014)

Příloha 6. Obrazová příloha ke kladině



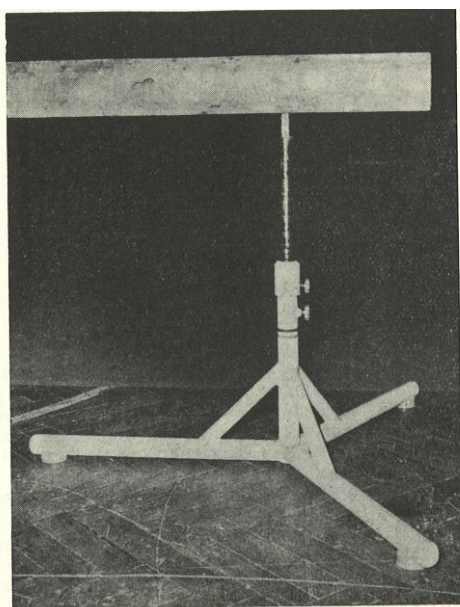
Obrázek 30 Kladina - F. L. Jahn

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 103)



Obrázek 31 Kladina v roce 1930

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 105)



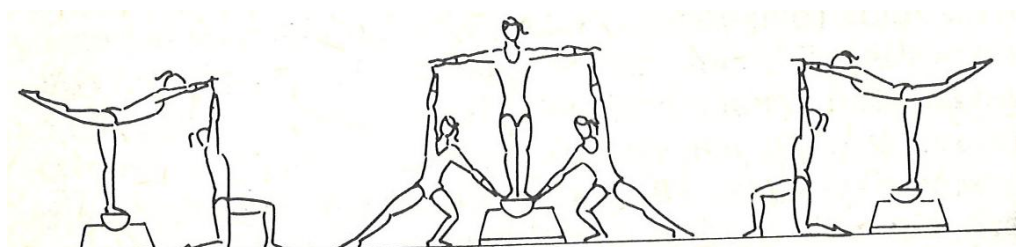
Obrázek 32 Závodní kladina

(Žáček a Janoušek, 1961, s. 52)



Obrázek 33 Kladina – současnost

(Foto autorka)



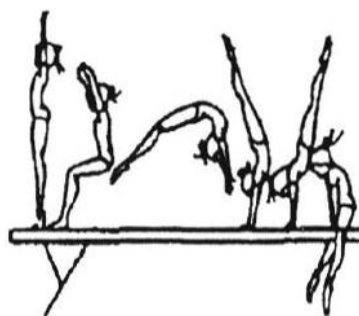
Obrázek 34 Hromadné pódiové skladby na kladině

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 104)



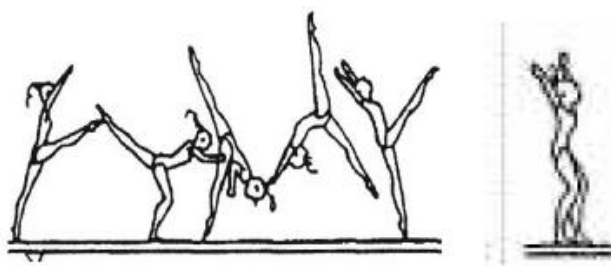
Obrázek 35 Časlavská - vysoký sed přednožmo

(Gajdoš a Ješek, 1988, s. 107)



Obrázek 36 Korbut flik

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



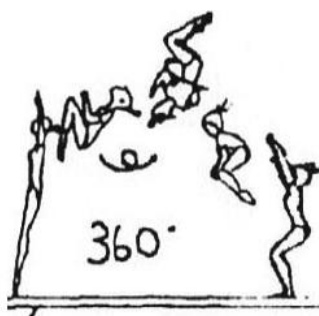
Obrázek 37 Šprajcka

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 38 Khorkina

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 39 Salto vzad skrčmo s obratem o 360°

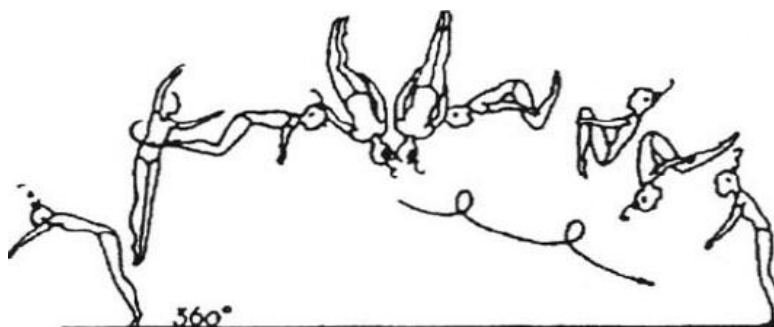
(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)

Příloha 7. Obrazová příloha k prostným



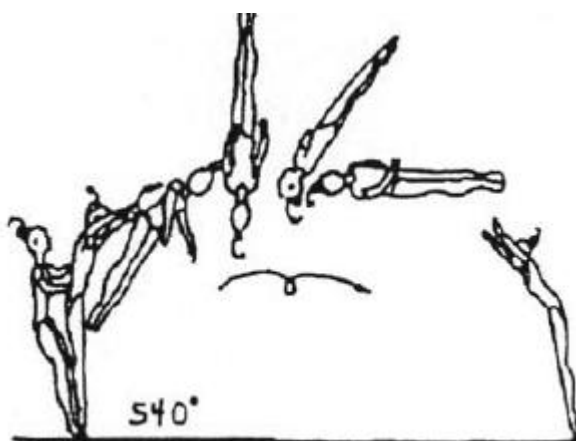
Obrázek 40 Prostná - současnost

(Foto autorka)



Obrázek 41 Muchina

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



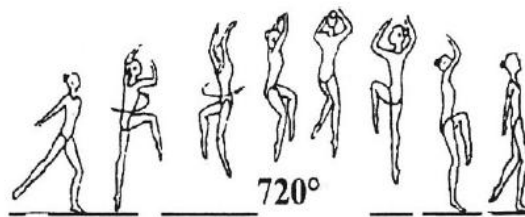
Obrázek 42 Salto vpřed prohnutě s obratem 540°

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 43 Dvojné salto vpřed skrčmo s obratem 180°

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



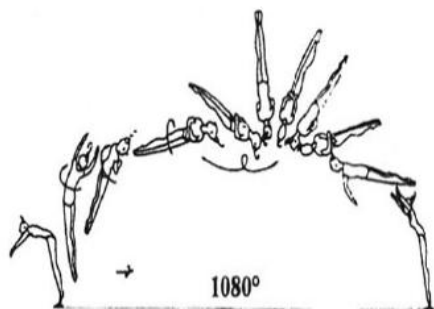
Obrázek 44 Benton

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



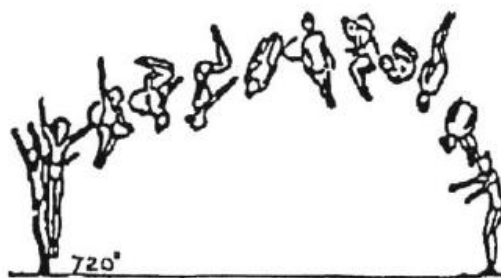
Obrázek 45 Ziganshiva

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



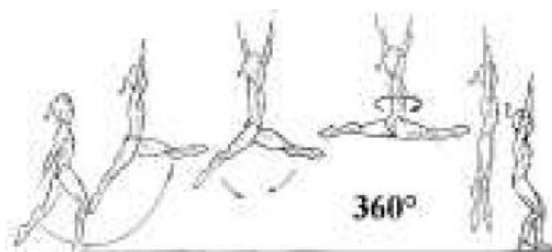
Obrázek 46 Salto vzad prohnutě s obr. 1080°

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



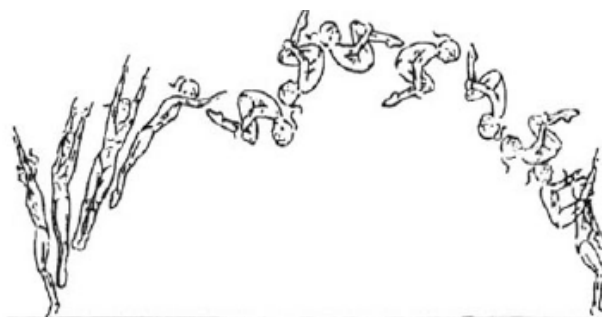
Obrázek 47 Silivas

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



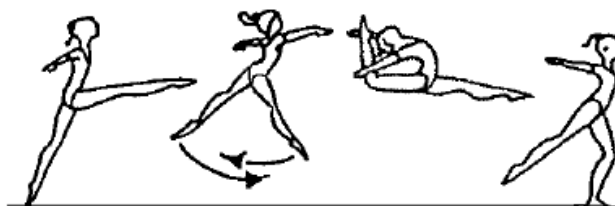
Obrázek 48 Dálkový skok s výměnou nohou a obr. 360°

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 49 Dvojný twist salto skrčmo

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



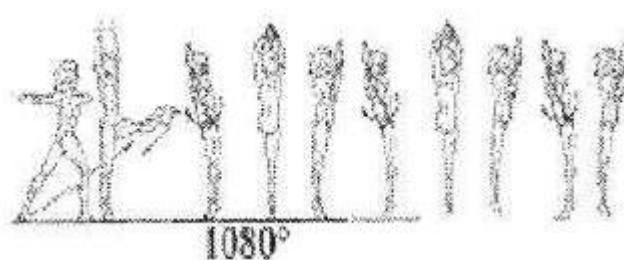
Obrázek 50 Dálkový skok s výměnou nohou a záklonem hlavy

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 51 Nejnovější prvek v pravidlech č. 1

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)



Obrázek 52 Nejnovější prvek v pravidlech č. 2

(Česká gymnastická federace. Pravidla SG ženy, 2014)