

AKROBATICKÁ GYMNASTIKA

Akrobatická gymnastika je esteticko – koordinační sport a je oficiálně pod záštitou České gymnastické federace (ČGF, www.gymfed.cz/akrobaticka-gymnastika/). Akrobatická gymnastika vyžaduje sílu, flexibilitu, odvahu a spolupráci mezi sportovci. Cvičí se na gymnastickém koberci o rozloze 12 x 12 metrů v 5 kategoriích (ženské, mužské a smíšené páry, ženské trojice a mužské čtveřice). Jednotlivé sestavy vyžadují naprostou souhru gymnastů a gymnastek nejen na zemi, ale i ve vzduchu. Závodníci staví ze svých těl pyramidy, předvádí společně i samostatně přemety a salta. Vše je spojeno ladnými pohyby za doprovodu hudby.

Disciplíny:

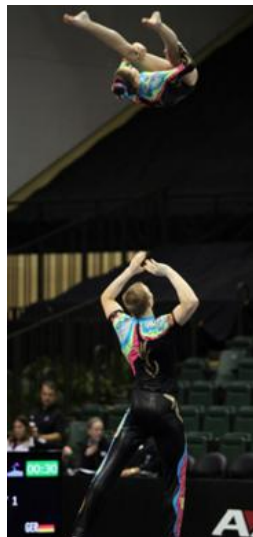
1. Ženský pár



2. Mužský pár



3. Smíšený pár



4. Ženská trojice



5. Mužská čtveřice



Věkové kategorie (pro závody UEG a FIG):

- a) Age group
 - 11-16 let
 - 12-18 let
 - 13-19 let
- b) Seniorská kategorie
 - Od 15 let

Pro závody v ČR:

- a) žákovská kategorie (do 14)
- b) age group (11-16)
- c) mistrovská kategorie (12+)

Sestavy:

1. Statická sestava
 - Mužský pár, 11-16 let: <https://www.youtube.com/watch?v=doHCF1ARfBY>
 - Ženská trojice, 11-16 let: <https://www.youtube.com/watch?v=iag6j-meAAc&feature=youtu.be>
2. Dynamická sestava
 - Ženský pár, 11-16 let: <https://www.youtube.com/watch?v=UKjpXB5qk5k&feature=youtu.be>
 - Mužská čtveřice, 12-18 let: <https://www.youtube.com/watch?v=TTHDGELIWHc>
 - Smíšený pár, 12-18 let: <https://www.youtube.com/watch?v=reJoZuRN3RQ&feature=youtu.be>
3. Smíšená sestava
 - Smíšený pár, senioři: https://www.youtube.com/watch?v=sal_CwdBu9E
 - Ženská trojice, senioři: <https://www.youtube.com/watch?v=8LW0sioDcSo>
 - Ženský pár, senioři: https://www.youtube.com/watch?v=V_OjuSMPPQ0