"Gimnastika za sve" - članica Međunarodne gimnastičke federacije

Fišter, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:712204

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Marija Fišter

„Gimnastika za sve“ – članica Međunarodne gimnastičke federacije

(diplomski rad)

Mentor:

Prof. dr.sc. Kamenka Živčić Marković

Zagreb, rujan 2015.

„Gimnastika za sve“ – članica Međunarodne gimnastičke federacije

Sažetak

Cilj ovog rada je opisati i prikazati gimnastičke discipline koje su sastavni dio „Gimnastike za sve“ s aktivnostima, programima i vrstama natjecanja koje obuhvaća, s naglaskom na dobrobit i posebnost koja je razlikuje od ostalih gimnastičkih sportova. U radu je opisan slijed događaja i razvoj gimnastike te kako je došlo do stvaranja ove gimnastičke discipline, također, objašnjen je njen položaj unutar Međunarodne gimnastičke federacije te principi i pravila po kojima ona djeluje. Detaljno je opisana Gymnaestrada kao najvažniji događaj u svijetu ove discipline. Prikazana je uloga i značaj „Gimnastike za sve“ u sportu, ali i životu općenito te kako ona djeluje na čovjeka i društvo u kojem se on nalazi.

Ključne riječi: gimnastika, Međunarodna gimnastička federacija, gimnastički festivali, World Gymnaestrada, sportska rekreacija, unapređenje zdravlja, zabava, prijateljstvo.

„Gymnastics for all“ – member of the International Gymnastics Federation

Abstract

The aim of this paper is to describe and show gymnastic disciplines that are part of "Gymnastics for All" with the activities, programs and types of events that it includes, focusing on the welfare and uniqueness that distinguishes it from other gymnastic sports. This paper describes the sequence of events and the development of gymnastics. It explaines how this particulare gymnastics discipline was created, what is it's position within the International Gymnastics Federation and what are the main principles and rules by which it operates. The paper containes a detailed description of Gymnaestrada as the most important event in the world of this discipline. It shows the role and significance of the "Gymnastics for All" in the sport, but also in life in general and how it affects people and society in which it is situated.

Key words: gymnastics, Internation Gymnastics Federation, gymnastics festivals, World Gymnaestrada, recreation, helth, fun, friendship.

SADRŽAJ

1. UVOD **4**

2. MEĐUNARODNA GIMNASTIČKA FEDERACIJA **5**

2.1.Tehnički Odbor „Gimnastike za sve“ **6**

3. POČECI „GIMNASTIKE ZA SVE“ **7**

5. DISCIPLINE „GIMNASTIKE ZA SVE“ **12**

5.1. Ženska sportska gimnastika **12**

5.2. Muška sportska gimnastika **13**

5.3. Ritmička gimnastika **13**

5.4. Akrobatika **14**

5.5. Sportska aerobika **15**

5.6. Trampolin **15**

5.7. Ples **16**

6. FESTIVALI „GIMNASTIKE ZA SVE“ **17**

6.1. World Gymnaestrada **17**

6.1.1. Pravila 19
6.1.2. Svečano otvaranje 19
6.1.3. Izvedba grupnih vježbi 20
6.1.4. Izvedba vježbi velikih skupina 20
6.1.5. Večer predstavljanja država 20
6.1.6. FIG Gala 20
6.1.7. Edukativni skupovi 20
6.1.8. Svečanost zatvaranja 20
6.2. World gym for life challenge 21

6.3. Eurogym **23**

6.4. European Gym For Life Challenge **23**

6.5. Golden Age Gym Festival **23**

7. ZAKLJUČAK **24**

8. LITERATURA **25**

1. UVOD

„Gimnastika za sve“ (Gymnastics for all), uz ostale gimnastičke sportske grane ravnoprava je članica pri Međunarodnoj gimnastičkoj federaciji. Tijekom razvoja i napretka gimnastičkih sportova nametnuli su se strogi kriteriji natjecanja i procjene kvalitete gimnastičara. Iz tog razloga onemogućilo se velikom broju vježbača i entuzijasta bavljenje i natjecanje u gimnastičkim sportovima. „Gimnastika za sve“ ostala je jedini oblik i način koji dozvoljava svima da iskušaju svoja gimnastička znanja i vještine bez obzira na spol, dob, fizičke sposobnosti i predznanje, a omogućuje i sudjelovanje osobama s invaliditetom. Ova gimnastička grana nudi aktivnosti koje su prije svega zabavne te potiču kreativnost, dobro raspoloženje i zdrav način života. Prikaze svojih vještina gimnastičari prezentiraju kroz gimnastičke festivale koji se održavaju diljem svijeta.

Istraživanja u području „gimnastike za sve“ nisu mnogobrojna već se uglavnom odnose na analize i usporedbe održanih Gymnaestrada.

U ovom radu biti će prikazani počeci ove gimnastičke grane, moguće aktivnosti u kojima sudjeluju gimnastičari različitih mogućnosti i znanja te pravila po kojima se održavaju gimnastički festivali.

2. MEĐUNARODNA GIMNASTIČKA FEDERACIJA

Međunarodna gimnastička federacija (FIG – *franc. Fédération Internationale de Gymnastique*) je međunarodna udruga koja okuplja nacionalne gimnastičke saveze te koordinira i upravlja radom gimnastičkog sporta u cijelom svijetu. Osnovana je 1881. godine u Belgiji, što je čini najstarijom međunarodnom sportskom federacijom. Kako je prvotno okupljala samo tri europske članice (Belgija, Francuska, Nizozemska) u početku je nosila naziv Europska gimnastička federacija, ali je primanjem zemalja članica izvan Europe kasnije promijenila naziv.

Sjedište federacije nalazi se u Švicarskoj u Lausanni, trenutno članstvo u FIG-i ima 142 zemlje članice, a okuplja oko 50 milijuna gimnastičara amatera. Predsjednik Međunarodne gimnastičke federacije je Bruno Grandi (ITA) koji je izabran 1996. godine, a trenutno odrađuje peti četverogodišnji mandat.

Međunarodna gimnastička federacija upravlja sa sedam gimnastičkih grana: ženska sportska gimnastika, muška sportska gimnastika, ritmička gimnastika, sportska aerobika, akrobatika, trampolin i „gimnastika za sve“.

Glavni ciljevi Međunarodne gimnastičke federacije odnose se na:

- Podržavanje znanstvenih istraživanja s ciljem očuvanja zdravlja gimnastičara
- Pružanje pomoći i solidarnosti gimnastičarima koji su žrtve bolesti ili nesreća
- Pružanje pomoći zemljama u razvoju u promicanju gimnastike
- Osiguravanje gimnastičkih sprava zemljama u teškim situacijama

Logo FIG-e je u obliku kruga koji predstavlja cijeli svijet i jedinstvo, vodoravne i okomite linije nemaju kraj, što predstavlja stalni novi početak i izražava univerzalnu prirodu gimnastike. FIG-in znak unutar kruga je podsjetnik da svijet gimnastike funkcionira poštujući pravila određena Statutom priznata na svim razinama Saveza.

Stručno tijelo Međunarodne gimnastičke federacije koje se bavi izradom plana i programa rada unutar „Gimnastike za sve“, obrazovanjem i unapređenjem stručnog kadra, organizacijom različitih događaja i festivala te promocijom ove gimnastičke discipline u svijetu naziva se Tehnički Odbor „Gimnastike za sve“ (*Technical Committee of Gymnastics for all*).

2.1. Tehnički Odbor „Gimnastike za sve“

Tehnički odbor „Gimnastike za sve“ nastoji značajno povećati kvalitetu i broj nacionalnih federacija koje sudjeluju u ovoj sportskoj grani kroz povećanje globalne svijesti o važnosti tjelesnog vježbanja, nudi im suradnju u pružanju savjeta, informacija, usluga i resursa. Glavni zadatak Tehničkog Odbora je promocija i širenje „Gimnastike za sve“.

Poslovni plan Tehničkog Odbora obuhvaća sljedeća područja:

- Politika i strategija
- Razvoj i obrazovanje
- Događaji (festivali i natjecanja)
- Marketing i komunikacija

Opća Skupština održava se svake četiri godine te se na njoj bira predsjednik Saveza “Gimnastike za sve“ (GFA). Trenutni predsjednik Europske gimnastičke federacije zadužen za GFA je Alberto Claudino Loureiro Nunes iz Portugala, dok je trenutna predsjednica Međunarodne gimnastičke federacije zadužena za GFA, Margaret Sikkens Ahlguist iz Švedske.

Tehnički Odbor se nadalje zalaže za povećanje aktivnih sudionika kojima bavljenje gimnastikom daje mogućnost za samostalno vježbanje tijekom cijelog života, a ne zahtijevaju ili potiču, ranu identifikaciju, odabir ili specijalizaciju sportaša. Bavi se promicanjem vrijednosti i dobrobiti ove sportske grane, savjetovanjem članica Međunarodne gimnastičke federacije pri kreiranju programa za određene ciljne skupine oslanjajući se na međunarone trendove, analize i razvoj sporta u svijetu. Dobra komunikacija između nacionalnih saveza omogućava planiranje i organizaciju gimnastičkih festivala, te rast i razvoj gimnastike bez diskriminacije bilo koje vrste. Tehnički odbor se bavi promatranjem i praćenjem ineteresa te aktivno doprinosi razvoju FIG-e na području „Gimnastike za sve“.

3. POČECI „GIMNASTIKE ZA SVE“

Gimnastiku za sve u njenim počecima pronalazimo u Lingovom načinu vježbanja ili švedskoj gimnastici. Švedska gimnastika je autohtoni sustav vježbanja koji je bio pod vodstvom Pehra Henrika Linga (1776.-1839.), a počeo se razvijati početkom 19. stoljeća. Ling je konstruirao različite sprave koje su u uporabi sve do danas (švedski stol, švedski sanduk, švedska klupa, švedske ljestve). Osnovni cilj tjelovježbe bio je razvoj tijela utemeljen na znanstvenoj osnovi, a tjelesno vježbanje bi trebalo osigurati uspravno držanje i dobro funkcioniranje organa. (Jajčević, 1997).

Poznavajući filozofiju prirode, Ling je smatrao da je sve u prirodi povezano, te da su njegove vježbe osim fizičke, imale i duhovnu komponentnu. Smatrao je da se pojedinac sastoji od nekoliko dijelova, te da njegovo zdravlje ovisi o tome kako su ti dijelovi međusobno povezani. Lingova gimnastika izvodila se u školama i vojsci te gimnastičkim klubovima koju se se tada počeli razvijati. Ling se protivio sustavu rangiranja i nagrađivanja te natjecanju općenito, a davao je prednost svakodnevnim manje zahtjevnim aktivnostima u kojima su mogli sudjelovati svi.

Prema Meckbach i Lundquist Wanneberg, (2011.) srž Lingove gimnastike u odnosu na natjecateljski sport može se opisati s 3 para suprotnih pojmova:

- Amaterizam – elitizam
- Individualizam – kolektivizam
- Skromnost – ambicija

Ideja ovih triju pojmova može se sažeti u nekoliko rečenica. Vježbanje je bilo omogućeno svima, bez ozira na spol i dob. Glavni cilj vježbanja je bilo unapređenje zdravlja, ali i morala kao skupa nepisanih pravila, običaja, navika i normi koje su prihvaćene u životu neke zajednice čime su regulirani međuljudski odnosi. Pojedinac je djelovao kao dio grupe i nije bilo dozvoljeno isticanje od ostalih, posebno biti bolji na štetu drugih, već je bilo važno naučiti kako se „vratiti korak unatrag“ za opće dobro. Vježbe su se izvodile uz naredbe voditelja, svi su vježbali u isto vrijeme, tako da je pojedinac bio podređen kolektivu. Iznimno se cijenilo ponašanje vježbača tijekom treningu, a pažnja se posebno obraćala na disciplinu i poslušnost dok je hrabrost bila najpoželjnija vrlina. Prema Lingu, idealan muškarac je trebao biti fizički spreman, snažan i sposoban, hrabar, poslušan i discipliniran te se nije trebao isticati i živjeti u bogatstvu i izobilju. Idealna žena trebala je biti zdrava i biti u mogućnosti izvoditi graciozne pokrete i ne biti nametljiva i natjecateljski nastrojena.

4. „GIMNASTIKA ZA SVE“ DANAS

Počeci „Gimnastike za sve“ kakvu danas poznajemo dolaze od samog osnivača Međunarodne gimnastičke federacije, Nicolasa Cupérusa (1842. – 1928.) koji je imao jasan vid gimnastičkog ideala. Sanjao je o danu kada će natjecanje biti suvišno, a nagrada će biti zavidna razina motoričkih sposobnosti i optimalno zdravsteno stanje. Dok je s druge strane, Charles Cazalet (1858. – 1933.) predsjednik Međunarodne gimnastičke federacije, vidio gimnastiku jedino kao natjecateljski sport. Međutim, njegovo mišljenje o gimnastici kao natjecateljskom sportu dijelila je većina ljudi tada uključenih u sport te se 1903. godine u Antwerpu u Belgiji održalo prvo natjecanje u organizaciji FIG-e, a Cupérus je priznao poraz i prihvatio potrebe čovječanstva za nadmetanjem. To je natjecanje danas poznato kao prvo Svjetsko Prvenstvo u gimnastici. Iako tada odbijen, Cupérusov ideal nije bio zaboravljen, već je realiziran u obliku Gymnaetrade.

„Gimnastika za sve“ je zasebna sportska grana, ravnopravna članica Međunarodne gimnastičke federacije uz ostale disicipline: ženska sportska gimnastika, muška sportska gimnastika, ritmička gimnastika, trampolin, aerobika i akrobatika, a može se okarakterizirati kao temelj svih gimnastičkih disciplina, ali i sportova općenito.

Gimnastika je sportska diciplina koja je poznata kao dobra baza za bavljenje bilo kojim sportom, te se gimnastikom počinje baviti u najranijem djetinjstvu. U današnje doba, tjelesna aktivnost se promovira na različite načine zbog sedetarnog načina života i svijest ljudi o važnosti tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu je na visokoj razini, pa se i djeca uključuju u gimnastiku već kada prohodaju. Gimnastika nudi djeci i roditeljima ono što nijedan sport u toj dobi ne može, razvoj koordinacije kroz biotička motorička znanja: puzanje, hodanje, trčanje, kotrljanja, kolutanja, provlačenja, penjanja i silaženja, naskoke i saskoke, višenja i upiranja, a sve se može izvoditi u gimnastičkoj dvorani koja je opremljena spravama, pomagalima, strunjačama i modulima koji omogućavaju izvođenje različitih vježbi koje su prilagođene dobi i sposobnostima djece. Djeca uz razvoj motoričkih sposobnosti, uče i osnovne gimnastičke elemente koji su dio svake gimnastičke discipline. U Hrvatskoj je sportska gimnastika u zadnjih desetak godina na zavidnoj razini, te se iz godine u godine pojavljuju mladi talentirani gimnastičari, međutim, problem nastaje kod onih koji zbog različitih čimbenika (talent, kinantropološka obilježja, materijalni uvjeti, kvaliteta treninga, osposobljenost trenera i sl.) u ovom sportu ne postanu vrhunski sportaši, već odustaju od njega. Tu se pojavljuje potreba za „Gimnastikom za sve“ jer ona omogućuje čitav niz aktivnosti koje mogu provoditi svi s obzirom na njihove potrebe i interese.

Što stoji iza imena „Gimnastika za sve“? Objašnjenja može biti beskonačno, zapravo bi svaka osoba mogla dati vlastito značenje ovisno o razvoju, ciljevima i sadržaju programa, ali svatko bi zaključio da je dostupna svima. Ono što ju čini jedinstvenom gimnastičkom granom je to što nema dobnog ograničenja, te jednu grupu vježbača mogu činiti gimnastičari različitih dobnih skupina. Prihvaća sve bez obzira na dob, spol, rasu, religiju, kulturu i društveni položaj. Fokus je usmjeren na grupu vježbača, a ne na uspjeh pojedinca, odnosno svaki član je jednako bitan i obavljanjem svojeg dijela „posla“ doprinosi zajednici. Svaki vježbač izvodi što može i što želi, i daje najbolje od sebe birajući hoće li izvoditi određeni zadatak ili vježbu pojedinačno ili u grupi. Bez obzira na razinu uvježbanosti izvedbe, svi mogu sudjelovati jer je vježbanje samo po sebi dovoljno. Nenatjecateljski karakter ove gimnastičke grane daje manje prostora za pogreške, a samim time gimnastičari ne osjećaju pritisak, već opuštenije izvode svoje zadatke. Poznato je da su ostale gimnastičke discipline natjecateljske, te je cijeli pripremni ciklus podređen najvažnijem natjecanju u sezoni i vrednuje se samo konačni rezultat, odnosno postignuto mjesto, dok „Gimnastika za sve“ posebno cijeni uloženi trud gimnastičara prije samog nastupa. Cilj ove gimnastičke grane je, prvenstveno zabava i briga o zdravlju, promoviranje zdravog načina života, uspostava fizičke, psihičke, intelektualne i socijalne ravnoteže, a bit je dokazati ljudima da sport može postati navika, sastavni dio života i običaja svakog naroda.

Prema Mechbach i Lundquist Waneberg, (2011.) filozofija „Gimnastike za sve“ temelji se na “4F“ sustavu:

- Fun
- Fitness
- Fundamentals
- Friendship

Prema navedenom, može se zaključiti da okosnicu ove sportske grane čine zabava, optimalno stanje fizičkog i mentalnog zdravlja, osnove gimnastike, te prijateljstvo koje se ističe kako u periodu treninga tako i na gimnastičkim susretima gdje se susreću istomišljenici svih rasa, religija i kultura, ne predstavljajući jedni drugima konkurenciju, već uče jedni od drugih. U programu „Gimnastike za sve“ može se pronaći mnoštvo različitih vježbi koje su prilagođene trendovima, te prate razvoj i pojavu novih sportova. „Gimnastiku za sve“ ne čine samo vježbači koji sudjeluju na festivalima, već i treneri, organizatori, volonteri, gledatelji, entuzijasti i obožavatelji gimnastike.

Aktivnosti koje čine “Gimnastiku za sve“ potiču:

- Učenje o drugim i različitim kulturama, običajima i tradiciji
- Suradnju, udruživanje i prihvaćanje svih ljudi i naroda
- Razvoj sudionika kao pojedinca na svim razinama
- Timski rad, fair play i solidarnost (ne pojedinačne nastupe ili natjecanja)
- Nagrađivanje sudjelovanja i izvrsnosti
- Doživotno sudjelovanje u gimnastici

„Gimnastika za sve“ potiče učenje o različitim obrascima mišljenja i ponašanja, osjećanjima i djelovanjima neke zajednice ili društva. Može pridonjeti pozitivnim kulturološkim promjenama koje su uzrokovane okolinom i inovacijama u drugim kulturama koje su u doticaju na gimnastičkim festivalima. Potiče suradnju i razmjenu ideja između ljudi različite narodnosti, bez diskriminacije bilo koje vrste. Samim time utječe na razvoj pojedinca na svim razinama njegovog djelovanja: fizički, psihički i duhovno. Također, čovjek je društveno biće, te ta komponenta nije nimalo zanemariva. Druženjem gimnastičari promatraju i usvajaju različite društvene uloge, stječu nove vještine, upoznaju nove jezike i načine komunikacije, prenose kulturne vrijednosti te se prilagođavaju novoj okolini i različitim životnim situacijama. Odnosi među gimnastičarima temelje se na razumijevanju, solidarnosti, prihvaćanju različitosti i ravnopravnosti među svim sudionicima festivala.

Ovakav način vježbanja i prikazivanja vježbi podrazumijeva rad u grupi i zahtjeva međusobno pomaganje. Prema Nikić, (2004.) izvrstan timski rad podiže „grupni kvocijent inteligencije“ pri čemu najbolje sposobnosti jedne osobe kataliziraju ono najbolje kod drugih te nastaju puno bolji rezultati od onih koje bi ostvarila samo jedna osoba. Da bi suradnja s ostalim članovima grupe bila uspješna potrebno se odreći osobnih interesa kako bi u prvi plan došlo opće dobro zajednice.

Dobar timski rad u grupi se može postići postavljanjem zajedničkog cilja i poštivanjem dogovora. U „Gimnastici za sve“ dobar timski rad može se vidjeti u suradnji gimnastičara različite dobi, mladi su uglavnom znatiželjni te brže uče i prihvaćaju nove tehnologije i promjene u svijetu, dok stariji imaju iskustvo koje mogu primjeniti u svakoj životnoj situaciji i savjetovati mlađe vježbače, a jedni od drugih mogu naučiti kako se nositi s uspjehom i neuspjehom.

Fair play ili poštena igra je razumljiv i širom svijeta poznat koncept, koji svoje porijeklo vuče iz sporta. Odnosi se na poštivanje drugih sudionika i poštivanje pravila festivala, te uljudnom sportskom ponašanju, a protivi se ideji moći i dominacije nad drugima. Ne odnosi se samo na sportske priredbe već i na način života.

Gimnastičari se bave ovom gimnastičkom granom iz razloga što to vole i što ih čini sretnima, i to ovoj grani daje dodatnu vrijednost. Vrhunski sport je rezerviran za mali broj pojedinaca, a rekreacija je dostupna svima i potiče ljude na cjeloživotno bavljenje tjelesnom aktivnošću, u ovom slučaju, na bavljenje gimnastikom. To znači da gimnastika postaje dio svakodnevnog života pojedinca i nije podređena u odnosu na ostale obaveze koje pojedinac obavlja. Kroz sportsku rekreaciju, kojoj i pripada „Gimnastika za sve“ gimnastičari ne uče samo motorička znanja iz gimnastike već održavaju i unapređuju motoričke sposobnosti, mjenjaju kinantropološka obilježja, uče o zdravstvenim dobrobitima tjelesnog vježbanja i pravilnoj prehrani, upoznaju vlastito tijelo te kako ono reagira na različite vrste opterećenja. Vježbači rekreativci se osjećaju bolje dok vježbaju, jer zadovoljavaju potrebu za kretanjem i to ih dovodi do sreće, a između ostalog i do boljeg fizičkog izgleda, osim što izgled ima estetsku vrijednost, pokazatelj je funkcionalne sposobnosti i zdravlja organizma.

5. DISCIPLINE „GIMNASTIKE ZA SVE“

„Gimnastiku za sve“ čini niz raznih aktivnosti koje pridonose očuvanju i povećanju motoričkih sposobnosti vježbača. Sve aktivnosti, iako različite, sadrže nešto zajedničko, a to su elementi gimnastike. Jedan nastup predstavlja skladan spoj elemenata različitih gimnastičkih disciplina i drugih srodnih sportskih grana. Vježbe se razlikuju po zahtjevnosti, odnosno, neke vježbe su sastavljene od osnovnih gimnastičkih elemenata kao što su kolut naprijed, premet strance, uzmah i sl., dok su neke vježbe sastavljene od duplih ili trostrukih salta, ali po principu „Gimnastike za sve“ sve vježbe se jednako vrednuju i cijene.

Najčešće se pojavljuju elementi sljedećih disciplina:

- Ženska sportska gimnastika
- Muška sportska gimnastika
- Ritmička gimnastika
- Akrobatika
- Sportska aerobika
- Trampolin
- Ples

5.1. Ženska sportska gimnastika

Ženska sportska gimnastika je natjecateljska disciplina koja uključuje izvedbu vježbi na preskoku, dvovisinskim ručama, gredi i tlu. Sprava za preskok je 1,25 metara visine, ispred nje se nalazi odskočna daska i staza za zalet, a iza nje strunjača za doskok. Za ovu spravu karakteristična je eksplozivna snaga ruku i nogu. Na dvovisinskim ručama niža pritka je na visini od 1,60 metara, a viša pritka na visini od 2,40 metara od tla. Ova sprava zahtjeva snagu ruku i ramenog pojasa te fleksibilnost u zglobu ramena i kuka. Greda je široka 10 cm, dužine 5 metara i visoka 1,25 metara. Vježba se sastoji od koraka, skokova, akrobatskih elemenata i elemenata ravnoteže. Vježba na tlu se izvodi uz glazbu, predstavlja spoj plesnih pokreta, skokova, okreta i akrobatskih elemenata. Maksimalno trajanje vježbe na gredi i tlu je 1 minuta i 30 sekundi.

5.2. Muška sportska gimnastika

Muška sportska gimnastika je natjecateljska disciplina koja se sastoji se od nastupa na šest sprava: tlo, konj s hvataljkama, karike, preskok, paralelne ruče i preča. Vježba na tlu se izvodi na podlozi veličine 12 x 12 metara. Zahtjeva eksplozivnu snagu nogu i ruku, fleksibilnost i ravnotežu. Maksimalno trajanje vježbe iznosi 1 minutu i 10 sekundi. Konj s hvataljkama je visine 1,15 metara, a vježbač tijekom izvedbe mora koristiti cijelu površinu sprave. Karike vise sa strukture na 2,75 metara iznad tla, a zahtjevaju iznimnu snagu ruku i ramenog pojasa. Sprava za preskok je 1,35 metara visine, dok je dozvoljeni zalet za preskok 25 metara. Ocjenjuje se položaj tijela prilikom naskoka na spravu i u zraku, amplituda skoka i kontrola tijela u doskoku. Paralelne ruče su 1,95 metara visoke i 3,50 metara duge. Gimnastičar mora koristiti cijelu spravu izvodeći njihove, okrete, stojeve na rukama i različite vrste izdržaja. Preča je 2,40 duga i 2,75 metara visoka. Vježba se sastoji od akrobatskih elemenata, elemenata leta kod kojih se preča pušta i ponovo hvata. Karakteristične su promjene hvata koje se koriste tijekom vježbi, za koje je potrebna fleksibilnost ruku i ramenog pojasa.

5.3. Ritmička gimnastika

Ritmička gimnastika je disciplina koja predstavlja kombinaciju elementa gimnastke, baleta, plesa i elemenata manipulacije rekvizitima. Sastoji se od pet rekvizita: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka te izvođenja slobodne vježbe bez rekvizita. Vježbe se mogu izvoditi pojedinačno i grupno s rekvizitom po izboru. Tijekom vježbe rekvizit mora biti u stalnom pokretu. Vremensko ograničenje za pojedinačne vježbe iznosi 1 minutu i 30 sekundi, a za grupnu vježbu 2 minute i 30 sekundi. Tlo je površina s tepihom veličine 13 x 13 metara. Dužina vijače je proporcionalna visini ritmičarke, a ona mora s njom izvoditi okrete, zamahe, osmice, bacanja i hvatanja te skokove i preskoke. Obruč teži minimalno 300 grama i vanjski dijametar iznosi od 80 do 90 cm. Obruč omogućava izvođenje raznovrsnih pokreta kao što su okreti, skokovi, rotacije oko ruku, nogu, trupa i vrata, bacanje i hvatanje, prolaženje kroz ili preko obruča. Lopta teži 400 grama, a njezin dijametar iznosi od 18 do 20 cm. Temeljna skupina pokreta tijela su elementi fleksibilnosti, a ostali elementi su bacanje i hvatanje, odskakivanje, kotrljanje po tijelu ili podu, okreti i osmice. Čunjevi su dugački od 40 do 50 cm i teže oko 150 grama. S njima se izvode elementi bacanja i hvatanja s kuckanjem, osmice i krugovi. Izvođenje vježbe s čunjevima zahtjeva visoku razinu koordinacije ruku i preciznost. Traka je napravljena od satena, duga je najmanje 6 metara i široka od 4 do 6 cm, drška je

promjera 1 cm i duljine od 50 do 60 cm, maksimalna težina iznosi 35 grama. S trakom se izvode okreti, “zmije“, spirale, zamasi, bacanja i hvatanja.

5.4. Akrobatika

Akrobatika je disciplina koja sadrži specifične strukture gibanja različitih sportova, a najčešće se povezuje s aktivnostima koje sadrže gimnastičke elemente. Akrobatika kao natjecateljska disciplina prati određena pravila. Natjecateljske kategorije su: ženski parovi, muški parovi, mješani parovi, ženska grupa i muška grupa. Vježba mora početi i završiti u statičnom položaju, izvodi se uz glazbenu pratnju, a može trajati maksimalno 2 minute i 30 sekundi. Sve vježbe se izvode na tlu veličine 12 x 12 metara. Vježbu čine elementi snage, fleksibilnosti, agilnosti i ravnoteže. Svaki gimnastičar ima ulogu baze ili gornjeg, “letećeg“ vježbača. Bazu čini veći i viši vježbač koji pridržava, drži ili stoji ispod svog partnera. Vježba sadrži statičke elemente gdje gimnastičari moraju pokazati snagu, fleksibilnost, i elemente statičke ravnoteže koji dominiraju vježbom, zatim dinamičke elemente koji uključuju pomaganje pri početku i zaustavljanju elemenata u zraku, te izvođenje piramide koja zahtjeva izvođenje dva ili više povezanih elemenata bez spuštanja na tlo.

„Wheel gymnastics“ je oblik gimnastike koji je nastao u Njemačkoj u 20. stoljeću. Kotač u kojem se izvode figure naziva se još i „German wheel“, a osmislio ga je Otto Feick. Kotač je izrađen od čelika i sastoji se od dva vanjska obruča koja su spojena s četiri šipke, na jednoj strani se nalaze četiri ručke, dvije su postavljene uzdužno, a dvije poprečno, dok se na drugoj strani nalaze postolja za stopala sa zatezačima. Zatezači se u početku, u periodu usvajanja određenih figura koriste puno, a što je figura bolje usvojena to se oni manje koriste. Sve kretnje na kotaču su uzrokovane kretnjama vježbača unutar njega, odnosno prehvatima rukama i nogama te promjenama oslonca stopala i dlanova. Dijametar kotača iznosi između 160 i 240 cm, a ovisi o visini ili potrebama vježbača. Postoje tri osnovne kategorije kretanja na kotaču: pravocrtno kretanje, spirale i preskoci. Za izvođenje figura u kotaču potrebna je snaga ruku, podlaktica i čvrsti hvat, statička snaga i fleksibilnost. Za razliku od ostalih gimnastičkih disciplina gdje su sprave nepomične, ovdje se sprava pomiče zajedno s vježbačem te je on odgovoran za pokrete vlastitog tijela, ali i sprave kojom upravlja.

„Flying rings“ imaju dugu tradiciju u gimnastičkom sportu, a na njima su se natjecali muškarci, ali i žene. Davne 1948. godine na Olimpijskim Igrama u Londonu bile su natjecateljska sprava za žene, ali su ukinute iz sigurnosnih razloga jer su vježbačice prilikom izvedbe dosezale visinu od oko pet metara od tla, a nije postojala adekvatna zaštita, i zato što su podsjećale na karike koje se koriste u muškoj sportskoj gimnastici. Izgledom sliče

karikama, ali se u ovoj disciplini elementi izvode isključivo u ljuljanju velikom amplitudom. Gimnastičar započinje vježbu tako da ga partner povuče i zaljulja, odnosno započinje vježbu ljuljanjem. Tijekom vježbe gimnastičar može koristiti tlo kako bi se jače zaljuljao, a ako nije potrebno ne dotiče tlo do kraja vježbe. Elementi se izvode u predljuljaju ili zaljuljaju u najvišoj točki, a gimnastičar može raditi okrete oko poprečne i uzdužne osi tijela. Vježba završava najčešće u predljujaju, saskokom, izvođenjem akrobatskog elementa i doskokom na strunjaču. Saskok je najspektakularniji dio vježbe jer se izvodi na nekoliko metara visine od tla, te kod gledatelja izaziva oduševljenje.

5.5. Sportska aerobika

Sportska aerobika je disciplina koja sadrži specifične strukture gibanja te se izvodi prema točno određenim pravilima, ritmu i tempu moderne i poticajne glazbe. Predstavlja kombinaciju koordinacije, snage, fleksibilnosti i dinamičnih pokreta. Vježba mora sadržavati jedan iz četiri skupine elemenata: dinamička snaga, statička snaga, skokovi i ravnoteža. Prema Pintar i sur., (2006.) gimnastičari moraju pokazati kombinacije pokreta rukama i nogama koje uključuju sedam osnovnih koraka: hodanje (march), trčanje zabacivanjem potkoljenica (jogg), poskoci prednoženjem zgrčno (knee lift), niska prednoženja (skip), poskoci visokim prednoženjem naprijed ili u stranu pod 90 stupnjeva (high kick), poskoci u stav raskoračni (jumping jack), poskoci iskorakom nazad ili u stranu (lunge).

5.6. Trampolin

Trampoliranje je dio gimnastičkih sportova i obuhvaća natjecateljske discipline na: velikom trampolinu, dvostrukom malom trampolinu i akrobatske skokove na elastičnoj akrobatskoj stazi (Živčić Marković i sur., 2015).

Skokove na trampolinu karakterizira optimalna fizička pripremljenost, hrabrost i odvažnost gimnastičara. Kvaliteta skokova vidljiva je iz visine leta, kontrole tijela prilikom odraza i doskoka i u zraku, te kontinuiranog ritma skakanja. Skokovi se mogu izvoditi odrazom i doskokom na noge, odrazom s nogu, doskokom na leđa, trbuh ili u sjedeći položaj, rotacijom oko poprečne osi naprijed i natrag i rotacijom oko uzdužne osi tijela.

Dvostruki mali trampolin se sastoji od jednog kosog dijela trampolina i jednog ravnog dijela. Gimnastičari izvode zalet po zaletnoj traci te izvode dva povezana skoka, jedan s kosog dijela i jedan s ravnog dijela trampolina prije doskoka na strunjaču.

Skokovi na elastičnoj akrobatskoj stazi sastoje se od elemenata sportske gimnastike i elemenata trampolina. Izvode se na elastičnoj stazi dugoj 25, a širokoj 2 metra, na kraju staze se nalazi doskočište od strunjača.

5.7. Ples

Ples je ritmičko pokretanje tijela uz glazbenu pratnju u ograničenom prostoru s ciljem izražavanja kreativnosti, ideja ili emocija, oslobađanja energije ili jednostavno uživanja u samom pokretu. Ples je jedna od najstarijih umjetnosti, a prisutna je u svakoj kulturi svijeta. Motivi plesa mogu biti obredni, svečani, religijski, teatralni, društveni ili estetski. Ples je društvena aktivnost i može doprijeti do ljudi različitih nacija, vjera, obrazovanja i starosne dobi.

Folklor je naziv za različite aspekte tradicije kulture, najčešće je povezan s različitim oblicima književnosti, glazbom, plesovima i s dramskim ili likovnim stvaranjem. Sve specifične osobine nekog naroda i kraja kao što su podneblje, prirodni fenomeni, govor, ritam, pjesme, plesovi, ponašanje i navike ljudi skupljeni su u folklor. Narodna melodija nosi i dio atmosfere krajolika u kojem ljudi žive. Folklor ne nameće dogme i propise, već omogućava potpunu slobodu u njegovom stvaranju i interpretiranju.

Ples na svili ili akrobacije na svili su zračne akrobacije prvotno zastupljene u cirkusu. Akrobacije se odvijaju u zraku koristeći samo dvije trake materijala. Cijela izvedba se sastoji od pripreme, zadržavanja određene poze ili slobodnog pada. Ovakav oblik plesa zahtjeva visoku razinu koordinacije, snagu ruku, fleksibilnost i kontrolu tijela u zraku.

6. FESTIVALI „GIMNASTIKE ZA SVE“

Preteča svih gimnastičkih festivala je bio festival održan 1832. godine u Aarau u Švicarskoj. Tijekom 20. stoljeća svi veliki nenatjecateljski gimnastički festivali održavali su se u Europi. Prvi među njima je bio tzv. Lingiad koji se održao 1939. godine u Stockholmu, a temeljio se na načelima Lingove gimnastike. Festival je privukao 7399 sudionika iz 12 zemalja. Suvremenici su opisivali Lingiadu kao trijumf za gimnastiku, jer je taj susret omogućavao da se svi gimnastički entuzijasti, idealisti i obožavatelji iz cijelog svijeta nađu na istom mjestu te međusobno razmjenjuju znanja i iskustva iz gimnastike. Festival je omogućavao sudionicima doživljaj usporediv onim s Olimpijskih Igara. Naravno, razlika između ta dva velika sportska događaja je u tome što su Olimpijske Igre bile i jesu, natjecateljskog karaktera te se traži pobjednik, odnosno najbolji u pojedinom sportu, dok je Lingiada nenatjecateljskog karaktera te mogu sudjelovati svi, a ne samo najbolji. Na sastanku održanom u Baselu 1950. godine, nizozemski delegat Johannes Heinrich François Sommer osmislio je ime za ovaj nenatjecateljski gimnastički festival, ime je odobreno i od te godine se naziva “World Gymnaestrada“, a temelji se na načelima “Gimnastike za sve“.

6.1. World Gymnaestrada

„Gymna“ - dolazi od riječi gimnastika, „estrad“ – riječ za pozornicu na kojoj se izvode vježbe, i „strada“- označava put razvoja gimnastike. Prva Gymnaestrada (tablica 1) održana je u Rotterdamu 1953. godine i odonda se održava svake četiri godine. Na festivalu mogu sudjelovati sve osobe bez obzira na dob, spol, rasu, religiju, kulturu, sposobnosti i socijalni poredak. Cilj Gymnaestrade je poštivanje vrijednosti i raznolikosti „Gimnastike za sve“, poticanje potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću s ciljem uspostave što bolje fizičke spreme, promicanje zdravog načina života te spajanje ljudi iz različitih kulturnih sredina, s ciljem što boljeg razumijevanja među ljudima. Gimnastika kao tjelesna aktivnost promovira zdravlje, timski rad, samokontrolu te izvođenje pokreta s maksimalnom preciznošću, dok je gimnastika kao sport usmjerena na razvoj individualnosti. Velika pažnja se posvećuje estetskom doživljaju izvedbe i zahtjevima mnogobrojnih gledatelja i obožavatelja kojih je iz godine u godinu sve više. Također, važnu ulogu u realizaciji nastupa ima izrada dresova i kostima, ali i izrada i postavljanje scene koja pruža priliku gledateljima da se usredotoče na detalje koji predstavljaju nacionalnu i kulturnu baštinu pojedine zemlje. Kako bi gledateljima što bolje dočarali i približili tematiku nastupa gimnastičari osim sprava i pomagala koje su odobrene od strane FIG-e, koriste i različite rekvizite posebno izrađene za tu svrhu, glazbenu pratnju i osvjetljenje. Na taj način skreću pažnju gledatelja na detalje, podižu atmosferu i izazivaju osjećaje divljenja i oduševljenja kod gledatelja.

Tablica 1. Popis Gymnaestrada (FIG, 2015).

Rb.	Mjesto održavanja	Godina održavanja	Broj gimnastičara	Broj federacija
1.	ROTTERDAM	1953.	5 000	14
2.	ZAGREB	1957.	6 000	17
3.	STUTTGART	1961.	10 000	16
4.	BEČ	1965.	15 000	26
5.	BASEL	1969.	9 600	28
6.	BERLIN	1975.	10 500	19
7.	ZURICH	1982.	14 200	22
8.	HERNING	1987.	17 300	26
9.	AMSTERDAM	1991.	18 400	30
10.	BERLIN	1995.	19 200	34
11.	GOTHENBURG	1999.	20 800	37
12.	LISABON	2003.	21 600	45
13.	DORNBIRN	2007.	21 158	53
14.	LAUSANNE	2011.	19 100	55
15.	HELSINKI	2015.	21 000	53

Ciljevi Gymnaestrade uključuju:

- Promicanje vrijednosti i raznolikosti gimnastike
- Poticanje rasta i razvoja „Gimnastike za sve“ u svijetu
- Poticanje kreativnosti i inovativnosti
- Predstavljanje novosti iz svijeta gimnastike
- Obrazovanje trenera i organiziranje radionica
- Objedinjenje gimnastičara iz cijelog svijeta, poticanje prijateljstva i zajedništva
- Predstavljanje „Gimnastike za sve“ široj javnosti

„Gimnastika za sve“ rasprostranjena je diljem svijeta, a svoje mjesto u sportu zauzima i u Europi, gdje okuplja više od 10 milijuna aktivnih gimnastičara. Veliki broj gimnastičara znači i okupljanje velikog broja različitih naroda, jezika, religija i kultura na jednom mjestu, mjestu gdje se potiče zajedništvo i rađanje novih poznanstva i prijateljstva s ciljem promicanja vrijednosti i raznolikosti gimnastike u svijetu. Na ovakvim organiziranim okupljanjima predstavljaju se nova saznanja iz svijeta gimnastike te se predlažu i predstavljaju nove ideje koje potiču kreativnost svih sudionika. S ciljem što boljeg napredovanja i razvoja „Gimnastike

za sve“ organiziraju se radionice za vježbače i trenere koji se upoznavaju s metoda i oblicima rada koji prate trendove u sportu.

6.1.1. Pravila

Prema FIG, (2009.) priručnik „Gimnastike za sve“ se sastoji od propisa, pravila i uputa za organizaciju Gymnaestrade za sve članice Međunarodne gimnastičke federacije. Provedba Gymnaestrade uređuje se pravilima iz Priručnika i sporazumom potpisanim od strane organizatora, članice FIG-e i same FIG-e. Drugi službeni dokumenti i pravila za oglašavanje i promidžbu također moraju biti poštivani.

Svjetska Gymnaestrada mora sadržavati:

- Svečano otvaranje
- Izvedbu grupnih vježbi
- Izvedbu vježbi velikih grupa
- Večer predstavljanja država
- FIG Gala
- Edukativne skupove
- Svečanost zatvaranja

6.1.2. Svečano otvaranje

Svečano otvorenje održava se prvog dana Gymnaestrade u areni koja bi trebala imati barem 25.000 sjedećih mjesta, a uključuje i rezervirana mjesta za sudionike. Program ne smije trajati više od dva sata, a mora sadržavati:

- Glazbeni signal trubom za početak svečanosti
- Marširanje svih sudionica na čelu s nacionalnom zastavom (poredani abecednim redom, domaćini marširaju posljednji). Strogo je zabranjeno nositi druge zastave, transparente ili promotivne materijale.
- Govor predsjednika FIG-e (maksimalno šest minuta, uključujući prijevod)
- Predstavnik zemlje organizatora izgovara riječi službenog otvaranja Gymnaestrade
- Dizanje zastave FIG-e i Svjetske Gymnaestrade uz pratnju himne
- Dizanje nacionalne zastave i sviranje himne zemlje domaćina
- Izvođenje točke posebno osmišljene samo za svečanost otvaranja
- Donošenje konačnog programa (svaka promjena u programu mora biti odobrena od strane FIG-e)

6.1.3. Izvedba grupnih vježbi

Izvedba grupnih vježbi je osmišljena kao prikaz raznolikosti i široke lepeze mogućnosti izvođenja „Gimnastike za sve“. Grupe se sastoje od minimalno 10 gimnastičara, izvode se tri puta, a trajanje izvedbe je ograničeno na maksimalno 15 minuta. Grupne vježbe se izvode u zatvorenom prostoru, dimenzija 20 x 20 metara.

6.1.4. Izvedba vježbi velikih skupina

Velike grupe se sastoje od minimalno 200 gimnastičara, a vježba se izvodi tri puta na otvorenom prostoru, veličine oko 7000 m². Dvije ili više članica FIG-e mogu se udružiti u jednu veliku grupu te vježbu izvesti zajedno. Trajanje vježbe je ograničeno na maksimalno 15 minuta.

6.1.5. Večer predstavljanja država

Večeri s ciljem predstavljanja pojedine države održavaju se u večernjim satima u zatvorenom prostoru. Na ovoj večeri zemlje članice FIG-e imaju priliku predstaviti „Gimnastiku za sve“ u skladu s kulturom i obilježjima svoje nacije. Dvije ili više članica mogu se udružiti i predstaviti u jednoj nacionalnoj večeri. Trajanje večeri je ograničeno na maksimalno jedan sat i trideset minuta.

6.1.6. FIG Gala

Izvođači na ovom događaju su ekipe izabrane 14 mjeseci prije održavanja nastupa. Ekipe bira koreograf, odabran od strane FIG-e i Tehnički odbor „Gimnastike za sve“, a ekipe moraju sudjelovati na Gymnaestradi. Predstava se izvodi u zatvorenom prostoru s vremenskim ograničenjem od maksimalno jednog sata i trideset minuta, a mora pratiti temu Gymnaestrade.

6.1.7. Edukativni skupovi

Edukativni skupovi se održavaju u dvorani koja je posebno priređena za tu svrhu. Skup obuhvaća teorijski i praktični dio, a teme moraju biti prilagođene i za gimnastičare, ali i za trenere. Održavaju se prezentacije, vode rasprave i priređuju izložbe s ciljem razmjene ideja, informacije i znanja. Svi sa sudioničkom karticom imaju besplatan pristup edukativnim skupovima.

6.1.8. Svečanost zatvaranja

Svečano zatvaranje održava se u popodnevnim satima posljednjeg dana Gymnaestrade u areni koja bi trebala imati barem 25.000 sjedećih mjesta, a uključuje i rezervirana mjesta za sudionike.

Program ne smije trajati više od jednog sata i tridest minuta, a mora sadržavati:

- Nastup velike grupe posebno osmišljen za svečanost zatvaranja
- Završni govor predsjednika Međunarodne gimnastičke federacije (maksimalno 6 minuta, prijevod uključen)
- Spuštanje nacionalne zastave i zastave FIG-e i Gymnaestrade uz glazbenu pratnju
- Nastup uz poziv za sljedeću Gymnaestradu (maksimalno 10 minuta)

Tijekom boravka na Gymnaestradi, sudionici u slobodnom vremenu mogu ići u organizirani obilazak gradom, posjetiti izložbe ili zoološki vrt, šetati parkovima, kušati tamošnju kuhinju i sl. Iako nema ograničenja dobne granice FIG-a je odgovorna za nadzor i dobrobit svih sudionika za vrijeme trajanja Gymnaestrade. Poseban nadzor je potrebno osigurati za sve maloljetnike (sudionici mlađi od 16 godina) koji su podjeljeni u grupe po deset sudionika i pod nadzorom su odrasle osobe, dok se osobama s invaliditetom može pružiti i veća pomoć.

Članica FIG-e koja će organizirati sljedeću Gymnaestradu odabrana je pet godina unaprijed, a godinu dana prije održavanja Gymnaestrade sudionici trebaju poslati ispunjen obrazac za prijavu, sa sljedećim podacima:

- Ukupan broj aktivnih sudionika
- Broj djece (sudionici do 16 godina)
- Broj i podaci o sudionicima s posebnim potrebama
- Broj sudionika i trajanje grupnih vježbi
- Očekivani broj prezentacija i tema za edukativni skup
- Prijava velike grupe za svečanost zatvaranja

6.2. World gym for life challenge

World gym for life challenge je gimnastički festival koji se održao prvi put 2009. godine u Dornbirnu u Austriji, a okupilo se oko 1500 gimnastičara. Na festivalu nastupaju isključivo grupe, traje minimalno pet dana i održava se svake četiri godine, a mogu sudjelovati svi bez obzira na dob, spol, rasu, religiju, kulturu, sposobnosti i društveni položaj.

Ciljevi ovog festivala su:

- Organizacija sljedećeg festivala za grupe
- Dati priliku gimnastičarima da sudjeluju u natjecanju i da se njihove vježbe ocjenjuju
- Osigurati zanimljiv i zabavan događaj u gimnastici za sve sudionike i gledatelje
- Ponuditi zanimljive radionice za gimnastičare i trenere

Vježba može trajati maksimalno pet minuta, može sadržavati različite elemente iz svih gimnastičkih disciplina na spravama ili bez njih te se može izvoditi uz glazbenu pratnju. Minimalni broj gimnastičara u grupi je 2, a maksimalan broj nije ograničen, svaki gimnastičar može sudjelovati u izvedbi jedne vježbe koja se ocjenjuje samo jednom.

Kategorije:

- Gimnastika i ples, mala grupa (do 20 gimnastičara)
- Gimnastika i ples, velika grupa (21 i više gimnastičara)
- Gimnastika na ili sa spravama, mala grupa (do 20 gimnastičara)
- Gimnastika na ili sa spravama, velika grupa 21 i više gimnastičara)

Osnovna svrha bodovanja vježbi svih gimnastičkih disciplina je osigurati objektivno ocjenjivanje i proglašenje najboljih natjecatelja na svim natjecateljskim razinama. Suci moraju suditi profesionalno, nepristrano i etično, moraju ocijeniti svaku vježbu detaljno, dosljedno, brzo, objektivno, pošteno i moralno, a u slučaju dvojbe moraju djelovati u korist gimnastičara.

Na službenim FIG natjecanjima u sportskoj gimnastici, na Svjetskim prvenstvima i Olimpijskim igrama sudačka komisija na pojedinoj spravi se sastoji od D-komisije (težinska vrijednost), E-komisije (greške u vježbi) i R-komisije (kontrolne sutkinje). E ocjena (izvedba vježbe) može maksimalno iznositi 10 bodova ako gimnastičar izvede vježbu bez grešaka u izvedbi i artističnosti. D ocjena (težinska vrijednost) sadrži elemente iz tablice iz pravilnika. Konačna ocjena vježbe čini zbroj D i E ocjene te nema ograničenja maksimalne ocjene.

U usporedbi sa sportskom gimnastikom, na natjecanjima „Gimnastike za sve“ evaluaciju provode stručnjaci koji imaju iskustva u različitim gimnastičkim disciplinama, umjetnosti, koreografiji i koji mogu ocjenjivati pravilnost izvedbe tehnike određenog elementa. Postoji četiri kriterija i svaki kriterij se vrednuje s 5 bodova, što znači da jedan sudac može dati maksimalno 20 bodova za viđenu izvedbu, a maksimalni broj bodova iznosi 80.

Kriteriji ocjenjivanja:

- Zabavni karakter izvedbe
- Originalnost, inovativnost i raznolikost
- Kvaliteta tehničkih elemenata i sigurnost izvedbe
- Cjelokupni dojam

Pobjednik festivala dobiva trofej Bruno Grandi i na svečanosti proglašenja uzdiže se zastava i pušta himna zemlje iz koje dolaze gimnastičari koji su osvojili prvo mjesto.

6.3. Eurogym

Eurogym ili festival za mlade se održava svake dvije godine, a privuče oko 5000 sudionika. Mogu sudjelovati osobe starosti od 12 do 18 godina. Nema konkurencje, a sva pažnja je usmjerena na sportske aktivnosti i igru, razmjenu znanja i iskustava među djecom i mladima.

6.4. European Gym For Life Challenge

European Gym For Life Challenge je sportski događaj koji je bio testiran 2014. godine i postigao veliki uspjeh, tako da će se prvi službeni festival održati 2016. godine u Češkoj. Sudjelovati mogu sve osobe iznad 12 godina starosti. Gimnastičari svoje vježbe izvode u grupi od najmanje 6 vježbača te su njihove izvedbe procjenjene od strane sudačke komisije.

6.5. Golden Age Gym Festival

Golden Age Gym Festival je prvi puta održan 2008. godine u Španjolskoj. Održava se svake dvije godine, privuče oko 1500 sudionika, a mogu sudjelovati osobe starosti iznad 50 godina. Festival se organizira u gradovima gdje je u vrijeme festivala pogodna klima, kako bi sudionici nakon sudjelovanja mogli ostati još nekoliko dana na odmoru. Zbog zanimljivih destinacija i zabave koju pruža ovakav oblik aktivnosti, sudionici su zatražili od Europske gimnastičke federacije da se Festival održava svake godine.

Ovi festivali uključuju: svečano otvorenje, izvedbu grupnih vježbi, radionice koje omogućavaju svima da probaju i nauče nešto novo, aktivnosti iz kulture kao što su priredbe, predstave, izložbe i koncerti, društvene aktivnosti prilagođene dobnim skupinama sudionika, održavanje skupova s tematikom festivala koji se trenutno održava, svečanu večeru i svečano zatvaranje festivala. Službeni jezik na festivalima je engleski.

7. ZAKLJUČAK

„Gimnastika za sve“ je članica Međunarodne gimnastičke federacije i gimnastička disciplina koja spaja sve gimnastičke sportove. Omogućava ujedinjenje zasebnih sportova, povećava broj aktivnosti kojima se gimnastičari mogu baviti, ali i sam broj gimnastičara koji mogu sudjelovati. Ova sportska grana je rasprostranjena diljem svijeta, a u nekim zemljama je izrazito popularna, kao što su Velika Britanija, Švicarska i Australija. U Hrvatskoj „Gimnastika za sve“ kao takva ne postoji, već se ostvaruje u vidu rekreativnih programa za djecu i odrasle, npr. u ženskoj i muškoj sportskoj gimnastici, ritmičkoj gimnastici i različitim vrstama plesa. Sportska aerobika je više zastupljena kao predmet tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu, dok se akrobatika i skokovi na trampolinu koriste isključivo kao dopunske vježbe u sportskoj gimnastici, skokvima u vodu i ostalim sportovima koji zahtjevaju izvođenje akrobatskih elemenata.

Posebnost ove gimnastičke discipline je njen nenatjecateljski i zabavni karakter, djeluje pozitivno i inspirirajuće na sudionike, omogućuje kreativno i umjetničko izražavanje, unapređuje zdravlje i motoričke sposobnosti. Dobra komunikacija, stjecanje prijateljstva i znanja, prihvaćanje različitosti i poštivanje drugačijeg temeljni su principi “Gimnastike za sve“.

Zaključno, “gimnastikom za sve“ mogu se baviti svi, bez obzira na dob, spol, sposobnosti, rasu, religiju i narodnost.

8. LITERATURA

1. Jajčević, Z. (1997.) Kratka povijest tjelesnog vježbanja i športa, str 45. Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu i Splitu, Zagreb

2. Meckbach, J., Lundquist Wanneberg, P. (2011.) The World Gymnaestrada – a non – competitive event. The concept "Gymnastics for all" from the Perspective of Ling Gymnastics. Scandinavian sport studies forum, volume 2, 99 – 118, 2000-088X

3. Nikić, M. (2004.) Temeljna načela timskog rada. Diacovensia XII (str. 115– 130). Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

4. Pintar, L., Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. (2006.) Kvaliteta rada u sportskoj aerobici na sveučilištu u Zagrebu. 15. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj. Hrvatski kineziološki savez, Zagreb.

5. Živčić Marković, K., Milčić, L., Fišter, M. (2015.) Skokovi na velikom trampolinu kao dopuna kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša. 13. Godišnja Međunarodna konferencija. Kondicijska priprema sportaša (str. 125-130). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

6. Cheshire gymnastics (2015.) Gymnastics disciplines. /on line/. S mreže skinuto 29. kolovoza 2015. godine s adrese http://cheshiregymnastics.com/what-we-do/gymnastic-disciplines/

7. HGS (2015.) Povijest gimnastike. /on line/. S mreže skinuto 14. rujna 2015. godine s adrese http://www.hgs.hr/

8. FIG (2015.) Gymnastics for all regulations. /on line/. S mreže skinuto 29. kolovoza 2015. godine s adrese www.fig-gymnastics.com

9. FIG (2015.) World gym for life challenge regulations. /on line/. S mreže skinuto 27. kolovoza 2015. godine s adrese www.fig-gymnastics.com

10. Nunes, A. C. L. (2015.) Be active, do gymnastics, The Gymnastics For All Newsletter, Nr. 1. /on line/. S mreže skinuto 12. kolovoza 2015. godine s adrese www.ueg.org

11. UEG (2015.) Eurogym. /on line/. S mreže skinuto 16. kolovoza 2015. godine s adrese http://www.ueg.org/en/page/view.html?id=134

12. UEG (2015.) Golden Age Gym Festival. /on line/. S mreže skinuto 16. kolovoza 2015. godine s adrese http://www.ueg.org/en/page/view.html?id=134

13. Wikipedia (2015.) Gymnastics. /on line/. S mreže skinuto 10. rujna 2015. godine s adrese https://en.wikipedia.org/wiki/Gymnastics

14. FIG (2015.) Gymnastics for all. /on line/. S mreže skinuto 14. rujna 2015. godine s adrese http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php

15. Wikipedia (2015.) Wheel gymnastics. /on line/. S mreže skinuto 11. rujna 2015. godine s adrese https://en.wikipedia.org/wiki/Wheel_gymnastics