

# Gimnastyka sportowa

## Historia dyscypliny

Gimnastyka sportowa jest jedną z najstarszych oraz jedną z najbardziej widowiskowych dyscyplin sportu w programie letnich Igrzysk Olimpijskich (IO). Ponad dwa tysiące lat temu w starożytnej Grecji zajęcia gimnastyczne były centrum kulturalnego ożywienia. Mężczyźni oprócz wykonywania skomplikowanych ewolucji gimnastycznych dążyli do zrozumienia sztuki, muzyki oraz filozofii. Grecy wierzyli w równowagę pomiędzy umysłem a ciałem, której osiągnięcie było możliwe jedynie poprzez połączenie ćwiczeń fizycznych oraz aktywności intelektualnej. Dzisiaj gimnastyka sportowa jest zręcznym połączeniem sportu i sztuki, ale główna idea do dziś pozostała niezmienna. Współczesna gimnastyka sportowa wywodzi się z XIX wieku. W 1881 roku powstała Międzynarodowa Federacja Gimnastyczna (FIG), która zajęła się propagowaniem tej dyscypliny. W 1886 gimnastyka sportowa znalazła się wśród sportów olimpijskich nowożytnych Igrzysk, a w 1903 roku w belgijskim mieście Anvers odbyły się pierwsze gimnastyczne mistrzostwa świata nazwane jako 1-szy Turniej Gimnastyczny.

Niegdyś gimnastykę sportową uprawiali wyłącznie mężczyźni. Pierwszy start kobiet w tej dyscyplinie na Igrzyskach Olimpijskich nastąpił dopiero w 1928 roku w Amsterdamie. Obecnie w zawodach gimnastycznych startują zarówno kobiety, jak i mężczyźni, chociaż liczba konkurencji dla zawodników obu płci jest zróżnicowana. Gimnastycy swoje umiejętności prezentują na sześciu przyrządach: plansza ćwiczeń wolnych, koń z łękami, kółka, skok przez stół gimnastyczny, poręcze symetryczne, oraz drążek. Kobiety natomiast występują na czterech przyrządach gimnastycznych i są to: skok przez stół gimnastyczny, poręcze asymetryczne, równoważnia, plansza ćwiczeń wolnych.

## Konkurencje

### Ćwiczenia wolne

Plansza ćwiczeń wolnych ma wymiary 12 x 12 metrów oraz dodatkowo 1 metr z każdej strony na pole bezpieczeństwa. Jest sprężysta i pokryta amortyzującą wykładziną. Ćwiczenia na tym przyrządzie charakteryzują się szybkością, skocznością i gibkością. Każdy układ wykonywany przez gimnastyków zawiera elementy akrobatyczne takie jak salta, śruby oraz elementy statyczne takie jak stania na rękach, wagi.

### Koń z łękami

Wysokość 115 cm (od ziemi). Długość 160 cm. Odległość między łękami 40- 45 cm. Ćwiczenia na tym przyrządzie to pokaz płynności i balansu. Wykonywane są tylko na rękach. Gimnastycy prezentując koła i obroty przemieszczają się po wszystkich częściach tego przyrządu.

### Kółka

Wysokość 2,75 metra. Dwa ruchowe kółka na których gimnastycy wykonują elementy zamachowe i siłowe. Ćwiczenia na tym przyrządzie wymagają dużej siły i wyczucia balansu.

### Skok

Zawodnicy skaczą przez stół do skoku (dawniej koń). Aktualnie przyrząd przez który skaczą gimnastycy jest długi na 120 cm i szeroki na 95 cm. Jego wysokość to 135 cm. Zawodnik może wziąć

maksymalnie 25 metrów rozbiegu po czym odbijają się w odskoczni przeskoczyć przyrząd wykonując obroty i salta. Ćwiczenia na tym przyrządzie są najkrótsze, ale również bardzo widowiskowe.

#### Poręcze

Wysokość 195 cm. To dwie równoległe żerdzie na których gimnastycy wykonują ćwiczenia zamachowe i siłowe. Widowiskowe salta z różnych częściach przyrządu wymagają do zawodników siły, dynamizmu oraz wycucia balansu.

#### Drążek

Wysokość 275 cm, szerokość 240 cm. Ćwiczenia na tym przyrządzie są wyłącznie zamachowe, bez zatrzymań. Jest to kombinacja zwinności oraz dynamicznych akrobacji nad przyrządem. Istotnym elementem jest zeskok, który kończy ćwiczenia i niejednokrotnie przesądza o przegranej lub wygranej.

**Proszę zapoznać się z materiałem, a następnie przesłać na mojego e- mail [boguslawsierzega@interia.pl](mailto:boguslawsierzega@interia.pl) informację o przeczytaniu notatki.**

**Pozdrawiam Bogusław Sierzęga**