

# AKROBATICKÁ GYMNASTIKA

## Acrobatic gymnastics



### LET`S PROMOTE ACRO!

We are delighted to inform you that a promo video dedicated to ACRO is at your disposal on UEG`s Youtube page. This tool supports the promotion that our Committee and the UEG develop around our discipline. Also, the new design of this Newsletter illustrates perfectly our willingness to care for our image and to meet the expectations of our gymnasts and our audience.

[WATCH VIDEO](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=dcmcbGJUcuc>

## O akrobatické gymnastice

Akrobatická gymnastika je esteticko – koordinační sport, který vyžaduje sílu, flexibilitu, odvahu a spolupráci mezi sportovci. Cvičí se na gymnastickém koberci o rozloze 12x12 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 a vše je spojeno ladnými pohyby za doprovodu hudby. Akrobatická gymnastika je oficiální sport vedený pod záštitou [České gymnastické federace](#).

## Základní pravidla a ustanovení:

### 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

### Věkové kategorie pro závody v ČR:

- a) předškolní třída (do 10 let)
- b) žákovská kategorie (do 14)
- c) age group (11-16)
- d) mistrovská kategorie (12+)

### Soutěžní disciplíny

- a) Ženský pár
- b) Mužský pár
- c) Smíšený pár
- d) Ženská trojice
- e) Mužská čtveřice

### Závodní sestavy:

#### 1. Statická sestava (BALANCE)

Obsahuje kromě individuálních prvků také společné statické pyramidy, které jsou charakteristické silovým založením a musí být předvedené s předepsanou výdrží.

#### 2. Dynamická sestava (DYNAMIC)

Obsahuje kromě individuálních prvků také prvky založené na letové fázi (salta, vruty, přemety), pro které je nutná naprostá souhra partnerů.

#### 3. Smíšená sestava (COMBINED)

Obsahuje kombinaci obou předchozích typů prvků.

## AKROBATICKÁ GYMNASTIKA OBRAZEM:

### 1. Ženský pár



### 2. Mužský pár



3. Smíšený pár



4. Ženská trojice



## 5. Mužská čtveřice



### 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=TTHDGEIWHc>
- Mužský pár, 13-19 let:  
<https://www.youtube.com/watch?v=5v4ZgVyEZsg>

#### 3. Smíšená sestava

- Smíšený pár, senioři:  
[https://www.youtube.com/watch?v=sal\\_CwdBu9E](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](https://www.youtube.com/watch?v=V_OjuSMPPQ0)