

FAQ pro nové oddíly Skoků na trampolíně

1. Pro koho je trampolína vhodná? Je pro trampolínu nutná gymnastická průprava?

Skoky na trampolíně jsou vhodné pro děti už od 4 let. Trampolínu nedoporučujeme v případě zdravotního omezení určeného lékařem.

Trampolína je gymnastická disciplína, proto je vždy výhodou, pokud máte gymnastickou průpravu. Nicméně i bez gymnastické průpravy to hravě zvládnete.

2. Je potřeba speciální vybavení?

Základní výbavou je velká závodní trampolína (např. Eurotramp), bezpečnostní molitanové plochy na kratších stranách trampolíny. Tělocvična by měla mít dostatečně vysoký strop - dětem a začátečníkům stačí 6 metrů. Pro pořádání závodu dospělých je pak potřeba minimálně 10 metrů.

3. Jaké jsou bezpečnostní požadavky?

Bezpečnost je prioritou. Náradí musí být v dobrém technickém stavu, v okolí trampolíny by nemělo být další náradí či cokoliv, co by v případě pádu mimo trampolínu způsobilo úraz. Na kratších stranách trampolíny by měly být na přídavných stolech velké molitany či duchny. Podél delších stran trampolíny by měly být alespoň žíněnky či gymnastický koberec. Pro potřeby tréninku nových dovedností je vhodné mít duchýnku, kterou lze snadno položit na trampolínu a skokan na ni může skákat/dopadat. Tréninky musí vést vyškolení trenéři.

4. Kdo může vést tréninky?

Tréninky by měl vést kvalifikovaný trenér skoků na trampolíně (minimálně s licencií III. třídy). Lze absolvovat trenérský kurz pod hlavičkou České gymnastické federace.

5. Je trampolína vhodná jako doplňkový sport?

Ano! Skákání zlepšuje koordinaci, rovnováhu, stabilitu středu těla i prostorovou orientaci – ideální doplněk například pro gymnastiku, akrobacii, atletiku nebo parkour.

6. Kolik stojí vybavení?

V závislosti na stavu vybavení se můžeme pohybovat v rozmezí od 50 000 do 300 000 Kč. V rámci trampolínové komunity je možné náradí půjčovat či nakupovat - neformální "bazar" náradí je k dispozici ve sdílené tabulce zde:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1X3QkfzDOHcq0CAyQjox5zvP3-LHVLr9lr9Q52Ja6VTE/edit?usp=sharing>.

Pro inspiraci je možné se podívat na oficiální webové stránky největšího prodejce profesionálních trampolín Eurotramp <https://www.eurotramp.com/en/>.

7. Jak začít – krok za krokem?

1. Najděte vhodné prostory (tělocvična, hala).
2. Kontaktujte zkušeného trenéra nebo oddíl pro konzultaci.
 - a. obecný kontakt pro nové oddíly je členka Technické komise, Anežka Novotná (mail: anenovotna@seznam.cz)
 - b. případně můžete oslovit konkrétní oddíl či trenéra, kteří nabízejí pomoc novým oddílům - k dispozici zde: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-xK4NW0yHQ3i_0ny6rymXdaBbTJ-gfJb8Z_qsX942nl/edit?usp=sharing
3. Zajistěte vybavení a bezpečné prostředí.
4. Vyškolte trenéry nebo přizvěte externí.
 - a. Termíny školení 3. třídy najdete v kalendáři na oficiálních stránkách <https://www.gymfed.cz/kalendar/?sport=TR>.
 - b. Kontakty na trenéry a oddíly, kteří nabízejí pomoc najdete zde: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-xK4NW0yHQ3i_0ny6rymXdaBbTJ-gfJb8Z_qsX942nl/edit?usp=sharing
5. Spusťte zkušební tréninky pro různé věkové skupiny.

9. Lze se zúčastnit závodů?

Ano, pokud budete registrovaní v České gymnastické federaci, můžete se zapojit do soutěží - aktuální kalendář závodů najdete na oficiálních webových stránkách <https://www.gymfed.cz/kalendar/?sport=TR>.

V rámci rozpisu každého závodu je přesný popis, jakým způsobem vytvořit přihlášku. Zároveň tam najdete kontaktní osobu z pořádajícího oddílu, která vám jistě ráda pomůže. V neposlední řadě můžete využít kontaktů z tabulky https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-xK4NW0yHQ3i_0ny6rymXdaBbTJ-gfJb8Z_qsX942nl/edit?usp=sharing.

10. V jakých disciplínách se na trampolíně závodí a jak závod vypadá?

Závodní kategorie se obvykle dělí dle věku (mladší žactvo, starší žactvo, junioři, senioři), nicméně na závodech pro začínající skokany se obvykle závodníci dělí do kategorií podle sestavy, jakou skáčou, jsou tedy rozdělení dle výkonnostní úrovně. Každá kategorie se pak vždy dělí zvlášť na děvčata a na chlapce.

Závod se skládá z kvalifikačního kola a finále. V kvalifikačním kole se skáčou 2 sestavy - 1 povinná a 1 volná (u menších skokanů jsou obvykle obě sestavy stejné). Sestava se skládá

z 10 po sobě jdoucích různých prvků. Nejlepších 8 skokanů (pokud pořadatel neurčí jinak) postupuje do finále, kde se již skáče jen 1 sestava, a to volná. Hodnotí se výška, provedení a to, jak skokan skáče na středu trampolíny. U volných sestav se pak ještě připočítává obtížnost skočené sestavy. Vítězem se stává skokan s nejvyšším počtem bodů za finále.

Závodní oblečení je identické jako gymnastické. Děvčata závodí v závodním dresu (nově jsou povoleny kraťasy či legíny), předepsané jsou pak bílé ponožky. Chlapci pak mají dres s šortkami, či dlouhými kamašemi (šponovkami).

Závod zpravidla začíná v dopoledních hodinách od nejnižších výkonnostních (věkových) kategorií, přičemž na sebe ihned navazuje kvalifikační kolo a finále.

11. Kdo se může do ČGF přihlásit a jaké mu z toho plynou výhody a povinnosti?

Do ČGF se může přihlásit jakýkoliv sportovní klub, spolek, jednota či jiný, právně samostatný, subjekt.

Mezi povinnosti patří řádná registrace členské základny (všech členů - trenéři, děti, závodníci) a každoroční registrační poplatek (max 3.000 Kč/ročně u klubu evidujícího 301 a více členů). Poplatek se snižuje se snižujícím se počtem členů. Zároveň se z členské základny vybírají závodníci (tedy členové u kterých se předpokládá, že se budou účastnit závodu v daném roce) a ti se registrují jako závodníci za poplatek 100,- Kč/rok/osoba. Všechny poplatky jsou napsané v REGISTRAČNÍM ŘÁDU <https://www.gymfed.cz/16-stanovy-a-rady.html>.