Co-funded by
the European Union

4health
TeamGym

TeamGym programom do zdravlja mladih

Metodologija za trenere

Co-funded by the European Union

TeamGym 4health

Edukativni materijal

- Ovaj materijal je pripremljen kako bi se objasnila nova gimnastička disciplina TeamGym, i da se predstavi program rada i Metodologija za trenere;
- TeamGym4Health (TG4H) je partnerski projekat koji ima za cilj da unapredi zdravlje dece i omladine kroz trening nove discipline koja se nalazi u sastavu EG Gimnastike za sve -TeamGym;
- Cilj ovog projekta je da se objavi edukativni materijal za trenere TeamGym;
- Da se objasni nova metodologija za trenere svim novim trenerima na edukativnim kampovima;
- Da se predstavi trening program i pravila ovog sporta kao Pilot projekat za mlade gimnastičare.

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

Prezentacija discipline TeamGym

- TeamGym je veoma popularan sport u zemljama na severu Evrope, ali nigde više nije zastupljen i predstavljen.
- TeamGym disciplina razvila se u okviru discipline Gimnastike za sve u Evropskoj gimnastičkoj federaciji (EG).
- TeamGym je usvojila Evropska gimnastička federacija kao takmičarski program koji se koristi u Skandinavskim zemljama.
- TeamGym je ekipni sport koga mogu da takmiče svi bez obzira na takmičarski nivo, godine ili pol.

Co-funded by
the European Union

4health TeamGym

KO MOŽE UČESTVOVATI?

- Svi učestvuju kao ekipa.
- Ekipa može da nastupi kao muška, ženska ili mešovita ekipa u tri discipline: na parteru, akrobatskoj stazi i trampetu (mini –trampolina).
- Ekipu mogu da sačinjavaju 8 - 10 gimnastičara i svi oni moraju da nastupe u vežbi na parteru.
- Na akrobatskoj stazi i trampetu, 6 gimnastičara mora da nastupi u svakoj seriji.
- Svaka ekipa mora da nastupi tri serije na trampetu i akro stazi.
- DeoTeamGym trampet programa se izvodi na preskoku-pegazu.
- Vežbe na parteru i trampetu se uzvode uz muziku.

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

TeamGym kroz istoriju Evropskih Šampionata

YEAR	COUNTRY	COMPETITION
1996	Finland	Evropski Šampionati Nacije predstvljaju klubovi
1998	Denmark	
2000	England	
2002	France	
2004	Austria	
2006	Czech Republic	
2008	Belgium	
2010	Sweden	
2021	Denmark	Evropski Šampionati Nacije predstavljaju reprezentacije
2014	Icelan	
2016	Slovenia	
2018	Portugal	
2020	Denmark Odloženo za Dec 2021 zbog Covid 19	
2022	Luxembourg	
2024	Azerbaijan	

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

RAZVOJ DISCIPLINE TEAMGYM

Co-funded by
the European Union

4health TeamGym

PREDNOSTI TEAMGYM SPORTA

- Prednosti discipline TeamGym (TG) mogu da se sagledavaju kroz ekipni sport, iako su gimnastički sportovi uglavnom individualne discipline.
- Ove discipline jako razvijaju zajednički cilj, prijateljstvo i i brigu za druge članove ekipe.
- Naš cilj je da se poboljša - zdravlje, učešće u sportu i zaustavi napištanje gimnastičkih sportova.
- Sa dobrim eksperskim objašnjenjem discipline TeamGym a naročito njena upotreba fizičke aktivnosti u zdravstvenom smislu, ovaj projekat nudi mogućnost edukacije trenera u Evropskim državama gde ova disciplina gimnastike nije poznata.
- Cilj je da se ova mlada disciplina predstavi sportskim federacijama i klubovima, deci i njihovim roditeljima.
- TimGym disciplina promovisaće zdrave životne stilove kod dece i omladine kroz trenažnu praksu ode discipline.

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

TG4H Program – nivo A i B

TG4H projekat nudi dva (2) programa trenerima i prof. f.v.kako bi mogli da pripreme decu (gimnastičare) za TeamGym disciplinu, što bi bilo prihvatljivo u zemljama partnerskih federacija gde ta gimnastička disciplina ne postoji.

Program za početnike (negimnastičare) uzrasta 12-15 godina - usvojen kao program nivoa A.

Program nivoa B (napredni gimnastičari) uzrasta 15-18 godina.

Co-funded by
the European Union

Nivo A (negimnastičari, 12-15 godina)

DISCIPLINA: Parter, uzrast 12-15 godina

Opšta pravila

- Sastav na Parteru je vežba za celu ekipu koja se izvodi sa ili bez muzike.
- Limit za sastav na Parteru je od 50 do 90 sekundi.
- Svi gimnastičari jedne ekipe moraju učestvovati na Parteru.
- Ceo sastav mora biti izveden u obeleženo prostoru (12mx12m).

Kompozicijski zahtevi (2.0 poena)

Formacije: 4 različite formacije (najmanje)

- 1 mala formacija (4mx4m max.)
- 1 polukružna formacija
- 1 krst formacija
- 1 Velika formacija (1m razdaljine od svih uglova obeleženog prostora)

Co-funded by the European Union

TeamGym 4health

DISCIPLINA: Parter, uzrast 12-15 godina

Zahtevi za težinama (Otvorena vrednost)

- Jedan (1) elemenat ravnoteže
- Jedan (1) skok
- jedan (1) akrobatski elemenat
- Jedan (1) Grupni elemenat (najmanje 4 osobe su uključene)
- Jedan (1) elemenat fleksibilnosti

Co-funded by the European Union

TeamGym 4health

Disciplina: Akrobatska staza, uzrast 12-15 godina

Opšta pravila

- Ekipe nastupaju jednu akro rundu sa najmanje šest (6) gimnastičara;
- Miks timovi moraju imati isti broj muških i ženskih gimnastičara koji nastupaju u svakoj rundi;
- Svaka ekipa nastupa sa dve različite akro runde (dužine), gde svaka serija u rundi mora da sadrži kombinaciju od najmanje dva akrobatska elementa bez međukoraka;
- Jedna runda može da se sastoji od samo jednog akrobatskog elementa a on mora da bude bez upora rukama (npr. salto napred);
- Sastav na akro stazi se izvodi sa ili bez muzike;
- Vremenski limit za akro sastav kreće se od 50 do 90 sekundi;
- Svi gimnastičari da bi nastupili na akro stazi moraju nastupati u sastavu na parteru;

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

DISCIPLINA: Mini-Trampolina (Trampet), uzrast 12-15 godina

- **Opšta pravila**
- Svaka ekipa izvodi dve različite runde na Mini-Trampolini (Trampetu).
- Sastav na Mini-Trampolini (Trampetu) izvodi se sa ili bez muzike.
- Vremenski okvir sastava za Mini-Trampolinu (Trampet) kreće se od 50 do 90 sekundi.
- Svi gimnastičari u ekipi moraju da nastupaju na Parteru kako bi moglii da nastupaju na Mini-Trampolini (Trampetu).
- Sastav mora da bude izveden prema pravilima i propozicijama Mini-Trampoline (Trampeta) koji su definisani po ovom projektu.

Zahtevi za težinama – Otvorena ocena

- Ekipe nastupaju na Mini-Trampolini (Trampetu) jednu rundu sa najmanje 6 gimnastičara.
- U slučaju da ekipu sačinjavaju više od 6 gimnastičara, težinska vrednost sastava uzima u obzir zbir težinskih vrednosti 6 poslednja gimnastičara koja izvode.
- Težinske vrednosti svih bazičnih elemenata mogu se naći u Tabeli za Trampet za nivo A.
- Težinska vrednost za svaku rundu izracunava se sabiranjem težinskih vrednosti svih pojedinačnih sastava gimnastičara.

Co-funded by
the European Union

Disciplina: Akrobatska staza, uzrast 12-15 godina

Kompozicijski zahtevi - 2.0 poena

- Prva runda: Svi gimnastičari izvode iste elemente/ serije (Team Round)
- Druga runda: Svi gimnastičari izvode iste serije ili elemente u seriji sa višom težinskom vrednošću.
- Bar jedna runda mora biti izvedena na preskoku (pegazu).
- Bar jedna runda mora biti izvedena bez preskoka.

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

Nivo B - napredni gimnastičari, uzrast 15-18

DISCIPLINA: Parter, uzrast 15-18

Opšta pravila

- Sastav na Parteru je koreografija koja je predviđena za učestvovanje cele ekipe, koja se izvodi uz muziku.
- Vremensko ograničenje sastava je od 70 do 120 sekundi.
- Svi gimnastičari u jednoj ekipi moraju da nastupaju na Parteru.
- Sastav mora da bude izveden u okviru označenog prostora (14mx14m).

Kompozicijski zahtevi - 2.0 poena

Formacije: 4 različite formacije (najmanje)

- 1 mala formacija (4mx4m max.)
- 1 polukružna formacija
- 1 krst formacija
- 1 Velika formacija (1m razdaljine od sva četiri ugla označenog prostora).

Co-funded by
the European Union

DISCIPLINA: Parter, uzrast 15-18

Zahtevi za težinama (Otvorena vrednost)

- Jedan (1) elemenat ravnoteže
- Jedan (1) skok
- jedan (1) akrobatski elemenat
- Jedan (1) Grupni elemenat (najmanje 4 osobe su uključene)
- Jedan (1) elemenat fleksibilnosti

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

DISCIPLINA: Akro staza, uzrast 15-18

Opšta pravila

- Ekipe izvode jednu akro rundu sa najmanje 6 gimnastičara,
- Miks timovi moraju imati isti broj muških i ženskih gimnastičara koji nastupaju u svakoj rundi,
- Svaka ekipa nastupa sa dve različite akro runde (dužine), gde svaka serija u rundi mora da sadrži kombinaciju od najmanje dva akrobatska elementa bez međukoraka,
- Akro staza se izvodi uz muziku,
- Vremenski okvir akro nastupa kreće se od 60 do 120 sekundi,
- Svi gimnastičari da bi nastupili na akro stazi moraju nastupati u sastavu na parteru,
- Sastav koji se izvodi mora da bude po pravilima i propozicijama koji su dati za akro stazu u ovom projektu.

Co-funded by the European Union

4health TeamGym

DISCIPLINA: Akrobatska staza, uzrasta 15-18 godina

Kompozicijski zahtevi (2.0 poena)

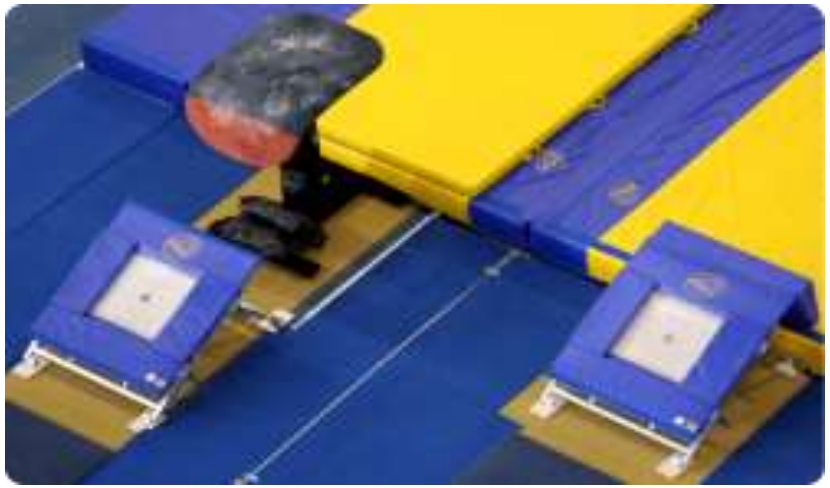
- Prva runda: Svi gimnastičari izvode iste elemente/ serije (Team Round)
- Druga runda: Svi gimnastičari izvode iste serije ili elemente u seriji sa višom težinskom vrednošću.
- Ekipa mora da izvede bar jednu rundu samo sa elementima unazad i jednu rundu samo sa elementima unapred.

Co-funded by the European Union

DISCIPLINA: Trampet, uzrasta 15-18 godina

Zahtevi za težinama – Otvorena ocena

- Ekipe nastupaju na akro stazi jednu rundu sa najmanje 6 gimnastičara.
- U slučaju da ekipu sačinjavaju više od 6 gimnastičara, težinska vrednost sastava uzima u obzir zbir težinskih vrednosti 6 poslednja gimnastičara koja izvode.
- Težinske vrednosti svih bazičnih elemenata mogu se naći u Tabeli zaakro stazu za nivo B.



Co-funded by the European Union

TeamGym 4health

ZAKLJUČAK TEAMGYM OM ZA ZDRAVLJE MLADIH –metodologija za trenere

Cilj je da se disciplina TeamGym razvije u zemljama Evrope gde ne postoji pomoću programa koji je ponuđen u ovom projektu TG4H;

Projekat TeamGym do zdravlja mladih (TG$H) ima za cilj da putem trenažne prakse TeamGym – unapredi zdravstveni status mladih;

Ovaj projekat nudi program TeamGym treninga za mlade.

Co-funded by
the European Union

4health
TeamGym

HVALA NA PAŽNJI