

# Skoky na trampolíně

**P**amatuje si na ni skoro každý, kdo chodil do školy. Stávala zasutá kdesi v rohu tělocvičny. Vytáhla se jen občas, když si tělocvikář usmyslel, že bude dobré ji použít jako odrazový můstek pro přeskok švédské bedny. Méně odvážným působila trauma. Trampolína.

Opomíjené nářadí, které má vedle té "školní" úplně jinou stránku. Je svěbytnou disciplínou sportovní gymnastiky. A dokonce je součástí olympijských her. Pravda, závodní trampolíny vypadají přece jen trošku jinak než školní.

## Salta a vruty

Trampolína, na níž skáčou gymnasté, měří 5x3 metry, vysoká je 110 cm. Kovové pružiny pak drží plachtu (430x215 cm) z odolných umělých vláken. Důležitá je bezpečnost závodníků, a tak jsou pružiny zakryty a navíc je trampolína na kratších stranách ještě obestavěna velkými matracemi.

Při závodech soutěží jednotlivci, synchronní dvojice a družstva. Musí předvést povinnou sestavu s deseti předepsanými prvky a volnou sestavu se stejným počtem figur, které se nesmí opakovat. Z rozřazovacího kola postupují ti nejlepší do finále. Tam se pak předvádějí i trojná salta s několika vruty.

Vyhrává ten, koho pětice (v případě synchronních dvo-



FOTO: ARCHIV

jic dvě trojice) porotců ohodnotí nejvíce body. Nejvyšší známku je desítka. Strhávají se body za chyby v předvedených skocích, nejvyšší a nejnižší známka se škrtá. Hodnotí se vždy provedení sestavy a její obtížnost, u synchronních dvojic (skáčou se na dvou trampolínách) pak synchronnost.

## Olympijský sport

Zatímco třeba takový baseball se na olympiádu vřítel s velkým halasem, jiné sporty se tam vplíží skoro tiše. Právě to je případ skoků na trampolíně, které se poprvé představily v Sydney v roce 2000 právě v rámci sportovní gymnastiky. Jinak se vždy v lichých letech koná mistrovství světa a v sudých evropský šampionát. Dobu mezi tím vyplňují především závody světového poháru. Absolutními špičkami jsou Rusové a Ukrajinci. Českým trampolinistům se docela daří. Ne že

by si pravidelně odváželi ze světových akcí medaile, ale i takové 11. místo Petry Vachníkové v Sydney bylo úspěchem.

Skoky na trampolíně jsou relativně populární disciplína, na mistrovství světa se schází závodníci z více než třiceti zemí. Diplomatský úspěch znamenal tenhle sport, když mu mezinárodní olympijský výbor zvýšil počet soutěží pro letní olympiádu v Aténách. A to je trend spíše opačný.

## Esquymáci a pan Trampoline

Cesta trampolíny na olympiádu ale byla dlouhá. Na počátku stáli esquymáci, kteří vyhazovali odvážné jedince do vzduchu pomocí napnuté mroží kůže. Ve středověku zase pouliční kejklíři bavili dav, když se odráželi na pružných prknech. První trampolínu ale vyrobil z dnešního pohledu logicky až muž jménem du Trampoline, francouzský artista.

Novodobým mezníkem je rok 1936, kdy americký akrobat a skokan do vody George Nissen sestrojil vlastní trampolínu a nechal si ji patentovat. Objížděl s ní Ameriku a stal se zakladatelem novodobé historie tohoto sportu. První závod přišel už po jedenácti letech, v roce 1955 se nářadí dostalo do Evropy. Gymnasté a školy byly nadšené. Stárnoucí Nissen neztrácel entusiasmus, v roce 1964 ve slavné londýnské Royal Albert Hall uspořádal první mistrovství světa. V téže roce založilo 8 zemí Mezinárodní federaci skoků na trampolíně (FIT). No, a pak už se skákalo a skákalo. V roce 1998 samostatná federace zanikla a sloučila se s Mezinárodní gymnastickou federací (FIG).

## Něco pro zdraví

Lékaři si všimli, že skákání na trampolíně má příznivý vliv na organismus. Výdej energie optimalizuje tělesnou váhu a také zpevňuje postavu (břišní a záďové svaly). A to lépe než běh, protože dopad je měkký a netrpí klouby. Posiluje se také srdce a plíce. A v neposlední řadě to může být dobrá relaxace. Pokud byste si chtěli trampolínu pořídit třeba na zahradu, vyjde vás kvalitní a zároveň menší (průměr 250 cm) skoro na 10 tisíc korun, za ochrannou síť dáte skoro to samé.

Pokud byste se rozhodli vyzkoušet si někde závodní trampolínu, není k zahazení řídit se radou naší úspěšné reprezentantky. „Oblékněte si tričko s dlouhým rukávem a tepláky. Lépe vypadat jako esquymák, než pyšnit se krásnými odřeninami. Napoprvé nepoletíte osm metrů vysoko, ale i metr bude dostačující a dá to fušku tělíčko uřídit,“ píše na serveru komise skoků na trampolíně. Závody na vlastní oči můžete vidět třeba 15. května v Liberci, kde se koná závod Českého poháru.

**ADELA POLÁKOVÁ**

## INFORMACE

### Česká gymnastická federace, komise skoků na trampolíně

Atletická 100/2, P.O.Box 40, 160 17 Praha 6  
Tel.: 257 210 811,  
e-mail: cgf@cstv.cz  
<http://trampoliny.cstv.cz>  
<http://gymnastika.cstv.cz>  
Česká gymnastická federace

[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)  
Mezinárodní gymnastická federace (FIG)