

*Josipa Jurinec*  
*Gordana Furjan-Mandić*  
*Melita Kolarec*

## **RITMIČKA GIMNASTIKA ZA MUŠKARCE – NOVI SPORT**

### **1. UVOD**

Ritmička gimnastika je oduvijek bila isključivo ženski sport, ali je vrijeme apsolutne dominacije ženske populacije u tom sportu završeno. Natjecanja u ritmičkoj gimnastici pokrenuta su i za muškarce te možemo ustvrditi da se rodio novi sport koji tek treba doživjeti svoj razvoj i afirmaciju. Prvo natjecanje za muškarce predviđeno je kao eksperimentalni nastup na Olimpijskim igrama 2016. godine. Muška ritmička gimnastika predstavlja novi sport koji u sebi sadrži elemente akrobatike, gimnastike, ritmičke gimnastike i plesa u koreografski osmišljenoj i muzički postavljenoj kompoziciji. Rekviziti se razlikuju od standardnih rekvizita ritmičke gimnastike, a za muškarce se predviđa upotreba nekih novih i modificiranih rekvizita kao što su štap, dva mala obruča, vijača i čunjevi. Isto kao i za gimnastičarke, natjecanja se provode u individualnim i skupnim vježbama. U individualnom natjecanju gimnastičari manipuliraju s navedenim rekvizitima povezano s izvođenjem tjelesnih elemenata, dok u natjecanjima za skupine sudjeluje šest gimnastičara koji izvode “slobodnu vježbu” na natjecateljskom podiju, bez rekvizita.

### **2. RAZVOJNI PUT RITMIČKE GIMNASTIKE ZA MUŠKARCE**

Broj vježbača u muškoj ritmičkoj gimnastici u stalnom je porastu, a sport je najpopularniji u Aziji, posebno u Japanu gdje se provodi u osnovnim školama i fakultetima u okviru opće fizičke pripreme mladih sportaša. U 2002. godini bilo je registrirano 1000 gimnastičara u različitim uzrastima, od školske djece do odraslih. Tehnička pravila za japansku verziju muške ritmičke gimnastike pojavila su se već oko 1970. godine.

Od 27. do 29. 11. 2003. u Japanu je održano prvo službeno natjecanje pod nazivom “Men’s RG World Championship”. To natjecanje okupilo je pet zemalja s dva kontinenta, a sudjelovali su gimnastičari iz Japana, Kanade, Koreje, Malezije i SAD-a.

Na sljedećem Svjetskom prvenstvu održanom 2005. godine broj zemalja sudionica se povećava pa su tako nastupale ekipe iz Australije, Rusije, Japana, Kanade, Malezije, Koreje i USA.

Malezija i Koreja bile su prve zemlje nakon Japana koje su okupile mlade gimnastičare i započele sa svojim radom 2001. godine. Nakon tih zemalja muška ritmička gimnastika pojavljuje se u SAD-u 2003. godine. Australija bilježi svoje početke u gradu Gosfordu, New South Wales 2004. godine. Na međunarodnom natjecanju u Japanu 2005. godine Australija je nastupila s dva gimnastičara koji su se predstavili u individualnim vježbama sa četiri rekvizita. Kanadski tim ostvaruje svoj prvi nastup na "Gymnaestradi" u lipnju 2005. godine.

Osnovna razlika između ženske i muške ritmičke gimnastike je u izboru akrobatskih elemenata. U muškoj ritmičkoj gimnastici, akrobatika je osnova u vježbama i vrednuje se određenom razinom težine dok se u ritmičkoj gimnastici za djevojke koriste tzv. "poluakrobatski" elementi. Ti elementi se ne vrednuju, smiju se izvoditi kroz fazu leta, ali nije dopušteno zadržavanje u okomitom položaju (kao npr. stoj na rukama).

Razlike muške ritmičke gimnastike u odnosu na mušku sportsku gimnastiku su u sljedećem:

1. glazba – u muškoj ritmičkoj gimnastici vježbe se izvode u skladu s glazbom, dok se u muškoj sportskoj gimnastici vježbe izvode bez glazbene pratnje
2. rekvizit – ritmička gimnastika je prepoznatljiva prema baratanju s različitim rekvizitima, a u muškoj sportskoj gimnastici se sve vježbe izvode na spravama.

### **3. OPĆA PRAVILA NATJECANJA**

#### **Gimnastičari:**

Natjecatelji ne smiju biti mlađi od 15 godina, ali ukoliko pojedina zemlja ima gimnastičara mlađeg od navedene dobi, on mora posjedovati odobrenje od svoje Federacije. Skupnu vježbu može izvoditi pet ili šest gimnastičara. Svaka Federacija mora registrirati minimalno pet, a maksimalno šest gimnastičara za skupnu vježbu. Na sudačkom sastanku svaka delegacija prijavljuje rezervne gimnastičare. U slučaju da dođe do ozljede nekog od gimnastičara, rezervni gimnastičar ga može zamijeniti i zamjena se mora prijaviti sudačkoj komisiji najmanje 30 minuta prije početka natjecanja.

#### **Trajanje vježbe:**

Trajanje vježbi je sljedeće:

- a) Skupne vježbe traju od 2 minute 30 sekundi do maksimalno 3 minute.
- b) Individualne vježbe traju od 1 minute do 1 minute 30 sekundi.

Sve vježbe moraju biti izvedene uz muzičku pratnju. Dopuštene su sve instrumentalne skladbe, dok se vokali u glazbi ne smiju koristiti.

### **Natjecateljski prostor:**

Za održavanje natjecanja treba se osigurati prostor minimalnih dimenzija 50 metara X 30 metara, dok visina sportske dvorane iznosi minimalno 8 metara. Natjecateljski podij je dimenzija 13 X 13 metara, a koristi se i za individualne i za skupne vježbe. Suci su udaljeni minimalno 4 metra od natjecateljskog podija.

### **Odjeća gimnastičara:**

Gimnastičari trebaju imati gimnastičke tajice ili kratke hlačice i majicu. Sportska odjeća za skupnu vježbu treba biti ista za sve gimnastičare (ista boja, isti materijal, isti dizajn).

### **Dimenzije rekvizita:**

ŠTAP:           materijal -       drvo ili plastika,  
                  težina -         > 200 g,  
                  dimenzije -     dužina 90 cm do 110 cm, dijаметar 2,5 do 3,5 cm.

### **KOLUTOVI:**

                  materijal -     drvo ili plastika,  
                  težina -         > 200 g,  
                  dimenzije -     unutarnji dijаметar 40 do 45 cm.

VIJAČA:        materijal -     sintetika,  
                  težina -         individualna dužina za svakog gimnastičara.

ČUNJEVI:       materijal -     drvo ili plastika,  
                  težina -         > 200 g svaki čunj,  
                  dimenzije -     dužina 40 cm do 50 cm.

Za sve rekvizite nema ograničenja u bojama.

### **Osnovne skupine elemenata za svaki rekvizit:**

ŠTAP: Osnovna skupina elemenata za taj rekvizit su: mlinovi, kotrljanja te bacanja i hvatanja. Mlinovi se mogu izvoditi u različitim smjerovima i ravninama, a dijele se na male, srednje i velike. Bacanja se mogu izvoditi u bočnoj, vodoravnoj ili čeonoj ravnini, a za vrijeme bacanja gimnastičar izvodi tjelesne elemente. Štap mora konstantno biti u skladu s pokretima gimnastičara.

**KOLUTOVI:** Za taj rekvizit karakteristične su rotacije, kotrljanja i bacanja. Ukoliko gimnastičar izvodi bacanje jednog koluta, drugi kolut ne smije stajati.

**VIJAČA:** Vijaču karakteriziraju skokovi i poskoci kroz vijaču te bacanja i hvatanja vijače. Vijača se može držati na različite načine: otvorena vijača (držanje vijače za jedan kraj), vijača presavijena na dva dijela, vijača u jednoj ruci, vijača u dvije ruke, vijača držana za sredinu i sl.

**ČUNJEVI:** Za čunjeve su karakteristični mlinovi i bacanja. Postoji mnogo načina bacanja čunjeva, a navest ćemo neke: bacanje jednog čunja, bacanje oba čunja istodobno, bacanje oba čunja kaskadno, bacanje čunjeva u asimetriji i sl.

#### **4. ZAKLJUČAK**

O vrijednostima ritmičke gimnastike kao nastavnog sadržaja, pisalo se i raspravljalo u okviru velikog broja znanstvenih i stručnih skupova, na kojima su se stručnjaci iz znanosti i prakse složili s činjenicom da je sadržaje toga sporta (kao i sve druge koji se provode u okviru nastave TZK) potrebno uvrstiti od prvog razreda osnovne škole uz stručno vođenje profesora kineziologije. Osim toga, suvremeno društvo pomiče barijere između muškaraca i žena u raznim djelatnostima pa tako i u sportu.

Kako je praksa u svijetu pokazala, većina bazičnih sadržaja ritmičke gimnastike, može se primijeniti u sklopu predmeta TZK i kod muške populacije učenika.

Ritmička gimnastika je zadnji puta bila obvezan predmet za muške studente na Kineziološkom fakultetu 1983. godine. Daljnji naraštaji muških studenata nemaju nikakve informacije o tom sportu, a budući da plan i program u osnovnim i srednjim školama sadržava teme iz ritmičke gimnastike, profesori bi trebali biti upoznati s osnovnim elementima tog sporta. Nije rijedak slučaj da muški profesori koji predaju u školama ženskoj populaciji izbjegavaju provođenje nastavnih tema iz ritmičke gimnastike. Pokazalo se da na nekoliko zadnjih stručnih aktiva postoji veliki interes muških profesora za sadržaje vezane uz ritmičku gimnastiku. Kako ti aktivni traju od jednog do najčešće tri dana i nedostatni su za usvajanje osnovnih znanja iz ritmičke gimnastike, postoji potreba da ritmička gimnastika ponovno postane obvezan predmet za mušku populaciju studenata na kineziološkom fakultetu.

#### **5. LITERATURA**

1. FIG Pravilnik za ocjenjivanje ritmičke gimnastike (2007.) Federation International of Gymnastic
2. Men's Rhythmic Gymnastics. (2007.) [www.eliterg.com/eliterg/menrg](http://www.eliterg.com/eliterg/menrg). S mreže skinuto 15. 3. 2008.
3. Palmer, H.C. (2003.) Teaching Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics.