



# GYMNASTIK

Ordet gymnastik härstammar från grekiskans ord gymnos som betyder naken. Under antiken hade gymnasterna inga kläder. Gymnastiken växte fram samtidigt i Rom, Persien, Indien och Kina. Gymnastikens främsta uppgift under antiken var att förbereda unga män för krig. Det finns flera olika sorters gymnastik som man tävlar i.

## ARTISTISK GYMNASTIK

I det som kallas artistisk gymnastik tävlar herrarna i fristående, bygelhäst, hopp, barr, ringar och räck. De tävlar dels i en individuell mångkamp och också i en lagtävling. Damerna tävlar i fristående, hopp, barr och bom liksom i en individuell mångkamp och i en lagtävling.

På varje redskap gör gymnasten övningar som har olika svårighetsgrad. Efter att gymnasten har gjort sina övningar sätter domarna poäng beroende på hur svåra övningarna var och hur gymnasten utförde dem.

## **TRAMPOLIN**

Den första trampolintävlingen avgjordes i Dallas, USA, 1946 och knappt 20 år senare var det VM-premiär. I Sverige kom genombrottet för sporten i mitten av 1980-talet. En tävling består av tre serier, en obligatorisk och en valfri i försöksomgången och en valfri i finalen. Varje serie innehåller tio hopp som måste utföras efter varandra.

## **RYTMISK GYMNASTIK**

I rytmisk gymnastik används redskapen rep, tunnband, boll, kägglor och band. Det är bara damer som tävlar i rytmisk gymnastik. Man tävlar både individuellt och i trupp.

## **GYMNASTIK I OS**

Gymnastik har varit med på det olympiska programmet sedan de första moderna spelen i Aten 1896. Damgymnastiken var med på OS 1948 första gången. I Helsingfors 1952 fick den moderna tävlingsgymnastiken sitt genombrott på damsidan. Då infördes dagens tävlingsprogram. Det blev också slutpunkten för Sverige som ledande gymnastiknation.

Sverige hade innan det dominerat i trupp-gymnastiken. Nu tog öststaterna över.

En viktig punkt i damgymnastikens moderna historia är spelen i Montreal 1976. Nadia Comaneci fick då 10 poäng som första gymnast genom tiderna.

Trampolin gjorde debut i Sydney 2000 som OS-sport.

Rytmisk gymnastik har funnits med på OS sedan 1952. Då tog de svenska damerna guld i trupp-programmet med bollar. Efter spelen i Melbourne 1956 försvann grenen, men gjorde come-back i Los Angeles 1984, men då bara som individuell gren. 1996 kom trupp-tävlingen tillbaka. I trupp-laget ingår fem gymnaster.