

Univerzitet u Nišu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Emilija Petković

GIMNASTIKA ZA SVE

"GENERALNA GIMNASTIKA"



Niš, 2011.

GIMNASTIKA ZA SVE – generalna gimnastika

Autor:

Doc. dr Emilija Petković

Stručna recenzija:

Prof. dr Dragoljub Petković

Doc. dr Saša Veličković

Izdavač:

Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu
Černojevića 10a, 18000 Niš

Za izdavača:

Prof. dr Dobrica Živković

Priprema za štampu:

Dipl. ing Predrag Živanović

Odlukom Nastavno - naučnog veća Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Nišu od 19.05.2011.god. br. 04-627/14, usvojen je ponuđeni tekst i odobrena primena u nastavi kao udžbenik na predmetu Gimnastika za sve.

Štampa:

Mkops, Niš

Tiraž:

300 primeraka

ISBN: 978-86-87249-35-6

SADRŽAJ:

GIMNASTIKA ZA SVE - TEORIJA -	5
1. UVOD	9
1.1 Cilj i zadaci nastave:.....	9
1.1.1 Struktura časa - treninga vežbanja.....	9
1.1.2 Neophodna oprema	10
1.1.3 Sadržaj časa vežbanja.....	10
1.2 Definisanje osnovnih pojmova.....	10
1.3 Predispitne obaveze	13
1.3.1 Predavanja i vežbe	14
1.3.2 Konsultacije	14
1.3.3 Kolokvijum 1 – praktični deo	14
1.3.4 Kolokvijum 2 - teorija	15
1.4 Ispitne obaveze	16
1.4.1 Praktični ispit	16
1.4.2 Teorijski ispit	27
2. “SPORT ZA SVE “ - NAŠ NAČIN ŽIVOTA.....	31
2.1 Promene u društvenoj organizaciji slobodnog vremena	32
2.2 Veća duhovna i fizička svesnost.....	32
2.3 Značaj specijalizovanih sportskih kultura.....	33
2.3.1 Razlika između socijalne interakcije i ponašanja korisnika usluga.....	34
2.3.2 Utvrđivanje sportske kulture koje je zasnovana na estetici.....	35
3. GIMNASTIKA ZA SVE	39
3.1 Generalna gimnastika	39
3.2 Gimnastika za sve	40
3.2.1 Komitet Generalne gimnastika	42
3.2.2 Gimnastrijada	43
4. PROGRAMSKI SADRŽAJI GIMNASTIKE ZA SVE	51
4.1 Sportski aerobici	51
4.2 Vežbe na spravama	54

4.3	Akrobatika na elastičnom stolu (Trambulina)	59
4.4	Ritmička gimnastika.....	67
4.5	Sportska akrobatika.....	70
5.	SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI	77
5.1	Testovi masovne selekcije	78
5.1.1	<i>Posturalni poremećaji kod dece</i>	79
5.1.2	<i>Pad unazad</i>	80
5.1.3	<i>Poligon unazad</i>	80
5.2	Testovi dinamičke selekcije	81
5.2.1	<i>Testovi fizičke pripreme –motorike</i>	82
6.	SPRAVE I REKVIZITI.....	87
6.1	Gimnastičke sprave	87
6.2	Gimnastički rekviziti	95
6.3	Trambulina.....	97
	GIMNASTIKA ZA SVE -PRAKTIKUM-.....	99
7.	REALIZACIJA PROGRAMSKIH SADRŽAJA	103
7.1	Uvodni deo časa.....	103
7.2	Pripremni deo časa - Vežbe oblikovanja.....	103
7.3	Glavni deo časa	108
7.3.1	<i>Akrobatika na elastičnom stolu</i>	108
7.3.2	<i>Sportska gimnastika</i>	108
7.3.3	<i>Ritmička gimnastika</i>	121
7.4	Završni deo časa – vežbe snage.....	123

deo 1

GIMNASTIKA ZA SVE

- teorija -



Cilj poglavlja:

- Definisanje osnovnih pojmova
- Teorijski opis sastava nastavnog programa
- Upoznavanje sa predstojećim obavezama na predmetu



1. UVOD

U okviru izborne nastave na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu predmet „Gimnastika za sve“ predstavlja jednu od sedam disciplina porodice sportova Svetske gimnastičke federacije (FIG) i namenjena je propagandi netakmičarskih oblika gimnastike. Svoje usmerenje gimnastika za sve, kako i sam naziv govori, ima za prikaze i sadržaje svih ostalih gimnastika na rekreativnom nivou. Svima koji preko zabave, druženja i podizanja svesti o potrebi za zdravim životom i životnom radošću mogu i da se takmiče, bez aspiracije za vrhunskim dostignućima u okviru Svetske gimnastičke federacije.

1.1 Cilj i zadaci nastave:

Priručnik je namenjen studentima Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja **sa ciljem** da se putem gimnastičkih sadržaja koje sadrži Svetska gimnastička federacija (ima ih sedam) upoznaju kako bi uspešno upražnjavali bavljenje "svojim" budućim izabranim sportom. Onovni **zadatak** koji proizilazi iz cilja ovog Predmeta jeste, da studenti koji uspešno ovladaju ovaj Program „Gimnastike za sve“, putem gimnastičkih vežbi lakše i jednostavnije, ali i sa znatno više izgleda, mogu realizovati programe Sportske i Ritmičke gimnastike koje ih očekuju u nardenim godinama svog školovanja.

1.1.1 Struktura časa - treninga vežbanja

R.br.	Struktura časa " GIMNASTIKA ZA SVE "		Vreme
1.	Uvodni deo časa	- Aerobik uz muziku	10 min
2.	Pripremni deo časa	- Vežbe oblikovanja	10 min
3.	Glavni deo časa	- Vežbe na spravama, Akrobatika, na elastičnom stolu, Ritmička gimnastika, - Vežbe na tlu , akrobatika	60 min
4.	Završni deo časa	- Vežbe snage	10 min
S V E G A:			90 min

1.1.2 Neophodna oprema

Za realizaciju Programa neophodna je lična oprema koja sadrži:

a) Za studente: Majica bez rukava, majica sa kratkim rukavima, šorc, čarape ili patike (baletanke) ili bos.

b) Za studentkinje: Triko (body), majica sa kratkim rukavima, helanke, čarape ili patike (baletanke) ili bosc.

1.1.3 Sadržaj časa vežbanja

STUDENTI		
A.	AEROBIC	10
	Vežbe oblikovanja	10
B	ELASTIČNI STO i PRESKOK	20
C	VEŽBE NA SPRAVAMA	30
	Konj sa hvat. - Razboj	
	Krugovi - Vratilo	15
D	AKROBATIKA na tlu	15
E	Vežbe snage	10
	S V E G A:	90 min

STUDENTKINJE		
A.	AEROBIC	10
	Vežbe oblikovanja	10
B	RITMIČKA GIMNASTIKA	20
C	VEŽBE NA SPRAVAMA	30
	Razboj-Greda	15
	Preskok, Parter	15
D	AKROBATIKA na tlu	10
E	Vežbe snage	
	S V E G A:	90 min

1.2 Definisanje osnovnih pojmova

1. FIG-a je Međunarodna gimnastička federacija (FIG), međunarodna sportska federacija koja je odgovorna za gimnastiku. U svom sastavu obuhvata sedam disciplina koje su zvanično priznate od nacionalnih federacija koje su učlanjene u Međunarodnu gimnastičku federaciju. Ove discipline su:

- Generalna gimnastika
- Muška sportska gimnastika
- Ženska sportska gimnastika
- Ritmička gimnastika
- Sportski aerobik
- Akrobatika na elastičnom stolu
- Sportska akrobatika

2. Gimnastika

Gimnastika potiče od grčke reči „gimnos“- nag, što je podrazumevalo da se vežba bez odeće u svrhu skladnog oblikovanja tela. Tako nastaju „gimnastike“- gimnastika, „gimnazei“- vežbati, „gimnazijum“ prostori za vežbanje. Otuda se za Gimnastiku može reći da je POJAM i NAUK o vežbama ljudskog tela sa, na i bez sprava. „Pod generičkim nazivom “Gimnastika”, FIG-a reguliše propisima veliki deo aktivnosti koje se zasnivaju na obrazovanju, treningu i aktivnostima koje će istaći fizičke i psihičke dobrobiti sportista, bez obzira na rasu, veru, starost, ili njegov / njen društveni status. Važno je danas da se Gimnastika mora **koristiti sa prefiksom**, kako bi pojam bio jasno definisan, iz razloga postojanja velikog broja vrsta gimnastike:

- a) jutarnja - medicinske,
- b) rehabilitacione,
- c) proizvodna,
- d) atletska,
- e) aerobna, ali one nisu predmet našeg interesovanja i analize.

Gimnastika predstavlja termin koji obuhvata širok pojam telesnih aktivnosti. Staro- grčka gimnastika skoro da nema nikakvih dodirnih tačaka sa današnjim vrstama gimnastika. Tako je telesno vežbanje u staroj Grčkoj imalo svoje dve norme:

- a) Gimnastika kao vežbanje redi usvršavanj svoje ličnosti, opšteg fizičkog razvitka i vojnog obrazovanja;
- b) Agonistika kao vežbanje radi postizanja što boljih rezultata i pripremi za takmičenja ali i što veću spektakularnost – atraktivnost. Otuda se za Gimnastiku kaže da je kulturna osnova ljudske raznolikosti.

3. Vežbe na spravama

Vežbe na spravama su gimnastičke vežbe izvedene na spravama gde se ubrajaju i kozlić, švedski sanduk, švedski sto, švedska klupa i druge pomoćne sprave. Sem sprava kao što su razboja, grede, vratila, krugova, konja sa hvataljkama, pomenute su i pomoćne sprave. Vežbama na spravama dodata je akrobatika i preskoci i tako nastaje Sportska gimnastika kao šestoboj kod muškaraca i četvorboj kod žena.

4. Sportska gimnastika

Pod Sportskom gimnastikom najširi auditorijum doživljava sport, pojmovno definisan kao **takmičarska disciplina, polistukturalnog sadržaja** (vežbe se izvode u sve tri ravni kretanja i oko sve tri oso obrtanja) **acikličnog**

tipa i strogo definisanim pravilima **kao konvencijom** u primeni u praksi. Ove vežbe se izvode najčešće u **aerobnim uslovima**, sa ciljem da se prikaže forma kretanja i ostvari vizualni utisak. **Virtuoznost i kreativnost** su sastavni deo gimnastičke vežbe. Ovo dalje znači da se radi o sportu sa izraženom komponentom **svestranosti** (šestoboj i četvorboj). Sportska gimnastika se u anglo-saksonske zemljama naziva umetnička gimnastika (**Artistic Gymnastic**). Ovaj naziv za naš sport naše govorno područje ne prihvata, iz razloga jer se time gubi komponenta **sportskog takmičenja**, a osnovna komponenta sporta je takmičenje. Koliko god o Sportskoj gimnastici govorili kao umetnost u sportu to nikako ne znači da se ona svrstava u umetnost. Artizam kao najviši oblik izražavanja pokretom jeste sastavni deo Sportske gimnastike.

5. Akrobatika

Ovde se pre svega misli na akrobatske vežbe u Parteru, koja pored Preskoka i vežbi sa spravama čini Sportsku gimnastiku. Postoji akrobatika kao posebna disciplina, kao:

- a) **sportska akrobatika**, koja podrazumeva seriju izvedenih vežbi na akrobatskoj stazi;
- b) **akrobatika na elastičnom stolu**, pojedinačno i simultano u parovima i
- c) **akrobatika** koja se izvodi u parovima i trojkama, ali i mešovitim parovima.

6. Ritmička gimnastika je isključivo ženski olimpijski sport. Takmičenja u Ritmičkoj gimnastici se sastoje od dve različite kategorije: pojedinačnog i grupnog takmičenja. Postoji pet rekvizita koji se koriste u Ritmičkoj gimnastici: vijača, lopta, čunjevi, traka i обруč a takmiči se i vežba bez rekvizita.

7. Sportski aerobik je sposobnost za obavljanje složenih i kontinuiranih obrazaca visokog intenziteta kretanja u muzici, koji potiču iz tradicionalnih aerobik plesa. Glavni cilj aerobnog tradicionalnog plesa je da poboljša izdržljivost i kardiovaskularni nivo, kombinujući serije aerobnih ponavljanja pokreta sa ciljem da uključi glavne grupe mišića i poveća izdržljivost srca.

8. Akrobatika na elastičnom stolu je olimpijska disciplina u kojoj se takmiče na malom, dvojnem i velikom elastičnom stolu. Takmičenje je pojedinačno na malom i velikom elastičnom stolu (trampolini) ali i u parovima – simultano, na velikom elastičnom stolu.

9. Generalna gimnastika je sport za svakoga, bez obzira na godine, pol i sposobnosti. To je savršena aktivnost koja priprema decu za dugoročno učešće u sportu i koja razvija vitalne životne veštine. Generalna gimnastika je

netakmičarski oblik gimnastike koja se izvodi pod okriljem FIG-a. Ovo kulminira na svetskom festivalu gimnastike, nazvanom svetska Gimnastrijada, koji se održava svake četvrte godine. Generalna gimnastika je istorijska i kulturna osnova svih aktivnosti FIG-a.

10. Gimnastrijada je u ovom kontekstu, zvanični svetski događaj Generalne gimnastike i za Svetsku gimnastičku federaciju (FIG-u) je od posebnog značaja. Ona obuhvata događaje iz čitavog polja Generalne gimnastike koji se odvijaju bez takmičenja. Gimnastrijade su festivali gimnastike i događaji gde svako aktivno učestvuje. Ime Gimnastrijada je reč sa višestrukim značenjima : « Gymna » potiče iz engleske reči « Gimnastika » , « Strada » znaci « Ulica ». Ova reč ukazuje cilj Gimnastrijade – da se pretstavi razvitak Generalne gimnastike.

11. Sport za sve kao sportska aktivnost slobodnog vremena i ličnog zadovoljstva za sve uzraste, još uvek kod nas je odomaćen kao rekreacija i rekreativni sport. Sport za sve danas deluje kao svetski npokret koji ima za cilj da propagira i promoviše raznovrsne sportsko-rekreativne sadržaje koji su namenjeni širokoj populaciji, dece, omladine, građana, a posebna pažnja posvećena je radničkom sportu – vežbovnim aktivnostima zaposlenih, koji imaju posebnu tradiciju kod velikog broja radnih organizacija u zemlji.

12. Gimnastika za sve je osnova svih ostalih gimnastičkih disciplina a isto je i disciplina koja uključuje veliku grupu pokreta i vežbi. « Gimnastika za sve » poboljšava zdravlje, kondiciju i društveno uklapanje, dok istovremeno doprinosi fizičkom i psihološkom napretku. « Gimnastika za sve » nudi svet u kome ljudi svih godina imaju mogućnost potvrđivanja svoje ličnosti. Njena aktivnosti se zapravo sastoje od vežbi iz gimnastičkih grupa sportova sa i bez sprava ili sa i bez rekvizita, uključujući i ples. Predstavlja društveni i kulturološki faktor jer poboljšava zdravlje, kondiciju i integraciju ljudi u društvena zbivanja (društveno uklapanje) uz istovremeni doprinosi fizičkom i psihološkom napretku uključujući sve aktivnosti u kojim ljudi uglavnom uživaju.

1.3 Predispitne obaveze

Na osnovu primene Novog nastavnog plana obaveze na predmetu vrede 100 bodova, a fond časova za realizaciju je 1 + 2 , odnosno 15 + 30 časova. Dat je u prilogu pregled obaveza i vrednost za svaku predispitnu aktivnost. Student koji ostvari 30.00 i više bodova stekao je pravo izlaska na ispit. Student koji ostvari u predispitnim obavezama 55 - 64 bodova, a isto tako je ostvario 50% bodova na Kolokvijumu 1 i 2, može dobiti ocenu 6.00, odnosno ako ostvari 65 - 74 bodova ocenu 7.00. Na ovaj način student bez izlaska na ISPIT može upisati ocenu u zvaničnom ispitnom roku, ne izlazeći na ispit.

Student koji ispunjava ove kriterijume a želi veću ocenu može produžiti sa ispitnim obavezama, čiji se bodovi dodaju i čine konačnu ocenu.

Tabela 1. Predispitne i ispitne obaveze na predmetu „GIMNASTIKA ZA SVE“

Rb.	Aktivnost kao obaveza	vrednost	ostvareno	UKUPNO	Potpis
1	Predavanja i vežbe	10.00			
2	Konsultacije	06.00			
3	Kolokvijum 1 (praktični)	30.00			
4	Kolokvijum 2 (teorija)	24.00			
	Predispitne obaveze	70.00			
	Ispit	30.00			Datum i ocena:
	- Praktični	15.00			
	- Teorija	15.00			

1.3.1 Predavanja i vežbe

Student je dužan da posećuje nastavu tako da na teoriji mora učestovati sa 70% nastave. U slučaju da student ima manje od 70% nastave mora ponovo pohađati istu naredne godine, odnosno ako ima više dobiće 10.00 bodova.

1.3.2 Konsultacije

Konsultacije predstavljaju oblik komuniciranja sa profesorom u smislu izrade seminarskog rada ili objašnjenja predenog praktičnog ili teorijskog dela nastave i vredi 6.00 bodova.

1.3.3 Kolokvijum 1 – praktični deo

Praktični kolokvijum predstavlja osnovna znanja vezana za Sportsku gimnastiku i akrobatiku na elastičnom stolu i to elementarno i odvojeno za muškarce i žene a može se osvojiti 30 bodova, tako što se za Sportsku gimnastiku dobija 20 bodova a za akrobatiku 10 bodova.

I. VEŽBE NA SPRAVAMA i to:

a) MUŠKARCI:

1. KONJ	4.00	2. KRUGOVI	4.00
1. Upori prednji, jašući i stražnji	1.60	1. Visovi uzneto, strmoglav i stražnji	1.00
2. Metanja	2.40	2. Njih sa velikim amplitudama	3.00

3. PRESKOK	4.00
1. Raznoška	2.00
2. Zgrčka	2.00

5. VRATILO	4.00
1. Uzmak	1.00
2. Podmetni saskok	3.00

4. RAZBOJ	4.00
1. Niih u potporu, prednji upor	3.00
2. Niih u upor prednjim saskok sa pola okreta	1.00

b) ŽENE:

1. PRESKOK	3.00
1. Raznoška	1.50
2. Zgrčka	1.50

3. GREDA	7.00
1. Okret u usponu istoimeni	1.50
2. Okret u usponu raznoimeni	1.50
3. Serija skokova (2x dečiji skok)	1.00
4. Serija skokova (2x mačiji skok)	1.00
5. Vaga - razovka, izdržaj	2.00

2. RAZBOJ DVOVISINSKI	10.00
1. Uzmak, premah u upor jašući	2.00
2. Iz upora spad u vis zavesom i naupor	5.00
3. Podmetni saskok	3.00

II. AKROBATIKE na tlu i to: za muškarce i žene	2.50
1. Stav na šakama	1.40
2. Vaga - čeona razovka	0.50

III. AKROBATIKE na elastičnom stolu za muškarce i žene	7.50
1. Skok pruženo napred	1.00
2. Skok prednožno zgrčeno	1.00
3. Skok prednožno raznožno	2.50
4. Skok pruženo sa okretom za 180°	3.00

1.3.4 Kolokvijum 2 - teorija

Polaže se deo koji se odnosi na kratak istorijski razvoj i dimezije sprava i rekizita za sve discipline „Gimnastike za sve“. Ukupno 12 pitanja i svaki odgovor vredi 2.00 boda do ukupno 24.00 poena. Gradivo za teorijski kolokvijum obuhvata istorijski razvoj i opis sprava i rekizita za sve vrste gimnastika. Osvajanjem 15 bodova i više na praktičnom kolokvijumu odnosno 12 bodova i više na teorijskom kolokvijumu (50%) stiče se pravo na priznavanje ispita kroz predisipne obaveze.

1.4 Ispitne obaveze

1.4.1 Praktični ispit

Sastoji se od polaganja kratkog sastava iz Sportske gimnastike i Akrobatike na elastičnom stolu za muškarce odnosno iz Sportske gimnastike i Ritmičke gimnastike za žene sa **ukupno 15 bodova**.

- **Vežbe na spravama za žene (Sportska gimnastika) 10 bodova**

Kratki sastavi za takmičenja osnovnih škola u Sportskoj gimnastici za I-IV razred osnovnih škola

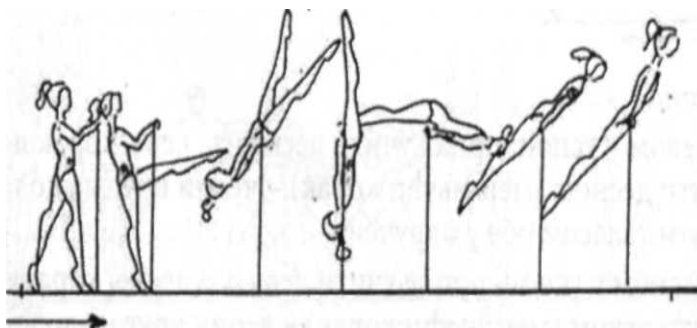
1. PRESKOK

Kozlić visine 105cm

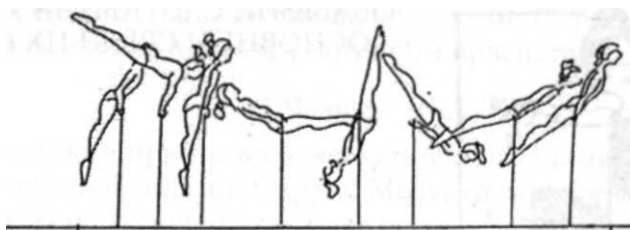
O P I S	Vrednost
Zgrčka	10,00
(mahksimalno zanoženje 30° , sa izraženom faza drugog leta)	

2. RAZBOJ - vratilo (od I do IV razreda osnovne škole)

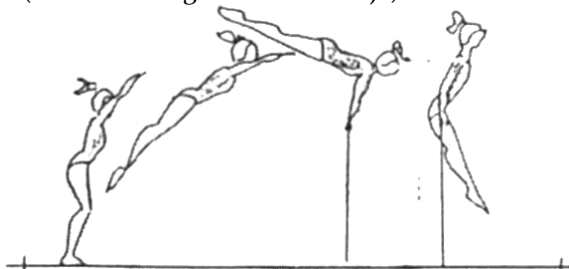
Sastav se izvodi na jednoj pritci, početni položaj: zgib stojeći:



zamahom jedne noge uzmak do upora prednja.....3.50



kovrtljaj nazad u uporu.....	4.00
zanjihom saskok (zamahom nogama u zanoženje).....	2.50

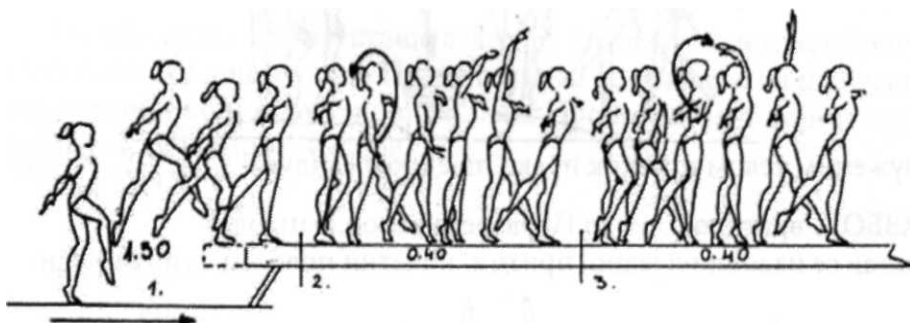


Ukupno: 10.00

3. GREDA - niska (od I do IV razreda osnovne škole)

Početni položaj: licem prema gredi, bočno

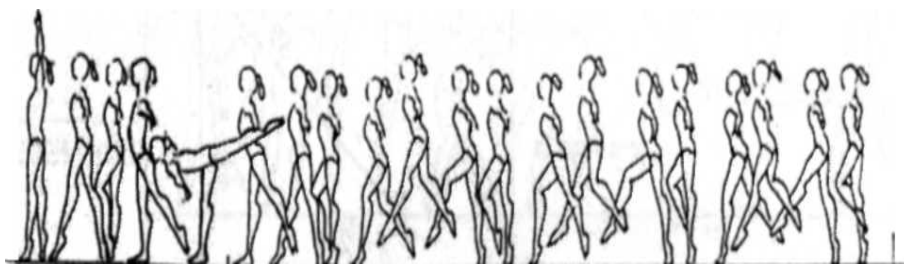
1. Zaletom i odskokom sa leve naskok u stav na desnoj, zanožiti levom - odručiti 1.30



Prva dužina

2. korak levom u uspon, priključiti desnu iza leve, korak levom zanožiti desnom (menjanjući korak) - čeon krug na dole desnom, završiti talasom obe u odručenju0.40
3. korak desnom u uspon, priključiti levu iza desne, korak desnom zanožiti levom (menjanjući korak) - čeon krug na dole levom, završiti talasom u odručenju0.40
4. korak i odskok levom, zgrčeno prednožiti desnom, doskok na levu (dečiji poskok) - priručenjem odručiti0.70
5. korak i odskok levom, zgrčeno prednožiti desnom, doskok na levu (dečiji poskok) ruke o bokove.....0.70
6. a) korak levom u uspon, priključiti desnu iza leve, čučanj, odručiti i sp 0.20
 b) okret u čučnju za 180° udesno (odručenje)0.80
 v) usprav u uspon - predručiti 0.20

druga dužina



7. trčeći koraci: leva, desna, leva do stava ma desnoj, zanožiti levom –
odručiti.....0.60
8. pretklonom i zanoženjem leve vaga, izdržaj, usklon do stava na desnoj,
zanožiti levom..... 1.00
9. a) korak levom u uspon, priključiti desnu iza leve i sp.....0.20
b) sunožnim odskokom skok pruženim telom i skok sunožnim
daskokom (na mesto odskoka) - odručenje 1.00
10. korak desnom u uspon, priključiti levu iza desne - uzručiti- i sp.
okret u usponu za 90° ulevo0.50
11. zibom počučnjem korak desnom udesno, priključiti levu pored desne,
završiti u sponu
- talas u odručenju.....0.50
12. počučanj, zaručiti i sp. sunožnim odskokom saskok pruženim telom sa
okretom za 180 - priručenjem i predručenjem uzručiti
(završiti licem prema gredi-čeonu) 1.50

Ukupno: 10.00

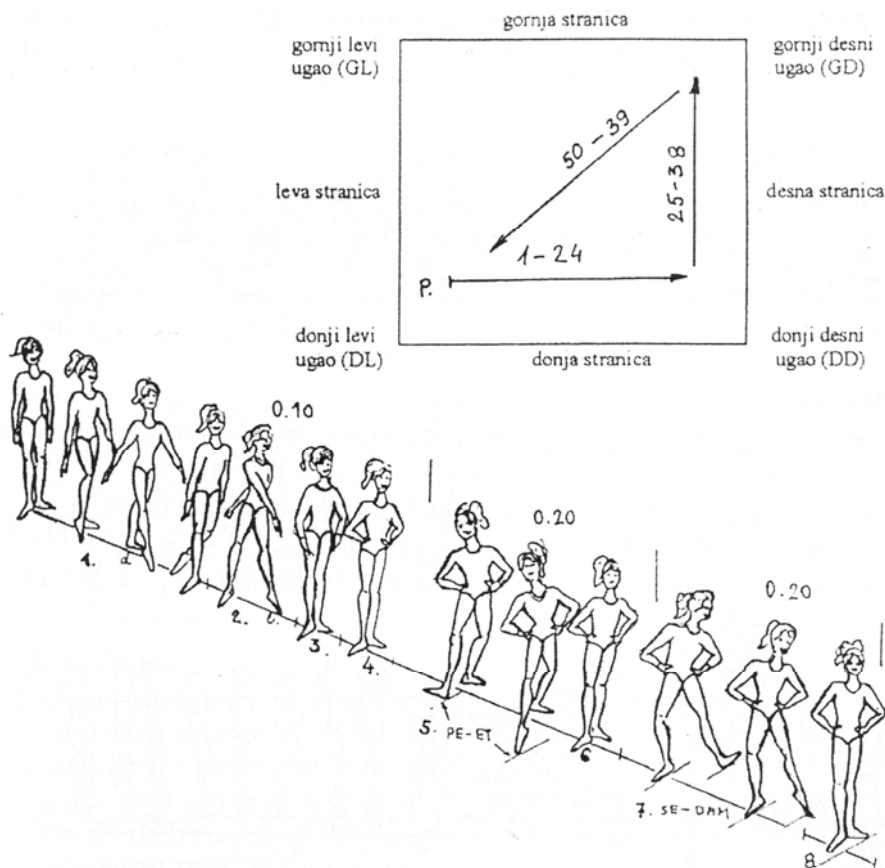
4. PARTER (od I do IV razreda osnovne škole)

Početak: na donjoj trećini leve stranice, licem preme desnoj strana-nici (levim bokom prema donjoj stranici): stav spetni, priručiti

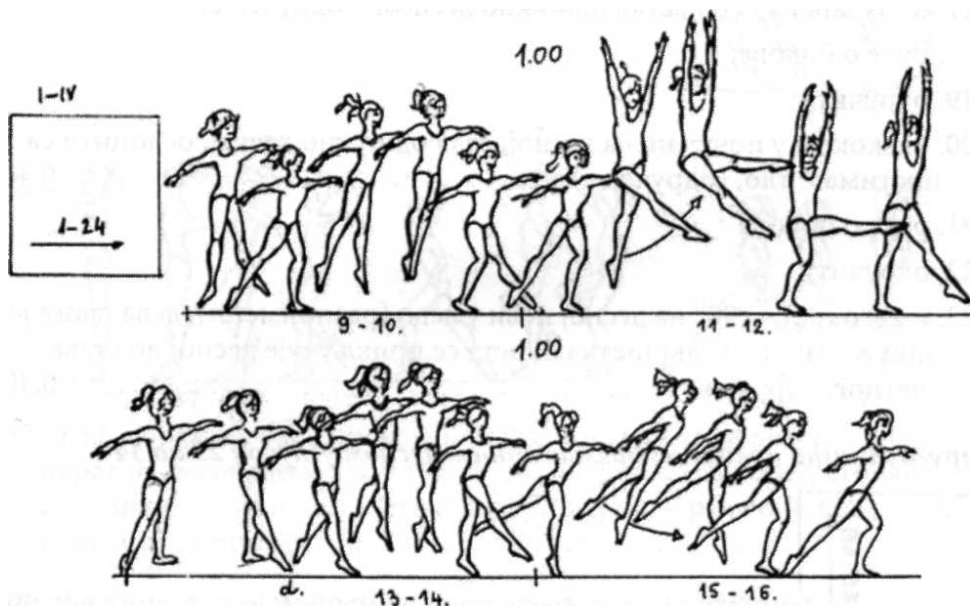
prva linija: od 1 do 24

1. i 2. gimnastički koraci desna, leva
3. priključiti desnu pored leve - priručiti
4. ruke o bokove 0.10
5. (pet) počučanj na levoj, stav prednožni desnom udesno, osloniti se petom pa
kratko prstima - (ruke su o bokovima) - otklon udesno -pogled preko desnog
ramena
6. stav spetni (ruke su o bokovima) - pogled pravo 0.20
7. (sedam) počučanj na desnoj, stav prednožni levom ulevo, osloniti se petom pa
kratko prstima - (ruke su o bokovima) - otklon ulevo - pogled preko levog
ramena

8. stav spetni (ruke su o bokovima) - pogled pravo0.20



9. i 10. korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop) i sp.
11. i 12. korakom i odskokom leve skok sa promenom nogu u prednoženju, doskok na desnu (makazice) - za vreme galopa talas u odručenju, za vreme skoka i kod doskok uzručiti, kod doskoka odručiti.....1.00
13. i 14. korak levom, korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, doskok na levu (galop) i sp.
15. i 16. korak levom, korakom i odskokom sa desne skok sa promenom nogu u zanoženju (makazice) doskok u počučanj na levu, stav zanožni desnom i sp stav. zanožni desnom - za vreme galopa talas u odručenju, za vreme skoka zaručiti, kod doskoka zaručenje, kod ispada odručenje..... 1.00



17. počučanj na levoj, stav odnožno desnom - odručenje;

18. ruke o bokove;

19. odručiti;

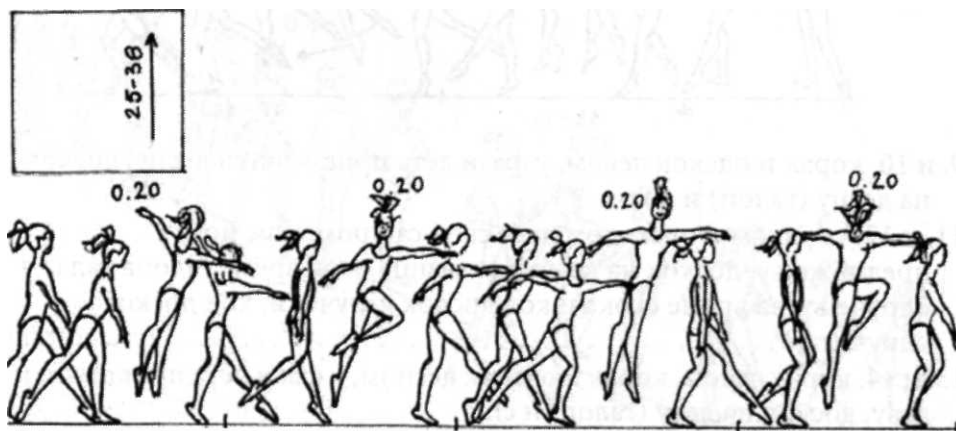
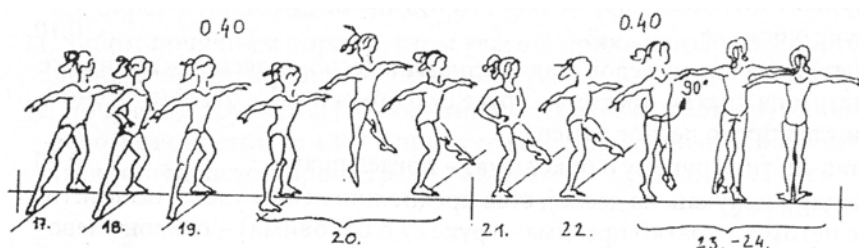
20. odskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom, osloniti sa prstima o tlo, (odručenje) 0.40

21. ruke o bokove

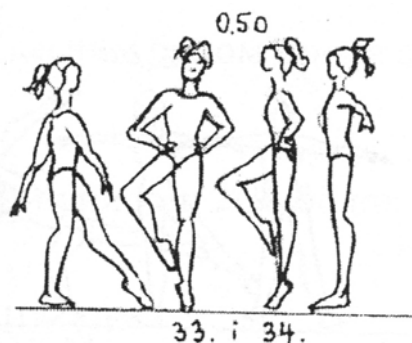
22. odručiti

23. i 24. okret za 90° na desnoj nozi u levo (raznoimeni), leva naoga je opružena i kod završetka okreta se priključuje desnoj do stava spetnog, odručenje ... 0.40

druga linija: kretanje prema gornjem desnom uglu: od 25 do 34

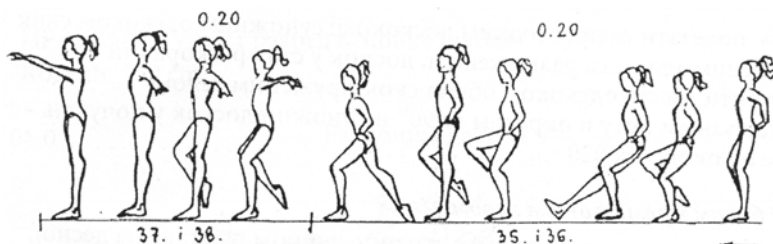


25. i 26 korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop) – odručiti – zasuk ulevo – pogled ulevo i sp
27. i 28. korakom i odskokom leve skok sa zgrčenim prednoženjem desne, stopalo pored kolena leve, doskok na levu - priručiti i sp.
odručiti - zasuk udesno - pogled udesno0.20
29. i 30. korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, doskok na levu (galop) - odručiti - zasuk udesno - pogled udesno i sp0.20
31. i 32. korakom i odskokom desne skok sa zgrčenim prednoženjem leve, stopalo pored kolena desne doskok na desnu - priručiti i sp.
odručiti - zasuk ulevo - pogled ulevo0.20

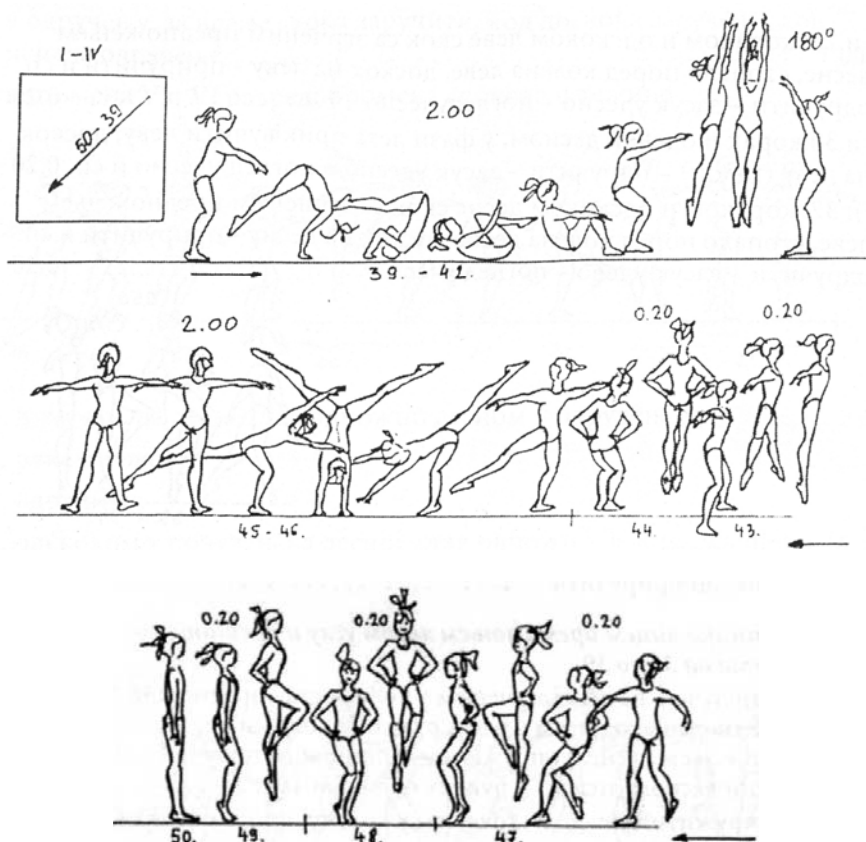


33. i 34. korak levom - predručiti desnom, zaručiti levom - i sp.
okret na levoj udesno za 90° zgrčeno prednožiti desnu, stopalo
osloniti o koleno leve (raznoimeni okret) - ruke o bokove i sp,
stav spetni priručiti 0.50

treća linija: licem prema donjem levom uglu i kretanje po dijagonali: od 35 do 39



35. i 36. počučanj na levoj, grčenjem u kolenu stav prednožni desnom,
osloniti stopalo petom o tlo - ruke o bokove - i sp, zgrčenim
prednoženjem desne i opružanjem i ponovnim počučnjem u stav
zanožni desnom (ispad) - ruke su o bokovima 0.20
37. i 38. pružiti levu nogu, grčenjem u kolenu priključiti desnu -
odručiti; stav spetni - predručiti 0.20
- 39, 40, 41. i 42. sunožnim odskokom kolut napred i sp. skok
pruženim telom sa okretom za 180° , za vreme skoka priručjenjem
uzručiti, kod doskoka predručiti gore.....2.00
levim bokom prema donjem levom uglu
43. i 44. povezati sa prethodnim doskokom: sunožnim odskokom skok
pruženim telom sa raznoženjem, doskok u stav raskoračni -
odručiti - i sp. odskokom obema skok pruženim telom
sastavljanjem nogu i okretom za 90° i sunožni doskok u počučanj -
ruke o bokove 2 h ozo 0.40
45. i 46. odnoženjem leve premet strance uporom do stava na desnoj, levom
odnožiti i sp. preneti težinu na obe noge - odručiti2.00



47 - 50. (poskoci)

47. odskokom sa leve poskok sa zgrčenim prednoženjem desne (stopalo osloniti o potkoleno leve), i okretom za 90° ulevo, doskok sunožno - ruke o bokove0.20
48. sunožnim odskokom poskok sa zgrčenim prednoženjem leve (stopalo osloniti o potkoleno desne), i okretom za 90° ulevo, doskok sunožno - ruke su o bokovima0.20
49. 50. sunožnim odskokom poskok sa zgrčenim prednoženjem leve (stopalo osloniti o potkoleno desne), i okretom za 90° ulevo, doskok sunožno - ruke o bokove, kod doskoka priručiti; stav spetni, priručenje.....0.20

ukupno: 10.00

- **Vežbe na spravama za muškarce** (Sportska gimnastika) 10 bodova
 Kratki sastav za takmičenje škola u Sportskoj gimnastici za I-IV razred osnovnih škola

PARTER:

	O P I S	Vrednost
1	odručiti, ispad strance ulevo, odrazom leve prinožiti sa priručenjem	0,50
2	odručiti, ispad strance udesno, odrazom desne prinožiti sa priručenjem	0,50
3	visokim prednoženjem iskorak levom - desnom sa uzručenjem , čeona vaga, izdržaj 2"	1,00
4	usprav do stava spetno, priručiti	0,25
5	čučanj, predručiti	0,25
6	kolut napred, spojeno skok u vis zamahom kroz predručenje do uzručenja sa okretom od 180° i spojeno	1,00
7	čučanj, kolut nazad, spojeno, povaljka nazad do stava na plećima opiranjem pruženim rukama o tlo, izdržaj 2".	1,50
8	povaljka napred do seda raznožno, pretklonom odručiti	1,00
9	raznožno, do pretklona u stavu raskoračno, odručiti	1,00
10	zamahom do uzručenja, odskok do stava spetnog,	0,50
11	visokim prednoženjem levom-desnom, uz odručenje okret za 90° u levo-desno, premet strance u levo-desno, kroz stav raskoračno i odručenje prinožiti u stav spetni, priručiti.	2,00
UKUPNO:		10,00

KONJ SA HVATALJKAMA:

	O P I S	Vrednost
1	čeoona iza konja hvatom za hvataljke naskok u upor prednji	1,50
2	premah odnožno levom-desnom napred do upora jašućeg,	1,50
3	premah desnom-levom napred do upora stražnjeg,	1,50
4	premah odnožno levom-desnom nazad do upora jašućeg,	1,50
5	premah desnom-levom nazad do upora prednjeg,	1,50
6	sunožni provlak grčeno između hvatački i odzivom rukama, prednoška	2,50
UKUPNO:		10,00

Dozvoljena upotreba odskočne daske kod naskok.

KRUGOVI:

Visina krugova 180 cm (od strunjače)

	O P I S	Vrednost
1	iz visa prednjeg, vučenjem grčeno (pružene ruke.grčene noge), vis uzneto, naznačiti,	3,00
2	vis strmoglavu, nazanačiti	3,00
3	vis uzneto, nazanačiti,	1,00
4	vis stražnji, nazanačiti,	2,00
	o p i s	Vrednost
5	saskok puštanjem karika i uzručenjem u fazi leta,	1,00
	UKUPNO:	10,00

PRESKOK:

Kozlić visine 105 cm

	O P I S	Vrednost
	Zgrčka	10,00
	(mahksimalno zanoženje 30° , sa izraženom faza drugog leta)	

RAZBOJ:

Visina razboja 150 cm (od strunjače)

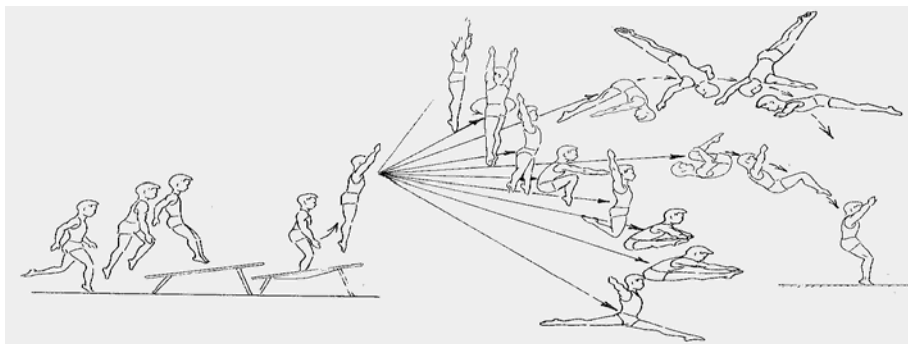
	O P I S	Vrednost
1	naskok u potpor, prednjem upor sedeći raznožno na pritkama	3,00
2	snožiti do prednosa, izdržaj 2"	3,00
3	raznoženjem, upor sedeće raznožno pred rukama,	2,00
4	premahom levom - desnom, i okretom 180° oko uporne ruke saskok odbočno.	2,00
	UKUPNO:	10,00

VRATILO:

Visina vratila 150cm (od strunjače)

	O P I S	Vrednost
1	iz visa prednjeg nathvatom, zgibom uzmak do upora prednjeg,	3,00
2	sunožnim zamahom nazad, kovrtljaj nazad u uporu prednjem,	3,50
3	sunožnim zamahom nazad, saskok.	3,50
	UKUPNO:	10,00

- Akrobatika na elastičnom stolu (Vežbe okretnosti) 05 bodova



1. Skok napred u kolut leteći na sunđer strunjaču 1.00 bod
2. Skok napred u prekopit slobodno napred (salto napred).... 4.00 boda za muškarce, odnosno

- Ritmička gimnastika (Vežbe sa spravama) 05 bodova za žene po izboru rekvizita (vidi 104-105 stranu).

a) Vežba sa loptom:

1. Talas rukama sa preuzimanjem lopte u čeonj ravni.....0.50
2. Kruženje loptom u horizontalnoj ravni.....0.50
3. Prebacivanjem lopte sa ispadom i zibom strance u čeonj ravni.....1.00
4. Kruženjem loptom nadole i naviše talasom trupa u sagitalnoj ravni.....1.00
5. Prebacivanjem lopte iz ruke u ruku u pokretu.....1.00
6. Izbacivanje lopte i hvatanje sa okretom 180° u usponu.....1.00

b) Vežba sa vijačom:

1. Preskakanje vijače sunožnim odrazom i prednoženjem jedne noge zgrčeno.....0.50
2. Preskakanje vijače jednonožnim odrazom i prednoženjem jedne noge.....0.50
3. Kruženjem vijačom desnom pa levom rukom u čeonj ravni.....1.50
4. Preskakanje vijače sunožnim odrazom sa ukrštanjem ruku1.50
5. Preskakanje vijače sunožnim odrazom0.50
6. Sa ukrštanjem ruku i sp. čeonj krug obema rukama sa okretom za 180°0.50

1.4.2 Teorijski ispit

Sadrži 15 pitanja svrstanih u PET gimnastika (gimnastika za sve – generalna gimnastika, vežbe na spravama sa akrobatikom, sportski aerobik, ritmička gimnastika, akrobatika na elastičnom stolu). Ispt se polaže na računaru i sadrži ukupno 15 pitanja na koje trebate dati odgovor za 10 minuta. Svako pitanje vredi jedan bod.

OKVIRNA PITANJA

1. Koji su osnovni pojmovi koji se koriste u Gimnastici za sve?
2. Šta se podrazumeva pod pojmom gimnastika i koja je njena podela?
3. Šta se podrazumeva pod terminom Vežbe na spravama?
4. Kako se definiše Sportska gimnastika?
5. Šta je Akrobatika i koje su njene vrste?
6. Šta se podrazumeva pod terminom Ritmička gimnastika?
7. Šta je Sportski aerobik?
8. Šta obuhvata termin Generalna gimnastika?
9. Šta je Gimnastrijada?
10. Kakav pokret predstavlja Gimnastika za sve ?

Sport za sve – naš način života

Cilj poglavlja:

- Promene u društvenoj organizaciji slobodnog vremena
- Značaj specijalizovanih sportskih kultura
- Porast svesti o sportskoj kulturi



2. “SPORT ZA SVE “ - NAŠ NAČIN ŽIVOTA

Izraz “sport za sve “ može da ima različita značenja i zato postoje različita tumačenja u pogledu njegovog sadržaja, razvoja i ciljeva. U svakom slučaju, ovaj izraz takođe obuhvata elemente koji se nazivaju strategijama u današnjim najrazvijenijim industrijskim zemljama, koje teže ka tome da sport čine dostupnim za sve. U svim zemljama, iz dana u dan raste važnost sporta kao izvora dobrog fizičkog stanja i kao elementa koji može da pomogne da se izborimo sa socio-kulturološkim neravnotežama. Međunarodni Olimpijski Komitet (IOC) je shvatio važnost i širi ovu poruku, kako bi narode u svetu učinio svesnim činjenice da sport može da postane sastavni deo običaja i navika svake nacije. Kada takav neki fenomen kao što je sport dobije na važnosti u ekonomskom svetu, kao i u oblasti međunarodne politike, onda on postaje jedan elemenat svakodnevnog života. Kako bi bolje razumeli šta znači “ Sport za sve “, prvo treba analizirati uticaj određenih oblasti današnjice i oblasti budućeg života na razvoj ove vrste sporta.

Očigledno, veza između zahteva modernog društva i razvoja „Sporta za sve“ ne može se automatski upostaviti.

Najznačajniji uticaji se mogu pripisati :

- promenama u načinu provođenja slobodnog vremena;
- porastu svesti koju smo stekli kao individue;
- nekim, veoma specifičnim, kulturnim formama;
- razlici između socijalne interakcije i ponašanja potrošača;
- potrebi da se potvrdi sportska kultura koja se takođe zasniva na estetici.

Ova veza nam omogućava da uspostavimo osnovu za saradnju između organizatora sportskih aktivnosti (sportkih pokreta) kao što su Olimpijski komitet ili političke institucije. U okviru ovog polja saradnje, oni mogu zajedno da formulišu strategije koje će da promovišu cilj da sport bude dostupan svima.

2.1 Promene u društvenoj organizaciji slobodnog vremena

Fenomen koji nesumnjivo ima najveći uticaj na rastuće zahteve za sportskom praksom je svakako organizacija vremena u našem društvenom životu. Postoje dva određena aspekta koja se odnose na ovo: prvi uključuje smanjenje dnevnog ili godišnjeg radnog vremena, a drugi se odnosi na novu organizaciju vremena, koja je moguća zahvaljujući uvođenju novih tehnologija.

Kao posledica ovog razvoja, ljudi imaju više vremena u toku godine ili čak u toku čitavog života za kulturne i slobodne aktivnosti.

Trenutno proživljavamo progresivno poboljšanje kvaliteta našeg života, što znači da su se naši životi produžili. Sportski pokret je jedan od faktora koji doprinosi produžavanju života na jedan zdrav način. Smanjenje određenih oboljenja, koja su izazvana neprestanim stresom i previše mehanizovanom sredinom, može se jedino postići učenjem obrazaca zdravog ponašanja, što je proces koji treba započeti u detinjstvu.

2.2 Veća duhovna i fizička svesnost

Od osamdesetih godina pa nadalje, sociolozi su ovaj novi pokret svesti posmatrali kao trend koji će načine života ljudi da promeni iz osnove. Potraga za jednom originalnom slikom „Sebe“ , koja stoji kao apsolutna kontrast u odnosu na fenomen globalizacije, bila je ojačana čovekovom rastućom potrebom da potvrdi i naglasi svoju individualnost. Ovaj društveni razvoj stoji u oštroj kontrasti sa kolektivismom iz prošlosti. Treba istaknuti određene posledice ovog generalnog uvećanja individualne svesti u pogledu „Sporta za sve “. Pomenuti pokret se pokazao na mnoge načine, od kojih je najznačajniji taj u kome se pridaje veća pažnja sebi i sopstvenoj fizičkoj svesnosti. Sve ovo je izazvalo rastuću zainteresovanost za fizioterapiju i kozmetičke proizvode, na koje se troši puno novca. S druge strane, zainteresovanost za sportske aktivnosti se podjednako promenila. Ova promena zainteresovanosti za sport ne može se pripisati isključivo važnosti sporta za dobro fizičko stanje: sada je opšte prihvaćena činjenica da sport može da bude takođe i izvor psihičkog zdravlja, tako da sport poboljšava i zdravlje tela kao i zdravlje uma .

2.3 Značaj specijalizovanih sportskih kultura

Ovi zahtevi i potreba za bavljenjem sportom, vezani za samosvesnos , pripadaju vrsti sporta kojim svako može da se bavi, bez obzira na to koliko ima godina ili u kakvoj je formi. Sportom se možemo baviti na mnogo različitih načina i prema mnogim različitim filozofijama. Sport je dostupan svima. Razlika u različitim vrstama i nivoima sporta je moguća, ukoliko uzmemo u obzir samo materijale. U slučaju gimnastičkih sportova, moramo da priznamo da postoji veoma mnogo različitih tipova sporta kojima se možemo opredeliti za upražnjavanje.

U ovom kontekstu, na primer u, možemo da istaknemo razliku koja postoji između sportskih aktivnosti u okviru obrazovanja i sportova kojima se bavi jedan atletičar u toku priprema za neko takmičenje, kao što je Olimpijada.

Većina sportskih aktivnosti nije usmerena ka cilju takmičenja; one mogu jednostavno da budu priprema za neko takmičenje, ne moraju da odgovaraju standardima takmičenja ili se njima možemo baviti radi zabave. Ovo kratko definisanje i pravljenje razlike između različitih sportskih aktivnosti nije pomenuto iz semantičkih razloga. Ipak, mora da postoji razumevanje različitih nivoa bavljenja sportom, jer će to imati veoma konkretne posledice na razvoj sporta u društvu u budućnosti. Ideja da je sport zaista “ za sve “ mora da odredi strategiju sportskog pokreta u osnovi.

Zbog toga sadržaji brojnih disciplina se moraju definisati na originalan način, što podrazumeva sadržaje onih disciplina kojima milioni ljudi, koji nisu zainteresovani za učešće u takmičenjima, mogu da se bave. Činjenica da razlikujemo sportsko pripremanje nekoga za takmičenje, sport za omladinu kao i amaterski sport, ne znači da

mi potcenjujemo vrednost trenera koji se posvete radu sa neprofesionalnim sportistima. Različite sportske discipline koje su dostupne svima, potiču od početne osnove takmičarskog sporta, ali svaka od njih predstavlja strateški element za individualne asocijacije u osnovi sportskog pokreta, gde se aktivnost i organizuje. Značaj sposobnosti veze između individua i društvenog sistema je jedan bitan faktor u razvoju današnjih industrijalizovanih društava. Poverenje u nastavnika ne bi bilo ukoliko bi nastavnikov nastup bio površan i nekompletan.



Slika 1. Grupne vežbe u Ritmičkoj gimnastici

Niko ne bi išao na bazen ili u teretanu ukoliko sumnja u to da se trener, koji je to izradio program sportsko - motoričkim procesima ima jasnu predstavu o tome kakav rezultat treba da bude.

Pitanje poverenja u organizovanim sistemima je jedan od glavnih problem 21-og veka; gore pomenuti odnos između nastavnika i đaka izgleda kao jednostavan problem međusobnog poverenja, ali glavni problem je poverenje u sistem koji nastavnik samo predstavlja. Razvijanje određene sportske kulture, ne samo da poboljšava sliku i nastup nastavnika ili trenera, već je i ključno za sportske asocijacije koje su uglavnom odgovorne za proces stvaranja poverenja.

2.3.1 *Razlika između socijalne interakcije i ponašanja korisnika usluga*

U današnje vreme mnogi sportski klubovi određenih sportskih baza obuhvataju različite vrste sportova, počevši od sportskog obrazovanja pa do takmičarskog i amaterskog sporta. Tako da, ukoliko nameravamo da unapredimo sport za sve, podjednako moramo da unapredimo i suštinu sportskih klubova sa njihovim osnovama. Kako bi osigurali da sportska asocijacija kao član FIG-e bude glavni snabdevač čitavim spektrom sportskih aktivnosti, moramo da odbacimo ideju da izraz „Sport za sve“ označava običnog snabdevača na fitness tržištu. Isto tako, sport ne treba da se svede na trčanje u parku ili obavljanje jednostavnih vežbi u teretani.

Industrija opreme za džoging je jedna od najuspešnijih među proizvođačima sportskih pomagala, pokazuje da ekonomski aspekt nije ono što odlučuje strategije sportskih asocijacija. Razvijanje sportskog pokreta u osnovi je suprotno viđenju sporta kao potrošačke stavke, kao nešto što možete sami da obavljate kod kuće u svojoj privatnoj, maloj teretani, izolovani i udaljeni od bilo kog društvenog događaja. Zahtev za organizacijom sportskih aktivnosti, a samim tim i za asocijacijama i klubovima, nastaje kada iskombinujete želju za fitnessom sa težnjom za socijalnom interakcijom, pa težite da istovremeno ostvarite oba ova cilja. Zbog toga, ljudi se pridružuju nekom sportskom klubu kako bi pronašli situaciju u kojoj će moći da vežbaju i podele svoj omiljeni sport sa drugima. Često se dešava da se pomerite sa „zajedničkog vežbanja“ na „zajedničku organizaciju“. „Sport za sve“ tako postaje glavni izvor koji svet sporta snabdeva dobrovoljcima i unapređuje društveni „zajednički rast“. Mnoge sportske asocijacije gube svoj značaj i ulogu u pogledu ovog cilja. „Sport za sve“ ima do sada najznačajniju funkciju i podržava rastuću potrebu za društvenim vezama, tako da društvo u globalu može da ima koristi od jače socijalne povezanosti.

2.3.2 *Utvrđivanje sportske kulture koje je zasnovana na estetici*

Postoji, naročito u našem dobu, još jedan argument za razvoj „Sporta za sve“: važnost estetike na kraju našeg modernog doba. Estetika postaje sve važnija za sve nas. Predmeti koje koristimo u našem svakodnevnom životu su dostigli veoma visok stepen tehničkog savršenstva i zato, jer smo dostigli njihovo funkcionalno savršenstvo, sada težimo ka tome da poboljšamo njihov izgled i oblik, ukratko njihov estetski aspekt (Domeniko de Masi).

Poznata je činjenica da se mnogi sportovi ocenjuju na osnovu objektivnih standarda, kao što su brzina, visina ili daljina, ali ovo nije uvek ovako. Kada je u pitanju nekoliko drugih sportova, postoje drugi kriterijumi ocenjivanja, to jest kriterijumi koji cene majstorstvo forme i estetskog savršenstva. Kada se uči određena sportska disciplina, amateri prvo spravnost njihovih pokreta stavljaju kao merilo za ocenjivanje njihovih pokušaja. Bez ovih standarda ne može se usavršiti nastup. Zato se „Sport za sve“ osim što se primenjuje radi zabave može da se minifestuje u potrazi za poboljšavanjem forme (estetika gestikulisanja u sportu). Amater nikada ne može dostići nastup i veštinu sportskog takmičara ili takmičarke. Ukoliko se stvari posmatraju na ovaj način, osoba koja se bavi „Sportom za sve“ ne bi bila pošteno procenjena zbog prosečnosti svojih pokušaja, već bi bila sposobna da sportsko iskustvo posmatra kao težnju ka većem stupnju savršenosti forme i estetike. Ono što jedna normalna osoba želi u sportu nije neka normalna potrošačka stvar. Dobro fizičko i psihičko zdravlje, društveni kontakti i saznanje su elementi koje uprava sportskih asocijacija mora da koristi kako bi izgradila svoju ponudu „Sporta za sve“. Sportski pokret kao celina se mora koncentrisati na uspostavljanje bogatog okvira za specijalizovane sportske kulture i na stvaranju klime poverenja, koja treba pozitivno da oblikuje procese socijalizacije (prema Karl Weick -u). Iz ovog razloga, bitno je obratiti pažnju na to kako se „Sport za sve“ definiše i šta sadrži, na koje to procese mislimo kada pričamo o ovome.

OKVIRNA PITANJA

1. Koji su uslovi uticali na razvoj Sporta za sve?
2. Šta su društvene promene uticale na razvoj pokreta?
3. Šta ovaj pokret jača u pogledu čovekove individualnosti?
4. Zašto su važni specijalizovani sportski klubovi?
5. Kakav je odnos ponašanja korisnika usluga?
6. Kakav značaj ima estetika u ovom pokretu?

Gimnastika za sve

Cilj poglavlja:

- Definicija Generalne gimnastike
- Razlozi opredeljenja ljudi za bavljenjem Gimnastike za sve
- Ciljevi i razvoj Gimnastrijade



3. GIMNASTIKA ZA SVE

Svetska gimnastička federacija (FIG) je međunarodna sportska federacija koja je odgovorna za gimnastiku. U svom sastavu obuhvata sedam disciplina koje su zvanično priznato od strane Međunarodne gimnastičke federacije. Događaji su inspirisani „Sportom za sve“, ili ga nadograđuju. Ove discipline su:

1. Generalna gimnastika,
2. Muška sportska gimnastika,
3. Ženska sportska gimnastika,
4. Ritmička gimnastika,
5. Sportski aerobik,
6. Akrobatika na elastičnom stolu i
7. Sportska akrobatika.



Slika 2. Učesnici Gimnastike za sve

3.1 Generalna gimnastika

Generalna gimnastika je sport za svakoga, bez obzira na godine, pol i sposobnosti. To je savršena aktivnost koja priprema decu za dugoročno učešće u sportu i koja razvija vitalne životne veštine. Generalna gimnastika je:

- Zabavna,

- Razvija ravnotežu, koordinaciju i samouvereno kretanje tela,
- Gradi samo-poštovanje, razvija snagu i fleksibilnost, priprema telo i um za životne izazove,
- Omogućava veliki broj novina,
- To je sport koji će večno da traje,
- Odvija se u okviru sigurne sredine koja vodi računa o čovekovim rastu i razvoju,
- Razvija zdrav um i zdravo telo, u tom trenutku i za kasniji život.

Generalna gimnastika nije takmičarski oblik gimnastike koja se izvodi pod okriljem Međunarodne gimnastičke federacije (FIG-e). Ovo kulminira na svetskom festivalu gimnastike, nazvanom svetska Gimnastrijada, koji se održava svake četvrte godine i na kojoj učestvuje više od 25.000 učesnika. Generalna gimnastika je istorijska i kuturna osnova svih aktivnosti FIG-e.

Ona ima vodeću ulogu u okviru Međunarodnog Olimpijskog Komiteta i njenih aktivnosti „Sporta za sve“. Generalna gimnastika je osnova svih fizičkih aktivnosti.

FIG smatra da je Generalna gimnastika nastala iz socio-kulturološke ideje, bez ikakvih spekulativnih, ekonomskih motiva.

Kao glavna aktivnost FIG-a, Generalna gimnastika (koja sadrži oko 30.000.000 članova) mora da odigra ulogu u društvenom životu svakog pojedinca širom sveta, ograničavajuću se od svega što može da bude štetno njenoj slici. Štaviše, ova disciplina je izuzetno priznata od strane IOC-a, zbog svojih humanih i edukativnih ciljeva. Generalna gimnastika obuhvata veliki broj sportskih aktivnosti za sva godišta i za posebne ciljne grupe, zato što glavni deo u polju gimnastike, gimnastike na spravama i igre sa naglašavanjem različitih aspekata, variraju od zemlje do zemlje.

3.2 Gimnastika za sve

„Gimnastika za sve“ je osnova svih ostalih gimnastičkih disciplina a uz to je i disciplina koja uključuje veliku grupu pokreta i vežbi. „Gimnastika za sve“ nudi svet u kome ljudi svih godina imaju mogućnost kretanja i to je disciplina Svetske gimnastičke federacije nazvana - Sport za sve.

Svetska gimnastička federacija, kao međunarodna sportska federacija, i članice ove federacije, organizuju gimnastičke aktivnosti za sve: decu, omladinu, odrasle, žene, muškarce i starije, u odvojenim ili mešanim grupama. Sport bi kao masovni fenomen trebao da se posmatra kao edukativni proces i kao kulturološka poruka; svaka osoba bi trebalo biti svesna vrednosti sporta i treba

joj biti dozvoljeno da oseti deo sportskog sklopa. Svetska gimnastička federacija se zanima za disciplinu „Gimnastika za sve“, smatrajući je kao edukativni fenomen, kao sredstvo kojim se postiže ljudski i društveni razvitak, poštujući prava pojedinca i njegovu potrebu da bezbrižno učestvuje u sportskim aktivnostima.

Svetske **Gimnastrijade**, takmičenja širom sveta u disciplini « Gimnastika za sve », su takmičenja Međunarodne gimnastičke federacije, zvanično priznata od 1953. Ovom događaju prisustvuje više od 20.000 učesnika iz celog sveta i on zaista predstavlja multikulturalan sportski festival za sve.

Komitet „Gimnastike za sve“ je jedan od sedam komiteta koga je osnovala Međunarodna gimnastička federacija kako bi upravljao, nadgledao i unapređivao gimnastiku. „Gimnastika za sve“ se obavezala da ponudi impresivan spektar aktivnosti širokoj populaciji ljudi, koje nam pružaju raznovrstan izbor, zabavu, kao i šansu da budemo kreativni.

Ova disciplina se usresređuje na pojedinosti koje su od izuzetnog značaja u nacionalnom i kulturalnom smislu. Ovo su aktivnosti koje ne zahtevaju visok nivo izvođenja i koje se ne izvode na takmičarski način, već su se priključile trendovima koji povezuju sport sa zahtevima modernog društva i novim saznanjem da postoji veza između pokreta i zdravlja. Disciplina „Gimnastika za sve“ sastoji se od događaja i takmičenja. Međutim, ovi događaji podržavaju filozofiju, vrednosti i celjeve ove discipline.

Grupa pokreta i vežbi od kojih se „Gimnastika za sve“ sastoji, može da se podeli u dve ključne kategorije. One su:

A) GIMNASTIKA I PLES

- Gimnastika sa i bez ručnih sprava,
- Ritmička gimnastika,
- Džez gimnastika i džez ples,
- Moderni ples i
- Aerobna gimnastika.

B) GIMNASTIKA NA SPRAVAMA

- Gimnastika na spravama ,
- Gimnastika koja uključuje sprave i
- Živahna gimnastika na spravama.

Gimnastika za sve je na međunarodnom nivou tako organizovana da njom rukovodi Komitet Generalne Gimnastike (GGC) Međunarodne Gimnastičke federacije (FIG-e). Komitet Gimnastika za sve služi da olakša razmenu ideja i

informacija, kao i da aktivno doprinosi razvoju i rastu discipline širom sveta. Pre svega, ovaj Komitet (GGC) želi da postigne sledeće:

- Razvitak i širenje Gimnastike za sve širom sveta,
- Stvaranje i unapređivanje struktura i vežbanja u svim članicama Međunarodne gimnastičke federacije,
- organizovanje svetska Gimnastrijade, kao zvanični međunarodni događaj Komiteta Generalne Gimnastike.

3.2.1 *Komitet Generalne gimnastika*

Komitet FIG-a za disciplinu Gimnastika za sve pravi četvorogodišnji poslovni plan, koji povezuje i podržava sveopšte ciljeve FIG-e. Nacrt plana se prezentuje Izvršnom Komitetu FIG-e, kako bi ga on odobrio. Potom se priprema godišnji projekat za budžete, koji se bazira na godišnjim zadacima, detaljno opisanim u planu. Svakom članu Komiteta je dodeljeno ključno polje rada, kako bi ga uredio. Poslovni plan se razvija u okviru dole navedenih sedam polja rada. 1) Politika sporta; 2) Razvoj i obrazovanje; 3) Događaji; 4) Publikacije; 5) Saradnje; 6) Delatnosti marketinga i media; 7) Budući zadaci.

a) Strategija

Poslovni Plan ima svoju strategiju koju čine :

- VIZIJA - Zbližavanje nacija kroz svet gimnastike i pokreta, doprinošenje globalnog zdravlja, sposobnosti i prijateljstva,
- MISIJA - postoji da bi poboljšao globalnu svest, kvalitet i širenje discipline Gimnastike za sve kroz vodstvo, razmenu ideja i pribavljanje saveta, informacija, usluga i izvora. GFAC će naročito težiti da značajno poveća kvalitet i :
- Broj nacionalnih federacija koje nude aktivnosti Generalne gimnastike,
- Broj ljudi, svih godina i različitih mogućnosti, koji se bave gimnastikom.

b) Edukacija

Jedan od glavnih zadataka Komiteta Gimnastike za sve Svetske gimnastičke federacije, je da pomogne članicama federacija u razvijanju organizacionih i edukativnih struktura. Ovo ukazuje na to da Gimnastika za sve može da se razvije i raširi širom sveta, uzimajući u obzir tradiciju i kulturu svake države posebno. Pored toga što pomaže federacijama da razviju strukture unutar svojih zemalja, Komitet uređuje prikaz posebnih međunarodnih radionica. One

se organizuju tako da ključni predstavnici širom sveta mogu da se sretnu i razmenjuju ideje i informacije.

c) Filozofija Gimnastike za sve

Discipline gimnastike su jedne od najgledanijih sportova za vreme trajanja Olimpijskih igara. Međutim, gimnastika je takođe jedna od najbitnijih i najuzbudljivijih fizičkih aktivnosti. Filozofija discipline „Gimnastika za sve“ širom sveta je **“GIMNASTIKA ZA SVAKOG”** koja vodi u **“SPORT ZA SVE”**. Pomoću članica federacije, disciplina Gimnastika za sve obuhvata veliki broj sportista koji iz različitih razloga biraju da se bave neselektivnim sportovima ili sportovima koji zahtevaju najviši nivo izvođenja. Ova disciplina takođe podržava one sportiste koji se bave takmičarskim ili vrhunskim sportovima i koji nameravaju da se bave gimnastikom u lakšem i manje zahtevnom obliku.

3.2.2 Gimnastrijada

Pravila svetske Gimnastrijade, Organizacija svetske Gimnastrijade i Smernice za učešće na svetskoj Gimnastrijadi mogu se videti na web sajtu www.fig-gymnastics.com u odseku za Pravila.

Gimnastrijade su festivali gimnastike i događaji gde svako aktivno učestvuje. Ime Gimnastrijada je reč sa višestrukim značenjima : „Gymna“ potiče od engleske reči „Gimnastika“, „Strada“ znači Ulica. Ova reč ukazuje cilj Gimnastrijade – da se predstavi razvitak Generalne gimnastike. Svetska Gimnastrijada se održava svake četvrte godine u jednoj od zemalja Nacionalnih federacija koje su se pripojile Međunarodnoj gimnastičkoj federaciji. Svetska Gimnastrijada ima više od 20.000 učesnika svih godina. Ideja Međunarodnog gimnastičkog festivala se zasniva na takozvanom LINGIADEN-u , koji je bio 1939. i 1949. u Stokholmu, u Švedsoja. Na redovnom sastanku Međunarodne gimnastičke federacije 1949. , J.H.F. Sommer iz Holandije je predložio da se organizuju Međunarodni gimnastički festivali. Međunarodni gimnastički festival je uključen u zvanični plan takmičenja Međunarodne gimnastičke federacije, na sastanku 1950. godine. Prva Gimnastrijada je bila 1953. i ovaj događaj se sada osvrće na dugogodišnju tradiciju i postaje sve više i više atraktivan, i stoga dobija na važnosti. Osnovan je web sajt za disciplinu Gimnastika za sve, kako bi pružio sve neophodne informacije za koje pitaju treneri, gimnastičari, klubovi, gledaoci, predstavnici medija i svi ostali zainteresovani predstavnici koji žele da znaju više ili da učestvuju u ovom zaista jedinstvenom i neverovatnom svetskom događaju.

a) Ciljevi Gimnastrijade

Svetska Gimnastrijada teži da izgradi vrednosti i svestranost Generalne gimnastike poznate širom sveta, da probudi zainteresovanost ljudi za pokret i sportske aktivnost, prikaže najnovija otkrića i razvitak Generalne gimnastike, i da spoji muške i ženske gimnastičare širom sveta kako bi doprinela boljem razumevanju među ljudima. Svojim ciljevima Gimnastrijada podjednako želi da poboljša zdravlje, kondiciju i solidarnost među učesnicima.

b) Istorijat

Poreklo Gimnastrijade, svetskog festivala gimnastike počinje iz nacionalnih gimnastičkih festivala. Ova vrsta nacionalnih festivala je već postajala u drugoj polovini XIX veka u Švedskoj, Norveškoj, Austriji, Nemačkoj i Švajcarskoj. Slični događaj je bio Festival Sokolstva u bivšoj Čehoslovačkoj. Ovi festivali su započeti kao isključivo nacionalni događaji, a kasnije su pozivani i gosti iz inostranstva. Ideja međunarodnog gimnastičkog festivala je prvi put realizovana 1939. godine kada je 12 zemalja učestvovalo na prvoj Lingijadi, u Švedskoj. Na drugoj Lingijadi učestvovalo je 14 zemalja sa 110 grupa. Ove Lingijade su bile međunarodni festivali gimnastike organizovani od strane švedske gimnastičke asocijacije u čast tvorca švedske gimnastike Fridriha Janga.

Prvi registrovani međunarodni festival iz gimnastike, u kome je učestvovalo 7.399 učesnika iz 12 država, održan je u Stokholmu 1939. godine kako bi obeležio stogodišnjicu smrti švedskog gimnastičkog stručnjaka, Pehr- Henrik Linga. Holanđanin, Johan Heinrich Francois Sommer je izneo ideju o svetskom gimnastičkom festivalu. Na njegov predlog je Svetska gimnastička federacija uključila svetsku Gimnastrijadu u svoj zvanični program. Prvi ovakav događaj je održan 1953. u Rotterdamu. Svetska Gimnastrijada je razvila izvanrednu sopstvenu dinamiku. Stalno se uvećava broj kako zemalja koje učestvuju, tako i broj učesnika iz članica federacije.

Gimnastrijada traje 7 dana, i obično se održava tokom jula meseca. Grupna izvođenja se sastoje od timova sa 10 ili više članova, prikazi su u zatvorenom prostoru ali ima izvođenja i na otvorenom prostoru. Kako vreme prolazi, i sadržaj i program Gimnastrijade se vidno promenio. Ove promene su nastale zbog napretka u polju gimnastike kao i zbog napretka u različitim državnim federacijama

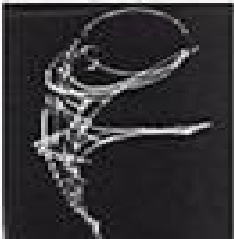
Svetska Gimnastrijada uključuje u svoj program sledeće događaje:

- Ceremoniju otvaranja,

- Grupna izvođenja,
- Izvođenja velikih grupa (A & B)
- Nacionalne prezentacije zemalja,
- Svečanost FIG-a,
- Forum instruktora,
- Društvene aktivnosti za aktivne učesnike i
- Ceremoniju zatvaranja.

Prijava za svetsku Gimnastrijadu se jedino može ostvariti kao član Nacionalne federacije FIG-e. Zemlje ukazuju da žele da učestvuju na svetskoj Gimnastrijadi najmanje dve godine pre ovog događaja. Komitet Generalne gimnastike služi da olakša razmenu ideja i informacija, kao i da aktivno doprinosi razvoju i rastu Generalne gimnastike širom sveta.

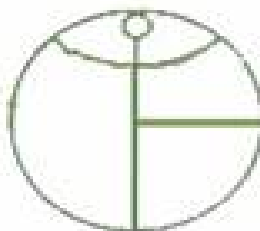
Tabela 2. Pregled održanih Gimnastrijada

<i>Godina</i>	<i>Mesto</i>	<i>Broj učesnika</i>	<i>Logo manifestacije</i>
1953	Rotterdam/ Holandija	5,000	
1957	Zagreb/ Hrvatska	6,000	
1961	Štuttgart/ Nemačka	10,000	

1965 Beč/ Austrija 15,600



1969 Basl/ Švajcerska 9,600



1975 Berlin / Nemačka 10,500



1982 Ciri/ Švajcerska 14,200



1987 Herning/ Danska 17,300



1991 Amsterdam / Holandija 18,400



1995	Berlin / Nemačka	19,200	
1999	Geteburg/ Švedska	20,800	
2003	Lisabon/ Portugal	25,000	
2007	Dornbirn / Austria	22,000	
2011	Lozana/ Švajcarska		
2015	Helsinki/Finska		

OKVIRNA PITANJA

1. Koliko disciplina ulazi u sastav Svetske gimnastičke federacije (FIG) i nabroj ih.
2. Koja je definicija Generalne gimnastike?
3. Nabroj razloge opredeljenja ljudi za bavljenjem Generalne gimnastike?

4. Koja je edukativna komponenta Gimnastike za sve?
5. Koje grupe pokreta se koriste u Gimnastici za sve?
6. Koji pokreti spadaju u Gimnastiku i ples?
7. Koji pokreti čine Gimnastiku sa spravama?
8. Koja je uloga Komiteta Generalne gimnastike?
9. Kakva je strategija razvoja Gimnastike za sve?
10. Koja je filozofija Gimnastike za sve?
11. Koji su ciljevi Gimnastrijade?
12. Istorijski razvoj Gimnastrijade.
13. Koji događaji ulaze u sastav organizovanja Gimnastrijade?

Programski sadržaji gimnastike za sve

Cilj poglavlja:

- Sportski aerobik
- Sportska gimnastika
- Akrobatika na elastičnom stolu
- Ritmička gimnastika
- Sportska akrobatika



4. PROGRAMSKI SADRŽAJI GIMNASTIKE ZA SVE

4.1 Sportski aerobik

a) Definicija

Sportski aerobik je sposobnost za obavljanje složenih i kontinuiranih obrazaca visokog intenziteta kretanja u muzici, koji potiču iz tradicionalnog aerobik plesa. Glavni cilj aerobnog tradicionalnog plesa je da poboljša izdržljivost i kardiovaskularni nivo, kombinujući serije aerobnih ponavljanja pokreta sa ciljem da uključi glavne grupe mišića i povećanje izdržljivost srca. Kada je postao takmičarski deo gimnastičke porodice, bilo je potrebno da se pridoda kriterijum težine za umetničke i tehničke aspekte sporta.

Vežba mora da pokaže neprekidno kretanje, fleksibilnost i snagu korišćenjem sedam osnovnih koraka sa visokim stepenom savršeno izvedenih elemenata težine. Kombinacije osnovnih aerobik plesnih koraka zajedno sa obrascima pokreta rukama koji se izvode uz muziku koriste se kako bi kreirali dinamične, ritmičke i kontinuirane sekvence pokreta.



Slika 3. Trio Sandra Torres, Iván Parejo and Lorena Romero ESP.

Izbor elemenata treba da obezbedi željeni intenzitet koji služi za poboljšanje kardiovaskularne izdržljivosti organizma. U početku dodavanjem težine elemenata, kao kriterijuma, javlja se tendencija da se koncentriše više težina nego umetnički prostor. Zadatak je kako integrisati elemente visokih težina tačno sa aerobnim pokretima u cilju stvaranja dinamične koreografije za sport. Vežba mora da pokaže balans između različitih modela aerobnih plesnih pokreta i težine elemenata. Još jedan trend je da se vežba u Sportskom aerobiku

uradi više na podu, što je suprotnosti sa tradicionalnim aerobik pokretima, koji se izvode u stojećem položaju.

Vežba treba da daju utisak aerobika koji nesmeju imati elemente Brodvej šou-a. Naravno, konkurencija mora zarobiti publiku, ali to treba učiniti načinom Sportskog Aerobika. Dakle, Sportski Aerobik će biti dinamičan i kreativan sporta.

Prikazana vežba u Sportskom aerobiku mora da pokaže čiste i uravnotežene pokrete sa savršenom tehnikom. Sastav mora da sadrži bar jedan elemenata iz 4 grupe elemenata koji predstavljaju dinamičku snagu, statičku snagu, skokovi / skokovi i fleksibilnost / i ravnoteža. Sastav može da sadrži maksimalno 12 elemenata ukupno. Takmičar mora da pokaže kombinaciju aerobnog pokreta, obrasce sa rukama i nogama, uključujući i sedam osnovnih aerobik koraka: March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jack and Lunge.

b) Istorijat

Sportski Aerobic nije samo bio jedan vid fizičke aktivnosti od kraja 1980, već i vrhunski takmičarski sport. Sportski aerobik predstavlja skup dinamički pokreta, snage, fleksibilnosti, koordinaciju uz muzičku pratnju, u trajanju do 110 sekundi.

Kategorije koje postoje su: Muškarci individualno, Žene individualno, Mešoviti parovi, Trija i (od 2002) grupa od 6 gimnastičarki. Vežba se prikazuje na podijumu površine od 7x7 metara, osim za grupe za koje su dimenzije površine podijuma 10x10 metara.

Reč aerobik bukvalno znači «sa kiseonikom» ili «u prisustvu kiseonik». Aerobna fizička je oblik vežbanja koji koristi kiseonik za proizvodnju energije, koji mora trajati duže od 20 minuta ako učesnika je da se postigne Cilj rada srca. Ovaj voz kardiovaskularni sistem (srce, pluća).

Godine 1994, FIG Kongres je odlučio da organizuje Svetsko prvenstvo i počinje da formira strukturu Sportskog aerobika na sličan način kao sa svojim drugim sportskih disciplina. Prvo zvanično Svetsko prvenstvo održano je 1995. godine u Parizu (34 zemalja). 1997, IUGA (Međunarodna asocijacija Svetske igre) uključuje Sportski aerobik u svoj program od 5. Svetske igre (Lati, Finska). Teško je utvrditi broj ljudi koji danas trenira Sportski aerobik, ali u Brazilu samo pola miliona ljudi učestvuje. Vodećih naroda koji su nosioci medalja na svetskim prvenstvima su Australija, Brazil, Bugarska, Čile, Kina, Francuska, Mađarska, Italija, Japan, Koreja, Novi Zeland, Rumunija, Rusija i Španija.

c) Pravila

Kategorije koje postoje su:

- Muškarci pojedinačno,
- Pojedinačno žene,
- Mešoviti parovi,
- Trija i grupe (od 6 gimnastičara).

Vežba se izvodi na 7 x 7 m površini podijuma ili 10 x 10 m površine za grupe.

Sportski Aerobik je sposobnost za obavljanje složenih i kontinuirani obrasci visokog intenziteta kretanja u muzici, koji potiču iz tradicionalnih aerobne vežbe: vežba mora da pokaže neprekidno kretanje, fleksibilnost, snagu i korišćenje 7 osnovnih koraka, sa savršeno izvršava sve pokrete, uključujući težine elemenata.



Slika 4. Pojedinačni nastup

Aerobna Gimnastika zahteva sposobnost za obavljanje složenih i kontinuirani obrasci visokog intenziteta kretanja muziku, koja potiče iz tradicionalno aerobik ples. Vežba koja traje 1 minut. 45 sek. mora da pokaže izbalansirana koreografiju kreativne aerobne pokreta, fleksibilnost i snaga i teškoća elemente izvode savršeno izvršenje. Gimnastika u aerobik, gimnastika elemenata (tj., salta i stavovi u upor) su zabranjeni. Svaku vužbu procenjuju umetnička sudija, sudija za izvođenje, težine i predsedavajući sudija.

- **Umetnički utisak** sudija procenjuje Koreografiju (Sastav, Muzika, aerobik pokrete, obrasci, prostor i prezentacija partnerstva). Da bi ispunio umetničke zahteve, vežba mora da pokaže kreativnost, koreografija mora da pokaže određeni sportski sadržaj, različiti pokreti i visok stepen korelacije između muzike, pokreta i performansi takmičara. Za mešovite parove i trija, potrebna su 3 lifta u vežbi. Umetnički utisak ocenjuje se sa maksimalno 10,00 bodova.

- **Izvođenje** sudija procenjuje savršeno izvršenja vežbe u svim pokretima. Odlično izvedena vežba pokazuje savršeno držanje i poravnanje u svim pokretima, gipkost, snagu, izdržljivost i snagu mišića. U Mešovitim parovima i triju, svi pokreti moraju biti izvršeni kao jedinstveni i upareni performansi u kojima se zahteva visok stepen veštine. Izvršenje je postigao u skladu sa negativnim poenima sudeći od 10,00 bodova.

- **Težine** sudija procenjuje izvođenje elemenata. Dozvoljeno je izvođenje maksimalno 12 elemenata iz elementa Lokva (4 grupe). U Mešovitim parovima i triju svi takmičari moraju da obavljaju iste elemente u isto vreme ili redom, u istim ili različitim pravicima.

Ako se više od 12 elemenata izvede ili se ponavlja isti elemenat, odbija se – 1,0 svaki put.

- **Sudije za greške**

Sudije čini umanjena za sledeće greške: zabranjene poteze, više / manje od 3 lifta, visine podizanja, prekida ili neurađene performanse, prekoračenje vremena / krivicom, netačne / pogrešno odeće, disciplinske kazne.

- **Konačna ocena i rangiranje**

Sudija za Umetnički utisak (dojam) i izvođenje: najviše i najniže ocene se anuliraju. Preostali rezultati se sabiraju i računaju kao prosečne ocene.

Težina: svi elementi koji su dobili vrednost se sabiraju i dele sa 2.

Konačna ocena dobija se sabiranjem ocene za umetnički dojam, izvođenje i težine. Ukoliko postoje odbici od Predsedavajućeg sudije, linijskog sudije ili sudije za težine, to se odbija od konačne ocene.

4.2 Vežbe na spravama

Vežbe na spravama su višebojsko takmičenje koje podrazumeva Program Muške gimnastike i sastoji od 6 vežbi: vežbe na Parteru, Konju sa hvataljkama, Krugovima, Preskoku, Razboju i Vratilu, i Ženske gimnastike, koja podrazumeva 4 sprave i vežbe na Preskoku, Dvovisinskom razboju, Gredi i Parteru.

Parter: vežbe se izvode na 12x12 metara strunjača bez muzičke pratnje kod muškaraca i sa muzičkom pratnjom kod žena. Vežbe karakterišu niz povezanih elemenata koji istovremeno demonstriraju snagu, fleksibilnost i koordinaciju. Svaka vežba se sastoji od pokreta koji kombinuju niz elemenata, kao što su okreti, salta, stavovi, skokovi, izdržaji i rotacije. Izvođenje i konfiguracija vežbe mora da izrazi kreativnost i dinamičnost svakog pojedinca posebno kako bi se stvorio individualni izraz ličnosti. Cela površina podijuma treba da bude korišćena. Maksimalno dozvoljeno vreme za vežbanje je 70 sekundi kod muškaraca i 90 sekundi kod žena.

Konj sa hvataljkama je visok 1,15 metara i ima dve ručke (12 centimetara hvataljka), priključen na deo tela konja. Vežbama treba koristiti punu površinu tela konja i predstaviti pokrete sa nogu sa velikim amplitudama, makaze, avione, stavove u upor.

Krugovi vise na čeličnoj konstrukciji na 2,75 metara iznad zemlje. Na krugovima vežbe se izvode u ljuljanju, sa velikim amplitudama izvođenjakoje zahtevaju veliku snagu mišića. Program se mora završavati sa akrobatskim doskokom.



Slika 5. E. Pozzo (ITA)

Preskok se svodi na zahteve koji podrazumevaju: čisti i dinamični pokreti koji kombinuju visinu i dužinu sa jednom ili više rotacija, sa dobro kontrolisanim sletanjem u doskoku. Nivo težine određuje vrednost jednog preskoka. Sudije ocenjuju kontrolu tela pri skoku i pravilan doskok. Zalet za preskok je dužine 25 metara, visina preskoka je 135 cm za muškarce i 125cm za žene.

Paralelni razboj je visine 1,95 metara i 3,50 metara dužine, zahteva kombinaciju složenih dinamičnih pokreta, oscilatorna kretanja i upori na rukama, sprava zahteva snagu velike grupe mišića ruku i ramenog pojasa. Gimnastičar mora da izvede vežbe u punoj dužini sprave i da izvodi vežbe iznad i ispod pritki.

Vratilo je dužine 2,40 m i visine od 2,75 metara. Na toj spravi, gimnastičar obavlja vežbe sa kontinuiranim i čistim pokretima velike amplitude i ne sme dodirivati vratilobilo kojim delom tela. On je dužan da pokaže promene zahvata, pokreta i ljuljanje napred i unazad, uz puštanje i hvatanje na vratilu. Puštanja su važan deo vežbi i obično se prikazuje veština i spektakularnost.

Dvovisinski Razboj predstavlja sistem od dva vratila, gde je niža pritka visine 150cm a viša 230 cm. Na njemu se odvijaju dinamične vežbe sa preletima i puštanjima pri čemu se prelazi sa više na nižu pritku i obrnuto. Sastav na Dvovisinskome razboju predstavlja obavezu korišćenja obe pritke, prelet preko niže pritke, puštanje i hvatanje pritki, okreti u stoju za 180° i



Slika 6. N. Liukin (USA)

360° kao i saskok koji mora odgovarati težini sastava.

Greda je sprava visine 125 cm, dužine 5.0 m, a širina grede je 10 cm. Ona je obložena tankom kožom kako ne bi došlo do klizanja. Na ovoj spravi se izvode svi akrobatski elementi, ali i poskoci, skokovi, okret, izdržaji, poze.

a) Istorijat

Sportska gimnastika je jedan od najstarijih Olimpijskih sportova, a prvi put su izvođene na drevnim antičkim Olimpijskim igrama, kada takmičar izvodi razne pokrete koji bi mogli biti približno nazvani kao "gimnastika". Prema raznim crtežima iz istorije to uključuje i rvanje, skokove preko bikova. U stvari, ime „gimnastika” je nastala od drevne grčke reči „gumno” koji doslovno prevedeno znači nag. Zbog toga, žene su bile isključene iz drevne antičke igre, a ne samo kao takmičari, već i kao gledaoci!

Istorija gimnastika je usko vezana za antičke Olimpijske igre, ali ona je postojala i hiljadu godina pre toga (2700 pne - 1400 pne, 700 pne – 1400 pne) kada kralj Minos daje odobrenje i njihovim kraljevskim pečatom odobrava fizičke vežbe. Svoj moderan oblik sporta razvija se tokom XIX veka, kada su dva stila gimnastike bili u sukobu: švedski sistem (uglavnom slobodni stil vežbe) i nemački sistem (pomoću aparata - sprava).

Velika zainteresovanost za gimnastiku počela je da se pojavljuje u Evropi tokom XIX veka, nalik pustolovnim igralištama gde je gospoda mogla impresionirati prijatelje njihovih dama sa penjanjem na konopcu. To je kao oblik discipline iz vojske. Mnogo takvih ostataka postoje i danas, kao što su "marširanje" i pozdrav sudije. Gimnastika je ceremonijalni sport, te su postrojanja, marširanja i pozdarivanja sastavni deo tog sporta.

Međunarodne upravno telo za Gimnastiku, Svetska gimnastička federacija (FIG) osnovana 1881. godine u Liježu (BEL). Trenutno ima 129 saveza u vezi sa FIG i 1 pridruženu federaciju (do 31.12.2005). Sadašnje sedište Međunarodna gimnastička federacija je u Lozani (Švajcarska), a FIG predsednik je prof Bruno Grandi.

Sportska gimnastika je jedan od retkih sportova koji su osporavani na svim Olimpijskim igrama modernog doba do 1896. godine.

Prvo Olimpijsko gimnastičko takmičenje je održano u Atini sa 18 gimnastičara iz pet država. Sprovedena samo na šest dobrovoljnih vežbi na spravama - vratilo, razboj, konj sa hvataljkama, krugovi, preskok i penjanje uz konopac. Promene su se postepeno pravile na svakom olimpijskom takmičenju: - na broju sprava koji se koriste, kao i na broj takmičara po timu i na kvalitet

vežbi. Međutim, era disciplina specifične Gimnastike je u današnjem obliku od 1952. godine u Helsinkiju.

b) Sportska Gimnastika danas

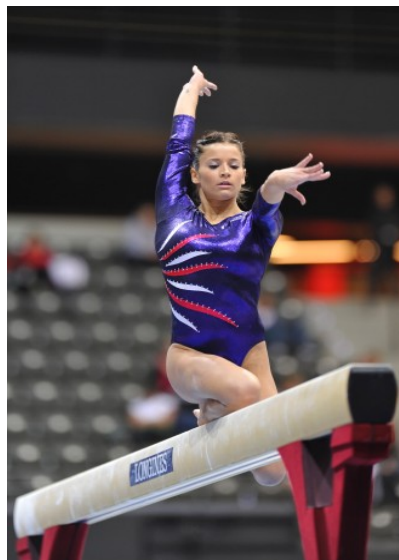
Jedan od najpopularnijih sportova na Olimpijskim programu, gimnastika je takođe jedna od najzahtevnijih. Široko zastupljenom širom sveta, zahteva jedinstvenu kombinaciju snage, fleksibilnosti, izdržljivosti, hrabrosti i umetnosti.

Gimnastika je deo svakih Olimpijskih igara, sa takmičenjem žena prvi put 1928. godine (velika grupa žena se takmiče 1908. i 1912.). U ranim Olimpijadama u moderno doba 1948. godine sport je razvijen i proširen. Takmičenja su se često održavala i na otvorenom, sprave još nisu bile regulisane. Doslovno, mnogi nacionalni savezi morali su da donesu sopstvene sprave, kako bi takmičili!

Mnoge discipline danas više ne postoje, kao što je penjanje uz kanap, ljuljanje, vežbi na razboju za muškarce i za žene, timske vežbe sa i bez rekvizita, neke vežbe na razboju, šipkama, strani konja, odskočnom daskom sa presokom i ljuljanje na krugovima

Timske vežbe sklopnjene sa ručnim rekvizita, kao što su čunnjevi, vrpce, kuglice i obruči, koji su deo ženske umetničke gimnastike.

Gimnastički program posle Olimpijskih igara 1956. godine se razvija u zaseban sport - Ritmička gimnastika. Danas, masa grupnih vežbi sa i bez rekvizita, može da se vidi na FIG-inoj svetskoj Gimnastrijadi. Godine 1936. pojedinačne vežbe za muškarce sastojale su se od slobodne vežbe (preteča 'partera'), prstenovi strane (hvataljke) konja, razboj, vratilo i horizontalni konj, sličan program vežbi kao i danas. Žene 1936. godine takmiče se individualno, a timski su zarađivale bodove, pokazujući kako na obaveznim vežbama na razboju, gredi, preskok konja, kao i u dve slobodne vežbe – sa rekvizitima. Godine 1948. žene se čak takmiče na krugovima kao obavezna vežba.



Slika 7. A. Sacramone (USA)

Olimpijske igre 1952. godine su bile prve u kojima je ženama bilo dozvoljeno da se takmiče, kao pojedinci u četiri vrste vežbi programa - preskok, dvovisinski razboj, greda i parter.

Danas, Sportska gimnastika i dalje uživa široko rasprostranjenu popularnost, posebno u vreme Olimpijskih igara. To je 'Kraljica' sportova među FIG-inim konkurentnim disciplinama kao što su Ritmička gimnastika, Trambulina, Aerobik i Akrobatika. Sportskom gimnastikom rukovode dva Tehnička Komiteta (muški i ženski). Svake godine, na svetu vrhunski gimnastičari takmiče se na Svetskom prvenstvu u organizaciji FIG-e. A finale Svetskog kupa održava se svake druge godine.

c) Oblik takmičenja

U Sportskoj gimnastici, muškarci i žene se takmiče odvojeno. Muškarci se takmiče u šest disciplina: parter, konj sa hvataljkama, krugovi, preskok, razboj i vratilo. Žene se takmiče u četiri discipline: preskok, dvovisinski razboj, greda i parter.

Postoje četiri faze takmičenja u gimnastici:

- **Kvalifikacije:** Svi gimnastičari se takmiče kao deo tima ili pojedinačno i rezultati na ovom takmičenju se koriste kako bi se kvalifikovali kao tim ili pojedinac na spravi ili u višeboju. Ocene se ne prenose iz kvalifikacija u finale.
- **Finale za timove:** Uključuje samo prvih osam (8) muških i ženskih ekipa iz kvalifikacija. Timovi se ponovo takmiče na svim spravama i tim sa najviše bodova u ukupnom plasmanu osvaja titulu.
- **Finale u višeboju:** Dvadesetčetiri najbolje plasiranih muškaraca i žena iz kvalifikacija (najviše dve po NOC), prelaze u pojedinačno finale u višeboju. Svaki takmičar ponovo nastupa na svakoj spravi i oni sa najvišim ocenama dobijaju medalje za pojedinačni višeboj. Titula najboljeg višebojca se smatra najprestižnijom titulom u gimnastici.
- **Finale pojedinačno po spravama:** Najbolje rangiranih osam muškaraca i žena sa svake sprave u kvalifikacijama (ne više od dva po naciji) takmiče se pojedinačno po spravama.

d) Suđenje

Sportska gimnastiku ocenjuje izvođenje vežbi sa dva Sudijska žirija, kojima rukovodi „Predsedavajući“ sudija. Sudijski žiri čine osam sudija na svakoj spravi, i oni su podeljeni u dva žirija. „D“ žiri (dvoje sudija) izračunava „početnu ocenu“, koja predstavlja maksimalan broj bodova koje gimnastičar može osvojiti, a izračunava se na osnovu sadržaja vežbe koju će gimnastičar izvesti; i

„E“ žiri (šest sudija) odbija poene za svaku načinjenu grešku tokom izvođenja vežbe. „Konačna ocena“ dobija se sabiranjem ocena D i E žirija.

Razlike između Svetskog prvenstva i Olimpijskih igara: Postoji i ograničenje za ulazak na Olimpijske igre. Samo prvih dvanaest muških i ženskih ekipa i određen broj nacija sa pojedincima, koji su kvalifikovani na Svetskom prvenstvu u protekloj godini mogu učestvovati. Svetska prvenstva su otvorena za sve članove FIG saveza. Ukratko, Olimpijske igre imaju manje takmičara nego Svetska prvenstva.

Kazne i Diskvalifikacija: Kazne se mogu uputiti bilo pojedincima bilo celom timu u zavisnosti od prekršaja. Pojedinačne kazne mogu da uključivati, na primer, izlazak van obeleženog dela partera, prekoračenje vremenskog ograničenja za vežbu. Ovi kazne se direktno odbijaju od konačne ocene gimnastičara za spravu na kojoj u tom trenutku vežba. Ostale kazne mogu uključivati nošenje neprikladne sportske opreme i kazna se odbija od ukupne ocene takmičara na svim spravama.

Postoje dve vrste diskvalifikacija (DSQ): Diskvalifikacija kao posledica povrede FIG-inih tehničkih pravila i propisa (odluke donesene od strane žirija takmičenja) i Diskvalifikacija kao rezultat kršenja sportske etike i pravila (npr. pozitivan doping test) (odluku donose IOC i FIG).

Protest: Dozvoljene su samo žalbe na broj bodova za težine. Žalbu može uputiti samo predstavnik tima ili trener takmičara koji se smatra oštećenim. Ne može biti podneta od strane takmičara druge ekipe.

4.3 Akrobatika na elastičnom stolu (Trambulina)

Najranije korene neke vrste tramboline nalazimo kod Indijanskih naroda koji su je koristili da bi se bacali međusobno na morževoj koži. Takođe ima dokaza da su ljudi u Evropi bacali jedni druge tako što je nekolicina ljudi držala čebe. I Sančo Panza u Don Kihotu podvrgnut je bacanju na čebadima – ali sve ovo su nere kreativni slučajevi kvazi - pravosudnog kažnjavanja. Ovo sigurno nije rani razvoj trampoline kao moderne discipline. Sigurno je da su je u prvim godinama XX veka nekoliko akrobata koristilo na pozornici (u vidu kreveta za skakanje), da bi zabavljali publiku. Taj krevet za skakanje je u stvari predstavljao jedan oblik male tramboline od posteljine na kojem su akrobate izvodile svoje komične predstave. Trambolinu je navodno prvi uveo jedan umetnik koji se zvao Du Trampolin, koji je uvideo mogućnost korišćenja sigurnosne mreže trapeza kao oblik propulzije i odskočne sprave. On je eksperimentisao sa različitim sistemima suspenzije, eventualno je menjao mrežu u nekoliko veličina za različite performanse. Iako se trambolina već koristila masovno po cirkusima,

priča o Du Trampolinu je verovatno mit i nijedan dokumentovani dokaz nije pronađen da podrži ovu priču.

a) Istorijat

Pronalazač Džordž Nissen (SAD) 1930. profesor fizičkog vaspitanja, gimnastički šampion gradi prvi prototip trambulina u svojoj garaži, pridaje komad platna na okretna metalna okvira korišćenjem elastična užad.

Prva nacionalna prvenstva SAD su održane u 1948. Godine 1955, Kurt Baechler pravi put trampolini za Pan-američke igre preko Evrope u Švajcarskoj, zemlji koja postaje pionir u toj disciplini. Teda Blejk je promovisao disciplinu u Velikoj Britaniji. U Škotskoj je prvi put u Evropi osnovana sopstvena nacionalna federacija (1958). Godine 1964. Međunarodna federacija Trampolin (FIT) je osnovana u Frankfurtu (Nemačka). Rene Schaerer (iz Švajcarske) izabran je za predsednika i Erih Kinsel je izabran za generalnog sekretara. Iste godine, Albert Hall u Londonu je bio domaćin Prvog svetskog prvenstva. Vils i Džudi Den Millmann (SAD) su prvi svetski prvaci. Program se sastojao od gimnastike na trambolini i za muškarce i žene.

Godine 1985. disciplina nalazi na programu Svetskih igara u Londonu. Godine 1988. Međunarodna federacija Trampolin (FIT) biva priznata od strane Međunarodnog Olimpijskog Komiteta (MOK-a). Takmičenja u Trambolini počinje da razmatra Komitet Olimpijskih igara i tako čini fundamentalnu promenu. Međunarodna federacija Trampolin (FIT) je raspuštena i od 1. januara 1999. godine Akrobatika na trambolini postaje disciplina Međunarodne gimnastičke federacije (FIG). FIT –ov bivši predsednik Rona Froehlich (SAD) postaje član Izvršnog odbora i Horstom Kuncu (Nemačka) zadržava Predsedništvo Tehničkog komiteta. Prve medalje u istoriji Trampolina osvojili su Irina Karavaeva i Aleksandar Moskalenko (Rusija).

Prvu modernu trambolinu napravio je Džordž Nisen i Leri Grisvold 1934. godine. Nisen je bio gimnastičar i takmičar u ronjenju, a Grisvold je bio akrobata u gimnastičarskom timu, obojica na Univerzitetu u Ohaju, USA. Posmatrali su umetnike na trapezu koji su koristili uske i tanke mreže da bi dodatno zabavljali publiku. Takođe su eksperimentisali tako što su istezali komad platna u kojima su umetnuli metalne prstenove duž svake strane, do ugla gvođenog okvira pomoću vijugavih opruga. Primarna svrha joj je u početku bila za treniranje akrobata, ali je ubrzo postala popularna. Nisen je objasnio da ime trambolina potiče od španske reči „trampolš“ što znači daska za skakanje. Džordž Nisen je čuo tu reč na turneji u Meksiku u kasnim 1930-im i odlučio se za korišćenje anglosaksonskog oblika. 1942. Grisvold i Nisen su stvorili „Grisvold - Nisen“ kompaniju za trambolinu i akrobatiku sa kojom je i počela komercijalna izrada

trambolina u Ajovi. Zaštitni znak za trambulinu bio je odbačeni / bačeni akrobata-gimnastičar, te je tako i pripala Sportskoj gimnastici.

Akrobatika na trambulina (pojedinačna i sinhronizovana) je rezervisana za sportsku elitu. To je sport koji predstavlja slobodu, let i prostor. Brojne i komplikovane skokove i prelete, izvedene na oko 8 metara, za koje je neophodno tehničko majstorstvo, savršenu kontrolu tela i skladne pokrete. Trambulina se praktikuje u svakoj disciplini koja sadrži akrobatske elemente i čini osnovu za sve vrste obuke. Takmičenja u Akrobatici na trampolini su spektakularna, jer je to disciplina koja izražava hrabrost, eleganciju i odvažnost omladine.

b) Sprave i oprema

- Dupla mini Trambulina

Dupla mini trampolina omogućava više akrobacija. Sa zaletom gimnastičar izvodi elemente na trampolini. Vrhunski sportisti obavljaju spektakularno dvostruko ili trostruko salto sa okretom u vazduhu.

Akrobatika na Trampolini je još u evoluciji i svake godine sve više se razvija. Godine 2004. po prvi put u svojoj istoriji, ova disciplina je organizovala finale za Svetsko prvenstvo na afričkom kontinentu u Alžiru.

c) Vrste trambulina

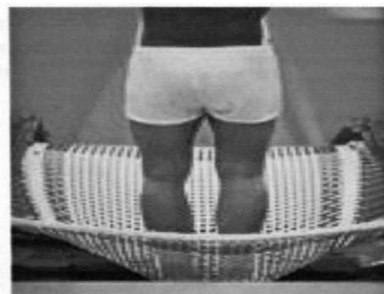
Postoje dve vrste trambulina:

1. Takmičarska i
2. Rekreativna.

1. Takmičarska trambolina

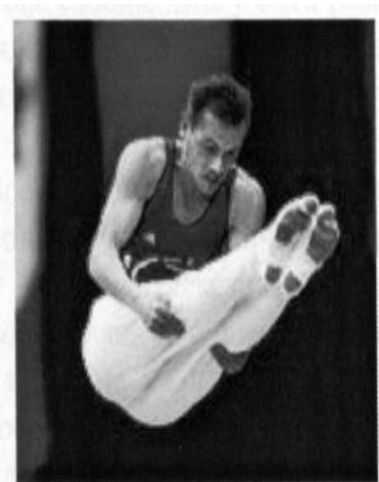
Ram takmičarske tramboline je izrađen od čelika i može se sklapati i rasklapati za transport do mesta takmičenja. Ležaj tramboline je pravougaonog oblika dimenzija 428 cm, visine 214 cm, rastegnuta je preko rama veličine 520 cm, visine 305 cm, sa oko 110 čeličnih opruga (stvaran broj može varirati zavisno od proizvođača).

Ležaj je izrađen od čvrste tkanine, koja sama po sebi nije elastična, već elastičnost zavisi od opruga. Tkanina može biti tkana od tvrde tkanice, i to je najčešće korišćen materijal. Međutim, na Svetskom prvenstvu održanom 2007. godine u Kvebek Sitiju, korišćena je trambolina sa duplim oprugama i ležajem



Slika 8. Elastični sto

koji je tkan od pojedinačnih tankih žica. Ovaj tip ležaja pri skakanju omogućava postizanje većih visina.



Slika 9. Takmičenje u sinhronizovanoj trampolini

2. Rekreativna trampolina

Rekreativne trampoline su manje i slabije od takmičarskih i njihove opruge su takođe slabije. Mogu biti raznih oblika. Većina su kružne, osmougaone ili pravougaone. Platno je obično vodootporno i od polipropilenskog materijala. Kao i takmičarske trampoline, i rekreativne trampoline su obično napravljene od vijugavih čeličnih opruga koje omogućavaju odskočnu snagu. Dr Vivien Aleksandar Keit sa Univerziteta u Kanetrburiju u Novom Zelandu je dizajnirala trampolinu kojoj je opruge zamenila sa šipkama od staklenog vlakna po „**kanteviler**” sistemu koji takođe obezbeđuje odskočnu snagu. Ovaj dizajn bez opruga omogućava veću bezbednost pri skakanju.



Slika 10. Kućna - rekreativna trampolina

- Mini - trambuline

Male, obično okrugle trambuline (manje od jednog metra u prečniku), često nazivane trampeti, ponekad se koriste kao deo fizičkog fitnes programa. Ova tzv. odskočna trambolina omogućava korisniku da dobije mnoge prednosti vežbanja sa niskim opterećenjem zglobova i kolena. Ovaj tip tramboline se obično drži u zatvorenom prostoru. Ove vrste tramboline ne daju tako visoku odskočnu visinu kao veće rekreativne tramboline ili takmičarske tramboline.



Slika 11. Elastične opruge trambuline

d) Trambolina kao takmičarski sport

Takmičarski gimnastički sport Trambolina je nastao i deo je Olimpijskih igara od 2000 godine. Na modernoj takmičarskoj trambolini iskusan sportista može skočiti i do visine od 10 metara, izvodeći višestruka salta i razne okrete. Trambolina je takođe prisutna u takmičarskom sportu **Slamball** - varijanti košarke, i sportu **Bossaball** - varijanti odbojke.

1. Trambolina - trening za druge sportove

Postoje brojni drugi sportovi koji koriste trambolinu za razvijanje i usavršavanje akrobatskih veština. Takođe se koristi i za zagrevanje pred takmičenje u bilo kom sportu. Koriste je mnoge sportske discipline kao što su ronjenje, gimnastika, slobodno skijanje, itd.

2. Trambolina – obuka u letu i treningu astronauta

Tokom Drugog svetskog rata, mornarička škola letenja u Sjedinjenim Američkim Državama koristila je trambolinu u svojim obukama pilota i nautičara. Nakon rata, razvojem programa letenja u svemir, trambolina je opet našla svoju upotrebu kako bi pomogla treniranju kako američkih, tako i sovjetskih astronauta, dajući im iskustvo promenljive pozicije tela u letu.

e) Bezbednost na trambolini

Korišćenje trambuline može biti opasno, te se u klubovima i gimnastičkim salama obično nalazi velika sigurnosna paluba sa penastim jastučićima na svakom kraju i posmatrači koji stoje uz trambulinu pokušavaju da spreče pad sportiste koji izgubi kontrolu. Većina povreda se dešava na privatnom vlasništvu i sa ručno pravljenim trambolinama. Nepravilno i skakanje bez nadzora može dovesti do pada sa tri ili četiri metara visine na zemlju, ili pada na federe ili ram. Došlo je do povećanja broja ručno pravljenih trambolina u poslednjih nekoliko godina, a samim tim i odgovarajući porast broja prijavljenih povreda. Neke vodeće medicinske organizacije su čak sugerisale da one budu zabranjene.

Preporučuje se da samo jednoj osobi treba da bude dozvoljeno da skače, kako bi se izbegli sudari i katapult ljudi u neočekivanim smerovima. Moguće je da se smanji opasnost tako što se ukopava trambolina, čime se postiže da ležaj bude bliži zemlji, tj. površini na kojoj se nalazi trambolina, tako da je visina pri padu manja, a i pod je dodatno tapaciran. Instaliranje jastučića preko opruga i rama će smanjiti težinu i ozbiljnost povreda. Jedna od najčešćih teških povreda je izvođenje neke vrste salta bez odgovarajuće obuke - treninga. U nekim slučajevima, ljudi padaju na vrat ili glavu, što može dovesti do paralize ili čak smrti.

Sada je dostupna oprema za kućne tramboline koja sadrži zadržavajuću mrežu oko trambuline i onemogućavaju korisnicima da padnu preko ivice. Iako ove mreže omogućavaju prevenciju pada sa trambolina na zemlju, ti padovi nisu najčešći izvor povreda. Američke statistike nezgoda sugerišu da je visoka stopa nesreća povezana sa trambolinama. Treba napomenuti da se velika većina tih nezgoda dešava na dvorišnim trampolinama gde se skače bez ikakvog nadzora. Jedan od glavnih dobavljača dvorišnih trambolina u Engleskoj sada nudi dva besplatna časa sa svakom dvorišnom trambolinom koju isporuči.

Klubski treneri će učiniti sve što mogu kako bi obezbedili sigurno okruženje, ali takođe dosta zavisi i od članova (u nekim slučajevima i njihovih roditelja).

Ovo su neki od saveta koje treba poštovati u gimnastičkoj sali:

- Vežbači, odnosno njihovi roditelji, treba uvek obavestiti trenera o svim povredama u poslednjih šest meseci, koje mogu da izazovu padanje u nesvest pri udaru u glavu;
- Ne bi smeli pokušavati sklapati ili rasklapati trambulinu;

- Uvek se mora obratiti pažnja na sve instrukcije date od strane trenera;
- Ne bi se smela koristiti trambolina, osim ako trener nije prisutan ili nije dao dozvolu;
- Treba se penjati i silaziti sa trampoline prema instrukcijama;
- Na trampolini bi trebao biti samo jedan vežbač istovremeno, osim ako trener nije drugačije naredio;
- Nikada se ne treba njihati ili skakati ispod trampoline, na njenom kraju, ili na međuprostoru između trampolina;
- treba praviti kratke pauze okreta (1 do 2 minuta) da bi se izbegao zamor;
- Pažnja se mora uvek posvetiti licu koje je na trampolini;
- Silazak sa trampoline treba da bude dozvoljen od strane trenera;
- Vikanje ili razgovori sa vežbačem na trampolini, mogu biti uzrok nezgode;

Pravila

Na Olimpijskim igrama, Svetskom prvenstvu i Svetskom kupu:

I. Trampolina

- **Kazne i diskvalifikacija:** Kazne se daju za velike greške, kao što su hodanje na ram Trampolin's. U slučajevima nepoštovanja propisa, ili nesportsko ponašanje, takmičar će dobiti upozorenje i da će biti diskvalifikovan ako se predmet ili akt se nastavlja.

- **Svetska prvenstva:** Ne postoje kvalifikaciona takmičenja za učesće na Svetskom prvenstvu. Oni su otvoreni za sve FIG Nacionalne Federacije i održavaju se svake godine (od 2009.). Prvenstvo održano godine pre Olimpijskih igara su kvalifikacije za Olimpijske igre.

- **Pojedinačno takmičenje:** Pojedinačno takmičenje na Trambolini čine tri nastupa sa 10 elemenata. Vežba na trambolini odlikuje visina, stalna ritmičnost nogu, leđa, rotaciono skakanje elemenata, bez oklevanja ili posredni ravno odbijanje između dva elementa.

- **Kolo kvalifikacija:** Postoje dve vežbe u Kolo kvalifikacija. Prva obuhvata samo 2 (ili više) od 10 elemenata, što se ne može ponoviti u slobodnoj vežbi. Druga je slobodna vežba. Početak kvalifikacija za grupe se ostvaruje na osnovu rangiranja prethodnog Svetskog prvenstva.

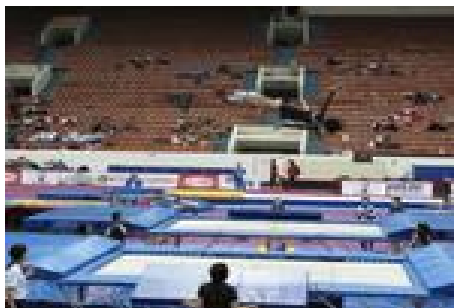
- **Konačni plasman:** Postoji jedna slobodna vežba u finalu. Gimnastičari sa osam najboljih ocene iz kvalifikacija ići će u finale. Samo dve gimnastičarke po članu federacije mogu da se takmiče u finalu. Na FIG - inim takmičenjima pobjednik je gimnastičar, ili par ekipa sa najvećim brojem poena dobijenih u finalu.

- **Ekipno takmičenje:** Timsko takmičenje se sastoji od najmanje tri a najviše četiri gimnastičara po takmičenju. Na Svetsko prvenstvo svaki član ekipe treba da vežba 2 vežbe (sastav). Prve tri ocene iz prve vežbe i tri najbolja ocena druge vežbe se sabiraju. U timu poslednja tri gimnastičara treba da odvežba jednu slobodnu vežbu.

- **Sinhronizovano takmičenje:** Par sinhronizovanih takmičenje se sastoji od dve žene ili dva muškarca. Gimnastičarka može da se takmiči u jednoj sinhronizaciji uparivanja. Sinhronizovana takmičenja se sastoje od kvalifikacija. Završna runda i ista kao i kod pojedinca. Partneri moraju da urade iste elementa u isto vreme i moraju početi okrenuta u istom pravcu, ali ne treba uviti u istom smeru.

- **Kvalifikacije:** Ovo takmičenje je otvoreno za muške i ženske individualne gimnastičare (maksimalno 4 u timu) i timove. Takmičenja su identičana onom kod Trampoline.

- **Finale:** U finalu učestvuju najbolji gimnastičari sa preko 8 bodova (maksimalno 2 timu) i sa najviše pet timova. Pojedinačne konačne rang liste određuju se sabiranjem ocene iz dve vežbe. U timovima, tri najviše ocene od strane članova tima ulaze i boduju se za finale.



Slika 12. Sinhronizovano takmičenje

II. Dupli mini Trampolina

Kvalifikaciona i Finalna takmičenja se obavljaju po istom principu kao i kod Mini Trampoline.

Sudije Superiorna žirija i Veće za žalbe donose **Kazne i diskvalifikacija:** Kazne se daju za velike greške, kao što su hodanje na ramu Trampoline. U slučajevima nepoštovanja propisa, ili nesportsko ponašanje, takmičar će dobiti upozorenje ili biće diskvalifikovan ako se predmet ili akt ponašanja nastavi.

4.4 Ritmička gimnastika

To je isključivo ženski olimpijski sport. Takmičenja u Ritmičkoj gimnastici se sastoje od dve različite kategorije: pojedinačnog i grupog takmičenja (5 gimnastičarki = 1 grupa).

Postoji pet rekvizita koji se koriste u Ritmičkoj gimnastici (po tehničkim propisima), ali samo četiri od njih se koriste u 2-godišnjem takmičarskom ciklusu. Na primer, u 2009. na individualnom nastupu gimnastičarke takmiče vijaču, loptu, obruč i traku. Klubska takmičenja i grupne vežbe nisu imale pravo nastupa u 2009. god. U konkurenciji, individualni nastup gimnastičarke se predstavljaju sa četiri sastava vežbana sa četiri različita rekvizita. Grupni nastup se predstavlja sa dve vežbe. U prvoj vežbi, koriste se pet identičnih rekvizita (u 2009. je bila predviđena vijača). U drugoj vežbi, gimnastičarke koriste kombinaciju dva različita rekvizita (u 2009. godini: 3 trake - 2 vijače). Trajanje individualne vežbe je 1,15 'na 1,30, (75 – 90 sek), dok Grupne vežbe traju 2,15' na 2,30 (135 – 150 sekunde).

Svetsko prvenstvo: Događaj je otvoren za sve FIG-ine pridruženim federacije i odvija na sledeći način: kao Pojedinačno i Timsko takmičenje. Kod pojedinačnog takmičenja prvo su Kvalifikacije za Takmičenje II, Takmičenje III - Finale po rekvizitima. Timsko takmičenje takođe ima Kvalifikaciona takmičenja i finale sa rekvizitima.

Površina podijuma za takmičenje je 13x13 metara, okružen jednim metrom bezbedonosnom granicom. Tokom vežbe, rekvizit mora biti u stalnom pokretu: pokreti moraju imati veliku vrstu oblika, amplituda, smer, i brzinu. Komponovanje sastava je na osnovu određenih specifičnih osnovnih grupe elemenata i pokreta tela kao i tehničkih grupa rekvizita koji se koristi.

Vijača se pravi od konoplja ili drugih sintetičkih materijala. Njena



Slika 13. Vežba sa obručem

dužina je proporcionalna visini gimnastičarki. Vijača se smatra kao veoma dinamičan rekvizit koji zahteva visoke skakačke sposobnosti, koordinaciju i eksplozivnost. Osnovne grupe pokret tela za Vijačom su: skokovi, preskaknja. Tehničke grupe za Vijaču su skokovi i preskakanja sa prelazima u ROP, rotacije, bacanja i hvatanja i mali talasi. Rukovanje rekvizitom obuhvata ljuljaške, krugove, figure osmice i "jedra".



Slika 14. Vežba sa vijačom

Obruč može biti napravljen od plastike ili drveta. Unutrašnjost obruča je prečnika od 80 do 90 cm, njegove minimalne težine je 300 grama. Obruč mora da bude krut dovoljno da zadrži svoj oblik. Obruč je rekvizit koji nudi najveću raznovrsnost pokreta i tehničke veštine. Mora da se koristi na svim nivoima i pravcima. Svaka vibracija obruča u vazduhu se kažnjava.

Lopta se pravi od gume ili sintetičkog materijala. To je 18-20 cm u prečniku i težine je 400g. Osnovne grupe pokret tela za loptu su vežbe fleksibilnost. Tehničke grupe uključuju bacanja i hvatanja lopte, odbacivanje i valjanje po telu ili na podu. Rukovanje uključuje "prodore", ljuljaške, krugovi, figure osmica ili "Flip overs". Lopta treba da počivaju u ruci gimnastičarki, a ne na zglobu, sve vreme u toku rada, bez držanje nije dozvoljeno, pokret treba da bude lepršav i senzualan.

Čunjevi su 40-50cm dužine i težina 150gr svaki i treba da budu od drveta ili sintetičkog materijala. Osnovne grupe pokreta tela za čunjeve su elementi balansa. Tehničke grupe za čunjeve su mlinovi, mali krugovi, bacanja i hvatanja. Rukovanje rekvizitom uključuje "prodore", figura osmice i asimetrične pokrete.

Traka je prvi put uvedena na Svetskom prvenstvu na Kubi 1971. Traci, od satena (ili sličnog materijala bez skroba) je najmanje dužine 6m i širine 4-6 cm. Traka je pričvršćena za palicu dužine od 50-60 cm i oko 1 cm u prečniku. Obično je izrađena od drveta, bambusa, plastike ili fiberglasa. Njena maksimalna težina je 35 grama. Osnovne grupe pokreta tela za traku su Pivoti. Tehničke grupe su "zmije", spirale, bacanja i hvatanja, mali i veliki talasi. Rukovanje uključuje "prodore", ljuljaške, krugove i figure osmice.

a) Istorijat

Početak Ritmičke gimnastike vezuje se za 1920. god. Švajcarskinja Emili Jakues Dalcroze, je osmislila ritam i muziku u ritmičkoj gimnastici. Ova disciplina počinje uzlet u bivšem Sovjetskom Savezu, gde je Nacionalni šampionat održan 1942. FIG organizacija ga prepoznaje kao disciplinu 1961. god, a Prvi svetski šampionat održan je 1963. u Budimpešti, gde je učestvovalo 28 gimnastičarki iz 10 evropskih zemalja. Ljudmila Savinkova (USSR) je osvojila Prvi svetski šampionat. Prvi svetski šampionat u grupnom izvođenju održan je u Kopenhagenu 1967. i zatim Evropski šampionat u Madridu 1978. mora se imati u vidu, da grupno izvođenje 1956. održano u Melburnu u Australiji od strane 6 takmičarki, gde je tačka bila izvođena vijačom i cvećem što je uticalo na sam razvoj i progres Ritmičke gimnastike. Na Olimpijskim igrama 1984. u Los Anđelesu, u Americi, prisutna su samo individualna takmičenja gde su istocnoevropske zemlje bojkotovale takmičenje. Prva titula i pobeda pripala je Loritung iz Vankuvera iz Kanade. 1996 u Atlanti odražava se prvo grupno takmičenje, gde su titulu ponele Bugarska i Rusija.

U ovom sportu, dominantne uloge imaju 1980-ih Bugarska i Rusija, tadašnji Sovjetski savez, Belorusija Ukrajina Španija Italija Grčka, Brazil, ostaju do danas najveći rivali.

Kijevska škola plesa i moskovska škola imaju šarm španskih ritmičkih škola. Brazil uvek unosi novine u koreografijama. Rudolf van Laban i Marija Vigmann i Henri Medau su veoma važna imena i pioniri u kreiranju Ritmičke gimnastike. Fantastičan američka igratičica Isidora Dancan primenila je klasičan balet i samu umetnost baleta transformisala i utopila u Ritmičku gimnastiku.



Slika 15. Vežba sa loptom

Ritmička gimnastika se vraća sve popularnija na svih 5 kontinenata. 2005 godine više od 2000 gimnastičarki se takmičilo na Svetskim šampionatima.

b) Pravila

Postoje tri sudijska Panela u Ritmičkoj gimnastici (3 panela sa po 4 sudija).

- Sudijski D žiri procenjuje Težine. D ocena sastoji se od težina izvedena telom (D_1) i težina izvedena rekvizitima (D_2). Težine izvedene telom da bi bile priznate moraju biti u koordinaciji sa tehničkim kretanjem rekvizita sa ili bez (maksimalno se dobija 20 / 2 = 10 poena);

- Sudijski A žiri procenjuje Artističnost, Sadržaj vežbe, odnos između muzike i pokreta i ekspresivnosti gimnastičarki (sa maksimalno 10 poena);
- Sudijski E žiri procenjuje Izvođenje – odbija Tehničke greške u koliko dođe prilikom izvođenja (sa maksimalno 10 poena).

Konačna ocena sastoji se dodavanjem prosečnih D ocena sa ocenom A i E žirija. Maksimalni rezultat je 30 poena.

$$(D_1 + D_2) / 2 + A + E = \text{Finalni rezultat}$$

$$(10 + 10) / 2 + 10 + 10 = 30 \text{ poena}$$

4.5 Sportska akrobatika

U Sportskoj akrobatici takmiče se i muškaraci i žene. Ova moderna i umetnička disciplina, regulisano od FIG-e još 1999. godine, kada su se spojila sa IFSA, zahteva od sportista da razvijaju hrabrost i poverenje u svog partnera, pored svih drugih kvaliteta koje gimnastičar uopšte poseduje: fleksibilnost, snagu, kontrolu, izdržljivost i izražavanje.

Akrobatski sastav (vežba) prezentovana publici od strane gimnastičara je koreografski osmišljena i uz pratnju muzike.

Na zvaničnim takmičenjima, Sportska akrobatika nudi pet različitih kategorija u kojima mogu sportisti da se takmiče:

- Muška, ženska i Mešoviti parovi;
- Ženska grupa (3 gimnastičarke) i
- Muška grupa (4 gimnastičara).

Izvođenje vežbe na takmičenjima para ili grupa traje od 2.30 - 3.00 minuta i treba da sadrži određeni broj potrebnih kolektivnih i pojedinačnih elemenata i to su vežbe tri različite vrste: statični (Balans), dinamičke i kombinovane. Površin podijuma na kome se vežba je 12x12 metara. Vežbe mora da sadrži harmonične kombinacije koreografije, kolektivne akrobatske elemente (bacanja i hvatanja) i individualne akrobatske elemente (spratnost akrobatskih serija), i sve to sa savršenom sinhronizacijom.



Slika 16. Akrobatski trio

Vežba sa statičkim izdržajima mora da pokaže izbalansirane piramidalne konstrukcije koja se zadržavaju 3 sekunde kao i druge elemente sa karakteristikama snage, fleksibilnost i agilnosti. Dinamička vežba ima za cilj da pokaže elemente sa fazom leta, kao što su bacanja, hvatanja, kao i dinamički elementi iz gimnastike. Formiranje impresivnih piramida podrazumijeva najviše rizika ali i najviše doprinosi razlikovanju u vežbama kod grupa. Grupne vežbe se izvode sa muzikom. Individualno izvođenje vežbe se predstavlja bez muzike i postoje propisi koji odobravaju upotrebu dodatnih strunjača pri završetku vežbe.

Kriterijumi za ocenjivanje sastava u Sportskoj akrobatici sastoje se od tri žirija: Žiri za težine, izvođenje i artističnost. Ocena za težine u vežbi dobija se izračunavanjem svih vrednosti težina elemenata koje su date u Pravilniku suđenja FIG-e. Sudija za izvođenje ocenjuje pravilan oblik i tehničko majstorstvi svakog elementa, dok sudija za artističnost procenjuje koreografsku smisao vežbe uvažavajući sledeće kriterijume muzičke interpretacije, strukturu vežbe, izvođenje koreografije kao i prezentaciju gimnastičara. Odbici u poenima dobijaju se za različite visine kod izvođenja gimnastičara, za izlazak sa ograničenog prostora za takmičenje i za nedolično ponašanje.

a) Istorijat

Sportska akrobatika (Acro) spada među najstarije poznate discipline, jer se već upražnjavala u staro-egipatskom periodu, kao što se vidi na pojedinim freskama. Ime potiče od grčke reči “acrobateo”, što znači “da raste” ili “ići dalje”. Sportska akrobatika zvanično se pridružila disciplinama FIG-e 1999. godine, kada je IFSA rasformiran. Iako je njeno postojanje vidljivo još u praistoriji, Sportska akrobatika je najmljđa disciplina među članica FIG-e, jer se formirala kao posebna disciplina veoma kasno, 1999. godine, čime je i proces okupljanja gimnastičkih sportova u jednu međunarodnu federaciji završen.

Sportska akrobatika (Acro) zalaže se za kontrolu celog tela u različitim položajima, i na podijumu i u vazduhu. Iz tog razloga, ovaj sport uključen je u program obuke pilota, kosmonauta i padobranaca.

b) Pravila

Takmičenje I (Kvalifikaciono takmičenje)

Ovo takmičenje mora da se održi za sve parove ili grupe sa ciljem da se kvalifikuju za Takmičenja II (finale). Sve parove i grupe izvode tri vežbe: jednu sa ravnotežama, jednu dinamičku i jednu kombinovanu.

Najbolje plasirani 6 do 8 parova ili grupe u svakoj kategoriji, posle tri izvedene vežbe na Takmičenju I stiže pravo da se takmiči na Takmičenju II (u finalu).

U koliko ima manje od 12 federacije u kategoriji, samo 6 stižu pravo da se

takmiče u finalu. U finalu moguće je da se takmiči samo jedna grupa ili par po nacionalnoj federaciji.

Takmičenje II (Finalno takmičenje)

Ovo takmičenje održava se zbog proglašavanja Svetskog šampiona po kategorijama. Početak učešća grupa ili parova određuje se žrebom, Prvo se takmiče plasirani od 5-8 mesta a posle plasirani od 1-4 mesta. U slučaju da se takmiče samo 6 učesnika u finalu, one koji su peto i šesto plasirani će nastupati prvi i drugi određeni žrebom, a oni koji su plasirani od 1- 4 mesta nastupiće posle njih po redosledu određeni žrebom. Takmičenje počinje od nule znak. Parovi ili grupe sa najviše osvojenih bodova u svakoj kategoriji biće proglašeni Svetskim šampionima u određenim kategorijama.

Takmičenje III (Ekipno takmičenje)

Da bi država stekla pravo da učestvuje u ekipnom takmičenju, nacionalni savezi treba da budu predstavljeni sa najmanje 3 različita parovima i grupama, uključujući najmanje jedan par i jednu grupu na Takmičenju I (kvalifikacija).

OKVIRNA PITANJA

1. Definicija Sportskog aerobika.
2. Izbor elemenata pri formiranju vežbe u Sportskom aerobiku.
3. Istorijski razvoj Sportskog aerobika.
4. Koje kategorije postoje na takmičenjima u Sportskom aerobiku?
5. Kako se ocenjuje sastav u Sportskom aerobiku?
6. Šta se podrazumeva pod terminom Vežbe na spravama?
7. Šta sačinjava program Muške a šta Ženske sportske gimnastike?
8. Istorijski razvoj gimnastike i Svetske gimnastičke federacije (FIG)?
9. Razvojni put moderne gimnastike.
10. Koji odlici kvalifikacija postoje na takmičenjima u Sportskoj gimnastici?
11. Kakav je način ocenjivanja u Sportskoj gimnastici?
12. Definicija Akrobatike na elastičnom stolu.
13. Istorijski razvoj Trampoline.
14. Koje vrste Trampoline postoje?
15. Trampolina kao tikičarski sport.
16. Bezbedonosni saveti za skokove na Trampolini.

17. Koje vrste takmičenja postoje na Trampolini i Mini trampolini?
18. Definicija Ritmičke gimnastike.
19. Istorijski razvoj Ritmičke gimnastike.
20. Pravila suđenja u Ritmičkoj gimnastici.
21. Definicija Sportske akrobatike.
22. Istorijski razvoj Sportske akrobatike.
23. Pravila suđenja u Sportskoj akrobatici.

Selekcija u Sportskoj gimnastici

Cilj poglavlja:

- Testovi masovne selekcije
- Testovi dinamičke selekcije
- Testovi motorike



5 • SELEKCIJA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

Svi gimnastički sportovi imaju istu bazu, početnu osnovu pri odabiranju za dalje bavljenje ovim sportovima. Najmlađa selekcija vrši se u Sportskoj i Ritmičkoj gimnastici jer se kategorije koje mogu da nastupaju na takmičenjima već od 6 godina takmiče. Nakon završenog trenažnog procesa u ovim sportovima gimnastičari se mogu opredeliti da nastupaju i takmiče u drugim gimnastičkim disciplinama. Zbog toga u sledećem poglavlju biće opisana selekcija u Sportskoj gimnastici jer se selekcija u ovim sportovima smatra bazična ili osnovna, iz koje kasnije proizilaze dobri sportisti svih gimnastičkih disciplina.

Pod selekcijom se najčešće podrazumeva odabiranje, usmeravanje i usavršavanje potencijalnog sportiste u određenoj sportskoj grani ili disciplini (Paranosić, 1977).

Sportska orijentacija i selekcija predstavljaju jedinstven proces koji započinje fazom otkrivanja talenata a nastavlja se elementarnom obukom kroz specijalizovani sportski trening do željenog izbora sporta ili discipline (Petković, 2008).

Pri selekciji mora se voditi računa o:

1. **Osobinama koje su pod znatnim uticajem unutrašnjih-genetskih faktora:**
 - *Morfološke osobine (masa, visina, proporcije tela);*
 - *Motoričke osobine (pokretljivost, latentno vreme reakcije, anaerobna i aerobna izdržljivost),*
 - *Brzinsko - eksplozivna svojstva, relativna snage i brzina pojedinačnih pokreta);*
2. **Osobinama koje su pod znatnim uticajem spoljašnjih-objektivnih faktora:**
 - *Apsolutna mišićna snaga,*
 - *Frekvencija pokreta,*
 - *Okretnost,*
 - *Brzinsko snažne osobine.*
3. **Visinsko- težinski indeks (TM):**

- Formula za izračunavanje TM :

$$TV \times Index = TM \text{ (Realizacija mogućih odstupanja } \pm 1.5 \text{ kg.)}$$

Tabela 3. TM indeksi

R-br.	Visina	Index
1	110-115	.130
2	116-120	.162
3	121-125	.173
4	126-130	.187
5	131-135	.208
6	136-140	.225
7	141-145	.243
8	146-150	.257

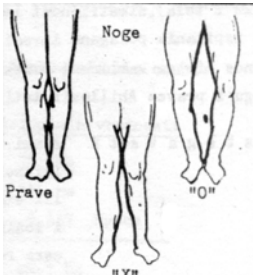
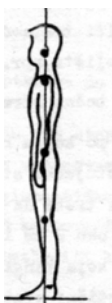
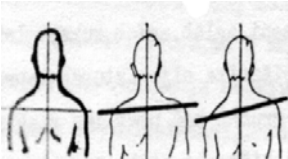
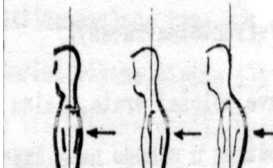
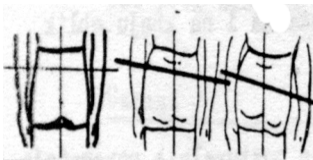
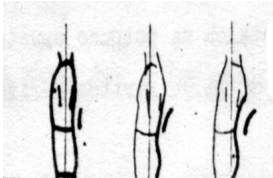
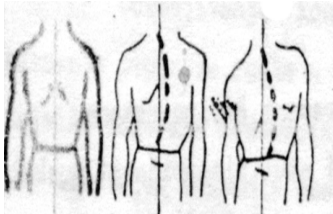
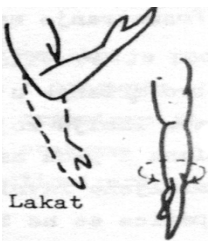
5.1 Testovi masovne selekcije

Tabela 4. Prikaz testova masovne selekcije

Red.broj	T e s t o v i - o p i s	Napomena
1. AMAS	Decimalna vaga u cm.	Telesna masa
2. AVIS	Visinometer u o.5 cm.	Telesna visina
3. IM/VI	Masa tela podeljena sa visinom daje index.	Visinsko-težinski index
4. ADEF	Eventualno postojanje deformiteta isključuje iz selekcije a posturalni položaj se ocenjuje od oka.	Posturalni poremećaji
5. MPON	Poligon natraške na 10 m Start je u upor u čučućem nogama ispred linije starta. Na znak se brzo kreće unazad i prelazi preko postavljenog gornjeg dela švedskog sanduka a zatim se provlači kroz ram švedskog sanduka postavljenog poprečno na pravac kretanja, kada rukama unazad pređe liniju 10 m.	Koordinacija
6. KPAU	Na šestoj prečagi-letvi ripstola, ispitanik stoji pribijen uz ripstol sa rukama u zgibu, čelom dodiruje ripstol, na znak pljeskom, važbač pada opruženim telom na koso postavljnu sunder strunjaču koja predstavlja strmu ravan. Svako narušavanje položaja do položaja ležećeg se kažnjava tako da svako reagovanje ispod horizontale se ocenjuje 3-5, a pre horizontale 1 i 2.	Odvažnost

5.1.1 Posturalni poremećaji kod dece

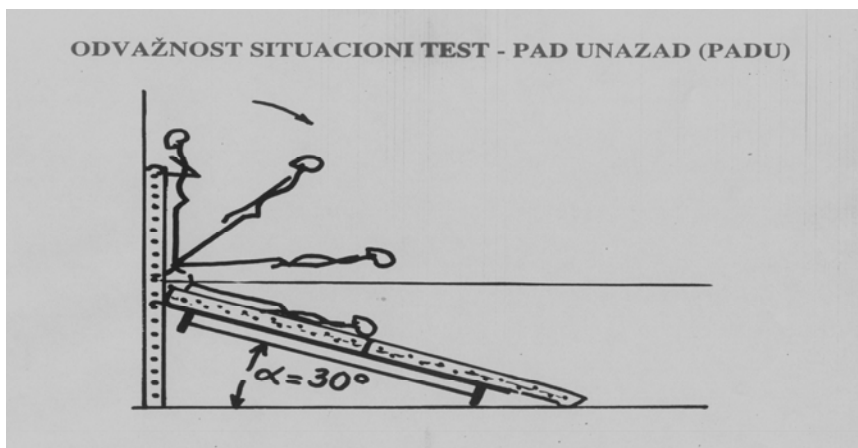
Tabela 5. Prikaz posturalnih poremećaja

POSTURALNI POREMEĆAJI U FRONTALNOJ RAVNI	POSTURALNI POREMEĆAJI U SAGITALNOJ RAVNI		
(5.00 bodova)	(5.00 bodova)		
	"X" i "O" noge		Pravilno držanje tela
	Spuštena ramena		Kifotično loše držanje tela
	Spušteni kukovi		Lordotično loše držanje tela
	Skoliotično loše držanje tela		Hiperekstenzija u zglobu lakta
	Spušten svod stopa la- ravni tabani		Plantarna pokretljivost šake

5.1.2 Pad unazad

Rekviziti i oprema: 2 merioca, švedska klupa, sunder strunjača, ripstol, elastična traka ili kanap

Opis testa: prikazan je u poglavlju 5.1 pod rednim brojem 6. **KPAU**.

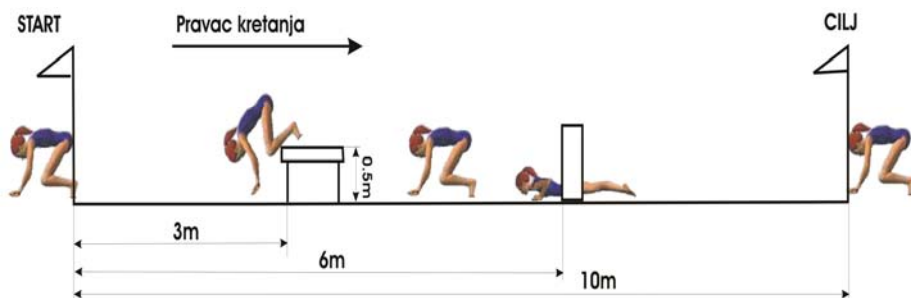


Slika 17. Prikaz realizovanja testa

Bodovanje testa: svako narušavanje položaja opruženog tela kažnjava se tako:

- Vidljivi znaci narušavanja položaja po napuštanju Ripstola 0.00 boda
- Blago sklanjanje tela pre 45% 1.00 boda
- Blago sklanjanje tela pre vodoravnog položaja 2.00 boda
- Do vodoravnog položaja telo je opruženo 3.00 boda
- Ispod vodoravnog položaja telo je opruženo 4.00 bodova
- Na strunjači telo je opruženo..... 5.00 bodova

5.1.3 Poligon unazad



Slika 18. Prilaz realizovanja poligona

Rekviziti i oprema: 2 merioca, štoperica, metar, poklopac i ram švedskog sanduka.

Opis testa: prikazan je u poglavlju 5.1 pod rednim brojem 5.

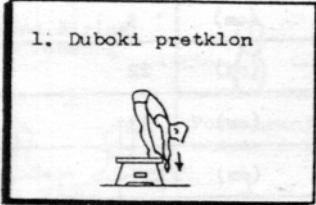
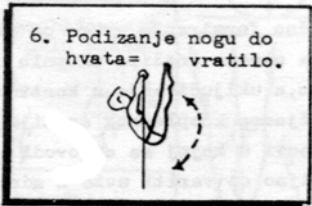
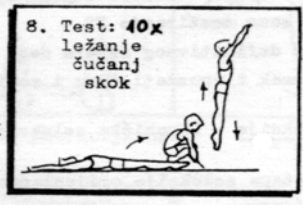
5.2 Testovi dinamičke selekcije

Tabela 6. Prikaz testova dinamičke selekcije

Red.broj		Napomena
1. MDPK	Duboki pretklon na klupici visine 40 cm. Lenjir dužine 60 cm postavlja se tako da 20 cm prelazi iznad nivoa klupice. Sastavljene i pružene noge, izdržaj 5 sec (cm),	Gipkost zadnje lože
2. MSPA	Poprečna špaga , udaljenost simfize od tla (cm),	Gipkost karličnog pojasa
3. MISP	Okretanje palice u ramenima, pružene ruke (cm),	Gipkost u ramenima
4. MZGB	Izdržaj u zgibu, brada iznad šipke, pothvat, (sec),	Statička snaga ruku i ramenog pojasa
5. SKL	Noge na niskoj Gredi ili klupici a ruke na tlu, paralelno postavljene i ruke i noge, bez uvinuća i neujednačenog potiskivanja rukama, (broj),	Repetitivna snaga ruku i ramenog pojasa
6. MONR	Na ripstolu ili vratilu, odizanje nogu da dohvati iznad glave pritku, (broj),	Repetitivna snaga trbuha
7. MDALj	Skok iz mesta (cm), dva pokušaja, nauspešniji,	Eksplozivna snaga nogu
8. MKOR	Ustajanje iz čučnja, skok sa pruženim telom (broj za 10 sec).	Agilnost

5.2.1 Testovi fizičke pripreme –motorike

Tabela 7. Prikaz testova fizičke pripreme

1. Duboki pretklon 	2. Špagat čono 
Duboki pretklon (cm)	Špagat čono (cm)
3. Iskret ramenima palicom 	4. Zgibovi pothvatom na vratilu. 
Iskret palicom (cm)	Zgib na vratilu pothvatom (broj)
5. Sklekovi na tlu 	6. Podizanje nogu do hvata= vratilo. 
Slek na tlu (broj)	Odizanje nogu na vratilu (broj)
7. Skok u dalj iz mesta 	8. Test: 40x ležanje čučanj skok 
Skok u dalj iz mesta (cm)	Ležanj, čučanj, skok (sekunde)

OKVIRNA PITANJA

1. Zašto se koristi selekcija iz Sportske gimnastike?
2. Prilikom selekcije o kojim osobinama treba voditi računa?
3. Kako se izračunava Visinsko- težinski indeks?
4. Koji su testovi masovne selekcije?

5. Kako se dele posturalni poremećaji?
6. Koji su posturalni poremećaji u frontalnoj ravni?
7. Koji su posturalni poremećaji u sagitalnoj ravni?
8. Koji je test odvažnosti i objasni ga.
9. Zašto se koristi Poligon unazad?
10. Koji su testovi dinamičke selekcije?
11. Objasni testove dinamičke selekcije.
12. Koji su testovi fizičke pripreme?
13. Objasni testove fizičke pripreme.

Sprave i rekviziti

Cilj poglavlja:

- Opis i dimenzije sprava
- Opis i dimenzije rekvizita



6. SPRAVE I REKVIZITI

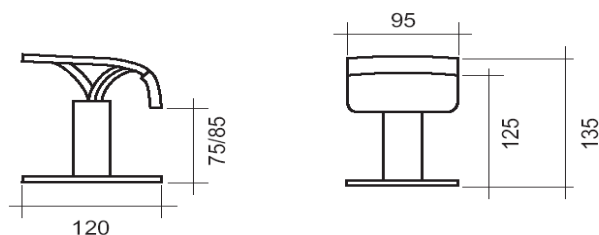
6.1 Gimnastičke sprave

Dimenzije gimnastičkih sprava i rekvizita data su u poglavlju 4.2 i 4.4 ali radi edukacije dati su primeri sprava i sigurnosnih strunjača na spravama.

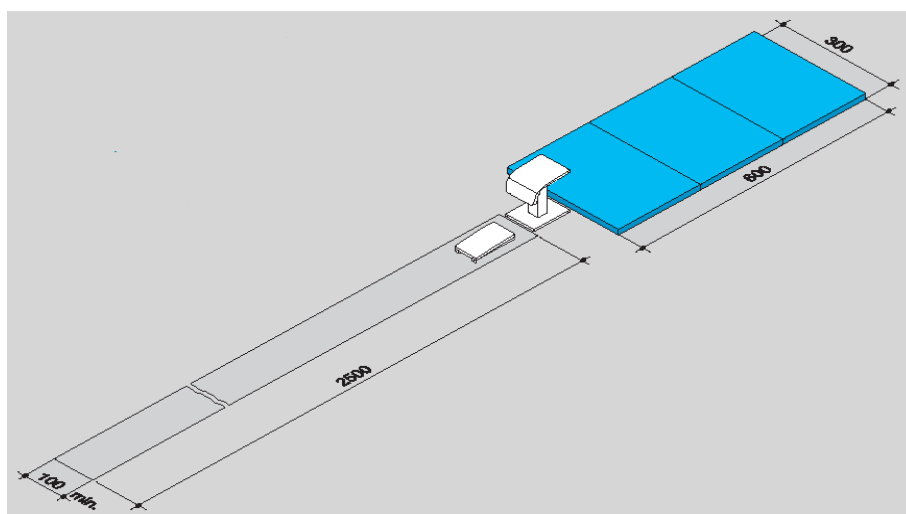
Od kozlića, preko konja za skakanje pa do savremenog Pegaza, disciplina Preskoka je menjao oblik i veličinu. Sadašnji izgled savremenog takmičarskog Preskoka pod nazivom „Pegaz“ je prilagođen zahtevima preleta koji gimnastičari izvode. Dimenzije Preskoka su modifikovane u široj površini oslonca na koju gimnastičari vrše upor prilikom skokova. Visina preskoka nije menjana.



Slika 19. Preskok „Pegaz”



Slika 20. Dimenzije Preskoka



Slika 21 . Dimenzije strunjača i zalet za Preskok

Zalet za Preskok na zvaničnim takmičenjima mora da bude prekriven stazom za trčanje dužine 25m i širine 1m. Sigurnosne strunjače za doskok su dužine 6m (3 strunjače) a širine 3m.

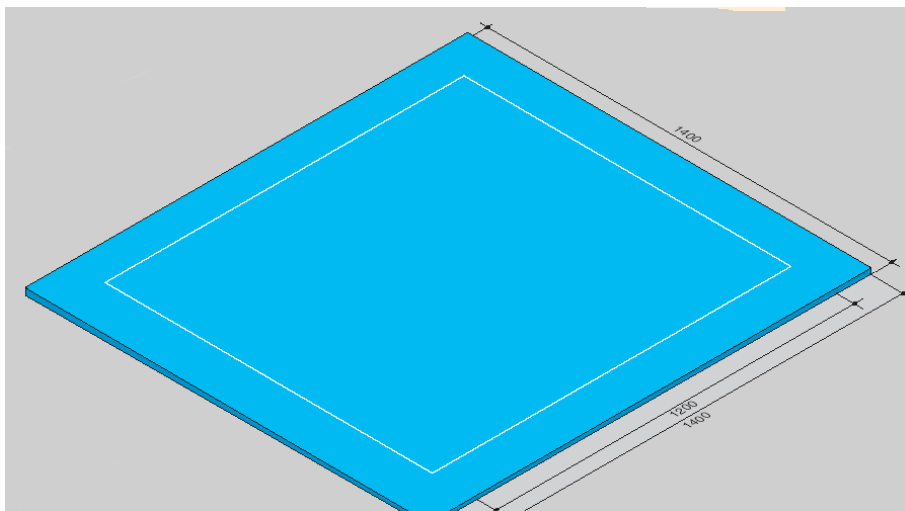
Postoje podijumi različitih dimenzija za izvođenje vežbi na Parteru u zavisnosti od gimnastičke discipline.

Podijum u Ritmičkoj gimnastici: prostor za vežbanje - 1300x1300cm, granična linija - 50cm, sigurnosna zona - 200cm

Podijum u Sportskoj gimnastici: prostor za vežbanje - 1200x1200cm, granična linija - 100cm, sigurnosna zona - 200cm

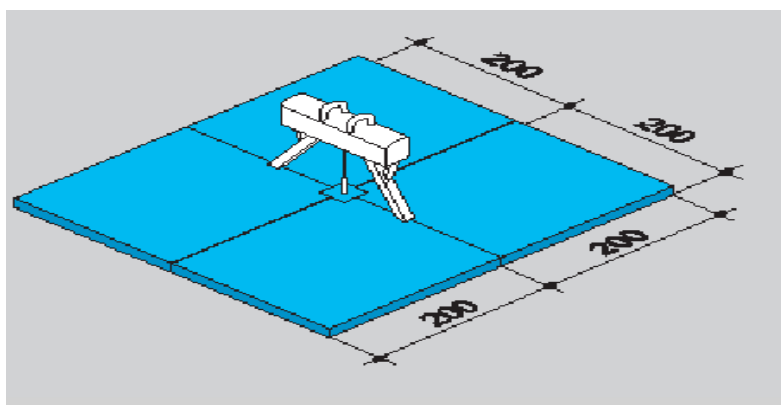
Podijum u Sportskom aerobiku: Singl, Duo, Trio – 700x700 cm, Grupe – 1000x1000cm, granična linija - 100cm, sigurnosna zona - 100cm

Podijum staza u Sportskoj akrobatici: 1200x1200 cm, granična linija - 100cm

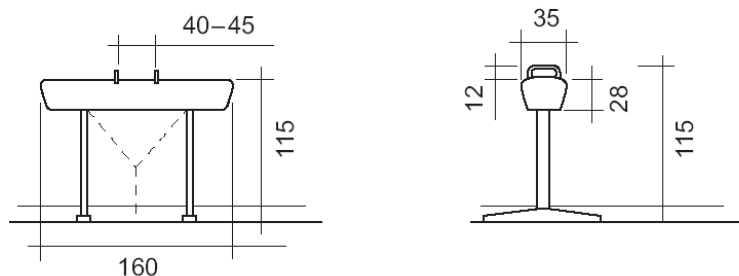


Slika 22. Podijum

Konj sa hvataljkama ima telo koje je presvučeno kožom dužine 160cm i visine 115cm od tla. Na sredini se nalaze dve hvataljke koje su pričvršćene čeličnom konstrukcijom za tlo. Strunjače oko sprave su raspoređene u obliku kvadrata i to 4 širine i dužine po 2m.

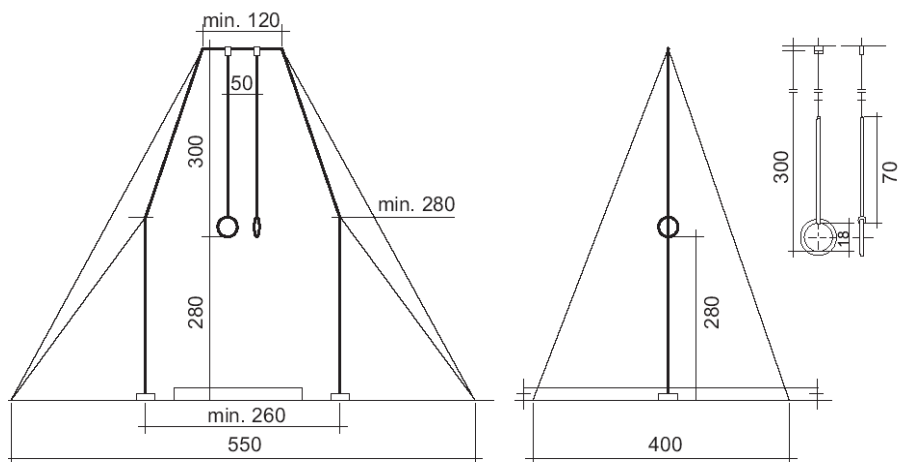


Slika 23. Dimenzije strunjača kod Konja sa hvataljkama

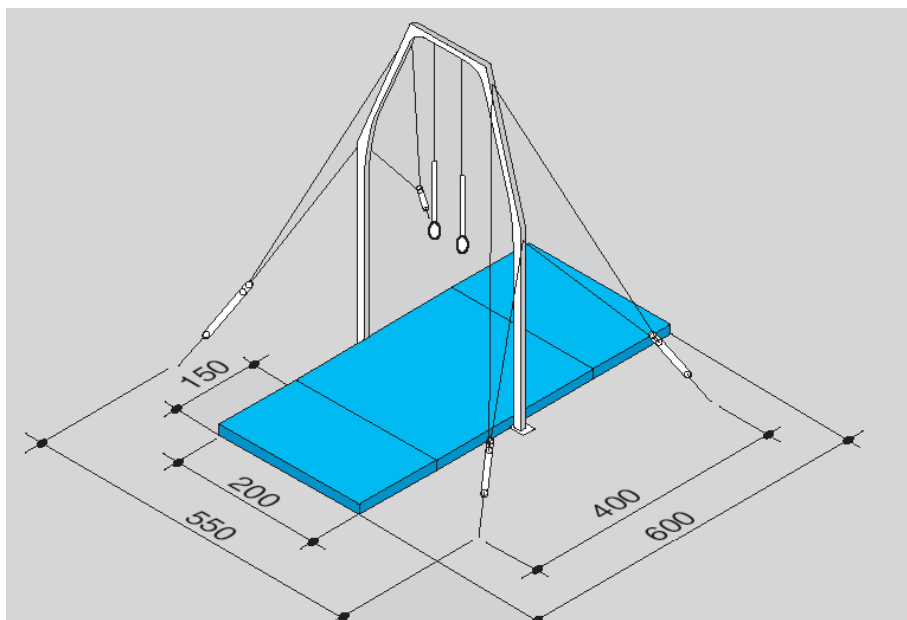


Slika 24. Dimenzije Konja sa hvataljkama

Čelična konstrukcija Krugova je fiksirana o tlo sajlama koje se zatežu po potrebi tzv. ankerima. Visina konstrukcije je 5,80m a sajle na kojima su vezani krugovi nalazi se na 2,80m iznad nivoa tla. Potrebne su 3 strunjače koje se nalaze ispod sprave i to jedna dužine 3m i dve dužine po 1,50m, istih širina (2m).

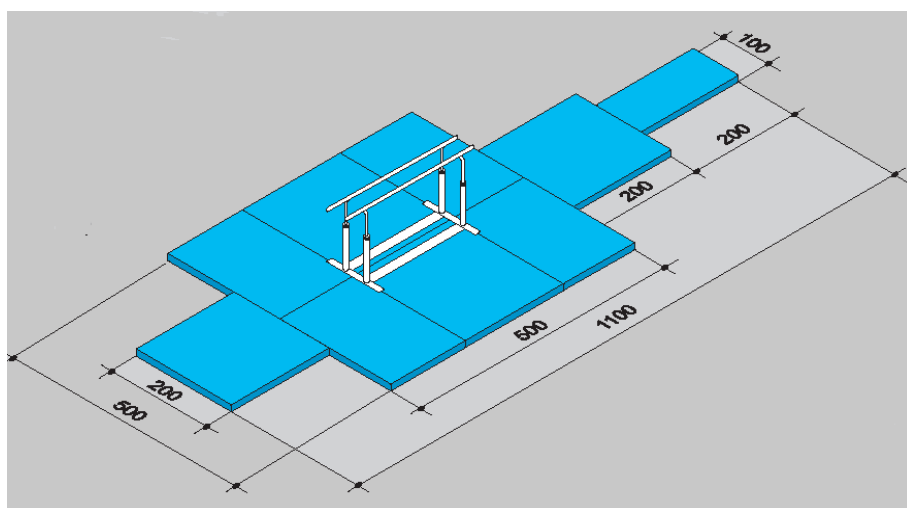


Slika 25. Dimenzije konstrukcije Krugova

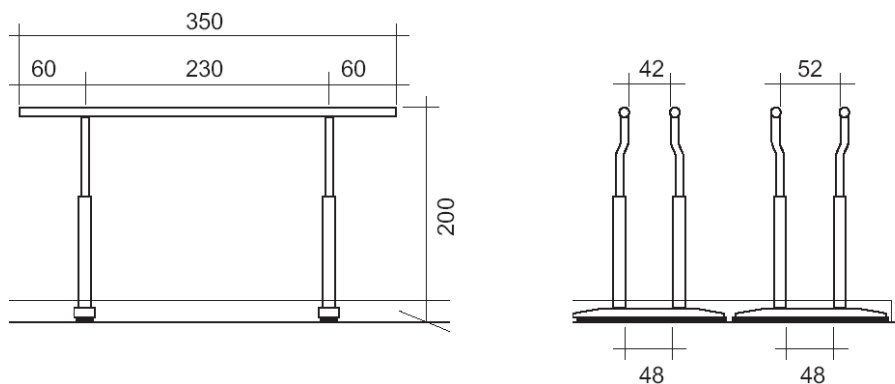


Slika 26. Dimenzije i raspored strunjača kod Krugova

Visina Paralelnog razboja je konstantna (2m), dok se širina pritki može podešavati (42- 52cm). Dužina pritki iznosi 3,50m. Stunjače oko sprave su prilagođene naskoku i saskoku sa sprave u dužini od 11m.

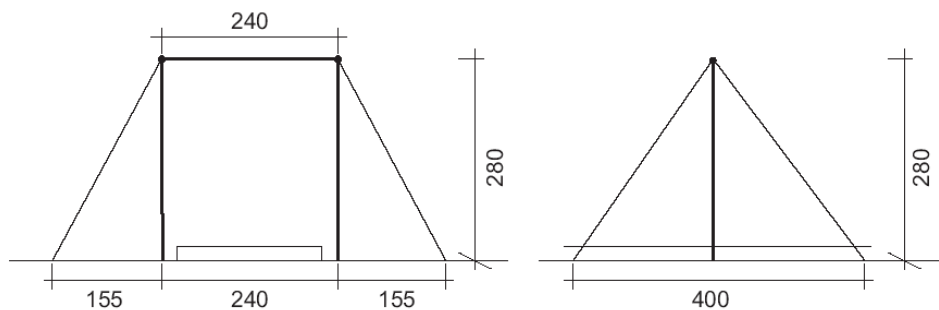


Slika 27. Dimenzije i raspored strunjača kod Razboja

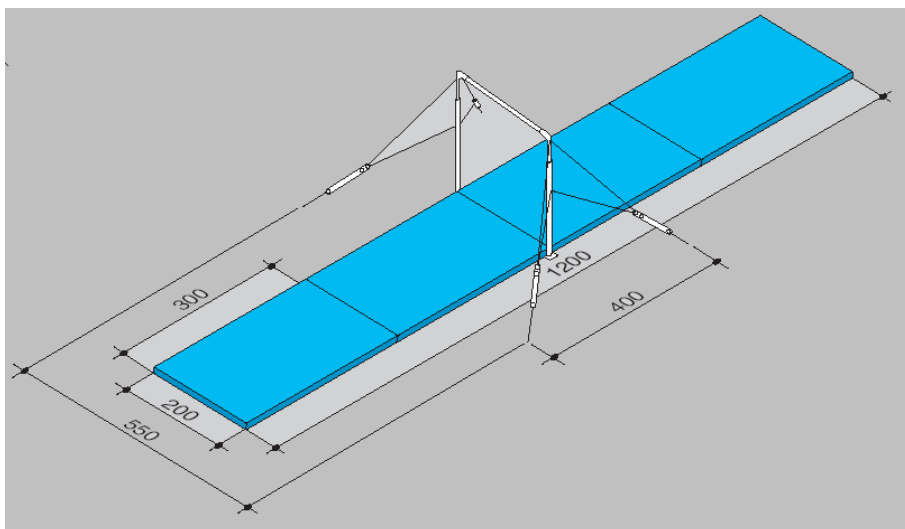


Slika 28. Dimenzije Paralelnog razboja

Čelična konstrukcija Vratila visoka je 2,80m a široka 2,40m, pričvršćena o tlo sajlama u dužini od 4m. Dužina strunjača ispod sprave iznosi 12m a širina 2m.

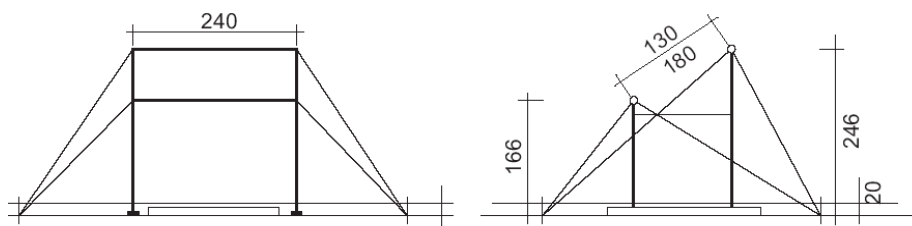


Slika 29. Dimenzije Vratila

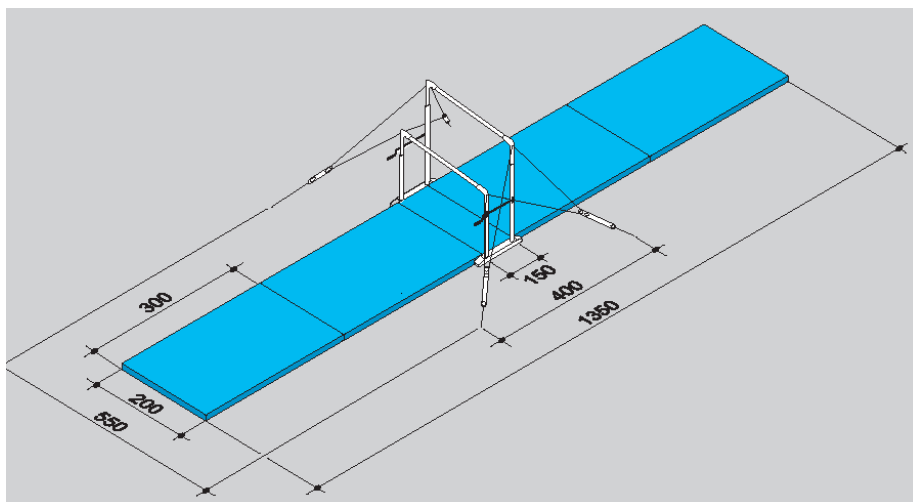


Slika 30. Dimenzije i raspored strunjača kod Vratila

Dvovisinski razboj je sprava koja svojim izgledom slično je Vratilu sa dvema pritkama različitih visina. Visina jedne pritke je 2,46m a druge 1,66m. Dužina pritke je 2,40m a širina među njima se reguliše i može biti od 1,30-1,80m. Dužina na kojoj se prostiru strunjače iznosi 13,5m širine 2m.

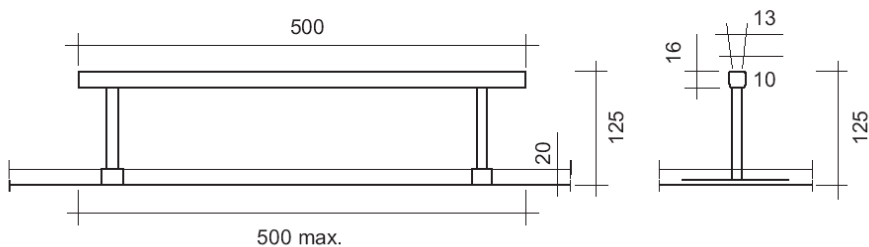


Slika 31. Dimenzije Dvovisinskog razboja

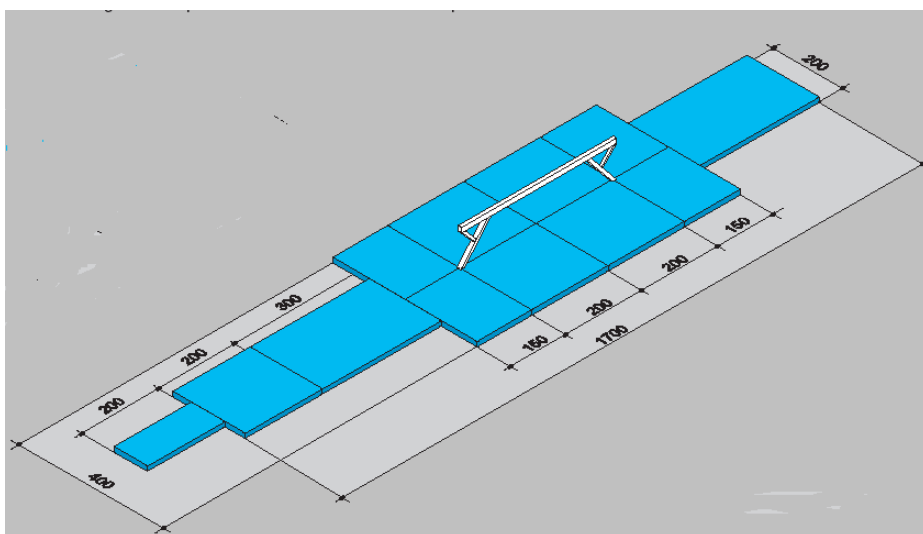


Slika 32. Dvovisinski razboj – raspored i dimenzije strunjača

Dužina Grede iznosi 5m, širina 10cm a visina je 1,25m. Dužina na kojoj se prostiru strunjače iznosi 17,5m širine od 2-4m.



Slika 33. Dimenzije Grede



Slika 34. Greda – raspored i dimenzije strunjača

6.2 Gimnastički rekviziti

U gimnastičke rekvizite spadaju Obruč, Čunjevi, Lopta i Traka. Ovi rekviziti koriste se u Ritmičkoj gimnastici. U zavisnosti od kategorije u kojoj se takmiče gimnastičarke postoje rekviziti različitih dimenzija. Takmičarski rekviziti imaju precizne dimenzije i težine i opisani su u poglavlju 4.4.



Slika 35. Čunjevi



Slika 36. Trake



Slika 37. Obručevi



Slika 38. Lopte



Slika 39. Vijače

6.3 Trambulina

Višestruka salta i piruete izvode se na visini od 8 metara i zahtevaju preciznu tehniku i savršeno telo kontrole. Trambulina se takođe koristi kao osnova za obuku svih sportova koji sadrže akrobatske elemente. Dimenzije takmičarske i rekreativne trambuline opisani su u poglavlju 4.3.



Slika 40. Sinhronizovana trambulina

OKVIRNA PITANJA

1. Koje su dimenzije takmičarskog Podijuma u Sportskoj gimnastici?
2. Koje su dimenzije takmičarskog Podijuma u Ritmičkoj gimnastici?
3. Koje su dimenzije takmičarskog Podijuma u Sportskom aerobiku?
4. Koje su dimenzije takmičarskog Podijuma u Sportskoj akrobatici?
5. Koje su dimenzije Tramboline?
6. Koje su dimenzije rekvizita u Ritmičkoj gimnastici?
7. Koje su dimenzije Preskoka?
8. Koje su dimenzije Dvovisinskog a koje Paralelnog razboja?
9. Koje su dimenzije Grede?
10. Koje su dimenzije Konja sa hvataljkama?
11. Koje su dimenzije Vratila?
12. Koje su dimenzije Krugova?
13. Koje su dimenzije lopte i trake?
14. Koje su dimenzije obruča i čunjeva?
15. Koje su dimenzije okvira i rama trampoline?

deo 2

GIMNASTIKA ZA SVE -praktikum-



Realizacija programskih sadržaja

Cilj poglavlja:

- Pripremni deo časa
- Glavni deo časa
- Završni deo časa



7 ● REALIZACIJA PROGRAMSKIH SADRŽAJA

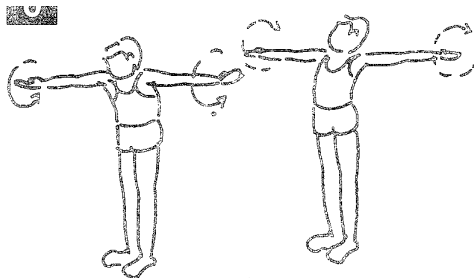
7.1 Uvodni deo časa

U uvodnm delu časa kao zagrevanje uz muziku primeniće se Aerobno vežbanje.

7.2 Pripremni deo časa - Vežbe oblikovanja

KOMPLEKS 1.

1.



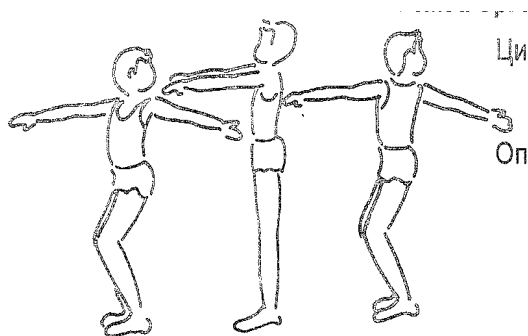
Cilj:

Jačanje i istezanje mišića ramenog pojasa i ruku.

Opis:

P.P. Stav spetni, ruke u odručenju. Uvrtati i izvrtati ruke u remenom zglobu.

2.



Cilj:

Istezanje i labavljenje mišića ruku i ramenog pojasa, razvoj koordinacije.

Opis:

P.P. Stav spetni, ruke u predručenju. U blagom počućnju rotirati trup u jednu stranu i istom rukom opisati bočni krug. vežbu izvoditi naizmenično jednom pa drugom rukom.

3.



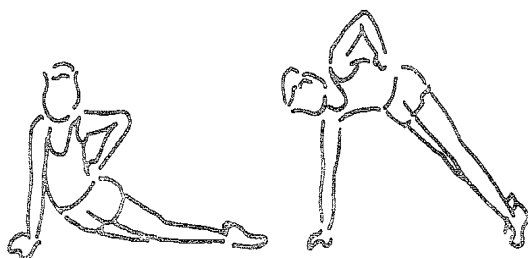
Cilj:

Jačanje mišića trbuha.

Opis:

P.P. Ležeći na leđima, ruke u uzručenju. Podizanjem nogu i trupa doći u sedeći položaj i rukama obuhvatiti kolena.

4.



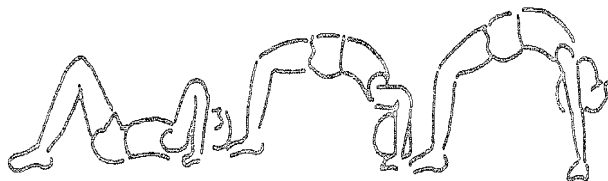
Cilj:

Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i bočne strane trupa.

Opis:

P.P. Bočni upor na jednoj ruci, druga o boku. Podizati i spustati kukove.

5.



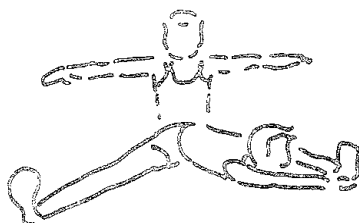
Cilj:

Jačanje mišića zadnje strane trupa i istezanje mišića prednje strane trupa.

Opis:

P.P. Ležeći na leđima, noge pogrčene, ruke oslonjene o tlo pored glave. Odići kukove u most na glavi i most na rukama.

6.



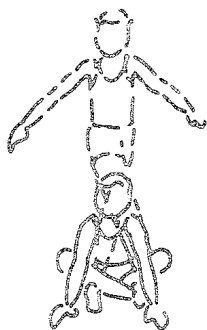
Cilj:

Istezanje mišića leđa, nogu i karličnog pojasa.

Opis:

P.P. Sedeći, noge u raznoženju, ruke u odručenju. Izvoditi pretklone trupom, naizmenično na jednoj i drugoj nozi, dohvatajući rukama stopalo.

7.



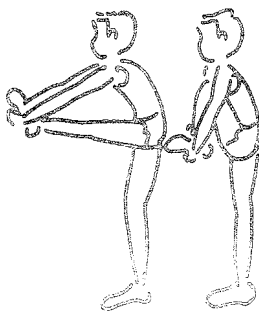
Cilj:

Jačanje i istezanje mišića nogu.

Opis:

P.P. "Turski sed". Ustati –
sesti.

8.



Cilj:

Jačanje i istezanje mišića nogu.

Opis:

P.P. Stojeći na jednoj nozi, rukama uhvatiti stopalo druge zgrčene noge. Opružiti nogu i na isti način je vretiti u početni položaj. Isto ponoviti i drugom nogom.

KOMPLEKS 2.

1.



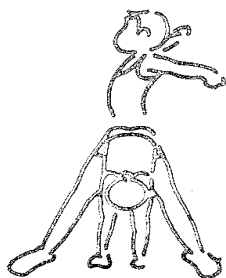
Cilj:

Razvoj pokretljivosti u ramenom zglobu.

Opis:

P.P. Stojeći stav. Jednom pa drugom rukom, zgrčenim u zglobu lakta izvoditi bočne krugove.

2.



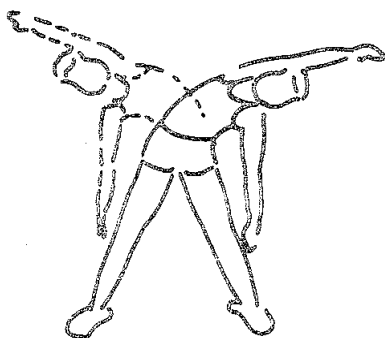
Cilj:

Istezanje i labavljenje mišića ruku, ramenog pojasa i trupa. Razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.

Opis:

P.P. Rastkoračni stav, trup u pretklonu, ruke dodiruju pod. Uspraviti se, zasuk trupom, odručiti. Vežbu izvodi u jednu i u drugu stranu.

3.



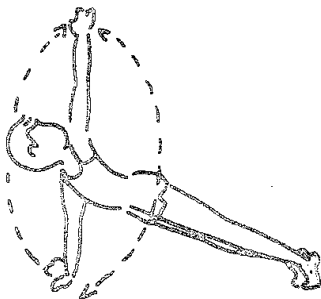
Cilj:

Istezanje mišića bočne strane trupa. Razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.

Opis:

P.P. Rastkoračni stav, ruke u odručanju. Izvoditi otklone trupom pojačavanjem otklona zamahom ruke ka glavi.

4.



Cilj:

Jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i trupa.

Opis:

P.P. Upor za rukama. Naizmenično podizati u vis jednu pa drugu ruku, rotirajući telo.

5.



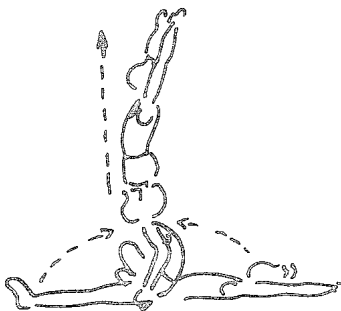
Cilj:

Jačanje mišića zadnj strane tela.

Opis:

P.P. Ležeći na stomaku, ruke spojene u zaručenju. Istovremeno podići u visu trup, ruke i zanožiti jednom nogom. Vežbu ponoviti zanoženjem jedna pa druge noge.

6.



Cilj:

Jačanje mišića trbuha, nogu i karličnog pojasa.

Opis:

P.P. Ležeći na leđima, noge pružene, ruke u uzručenju. Seti u Turski sed, a zatim ustati u stojeći stavi. Vratiti se u počeni položaj.

7.



Cilj:

Jačanje i istezanje mišića nogu.

Opis:

Izvoditi poskoke na jednoj nozi držeći za stopalo drugu podignutue nogu.

8.



Cilj:

Labavljenje mišića celog tela.

Opis:

Malim poskocima rastresati opuštene mišiće celog tela.

7.3 Glavni deo časa

7.3.1 Akrobatika na elastičnom stolu

I – VI ČAS 1. Na mestu - Poskoci sunožno uz aktivan rad ruku
2. U klek, u sed, na leđa, na stomak

VII – X ČAS 3. Iz zaleta - Naskok i skok zgrčno pa opruženo
4. Iz zaleta - Naskok i skok prednožno raznožno

XI – XII ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XIII – XX ČAS Iz zaleta 5. Naskok i skok pruženo sa okretom za 180 °, i sp. kolut nazad
6. Naskok i skok napred u kolut leteći .

XXI – XXVI ČAS Iz zaleta 7. Naskok i skok napred u salto napred

XXVII – XXX ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

7.3.2 Sportska gimnastika

a) PRESKOK – glavni deo časa

I – III ČAS

Iz upora stojećeg na odskočnoj dasci- dohvatom za Kozlić,

1. Poskoci na mestu
 2. Povezivanje zaleta sa odrazom
 - a) Naskok na uzvišenje i odskok pruženo
 - b) Preskok pruženo preko uzvišenja
-

IV – X ČAS

3. Preskok Raznoška
 - a) Preskok Raznoška ili zgrčka uz pomoć
-

XI – XV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XVI – XXI ČAS

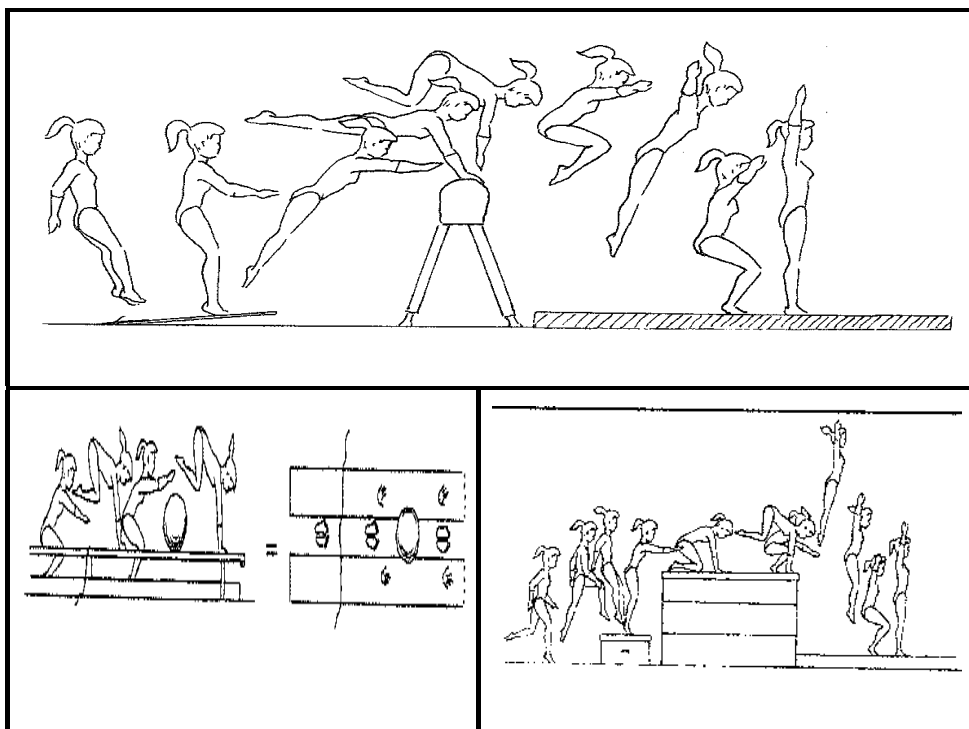
4. Premet naskok na leđa
 - a) Naskok u položaj na leđima 40 cm.
 - b) Naskok u položaj na leđima 60 cm.
-

XXII – XXVII ČAS

5. Premet napred u položaj ležeći na sunder strunjači 100 cm. (devojke 80cm)
-

XXIX – XXXI ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

1. ZGRČKA ILI RAZNOŠKA



b) DVOVISINSKI RAZBOJ I VRATILO (studenti) – glavni deo časa

I – IX ČAS

1. Zaves o potkolena, provlačenjem jedne pa zatim druge noge, saskočiti kroz vis stražnji
2. Vis zavesom o potkoleno, izdržaj,

X – XVIII ČAS

3. Zamah, zanjih, prednjih i sp. zanjihom naupor zavesom.

XIXI – XXII ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XXIII – XXV ČAS

4. Uzmak

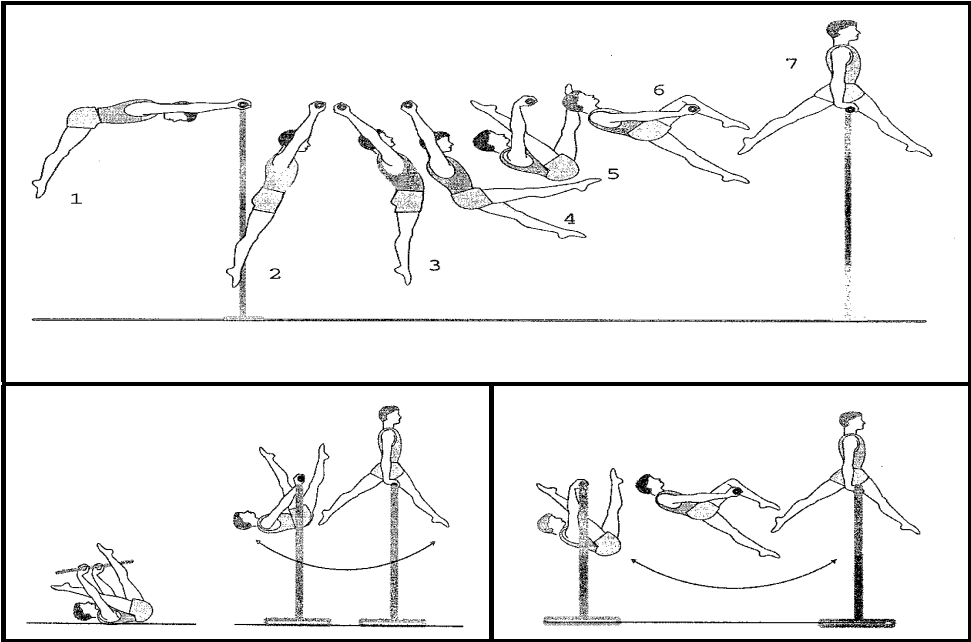
a) Uzmak uz pomoć uzvišenja i asistenta odrazom jedne noge

XXVI – XXVIII ČAS

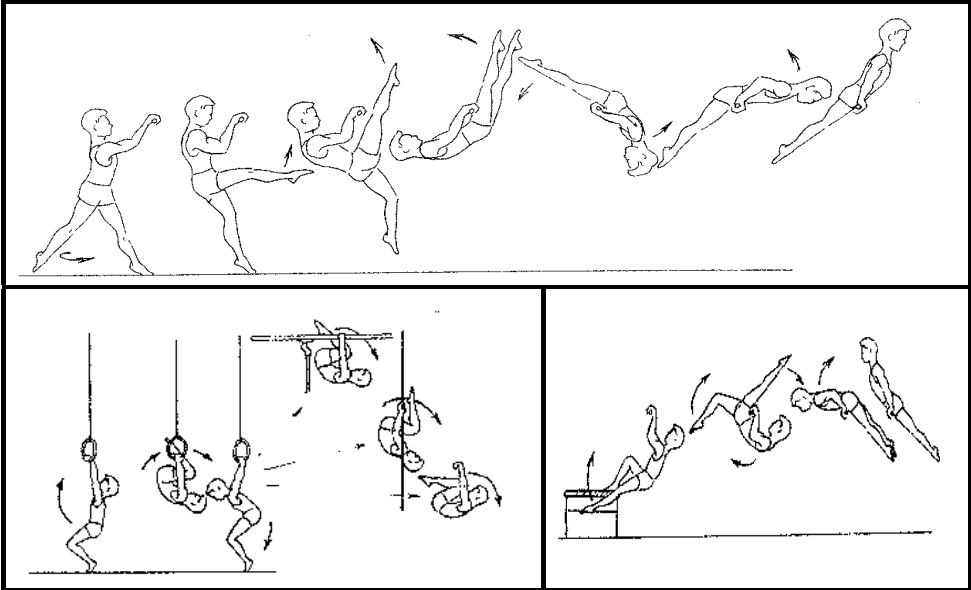
5. Kovrtljaj nazad u uporu prednjem

XXIX – XXX ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

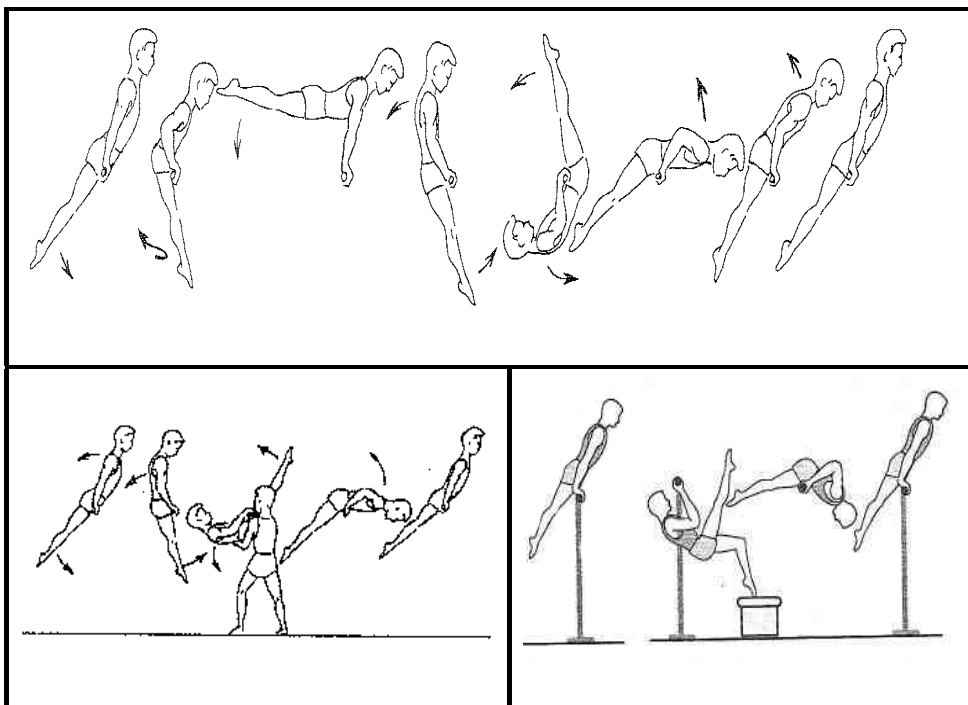
1. NAUPOR ZAVESOM



2. UZMAK



3. KOVRTLJAJ U UPORU PREDNJEM



c) PARTER (studentkinje – glavni deo časa)

I – VI ČAS

1. Povezivanje koluta napred i nazad
2. Okret u usponu – istoimeni i raznoimeni 180° i 360°

VII – X ČAS

3. Stav na glavi.
4. "Most" iz položaja ležećeg

XI – XIV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XV – XIX ČAS

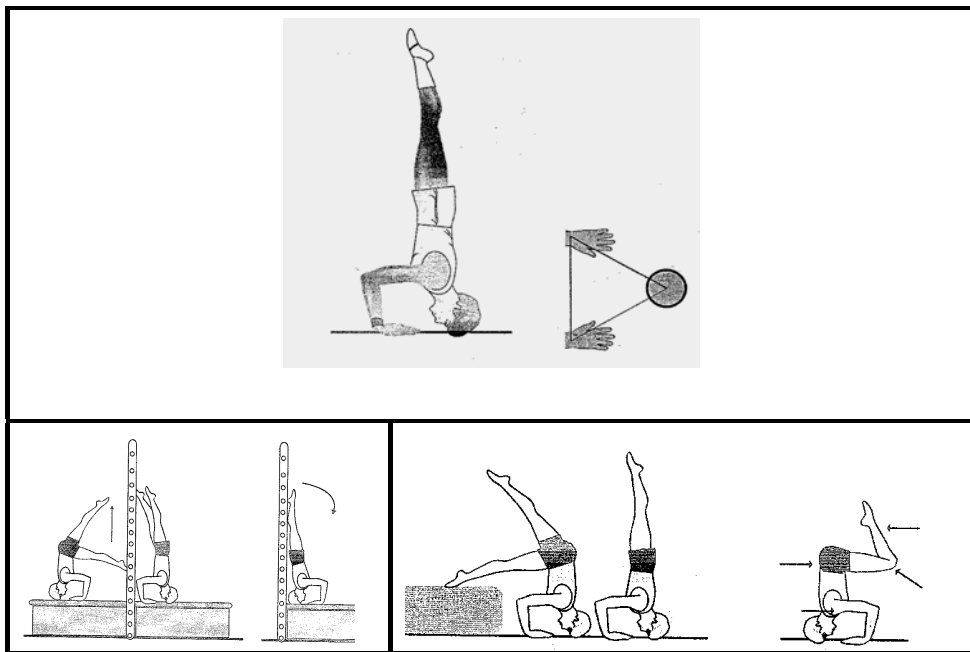
5. Stav na šakama samostalno

XX – XXVI ČAS

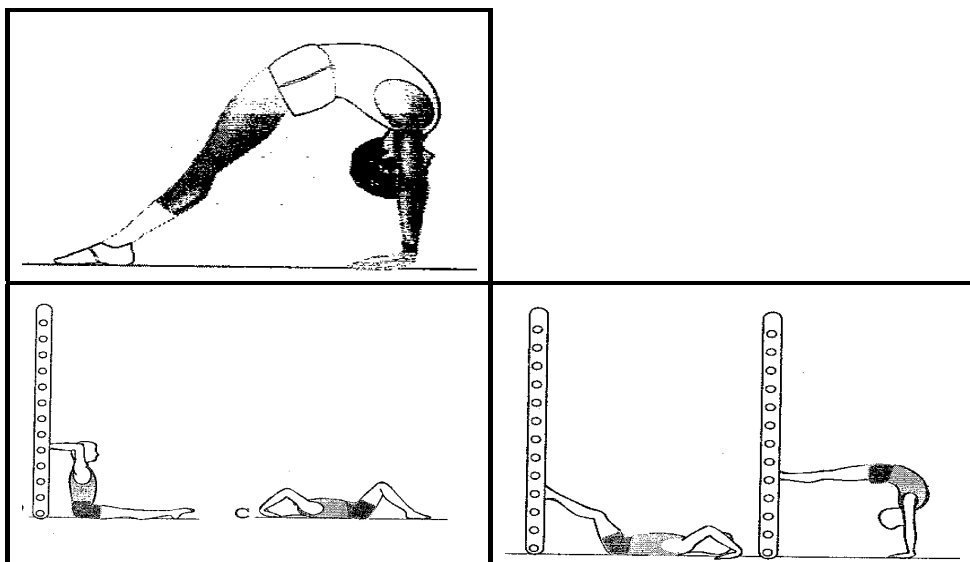
6. Premet strance - "Zvezda"
 - a) Stav na šakama i vraćanjem u početni položaj pod uglom-usklon.
 - b) Stav na šakama – bočno
 - c) Stav na šakama odizanjem nogu uza zid - licem prema zidu /grudima dodirnuti zid/

XVI – XXX Obnavljanje pređenog gradiva

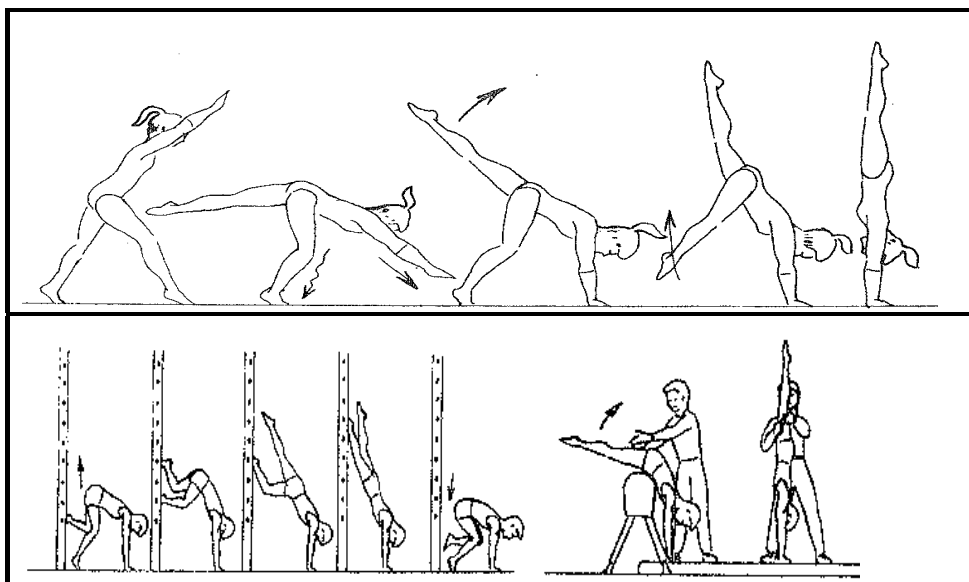
1. STAV NA GLAVI



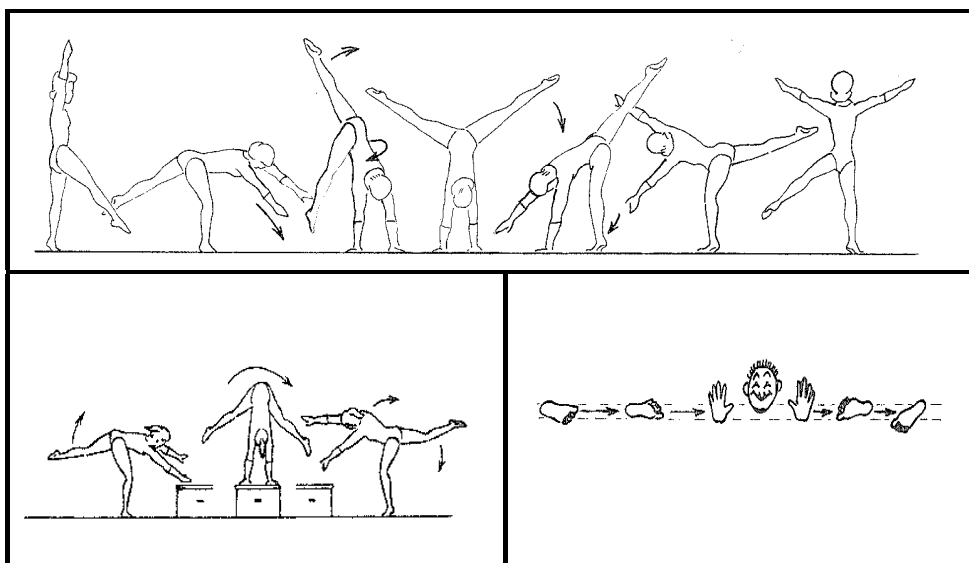
2. MOST



3. STAV NA ŠAKAMA



4. PREMET STRANCE – "ZVEZDA"



d) KONJ SA HVATALJKAMA - GLAVNI DEO ČASA

I – VI ČAS

1. Upor prednji
2. Iz upora klečećeg između hvataljki - prenošenje težine tela
3. Upor stražnji - iz upora klečećeg, provlačenjem nogu upor stražnji, izdržaj

VII – IX ČAS

4. Pomicanje tela raznoručke u upor prednjem bočno.

X – XIV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XV – XXI ČAS

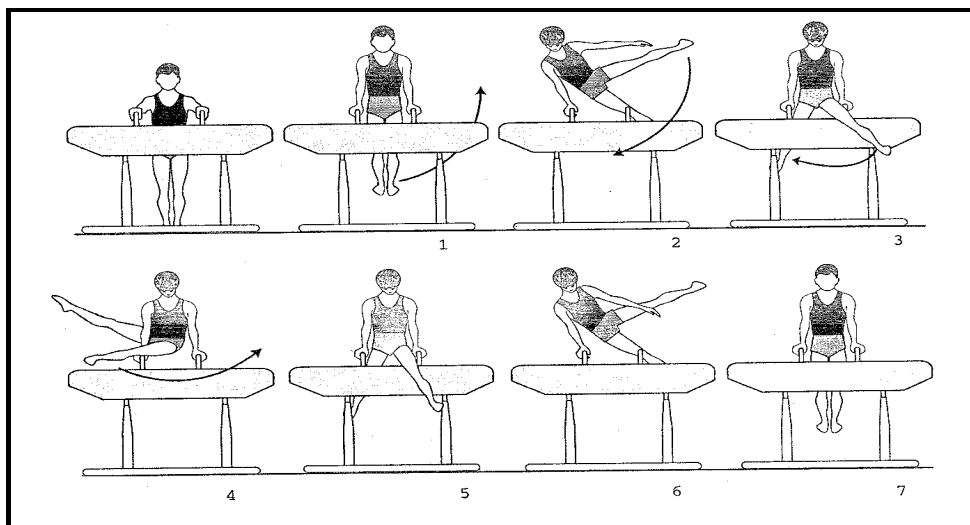
1. "Metanja" (premasi odbočno jednonožno desnom pa levom napred i
2. nazad)

XXII – XXVIII ČAS

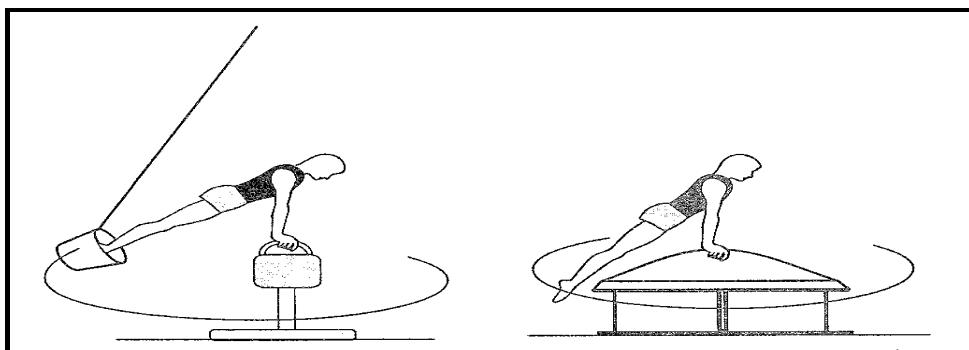
6. Kola odbočna sunožna na Pečurci – trenažer (kofa)

XXIX – XXX ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

1. METANJA



2. KOLA ODBOČNA NA TRENAŽERU



e) KRUGOVI - GLAVNI DEO ČASA

I – VIII ČAS

1. Vis uzneto na niskim Krugovima
 2. Vis strmoglavu na niskim Krugovima
 3. Sasakok- iz visa stražnjeg na doskočnim Krugovima.
-

IX – XVI ČAS

4. Njih u Zgibu
 5. Njih u visu na doskočnim Krugovima
-

XVII – XXIV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XXV – XXXII ČAS

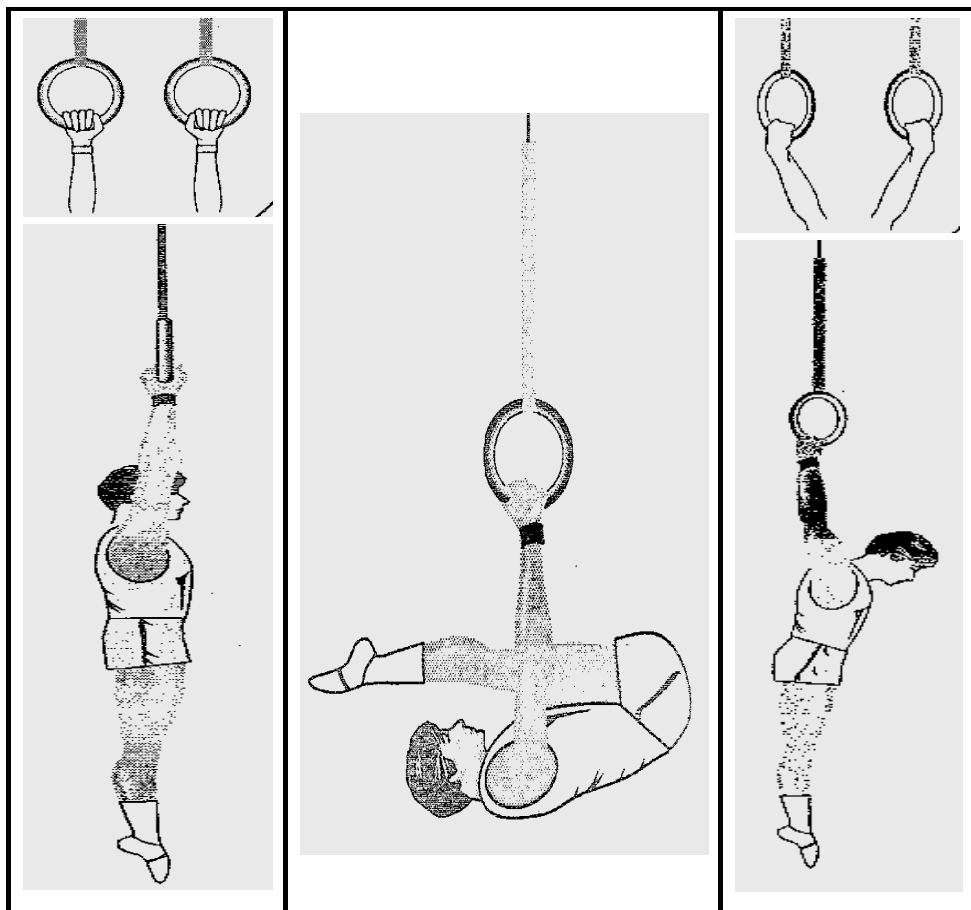
6. Njih u visu na doskočnim Krugovima
-

XXXIII – XL ČAS

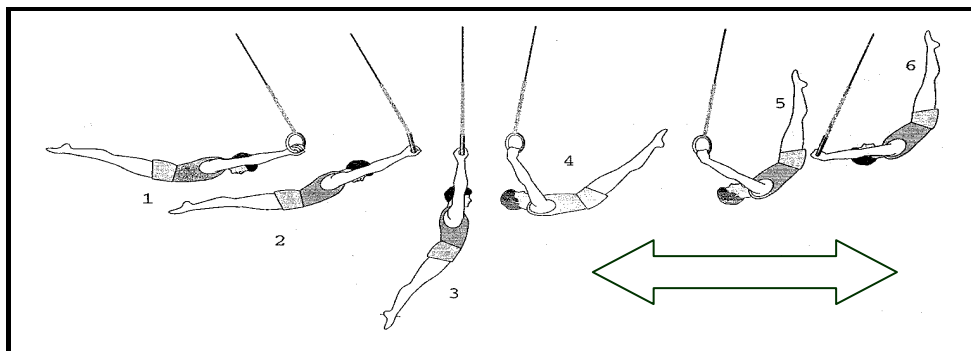
7. Saskok - prekopit raznožno "Raznošaka" uz asistenciju
-

XLI – XLVIII ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

1. VISOVI



NJIH U ZGIBU i VISU



f) – PRESKOK - GLAVNI DEO ČASA

I – III ČAS

Iz upora stojećeg na odskočnoj dasci- dohvatom za Kozlič,

1. Poskoci na mestu
2. Povezivanje zaleta sa odrazom
 - a) Naskok na uzvišenje i odskok pruženo
 - b) Preskok pruženo preko uzvišenja

IV – X ČAS

3. Preskok Raznoška a) Preskok Raznoška ili Zgrčka uz pomoć

XI – XV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XVI – XXI ČAS

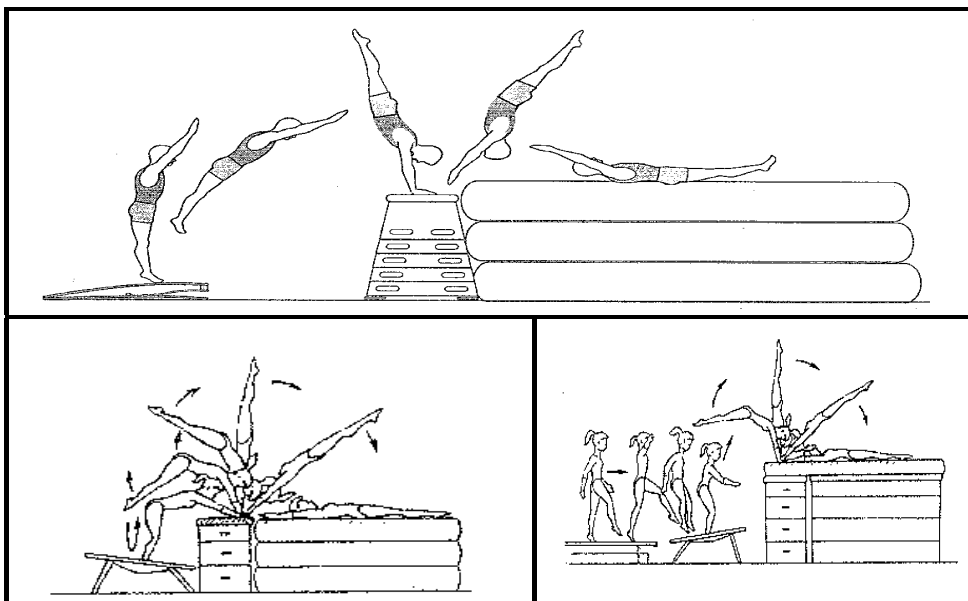
4. Premet naskok na leđa a) Naskok u položaj na leđima 40 cm.
b) Naskok u položaj na leđima 60 cm.

XXII – XXVII ČAS

5. Premet napred u položaj ležeći na sunder strunjaču visine 100 cm (devojke 80cm)

XXIX – XXXI ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

1. PREMET NAPRED NA SUNDER STRUNJAČU



g) RAZBOJ - GLAVNI DEO ČASA

I – VIII ČAS

1. Pomicanje u uporu bočno na Razboju
2. Sased- iz upora sedećeg raznožno pred rukama- 2-3 x

IX –XVI ČAS

3. Njih u uporu

XVII – XXIV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XXV – XXXI ČAS

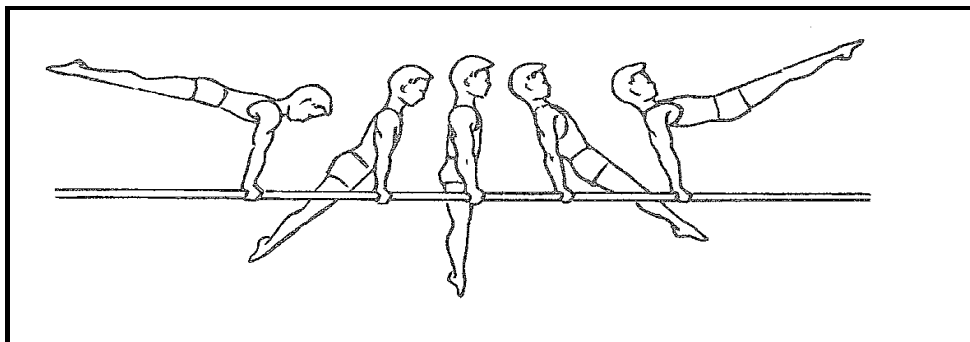
4. Saskok- Prednoška iz njija u uporu bočno

XXXII- XL ČAS

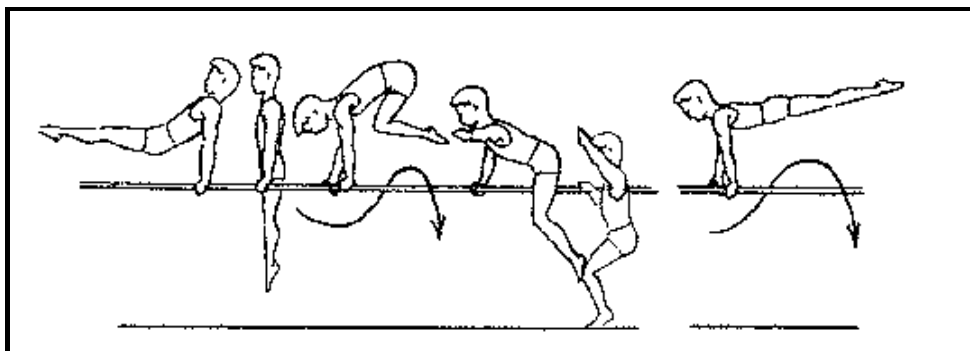
5. Saskok "Zanoška" iz njija u uporu bočno.

XLI – XLVIII ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

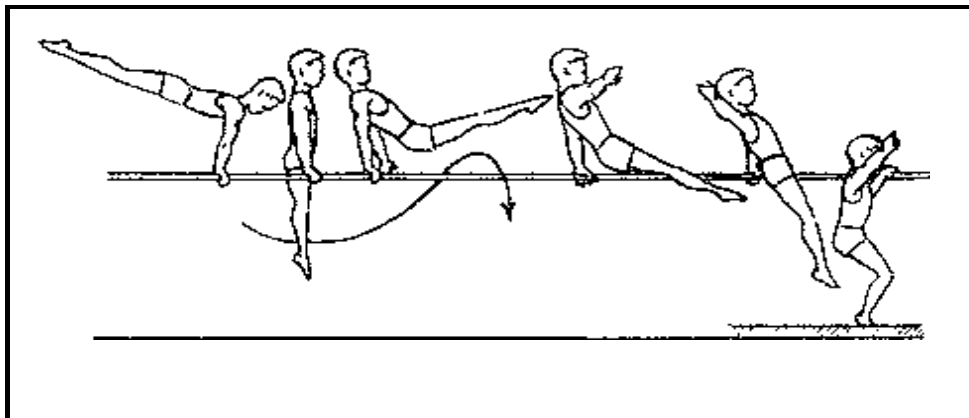
1. NJIH U UPORU



2. ZANOŠKA



3. PREDNOŠKA



h) GREDA - GLAVNi DEO ČASA

I – VIII ČAS

1. Hodanje u usponu napred i nazad sa rukama u odručenju
2. Galop poskok napred

IX – XVI ČAS

3. Dečiji poskok
4. "Mlinovi"

XVII – XXIV ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

XXV – XXXII ČAS

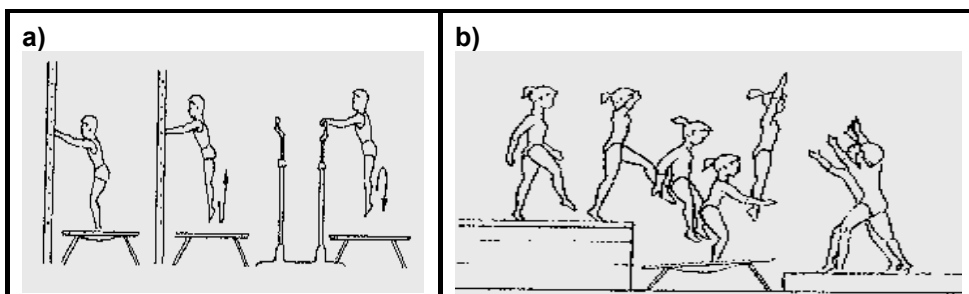
5. "Vaga", čeona, izdržaj
6. Okreti u usponu i čučnju za 180°

XXXIII – XL ČAS

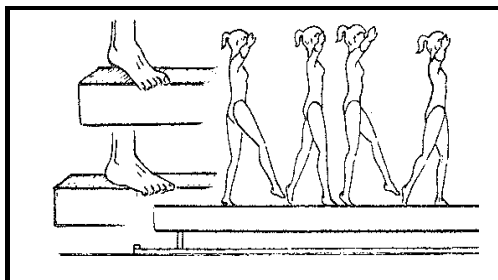
7. Saskok - pruženo i zgrčeno sa i bez okreta

XLI – XLVIII ČAS Obnavljanje pređenog gradiva

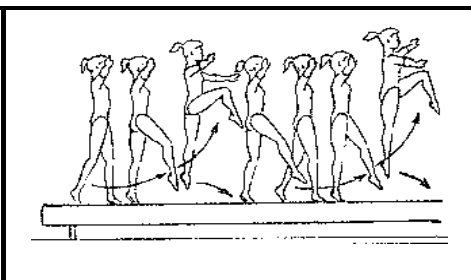
Vežbe na elastičnom stolu – a) u mesti i b) iz zaleta



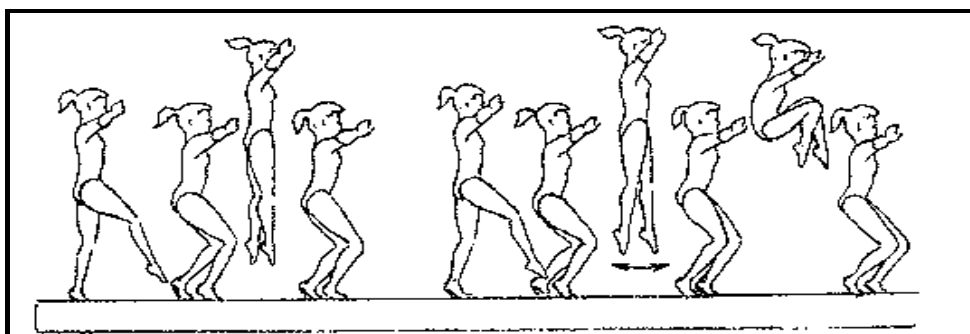
1. HODANJE U USPONU



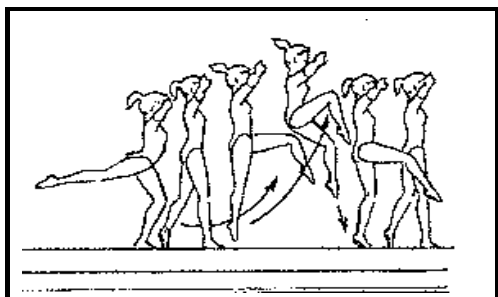
2. DEČIJI POSKOK



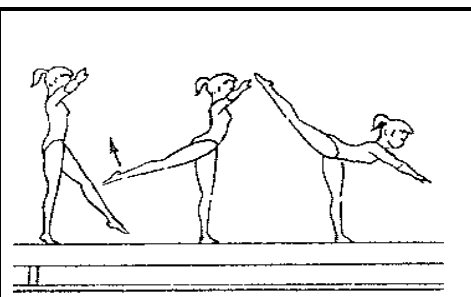
3. SUNOŽNI POSKOCI



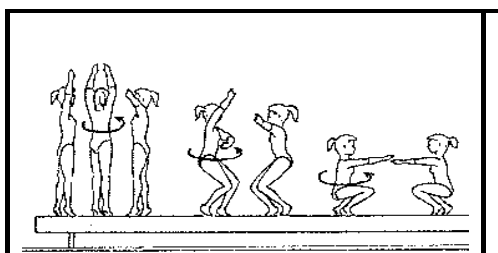
4. MAČIJI SKOK



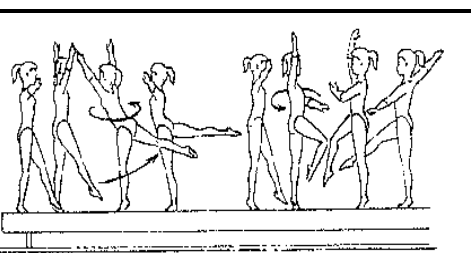
5. RAZOVKA - VAGA



6. OKRETI U ČUČNJU

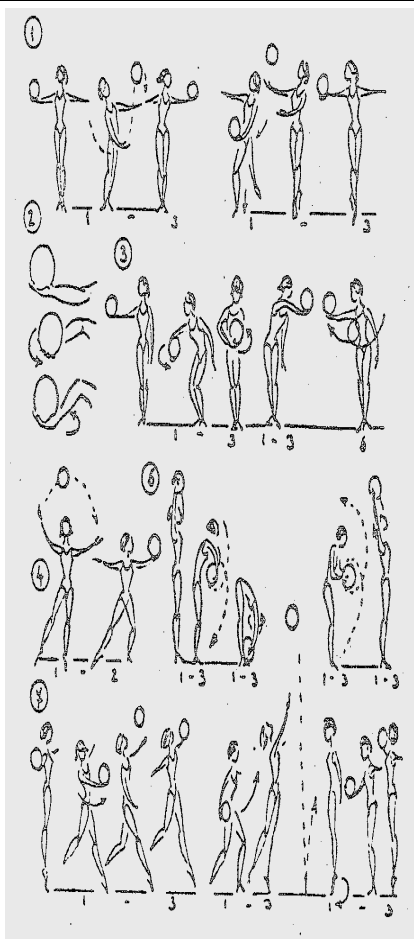


7. OKRETI U USPONU



7.3.3 *Ritmička gimnastika*

a) Vežbe sa loptom – glavni deo časa



1. Talas rukama sa preuzimanjem lopte u čeonj ravni levom pa desnom rukom

2. Kruženje loptom u horizontalnoj ravni

3. Kruženje loptom nadole i naviše talasom trupa u sagitalnoj ravni

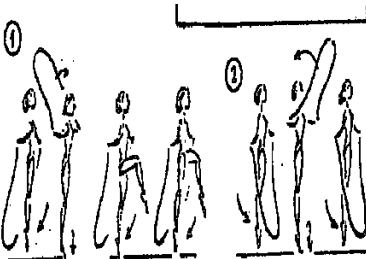
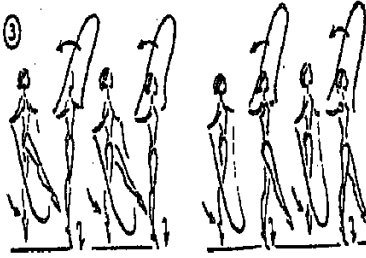
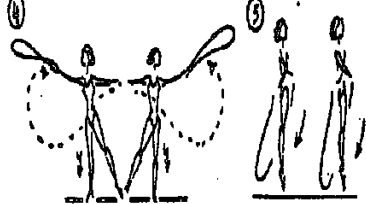
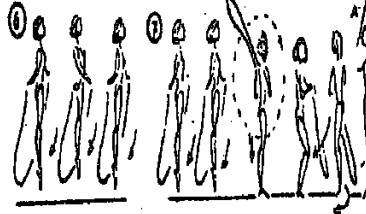
4. Prebacivanjem lopte sa ispadom i zibom strance u čeonj ravni

6. Kruženje loptom nadole do dubokog pretklona trupom i naviše talasom trupa u sagitalnoj ravni

7. Prebacivanjem lopte iz ruke u ruku u pokretu i Izbacivanje lopte uvis i hvatanje sa odbijanjem lopte o tlo i okretom tela za 180° u usponu

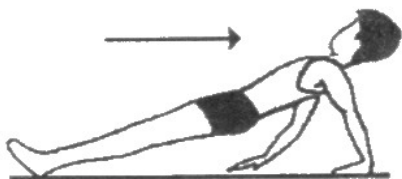
b) Vežbe sa vijačom - glavni deo časa

Tabela 9. Prikaz ispitnih obaveza

	1. Preskakanje vijače unapred sunožnim odrazom i prednoženjem zgrčeno jedne noge
	2. Preskakanje vijače unazad jednonožnim odrazom i prednoženjem jedne noge
	3. Preskakanje vijače unapred i unazad jednonožnim odrazom prednoženjem leve pa desne noge
	4. Kruženjem vijačom desnom pa levom rukom u čeonj ravni
	5. Preskakanje vijače unapred sunožnim odrazom sa ukrštanjem ruku
	6. Preskakanje vijače unazad sunožnim odrazom sa ukrštanjem ruku
	7. Preskakanje vijače unazad i sp. bočni krugovi spojenim rukama u levu i desnu stranu i sa okretom tela za 180° nastavak preskakanja vijače unazad

7.4 Završni deo časa – vežbe snage

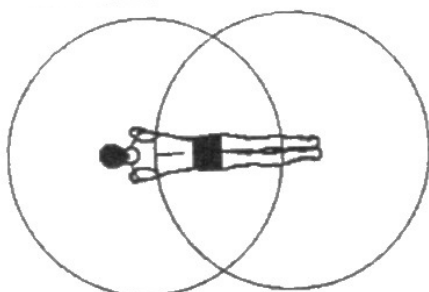
a) Vežbe snage KVS1



PRIMICAČI RUKU

U uporu ležeći pred rukama pomicanje unazad pruženim rukama, povlačenjem petu po tlu.

Oržavati požavati poziciju pruženog tela.



ODMICAČI RUKU

U položaju upora ležećem za rukama na tlu suručnim pomicanjem ili poskocima ruku oko stopala opisati krug.



PREGIBAČI LAKTA

U stojećem stavu, držeći se obema rukama za klupu ispred tela, podizanje i spuštanje klupe pregibanjem i opuržanjem laktova.



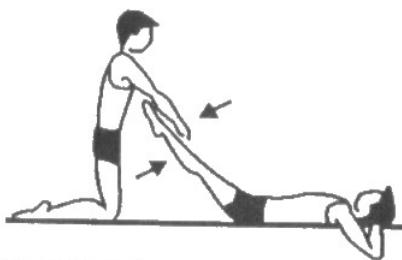
OPRUŽAČI LAKTOVA

U položaju upora klečećeg za rukama, sklekovi sa kolena.



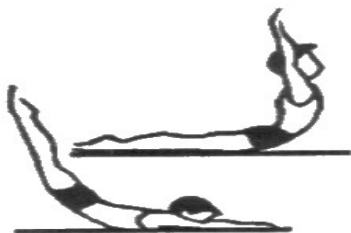
RUKE I RAMENI POJAS

U poziciji prikazanoj na slici kretanje kolone vežbača napred nazad.



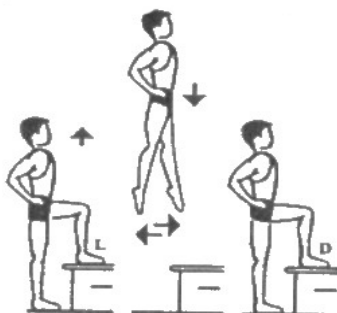
TRBUŠNO-KARLIČNI POJAS

U poziciji parova prikazanoj na slici, vežbač u ležećem položaju sve vreme održava noge koso podignute od tla, dok drugi naizmeničnim pritiskanjem potkolenicama, pokušava da naruši taj položaj.



MIŠIĆI LEĐA I BOČNE STRANE TRUPA

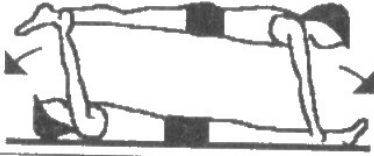
U ležećem položaju na stomaku, ruke u uzručenju, naizmenično izvođenje povoljke unapred i unazad (upijač).



NOGE I STOPALA

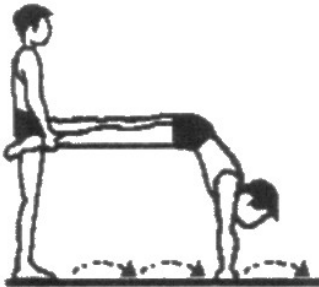
Iz stojećeg stava jedna noga na švedskom sanduku, druga na tlu, skokovi u vis sa promenom nogu.

b) Vežbe snage KVS₂



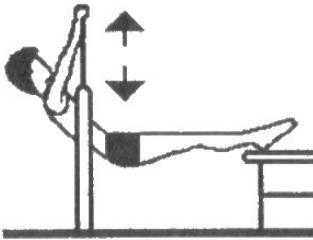
PRIMICAČI RUKU

U položaju ležećem za rukama dohvatom suvežbača za noge koji se nalazi u uporu ležećim za rukama, a ruke postavlja na gležnjeve suvežbača vrši se pokret naizmjeničnog pomeranja napred-nazad.



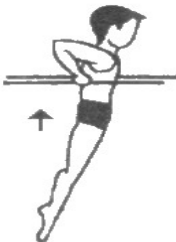
ODMICAČI RUKU

U položaju upora ležećeg za rukama, partner pridržava noge, sunožnim poskocima pruženim rukama kretanje napred ili unazad.



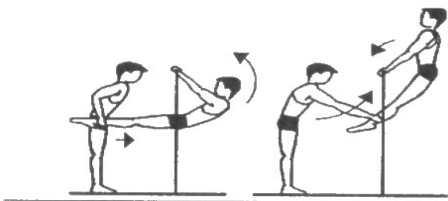
PREGIBAČI LAKTA

Na niskom vratilu u visu ležećem, osloncem na švedski sanduk, zgibovi pothvatom ili nathvatom.



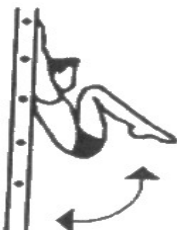
OPRUŽAČI LAKTOVA

Sklekovi u uporu bočno na paralelnom razboju.



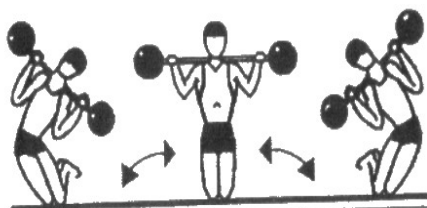
RUKE I RAMENI POJAS

Na niskom vratilu u poziciji parova prikazanoj na slici, vežbač koji se drži nathvatom za pritku, uz pomoć partnera, pruženim rukama izvodi naupor i vraća se u početni položaj.



TRBUŠNO-KARLIČNI POJAS

Iz visa leđima na ribstolu, podizanje zgrčenih nogu tako da kolena dosegnu visinu ramena i vraćanje u p.p.



MIŠIĆI LEĐA I BOČNE STRANE TRUPA

Iz klečećeg položaja, držeći teg na ramenima naizmenično sed na levu i desnu stranu i vraćanje u p.p.



NOGE I STOPALA

Partner sedi na ramenima vežbača i zajedno se rukama pridržavaju za ribstol (kao na slici). Vežbač se iz stojećeg stava spušta u duboki čučanj i vraća u polazni položaj, p podignut na prstima.

LITERATURA

1. Alter, M. J. (1990). Sport Stretch. Champaign, IL: Human Kinetics
2. Cvetković, N. (1996). Vežbe oblikovanja za decu. Mladenovac: SIA.
3. Feeney, R. (1993). Gymnastics: a guide for parents and athletes. Indianapolis: Masters Press.
4. International Federation of Gymnastics (2006). FIG sprave i norme (FIG Apparatus Manual). FIG. Switzerland: International Federation of Gymnastics
5. Paranosić, V. & Savić, S. (1977). Selekcija u sportu. Beograd: SFKJ.
6. Petković, D., Veličković, S. & Petković, E. (2007). Gimnastika u školi – Gymfit school, praktikum za studente fizičke kulture. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Petković, D. (2008). Sportski trening. Niš: Univerzitet u Nišu.
8. Program i propozicije(2004). Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje. Beograd: Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Srbije
9. Petković, D., Veličković, S., Petković, E. & Ilić, S. (2008). Sportska gimnastika II – Metodika. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu - Centar za multidisciplinarna istraživanja.
10. Petković, D., Veličković, S., Petković, E. Ilić, Hadži S. & Mekić, H. (2010). Sportska gimnastika I – Teorija. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu - Centar za multidisciplinarna istraživanja.
11. Price, H. D., Keeney, C., Giallombardo, J. & Phillips, C. W. (1959). Gymnastics and Tumbling. Annapolis: United States Naval Institute
12. Tomin, Ž. (2003). Razvoj snage sportista. Beograd: SIA.
13. Vazzaz, J. (1973). ABC moderne ritmičke gimnastike. Ljubljana: Školski centar za telesni razvoj.
14. www.fig-gymnastics.com
15. www.usa-gymnastics.org
16. www.usa-gymnastics.org online general gymnastics host gymfest
17. www.usa-gymnastics.org online technique General Gymnastics
18. www.usa-gymnastics.org online technique Gimnaestrada

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

796.411(075.8)

ПЕТКОВИЋ, Емилија, 1975-

Gimnastika za sve : generalna gimnastika
/ Emilija Petković. – Niš : Fakultet sporta i
Fizičkog vaspitanja. 2011 (Niš : MCOPS). –
126 str. : ilustr. ; 24 cm

Tiraž 300. – Bibliografija: str. [127].

ISBN 978-86-87249-35-6

а) Гимнастика

COBISS.SR-ID 183961612