OBAVEZNI SASTAVI ZA UČENICE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

## NAJMLAĐE PIONIRKE

## I – IV RАZRED OSNOVNE ŠKOLE

**PRESKOK**

**učenice od I do IV razreda osnovne škole**

Odskočna daska i doskočište - strunjače u visini 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **skok pruženim telom** sa izrazitom vertikalnim komponentom. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u silaznoj fazi i kod doskoka predručiti...............................................**5,00**

**SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA**

**učenice od I do IV razreda osnovne škole**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | opis | bodovi |
|  | Početni položaj: čeono prema n/p, zgib stojeći, nathvat |  |
| 1. | zamahom jedne noge uzmak do upora prednjeg i sp. | 2,00 |
| 2. | međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu prednjem (do upora prednjeg) i sp. | 2,00 |
| 3. | međuzamahom i zamahom u zanjih iznad horizontale odbijanjem o nižu pritku saskok sa fazom leta – zanoška, doskok licem prema n/p. | 1,00 |
|  | **UKUPNO** | **5,00** |

**SASTAV NA GREDI - učenice od I do IV razreda osnovne škole**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opis** | | **Bodovi** |
| Početni položaj: čeono prema desnoj trećini grede, udaljenost dva koraka | odručiti | 0,50 |
| zalet: korak levom, korakom i odskokom **desne naskok ustav na levoj** i sp. počučanj na levoj, stav odnožno desnom |
| ***prva dužina***  -opružanjem leve korak desnom udesno sa privlačenjem leve, počučanj,  -usprav u stav na desnoj, stav odnožno levom, | -odručenjempredručiti ulučeno  -odručiti | 0,30 |
| dubokim zibom počučnjem **okret za 900 udesno** do stava na desnoj, stav zanožno levom, | priručenjem predručiti | 0,30 |
| -korak levom, korakdesnomstav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve **vaga, izdržaj**,  -usklon, prednoženjem dotik levom u stavu prednožnom i sp. | -priručenjem zaručiti dole, dlanovi unutra; telo horizontalno, glavom zaklon  -predručenjem i uzručenjem odručiti | 0,60 |
| -korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (**galop**, šase) i sp. | -odručenje | 0,40 |
| -korak u uspon na levoj, priključiti desnu, počučanj i sp.  **okret u počučnju za 1800 udesno** (do počučnja, desna ispred leve) | -predručiti | 0,50 |
| ***druga dužina***  -usprav do stava na levoj, stav prednožno desnom,  -preneti težinu u uspon na desnoj, zgrčeno prednožiti levu, natkolenica horizontalno, prsti oslonjeni o koleno desne, | -odručiti  -uzručiti | 0,30 |
| -spustom na puno stopalo iskorak levom, korak i odskok desnom sa zgrčenim prednoženjem leve, potkolenica vertikalno, doskok na desnu (**dečiji poskok**) | -odručenjem i priručenjem predručiti desnom, odručiti  levom | 0,50 |
| -korak (levom) zibom počučnjem, koraci u usponu d.l. (**valcer**), | -kod ziba odručiti desnom i sp. talas u odručenju, kod koraka u usponu odručiti | 0,30 |
| -korak desnom ispred leve **počučanj na poluprstima,** naglasiti uspon (u počučnju), | -ruke o bokove | 0.20 |
| -uspravom stav prednožno desnom i sp. korak desnom,  **prednožiti visoko levom**,  - iskorakom počučanj na levoj, stav zanožno desnom osloncem na puna stopala (ispad) | -odručiti  -predručiti desnom, leva je u odručenju | 0,40 |
| -uspon na levoj, koraci u usponu d.l.d.  -priključiti levu pored desne, počučanj i sp.  -saskok zgrčeno, doskok leđima prema gredi, bočno, stav spetni | -odručenje  -uzručiti  -predručenjem zaručiti i sp.  -u fazi leta predručenjem gore i van predručiti van, kod doskoka predručiti, kod stava spetnog odručiti | 0,60 |
| **UKUPNO** | | **5,00** |

**SASTAV NA TLU - učenice od I do IV razreda osnovne škole**

|  |  |
| --- | --- |
| gornja linija  GL GD  **I XIII**  **XIV**    leva linija dijagonala desna linija  GL - DD **450** ili linija DD-GD  **X**  DL donja linija DD | GL = gornji levi ugao  GD = gornji desni ugao  DL = donji levi ugao  DD = donji desni ugao |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Takt** | **Opis** | | **Bodovi** |
|  | kretanje nogama | kretanje: ruke, telo, pogled |  |
| I  1-2 | Početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu: srav spetni, priručiti |  |  |
| ***djagonala: GL –DD***  predtakt |
| 3-4 | -uspon na levoj, **prednožiti visoko desnom** | -odručiti gore, dlanovi dole | 0,20 |
| -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom; | -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole, |
| II  1-2 |  | -levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku, | 0,10 |
| 3-4 | -preneti težinu na levu, priključiti desnu; | -predručenjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van |
| III  1-2 | počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena **kolut napred, dlanovima obuhvatiti potkolenice i sp.** |  | 0,30 |
| 3-4 | **kolut napred raznožno opiranjem dlanovima između nogu** i sp. |  | 0,40 |
| IV  1 | -uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno; | -levom predručiti, desnom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku, | 0,20 |
| 2 | opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno; | levom predručiti, desnom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku, |
| 3-4 | -zib počučnjem,  -zib počučnjem,  -zib počučnjem ,  -usprav na levoj, desnu prednoženjem pripremiti za korak ; | -desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra  -levom talasom predručiti iznad leve unutra (leva ukršeno iznad desne)  -predručiti dole, dlanovi gore,  -odručiti, dlanovi gore |
| V  1-2 | korak i odskokdesnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (**galop** - šase) i sp; | -odručiti , dlanovi gore | 0,40 |
| 3-4 | korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju (**makazice** – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp; | uzručiti |
| VI  1-2 | korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (**galop** - šase); | odručiti talasom i sp. | 0,40 |
| 3-4 | korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju (**makazice nazad**), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp. | predručenjem zaručiti, |
| VII  1 | stav odnožno desnom; | desnu predručenjem pogrčiti za 900, podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 900, podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu | 0,40 |
| 2 | malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom; | otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu), |
| 3 | usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena leve), doskok na levu (**dečiji poskok**); | desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti  (kod pripreme za odskok obe su u priručenju) |
| 4 | korak i odskok desnomu fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu – (**dečiji poskok**); | priručiti obgema, desnom predručiti, levom odručiti  (kod pripreme za odskok obe su u priručenju) |
| VIII  1-2  3-4 | korak levom, korak desnom, priključiti levu; | desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni) | 0,20 |
| IX  1-4 | -korak u stav na desnoj, stav zanožno levom,  -pretklonom (do horizontale) i **visokom zanožnjem leve vaga**,  -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu iza desne | -odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti  -priručenje, dlanovi prema telu;  -predručenjem uzručiti | 0,50 |
| X  1-2 | okret u usponu za 450 ulevo ***(licem prema desnoj liniji)***  -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (**galop strance**);  -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (**galop strance**) i sp; | -talasom kroz predručenje i priručenje odručiti,  -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne | 0,30 |
| 3.4 | korakom levomokret za 1800 (licem prema levoj stranici**)** do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno; | odručiti, |
| XI  1-2  3-4 | prenosom **težine na desnu premet strance uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 450*(licem prema donjoj liniji)*** ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp. | odručiti dole | 0,80 |
| XII  1-4 | savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda **povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama** osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj, |  | 0,40 |
| XIII  1-2  3-4 | -povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno prednožiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo), | odručenjem dole, predručenjem ulučeno  odručiti talasom, odručenjem gore - dlanovi gore, odručiti | 0,20 |
| XIV  1-2  3-4 | -pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 900 ulevo,  -pružanjem leve i okretom za 900preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad). | -ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena,  -kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti nazad, levom talasom predručiti | 0,20 |
|  | preneti težinu na desnu, priključiti levu – stav spetni; | uzručiti van |  |
|  | **UKUPNO** | | **5,00** |

***NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU***

1. na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj **„odručenja gore“** što se pripisuje njenom stilu vežbanja.

- u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,

- kada u opisu pokreta stoji:  **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti;**

1. **počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;

**ispad** - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.