## 

## OMLADINKE

## I – IV RАZRED SREDNJE ŠKOLE

**PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA**

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

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk sa prednožnim raznoženjem** (stopala su iznad kukova)**,** sa izrazitom vertikalnim komponentom i pretklonom iznad sanduka (u uzlaznoj fazi leta predručiti gore, u silaznoj fazi i kod doskoka predručenjem van odručiti, usprav – priručenjem zaručiti)..................**5,00**

**SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | opis | bodovi |
|  | Odskočna daska ispred n/p  Početni položaj: čeono prema n/p, udaljenost nekoliko koraka od daske |  |
| 1. | zaletom i sunožnim odskokom naskok kovrtljajem nazad u uporu prednjem (do upora prednjeg) i sp. | 1.50 |
| 2. | premah odnožno do seda jašućeg, | 0,50 |
| 3. | prehvat u pothvat i sp. kovrtljaj napred u uporu jašućem, | 1,50 |
| 4. | sed jašući i premahom odnožno zanožnom upor stražnji i sp. | 0,50 |
| 5. | međuzamahom unazad, visokim prednoženjem opružanjem i odbijanjem od pritke saskok unapred sa oretom za 900 sa fazom leta (prednoška sa okretom za 900 sa fazom leta), doskok bokom prema pritci | 1,00 |
|  | **UKUPNO** | **5,00** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **opis** | | **bodovi** |
| Početni položaj: čeono prema desnom kraju grede, na odskočnoj dasci, hvat suručno u širini ramena |  | 0,40 |
| ***naskok***  -sunožnim odskokom naskok u upor **čučeći na levoj, oslonac odnožno desnom**, |
| -okret u čučnju na na levoj za 900 ulevo, desnom pored grede čučanj, desna ispred leve, | predručiti levom, dlan dole, predručenjem uzručiti desnom, dlan van | 0,40 |
| ***prva dužina***  -usprav u uspon,  -koraci u usponu l.d. l. spust na puna stopala obe i sp. zgrčeno prednožiti desnu, natkolenica horizontalno, stopalo oslonjeno o koleno leve i sp. | -priručiti levom, predručenjem priručiti desnom  -istovremeno bočni krug unazad levom i bočni krug unapred desnom (**mlin**) – /kod iskoraka desnom obe su u uzručenju, kod koraka levom obe su u priručenju/, kod stava sa zgrčenim prednoženjem levom odručenjem uzručiti, desnom odručiti | 0,40 |
| korak desnom, korakom i odskokom leve **daleko-visoki skok sa izvlačenjem**, doskok na desnu, priključiti levu iza desne, | odručiti, kod pripreme za odskok priručiti, kod skoka levom predručiti desnom odručiti | 0,80 |
| -korak i **okret na desnoj udesno za 1800** sa zgrčenim prednoženjem leve i sp (istoimeni)  -korak levom, stav zanožni desnom, | -predručiti ulučeno desnom, uzručiti obema  - odručiti, približiti lopatice, grudi napred | 0,60 |
| dva trčeća koraka sa zabacivanjem potkolenica, d.l, drugi do počučnja na levoj, stav prednožno desno, | trčeći koraci – odručiti, u stavu predručiti levom, dlan dole, uzručiti desnom, dlan van | 0,20 |
| korak desnom ispred leve - blizu, i sp. sunožmi, odskokom **skok pruženim telom sa pomeranjem**, doskok leva ispred desne, blizu, usprav, | priprema za skok – zaručiti, odskok i faza leta – priručenjem i predručenjem uzručiti, usprav – malim talasom odručiti | 0,60 |
| koraci d.l, korak u stav na desnoj, stav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve **vaga**, usklon do stava na desnoj, stav zanožno levom | koraci – uzručiti, vaga – odručenjem zaručiti van, trup horizontalno, glava u zaklonu, kod usklona priručenjem i predručenjem uzručiti | 0,50 |
| korak levom, **korakom desne okret za 900 ulevo**, priključiti desnu i sp. počučanj, | predručiti zgrčeno, ukršteno ispred grudi, desna ispred leve; pretklon glavom, pogled dole | 0,30 |
| -usprav  -počučnjem i sunožnim odskokom **saskok sa prednožnim raznoženjem i pretklonom**, opružanje, doskok leđima prema gredi | - uzručiti i sp. talasom u odručenju zaručiti,  - priručenjem i predručenjem predručiti van, kod doskoka odručiti gore | 0,80 |
| **UKUPNO** | | **5,00** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| gornja linija  GL GD  **I XIII:3-4 XI**    leva linija **XXX** desna linija  ili linija DD -GD  **XXVII**  **IV** **VII-4** **XXI**  DL donja linija DD | GL = gornji levi ugao  GD = gornji desni ugao  DL = donji levi ugao  DD = donji desni ugao |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Takt** | **Opis** | | **Bodovi** |
| pokreti i kretanja nogama | pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled |  |
| I  1 | početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni priručiti  predtakt |  |  |
| 2  3  4 | počučanj na desnoj, stav odnožno levom | desnom odručiti gore, levom predručiti | 0,10 |
| opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom | ruke o bokove, zasukom ulevo za 450, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena |
| odsukom, uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve, malo nazad) | predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom |
| II  1-2  3-4 | okretm za 900 udesno (***licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj****),* korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu (**galop**, šase) i sp. | odručiti | 0,30 |
| korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu (**mačiji skok**) | priručenjem čeoni krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve |
| III  1-3  4 | trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve **daleko-visoki skok**, doskok na desnu i sp. | kod koraka i skoka priručenjem odručiti gore, kod doskoka odručiti | 0,40 |
| levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom | predručenjem van uzručiti van, dlanovi van |
| IV  1-3 | -okretom za 900 na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj (***licem prema GL uglu***), levom dotik odnožno i sp.  - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne, korakom desnom udesno promena pravca za 900  (***licem prema desnoj liniji***) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno - privući levu po tlu do | -grčenjem desne čeoni luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,  -uzručenjem i grčenjem desne čeoni krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko desnog ramena | 0,20 |
| 4 | stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog | -desnom odručenjem zaručiti (prema stopalu leve, levom uzručiti van, dlan van, pogled preko desnog ramena |
| V  1-2  3-4 | levom korak u uspon, prednožiti visoko desnu | odručiti |  |
| iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp. | odručenje |
| VI  1-3  4 | -usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje **okret za 3600** – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp.  iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp. | uzručiti  odručenjem i sp. talasom priručiti | 0,30 |
| VII  1-2 | -preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno,  - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu,  -opružanjem desne priključiti levu  (završni položaj: stav spetni, priručiti) | - desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno),  - desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe),  - desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava) | 0,20 |
| 3  4 | stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge | dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo |
| usponom i okretom za 900 ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge (***licem prema GD uglu***) | odsuk, mali zasuk ulevo |
| VIII  1-2  3-4 | -levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp. | -odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore | 0,10 |
| IX  1-2  3-4 | - levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.  korak desnom, priključiti levu i sp. | - talasom u odručenju uzručiti |
| X  1-2  3-4 | -malim počučnjem i opružanjem nogu **kolut napred** do počučnja i sp.  -sunožnim odskokom **skok sa okretom za 3600 udesno**  prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni | -obuhvatiti potkolenice,  priručiti,  -predručenjem priručenjem zaručiti | 0,40 |
| XI  1-4 | okretom za 450 ulevo ***(licem prema desnoj liniji***) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i | korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesno  korak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevo  korak d: priručiti, odsuk, pogled pravo | 0,10 |
| XII  1-4 | još tri: d.l.d. u bržem ritmu | koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti |
| XIII  1-2 | priključiti i preneti težinu na levu i sp.  desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk kolenom do odnoženja, potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve i sp. opružanjem do **visokog odnoženja** | odručenjem zaručiti,  odručiti, zasuk ulevo i odsuk |  |
| 3-4 | okretom za 900 ulevo (***licem prema donjoj liniji***) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom | uzručiti,  talasom predručenjem priručiti | 0,40 |
| XIV  1-4 | pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem **leve vaga**,  usklon do uspona, leva iza desne | desnom priručenjem uzručiti, levom  odručenjem uzručiti |
| XV  1-4 | prednoženjem desne **premet strance uporom sa okretom za 1800** ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve (***licem prema gornjoj liniji***) | uzručiti | 0,40 |
| XVI  1-4 | -grčenjem desne, **kolut nazad do kleka na desnoj**, stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek) i sp. | klek – priručiti i sp. | 0,30 |
| XVII  1-4 | -sedom preko desnog boka, okretom za 450 leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp. | -čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve zgrčeno u visini struka |
| XVIII  1-4 | okretom ulevo za 900 leći na leđa, istovremeno visoko prednožiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem prednožiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu | -odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem odručiti levom, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu,  - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo |
| XIX  1-2  3-4 | istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja) | predručenjem zgrčiti ruke u visini gkudi, dlanovima obuhvatiti ramena |
| istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja) | zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi |
| XX  1-4 | istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 900 ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 450 od u odnosu na tlo) | priručenjem i predručenjem uzručiti desnom |
| XXI  1-2  3-4 | okretom za 900 (***licem prema desnoj stranici***) pruključiti desnu pored leve do seda na petama | desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama) |
| klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom | predručenjem, uzručenjem i odručenjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo |
| XXII  1-2  3-4 | -poskokom počučanj desnoj, levom stav odnožno,  -poskokom i okretom za 450 počučanj na levoj, stav odnozno desnom (***licem prema DD uglu***), | -leva o bok, desnom odručenjem dole i predručenjem horizontalna osmica (ispred tela)  -desna o bok, desnom odručenjem dole i predručenjem horizontalna osmica (ispred tela) | 0,20 |
| XXIII  1-2  3-4 | -poskok u počučanj na levoj, stav prednožno desnom i sp.  - poskokom u mestu promena nogu u počučanj na desnoj, u stav prednožno levom i sp. | -predručenjem ulučeno bočni krugovi, udesno dole i unazad; zasuk udesno (do predručenja)  - bocni krugovi ulevo do odručenja dole levom, desnom predručenjem predručiti dole i sp. |
| XXIV  1-2  3-4 | -korak levom, korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, doskok na levu (**galop**, šase),  -korak i odskok desnom skok sa promenom nogu u prednoženju (**makazice** **iznad horizontale**), doskok na levu, | -desnom horizontalni krug do odručenja i sp.  -priručenjem i predručenjem uzručiti | 0,30 |
| XXV  1-2 | desnom korak napred, levom korak ulevo i sp. zibom počučnjem (sa desne na levu) i okretom za 450 udesno preneti težinu u stav na levoj, stav odnožno desnom (***licem prema donjoj stranici***) | predručenjem priručiti i talasom levom uzručiti van, desnom odručiti dole (koso u liniji); pogled desno dole | 0,20 |
| 3-4 | preneti težinu u počučanj na desnoj, stav odnožno levom i sp | levom talasom odručiti dole, desnom talasom odručenjem uzručiti van (koso u liniji); pogled levo dole |
| XXVI  1-2 | opružanjem nogu i prenosom težine stav na levoj, desnom stav odnožno | predručenjem ukršteno, leva iznad desne, predručiti zgrčeno u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena, prsti prema lopaticama |
| 3-4 | usponom na levoj okret 450 udesno, desnom zgrčeno prednožiti, natkolenica horizontalno, prste osloniti u visini kolena leve (***licem prema GD uglu***) | odručenjem van uzručiti |
| XXVII  1-4 | korakom desne i zamahom leve **stav u uporu** (na šakama) – naznačiti vertikalu, prednoženjem desne stav na desnoj, priključiti levu i sp. | predručenjem i priručenjem zaručiti, usprav | 0,40 |
| XXVIII  1-4 | počučanj, sunožni odskok i doskokom na levu malim prednoženjem desne, iskorakom desne i zamahom leve premet **strance uporom sa okretom za 1800 udesno**, doskok sunožno (**rondat**) i sp. sunožnim odskokom skok pruženo, doskok sunožno u počučanj | predručenjem uzručiti  kod skoka predručenjem uzručiti,  kod doskoka uzručenjem priručiti | 0,50 |
| XIX  1-2  3-4 | uspravom korak desnom udesno sa okretom za 450 ulevo (***licem prema desnoj stranici***) do stava u počučnju na desnoj, stav odnožno levom | predručiti levom, odručiti desnom; zasuk udesno; pogled preko levog ramena | 0,20 |
| opružanjem obe noge i prenosom težine u počučanj na levoj, stav odnožno desnom | predručenjem dole odručiti levom, horizontalnim lukom predručiti desnom; pogled preko desnog ramena |
| XXX | opružanjem leve **okret u za 1800** udesno, desnu pogrčenu ukrstiti ispred leve (koleno ispred kolena leve, potkolenica pored potkolenice leve sa leve strane), osloniti prednjom stranom poluprstiju o tlo | levom priručenjem predručiti, dlan dole, desnom uzručiti, rame malo unazad, dlan van; pogled pravo |
|  | **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.