

OBAVEZNI SASTAVI ZA UČENICE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA



***NAJMLAĐE PIONIRKE
I – IV RAZRED 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

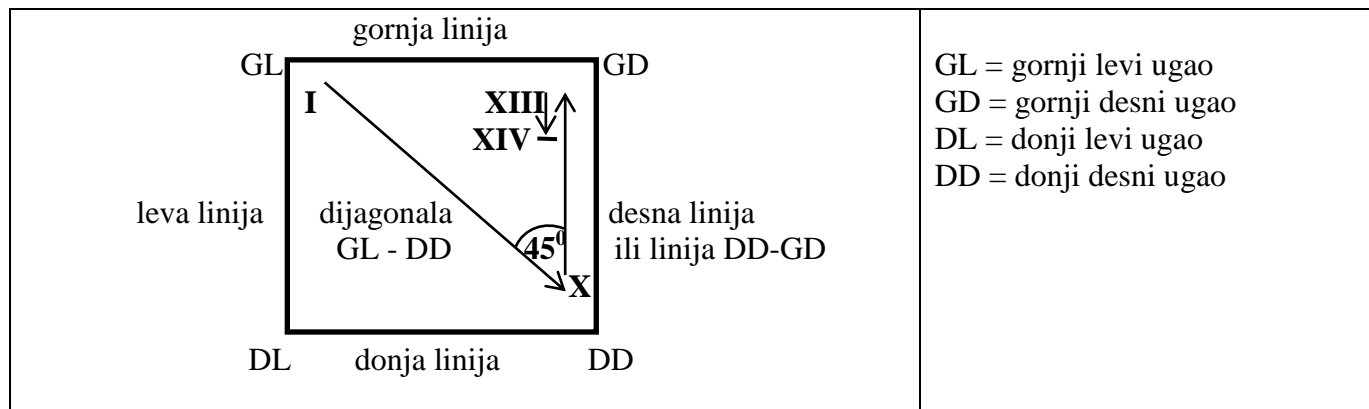
učenice od I do IV razreda osnovne škole

	opis	bodovi
	Početni položaj: čeonu 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 NISKOJ GREDI - učenice od I do IV razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeonu prema levoj trećini grede, udaljenost dva koraka		
zalet: korak levom, korakom i odskokom desne naskok ustav na levoj i sp. počučanj na levoj, stav odnožno desnom	-odručiti	0,50
prva dužina -opruzanjem leve korak desnom udesno sa privlačenjem leve, počučanj, -usprav u stav na desnoj, stav odnožno levom,	-odručenjem predručiti ulučeno -odručiti	0,30
-dubokim zibom počučnjem okret za 90° udesno do stava na desnoj, stav zanožno levom,	-priručenjem predručiti	0,30
-korak levom, korak desnom stav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve vaga, izdržaj 2s , -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	0,50
-korak u uspon na levoj, priključiti desnu, počučanj i sp. okret u počučnju za 180° 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



Takt	Opis		Bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1-2	Početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu: srav spetni, priručiti dijagonala: GL –DD predtakt		
3-4	-uspon na levoj, predložiti visoko desnom -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;	-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,	0,20
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 uzručanjem 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;	-desnom predručiti, levom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba;	

		pogled na desnu ruku,	
3-4	- priključiti desnu pored leve i sp. zib počučnjem, -zib počučnjem, -zib počučnjem, -usprav i sp;	- priručiti i sp. desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad desne unutra (leva ukršteno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	
V 1-2	-korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase) i sp;	-odručiti , dlanovi dole	
3-4	-korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju (makazice – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp;	-uzručiti	0,40
VI 1-2	-korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desne, doskok na levu (galop - šase);	-odručiti talasom i sp.	
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,	0,40
VII 1	-stav odnožno desnom;	-desnu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; odklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,10
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),	0,10
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),pogled udesno	0,20
4	-korak i odskok desnom u fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu (dečiji poskok);	-priručiti obema, desnom predručiti, levom odručiti; pogled u levo (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	0,20
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 visokim zanoženjem 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	-okret u usponu za 45 ⁰ ulevo (licem prema desnoj liniji)		
1-2	-korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance);	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti,	
	-korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance) i sp;	-predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,30
3.4	-korakom levom okret za 180 ⁰ (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	-odručiti,	
XI	-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	0,60
XII	-savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama osloncem o tlo nadlacticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,40
XIII	-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	-pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90 ⁰ ulevo,	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena,	0,20
3-4	-pružanjem leve i okretom za 90 ⁰ preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti nazad, levom talasom predručiti	
	UKUPNO		5,00

NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU

- 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**;
- 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.