

OBAVEZNI SASTAVI ZA UČENICE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA



***OMLADINKE
I – IV RAZRED 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 blagim pretklonom iznad sanduka (u uzlaznoj fazi leta predručiti gore, u silaznoj fazi i kod doskoka predručenjem van odručiti, usprav – priručenjem zaručiti).....**5,00**

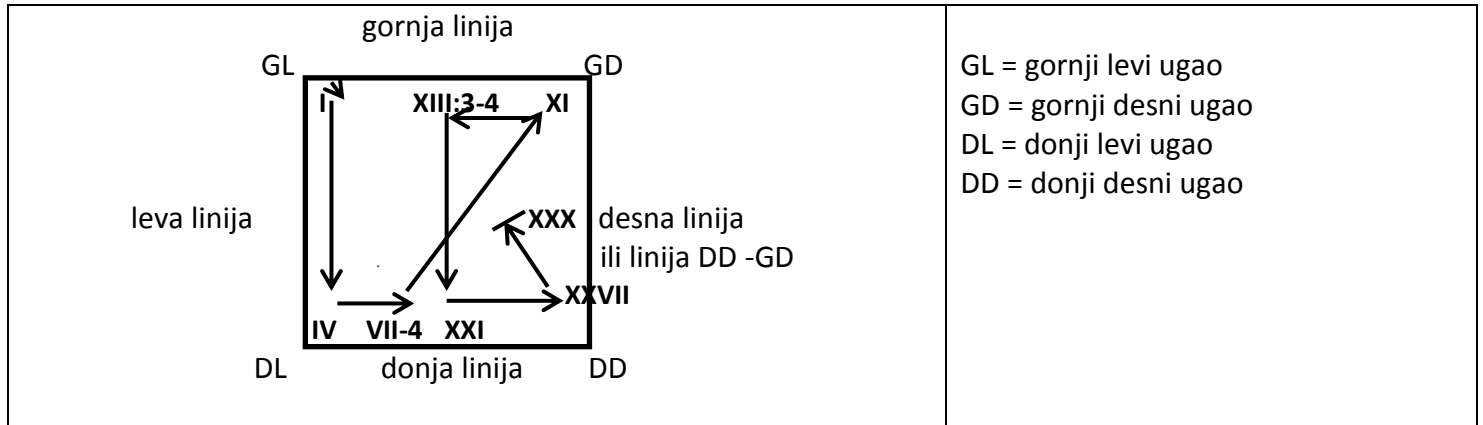
SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA
učenice od I do IV razreda srednje škole

	opis	bodovi
	Odskočna daska ispred n/p Početni položaj: čeonu 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 jašuci 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 90 ⁰ sa fazom leta (prednoška sa okretom za 90 ⁰ 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: čeonu prema desnom kraju grede, na odskočnoj dasci, hvat suručno u širini ramena		
naskok -sunožnim odskokom naskok u upor čučeci na levoj, oslonac odnožno desnom,		0,40
-okret u čučnju na levoj za 90 ⁰ 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.	-pručiti levom, predručenjem pručiti 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 pručiti, 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 trčeca koraka sa zabacivanjem potkolenica, d.l., drugi do počučnja na levoj, stav prednožno desno,	-trčeci koraci – odručiti, u stavu predručiti levom, dlan dole, uzručiti desnom, dlan van	0,20
-korak levom ispred desne - blizu, i sp. sunožnim, odskokom skok pruženim telom sa promenom nogu , -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 2s , 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



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	-počučanj na desnoj, stav odnožno levom	-desnom odručiti gore, levom predručiti	0,10
3	-opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom	-ruke o bokove, zasukom ulevo za 45°, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena	
4	-odsukom, uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve, malo nazad)	-predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom	
II 1-2	-okretm za 90° udesno (licem prema donjoj liniji) korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu (galop, šase) i sp.	- odručiti desnom, kroz predručenje dole odručiti levom	0,30
3-4	-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	-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 zaručiti van	0,40
4	-levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom	-predručenjem van uzručiti van, dlanovi van	
IV 1-3	-okretom za 90° na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj (licem premaDDL uglu), levom dotik odnožno i sp. -privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne, korakom desnom udesno i sp.privući levu po tlu do	-grčenjem desne čeoni luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok, -uzručanjem i grčenjem desne čeoni krug unutra i dole – do uzručanja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko levog 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	-levom korak u uspon, prednožiti visoko desnu	-odručiti	

3-4	-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 360° – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp. -iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	-uzručiti -odručiti	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, prurčiti)	-desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), -desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem prurčiti (kod počučnja na obe), -desnom talasom kroz odručenje prurčiti (kod usprava)	0,20
3	-stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge	-dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo	
4	-usponom i okretom za 45° 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. (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. (valcer), priključiti levu i sp.	-talasom prurčiti i sp. talasom kroz odručenje uzručiti	0,10
X 1-2 3-4	-malim počučnjem i opružanjem nogu kolut napred do počučnja i sp. -sunožnim odskokom skok sa okretom za 360° udesno prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni	- obuhvatiti potkolenice, prurčiti, -predručenjem uzručiti, kod doskoka prurčenjem prurčiti	0,40
XI 1-4	-okretom za 45° 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 l: prurčiti, odsuk, pogled pravo	0,10
XII 1-4	-još tri koraka: 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 kolonom 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 90° ulevo (licem prema donjoj liniji) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	-uzručiti, -talasom predručenjem prurčiti (zaručiti)	0,40

XIV 1-4	-pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem leve vaga , -usklon do uspona, leva iza desne	-vaga –zaručenje van, dlanovi gore -predručenjem 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.	
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45 ⁰ 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 90 ⁰ 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) -istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja)	-predručenjem zgrčiti ruke u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena -zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi	0,30
XX 1-4	-istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 90 ⁰ ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45 ⁰ od u odnosu na tlo)	-priručenjem i predručenjem uzručiti desnom	
XXI 1-2 3-4	-okretom za 90 ⁰ (licem prema desnoj stranici) priključiti desnu pored leve do seda na petama -klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom	-desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama) -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 45 ⁰ počučanj na levoj, stav odnožno 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) -bočni krugovi ulevo do odručenja dole levom, desnom predručenjem predručiti dole i sp.	
XXIV 1-2	-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	-desnom horizontalni krug do odručenja i sp. -priručenjem i predručenjem uzručiti	0,30

3-4	levu,		
XXV 1-2	-desnom korak napred, levom korak ulevo i sp. zibom počučnjem (sa desne na levu) i okretom za 45° 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	
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	0,20
3-4	-usponom na levoj okret 45° 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 na šakama – naznačiti vertikalnu, prednoženjem desne stav na desnoj, priključiti levu i sp.	-predručenjem i priručanjem 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 180° udesno , doskok sunožno (rondat) i sp. sunožnim odskokom skok pruženo, doskok sunožno u počučanj	-predručenjem uzručiti -kod skoka predručenjem uzručiti, -kod doskoka odručenjem priručiti	0,50
XIX 1-2	-uspravom korak desnom udesno sa okretom za 45° ulevo (licem prema desnoj stranici) do stava u počučnju na desnoj, stav odnožno levom	-predručiti levom, odručiti desnom; zasuk udesno; pogled preko levog ramena	
3-4	-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	0,20
XXX	-opružanjem leve okret u za 180° udesno, desnu pogrčenu ukrstiti ispred leve (koleno ispred kolena leve, potkolenica pored potkolenice leve sa leve strane), osloniti prednjom stranom poluprstiju o tlo	-levom priručanjem predručiti, dlan dole, desnom uzručiti, rame malo unazad, dlan van; pogled pravo	
	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.