

OBAVEZNI SASTAVI ZA UČENICE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA



***STARIJE PIONIRKE
VII-VIII RAZRED OSNOVNE ŠKOLE***

PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA
učenice VII i VIII razred osnovne škole

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

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk zgrčeno**, sa izrazitom vertikalnim komponentom i grčenjem 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 VII i VIII razred osnovne škole

Odskočna daska ispred n/p

	opis	bodovi
	Početni položaj: čeono prema n/p, udaljenost nekoliko koraka od daske	
1.	zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor prednji i sp.	0,50
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u upor prednjem (do upora prednjeg) i sp.	1,00
3.	premah odnožno do seda jašućeg	0,50
4.	prehvat u pothvat i sp. kovrtljaj napred u upor jašućem i sp.	1,50
5.	sed jašuci, prehvatom u nathvat i premahom odnožno zanožnom upor stražnji i sp.	0,50
6.	međuzamahom unazad, visokim prednoženjem opruženjem i odbijanjem od pritke, opružanjem saskok unapred sa fazom leta (prednoška), doskok leđima prema pritci	1,00
	UKUPNO	5,00

SASTAV NA VISOKOJ GREDI - učenice VII i VIII razreda osnovne škole

opis		bodovi
<p>Početni položaj: čeon, licem prema sredini grede - blizu, uzručiti van:okretom ulevo za 90⁰ - desnim bokom prema gredi: naskok sa odskočne daske (malo koso u onosu na gredi) koracima l.d.l, poslednji korak desnom: uporom desne ruke zamahom u odnoženje leve, istovremenim odzivom desne i hvatom u upor bočno levom, naskok u upor raznožno sa okretom za 90⁰ udesno do upora sedećeg (raznožno bočno),</p>		0,70
<p>prva dužina -sed raznožno -prednos u sedu raznožno, zamahom unazad upor klečeći na desnoj, visoko zanožiti levu (mala vaga); mali zaklon glavom</p>	-predručenje gore van, odručiti gore, grudi napred i sp. odručenjem i predručenjem gore hvat ispred	0,30
-prednožiti levom, klek na desnoj i preko zgrčenog prednoženja leve usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	- u kleku predručenjem odručiti gore - kod usprava priručiti – podlaktice horizontalno, spojiti dlanove okrenute prema licu i zgrčenim predručenjem, uzručenjem odručiti; grudi napred	0,30
-gimnastički koraci: desna, leva I sp. odskokom leve skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na desnu (mačiji skok) i sp.	-za vreme koraka desnom odručiti, kod koraka i odskoka levom zaručenjem i priručenjem bočnim lukovima nagore uzručiti i sp.	0,80
-korak levom, korak u stav na desnoj visoko prednožiti levu i sp.	-odručenjem zaručiti	0,30
-počučnjem na desnoj, malim pretklonom zanožiti nisko levu (rame, kuk i stopalo su u kosoj liniji oko 45 ⁰ u odnosu na horizontalu) -usklon u uspon, leva u zanoženju, naznačiti	-priručenjem predručiti gore desnom, odručiti levom -uzručiti	0,40
-korak levom, priključiti desnu ispred leve i sp. -sunožnim odskokom skok pruženim telom i pomeranjem unapred i doskok sunožno u počučanj - desna ispred leve u usponu i sp.	- odručenjem priručiti - priprema za skok - zamah u zaručenje, kod skoka - priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka - predručenjem predručiti dole ulučeno	0,60
-okret u počučnju za 180⁰ ulevo (leva ispred desne)	- predručenje dole ulučeno	0,30
<p>druga dužina -prenos težine unazad u stav na desnoj, stav prednožno levom -zibom počučnjem korak desnom, gimnastički korak levom -korak desnom u počučanj (priprema za okret) i okret u usponu na desnoj udesno za 90⁰, zgrčeno prednožiti levu (istoimeni) - korak levom ulevo u počučanj na levoj, stav odnožno desnom -priključiti desnu pored leve (počučanj na obe)</p>	-talasom odručiti; grudi napred - kroz zgrčeno priručenje predručenjem horizontalni lukovi (do odručenja) - kod pripreme za okret predručiti ulučeno desnom, odručiti (nazad) levom, kod okreta uzručiti - odručiti talasom i sp. uzručiti levom odručiti desnom dlan gore; otklon udesno, pogled na dlan desne -predručiti zgrčeno, ukršteno, leva ispred desne, pogled dole	0,50
-uspravom i korakom unazad preneti težinu na desnu,	-odručiti,	

stav prednožni levom -korak levom, gimnastički koraci desna, leva i korakom desne i zamahom leve premet strance uporom sa okretom za 180° ulevo, odbijanjem rukama i spajanjem nogu u fazi leta doskok sunožno, licem prema gredi, bočno (rondat)	-kod koraka uzručiti -kod doskoka uzručiti	0,80
UKUPNO		5,00

SASTAV NA TLU - učenice VII i VIII razreda osnovne škole

	<p>GL = gornji levi ugao GD = gornji desni ugao DL = donji levi ugao DD = donji desni ugao</p>
--	--

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		0,20
2	-počučanj na desnoj, stav odnožno levom	-odručiti gore desnom, predručiti levom	
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 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	0,40
3-4	-korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu - mačiji skok	-priručenjem čeonu 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	0,50
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 prema DD uglu), levom dotik odnožno i sp. -privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne,	-grčenjem desne čeonu luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,	

	-korakom desnom udesno sp. privući levu po tlu do	-uzručenjem i grčenjem desne čeonu krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko levog ramena	0,20
4	-stav 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	0,20
3-4	-iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp.	-odručenje	
VI 1-3	-usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje okret za 360° – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp.	-uzručiti	0,40
4	-iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	-odručiti	
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, pruručiti)	-desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), -desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem pruručiti (kod počučnja na obe), -desnom talasom kroz odručenje pruručiti (kod usprava)	0,30
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	-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
3-4			
IX 1-2	-levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d. (valcer),	-talasom pruručiti i sp. talasom kroz odručenju uzručiti	0,10
3-4	priključiti levu i sp.		
X 1-2	-malim počučnjem i opružanjem nogu kolut napred do počučnja i sp.	-obuhvatiti potkolenice, pruručiti,	0,20
3-4	-sunožnim odskokom skok sa zgrčenim prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni	-predručenjem (za vreme skoka) pruručenjem zaručiti (kod doskoka)	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: pruručiti, odsuk, pogled pravo	0,20
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	-odručenjem zaručiti, -odručiti, zasuk ulevo i odsuk	

	kolenom do odnoženja (potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće se do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve) i sp. opružanjem do visokog odnoženja		0,20
3-4	-okretom za 90° ulevo (licem prema donjoj liniji) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	-uzručiti, -talasom predručenjem pruručiti (zaručiti)	
XIV 1-4	-pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem leve vaga , -usklon do uspona, leva iza desne	-vaga – zaručenje van, dlanovi gore -predručenjem uzručiti	0,30
XV 1-4	-prednoženjem desne premet strance uporom sa okretom za 180° ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve (licem prema gornjoj liniji)	-uzručiti	0,50
XVI 1-4	-grčenjem desne, kolut nazad do kleka na desnoj , stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek)i sp.	-klek – pruručiti i sp.	0,20
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45° 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° 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 leve odručiti, 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	0,20
XIX 1-2	-istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja)	-predručenjem zgrčiti ruke u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena	
3-4	-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 90° ulevo do upora klečućeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45° od u odnosu na tlo)	-pruručenjem i predručenjem uzručiti desnom	0,20
XXI 1-2	-okretom za 90° (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)	
3-4	-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	0,20
	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;**
2. **počučanj na jednoj nozi, druga je u stavuprednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;
ispad - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.