

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА – СТАРИ ПРОГРАМ (СТУДЕНТИ)
ИСПИТНА ПИТАЊА (КВАЛИФИКАЦИОНИ ТЕСТ И УСМЕНИ ИСПИТ)

1. Историјски развој: коњ са хватаљкама; прескок;

I ТЕРМИНОЛОГИЈА - КЛАСИФИКАЦИЈА

1. Терминологија, основе наше терминологије су у чијој терминологији, ко је аутор те терминологије - из чијег система:
2. Дефиниција четири основна аспекта (податка) у употреби термина:
3. Кругови и вратило, терминолошки гледано, могу бити:
4. Положај вежбача у односу на справу може бити:
5. Ставови
6. Начин одржавања контакта са справом
7. Врсте хватова
8. Наведите групе положаја и промене положаја
9. Висови могу бити:
10. Вучење је:
11. Искрет је:
12. Потпор је:
13. Разлика између упора и наупора је:
14. Које потпоре знате (наведите)?
15. Разлика између њихања и љуљања је:
16. Прелази из виших у ниже положајеве су:
17. Шта су коврљаји, а шта колуте, а шта окрети
18. Које групе вежби спадају у метања
19. Разлика између премета и прекопита је:
20. Врсте премета
21. Врсте прекопита
22. Метања могу бити:
23. Коњ са хват.: шта су замаси, премаси, кола, стрижеви
24. Терминолошки опис вежбе (почетни положај, ток кретања, завршни положај)
23. КЛАСИФИКАЦИЈА вежби на справама, еволуција класификација, актуелна подела :
дефиниција, суштинска разлика између Тиршове и Укранове класификације

II МЕТОДИКА, ЧУВАЊЕ, КЛАСИФИКАЦИЈА

1. Методика обучавања и избор вежбе у методици обучавања
2. Стварање представе о кретању
3. Методи обучавања
4. Припремне вежбе
5. Помагање
6. Оријентири
7. Фазе у процесу обучавања
8. Узроци грешака и методика отклањања грешака

9. ЧУВАЊЕ: Асистенција, чување и помагање
10. Чување; повреде у сг
11. Узроци повређивања у сп. гимнастици
12. Мере у циљу чувања
 - грешке у методици обучавања као узроци повређивања
 - организационе мере
 - правилна методика обучавања као мера у циљу чувања
13. Непосредно чување, принципи
14. Поступак у случају неуспелог покушаја или пада, врем. интервал између неуспелог покушаја и поновног покушаја

III ТЕХНИКА

1. Општа техника њихања, постактивно преношење замаха
2. Њихање у вису предњем на вратилу
3. Успостављање њиха на вратилу- анализа технике (климом, згибом)
4. Подметно успостављање њихања на вратилу
5. Подметни саскок са вратила
6. Њихање у потпору на рукама на разбоју бочно
7. Њихање у вису предњем на круговима у месту
8. Њихање у упору бочно на разбоју
9. Њихање на ниском вратилу
10. Њихање у вису склоњено предњем на разбоју бочно
11. Њихање у вису узнето на разбоју бочно
12. Њихање у вису узнето на вратилу
13. Њихање у упору јашућем на коњу
14. Клим
15. Упор предњихом на разбоју бочно
16. Наупор предњихом на круговима
17. Ковртљај назад у упору предњем на вратилу
18. Саскок згрчка
19. Ковртљај назад завесом о потколело
20. Ковртљај назад из упора јашућег
21. Предњихом окрет у вису предњем
22. Предношка из њихања у упору на разбоју бочно
23. Предношка са окретом на разбоју бочно
24. Одбочка из њихања у упору на разбоју бочно
25. Премет разножно на круговима у месту
26. Колут напред на разбоју – из седа разножно за рукама до седа разн.
27. Колут назад до седа разножно за рукама на разбоју
28. Колут назад увито на разбоју
29. Наупор усклопно на разбоју бочно
30. Наупор усклопно на вратилу, разбоју бочно, круговима
31. КОЊ: Општа техника њихања
32. Премах одножно
33. Премах предножно
34. Коло одножно једножно

35. Коло предножно
36. Коло заножно
37. Узмак предњи на вратилу и дв. разбоју
38. СТАВОВИ: Став на раменима на разбоју
39. Став на глави на тлу
40. Став на шакама
41. Преднос
42. Висови: предни, стражњи, стрмоглави, узнето
43. Упор: на разбоју, круговима
44. ПРЕСКОЦИ: Општа техника прескока
45. Фазе прескока
46. Општа методика прескока, фазе
47. Згрчка
48. Склонка
49. Разношка

50. АКРОБАТИКА: Општа техника
51. Општа техника у акробатици
52. Колут напред згрчено
53. Колут назад згрчено
54. Летећи колут
55. Колут назад кроз став на шакама
56. Премет упором странце “звезда”
57. Премет упором напред
58. Склопка с чела
59. Рондат
60. Курбет
61. Премет назад упором
62. Прекопит напред

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА ЗА ЖЕНЕ: ТЛО И ГРЕДА

- скокови и поскоци на греди и тлу
- саскоци са греде
- равнотеже на греди и тлу
- наскоци на греду
- Карактеристике вежбања на греди : неурофизиолошки механизми

Карактеристике вежбања на греди : држање тела – тонус мускулатуре

Карактеристике вежбања на греди : биомеханички услови

Општи методски приступ вежбања на греди

- ходање
- трчање
- плесни кораци

IV ТАКМИЧЕЊА, ОЦЕЊИВАЊЕ, ПЛАНИРАЊЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА И ДРУГО

1. ТАКМИЧЕЊА: мотиви, успешност, циљеви +, предуслови
2. Врсте такмичења
3. Распис такмичења – елементи
4. Шема организације такмичења – структура
 - техничка служба, подслужбе
5. Сатница такмичења, турнус, проток, редослед дисциплина
6. Технички састанак

7. ОЦЕЊИВАЊЕ У СП. ГИМНАСТИЦИ: Развој правила (Нов материјал у скриптарници)
8. Такмичарски програм – техничке комисије ФИГ-Е (четири такмичења):
9. Рад судијских комисија, жири А, жири Б
10. Шта је “бреве” (бревет);
11. Права и обавезе гимнастичара и тренера
12. Оцењивање обавезних састава
13. Оцењивање слободних састава у МСГ
 - општа правила
 - расподела 10 бодова у саставу оцене
 - тежине
 - специфични захтеви
 - бонификација
 - извођење састава
14. Грешке у техници и грешке у држању
15. Специфичности оцењивања по справама (коњ, вратило, тло, кругов, прескок)
16. Оцењивање слободних састава код жена
17. ОЦЕЊИВАЊЕ НА ШКОЛСКИМ ТАКМИЧЕЊИМА: рад судија
18. Обавезни састави и општи одбици

19. ПЛАНИРАЊЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА: Принципи тренинга
20. Планирање: законитости, периоди
21. Годишње планирање
22. Недељни циклус тренирања
23. Шема часа тренинга – јединица
24. Контрола тренинга (оптерећења)
25. Физичка припрема, Техничка припрема, планирање техн. припр.
26. Садржај и усавршавање техн. припреме
27. Психолошка припрема
28. Тактика у сп. гимнастици

29. СЕЛЕКЦИЈА: моделне карактеристике, организација и фактори селекције и прогноза развоја