

## СПОРТСКА ГИМНАСТИКА – СТАРИ ПРОГРАМ

апсолвенти: генерације уписане до 2000. године

### СТУДЕНТКИЊЕ - ТЕОРИЈА

Поред полагања у редовним испитним роковима, испит се заказује и директним контактом са проф. Јарославом Радојевић (063 7159 320) и у време консултација.

Листе за полагање колоквијума (садржај колоквијума), описе састава за практичан део испита и захтеве за слободне саставе могу наћи у практикуму «Теорија и методика вежби на справама» из 2008. године.

Пре приступа теоријском делу испита потребно је положити практични део испита (обратити се проф. Јарослави Радојевић или асистенту Миљану Грбовићу)

### СТУДЕНТИ – КОЛОКВИЈУМ И ПРАКТИЧАН ДЕО ИСПИТА

#### Колоквијум и практични део испита:

Описи вежби из колоквијума и састава за практични део испита описани су у тексту који следи. Цтрежи се налазе на огласној табли поред кабинета за спортску гимнастику.

Апсолвенти могу сваког месеца изаћи на колоквијум или практичан део испита (техника појединих вежби, састави, чување и помагање), који се заказује у другој половини текућег месеца (онда када нема редовног испитног рока) и у редовним испитним роковима.

На испит се може приступити уз личну карту и индекс.

#### *КОЛОКВИЈУМ - практично*

ТЛО: став на шакама, колут назад до става на шакама, прамет упором странце – “звезда”, прамет упором напред

КРУГОВИ преднос, наупор предњихом

ПРЕСКОК коњ у ширину - 1,35м : разношка са заножењем, склонка са заножењем

РАЗБОЈ преднос, наупор зањихом, упор усклопно

ВРАТИЛО узмак, ковртљај назад у упору, ковртљај напред у упору, наупор усклопно

КОЊ С ХВАТ. њих у упору јашућем, коло одножно, коло предножно, коло заножно

#### *ПРАКТИЧАН ИСПИТ (САСТАВИ)*

ТЛО

Са два-три корака залета суножним одскоком колут летећи и спојено колут напред и спојено (у даљем тексту: сп.) усправ усклопно са чела у став спетни, узручити; корак десном напред у став заножно левом – претклоном и заножењем вага, одручити издржај; усклон и сп. предножењем и искорак заножне окрет за  $90^0$  (чеони кругови унутра до одручења); прамет странце удесно до става раскорачног, узручити и сп. окрет у десно за  $90^0$ , предножењем десне и одразом леве став на шакама - издржај и сп. колут напред до чучња, и сп. скок увис пружено са окретом за  $180^0$  (у скоку-окрету чеони лукови до одручења), доскок у почучањ, став спетни; успон, заручити и са 2-3 корака залета прамет

странце са пола окрета, доскок у почучањањ и сп. (“рондат”) и суножним одскоком скок увито, доскок, став спетни, приручити.

### КРУГОВИ

Из мирног виса простог пруженим рукама и склоњеним телом вучењем вис узнето, издржај; појачаним зањихом искрет напред у вис узнето и сп. подметни замах, у зањиху згиб, предњихом вис стрмоглави пруженим телом, издржај; вис узнето и сп. искретом у раменима и опружањем тела у згл. кука саскок пружено назад до става на тлу, доскок, став спетни, приручити.

### ПРЕСКОК

Коњ у ширину, висина 135 цм: Разношка са заножењем

### РАЗБОЈ

Почетни положај: став спетни иза разбоја бочно. Суножним одразом наскок у потпор у средини бочно и сп. предњихом упор, зањихом одсун у потпор, предњихом потпор узнето и сп. упор усклопно до седа разножно пред рукама; суручни прехват напред у упор седећи разножно за рукама, вучењем склоњеним телом став на раменима (пружено), издржај; колут напред и сп. зањихом склек, предњихом упор, зањих, предњихом саскок предножно удесно са окретом улево за  $180^0$ , (предношка са окретом), доскок десним боком уз притку, став спетни, приручити.

### ВРАТИЛО

Вратило доскочно, висина 2,5м, дозвољава се сунђер струњача, почетни положај: вис прости натхватом. Из мирног виса простог, климом њих, предњих, зањих, предњихом наупор усклопно и сп. премах одножно десном ногом напред до упора јашућег; суручним прехватом у потхват, ковртљај напред у упору јашућем; преносом тежине на леву руку и прехватом десне руке окрет улево за  $180^0$  и сп. премах назад левом (приножити десној), упор предњи натхватом; ковртљај назад у упору предњем и сп. подметни саскок, став спетни, приручити.

### КОЊ С ХВАТАЉКАМА

Слободна комбинација која треба да садржи обавезне вежбе: премаси одножно напред и назад, коло одножно, коло предножно, коло заножно, саскок одношком са окретом за  $180^0$ . У комбинацији могу бити вежбе из реализованог програма: премах одножно ван, на крају или у средини коња, отворени стриж, премах одбочно ...