

ЕЛЕМЕНТИ ПРАКТИЧНОГ ДЕЛА ИСПИТА
Г Л А В Н И Р Е К В И З И Т И
(Вијача, Обруч, Палица, Лопта)

В И Ј А Ч А – Полаже се 9 елемената (прва 3 обавезна, а за 6 се извлаче бројеви). Сваки елемент мора да се понови 3 пута, осим елемента под бројем 6, који је довољно да се уради једанпут за прелазну оцену)

- 1. „ОСМИЦА“, У НАПРЕД**
- 2. ДУПЛА „ОСМИЦА“, У НАПРЕД**
- 3. ДУПЛИ ПРОВЛАК ВИЈАЧЕ У ЈЕДНОМ ПОСКОКУ, У НАПРЕД**
- 4. „ОСМИЦА“, У НАЗАД**
- 5. ДУПЛА „ОСМИЦА“, У НАЗАД**
- 6. ДУПЛИ ПРОВЛАК ВИЈАЧЕ У ЈЕДНОМ ПОСКОКУ, У НАЗАД**
- 7. ВАРИЈАНТЕ ПРЕСКОКА , „СПЛЕТ“ – РОТАЦИЈА ВИЈАЧЕ У НАПРЕД (најмање по 2 прескока од сваке варијанте, без прекида):**
 - ОБЕНОЖНИ (СУНОЖНИ) ПРЕСКОЦИ
 - НАИЗМЕНИЧНИ ПРЕСКОЦИ (ЛЕВА, ДЕСНА)
 - ПРЕСКОЦИ НА ЈЕДНОЈ НОЗИ, ПА НА ДРУГОЈ
 - СУНОЖНИ ПОСКОЦИ НАПРЕД – НАЗАД – ЛЕВО – ДЕСНО
 - ПРЕСКОЦИ СА ЗАСУКОМ
 - ПРЕСКОЦИ СА ПРЕСТУПАЈУЋИМ ПОСКОЦИМА У СТРАНУ (корак-докорак)
 - ПРЕСКОЦИ СА ПОДИЗАЊЕМ КОЛЕНА, ЗАБАЦИВАЊЕМ ПОТКОЛЕНИЦА, СА ПРЕДНОЖЕЊЕМ, ЗАНОЖЕЊЕМ
 - ПРЕСКОЦИ СА МЕЂУПОСКОКОМ (ДВА ПОСКОКА СА ЈЕДНИМ ПРЕСКОКОМ)
- 8. ПРЕСКАКАЊЕ ОБЕНОЖНИМ ПОСКОЦИМА У СТОЈЕЋЕМ СТАВУ, ОКРЕТАЊЕ ВИЈАЧЕ У КРУГ СА СТРАНЕ, ЈЕДНОМ РУКОМ, РОТАЦИЈА У НАПРЕД**
- 9. ПРЕСКАКАЊЕ ОБЕНОЖНИМ ПОСКОЦИМА У ЧУЧЊУ, ОКРЕТАЊЕ ВИЈАЧЕ У КРУГ, СА СТРАНЕ, РОТАЦИЈА ЈЕДНОМ РУКОМ У НАПРЕД (најмање 3 пута)**
- 10. ОБЕНОЖНИ ПРЕСКОЦИ ПРЕКО ЧЕТВОРОСТРУКЕ ВИЈАЧЕ, БЕЗ МЕЂУПОСКОКА (2 пута у напред и назад за оцену 6; 6 пута у напред и назад за оцену 10)**
- 11. ПРЕСКАКАЊЕ У ПАРУ СА УЛАЖЕЊЕМ И ИЗЛАЖЕЊЕМ, РОТАЦИЈА У НАПРЕД**
- 12. ПРЕСКАКАЊЕ У ПАРУ СА ОКРЕТАЊЕМ ЗА 360 СТЕПЕНИ, У НАПРЕД**
- 13. ПРЕСКАКАЊЕ У ПАРУ ГДЕ ОБА КАНДИДАТА ДРЖЕ КРАЈЕВЕ ВИЈАЧЕ, РОТАЦИЈА У НАПРЕД**
- 14. УЛАЗАК И ПРЕСКАКАЊЕ ВИЈАЧЕ У ПАРУ, ГДЕ ОБА КАНДИДАТА ДРЖЕ КРАЈЕВЕ ВИЈАЧЕ, РОТАЦИЈА У НАПРЕД**
- 15. ВАРИЈАНТЕ ПРЕСКОКА , „СПЛЕТ“ – РОТАЦИЈА ВИЈАЧЕ У НАЗАД (најмање по 2 прескока од сваке варијанте, без прекида):**
 - ОБЕНОЖНИ (СУНОЖНИ) ПРЕСКОЦИ
 - НАИЗМЕНИЧНИ ПРЕСКОЦИ (ЛЕВА, ДЕСНА)
 - ПРЕСКОЦИ НА ЈЕДНОЈ НОЗИ, ПА НА ДРУГОЈ
 - СУНОЖНИ ПОСКОЦИ НАПРЕД – НАЗАД – ЛЕВО – ДЕСНО
 - ПРЕСКОЦИ СА ЗАСУКОМ
 - ПРЕСКОЦИ СА ПРЕСТУПАЈУЋИМ ПОСКОЦИМА У СТРАНУ (корак-докорак)

- ПРЕСКОЦИ СА ПОДИЗАЊЕМ КОЛЕНА, ЗАБАЦИВАЊЕМ ПОТКОЛЕНИЦА, СА ПРЕДНОЖЕЊЕМ
- ПРЕСКОЦИ СА МЕЂУПОСКОКОМ (ДВА ПОСКОКА СА ЈЕДНИМ ПРЕСКОКОМ)
- 16. ПРЕСКАКАЊЕ ОБЕНОЖНИМ ПОСКОЦИМА У СТОЈЕЋЕМ СТАВУ, ОКРЕТАЊЕ ВИЈАЧЕ У КРУГ СА СТРАНЕ, ЈЕДНОМ РУКОМ, РОТАЦИЈА У НАЗАД (најмање 3 пута)**
- 17. ПРЕСКАКАЊЕ ОБЕНОЖНИМ ПОСКОЦИМА У ЧУЧЊУ, ОКРЕТАЊЕ ВИЈАЧЕ У КРУГ, СА СТРАНЕ, РОТАЦИЈА ЈЕДНОМ РУКОМ У НАЗАД (најмање 3 пута)**
- 18. ПРЕСКАКАЊЕ У ПАРУ СА УЛАЖЕЊЕМ И ИЗЛАЖЕЊЕМ, РОТАЦИЈА У НАПРЕД**
- 19. ПРЕСКАКАЊЕ У ПАРУ СА ОКРЕТАЊЕМ ЗА 360 СТЕПЕНИ, У НАЗАД**
- 20. ПРЕСКАКАЊЕ У ПАРУ ГДЕ ОБА КАНДИДАТА ДРЖЕ КРАЈЕВЕ ВИЈАЧЕ, РОТАЦИЈА У НАЗАД**
- 21. УЛАЗАК И ПРЕСКАКАЊЕ ВИЈАЧЕ У ПАРУ, ГДЕ ОБА КАНДИДАТА ДРЖЕ КРАЈЕВЕ ВИЈАЧЕ, РОТАЦИЈА У НАЗАД**
- 22. ПРЕСКАКАЊЕ У ТРОЈКАМА СА УЛАЖЕЊЕМ И ИЗЛАЖЕЊЕМ**
- 23. ПРЕСКАКАЊЕ У ТРОЈКАМА СА ОКРЕТАЊЕМ ЗА 360 СТЕПЕНИ**

О Б Р У Ч Е В И - Полаже се 6 елемената - прва 3 су обавезна и 3 се „извлаче“

- 1. ИСТОВРЕМЕНА РОТАЦИЈА 3 ОБРУЧА - ОКО ЈЕДНЕ ПОТКОЛЕНИЦЕ И ОБЕ ПОДЛАКТИЦЕ (У СУПРОТНЕ СТРАНЕ)**
- 2. „БИЧ“ СА ПОДИЗАЊЕМ ОБРУЧА СТОПАЛОМ И ОКРЕТАЊЕ ОКО ВРАТА**
- 3. „БИЧ“ СА ПРОВЛАЧЕЊЕМ КРОЗ ОБРУЧ**
- 4. ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО ШАКЕ СА ИЗБАЧАЈЕМ И ПОНОВНИМ ПРИХВАТАЊЕМ НА ШАКУ ИЛИ ПОДЛАКТИЦУ**
- 5. ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО ВРАТА**
- 6. ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО СТРУКА**
- 7. ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО ОБА КОЛЕНА**
- 8. ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО ПОТКОЛЕНИЦЕ У ПРЕДНОЖЕЊУ И ЗАНОЖЕЊУ**
- 9. ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО СКОЧНОГ ЗГЛОБА, У КРЕТАЊУ**
- 10. ХВАТАЊЕ ОБРУЧА ИЗ УЗРУЧЕЊА, ОБЕМА РУКАМА, БЕЗ ДОДИРА О ТЕЛО**
- 11. ПРЕСКАКАЊЕ ОБРУЧА У СТОЈЕЋЕМ СТАВУ - ЧЕОНО**
- 12. ПРЕСКАКАЊЕ ОБРУЧА У СТОЈЕЋЕМ СТАВУ - БОЧНО**
- 13. ПРЕСКАКАЊЕ ОБРУЧА У ЧУЧЊУ - ЧЕОНО**
- 14. ДОДАВАЊЕ И ХВАТАЊЕ У ПАРУ ДВА ОБРУЧА НАИЗМЕНИЧНО**
- 15. ДОДАВАЊЕ И ПРИХВАТАЊЕ У ПАРУ ДВА ОБРУЧА ИСТОВРЕМЕНО И НАСТАВАК РОТАЦИЈА ОКО ПОДЛАКТИЦА**
- 16. ЗАРОТИРАТИ (У ДАЉЕМ ТЕКСТУ „БИЧ“) ОБРУЧ ПО ТЛУ ДА СЕ ВРАТИ И ПРОЂЕ КРОЗ НОГЕ У РАЗНОЖЕЊУ, СА ХВАТАЊЕМ ИЗА ЛЕЂА**
- 17. „БИЧ“ ДА СЕ ОБРУЧ ВРАТИ И СКОК РАЗНОЖНО СА ОКРЕТОМ ЗА 180 СТЕПЕНИ И ХВАТАЊЕ КАДА ПРОЂЕ КРОЗ НОГЕ ИСПРЕД ТЕЛА**
- 18. „БИЧ“ ПО ТЛУ, ДА СЕ ОБРУЧ ВРАТИ, СА ПРЕСКОКОМ „МАКАЗИЦАМА“ И ХВАТАЊЕ ОБРУЧА ДРУГОМ РУКОМ, СА СТРАНЕ**
- 19. „БИЧ“ СА ПОДИЗАЊЕМ ОБРУЧА ПРЕДЊИМ ДЕЛОМ СТОПАЛА, А ЗАТИМ НАСТАВИТИ ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО ПОДЛАКТИЦЕ**
- 20. „БИЧ“ СА ПОДИЗАЊЕМ ОБРУЧА ПРЕДЊИМ ДЕЛОМ СТОПАЛА, А ЗАТИМ НАСТАВИТИ ОКРЕТАЊЕ ОБРУЧА ОКО ПОТКОЛЕНИЦЕ**
- 21. „БИЧ“ СА ПРОВЛАЧЕЊЕМ КРОЗ ОБРУЧ, БЕЗ ДОТИКА**

П А Л И Ц А - Полаже се 6 елемената - прва 3 су обавезна и 3 се „извлаче“

- 1. СУНОЖНИ ПРЕСКОК ПРЕКО ПАЛИЦЕ, НАПРЕД – НАЗАД, БЕЗ ПРЕКИДА И МЕЊУПОСКОКА (4 ПРЕСКОКА ЗА ОЦЕНУ 6; 12 ПРЕСКОКА ЗА ОЦЕНУ 10)**
- 2. ИЗБАЦИТИ ПОТХВАТОМ ПАЛИЦУ ХОРИЗОНТАЛНО, У ВИСИНИ ГЛАВЕ И НАКОН ОКРЕТА ЗА 360 СТЕПЕНИ УХВАТИТИ ЈЕ СУРУЧНО - НАТХВАТОМ**
- 3. ХВАТАЊЕ ПАЛИЦА У ПАРОВИМА, КОЈЕ СУ ВЕРТИКАЛНО ПОСТАВЉЕНЕ НА ТЛО (МУШКАРЦИ НА ОДСТОЈАЊУ ОД 4 м, ДЕВОЈКЕ 3м)**
- 4. ОКРЕТАЊЕ ПАЛИЦЕ ОКО ПРСТИЈУ ЈЕДНЕ И ДРУГЕ РУКЕ**
- 5. ПРЕСКАКАЊЕ ПАЛИЦЕ НА ТЛУ, СА УКРШТЕНИМ ХВАТОМ ЗА СКОЧНЕ ЗГЛОБОВЕ (2 ПУТА НАПРЕД-НАЗАД ЗА ОЦЕНУ 6; 6 ПУТА ЗА 10)**
- 6. У ЧУЧЊУ СУНОЖНИ ПРЕСКОК ПРЕКО ПАЛИЦЕ ПОСТАВЉЕНЕ НА ТЛО, У НАПРЕД-НАЗАД, ЛЕВО-ДЕСНО, УКРШТЕНО (по 2 ПОСКОКА)**
- 7. СУНОЖНИ ПРЕСКОК ПРЕКО ПАЛИЦЕ КОЈА СЕ РОТИРА ЈЕДНОМ РУКОМ СА СТРАНЕ, ПО ТЛУ (НАЈМАЊЕ ПО 3 ПУТА У НАПРЕД И НАЗАД)**
- 8. ОДРЖАВАЊЕ ПАЛИЦЕ У РАВНОТЕЖИ НА ПРСТИМА РУКЕ**
- 9. ОДРЖАВАЊЕ ПАЛИЦЕ У РАВНОТЕЖИ НА ПРСТИМА НОГЕ**
- 10. ЈЕДНОМ РУКОМ ИЗБАЦИТИ ПАЛИЦУ ВЕРТИКАЛНО, У ВИСИНИ ГЛАВЕ И НАКОН ОКРЕТА ЗА 360 СТЕПЕНИ, УХВАТИТИ ЈЕ ИСТОМ РУКОМ**
- 11. ПРИДРЖАВАЊЕ КАЖИПРСТОМ ЈЕДНЕ РУКЕ ГОРЊИ КРАЈ ПАЛИЦЕ, КОЈА ЈЕ ВЕРТИКАЛНО ПОСТАВЉЕНА НА ТЛО И ХВАТАЊЕ ИСТОМ РУКОМ НАКОН ОКРЕТА ЗА 360 СТЕПЕНИ**
- 12. ПРИДРЖАВАЊЕ КАЖИПРСТОМ ЈЕДНЕ РУКЕ ГОРЊИ КРАЈ ПАЛИЦЕ, КОЈА ЈЕ ВЕРТИКАЛНО ПОСТАВЉЕНА НА ТЛО И ХВАТАЊЕ ДРУГОМ РУКОМ НАКОН „СТРИЖА“ - ИЗВЕДЕНИХ „МАКАЗИЦА“**
- 13. ПРЕСКОЦИ ПРЕКО 2 ХОРИЗОНТАЛНЕ ПАЛИЦЕ, СУНОЖНО И РАЗНОЖНО, КОЈЕ ПАРТНЕР, ХВАТОМ ЗА КРАЈЕВЕ, ПРИМИЧЕ И РАЗМИЧЕ, У ВИСИНИ КОЛЕНА**
- 14. РАВНОТЕЖА НА ПАЛИЦИ КОЈА ЈЕ ПОСТАВЉЕНА НА ТЛО - УЗДУЖНО (8 СЕКУНДИ ЗА ОЦЕНУ 6, 15 СЕКУНДИ ЗА 10)**
- 15. РАВНОТЕЖА НА ПАЛИЦИ КОЈА ЈЕ ПОСТАВЉЕНА НА ТЛО ПОПРЕЧНО (8 СЕКУНДИ ЗА ОЦЕНУ 6, 15 СЕКУНДИ ЗА 10)**

Л О П Т А - Полаже се 6 елемената - прва 3 су обавезна и 3 се „извлаче“

- 1. ЖОНГЛИРАЊЕ РУКАМА СА 3 ЛОПТЕ**
- 2. СУРУЧНО ПРЕДРУЧЕЊЕМ ИЗБАЦИТИ ЛОПТУ ИЗНАД ГЛАВЕ И СУРУЧНИ ХВАТ ИЗА ЛЕЂА, А ЗАТИМ У СУПРОТНУ СТРАНУ, 4 ПУТА БЕЗ ПРЕКИДА**
- 3. ИЗБАЧАЈ ЛОПТЕ СА ГРУДИ У ЛЕЖЕЊЕМ ПОЛОЖАЈУ НА ЛЕЂИМА И СУРУЧНО ХВАТАЊЕ НАКОН ОКРЕТА ОКО УЗДУЖНЕ ОСЕ (КОТРЉАЊА), У ЈЕДНУ, ПА У ДРУГУ СТРАНУ**
- 4. ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ СУНОЖНО-ПРЕДНОЖЕЊЕМ, СА ТЛА, ПАРТНЕРУ (КОЈИ ЈЕ НА УДАЉЕНОСТИ ОД 4 м – МУШКАРЦИ И 3м– ДЕВОЈКЕ)**
- 5. ПОДИЗАЊЕ ЛОПТЕ СА ТЛА, СУНОЖНО-ЗАНОЖЕЊЕМ И ХВАТАЊЕ СУРУЧНО (У ВИСИНИ СТРУКА ЗА ОЦЕНУ 6, А ПРЕКО ГЛАВЕ ЗА 10)**
- 6. ИЗБАЧАЈ ЛОПТЕ ЈЕДНОМ РУКОМ ИЗНАД ВИСИНЕ РАМЕНА И ОДБИЈАЊЕ ОД ЗИД ИЛИ КОШАРКАШКУ ТАБЛУ, СА ОКРЕТОМ ЗА 360 СТЕПЕНИ (УДАЉЕНОСТ 4 - 5м) И СУРУЧНО ХВАТАЊЕ У СКОКУ (ЗА ОЦЕНУ 6 У ВИСИНИ СТРУКА, А ЗА 10 ИЗНАД ГЛАВЕ)**
- 7. ОДБИЈАЊЕ 2 ЛОПТЕ ОД ЗИД (УДАЉЕНОСТ НЕ МАЂА ОД 1м) - 5 ПУТА СУРУЧНО И 10 ПУТА НАИЗМЕНИЧНО ЛЕВА-ДЕСНА, БЕЗ ПРЕКИДА**

8. ВОЂЕЊЕ 2 ЛОПТЕ - 5 ПУТА СУРУЧНО И 10 ПУТА НАИЗМЕНИЧНО ЛЕВА-ДЕСНА, БЕЗ ПРЕКИДА
9. У РАСКОРАКУ ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ОД ТЛА, КРОЗ НОГЕ И СУРУЧНО ХВАТАЊЕ У ПРЕДРУЧЕЊУ И ЗАРУЧЕЊУ (4 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 6, А 12 ЗА 10)
10. ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ОД ТЛО У РАЗНОЖЕЊУ, ИЗ УЗРУЧЕЊА, У ЗАКЛОНУ И ХВАТАЊЕ У ПРЕДРУЧЕЊУ (4 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 6, А 12 ЗА 10)
11. ИЗБАЧАЈ ЛОПТЕ СУРУЧНО, КРОЗ ЗАРУЧЕЊЕ И „ШТОПОВАЊЕ“ ИЗМЕЂУ СТОПАЛА
12. ИЗБАЧАЈ ЛОПТЕ СУРУЧНО, КРОЗ ЗАРУЧЕЊЕ И „ШТОПОВАЊЕ“ ДОЊИМ ДЕЛОМ СТОПАЛА ЈЕДНЕ И ДРУГЕ НОГЕ
13. ХВАТАЊЕ ОДБИЈЕНЕ ЛОПТЕ ОД ЗИД, НАКОН КОЛУТА НАПРЕД, У СКОКУ
14. НАКОН КОЛУТА НАПРЕД - СУРУЧНО ХВАТАЊЕ, У СКОКУ, ИЗБАЧЕНЕ ЛОПТЕ У ВИС, (НЕ ПРИЗНАЈЕ СЕ ХВАТАЊЕ У СЕДЕЊЕМ ИЛИ ЛЕЖЕЊЕМ ПОЛОЖАЈУ)
15. ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ СА ТЛА НАКОН КОЛУТА НАПРЕД
16. ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ОД ЗИД СУРУЧНО- ЗАРУЧЕЊЕМ И ХВАТАЊЕ У ЗАРУЧЕЊУ (ОДСТОЈАЊЕ ОД ЗИДА НЕ МАЊЕ ОД 3м; 2 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 6, А 6 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 10)
17. ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ОД ЗИД, СУРУЧНО СА ГРУДИ И СУРУЧНО ХВАТАЊЕ НАКОН ОКРЕТА ЗА 360 СТЕПЕНИ, У ЈЕДНУ И ДРУГУ СТРАНУ, БЕЗ ПРЕКИДА (2 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 6 И 10 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 10)

СПОРЕДНИ РЕКВИЗИТИ

(Медицинка, Чуњ, Чигра – Полаже се један реkvизит, по избору)

М Е Д И Ц И Н К А – Полаже се 1 елемент, по избору

1. СУНОЖНИ НАСКОК И ОДРЖАВАЊЕ РАВНОТЕЖЕ НА МЕДИЦИНКИ (ОД 6 кг) (8 СЕКУНДИ ЗА ОЦЕНУ 6, А 16 СЕК. ЗА ОЦЕНУ 10)
2. ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ ОД 2 кг, СА ТЛА, СУНОЖНО-ПРЕДНОЖЕЊЕМ, ПАРТНЕРУ КОЈИ ЈЕ НА УДАЉЕНОСТИ ОД 4м – МУШКАРЦИ И 3м- ДЕВОЈКЕ (ХВАТАЊЕ У ВИСИНИ СТРУКА ЈЕ ЗА ОЦЕНУ 6, А У ВИСИНИ ГЛАВЕ ЗА ОЦЕНУ 10)
3. ПОДИЗАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) СА ТЛА, СУНОЖНО-ЗАНОЖЕЊЕМ И СУРУЧНО ХВАТАЊЕ (ХВАТАЊЕ У ВИСИНИ СТРУКА ЗА ОЦЕНУ 6, А ГЛАВЕ ЗА 10)
4. СУРУЧНО ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) СА СТРАНЕ, У ПАРОВИМА ОКРЕНУТИХ ЛЕЂИМА (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 8)
5. СУРУЧНО ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У РАСКОРАКУ, КРОЗ НОГЕ И ПРЕКО ГЛАВЕ У ПАРОВИМА, ОКРЕНУТИХ ЛЕЂИМА (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 8)
6. СУРУЧНО ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У ПАРОВИМА, У СКОКУ, У ВИСИНИ ГЛАВЕ, НА ОДСТОЈАЊУ 3-4 м - „СКОК - ШУТ“ (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 10)
7. СУРУЧНО ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У ПАРОВИМА, У СКОКУ, У ВИСИНИ ГРУДИ, НА ОДСТОЈАЊУ 3-4 м - „СА ЗАДРШКОМ“ (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 9)
8. СУРУЧНО, ИЗ ПРЕДРУЧЕЊА, ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У ПАРОВИМА, У СКОКУ, ИЗНАД ВИСИНЕ СТРУКА (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 9)
9. ЈЕДНОРУЧНО – НАИЗМЕНИЧНО ДОДАВАЊЕ МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У ПАРОВИМА, ИЗНАД ВИСИНЕ РАМЕНА, СА ТЛА ИЛИ У СКОКУ, НА ОДСТОЈАЊУ 2-3 м (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 9)
10. СУРУЧНО ДОДАВАЊЕ 2 МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У ПАРОВИМА, ИЗНАД ВИСИНЕ РАМЕНА, НА ОДСТОЈАЊУ 2-3 м (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 10)
11. ЈЕДНОРУЧНО – НАИЗМЕНИЧНО ДОДАВАЊЕ 2 МЕДИЦИНКЕ (ОД 2 кг) У ПАРОВИМА, ИЗНАД ВИСИНЕ РАМЕНА, НА ОДСТОЈАЊУ 2-3 м, СА ТЛА ИЛИ У СКОКУ (ЗА ОЦЕНЕ ОД 6 – 10)

Ч У Њ – Полаже се 1 елемент, по избору

1. ОДРЖАВАЊЕ ИЗОКРЕНУТОГ ЧУЊА У РАВНОТЕЖНОМ ПОЛОЖАЈУ

- ЗА ОЦЕНУ **6** : НА ДВА ПРСТА ЈЕДНЕ РУКЕ – ОСЛОНЦЕМ НА ГЛАВУ ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **7**: ПРЕНОС СА ЈЕДНОГ НА ДРУГИ КАЖИПРСТ – ОСЛОНЦЕМ НА ГЛАВУ ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **8**: УЗ ПОМОЋ ПАЛЦА ДОВЕСТИ ЧУЊ ОД КАЖИПРСТА ДО МАЛОГ ПРСТА, ИСТЕ РУКЕ И ПРЕНЕТИ ЧУЊ НА МАЛИ ПРСТ ДРУГЕ РУКЕ – ОСЛОНЦЕМ НА ГЛАВУ ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **8**: НА ЈЕДНОМ ПРСТУ РУКЕ ОДРЖАВАЊЕ У РАВНОТЕЖНОМ ПОЛОЖАЈУ ДВА ЧУЊА ПОСТАВЉЕНА У ВЕРТИКАЛНИ ПОЛОЖАЈ, САСТАВЉЕНА ДНО О ДНО
- ЗА ОЦЕНУ **9**: НА ЈЕДНОМ ПРСТУ РУКЕ ОДРЖАВАЊЕ У РАВНОТЕЖНОМ ПОЛОЖАЈУ ДВА ЧУЊА ПОСТАВЉЕНА У ВЕРТИКАЛНИ ПОЛОЖАЈ, САСТАВЉЕНА ДНО О ДНО И ПРЕНОС НА КАЖИПРСТ ДРУГЕ РУКЕ
- ЗА ОЦЕНУ **10**: ХВАТОМ ЗА ТЕЛО ЈЕДНОГ ЧУЊА, КОЈИ ЈЕ У ХОРИЗОНТАЛНОМ ПОЛОЖАЈУ, ОДРЖАВАЊЕ У РАВНОТЕЖИ ДРУГОГ ЧУЊА ПОСТАВЉЕНОГ У ВЕРТИКАЛНИ ПОЛОЖАЈ, ПОД ПРАВИМ УГЛОМ, (ЧУЊЕВИ СЕ ДОДИРУЈУ СВОЈИМ ГЛАВИЦАМА ИЛИ ВРХОВИМА)
- ЗА ОЦЕНУ **7**: ОДРЖАВАЊЕ ИЗОКРЕНУТОГ ЧУЊА У РАВНОТЕЖНОМ ПОЛОЖАЈУ, НА КАЖИПРСТУ ЈЕДНЕ РУКЕ – ОСЛОНЦЕМ НА ГЛАВУ ЧУЊА, СА ТЕНИСКОМ ЛОПТИЦОМ ПОСТАВЉЕНОМ ОДОЗГО
- ЗА ОЦЕНУ **8**: ОДРЖАВАЊЕ ИЗОКРЕНУТОГ ЧУЊА У РАВНОТЕЖНОМ ПОЛОЖАЈУ НА КАЖИПРСТУ ЈЕДНЕ РУКЕ – ОСЛОНЦЕМ НА ГЛАВУ ЧУЊА, СА ТЕНИСКОМ ЛОПТИЦОМ ПОСТАВЉЕНОМ ОДОЗГО И ПРЕНОС НА КАЖИПРСТ ДРУГЕ РУКЕ
- ЗА ОЦЕНУ **9**: ОДРЖАВАЊЕ ИЗОКРЕНУТОГ ЧУЊА У РАВНОТЕЖНОМ ПОЛОЖАЈУ НА КАЖИПРСТУ ЈЕДНЕ РУКЕ – ОСЛОНЦЕМ НА ГЛАВУ ЧУЊА, СА ОДБОЈКАШКОМ ЛОПТОМ ПОСТАВЉЕНОМ ОДОЗГО И ПРЕНОС НА КАЖИПРСТ ДРУГЕ РУКЕ
- ЗА ОЦЕНУ **8**: НАИЗМЕНИЧНА ПРИМОПРЕДАЈА, СА ПАРТНЕРОМ, 2 ИЗОКРЕНУТА ЧУЊА СА ТЕНИСКИМ ЛОПТИЦАМА ПОСТАВЉЕНИМ ОДОЗГО, СА ХВАТОМ ЗА СРЕДИНУ ВРАТА ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **9**: НАИЗМЕНИЧНА ПРИМОПРЕДАЈА, СА ПАРТНЕРОМ, 2 ИЗОКРЕНУТА ЧУЊА СА ОДБОЈКАШКИМ ЛОПТАМА ПОСТАВЉЕНИМ ОДОЗГО, СА ХВАТОМ ЗА СРЕДИНУ ВРАТА ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **8**: ИНДИВИДУАЛНО ПРЕБАЦИВАЊЕ ТЕНИСКЕ ЛОПТИЦЕ, СА ЈЕДНОГ НА ДРУГИ ИЗОКРЕНУТИ ЧУЊ, СА ХВАТОМ ЗА СРЕДИНУ ВРАТА ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **9**: ИНДИВИДУАЛНО ПРЕБАЦИВАЊЕ ОДБОЈКАШКЕ ЛОПТЕ, СА ЈЕДНОГ НА ДРУГИ ИЗОКРЕНУТИ ЧУЊ, СА ХВАТОМ ЗА СРЕДИНУ ВРАТА ЧУЊА
- ЗА ОЦЕНУ **9**: ПРЕБАЦИВАЊЕ ТЕНИСКЕ ЛОПТИЦЕ, СА ЈЕДНОГ НА ДРУГИ ИЗОКРЕНУТИ ЧУЊ, СА ХВАТОМ ЗА СРЕДИНУ ВРАТА ЧУЊА, У ПАРОВИМА
- ЗА ОЦЕНУ **10**: ПРЕБАЦИВАЊЕ ОДБОЈКАШКЕ ЛОПТЕ, СА ЈЕДНОГ НА ДРУГИ ИЗОКРЕНУТИ ЧУЊ, СА ХВАТОМ ЗА СРЕДИНУ ВРАТА ЧУЊА, У ПАРОВИМА
- ЗА ОЦЕНЕ **6 - 10**: ХВАТОМ ЗА КРАЈ ВРАТА ЧУЊА – ВЕРТИКАЛНО ОДБИЈАЊЕ ТЕНИСКЕ ЛОПТИЦЕ, ТЕЛОМ ЧУЊА (5 ОДБИЈАЊА ЗА ОЦЕНУ 6, А 10 ПУТА ЗА ОЦЕНУ 10)

Ч И Г Р А - УЗ ПОМОЋ БИЧА УЗПОСТАВЉАЊЕ И ОДРЖАВАЊЕ РОТАЦИЈЕ (ОД 5 ЗАМАХА НАЈМАЊЕ 3 МОРАЈУ БИТИ ПРАВИЛНО ИЗВЕДЕНИ)