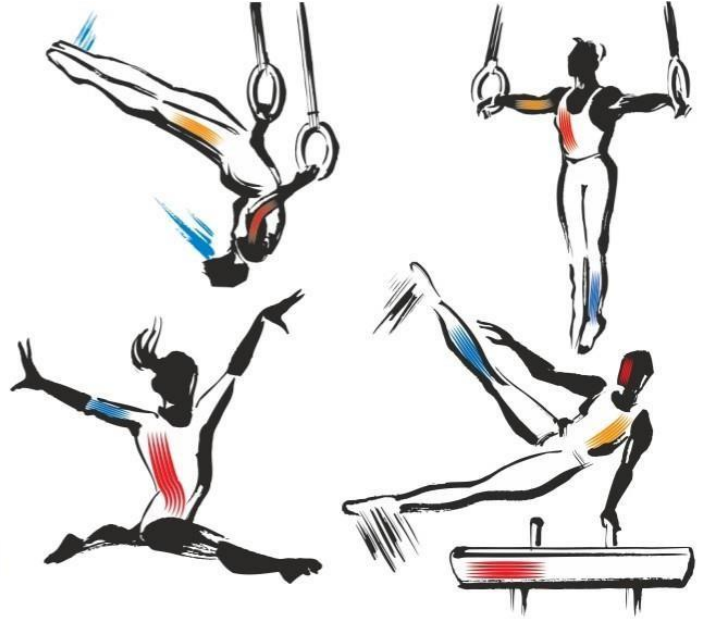


# СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



# Гимнастика - Γυμναστική

- Гимнастика је спортска грана, чије име потиче од грчке речи која означава вежбање (грч. Γυμναστική - gymnastikos)
- Гимнастика се развила из вежби које су практиковале у старом веку, као што узјахивање или силажење са коња или из циркуских наступа.
- Прво такмичење на справама је одржано 1877. године у Чехословачкој.
- Са стварањем Међународног гимнастичког савеза (FIG) 1881. године, направљен је пресудан корак у осмишљавању вежби на справама. У овај савез је учлањено преко 150 земаља света, а центар је у Швајцарској. Мушка гимнастика је била један од девет спортова који су били уврштени у програм Првих олимпијских игара 1896. у Атини.
- Жене су се укључиле много касније у систем такмичења. Први пут су наступале на Олимпијским играма 1928. године у Амстердаму.

# Циљ гимнастике

- Циљ је да гимнастичар на свакој справи прикаже – гимнастички састав, – који у себи садржи најтеже елементе које исти може да изведе, – а да при томе направи што мање грешака, односно да што мање одступи од, правилима предвиђених, идеалних модела кретања.
- Она укључује извођење вежби које захтевају физичку снагу, спретност, еластичност и координацију.

# Гимнастички вишебој чине:

## Женска спортска

### гимнастика:

- Прескок
- Двовисински разбој
- Греда
- Партер
  
- Прескок
- Вратило

## Мушка спортска

### гимнастика:

- Партер
- Коњ са  
хватаљкама
- Кругови
- Разбој

**Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и прекоТВ-а!**

**Наставник физицког и здрав. Васпитања**

**Срђан Живковић**