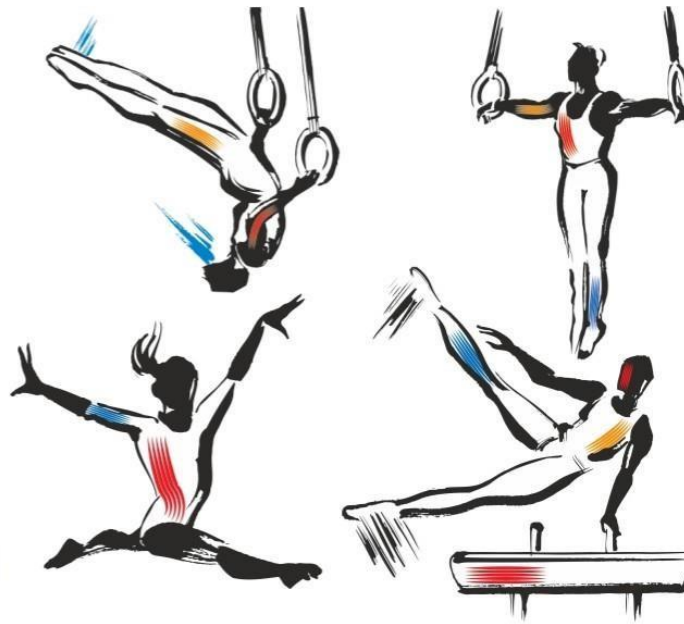


СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



Прескок

- Висина прескока за мушкарце износи 135 цм а за жене 125 цм. Дужина прескока је 120 цм а ширина 95.
- Сваки прескок започиње залетом са стазе која максимално може бити дуга 25 метара.
- Наскок на даску се изводи суножним одразом са одскочне даске те се изводи картким одгуривањем од коња обема рукама од коња.



ДВОВИСИНСКИ разбој

- На овој справи вежбају искључиво жене тако што се на различите начине пребацују са једне на другу притку.
- Висина ниже притке износи 155 cm, док је друга висока 240 cm.
- Обе притке су дуге 350 cm, а размак између њих је 180 cm, размак се може подесити према вежбачици.
- Вежба не сме ни у једном тренутку да се прекине, иако гимнастичарке неколико пута промене правац кретања. Вежба поред наскока и саскока садржи различите прелете између две притке, велековртљаје, салта, ковртљаје и слично.



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

Срђан Живковић, наст. физ. и здрав. вас.