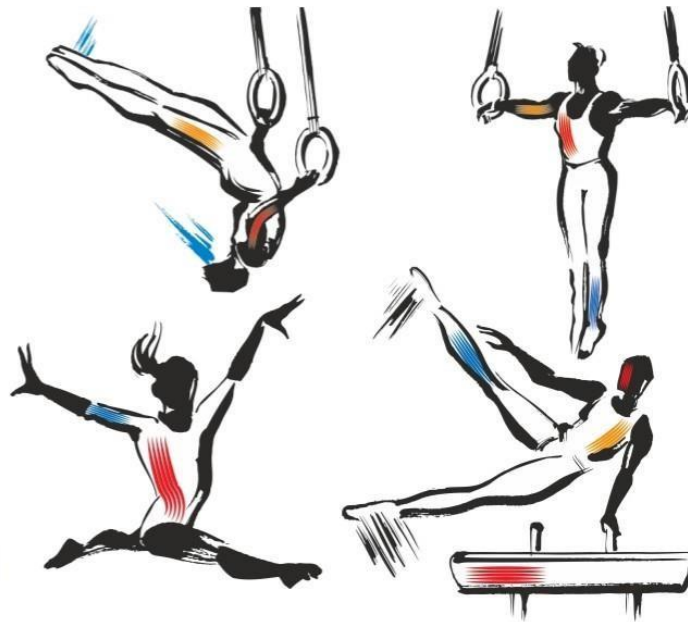


СПОРТСКА ГИМНАСТИКА



Греда

- Греда је једина справа осмишљена само за жене.
- Греда је дугачка 5 метара, широка 10 цм и висока 125 цм.
- Максимално време изведбе вежби је 90 секунди.
- Вежба на греди је уметничка комбинација акробатских елемената, гимнастичких скокова, корака, окрета, елемената равнотеже.
- Гимнастичарка мора да користи целу дужину греде, демонстрирајући елегантност, грациозност, флексибилност, ритам, темпо, самопоуздање и контролну.



Партер

- Димензије партера су 12 x 12 метара.
- За извођење вежби партер мора имати еластичну подлогу.
- Трајање вежби је од 70-90 секунди.
- Жене обавезно вежбају уз музичку пратњу.
- Вежбе на партеру укључују покрете који демонстрирају: снагу, флексибилност, грациозност.
- Вежбе су састављене од различитих акробатских, ритмичких, плесних елемената.



Коњ са хваталјкама

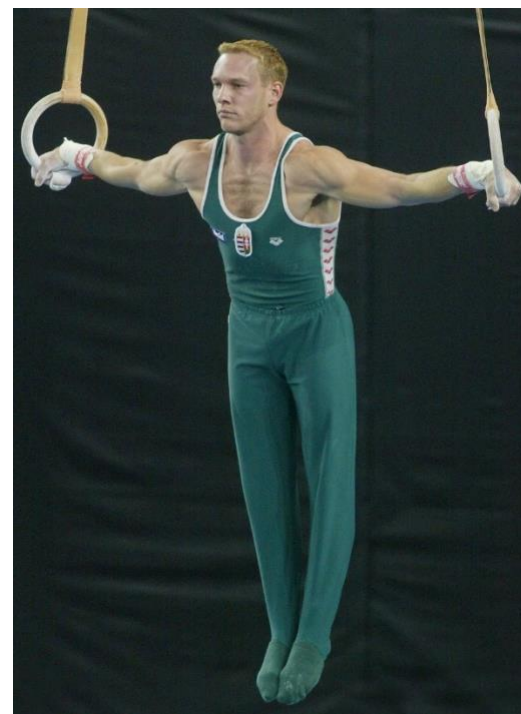
Коњ је постављен на висини од 110 cm, а дуг је 163 cm.

- Ово је једна од најтежих справа за гимнастичаре који се рукама држе за хваталјке или неки други део коња, док ногама изводе кружне и маказасте покрете.
- За овакву вежбу неопходне су снажне руке и рамена.



Кругови

- Кругови, које још називају и карикама су постављени на висини од 250 cm, а висе са пречке која је на висини од 550 cm. Размак између кругова је 50 cm.
- Вежбе на круговима су комбинација елемената статике и динамике.
- Они се изводе у вису, до или кроз упор и кроз или у стоју на рукама. Елементи морају се изводити испруженим рукама.
- Гимнастичар мора извести серију окрета и издржаја са предњим и задњим елементима а крај вежбе је акробатски саскок.



Разбој

- Висина справе је 180 цм, размак између притки је од 4252 цм.
- Вежба се састоји од комбинације окрета, издржаја, висова, упора.
- Гимнастичар мора изводити вежбу целом дужином разбоја испод и изнад притки.
- Вежба се завршава акробатским саскоком и контролисаним доскоком.



Вратило

- Вратило је најспектакуларнија справа од свих 6 мушких справа.
- Висина вратила је 255 цм, дужина пречке је 240 цм.
- Гимнастичари без прекида изводе вежбе као што су велековртљаји, премети и промене положаја руку.
- Вежба се завршава акробатским саскоком.



Пратите наставу Физичког и здравственог васпитања и преко ТВ-а!

Наставник физичког и здрав. Васпитања

Срђан Живковић