

Vežbe u ispitnim obavezama za devojke 2017/18. (15 poena)

PRESKOK

Broj	KONJ, VISINA 125 cm	Vrednost
I	Premet napred u položaj ležeći na sunder strunjaču	3.00
II	Zgrčka sa visokim zanoženjem	2.00

DVOVISINSKI RAZBOJ

Deo	OPIS VEŽBE	Vrednost
I	Iz stava spetnog ispod v/p pritke čelom prema nižoj, sunožnim odrazom naskok u vis sklonjeni nathvatom na n/p, potrkom i levonožnim odrazom provlak desnom i sp. naupor jašući do upora na n/p.	1.00
II	suručnim prehvatom u pothvat na n/p, kovrtljaj napred u uporu jašućem sa prehvatom u vis v/p.	0.50
III	premah odnožno levom napred u upor sedeći prednji na n/p i sp. vis čučeći i sp. jednonožnim odrazom o n/p	0.50
IV	uzmak na v/p u upor prednji na v/p i sp.	0.50
V	odnjih i kovrtljaj nazad u uporu prednjem i sp.	0.50
VI	saskok podmetno preko n/p bez dotika (dotikom jedne noge o n/p), doskok u stav spetni ispred n/p.	1.00- 0.50
UKUPNO		4.00

GREDA

Deo	OPIS VEŽBE	Vrednost
I	Iz stava spetnog licem prema zadnjoj trećini grede zaletom i odrazom naskok u upor čučecí odnožno desnom i spojeno okret u levo za 90° u čučanj, desna ispred leve, priručiti ulučeno	
II	"Talasom" usprav do stava zanožno levom i sp. korak levom napred, korak desnom napred i spojeno uspon, levu odnožno pogrčiti, za vreme talasa i koraka levom kroz priručenje bočni krug nazad i priručenjem odručiti, desnom bočni krug napred i priručenjem ulučeno uzručiti "mlinovi"	
III	Korak levom, visoko prednožiti desnom kroz prednožno grčenje, levom čeonu luk do uzručjenja, desnom odručiti, korak desnom, visoko zanožiti levom, desnom čeonu luk do uzručjenja, levom odručiti, korak levom i poskok na levoj prednožiti opruženo desnom i sp. doskok u čučanj prednožno desnom, odručiti desnom	
IV	Hvatom rukama iza tela sed sa visokim prednoženjem i sp. raznoženjem i prehvatom ispred tela zamah unazad do upora čučecég predručiti ulučeno i sp. okret za 180° u desno, talasom do uspona desna ispred leve, bočni lukovi nazad da uzručjenja ulučeno	0.50
V	Korak levom, dokorak desnom (poskočno) priručiti ulučeno pogled preko desnog ramena, korak levom i poskok na levoj prednožno zgrčiti desnu, priručenjem leve predručiti desnom odručiti pogled napred i sp. Korak desnom dokorak levom (poskočno), priručiti ulučeno, pogled preko levog ramena, korak desnom i poskok na desnoj, levi prednožno zgrčiti, kroz priručenje desnu predručiti, levom odručiti, pogled napred, i sp.	
VI	Korak levom nazad, korak desnom nazad do uspona, prednožno pogrčiti levu, za vreme koraka nazad malim pretklonom u grudnom delu tela uzručiti i obema lukom kroz odručenje talasom zaručiti	
VII	Korak levom, korak desnom napred i zamahom leve u visoko prednoženje, okret u desno za 360° u usponu na desnoj, zanožiti levom kroz prinoženje korak napred levom do uspona, korak desnom napred i počučnjem na desnoj okret u levo u usponu na desnoj za 180° (raznoimeni) rukama izdržaj u uzručjenju	0.50
VIII	Priručenjem i predručenjem uzručiti i sp. pretklon, visoko zanožiti levom, vaga na desnoj, odručenjem i priručenjem predručiti ukršteno desnom preko leve dlanovi dole, usklon i uspon na desnoj, visoko zgrčeno zanožiti levom, zaklon uzručiti ulučeno	
IX	Korak levom i odrazom leve, daleko visoki skok, doskokom na desnu, i spojeno korak levom napred i skok napred sa promenom nogu, korak levom i sp. daleko visoki skok sa okretom za 45° (bočno) u levo do stava na desnoj leva u odnoženju i sp. levom iza desne počučnj, okret za 45° ulevo uzručiti.	1.00
X	Sa jedan do dva koraka l. d. l. d. i postavljanjem ruku na gredu, stav na šakama (naznačiti visoko zanoženje) i sp. usklon u stav zanožno desnom, postavlkanjem desne iza leve noge okret u usponu za 180°	1.00
XI	Sa 2–3 koraka zaleta - saskok premet uporom napred, leđima ka gredi, stav spetni- (rondat saskok).	1.00- 0.50
UKUPNO		4.00

PARTER 3/4 TAKT (16 taktova bez muzičke pratnje)

Deo	Takt	OPIS VEŽBE	Vrednost
I	1-4	Iz stava raskoračnog na sredini prostora, odručiti dole, glava gore, pogled pravo Počučanj na levoj (prenos tt), desna pogrčeno prednožena i oslonjena na koleno leve noge, Kroz priručenje ukršno pogrčeno predručiti, mali pretklon, (obla leđa), glava gore, Stav odnožno levom, odručiti, isklon, pogled prema desnoj šaci, Usponom raskoračni stav, uzručiti koso, dlanovi dole, pogled pravo, Vratisti se u početni stav	
I	1-4	Kao I ali u suprotnu stranu drugom nogom	
III	1-4	Korak levom koso napred, prema uglu, dokorak desnom i poskok na istoj - iskoračni "šase", desnom koso uzručiti, mali zasuk trupom ulevo, glava gore i sp. Stav na levoj, desnom pogrčeno zanožiti (koleno oslonjeno na koleno leve), desnom kroz priručenje zaručiti, levom kroz priručenje uzručiti, mali zasuk trupom u desno, glava u desno, pogled pravo i sp. Iskorak desnom napred, odručiti i sp. Počučanj na desnoj stav prednožno levom, priručiti, odručiti i sp. podići prednji deo levog stopala, glava gore	
IV	1-4	Poskok napred u čučanj, priručiti i sp. Okret sunožno za 180° i sp. Usprav, čeonu krugovi do odručenja i sp. Stav spetni, odručiti	
V	1-4	Sa 2-3 koraka zaleta (l, d, l) i sp. skok napred u premet strance sa pola okreta – "ronda", i sp. sunožni odskok, doskok sunožno i odskok unazad	0.50

VI	1-4	Stav spetni, uzručiti. Zakorakom leve i poskokom na istoj, desna prednožno pogrčena i oslonjena na koleno leve noge, Pretklonom kroz priručenje uzručiti koso, glava gore i sp. Zakorakom desne i poskokom na istoj, leva prednožno pogrčena i oslonjena na koleno desne noge, Pretklonom kroz priručenje uzručiti koso, glava gore i sp. Stav spetni uzručiti, uspon i bočnim krugovima nazad do uzručenja, glava gore,	
VII	1-4	Dubokim pretklonom sed na pružene noge i sp. Kolut nazad kroz stav u upor (do stava raznožnog) i sp. Ispad desnom, koso uzručiti, glava gore	0.50-0.30
VIII	1-4	Okret udesno u usponu za 45° do stava spetnog, prurčiti ulučeno i sp. Dva poskoka na mestu (d, l) pri čemu je slobodna naoga pogrčeno zanožena, i sp. Još dava istovetna poskoka do stava prednožnog desnom, odići prednji deo stopala, počučanj na levoj nozi kroz koso predručenje odručiti, glava gore,	
IX	1-4	Korak, levom napred i dokorak desnom i poskok na istoj - iskoračni "šase" prurčiti i sp. Daleko visoki skok desnom, doskok na desnu, odručiti i sp. Korak levon napred i uspon, desnu pogrčeno prednožiti (koleno leve se oslanja na koleno desne), pretklon kroz priručenje i sp.	0.50
X	1-4	Iskorak levom i zamahom desne prednožno pogrčene skok napred sa promenom nogu u vazduhu, kolena u polje za vreme rada, u doskok na desnoj prednožno pogrčena leva, koleno van ("mačiji skok") Korak levonm napred u ispad, levom ulučeno predručiti, desnom uzručiti i sp. okret u usponu za 360° ulevo na levoj, desna noga pogrčena, dotiče gležanj leve noge. Uzručiti i sp. počučnjem na desnoj i prenosom težine na istu u stav zanožno levom, talasasto odručiti i sp.	1.00
XI	1-4	Iskorak levom, uspon i okret za 180° udesno kroz uspon do stava na paralelnim stopalima (raznoimeni okret), uzručiti i sp. Most nazad zaklonom (moguće je i uraditi samo usklon u početni položaj pri čemu se ne dopušta asistencija) u ispad desnom, odručiti	0.50
XII	1-4	Počučanj na desnoj zanožiti levo, usklon i sp. sa 2-3 koraka zaleta, skok napred u	
XIII	1-4	Premeť napred u stav spetni, (dozvoljena asistencija)	1.00
XIV	1-4	Uzručit i sp. Počučnjem odručiti i sp. Uspon, pretklon, ukršteno pogrčeno predručiti i sp. usklon, odručiti	
XV	1-4	Kolut napred do čučnja i sp. Skok pruženo, sunožno sa okretom za 360° udesno Stav spetni, uzručiti i sp. zakorakom levom, desnom do kleka, prurčiti i sp.	
XVI	1-4	Pomeranje u kleku ulevo za 180° (četiri pomeranja potkolenicama – koraka) kroz odručenje uzručiti ulučeno, i sp. zaklon sa malim zasukom trupa u levo do upora klečećeg na levoj, glava ulevo, pogled gore.	
UKUPNO			4.00