

## Vežbe u predispitnim obavezama za devojke 2017/18. (opterećenost 70:30-20 poena)

### **PRESKOK**

<b>Broj</b>	<b>KONJ, VISINA 125 cm</b>	<b>Vrednost</b>
I	Zgrčka sa vodoravnim zanoženjem	4.00
II	Premet napred u položaj ležeći na sunder strunjaču	<b>5.00</b>

### **DVOVISINSKI RAZBOJ**

<b>Deo</b>	<b>OPIS VEŽBE</b>	<b>Vrednost</b>
I	Iz stava spetnog ispod v/p pritke čelono prema nižoj, sunožnim odrazom uzmak na n/p premahom desne u upor jašući, naznačiti i sp.naupor jašući do upora na n/p.	1.00
II	Suručnim prehvatom u pothvat na n/p, kovrtljaj napred u uporu jašućem, suručni prehvat u nathvat	2.00
III	Premah odnožno desnom nazad u upor prednji na n/p,	0.50
IV	Kovrtljaj nazad u uporu	1.00
V	Saskokzanjihom, doskok u stav spetni ispod v/p	0.50
<b>UKUPNO</b>		<b>5.00</b>

## GREDA

Deo	OPIS VEŽBE	Vrednost
I	Iz stava spetnog čeonu prema zadnjoj trećini grede zaletom i odrazom naskok u upor čučajući odnožno desnom i spojeno okret u levo za 90° u čučanj, desna ispred leve, prurčiti ulučeno	0.50
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 prurčenje bočni krug nazad i prurčenjem odručiti, desnom bočni krug napred i prurčenjem 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 i poskok na levoj 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 čučaćeg sa visoko zanoženom predručiti ulučeno i sp. okret za 180o u desno, talasom do uspona lukovi nazad da uzručjenja ulučeno	0.50
V	Korak levom, dokorak desnom prurčiti ulučeno pogled preko desnog ramena, korak levom i poskok na levoj prednožno zgrčiti desnu, prurčenjem leve predručiti desnom odručiti pogled napred i sp. Korak desnom dokorak levom prurčiti ulučeno, pogled preko levog ramena, korak desnom i poskok na desnoj, prednožno zgrčiti levu, kroz prurčenje desnu predručiti, levom odručiti, pogled napred, i sp. Korak levom nazad, korak desnom nazad do uspona, prednožno pogrčiti levu, prsti leve na gredi, za vreme koraka nazad malim pretklonom u grudnom delu tela uzručiti i obema lukom kroz odručjenje talasom zaručiti	0.50
VI	Korak levom, korak desnom napred i zamahom leve u visoko prednoženje, okret u desno za 180o u usponu na desnoj /istoimeni/, zanožiti levom kroz prinoženje korak napred levom do uspona, korak desnom napred i počučnjem na desnoj okret u levo u usponu na desnoj za 180o /raznoimeni/ rukama izdržaj u uzručjenju	1.00
VII	Prurčenjem i predručjenjem uzručiti i sp. pretklon, visoko zanožiti levom, vaga na desnoj, odručjenjem i prurčenjem predručiti ukršteno desnom preko leve dlanovi dole, usklon i uspon na desnoj nozi, visoko zgrčeno zanožiti levom, zaklon uzručiti ulučeno	0.50
VIII	Korak levom i odrazom leve, daleko visoki skok, doskokom na desnu, i sp. korak levom napred i skok napred sa promenom nogu, prednožno pogrčeno "mačji skok"	1.00
IX	Sa 1-2 koraka zaleta i postavljanjem ruku na kraj grede, premet strance sa pola okreta "Rondat" saskok do stava na tlu licem prema gredi.	1.00
IX	Saskok prednožno zgrčeni sunožnim odrazom do stava na tli leđima prema gredi.	0.50
<b>UKUPNO</b>		<b>5.00</b>

### **PARTER 3/4 TAKT (12 taktova bez muzičke pratnje)**

<b>Deo</b>	<b>Takt</b>	<b>OPIS VEŽBE</b>	<b>Vrednost</b>
I	1-4	Iz stava spetnog licem prema desnom donjem uglu, korak levom napred i sp. Uspom na levoj, Visoko prednožiti desnu, odručiti, glava gore, i sp. Stav spetni, odručiti, glava gore.	0.50
II	1-4	Korak levom napred, Dokorak desnom sa poskokom "šase", doskok na desnu i sp. Odskokom levom, strižni skok – "makazice", čeonni krugovi dole ulučeno do uzručenja ispad levom, levom ulučeno predručiti	0.50
III	1-4	Okret na levoj nozi za 180° ulevo, desna prednožno pogrčena dotiče koleno leve noge, uzručiti ulučeno, Stav prednožno desnom, uzručiti, glava gore, Stav paralelni, noge u širini kukova, i sp. Most nazad zaklonom, usklon stav paralelni, ruke u uzručenju i sp.	1.00
IV	1-4	Veliki talas, rukama bočni krugovi dole do uzručenja i sp. Ispad desnom odručiti, Poskok napred u čučanj, priručiti i sp.	
V	1-4	Iskorak počučnjem desnom sa prenosom težine tela na desnu nogu do stava zanožno levom, bočni krugovi nazad ulučeno do predručjenja, glava gore i sp. Zakorak počučnjem levom sa prenosom težine tela na levu nogu do stava spetnog, kroz priručjenje odručiti i sp. Korak počučnjem levom ulevo sa prenosom tt na levu do stav odnožno desnom, desnom čeonni krug do leve, glava gore, pogled preko levog ramena, i sp. Korak počučnjem desnom udesno do stava spetnog sa prenosom težine tela preko desne na obe noge, desnom čeonni krug van do odručjenja i	
VI	1-4	Korak levom napred, uzručiti i sp. Premet strance sa okretom za 90° Desnom do ispada, odručiti i sp.	0.50
VII	1-4	Korak desnom napred u stav spetni, uspom kroz priručjenje uzručiti, glava i pogled gore, i sp. Dubokim pretklonom, sed sunožno pruženim nogama, i sp. Kolud nazad do seda klečećeg i sp. Klek na desnoj odnožno levom, kroz ulučeno predručjenje i uzručenje odručiti valovito, glava gore,	
VIII	1-4	Okret u levo na desnom kolenu za 90° leva prednožno pogrčena, dlanovi dole i sp. usprav do stava spetnog i sp. Uzručiti pogled pravo i sp. Počučanj, talasasto odručiti (dlanovi gore), glava gore, pogled preko levog ramena i sp. usprav, priručiti (dlanovi dole).	

IX	1-4	Korak levom napred uzručiti i sp. korak desnom napred i sp., premet strance sa pola okreta -"Rondat", odskok pruženo sunožno, uzručiti i sp. doskok u počučanj, stav spetni, priručiti.	1.00
X	1-4	Korak levom napred i poskok prednožno pogrčena desna malim otklonom u levo "dečiji poskok" korak desnom napred i poskok prednožno pogrčena leva malim otklonom u desno "dečiji poskok" desnom kroz priručenje predručiti, levom kroz priručenje odručiti, pogled prema desnoj šaci i sp. korak levom napred, odručiti i sp. Visoko prednožiti desnom, pogled gore i sp.	0.50
XI	1-4	uzručiti i zanoženjem leve stav u uporu, Izdržaj u stavu u uporu i sp. raznoženjem bočno u stavu u uporu (na špagat) i sp. ispad desnom napred, odručiti i sp.	0.50
XII	1-4	korak levom napred do stava spetnog, priručiti i sp. poskokom sunožno skok sa celim okretom (360)ulevo, odručiti i sp. doskok u stav spetno, priručiti i sp. korak levom nazad do upora sedećeg pred rukama (na levoj peti), desnom prednožiti, i sp. mali zaklon trupom, naznačiti zaklon.	0.50
<b>UKUPNO</b>			<b>5.00</b>