

SPORTSKA GIMNASTIKA

SPRAVE I REKVIZITI

dr. sc. Muhamed Tabaković, redovni profesor

e-mail: muhamed.tabakovic@gmail.com

SPRAVE I REKVIZITI

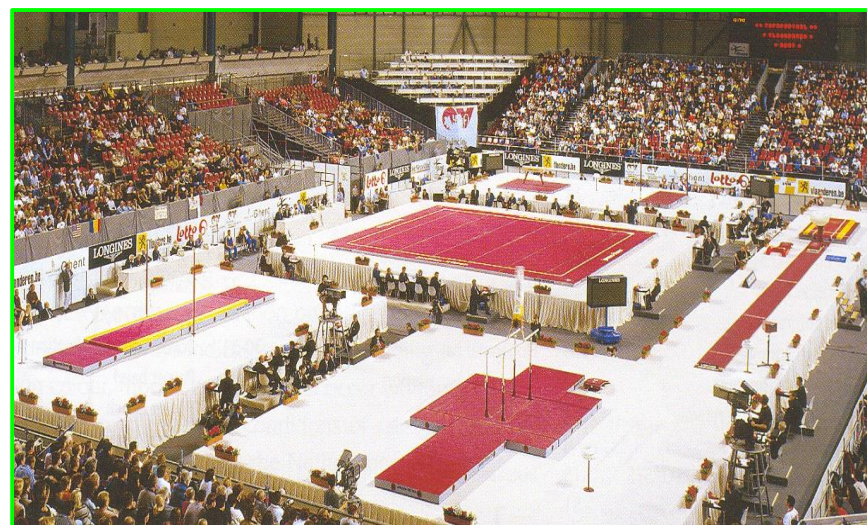
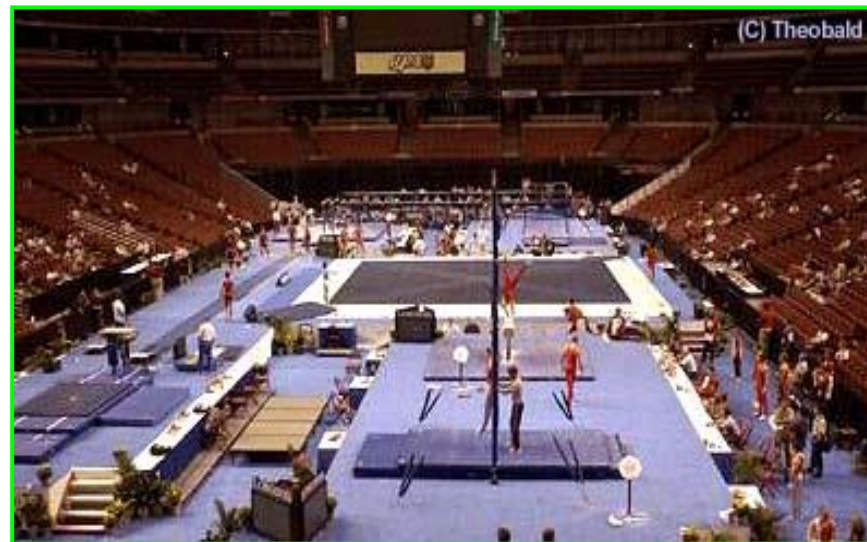
Gimnastička takmičenja održavaju se isključivo u dvorani. Gimnastičke sprave na kojima vježbaju muškarci i žene su:

Muškarci

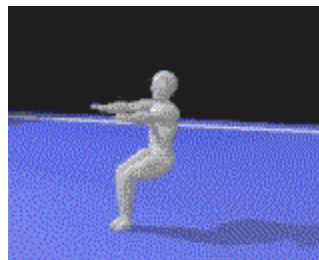
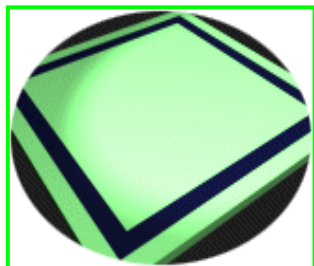
1. Parter
2. Konj sa hvataljkama
3. Krugovi
4. Preskok
5. Razboj
6. Vratilo

Žene

1. Preskok
2. Dvovisinski razboj
3. Greda
4. Parter

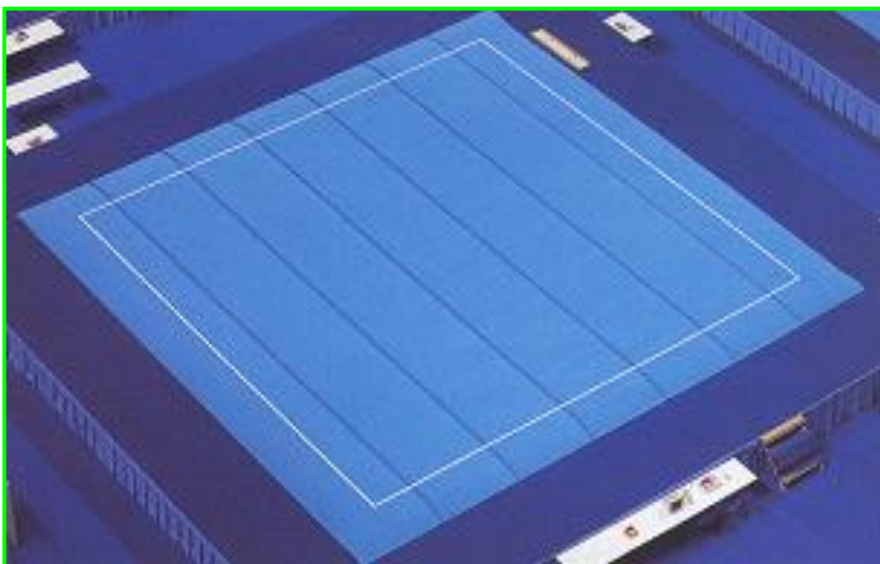


Muškarci Parter

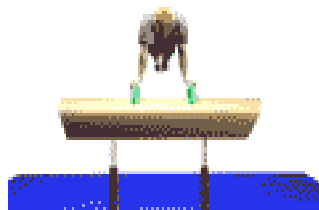
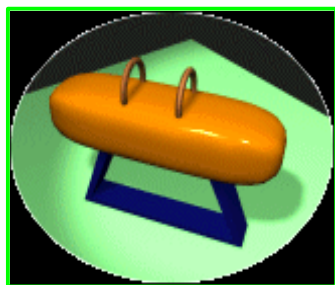


Dimenzije partera iznose 12 x 12 m, sa dodatnom zaštitom od 1 m sa svake strane. Za izvođenje vježbi na parteru prostor mora imati elastičnu podlogu koja dozvoljava gimnastičarima energične pokrete tokom odskoka i doskoka sa tla. Pokrovni materijal ne smije izazvati povrede vježbača, poput opekotina na koži.

Muškarci Parter



Muškarci Konj sa hvataljkama

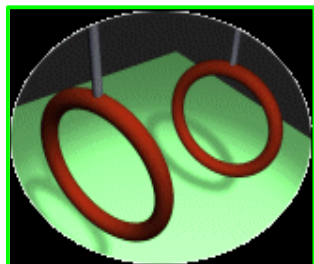


- Visina iznosi 105 cm od vrha strunjače. Dužina na vrhu je 160 cm, dok razmak između hvataljki se kreće u zavisnosti od vježbača. Širina između hvataljki je 40 do 45 cm.
- Kapacitet pokreta koje jedno tijelo može da izvede sa ekstremnom preciznošću sastavljena od cirkularnih elemenata a ukomponiranih u jednu cjelinu sa svim ostalim elementima, te čine jednu elegantnu kompoziciju.
- Elementi snage i izdržaja na ovoj spravi nisu dozvoljeni.

Muškarci Konj sa hvataljkama

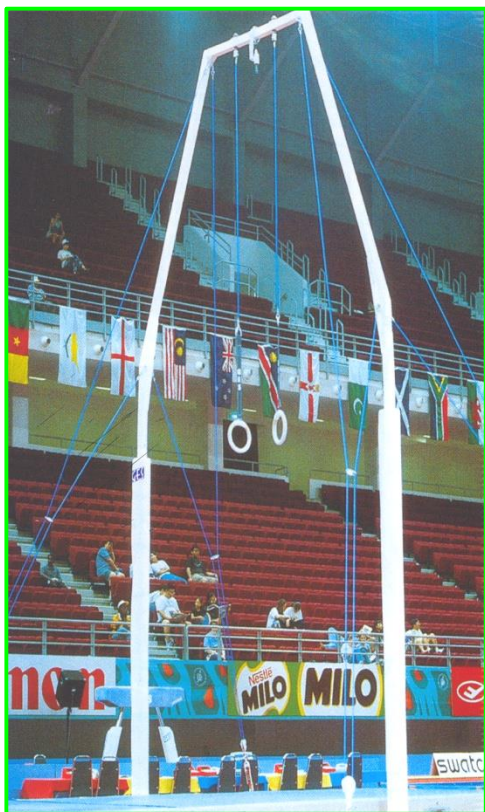


Muškarci Krugovi

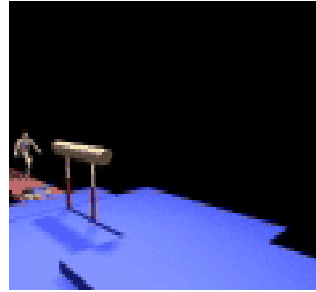
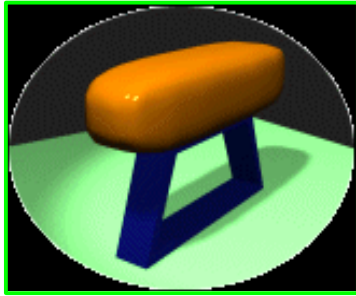


- Visina krugova od vrha strunjače iznosi 280 cm. Vježbe na krugovima se moraju sastojati od različitih pokreta demonstrirajući snagu, izdržaje i zamahe.
- Gimnastičar mora izvesti seriju okreta i izdržaja sa prednjim i zadnjim elementima a kraj vježbe ili saskok se mora izvesti akrobatskim elementom.

Muškarci Krugovi



Muškarci Preskok



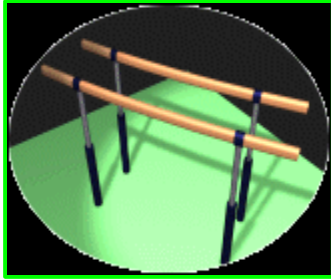
- Visina preskoka iznosi 135 cm od vrha strunjače. Svaki preskok počinje zaletom sa trake koja maksimalno može biti duga 25 metara. Naskok na dasku se izvodi sunožnim odrazom, nakon čega sljedi let ispred sprave, kratkotrajno odgurivanjem objema rukama od preskok, let iza sprave sa elementom i doskok . Izvedbe su nagrađene za kontrolu nad tijelom u fazi leta i pozicijom doskoka.
- Od Svjetskog prvenstva u Gentu (Belgija) 2001. godine počelo se sa upotrebom novog preskoka koji je znatno drugačiji od prethodnog.

Muškarci Preskok



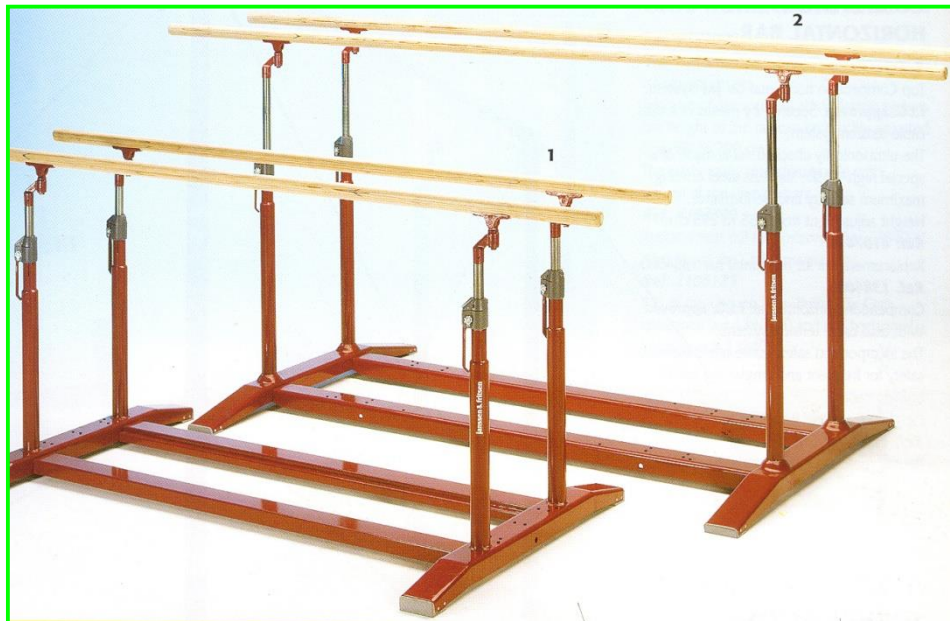
- Umjesto tradicionalnog konja za preskok, nova sprava za preskok je korištena prvi put na Svjetskom šampionatu u Ghent-u (Belgija).
- Ova sprava za preskok je visoka 135 cm, široka je 95 cm i duga 120 cm.

Muškarci Razboj

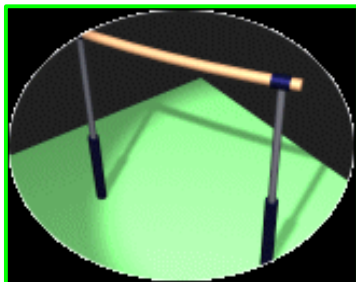


- Visina sprave iznosi 200 cm od vrha strunjače. Gimnastičar mora izvoditi vježbu cijelom dužinom razboja ispod i iznad pritki. Vježbama moraju dominirati okreti oko uzdužne i poprečne ose.
- Kontrola tijela i vladanje izvedbi pokreta ujedanju sve to u elegantne i prirodne pokrete, tako što sve navedene elemente ujedanju u skladnu cjelinu koja se mora završiti saskom tj. akrobatskim elementom sa sprave i kontrolisanim doskokom.

Muškarci Razboj



Muškarci Vratilo

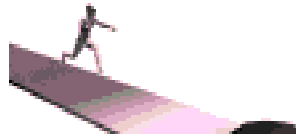
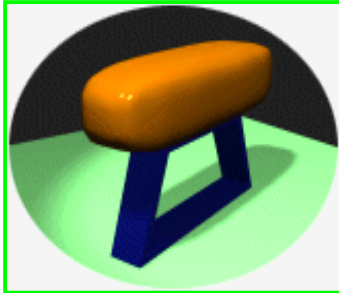


- Visina vratila iznosi 280 cm od vrha strunjače. Gimnastičar mora izvoditi kontinuirane pokrete i ne smije dodirivati šipku od vratila svojim tijelom, osim hvata šakama.
- Puštanje i ponovno hvatanje sprave je izuzetno važan dio vježbe na vratilu jer je posebno čini spektakularnom radi akrobatskih elemenata, vježba se završava saskom tj. akrobatskim elementom sa sprave i kontrolisanim doskokom.

Muškarci Vratilo

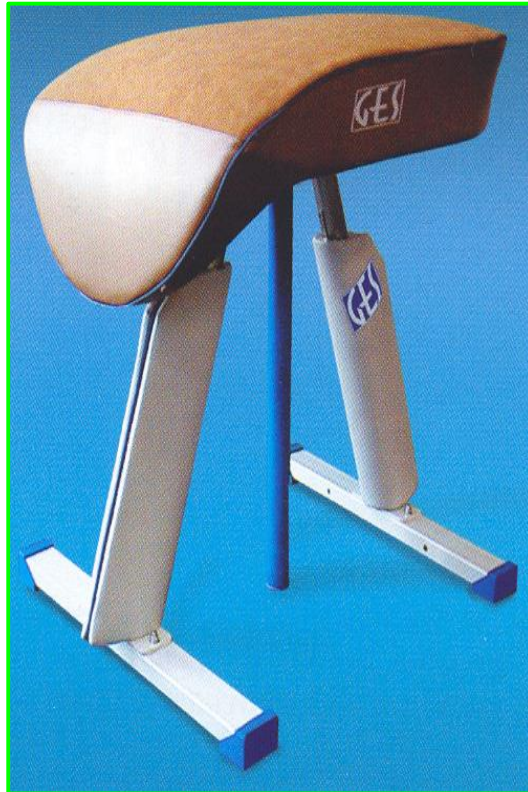


Žene - Preskok



- Umjesto tradicionalnog konja za preskok, nova sprava za preskok je korištena prvi put na Svjetskom šampionatu u Ghent-u (Belgija). Ova sprava za preskok je visoka 125 cm, široka je 95 cm i duga 120 cm.
- Ova sprava pruža bolju sigurnost, omogućava gimnastičarima da se što bolje odgurnu i na što bolji način izvode tehničko teške i komplikovane elemente koji imaju izuzetno složene rotacije.

Žene - Preskok



Žene - Dvovisinski razboj

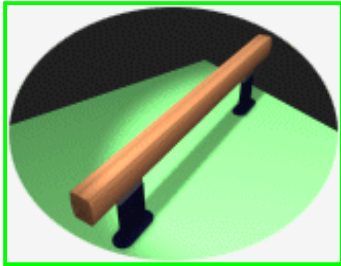


- Kao što sam naziv kaže, visina obje pritke je različita: niža pritka je na 165 cm a viša je visoka 245 cm, razmak između pritki može da iznosi do 180 cm.
- Dvovisinski razboj je najatraktivnija sprava u ženskoj sportskoj gimnastici. Ova sprava zahtjeva snagu, koordinaciju, hrabrost sa bezbrojnim izmjenama hvatova i rotacija, prelaza sa donje na gornju pritku i obrnuto. Vježba se završava saskom tj. akrobatskim elementom sa sprave i kontrolisanim doskokom. .

Žene - Dvovisinski razboj



Žene - Greda

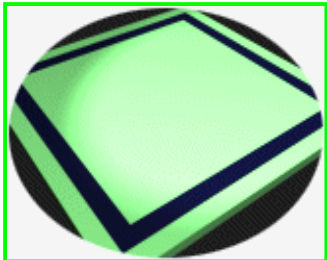


- Visina grede od vrha strunjače iznosi 125 cm, greda je 5 m duga i široka samo 10 cm. Greda je obložena mekanim materijalom. Maksimalno vrijeme za izvedbu vježbe iznosi 1 min 30 sek.
- Glavna karakteristika vježbi na gredi je odlično razvijeni osjećaj za ravnotežu i velika moć koncentracije prilikom izvedbe akrobatskih elemenata na izuzetno uskoj površini oslonca. Vježba mora posjedovati akrobatsku seriju, ritmičku seriju, akrobatsko-ritmičku seriju, skokove sa velikom amplitudom pokreta, okrete za 360 stepeni. Vježba se završava saskom tj. akrobatskim elementom sa sprave i kontrolisanim doskokom. .

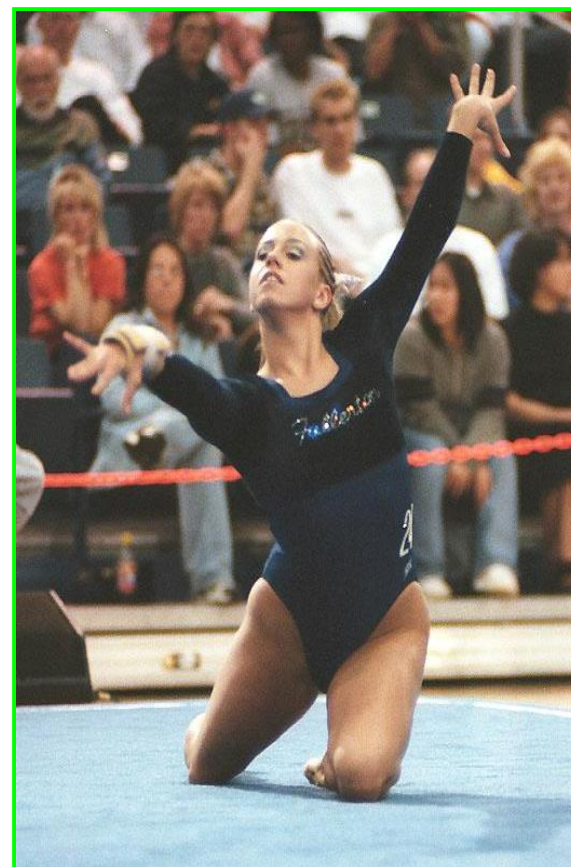
Žene - Greda



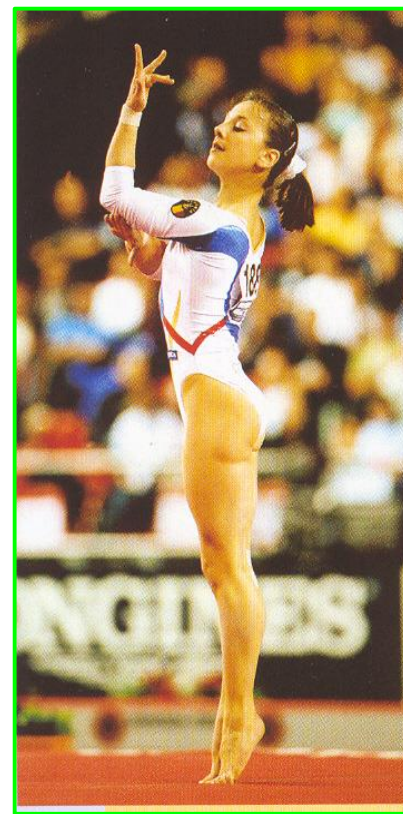
Žene - Parter



- Vježbe na parteru se izvode uz muziku (samo za žene), vježbe su kombinovane sa plesnim pokretima i sekvencama koje sadrže različite okrete i akrobatske elemente.
- Vježba mora trajati između 70 i 90 sek.



Žene - Parter





Gimnastička odjeća



Muškarci

Na konju s hvataljkama, krugovima, razboju i vratilu svaki gimnastičar vježba u dugačkim pantalonama, atletskoj majci, čarapama i patikama (ili samo čarape)...

U vježbanju na parteru i preskoku koriste kratki šorc, atletsku majicu, bijele čapare, patike (ili nastupaju bosi). Gimnastička oprema jedne ekipe treba da bude ista. Nošenje majice je obavezno.

Žene

Gimnastičarke nose vježbaći triko (obično) sa dugim rukavima, gimnastičke patike (ali mogu nastupati i bose).



Gimnastička odjeća





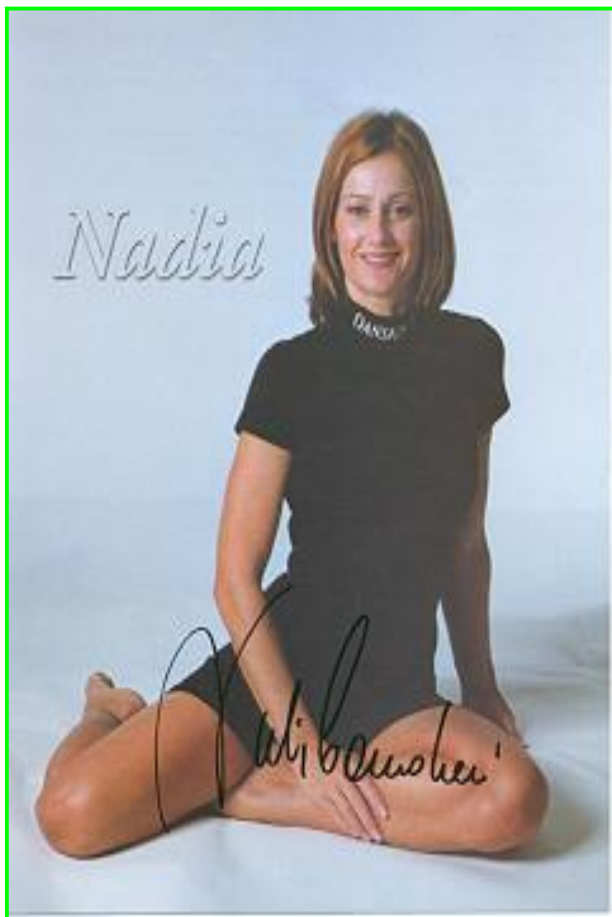
Gimnastička odjeća





SPORTSKA GIMNASTIKA

Federation Internacional Gymnastics



Nadia Comaneci (ROM)



American Cup, New York 1976



Ol Montreal - 1976