

1.Uvodni deo

1.1.Istorijat

1.2.Počeci moderne gimnastike

.....**NAMERNO UKLONJEN DEO TEKSTA**.....

1.4.Trening

1.5.Velika takmičenja

1.6.Oprema

.....**NAMERNO UKLONJEN DEO TEKSTA**.....

"Rukavi (page does not exist)" rukavima) i patike, ali mogu biti i bosc.

2.Sportska gimnastika

Sportska gimnastika je najraširenija i najpoznatija sportska disciplina gimnastike. Čak se ponekad pod nazivom gimnastika u stvari podrazumeva, iako pogrešno, baš sportska gimnastika. Najčešće se deli na mušku i žensku sportsku gimnastiku, i to na način da se vežbači takmiče na preskoku, razboju, konju s hvataljkama, krugovima, vratilu i na tlu, dok se vežbačice takmiče na tlu, dvovisinskom razboju, preskoku i gredi.

Iako sama vežba, zavisno od spravi, može trajati relativno kratko, ipak je u pravilu fizički vrlo zahtevna, a traže vežbačevu snagu, pokretljivost, izdržljivost, koordinaciju u prostoru najvišeg nivoa. Gimnastika kao sistem pripreme vojnika potiče još iz vremena stare Grčke. Postoje i zapisi o različitim modelima gimnastičkog vežbanja i u staroj Kini i Indiji. U današnjem obliku sportska gimnastika je nastala u 19. veku u tadašnjoj Nemačkoj i Čehoslovačkoj.

1881. godine je osnovana Međunarodna gimnastička federacija, a u početku je uključivala samo nekoliko evropskih zemalja članica. Sportska gimnastika je olimpijski sport od samih početaka modernog olimpicizma 1896. godine, iako je ženama dopušteno takmičenje u sportskoj gimnastici na Igrama tek 1928. godine.

Prema sada važećim pravilima, na velikim takmičenjima se vežbači i vežbačice takmiče u četiri dela programa: ekipno predtakmičenje, ekipno finale, finale višeboja i finale po spravama.

U ekipnom predtakmičenju vežbači nastupaju na svih 4 (žene) odnosno 6 (muški) sprava. Na osnovu rezultata ekipe se plasiraju u ekipno finale, a pojedinci u finale višeboja odnosno finale po spravama. Bodovi iz predtakmičenja se ne prenose u finale, što znači da oni koju su se plasirali u finala u finalnim takmičenjima počinju takmičenje iznova, bez prenesenih bodova iz predtakmičenja.

U ekipnom finalu 8 najboljih ekipa iz predtakmičenja se takmiče za konačni plasman. U finalu višeboja se sastaje 8 najboljih vežbača i vežbačica po ukupnim bodovima sa svih sprava. U finalu po spravama za svaku spravu se plasira 8 najboljih na toj spravi iz predtakmičenja.

3. Sale i opremanje sala

Da bi se sa uspehom provodio proces treninga i obucavanja u sportskoj gimnastici, neophodno je obezbediti potrebne materijalne uslove. Tako je potrebna specijalizovana sala za sportsku gimnastiku sa spravama za muški i ženski sportsko-gimnastički viseboj sa pomocnim spravama i ostalim rekvizitima i inventarom.

Sala za sportsku gimnastiku gradi se u visokom prizemlju. Sala treba da poseduje sve potrebne pomocne — pratece prostorije. Ove prostorije treba da budu tako rasporedene da odgovaraju ne samo svojoj nameni vec i osnovnoj funkciji sale. Vezbaci, pre ulaska u salu, treba da budu obezbedeni mogucnostima da zadovolje sve sanitarno-higijenske norme kako bi u salu usli cisti i spremni za vezbanje. Posle vezbanja vezbaci treba, takode, da se pripreme za odlazak kucama gde ce nastaviti dalje delatnosti. Ne sme se dopustiti da se tek kod kute vrši kupanje i ostale sanitarno-higijenske mere.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com