

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**САДРЖАЈИ ИЗ КОРЕОГРАФИЈЕ У САСТАВИМА НА
ТЛУ И ГРЕДИ У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ ЗА
ЖЕНЕ, ДЕФИНИСАНИ ПРАВИЛИМА ЗА
ОЦЕЊИВАЊЕ**

дипломски рад

**Кандидат:
Соња Коцић**

Београд, 2012

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**САДРЖАЈИ ИЗ КОРЕОГРАФИЈЕ У САСТАВИМА НА
ТЛУ И ГРЕДИ У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ ЗА
ЖЕНЕ, ДЕФИНИСАНИ ПРАВИЛИМА ЗА
ОЦЕЊИВАЊЕ**

дипломски рад

Кандидат:
Соња Коцић

Датум: _____

Оцена: _____

Ментор:
Ред. проф. др Јарослава
Радојевић

Чланови комисије:
Ред. проф. др Лепа
Радисављевић
Асистент мр Лидија
Московљевић

Београд, 2012

“Садржаји из кореографије у саставима на тлу и греди у спортској гимнастици за жене, дефинисани правилима за оцењивање”

Сажетак

У релативно кратком временском периоду тежине и квалитет извођења ритмичких вежби у такмичарским саставима у спортској гимнастици су се повећавали. Састави су обogaћивани различитим и сложеним кретним структурама, што је наметнуло потребу и за сталним променама и усавршавањем Правилника за оцењивање. У складу са општим карактеристикама вежбања на тлу и греди у раду је изведена класификација садржаја из кореографије (садржаји из балетске припреме, ритмике, народних и друштвених плесова) у спортској гимнастици за жене. У таблицама тежина дефинисаним правилима за оцењивање, од ритмичких садржаја дефинишу се скокови и окрети, док се остале групе кретања подразумевају као обавезне приликом компоновања састава. На основу захтева везаних за композиције на тлу и греди, одабрани су и описани садржаји неопходне припреме из балета, ритмике, народних и друштвених плесова, који доприносе квалитетнијем извођењу такмичарских састава гимнастичарки.

Кључне речи

спортска гимнастика за жене; правила за оцењивање; кореографски садржаји; класификација; методика;

"The contents of the choreography in the composition of the floor and the balance beam in artistic gymnastics for women, defined by the rules of judging"

Summary

In a relatively short period of time, the difficulty and the quality of performance in competitive rhythmic exercises in gymnastics compositions have increased. Compositions are enriched with diverse and complex movement structures, which have caused the need for constant change and improvement of the Code of Points. In accordance with the general characteristics of floor exercises and balance beam in this work the classification of the contents of the choreography was performed (the contents of ballet preparation, folk and social dances) in gymnastics for women. The tables of difficulty defined the rules for judging and defining the content of the rhythmic leaps and turns, while the other groups are considered to be compulsory while constructing a composition. Based on the requirements related to the composition of the floor and the balance beam, the necessary preparation activities are selected and described which originate from ballet, dance, folk and social dances. These elements contribute to good performance of the competing gymnasts composition.

Key words

artistic gymnastics for women; rules of judging; choreographic content, classification, methodologies;

Садржај

1. УВОД	1
2. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ, МЕТОД РАДА	3
3. ЗАХТЕВИ КОМПОНОВАЊА САСТАВА НА ТЛУ И ГРЕДИ.....	4
3.1. Модификована правила Гимнастичког савеза Србије за млађе категорије за период 2009-2012.....	8
4. КЛАСИФИКАЦИЈА КОРЕОГРАФСКИХ САДРЖАЈА У САСТАВИМА НА ТЛУ И ГРЕДИ У СКЛАДУ СА ПРАВИЛИМА ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ.....	11
4.1. Скокови.....	11
4.2. Окрети.....	21
5. САДРЖАЈИ КОРЕОГРАФСКЕ ПРИПРЕМЕ И МЕТОДИКА УЧЕЊА ОСНОВНОГ ПРОГРАМА.....	25
6. ИНДИВИДУАЛНИ ПРИСТУП КОМПОНОВАЊА САСТАВА У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ ЖЕНЕ.....	33
7. ЗАКЉУЧАК	36
8. ЛИТЕРАТУРА	37

1. УВОД

Спотска гимнастика је спортска грана која је у систем такмичења укључена још од првих Олимпијских игара 1896. године. У периоду дефинисања гимнастичког вишебоја, женска гимнастика је, у свим елементима развоја, каснила у односу на мушку. Због заступљености става према коме бављење спортом штети физичком изгледу жене и негативно утиче на функције њеног организма, жене су биле спутаване да се афирмишу и индивидуално истичу. Биле су ограничене у погледу извођења низа кретања, нарочито вежби из акробатике и скокова. То је био разлог да жене на спортску сцену наступе тек тридесет година касније у односу на мушкарце, на Олимпијским играма у Амстердаму 1928. године и то само у екипној конкуренцији. Међутим, женска спортска гимнастика је наставила убрзано да се развија, превазилазећи све проблеме у вези са предрасудама друштва које су жене доводиле у инфериоран положај. Та разлика између жена и мушкараца постајала је временом све мања и они су се у погледу својих вештина готово изједначили. Као крајњи резултат, иако су им корени исти, и данас имају велике сличности, издиференцирале су се две спортске гране, мушка и женска спортска гимнастика, које су свој развој наставиле под окриљем Међународне гимнастичке федерације (FIG).

У процесу развоја ове спортске гране, женски програм је редукован у односу на мушки и дошло је до диференцијације делова програма, и то с обзиром на биолошке и психолошке карактеристике жена. Разлике у програмима узроковане су избегавањем претераног оптерећења руку и раменог појаса, као и вежби статичког карактера. Тако да програм вишебоја за жене, према прописима FIG-е, уместо шест дисциплина како је у мушкој гимнастици, садржи четири женске дисциплине: прескок, двовисински разбој, греду и партер (тло). Вежбање на двовисинском разбоју и прескоци имају строго спортски карактер, те процес припреме у тренажном смислу, захтева дуготрајан рад на развоју физичких способности: снаге, брзине, гипкости, координације и издржљивости. Вежбање на греди и тлу је специфичније, јер поред спортског карактера садржи и уметничку форму, у којој долази до изражаја грациозност гимнастичарке. Данас су равнотеже, вежбе гипкости, скокови и окрети, поред сложених акробатских кретања, саставни део вежбања на тлу и греди и чине његову естетску компоненту. Процес припреме на греди, услед вежбања на смањеној површини ослонаца, поред осталих моторичких способности, подразумева развој осећаја за равнотежу и одважност, док се састави на тлу изводе уз музичку пратњу, па је неопходно развијати осећај за ритам, усклађеност покрета и музике, и креативност.

Резултат извођења индивидуалне такмичарске композиције на тлу и греди зависи од прописа важећег судијског правилника Међународне гимнастичке федерације, од судијске процене, од нивоа припремљености гимнастичарке, као и од савремених трендова спорта. Судијски правилник садржи прописане основне групе вежби (унутар којих су дефинисане и ритмичке вежбе), тежине вежби, низ техничких правила (правила такмичења и програми, судијске комисије, дисциплина гимнастичарки и тренера и сл.), као и правила за оцењивање извођења гимнастичких састава.

У овом раду класификација ритмичких садржаја изведена је на основу општих карактеристика вежбања на греди и тлу, и општих карактеристика судијског правилника за женску спортску гимнастику. Важност ритмичких вежби у саставима на греди и тлу, наглашен је у судијском правилнику за женску спортску гимнастику, у правилима која се односе на тежинску вредност, бонификацију и посебне везе унутар састава. Ритмичке вежбе сврставају се у различите групе обзиром на структуру кретања, тако да се на тлу и греди, као тежине, разликују следеће групе ритмичких вежби: скокови и окрети. Хоудања, трчања, поскоци, плесни кораци, таласи, равнотеже и вежбе гипкости, иако не заузимају место у таблицама тежина, веома су значајни и обавезни садржаји из ритмике, јер омогућавају истицање грациозности гимнастичарки и доприносе већој атрактивности такмичарских састава. Поред тога, неопходни су у повезивању тежина у саставима.

У спортској гимнастици одувек је постојао проблем субјективности у оцењивању. У циљу избегавања ове појаве, судијски правилник FIG-е трпи сталне измене и допуне, чиме се иде према објективнијем оцењивању. Сваке четири године, односно за сваки олимпијски циклус, FIG-а прописује нов правилник, али он може да се мења и у току самог олимпијског циклуса, па се уз важећи правилник често налазе и његове званичне измене и допуне. Развој Правила за оцењивање прати развој праксе у спортској гимнастици. Маштовитост и креативност гимнастичарки и њихових тренера често производе иновације у саставима, којих нема у судијском правилнику. Са друге стране, у таблицама тежина налази се велики број технички сложених вежби, које још увек нису изведене. Управо тај стални интеракцијски однос између правилника и спортске праксе усмерава развој спортске гимнастике и за жене и за мушкарце.

У правилнику су вежбе на појединим справама разврстане у групе према врсти (структурне групе) и према тежинама (А, Б, Ц, Д, Е, Ф и Г тежине). Свака од наведених тежина има своју вредност:

А-0.10 Б-0.20 Ц-0.30 Д-0.40 Е-0.50 Ф-0.60 Г-0.70

Оцена за изведен састав, било на греди, било на тлу, гради се збрајањем две оцене, оцене за тежину (Д- оцена) и оцене за извођење (Е- оцена).

Д-оцена се састоји из три дела:

- DV: вредност 7 најтежих вежби + саскок,
- CR: вредност захтева за композицију (ако су сви испуњени максимална оцена је 2.50 бода),
- CV: вредност за бонифициране везе (уколико постоје у саставу).

Е-оцена има максималну вредност од 10 бодова, уколико је састав у целости изведен без грешке. Е-судијска комисија има за задатак да вреднује све грешке које се односе на одступања од правилног положаја тела у техници извођења вежби (опште грешке), као и да забележи одбитке за недостатке у артистичности и специфичне одбитке везане за саму справу.

Спортска гимнастика за жене припада спортским гранама у којима се високо цени **естетска компонента покрета и кретања**, које садрже естетски обликоване и кореографски постављене кретне структуре, које се на тлу изводе уз музичку пратњу. Стилизовани покрети, ритмични и хармонични, дају посебну драж и изазивају високе вредности емоционалног доживљаја, како код саме гимнастичарке тако и код посматрача. Такав склад између музике и покрета среће се и у спортским гранама као што су ритмичка гимнастика, уметничко клизање, спортски плес и уметничко пливање. Све ове спортске гране су подигнуте на један, за спорт виши ниво, на уметнички ниво, јер се везом музике и покрета и њиховим бројним комбинацијама у тренажном процесу развија стваралачка креативност вежбачица, као и интерес и смисао за леп покрет и кретање. Естетско васпитање у спорту се заснива на усавршавању лепоте тела, покрета и кретања, затим на усавршавању опште координације, која је основа за рад на естетском обликовању моторних радњи, као и непрекидном развијању ритмичности, грациозности, окретности и спретности. Лепо кретање изазива велику скалу позитивних емоција.

2. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ И МЕТОД РАДА

Предмет рада су садржаји из кореографије у саставима на тлу и греди у спортској гимнастици за жене, дефинисани правилима за оцењивање. Појам кореографија обухвата садржаје из балетске припреме, ритмике, народних и друштвених плесова.

Циљ рада је да се изведе класификација кореографских садржаја у спортској гимнастици за жене, у складу са захтевима правила за оцењивање и опишу њихове основне карактеристике. Поред тога, циљ рада је да се предложи програм и методика учења за балетску, плесну и ритмичку припрему, који су услов за испуњавање захтева композиције састава на тлу и греди.

Задаци рада су:

- да се изврши класификација захтева из ритмике на тлу и греди у складу са захтевима Правилника за оцењивање,
- да се, на основу захтева везаних за композиције на тлу и греди, који проистичу из класификације, одаберу садржаји неопходне припреме из балета, ритмике, народних и друштвених плесова и предложи методика њиховог учења

У раду ће се применити дескриптивни **метод**, поступак анализе и класификације испитиваних садржаја.

3. ЗАХТЕВИ КОМПОНОВАЊА САСТАВА НА ТЛУ И ГРЕДИ

Компонување састава на тлу и греди треба да одговара захтевима Правилника за оцењивање. Подразумева комбиновање вежби из акробатике у складну целину са вежбама из ритмике. Прецизније речено композиције састава на тлу и греди су комбинације вежби из акробатике и плесно-ритмичке кореографије.

Правила компоновања састава на тлу

Састав на тлу карактерише спој акробатске и плесно-ритмичке кореографије, изведене са артистичношћу (појам дефинисан правилима који подразумева уметничку презентацију). Вредности вежби унутар састава треба да буду разноврсне, да се користе вежбе из акробатике, које су сврстане у групе: колутови, ставови на шакама, вежбе упором са или без фазе лета, салта и ритмике: скокови и окрети. Тежинску вредност састава (DV) одређује 8 најтежих вежби. Пре дефинисања последњег Правилника били су одређени захтеви, који су се односили на обавезне садржаје из ритмике. Међутим, било је могуће да гимнастичарке своје саставе обogaћују претежно вежбама из акробатике, због њихових, тада већих тежинских вредности. При томе је трпила естетска (уметничка) форма састава, и у мањој мери је долазила до изражаја. Важећим правилима избор је ограничен на максимално 5 вежби из акробатике и **минимално 3 вежбе из плесно- ритмичке кореографије**. Тиме је даљи развој састава на тлу и греди усмерен ка усавршавању и ритмичког дела састава. Тако се данас, у таблицама тежина могу пронаћи бројни скокови и окрети, који имају велике тежинске вредности због своје координационе сложености. Премда се кореографија на тлу изводи уз музичку пратњу, и треба да има уметнички карактер, Е-судијска комисија, поред грешака у целокупном извођењу (укључујући и специфичне одбитке - табела 2, стр. 5), има за задатак да оцени и артистичност (табела 1, стр. 5), тј. усклађеност покрета са музиком и грациозност гимнастичарке.

Композицијске захтеве - CR на тлу одређује 5 захтева, од којих се један односи на плесни део кореографије: плесно- ритмичка веза од најмање два различита скока од којих један мора бити са разножењем за 180°, изведен у бочној равни. Уколико гимнастичарка испуни овај захтев Д-судијска комисија је награђује са 0.50 бодова. Скокови (морају бити из таблица тежина), у плесно-ритмичкој вези треба да буду повезани директно или индиректно, са малим поскоцима, „шасеима“ или „шане“ окретима. Захтев је да се креира плесна кретна секвенца у једном делу кореографије. У плесном пасажу није дозвољен ниједан скок суножним одразом и окрет због статичности, изузев „шане“ окрета који се изводе у кретању. Ако су изведени као први у пасажу, скокови или поскоци изведени одскоком са једне ноге морају бити завршени доскоком на једну ногу.

Ритмичке вежбе се додатно вреднују уколико се директно повежу са вежбама из акробатике. Тако, уколико вежбачица изведе било који салто “Д” тежине и директно, суножним одразом, повеже ритмички скок “А” тежине (мора бити овим редоследом), онда јој следе додатни поени за ту „микс“ везу у износу од

0.10 бодова. Уколико су повезане вежбе теже, може се добити и 0,20 додатних поена. Ови поени могу бити и пресудни за пласман гимнастичарки.

Табела 1. Одбици за недостатке у артистичности

ГРЕШКЕ	0.10	0.30	0.50
<i>Недостатак уметничке презентације (артистичности) током састава, укључујући:</i>			
- <i>недостатак креативне кореографије и оригиналне композиције вежби и кретања</i>	x	x	
- <i>немогућност изражавања музичке теме путем покрета</i>	x		
- <i>недостатак промене ритма</i>	x		
<i>Музика:</i>			
- <i>Несклад музике и покрета</i>	x	x	
- <i>Непримерена кореографија музици</i>		x	
<i>Непримерени гестови или мимика неусклађени са покретима или музиком</i>	x		

Табела 2. Специфични одбици за партер, који се односе на кореографски садржај састава

ГРЕШКЕ	0.10	0.30
<i>Продужена припрема код извођења плесних вежби</i>	x	
<i>Једнострано коришћење вежби</i> <i>Више од једног скока са доскоком у упор лежећи за рукама</i>	x	
<i>Недостаје окрет за минимум 360° на једној нози</i>		x
<i>Недостаје кретање близу тла тако да један део трупа и/или глава додирује тло (не мора бити из таблица тежина)</i>	x	
<i>Недостаје синхронизација између покрета и музичких тонова на крају састава</i>	x	

Правила компоновања састава на греди

Састав на греди карактерише хармонично повезивање различитих вежби из акробатике (изведене унапред, уназад и устрану, без или са фазом лета и упором рукама) и ритмике (скокови, окрети, таласи трупом, равнотеже). Тежинска вредност састава (компонента DV) вреднује се на основу 8 највећих тежина и то максимално 5 акробатских (укључујући и саскок) и **минимално 3 ритмичке тежине**. Вежбе из акробатике представљају окосницу састава у грађењу тежинске вредности. За њих су везана и 3 захтева композиције (од укупно 5). Захтеви за композицију (компонента CR) диктирају избор вежби, као и њихове комбинације. Максималан број предвиђен за ову компоненту је 2.50 бодова. При осмишљавању састава све већу пажњу добијају вежбе из ритмике. Колика је њихова важност у очувању духа спортске гимнастике за жене, види се на основу заступљености у тежинској компоненти, као и у **2 захтева за композицију** на овој справи. Избор ритмичких вежби мора обавезно да обухвати:

- плесно- ритмичку везу од најмање два различита ритмичка скока, од којих је један скок са разножењем за 180° изведен у бочној равни,
- окрет на једној нози (из табеле тежина).

Додатни поени-бонификације (CV) могу се добити само за директне везе (вежбе следе једна за другом без паузе за концентрацију) унутар састава. Они се одређују формулама за директне везе на пољу акробатике, окрета као и микс веза (ритмичко-акробатска серија). Уколико гимнастичарка повеже два окрета на једној нози, један А- тежине, а други Ц- тежине, при чему редослед окрета није назначен, утолико ће бити награђена са додатних 0.10 поена. Окрети могу бити изведени на истој стајној нози, или са кораком и окретом на другој нози, при чему је дозвољен кратак „деми-плије“ на једном или оба стопала. Бонификација за „микс“ везу добија се везивањем једне ритмичке вежбе Ц-тежине или веће тежине и једне акробатске вежбе (која не сме бити саскок), такође Ц-тежине или веће тежине и она вреди 0.10 бодова. Друга формула за бонифицирану микс везу, за коју се добија додатних 0.10 бодова, је салто Д-тежине + „вага“ А- тежине (овим редоследом и без додатног корака за „вагу“).

Као и на тлу, Е-судијска комисија има за задатак да процени опште одбитке, одбитке за недостатке у артистичности (табела 3, стр. 7), као и специфичне одбитке за греду (табела 4, стр. 7).

Табела 3. Грешке за недостатке у артистичности

ГРЕШКЕ	0.10	0.30	0.50
<i>Недостатак промене ритма и темпа</i>	x		
<i>Тачност у извођењу</i>	x	x	
<i>Недостатак артистичности током састава укључујући недостатак креативне кореографије и оригиналне композиције вежби и кретања</i>	x	x	
<i>Непримерени гестови или мимика неусклађени са покретима</i>	x		

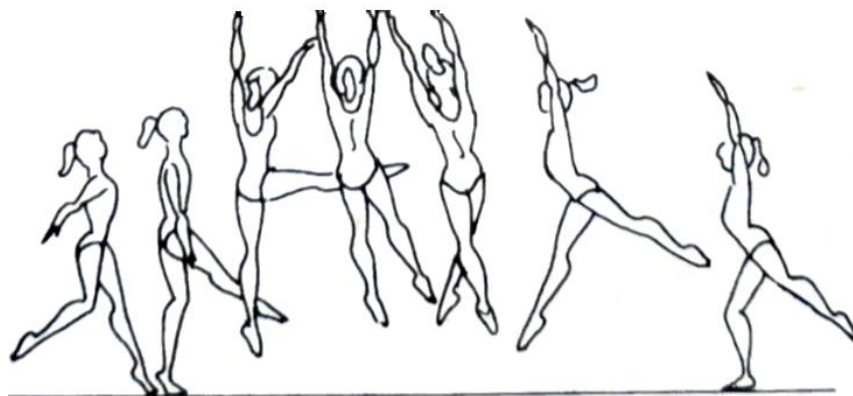
Табела 4. Специфични одбици за греду

ГРЕШКЕ	0.10	0.30	0.50
<i>Упирање једном ногом о бочну ивицу греде</i>		x	
<i>Грешка у техничком извођењу вежби коришћењем додатних упора</i>		x	
<i>Хватање греде да би се избегао пад</i>			x
<i>Додатна кретања да би се одржала равнотежа</i>	x	x	
<i>Пауза за концентрацију, дужа од две секунде</i>	x		
<i>Продужена припрема код извођења ритмичких вежби</i>	x		
<i>Једнострано коришћење вежби:</i> - Више од једног суножног окрета за 90° у целом саставу	x		
<i>Недостатак коришћења читаве греде:</i> - Недостаје кретање близу греде такво да део трупа и/или главе дотакне греду (не мора бити тежина)	x		
<i>Лош ритам повезивања у везама</i>	x		

3.1 Модификована правила Гимнастичког савеза Србије за млађе категорије за период 2009-2012.

Стручни одбор Гимнастичког савеза Србије је модификовао FIG-ина правила за млађе узрастне категорије (Пионирска гимнастичка лига), по којима се одвијају такмичења на националном нивоу. Правила се односе на узраст девојчица до 11 година. Гимнастичарке такмиче обавезне саставе на свим справама у категоријама: предселекција (до 8 година), I селекција (до 9 година) и II селекција (до 11 година). У категоријама I и II селекција перспективне гимнастичарке имају могућност да повећају вредност својих састава, тј. да основне вежбе из својих састава замене бонифицираним вежбама - оним које имају већу тежинску вредност. (табела 5, стр. 9 и табела 6, стр. 10)

Старије узрастне категорије (пионирке, кадеткиње, јуниорке и сениорке) такмиче се у слободним саставима по FIG-иним правилима која нису модификована у захтевима који се односе на ритмичке садржаје у саставима на тлу и греди.



Кадет: скок са предножењем, и променом ногу (маказице) у заножењу¹

1. ¹ Преузето из Радојевић, Ј. и сар. (2011), аутор цртежа Ј. Радојевић

Табела 5. Обавезне ритмичке вежбе у саставима на тлу, према пропозицијама ГСС за ПГЛ

Справа	категије		
	Предселекција (до 8 година)	I селекција (до 9 година)	II селекција (до 11 година)
Ритмичке вежбе у обавезном саставу на тлу	<ul style="list-style-type: none"> - Дечији поскоци уназад - Корак-докорак и одразом са једне два директно повезана далеко-висока скока са разножењем од 135° до 180°, у бочној равни - Суножни скок увис са окретом за 180° око уздужне осе тела - Истоимени окрет на једној ноzi за 360° 	<ul style="list-style-type: none"> - Корак-докорак и одразом са једне далеко-високи скок (бониф. замена- предножно-заножни скок са променом и разножењем за 180°) и сп. корак-докорак и одразом са једне полукадетски скок (бониф. замена- кадет скок) - Суножним одразом вучији скок и сп. предножно-разножни скок (само се један скок у серији може заменити, а бонифицирани елементи су вучији скок са окретом за 360° и предножно- разножни скок са окретом за 180°) - Истоимени окрет на једној ноzi за 360° (бониф. замена –окрет на једној за 720° или отворени окрет са високим предножењем слободне ноге за 360°) 	<ul style="list-style-type: none"> - Окрет на једној за 360° (бониф. замена- окрет за 720°, окрет са предножењем за 360° или окрет ”Illusion” за 360°) - Корак-докорак и одразом са једне предножно –заножни скок (са променом ноге) и сп. далеко-високи скок (бониф.замена-скок са променом ноге и окретом за 180°) - Талас трупом - Суножни вучији скок са окретом за 360° (бониф.замена- предножно- разножни скок са окретом за 360°) - Чеони скок (бониф.замена- “Jonson” скок) - Шасеом странце кадет скок

Табела 6. Обавезне ритмичке вежбе у саставима на греди, према пропозицијама ГСС за ПГЛ

Справа	категирије		
	Предселекција (до 8 година)	I селекција (до 9 година)	II селекција (до 11 година)
Ритмичке вежбе у обавезном саставу на греди	<ul style="list-style-type: none"> - Чеона шпага - Мачији скок (висина колена до 135°) и сп.кораком и суножним одскоком скок пруженим телом у вис, суножни доскок - Окрет у чучњу, затим и усправном ставу за 180° - Плије - Корак-докорак и сп. став на једној, високо заножее другом ногом (вага), издржај 2 секунде - Испад једном и сп. став у успону на истој и грченим предножењем друге (Припрема за окрет) - Из чучња талас телом до усправног става 	<ul style="list-style-type: none"> - Чеона шпага - Кораком и одскоком са једне далеко-високи скок са разножењем већим од 135° (бониф. замена- скок са променом и разножењем за 180°) и сп. вучији скок (бониф. замена- вучији скок са окретом за 180°) - Окрет на једној ноzi за 180 ° (бониф. замена- окрет на једној за 360°) - корак-докорак и сп. вага са издржајем 2 секунде - Суножни скок увис са окретом за 180° (бониф. замена- суножни скок увис са окретом за 360°) - Окрет у чучњу за 180° и сп. талас телом до става усправног 	<ul style="list-style-type: none"> - Кораком далеко-високи скок (бониф.замена-предножно-заножни скок са променом) и сп. суножни скок увис са окретом за 360° (бониф.замена-суножни скок са згрченим предножењем и окретом за 360° или вучији скок са окретом за 360°) - Вертикална шпага - Окрет на једној ноzi за 360° (бониф. замена- окрет на једној са високим предножењем за 360°)

4. КЛАСИФИКАЦИЈА КОРЕОГРАФСКИХ САДРЖАЈА У САСТАВИМА НА ТЛУ И ГРЕДИ У СКЛАДУ СА ПРАВИЛИМА ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ

У таблицама тежина, од ритмичких садржаја, дефинишу се само скокови и окрети. Подразумева се да композиција садржи и све друге групе кретања из плесно- ритмичких садржаја, који, иако нису класификовани по тежини, могу бити изузетно сложени, и повећавају уметничку и естетску вредност састава.

4.1 Скокови

Скокови спадају у групу сложених кретања. Технику скокова у спортској гимнастици карактерише велика амплитуда покрета, одговарајућа висина, а са аспекта естетског обликовања кретања, ритмичност, динамичност и лепота линије покрета. Постоји веома велики број разноврсних скокова у спортској гимнастици, и то захтева њихову класификацију. У табели 7 приказана је подела скокова, који се изводе на тлу и греди, према начина одскока и доскока и према тежинама.

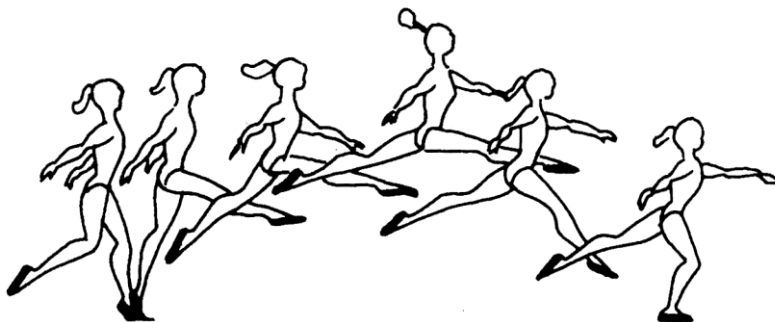
Табела 7. Класификација скокова на тлу и греди према начину одскока и доскока и према тежинама

Скокови												
Подела скокова према начину одскока и доскока	Тежине на тлу						Тежине на греди					
	0°	90°	180°	360°	540°	720°	0°	90°	180°	360°	540°	720°
1. Скокови одразом са једне и доскоком на једну ногу или суножно:												
Далеко-високи скок	А		Б	Ц			А		Ц	Д		
Предножно-заножни скок са променом ногу	Б	Б	Ц	Д			Ц	Ц	Д			
Кадет скок	Б						Ц					
Мачији скок				А	Б	Б			А	Б		

2. Скокови суножним одразом и суножним доскоком:												
Подела скокова по начину одскока и доскока	Тежине на тлу						Тежине на греди					
	0°	90°	180°	360°	540°	720°	0°	90°	180°	360°	540°	720°
Предножно-заножни скок	А		А	Б	Ц		А		Б	Ц		
Предножно-разножни скок	А		А	Б	Ц		А		Б	Ц		
Предножно-суножни скок							А		Б	Ц		
Предножно-згрчени скок				А	Б	Б			А	Б	Ц	
Суножни скок увис					А	Б				Б	Ц	
Вучији скок			А	Б	Б	Д	А		Б	Ц	Д	
3. Скокови доскоком у лежећи положај- лицем према тлу:												
Предножно-разножни скок са доскоком у лежећи положај			А	Б								
Предножно-суножни скок са доскоком у лежећи положај			А									
Предножно-згрчени скок са доскоком у лежећи положај						Б						
Скок увис пруженим телом одразом са једне ноге и доскоком у лежећи положај				А	Б							
Вучији скок са доскоком у лежећи положај				Б								

За све скокове, ма којој класификационој групи да припадају, заједничке су следеће фазе:

- *припремна фаза*, која код скокова из места представља припремни замах рукама и почучањ, а код скокова са залетом, залет (трчећим или плесним корацима), наскок на одскочну ногу са замахом руку и почучањ. Доласком у почучањ, припоји мишића опружача ногу се удаљавају, а тежиште тела се спушта у најнижу тачку. У овој фази замах рукама изводи се кретањем надоле и уназад, односно у смеру супротном од кретања у следећим фазама;
- *основну фазу (фазу одскока)* чине два момента: моменат опружања одскочне ноге и моменат одскока. Након снажне контракције мишића опружача ногу (прво у зглобовима колена, а затим у скочним зглобовима), следи одскок. Сила одскока усмерена је према тежишту тела, чијем подизању помажу истовремено подизање и замаси слободне ноге и руку;
- *фазу реализације (фазу лета)* такође чине два момента: фаза успостављања положаја и фаза фиксирања положаја. У овој фази се изводе покрети карактеристични за технику појединог скока;
- *завршна фаза* усмерена је ка правилном доскоку и садржи две подфазе: припрему за доскок и доскок и даље успостављање кретања. При крају фазе лета тело заузима оптимални угао у односу на тло, како би се у моменту контакта са тлом омогућило померање тела унапред и одржавање равнотеже. Приликом доскока, контакт са тлом врши се преко опружених прстију, спуштањем на пете, савијањем у скочним зглобовима, зглобовима колена и кукова обе или једне ноге. Колено треба да је изнад стопала (амортизација). Овако изведеним доскоком стварају се услови за кретања, која следе (скокови изведени у серији).



цртеж 2. Далеко-високи скок²

² (преузето од Радисављевић Ј. (1992), аутор цртежа Ј. Радојевић)

Сви скокови морају поседовати следеће основне карактеристике:

- оптималну висину,
- задржан и јасно дефинисан положај у току фазе лета,
- што већу амплитуду.

Један ритмички скок мења ниво тежине зависно од сложености његовог извођења и справе на којој се изводи. Скокови изведени на греди имају већу тежинску вредност него исти изведени на тлу, због специфичности конструкције справе (већи фактор ризика). Посебно ако су сложенији и изводе се великом амплитудом, скокови на греди могу знатно угрозити стабилност на справи. Најмање грешке приликом усмеравања одскока или недовољно затегнута мускулатура приликом доскока доводе до губитка равнотеже и пада са греде. У скоковима са суножним доскоком, положај предњег стопала је одлучујући за признавање тежине, док су код скокова са доскоком на једну ногу одлучујући положај кукова и рамена. Основни скокови у спортској гимнастици, који се налазе у таблицама тежина и од којих се изводе сложенији скокови, класификовани су у групе:

- скокови одразом са једне и доскоком на једну ногу или суножно;
- скокови суножним одразом и суножним доскоком;
- скокови суножним одразом и доскоком у лежећи положај- лицем према тлу.

Признавање и повећање тежине скока

Код свих ритмичких скокова, различитих одскока и доскока, тежине се могу повећавати додавањем окрета око уздужне осе и то у вредностима за $\frac{1}{2}$ окрета, како на тлу, тако и на греди, тако да разликујемо скокове са окретима за 180° , 360° , 540° , 720° . Пожељне су различите технике скокова са окретима, укључујући згрчене, склоњене и пружене ноге на почетку, у средини или на крају окрета.

1. Скокови одразом са једне и доскоком на једну ногу или суножно

- **Далеко-високи скок** (А-тежина и на греди и на тлу)

Опис: ритмички скок код кога је подједнако изражена и хоризонтална и вертикална компонента. Изводи се снажним одразом са једне и замахом другом ногом у предножење, након чега следи фаза лета. Доскок може бити на замајну ногу или суножно. Захтева се:

- разножење у бочној равни од 180° .

Грешке: уколико при извођењу овог скока недостатак разножења износи до 20° , Е-судијска комисија даје одбитак 0.10 бодова. Ако је тај недостатак од 20° до 45° , одбитак је 0.30 бодова, а за већи од 45° , скоку се не признаје тежина. Е-

судијска комисија за некоректан положај ногу, када оне нису паралелне са тлом, даје одбитак 0.10.

Варијанте за повећавање тежине: постоје различите варијанте овог скока, а граде се додавањем окрета око уздужне осе тела и то су:

- са окретом за 180° (Б-тежина на тлу, Ц-тежина на греди);
- са окретом за 360° (Ц-тежина на тлу, Д-тежина на греди).

- **Предножно-заножни скок са променом ногу у фази лета** (Б-тежина на тлу, Ц –тежина на греди)

Опис: овај ритмички скок изведен је од далеко-високог скока. Изводи се одразом са једне и замахом другом ногом у предножење, након чега следи фаза лета и снажна промена ногу до бочног разножења. Захтеви:

- замајна нога мора бити минимално на 45° висине;
- разножење након промене ногу мора бити најмање 135° .

Грешке: уколико гимнастичарка постави замајну ногу ниже од 45° или је погрчи, онда Д-комисија тако изведен скок признаје као далеко-високи скок (А-тежина). Исто се дешава и када је разножење мање од 135° , након промене ногу.

Варијанте за повећавање тежине: варијанте овог скока подразумевају додавање окрета око уздужне осе тела у фази лета и то су:

- са окретом за 90° – “Jonson” скок, код којег се захтева разножење у чеоној равни (Б-тежина на тлу, Ц-тежина на греди);
- са окретом за 180° , код којег се захтева разножење у бочној равни (Ц-тежина на тлу, Д-тежина на греди);
- “Jonson” скок са окретом за 180° (Ц-тежина на тлу, Д-тежина на греди);
- са окретом за 360° (изводи се само на тлу и има вредност Д-тежине).

Скок са променом ногу у фази лета и окретом за 180° (тежа варијанта) захтева бочно разножење пре окрета, које уколико се не назначи, тј. уколико се раније започне окрет и достигне тек чеоно разножење, скок се препознаје као “Jonson” скок, скок мање тежинске вредности. Такође, ако се код истог скока замајна нога погрчи или је нижа од захтеваних 45° , скок се признаје као други скок мање тежине, као далеко-високи скок са окретом за 180° око уздужне осе тела.

- **“Кадет” скок** (Б-тежина на тлу, Ц-тежина на греди)

Опис: ритмички скок који, приликом одскока, има наглашену вертикалну компоненту. У фази лета се изводи високо предножење замајном ногом и окрет за 180° у правцу одразне ноге, након чега следи снажна промена ногу у заножјењу. Захтева се:

- што веће бочно разножење након промене ногу у заножјењу.

Грешке: најчешћа грешка, која се појављује при извођењу овог скока је прерано започињање окрета, у тренутку пре него што је замајна нога достигла

позицију високог предножења, што за последицу има “широк” покрет ногама за време и након окрета.

Варијанте кадета: овај скок се може изводити и са великим заклоном трупа након промене ногу.

- **“Мачији” скок**

Опис: представља скок са променом ногу у згрченом предножењу. Такође се изводи на тлу и на греди у својим сложенијим варијантама. Захтеви су:

- угао у зглобу кука не сме бити већи од 135° (процењује се најнижа позиција колена).

Грешке: уколико је недовољно наизменично разножење скок се оцењује као згрчени скок. Уколико су једна или обе ноге у водоравном положају, Е- судијска комисија даје одбитак 0.10, а ако су једна или обе испод водоравног положаја, одбитак је 0.30.

Варијанте за повећавање тежине:

- са окретом за 180° (изводи се на греди и има вредност А-тежине);
- са окретом за 360° (А-тежина на тлу, Б-тежина на греди);
- са окретом за 540° и 720° (изводе се на тлу и имају вредност Б-тежине).

2. Скокови суножним одскоком и суножним доскоком

Скокови који припадају овој групи изводе се у месту или са померањем. Скокови у месту обично имају изразиту вертикалну компоненту, а доскаче се на место одскока. Код скокова из краћег залета, припрема која се изводи суножним доскоком омогућује снажнији одскок, а тиме и већу висину и даљину скока. Снажним замахом рукама током одраза као и њиховим блокирањем у највишој тачки фазе лета додатно се потпомаже висина скока.

- **Предножно-заножни скок** (А-тежина на тлу, А-тежина на греди, било да се изводи бочно или чеоно у односу на греду)

Опис: представља скок, код кога након суножног одскока следи снажно бочно разножење. Захтева се:

- разножење у бочној равни за 180° .

Грешке: уколико при извођењу овог скока недостатак разножења износи до 20° , Е-судијска комисија даје одбитак 0.10 бодова. Ако је тај недостатак од 20° до 45° , одбитак је 0.30 бодова, а за већи од 45° , скоку се не признаје тежина. Е-судијска комисија за некоректан положај ногу, када оне нису паралелне са тлом, даје одбитак 0.10.

Варијанте овог скока: у тренутку када вежбачица овлада оптималном техником овог скока, она може започети учење сложенијих варијанти скока додавањем окрета око уздужне осе тела током фазе лета и то:

- са окретом за 180° (А- тежина на тлу, Б-тежина на греди);
- са окретом за 360° (Б- тежина на тлу, Ц-тежина на греди);
- са окретом за 540° (изводи се на тлу и има вредност Ц- тежине).

- **Предножно-разножни скок** (А- тежина на тлу, А- тежина на греди, било да се изводи бочно или чеоно у односу на греду)

Опис: представља скок код кога након суножног одскока следи снажно чеоно разножење уз благи претклон трупа. Захтеви:

- обе ноге морају бити изнад водоравног положаја (разножење веће од 180°).

Грешке: уколико је разножење мање од 135° у зглобу кука, Д- комисија не признаје скок. Ако су ноге у водоравном положају Е- комисија даје одбитак од 0.10, или ако су испод водоравног положаја, без обзира да ли се скоку признаје тежина, одбитак је 0.30. (одбици за недовољне амплитуде покрета у извођењу).

Варијанте овог скока подразумевају такође окрете око уздужне осе тела. То су:

- са окретом за 180° (А- тежина на тлу, Б- тежина на греди, било чеоно било бочно изведен);
- са окретом за 360° - “ Попа” скок (Б-тежина на тлу, Ц- тежина на греди, изведен у бочној равни);
- са окретом за 540° (изводи се само на тлу и има вредност Ц тежине).

Уколико жељени окрет у скоку није изведен до краја, Д- комисија признаје скок са једном тежином испод, тј. на пр. ако је гимнастичарка требало да изведе предножно-разножни скок са окретом за 360° , а окрет није био изведен до краја, судија тај скок признаје као исти за 180° , док Е-комисија додаје одбитке за недовршен окрет.

- **Предножно-суножни скок**

Опис: ритмички скок подразумева склоњен положај тела и његово извођење на греди. Изводи се како у бочној, тако и у чеоној равни у односу на справу. Основна вредност предножно-суножног скока изведеног на греди је А- тежина. Захтеви за признавање тежине овог скока су:

- угао у зглобу кука мора бити мањи или једнак 90° .

Варијанте за повећавање тежине су:

- са окретом за 180° (Б- тежина);
- са окретом за 360° (Ц- тежина, како бочно тако и чеоно у односу на греду).

- **Предножно-згрчени скок**

Опис: представља ритмички скок код кога након одскока следи суножно згрчено предножење. Захтеви:

- угао у зглобу кука и колена треба да буде 45° ,
- колена и стопала морају бити спојена током фазе лета.

Варијанте овог скока изводе се како на тлу, тако и на греди, додавањем окрета око уздужне осе тела. То су:

- са окретом за 180° (А- тежина на греди);
- са окретом за 360° (А- тежина на тлу, Б- тежина на греди);
- са окретом за 540° (Б-тежина на тлу, Ц- тежина на греди);
- са окретом за 720° (Б-тежина на тлу).

- **Суножни скок увис пруженим телом**

Опис: представља базични скок за све друге скокове који садрже окрете око уздужне осе тела. Захтева се у потпуности опружен положај тела.

Грешке: најчешће грешке су увинуће или склапање тела током фазе лета.

Варијанте:

- са окретом за 360° (Б- тежина на греди);
- са окретом за 540° (А- тежина на тлу, Ц-тежина на греди);
- са окретом за 720° (Б- тежина на тлу).

- **“Вучији” скок**

Опис: представља скок са високим предножењем, где је једна нога опружена, а друга погрчена у зглобу колена. Захтеви су:

- угао у зглобу кука мора бити 45°,
- колена морају бити спојена.

Грешке: уколико је угао у зглобу кука већи од 135°, Д- судија не признаје тежину скока. За недостатак амплитуде опружене ноге у скоку, Е-судија даје одбитке и то, ако је она у водоравном положају- 0.10, а уколико је испод водоравног положаја- 0.30 бодова. За раздвојена колена одбитак је 0.10.

Варијанте вучијег скока на тлу:

- вучији скок са окретом за 180° (А- тежина);
- вучији скок са окретом за 360° (Б- тежина);
- вучији скок са окретом за 540° (Б- тежина);
- вучији скок са окретом за 720° (некада Ц- тежина, данас је Д- тежина).

Варијанте вучијег скока на греди:

- вучији скок без окрета, изведен бочно или чеоно у односу на греду (А-тежина);
- вучији скок са окретом за 180° (Б- тежина);
- вучији скок са окретом за 360°, изведен бочно (Ц- тежина);
- вучији скок са окретом за 720°, изведен бочно (Д-тежина).

3. Скокови доскоком у лежећи положај - лицем према тлу

Скокови из ове групе могу се започињати било суножним било једноножним одскоком. Изводе се искључиво на тлу, јер доскок није на стопала, одскоком из места или краћим залетом. Захтеви и грешке које се јављају при извођењу су исти као и код већ описаних скокова који припадају првој и другој групи, те се стога неће понављати. У таблицама тежина налазе се следећи скокови:

- **Предножно-разножни скок са доскоком у лежећи положај-лицем према тлу или „Schuschunova” скок (А- тежина)**

Варијанте:

- са окретом за 180° (А- тежина);
- са окретом за 360° (Б- тежина).
- **Предножно-суножни скок са окретом за 180° око уздужне осе тела и доскоком у лежећи положај-лицем према тлу (А- тежина)**
- **Предножно-згрчени скок са окретом за 720° око уздужне осе тела и доскоком у лежећи положај-лицем према тлу (Б- тежина)**
- **Скок увис пруженим телом одразом са једне ноге и са окретом око уздужне осе тела и доскоком у лежећи положај-лицем према тлу.**

Варијанте:

- са окретом за 360° (А- тежина);
- са окретом за 540° (Б- тежина).
- **Вучији скок са окретом за 360° око уздужне осе тела и доскоком у лежећи положај-лицем према тлу (Б-тежина)**

4. Скокови са великим заклоном тела

Ови скокови, иако припадају различитим групама, издвојени су у овом раду јер их карактерише највећа атрактивност. Они носе највеће тежинске вредности, уколико гимнастичарка успе да испуни све захтеве датих скокова. Веома их је тешко изводити, нарочито на греди. У табели 8 приказана је подела ових скокова на основу тежинских вредности које имају, изведени на тлу и на греди.

Табела 8. Подела скокова са великим заклоном тела према тежинама, на тлу и греди

Скокови са великим заклоном тела		
Назив скока	Тежине на тлу	Тежине на греди
Предножно- заножни скок са заножењем до главе	Б	Ц
Предножно- заножни скок са променом ногу и заножењем до главе	Ц	Е
Скок суножним одразом и заножењем до главе	Б	Д
“ Yang- Во” скок (изведен у бочној равни)		Д
“ Yang- Во” скок (изведен у чеоној равни)		Е

Најчешће се изводе:

- **Предножно-заножни скок са заножњем до главе - “Прстен” скок** (Б- тежина на тлу, Ц- тежина на греди)
- **Предножно-заножни скок са променом ногу и заножњем до главе** (Ц- тежина на тлу, Е- тежина на греди)

Опис: захтеви за признавање тежина код ова два скока:

- предножно-заножно разножење мора бити 180° ,
- заклон тела и главе треба да гради положај лука, а заножње ноге је до висине главе (нога може бити погрчена или опружена),
- предња нога мора бити у водоравном положају.

Грешке: уколико је стопало задње ноге у висини рамена, и/или предња нога испод водоравног положаја (више од 10°) при извођењу ових скокова, Д- комисија их признаје као једну тежину мање. (на пр. ако је Прстен-скок на греди Ц- тежине судија у оваквом случају овај скок вреднује као Б-тежину). Други случај настаје када не постоји заклон трупа и главе и тада Д-комисија ове скокове признаје као предножно- заножни скок, односно предножно-заножни скок са променом ногу. Са друге стране, без обзира да ли је Д- комисија признала тежине, Е- комисија даје своје одбитке за извођење ових скокова:

- премали заклон - 0.10,
- стопало задње ноге до висине рамена - 0.10,
- предња нога испод водоравног положаја - 0.10.

- **Скок суножним одразом и заножњем до главе - “Овца” скок** (на тлу Б- тежина, на греди Д- тежина)

Опис: да би се овом скоку признала његова тежинска вредност, при извођењу треба испунити следећи захтев:

- заклон трупа и главе треба да гради положај лука, док су стопала у висини главе и граде облик прстена.

Грешке: тежинска вредност код овог скока се не признаје у случају недовољног заклона трупом (размак између стопала и главе не сме бити већи од гимнастичаркиних стопала) или када тај заклон ни не постоји. Не постоји могућност смањивања тежине скока, јер се он не може препознати као неки други њему сличан из таблица тежина. Одбици за грешке у извођењу, као и код претходно наведених скокова, су:

- за недовољан заклон - 0.10,
- за недовољно затварање с ногама према глави - 0.10,
- за растављене ноге - 0.10/0.30.

- **“Yang- Bo” скок** (изводи се на греди, изведен бочно има вредност Д- тежине, а чеоно, вредност Е- тежине)

Опис: представља изузетно тежак и атрактиван ритмички скок, јер захтева предножно-заножно разножење веће од 180° , које није толико заступљено у

спортској гимнастици, док замајна нога мора бити најмање у водоравном положају.

Грешке: уколико гимнастичарка не изведе разножење веће од 180° , односно обе ноге су у водоравном положају, тада Д- комисија смањује вредност скоку за једну тежину мање. У случају да је разножење правилно изведено, али је замајна нога испод водоравног положаја, Д- комисија скок признаје као други скок, тј. скок са заножеем до главе. Уколико пак недостаје заклон тупа и главе скок се вреднује као далеко-високи скок или скок “sissone” (ако је замајна нога испод водоравног положаја). Најнеповољнија ситуација настаје када не постоји заклон тупа и главе и не достаје разножење веће од 45° , јер се тада не признаје било каква вредност изведеном скоку. За грешке у самом извођењу, Е- комисија даје одбитке за недовољан заклон тупа и неправилан положај ногу.

4.2. Окрети

Под окретима се подразумевају кретања која се изводе окретањем око уздужне осе тела у успону на обе или на једној нози на оба или једном колону или на појединим деловима тела. По својим биомеханичким карактеристикама представљају динамичке равнотеже, јер постоји потреба успостављања тежишта тела (у даљем тексту ТТ) вертикално изнад површине ослонца, да би се у фиксираним положају изводило и додатно обртање. Поред развијеног осећаја за равнотежу, оријентације у простору и прецизности, извођење окрета захтева и оптималне вредности брзине и покретљивости у зглобовима. Сувишни покрети доводе до нарушавања равнотеже, што приликом вежбања на греди, најчешће, доводи до пада.

За извођење свих окрета исти је број и редослед радњи које треба извести. Њих можемо сагледати кроз неколико фаза извођења, а то су:

- *фаза припреме*, где долази до спуштања ТТ, руке и остали делови тела заузимају положај супротан од смера ротације која ће бити изведена;
- *фаза успостављања кретања* у којој се врши подизање у успон, замах замајном ногом и њено кретање ка положају, који ће заузети приликом окрета;
- *фазу реализације* карактерише блокирање кретања, замаси се са слободних делова тела преносе на труп и упорну ногу, чиме се ротација наставља;
- *фаза заустављања* може се извести на више начина: удаљавањем делова тела од осе обртања, спуштањем масе тела на цело стопало или на оба, кретањем руку у смеру супротном од смера ротације.

Окрети су обавезни у такмичарским саставима како на тлу тако и на греди. Постоји широк дијапазон окрета у Правилнику (у таблицама тежина), који је доступан свим тренерима приликом одабира окрета за такмичарске саставе. Тренер мора бити упознат са свим захтевима за признавање тежина окрета које његова вежбачица изводи, а то су:

- док се на тлу тежине код окрета повећавају за вредност од 360° (постоје окрети око уздужне осе тела за 360° , 720° , 1080° , 1440°), на греди се окрети отежавају за вредност од 180° (постоје окрети за 180° , 360° , 540° , 720°). За недовршено окретање на тлу окрет за на пр. 720° постаје окрет за 360° , док на греди окрет за 720° постаје окрет за 540° око уздужне осе тела;
- сви окрети морају бити изведени у успону;
- окрети морају имати јасно дефинисану позицију током окретања;
- стајна нога код окрета, без обзира да ли је опружена или погрчена, не утиче на признавање тежине окрета;
- окрет се сматра завршеним оног тренутка када пета стајне ноге дотакне тло (што одређује број степени ротације око уздужне осе тела);
- окрет у ком се захтева да је слободна нога у тачно дефинисаној позицији, мора бити изведен у целости у траженој позицији. У супротном он се признаје, уколико има одређену вредност, као други окрет дефинисан таблицама тежина у Правилнику, што може и умањити његову вредност.



цртеж 3. Истоимени окрет за 360° ³

Према критеријуму тежинске вредности, које имају када се изводе на тлу, или на греди, сви окрети се могу класификовати на начин приказан у табели 9.

³ (преузето од Петровић Ј. и сар. (1995), аутор цртежа Ј. Радојевић)

Табела 9. Подела окрета према критеријуму тежине, на тлу и греди

Окрети									
Подела окрета према начину извођења	Тежине на тлу				Тежине на греди				
	360°	720°	1080°	1440°	180°	360°	540°	720°	900°
Окрет на једној ноzi, где је слободна у згрченом предножењу близу хоризонтале	А	Б	Ц	Е		А	Б	Д	Е
Окрет на једној ноzi, где је слободна, опружена у зглобу колена, у хоризонталном предножењу	Б	Д				Ц	Д		
Окрет на једној ноzi, где је слободна у високом предножењу	Б	Д				Ц			
Окрет на једној ноzi, где је слободна у хоризонталном заножењу	Б					Ц	Д		
Окрет на једној ноzi, где је слободна у високом заножењу- окрет "Illusion"	Б	Ц			Б	Д			
Окрет у чучњу на једној, док је слободна у хоризонталном предножењу	А	Ц				Б	Ц	Д	Е
Окрет у лежећем положају на леђима		Б							
Окрет у лежећем положају на стомаку, потпомогнут рукама						А	А		

Окрети на тлу:

- окрет на једној нози, где је слободна у грченом предножењу близу хоризонтале. Са повећањем степена окретања расте и тежинска вредност окрета, тако да се наведени окрет, изведен за 360° , вреднује као А- тежина, за 720° Б- тежина, за 1080° Ц- тежина, а за 1440° (четири окрета око уздужне осе тела) Е- тежина;
- окрет на једној нози, где је слободна опружена у зглобу колена и у хоризонталном предножењу, са или без придржавања стопала руком. Овакав окрет се изводи са окретањем око уздужне осе тела за 360° и вреднује се као Б- тежина. Исти окрет за 720° прераста у Д- тежину;
- окрет на једној нози, где је слободна у високом предножењу (разножење за 180°), са или без придржавања стопала руком. Овај окрет се изводи са ротацијом око уздужне осе тела за 360° (Б- тежина) и 720° (Д- тежина);
- окрет на једној нози, где је слободна опружена у хоризонталном заножјењу (труп што више усправљен - што ближе вертикалном положају), са или без придржавања стопала руком. Изводи се само са ротацијом за 360° (Б- тежина);
- окрет на једној нози, где је слободна у високом заножјењу (разножење за 180°), без додиривања тла руком или слободном ногом приликом замаха. Овај окрет се још назива и “Illusion” окрет, а изводи се са ротацијом око уздужне осе тела за 360° (Б- тежина) и 720° (Ц- тежина);
- окрет у чучњу на једној, док је слободна нога у хоризонталном предножењу. Изведен са ротацијом за 360° , овај окрет се вреднује као А- тежина, док за 720° као Ц- тежина;
- окрет у лежећем положају на леђима, изведен за 720° и више се вреднује као Б-тежина.

Окрети на греди:

- окрет на једној нози, где је слободна у грченом предножењу (изведен за 360° А- тежина, за 540° Б- тежина, за 720° Д- тежина, за 1080° Е- тежина);
- окрет на једној нози, где је слободна у грченом (или пруженом) заножјењу до хоризонтале, током целог окрета (изведен за 360° Ц- тежина, за 540° Д- тежина);
- окрет на једној нози, где је слободна у грченом (или пруженом) предножењу до хоризонтале, током целог окрета (изведен за 360° Ц- тежина, за 540° Д- тежина);
- окрет на једној нози, где је слободна у високом предножењу, дакле разножење је до 180° (изводи се за 360° и вреди Ц- тежину);
- окрет “Illusion” (изведен за 180° Б- тежина, за 360° Д- тежина);
- окрет у клеку на једној нози, где је слободна у заножјењу (за 360° А- тежина, за 540° Б- тежина, за 360° Ц- тежина);
- окрет у чучњу на једној нози, где је слободна у хоризонталном предножењу (за 360° Б- тежина, за 540° Ц- тежина, за 720° Д- тежина, за 900° Е- тежина);
- окрет у лежећем положају на стомаку, потпомогнут рукама (за 360° и 540° вреди А- тежину). У ову групу спада и један окрет изведен у лежећем положају на леђима и замахом ногама изведен за 450° (1 и $\frac{1}{4}$).

5. САДРЖАЈИ КОРЕОГРАФСКЕ ПРИПРЕМЕ И МЕТОДИКА УЧЕЊА ОСНОВНОГ ПРОГРАМА

За спортску гимнастику су значајна кретања која се данас сусрећу у балету, плесовима (друштвени и народни) и ритмици. Одувек су, у оквиру тренинга, као и у такмичарским саставима, били заступљени готово сви елементи кореографске припреме.

Садржаји из балетске, плесне и ритмичке припреме се, у многим елементима, преклапају. Међутим, свака од њих има и своје специфичности. Елементи кореографије се у оквиру састава не изводе у свом изворном облику, већ у модификацијама на којима се заснивају спортска гимнастика и ритмика. У припреми млађих гимнастичарки треба поћи од држања тела које се најбоље постиже путем балетске припреме. Следе кретања из групе која припадају плесовима и ритмици. Врхунске гимнастичарке их изводе са максималним амплитудама и естетски обликоване, на начин којим се посебно наглашава фигура тела и истиче њихова грациозност.

Балетска припрема у спортској гимнастици је неизоставни део у тренажном процесу, а чини и основу ритмичке припреме. Гимнастичарке примењују модификоване вежбе из балета у циљу постизања правилног и лепог држања тела, успешног обликовања кретања ногу, што боље амплитуде покрета посебно у зглобовима кукова, појачаног тонуса мускулатуре и боље контроле покрета при извођењу ритмичких вежби. Модификоване балетске вежбе потребно је примењивати још од првих тренажних дана у оквиру уводно-припремног дела тренинга, тј. као садржај вежби обликовања, док се код већ зрелих гимнастичарки у припремном периоду, овим вежбама придаје знатно већа пажња, те њихова примена заузима велики удео у главном делу тренинга.

Правилно држање тела подразумева положај леђа, раменог појаса и главе који мора одговарати кретним и естетским захтевима. На тлу и греди га карактеришу права леђа, подигнуте груди, опуштена рамена, лопатице приближене кичменом стубу, усправљена глава. На греди је потребно одржавати знатно већи тонус мускулатуре него на тлу, посебно у пределу доњег дела трупа, а поглед треба да је оборен, усмерен према крају греде, како би се што боље очувала стабилност. *Методика обучавања* подразумева примену вежби за усвајање правилног гимнастичког држања тела прво у лежећем положају, па тек онда у усправном ставу као и ставу уз шипку или шведске летве.

Положаји и покрети ногама. Основне вежбе из класичног балета које младе гимнастичарке треба да усвоје, су ставови и положаји у усправном ставу, почучњу или чучњу, затим замаси и кружења ногама у усправном ставу или почучњу. Ставови предножни, одножни и заножни изводе се померањем активне ноге унапред, у страну и уназад, при чему се контакт са тлом остварује врховима прстију. Код одножног става, пета активне ноге окренута је према тлу. Покрети из свих ставова се изводе тако да стопало активне ноге што дуже клизи по тлу и на крају се изврши плантарна флексија у скочном зглобу. Акценат код извођења свих вежби је на отварању ноге у зглобу кука, окретању према ван. Ови ставови могу бити и почетни и пролазни положаји за извођење предножења, одножења и заножжења до 45°, 90° или високо. Са усвајањем основних ставова и положаја

могућно је комбиновање почучња и усправног става на стајној нози као и грчење и опружање активне ноге у зглобу колена. Покрети активне ноге могу бити изведени снагом или замахом, по правој или кружној путањи. Ове вежбе се изводе из свих балетских позиција са циљем достизања адаптације где се повећава могућност за отварање ногу у зглобовима кукова. Захтевана амплитуда отварања стопала у спортској гимнастици није максимална, као што је то случај у класичном балету, па се стога основне позиције модификују. Резултат постигнуте адаптације је извођење ритмичких скокова са великим амплитудама и правилним положајем ногу у фази лета, при чему се наглашава естетска страна покрета. Млађе гимнастичарке се упознају са основним балетским покретима ногу, изводећи их у лаганијем темпу и са мањим бројем понављања. Временом и стицањем искуства, вежбачице балетске покрете све више усложњавају, истовремено комбинујући вежбе за ноге и вежбе за руке.

Положаји и покрети рукама, поред утицаја који имају на технику одређених вежби, нарочито скокова и окрета, доприносе бољој артистичности у такмичарским саставима на греди и тлу. Они имају наглашену естетску функцију. За ефикасно извођење покрета руку неопходно је обезбедити држање тела, при коме се рамена, уз благо повлачење уназад, ослањају на грудни кош. Како би се овладало правилним држањем, руке се проводе и фиксирају у основним положајима као што су приручење, предручење, одручење, узручење и заручење. Такође се усвајају основне балетске позиције руку, а то су: предручење доле улучено (припремна), предручење улучено (прва), одручење улучено (друга), узручење улучено (трећа). Покрети и кретања рукама се могу изводити у свим равнима и смеровима. Основни покрети су замаси и таласи. Замах се изводи оштрим покретом руке опружене у зглобу лакта. Талас карактерише мек покрет руком, који се изводи савијањем у зглобу лакта, на горе и уназад. Надлактица прати покрет, затим следи кружни покрет у зглобу лакта надоле, преноси се на подлактицу и завршава покретом шаке, где је палац испод кажипрста. Сложенији покрети рукама су лукови и кругови, који се могу изводити у једноставнијим и сложенијим координационим варијантама. При извођењу свих покрета и кретања рукама неопходно је водити рачуна о држању и кретању шаке.

Применом садржаја из плесова и ритмике подстиче се позитиван развој естетске културе покрета у свим њеним облицима: лепо држање тела, оријентација у простору, временска мера, динамика, осећајност и слободно стваралаштво. На тај начин природни покрети и кретања, као што су различите форме ходања, трчања, поскока и скокова, добијају естетску димензију и постају садржаји плесног изражавања гимнастичарки у такмичарским саставима, у којима оне кроз покрет и музику на креативан и оригиналан начин исказују своју особеност.

Ритмичке вежбе су неизоставни део такмичарских састава како на греди тако и на тлу. Ритмичке вежбе, које су од изразитог значаја у гимнастици за жене, иако немају тежинску вредност, поред наведених скокова и окрета, су:

- покрети трупом и телом;
- ходања и трчања;

- плесни кораци;
- поскоци и једноставни скокови;
- равнотеже;
- окрети (мање од 360°).

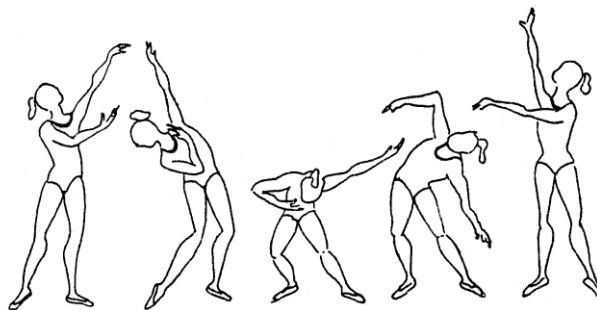
То су садржаји према којима се препознаје разлика између гимнастике за жене и гимнастике за мушкарце. Они доприносе изражавању сензибилитета женског тела и њених психолошких карактеристика путем извођења стилизованих покрета и истицању њихове особености и креативног стваралаштва. Сваки састав гимнастичарки треба да се одликује разноврсношћу и богатством у избору, поред вежби из акробатике и ритмичких вежби, јер су они подједнако значајни чиниоци такмичарских састава на тлу и греди.

Покрете трупом и телом омогућује способност покретљивости (гипкости) кичменог стуба. Покретљивост (гипкост, флексибилност) представља моторичку способност вршења покрета велике амплитуде. Вежбе покретљивости служе да се гипкост, као моторичка способност, посебно изрази. Иако нису разврстане као посебна група вежби у таблицама тежина, као што је то случај у римичкој гимнастици, ове вежбе доприносе великој атрактивности састава и на греди и на тлу. Код извођења вежби из других структурних група (скокови и окрети), такође се захтева велика покретљивост.

Покрети трупом и телом могу се изводити у свим равнима и смеровима и комбиновано. Основни покрети трупом су претклони, заклони, отклони и засуци. Поред њих, доминантна су и сложена кретања, замаси и таласи, која се често срећу у саставима на тлу и греди.

Замаси се сврставају у сложена кретања. Они утичу на повећање амплитуде и естетски квалитет покрета. Извођење замаха карактеришу фазе напрезања и лабављења мускулатуре. Могу се изводити замаси рукама и трупом, у бочној и чеоној равни.

Таласи су карактеристичне вежбе изражајности и код њих доминира способност гимнастичарке да наизменично напреже и лабави мускулатуру дуж одређеног сегмента или целог тела.



цртеж 4. чеони талас читавим телом⁴

⁴ (преузето од Радисављевић Л. (1992), аутор цртежа Ј. Радојевић)

Ходања и трчања су кретања, која обезбеђују динамичност у саставима на тлу и греди. То су природна кретања, која су заснована на цикличном раду ногу. Ходање представља низ повезаних корака, а трчање низ повезаних скокова. Најспецифичнији начин ходања у гимнастици је ходање гимнастичким кораком. Свака гимнастичарка наступа на такмичарски подијум, као и на сваку појединачну справу гимнастичким корацима. То су кораци код којих се слободна нога у зглобу кука окреће упоље, тако да се контакт са тлом остварује преко слободне ноге опружене у зглобу колена и са максимално оствареном плантарном флексијом стопала. Маса тела преноси се са прстију на пету слободне ноге, која затим постаје стајна нога. Рад руку је синхронизован са радом ногу, трбух је увучен, рамена повучена благо уназад, а глава уздигнута.

Најчешћи начини ходања, који се изводе у гимнастичким саставима су:

- ходање корацима у успону, при чему је наглашен тонус мускулатуре целог тела;
- ходање оштрим корацима, код кога се потколеница поставља вертикално у односу на тело;
- ходање високим корацима, код кога се слободна нога поставља у згрчено предножење;
- еластично ходање, код кога се маса тела спушта истовремено на обе ноге у почучањ, након чега се упорна нога подиже у успон, а слободна опружа;
- ходање корацима у испад, код кога су кораци продужени;
- ходање корацима зибом почучњем.

Приликом трчања труп треба да је нагнут унапред. Тежиште тела се поставља изнад искорачне ноге, а ослонац је на предњем делу стопала. Након фазе лета доскок се врши на искорачну ногу. Рад руку је синхронизован са радом ногу, с тим да руке могу заузимати различите положаје.

Најчешћи начини трчања су:

- трчање продуженим корацима, код кога је замајна нога високо подигнута и згрчена, а заножна опружена;
- трчање са згрченим предножењем искорачне ноге;
- трчање са згрченим заножњем;
- трчање меканим корацима.

Методика обучавања ходања и трчања започиње са вежбама за преношење масе тела унапред, у страну и уназад, а затим се изводи ходање у лаганом темпу са покретима карактеристичним за одређен начин. Прво се уче покрети ногу, а затим се додају покрети руку и трупа. Следи убрзавање кретања до оптималне брзине.

Плесни кораци су кораци из народних и друштвених плесова, као и модерног и дез балета. Они су неизоставни део такмичарских састава на тлу и на греди и служе за повезивање делова састава или као припрема за извођење ритмичких вежби, тј. скокова и окрета. Често се у саставима гимнастичарки могу препознати и елементи појединих плесова као и народних игара, што додатно естетски обогаћује њихове саставе. Начин извођења плесних корака на тлу зависи од карактера музичке пратње. Најчешће се користе основни плесни кораци (докорак, мењајући корак и галоп), затим полкин корак и валцер корак.

- Докорак се изводи искораком једне ноге, привлачењем друге и поновним искораком ноге, којом је докорак започет. Изводи се у 2/4 такту.
- Мењајући корак садржи докорак, након кога следи још један корак и искорак другом ногом.
- Галоп представља докорак изведен скоком. Може се изводити унапред и у страну. У фази лета ноге треба опружити у сва три зглоба, док се доскок изводи мекано, на једну ногу.
- Полкин корак представља мењајући корак и поскок на предтакт “и”. Изводи се у 2/4 такту. Може се изводити са мањим или већим поскоцима, на целом стопалу или у успону, са погрченом или опруженом слободном ногом, унапред, у страну или уназад.
- Валцер корак садржи три корака, од којих је један дужи, а остала два корака су краћа. Изводи се у 3/4 такту. Ова три корака се могу комбиновати на различите начине, изводјењем унапред, у страну и уназад, укрштеним кораком, право или луковито.

Обучавање плесним корацима подразумева претходну савладаност различитих облика ходања и трчања. Прво се уче покрети и кретања ногу, следе покрети руку, затим усаглашени покрети руку и ногу и на крају се обраћа пажња на покрете трупом и главом. Претклон трупом се избегава код свих плесних корака.

Поскоке и једноставне скокове неопходно је користити у раду са млађим гимнастичаркама. Они омогућују савладавање амортизације и меканог доскока, утичу на правилно држање тела у фази лета и усаглашавање покрета руку и ногу. Савладавањем оптималне технике поскока и једноставних скокова стичу се услови за учење сложених скокова великих амплитуда. Поскоци имају све фазе кретања као и скокови, са тим да су захтеване амплитуде, као и уложена енергија, код поскока знатно мање него код скокова.

Поскоци, који се најчешће примењују у раду са млађим узрасним категоријама гимнастичарки, су:

- дечији поскок, који се изводи одскоком са једне и доскоком на исту ногу, кретањем унапред или уназад. Слободна нога је у фази лета савијена у зглобовима кука и колена, тако да потколеница и натколеница граде угао од око 90°. Колено је благо отворено. Рад рукама може бити различит. У првим покушајима замаха је до одручења, а затим, када се рад ногу потпуно савлада,

уче се сложенији покрети руку. Најчешће се руком, супротном од предножне ноге предручи, а истом одручи;

- поскок са одножењем и окретом за 180°, који се изводи после галоба у страну.

Поједини једноставни скокови су већ описани у поглављу 4, јер су саставни део обавезних састава за млађе категорије или се налазе у таблицама тежина, те се стога неће поново наводити. Поред њих, најчешће се користе:

- скокови суножним одскоком и суножним доскоком (скок са променом ногу, скок са померањем);
- скокови суножним одскоком и доскоком на једну ногу (скок са предножењем, скок са заножењем, скок са згрченим заножењем и заклоном, скок са заножењем до „шпаге“);
- скокови одскоком са једне и доскоком на исту ногу (скок са предножењем и окретом за 180°, скок са ударцем);
- скокови одскоком са једне и доскоком на другу ногу (маказице).

За извођење поскока и једноставних скокова неопходна је претходна добра физичка припремљеност гимнастичарки, посебно са аспекта експлозивне силе ногу, гipкости и координације. Прво се уче поскоци и скокови (од једноставнијих ка сложенијим), са мањим амплитудама уз наглашавање положаја делова тела. Амортизација код доскока обучава се одвојено скоковима у дубину или низом поскока уз шведске летве или штап. У фази лета потребно је избегавати додатне покрете трупом, што се постиже извођењем скокова са мањим амплитудама са наглашавањем подједнаког тонуса леђне и трбушне мускулатуре (тежити ка опружености у кичменом стубу).

Приликом обучавања скокова на греди потребно је сваки претходно, у потпуности усвојити на тлу. Скокови у месту су једноставнији од оних са померањем. Сигурност извођења је већа код скокова изведених суножним одскоком и доскоком на обе, него код скокова одскоком са једне и доскоком на једну ногу.

Равнотеже су разноврсни ставови, које карактеришу сложени услови балансирања. Добра развијеност вестибуларног, кинестетичког, тактилног и оптичког анализатора је веома значајан чинилац истанчаног осећаја равнотеже. Иако равнотеже нису неопходне ни у једном композицијском захтеву, значај ових вежби се огледа у томе што се способност одржавања равнотеже јавља као важан фактор код технике извођења других кретања (нпр.окрета). Вежбање на греди није могуће без добро развијеног осећаја за равнотежу, узимајући у обзир саму специфичност конструкције ове справе.

За све равнотеже карактеристична је фаза успостављања и фаза одржавања равнотежног положаја. Успостављање равнотежног положаја представља

довођење тежишта тела изнад површине ослонца. Сигурност успостављања и одржавања равнотежног положаја зависи од два основна фактора:

- величине површине ослонца,
- висине тежиста тела.

Међусобни однос ових двеју величина даје твз. *угао сигурности*, чија два крака представљају линије повучене из тежишта тела до спољашњих ивица површине ослонца. Овај угао расте са повећањем површине ослонца, односно са смањењем висине тежиста тела. Успостављање и одржавање равнотеже није могуће извести тако идеално да угао сигурности дуже време задржи своју оптималну вредност. Оваква кретања су праћена читавим низом додатних покрета, твз. компензаторних покрета. Амплитуда ових покрета се смањује са повећањем спортског мајсторства.

Разликују се статичке (издржаји) и динамичке равнотеже. Могу се изводити на две или на једној ноzi, на целом стопалу или у успону. Равнотежни положаји на две ноге, изведени у чучњу, почучњу или клеку лакши су за усвајање.

Најчешће се од статичких равнотежа, у раду са млађим узрастима, примењују ваге (вага претклоном и заножењем, вага заклоном и предножењем, вага отклоном и одножењем).



цртеж 5. Задња, предња и бочна вертикална равнотежа⁵

Окрети. Општа техника је описана је у поглављу 4, страна 21, те ће се у даљем тексту обратити пажња на методику окрета.

Приликом учења окрета, млађе гимнастичарке користе припремне вежбе за рад упорне ноге комбинујући почучањ и успон на обе ноге, почучањ на обе и успон на једној, водећи рачуна о брзини извођења покрета. Прво треба савладати извођење успона са правилним држањем тела (усвојити затегнутост

⁵ (преузето од Радисављевић Ј. (1992), аутор цртежа Ј. Радојевић)

мускулатуре, посебно у доњем делу трупа), а затим са положајима делова тела, који се заузимају приликом окрета. Фаза обртања око уздужне осе тела увежбава се комбинацијама спорих покрета и замаха са задржавањем одређених положаја делова тела прво без окрета, а затим се изводе окрети са мањим, а онда, са све већим бројем степени. У почетку извођења окрета глава треба да заузима положај у правцу из кога окрет започиње, а поглед се фиксира у удаљену тачку у висини очију. Прво се, као једноставнији, уче окрети на обе ноге. Када се у потпуности савладају основни окрети на тлу, може се прећи на њихово извођење на греди.

У раду са млађим категоријама најчешће се примењују једноставнији окрети, као што су:

- окрети са престапањем са ноге на ногу;
- окрети у успону на обе ноге за 180°, без или са почучњем;
- окрети са укрштањем ногу;
- окрети са предножењем и са заножењем за 180°;

Окрети на једној нози кружним замасима слободне ноге могу се изводити и као истоимени (окрети се изводе у страну упорне ноге) и као разноимени (окрети се изводе у страну, супротну од упорне ноге). Разноимени окрети су нешто лакши за усвајање, па се прво они обучавају.

6. ИНДИВИДУАЛНИ ПРИСТУП КОМПОНОВАЊА САСТАВА У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ ЗА ЖЕНЕ

Планирање и програмирање тренажног процеса у спортској гимнастици захтева индивидуални приступ тренера свакој појединој гимнастичарки. У припремном такмичарском периоду приступа се изради индивидуалних такмичарских кореографија, те је потребно познавати правила и законитости која могу помоћи тренерима при састављању композиција како би постигли коначан циљ, а то је успех на такмичењу. Оцењивање у спортској гимнастици одвија се према важећем Правилнику, чија је улога да обезбеди што објективнију процену састава такмичарки. Међутим, увек постоји доза субјективности у судијској процени. Тако да, добро осмишљена и постављена кореографија може постићи високу уметничку вредност и пробудити емоције код судија и публике и тиме остварити бољи такмичарски резултат.

Такмичарска кореографија на тлу

Реч кореографија потиче од две грчке речи: „choreia”, у значењу плес и „grafos” што значи писати, те се дословним преводом добија њено значење, а то је „записивање плеса”.

Састављање такмичарске кореографије на тлу полази најприје од изабране музичке пратње. Тренер одабира музику која може припадати музичким правцима као нпр. класична музика, модерна музика (поп, рок), џез или

фолклорна инструментална музика. Посебно је важно да одабрана музика одговара узрасту гимнастичарке. Млађим узрастним категоријама гимнастичарки одговарају једноставне, веселе дечје музичке пратње које се лако броје док се старије гимнастичарке опредељују за озбиљнију класичну музику или пак модерне композиције. На исти начин различити карактери као и црте личности гимнастичарки захтевају различиту врсту музике. За такмичарке са израженијим темпераментом карактеристични су енергичнији покрети телом, па је у складу са тим и бржа музика, док је спорија музика карактеристична за мање динамичне гимнастичарке. На избор музике, односно ритам извођења састава, утичу и морфолошке карактеристике гимнастичарке. Полазећи од те чињенице, тренер одређује и вежбе које она може да на најбољи начин изведе, односно, које ће моћи да изведе у потребном и задовољавајућем ритму, имајући у виду њену телесну конституцију. Ако се упореде гимнастичарке са такозваним краћим дужинским мерама (краћи екстремитети) и оне код којих су те мере нешто дуже, може се у анализи вежбања једних и других уочити да су покрети других (са дужим екстремитетима) изведени већом амплитудом, а такав начин вежбања захтева нешто спорији темпо и другачији ритам вежбања него код првих гимнастичарки.

Након одабира музике, тренер би требало да уважи и мишљење гимнастичарке. Кореографија треба да буде карактеризована водећом идејом, од почетка до краја, што значи са јединственом поруком коју гимнастичарка путем покрета преноси на публику и судије.

Покрети телом у такмичарској кореографији морају бити разнолики, те не смеју бити одсечени, већ повезани са различитим покретима главе, руку или других делова тела, који одражавају изражајност гимнастичарке. Ритмички садржаји, скокови и окрети, требају бити разноврсни по облику, динамици, амплитудама, смеровима и равнима у којима се изводе.

Кореограф, односно тренер који осмишљава такмичарски састав требало би да добро познаје све захтеве и у потпуности влада техником и методиком обучавања, те да има осећај за ритам и музикалност. За кореографа је важно да разуме законитости кретања у простору и времену које је повезано са техником извођења вежби .

Успешност извођења постављене такмичарске кореографије од стране гимнастичарке зависи од нивоа савладане технике и од уметничког утиска који оставља на судије и публику. У изведеној кореографији, суткиње оцењују технику вежби и уметнички утисак- артистичност те одбијају грешке настале у извођењу од коначне оцене.

Главни циљ уметничке компоненте такмичарског састава је добар контакт са публиком, емоционална порука, као и приказ кореографске идеје с изражајном интерпретацијом гимнастичарке. Зрелост гимнастичарке се огледа у њеној способности да задати кореографски покрет естетски обликује и изрази на свој начин.

Важно је да врста музике буде у складу с интересима самих гимнастичарки, јер ће на тај начин оне пренети своје емоције кроз покрете. Сваки музички такт мора бити у складу с покретом гимнастичарке .

Најзанимљивији покрети тела морају бити постављени у оне делове музике где је такт снажан и јасан. Тренер не би требало да инсистира на постављању захтевних кореографских структура кретања које гимнастичарка није у стању да изведе.

Уколико тренер само наниже вежбе без логичног следа и повезаности, састав може оставити на посматраче врло „хладан” утисак, без естетског доживљаја.

По наводима ауторке Wolf-Cvitak J. (2004), основни принципи које је потребно поштовати при састављању кореографије су:

1. **Принцип јединства** - делови кореографије треба да буду повезани у једну целину, а кореографија да носи јединствену идеју.
2. **Принцип разноликости** - кореографија не сме деловати монотono, већ да садржи различите контрасте, промене у коришћењу простора и техника вежби, динамику извођења и сл.
3. **Принцип супротности** - различити контрасти у покретима (нпр. напетост- опуштање) делују снажно, драматично у извођењу састава.
4. **Принцип прелаза** - прелази из једног покрета у други могу бити постепени или нагли, наглашени или ненаглашени, из једног положаја тела у други, из једне висине тела у другу, из једног нивоа брзине у други.
5. **Принцип секвенца** - од њега зависи смисао кореографије, а секвенце се односе на мале целине покрета чији след мора бити логичан.
6. **Принцип кулминације** - тренер или гимнастичарка, или обоје треба да одреде у којем се делу такмичарског састава постиже врхунац, главни нагласак. Он се може постићи на разне начине, убрзавањем темпа, појачавањем динамике и сл, а може се поставити на почетку састава, средини или на крају. Ефектан завршетак оставља посебан утисак на судије и гледаоце.
7. **Принцип уравнотежености** - односи се на равнотежу у смислу кретања гимнастичарке на такмичарском подијуму за вежбање.
8. **Принцип склада** – говори о хармоничности кореографије када су сви набројени захтеви испуњени.

У састављању кореографије најбоље је применити методу поступног осмишљавања састава, у којој тренер у почетку задаје мале музичке саставе, а вежбачица даје свој индивидуални израз постављеном задатку. Пожељно је непрекидно подстицати гимнастичарку на стваралаштво, јер ће на тај начин она боље изразити своју особеност кроз покрет.

Трајање такмичарског састава на тлу је од 1'10" до 1'30" минута. Простор у којем се изводи такмичарска кореографија на тлу је 12 x 12 метара и она мора бити тако састављена да се искористи цели простор. Вежбе које за извођење захтевају велики простор у кореографији, постављају се у дијагонали такмичарског простора за вежбање (серија акробатских скокова-акро линија). Гимнастичарка треба да се равномерно креће по целом простору, а никако није пожељно да се креће стално у истом правцу или да изводи свој састав само на једном делу предвиђеног простора. Кретање у простору може бити праволинијски или криволинијски. Такође је важно да такмичарски састав

добро изгледа из било којег угла гледишта, те да се максимално искористи цели такмичарски простор.

Такмичарска кореографија на греди

Иако се изводи без музичке пратње, и кореографија на греди подразумева добро промишљену комбинацију свих елемената кореографије и вежби из акробатике, у складу са захтевима правила оцењивања. Због карактеристика справе, у односу на тло, на греди постоје знатно мање могућности. Међутим, због наведених карактеристика (висина справе 120 цм, и дужина 500 цм и ширина 10 цм), вежбање на греди пружа посебан спортски и, нарочито естетски доживљај. За компоновање састава на греди значајни су готово сви принципи, који се примењују на тлу. Трајање састава на греди не сме бити дуже од 1'30" минута. Гимнастичарка током извођења састава треба да се креће дуж читаве греде, одржавајући одређени ритам вежбања. Кореографија на греди треба да буде у складу са индивидуалним карактеристикама гимнастичарке. Она треба да омогући презентацију која одише лакоћом. Тренер - кореограф бира оне вежбе за састав које гимнастичарка може да изведе са великом сигурношћу, са што мањим степеном ризика од пада са греде. Артистичност у извођењу даје велики допринос естетском квалитету састава.

7. ЗАКЉУЧАК

Развојни пут спортске гимнастике за жене био је изузетно дуг и сложен процес. Данас, то је комплексна спортска грана, са печатом базичног спорта, због свог свеопштог утицаја на хармоничан развој женског организма. Као таква, женска гимнастика је популаризирана широм читавог света.

Развој спортске праксе усмерава је правилима, која су прописана и која се стално усавршавају и употпуњују, у зависности од достигнутог нивоа. Чести су случајеви у којима спортска пракса иде корак испред Правила за оцењивање. Управо, непрекидни интеракцијски однос између правилника и спортске праксе одређује будући правац развоја ове спортске гране.

Кореографске структуре кретања, балетске, ритмичке и плесне, које су карактеристичне за вежбање на тлу и греди, подижу вредност спортске гимнастике на један виши уметнички ниво. Кореографски садржаји условљавају разлике између мушке и женске спортске гимнастике, са циљем истицања женског сензибилитета.

Због изузетног значаја кореографских садржаја у саставима на греди и тлу, настала је потреба да се ови садржаји посебно класификују у систему правила за оцењивање. Посебна група грешака у извођењу састава гимнастичарки, односи се управо на садржаје из кореографије - грешке за недостатке у артистичности.

Иако су у таблицама тежина од ритмичких вежби дефинисани само скокови и окрети, остале кореографске структуре кретања (модификоване вежбе из балета, елементи неких плесних игара, остале ритмичке групе кретања, попут, таласа, равнотежа, вежби гипкости и др.) су подједнако важне, како самостално изведене, тако и због тога што се користе у методици обучавања код наведених

скокова и окрета, и доприносе стварању естетске културе покрета код млађих гимнастичарки. То је и услов за њихов даљи развој.

Приликом састављања такмичарских композиција, тренер треба да познаје правила која се тичу захтева из ритмике, као и да одабере вежбе из таблица тежина, узимајући у обзир индивидуалне карактеристике својих вежбачица (узраст, карактер, ниво техничких могућности и др.). Он мора поштовати све законитости и принципе приликом састављања кореографија, како на тлу, тако и на греди.

Састављање кореографије у спортској гимнастици је (компоновање састава) комплексан процес који укључује низ припремних радњи. На греди, овај процес је лакши у односу на тло, самим тим што се не ради уз музичку пратњу. Пре него што тренер приступи састављању кореографије на тлу, он мора узети у обзир карактер гимнастичарке, њене моторичке способности, ниво савладаности технике вежби и њену изражајност. Након тога приступа одабиру музике, те даје могућност гимнастичарки да изрази своје идеје и доживљај музике. Тренер-кореограф треба да добро познаје карактер и способности гимнастичарке, и да приликом компоновања кореографије истакне све њене квалитете и прикрије евентуалне недостатке. Због тога треба да стекне знања, умења и вештине и из методичке припреме која се користи у балету, плесовима и ритмичкој гимнастици.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Federation Internationale de Gymnastique (2009). *Правилник о оцењивању-женска спортска гимнастика, превод*. Београд: Гимнастички савез Србије
2. Јоцић, Д. (1999). *Плесови, друго измењено издање*. Београд: Факултет физичке културе
3. Петровић, Ј. и сар. (1994). *Спортска гимнастика, I део*. Београд: Факултет физичке културе
4. Петровић, Ј. и сар. (1995). *Спортска гимнастика, II део*. Београд: Факултет физичке културе
5. Пропозиције и систем такмичења 2009-2012 - женска спортска гимнастика (2011). Нови Сад: Гимнастички савез Србије
6. Радојевић, Ј. и сар.(2011): *Теорија и методика спортске гимнастике II део, практична настава и припрема за рад у школи*: Факултет спорта и физичког васпитања
7. Радисављевић, Л. (1992). *Ритмичко спортска гимнастика*. Београд: Факултет физичке културе
8. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ритмичка гимнастика*. Загреб: Куглер, Уџбеници Свеучилишта у Загребу