

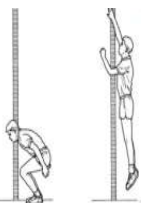
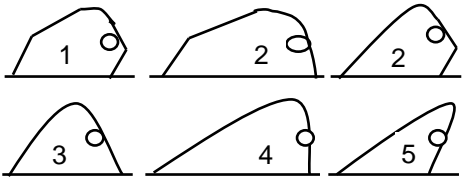
PROVJERA OPĆE I TEHNIČKO - FIZIČKE PRIPREME GIMNASTIČARKI

IME I PREZIME	
DATUM ROĐENJA	
KLUB / DRUŠTVO	
Težina	
Visina	
Kategorija	
Datum provjere	

(upisuje trener gimnastičarke)

OPĆA FIZIČKA PRIPREMA

R. Br.	opis vježbe/testa	broj pravilnih izvedbi	bodovna skala	noga/skala	broj bodova
1	<b>SKLAPANJA IZ PREDNOSA</b> švedske ljestve, (na spoju dviju ljestava) nema vremenskog ograničenja, pružene noge, <b>BROJ</b>	1 < 3 4 < 6 7 < 9 10 < 11 12 < 13 14 < 15 16 < 17 18 < 19 20 < 21 22 <	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
2	<b>ZGIBOVI NATHVATOM u 30 sec</b> (na švedskim ljestvama) opruženim tijelom i pruženim nogama, <b>BROJ - ŠTOP</b> bodovanje može biti i koliko zgibova toliko bodova	1 2 3 < 4 5 < 6 7 < 8 9 < 10 11 < 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
3	<b>SKLAPANJA IZ VISA</b> na šv. ljestvama u 30 sec samo pruženim nogama; dotik pritke <b>BROJ - ŠTOP</b>	1 < 3 4 < 6 7 < 9 10 < 11 12 < 13 14 < 15 16 < 17 18 < 19 20 < 21 22 <	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
4	<b>UŽE BEZ NOGU</b> 5 m iz sjeda raznožnog noge pružene i ne smiju se raditi "škarice" <b>ŠTOPERICA</b>	ne može 20.01 i više 19.01 < 20.00 18.01 < 19.00 17.01 < 18.00 16.01 < 17.00 15.01 < 16.00 14.01 < 15.00 13.01 < 14.00 12.01 < 13.00 11.01 < 12.00	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
5	<b>PREDNOS NA RUČICAMA</b> s utegom 1,5 kg (pričvršćenim za noge) noge ne smiju biti ispod razine pritki <b>ŠTOPERICA</b>	do 10.00 10.01 < 14.00 14.01 < 18.00 18.01 < 22.00 22.01 < 25.00 25.01 < 28.00 28.01 < 31.00 31.01 < 34.00 34.01 < 37.00 37.01 < 40.00 40.01 i više	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
6	<b>ŠPRINT ODRAZOM U JAMU 20 m</b> <b>ŠTOPERICA</b> ( 2 pokušaja, bolji rez.)	5.01 i više 4.51 < 5.00 4.31 < 4.50 4.16 < 4.30 4.01 < 4.15 3.91 < 4.00 3.81 < 3.90 3.71 < 3.80 3.61 < 3.70 3.51 < 3.60 3.50 i manje	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
7	<b>IZDRŽAJ U PREDNOŽENJU I ODOŽENJU</b> <b>I. i d. noga</b> izdržaj treba naglasiti min 3 sec hvataj ruku za gredu ili ljestve bez nagiba tijela bodovanje prema priloženoj <b>TABLICI</b> visina pupka (15°) - 1 bod visina grudi (30°) - 2 boda visina ramena (45°) - 3 boda visina glave (60°) - 4 boda iznad visine glave (75°) - 5 bodova			L Pr L Od D Pr D Od	

8	 <p><b>SKOK U VIS S MJESTA</b> <b>METAR</b></p>	65 i više	10		
		60-64	9		
9	<p><b>ČUČNJEVI NA JEDNOJ NOZI U 30 sec</b> <b>(na tlu)</b> bez dotika tla rukama ili drugom nogom <b>BROJ - ŠTOPERICA</b></p>	1 < 3	1	L	
		4 < 6	2		
		7 < 9	3		
		10 < 11	4		
		12 < 13	5	D	
		14 < 15	6		
		16 < 17	7		
		18 < 19	8		
		20 < 21	9		
		22 < 23	10		
10	<p><b>ŠPAGE NA POVIŠENJU 20 cm</b> mjeri se u položaju mirovanja cca 10 sec <b>METAR</b></p>	20 cm i više	0	L	
		18 - 19 cm	1		
		16 - 17 cm	2		
		14 - 15 cm	3		
		12 - 13 cm	4	D	
		10 - 11 cm	5		
		8 - 9 cm	6		
		6 - 7 cm	7		
4 - 5 cm	8	M			
2 - 3 cm	9				
0 - 1 cm	10				
11	<p><b>MOST</b></p> <p>-grčene ruke i noge 1b -grčene ruke pružene noge ili obratno 2b -pružene noge i ruke ramena iza uporišta 3b -pružene noge i ruke ramena iznad uporišta 4b -pružene noge i ruke ramena iznad uporišta 5b</p>				
12	<p><b>PRETKLON</b> s povišenja sunožni pretklon (noge opružene) držeći palicu objema rukama dosegnuti što niže ispod uporne razine</p>	0 - 5 cm	1		
		6 - 10 cm	2		
		11 - 15 cm	3		
		16 - 20 cm	4		
		20 < cm	5		
13	<p><b>ISKRET RAMENIMA NATHVATOM</b> iz upora ležećeg licem prema tlu držeći palicu objema rukama u uzručenju što užim hvatom (nathvatom) prenijeti istu do pozicije zaručenja</p>	razmak više od 4 šake	1		
		razmak četiri šake	2		
		razmak tri šake	3		
		razmak dvije šake	4		
		razmak širine šake	5		
13	<p><b>ISKRET RAMENIMA POTHVATOM</b> iz upora ležećeg licem prema tlu držeći palicu objema rukama u zaručenju što užim hvatom (nathvatom) prenijeti istu do pozicije uzručenja ("L" hvat)</p>	razmak više od 4 šake	1		
		razmak četiri šake	2		
		razmak tri šake	3		
		razmak dvije šake	4		
		razmak širine šake	5		
14	<p><b>KRUŽENJE NOGOM</b> iz upora stojećeg prednoženjem (stopalo u visini pupka) kruženjem kroz odnoženje doći u zanoženje (stopalo čitavo vrijeme u istoj ravni) procjenjuje se odstupanje od idealne kretnje</p>	46 i više	1		
		31 - 45	2		
		16 - 30	3		
		do 15°	4		
		bez odstupanja	5		
<b>ZBROJ BODOVA OPĆE FIZIČKE PRIPREME</b>					

TEHNIČKA PRIPREMA				
(ZA TEHNIČKO - FIZIČKU PRIPREMU 15. - 21. MOGU SE IZVESTI DVA POKUŠAJA)				
15	<b>POVEZANE SKLOPKE na n/p ruča</b> <b>BROJ</b>	broj pravilnih izvedbi		
		1	1	
		2	2	
		3	3	
		4	4	
		5	5	
		6	6	
		7	7	
		8	8	
		9	9	
		10	10	
16	<b>SKLOPKA - ZAMAH U STOJ</b> može i raznožno u stoj <b>BROJ</b>	broj pravilnih izvedbi		
		1	1	
		2	2	
		3	3	
		4	4	
		5	5	
		6	6	
		7	7	
		8	8	
		9	9	
		10	10	
17	<b>ZAMASI U STOJ u 30 sec</b> može i raznožno u stoj <b>BROJ - ŠTOP</b>	broj pravilnih izvedbi		
		1	1	
		2	2	
		3	3	
		4	4	
		5	5	
		6	6	
		7	7	
		8	8	
		9	9	
		10	10	
18	<b>IZDRŽAJ U STOJU NA TLU</b> skupljenim nogama (bez hodanja) <b>ŠTOPERICA</b>	do 9,99	0	
		10,00 < 14,99	1	
		15,00 < 19,99	2	
		20,00 < 24,99	3	
		25,00 < 29,99	4	
		30,00 < 34,99	5	
		35,00 < 39,99	6	
		40,00 < 44,99	7	
		45,00 < 49,99	8	
		50,00 < 59,99	9	
		60 i više	10	
19	<b>ŠPIČACI IZ RAZNOŽNOG PREDNOSA</b> na maloj ili velikoj gredici <b>BROJ</b> samo pruženim rukama i nogama!	1 < 2	1	
		3 < 4	2	
		5 < 6	3	
		7	4	
		8	5	
		9	6	
		10	7	
		11	8	
		12	9	
		13	10	
		ne može	0b.	
		izrazito velike greške	1b.-2b.	
		velike greške	3b.	
		male greške	4b.	
pravilna izvedba	5b.			
21	<b>5 SALTA NAZAD U MJESTU</b> svaki salto mora započeti s linije	ne može	0b.	
		izrazito velike greške	1b.-2b.	
		velike greške	3b.	
		male greške	4b.	
		Pravilna izvedba	5b.	
22	<b>5 SKOKOVA PREDNOŽNO RAZNOŽNIH U MJESTU</b> ( stopalima do grudi, kukovi unutra, koljena prema gore )	ne može	0b.	
		izrazito velike greške	1b.-2b.	
		velike greške	3b.	
		male greške	4b.	
		Pravilna izvedba	5b.	
<b>UKUPNO BODOVA</b>				
<b>MJESTO U KATEGORIJI</b>				
<b>MJESTO APSOLUTNO</b>				