

GIMNASTIKA

ISTORIJA

- ▶ Gimnastika je sport, čije ime potiče od grčke reči koja označava vežbanje (grč. γυμναστική). Ona uključuje izvođenje vežbi koje zahtevaju fizičku snagu, spretnost i koordinaciju.
- ▶ Razvila se iz vežbi koje su se praktikovale u starom veku kao što su uzjahivanje ili silazenje sa konja ili iz cirkuskih nastup.
- ▶ Moderna gimnastika uključuje vežbe na : parteru
gredi
razboju
karikama
konju sa hvataljkama ili bez njih



Nastup ženskog britanskog gimnastičarskog tima na Olimpijskim igrama 1908.



POCECI TAKMICENJA

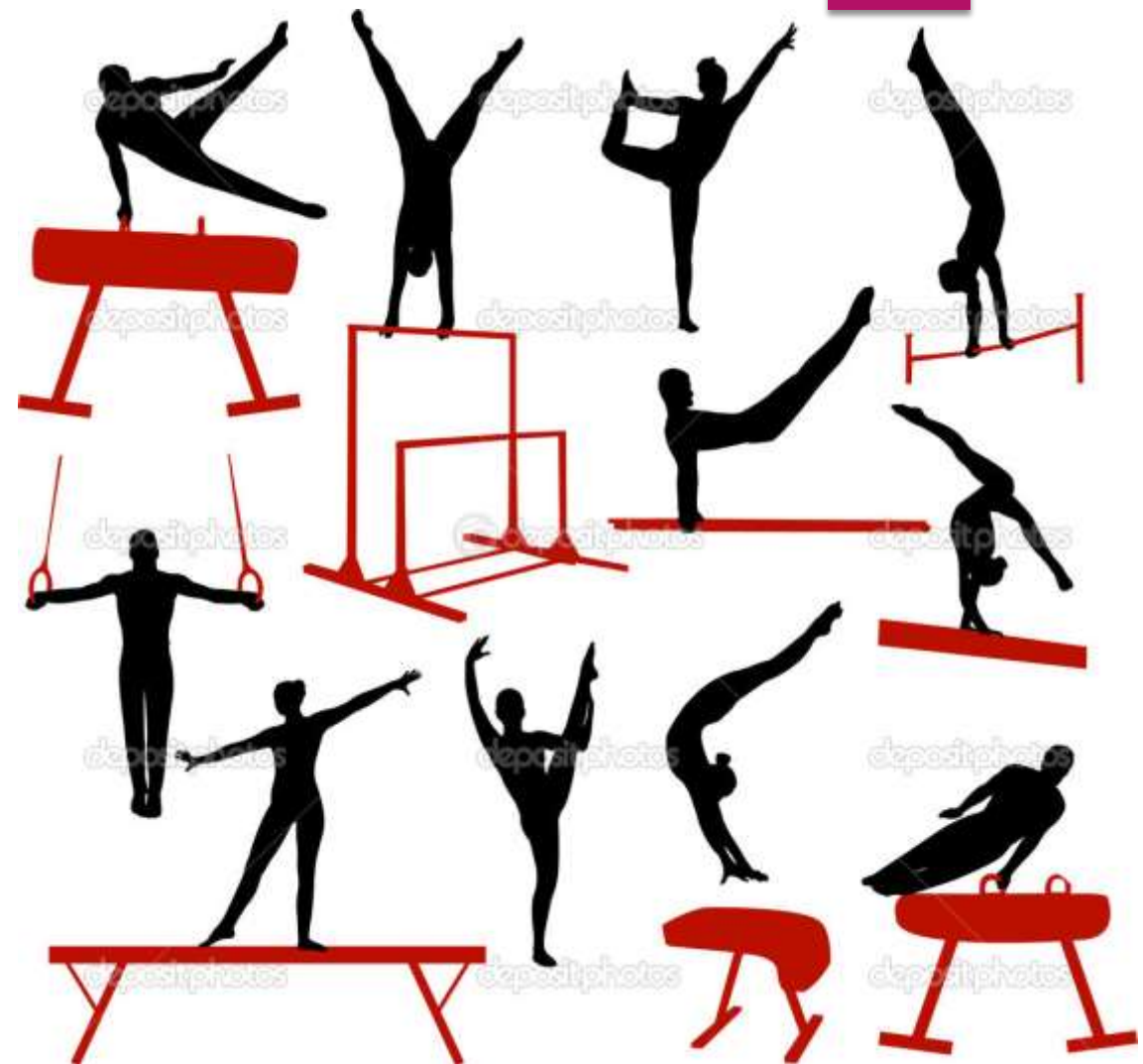
- ▶ Prema nekim podacima, prvo takmičenje na spravama je održano 1877. godine u Čehoslovačkoj. Sa stvaranjem Međunarodnog gimnastičkog saveza (FIG) 1881. godine, napravljen je presudan korak u osmišljavanju vežbi na spravama.
- ▶ Muška gimnastika je bila jedan od devet sportova koji su bili uvršteni u program Prvih olimpijskih igara 1896. u Atini.
- ▶ Prvo Svetsko prvenstvo u gimnastici 1903. održano je u Antverpenu, a Evropsko prvenstvo u gimnastici 1955. u Frankfurtu na Majni.
- ▶ Najpoznatija gimnastička takmičenja su svetsko prvenstvo, koje se održava svake godine i Olimpijske igre koje se priređuju svake četvrte godine. Svaka zemlja članica FIG-a ima pravo da na svetsko prvenstvo pošalje ekipu od po šest muškaraca i žena.

▶ TRENING

- ▶ Većina današnjih vrhunskih gimnastičara počela je da trenira još u detinjstvu, što je u vezi sa razvojem ljudskog tela, posebno kičmenog stuba.
- ▶ Dečaci izvode vežbe na šest sprava, a devojčice na četiri. Međutim, pre nego što pređu na sprave, moraju da steknu telesnu snagu, izdržljivost i gipkost. Za sve to su im potrebne godine napornog vežbanja uz pomoć iskusnih trenera.

▶ OPREMA

- ▶ Muškarci nose dugački donji deo pantalone, atletsku majicu, čarape i patike (mogu i bez njih) kada vežbaju na konju sa hvataljkama, krugovima, razboju i vratilu. Kada vežbaju na parteru ili izvode preskoke, onda su u šortsu i mogu biti bos.
- ▶ Žene nose triko (obično sa dugim rukavima) i patike, ali mogu biti i bosc.



SRODNE DISCIPLINE:

- ▶ **TRAMBULINA**
- ▶ **RITMICKA GIMNASTIKA**
- ▶ **SPORTSKA AKROBATIKA**
- ▶ **KOREKTIVNA GIMNASTIKA**



Reprezentacija Srbije na Svetskom prvenstvu Ritmicke gimnastike 2018.



Radila:
Doroteja Ignjatovic 7/3

