

## Sadržaj

1. Uvod.....	3
2. Antička Gimnastika.....	4
3. Moderna Gimnastika.....	5
4. Ocjenjivanje FIG.....	5
5. Određivanje tehničkih i estetskih grešaka.....	8
6. Sportska gimnastika za žene i muškarce.....	8
7. Oprema za muškarce i žene.....	9
8. Muške discipline.....	9
8.1. Parter-Tlo	
8.2.Konj sa hvataljkama	
8.3.Krugovi i karike	
8.4.Presko.	
8.5.Razboj-Ruče	
8.6.Vratilo-Preča	
9. Ženske discipline.....	11
9.1. Preskok	
9.2. Dvovisinski razboj- Dvovisinske ruče	
9.3. Greda	
9.4. Parter tlo.	

## UVOD

Gimnastika, čije ime potiče od stare Grčke riječi za disciplinarnu vježbu, je kombinacija motoričkih vještina i sposobnosti kao što su: koordinacija, gracioznost, spretnost, snaga, fleksibilnost itd., a to sve zajedno ukomponovano sa akrobatskim vještinama, koje izvode podjednako i muškarci i žene na mnogo nivoa, od lokalnih klubova, škola, fakulteta, univerziteta kao i na državnim i međunarodnim takmičenjima.

Danas ovaj sport sjedinjuje sedam kategorija a to su: sportska gimnastika, ritmička gimnastika, skokovi na trampolini, sportski aerobik, sportska akrobatika i tkz. opća gimnastika. Međunarodno upravljačko tijelo je FIG - (Fédération International de Gymnastique), smještena u Moutieru - Švicarska.

Termin gimnastika odnosi se i na tjelesne vježbe koje se koriste u preventivne svrhe za liječenje oboljelih kojima se pomaže da se olakša ili ukloni nelagodnost u uspostavljanju normalnih funkcija lokomotorni aparat.

### Antička doba

Prvi gimnastičari su bili akrobati koji su to izvodili u starom Egiptu. U drugom milenijumu, p.n.e., muškarci i žene Kriti za vrijeme minjonske kulture su razvili umjetnost skakanja na bikovima. U ovom skakanju trkač bi skakao prema biku koji juriša, zgrabio bi njegove rogove i kad ga ovaj zbaci u zrak izvodio bi razne akrobacije u zraku prije nego što padne na bikova leđa, a zatim bi sjahao jednim brzim pokretom. U staroj Grčkoj, razvila su se tri posebna program gimnastičkih vježbi:

1. Za održavanje dobre tjelesne kondicije;
2. Vojnu obuku;
3. Kao dio uvježbavanja za spotiste.

Tjelesna sposobnost je bila visoko cijenjena aktivnost u Staroj Grčkoj, muškarci i žene su sve više uzimali učešća u energičnim gimnastičkim vježbama. Rimljani, poslije osvajanja Grčke, su razvili ove aktivnosti u više formalan sport, a koristili su gimnastičku dvoranu za pripremu svojih legija za rat. Padom Rimske imperije, nestao je interes za gimnastiku i ona je više ostala samo kao oblik zabave.

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)