

**POPIS ELEMENATA KOJI SE MOGU OČEKIVATI NA RAZREDBENOM ISPITU ZA UPIS
NA INTEGRIRANI PREDDIPLOMSKI I DIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
KINEZILOGIJE**

ATLETIKA

- *Niski i visoki skip*
- *Hodanje zadanom brzinom*
- *Brzo trčanje do 20 m iz visokoga starta*
- *Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta*
- *Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine*
- *Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine*
- *„Dječji“ poskoci*
- *Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom*
- *Bacanje loptice udalj iz zaleta*
- *Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama - suvanjem*
- *Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja*
- *Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima*
- *Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima*
- *Skok uvis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom*
- *Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta*
- *Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta*
- *Preponsko trčanje*
- *Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo*
- *Osnove brzog hodanja*
- *Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“*
- *Skok udalj zgrčnom tehnikom*
- *Skok udalj jedan i pol koračnom tehnikom*
- *Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnoga zaleta*
- *Skok uvis leđnom tehnikom flop*
- *Bacanje male medicinke od 1 i 2 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom*
- *Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja*
- *Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom*
- *Bacanje loptice tehnikom O'Brien*

BORILAČKI SPORTOVI (Hrvanje, Judo, Karate)

- *Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu*
- *Pad natrag i u stranu*
- *Osnovni zahvati držanja u parteru*
- *Tehnika ramenskog bacanja kroz klek*
- *Tehnika bočnoga bacanja hvatom glave i ruke (na trenažnoj lutki)*
- *Donji blok rukom*
- *Udarac nogom naprijed*
- *Direktni udarac lijevom i desnom rukom iz prednjeg dijagonalnog stava*

KOŠARKA

- *Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju*
- *Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu*
- *Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak*
- *Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja*
- *Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja - košarkaški dvokorak*
- *Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje*
- *Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta*
- *Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu*
- *Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja*
- *Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte - košarkaški dvokorak*
- *Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte*

NOGOMET

- *Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala*
- *Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala*
- *Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala*
- *Slobodno poigravanje i vođenje lopte*
- *Dodavanje lopte u kretanju*
- *Vođenje lopte sredinom hrpta stopala*
- *Udarac na vrata sredinom hrpta stopala*
- *Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije*
- *Žongliranje loptom*
- *Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja*
- *Driblinzi i fintiranja*
- *Udarac glavom iz kretanja bez skoka*
- *Udarci lopte vanjskom stranom stopala*
- *Udarac glavom iz kretanja sa skokom*

ODBOJKA

- *Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava*
- *Podlaktično odbijanje*
- *Donji servis*
- *Prijem servisa podlaktično*
- *Dizanje lopte visoko na krajeve mreže*
- *Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom „kuhanje“*
- *Smeč iz zaleta*
- *Gornji servis bez rotacije*

PLES

- *Trokorak (ta te-ta; ta-ta te)*
- *Engleski valcer (osnovni korak, okreti)*
- *Bečki valcer (osnovni korak, korak strance, okreti)*
- *Disco fox*
- *Rumba (osnovni korak, okreti , promenada, wisq)*
- *Samba (osnovni korak, okreti, promenada)*
- *Jive (osnovni korak)*
- *Cha-cha-cha (osnovni korak, promenada, okret)*
- *Realizacija zadanog ritmičkog primjera pljeskom*

RITMIČKA GIMNASTIKA

- *Galop naprijed i strance*
- *Vaga zanoženjem na tlu*
- *„Kovački skok“*
- *Daleko-visoki skok*
- *Piruetu u desnu i lijevu stranu*
- *Osnovni elementi s vijačom, loptom i obručem*
- *Svi navedeni elementi u kombinaciji sa rekvizitima ritm. gimnastike*
- *„Dječji“ poskok*
- *„Škarice“ naprijed*
- *„Mačji“ skok*
- *Galop naprijed povezan s jednim od skokova*

RUKOMET

- *Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu*
- *Vođenje lopte različitim načinima*
- *Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima*
- *Šut s tla osnovnim načinom*
- *Skok šut*
- *Šut s pozicija krila i kružnog napadača*

SPORTSKA GIMNASTIKA

- *Kolut naprijed*
- *Kolut natrag*
- *Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine*
- *Stoj na rukama uz okomitu plohu*
- *Različite varijante premeta strance*
- *Jednonožni uzmah na niskoj prečki/pritki*

- *Njih u upor u na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno*
- *Vis strmoglavu iz visa uznetoga na karikama*
- *Leteći kolut na povišenje od mekih strunjača*
- *Vježba na tlu*
- *Raznoška*
- *Zgrčka*
- *Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90°*
- *Naskok u upor čučeći na gredu, saskok pruženo*
- *„Mačji skok“ na niskoj gredi*

Napomena:

Gore navedeni popis elemenata služi pristupnicima isključivo kao pomoć u pripremi razredbenog postupka s tim da Fakultet zadržava i dalje pravo eventualnog uvođenja i nekih drugih elemenata u provođenju razredbenog postupka.

PRODEKAN
za nastavu i studente

doc.dr.sc. Mario Baić