

RAZPIS IN PRAVILNIK ZA 1. TEKMOVANJE ŠD CENTER MARIBOR ZA REKREATIVNE SKUPINE

DATUM IN KRAJ: sobota, 22.4.2023, športna dvorana OŠ Bojana Iliča Maribor, Mladinska ulica 13, 2000 Maribor

KATEGORIJE: Tekmovanje ŠD Center Maribor za rekreativne skupine je namenjeno otrokom, ki vadijo v gimnastičnih društvih do 3 ure na teden, niso registrirani pri Gimnastični zvezi Slovenije in se ne udeležujejo tekmovanj državnega nivoja (stopnje pri ŽŠG in obvezne vaje pri MŠG).

Tekmovanje po potekalo za posameznike v 6 različnih kategorijah po spodaj priloženem pravilniku:

- **CICIBANKE** (deklice do 3. razreda OŠ)
- **CICIBANI** (dečki do 3. razreda OŠ)
- **MLAJŠE DEKLICE** (deklice od 4. – 6. razreda OŠ)
- **MLAJŠI DEČKI** (dečki od 4. – 6. razreda OŠ)
- **STAREJŠE DEKLICE** (deklice od 7. razreda OŠ – 1. letnika srednje šole)
- **STAREJI DEČKI** (dečki od 7. razreda OŠ – 1. letnika srednje šole)

PRAVILNIK: Na vsakem orodju se izvedejo spodaj predpisani elementi, odbitek za manjkajoči element je 1 točka.

PRIJAVE: Otroke lahko prijavite na tekmovanje na enem orodju, na dveh orodjih ali na vseh treh orodjih. Prijave (**seznam otrok – ime in priimek, kateri razred obiskujejo in na katerih orodjih bodo tekmovali**) pošljite na sd.center.maribor@gmail.com.

Rok za prijave: sredo, 12.4.2023.

Kotizacija: 30 € / otroka

PLAČILO: po izvedenem tekmovanju boste prejeli račun na društvo glede na dejansko udeležbo otrok na tekmovanju. Prosimo, da nam morebitne odjave pred tekmovanjem javljate čim prej.

URNIK: Urnik tekmovanja bo objavljen po prejetih prijavah. Tekmovanje se bo izvedlo v popoldanskem času.

NAGRADE: Razglasitev rezultatov bo za vsako kategorijo posebej v mnogoboju (seštevek vseh treh orodij) in za vsako orodje posebej. Najboljši trije prejmejo medaljo. Vsi udeleženci prejmejo diplomu za sodelovanje, malico in darilce.

Dodatne informacije: sd.center.maribor@gmail.com ali 040 574 534 (Jerneja Fišer Kurnik).

CICIBANKE (deklice do 3. razreda OŠ)

Parтерна vaja (6 elementov):

- preval naprej ALI preval nazaj raznožno
- mačji skok
- bočni prisunski korak v eno in drugo stran
- kolo ALI stoja na rokah
- sveča (2s) ALI lastovka (2s)
- most (2s) ALI poljubna špaga (2s)

Nizka gred (4 elementi):

- obrat na obeh nogah (v vzponu ali v počepu)
- poljubna drža na eni nogi
- stegnjen skok
- seskok: skrčka

Mala prožna ponjava (2 različna skoka):

SKOK	IZHODIŠČE
stegnjen skok z obratom za 180°	10
skok prednožno snožno	10
skok prednožno raznožno	10
skrčka	9,5
raznožka (»pajac«)	9,5
stegnjen skok	9

CICIBANI (dečki do 3. razreda OŠ)

Parтерна vaja (5 elementov):

- preval naprej ALI preval nazaj raznožno
- škarjice ALI skrčka
- kolo ALI stoja na rokah
- sveča (2s) ALI lastovka (2s)
- most (2s) ALI poljubna špaga (2s)

Drog (4 elementi):

- *naskok v oporo s pomočjo trenerja (ne šteje kot element)*
- iz opore počasen spad naprej do vese stegnjeno (»preval« naprej do vese)
- vesa stegnjeno (2s)
- vesa skrčeno (kolena k telesu) (2s)
- seskok v stojo spetno

Mala prožna ponjava (2 skoka):

SKOK	IZHODIŠČE
stegnjen skok z obratom za 180°	10
skok prednožno snožno	10
skok prednožno raznožno	10
skrčka	9,5
raznožka (»pajac«)	9,5
stegnjen skok	9

MLAJŠE DEKLICE (deklice od 4. – 6. razreda OŠ)

Parтерна vaja (6 elementov):

- rondat ALI premet naprej z doskokom na obe nogi ALI stoja in spojeno most
- skrčka ALI stegnjen skok z obratom za 180°
- dva prisunska koraka (en z levo nogo naprej, en z desno nogo naprej)
- stoja in spojeno preval naprej
- obrat na eni nogi za 360° ALI preval naprej raznožno ALI preval nazaj
- lastovka (2s) ALI poljubna špaga (2s)

Nizka gred (5 elementov):

- obrat na eni nogi za 180°
- lastovka ALI drža Y
- čep in dvig do stoje vzravnano
- stegnjen skok
- seskok: tek + stegnjen skok

Mala prožna ponjava (2 različna skoka):

SKOK	IZHODIŠČE
skrčeni salto naprej	10
stegnjen skok z obratom za 360°	10
stegnjen skok z obratom za 180°	9,5
skok prednožno snožno	9,5
skok prednožno raznožno	9,5
skrčka	9
raznožka (»pajac«)	9
stegnjen skok	8,5

MLAJŠI DEČKI (dečki od 4. – 6. razreda OŠ)

Parterna vaja (5 elementov):

- rondat ALI premet naprej z doskokom na obe nogi ALI medvedka
- skrčka ALI stegnjen skok z obratom za 180°
- stoja in spojeno preval naprej
- preval naprej raznožno ALI preval nazaj
- lastovka (2s) ALI poljubna špaga (2s)

Drog (4 elementi):

- *naskok v oporo s pomočjo trenerja (ne šteje kot element)*
- počasen spad naprej (»preval« naprej) v veso v vzgibi z brado nad višino droga (2s)
- *počasen spust do vese stegnjeno (ne šteje kot element)*
- položaj grbice v vesi spredaj (2s)
- položaj vleknjeno v vesi spredaj (2s)
- seskok v stojo spetno

Mala prožna ponjava (2 različna skoka):

SKOK	IZHODIŠČE
skrčeni salto naprej	10
stegnjen skok z obratom za 360°	10
stegnjen skok z obratom za 180°	9,5
skok prednožno snožno	9,5
skok prednožno raznožno	9,5
skrčka	9
raznožka (»pajac«)	9
stegnjen skok	8,5

STAREJŠE DEKLICE (deklice od 7. razreda OŠ – 1. letnika SŠ)

Parterna vaja (7 elementov):

- premet naprej z doskokom na obe nogi ALI preval letno
- mačji skok z obratom za 360°
- skok visoko daleč
- stoja in spojeno most ALI most naprej ALI most nazaj
- preval nazaj v grbico (noge čim bolj oddaljene od rok) ALI stoja preval
- lastovka ALI poljubna špaga (2s)
- rondat

Visoka gred (6 elementov):

- poljuben naskok
- obrat na eni nogi za 180°
- lastovka ALI drža Y
- stoja na lopaticah
- stegnjen skok
- seskok: rondat ali tek + raznožka

Mala prožna ponjava (2 različna skoka):

SKOK	IZHODIŠČE
stegnjeni salto naprej	10
poljubni salto naprej z obratom za 180°	10
sklonjeni salto naprej	9,5
skrčeni salto naprej	9
stegnjen skok z obratom za 360°	9
stegnjen skok z obratom za 180°	8,5
skok prednožno snožno	8,5
skok prednožno raznožno	8,5
skrčka	8
raznožka (»pajac«)	8
stegnjen skok	7,5

STAREJŠI DEČKI (dečki od 7. razreda OŠ – 1. letnika SŠ)

Parтерна vaja (7 elementov):

- premet naprej na obe nogi
- jelenji skok
- preval letno
- skok 360°
- preval nazaj v stojo ALI preval nazaj v grbico (noge čim bolj oddaljene od rok)
- lastovka ALI poljubna špaga
- rondat

Drog (4 elementi):

- Vzmik težno (pomoč s kolebom – odbitek 0,5 točke; pomoč trenerja – odbitek 1 točka)
- Visoki odkoleb
- Podmetni zamah
- Seskok v zakolebu

Mala prožna ponjava (2 različna skoka):

SKOK	IZHODIŠČE
stegnjeni salto naprej	10
poljubno salto naprej z obratom za 180°	10
sklonjeni salto naprej	9,5
skrčeni salto naprej	9
stegnjen skok z obratom za 360°	9
stegnjen skok z obratom za 180°	8,5
skok prednožno snožno	8,5
skok prednožno raznožno	8,5
skrčka	8
raznožka (»pajac«)	8
stegnjen skok	7,5