

PREDLOG TEKMOVALNEGA PRAVILNIKA REKREATIVNE GIMNASTIKE

AVTOR: ŠPELA VASIĆ STEPANČIČ

KAZALO VSEBINE

1	PRAVILA ZA SODNIKE	3
1.1	OCENJEVANJE.....	3
1.1.1	Izvedba	3
1.1.2	Izračun končne ocene.....	3
2	PRAVICE IN DOLŽNOSTI ZA TEKMOVALCE/KE IN TRENERJE.....	3
2.1	PRAVICE TEKMOVALCEV	4
2.1.1	Ogrevanje	4
2.2	ODGOVORNOSTI TEKMOVALCEV	4
2.2.1	Tekmovalna oprema.....	4
2.3	PRAVICE IN DOLŽNOSTI TRENERJEV.....	4
3	PODELJEVANJE.....	5
4	STAROSTNE KATEGORIJE	5
5	NAPAKE IN ODBITKI	6
5.1	Preglednica splošnih napak in odbitkov.....	6
6	TABELE PRVIN	8
6.1	PRESKOK	8
6.1.1	CICIBANI IN CICIBANKE (do 3. razreda OŠ)	8
6.1.2	MLAJŠI DEČKI IN MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ)	9
6.1.3	STAREJŠI DEČKI IN STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ).....	10
6.2	BRADLJA.....	11
6.2.1	CICIBANKE (do 3. razreda OŠ).....	11
6.2.2	MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ).....	11
6.2.3	STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ).....	14
6.3	GRED.....	16
6.3.1	CICIBANKE (do 3. razreda OŠ).....	16
6.3.2	MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ).....	17
6.3.3	STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ).....	19
6.4	PARTER	21
6.4.1	CICIBANKE (do 3. razreda OŠ).....	21
6.4.2	MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ).....	22
6.4.3	STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ).....	24
6.5	MOŠKA BRADLJA	26
6.5.1	CICIBANI (do 3. razreda OŠ).....	26
6.5.2	MLAJŠI DEČKI (4. – 6. razred OŠ)	27
6.5.3	STAREJŠI DEČKI	29
6.6	DROG	31
6.6.1	CICIBANI (do 3. razreda OŠ).....	31
6.6.2	MLAJŠI DEČKI (4. – 6. razred OŠ)	32
6.6.3	STAREJŠI DEČKI (7. – 9. razred OŠ).....	34
6.7	PARTER	36
6.7.1	CICIBANI (do 3. razreda OŠ).....	36
6.7.2	MLAJŠI DEČKI (4. – 6. razred OŠ)	37
6.7.3	STAREJŠI DEČKI (7. – 9. razred OŠ)	39
7	Viri.....	41

Pravilnik je namenjen tekmovanjem športne gimnastike programa GIMNASTIKA ZA VSE. Tekmovanja se lahko udeležujejo rekreativni gimnastičarji in gimnastičarke, kateri ne trenirajo več kot 2x tedensko in niso registrirani pri Gimnastični zvezi Slovenije pod žensko ali moško športno gimnastiko.

1 PRAVILA ZA SODNIKE

- Vse sodnice in sodniki morajo poznati sodniški pravilnik GZV
- Imeti morajo veljavno sodniško licenco
- Pred tekmovanjem morajo biti pravočasno prisotni na vseh sodniških sestankih
- Pravočasno morajo biti na tekmovalnem prostoru
- Slediti morajo navodilom odgovornih vodij
- Pred tekmovanjem morajo biti pripravljene za sojenje na vseh orodjih
- Vsako sestavo morajo ovrednotiti natančno, dosledno, hitro, objektivno in etično.
- V primeru dvoma sodijo v korist tekmovalcev.

1.1 OCENJEVANJE

1.1.1 Izvedba

Pri ocenjevanju izvedbe upoštevamo :

- tehniko gibanja
- držo telesa
- zanesljivost pri doskokih
- dinamičnost izvedb

1.1.2 Izračun končne ocene

- Za vsako posamezno starostno kategorijo je na bradlji, gredi in parterju določena najvišja izhodišča ocena (10,0 točk), če tekmovalec/ka v sestavi izvede elemente z bonusom, se bonus prišteje h končni oceni
- Odbitek za manjkajočo prvino je 0,5 točke in se odbije od končne ocene
- Odbitki za napake v izvedbi in se izračunajo po formuli: $E = 10 - \text{sodniški odbitek}$
- Na preskoku so predpisane izhodišče ocene v tabeli prvin

2 PRAVICE IN DOLŽNOSTI ZA TEKMOVALCE/KE IN TRENERJE

2.1 PRAVICE TEKMOVALCEV

Vsak tekmovalec/ka mora biti seznanjen s TEKMOVALNIM PRAVILNIKOM in dejanji, ki so prilagojena spodaj napisanim pravilom.

2.1.1 Ogrevanje

Vsaka tekmovalec/ka ima pravico do ogrevanja neposredno pred tekmovanjem

2.2 ODGOVORNOSTI TEKMOVALCEV

2.2.1 Tekmovalna oprema

- Deklice lahko tekmujejo v dresu ali športni opremi (kratka majica in kratke hlače)
- Dečki lahko tekmujejo v kratki majici in kratkih hlačah
- Tekmovalec/ka ima lahko na nogah nogavice in gimnastične copate. Zaradi varnosti tekmovalec/ka ne sme tekmovati samo v nogavicah.
- Tekmovalec/ka ne sme nositi nakita (zapestnica, verižica itn), razen majhnih ploščatih uhanov.
- Dolgi lasje morajo biti urejeni in speti

2.3 PRAVICE IN DOLŽNOSTI TRENERJEV

Vsak trener mora poznati tekmovalni pravilnik in dejanja prilagoditi spodaj napisanim pravilom.

- Ves čas tekmovanja se mora obnašati fair in športno
- Trener ima naslednje pravice:
 - Nuditi pomoč tekmovalcu/ ki med ogrevanjem na vseh orodjih,
 - Zaradi varnosti tekmovalcev/ke je lahko trener pri tekmovalcih ob orodju, vendar tako, da ne zastira pogleda sodnicam.

3 PODELJEVANJE

- Vsak tekmovalec/ka prejme medaljo ali diplomo za sodelovanje.
- Prvi trije najboljši v posamezni kategoriji prejmejo medalje za mnogoboj (dečki – preskok, moška bradlja, drog, parter; deklice – preskok, bradlja, gred, parter) ter za vsako posamezno orodje (dečki – preskok, moška bradlja, drog, parter; deklice – preskok, bradlja, gred, parter)
- Če je v posamezni kategoriji manj kot 5 tekmovalcev oz. tekmovalk, se lahko organizator odloči, da podeli medalje samo za mnogoboj.

4 STAROSTNE KATEGORIJE

- Cicibani/cicibanke : do 3. razreda OŠ oz. 6 – 8 let
- Mlajši dečki/ mlajše deklice: 4. – 6. razred OŠ oz. 9 – 11 let
- Starejši dečki/starejše deklice: 7. – 9. razred OŠ oz. 12 – 14 let

5 NAPAKE IN ODBITKI

5.1 Preglednica splošnih napak in odbitkov

Napake		majhne	srednje	velike	zelo velike
		0.10	0.30	0.50	
Napake v izvedbi					
Pokrčene roke v opori ali pokrčena kolena	vsakič	x	x		
Razširjene noge ali kolena	vsakič	x	x (≥širina ramen)		
Prekrižane noge med prvinami z obrati	vsakič	x			
Premajhna višina v izvedbi prvin	vsakič	x	x	x	
Premajhna natančnost položajev skršno,	vsakič	x	x		
Premajhno raznoženje	vsakič	x	x		
Sproščen nepravilen položaj nog	vsakič	x			
Drža manj kot dve sekundi	vsakič				prvina se ne prizna
Udarec ob orodje ali ob blazino s katerim koli delom telesa	vsakič			x	
Podrs/dotik blazine s katerim koli delom telesa	vsakič		x		
Prekinitev	vsakič		x		
Netočnost obrata	vsakič	x			
Odstopanje od smeri	vsakič	x			
Poskus brez izvedbe prvine (prazen zalet)	vsakič		x		
Lovljenje ravnotežja med sestavo	vsakič	x	x		

Napake pri seskoku					
Korak/poskok	vsak	x	x		
Doskok preblizu orodja		x	x		
Doskok v globok čep		x	x		
Lovljenje ravnotežja		x	x		
Padec				x	
Doskok na eno nogo				x	
Doskok ni najprej na stopala					prvina se ne prizna

Odbitki od končne ocene				
--------------------------------	--	--	--	--

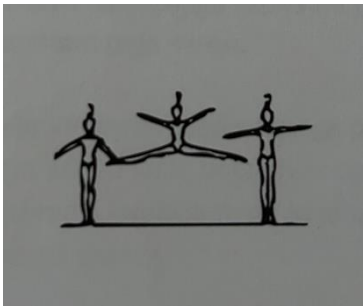
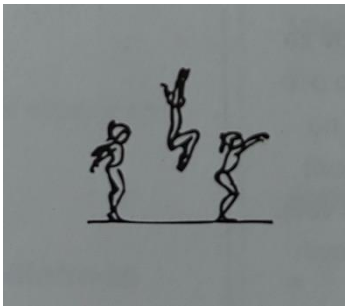
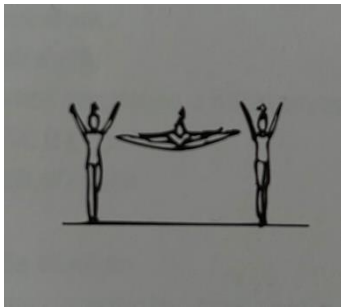
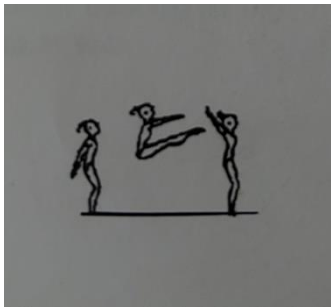
Manjkajoča dodatna mehka blazina za seskok				x	
Sestava brez seskoka iz seznama prvin				x	
Postavitev dodatnih pripomočkov pred kanvasom (pence, copati...)				x	
Manjkajoča prvina				x	
Asistenca trenerja (pomoč)	PR			x	
Asistenca trenerja (pomoč)	BR, GR, PA			x	

6 TABELE PRVIN

6.1 PRESKOK

6.1.1 CICIBANI IN CICIBANKE (do 3. razreda OŠ)

- Mala prožna ponjava, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina
- Dolžina zaleta je poljubna
- Tekmovalec/ka izvede 2 poljubna skoka iz tabele prvin, šteje boljši skok

SKOK RAZNOŽNO  izhodiščna ocena 9,5	SKOK SKRČKA  izhodiščna ocena 9,5
SKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNO  izhodiščna ocena 10,3	SKOK PREDNOŽNO  izhodiščna ocena 10,3

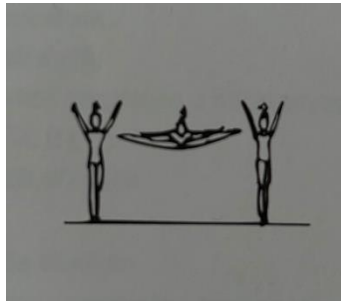
DODATNI SKOKI ZA TEKMOVANJE ŠD CENTER MARIBOR:

- Stegnjen skok – 9,0
- Stegnjen skok z obratom za 180° - 10,3

6.1.2 MLAJŠI DEČKI IN MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ)

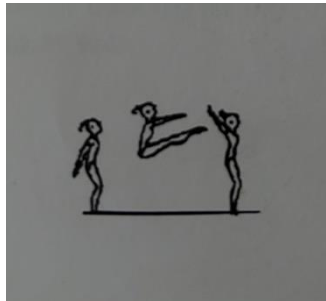
- Mala prožna ponjava, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina
- Dolžina zaleta je poljubna
- Tekmovalec/ka izvede 2 poljubna skoka iz tabele prvin, šteje boljši skok

SKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNO



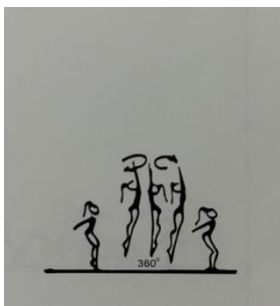
izhodiščna ocena 10,0

SKOK PREDNOŽNO SNOŽNO



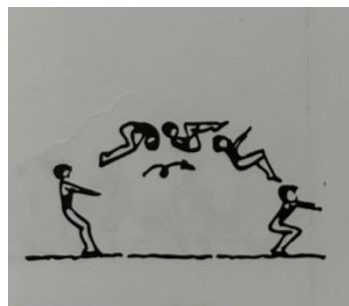
izhodiščna ocena 10,0

STEGNJEN SKOK Z OBRATOM 360°



izhodiščna ocena 10,5

SKRČENI SALTO



izhodiščna ocena 10,5

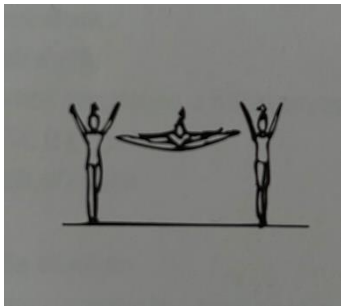
DODATNI SKOKI ZA TEKMOVANJE ŠD CENTER MARIBOR:

- Stegnjen skok – 8,5
- Skok raznožno – 9,0
- Skok skrčka – 9,0
- Stegnjen skok z obratom za 180° - 10,0
- Preval letno – 10,5

6.1.3 STAREJŠI DEČKI IN STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ)

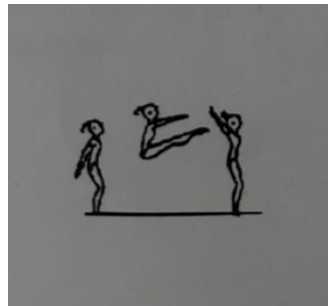
- Mala prožna ponjava, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina
- Dolžina zaleta je poljubna
- Tekmovalec/ka izvede 2 poljubna skoka iz tabele prvin, šteje boljši skok

SKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNO



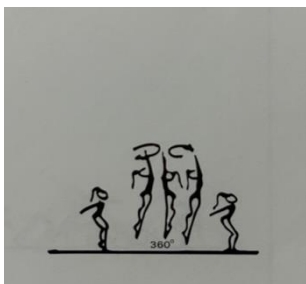
izhodiščna ocena 9,0

SKOK PREDNOŽNO SNOŽNO



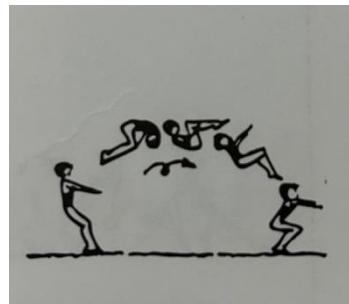
izhodiščna ocena 9,0

STEGNJEN SKOK Z OBRATOM 360°



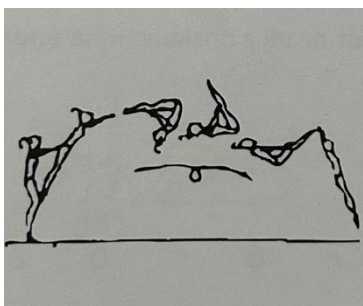
izhodiščna ocena 10,3

SKRČENI SALTO



izhodiščna ocena 10,3

SKLONJENI SALTO



izhodiščna ocena 10,7

STEGNJENI SALTO



izhodiščna ocena 10,7

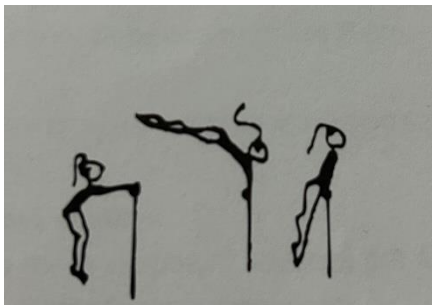
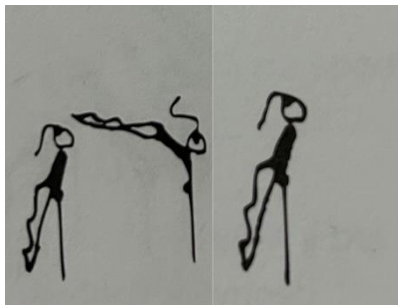
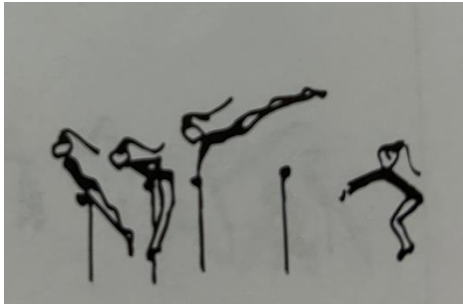
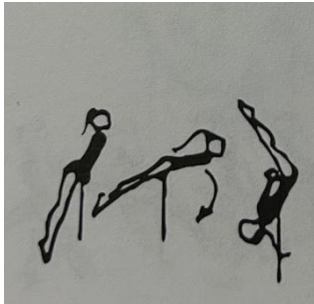
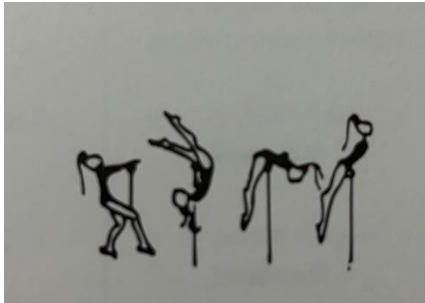
DODATNI SKOKI ZA TEKMOVANJE ŠD CENTER MARIBOR:

- Poljubni salto z obratom 180° - 10,7

6.2 BRADLJA

6.2.1 CICIBANKE (do 3. razreda OŠ)

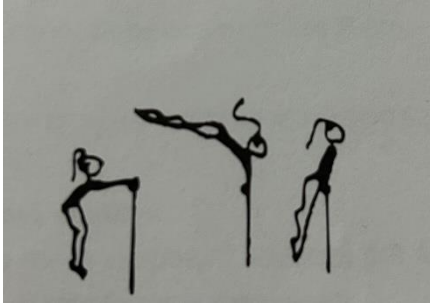
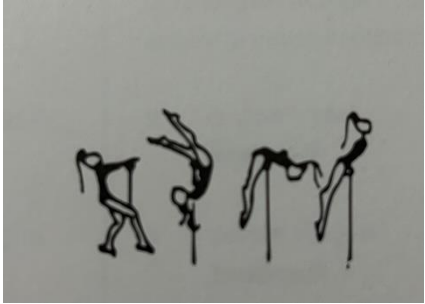
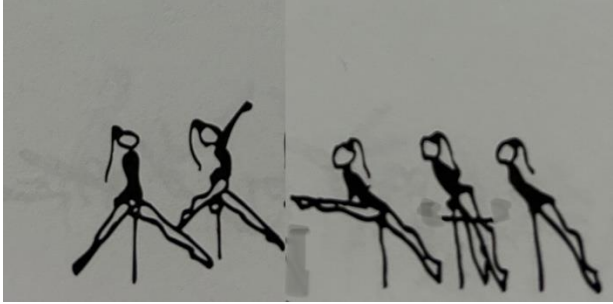
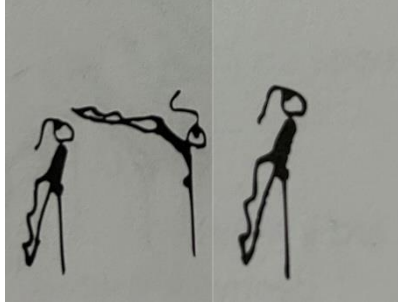
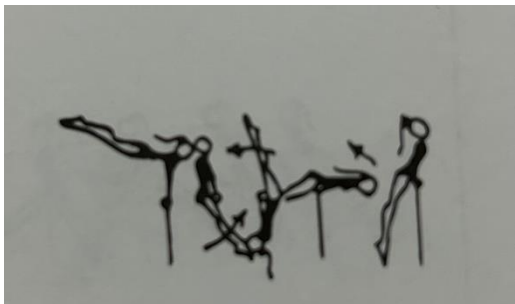
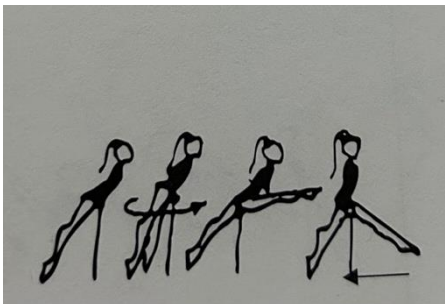
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 3 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalca/ke.

Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj 	Iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj  Nepovezanost zamahov – prвина se ne prizna
Iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno 	Iz opore spredaj zmik do stoje spetno 
Vzmik spredaj v nadprijemu  bonus +0,3 h končni oceni	

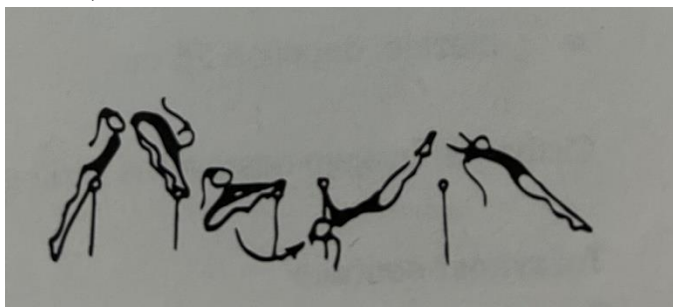
6.2.2 MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 4 prvine izmed predpisanih prvin

- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalca/ke.

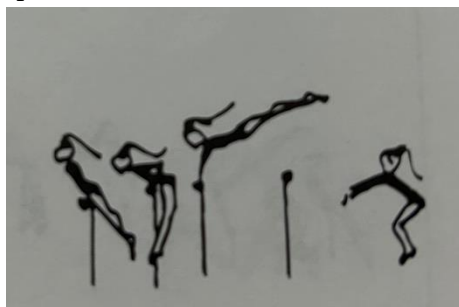
Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj 	Vzmik spredaj v nadprijemu 
Med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno nazaj 	Iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj  Nepovezanost zamahov – prvina se ne prizna
Iz opore spredaj toč nazaj  bonus +0,3 h končni oceni	Iz opore spredaj premah odnožno naprej v oporo jezdno 

Iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali
snožno)



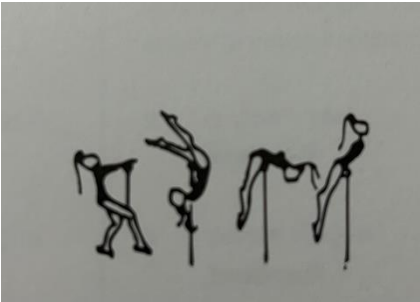
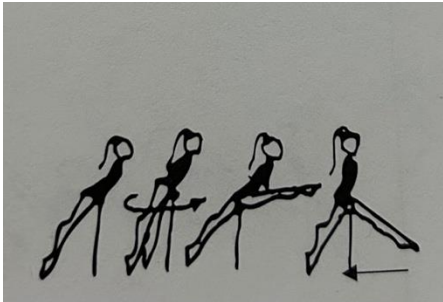
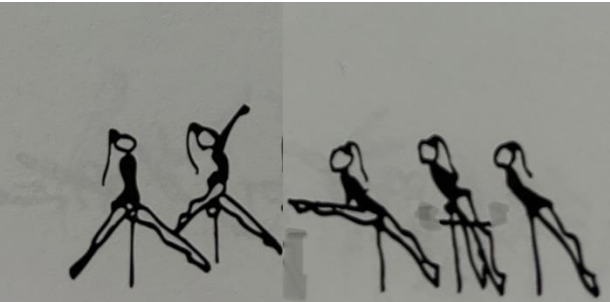
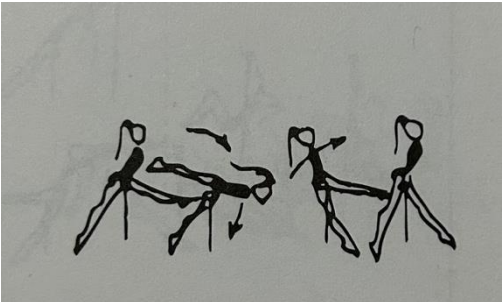
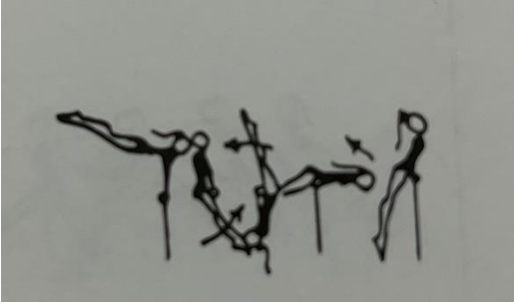
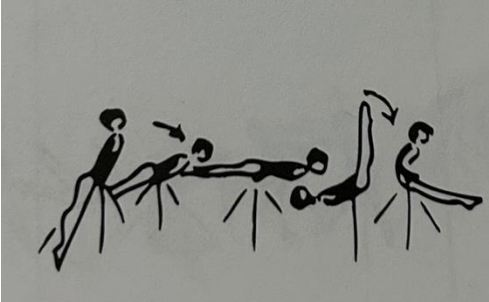
bonus +0,3 h končni oceni

Iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v
stojo spetno

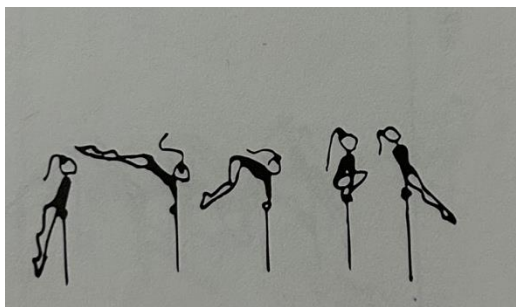


6.2.3 STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ)

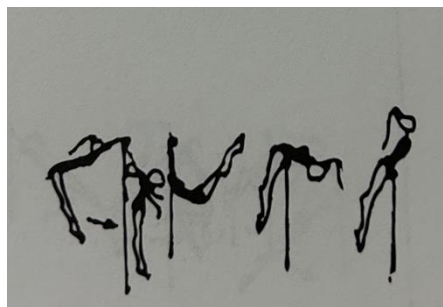
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 5 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na dvovišinski bradlji ali drogu višine 145-155 cm.
- Za naskok je dovoljena uporaba odzivne deske
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline

Vzmik spredaj v nadprijemu 	Iz opore spredaj premah odnožno naprej v oporo jezdno 
Med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno nazaj 	Toč jezdno naprej ali nazaj 
Iz opore spredaj toč nazaj 	Iz opore spredaj toč naprej, s stegnjeni ali skrčeni nogami  bonus +0,3 h končni oceni

Iz opore spredaj z zamahom naskok v oporo čepno

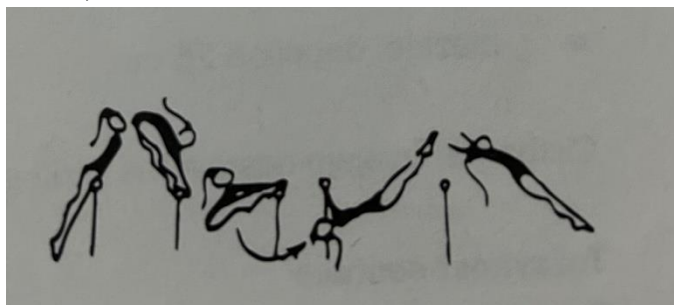


Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba velevzmik

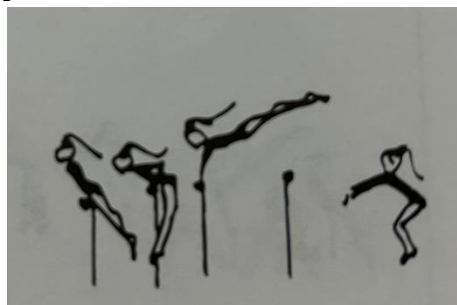


bonus +0,3 h končni oceni

Iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali snožno)



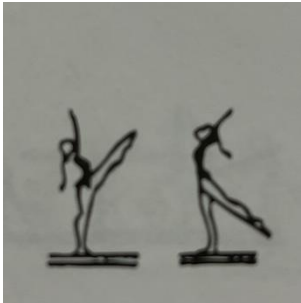
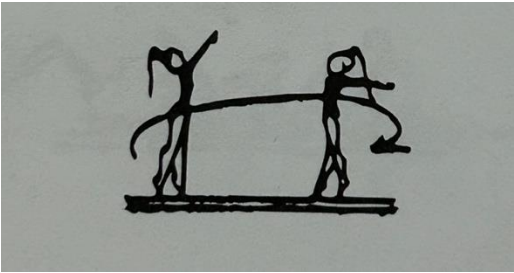
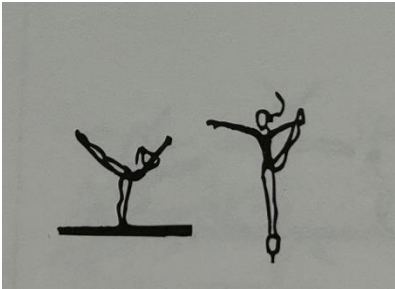
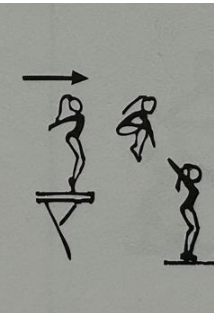
Iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno



6.3 GRED

6.3.1 CICIBANKE (do 3. razreda OŠ)

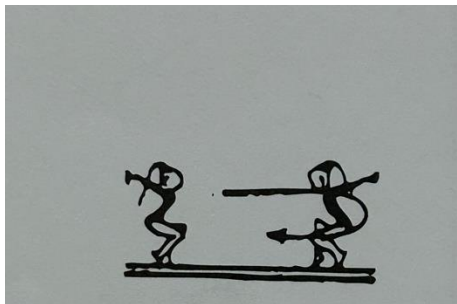
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 3 izmed predpisanih prvin
- Sestava biti dolga eno dolžino gredi (od začetka do konca gredi – odbitek od končne ocene 0.30)
- Sestava mora vsebovati 3 izmed predpisanih prvin
- Vstop na gred je poljuben na enem od koncev gredi
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)

Čep in dvig do stoje vzravnano 	Poljubna drža na eni nogi  Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna
Obrat za 180° v vzponu na stegnenih nogah, poljuben položaj rok 	Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena ali drža bočno s prijemom noge -Y  drža manj kot 2 sek - prvina se ne prizna bonus +0,3 h končni oceni
Seskok skršno 	

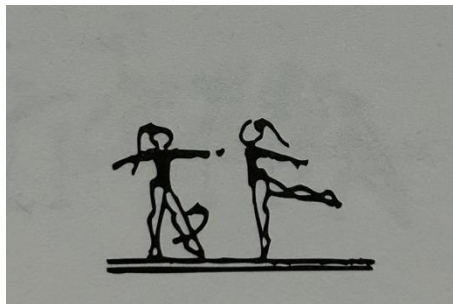
6.3.2 MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin od tega:
 - 1 skok
 - 1 obrat
 - 1 drža
 - 2 poljubna elementa
- Sestava mora biti dolga vsaj dve dolžini gredi (od začetka do konca gredi – odbitek od končne ocene 0.30)
- Vstop na gred je poljuben na enem od koncev gredi
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)

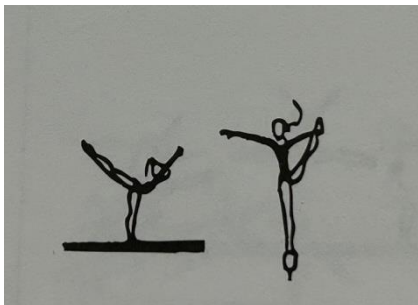
Obrat za 180° v čepu na obeh nogah, poljuben položaj rok



Obrat za 180° v vzponu na eni nogi

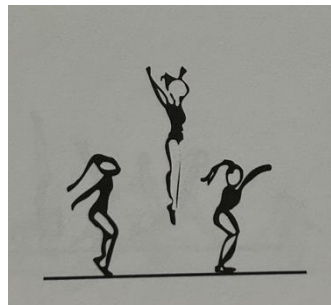


Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena/drža bočno s prijemom noge -Y

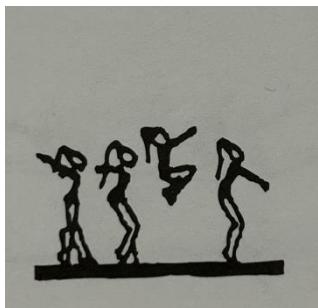


Drža manj kot 2 sek - prvina se ne prizna

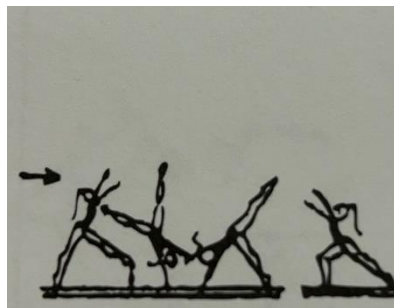
Stegnjen skok



Skok skrčno

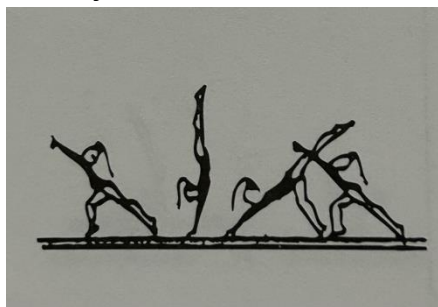


Premet v stran



Bonus +0,3h končni oceni

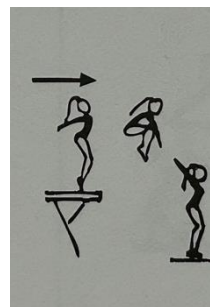
Odriv proti stoji na rokah



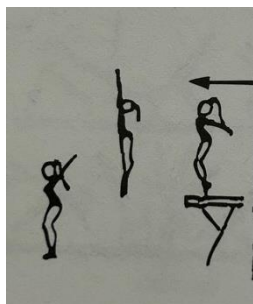
Zamah pod 45° od navpičnice – prvina se ne prizna

Bonus +0,3 h končni oceni

Seskok skrčno

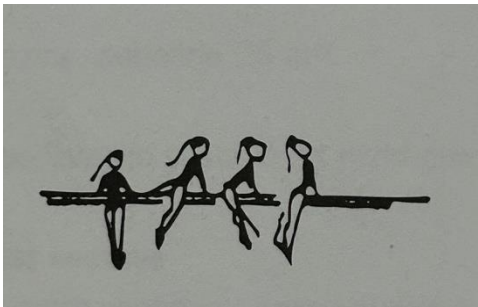
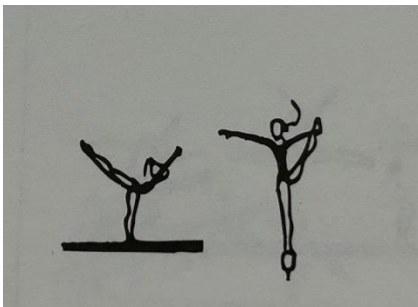
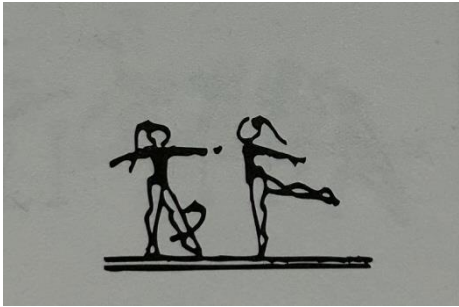
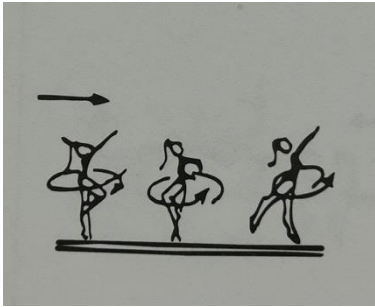
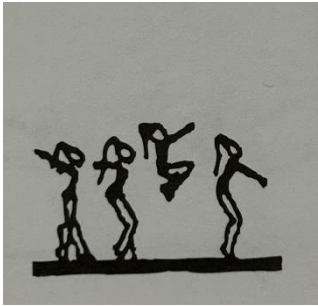
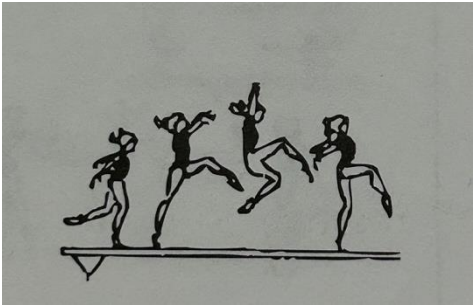


Z zaletom in sonožnim odzivom seskok stegnjeno

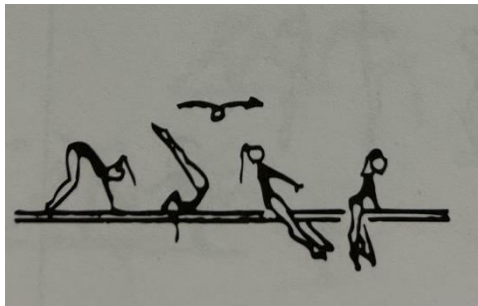


6.3.3 STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin od tega:
 - 1 skok
 - 1 obrat
 - 1 drža
 - 1 akrobatski element
 - 2 poljubna elementa
- Sestava mora biti dolga vsaj dve dolžini gredi (od začetka do konca gredi – odbitek od končne ocene 0.30)
- Tekmovalka izvaja sestavo na visoki gredi višine 125 cm

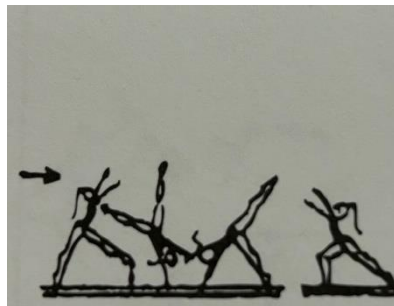
Poljuben naskok 	Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena/drža bočno s prijemom noge -Y  Drža manj kot 2 sek - prvina se ne prizna
Obrat za 180° v vzponu na eni nogi 	Obrat za 360° v vzponu na eni nogi  Bonus +0,3 h končni oceni
Skok skrčno 	Mačji skok 

Preval naprej ali nazaj

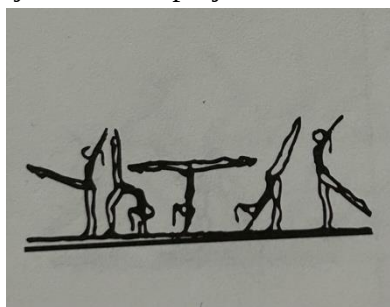


Poljuben začetni in končni položaj

Premet v stran

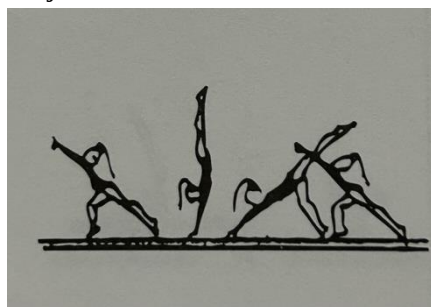


Most nazaj ali most naprej



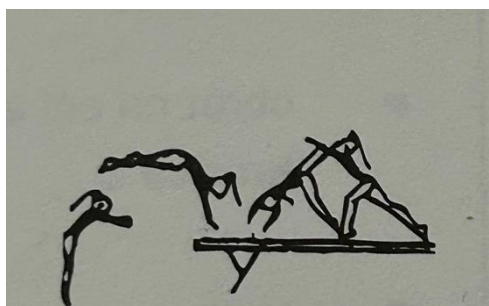
Bonus +0,3 h končni oceni

Odriv v stojo na rokah

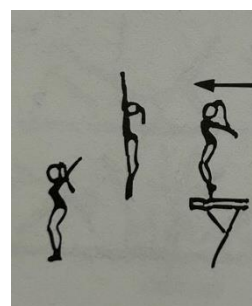


Zamah pod 45° od navpičnice – prvina se ne prizna

Seskok rondat



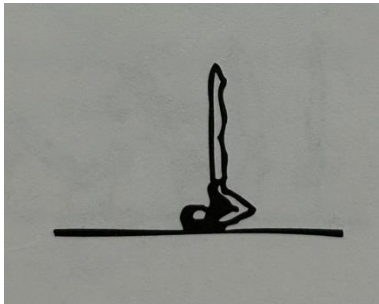
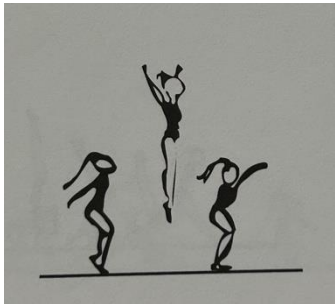
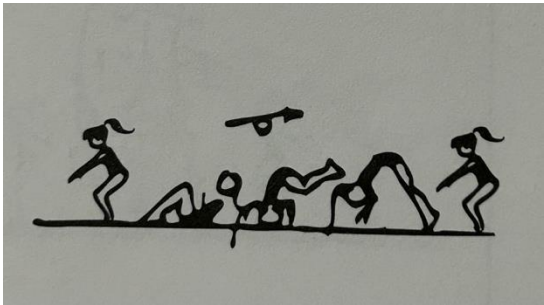
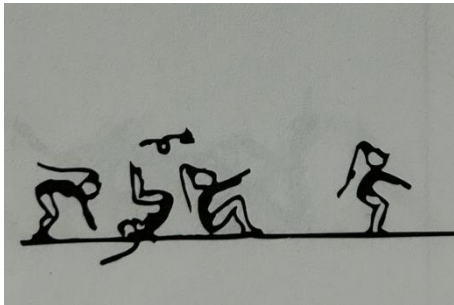
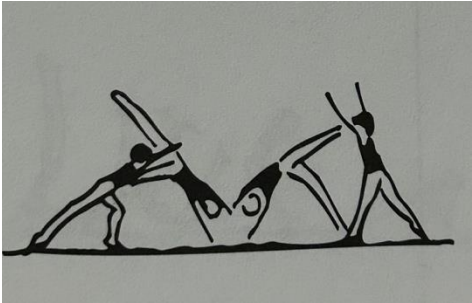
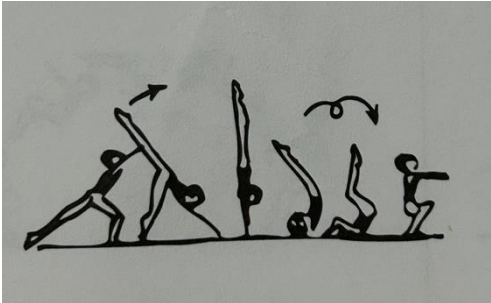
Z zaletom in sonožnim odzivom seskok stegnjeno



6.4 PARTER

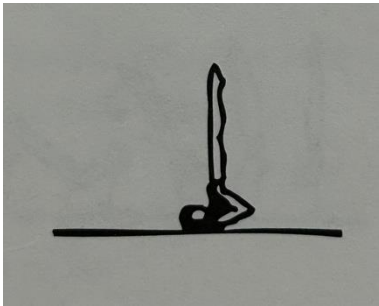
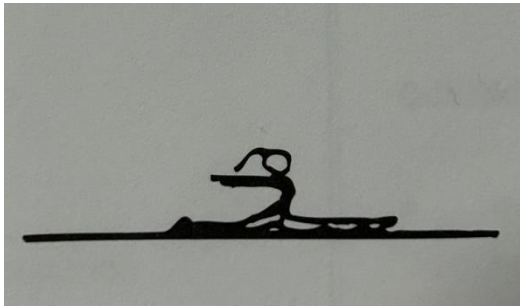
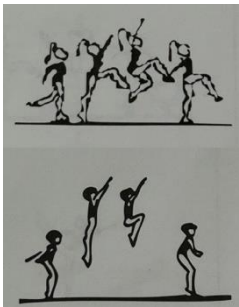
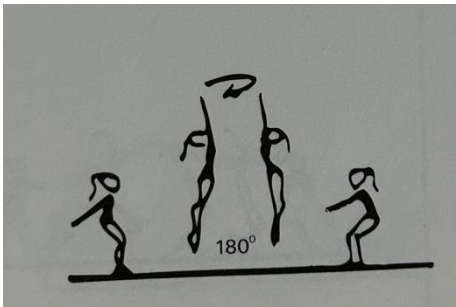
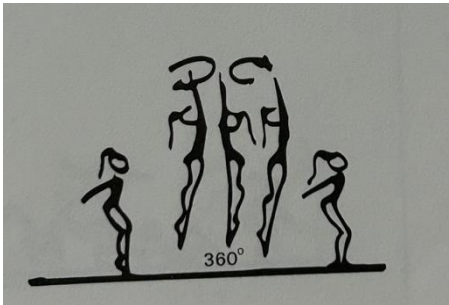
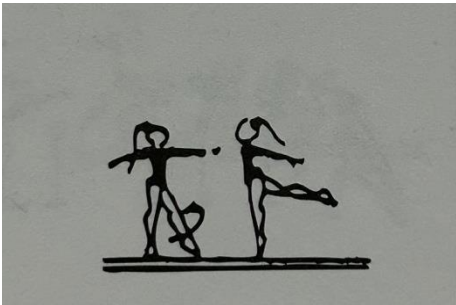
6.4.1 CICIBANKE (do 3. razreda OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5cm, širine 2m in dolžine 12m, na akrobatski stezi enakih mer ali airtacku minimalne dolžine 10m.

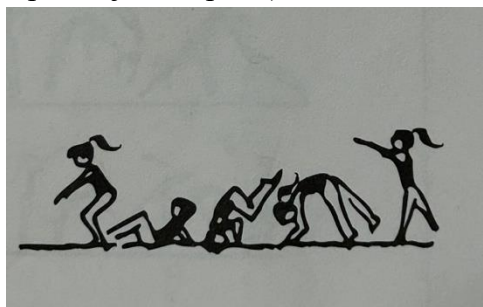
Stoja na lopaticah  Drža manj, kot 2 sek. – prвина se ne prizna	Iz stoje spetno skok stegnjeno 
Preval nazaj (začetni in končni položaj na stopalih) 	Preval naprej (začetni in končni položaj na stopalih) 
Premet v stran 	Stoja na rokah in spojeno preval naprej  Bonus +0,3 h končni oceni

6.4.2 MLAJŠE DEKLICE (4. – 6. razred OŠ)

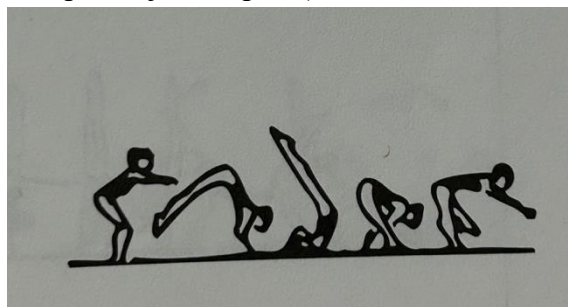
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin od tega:
 - 1 skok
 - 1 obrat
 - 1 drža
 - 1 akrobatski element
 - 2 poljubna elementa
- Sestava se lahko izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni) ali brez nje in je lahko dolga največ 30 sek
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5cm, širine 2m in dolžine 12m, na akrobatski stezi enakih mer ali airtacku minimalne dolžine 10m

Stoja na lopaticah  Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna	Sed prednožno zanožno ali sed raznožno čelno  Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna
Mačji skok ali skok skrčno 	Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom 180°  180°
Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom 360°  360°	Obrat za 180° v vzponu n eni nogi 

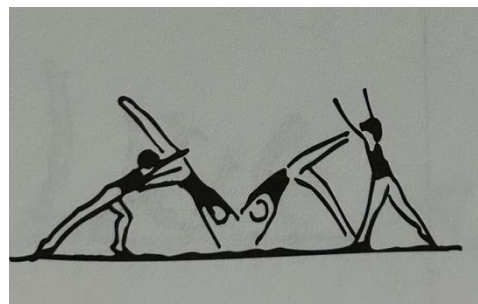
Preval nazaj v stojo razkoračno (začetni in končni položaj na stopalih)



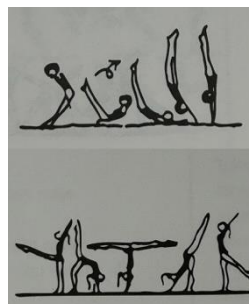
Preval naprej v stojo razkoračno (začetni in končni položaj na stopalih)



Premet v stran

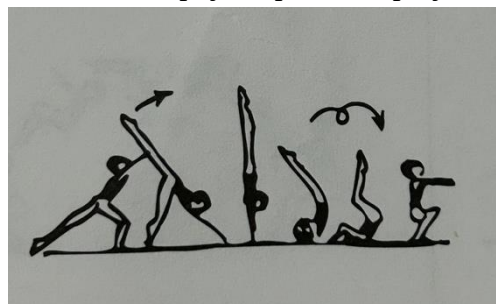


Most nazaj ali naprej ali preval nazaj v stojo na rokah



Bonus +0,3 h končni oceni

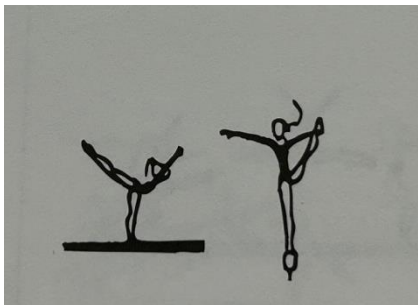
Stoja na rokah in spojeno preval naprej



6.4.3 STAREJŠE DEKLICE (7. – 9. razred OŠ)

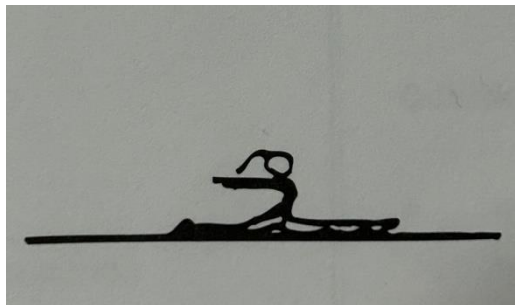
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 7 izmed predpisanih prvin od tega:
 - 1 skok
 - 1 obrat
 - 1 drža
 - 1 akrobatski element
 - 3 poljubni elementi
- Sestava se lahko izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni) ali brez nje in je lahko dolga največ 45 sek
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5cm, širine 2m in dolžine 12m, na akrobatski stezi enakih mer ali airtacku minimalne dolžine 10m

Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena/drža bočno s prijemom noge -Y



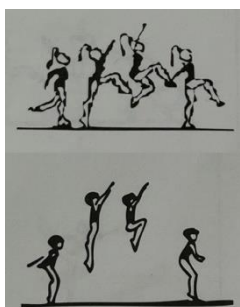
Drža manj kot 2 sek - prvina se ne prizna

Sed prednožno zanožno ali sed raznožno čelno

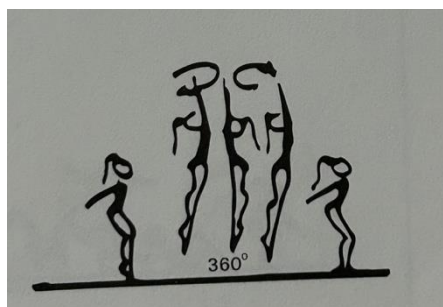


Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna

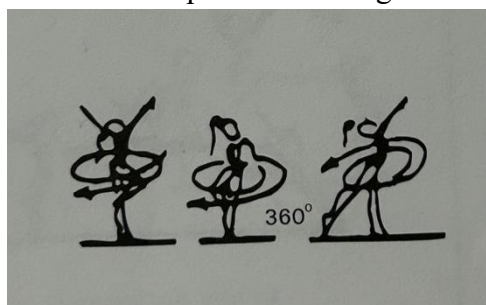
Mačji skok ali skok skrčno



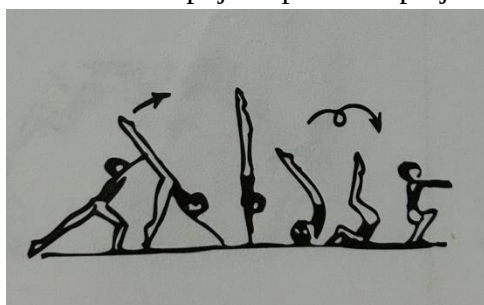
Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom 360°

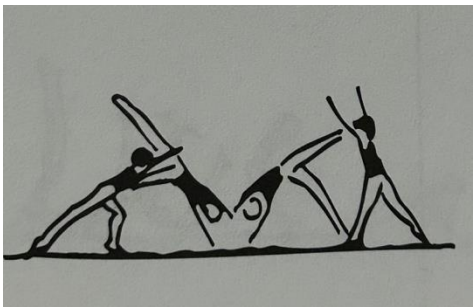
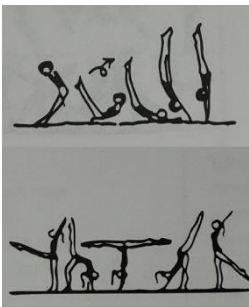
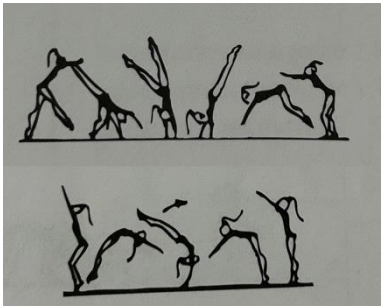
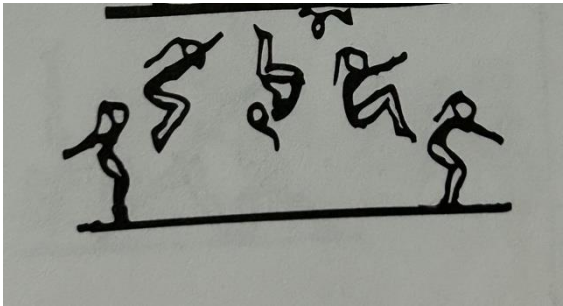
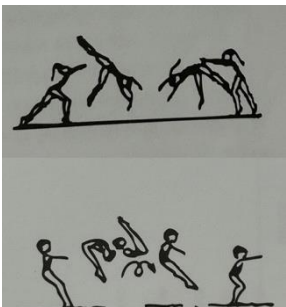


Obrat za 360° v vzponu na eni nog



Stoja na rokah in spojeno preval naprej



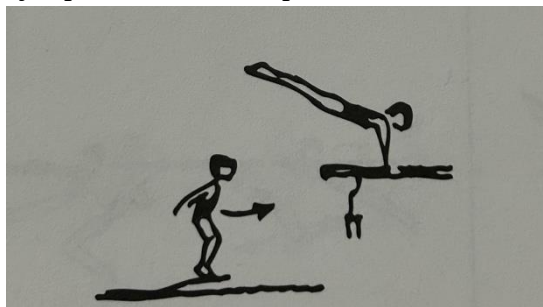
Premet v stran 	Most nazaj ali naprej ali preval nazaj v stojo na rokah 
Rondat in spojeno premet nazaj  Bonus +0,3 h končni oceni	Salto naprej skrčeno  Bonus +0,3 h končni oceni
Premet v stran prosto ali salto naprej sklonjeno  Bonus +0,3 h končni oceni	

6.5 MOŠKA BRADLJA

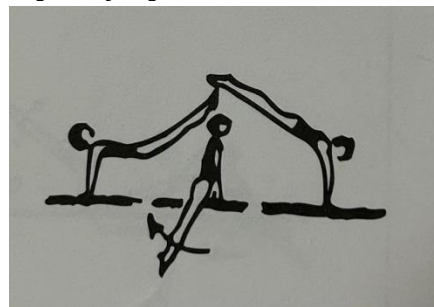
6.5.1 CICIBANI (do 3. razreda OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 3 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalec izvaja sestavo na moški bradlji višine 120 cm
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalca

Iz stoje spetno naskok v oporo na lestvini

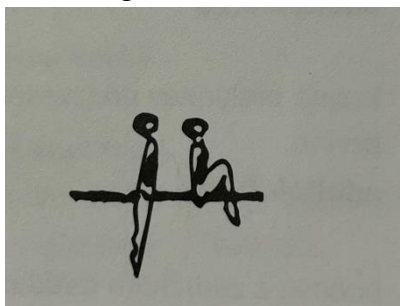


Iz opore spredaj 2 povezana koleba



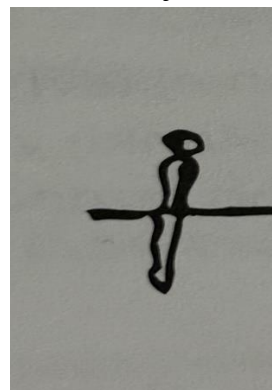
Nepovezanost kolebov – prvine se ne prizna

Opora s skrčeni nogami

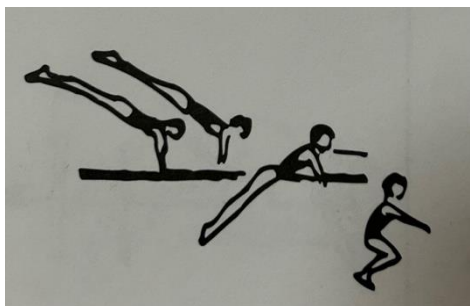


Drža manj kot 2 sek - prvine se ne prizna

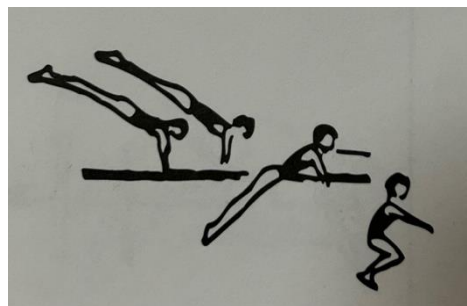
Ročkanje do sredine bradlje



Seskok med lestvinama



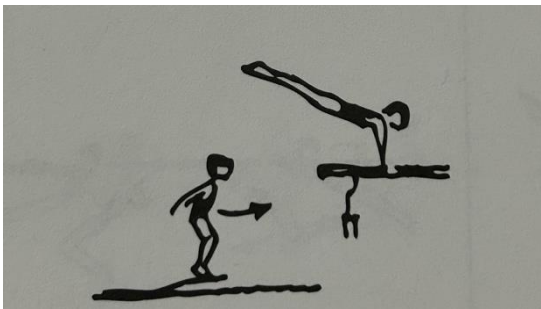
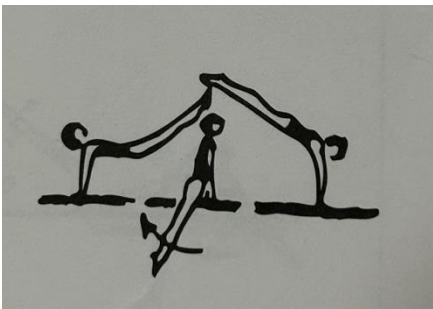
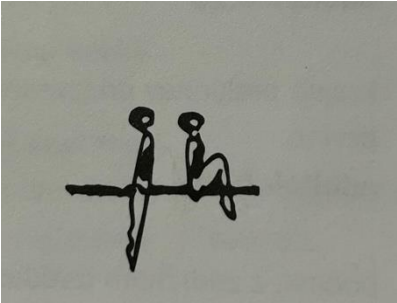
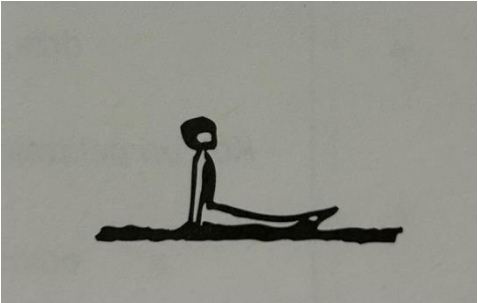
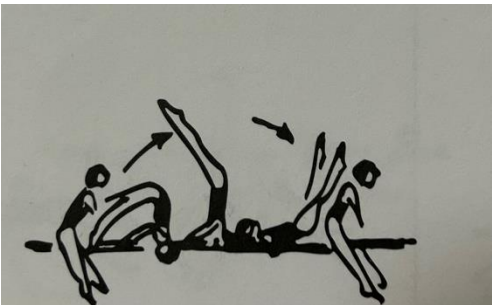
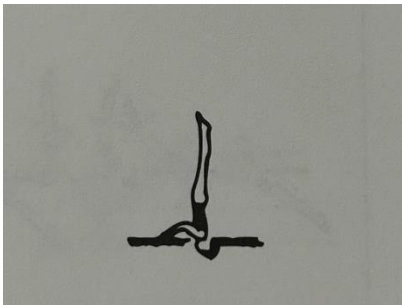
Iz opore odkoleb v seskok



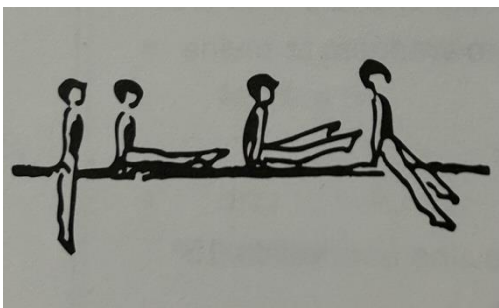
Bonus +0,3 h končni oceni

6.5.2 MLAJŠI DEČKI (4. – 6. razred OŠ)

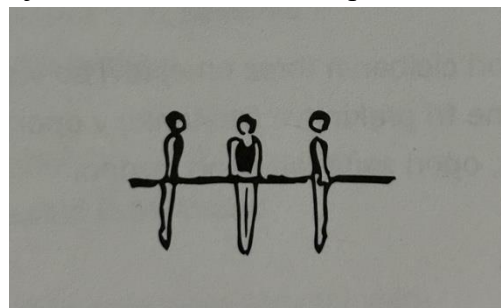
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 5 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalec izvaja sestavo na moški bradlji višine 120 - 175cm
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalca.

Iz stoje spetno naskok v oporo na lestvini 	Iz opore spredaj 2 povezana koleba  Nepovezanost kolebov – prvine se ne prizna
Opora s skrčeni nogami  Drža manj kot 2 sek - prvine se ne prizna	Prednos v opori  Drža manj kot 2 sek - prvine se ne prizna Bonus +0,3 h končni oceni
Iz seda spredaj raznožno preval naprej v sed zadaj raznožno 	Ramenska stoja  Bonus +0,3 h končni oceni

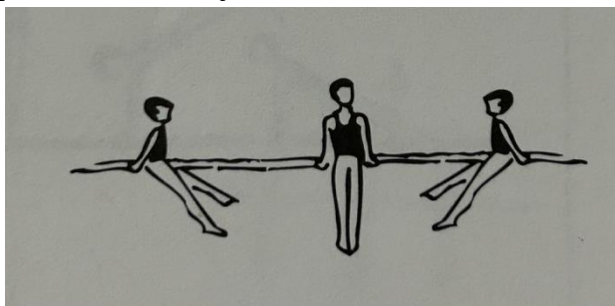
Iz opore tezni prehod skozi prednos v sed zadaj raznožno



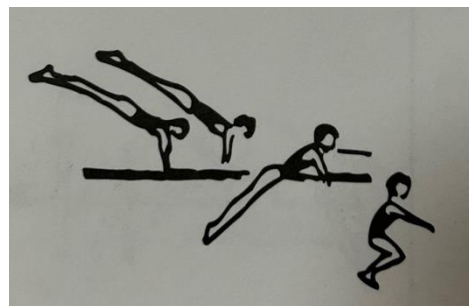
Iz opore obrat 180° s prehodom skozi oporo spredaj čelno na eni lestvini v oporo



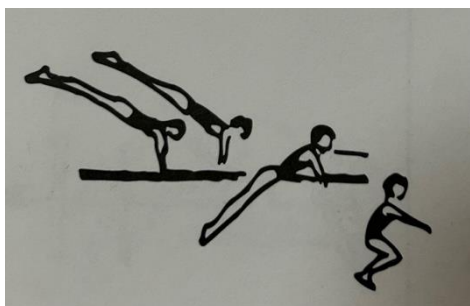
Iz seda zadaj raznožno z obratom za 90° presed na eno lestvino v sed snožno in z obratom za 90° presed v sed zadaj raznožno



Iz opore odkoleb v seskok

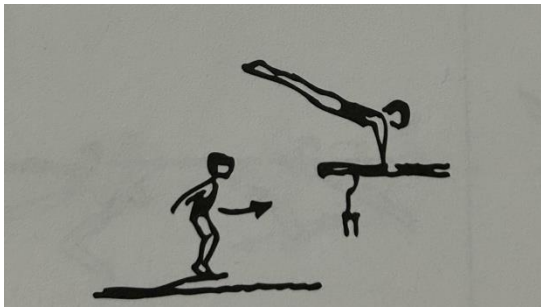
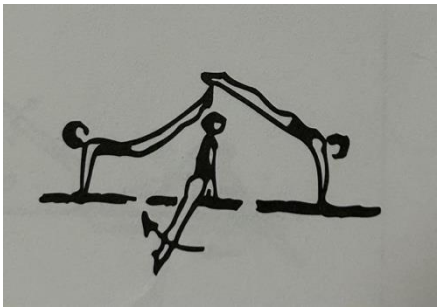
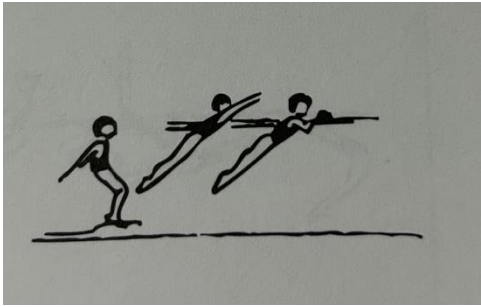
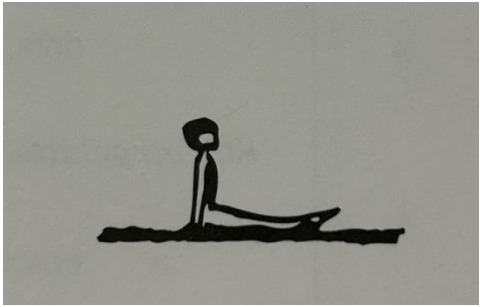
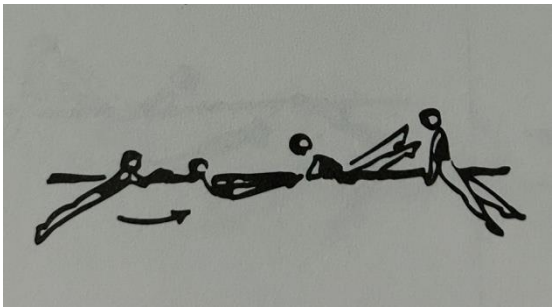
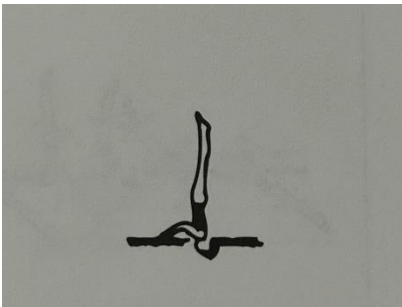


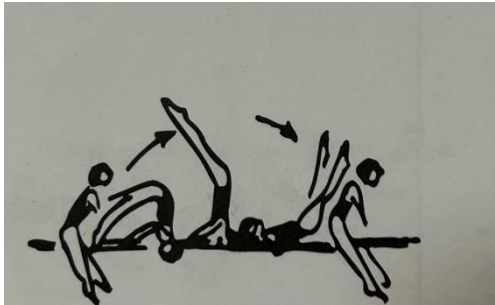
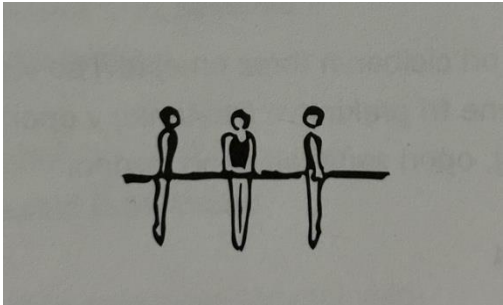
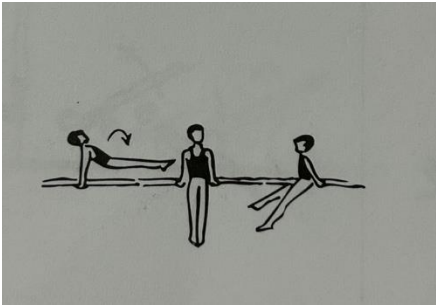
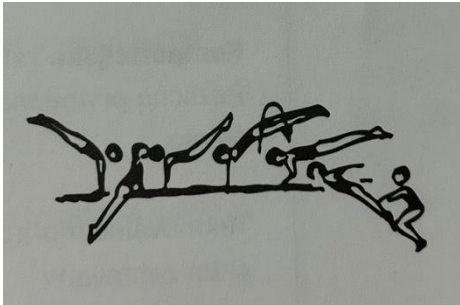
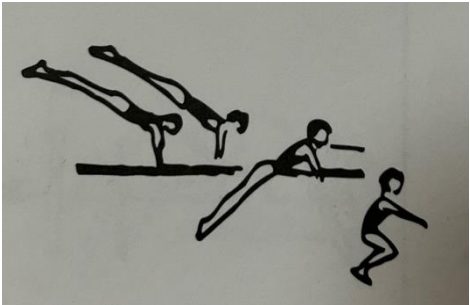
Seskok med lestvinama



6.5.3 STAREJŠI DEČKI

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 6 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalec izvaja sestavo na moški bradlji višine 120 - 175 cm
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.

Iz stoje spetno naskok v oporo na lestvini 	Iz opore spredaj 2 povezana koleba nad vodoravnim  Nepovezanost kolebov – prvine se ne prizna
Naskok v oporo na lahteh 	Prednos v opori  Drža manj kot 2 sek - prvine se ne prizna
Iz opore na lahteh v predkolebu vzpora v sed zadaj raznožno 	Ramenska stoja (drža 2s) 

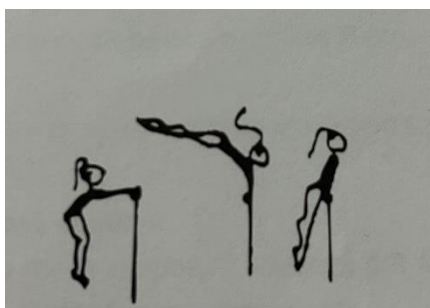
Bonus +0,3 h končni oceni	Bonus +0,3 h končni oceni
Iz seda spredaj raznožno preval naprej v sed zadaj raznožno 	Iz opore obrat 180° s prehodom skozi oporo spredaj čelno na eni lestvini v oporo 
V predkolebu obrat za 90° ven v sed na eno lestvino, preprijem in z obratom za 90° presed v sed zadaj raznožno  Bonus +0,3 h končni oceni	Prednožka z obratom za 90° na not 
Z zakolebom seskok 	

6.6 DROG

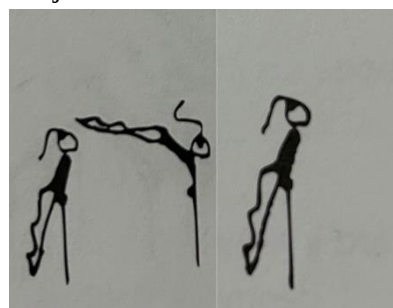
6.6.1 CICIBANI (do 3. razreda OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 3 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalec izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalca/ke.

Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj

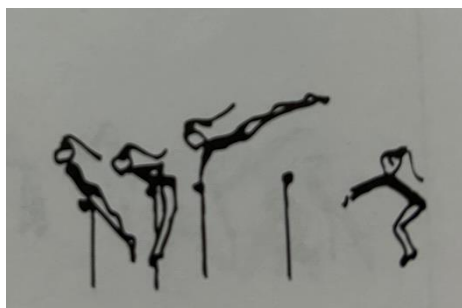


Iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj

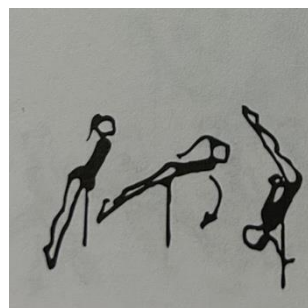


Nepovezanost zamahov – prvine se ne prizna

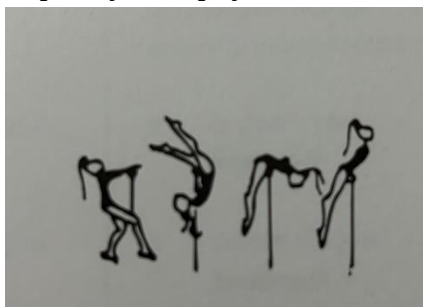
Iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno



Iz opore spredaj zmik do stoje spetno



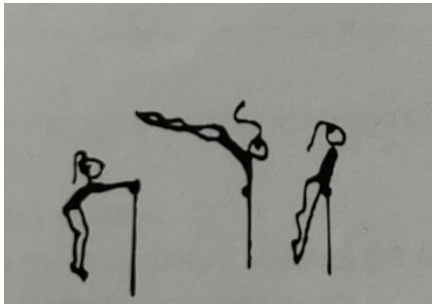
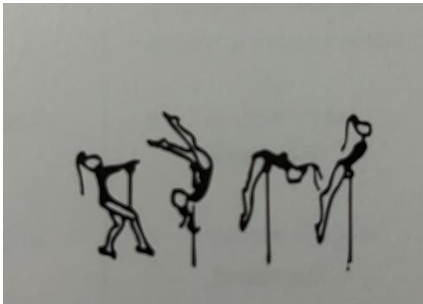
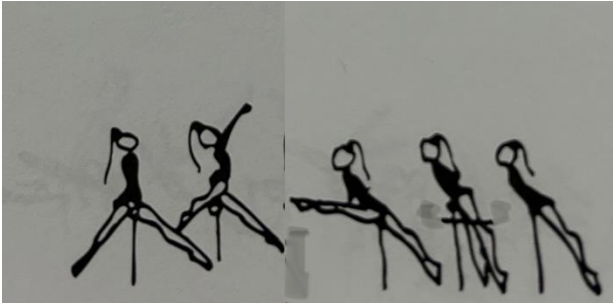
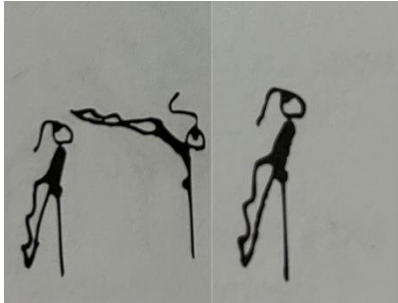
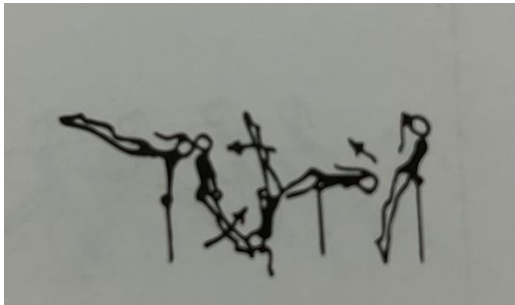
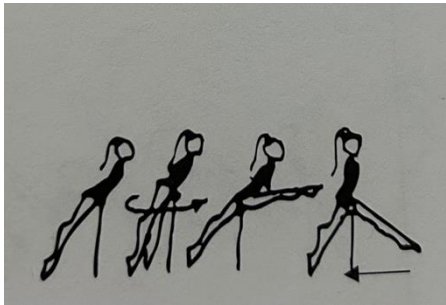
Vzmik spredaj v nadprijemu



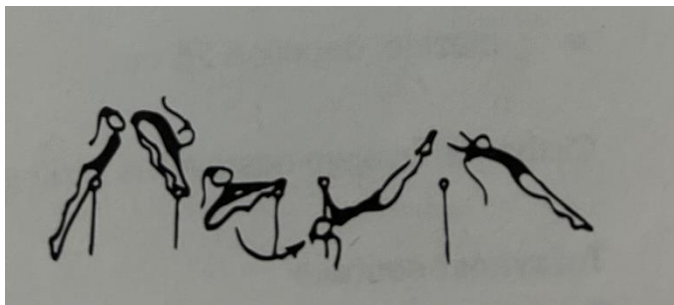
bonus +0,3 h končni oceni

6.6.2 MLAJŠI DEČKI (4. – 6. razred OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 4 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalec izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalca/ke.

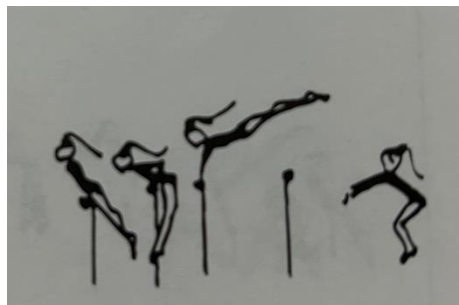
Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj 	Vzmik spredaj v nadprijemu 
Med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno nazaj 	Iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj  Nepovezanost zamahov – prвина se ne prizna
Iz opore spredaj toč nazaj  bonus +0,3 h končni oceni	Iz opore spredaj premah odnožno naprej v oporo jezdno 

Iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali snožno)



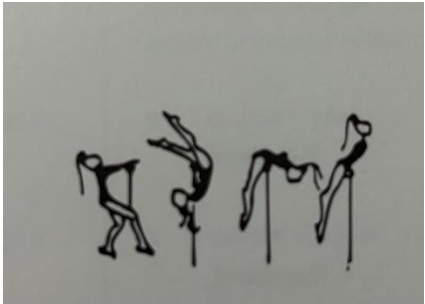
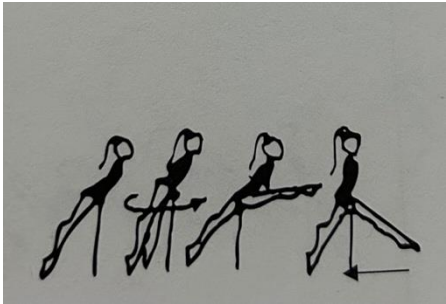
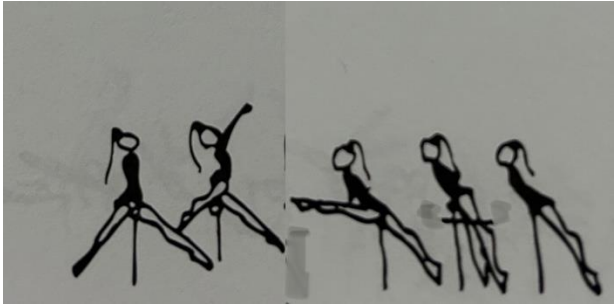
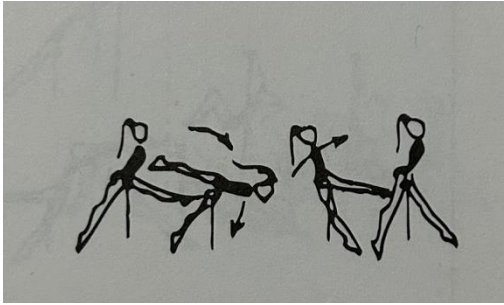
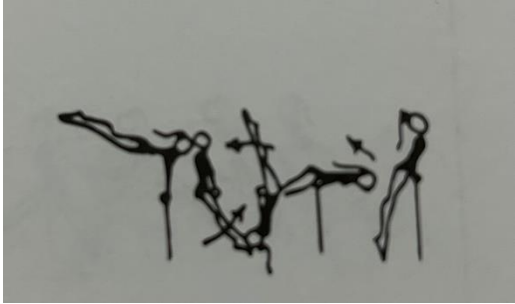
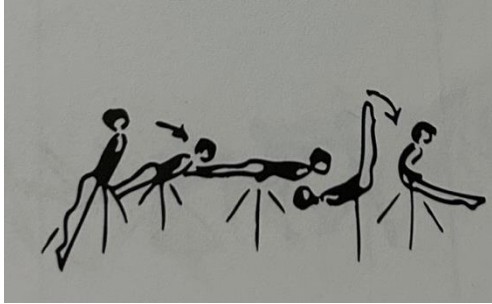
bonus +0,3 h končni oceni

Iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno

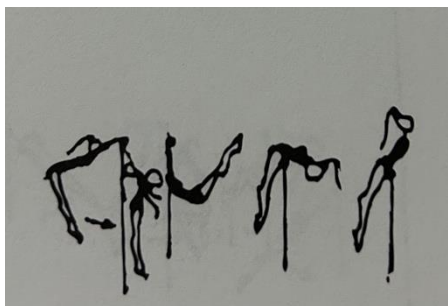


6.6.3 STAREJŠI DEČKI (7. – 9. razred OŠ)

- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 5 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalci izvajajo vajo na drogu poljubne višine ali spodnji lestvini dvovišinske bradlje
- Za naskok je dovoljena uporaba odzivne deske, kocka/skrinja (če je drog na višini nad 155 cm)
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline

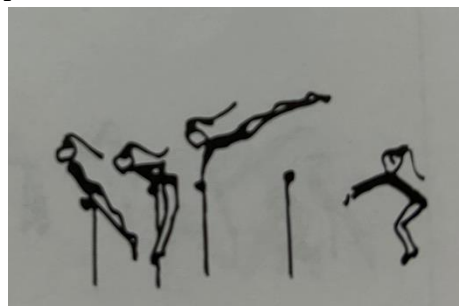
Vzmik spredaj v nadprijemu 	Iz opore spredaj premah odnožno naprej v oporo jezdno 
Med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno nazaj 	Toč jezdno naprej ali nazaj 
Iz opore spredaj toč nazaj 	Iz opore spredaj toč naprej, s stegnjeni ali skrčenimi nogami  bonus +0,3 h končni oceni

Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba velevzmik

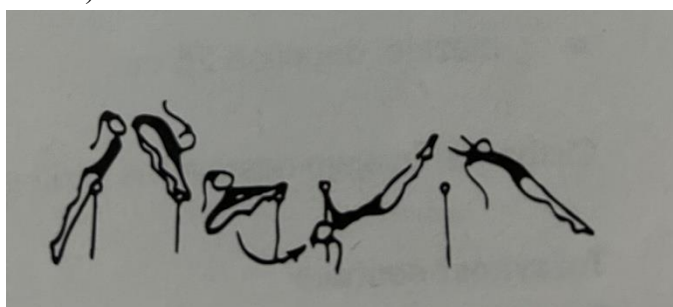


bonus +0,3 h končni oceni

Iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno



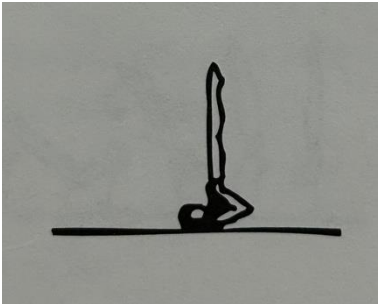
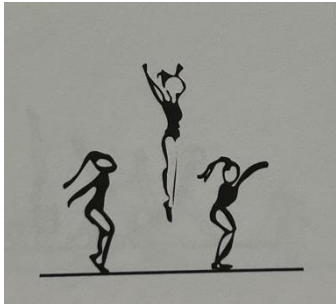
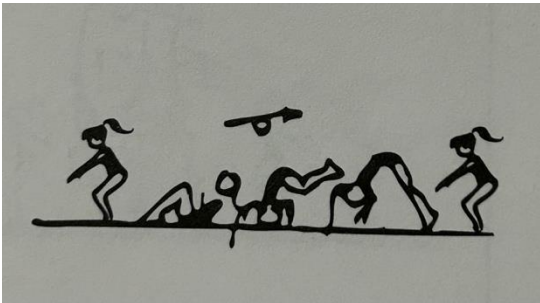
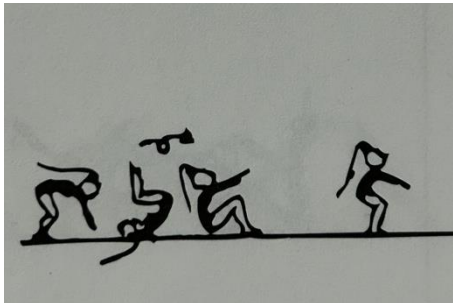
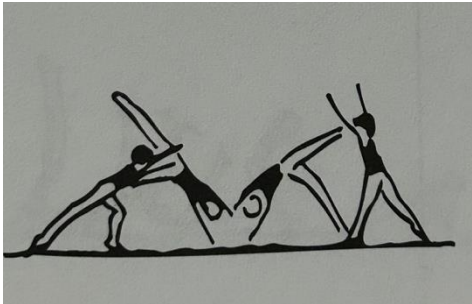
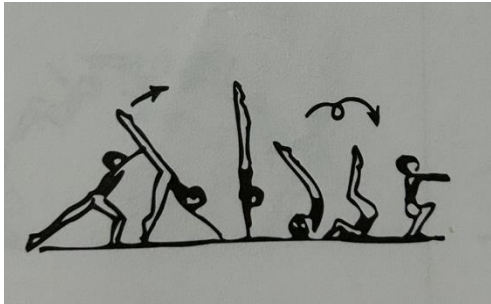
Iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali snožno)



6.7 PARTER

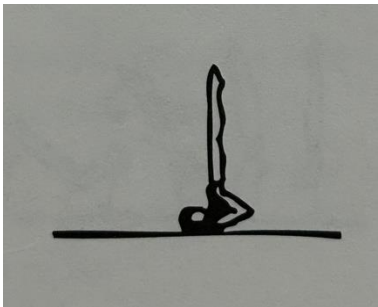
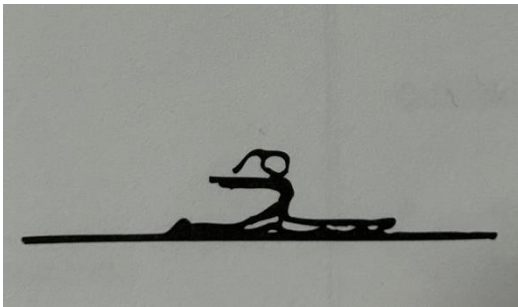
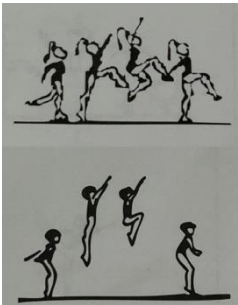
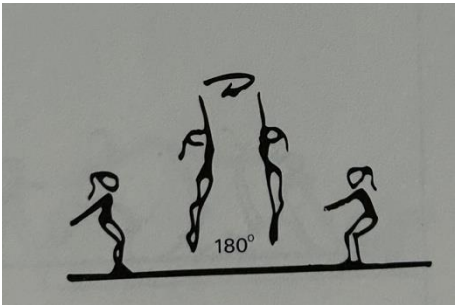
6.7.1 CICIBANI (do 3. razreda OŠ)

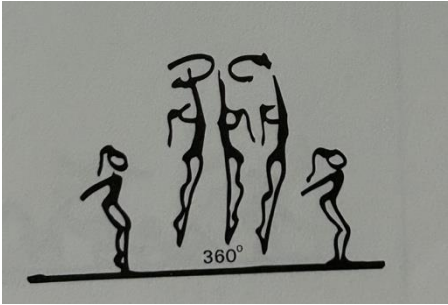
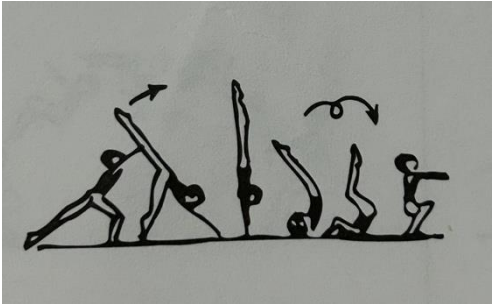
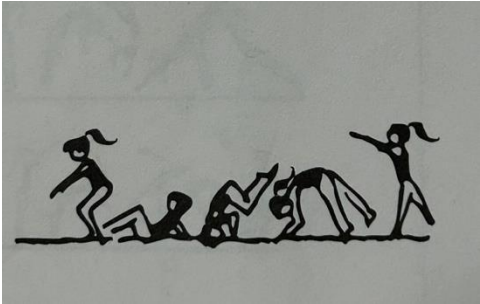
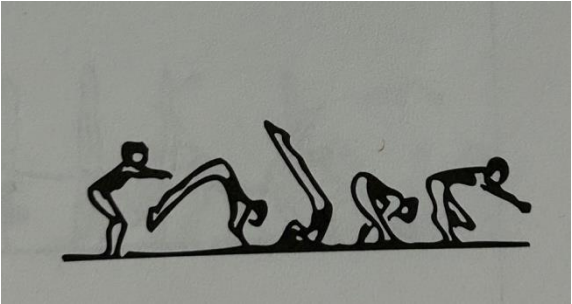
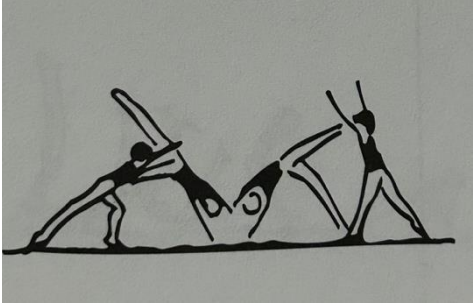
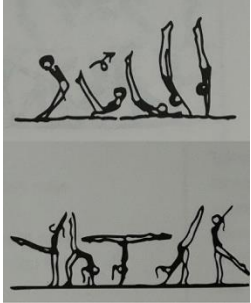
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin
- Tekmovalec izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5cm, širine 2m in dolžine 12m, na akrobatski stezi enakih mer ali airtacku minimalne dolžine 10m.

Stoja na lopaticah  Drža manj, kot 2 sek. – prвина se ne prizna	Iz stoje spetno skok stegnjeno 
Preval nazaj (začetni in končni položaj na stopalih) 	Preval naprej (začetni in končni položaj na stopalih) 
Premet v stran 	Stoja na rokah in spojeno preval naprej  Bonus +0,3 h končni oceni

6.7.2 MLAJŠI DEČKI (4. – 6. razred OŠ)

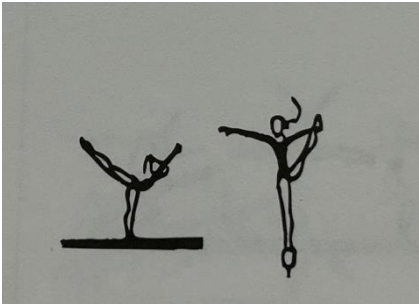
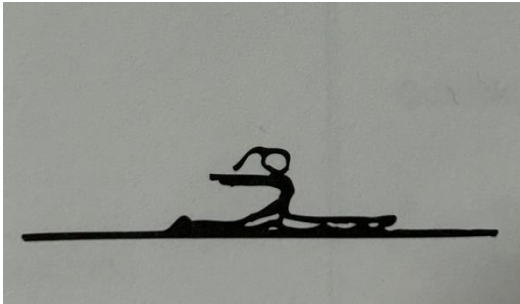
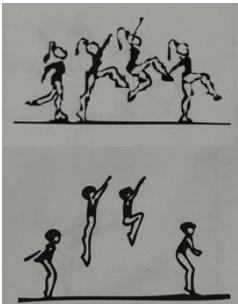
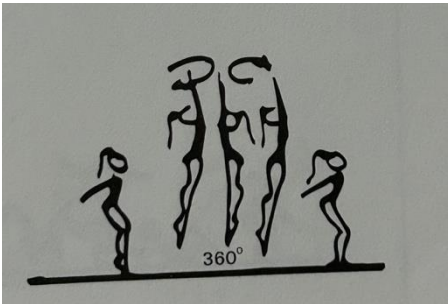
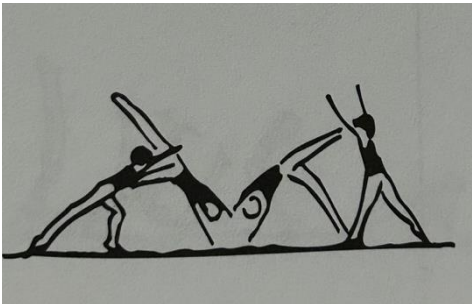
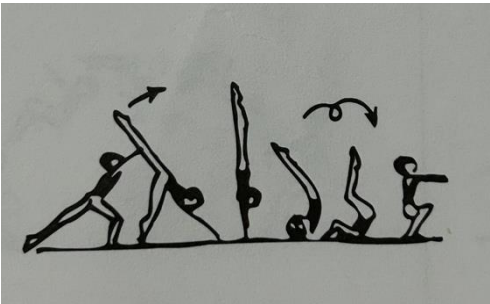
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin od tega:
 - 1 skok
 - 1 obrat
 - 1 drža
 - 1 akrobatski element
 - 2 poljubna elementa
- Sestava je lahko dolga največ 30 sek
- Tekmovalec izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5cm, širine 2m in dolžine 12m, na akrobatski stezi enakih mer ali airtacku minimalne dolžine 10m

Stoja na lopaticah  Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna	Sed prednožno zanožno ali sed raznožno čelno  Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna
Mačji skok ali skok skrčno 	Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom 180° 

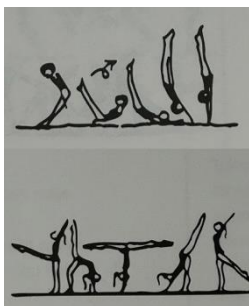
Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom 360° 	Stoja na rokah in spojeno preval naprej 
Preval nazaj v stojo razkoračno (začetni in končni položaj na stopalih) 	Preval naprej v stojo razkoračno (začetni in končni položaj na stopalih) 
Premet v stran 	Most nazaj ali naprej ali preval nazaj v stojo na rokah  Bonus +0,3 h končni oceni

6.7.3 STAREJŠI DEČKI (7. – 9. razred OŠ)

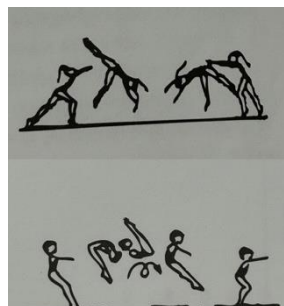
- Izhodiščna ocena sestave 10.00
- Sestava mora vsebovati 7 izmed predpisanih prvin od tega:
 - 1 skok
 - 1 obrat
 - 1 drža
 - 1 akrobatski element
 - 3 poljubni elementi
- Sestava je lahko dolga največ 45 sek
- Tekmovalec izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5cm, širine 2m in dolžine 12m, na akrobatski stezi enakih mer ali airtacku minimalne dolžine 10m

Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena/drža bočno s prijemom noge -Y  Drža manj kot 2 sek - prvina se ne prizna	Sed prednožno zanožno ali sed raznožno čelno  Drža manj, kot 2 sek. – prvina se ne prizna
Mačji skok ali skok skrčno 	Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom 360° 
Premet v stran 	Stoja na rokah in spojeno preval naprej 

Most nazaj ali naprej ali preval nazaj v stojo na rokah

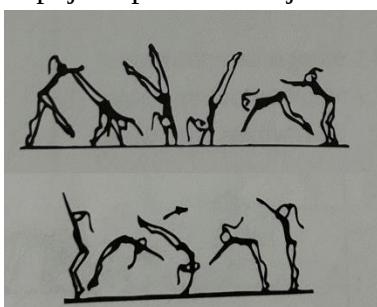


Premet v stran prosto ali salto naprej sklonjeno



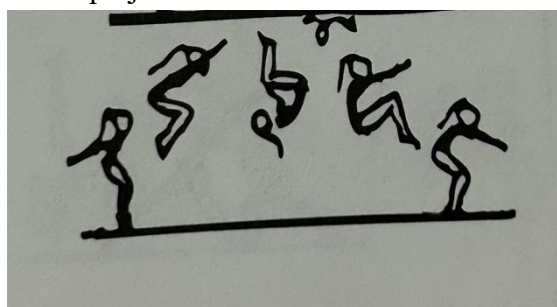
Bonus +0,3 h končni oceni

Rondat in spojeno premet nazaj



Bonus +0,3 h končni oceni

Salto naprej skrčeno



Bonus +0,3 h končni oceni

7 Viri

- C program gimnastike - Priročnik za vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport, dr. M.Kovač, dr. I. Čuk, mag. M. Bučar, mag. G. Avkhadieva, S. Gorečan, B. Turšič
- Sodniški pravilnik za žensko športno gimnastiko, B. Mavrič, V. Stare Crnjac, M. Samardžija Pavletič

Skice prvin so simbolične, povzete so iz C program gimnastike - Priročnik za vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport,