



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

PRAVILNIK ZA OCENJEVANJE SKOKOV NA VELIKI PROŽNI PONJAVI

Avtorji:
Dr. Ivan Čuk
Andraž Bricelj
Jure Kern

Ljubljana, 2010

PRAVILNIK ZA OCENJEVANJE SKOKOV NA VELIKI PROŽNI PONJAVI

TEKMOVALNE KATEGORIJE IN PROGRAM

Mlajši dečki in deklice (drugo triletje osnovne šole)

Program sestavljata obvezna in poljubna sestava.

Obvezna sestava (5 skokov)

- skok prednožno snožno z rokami dotik nog
- sed
- $\frac{1}{4}$ salta naprej stegnjeno na trebuh
- $\frac{1}{4}$ salta nazaj stegnjeno v klek
- $\frac{1}{4}$ salta nazaj stegnjeno na hrbet

Najvišja ocena obvezne sestave je 10.00 točk.

Poljubna sestava (5 skokov)

Zahtevana težavnost: 6.00 točk

Najvišja ocena v tej kategoriji je 16.00 točk.

Dvojni salto ni dovoljen!

Starejši dečki in deklice (tretje triletje osnovne šole)

Program sestavljata obvezna in poljubna sestava.

Obvezna sestava (6 skokov)

- Skok stegnjeno z obratom obrat 360°
- $\frac{1}{4}$ salta nazaj stegnjeno na hrbet
- $\frac{1}{4}$ salta naprej stegnjeno z obratom 180°
- $\frac{3}{4}$ salta naprej skrčeno na hrbet
- $\frac{1}{2}$ salta naprej stegnjeno na trebuh
- $\frac{1}{4}$ salta nazaj stegnjeno v sed

Najvišja ocena obvezne sestave je 10.00 točk.

Poljubna sestava (6 skokov)

Zahtevana težavnost: 9.00 točk

Najvišja možna ocena je 19.00 točk.

Dvojni salto ni dovoljen!

Mladinci in mladinke

Program sestavljata obvezna in poljubna sestava.

Obvezna sestava (7 skokov)

- $\frac{1}{4}$ salta nazaj stegnjeno na hrbet
- $\frac{1}{2}$ salta naprej stegnjeno z obratom za 180 na hrbet
- $\frac{1}{2}$ salta naprej stegnjeno na trebuh
- $\frac{1}{4}$ salta nazaj stegnjeno v sed
- obrat 360° v sed
- klek
- salto naprej skrčeno

Najvišja ocena obvezne sestave je 10.00 točk.

Poljubna sestava (7 skokov)

Zahtevana težavnost: 11.00 točk

Najvišja možna ocena je 21.00 točk.

Dvojni salto ni dovoljen!

Člani in članice

Program sestavljata obvezna in poljubna sestava.

Obvezna sestava (8 skokov)

- salto nazaj stegnjeno
- salto nazaj skrčeno
- $\frac{5}{4}$ salta nazaj skrčeno na hrbet
- $\frac{1}{4}$ salta naprej stegnjeno z obratom za 360°
- skok skrčno
- skok prednožno snožno z rokami dotik nog
- salto naprej sklonjeno z obratom za 180°
- salto naprej skrčeno

Najvišja ocena obvezne sestave je 10.00 točk.

V kolikor tekmovalec/ka izvede samo zadnjih 7 skokov je izhodiščna ocena obvezne sestave 8.00 točk.

V kolikor tekmovalec/ka izvede samo zadnjih 6 skokov je izhodiščna ocena obvezne sestave 6.00 točk.

Poljubna sestava (8 skokov)

Zahtevana težavnost: 16.00 točk

Najvišja možna ocena je 26.00 točk.

Oblike tekmovanja

Tekmovalci lahko tekmujejo posamezno in ekipno.

Mlajši dečki in deklice - ekipa šteje 4 + 2 tekmovalca oziroma tekmovalki.

Starejši dečki in deklice - ekipa šteje 4 + 2 tekmovalca oziroma tekmovalki.

Mladinci in mladinke - ekipa šteje 3 + 2 tekmovalca oziroma tekmovalki.

Člani in članice - ekipa šteje 3 + 2 tekmovalca oziroma tekmovalki.

Mednarodna kategorija – ekipa šteje 2 + 1 tekmovalec oziroma tekmovalka.

V kolikor društvo prijavi v posamezni kategoriji tri ekipe, mora biti prva ekipa popolna.

PREGLEDNICA PRVIN

Prvine so označene glede na težavnost s črkami A, B, C, D in E.

Prvine A so najlažje, E pa najtežje.

Vrednosti prvin:

A	1.00 točki
B	2.00 točke
C	3.00 točke
D	4.00 točke
E	5.00 točke

TABELA SKOKOV – težavnost in vrednost

	začetni položaj	let v različnih položajih telesa (P)	končni položaj
A Vsi skoki brez rotacij Vsi skoki z 1/4 rotacije okoli čelne osi Vsi skoki z 1/2 rotacije okoli čelne osi Vsi skoki z obratom za 180° okoli dolžinske osi	1,0 n, s, H, t, k, o	N, V, I, r, R 1<P 2<P P/1	n, s, H, t, k, o
B Vsi skoki z 3/4 rotacije okoli čelne osi Vsi skoki z 1/1 rotacije okoli čelne osi – salto Vsi skoki z 1/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 180° okoli dolžinske osi Vsi skoki z 1/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 360° okoli dolžinske osi Vsi skoki z obratom za 360° okoli dolžinske osi	2,0	3>P 4>P 1<P/1 1>P/2 P/7	
C Vsi skoki z 5/4 rotacije okoli čelne osi Vsi skoki z 3/2 rotacije okoli čelne osi Vsi skoki 1/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 540° okoli dolžinske osi Vsi skoki 3/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 180° okoli dolžinske osi Vsi skoki 1/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 180° okoli dolžinske osi Vsi skoki z obratom za 540° okoli dolžinske osi Vsi skoki z obratom za 720° okoli dolžinske osi	3,0	5<P 6<P 1>P/3 3>P/1 4<P/1 P/3 P/4	
D Vsi skoki z 1/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 720° okoli dolžinske osi Vsi skoki z 3/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 360° okoli dolžinske osi Vsi skoki z 1/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 360° okoli dolžinske osi Vsi skoki z 5/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 180° okoli dolžinske osi	4,0	1<P/4 3>P/2 4>P/2 5>P/1	
E Vsi skoki z 7/4 rotacije okoli čelne osi Vsi skoki z 2/1 rotacije okoli čelne osi – dvojni salto (8/4) Vsi skoki z 3/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 540 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 3/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 720 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 1/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 720 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 1/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 540 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 5/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 360 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 5/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 540 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 5/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 720 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 7/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 180 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 7/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 360 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 7/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 540 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 7/4 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 720 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 2/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 180 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 2/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 360 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 2/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 540 okoli dolžinske osi Vsi skoki z 2/1 rotacije okoli čelne osi in z obratom za 720 okoli dolžinske osi	5,0	7>P 8<P 3>P/3 3>P/4 4<P/4 4>P/3 5<P/2 5>P/3 5<P/4 7<P/1 7>P/2 7<P/3 7<P/4 8>P/1 8<P/2 8>P/3 8<P/4	

legenda za simbolni zapis je v pravilniku

OCENJEVANJE

Ocenjevanje obveznih sestav

Obvezne sestave ocenjujemo od 10.00 točk navzdol. Obvezno sestavo sestavlja (glede na kategorijo) 5 - 8 skokov. V kolikor tekmovalec/ka ne izvede predpisano število skokov se vrednost sestave ocenjuje v skladu s spodnjo tabelo.

Št. manjkajočih prvin	MDI in MDE	SDI in SDE	MLI in MLE	ČLI in ČLE
1	7.00	7.00	8.00	8.00
2	5.00	5.00	6.00	6.00
3	3.00	4.00	5.00	5.00
4	1.00	3.00	4.00	4.00
5	0	2.00	3.00	3.00
6	/	0	2.00	2.00
7	/	/	0	1.00
8	/	/	/	0

Ocenjevanje poljubnih sestav

Poljubna sestava mora zadovoljiti zahteve po težavnosti in izvedbi. Težavnost sestave določimo s pomočjo preglednice prvin in je omejena navzgor glede na posamezno kategorijo. Izvedbo poljubne sestave ocenjujemo od 10.00 točk navzdol. Poljubno sestavo sestavlja (glede na kategorijo) 5 - 8 različnih skokov. Zadnji skok v sestavi se mora obvezno zaključiti z doskokom na noge. V kolikor tekmovalec/ka ne izvede predpisano število skokov se vrednost sestave ocenjuje v skladu s spodnjo tabelo.

Št. manjkajočih prvin	MDI in MDE	SDI in SDE	MLI in MLE	ČLI in ČLE
1	7.00	7.00	8.00	8.00
2	5.00	5.00	6.00	6.00
3	3.00	4.00	5.00	5.00
4	1.00	3.00	4.00	4.00
5	0	2.00	3.00	3.00
6	/	0	2.00	2.00
7	/	/	0	1.00
8	/	/	/	0

Tekmovalno orodje in varovanje

Tekmovanje poteka na veliki prožni ponjavi z ustrezno varovalno blazino na obeh koncih orodja. Po tleh okoli velike prožne ponjave morajo biti postavljene 5 cm debele proti drsne blazine, ki ne smejo ovirati varovalcev. Poleg prožne ponjave morata biti tudi polivalentna blazina za lažji dostop in sestop z orodja ter klop (min. 4m od orodja) za preostale tekmovalce ekipe.

Na ogrevanju in tekmovanju morata ob straneh orodja za varnost tekmovalca oziroma tekmovalke skrbeti dva varovalca ekipe. En varovalec lahko samo v primeru nevarnosti uporabi mehko penasto blazino. V kolikor varovalec uporabi mehko penasto blazino se skok ne upošteva. Sestava je prekinjena.

Napoved skokov

Trener mora pred začetkom ogrevanja sodniku oddati izpolnjeno tekmovalno listo. Ko se ogrevanje začne, ni več možno spreminjati napovedanih skokov.

Potek tekmovanja

Poljubna sestava ne sme biti enaka obvezni sestavi (prvi in zadnji skok poljubne sestave mora biti različen od prvega in zadnjega skoka obvezne sestave).

Vsak tekmovalec oziroma tekmovalka ima pred pričetkom tekmovanja na voljo 30 s za ogrevanje. Ko vsi tekmovalci v skupini končajo z ogrevanjem pričnejo s tekmovanjem v obvezni sestavi. Sledi ogrevanje 30 s na posameznika in nato tekmovanje v poljubni sestavi.

Pričetek in konec ogrevanja označi sodnik z vidnim oziroma zvočnim signalom.

Izvedba

Tekmovalec začne sestavo iz stoje spetno bočno na sredini velike prožne ponjave. Pred izvedbo prvega skoka sestave ima tekmovalec na voljo 1 minuto, da pridobi ustrezno višino za izvedbo sestave. Vsi skoki v sestavi morajo biti povezani brez vmesnih prehodov v stojo spetno (prekinitev) in spojenim skokom stegnjeno. Tekmovalec ali tekmovalka po izvedbi zadnjega skoka zaključi sestavo v stojo spetno, lahko pa pred doskokom v stojo spetno izvede še en skok stegnjeno.

Novi skoki

Tekmovalec lahko izvede tudi skok, ki ga ni v preglednici skokov, vendar ga mora pred tekmovanjem prijaviti vodji sodniške komisije. Sodniška komisija bo odločila, ali skok lahko izvaja, in določila njegovo težavnost.

Oblačilo

Tekmovalec lahko tekmuje samo v ustreznem oblačilu. Moški lahko tekmujejo v kratkih gimnastičnih hlačah in majici s kratkimi rokavi ali brez rokavov ali dresu, oziroma v dolgih gimnastičnih hlačah in dresu. Dekleta tekmujejo v dresu brez hlačnic. V kategoriji starejših deklic, mladink in članic so pod dresom dovoljene oprijete elastične kratke hlače, ki lahko segajo do sredine stegna.

Nakit (verižice, zapestnice, prstani, viseči uhani ...) ni dovoljen. Tekmovalcu ali tekmovalki, ki nosi neprimerno oblačilo ali nakit, sodniki pri vsaki sestavi odbijejo 1.00 točko od končne ocene.

Tekmovalci in tekmovalke iste ekipe morajo nositi enaka oblačila. Če nimajo enakih oblačil, ne morejo tekrovati v ekipnem delu tekmovanja oziroma se njihovega doseženega ekipnega rezultata ob razglasitvi ne upošteva. Tekmujejo kot posamezniki in posameznice.

Obutev in urejenost

Tekmovalci in tekmovalke lahko tekmujejo samo v gimnastičnih copatih ali nogavicah.

V kolikor ima tekmovalec/ka daljše lase morajo biti obvezno speti v čop. Lasje ne smejo prekrivati oči.

Sodniki

Tekmovalca ocenjujejo štiri sodniki, ki morajo biti od orodja oddaljeni približno 5 m in v višini 1,5 m nad višino ponjave. Obvezno sestavo ocenjujejo vsi štiri sodniki. Ocena obvezne sestave je povprečje srednjih dveh ocen (najvišja in najnižja ocena se ne upošteva).

Poljubno sestavo ocenjujejo štiri sodniki. Od tega dva sodnika ocenjujeta oziroma preverjata težavnost izvedbe in zaporedje skokov, dva sodnika pa ocenjujeta izvedbo skokov. Ocena za izvedbo skokov je povprečna ocena obeh sodnikov.

OBVEZNA SESTAVA

KATEGORIJA	ŠTEVILO SKOKOV	IZVEDBA
Mlajši dečki in deklice	5	10.00
Starejši dečki in deklice	6	10.00
Mladinci in mladinke	7	10.00
Člani in članice	8	10.00
Mednarodna kategorija – PO FIG	/	/

POLJUBNA SESTAVA

KATEGORIJA	VREDNOST PRVIN	IZVEDBA	NAJVIŠJA OCENA
Mlajši dečki in deklice	6.00	10.00	16.00
Starejši dečki in deklice	9.00	10.00	19.00
Mladinci in mladinke	11.00	10.00	21.00
Člani in članice	16.00	10.00	26.00
Mednarodna kategorija – PO FIG	/	/	/






















KONČNI REZULTAT POSAMEZNIKA IN EKIPE














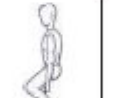


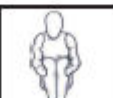
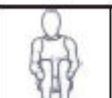

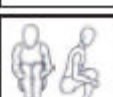
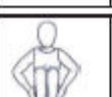
KONČNA OCENA POSAMEZNIKA = rezultat obvezne sestave + rezultat poljubne sestave

KONČNA OCENA EKIPE = najvišje ocene obveznih sestav + najvišje ocene poljubnih sestav

ODBITKI






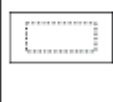
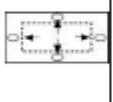
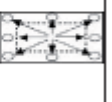
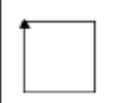
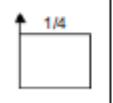
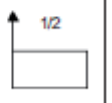
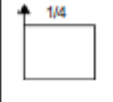
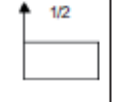

Odbitki po pravilih FIG (2009)

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
LEGS						
Bending of the legs						
Position of the legs (1)						
Position of the legs (2)						
FEET						
Pointing of the feet/toes						
ARMS						
Bending of the arms						
Position of the arms						
HEAD						
Position of the head						
STRAIGHT POSITION						
Bending of the body Somersaults with & without twist						

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
PIKE POSITION						
Angle upper body/thighs Elements/phases without twist						
Multiple somersaults with twist in at least two phases						
Position of the hands						
Vertical jumps Straddle jump						
TUCK POSITION						
Angle upper body/thighs Elements/phases without twist						
Multiple somersaults with twist in at least two phases (puck position)						
Knees apart						
Position of the arms/hands						

Položaj telesa med letom:

- **Skrčen:** optimalni kot med trupom in stegnom ter kot med stegnom in golenjo v skrčenem položaju telesa je 45° . Vadeči se med izvedbo skoka z rokami drži za goleni ali zadnji del stegna v višini kolenskega sklepa. V kolikor je kot med trupom in stegnom večji od 135° se položaj ne smatra kot skrčen.
- **Sklonjen:** optimalni kot med trupom in nogami v sklonjenem položaju telesa je 45° , vadeči se v fazi leta z rokami prime za zadnji del stegna v višini kolenskega sklepa ali zadnji del meč. V kolikor je kot med trupom in stegnom večji od 135° se položaj ne smatra kot sklonjen.
- **Stegnjen:** optimalni kot med trupom in nogami je 180° , roke so v fazi leta priročene. V kolikor je kot med trupom in stegnom manjši od 135° se položaj ne smatra kot stegnjen.


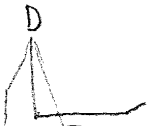



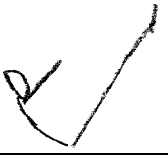

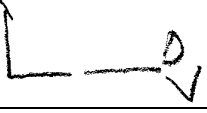
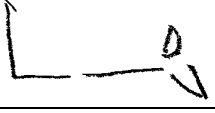









DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
OPENINGS						
Openings of somersaults				no opening		
LANDINGS						
Bending of the legs						
INSECURITY						
Horizontal displacement / travelling on the bed						
LOSS OF HEIGHT						
Take-off from feet						
Take-offs from front, back and seat landings						

Začetna višina skoka

do 0,5

Kriterij - stopala nad višino bokov ni odbitka, stopala pri prvem skoku v višini gležnja 0,5 odbitka.

Dodatni odbitki za doskok v osnovne položaje:

položaj	0.1	0.2	0.3
			
			
			
			
			
			
			
Zamah z rokami pri odzivu			

Odbitki pri doskoku:

- negotov doskok (poskok, korak, dodatno blaženje, lovljenje ravnotežja) 0.1-0.2
- padec 0.5
- dotik varovalne prevleke ali varovalne blazine 0.5
- doskok izven mreže 1.0
- dodatna prvina 1.0
- doskok ni sonožen 0,5

Prekinitev sestave:

- varovalec vrže mehko penasto blazino na mrežo oz. ponjavo
- dotik varovalne prevleke za vzmeti
- dotik varovalne blazine na koncu orodja
- padec
- tekmovallec izvede drug skok, kot je prijavil v tekmovalni listi
- doskok ni sonožen

Druge tehnične napake

do 0,5

Nedokončan obrat

- do 45°
- več kot 45°

do 0,5
prekinitev sestave

Napake v obnašanju trenerja in tekmovalca ali tekmovalke

- neprimerno obnašanje trenerja in/ali tekmovalke ali tekmovalca vsakič 0,3
- različni dresi v ekipi ekipni rezultat se ne upošteva
- neprimerna športna oprema ali nakit 1,0
- urejenost las 1,0

ZAPIS SKOKOV NA VELIKI PROŽNI PONJAVI

Značilnost	Znak
Položaj odriva/doskoka	
stoja na nogah	n
Sed	s
Hrbet	H
trebuh	t
Klek	k
Opora klečno	o
Smer vrtenja:	
vrtenje naprej	>
vrtenje nazaj	<
Količina vrtenja:	
salto 1=1/4, 2=1/2, 3=3/4 itd.	1, 2, 3, 4 ...
obrati 1=180, 2=360 itd.	1, 2, 3, 4
Položaj med letom:	
stegnjeno	I (veliki I)
sklonjeno, prednožno snožno	V (veliki V)
skrčeno	N (veliki N)
raznožno	r (mali r)
raznožno prednožno z rokami dotik nog	R (veliki R)
salto raznožno	V _R

Zapis skoka je naslednji:

Začetni položaj – število saltov, smer salta, položaj / število obratov – končni položaj

Primer: iz seda ena polovica salta naprej stegnjeno z obratom za 180 stopinj na hrbet

$s - 2 > I / 1 - h$

Primer: dvojni salto nazaj skrčeno z obratom za 360 stopinj:

$n - 8 < N / 2 - n$

Primer: dvojni salto nazaj sklonjeno v sed:

$n - 8 < V - s$

Primer skok prednožno snožno z obratom 360 stopinj:

$n - V / 2 - n$

OPISI OBVEZNIH SESTAV

MDI, MDE

Zap.št. skoka	Začetni položaj	Let	Končni položaj
1	n	V	n
2	n	I	s
3	s	1>I	t
4	t	1<I	k
5	k	1<I	H

SDI, SDE

Zap.št. skoka	Začetni položaj	Let	Končni položaj
1	n	I/2	n
2	n	1I<	H
3	h	1>I/1	n
4	n	3>N	H
5	h	2>I	t
6	t	1<I	s

MLI, MLE

Zap.št. skoka	Začetni položaj	Let	Končni položaj
1	n	1<I	H
2	h	2>I/1	H
3	h	2>I	t
4	t	1<I	s
5	s	I/2	s
6	s	I	k
7	k	4>N	n

ČLI, ČLE

Zap.št. skoka	Začetni položaj	Let	Končni položaj
1	n	4<I	n
2	n	4<N	n
3	n	5<N	H
4	h	1>I/2	n
5	n	N	n
6	n	V	n
7	n	4>V/1	n
8	n	4>N	n

PRIMER TEKMOVALNEGA KARTONA

Akrobat (-ka): _____

Društvo: _____

Kategorija: MDI MDE SDI SDE MLI MLE
 ČLI ČLE ČLI-M ČLE-M

Ocena obvezne sestave: _____

Poljubna sestava:

Zap.št. Skoka	Začetni položaj	Let	Končni položaj	Težavnost	Opombe
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
			vsota		

Ocena izvedbe poljubne sestave: _____

Ocena poljubne sestave (težavnost + izvedba): _____

Končni rezultat (ocena obvezne sestave + ocena poljubne sestave): _____