

MINI POKAL LEONA ŠTUKLJA V GIMNASTIKI 2019

PRAVILA TEKMOVANJA

1. TRIADA (1.-3.razred)

PARTER

- Sestava mora biti povezano sestavljena iz treh prvin, ki jih tekmovalec oz. tekmovalka izbere izmed predpisanih prvin.
- Sestava se izvaja na blazinah debeline 5 cm, širine 2 m in dolžine najmanj 8 m.
- Najvišja ocena sestave je 30.00 točk
- Če tekmovalka oz. tekmovalec ne izvede dovolj prvin, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 5.00 točke (torej, če izvede samo dve prvini, je najvišja možna ocena 25.00 t).
- Odbitki za izvedbo se vrednotijo po pravilniku FIG, nekatere večje napake so opredeljene posebej.

Predpisane prvine:	Napake in odbitki:
Stoja na lopaticah (sveča), poljubna opora z rokami	- drža pod 45°: odbitek 1.00 točke - ni drže 2 sekundi: odbitek 0.5 točke
Preval naprej, poljuben končni položaj	-
Iz stoje spetno skok stegnjeno, lahko tudi z obratom	-
Drža 2 sekundi na eni nogi, druga noga poljubno	- drža manj kot 2 sekundi: prvina se ne prizna
Obrat za 180° v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno	- nedokončan obrat: odbitek 0.5 točke - obrat ni narejen na vzponu: odbitek 1.00 točke
Preval nazaj, poljuben končni položaj	

SKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI

- tekmovalka oz. tekmovalec izvede tri predpisane skoke, vsak skok enkrat; štejejo vse tri ocene izvedenih skokov (izhodiščna ocena je 10.00, od katere se odbijajo napake v izvedbi)
- naskok na malo prožno ponjavo mora biti izveden pravilno (iz ene noge na obe), sicer sledi odbitek 2.00 točki
- doskok se izvaja na debele mehke blazine in mora biti na obe nogi (enonožen doskok se prav tako kaznuje z 2.00 točkami odbitka)

Obvezni skoki:	Napake in odbitki:
Skok stegnjeno	- ni vzročanja rok: odbitek 0.5 točke
Skok skrčeno	- kolena dvignjena naprej pod vodoravnim: odbitek 1.00 točke - brcanje v rit: odbitek 3.00 točke
Skok raznožno ali Skok prednožno raznožno	- kot med raznoženimi nogami pod 90°: odbitek 1.00 točke

MINI POKAL LEONA ŠTUKLJA V GIMNASTIKI 2019

PRAVILA TEKMOVANJA

2. TRIADA (4.-6.razred)

PARTER

- Sestava mora biti povezana sestavljena iz štirih prvin, ki jih tekmovalec oz. tekmovalka izbere izmed predpisanih prvin.
- Sestava se izvaja na blazinah debeline 5 cm, širine 2 m in dolžine najmanj 8 m.
- Najvišja ocena sestave je 30.00 točk
- Če tekmovalka oz. tekmovalec ne izvede dovolj prvin, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 5.00 točke (torej, če izvede samo tri prvine, je najvišja možna ocena 25.00 t).
- Odbitki za izvedbo se vrednotijo po pravilniku FIG, nekatere večje napake so opredeljene posebej.

Predpisane prvine:	Napake in odbitki:
Dva povezana prevala naprej, končana morata biti na noge	- nepravilno izveden prehod med prevaloma: odbitek 1.00
Preval nazaj, poljuben končni položaj	-
Premet v stran (kolo)	-
Rondat	-
Ritmični skok po izbiri (mačji, skrčka, visoko daleč, jelenček,...)	-
Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom za 180°	- nedokončan obrat: odbitek 0.5 točke
Drža 2 sekundi na eni nogi, druga noga poljubno	- drža manj kot 2 sekundi: prvina se ne prizna
Obrat za 180° ali 360° v vzponu na eni nogi, druga noga in roke poljubno	- nedokončan obrat: odbitek 0.5 točke - obrat ni narejen na vzponu: odbitek 1.00 točke
Sed prednožno zanožno ali sed raznožno čelno (špaga), drža 2 sekundi	- drža manj kot 2 s: prvina se ne prizna - sed ni do tal: odbitek 0.5 točke
Stoja preval naprej ali preval nazaj v stojo	-
Most nazaj, most naprej, tik-tak	-

SKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI

- tekmovalka oz. tekmovalec izvede tri predpisane skoke, vsak skok enkrat; štejejo vsi trije izvedeni skoki (izhodiščna ocena je 10.00, od katere se odbijajo napake v izvedbi)
- naskok na malo prožno ponjavo mora biti izveden pravilno (iz ene noge na obe), sicer sledi odbitek 2.00 točki
- doskok se izvaja na debele mehke blazine in mora biti na obe nogi (enonožen doskok se prav tako kaznuje z 2.00 točkami odbitka)

Obvezni skoki:	Napake in odbitki:
Skok stegnjeno z obratom za 180° ali 360°	- ni vzročena rok: odbitek 0.5 točke - nenatančnost obrata: odbitek 1.00 točke
Skok prednožno raznožno	- kot med raznoženimi nogami pod 90°: odbitek 1.00 točke - ni predklona trupa: odbitek 1.00 točke
Skok skrčeno Ali Salto naprej ali težje	- kolena dvignjena naprej pod vodoravnim: odbitek 1.00 točke - brcanje v rit: odbitek 3.00 točke

MINI POKAL LEONA ŠTUKLJA V GIMNASTIKI 2019

PRAVILA TEKMOVANJA

3. TRIADA (7.-9.razred)

PARTER

- Sestava mora biti povezano sestavljena iz petih prvin, ki jih tekmovalka oz. tekmovalec izbere izmed predpisanih prvin.
- Sestava se izvaja na blazinah debeline 5 cm, širine 2 m in dolžine najmanj 8 m.
- Najvišja ocena sestave je 30.00 točk
- Če tekmovalka ne izvede dovolj prvin, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 5.00 točke (torej, če izvede samo tri prvine, je najvišja možna ocena 20.00 t).
- Odbitki za izvedbo se vrednotijo po pravilniku FIG, nekatere večje napake so opredeljene posebej.

Predpisane prvine:	Napake in odbitki:
Obrat za 360° v vzponu na eni nogi, druga noga in roke poljubno	- nedokončan obrat: odbitek 0.5 točke - obrat ni narejen na vzponu: odbitek 1.00 točke
Iz stoje spetno skok stegnjeno z obratom za 360°	- nedokončan obrat: odbitek 0.5 točke
Razovka z visokim zanoženjem in zadržanim položajem 2 sekundi ali drža z visokim odnoženjem (2s)	- drža manj kot 2 sekundi: prvina se ne prizna
Ritmični skok po izbiri (mačji, skrčka, visoko daleč, jelenček,...)	-
Preval nazaj na stegnjene noge ali v raznoženje	- preval izveden v počep: odbitek 2.00 točke
Dva povezana prevala naprej, končana na noge	
Premet v stran (kolo)	-
Rondat (z poskokom ali brez)	-
Stoja na rokah, povezano v preval naprej (stoja preval)	-
Most naprej oziroma nazaj, tik-tak	-
Preval nazaj v stojo	-
Salto naprej ali nazaj	-

SKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI

- tekmovalka oz. tekmovalec izvede tri predpisane skoke, vsak skok enkrat; štejejo vsi trije izvedeni skoki (izhodiščna ocena je 10.00, od katere se odbijajo napake v izvedbi)
- naskok na malo prožno ponjavo mora biti izveden pravilno (iz ene noge na obe), sicer sledi odbitek 2.00 točki
- doskok se izvaja na debele mehke blazine in mora biti na obe nogi (enonožen doskok se prav tako kaznuje z 2.00 točkami odbitka)

Obvezni skoki:	Napake in odbitki:
Skok stegnjeno z obratom za 360°	- ni vzročanja rok: odbitek 0.5 točke - nenatančnost obrata: odbitek 1.00 točke
Skok prednožno raznožno	- kot med raznoženimi nogami pod 90°: odbitek 1.00 točke - ni predklona trupa: odbitek 1.00 točke
Skok prednožno snožno ali skrčeni salto naprej (ali težje)	- noge pod vodoravnim: odbitek 2.00 točke