**SOKOLČEK**

* na DP tekmuješ za medaljo katere značko si osvojil nazadnje
* ni možnosti preskakovanja, začneš z bronasto značko oz. medaljo
* na leto lahko osvojiš 1 značko oz. medaljo
* v kolikor nimamo na razpolago vseh orodij, lahko izvedemo interno tekmo z enim orodjem manj
* za osvojitev značke je potrebna povprečna ocena vaj vsaj 8 (v kategoriji deklic je potrebno zbrati vsaj 40 točk, v kategorji dečkov pa 48 točk)
* kdor na internem tekmovanju ne zbere zadostno število točk, prejme priznanje za sodelovanje v programu
* za osvojitev medalje je potrebna povprečna ocena vaj vsaj 9 (v kategoriji deklic je potrebno zbrati vsaj 45 točk, v kategoriji dečkov pa 54 točk)
* Sokolček je namenjen otrokom med 6. in 14. letom starosti
* odbitek 0.1 je za majhno, 0.3 za veliko napako in 0.5 za padec. Odbitek za vsako manjkajočo prvino je 2.0. Sodijo lahko sodniki licencirani s strani GZS ali SZS.
* telovadci in telovadke morajo biti oblečeni v primerna športna oblačila (dekleta telovadni dres, dečki telovadne hlače in majica)
* državno prvenstvo se otvori s slovensko himno

**DEČKI**

BRONASTI SOKOLČEK

**ZP** (začetni položaj) **= KP** (končni položaj): stoja snožno, odročenje.

**Parter**, blazine debeline 5 cm, širine minimalno 1.5 m in dolžine nad 6 m.

Vzročenje; predklon z rokami dotik tal; vzklon; preval naprej; vzravnava; priročenje; skok stegnjeno z obratom za 180° z vzročenjem; preval nazaj v čep; povaljka na hrbtu nazaj do stoje na lopaticah (drža 2 sek); povaljka naprej do čepa; vzravnava.

**Krogi (dosežni),** blazine debeline 5 cm.

V 3. zagugu seskok. Obseg guga - med zagugom in predgugom vsaj 45°.

**Preskok,** koza (dobočna), odrivna deska, blazine debeline 20 cm.

Naskok v oporo čepno in spojeno skok stegnjeno vzročeno. Skok se izvede 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

**Bradlja (doprsna),** odrivna deska, blazine debeline 5 cm.

ZP: Bočno na orodje. Naskok v oporo; prednos skrčno (drža 2 sek); opora spredaj; vsed tezno raznožno; z obratom za 90° presed na eno lestvino v sed zadaj snožno in seskok naprej.

**Drog(doprsni),** odrivna deska, blazine debeline 5 cm.

Naskok v oporo spredaj; premah odnožno naprej v oporo jezdno (s sočasnim preprijemom!); obrat za 180° in spojeno premah odnožno nazaj v oporo spredaj; zamah nazaj v seskok.

**MPP,** poljubna MPP, švedska skrinja ali kocka (20-30 cm nad ponjavo), doskočišče 3x4 m debeline 20 cm.

Skok stegnjeno vzročeno in skok raznožno vzročeno. V rezultat šteje povprečna ocena.

SREBRNI SOKOLČEK

**ZP** (začetni položaj) **= KP** (končni položaj): stoja snožno, odročenje.

**Parter,** blazine debeline 5 cm, širine minimalno 1.5 m in dolžine nad 8 m.

Skok stegnjeno z obratom za 360° vzročeno; preval nazaj s stegnjenimi nogami v stojo razkoračno; vzklon in odročenje; stoja na glavi (drža 2 sek); opora čepno snožno; vzravnava; obrat za 90° v poljubno stran; z odnoženjem premet vstran v stojo razkoračno; prisun do stoje snožno.

**Krogi (dosežni),** blazine debeline 5 cm.

Iz vese stojno povlek tezno (lahko s skčenimi nogami) v veso vznosno (drža 2 sek); sevlek tezno do vese zadaj stegnjeno (drža 2 sek); povlek tezno (lahko s skrčenimi nogami) v veso strmoglavo (drža 2 sek); vesa vznosno (drža 2 sek); vesa stojno.

**Preskok,** koza višine 110 cm, odrivna deska, blazine debeline 20 cm.

Raznožka. Skok se izvede 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

**Bradlja (doprsna),** odrivna deska, blazine debeline 5 cm.

ZP: Bočno na orodje. Naskok v oporo na lahteh v zakolebu; v predkolebu vzpora v sed raznožno; z obratom za 90° presed na eno lestvino v sed zadaj snožno; z obratom za 90° presed v sed zadaj raznožno; sesed v predkoleb; v 3. zakolebu zanožka.

**Drog (dočelni),** odrivna deska, zaščitne 5 cm blazine.

Vzmik z enonožnim odrivom ali tezno; premah odnožno naprej v oporo jezdno (s sočasnim preprijemom!); obrat za 180° in spojeno premah odnožno nazaj v oporo spredaj; z zamahom toč nazaj in spojeno podmetni seskok.

**MPP,** poljubna MPP, doskočišče 3x4 m debeline 20 cm.

Skok skrčno in skok raznožno prednožno s predklonom, z rokami dotik nog. V rezultat šteje povprečna ocena.

ZLATI SOKOLČEK

**ZP** (začetni položaj) **= KP** (končni položaj): stoja snožno, odročenje.

**Parter,** blazine debeline 5 cm, širine minimalno 1.5 m in dolžine nad 12 m.

Razovka čelno stojno zanožno (drža 2 sek), poljubna drža rok; stoja snožno; z izpadnim korakom, stoja na rokah in spojeno preval naprej; vzravnava; skok stegnjeno z obratom za 180° vzročeno; preval nazaj s stegnjenimi nogami v stojo snožno; poskok, »rondat« in spojeno skok stegnjeno vzročeno.

**Krogi (doskočni),** blazine debeline 20 cm.

Zgib z rameni do višine krogov (drža 2 sek); iz vese spredaj povlek tezno (lahko s skrčenimi nogami) skozi veso vznosno do vese zadaj stegnjeno (drža 2 sek); povlek tezno (lahko s skrčenimi nogami) do vese vznosno (drža 2 sek); tezno v prednos v vesi (drža 2 sek); koleb v vesi, v 3. predkolebu premet nazaj raznožno.

**Preskok,** koza višine 120 cm, odrivna deska, blazine debeline 20 cm.

Skrčka. Skok se izvede 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

**Bradlja (doprsna višina),** blazine debeline 5 cm.

ZP: Bočno na orodje. Naskok v oporo na lahteh v zakolebu; v drugem predkolebu vzpora v sed raznožno zadaj; preprijem preko vzročenja v sed spredaj; preval naprej v sed raznožno zadaj; sesed v predkoleb in v zakolebu obrat za 180° v sed raznožno zadaj; sesed v predkolebu, zakoleb in prednožka z obratom za 180° na not.

**Drog (dosežni),** blazine debeline 5 cm.

Vzmik z enonožnim odrivom ali tezno; premah odnožno naprej v oporo jezdno (s sočasnim preprijemom!); toč jezdno naprej; premah odnožno naprej do opore sedno zadaj; obrat za 180° v oporo spredaj; toč nazaj in spojeno podmetni spad (nad 45°); v tretjem zakolebu seskok.

**MPP,** poljubna MPP, doskočišče 3x4 m debeline 20 cm.

Izmed štirih izvede tekmovalec dva skoka: skok prednožno snožno z rokami dotik nog (noge vodoravno), skok stegnjeno z obratom za 360° vzročeno, skok letno v preval naprej in salto naprej skrčeno. V rezultat šteje povprečna ocena (izbranih dveh skokov).

**DEKLICE**

BRONASTI SOKOLČEK

**ZP** (začetni položaj) **= KP** (končni položaj): stoja snožno, odročenje gor.

**Parter,** blazine debeline 5 cm, širine minimalno 1.5 m in dolžine nad 6 m.

Poljubna drža na 1 nogi (drža 2 sek); stoja spojno in vzročenje; predklon z rokami dotik tal; vzklon; preval naprej v čep; skok stegnjeno z obratom za 180° vzročeno; preval nazaj v čep;

povaljka na hrbtu nazaj do stoje na lopaticah (drža 2 sek); povaljka naprej do čepa; vzravnava.

**Preskok,** koza (dobočna), odrivna deska, blazine debeline 20 cm.

Naskok v oporo čepno in spojeno skok stegnjeno vzročeno. Skok se izvede 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

**Dvovišinska bradlja,** spodnja lestvinadoprsna višina, odrivna deska, blazine debeline 5 cm.

Naskok v oporo spredaj; premah odnožno naprej v oporo jezdno (s sočasnim preprijemom!); obrat za 180° in spojeno premah odnožno nazaj v oporo spredaj; zamah nazaj v seskok.

**Gred (nizka),** blazine debeline 5 cm.

ZP: Bočno na orodje. Korak na začetek gredi; trije koraki naprej v vzponu (roke poljubno); predkoračna stoja vzpon (drža 2 sek) vzročeno; korak; obrat za 180° v prekoračni stoji v vzponu, roke poljubno; korak; obrat za 180° v prekoračni stoji v vzponu; hoja naprej v vzponu do konca gredi (roke poljubno); s sonožnim odrivom seskok skrčno.

**MPP,** poljubna MPP, švedska skrinja ali kocka (20-30 cm nad ponjavo), doskočišče 3x4 m debeline 20 cm.

Skok stegnjeno vzročeno in skok raznožno vzročeno. V rezultat šteje povprečna ocena.

SREBRNI SOKOLČEK

**ZP** (začetni položaj) **= KP** (končni položaj): stoja snožno, odročenje gor.

**Parter,** blazine debeline 5 cm, širine minimalno 1.5 m in dolžine nad 8 m.

Skok stegnjeno z obratom za 360° vzročeno; povaljka na hrbtu nazaj do stoje na lopaticah (drža 2 sek); povaljka naprej do čepa; vzravnava; premet vstran v stojo predkoračno; obrat za 180° na obeh nogah v vzponu (v stoji) vzročeno; prisunski skok (vzpon) in spojeno "mačji skok"; prisun do stoje spojno; preval naprej v stojo razkoračno vzročeno; prisun do stoje spojno.

**Preskok,** koza višine 110 cm, odrivna deska, blazine debeline 20 cm.

Raznožka. Skok se izvede 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

**Dvovišinska bradlja,** višina lestvin in razmak med njima primerna tekmovalki.

Iz koleba v vesi (lahko trzoma) na zg. lestvini spojeno vzmah skrčno do vese čepno; z odrivom od spodnje lestvine odkoleb nazaj; v predkolebu premah skrčno v veso sedno; obrat za 180° z vstopom na lestvino; naskok v oporo spredaj na zgornjo lestvino; premah odnožno naprej (s sočasnim preprijemom!); obrat za 180° in spojeno premah odnožno nazaj v oporo spredaj; zmik skrčno do vese; seskok.

**Gred (nizka),** blazine debeline 5 cm.

Naskok v oporo čepno, bočno ali čelno, na sredini gredi (če je naskok čelni dodamo še poljubni obrat za 90°); obrat za 180° v predkoračnem čepu v vzponu; opora sedno zadaj vznosno snožno (drža 2 sek); poljubna vzravnava; skok skrčno; dva koraka v vzponu z visokim prednoženjem (nad 90°); obrat za 180° v vzponu na eni nogi, vzročeno, druga noga poljubno; tek do konca gredi in s sonožnim odrivom seskok stegnjeno vzročeno.

**MPP,** poljubna MPP, doskočišče 3x4 m debeline 20 cm.

Skok skrčno in skok raznožno prednožno s predklonom, z rokami dotik nog. V rezultat šteje povprečna ocena.

ZLATI SOKOLČEK

**ZP** (začetni položaj) **= KP** (končni položaj): stoja snožno, odročenje gor.

**Parter:** blazine debeline 5 cm, širine minimalno 1.5 m in dolžine nad 12 m.

Razovka stojno zanožno (drža 2 sek), poljubna drža rok; stoja snožno; z izpadnim korakom, stoja na rokah in spojeno preval naprej; vzravnava; prisunski skok (vzpon) in spojeno "mačji skok"; obrat za 180° v vzponu na eni nogi do predkoračne stoje; prisun; poskok, "rondat" in spojeno skok stegnjeno vzročeno; preval nazaj v stojo razkoračno vzročeno; iz stoje razkoračno spust v "most" in vzklon; prisun.

**Preskok,** koza višine 120 cm, odrivna deska, blazine debeline 20 cm.

Skrčka. Skok se izvede 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

**Dvovišinska bradlja,** višina lestvin in razmak med njima primerna tekmovalki.

ZP: med lestvinama k spodnji lestvini. Vzmik z enonožnim odrivom ali tezno; toč nazaj; premah odnožno naprej z levo in desno nogo (s sočasnim preprijemom!) v oporo zadaj; preprijem rok na zgornjo lestvino v veso sedno; vzmik spredaj na zgornjo lestvino; zmik; iz koleba v vesi spojeno vzmah skrčno do vese stojno; odriv od spodnje lestvine, iz koleba v vesi premah skrčno v veso ležno; obrat za 180° z vstopom na lestvino; iz stoje razkoračno na spodnji lestvini seskok podmetno.

**Gred (višja gred kot v prejšnjih dveh kategorijah, najnižja višina je 50 cm),** blazine debeline 5 cm, odrivna deska. Sestava je dolga dve dolžini gredi, vsa hoja mora biti narejena v vzponu.

Poljuben naskok; razovka stojno zanožno (drža 2 sek); skok skrčno; hoja naprej v vzponu do konca gredi (roke poljubno); obrat za 180° v vzponu na eni nogi do predkoračne stoje; korak, "mačji skok"; hoja z visokim prednoženjem (nad 90°) odročeno; seskok "rondat" ALI seskok stegnjeno z obratom za 180°.

**MPP,** poljubna MPP, doskočišče 3x4 m debeline 20 cm.

Izmed štirih izvede tekmovalec dva skoka: skok prednožno snožno z rokami dotik nog (noge vodoravno), skok stegnjeno z obratom za 360° vzročeno, skok letno v preval naprej in salto naprej skrčeno. V rezultat šteje povprečna ocena (izbranih dveh skokov).