

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 kategoriji 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, odročanje.

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

Vzročanje; predklon z rokami dotik tal; vzklon; preval naprej; vzravnavna; priročanje; skok stegnjeno z obratom za 180° z vzročanjem; preval nazaj v čep; povaljka na hrbtu nazaj do stoje na lopaticah (drža 2 sek); povaljka naprej do čepa; vzravnavna.

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 težno 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.

Krog (dosežni), blazine debeline 5 cm.

Iz vese stojno povlek težno (lahko s skčnimi nogami) v veso vzosno (drža 2 sek); sevlek težno do vese zadaj stegnjeno (drža 2 sek); povlek težno (lahko s skrčnimi nogami) v veso strmoglavo (drža 2 sek); vesa vzosno (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 težno; 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.

Krog (doskočni), blazine debeline 20 cm.

Zgib z rameni do višine krogov (drža 2 sek); iz vese spredaj povlek težno (lahko s skrčnimi nogami) skozi veso vzosno do vese zadaj stegnjeno (drža 2 sek); povlek težno (lahko s skrčnimi nogami) do vese vzosno (drža 2 sek); težno 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 vzročnja 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 odzivom ali težno; 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, odročanje 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 vzročanje; 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; vzravnavna.

Preskok, koza (dobočna), odzivna 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 lestvina doprsna višina, odzivna 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 odzivom seskok skrčeno.

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, odročanje 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; vzravnavna; premet vstran v stoji 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 stoji razkoračno vzročeno; prisun do stoje spojno.

Preskok, koza višine 110 cm, odzivna 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 odzivom 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 vzosno snožno (drža 2 sek); poljubna vzravnavna; 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 odzivom 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, odročanje 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; vzravnavna; 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 odzivom ali težno; 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; odziv 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 skrčno. V rezultat šteje povprečna ocena (izbranih dveh skokov).