



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

---

**DODATEK K MEDNARODNEMU  
PRAVILNIKU ZA OCENJEVANJE SKOKOV  
NA  
VELIKI PROŽNI PONJAVI ZA  
TEKMOVANJA POD OKRILJEM  
GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE**

Avtorji:

Arčon Jurij

Černe Jan Stanko

Kern Jure

Vrbec Urša

Ljubljana, 2021

# Kazalo

1. TEKMOVALNE KATEGORIJE IN PROGRAM.....	1
Cicibani in cicibanke (6, 7, 8 let).....	1
Starejši dečki in starejše deklice (12, 13, 14 let).....	2
Mladinci in mladinke (15, 16, 17 let), ter člani in članice (18 let in starejši).....	2
Finale .....	2
2. OBLIKE TEKMOVANJA .....	3
Končni rezultat posameznika in ekipe .....	3
3. PREGLEDNICA PRVIN S PRIMERI IN NUMERIČNI SISTEM.....	4
Numerični sistem .....	4
Opis položajev telesa .....	4
Posebnosti – skoki z omejitvijo položajev .....	5
4. TABELA ZA IZRAČUNAVANJE TEŽAVNOSTI .....	6
5. PREGLEDNICA NEKATERIH PRVIN .....	6
6. OCENJEVANJE .....	8
Prekinitev sestave.....	8
7. SODNIŠKE KOMISIJE IN NALOGE SODNIKOV.....	9
Prostor za sodniško komisijo .....	9
Tehnične težave.....	9
Glavni sodnik.....	9
Sodniki za izvedbo (angl. <i>execution</i> – »E«).....	9
Sodniki za težavnost (angl. <i>difficulty</i> – »D«).....	9
Vrhovna komisija.....	10
8. TEKMOVALNO ORODJE IN VAROVANJE .....	10
9. POTEK TEKMOVANJA .....	11
Izvedba sestave .....	11
Oblačila in urejenost.....	11
Pritožba na oceno.....	11
Pritožba na oceno izvedbe .....	11
Pritožba na oceno težavnosti.....	11
10. VIRI .....	12
11. Priloge.....	12

# UVOD V PRAVILNIK ZA OCENJEVANJE SKOKOV NA VELIKI PROŽNI PONJAVI

Po dobrem desetletju tekmovanj v skokih na veliki prožni ponjavi menimo, da je čas za nov korak k mednarodnim pravilom. Do sedaj smo izvajali sestave z manj skoki, lažjimi, a predpisanimi sestavami. Ker moramo poskrbeti tako za množičnost kot tudi za dvig tekmovalnih rezultatov, je ta pravilnik korak v pravo smer.

V tem dokumentu so zapisane razlike in poudarjeni nekateri členi iz mednarodnega pravilnika. Priložen je tudi tekmovalni karton in obrazec za pritožbe. Za načrtovanje sestave je primeren kot pomoč trenerjem, za sojenja pa ni zadosten. Sodniki morajo poznati tudi mednarodna pravila.

Pravilnik je enostaven, da lahko velika večina prikaže realno stanje svojega znanja, poleg tega pa ne zavira tistih, ki si želijo več. Verjamemo, da bo pravilnik lahko v uporabi nekaj let ali vsaj olimpijski cikel, ko pa bodo razmere v naših telovadnicah boljše, pa lahko pričakujemo še nadaljnji razvoj.

## 1. TEKMOVALNE KATEGORIJE IN PROGRAM

Tekmovalni program sestavljata obvezna in poljubna sestava. Podrobnejši opis po kategorijah sledi.

Vsaka manjkajoča posebna zahteva v prvi sestavi pomeni 2 točki odbitka v rezultatu te sestave.

### Cicibani in cicibanke (6, 7, 8 let)

1. V prvi sestavi tekmovalec iz mirovanja izvede 5 stegnjenih skokov, da ustvari primerno višino, nato nadaljuje in izvede še 10 stegnjenih skokov in doskok, ki štejejo za oceno. Trener lahko tekmovalcu glasno šteje skoke. Ocene težavnosti ni.
2. Druga sestava

1	- V	Skok raznožno prednožno
2	- o	Skok skrčno
3	- <	Skok prednožno snožno
4	- /	Skok stegnjeno v sed
5	- /	Iz seda skok stegnjeno na noge
6	- V	Skok raznožno prednožno
7	- o	Skok skrčno
8	- <	Skok prednožno snožno
9	- /	Skok stegnjeno v sed
10	- /	Iz seda skok stegnjeno na noge

Tabela 1: Druga sestava pri cicibanih in cicibankah

## **Mlajši dečki in mlajše deklice (9, 10, 11 let)**

1. Prva sestava vsebuje 10 različnih skokov, 7 skokov lahko vsebuje manj kot 270° rotacije salta. Skok, ki zadošča posebnim zahtevam, mora biti na tekmovalnem listu označen z zvezdico (\*). Sestava mora vsebovati naslednje posebne zahteve:
  - poljubni salto z obratom za 180° okoli dolžinske osi (4 1),
  - poljubni salto nazaj (4 -),
  - en skok s pristankom na hrbtu,
  - en skok s pristankom na trebuhu,
  - dvojni salto ni dovoljen.
2. Druga sestava vsebuje 10 poljubnih skokov.
  - Dvojni salto ni dovoljen!

## **Starejši dečki in starejše deklice (12, 13, 14 let)**

1. Prva sestava vsebuje 10 različnih skokov, 4 skoki lahko vsebujejo manj kot 270° rotacije salta. Skok, ki zadošča posebnim zahtevam, mora biti na tekmovalnem listu označen z zvezdico (\*). Sestava mora vsebovati naslednje posebne zahteve:
  - $\frac{3}{4}$  salta naprej ali nazaj (3 -),
  - en skok iz hrbta ali trebuha – v povezavi s prvo zahtevo,
  - stegnjeni salto nazaj z obratom za 360° okoli dolžinske osi (4 2 /),
  - trojni salto ni dovoljen.
2. Druga sestava vsebuje 10 poljubnih skokov.
  - Trojni salto ni dovoljen!

## **Mladinci in mladinke (15, 16, 17 let), ter člani in članice (18 let in starejši)**

Sestavi se ocenjujeta v skladu s trenutno veljavnim mednarodnim pravilnikom (Code of Points, Trampoline Gymnastics — FIG).

### **Finale**

Finale se izvede le v kategorijah mladincev in mladink ter članov in članic. V finale se uvrsti najboljših 8 tekmovalcev v vsaki kategoriji, v kolikor je tekmovalcev v posamezni kategoriji manj kot 16, se jih v finale uvrsti 50 % (pri delitvi lihih števil se upošteva nižjo številko). Če v posamezni kategoriji tekmuje manj kot 6 tekmovalcev, se finala ne izvede. V finalu se izvede ena sestava, ki vsebuje 10 poljubnih skokov.

## 2. OBLIKE TEKMOVANJA

Tekmovalci lahko tekmujejo posamezno in ekipno:

Cicibani in cicibanke — ekipa šteje 4 + 2 tekmovalca oziroma tekmovalki.

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.

### Končni rezultat posameznika in ekipe

Rezultat obvezne sestave posameznika je seštevek dveh ocen za izvedbo, časa leta (na 5/1000 sekunde natančno — ena sekunda = ena točka) in oceno vodoravnega odstopanja.

Rezultat poljubne sestave posameznika je seštevek dveh ocen za izvedbo, težavnosti, časa leta (na 5/1000 sekunde natančno — ena sekunda = ena točka) in oceno vodoravnega odstopanja.

KONČNI REZULTAT POSAMEZNIKA = rezultat obvezne sestave + rezultat poljubne sestave. Končno oceno posameznika se poda na 5/1000 točke natančno.

KONČNI REZULTAT EKIPE = seštevek najvišjih rezultatov obveznih sestav + seštevek najvišjih rezultatov poljubnih sestav glede na število članov ekipe v posamezni tekmovalni kategoriji. Končno oceno ekipe se poda na 5/1000 točke natančno.

*Primer izračuna poljubne sestave:*

E1	E2	E3	E4	E5	E6	D1	D2	HD	P	ToF
<del>5,5</del>	5,7	<del>6,0</del>	<del>5,4</del>	<del>5,8</del>	5,6	2,8	2,8	9,3	0	13,135
E		D		HD		ToF		P		
11,3	+	2,8	+	9,3	+	13,135	-	0	=	36,535

Tabela 2: Primer izračuna poljubne sestave

*Primer mednarodnega sistema prikaza rezultatov:*

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	L	E	D	HD	ToF		REZULTAT
OBV.	8	6	8	9	8	6	6	6	6	6	4	12.7		9.20	12.950	34.850	<b>77.215</b>
POLJ.	8	6	6	5	6	8	7	8	6	9	4	12.7	7.3	9.40	12.965	42.365	

Tabela 3: Primer mednarodnega sistema prikaza rezultatov

\*S1-S10 so odbitki posameznih skokov, L pomeni doskok in drugi odbitki (P).

### 3. PREGLEDNICA PRVIN S PRIMERI IN NUMERIČNI SISTEM

#### Numerični sistem

Uporabljamo numerični sistem zapisa skokov po mednarodnem pravilniku (Code of Points, Trampoline Gymnastics — FIG):

- Prvo število opisuje število čelnih rotacij po četrtinah (npr. 4 je celotni salto, 8 pomeni dvojni salto).
- Naslednja števila opisujejo število vzdolžnih rotacij (po 180°) v vsakem dokončanem saltu (npr. 3 pomeni 540°).
- Položaj telesa opisujemo tako: 'o' ali brez oznake za skrčeni položaj (tudi skok skrčeno); '<' za sklonjeni položaj (tudi skok prednožno) in '/' za iztegnjeni položaj; '**V**' velja le za skok raznožno prednožno.

#### Primer zapisa

ŠT. SALTUOV	OBRATI V			POLOŽAJ	
	1. SALTU	2. SALTU	3. SALTU		
12	2	-	1	o	(12 2 – 1 o) trojni skrčeni salto s celim obratom v prvem saltu in pol obrata v tretjem saltu
4	2			/	(4 2 /) iztegnjeni salto s celim obratom

Tabela 4: Primer numeričnega zapisa po FIG

Pri zapisih ni uradnega znaka za smer rotacij v saltih. Lahko se uporablja F za naprej in B za nazaj pred zapisom števila saltov, ni pa obvezno.

#### Opis položajev telesa

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.
- **Iztegnjen:** optimalni kot med trupom in nogami je 180°, roki sta v fazi leta priročeni. V kolikor je kot med trupom in stegnom manjši od 135°, se položaj ne smatra kot iztegnjen.

## Posebnosti – skoki z omejitvijo položajev

Pri skokih brez obrata ali z obratom  $180^\circ$  so možni vsi trije položaji, če se izvede salto **najmanj  $270^\circ$**  ( $3/4$ ), na primer:

- skoki brez obrata ali z obrati do  $3/4$  salta se razumejo/sodiyo kot iztegnjeni;
- skok  $5/4$  salta z obratom  $180^\circ$  — trije položaji ( $5\ 1\ o < /$ );
- skok  $3/4$  salta — trije položaji ( $3 - o < /$ );
- skok  $2/4$  salta (npr. s hrbta na trebuh) — le iztegnjeno ( $2 - /$ );
- skok  $1/4$  salta z obratom  $180^\circ$  (npr. s hrbta na noge s pol obrata) — le iztegnjeno ( $1\ 1\ /$ );
- skok  $1/4$  salta (npr. z nog na trebuh) — le iztegnjeno ( $1 - /$ );

Pri skokih z obratom  $360^\circ$  in več so možni trije položaji, če se izvede salto **več kot  $450^\circ$**  ( $5/4$ ), na primer:

- skok  $1/4$  salta z obratom  $360^\circ$  (npr. skok s hrbta na noge z obratom  $360^\circ$ ) — le iztegnjeno ( $1\ 2\ /$ );
- skok salto z obratom  $540^\circ$  — le iztegnjeno ( $4\ 3\ /$ );
- skok  $5/4$  salta z obratom  $540^\circ$  — le iztegnjeno ( $5\ 3\ /$ );
- skok salto z obratom  $360^\circ$  — le iztegnjeno ( $4\ 2\ /$ );
- skok  $7/4$  salta — trije položaji ( $7 - o < /$ );
- dvojni salto z obratom  $540^\circ$  — trije položaji ( $8 - 3\ o < /$ );

## 4. TABELA ZA IZRAČUNAVANJE TEŽAVNOSTI

Rotacija	Vrednos	Bonus	Primer
¼ salta	0.1	---	¼ salta = <b>0.3</b>
Dokončani salto (360°)		0.1	Skrčeni salto = <b>0.5</b>
Dokončani trojni salto (1080°)	1.6		Trojni skrčeni salto nazaj = <b>1.6</b>
Dokončani četverni salto (1440°)	2.2		Četverni salto nazaj = <b>2.2</b>
½ obrata	<b>Položaj</b>	0.1	---
0°—630° salta <u>z obratom</u>	< ali /	---	1/1 obrat na hrbet [0.1+0.2] = <b>0.3</b>
0°—630° salta <u>brez obrata</u>	< ali /	0.1	Stegnjeni salto z obratom 180° [0.5+0.1] = <b>0.6</b>
360°—630° salta <u>brez obrata</u>	< ali /	0.1	1 ¼ sklonjeno [0.8+0.1] = <b>0.9</b>
720°—990° salta z ali brez obrata	< ali /	0.2	2 ¼ sklonjeno [1.3+0.2] = <b>1.5</b>
1080°—1350° salta z ali brez obrata	< ali /	0.3	Trojni salto z obratom 180° v tretjem saltu = <b>2.0</b>
1440° salta z ali brez obrata	< ali /	0.4	Četverni salto z obratom 180° v četrtem saltu = <b>2.7</b>

Tabela 5: Tabela za izračunavanje težavnosti (FIG, 2016)

## 5. PREGLEDNICA NEKATERIH PRVIN

Skok		o	< ali /
¾ nazaj ali naprej	3 –	0,3	0,3
Salto naprej ali nazaj	4 –	0,5	0,6
Salto z obratom za 180° (»Barani«)	4 1	0,6	0,6
5/4 salta nazaj (»Cody«)	5 –	0,6	0,7
5/4 salta naprej z obratom za 180° (»Barani ball out«)	5 1	0,7	0,7
Stegnjeni salto z obratom za 360° (»Full«)	4 2	0,7	
Stegnjeni salto naprej z obratom za 540° (»Rudolf«)	4 3	0,8	
1¾ salta	7 – –	0,8	0,9
Stegnjeni salto z obratom za 720° (»Double-full«)	4 4	0,9	
5/4 stegnjenega salta naprej z obratom za 540° (»Rudi ball out«)	5 3	0,9	
Dvojni salto nazaj (»Double back«)	8 – –	1	1,2
Dvojni salto naprej z obratom za 180° v drugem saltu (»Half out«)	8 – 1	1,1	1,3
Dvojni salto nazaj z obratom za 180° v prvem in v drugem saltu (»Half in Half out«)	8 1 1	1,2	1,4
Dvojni salto nazaj z obratom za 360° v drugem saltu (»Full out«)	8 – 2	1,2	1,4
2 ¾ salta	11 – – –	1,3	1,5



Dvojni salto naprej z obratom za 540° v drugem saltu (»Rudi out«)	8 – 3	1,3	1,5
Dvojni salto naprej z obratom za 360° v prvem in 180° v drugem saltu (»Full in Half out«)	8 2 1	1,3	1,5
Dvojni salto nazaj z obratom za 360° v prvem in v drugem saltu (»Full in Full out«)	8 2 2	1,4	1,6
Dvojni salto nazaj z obratom za 180° v prvem in 540° v drugem saltu (»Half in Rudi) out«)	8 1 3	1,4	1,6
Dvojni salto naprej z obratom za 900° v drugem saltu (»Randi out«)	8 – 5	1,5	1,7
Dvojni salto naprej z obratom za 360° v prvem in 540° v drugem saltu (»Full in Rudi out«)	8 2 3	1,5	1,7
Trojni salto nazaj (»Triple back«)	12 – – –	1,6	1,9
Dvojni salto nazaj z obratom za 180° v prvem in 900° v drugem saltu (»Half in Randi out«)	8 1 5	1,6	1,8
Dvojni salto nazaj z obratom za 360° v prvem in 720° v drugem saltu (»Full in Double-full out«)	8 2 4	1,6	1,8
Trojni salto naprej z obratom za 180° v tretjem saltu (»Half out Triffis«)	12 – – 1	1,7	2,0
Dvojni salto nazaj z obratom za 360° v prvem in 900° v drugem saltu (»Full in Randi«) out«)	8 2 5	1,7	1,9
Trojni salto nazaj z obratom za 180° v prvem in v tretjem saltu (»Half in Half out Triffis«)	12 1 – 1	1,8	2,1
Trojni salto naprej z obratom za 360° v prvem in 180° v tretjem saltu (»Full in Half out«) »=»=Triffis«)	12 2 – 1	1,9	2,2
Trojni salto naprej z obratom za 540° v tretjem saltu (»Rudi out Triffis«)	12 – – 3	1,9	2,2
Trojni salto nazaj z obratom za 180° v prvem in 540° v tretjem saltu (»Half in Rudi out Triffis«)	12 1 – 3	2	2,3
Trojni salto naprej z obratom za 360° v prvem in 540° v tretjem saltu (»Full in Rudi out Triffis«)	12 2 – 3	2,1	2,4
Trojni salto nazaj z obratom za 360° v vseh treh saltah (»Full Full Full«)	12 2 2 2	2,2	2,5
Četverni salto naprej z obratom za 180° v četrtem saltu (»Half out Quadriffis«)	16 – – – 1	2,3	2,7
Četverni salto nazaj z obratom za 180° v prvem in v četrtem saltu (»Half in Half out Quadriffis«)	16 1 – – 1	2,4	2,8

Tabela 6: Preglednica nekaterih skokov (FIG, 2016)

## 6. OCENJEVANJE

Izvedbo obvezne in poljubne sestave se ocenjuje po aktualnih pravilih FIG. Obvezna sestava mora zadovoljiti zahtevam posamezne kategorije, v kolikor tekmovalec ne zadosti vsem zahtevam, mu sodnik za težavnost določi odbitek od končne ocene (ang. *penalty* – »P«) v višini 2,0 točk za vsako manjkajočo zahtevo.

Rezultat sestave sestavlja: čas leta (angl. *time of flight* – »ToF«) + ocena izvedbe (angl. *execution* - »E«, max 20 točk) + ocena težavnosti (angl. *difficulty* – »D«) + ocena vodoravnega premikanja (angl. *horizontal displacement* – »HD«, max 10 točk) – odbitek od končne ocene (ang. *penalty* – »P«).

Sodniki uporabijo odbitke po pravilih aktualnem mednarodnem pravilniku (FIG – Code of points, Trampoline Gymnastics).

### Prekinitev sestave

Sestava se prekine le v naslednjih primerih:

- trener vrže blazino za varovanje na ponjavo, da prepreči nevarnost,
- tekmovalec med sestavo pristane ali pade izven mreže ali se dotakne varovalnih blazin,
- tekmovalec med sestavo skoči skok stegnjeno (razen, če se konča v sed ali iz seda),
- tekmovalec očitno doskoči na eno nogo,
- tekmovalec pristane na drug del telesa kot stopala, hrbet, trebuh, ali sed,
- tekmovalec ne izvede skoka v celoti,
- tekmovalec ne izrabi prožnosti mreže (amortizira namesto odrida),
- tekmovalec ne izvede pravilnega zaporedja skokov predpisane druge sestave pri cicibanih.

## 7. SODNIŠKE KOMISIJE IN NALOGE SODNIKOV

1. Sodniška komisija, ko imamo na voljo napravo za merjenje vodoravnega pomikanja (angl. *horizontal displacement* – »HD«):

Sodniška komisija je sestavljena iz devetih sodnikov (6 sodnikov za izvedbo (angl. *execution* – »E«), 2 za težavnost (angl. *difficulty* – »D«) in glavni sodnik, ki je tudi časomerilec). V kolikor nimamo na razpolago dovolj sodnikov, lahko komisijo sestavlja najmanj pet sodnikov (2 E, 2D, glavni sodnik).

2. Sodniška komisija, ko ni na voljo naprave za merjene vodoravnega pomikanja:

V primeru, da organizator ne zagotovi naprave za merjenje vodoravnega pomikanja, se sodniška komisija prilagodi tako, da 2 sodnika za izvedbo (angl. *execution* – »E«) prevzameta mesti sodnikov vodoravnega pomikanja (angl. *horizontal displacement* – »HD«). V tem primeru je minimalno število sodnikov 7 (2 D, 2 E, 2 HD in glavni sodnik).

### Prostor za sodniško komisijo

Sodniške mize morajo biti od orodja oddaljene približno 5 m in v višini 1–2 m od tal. Ustrezen prostor zagotovi organizator.

### Tehnične težave

Če med potekom tekmovanja pride do okvare merilne naprave, napake v merjenju časa leta ali drugih tehničnih težav, lahko glavni sodnik tekmovalcu omogoči ponovitev sestave. Če napake ni možno odpraviti v kratkem času, se objavijo rezultati posamezne kategorije brez prištete časovne in HD-komponente. Glavni sodnik odloča tudi v drugih nepredvidljivih motnjah.

### Glavni sodnik

Glavnega sodnika posamezne sodniške komisije za tekmovanje pod okriljem GZS določi strokovni odbor za veliko prožno ponjavo.

Glavni sodnik poda tekmovalcu znak za pričetek sestave. Ob prvem skoku prične z merjenjem časa leta sestave. Sproti ocenjuje sestavo. V primeru prekinitve določi število priznanih skokov.

Glavni sodnik preverja še ustreznost tekmovalnega oblačila tekmovalca, obnašanja tekmovalcev in trenerjev, itd.

### Sodniki za izvedbo (angl. *execution* – »E«)

Izvedbo obvezne sestave ocenjuje šest sodnikov za izvedbo (na 0,1 točke natančno). Sodniki beležijo ocene za vsak skok posamezno ter doskok. Najvišji odbitek na skok je 0,5 točke.

Rezultat izvedbe sestave je seštevek srednjih dveh ocen (najvišji in najnižji oceni za izvedbo se ne upoštevata).

### Sodniki za težavnost (angl. *difficulty* – »D«)

Dva sodnika preverjata težavnost in zaporedje skokov v sestavi. Sproti zapisujeta sestavo in jo primerjata z zapisom. Pri oceni težavnosti ne sme biti odstopanja, sodnika se uskladita.

Težavnost se pri ponovljenem skoku in skoku s padcem ne upošteva. Zadnji skok v sestavi se mora zaključiti z doskokom na noge.

### **Vrhovna komisija**

Odbor za veliko prožno ponjavo pred tekmovanjem določi komisijo. Sestavljata jo glavna sodnika iz vsake sodniške komisije in naključno izbran sodnik.

Naloge vrhovne komisije:

- Komisija preveri opremo in orodje pred začetkom tekmovanja.
- Rešuje pritožbe.
- Skrbi za kvalitetno delovanje sodniških komisij.
- Skrbi za kvaliteten potek tekmovanja.
- Po vsakem tekmovanju poda poročilo tekmovanja.

## **8. TEKMOVALNO ORODJE IN VAROVANJE**

Tekmovanje poteka na veliki prožni ponjavi Eurotamp Ultimate in Eurotamp Grand Master ali ponjavi primerljive kakovosti z mednarodnim certifikatom. Tekmovanje v kategorijah mladincev in mladink ter članov in članic mora potekati na prožni ponjavi Eurotamp Ultimate ali ponjavi primerljive kakovosti z mednarodnim certifikatom.

Velika prožna ponjava mora imeti na obeh krajših koncih orodja ustrezno varovalno blazino, nameščeno na nosilce, za njimi (na tleh) morajo biti postavljanje debele blazine (20–25 cm). Na tleh okrog velike prožne ponjave morajo biti postavljene najmanj 5 cm debele protidsne blazine, ki ne smejo ovirati varovalcev (priporoča se uporaba debelih blazin 20–25 cm).

Urejen mora biti prostor za preostale tekmovalce ekipe (vsaj 4 m stran).

Na ogrevanju in tekmovanju morata ob straneh orodja za varnost tekmovalca oziroma tekmovalke skrbeti najmanj dva varovalca ekipe (varovalcev je lahko največ 4 vključno s trenerjem). En varovalec lahko v primeru nevarnosti uporabi mehko penasto blazino. V kolikor se za varovanje uporabi mehko penasto blazino, se skok ne upošteva, sestava se prekine.

## 9. POTEK TEKMOVANJA

Trener mora glavnemu sodniku oddati izpolnjen tekmovalni karton **na sestanku pred začetkom tekmovanja** ali najkasneje **pred začetkom ogrevanja posamezne kategorije**.

Vsak tekmovalec oziroma tekmovalka ima pred pričetkom tekmovanja na voljo en poskus (ang. »one touch«), oziroma maksimalno 30 s za ogrevanje za posamezno sestavo. Pričetek in konec ogrevanja označi glavni sodnik ali vodja tekmovanja z vidnim signalom.

### Izvedba sestave

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 oz. najmanj pet skokov, da lahko časomerilec pravočasno sproži merilno napravo. Vsi skoki v sestavi morajo biti povezani brez prekinitev in vmesnih spojenih skokov iztegnjeno. Izvedba skoka iztegnjeno je dovoljena le po končani sestavi tik pred doskokom (le en skok, ki se ocenjuje kot del doskoka). Tekmovalec ali tekmovalka zaključi sestavo s stoji spetno, ki jo mora **zadržati v mirovanju vsaj 2 sekundi**.

### Oblačila in urejenost

Tekmovalec lahko tekmuje samo v ustreznem oblačilu (FIG – Code of Points, Trampoline Gymnastics). Moški lahko tekmujejo v kratkih gimnastičnih hlačah in dresu oziroma v dolgih gimnastičnih hlačah in dresu. Dolge hlače morajo biti enobarvne, a ne črne ali temne barve. Dekleta tekmujejo v dresu ali v dresu za celotno telo.

Tekmovalci in tekmovalke lahko tekmujejo v gimnastičnih copatih ali nogavicah. Nogavice so lahko v barvi dolgih gimnastičnih hlač ali beli barvi. Tekmovalci v ekipi morajo imeti enako opremo (isti kroj, enake barve). V nasprotnem primeru se ekipni rezultat ne upošteva.

Povoji, bandaže in drugi medicinski pripomočki ne smejo ustvarjati prevelikega kontrasta s kožo. Nakit (verižice, zapestnice, prstani, uhani ...) ni dovoljen. V kolikor ima tekmovalec/ka daljše lase, morajo biti obvezno speti v kratek čop ali figo (oprijeta pričeska). Lasje med izvajanjem sestav ne smejo prekrivati oči ali prosto plapolati.

Vsaka kršitev se kaznuje z 0,2 točke odbitka od končne ocene (angl. penalty – »P«).

Trener in varovalci morajo nositi športna oblačila: trenirka in športni copati.

### Pritožba na oceno

Pritožbo lahko poda le trener tekmovalca. Izpolnjen obrazec za pritožbo nad oceno se odda Vrhovni komisiji. Pritožba mora biti oddana do zaključka tekmovanja dotične tekmovalne kategorije. Ob pritožbi je treba plačati 50 eur kavcije, ki se v primeru ugoditve pritožbi vrne.

### Pritožba na oceno izvedbe

Pritožba na oceno izvedbe je mogoča le v primeru nemogoče ocene (FIG – Code of Points, Trampoline Gymnastics).

### Pritožba na oceno težavnosti

Komisija za pritožbe pritožbo obravnava na podlagi ogleda videa, ki ga zagotovi organizator. Odgovor poda pisno na obrazcu do konca tekmovanja.

Pritožba je mogoča le, če organizator zagotovi snemanje tekmovanja.

## 10. VIRI

Bricelj, A., Čuk, I., Kern, J., Pregelj, B., (2016). *Pravilnik za ocenjevanje skokov na veliki prožni ponjavi*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.

Mednarodna telovadna zveza FIG. (2016). *2017–2020 Code of Points Trampoline Gymnastics*. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique.

Mednarodna telovadna zveza (FIG). (2017). *FIG Apparatus Norms*. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique.

## 11. Priloge

1. Pritožbeni obrazec
2. Tekmovalni karton ostale kategorija
3. Tekmovalni karton za cicibane

## PRITOŽBENI OBRAZEC

Tekmovanje: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Tekmovalec (-ka): \_\_\_\_\_ Kategorija: \_\_\_\_\_

Društvo: \_\_\_\_\_

PRITOŽBA NA:

Obvezno sestavo

Poljubno sestavo

Pritožba na nemogočo oceno

Pritožba na oceno težavnosti

Opis:

IZPOLNI KOMISIJA ZA PRITOŽBE:

Popravek ocene izvedbe \_\_\_\_\_ Popravek ocene težavnosti \_\_\_\_\_

Obrazložitev:

Ime Priimek in podpis komisije

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NAZIV TEKMOVANJA, DATUM



GIMNASIČNA ZVEZA SLOVENIJE

**TEKMOVALNI KARTON**

TEKMOVALEC:

LETNIK ROJSTVA:

KATEGORIJA:

DRUŠTVO:

tekmovanje posameznikov

**OBVEZNA SESTAVA**

*	Skok	Tež.	za sodnike	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	TEŽAVNOST	0		

**POLJUBNA SESTAVA**



*	Skok	Tež.	za sodnike	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	TEŽAVNOST	0		

napiši obe sestavi in označi posebne zahteve v obvezni sestavi

Podpis trenerja

Podpis glavnega sodnika



NAZIV TEKMOVANJA, DATUM	
 GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE	
<b><u>TEKMOVALNI KARTON - CICIBANI</u></b>	
TEKMOVALEC:	LETNIK ROJSTVA:
DRUŠTVO:	
<b>tekmovanje posameznikov</b>	
<b>OBVEZNA SESTAVA 1</b>	
<b>OBVEZNA SESTAVA 2</b>	
Podpis trenerja	Podpis glavnega sodnika
NAZIV TEKMOVANJA, DATUM	
 GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE	
<b><u>TEKMOVALNI KARTON - CICIBANI</u></b>	
TEKMOVALEC:	LETNIK ROJSTVA:
DRUŠTVO:	
<b>tekmovanje posameznikov</b>	
<b>OBVEZNA SESTAVA 1</b>	
<b>OBVEZNA SESTAVA 2</b>	
Podpis trenerja	Podpis glavnega sodnika