

TEKMOVALNI PROGRAM ZA OŠ IN SŠ V ŠPORTNI GIMNASTIKI

Vaje so enotne za dečke in deklice na parterju, preskoku, drogu in ženski bradlji. Pri deklicah je v tekmovalnem programu dodana gred, pri dečkih pa moška bradlja. Pomoč vaditelja (dotik) pri izvedbi elementa se vsakič odbije 0,5 točke.

Najmlajši dečki in deklice OŠ (1-3r.)

Parter:

- preval nazaj;
- stoja na lopaticah;
- prehod v stoji spetno preko kotaljenja do opore na nogah;
- vzpon na prste in drža 2s (roke ob ušesih, stopala snožno);
- preval naprej;
- skok stegnjeno v doskok sonožno snožno.

Preskok (koza ali skrinja višine 100 cm):

- naskok v oporo skrčeno in seskok stegnjeno v doskok sonožno snožno. (10,0 točk)

Ženska bradlja in moški drog (dočelni):

- naskok v oporo iz nizke skrinje;
- preval naprej v oporo na nogah;
- odriv v veso v vzgibi (drža 2s);
- prevlek nazaj na skrčene noge v veso zadaj;
- prevlek naprej na skrčene noge do opore na nogah.

Gred (nizka):

- nastop na gred;
- vzpon na prste in drža 2s (roke ob ušesih, stopala predkoračno);
- hoja naprej do konca gredi (roke v vzročanju, z rokami med hojo čelni krog);
- počep na koncu gredi (roke ob telesu v priročanju);

-skok stegnjeno naprej v doskok sonožno snožno.

Moška bradlja:

- naskok iz nizke skrinje v oporo na rokah (drža 2s);
- dvig nog v prednos skrčeno (drža 2s);
- prehod v oporo z iztegnjenimi nogami;
- dvig nog v sed raznožno;
- kolebni prehod iz seda raznožno v sed raznožno;
- seskok v stran preko ene lestvine z obratom za 180 stopinj.

Mlajši dečki in deklice OŠ (4-6.r)

Parter:

- preval nazaj do stoje razkoračno;
- preval naprej iz stoje razkoračno do stoje spetno;
- skok stegnjeno z obratom za 180 stopinj;
- drža enonožno prednožno 2s (roke ob ušesih);
- stoja na rokah nakazano z enonožnim zamahom;
- premet v stran.

Preskok (koza višine 110 cm):

- raznožka (10,0 točk);
- naskok v oporo skrčeno in seskok stegnjeno v doskok sonožno snožno (8,0 točk).

Ženska bradlja in moški drog (dočelni):

- vzmik;
- trebušni toč nazaj;
- seskok zanožno.

Gred (nizka):

- nastop na gred;
- hoja nazaj (minimalno 4 korake);
- obrat za 180 stopinj v vzponu (roke ob ušesih);
- skok stegnjeno v doskok (roke ob ušesih, stopala predkoračno);
- drža enonožno prednožno 2s (roke v odročanju);
- hoja naprej do konca gredi (roke v odročanju, dvig nog v prednoženje do 45 st.);
- skok skrčeno naprej v doskok sonožno snožno.

Moška bradlja:

- naskok v koleb iz nizke skrinje;
- dva koleba (predkoleb-zakoleb, predkoleb-zakoleb);
- v tretjem predkolebu sed raznožno;
- prednos 2s;
- dva koleba (zakoleb-predkoleb, zakoleb-predkoleb);
- v tretjem zakolebu zanožka v seskok.

Starejši dečki in deklice OŠ (7-9r.)**Parter:**

- skok strižno (roke so v odročanju);
- stoja preval naprej;
- skok z obratom za 360 stopinj;
- preval naprej raznožno do stoje razkoračno;
- preval nazaj do stoje spetno;
- razovka 2s (roke v predročanju);
- sonožni poskok in premet v stran z obratom za 90 stopinj nazaj (rondat).

Preskok (koza višine 120 cm):

- skrčka (10,0 točk);
- raznožka (8,0 točk).

Ženska bradlja in moški drog (dočelni):

- vzmik;
- premah prednožno;
- obrat;
- premah zanožno;
- trebušni toč nazaj;
- seskok zanožno.

Gred (nizka):

- skok stegnjeno na gred (dovoljena uporaba odrivne deske);
- dva koraka, razovka 2s (roke v predročenju);
- dva koraka in menjalni poskok z nogama naprej nazaj (roke v odročenju);
- priročenje, čep in obrat v čepu za 180 stopinj;
- dvig, koraki (zalet) in premet v stran z obratom za 90 stopinj nazaj za seskok.

Moška bradlja (150 cm):

- naskok v oporo na lahteh;
- koleb na lahteh;
- v tretjem predkolebu vzpora spredaj, do seda raznožno;
- prednos 2s;
- koleb (3x);
- seskok zanožno.

Dijaki in dijakinje SŠ

Parter:

- skok strižno (roke so v odročanju);
- stoja preval naprej;
- skok z obratom za 360 stopinj;
- preval nazaj raznožno do razkoračne stoje;
- stoja na glavi 2s;
- čep in prehod do stoje spetno;
- razovka 2s (roke v predročanju);
- sonožni poskok in premet v stran z obratom za 90 stopinj nazaj (rondat) spojeno skok stegnjeno v doskok sonožno snožno.

Preskok (skrinja višine 100 cm obrnjena po širini):

- premet v stran z obratom za 90 stopinj nazaj (10,0 točk).
- naskok v oporo skrčeno in seskok stegnjeno v doskok sonožno snožno (8,0 točk).

Ženska bradlja in moški drog (dočelni):

- vzmik;
- premah prednožno;
- toč jezdno naprej;
- obrat;
- premah zanožno;
- trebušni toč nazaj;
- podmetni seskok.

Gred (nizka):

- skok stegnjeno na gred (dovoljena uporaba odrivne deske);
- korak ali dva, razovka 2s (roke v predročanju);

- korak, skok strižno in spojeno mačji skok (roke naredijo čelni krog);
- priročnje, čep in obrat v čepu za 180 stopinj;
- dva koraka v čepu (roke v odročanju);
- dvig, koraki(zalet) in premet v stran z obratom za 90 stopinj nazaj za seskok.

Moška bradlja (150 cm):

- naskok na lahti;
- koleb na lahteh;
- v tretjem predkolebu naopor spredaj, prednožno raznožno;
- preval naprej;
- medkoleb;
- obrat v zakolebu do raznoženja;
- prednos 2s;
- koleb;
- v tretjem predkolebu seskok prednožno z obratom za 180 stopinj.