TEKMOVALNE PRVINE 2017

Starostna kat.	**deklice**	kadetinje	ml.mladinke	st.mladinke/članice
*PRVINA _1_*	130 *Tub to Flamingo* *Čolnič v flamingo* 1.3	301 Barracuda *Barakuda* 2.0	346 Side Fishtail Split *Ribji rep vstran s špago* 2.6	142 Manta Ray *Manta* 2.8
*PRVINA _2_*	310 Somersault Back Tuck *Preval nazaj* 1.1	311 Kip *Kip* 1.8	342 Heron *Čaplja* 2.1	154 London *London* 2.8
*PRVINA _3_*	** *Split Vertical *Vertikala iz špage* 1.2	362 Surface Prawn *Rakovica na površju* 1.4	355h Porpoise Spin Up 180° *Pliskavica z vrtenjem za 180° navzgor* 2.2	308 Barracuda Airborne Split *Barakuda s špago v zraku* 2.8
*PRVINA _4_*	** Submerged Ballet Leg Double *Potop dvojne baletne noge* 1.3	406 Swordfish Straight Leg *Mečarica z iztegnjeno nogo* 2.0	423 Ariana *Arijana* 2.2	325 Jupiter *Jupiter* 2.8

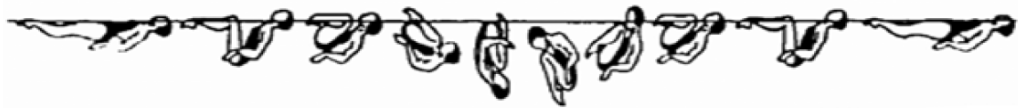
Deklice – mlajše od 10 let

***Flamingo različica**

V osnovnem položaju na hrbtu nogi po površini pritegnemo do položaja čolniča (stegna so pravokotna z gladino), ko eno nogo iztegnemo navzgor, drugo pokrčimo bližje prsim, da vzpostavimo položaj flaminga (pokrčena noga je bližje prsim, golen s stopalom ostaja na površini vode pravokotno z iztegnjeno nogo). Iztegnjeno nogo pokrčimo k že skrčeni ter ju skupaj iztegujemo iz položaja čolniča do osnovnega hrbtnega položaja.

310 SOMERSAULT BACK TUCK **1.1**

From a **Back Layout Position**, the knees and toes are drawn along the surface to assume a **Tuck Position**. With continuous motion, the tuck becomes more compact as the body somersaults backward around a lateral axis for one complete revolution. A **Back Layout Position** is resumed.



Za pokrčen preval nazaj izvedemo prehod iz osnovnega položaja na hrbtu preko čolniča (kolena so pritegnjena k prsim tako, da tvorijo s stegni pravi kot) v bobnič (kolena potisnemo k bradi, pete k zadnjici, smo kar se da skrčeni, s stopali na površini). Kontrolirano se obračamo nazaj (v smeri glave) dokler ne zasedemo predhodnega položaja bobniča na površini. V enakomernem gibanju se iz bobniča preko čolniča izvijemo v začetni osnovni položaj na hrbtu.

******Vertikala v špago**

V potopljenem navpičnem položaju pričnemo z usklajenim razpiranjem nog v špago. Pri razkoračenju se trup dviga z gležnji vseskozi na gladini vode. Iz položaja špage nogi zapiramo nazaj do začetnega vertikalnega položaja. Sledi vertikalni spust.

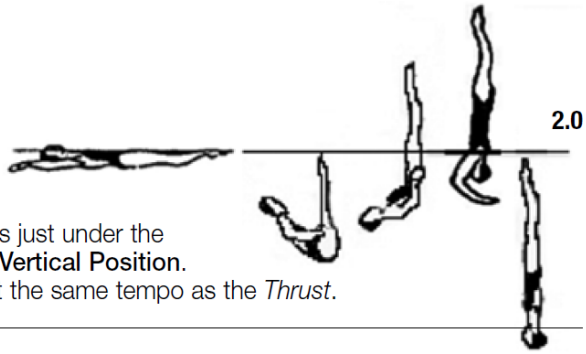
***** Potopljena dvojna baletna**

Iz prsnega položaja preidemo v ščuko, z ohranjenim pravim kotom med iztegnjenima nogama na površini in vzravnanim trupom izvedemo delni preval naprej do položaja potopljene dvojne baletne noge (kjer je trup vzporeden z gladino in nogi z gležnji nad vodo pravokotni). Prvino zaključimo s potopom gležnjev in stopal v ohranjenem položaju.

Kadetinje – mlajše od 12 let

301 BARRACUDA **2.0**

From a **Back Layout Position**, the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Thrust* is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

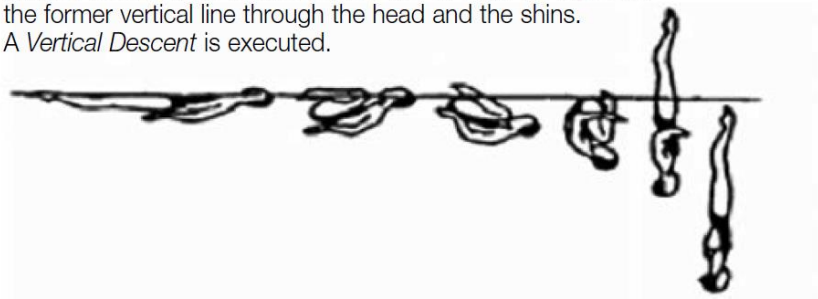


301 Barracuda = Barakuda

Iz hrbtnega položaja dvignemo noge navpično (pravokotno na gladino) tako, da telo potopimo v položaj ščuke nazaj (tj. s kotom vsaj 45° med trupom in navpičnima nogama), s prsti tik pod gladino vode. V sunku vzpostavimo navpični položaj čim višje nad vodo in se z enako hitrostjo navpično tudi potopimo.

311 KIP **1.8**

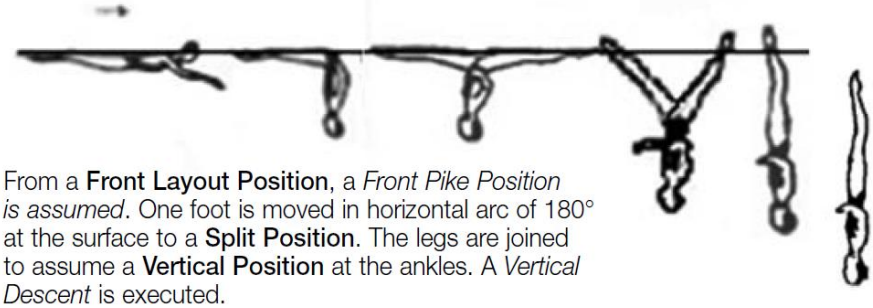
From a **Back Layout Position**, a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A *Vertical Descent* is executed.



311 Kip = kip

Iz hrbtnega položaja pričnemo z izvedbo pokrčenega prevala nazaj, dokler nismo v bobniču (pokrčenem položaju) navpično, tj. s potopljeno glavo in pokrčenima nogama pravokotno na površino vode. Pokrčeno telo sorazmerno odvijamo z iztegovanjem nog, vse do navpičnega položaja, ki naj bo med predhodno lego bokov in stopal/goleni/glave, ki smo jo zavzeli še pred pričetkom odvijanja oz. iztegovanja, z bobničem navpično. Z vzpostavitvijo iztegnjenega navpičnega položaja, izvedemo še navpični potop.

362 SURFACE PRAWN **1.4**



From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position is assumed*. One foot is moved in horizontal arc of 180° at the surface to a **Split Position**. The legs are joined to assume a **Vertical Position** at the ankles. A *Vertical Descent* is executed.

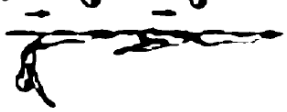
362 Surface Prawn = Rakovica na površju

Iz prsnega položaja preidemo v položaj ščuke (iztegnjeni nogi sta na gladini vode, glava in trup pa pravokotno z gladino, tako, da je kot med nogama in trupom 90°). Eno nogo začnemo pomikati po površini vode vstran, v vodoravnem loku 180°, dokler ne dosežemo položaja špage. Nogi pričnemo sočasno zapirati, gležnji so suhi/nad površino vode, vse do navpičnega položaja, nato se navpično potopimo.

406 SWORDFISH STRAIGHT LEG **2.0**

Start

From a **Front Layout Position**, the back arches as one leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

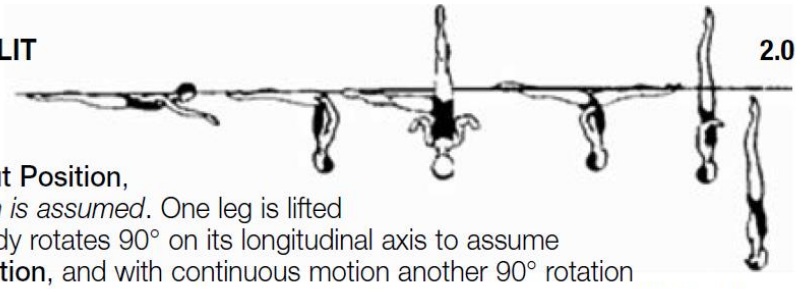


406 Swordfish Straight Leg = Mečarica z iztegnjeno nogo

Iz prsnega položaja preidemo v položaj špage (trup pod vodo je pravokoten z iztegnjenima nogama na gladini vode) tako, da sočasno spuščamo oz. potapljamo trup in dvigujemo eno nogo nad površino v loku 180°. Ko smo v špagi pričnemo z dvigovanjem druge (sprednje) iztegnjene noge v loku 180° nad površino vode. Ob priključitvi noge zavzamemo položaj loka na površini (nogi sta skupaj in iztegnjeni na površini, hrbet je uločen tako, da je glava še vedno navpična z dnom oz. gladino vode). Iz loka preidemo v hrbtni položaj tako, da ob sočasnem izravnavanju in dvigovanju trupa drsimo po površini v smeri iztegnjenih nog.

Ml. mladinke – mlajše od 15 let

346 SIDE FISHTAIL SPLIT **2.0**

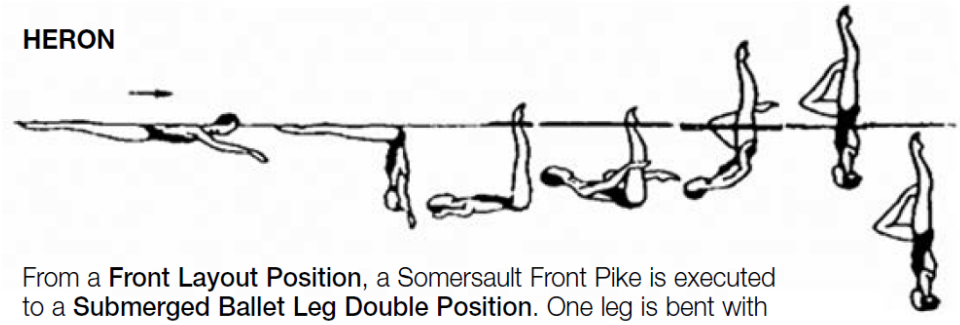


From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position is assumed*. One leg is lifted to vertical as the body rotates 90° on its longitudinal axis to assume a **Side Fishtail Position**, and with continuous motion another 90° rotation is executed in the same direction as the vertical leg lowers to assume a **Split Position**. The legs are lifted to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

346 Side Fishtail Split = Ribji rep vstran v špago

Iz ležečega položaja na prsih preidemo v ščuko naprej (pravi kot med potopljenim trupom in iztegnjenima nogama na površini). Ob dvigovanju ene od nog do navpičnega položaja, se enakomerno v trupu obračamo za 90°, da dosežemo položaj ribjega repa vstran. Telo je frontalno (obraz, trup in noge s stopali gledajo v isto smer), trup je vzravnan (ramena so pod boki) z navpično nogo pravokotno na gladino vode, druga noga je vstran tako, da se mora stopalo oz. palec, ne glede na potopljenost bokov, obvezno dotikati vode na površini. Nogo, ki smo jo dvigovali do navpičnega položaja kontinuirano tudi spuščamo, sorazmerno z enakomernim obračanjem telesa za nadaljnjih 90° v smeri spuščajoče noge, da zavzamemo položaj špage (stopala in stegna so na površini, gledamo v smeri iztegnjene noge). Iz špage nogi sočasno zapremo in se v ohranjenem navpičnem položaju tudi potopimo.

342 HERON **2.1**

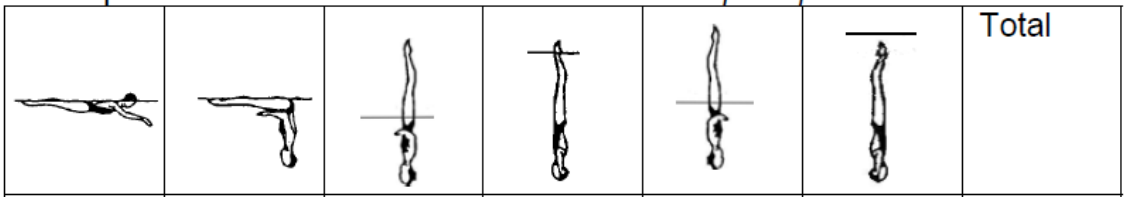


From a **Front Layout Position**, a Somersault Front Pike is executed to a **Submerged Ballet Leg Double Position**. One leg is bent with the shin parallel to the surface and the mid-calf opposite the vertical leg, as the trunk moves toward the legs. A *Thrust* is executed to a **Bent Knee Vertical Position**, with the foot of the bent leg moving simultaneously to the inside of the vertical leg during the rise. A *Vertical Descent* is executed in a **Bent Knee Vertical Position** at the same tempo as the *Thrust*.

342 Heron = Čaplja
Iz ležečega položaja izvedemo preval v ščuki (pravi kot med trupom in iztegnjenima nogama) do položaja potopljene dvojne baletne noge (z gležnji na gladini). Eno nogo pričnemo krčiti tako, da vzpostavimo spodnji del noge (med kolenom in gležnji) vodoravno s površino vode oz. pravokotno na iztegnjeno nogo (njena meča). Ob krčenju noge, dvigujemo oz. krčimo tudi trup k nogama ter se tako pripravimo na izvedbo sunka, s katerim preidemo v položaj navpičnega jelenčka. Ko v sunku trup izvijamo/iztegujemo, po notranji strani iztegnjene noge pomikamo pokrčeno nogo do položaja jelenčka, ki ga zavzamemo v najvišjem položaju (ki ga v sunku dosežemo), tj. v navpičnem položaju (iztegnjen trup je pravokoten na površino in pokrčena noga v jelenčku pravokotna s trupom oz. vodoravna z gladino). Položaj navpičnega jelenčka zadržimo z zaključnim navpičnim potopom, ki ga izvedemo v enaki hitrosti kot predhodni sunek.

3 355h Porpoise Spin Up 180° DD 2.2

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. A *Spin Up 180°* is executed.

						Total
NVT	12.0	29.0	14.0	19.0	14.0	88
PV	1.36	3.30	1.59	2.16	1.59	

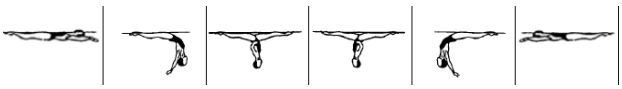
From a **Front Layout Position**, a *Front Pike Position is assumed*. The legs are lifted to **Vertical Position**.

A Porpoise is executed to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed to heel level. The designated *Ascending Spin* is executed.

355h Porpoise Spin Up 180° = Pliskavica z vrtenjem za 180° navzgor
Iz ležečega položaja preidemo v ščuko naprej (pravi kot med potopljenim trupom in iztegnjenima nogama na površini). Nogi iz vodoravnega položaja dvignemo v navpičen položaj. V navpičnem položaju se kontrolirano spustimo do višine gležnjev, od koder začnemo z izvajanjem vrtenja za 180° navzgor do najvišje možne višine iznad kolen. Po vrtenju gledamo v nasprotno smer od predhodne in se v ohranjenem navpičnem položaju izravnano in enakomerno navpično spuščamo ter potopimo.

423 ARIANA **2.2**

A Walkover Back is executed to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface, the hips rotate 180°. A *Walkout Front* is executed.



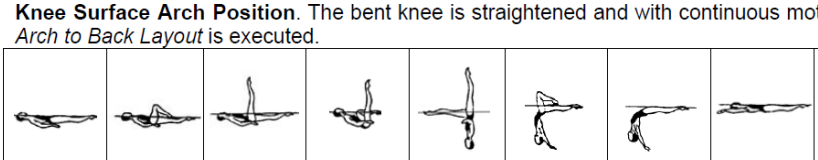
423 Ariana = Arijana

Izvedemo prehod nazaj, tj. iz ležečega položaja na hrbtu preidemo v položaj loka na površini (nogi sta skupaj in iztegnjeni na površini, hrbet je uločen tako, da je glava (ušesa) navpična z dnom oz. gladino vode), od koder začnemo dvigovati eno od iztegnjenih nog v loku 180° nad površino vode, da zavzamemo položaj špage. Razkoračene noge v špagi ohranjamo statične na površini vode, medtem ko se v bokih obračamo za 180°. Zadnja noga v špagi je po rotaciji sprednja. Izvedemo prehod naprej, tj. sprednjo nogo pričnemo dvigovati v loku 180° nad površino vode, da zavzamemo položaj loka na površini ter v smeri iztegnjenih nog preidemo v zaključni ležeči položaj.

St. mladinke / članice – starejše od 15 let

3 142 Manta Ray DD 2.8

A Flamingo is executed to a **Surface Flamingo Position**. As the body unrolls, the bent leg is extended horizontally to assume a **Fishtail Position**. The horizontal leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water, as it passes vertical; the vertical leg is moved to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent knee is straightened and with continuous motion, an *Arch to Back Layout* is executed.

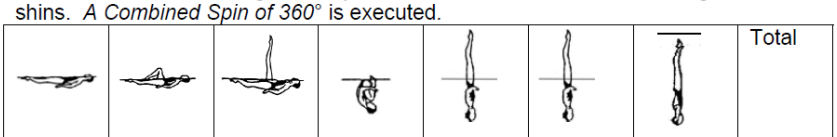
								Total
NVT	10.5	11.0	10.5	22.5	23.5	15.5	11.0	104.5
PV	1.00	1.05	1.00	2.15	2.25	1.48	1.05	

142 Manta Ray = Manta

Izvedemo prvino flaminga, tj. iz ležečega položaja v jelenčka, do položaja baletne noge, iztegnjeno nogo po površini pokrčimo do položaja flaminga (golen pokrčene noge je na vodoravni površini z vodo in pravokotna z navpično iztegnjeno nogo). Pri potapljanju trupa v navpični položaj, pokrčeno nogo iztegujemo vodoravno, da zavzamemo položaj ribjega repa (ena noga je navpična s trupom, druga iztegnjena naprej s stopalom, ki se dotika površine). Iztegnjeno nogo pred seboj dvigujemo v loku 180°, ko se sreča z navpično iztegnjeno nogo, se slednja začne krčit, da preidemo v položaj jelenčka v loku. Še vedno v loku iztegnemo tudi drugo nogo na površino ter iz loka drsimo v smeri iztegnjenih nog v iztegnjen ležeči zaključni položaj.

4 154 London DD 2.8

A rapid *Ballet Leg is assumed* followed by a rapid partial Somersault Back Tuck, as both legs are drawn into a **Tuck Position**, until the shins are perpendicular to the surface. The trunk unrolls as the legs are straightened to assume a **Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. *A Combined Spin of 360°* is executed.

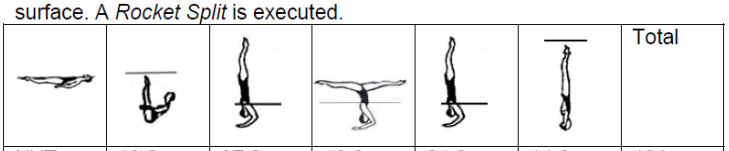
							Total
NVT	10.5	11.0	10.0	23.0	39.0	14.0	107.5
PV	0.98	1.02	0.93	2.14	3.63	1.30	

154 London = London

Po sunkovito izvedeni prvini baletne noge, hitro preidemo v preval nazaj, vendar le do položaja navpičnega bobniča. Iz sključenega položaja telo iztegnemo (tako kot pri prvini kip) v navpični položaj, iz katerega izpeljemo kombinirano vrtenje (spin) za 360°, tj. dol (do gležnjev) in nazaj gor (do predhodne višine). Prvino zaključimo z navpičnim potopom.

1 308 Barracuda Airborne Split DD 2.8

A Barracuda is executed to a submerged **Back Pike Position** with the toes just under the surface. A *Rocket Split* is executed.

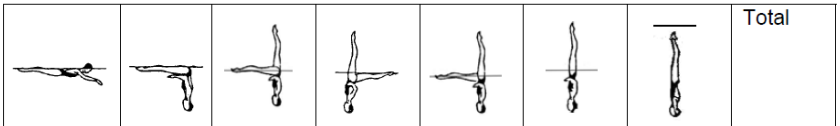
						Total
NVT	13.0	37.0	19.0	21.0	14.0	104
PV	1.25	3.56	1.83	2.02	1.35	

308 Barracuda Airborne Split = Barakuda s špago v zraku

Izvedemo Barakudo. Iz hrbtnega položaja dvignemo noge navpično (pravokotno na gladino) tako, da telo potopimo v položaj ščuke nazaj (tj. s kotom vsaj 45° med trupom in navpičnima nogama), s prsti tik pod gladino vode. Ko smo v navpičnem položaju, ki ga vzpostavimo s sunkom in najvišje nad vodo, hitro razkoračimo nogi v položaj špage v zraku , ne da bi izgubili višino ju takoj zapremo nazaj ter se v navpičnem položaju, z enako hitrostjo sunka tudi potopimo.

4 325 Jupiter DD 2.8

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position is assumed*. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. Maintaining the angle between the legs, the horizontal leg moves to vertical as the vertical leg simultaneously continues its arc to the surface to assume a **Knight Position**. Maintaining the vertical alignment of the body, the horizontal leg is moved in a 180^0 arc at the surface of the water to a **Fishtail Position.** The horizontal leg is lifted to the **Vertical Position.** A *Vertical Descent* is executed.

							Total
NVT	12.0	13.5	23.0	17.0	18.5	14.0	98
PV	1.22	1.38	2.35	1.73	1.89	1.43	

325 Jupiter = Jupiter

Iz prsnega položaja preidemo v ščuko naprej. Eno od iztegnjenih nog na površini dvignemo navpično, da je v liniji s potopljenim trupom (položaj ribjega repa). Z ohranjenim kotom med nogama nogi pomikamo nad gladino tako, da vodoravna noga postane navpična, navpična pa preide v iztegnjeno nogo nazaj. Na ta način vzpostavimo položaj viteza (glava, ramena, boki in iztegnjena noga so v isti liniji, pravokotni na gladino, druga noga je iztegnjena nazaj, s stopalom, ki se dotika površine in kar se da vodoravna z gladino). V ohranjeni navpični poziciji pričnemo z vodoravno iztegnjeno nogo za nami drseti po površini vode v loku 180° tako, da vzpostavimo položaj ribjega repa. Nogo na površini, ki je sedaj pred nami priključimo drugi (navpični) in se v navpičnem položaju potopimo.