TEKMOVALNE PRVINE 2023

Starostna kat.	**U10** MLAJŠE DEKLICE	**U12** DEKLICE	**U15** KADETINJE	**U18 & ABS** MLADINKE in ABSOLUTNO
*PRVINA _1_*	00 Tub to Flamingo *Flamingo iz čolniča* 1.3	106 Straight Ballet Leg *Iztegnjena baletna noga* 1.6	140g Flamingo Bent Knee, Twist Spin *Flamingo - vertikalen jelenček – tvist spin* 2.9	TRE1B Flying Fish Hybrid *Leteča riba – ribji rep* 2.3
*PRVINA _2_*	310 Somersault Back Tuck *Preval nazaj* 1.1	301 Barracuda *Barakuda* 1.8	144 Rio Straight Leg *Rio z iztegnjeno baletno nogo* 3.1	TRE2B Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical – Split – Walkout *Vertikala – polobrat v jelenčka – polobrat v vertikalo – špaga – prehod naprej* 2.3
*PRVINA _3_*	00 Bent Knee to Split *Prehod v špago iz jelenčka* 1.2	359 Front Ariana *Arijana naprej* 2.2	352 Venus *Venera* 3.0	TRE3B Two Fouetté Rotations – Vertical –Spinning 360° *2 bičeva obrata – vertikala – spin 360°* 2.3
*PRVINA _4_*	00 Submerged Ballet Leg Double *Potop dvojne baletne noge* 1.3	363 Water Drop *Kapljica* 1.8	440d Ipanema Spinning 180° *Ipanema spin 180°* 3.1	TRE5b Rocket Split Bent Knee Hybrid *Raketa v špago – jelenček v vertikali - spust* 2.1

https://sloartswim.com/sojenje/

POSNETKI NOVIH PRVIN:

U12 - https://vimeo.com/758873115/d862cc35f1

U15 - https://vimeo.com/758895093/025a82e2c2

U18&ABS - https://vimeo.com/759927110/a411ca6c30

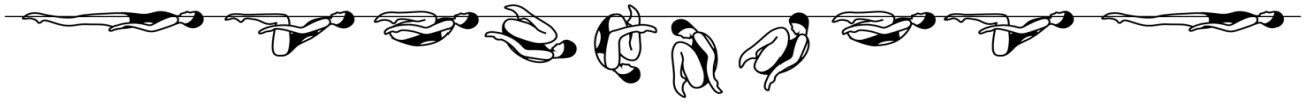
U10 – MLAJŠE DEKLICE

00 TUB TO FLAMINGO = Flamingo iz čolniča

V **osnovnem ležečem položaju na hrbtu** nogi (stopali) po površini pritegnemo do **položaja čolniča** (pravi kot v kolenu, stegna so pravokotna z gladino, goleni in stopala na površini). Iz čolniča vzpostavimo **položaj flaminga** tako, da z eno nogo še naprej drsimo in jo krčimo bliže k prsim do položaja bobniča, ko drugo iztegujemo navpično navzgor (pri flamingu je golen pokrčene noge pravokotna na iztegnjeno nogo). Iztegnjeno nogo spuščamo in priključimo drugi v **položaju čolniča** ter ju skupaj iztegujemo do **osnovnega položaja na hrbtu**.

310 SOMERSAULT BACK TUCK 1.1

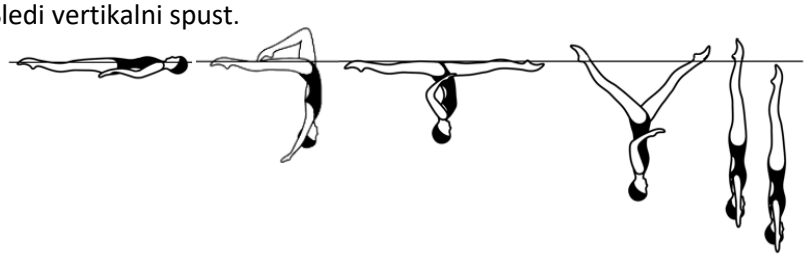
From a **Back Layout Position**, the knees and toes are drawn along the surface to assume a **Tuck Position**. With continuous motion, the tuck becomes more compact as the body somersaults backward around a lateral axis for one complete revolution. A **Back Layout Position** is resumed.



Iz **osnovnega položaja na hrbtu** pritegnemo kolena in stopala k prsim, tako da tvorijo s stegni pravi kot. Vzpostavili smo **položaj čolniča**, iz katerega prehajamo v položaj bobniča na površini (kolena potisnemo k obrazu, pete k zadnjici, smo kar se da skrčeni, s stopali in koleni na površini). Kontrolirano nadaljujemo z obratom v smeri glave nazaj, dokler ne zasedemo predhodnega položaja bobniča na površini. V enakomernem gibanju se iz bobniča preko čolniča izvijemo v začetni **osnovni položaj na hrbtu**.

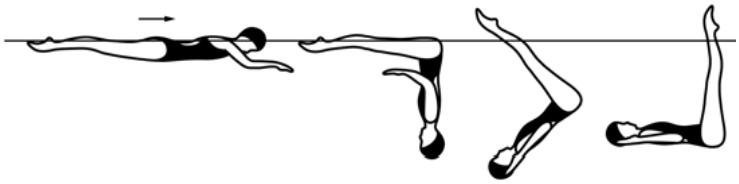
00 BENT KNEE TO SPLIT = Prehod v špago iz jelenčka

Iz **osnovnega položaja na hrbtu** pridrsimo nogo v **položaj jelenčka v loku**. Iz loka prikrčeno nogo iztegnemo v špago, da smo s trupom potopljeni v **položaju obrnjene špage**. Pričnemo z usklajenim zapiranjem nog iz špage, pri tem se trup spušča proti dnu, s stopali nad površino vode (gladina seže do gležnjev) vse do vzpostavitve **vertikalnega položaja**. Sledi vertikalni spust.



00 SUBMERGED BALLET LEG DOUBLE = Potop dvojne baletne noge

Iz **osnovnega položaja na prsih** preidemo v **položaj ščuke**, 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.



U12 – DEKLICE

106 Straight Ballet Leg – IZTEGNJENA BALETNA NOGA 1.6

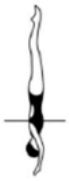
From a **Back Layout Position,** one leg is raised straight to a **Ballet Leg Position.** The *Ballet Leg is lowered.*

				Total
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

Iz **osnovnega položaja na hrbtu** dvignemo iztegnjeno nogo do **položaja baletne noge** (noga je pravokotna na vodno površino). *Baletno nogo spustimo* tako, da jo pokrčimo v kolenu do jelenčka (bedro ostane pravokotno na vodno površino), s prsti stopala postopoma drsimo po notranji strani noge vse do iztega v osnovni položaj na hrbtu.

301 Barracuda – BARAKUDA 1.8

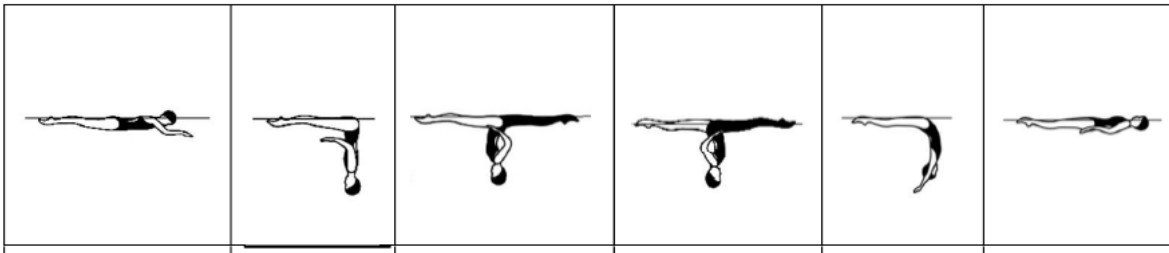
From a **Back Layout Position** the legs are raised to vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed at the same tempo as the *Thrust*.

				Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	51
PV =	1.37	6.08	2.55	10

Iz **osnovnega položaja na hrbtu** vzpostavimo **položaj ščuke nazaj**, tako, da telo potopimo in trup priklonimo k iztegnjenima nogama, stopala iztegnjenih nog zadržimo tik pod gladino vode (kot med trupom in iztegnjenimi nogami je vsaj 45°, nogi sta vertikalni, pravokotni na gladino). S pomočjo *sunka* se iztegnemo (vertikalno gor z nogami in boki, trup odvijemo), da vzpostavimo **navpični/vertikalni položaj** čim višje nad vodo ter se z enako hitrostjo sunka *vertikalno spustimo*, docela potopimo.

359 Front Ariana – ARIJANA NAPREJ 2.2

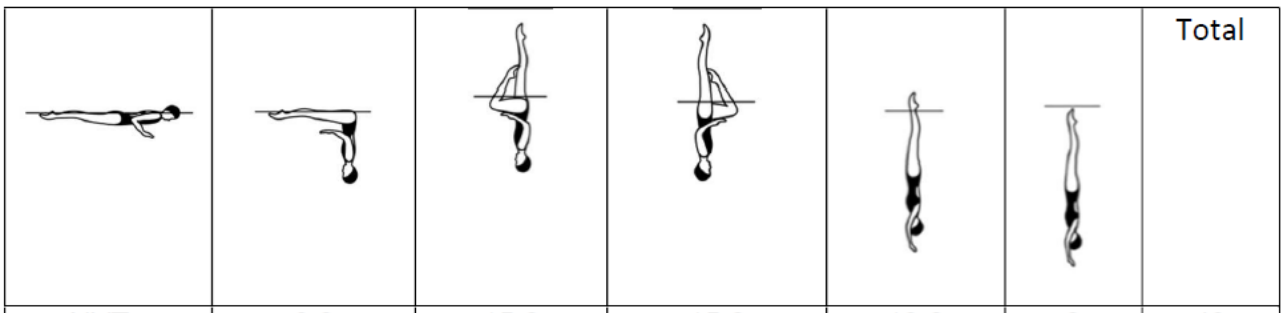
From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position is assumed*. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. Maintaining the relative position of the legs to the surface of the water, an *Ariana Rotation* is performed. A *Walkout Front is* executed.

						Total
NVT	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PVT	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

Iz **osnovnega položaja na prsih** *preidemo v položaj ščuke* (iztegnjen trup potopimo vertikalno dol, da vzpostavimo med nogami in potopljenim trupom kot 90°, pri tem iztegnjene noge pridrsimo po površju, boki zavzamejo predhodni položaj glave - točko kjer se je glava pričela potapljati). Iz položaja ščuke dvignemo eno od iztegnjenih nog v loku 180° nad vodno površino, da zavzamemo **položaj špage** (trup je potopljen navpično dol, z boki in rameni v vertikali, nogi sta razkoračeni in iztegnjeni na površini vode). Razkoračene noge v špagi ohranjamo statične na površini vode in izvedemo *rotacijo Arijana* (tj. obračanje v bokih za 180° v smeri zanožne noge v špagi, po obračanju sprednja noga postane zadnja in obratno). Izvedemo *prehod s sprednjo nogo*, ki jo iztegnjeno dvigujemo v loku 180° nad površino vode in sklenemo v položaj loka na površini (nogi sta skupaj in iztegnjeni na površini, hrbet je uločen tako, da so boki, ramena in glava v isti/vertikalni liniji). V enakomernem gibanju se iz loka dvigamo/odvijamo v smeri stopal iztegnjenih nog do osnovnega položaja na hrbtu (na točki kjer so bili boki v loku je v iztegnjenem položaju glava).

363 Water Drop – KAPLJICA 1.8

From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position.** A *Half Twist* is executed. A *180° Spin* is executed in the same direction as the bent leg is extended to a **Vertical Position** and completed as the ankles reach the surface of the water. A *Vertical Descent* is executed.

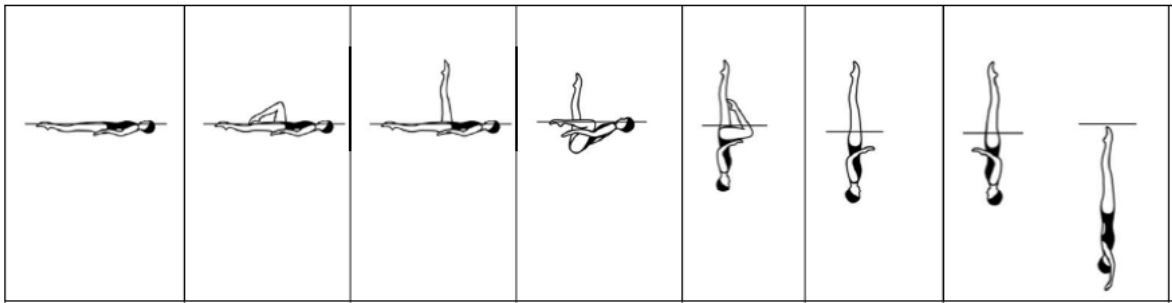
						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

Iz **osnovnega položaja na prsih** *preidemo v položaj ščuke* (trup potopimo do pravega kota, iztegnjene noge in boke pridrsimo do predhodnega položaja glave). Nogi dvigujemo do **vertikalnega jelenčka** (eno iztegnjeno dvigamo, ko drugo krčimo, tako, da drsimo palec stopala ob notranjosti iztegnjene noge do kolen ali bedra, jelenček - bedro pokrčene noge naj bo vzporedno z gladino vode). Izvedemo *polobrat* (se v ohranjeni višini enakomerno ornemo za 180°). V enaki smeri nadaljujemo z *vrtenjem za 180° navzdol* iztegajoč jelenčka v **vertikalen položaj** (obe nogi iztegnjeni skupaj). Vrtenje v vertikalo je zaključeno, ko dosežejo gležnji vodno gladino. Izvedemo *vertikalen spust*, se navpično potopimo.

U15 - KADETINJE

140g Flamingo Bent Knee Twist Spin – FLAMINGO JELENČEK V VERTIKALI POLOBRAT VRTENJE 2.9

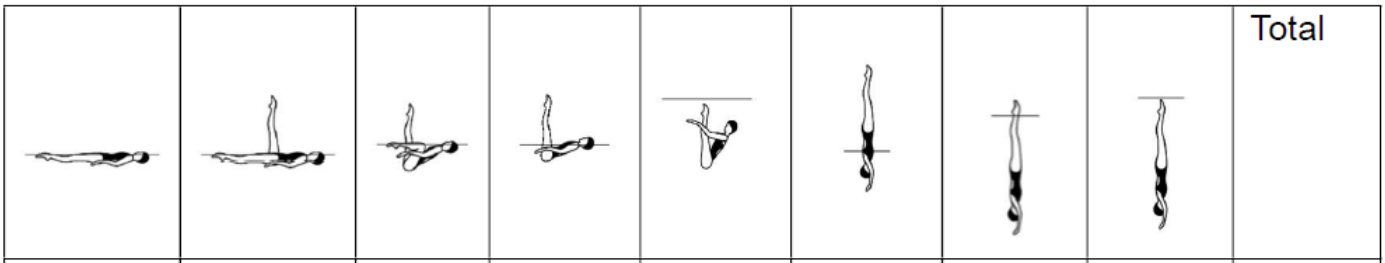
A Ballet Leg is assumed. The shin of the horizontal leg is drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position**. With the ballet leg maintaining its vertical position the hips are lifted as the trunk unrolls while the bent leg moves to a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg is extended to a **Vertical Position**. A *Twist Spin* is executed.

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0	113.5
PV =	0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23	10

Iz osnovnega položaja na hrbtu *vzpostavimo položaj baletne noge* (prehod iz jelenčka v baletno nogo). Stopalo z golenjo po površju pritegnemo k navpično iztegnjeni beletni nogi, da vzpostavimo **položaj flaminga na površini** (baletna noga je pravokotna na površino, nogi se prekrivata na polovici goleni, golen pokrčene noge je na površini). Vertikalo baletne noge ohranjamo, medtem, ko dvigujemo boke, se odvijamo (potopljamo trup) in pokrčeno nogo v jelenčku zamikamo, da preidemo v **položaj vertikalnega jelenčka**. Pokrčeno nogo v jelenčku iztegnemo (s palcem stopala ob notranje strani noge) v **vertikalni položaj**. Izvedemo *polobrat z vrtenjem* (najprej obrat za 180° na isti višini, nadaljujemo v isto smer s hitrim vrtenjem navzdol za dva obrata 720° do gležnjev, vrteče se nadaljujemo v popoln potop).

144 Rio Straight Leg – RIO Z IZTEGNJENO BALETNO NOGO 3.1

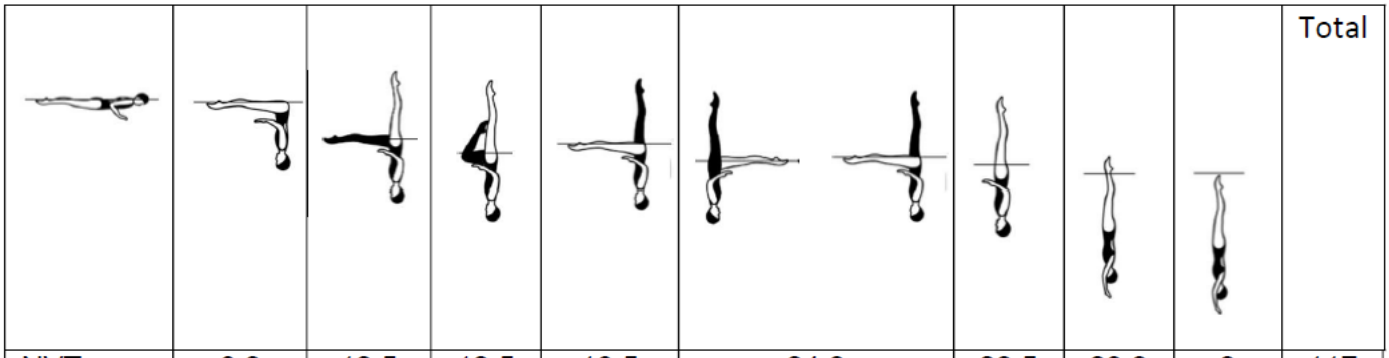
A Straight Ballet Leg is assumed. The knee, shin and toes of the horizontal leg are drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position.** The bent leg is straightened to a **Surface Ballet Leg Double Position.** The body submerges vertically to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. A *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. A *Spinning 360°* is executed at the same tempo as the *Thrust.*

							Total
NVT=	18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

Iz **osnovnega položaja na hrbtu** dvignemo iztegnjeno nogo do **položaja baletne noge** (noga je navpično iztegnjena gor, pravokotna na vodno površino). Koleno, golen in stopalo ležeče noge na površini pritegnemo v **položaj flaminga na površini** (pokrčena noga/pritegnjena golen se križa z navpično/baletno nogo na polovici). Pokrčeno nogo v flamingu iztegnemo navpično gor v **položaj dvojne baletne noge na površini**. Telo potopimo v vertikali nog v **položaj ščuke nazaj** (noge ohranimo iztegnjene in navpične) s stopali se zaustavimo tik pod gladino. Prvino zaključimo s *sunkovitim iztegom* v **vertikalen položaj** (s sunkom barakude, tj. z rokami ob stopalih zajamemo upor, da se v sunku iztegnemo in vzpostavimo vertikalni položaj čim višje nad vodo). V enaki hitrosti *sunka* izvedemo *vrtenje za 360°* navzdol (v enem obratu se spustimo do gležnjev, z enako hitrostjo vrtenja naposled izvedemo vertikalen spust/potop).

352 Venus – VENERA 3.0

From a **Front Layout Position** *a Front Pike Position is assumed*. All remaining movements are performed rapidly. One leg is lifted to a **Fishtail Position.** The horizontal leg is bent to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg is extended to vertical as the vertical leg is lowered to become the horizontal leg in **Fishtail Position.** A rotation of 360° is executed in the **Fishtail Position.** The horizontal leg is lifted to **Vertical Position.** A *360° Spin* is executed.

									Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	10

Iz **osnovnega položaja na prsih** *preidemo v položaj ščuke*. Od ščuke dalje so vsi gibi izvedeni hitro/pospešeno/sunkovito. Eno nogo dvignemo (vertikalno), da vzpostavimo **položaj ribjega repa** (stopalo sprednje noge se dotika gladine). Horizontalno/ležečo/sprednjo nogo pokrčimo v **položaj jelenčka v vertikali**. Ko pokrčeno nogo iz jelenčka stegujemo gor v vertikalo, do sedaj vertikalno nogo spustimo na gladino (v horizontalo, stopalo se dotika gladine/leži na vodi), tako zavzamemo vnovični **položaj ribjega repa** (tokrat z drugo nogo v vertikali). V ohranjenem **položaju ribjega repa** in v ohranjeni višini izvedemo *obrat 360°* (prav tako sunkovit). Spredaj ležečo nogo dvignemo v **vertikalni položaj**. Izvedemo *vrtenje 360°* navzdol (do gležnjev, sledi vertikalen spust).

440d Ipanema Spinning 180° – IPANEMA Z VRTENJEM 180° 3.1

From a **Back Layout Position** *a Bent Knee Surface Arch Position is assumed.* The horizontal leg is lifted to vertical as the bent leg is straightened to assume a **Vertical Position**. The legs are lowered to a **Front Pike Position**. A rapid 180° rotation is executed as the legs are lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a rapid *180° Spin* is executed.

							Total
NVT=	17.5	21.0	33.0	33.0	19.0	0	123.5
PV =	1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

Iz **osnovega položaja na hrbtu** izvedemo *prehod v položaj jelenčka v loku na površini* (v smeri glave pridrsimo po površini vode boke in stopala, ob potopu glave se enakomerno spuščamo v lok in krčimo nogo v jelenčka, da vzpostavimo položaj jelenčka v loku na površini, boki zasedejo prvotni položaj potopa glave). Jelenčka iztegujemo ob tem, ko dvigujemo iztegnjeno nogo (ki je ležala na vodi) vse do **vertikalnega položaja**. Iztegnjeni nogi sočasno spustimo na gladino v **položaj ščuke**. V sunkovitem obratu za 180° ponovno dvignemo iztegnjeni nogi iz ščuke v **vertikalni položaj**. V isti smeri obrata nadaljujemo s hitrim *vrtenjem za 180°* navzdol (do gležnjev, sledi hiter vertikalni spust).

U18 – MLADINKE & ABSOLUTNO – vse starostne kategorije (ČLANICE)

TE1B Flying Fish Hybrid – LETEČA RIBA RIBJI REP 2.3

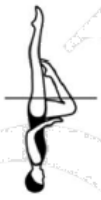
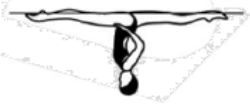
From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position** and with no loss of height one leg is rapidly lowered to an airborne **Fishtail Position.** Without a pause the horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position** followed by a *Vertical Descent*.

					Total
NVT=	31.0	18.5	14.0	13.0	76.5
PV =	4.05	2.42	1.83	1.70	10

Iz potopljenega **položaja ščuke nazaj** z nogama navpično gor, pravokotno na gladino (stopala iztegnjenih nog zadržimo tik pod gladino vode), izvedemo (barakudo) *sunkovit izteg* v **vertikalen položaj**. Še pred spustom, leteče, razpremo eno nogo v **položaj ribjega repa** kar se da hitro (nogo zamahnemo naprej in se s stopalom dotaknemo površja). Takoj jo zapremo nazaj v **vertikalni položaj** in se *vertikalno spustimo* (prav tako hitro).

TE2B Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Ver. - Split - Walkout 2.3
VERTIKALA - POLOBRAT V JELENČKA - POLOBRAT V VERTIKALO - ŠPAGA - PREHOD NAPREJ

Starting in a **Vertical Position,** a *Half Twist* is executed as one leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position.** Continuing in the same direction another *Half Twist* is executed, as the bent knee is extended to a **Vertical Position.** The legs are symmetrically lowered to a **Split Position.** A *Walkout Front* is executed.

						Total
NVT=	17.5	16.5	17.0	23.0	7.0	81
PV =	2.16	2.04	2.10	2.84	0.86	10

Iz **vertikalnega položaja** izvedemo *polobrat* v **vertikalnega jelenčka** (na ohranjeni višini, medtem ko se obračamo za 180°, spuščamo eno nogo v jelenčka). Nadaljujemo v isti smeri, v dodatnem *polobratu* iztegujemo nogo iz jelenčka v **vertikalni položaj**. Nogi nato simetrično razpremo v **špago** na površini. Izvedemo *prehod s sprednjo nogo* (ki jo iztegnjeno dvigujemo v loku 180° nad površino vode in sklenemo v položaj loka na površini, v enakomernem gibanju se iz loka dvigamo/odvijamo v smeri stopal iztegnjenih nog do osnovnega položaja na hrbtu, na točki kjer so bili boki v loku, izplava v iztegnjenem/ležečem položaju glava.

TE3B Two Fouetté Rotations - Vertical - Spinning 360° 2.3
DVA BIČEVA OBRATA - VERTIKALA - VRTENJE 360°

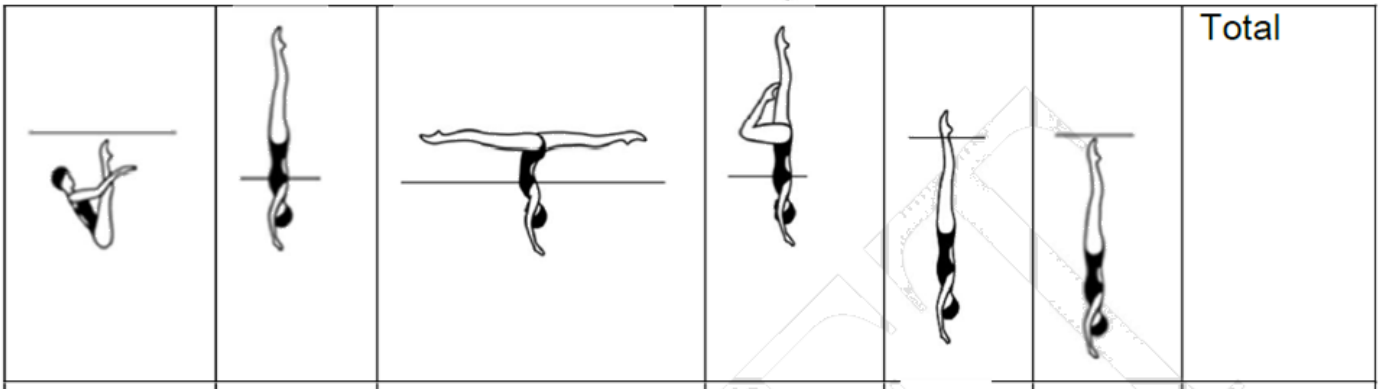
From a **Fishtail Position**, 2 *Fouetté* rotations (180°+180°) are executed. The horizontal leg is rapidly lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction, a rapid *Spinning 360°* (1 rotation) is executed.

					Total
NVT=	19.0	19.0	20.5	19.0	77.5
PV =	2.45	2.45	2.65	2.45	10

Iz **položaja ribjega repa** (stopalo sprednje noge se dotika gladine, druga noga ohranja vertikalo) izvedemo *2 bičeva obrata* 180°+180° (na ohranjeni višini se z ležečo/horizontalno nogo zavrtimo v smeri vertikalne in jo v tem hitrem obratu za 180° hkrati pokrčimo v jelenčka, pokrčeno nogo iz vertikalnega jelenčka nato sunkovito iztegnemo v položaj ribjega repa in ponovimo, polobrat v jelenčka in hiter izteg). Ležečo nogo (v položaju ribjega repa) nato sunkovito dvignemo v **vertikalni položaj**. Nadaljujemo v isti smeri s sunkovitim *vrtenjem za 360°* navzdol (do gležnjev, sledi vertikalni spust).

TE5B Rocket Split Bent Knee Hybrid 2.1
RAKETA V ŠPAGO - JELENČEK V VERTIKALI - SPUST

From a **Submerged Back Pike Position** with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. Maintaining maximum height, the legs are split rapidly to assume an **Airborne Split Position** followed by the front leg rapidly bending and the back leg rapidly lifting to a vertical to assume an airborne **Bent Knee Vertical Position.** A *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg completed as the ankles reach the surface of the water followed by a *Vertical Descent.*

						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	9.0	0	70
PV =	4.43	2.43	1.86	1.29	0	10

Iz potopljenega **položaja ščuke nazaj** z nogama navpično gor, pravokotno na gladino (stopala iztegnjenih nog zadržimo tik pod gladino vode), izvedemo (barakudo) *sunkovit izteg* v **vertikalen položaj**. Ko smo najvišje, hitro razpremo nogi v **špago v zraku** ter ju takoj sklenemo v **vertikalnega jelenčka** v zraku (sprednjo nogo pokrčimo v jelenčka, ko zadnjo nogo dvignemo v vertikalo). Jelenčka iztegujemo v vertikalen položaj z *vertikalnim spustom* do gležnjev, sledi vertikalen spust (potop stopal).