

TEKMOVALNE PRVINE 2024

Starostna kat.	U10 MLAJŠE DEKLICE	U12 DEKLICE	U15 KADETINJE	U19 & ABS MLADINKE in ABSOLUTNO
PRVINA_1_	00 Tub to Flamingo <u>Flamingo iz čolnica</u> 1.3	106 Straight Ballet Leg <u>Iztegnjena baletna noga</u> 1.6	352 Venus <u>Venera</u> 3.0	*ŽREB 4 PRVIN DTRE1B Walkover Back Closing 180° - Continuous Spin 720° <u>Prehod nazaj z obratom 180° in vrtenjem navzdol za 720°</u> 2.5
PRVINA_2_	310 Somersault Back Tuck <u>Preval nazaj</u> 1.1	301 Barracuda <u>Barakuda</u> 1.8	240i Albatross Spin Up 360° <u>Albatros z vrtenjem za 360° navzgor</u> 2.5	DTRE2B Rocket Split-Spinning 180° <u>Raketa v špago – spin 180°</u> 2.4 DTRE3B Flamingo Half Twist 2.6
PRVINA_3_	00 Bent Knee to Split <u>Prehod v špago iz jelenčka</u> 1.2	363 Water Drop <u>Kapljica</u> 1.8	144 Rio Straight Leg <u>Rio z iztegnjeno baletno nogo</u> 3.1	Hybrid <u>Iz dvojne baletne v vertikalno – polobrat – špaga – prehod v loku</u> 2.6 DTRE4B Fishtail - Knight - Continuous Spin 720° 2.7
PRVINA_4_	00 Submerged Ballet Leg Double <u>Potop dvojne baletne noge</u> 1.3	401 Swordfish <u>Mečarica</u> 2.1	421 Walkover Back Closing 360° <u>Prehod nazaj z obratom 360°</u> 2.4	<u>Ribji rep – vitez – polobrat – vrtenje navzdol za 720°</u> 2.7 DTRE5B Thrust – Bent Knee Twirl <u>Barakuda – hiter polobrat v jelenčka – vertikalni spust</u> 2.1

POSNETKI PRVIN:

<https://sloartswim.com/sojenje/>U12 - <https://vimeo.com/758873115/d862cc35f1>U15 - <https://vimeo.com/758895093/025a82e2c2>U19&ABS - <https://vimeo.com/759926130/fa0c6720d8>

U10 - MLAJŠE DEKLICE

00 TUB TO FLAMINGO = Flamingo iz čolniča

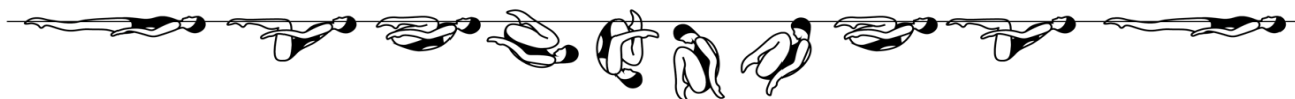
V osnovnem ležečem položaju na hrbtu nogi (stopali) po površini pritegnemo do položaja čolniča (pravi kot v kolenu, stegna so pravokotna z gladino, goleni in stopala na površini). Iz čolniča vzpostavimo položaj flaminga tako, da z eno nogo iztegujemo navpično navzgor, ko z drugo še naprej drsimo in jo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



310 SOMERSAULT BACK TUCK = Preval nazaj

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 kolena na površini). Kontrolirano nadaljujemo z obratom/prevalom za 360° 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.

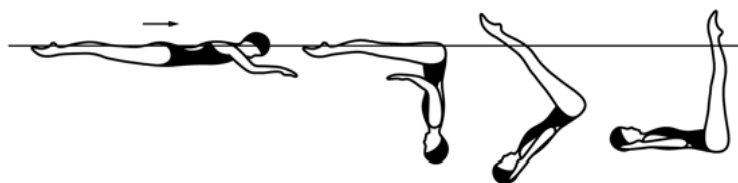
00 BENT KNEE TO SPLIT = Prehod v špago iz jelenčka

Iz osnovnega položaja na hrbtu pridrsimo nogo v položaj jelenčka v loku. Iz loka prikrčeno nogo iztegujemo v špago, da smo s trupom potopljeni v položaju obrnjene špage. Pričnemo z usklajenim zapiranjem nog iz špage, pri tem se trup spušča navpično 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 (Ščuka preval naprej)

Iz osnovnega položaja na prsni 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.

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 pridrsimo z boki, ki zavzamejo predhodni položaj 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.

401 Swordfish – MEČARICA**2.1**

From a **Front Layout Position** a **Bent Knee Front Layout Position** is assumed. The back arches more as the extended leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to assume a **Bent Knee Surface Arch Position**. The bent leg is straightened to assume a **Surface Arch Position**. With continuous motion an *Arch to Back Layout Finish Action* is executed.

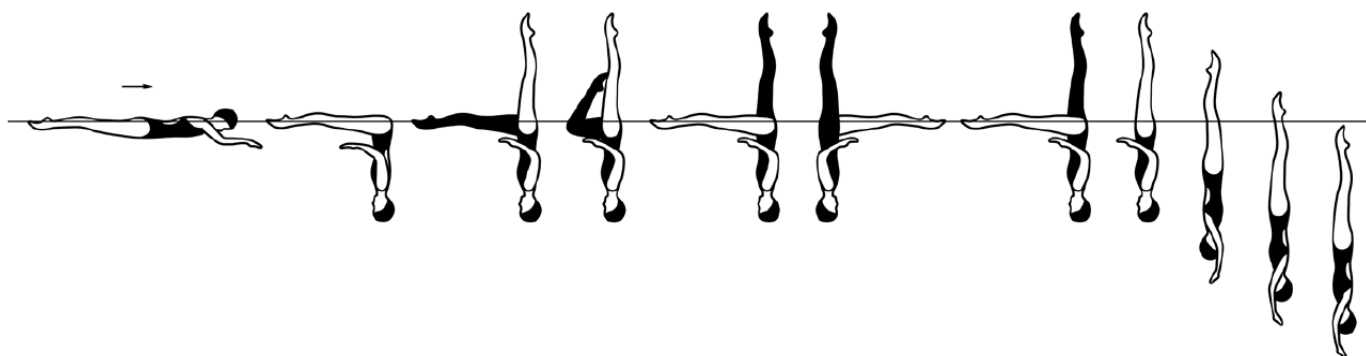
					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Iz **osnovnega položaja na trebuhu/prsih** izvedemo **jelenčka** (ne glede na položaj glave eno od iztegnjenih nog pokrčimo, da je z drugo v stiku s palcem, bedro je pravokotno na vodno površino). Vse bolj uločimo hrbet in s prenosom iztegnjene noge za 180° nad vodno površino prevesimo trup pod vodo do **položaja jelenčka v loku**. Pokrčeno nogo jelenčka iztegujemo k že iztegnjeni nogi na površini vode, da vzpostavimo **položaj loka na površini** (z iztegnjenima nogama). V enakomernem gibanju se *iz loka iztegujemo v smeri iztegnjenih nog do osnovnega položaja na hrbtu* (na mestu kjer so bili boki v loku je v iztegnjenem položaju glava).

U15 - KADETINJE

352 Venus – VENERA

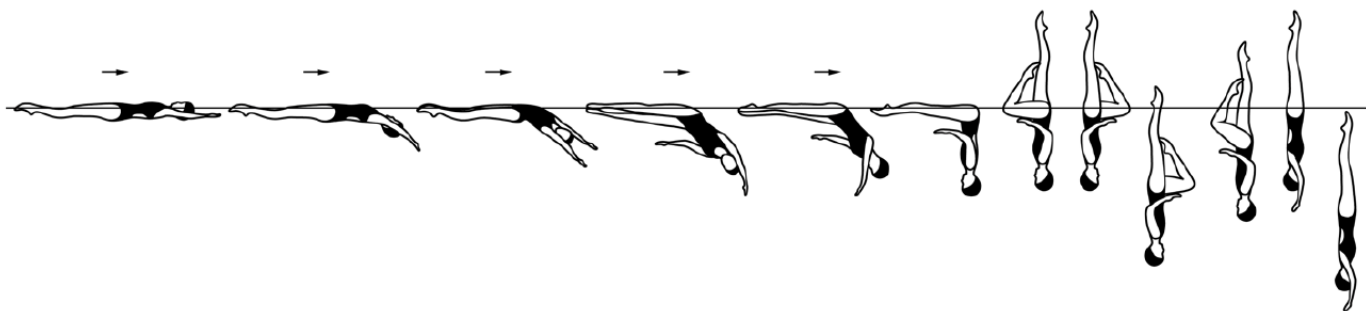
3.0



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	0	117	
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	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 vertikalno, 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 sunkovito). Spredaj ležečo nogo dvignemo v **vertikalni položaj**. Izvedemo *vrtenje 360°* navzdol (do gležnjev, sledi vertikalni spust).

240i Albatross Spin Up 360° - ALBATROS Z VRTENJEM ZA 360°NAVZGOR 2.5

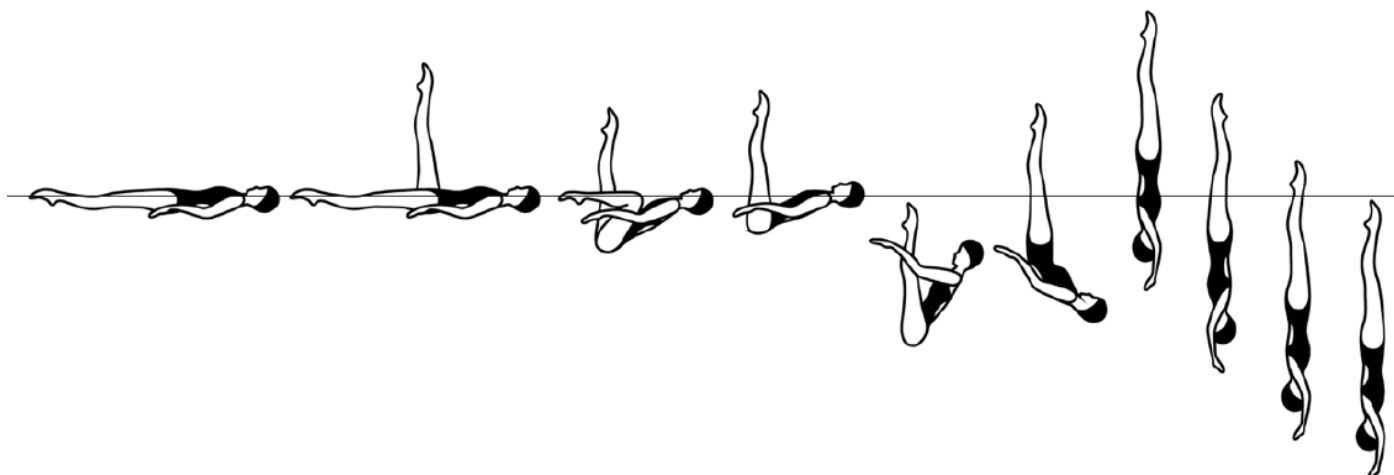
From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. The hips, legs and feet continue to move along the surface of the water as the body rolls onto the face and a *Front Pike Position* is assumed with the hips occupying the position of the head at the beginning of this action. The legs are lifted simultaneously to a **Bent Knee Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Maintaining a **Bent Knee Vertical Position**, a *Vertical Descent* is executed until the ankle of the extended leg reaches the surface of the water. A *Spin Up 360°* is executed as the bent leg is extended to **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Iz **osnovnega položaja na hrbtu** s potapljanjem glave v smeri loka, z boki, nogami in stopali drsimo po vodni površini in se z obračanjem priklonimo v prsni položaj, *preidemo v položaj ščuke* (boki zasedejo mesto prvotnega potopa glave). Nogi sočasno dvignemo v **položaj 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 ohranjenem **položaju vertikalnega jelenčka** se *vertikalno spustimo* vse do gležnja iztegnjene noge. V izvajanju *vrtenja navzgor za 360°* jelenčka enakomerno iztegujemo v **vertikalen položaj** (obe nogi sta iztegnjeni skupaj, ko se dvignemo za cel obrat navzgor). Nato se *vertikalno spustimo/potopimo*.

144 Rio Straight Leg – RIO Z IZTEGNJENO BALETNO NOGO

3.1



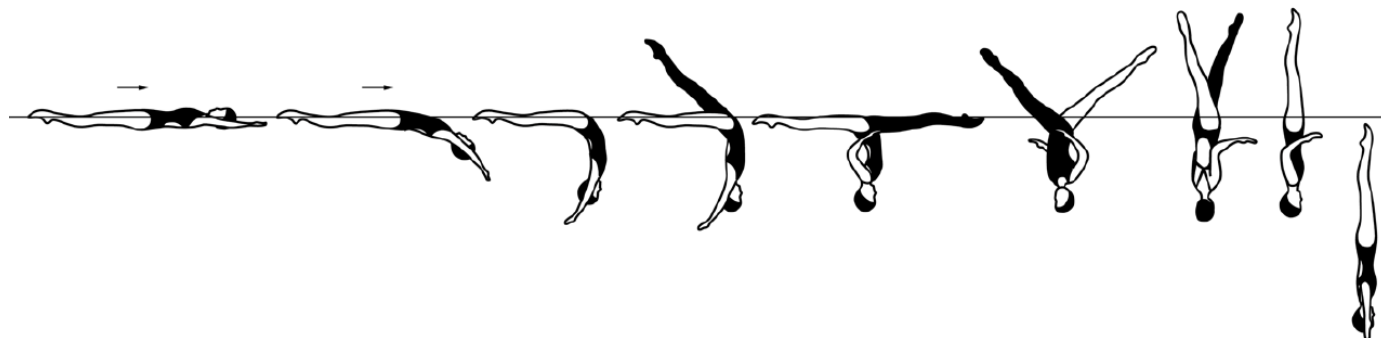
A *Straight Ballet Leg* is assumed. The knee, shin and toes of the horizontal leg are drawn along the surface of the water to assume a **Surface Flamingo Position**. The bent leg is straightened to a **Surface Ballet Leg Double Position**. The body submerges vertically to a **Back Pike Position** with 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	0	121
PV =	1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	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 še vertikalni spust, potop stopal).

421 Walkover Back Closing 360° – PREHOD NAZAJ Z OBRATOM 360°

2.4



From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. With continuous motion a rotation of 360° is executed as the legs are symmetrically lifted and closed to a **Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed.

						Total
NVT=		12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =		1.46	3.54	3.29	1.71	10

Iz **osnovnega položaja na hrbtu** izvedemo *prehod v položaj loka na površini* (v smeri glave pridrsimo po površini vode boke in stopala, ob potopu glave se enakomerno spuščamo v lok, boki zasedejo prvotni položaj potopa glave, nogi sta iztegnjeni na površini). Eno od iztegnjenih nog na površini dvignemo v loku za 180° nad površino (jo razpremo) do **položaja špage**. Tekoče nadaljujemo z *obračanjem za 360°* ter ob tem simetrično zapiramo noge gor v **vertikalen položaj** (obračamo se na isti višini, ob izpolnjenem obratu sta nogi iztegnjeni skupaj). Izpejemo *vertikalen spust* (se navpično potopimo).

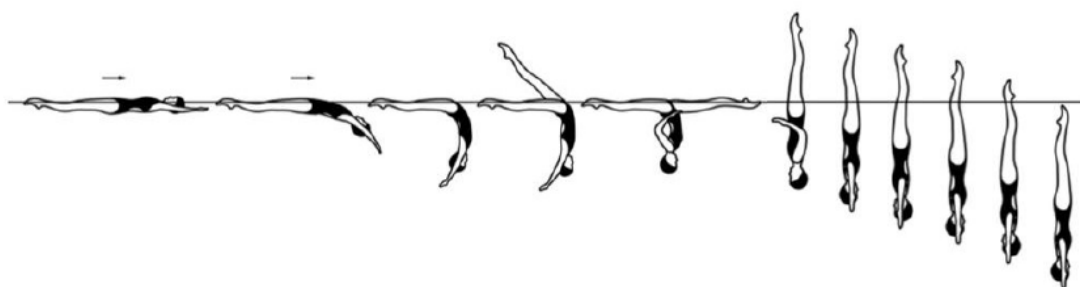
U19 - MLADINKE & ABSOLUTNO - vse starostne kategorije (ČLANICE)






TE1B Walkover Back Closing 180° - Continuous Spin 720°

2.5

PREHOD NAZAJ Z OBRATOM 180° IN VRTENJEM NAVZDOL ZA 720°

From a **Back Layout Position** a *Surface Arch Position* is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface to a **Split Position**. A rotation of 180° is executed, as the legs symmetrically close to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.



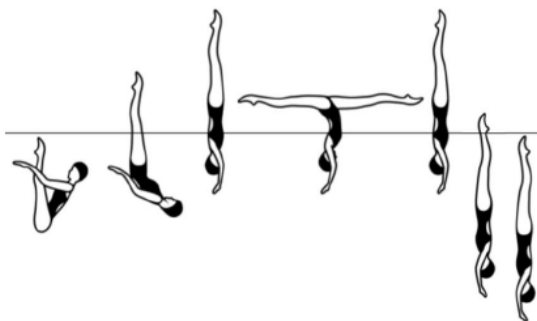
						Total
NVT=		12.0	29.0	17.0	34.0	92
PV =		1.30	3.15	1.85	3.70	10



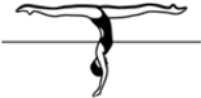



Iz **osnovnega položaja na hrbtu** izvedemo *prehod v položaj loka na površini* (v smeri glave pridrsimo po površini vode boke in stopala, ob potopu glave se enakomerno spuščamo v lok, boki zasedejo prvotni položaj potopa glave, nogi ostaneta iztegnjeni na površini). Eno od iztegnjenih nog na površini dvignemo v loku za 180° nad površino (jo razpremo) do **položaja špage**. V polobratu (za 180°) nogi iz špage enakomerno sklenemo skupaj v **vertikalen položaj** (obračamo se na isti višini, ob izpolnjenem polobratu sta nogi iztegnjeni skupaj). Nadaljujemo v isti smeri z *vrtenjem navzdol za 720°* (2 obrata do gležnjev in kontinuirano v potop).

TE2B Rocket Split- Spinning 180° RAKETA V ŠPAGO – SPIN 180°

2.4

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**. The legs rapidly re-join to **Vertical Position**. A rapid **180° Spin** is executed.



							Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	24.0	0	85	
PV =	3.65	2.00	1.53	2.82	0	10	

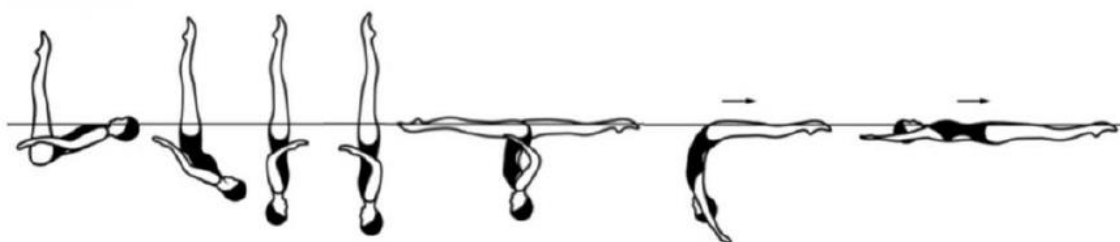
Iz potopljenega **položaja ščuke nazaj** z nogama navpično gor, pravokotno na gladino (stopala iztegnjenih nog zadržimo tik pod gladino vode), izvedemo (barakudo) *sunkovit izteg* v **vertikalen položaj**. Ko smo najvišje, hitro razpremo nogi v **špago v zraku** in ju takoj zapremo nazaj v **vertikalen položaj**. Hitro se zavrtimo navzdol za 180° - *spin 180°* (v spustu se zavrtimo za pol kroga do gležnjev in se nato vertikalno spustimo do potopa stopal).



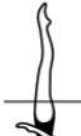
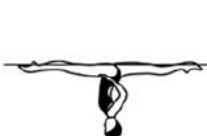

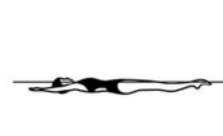
TE3B Flamingo Half Twist Hybrid

2.6

IZ DVOJNE BALETNE V VERTIKALO – POLOBRAT – ŠPAGA – PREHOD V LOKU

From a **Surface Ballet Leg Double Position**, maintaining the vertical position of the legs, the hips are lifted as the trunk is unrolled to a **Vertical Position**. A *Half Twist* is executed. Without a pause the legs open symmetrically to a **Split Position**. A *Walkout Front* is executed.

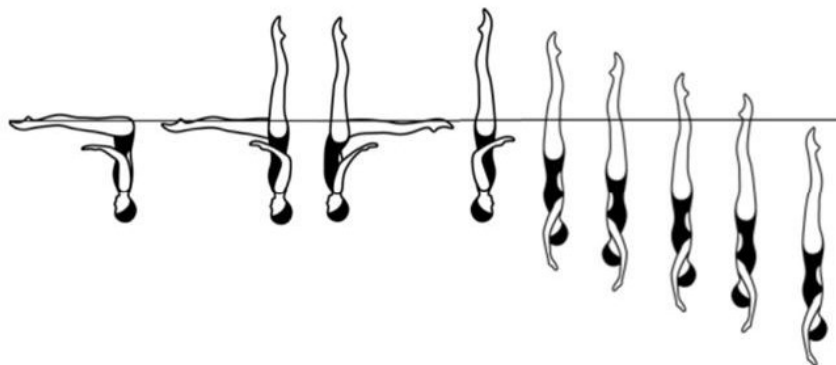




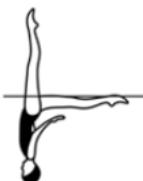


							Total
NVT=	28.0	21.0	17.0	23.0	7.0	96	
PV =	2.92	2.19	1.77	2.40	0.73	10	

Iz **položaja dvojne baletne noge na površini** (nogi sta sklenjeni in stegnjeni pravokotno na vodno površino, obraz je na površju, glava iztegnjena s trupom), z ohranjeno vertikalo sklenjenih nog dvignemo boke in se odklonimo/izvijemo v **vertikalen položaj** (ob tem ohranjamo nogi v vertikalni liniji, trup potopimo). Izvedemo polobrat na mestu (na isti višini). Takoj zatem nogi simetrično razpremo v **položaj špage**. Izvedemo *prehod naprej* (sprednjo nogo sklenemo k zadnji, da vzpostavimo položaj loka na površini ter se v enakomernem gibanju iztegujemo iz loka v smeri iztegnjenih nog do osnovnega položaja na hrbtu, na mestu kjer so bili boki v loku je v iztegnjenem položaju glava).

TE4B Fishtail - Knight - Continuous Spin 720°**2.7****RIBJI REP – VITEZ – POLOBRAT – VRTENJE NAVZDOL ZA 720°**

From a **Front Pike Position** one leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is rapidly lifted through an arc of 180° to assume a **Knight Position**. A rapid *Half Twist* is executed as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin 720°* (2 rotations) is executed.



						Total
NVT=		14.5	26.0	28.5	34.0	103
PV =		1.41	2.52	2.77	3.30	10

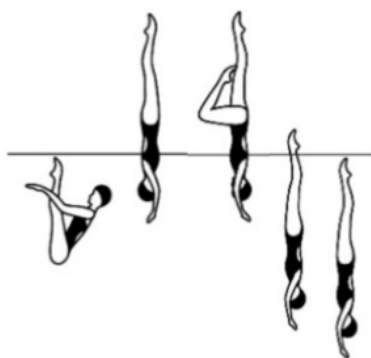
Iz **položaja ščuke naprej** dvignemo eno nogo navpično gor, da vzpostavimo **položaj ribjega repa** (stopalo sprednje noge se dotika gladine). S sprednjo iztegnjeno nogo sunkovito zamahnemo v loku 180° nad površino vode (vertikalo ohranjamo ves čas zamaha, glava-ramena-boki-gležnji), da vzpostavimo **položaj viteza** (zanožna noga je iztegnjena na površini s stopalom v horizontali, boka obeh nog sta v isti liniji). Nato v hitrem *polobratu* iztegnjeno zanožno nogo dvignemo v **vertikalen položaj** (obračamo se na isti višini, ob izpolnjenem polobratu sta nogi sklenjeni skupaj). Nadaljujemo v isti smeri z *vrtenjem navzdol za 720°* (2 obrata do gležnjev in kontinuirano v potop).






TE5B Thrust – Bent Knee Twirl

2.1

BARAKUDA – HITER POLOBRAT V JELENČKA – VERTIKALEN SPUST

From a **Submerged Back Pike Position**, with the legs perpendicular to the surface, a *Thrust* is executed to a **Vertical Position**. One leg is lowered to a **Bent Knee Vertical Position** as a *Twirl* is executed. Without a pause a *Vertical Descent* is executed as the bent knee is extended to join the vertical leg in a **Vertical Position** completed as the ankles reach the surface of the water, followed by a *Vertical Descent* at the same tempo as the *Thrust*.



					Total
NVT =	31.0	26.0	9.0	0	66
PV =	4.70	3.94	1.36	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 izvedemo *hiter polobrat* v **vertikalnega jelenčka** (medtem ko se obračamo za 180°, spuščamo eno nogo v jelenčka). V *vertikalnem spuščanju* pokrčeno nogo v jelenčku že iztegujemo do **vertikalnega položaja** ob gležnjih, zaključimo s *sunkovitim vertikalnim spustom* (potopom stopal).