

TEKMOVALNE PRVINE 2025

Starostna kat.	U10 MLAJŠE DEKLICE	U12 DEKLICE	U15 KADETINJE	ABS MLADINKE in ABSOLUTNO
PRVINA_1_	00 Tub to Flamingo <u>Flamingo iz čolniča</u> 1.3	106 Straight Ballet Leg <u>Iztegnjena baletna noga</u> 1.6	352 Venus <u>Venera</u> 3.0	STRE2B Combined Spin 720° – Continuous Spin 1080° <u>Kombiniran spin dol in gor 720° – vrtenje navzdol 1080°</u> 2.7
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 spin gor za 360°</u> 2.5	STRE3 Swordfish Straight Leg – Knight <u>Mečarica z iztegnjeno nogo – vitez</u> 3.2
PRVINA_3_	00 Bent Knee to Split <u>Prehod v špago iz jelenčka</u> 1.2	363 Water Drop <u>Kapljica</u> 1.8	308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180° <u>Barakuda v špago – spin gor 180°</u> 2.9	STRE4B Fishtail - Continuous Spin 720° <u>Ribji rep – vrtenje navzdol za 720°</u> 2.6
PRVINA_4_	00 Submerged Ballet Leg Double <u>Potop dvojne baletne noge</u> 1.3	401 Swordfish <u>Mečarica</u> 2.1	407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation <u>Mečarica z iztegnjeno nogo – arijana obrat</u> 2.6	STRE5B Rocket Split Bent Knee <u>Raketa v špago in jelenčka</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

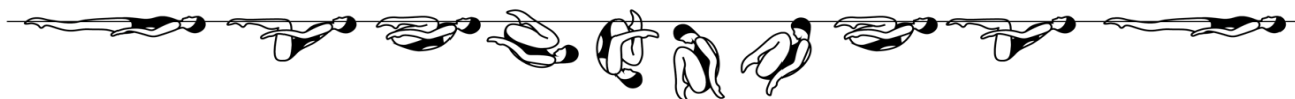
V osnovnem ležečem položaju na hrbtu (glava je na mestu) nogi (stopali) po površini pritegnemo do položaja čolniča (pravi kot v kolenu, stegna so pravokotna z gladino, goleni in stopala na površini). Iz čolniča vzpostavimo položaj flaminga tako, da eno nogo iztegujemo navpično navzgor, ko z drugo še naprej drsimo po površini 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.

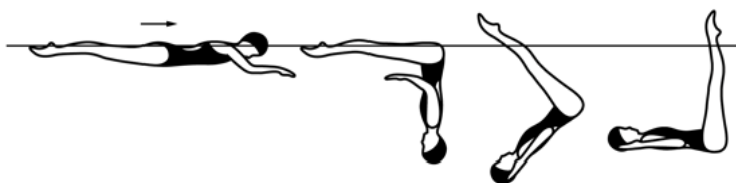
00 BENT KNEE TO SPLIT = Prehod v špago iz jelenčka

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 špage (nogi enakomerno razkoračeni v horizontali, boki, ramena in glava so v vertikali). 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 prsih preidemo v položaj ščuke, z ohranjenim pravim kotom med iztegnjenima nogama na površini in vzravnanim trupom izvedemo delni preval naprej do položaja potopljenih dvojnih baletnih nog (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 **vertikalen 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.

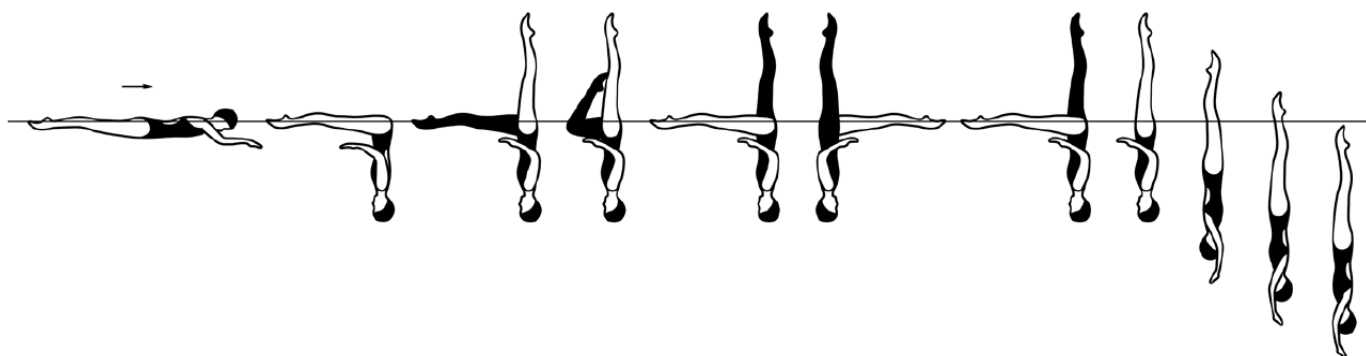
					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

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 z vodno gladino). 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



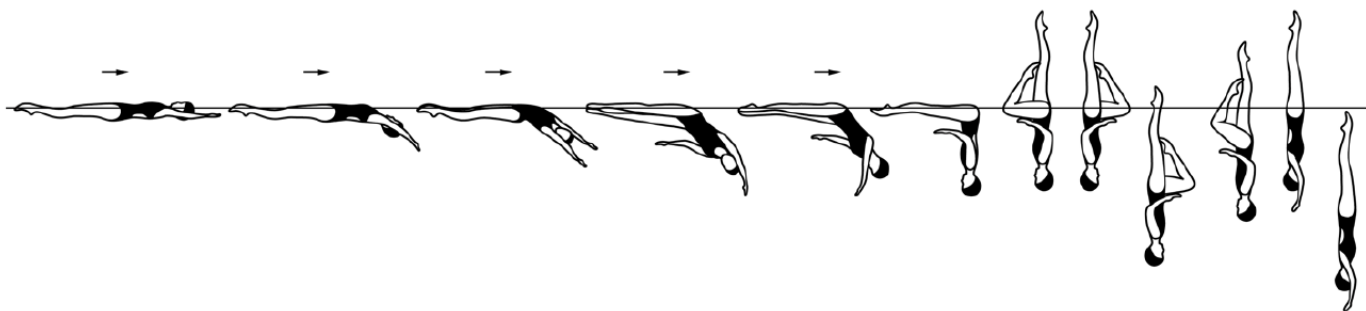
From a **Front Layout Position** a *Front Pike Position* is assumed. All remaining movements are performed rapidly. One leg is lifted to a **Fishtail Position**. The horizontal leg is bent to assume a **Bent Knee Vertical Position**. The bent leg is extended to vertical as the vertical leg is lowered 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 vertikalni**. 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 vertikalni). 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 vertikalni spust).

240i Albatross Spin Up 360° - ALBATROS SPIN GOR 360°

2.5



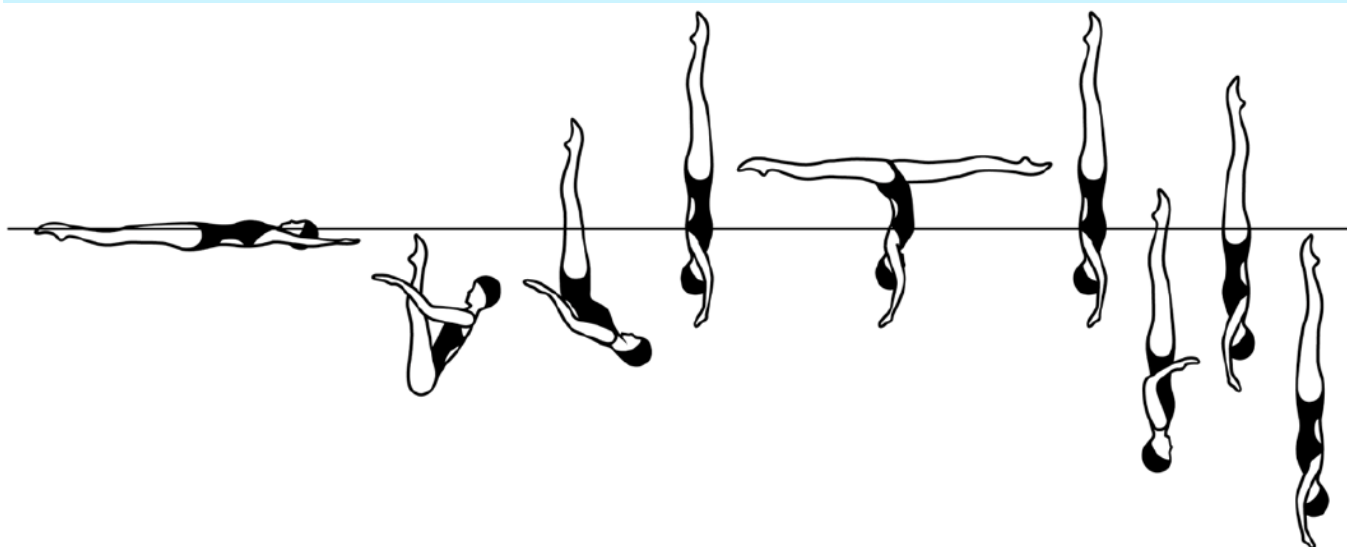
From a **Back Layout Position** with the head leading, the head, hips and feet move along the surface of the water. The hips, legs and feet continue to move along the surface of the water as the body rolls onto the face and a *Front Pike Position* is assumed with the hips occupying the position of the 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 s prsmi navzdol, *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/spina gor 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*.

308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180°
BARAKUDA V ŠPAGO – SPIN GOR 180°

2.9



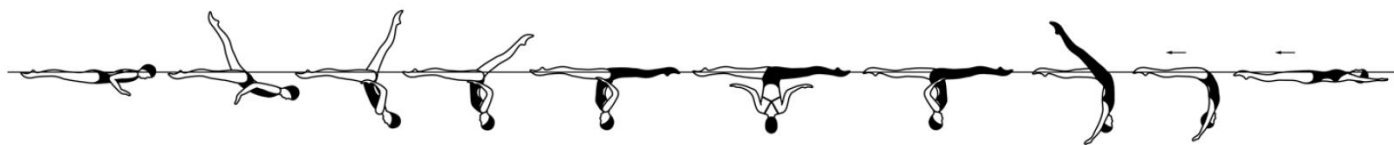
From a **Back Layout Position** the legs are raised to a vertical as the body is submerged to a **Back Pike Position** with the toes just under the surface of the water. All remaining movements are performed rapidly. A **Rocket Split** is executed. A **Vertical Descent** is executed and is completed as the ankles reach the surface of the water. A **Spin Up 180°** is executed. A **Vertical Descent** is executed.

								Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10






Iz **osnovnega položaja na hrbtu** preidemo v položaj **potopljene ščuke nazaj**, z iztegnjenimi nogami se potapljamo, da postanejo te vertikalne s stopali tik pod gladino. Vsi nadaljnji gibi so izvedeni hitro. Izvedemo *raketo v špago* (iz potopljenega **položaja ščuke nazaj** se *sunkovito iztegnemo* v **vertikalen položaj** (barakuda), ko smo najvišje, hitro razpremo nogi v **špago v zraku** in ju takoj zapremo nazaj v **vertikalen položaj**). Izvedemo *vertikalen spust* do gležnjev. Izvedemo *spin navzgor za 180°* in zatem še *vertikalen spust* do potopa.

407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation MEČARICA Z IZTEGNJENO NOGO – OBRAT ARIJANA

2.6



From a **Front Layout Position** the back arches more as 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=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

Iz **osnovnega položaja na prsih** dvigujemo in prenesemo iztegnjeno nogo v loku za 180° nad površino vode (druga ostane iztegnjena na površini), ob tem ko vse bolj uločimo hrbet. S prenosom iztegnjene noge prevesimo trup pod vodo do **položaja špage** na površini (boki, ramena in glava v vertikalni liniji). V ohranjeni liniji razkoračenih nog na vodni gladini izvedemo *obračanje arijana* (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* (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).

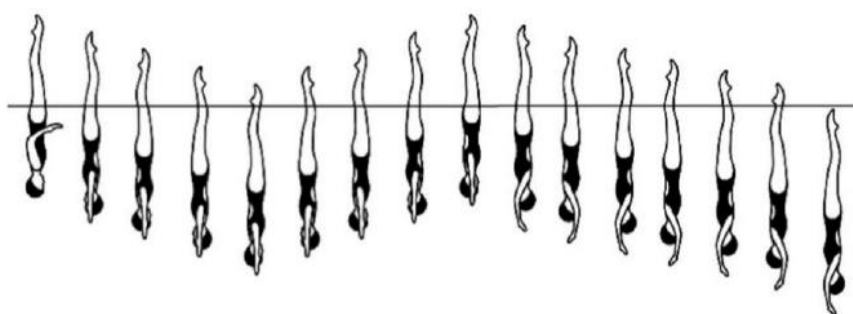
ABSOLUTNO - MLADINKE & ČLANICE - vse starostne kategorije





STE2B Combined Spin 720° - Continuous Spin 1080°

2.7

KOMBINIRAN SPIN DOL IN GOR 720° – VRTENJE NAVZDOL ZA 1080°

From a **Vertical Position** a *Combined Spin of 720°* is executed (2 rotations + 2 rotations). Continuing in the same direction and without a pause a *Continuous Spin 1080°* (3 rotations) is executed.



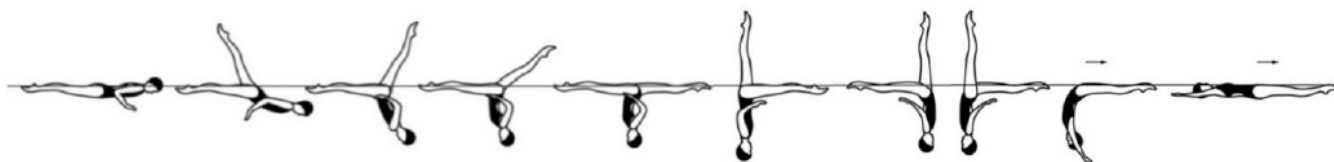
				Total
				
NVT=		50.0	49.0	99
PV =		5.05	4.95	10







V **vertikalnem položaju** izvedemo *kombiniran spin za 720°* (2 obrata navzdol + 2 obrata navzgor). Brez obzanka nadaljujemo z *vrtenjem navzdol za 1080°* (3 obrati) v isti smeri.

STE3 Swordfish Straight Leg – Knight MEČARICA Z IZTEGNJENO NOGO – VITEZ

3.2

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 hip rotation of 180° is executed as the front leg is rapidly raised to assume a **Fishtail Position**. Maintaining the vertical alignment of the body and with accelerating speed, the foot of the horizontal leg is moved in a horizontal arc of 180° at the surface to a **Knight Position** and with continuous motion and continuing in the same direction an additional 180° rotation is executed. The vertical leg is lowered to a **Surface Arch Position** and with continuous motion an *Arch to Back Layout Position* is executed.



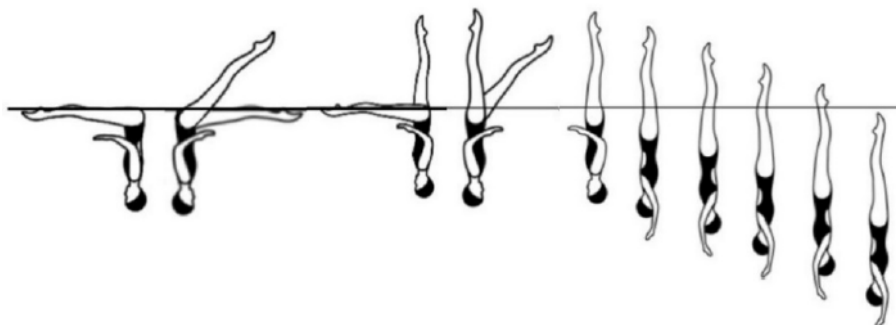
						Total	
NVT=	43.0	16.5	21.0	24.0	18.5	7.0	130
PV =	3.31	1.27	1.62	1.85	1.42	0.54	10





Iz **osnovnega položaja na prsih** vse bolj uročimo hrbet ter dvigujemo/prenašamo iztegnjeno nogo v loku za 180° nad površino vode (druga ostane iztegnjena na površini, s prenosom iztegnjene noge prevesimo trup pod vodo) do **položaja špage** na površini (boki, ramena in glava v vertikalni liniji). Medtem ko izvedemo obrat v bokih za 180°, sprednjo nogo hitro dvignemo (v vertikalno), da vzpostavimo **položaj ribjega repa**. V ohranjeni vertikalni liniji telesa in s pospešeno hitrostjo, povlečemo stopalo iztegnjene horizontalne noge po vodni površini v horizontalnem loku (nazaj) za 180° do **položaja viteza** ter v kontinuiranem gibanju v isto smer (v ohranjenem položaju viteza) izvedemo obrat za 180°. Vertikalno nogo spustimo (na površino), 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).

STE4B Fishtail - Continuous Spin 720° RIBJI REP – VRTENJE NAVZDOL ZA 720°

2.6

From a **Front Pike Position**, a rotation of 360° is executed as one leg is lifted to a **Fishtail Position**. Continuing in the same direction another rotation of 360° is executed, as the horizontal leg is lifted to a **Vertical Position**. Continuing in the same direction a *Continuous Spin of 720°* (2 rotations) is executed.



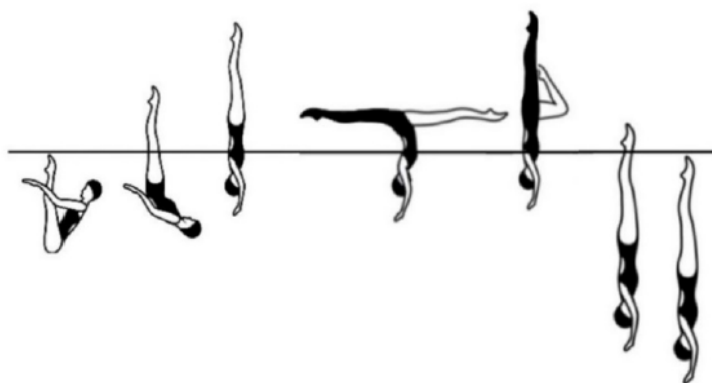
				Total
NVT=	32.0	26.5	34.0	92.5
PV =	3.46	2.86	3.68	10

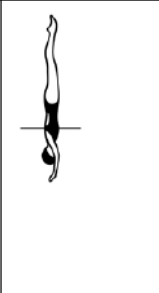
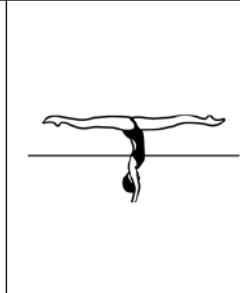
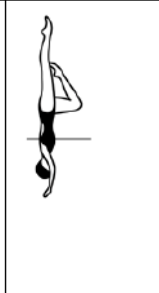
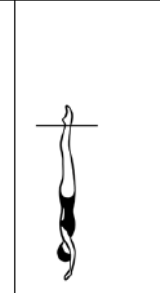
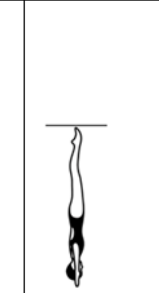
Iz **položaja ščuke naprej** se hrati obračamo za 360° in dvigujemo eno nogo do vzpostavitve **položaja ribjega repa** (stopalo sprednje noge se dotika gladine). Nadaljujemo z obračanjem v isti smeri še za 360° in hkrati dvigujemo horizontalno (iztegnjeno ležečo nogo) v vertikalno, da (ob zaključku obrata) vzpostavimo **vertikalen položaj**. Z obračanjem v isti smeri (v vertikalnem položaju) izvedemo *vrtenje navzdol za 720°* (2 obrata do gležnjev in kontinuirano v potop).

STE5B Rocket Split Bent Knee RAKETA V ŠPAGO IN JELENČKA

2.1

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 back leg is rapidly lifted to vertical and the forward leg bends to assume a **Bent Knee Vertical Position**. A *Vertical Descent* is executed with the bent knee extended to 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	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**. V ohranjeni najvišji višini hitro razpremo nogi v **špago v zraku**. Zanožno nogo hitro dvignemo v vertikalo in spredjno pokrčimo v jelenčka, da pokažemo **jelenčka v vertikali**. V *vertikalnem spustu* iztegujemo jelenčka v **vertikalen položaj**, dokler se gležnji ne dotikajo površine. Nato se *vertikalno spustimo* v enaki hitrosti predhodnega *sunkovitega iztega*.