

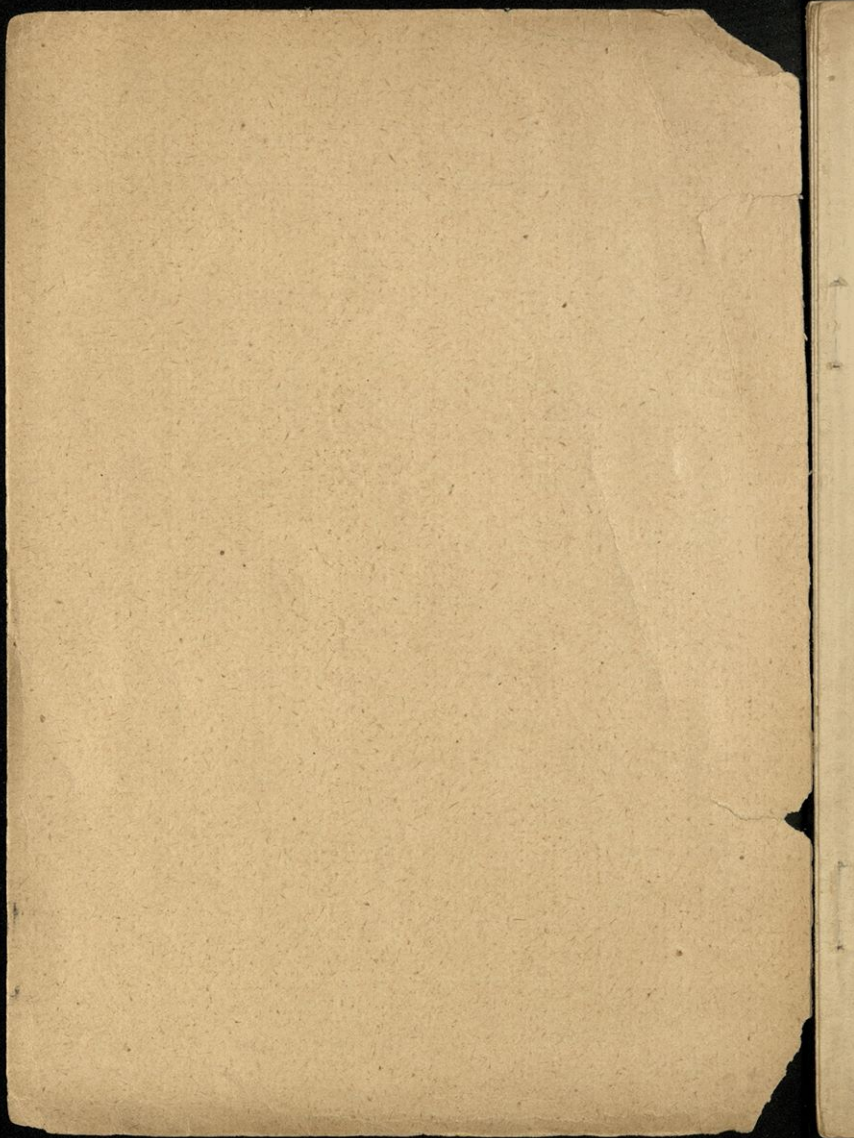
40.961

h



ZV. 29.

SLOVANSKE ORLOVSKE TEKME
L. 1931 V LJUBLJANI



ORLOVSKA KNJIŽNICA ZV. 29.

TEHNIČNI DEL.

SLOVANSKE
ORLOVSKÉ TEKME

V LJUBLJANI L. 1931



1929

Izdala in založila

Jugoslovanska Orlovska zveza v Ljubljani

III, M, 40.961, L



030035876

Oblastem odgovoren: Ivo Kermavner, Ljubljana.
Za Jugoslovansko tiskarno v Ljubljani: Karel Čeč.

Tekmovalni red za orlovske tekme.

Obseg tekem.

1. Te tekme obsegajo:
 - a) Tekme v nižjem oddelku.
 - b) Tekme v srednjem oddelku.
 - c) Tekme v višjem oddelku.
 - č) Tekme mladcev.
2. Pri tekmah mora prijavljeni tekmovalec tekmovati v vseh predpisanih panogah.
3. Tekma v nižjem, srednjem, višjem oddelku in tekma mladcev je tekma vrst in posameznikov v vrstah ter tudi posameznikov izven vrst.

Udeležba na tekmah.

4. Vrste in posamezni tekmovalci se smejo udeležiti tekem od a do c samo v enem oddelku. Posamezne edinice pa morejo postaviti več vrst, odnosno posameznikov v istem oddelku ali pa tudi v raznih. Mladci se morejo udeležiti tekem vrst in posameznikov za prvenstvo.

5. Teh tekem se morejo udeležiti vsi člani Orla in katoliškega Sokola, ki so bili najmanj 3 mesece člani društva, pod katerim imenom tekmujejo in so

v njem tudi telovadili. Od priglašениh tekmovalcev bodo pripuščeni k teknam samo oni, ki so pri izbirnih tekmah dosegli najmanj 60 % dosegljivih točk.

6. Vrste morejo poslati društva (odseki), srenje, okrožja in podzveze (župe).

7. Vrsta sestoji iz 7 telovadcev, izmed katerih je namestnik oni, ki doseže najmanjše število točk in se ocenjuje kot posameznik. Vrsta more biti tudi šestčlanska, toda v tem slučaju odpade namestnik.

8. Vodnik vrste je naveden na prvem mestu v seznamu vrste in stoji kot prvi v vrsti. Ostali tekmovalci stojijo po velikosti.

9. Varstvo (asistenca) je dovoljeno, ne pa pomoč. Vsak dotik pri izvedbi vaje se smatra za pomoč in se zato odbije 3—20 točk, kakršna je pomoč.

10. Poprave pri redovnih, prostih in orodnih vajah niso dovoljene, razen v slučaju, če se orodje med vajo pokvari.

11. Tekmovalna vrsta in vsak posameznik mora biti najmanj pol ure pred pričetkom tekme na tekmovališču in dvigniti v pisarni sodniškega zbora tekmovalne tabele.

12. Če ni tekmovalec pravočasno na mestu, se črta iz seznama tekmovalcev. Vsak tekmovalec ali vrsta se po končani tekmi javi v pisarni sodniškega zbora, ki mu da nadaljnja navodila. Tekmovalec z zanemarjeno telovadno obleko ne bo pripuščen k tekmam.

13. Dostop na tekmovališče je dovoljen samo tekmovalcem, sodnikom in rediteljem.

14. Tekma se vrši ob vsaki udeležbi tekmovalnih vrst odnosno posameznikov.

15. Edinice in posamezniki morajo plačati prijavnino, ki se pošlje istočasno s prijavnico Jugoslovanski orlovski zvezi. Prijavnina znaša za vrste po

20.— Din, za posameznike, ki tekmujejo izven vrst pa po 3.— Din.

16. Prijavnice za tekme je poslati do 1. junija 1931 Jugoslovanski orlovski zvezi.

Izbirne tekme.

17. Izbirne tekme se izvedejo v letu 1930.

Vodstvo tekem.

18. Vrhovni vodja tekem je načelnik J. O. Z. ali njegov zastopnik imenovan od načelstva J. O. Z.

Sodniški zbor.

19. Predsednika sodniškega zbora imenuje načelstvo J. O. Z. dogovorno z drugimi slovanskimi katoliškimi telovadnimi organizacijami.

20. Sodnike imenuje načelstvo J. O. Z. po predlogu podzvez in okrožij odnosno drugih slovanskih katoliških organizacij in jih dodeli k posameznim panogam tekem. Predsednik sodniškega zbora ima dogovorno z vrhovnim vodnikom tekem pravico odstraniti nekvalificirane sodnike. Sodniki so dolžni udeleževati se sodniških sej, katere sklicuje načelstvo.

21. Vsako okrožje mora poslati enega sodnika na tekme.

22. Predsednik sodniškega zbora skliče sodniški zbor k seji en dan pred tekmami. Te seje se morajo udeležiti vsi sodniki, ki so to funkcijo sprejeli. Na tej seji se:

1. Izvolijo 4 člani kateri tvorijo obenem s predsednikom sodniškega zbora razsodišče in ne sodijo.

2. Izžrebajo se obvezne proste vaje ter se obenem določi polovica sestave na orodju.
3. Vaje se pokažejo in se pojasni tekmovalni red.
4. Posamezni sodniki se pridele k tekmovalnim panogam ter se obenem določi vrhovni sodnik.
5. Sodnikom se izroče vse potrebščine za tekme.

23. Sodniški zbor sklepa z nadpolovično večino prisotnih članov ter ga more predsednik sklicati k seji, kadarkoli je potrebno. Sodniški zbor se po končanih tekmah takoj snide k zaključni seji.

24. Vsak sodnik se zaveže pri prevzemu svojega posla, da bo tekmovalni red dobro proučil, po njem se ravnal in izvedbe tekmovalcev presojeval nepristransko po svoji najboljši vesti in preudarnosti.

25. Telesne hibe je prej priglasiti sodnikom, in sicer pri vsaki panogi, kjer bi telesna hiba bila vzrok slabše izvedbe vaje.

26. Dobljeno število točk se takoj po zabeležbi v tekmovalni tabeli javi tekmovalcu, ki sam event. pritožbo takoj sporoči sodnikom. Pritožbe prijavijo sodniki razsodišču in prekinejo tekmo vrste. Razsodišče razsoja takoj končnoveljavno. Pritožba se vzame v pretres le tedaj, če se tekmovalec takoj pritoži, ko mu sodnik objavi uspeh.

27. Vsak sodnik (posebno na orodju), ocenjuje tekmovalca sam. Vrhovni sodnik zabeleži v tabelo povprečno število (znamko) ter se podpiše.

28. K vsaki panogi tekem je prideljen reditelj, ki je v pomoč sodnikom pri dotični panogi, v glavnem pa prenaša tekmovalne tabele k drugim panogam tekem. Reditelj pri poslednji panogi tekem izroči

tekmovalno tabelo v pisarni sodniškega zbora; tekmovallec ne dobi v roke tekmovalne tabele po tekmi. Prestopek se kaznuje z izključitvijo od tekem.

29. Najboljša izvedba se oceni z 20 točkami. Odbija se najmanj po $\frac{1}{4}$ točke.

30. Pri prostih in redovnih vajah se prišteje vrsti po 20 točk za celotno izvedbo.

31. Za vsak izpuščen ali dodan gib se odbijejo najmanj po 3 točke.

32. Pri prostih, redovnih vajah sodi 8 sodnikov. Sedem jih sodi posamezne tekmovalce, osmi, ki je obenem vrhovni ter tudi poveljuje pri redovnih in prostih vajah pa presoja izvedbo cele vrste in odbija za napake celoto od onih 20 točk, ki so omenjene v točki 30. Dodelitev sodnikov ostalim panogam pa je sledeča: k drogu, bradlji, konju na šir in na vzdolž, h krogom in skoku v daljavo po dva, k skoku v višino, suvanju krogle in skoku s palico po tri, k teku na 100 m po 6 sodnikov.

Orodje.

33. Drog železen ali furniran 2·30 m visok, bradlja železna z lesenimi lestvinami 1·70 m visoka, poljubne širine; konj na šir z ročaji 1·10 m visok (od tal do gornje ploščine trupa), ročaji 45 cm oddaljeni eden od drugega, konj na vzdolž 1·20 m visok, 2 m dolg, deska 1 m dolga in 10 cm visoka, poljubno oddaljena. Krogi leseni, z žico v sredini, v višini 2·30 m nad zemljo. Pri skoku v višino: Stojala morata biti oddaljena eden od drugega najmanj 3·60 m. Lata ne sme segati preko nosilcev več kot 15 cm, je lesena, trioglata, katere stranica je 3 cm široka, na sredi in na koncih je v širini 15 cm rdeče pobarvana. Prostor

za zalet mora biti raven, travnat ali s peskom posut. Skok v daljavo: Za odrivališče je napravljen lesen tram, udelan v zemljo v isti višini kot tla. Tram je dolg 1-20 m, širok 20 cm in mora biti belo pobarvan. Skok s palico: Palica mora biti lesena ali bambusova ter poljubne dolžine in debeline. Na spodnjem koncu mora biti konica. Vsi skoki (razen čez konja) se izvedejo brez deske.

Odlikovanja.

Vse vrste v nižjem, srednjem, višjem oddelku ter vrste mladcev dobe za 85% dosegljivih točk diplomo in venec, za 75% pa diplomo. Prve tri vrste v vsakem oddelku, ki imajo največ točk, pa dobe še posebna darila. Posamezniki v vsakem oddelku dobe za 85% diplomo in venec, za 75% pa diplomo. Prvi trije posamezniki v vsakem oddelku, ki imajo največ točk, dobe poleg tega še plaketo.

Posebna določila.

1. Vse tekmovalne vaje na orodju se smejo izvajati tudi na tisto stran, ki je označena v oklepajih. Kjer ni v vaji v oklepajih označenih strani, je vajo izvajati tako kot je opisana.

2. V pomoč sodniškemu zboru je računska komisija, ki jo imenuje načelstvo J. O. Z. dogovorno z ostalimi slovanskimi kat. organizacijami.

3. Poprava ali dopolnitev tega tekmovalnega reda pristoji načelstvu J. O. Z.

4. Odločevati v slučajih, o katerih ta tekmovalni red ne govori (pri tekmah samih), pristoji vrhovnemu vodniku tekem s člani razsodišča.

Splošna navodila tekmovalcem in sodnikom.

A. Tekmovalcem.

Dolžnost tekmovalcev je, da se v vseh vajah, katere tekma obsega, temeljito izurijo in vse gibe popolnoma zanesljivo obvladajo. Izvedba pa naj bo tudi lična, elegantna. Ko se tekmovalec vaj nauči, ima še veliko dela, preden izvedbo do popolnosti obrusi in opili. Nikdar ne bo preveč vaje. Telovadec vaj še ne more lahno in elegantno izvajati, če se je posamezne vaje ravnokar naučil. S pridno in vztrajno vadbo se najprej iznebi pogreškov, potem doseže popolno sigurnost in šele nazadnje si tekmovalec s pridnim ponavljanjem istih vaj prisvoji nekako lahno izvedbo, kateri sledi prožnost in eleganca izvedbe. In čim dalje se tako vadi, tem lepša bo izvedena vaja. — Torej bratje, le pridno pilite in gladite, da bodo lične in krasne naše izvedbe.

To pa ne velja le za vaje na orodju, ampak v isti meri za redovne in proste vaje ter lahko atletiko. Pri prostih in redovnih vajah pride k izvedbi posameznika še celotno izvajanje. Preden pa se vadimo v vrsti, mora vsak pomameznik svojo izvedbo že imeti docela opiljeno, oglašeno, da se cela vrsta zaradi posameznika ne zadržuje. V vrsti vežbamo le skladje, to je enotno in hkratno izvajanje. Vsi tekmovalci morajo držati iste lege res enako, prednoženje, odnoženje, zanoženje, izpade, razne stoje itd. To zahteva enotnost! Vaditelj, ki vadiš vrsto, vedno sproti opozarjaj na morebitne napake! Pri redovnih vajah pa zahteva enotnost, da se vzdrže ravne vrste, da je pravilna medsebojna razdalja povsod enaka, da isti gib

izvedejo tekmovalci vsi enako. Hkratnost pa zahteva, da se gibljejo vsi tekmovalci popolnoma istočasno in enako. Vsi morajo vaditi kot en moč, nihče niti za trenutek kasneje ali hitreje kot drugi.

Dalje se mora paziti, da cela vrsta izvaja posamezne gibe ritmično, v popolnoma enakih presledkih na udarce takta; le kadar nastopi medgib na poziv »in«, takrat je izvedba za polovico hitrejša, gib traja le pol dobe. Zato je treba paziti, da se v takem slučaju izvedba ne zavleče. Na poziv »in« se v dotičnem predpisanem gibu ne sme ostati, ampak gib le dobro nakazati in takoj naprej v naslednji gib. Posamezni gibi naj bodo na mah izvedeni, dosežen položaj pa istotako odrezano držan. Posebno je treba paziti, da je ud vedno docela iztegnjen, če posebej ni drugače zahtevano.

Na orodju naj se torej vedno strogo pazi na iztegnjene ude, na uleknjen križ, na dvignjeno glavo. Gibe je treba delati vezano, vendar pa naj bo med vsakim gibom hipen postanek (seveda, kjer je mogoč). Prav pogosto se vidi pri telovadcih grda napaka, da noge krčijo, raznožujejo in da ne gledajo na iztegnjene prste! Pri tekmi se bodo te napake strogo sodile, ker je to le malomarnost telovadčeva. Dalje je treba vaditi živahno, ne leno. Na izvedbi telovadčevi se vidi, kakšnega značaja je sam.

Discipliniranost tekmovalcev zahteva, da so ti svojemu vodniku in sodnikom ves čas strogo pokorni. Med tekmo se ne sme govoriti. Če bi tekmovalec med vajo samo ali na orodju govoril, izgubi zaradi tega nekaj točk, v ponovnem slučaju se izključi od nadaljnjega tekmovanja. K nastopu tekmovalcev se prištevata tudi njihova oprava. Da je telovadna obleka lepo oprana, zlikana, čedna, da popolnoma odgovarja predpisom in da je tekmovalcu res prav.

B. Sodnikom.

Težja in odgovornejša naloga pa je dodeljena sodnikom. Sodnik bo mogel biti le tisti, ki je dobro podkovan v tehničnem oziru, ima dovolj razsodnosti in je o tekmovalnem redu in vajah dobro poučen. Kakor tekmovalcem je tudi sodnikom treba vaje, da se v svoji stvari dobro izurijo. V hipu presoditi izvedbo in ji dati pravično znamko, ni lahka stvar. Za manjše napake mora sodnik odšteti z ozirom na velikost napake dele točk. Pri tem se pa krčenje nog v kolenih ali stopalih znamkuje vedno z izgubo $\frac{1}{4}$ točke. Isto velja za raznoženje. Isto tako se zniža znamka telovadcu, ki je kak naupor na orodju izvedel do skrčenih rok namesto do napetih. Za napake se smatra tudi preveliko uleknjenje križa ali upognjenje, kadar se zahteva uleknjenje, dalje vsaka trdost in okornost izvedbe, povešanje glave, nedovoljeno dviganje in potezanje ramen naprej, da bi bila prsa stisnjena. Ostalo se omeni pri razlagi vaj. Dohod in odhod pri orodju se štejeta k vaji sami. Za slab dohod oziroma odhod se more odbiti do največ $\frac{1}{4}$ točke (torej, kdor ima slab dohod in odhod izgubi pol točke).

Tekmovalna tvarina.

Tekma v nižjem oddelku.

Tekma obsega:

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Drog.
4. Bradlja.
5. Skok v višino z zaletom.
6. Skok v daljavo z zaletom.
7. Suvanje krogle.
8. Tek na 100 m.

1. Redovne vaje.

Vrsta stoji v redu in »Na mestu voljno« odšteta na prve in druge. Vrhovni sodnik poveljuje:

»Mirno!«

»Na levo!«

»Na desno!«

»Na levo krog!«

»Na levo krog!«

»Zavoj levo — vrsta stopaj!« (Zavoj najmanj za 360°.)

»Premo!«

»Na levo krog!«

»Na levo krog!«

»V dvostop na desno!«

»Na levo!« (Dvored vzeti razdaljo na globino!
Dvored se uravna na desno!)

»Obstoj!«

»Od srede na levo in desno odročite!«

»Priročite!« (S ploskom!)

»Na mestu voljno!«

Navodila za sodnike pri redovnih vajah.

Ce se je kak telovadec pri redovnih vajah zmotil (v obratu in podobno), izgubi za vsako tako zmoto po 3 točke. Zmota enega tekmovalca nič ne vpliva na presojo drugih tekmovalcev, ako so oni pravilno vadili naprej. Če se je en sam tekmovalec zmotil pri kakem predpisu redovnih vaj, vsi drugi so pa vzorno izvajali, se znamka (20 točk) za skupno izvedbo zniža po storjeni napaki.

2. Proste vaje.

Izvajala se bo ena vaja izmed določenih za ljubljanski orlovski tabor v letu 1931., ki se bo pri zadnji sodniški seji izžrebala.

Navodila za sodnike pri prostih vajah.

Gibi rok.

Gibi in lege iztegnjenih rok: Kdor ima roke v pred-, od-, vz-, za- in priročenju količkaj skrčene namesto docela napete, izgubi najmanj $\frac{1}{2}$ točke. Za vsako znatno krčenje pa 1 točko ali celo 5 točk. Kdor nima rok pravilno stegnjenih, kakor je predpisano, izgubi $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ točke. Kdor v kaki legi nima predpisanega položaja dlani, izgubi 1 točko. Kdor nima lehti oziroma celih rok pri predročenju vodoravnih in vzporednih, se mu odšteje $\frac{1}{4}$ do 1 točka. Pri tem

odločuje, koliko ima kdo roke izven pravilne lege, če bolj, se mu odšteje več, če manj, pa manj. Isto velja za vse druge lege rok.

Vaje je treba izvajati točno po predpisih; gotove gibe odločno in odsekano, druge mehko in vezano. Kdor vezane gibe seka, izgubi 1—2 točki, tako tudi tisti, ki sekane gibe veže.

Kdor se med izvajanjem vaje ne drži pokonci, izgubi 1—2 točki. Glede lokov je pomniti: Če kdo rok ne zavihti v kar najbolj določeni ravnini (n. pr. čelni), se mu odšteje $\frac{1}{2}$ do 1 točka. Kdor preide iz ene lege v drugo po najkrajši poti in ne v predpisanem loku ali obratno, izgubi 1 ali celo 3 točke. Kdor ima roke v pesteh namesto iztegnjene in obratno, izgubi 2 točki. Kdor ima glavo v drugem položaju kot je določeno, izgubi dve točki. Kdor kak gib izpusti ali doda ali zamenja s kakim drugim gibom, izgubi vselej po 5 točk.

Gibi trupa.

Kdor spremlja s trupom gibe rok, kadar se to ne zahteva, izgubi 1—2 točki. Ako nima v pokleku trupa v predpisanem položaju, izgubi 1—5 točk. Nepravilni poklek, izguba 1—2 točk. Trup upognjen namesto uleknjen ali obratno, izguba 1—3 točke.

Gibi nog.

Kdor bi imel noge skrčene namesto docela stegnjene, izgubi najmanj 1 točko. Za vsako znatno upognjenje se mu odštejeta 2 točki. Pravtako se smatra kot napaka, ako ima kdo noge stegnjene, vaje pa zahtevajo, da so skrčene. Tudi v tem slučaju se odbije 1—2 točki. Pri od-, pred- in zanoženju mora biti tudi stopalo docela stegnjeno, sicer izgubi $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ točke. Isto velja za nožne stoje.

Kar se tiče časovnosti izvajanja (če tekmovalec vadi gibe o pravem času, da izvaja ritmično, v taktu), se zniža znamka tekmovalcu, ki zaostaja ozir. prehiteva, za 1—2 točki. Napaka, ki se ponavlja v več izvedbah iste vaje, se šteje samo enkrat. Sodnik-vrhovnik, ki presoja enotno izvedbo, mora paziti tudi na to, da drže n. pr. prednoženje itd. vsi enako visoko.

3. Drog.

Stegnjena vesa spredaj z nadprijemom — vzmik spredaj do opore spredaj — predkoleb in z zakolebom odnožni premah z desno not do jezdne opore — preprijem v podprijem — jezdni toč naprej — cel obrat v levo (nadprijem) — jezdni toč nazaj — odnožni premah z levo v levo do opore spredaj — predkoleb, zakoleb in toč nazaj — podmet do visokega počepa in predročenja na tleh.

Navodila za tekmovalca.

Najprej glede dohoda in odhoda k orodju ozir. od orodja. Tekmovalec se postavi kakih 8 korakov pred drog in sicer ravno v sredini droga, tako da gleda proti drogu. Tu stoji »na mestu voljno«.

Ko ga pokliče sodnik, stopi hitro v »mirno« ter strumno koraka (gledati mora naravnost, ne na drog!) k drogu. Ko je prišel ravno pod drog, se strumno ustavi ter počaka kaki dve sekundi. Potem zaroči z rokami nekoliko ven (dlani naprej), pogleda na drog, nekoliko upogne noge ter naskoči v veso z nadprijemom, v kateri obstane kaki dve sekundi.

Vzmik je izvesti hitro in sicer na ta način, da roki skrčimo, med tem pa prinesemo stegnjeni nogi

k drogu ter se hitro dvignemo naprej, da se telo tako rekoč prevali do opore spredaj, v kateri takoj napnemo roke, uleknemo križ ter pogledamo rezko naprej. V tej opori za trenutek (1 sekundo) obstanemo, potem mahnemo z nogami na lahno naprej ter izvedemo z zakolebom odnožni premah z desno not do jezdne opore. Tu se vsedemo na drog, vendar morajo biti noge in roke docela napete, križ uleknjen. Preprijem v podprijem se izvrši na ta način, da gremo z rokami v odročenje dol in skozi zaročenje primemo v podprijem. Jezdni toč naprej izvedemo takole: Najprvo se dvignemo, da se razen z rokami z nobenim delom telesa ne dotikamo droga. Potem pritismo levo nogo (nad kolenom) močno na drog ter se z mahom desne noge dol krepko vržemo naprej. Med celim točem se mora leva noga tiščati droga. Preden smo pa prišli v jezdno oporo, je treba z rokami drog silno stisniti, ker nas drugače še enkrat vrže naprej. Sedaj se vsedemo na drog ter izvedemo cel obrat v levo, in sicer raznoročno. Naslonimo se na levo roko, napravimo pol obrata v levo ter se primemo z desnico (nadprijem) pred levico za drog, napravimo še pol obrata ter preprimemo še z levico, levo od leve noge, v nadprijem. Jezdni toč nazaj napravimo s tem, da se dvignemo, tako da se razen z rokami, z nobenim drugim delom telesa ne dotikamo droga, pritismo levo nogo (nad podkolenom) na drog ter se z mahom desne noge dol vržemo močno nazaj. Preden smo prišli v oporo, je treba drog silno stisniti. Odnožni premah z levo v levo nazaj do opore spredaj napravimo na ta način, da se naslonimo na desno roko. V opori spredaj za trenutek obstanemo. Glava pokonci, križ uleknjen, noge nazaj, roke napete. Nato mahnemo z nogami naprej, nazaj ter izvedemo v sledečem predkolebu toč

nazaj. Pri toču se moramo s telesom tiščati droga. Kakor hitro smo prišli v oporo, se vržemo nazaj, da pridejo noge k drogu ter z odsunom nog in izpustom rok izvedemo podmet do visokega počepa in predročnja na tleh. Pri doskoku moramo skočiti na prste in sigurno obstati na mestu. Nato se hitro zravnamo ter s hitrim in strumnim korakom odkorakamo v vrsto.

Navodila za sodnika.

Kdor napravi vzmik s skrčenimi nogami, izgubi $\frac{1}{4}$ —2 točki, kakor so noge pač skrčene. Ako vzame en koleb več za odnožni premah z desno not, izgubi pol točke. Ako ga vrže po jezdnem toču naprej ali nazaj, izgubi 2 točki; isto velja, če ga vrže po obratu v levo. Za podmet s skrčenimi nogami velja isto kot za vzmik; podmet izveden trdo (na celi stopali), izguba $\frac{1}{2}$ točke. Ako ne napravi po doskoku počepa in predročnja, izgubi $\frac{1}{2}$ točke.

4. Bradlja.

Opora na lehteh sredi bradlje. Kolebno v predkolebu naupor in raznožni vsed pred rokami — sesed not (noge spoji) in v zakolebu raznožna opora (z notranjim delom stopala) na bradljenicah — zanoži z levo (tri sek.) — raznožna opora — zanoži z desno (tri sek.) — raznožna opora — spoji noge in počasi izvedi prednos (nakaz.) težno (upognjeno) v ramensko stojo (tri sek.) — prevali se upognjeno naprej in v visokem zakolebu raznožni vsed zadaj ter pritegni noge k rokam — preprijem zadaj — sesed not (noge spoji) in zanožka v desno (levo) do visokega počepa in odročnja (levica ozir. desnica prime za bradljenico).

Navodila za tekmovalca.

Kar se tiče dohoda in odhoda, velja isto kakor za drog. Tu se postavi tekmovalec kakih 8 korakov pred bradljo, je obrnjen k bradlji tako, da koraka naravnost v bradljo med bradljenici. Sredi bradlje se ustavi ter počaka kaki dve sekundi. Nato zaroči na ven, dlani naprej, nekoliko upogne kolena ter naskoči v oporo na lehteh. Kakor hitro smo naskočili v oporo, potisnemo docela stegnjene noge nazaj, ulek-nemo križ in dvignemo glavo. V tem položaju obstanemo kaki dve sekundi. Nato začnemo z vajo.

Noge prenesemo v vzosno oporo, sunemo ž njimi daleč gor in v zakoleb, v predkolebu pa izvedemo naupor do raznožnega seda pred rokami s tem, da sunemo s prsi krepko naprej ter močno držimo docela napete roke. V tem položaju za trenutek obstanemo, glava pokonci, križ uleknjen, noge napete. Nato spojimo noge, s katerimi kolebamo nazaj ter jih v najvišji točki zakoleba raznožimo in se opremo z notranjima deloma stopal na bradljenici. Glava pokonci, križ uleknjen, roke in noge napete. Nato zanožimo z levo nogo; to zanoženje držimo tri sekunde. Pri zanoženju moramo tiščati levo nogo not, ker bi bilo sicer zanoženje na ven. Nato položimo levo nogo na bradljenico. Isto ponovimo z desno. Potem spojimo noge ter gremo ž njimi počasi v prednos, katerega samo nakažemo. Iz prednosa dvigamo počasi in ob upognjenem telesu ramensko stojo, katero držimo tri sekunde. V ramenski stoji mora biti križ uleknjen, glava pa potisnjena nazaj. Nato se počasi ob upognjenem telesu prevalimo naprej, preprimemo z rokama, z nogami pa močno sunemo v visok zakoleb, kjer raznožimo noge ter jih mrtvo položimo na bradljenici. V tem položaju ne obstanemo, ampak hitro pritegnemo

s pomočjo rok telo in noge k rokam do raznožnega seda z rokami. Križ uleknjen, glava pokonci. Nato preprimemo z rokami nazaj skozi odročanje (za nogami) spojimo noge, kolebamo nazaj ter izvedemo zanožko v desno ali levo do visokega počepa z odročenjem na tleh. Pri doskoku prime levica odnosno desnica za bradljenico; potem se hitro zravnamo, priročimo s ploskom ob stegna ter strumno odkorakamo.

Navodila za sodnika.

Ako izvede naupor do skršene opore, izgubi $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ točke, ako ga zamenja z vzklopnim nauporom, izgubi dve točki; ako ga ne nakaže, t. j. da se raznožno vsede ne da bi prej prišel v stegnjeno oporo, izgubi $\frac{1}{2}$ —1 točko. Ako s kako nogo ne pride pri raznožni opori dobro na bradljenico, t. j., da gre noga mimo, izgubi $\frac{1}{2}$ —1 točko. Ako pri tej opori nima uleknjenega križa, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Isto velja za zanoženje. Ako ne drži zanoženja in ramen-ske stoje vselej po tri sekunde, izgubi dve točki. Ako zamenja raznožni vsed zadaj z nauporom zadaj, izgubi 2 točki. Zanožka, izvedena trdo, brez počepa, odročanja in prijema levice ozir. desnice za bradljenico, izguba $\frac{1}{2}$ točke.

5. Skok v višino z zaletom.

Stil skoka je poljuben. Vsaka višina se sme trikrat skakati. Tekmovalec si sam izbere, pri kateri višini začne skakati. Nato pa skače po 5 cm navzgor kakor kaže spodnja lestvica, do predpisane višine. Ako ne preskoči izbrane višine, dobi ničlo in ne more zahtevati nižje višine.

Za skok	120 cm	.	.	.	.	.	20 točk.
"	"	115	"	.	.	.	18 "
"	"	110	"	.	.	.	16 "
"	"	105	"	.	.	.	14 "
"	"	100	"	.	.	.	12 "
"	"	95	"	.	.	.	10 "
"	"	90	"	.	.	.	6 "
"	"	85	"	.	.	.	2 "
"	"	80	"	.	.	.	0 "

6. Skok v daljavo z zaletom.

Za skok 4 metrov je 20 točk. Za vsakih 5 cm manj se odbije 1 točka. Zalet in način skoka je poljuben. Skače se trikrat. Pri prestopu odrivališča je skok neveljaven in se šteje v število dovoljenih skokov. Daljava skoka se meri od odrivališča do najbližjega odtisa doskočišča. Znamkuje se najboljši izmed treh skokov.

7. Suvanje krogle obojeročno ($7\frac{1}{4}$ kg).

Za sunek 12.50 m je 20 točk. Za 5 cm krajši sunek se izgubi 1 točka. Suvati moremo trikrat z vsako roko. Najboljši sunek vsake roke se oceni in se doseženi metri obeh rok seštejejo. Suje se krogla $7\frac{1}{4}$ kg težka, s poljubno roko iz kroga, kojega premer meri 2.13 m.

Prekoračenje kroga ali dotik tal z roko zunaj kroga, preden je padla krogla na tla, napravi sunek neveljaven. Po sunku je oditi v zadnji polovici kroga. Meri se razdalja od kroga do mesta padca krogle v smeri k sredini kroga.

Tek na 100 m.

Znamkuje se hitrost in dobi 20 točk oni, ki preteče progo v 14 sekundah. Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde več se izgubita 2 točki.

Tabela dosegljivih točk v nižjem oddelku.

Predpisana tvarina	Za enega tekmovalca	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Drog	20	120	
Bradlja	20	120	
Skok v višino z zaletom	20	120	
Skok v daljavo z zaletom	20	120	
Suvanje krogle	20	120	
Tek na 100 m	20	120	
Skupaj	160	960 40	40
Skupaj za celo vrsto		1000	

Tekma v srednjem oddelku.

Tekma obsega:

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Drog.
4. Bradlja.
5. Krogi.
6. Skok v višino z zaletom.

7. Skok v daljavo z zaletom.
8. Suvanje krogle.
9. Tek na 100 m.

1. Redovne vaje.

Iste redovne vaje in isti predpisi kakor v nižjem oddelku.

2. Proste vaje.

Iste proste vaje in isti predpisi kot v nižjem oddelku.

3. Drog.

Vesa spredaj z nadprijemom — kolebno naupor v zakolebu in toč v opori nazaj — spad nazaj — in podmetno koleb s celim obratom v levo (okrog leve roke) do dvoprijema, desnica nad-, levica podprijem — v predkolebu prevlek nog ter vzmik zadaj do opore zadaj — cel obrat v levo (okrog levice) do opore spredaj — povs naprej do vznosne vese spredaj — prevlek skrčenih nog do vznosne vese zadaj — stegnjena vesa zadaj — z izpustom leve roke dvojni obrat v desno (okrog desne roke) in prijem z levo roko za drog do vese spredaj z nadprijemom — raznoročni tezopori — spad nazaj — vzklopni naupor (= vzklopka) — in podmet s celim obratom v desno (levo) do visokega počepa in predročnja na tleh.

Navodila za tekmovalca.

Da dobimo za naupor čim večji koleb, je treba prinesiti noge v vznosno veso ter suniti ž njimi navzgor in daleč naprej. Kakor hitro smo prišli v oporo,

pritisnemo telo k drogu in nadaljujemo toč nazaj in nato se takoj vržemo nazaj, da pridejo noge k drogu, sunemo ž njimi močno v levo gor in se spustimo z desno roko ter se takoj po obratu v levo primemo z desno v nadprijem za drog. Levica, ki je prišla po obratu v podprijem, ostane na mestu. V istem predkolebu (v mrtvi točki!) se v boku hitro in silno upognemo, prenesemo stegnjene noge med roke v vznosno veso zadaj ter obenem, ko uleknemo križ, sunemo gor do opore zadaj. Tu za trenutek obstanemo. Potem se naslonimo na levo roko ter napravimo cel obrat v levo do opore spredaj. Glava pokonci, križ uleknjen, noge nazaj, roke napete. Tudi tu za trenutek obstanemo. Nato se upognemo ter se počasi prevalimo naprej do vznosne vese spredaj. Sedaj hitro skrčimo noge ter skrčene prenesemo v vznosno veso zadaj, kjer jih sunkoma zopet stegnemo. Telo je še vedno upognjeno. Nato se počasi ob upognjenem telesu spuščamo v stegnjeno veso zadaj, v kateri telo kar najbolj stegnemo. Potem se spustimo z levo roko, katero priročimo, ter napravimo dvojni obrat v desno. Po dvojnem obratu se oprimemo z levico zopet droga, da smo v stegnjeni, mirni vesi spredaj z nadprijemom. Raznoročni tezopor izvedemo na ta način, da se dvignemo tako visoko, da pride brada nad drog, prenesemo teža telesa na eno roko, z drugo pa se izvijemo gor, potem pa še ono, na kateri je počivalo vse telo, stegnemo. V opori za trenutek obstanemo. Nato napravimo spad nazaj, izvedemo vzklopko in vezano napravimo podmet s celim obratom. Da bo podmet z obratom res lep, je treba z nogami visoko suniti, potem pa v zraku rezko ulekniti križ ter se hitro obrniti.

Navodila za sodnika.

Naupor, izveden do skrčene opore, izguba $\frac{1}{4}$ —1 točke. Ako ne pride takoj s prvim kolebom v oporo, t. j. da ga vrže nazaj, zgubi 2 točki. Ako ne napravi s prvim zakolebom vzmika zadaj, t. j. da ga vrže nazaj, izgubi 2 točki. Poves naprej mora izvesti počasi, sicer izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko; isto velja za prehod iz vzosne vese zadaj v stegnjeno veso zadaj. Raznoročni tezipor, izveden prehitro ali sunkoma ali s skrčenimi nogami — izguba $\frac{1}{4}$ —2 točk. Ako ga vrže pri podmetu nazaj ali naprej, izgubi $\frac{1}{2}$ —1 točko.

4. Bradlja.

Opora na lehteh sredi bradlje: Kolebno vzosna opora — v zakolebu naupor — spad nazaj do vzosne opore — vzklopni naupor do ramenske stoji (nakazati) — prevali se uleknjeno naprej in v zakolebu izvedi naupor — in vezano odnožno kolo z levo čez levo bradljenico naprej — z zakolebom razovka s podporo na d. (l.) komolcu prečno (nakazati) — in takoj preidi v razovko bočno (drži 3 sek.) — razovno (uleknjeno) v ramensko stoji (drži 3 sek.) — prevali se uleknjen nazaj do opore na rokah — in s predkolebom prednožni premah z levo nogo čez desno bradljenico — in zanožno kolo z desno s $\frac{1}{2}$ obratom v levo (okrog l. roke, desnica prime na sprednjo bradljenico) do jezdne opore, desna noga med bradljenicama in vezano odbočka v levo (hrbet k bradlji) do visokega počepa in predročnja.

Navodila za tekmovalca.

Iz vzosne opore sunemo daleč gor v zakoleb, v katerem izvedemo naupor. Vezano nato napravimo spad nazaj do vzosne opore, potem pa takoj vzklopko

do ramenske stoje, katero samo nakažemo. Prehod iz vzklopke v ram. stojo mora biti napravljen ob uleknjenem križu in napetih rokah. Iz ram. stoje se prevalimo popolnoma vleknjeno naprej v zakoleb, v katerem izvedemo naupor. Pri tem prevalu naprej odročimo z rokami. Kakor hitro smo izvedli naupor, vržemo levo nogo preko leve bradljenice ter jo podrsamo po bradljenici naprej. (To je odnožno kolo z levo nogo čez levo bradljenico naprej.) V nato slededčem zakolebu pa napravimo razovko s podporo na desnem (ozir. levem) komolcu. Da bomo razovko lažje izvedli, moramo komolec desne (leve) roke zasukati not. Ta razovka, ki smo jo napravili, se imenuje prečna razovka, je v smeri bradljenic in jo samo nakažemo. Takoj nato zasučemo telo za 90° , da pridemo v bočno razovko, torej pravokotno na bradljenici. Bočno razovko držimo 3 sekunde. Pri razovki mora biti križ uleknjen, glava pokonci, cela razovka v vodoravni legi. Nato z zasukom telesa not dvigamo ob popolnoma uleknjenem križu ramensko stojo, katero držimo 3 sekunde. Iz ram. stoje se prevalimo z odročenjem nazaj do ram. stoje, primemo z rokami za bradljenici ter izvedemo s hitrim povsesom nog dol stegnjeno oporo na rokah. V istem predkolebu vržemo levo nogo preko desne bradljenice, z desno nogo pa gremo nazaj in ven preko desne bradljenice, izvedemo pol obrata v levo ter se primemo z desno roko za levo (sprednjo) bradljenico. Z desno nogo nič ne obstanemo, ampak nadaljujemo pot naprej preko desne bradljenice, da pridemo do jezdne opore tako, da je desna noga med bradljenicama, kjer tudi nič ne obstanemo, temveč z mahom desne noge izvedemo odbočko v levo do vis. počepa in predročenja na tleh tako, da je hrbet obrnjen k bradlji. Odbočko je treba izvesti tako, da so noge že nad sprednjo bradljenico spojeni.

Navodila za sodnika.

Naupor, izveden do skršene opore, izguba $\frac{1}{4}$ do 1 točke; ako pa preprime z rokami, izgubi 1 točko. Ako gre po vzklop. nauporu upognjeno v ram. stojo, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Ako se prevali upognjeno naprej, izgubi $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ točke. Ako rabi za odnožno kolo medkoleb, izgubi 2 točki. Isto velja za razovko, če je ne napravi s prvim zakolebom. Upognjena razovka — izguba $\frac{1}{4}$ —1 točke. Ako ne drži razovke 3 sek., izgubi 2 točki; isto velja za ram. stojo. Ako zadene pri zanož. kolesu z desno nogo ob bradljenico, izgubi $\frac{1}{4}$ točke; isto velja, če desno nogo pri tem kolesu skrči. Ako pade pri odbočki, izgubi 2 točki.

5. Krogi (na mestu).

Vesa spredaj — pokolebno naupor spredaj — in v zakolebu v opori spad nazaj — in vezano izvinek nazaj do vznosne vese spredaj. — Vzklopni naupor in prevrat naprej (trup upognjen) do stegnjene vese spredaj — raznoročni tezopor (krogi ob strani nog) — spad nazaj in z izvinkom nazaj seskok do visokega počepa in predročnja na tleh.

Navodila za tekmovalca.

Iz vese spredaj kolebamo z nogami naprej, mah-nemo močno nazaj ter izvedemo v nato sledečem predkolebu naupor. V opori pustimo poteči noge v zakoleb, v katerem se vržemo nazaj v vznosno veso, v kateri ne obstanemo, temveč izvedemo takoj izvinek nazaj ob kar najbolj napetih lehteh do vznosne vese spredaj. Tu takoj izvedemo vzklopko do opore, kjer nič ne počakamo, temveč se upognemo ter se prevržemo naprej do stegnjene vese spredaj. Razno-

ročni tezipor izvedemo tako, da se dvignemo soročno, da pride brada v višino krogov, na to se izvijemo z eno roko v skrčeno oporo, prenesemo težo telesa na to roko ter se izvijemo še z drugo v stegnjeno oporo. Potem se vržemo nazaj, izvedemo izvinek nazaj ter se v momentu, ko so se roke izvile izpustimo in seskočimo nazaj do visokega počepa (s predročenjem) na tleh.

Navodila za sodnika.

Ako rabi tekmovalec za spad nazaj en medkoleb, izgubi 1 točko. Izvinek nazaj ob malo skrčenih lehteh ne vpliva na znamko, ob zelo skrčenih lehteh — izguba $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ točke. Vzklopni naupor in prevrat naprej je treba napraviti vezano, drugače izgubi 1 točko. Raznoročni tezipor, izveden prehitro ali sunkoma ali s skrčenima nogama — izguba $\frac{1}{4}$ —2 točk. Kdor ne napravi izvinka pred seskokom, izgubi 2 točki; isto tako kogar vrže po izvinku nazaj ali naprej.

6. Skok v višino z zaletom.

Stil skoka je poljuben in se sme vsaka višina trikrat skakati. Tekmovalec si sam izbere, katero višino hoče skakati, nato pa skače stopnjema po 5 cm navzgor. Ako ne preskoči najnižje izbrane višine, dobi 0 in ne more zahtevati nižje višine.

Za skok 1 m 30 cm	20 točk.
Za skok 1 m 25 cm	18 točk.
Za skok 1 m 20 cm	16 točk.
Za skok 1 m 15 cm	14 točk.
Za skok 1 m 10 cm	12 točk.
Za skok 1 m 5 cm	10 točk.
Za skok 1 m	6 točk.
Za skok 0 m 95 cm	2 točki.
Za skok 0 m 90 cm	0 točk.

7. Skok v daljavo z zaletom.

Kar se tiče navodil in predpisov velja isto kakor za nižji oddelek.

Za skok 4·50 m je 20 točk. Za vsakih 5 cm manj, se odbije 1 točka.

8. Suvanje krogle obojerno.

Kar se tiče navodil in predpisov velja isto kakor za nižji oddelek.

Za sunek 14·— m je 20 točk, za vsakih 5 cm manj se izgubi po 1 točka.

9. Tek na 100 m.

Za čas $13\frac{2}{5}$ sekunde se dobi 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde več se izgubi 2 točki.

Tabela dosegljivih točk v srednjem oddelku.

Predpisana tvarina	Za enega telo- vadca	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Drog	20	120	
Bradlja	20	120	
Krogi	20	120	
Skok v višino z zaletom	20	120	
Skok v daljavo z zaletom	20	120	
Suvanje krogle	20	120	
Tek na 100 m	20	120	
Skupaj	180	1080 40	40
Za celo vrsto torej		1120	

Tekma v višjem oddelku.

Tekma obsega:

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Drog.
4. Bradlja.
5. Krogi.
6. Konj na šir z ročaji.
7. Konj na vzdolž brez ročajev.
8. Skok v višino z zaletom.
9. Skok v daljavo z zaletom.
10. Skok v višino ob palici.
11. Suvanje krogle.
12. Tek na 100 m.

1. Redovne vaje.

Iste redovne vaje in isti predpisi kakor v nižjem oddelku.

2. Proste vaje.

Iste proste vaje in isti predpisi kakor v nižjem oddelku.

3. Drog.

Vesa spredaj, levica v nad-, desnica v podprijemu: Kolebno v zakolebu z izpustom levice cel obrat v levo okrog desnice do vznosne vese z nadprijemom — in vzklopni naupor — premik — in vezano en veletoč nazaj — velevznik do opore spredaj — povs nazaj soročno do prednosa (nakazati) — vznosna vesa spredaj — in prevlek skrčenih nog do vznosne vese zadaj s skrčenimi nogami — suni v razovko v vesi zadaj (drži 3 sek.) — razovno (uleknjeno) v strmoglavo veso zadaj — vzlek zadaj do opore zadaj — preprijem levice v podprijem — cel

obrat v levo do opore spredaj — spad nazaj in podmetno koleb s celim obratom v levo do dvoprijema, levica v pod-, desnica v nadprijemu — vzmik zadaj s celim obratom v levo do opore spredaj z nadprijemom — in premik do visokega počepa in predročjenja na tleh zadaj (obraz je obrnjen k drogu).

Navodila za tekmovalca.

Na drog naskočimo tako, da je leva roka v nad-, desna pa v podprijemu. Na to vzamemo srednje velik koleb; ko smo prišli nekako pod drog, se upognemo ter se spustimo z levo roko. Kakor hitro smo se obrnili, primemo z levico (nadpr.) za drog in hitro prinesemo noge v vznosno veso spredaj, v kateri pa prav nič ne obstanemo, ampak nadaljujemo z vzklopko. Da bo premik in nato sledeči veletoč siguren, se je treba pri vzklopki precej visoko vzpreti z nogami. Če hočemo po veletoču napraviti dober velevzmik, moramo veletoč neposredno pred velevzmikom zadržati s tem, da stiskamo drog ter smo v predkolebu tik pred izvedbo velevzmika dolgo mrtvo uleknjeni. Oporo spredaj je treba lepo nakazati. Glava pokonci, križ uleknjen, noge nazaj roke napete. Poves nazaj je izvesti počasi in soročno do prednosa, katerega je dobro nakazati. Iz tega gremo počasi in ob napetih rokah in nogah v vznosno veso spredaj, v kateri hipno skrčimo noge ter skrčene prevlečemo v vznosno veso zadaj. Sedaj sunemo z nogami rezko v razovko v vesi zadaj, katero držimo 3 sekunde. Iz te gremo počasi in uleknjeno v strmoglavno veso zadaj, v kateri ne obstanemo, ampak se takoj vzdigujemo gor do opore in seda na drogu. Tu se smemo za trenutek odpočiti. Nato se z levico skozi nizko odročenje preprimemo v podprijem, se naslonimo na levo roko ter napravimo cel obrat v levo do opore spredaj, v

kateri ne obstanemo. ampak takoj nadaljujemo podmetni koleb s celim obratom v levo do dvoprijema. Da dobimo za vzmik zadaj dovolj velik koleb, moramo pri podmetnem kolebu močno odsuniti z nogami v levo gor. Po vzmiku zadaj se kolikor mogoče v zraku obrnemo v levo in nadaljujemo premik, ne da bi se kaj dotaknili s telesom droga. Premik je izvesti skoraj v stojo, ker bo drugače doskok slab.

Navodila za sednika.

Ako tekmovalec ne napravi takoj po vzklopnem nauporu premika, to je, da rabi za to en medkoleb, izgubi 2 točki. Ako ga vrže pri premiku naprej v veso, da ostane v vesi in iz te nadaljuje vajo, izgubi 3 točke, ako ga pa vrže na tla, dobi 0. Veletoč ob skrčenih lehteh, izguba $\frac{1}{4}$ —2 točki. Ako po vele-vzmiku ne ostane lepo v opori, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko; ako pa napravi toč, izgubi 2 točki. Poves nazaj je izvesti počasi in soročno, sicer izgubi tekmovalec $\frac{1}{4}$ do 2 točki. Razovko v vesi zadaj je držati 3 sek., sicer izgubi 2 točki. Ako jo drži previsoko ali prenizko, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. V strmoglavo veso mora preiti razovno in počasi, sicer izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Isto velja za vzlek zadaj. Ako rabi za vzmik 1 koleb več, izgubi 2 točki. Premik je izvesti brez dotike, sicer izgubi tekmovalec 2 točki. Ako ga vrže pri doskoku nazaj ali naprej, izgubi 2 točki.

4. Bradlja.

Opora na lehteh sredi bradlje: Z zakolebom naupor do prečne razovke s podporo na desnem (levem) komolcu (nakazati) — zasuk telesa v bočno razovko (drži 3 sek.) — zasuk telesa v prečno razovko (nakazati) — z odsunom nazaj izvedi preval ulek-njeno in odročno nazaj — in z drugim predkolebom

se prevali uleknjeno nazaj do opore in prednosa (nakazati) — dvigni razovno ročno stojo (drži 3 sek.) — s predkolebom v opori izvedi prednožno sonožno kolo v levo (desno) s celim obratom v levo (desno) nad levo (desno) bradljenico raznoročno — in z zakolebom ram. stoja (nakazati) — prevali se uleknjen naprej ter izvedi v zakolebu naupor- in vezano odnožno kolo z desno (levo) čez desno (levo) bradljenico naprej — in vezano v zakolebu prednožka v desno (levo) čez obe bradljenici.

Navodila za tekmovalca.

Iz vznosne opore sunemo močno gor in v zakoleb, s katerim izvedemo naupor do prečne razovke (telo v smeri bradljenic) na desnem ali na levem komolcu. Da obstanemo takoj in mirno v razovki je potrebno, da desno (levo) roko zasučemo not. Prečno razovko samo nakažemo, nato pa zasučemo telo za 90° do bočne razovke (telo pravokotno na bradljenici), ki jo držimo 3 sek. Pri razovki mora biti glava pokonci, križ uleknjen ter mora biti razovka res vodoravno. Potem zasučemo telo za 90° v prečno razovko, iz katere odsunemo nazaj do opore na lehteh in izvedemo takoj preval odročno in vleknjeno nazaj. Drugi preval izvedemo samo do ram. stoje se primemo z rokami za bradljenici, se dvignemo v oporo na stegnjenih rokah, noge pa pustimo poteči v predkoleb in napravimo prednos, ki ga nakažemo. Iz prednosa dvignemo ob uleknjenem telesu in skrčenih rokah ročno stojo, katero držimo 3 sek. Nato pustimo poteči noge v predkoleb (v opori), s katerim izvedemo prednožno, sonožno kolo v levo (desno) s celim obratom v levo (desno) nad levo (desno) bradljenico. To sonožno kolo se izvede tako-le: Ko so prišle noge

(iz stoje) ravno med roke, se spustimo z desno roko, položimo obe nogi na levo bradljenico, z desno roko hitro primemo za levo bradljenico, z levo roko se spustimo ter primemo za nasprotno. (desno) bradljenico, noge pa nadaljujejo pot preko leve bradljenice, da pridejo med bradljenici. Ko so prišle noge med bradljenici, napravimo z istim zakolebom ram. stojo, ki jo le nakažemo. Nato se prevalimo naprej ter izvedemo v zakolebu naupor ter takoj vržemo desno (levo) nogo preko desne (leve) bradljenice in jo podrsamo naprej. V predkolebu spojimo noge ter napravimo v zakolebu sonožno kolo v levo (desno) in takoj prednožko v desno (levo), ne da bi se kaj prijel z levo (desno) roko nazaj za levo (desno) bradljenico (to je prednožka čez obe bradljenici). Pri doskoku napravimo visok počep z odročenjem, leva (desna) roka pa prime za bližnjo bradljenico.

Navodila za sodnika.

Po nauporu mora tekmovalec mirno obstati v razovki, drugače izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Ako ne pride takoj v razovko ter rabi zato en medkoleb, izgubi 2 točki. Bočno razovko mora držati 3 sek., drugače izgubi 2 točki. Preval, izveden upognjeno, izguba $\frac{1}{4}$ —1 točko. Ročno stojo mora dvigniti počasi, sicer izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Ako je ne drži 3 sek., izgubi 2 točki. Ako slabo izvede prednož. sonož. kolo, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Ako rabi za ram. stojo 1 medkoleb, izgubi 2 točki. Ako se prevali upognjeno naprej, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Naupor izveden do skrčene opore, izguba $\frac{1}{4}$ —1 točke. Ako ne veže takoj odnožnega kolesa, to je da rabi en medkoleb, izgubi 2 točki. Isto velja za prednožko čez obe bradljenici.

5. Krogi (na mestu).

Vesa spredaj — soročni tezopor do prednosa (nakaz.) — tezna ročna stoja (3 sek. drži) — povese dol v strmoglavno veso — zakoleb v vesi — s predkolebom vzmik do opore — in vezano toč v opori nazaj — in vezano spad nazaj do vznosne vese spredaj — z zakolebom izvinek naprej — in vezano raznožka naprej do stoje na tleh.

Navodila za tekmovalca.

Soročni tezopor je izvesti počasi in soročno. Kakor hitro smo se vzprli v oporo, dvignemo noge v prednos. Iz prednosa dvignemo ob upognjenem telesu in skrčenih rokah težno ročno stojo, katero držimo 3 sek. Nato se povesimo dol v strmoglavno veso, nakar se upognemo in zamahnemo v zakoleb. V sledečem predkolebu pa napravimo vzmik do opore in takoj vezano toč nazaj v opori in nato zopet vezano spad nazaj do vznosne vese spredaj. Nato mahnemo z nogami močno nazaj v zakoleb v vesi, se izvijemo naprej in izvedemo raznožko naprej do visokega počepa s predročenjem. Raznožka mora biti lepo izvedena, noge pa spojimo preden pridemo na tla.

Navodila za sodnika.

Soročni tezopor mora izvesti počasi in enakomerno, sicer izgubi $\frac{1}{4}$ —2 točki. Isto velja, če ga ne napravi soročno. Stojanje mora držati 3 sek., drugače izgubi dve točki. Ako ne veže toča po vzmiku in po toču spada nazaj, izgubi vsakokrat po 1—2 točki. Ako ga vrže po doskoku nazaj ali naprej, izgubi 2 točki, istotako če ne veže izvinka z raznožko.

6. Konj na šir z ročaji.

Opora spredaj na ročajih (vrat na desni) — odnožni premah z levo zunaj — odnožni premah z levo nazaj — prednožno kolo z levo — dve sonožni kolesi v desno — odnožno kolo z desno — odnožni premah z desno not — strig v levo — strig v desno — premah z desno v levo nazaj do opore spredaj — odnožni premah z desno zunaj — premah z desno nazaj — sonožni premah v levo in brez prijema levice na ročaj prednožka v desno s polobratom v desno okoli desne roke do stoje na tleh (levica prime na vrat pri doskoku).

Navodila za tekmovalca.

(Vrat na desni strani.)

Iz opore spredaj premahnemo z levo zunaj leve roke, nato pa premahnemo z levo zopet nazaj v oporo, kjer ne obstanemo, temveč izvedemo takoj prednožno kolo z levo pod desno nogo v desno. Vezano nato pa izvedemo dve sonožni kolesi v desno brez dotika nog ob konja. Nato pa zopet vezano odnožno kolo z desno do opore spredaj, kjer ne obstanemo, temveč napravimo odnožni premah z desno v desno med ročaje. Kaleb po premahu porabimo za strig, ki ga izvedemo najprej v levo, nato pa še en strig v desno. Vezano po drugem strigu premahnemo z desno v levo nazaj do opore spredaj, kjer ne obstanemo, temveč premahnemo z desno zunaj desne roke. Takoj nato premahnemo z desno nazaj do opore spredaj, kjer ne obstanemo, temveč porabimo po premahu dobljeni kaleb za sonožni premah v levo in in prednožko v desno s $1\frac{1}{2}$ obratom v desno. Po sonožnem premahu v levo ne prime leva roka več nazaj za

ročaj, temveč prime na vrat p odoskoku na tla. Doskočimo do visokega počepa, z odročenjem, levi bok je obrnjen proti konju.

Navodila za sodnika.

Celo vajo je treba izvesti brez najmanjših presledkov. Vsako prekinjenje se smatra za napako ter izgubi tekmovalec na točkah. Prekinjenje je dvoje vrste in sicer lahko in težko. Lahko prekinjenje je, če veže tekmovalec posamezne gibe težno, težko pa, ako se vsede na konja ali rabi medkoleb za naslednji gib. Lahko prekinjenje znači izgubo $\frac{1}{4}$ — 1 točke, težko pa vselej po 2 točki. Ako tekmovalec kak gib izpusti ali doda, izgubi vselej po 3 točke. Ako krči noge, izgubi $\frac{1}{4}$ — 1 točko. Ako se vsede pri prednožki na vrat, izgubi 2 točki, ako pa malo podrsne s telesom ali nogami na vratu, izgubi 1 točko. Ako se pri doskoku ne prime z levico na vrat, izgubi $\frac{1}{2}$ točke.

7. Konj navzdolž brez ročajev.

Konj je visok 1·20 m. Treba je izvesti raznožko z oprijemom rok na vrat. Tekmovalec se sme oprijeti z rokami samo na vratu, t. j. od konca pa do sprednjega ročaja, sicer izgubi na točkah. Desko si postavi tekmovalec lahko poljubno daleč.

Navodila za tekmovalca.

Deska je pred hrbtom. Tekmovalec se odrine sonožno na deski visoko gor ter izvede plovni skok s spojenimi nogami. Nato se prime na vratu, raznoži noge ter seskoči do visokega počepa s predročenjem.

Navodila za sodnika.

Skok je treba izvesti plovno s spojenimi nogami. Ako tekmovalec prej raznoži noge, preden se je oprijel, izgubi 1 točko. Ako se ne prime na vratu, izgubi 2 točki. Ako se vsede na konja, izgubi vse točke. Ako pa malo oplazi s telesom ali z nogami ob konja, izgubi 1 točko, ako precej, izgubi 2—3 točke.

8. Skok v višino z zaletom.

Kar se tiče skakanja, veljajo isti predpisi kakor v nižjem oddelku.

Za skok 1.40 m je 20 točk.

Za vsakih 5 cm manj, se odbijeta po 2 točki.

9. Skok v daljavo z zaletom.

Za skok 4.80 m je 20 točk.

Za vsakih 5 cm manj se odbije 1 točka. Zalet in način skoka je poljuben. Skače se trikrat. Pri prestopu odrivališča je skok neveljaven in se šteje v število dovoljenih skokov. Daljava skoka se meri od odrivališča do najbližjega odtisa doskočišča. Znamkuje se najboljši izmed treh skokov.

10. Skok v višino s palico.

Za 240 cm	20 točk.
Za 235 cm	18 točk.
Za 230 cm	16 točk.
Za 225 cm	14 točk.
Za 220 cm	12 točk.
Za 215 cm	10 točk.
Za 210 cm	8 točk.

Za 205 cm	6 točk.
Za 200 cm	4 točke.
Za 195 cm	2 točki.
Za 190 cm	0 točk.

Skače se brez deske preko latke, katere višina se kontrolira z navpičnim odmerjenjem od tal do srede latke. Za preskočeno se smatra ona mera, pri kateri latka ni padla. Skok je neveljaven, če se palica prej prime, preden jo je skakač spustil. Tekmovalec si sam izbere začetno višino skoka (najmanj 205 cm) in more trikrat skakati vsako višino. Za skok se smatra, če tekmovalec teče pod latko ali se odrine in se vzpre na palico, če tudi ne preskoči po teku. Od izbrane najmanjše višine pa se mora skakati vsaka naslednja višina po določeni lestvici. Ako tekmovalec ne preskoči začetne višine, katero si je izbral, ne more skakati druge višine in dobi 0.

11. Suvanje krogle obojeročno.

Kar se tiče predpisov in navodil velja isto kakor za nižji oddelek. Za sunek 15·50 m se dobi 20 točk. Za vsakih 5 cm manj se izgubi po ena točka.

12. Tek na 100 metrov.

Za čas 13 sekund se dobi 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde več se izgubita 2 točki.

Tabela dosegljivih točk v višjem oddelku.

Predpisana tvarina	Za enega tekmovalca	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Drog	20	120	
Bradlja	20	120	
Krogi	20	120	
Konj na šir z ročaji . .	20	120	
Konj vzdolž brez ročajev	20	120	
Skok v višino z zaletom	20	120	
Skok v daljavo z zaletom	20	120	
Skok v višino ob palici	20	120	
Suvanje kroglice	20	120	
Tek na 100 m	20	120	
Skupaj	240	1440 40	40
Za celo vrsto torej		1480	

Tekme mladcev.

Te tekme obsegajo:

1. Tekme vrst.
2. Tekme posameznikov za prvenstvo.

Za te tekme veljajo isti predpisi, kakor za tekme članov. Tekem mladcev se morejo udeležiti le oni mladci, ki do 31. decembra 1930. ne dovrše več nego 18 let.

I. Tekma vrst mladcev.

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Drog.
4. Bradlja.
5. Skok v višino z zaletom.
6. Skok v daljavo z zaletom.
7. Tek na 75 m.

1. Tekma vrst mladcev.

1. Redovne vaje.

Iste redovne vaje in isti predpisi kakor pri nižjem oddelku članov.

2. Proste vaje.

Izvaja se ena vaja mladcev za l. 1930/31, ki se pred tekmo izžreba.

3. Drog.

Naskoči v stegnjeno veso spredaj z nadprijemom. — Dvigni se, da pride brada v višino droga — prenesi skrčene noge k drogu (medtem pa roke stegneš) — prevleci noge v vznosno veso zadaj ter izvedi takoj strmoglavo veso zadaj — vzdiguj se počasi gor (vzlek zadaj) — da prideš do seda na drogu — preprimi se v podprijem — mahni z nogami naprej in izvedi v sledečem zakolebu križni toč nazaj (glej pri tem, da pritisneš križ močno k drogu, da te ne odtrga) do opore zadaj na drogu — izvedi cel obrat v levo do opore spredaj z nadprijemom — vrzi se upognjeno nazaj, da pridejo noge k drogu in izvedi sočasno z izpustom rok podmetni odskok do stoje na tleh v visokem počepu in predročenju.

Navodila za tekmovalca.

Iz stegnjene vese spredaj se dvignemo soročno tako visoko, da pridemo z brado v višino droga. V hipu ko smo dosegli to višino, skrčimo noge ter jih prinašamo, obenem ko se spuščamo z zgornjim telesom dol, k drogu. Nato prevlečemo še vedno skrčene noge v vznosno veso zadaj, v kateri jih sunkoma stegnemo, nato pa uleknemo še križ ter napravimo zaklon glave, s čimer smo dosegli strmoglavo veso. V tej ne obstanemo, ampak se takoj s skrčenjem rok dvignemo gor do seda na drogu. Tu se lahko za trenutek odpočijemo. Preprijem v podprijem izvedemo tako, da gremo z rokami skozi odročenje dol in zaročenje. Nato mahnemo z nogami nekoliko gor in naprej, se spustimo v skleco (skrčeno oporo) zadaj, pritisnemo križ močno k drogu ter izvedemo tako zvani križni toč nazaj do opore zadaj na drogu. Tu ne obstanemo, ampak nadaljujemo takoj cel obrat v levo

s tem, da se naslonimo na levo roko, do opore spre-
daj. Tudi tu ne obstanemo, temveč se vržemo takoj
upognjeno nazaj, noge k drogu ter izvedemo podmet
do visokega počepa.

Navodila za sodnika.

Ako vrže tekmovalca pri vzleku zadaj nazaj, iz-
gubi 2 točki. Ako ga vrže pri križnem toču v skrčeno
veso in se šele potem dvigne gor, izgubi vse točke.
Slabo izveden podmetni odskok izgubi 1 točko.

4. Bradlja,

Naskoči v stegnjeno oporo na lehteh sredi brad-
lje — kolebaj naprej, nazaj ter izvedi v sledečem
predkolebu vzklopni naupor do raznožnega seda,
pred rokami — spoji noge ter mahni v zakoleb, v ka-
terem izvedi strig v levo (ali desno) do raznožnega
seda pred rokami — spoji noge ter mahni v zakoleb
in izvedi ram. stojo (nakazati) — iz stoje prehajaj
počasi in uleknjeno nazaj v stegnjeno oporo in pred-
koleb, v katerem premahneš z levo nogo čez desno
bradljenico in izvedi istočasno polobrat v levo (z des-
no roko spustiš zadnjo bradljenico ter se oprimeš
sprednje) do ležne opore bočno za rokami — z odri-
vom nog izvedi odbočko v levo (desno) do visokega
počepa v predročenju na tleh.

Navodila za tekmovalca.

Iz opore na lehteh sredi bradlje kolebaj z no-
gami naprej, nazaj ter prenesi v sledečem predko-
lebu noge v vzosno oporo in izvedi vzklopko do raz-
nožnega seda pred rokami. Glava pokonci, križ ulek-
njen. Potem spojimo noge ter gremo ž njimi v visok
zakoleb, v katerem izvedemo strig s celim obratom

v levo (d.) do raznožnega seda, pred rokami. Glava pokonci, križ uleknjen. Nato spojimo noge, mahnemo z njimi v zakoleb in izvedemo ramensko stojo, katero samo nakažemo. Nato povesimo uleknjeno telo nazaj do stegnjene opore na rokah ter premahnemo v predkolebu z levo nogo čez desno bradljenico, desno nogo prenesemo zadaj preko desne bradlienice, napravimo pol obrata v levo ter se preprimemo z desno roko na prednjo bradljenico. S tem smo napravili bočno ležno oporo z zarokami. Glava pokonci, roke in noge napete, križ uleknjen. Nato izvedemo z odzivom rok in nog odbočko v levo (desno) do visokega počepa in predročanja na tleh, hrbet je obrnjen k bradlji.

Navodila za sodnika.

Zamenjava vzklopnega naupora do raznožnega seda z raznožnim vsedom, izguba 2 točk. Strig izveden s skrčenimi nogami, izgubi pol točke; če ga vrže po stoji nazaj, izgubi 2 točki. Če se pri odbočki zadene z nogami spred. bradljenice, izgubi 1 točko; ravno tako, če močno skrči noge; če se pa tako močno zadene, da pade na tla, izgubi 2 točki.

5. Skok v višino z zaletom.

1·10 m je 20 točk. Za vsakih 5 cm manj izgubi 2 točki.

6. Skok v daljavo z zaletom.

3·50 m je 20 točk. Za vsakih 10 cm manj izgubi 2 točki.

7. Tek na 75 m.

Kdor preteče 75 m dolgo progo v 10 sekundah, dobi 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde več, je 1 točka manj.

Tabela dosegljivih točk vrst mladcev.

Predpisana tvarina	Za enega tekmovalca	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Drog	20	120	
Bradlja	20	120	
Skok v višino z zaletom	20	120	
Skok v daljavo z zaletom	20	120	
Tek na 75 m	20	120	
Skupaj	140	840 40	40
Vsega skupaj		880	

Tekma mladcev za prvenstvo posameznikov.

1. Proste vaje.
2. Drog.
3. Bradlja.
4. Krogi.
5. Konj na šir z ročaji.
6. Konj na šir brez ročajev.
7. Skok v višino z zaletom.
8. Skok v daljavo z zaletom.
9. Tek na 100 m.

1. Proste vaje.

Izvaja se ena prosta vaja mladcev za leto 1930/31, ki se pred tekmo izžreba.

2. Drog.

Iz stegnjene vese spredaj z nadprijemom: kolebno vzklopni naupor spredaj — toč v opori spredaj nazaj — odnožni premah z desno not do jezdnega seda — jezdni toč nazaj — spad nazaj ter prevleci stegnjeno desno nogo ter izvedi vzklopni naupor — spuščaj se počasi nazaj soročno v stegnjeno veso — vzlek spredaj — podmet s celim obratom v levo (desno).

Navodila za tekmovalca.

Za vzklopko vzamemo srednje velik koleb ter se v mrtvi točki predkoleba hitro in močno upognemo, prenesemo noge k drogu in se z zakolebom ter odsunom nog vzpneemo na drog. V opori nič ne čakamo, ampak takoj nadaljujemo toč nazaj. Da bolje napravimo odnožni premah z desno do jezdnega seda, mahnemo z nogami malo naprej ter v zakolebu prenesemo desno nogo preko droga. V jezdni sedu mora biti glava pokonci, križ uleknjen, roke napete. Jezdni toč izvedemo tako-le: Najprvo se dvignemo, da je telo v zraku, nato pritisnemo desno nogo nad kolenom na drog, mahnemo močno z levo nogo dol ter se zasučemo okrog droga. Jezdnega seda po toču ne nakažemo, temveč se vržemo takoj nazaj ter prevlečemo stegnjeno desno nogo do vznosne vese spredaj, v kateri istotako ne obstanemo, temveč napravimo takoj vzklopko. Oporo je dobro nakazati. Iz te se spuščamo počasi in soročno dol v stegnjeno veso, katero tudi nakažemo. Vzlek spredaj napravimo tako, da se počasi dvignemo ob skrčenih rokah, prenesemo stegnjene noge k drogu ter se počasi prevalimo v oporo. V tej obstanemo za trenutek in nato izvedemo podmet s celim obratom.

Navodila za sodnika.

Ako ga vrže po toču nazaj ali napravi dva toča, izgubi 2 točki. Isto velja, če ga vrže po premahu nazaj ali naprej. Če ne prevleče stegnjene desne noge, izgubi $\frac{1}{4}$ točke. Ako se ne spušča počasi, izgubi 2 točki, istotako, če se spušča raznoročno. Vzlek spredaj je izvesti počasi, sicer izgubi 1 točko. Slab podmet, izguba $\frac{1}{2}$ —1 točke.

3. Bradlja.

Iz opore na lehteh sredi bradlje. — Kolečno v predkolebu naupor in vezano prednožno kolo z levo čez desno bradljenico nazaj — v predkolebu prednožno kolo z desno čez levo bradljenico nazaj — v predkolebu prednos (nakazati) — težno v ramensko stojo (nakazati) — prevali se uleknjeno naprej ter izvedi naupor v zakolebu — s predkolebom prednožka v desno (levo) s celim obratom v levo (desno).

Navodila za tekmovalca.

Iz opore na lehteh sredi bradlje gremo z nogami v vznosno oporo, sunemo ž njimi visoko gor in v zakoleb, s predkolebom pa izvedemo naupor do stegnjene opore na rokah. V istem predkolebu premahnemo z levo nogo preko desne bradljenice ter jo podrsamo nazaj. V predkolebu premahnemo z desno nogo preko leve bradljenice ter jo istotako podrsamo nazaj. V nato sledečem predkolebu izvedemo prednos, katerega samo nakažemo. Nato se dvignemo počasi ob upognjenem telesu in skrčenih rokah v ramensko stojo, ki jo tudi samo nakažemo. Iz ramenske stoje se prevalimo popolnoma uleknjeno z odročenjem rok naprej ter z istim zakolebom izvedemo na-

upor do stegnjene opore na rokah. V nato sledečem predkolebu pa izvedemo prednožko v desno (levo) s celim obratom v levo (desno). Pri doskoku prime desnica (levica) za bradljenico.

Navodila za sodnika.

Ako ne veže naupora in prednožnega kolesa, izgubi 2 točki. Ako ne izvede ramenske stoje težno, izgubi 2 točki. Ako se prevali upognjeno naprej, izgubi $\frac{1}{4}$ —1 točko. Če ne veže takoj naupora, izgubi 2 točki. Isto velja za vezavo prednožke po nauporu.

4. Krogi (na mestu).

Stegnjena vesa spredaj. — Vznosna vesa spredaj — izvinek nazaj do vznosne vese spredaj — vzklopni naupor spredaj — prevali se upognjeno naprej do strmoglave vese (3 sek.) — spuščaj se počasi in upognjeno do prednosa v vesi (nakazati) — stegnjena vesa — seskok.

Navodila za tekmovalca.

Iz stegnjene vese spredaj prenesemo docela stegnjene noge ob stegnjenih rokah v vznosno veso spredaj ter izvedemo izvinek nazaj ob kar najbolj stegnjenih rokah do vznosne vese spredaj. Tu nič ne obstanemo, temveč napravimo takoj vzklopni naupor ter se upognjeno in počasi prevalimo naprej do strmoglave vese, katero držimo 3 sekunde. Nato se upognemo ter spuščamo počasi v prednos, ki ga samo nakažemo. Potem spuščamo noge počasi v stegnjeno veso, ki jo samo nakažemo, nato pa seskočimo do visokega počepa (s predročenjem) na tleh.

Navodila za sodnika.

Ako ne veže takoj po izvinku vzklopke, izgubi 2 točki. Ako ne drži strmoglave vese 3 sek., izgubi vselej po 2 točki. Ako se ne spušča počasi v prednos, izgubi $\frac{1}{2}$ —1 točko.

5. Konj na šir z ročaji (konj je visok 1 m).

Iz opore spredaj na ročajih: Odbožni premah z desno not — odbožni premah z levo not — odbožni premah z desno nazaj — odbožni premah z levo nazaj — odbožno kolo z desno — odbožni premah z desno zunaj — premah z desno nazaj — odbočka v levo do visokega počepa in predročenja (hrbet proti konju).

Navodila za tekmovalca.

Iz opore spredaj na ročajih napravimo odbožni premah z desno in nato z levo not med ročaje do opore zadaj. Tu nič ne obstanemo, temveč takoj izvedemo odbožni premah z desno nazaj in takoj nato tudi odbožni premah z levo nazaj do opore spredaj, od koder takoj nadaljujemo z odbožnim kolesom z desno do opore spredaj. Tudi tu ne počakamo, temveč premahnemo takoj z desno zunaj, nato pa takoj nazaj ter z dobljenim kolebom izvedemo odbočko v levo do visokega počepa s predročenjem. Hrbet je obrnjen proti konju.

Navodila za sodnika.

Veljajo ista navodila, kakor pri višjem oddelku članov.

6. Konj na šir brez ročajev (konj je visok 1 m).

Skače se z 10 cm visoke deske. Z zaletom in sonožnim odzivom na deski — ter z oprijemom rok na sedlu — premet naprej do visokega počepa s predročanjem na tleh.

Navodila za tekmovalca.

Tekmovalec teče pravokotno proti konju, se odrine sonožno na deski, prime z rokami na sedlo ter se skozi ročno stojo prevrne naprej do visokega počepa (s predročanjem) na tleh.

Navodila za sodnika.

Ako izvede tekmovalec premet s skrčenimi ali raznoženimi nogami, izgubi $\frac{1}{4}$ —2 točki. Ako ne gre uleknjeno skozi stojo, izgubi $\frac{1}{2}$ —2 točki. Ako pade pri doskoku naprej ali nazaj, izgubi 2 točki.

7. Skok v višino z zaletom

1:30 m je 20 točk. Za vsakih 5 cm manj sta dve točki manj.

8. Skok v daljavo z zaletom.

4:30 m je 20 točk. Za vsakih 10 cm manj sta 2 točki manj.

9. Tek na 100 m.

Kdor preteče 100 m dolgo progo v $13\frac{2}{5}$ sek., dobi 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sek. več je 1 točka manj.

Tabela dosegljivih točk za prvenstvo mladcev.

Predpisana tvarina	Do- segljive točke
Proste vaje	20
Drog	20
Bradlja	20
Krogi	20
Konj na šir z ročaji	20
Konj na šir brez ročajev	20
Skok v višino z zaletom	20
Skok v daljavo z zaletom	20
Tek na 100 m	20
Skupaj	180

Tekma vrst (in posameznikov) Orličev.

Za tekme veljajo isti predpisi kakor za tekme članov:

Te tekme obsegajo:

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Skok v višino.
4. Skok čez kozo (raznožka).
5. Tek na 50 m.

1. Redovne vaje.

Iste redovne vaje in isti predpisi kakor pri nižjem oddelku članov.

2. Proste vaje.

Izvaja se ena vaja Orličev za l. 1930/31, ki se pred tekmo izžreba.

3. Skok v višino z zaletom.

90 cm je 20 točk. Za vsakih 5 cm manj izgubi 2 točki.

4. Skok čez kozo na vzdolž.

Koza je visoka 1.10 m, deska, ki jo lahko postavimo poljubno daleč, je visoka 10 cm.

Z zaletom in sonožnim odzivom na deski izvedemo raznožko z oprijemom rok na kozo. Skočimo v visok počep z odročenjem.

Navodila za sodnika.

Ako se tekmovalec vsede na kozo in šele nato seskoči, izgubi vse točke. Kdor pa malo oplazi, izgubi $\frac{1}{2}$ —10 točk. Kdor skrči noge pri raznožki, izgubi $\frac{1}{4}$ do 3 točke. Kdor pade pri doskoku naprej ali nazaj, izgubi 2 točki.

5. Tek na 50 m.

Kdor preteče 50 m dolgo progo v 9 sekundah, dobi 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sek. več, je 1 točka manj.

Tabela dosegljivih točk vrst Orličev.

Predpisana tvarina	Za enega tekmovalca	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Skok v višino	20	120	
Skok čez kozo	20	120	
Tek na 50 m	20	120	
Skupaj	100	600 40	40
Vsega skupaj		640	

Proste vaje.

Proste vaje za člane.

I. Vaja.

1. del:

- I. 1. Skozi predročenje vzroči, dlani naprej, pogled gor (gib je odsekan);
2. drža;
3. omahni v nizek počep z oporo rok na tleh (roke omahnejo ob trupu, t. j. po najkrajši poti dol, kolena so skupaj), trup in glava sta povešena dol;
4. drža.
- II. 1. Vzravnaj se do petne stoje, skozi predročenje vzroči, dlani naprej, pogled gor;
2. drža;
3. = I., 3;
4. drža.
- III. 1. Pomakni levo nogo nazaj do zanožne stoje (noga je uprta ob tla in je v kolenih rahlo upognjena), prožno se zazibaj dol in gor tako, da se kolena približajo k tlom in se zopet oddaljijo;
2. prožno se zazibaj dol in gor tako, da se kolena približajo k tlom in se zopet oddaljijo;

3. izmenjaj noge, da pride leva v počep in desna v skrčeno zanožno stoji, prožno se zazibaj dol in gor tako, da se kolena približajo k tlom in se zopet oddaljijo;
4. = III., 2.
- IV. 1. Prisuni desno k levi do navadnega počepa z oporo rok na tleh;
2. drža;
3. s poskokom izvedi polobrat v levo, vzravnaj se do temeljne stoji, odroči dlani naprej;
4. drža.
- V. 1. Zamahni z levo nogo do prednoženja (noga je dvignjena od tal za 20 cm), z rokami pa po najkrajši poti v zaročenje, dlani not (ta gib, kakor tudi naslednji trije gibi, niso odsekani, temveč lepo vezani);
2. zamahni z levo nogo v zanoženje, z rokami pa vzroči skozi predročenje, dlani so obrnjene na not;
3. zamahni z levo nogo do prednoženja (noga je dvignjena od tal za 20 cm), z rokami pa skozi predročenje zaroči, dlani not;
4. = V., 2.
- VI. 1. Pomakni levo nogo do odkoračne stoji z levo, po najkrajši poti visoko odroči, dlani naprej;
2. drža;
3. upogni se v kolku do predklona (trup in glava visita dol), prsti rok se dotikajo prstov nog, dlani so obrnjene proti nogam;
4. drža.
- VII. 1. Vzravnaj se (razkoračna stoji ostane), po najkrajši poti visoko odroči, dlani naprej, pogled naprej;
2. = VI., 3.;

3. = VII., 1.;
 4. = VI., 3.
- VIII. 1. Prisuni levo k desni do nizkega počepa z oporo rok na tleh (kolena so skupaj), glava in trup sta povešena;
 2. drža;
 3. izvedi s poskokom pol obrat v levo do temeljne stoje s priročenjem;
 4. drža.

Prvi del se izvaja dvakrat, takoj na to pa sledi vložek.

Vložek.

- I. 1. Zamahni z rokami v predročenje (dlani not) in nato vezano;
 2. skozi priročenje zamahni z rokami v odročanje (dlani dol) in vezano;
 3. zamahni skozi priročenje v predročenje (dlani not) in dalje vezano;
 4. zamahni skozi priročenje v odročanje (a sedaj obrni dlani gor).
- II. 1. Vzroči na not s ploskom;
 2. skozi odročanje priroči s ploskom;
 3. skozi odročanje vzroči na not s ploskom;
 4. = II., 2.
- III. = I.
- IV. = II.

Takoj po vložku se izvaja drugi del prve vaje.

2. del:

- I. 1. Stopi z desno nogo v stran do odkoračne stoje z desno (priročenje ostane);
 2. priročno krči roke (nadleht ostane na mestu, dlani naprej);

3. suni po najkrajši poti v vzročenje (dlani naprej), pogled naprej;
 4. drža.
- II.
1. Izvedi na petah obeh nog pol obrat na levo (teža telesa je na obeh nogah enaka), skozi predročenje mahni v zaročenje, dlani nazaj, povesi glavo naprej, gib ni odsekan, temveč preide v naslednjega;
 2. mahni v predročenje, dlani dol, vzravnaj glavo,
- »in« suni s komolci nazaj do zaročnega krčenja, dlani dol, palci so ob prsih (gib je odsekan, podleht je vodoravna);
3. suni odsekano v vzročenje, dlani naprej;
 4. drža.
- III.
1. Izvedi globok predklon (kolena ostanejo napeta), predroči tako, da se dotakneš s prsti rok tal ob obeh straneh desnega stopala;
 2. izvedi na prstih obeh nog pol obrat na desno do razkoračne stoje (predklon ostane), predročenje ostane, s prsti rok se dotakneš tal (med obratom se trup ne zravna);
 3. izvedi na prstih obeh nog pol obrat na desno do predkoračne stoje z desno (predklon ostane), predročenje ostane tako, da se dotakneš s prsti rok tal ob obeh straneh desnega stopala;
 4. izvedi na prstih obeh nog pol obrat na levo do razkoračne stoje (predklon ostane), predročenje ostane tako, da se dotakneš s prsti rok tal (vse štiri gibe je izvesti tako, da kažemo dlani k sebi).
- IV.
1. Potisni roke naprej in počasi dvigaj trup z rokami do

2. vodoravne lege z vzročenjem (dlani sta obrnjeni k tlom) in dalje do
3. vzravnave z vzročenjem, dlani naprej (prvi, drugi in tretji gib je izvesti popolnoma vezano, pogled je za rokami);
4. po najkrajši poti odroči, dlani naprej.

- V.
1. Zamahni z desno nogo do prednoženja (noga je dvignjena od tal za 20 cm), z rokami pa zamahni po najkrajši poti v zaročenje, dlani not (ta gib, kakor tudi naslednji trije niso odsekani, temveč lepo vezani);
 2. zamahni z desno nogo v zanoženje, z rokami pa vzroči skozi predročenje, dlani so obrnjene not;
 3. zamahni z desno nogo do prednoženja (noga je dvignjena od tal za 20 cm), z rokami pa skozi predročenje zaroči;
 4. zamahni z desno nogo v zanoženje, z rokami pa vzroči skozi predročenje, dlani so obrnjene na not, istočasno se dvigni na prste leve noge in se nagni naprej tako, da preideš v naslednji gib.

- VI.
1. Izpad z desno naprej (leva noga in trup sta v ravni črti), roke stisni v pesti in jih zaročno krči;
 2. zravnaj desno nogo in izvedi cel obrat v levo do predkoračne stoje z levo (teža telesa je na obeh nogah enaka), z rokami suni po najkrajši poti v vzročenje, pesti ostanejo obrnjene na not;
 3. poklekni na desno koleno, z rokami pa zamahni po najkrajši poti v nizko odročenje nazaj, pesti so obrnjene naprej;
 4. drža.

- VII. 1. Z desnico zamahni mimo nizkega predročenja do nizkega odročenja v levo, pesti ostanejo;
 2. zamahni z obema rokama skozi nizko predročenje v nizko odročenje na desno, pesti ostanejo;
 3. zamahni z obema rokama skozi nizko predročenje v nizko odročenje na levo, pesti ostanejo;
 4. zamahni z desno skozi nizko predročenje do nizkega odročenja v desno, leva ostane v nizkem odročenju na levo, pesti ostanejo.
- VIII. 1. Izvedi predklon trupa (leva prsa so na levem kolenu), z rokami pa zamahni v nizko odročenje nazaj;
 2. vzravnaj se na levi nogi do zanoženja z desno, z rokami pa zamahni skozi predročenje v vzročenje, pesti so obrnjene na not;
 3. skozi odročenje priroči s ploskom, istočasno prinoži desno k levi;
 4. drža.

Drugi del se izvaja dvakrat, nato sledi odmor.

II. vaja.

1. del:

- I. 1. Skozi predročenje zamahni z desno v vzročenje, dlan naprej;
 2. skozi predročenje priroči z desno tako, da položiš dlan spredaj na stegno, istočasno zamahni z levo skozi predročenje v vzročenje, dlan naprej;
 3. po isti poti priroči z levo tako, da položiš dlan spredaj na stegno in vzroči z desno, dlan naprej;

4. na isti način priroči z desno in vzroči z levo.
- II.
 1. Vzroči z desnico (sedaj sta obe roki v vzročanju);
 2. vzpni se na prste, zakloni glavo, z rokami pa suni po najkrajši poti v zaročno krčenje, pesti se nahajajo 5 cm v stran od prs;
 3. s sunkom s pestmi naravnost dol izvedi nizek počep z oporo pesti na tleh, glavo in trup povesi;
 4. drža.
- III.
 1. Izvedi pol obrat na levo do zanožne stoje z desno, istočasno se vzravnaj in zamahni z desnico skozi predročenje v vzročanje, dlan je obrnjena naprej;
 2. = I., 2., samo desna noga ostane v zanožni stoji;
 3. = I., 3., desna noga ostane v zanožni stoji;
 4. = I., 4., desna noga ostane v zanožni stoji.
- IV.
 1. = II., 1., desna noga ostane v zanožni stoji;
 2. prisuni desno k levi in izvedi gib pod II., 2.;
 3. = II., 3.;
 4. drža.
- V.
 1. Vzravnaj noge do vodoravnega predklona s trupom, z rokami zamahni v odročanje v desno, dlani sta obrnjeni druga proti drugi, pogled za rokami;
 2. zamahni z rokami v odročanje na levo;
 3. zamahni z rokami v odročanje na desno;
 4. zamahni z rokami v odročanje na levo.
- VI.
 1. Vzravnaj se in izvedi počasi čelni lok mimo priročenja in odročanja do
 2. vzročanja, dlani naprej in dalje
 3. počasi čelni krog v levo skozi odročanje na levo, skozi priročenje in skozi

4. odročenje na desno do nakazanega vzroč-
nja in vezano.
- VII. 1. Izvedi počasi (na 1 in 2) pol obrat v levo
do zanožne stoje z desno, skozi predročenje
vodi roke do
 2. zaročenja, dlani not;
 3. skozi predročenje vodi roke
 4. do vzročnja, dlani not.
- VIII. 1. Prisuni desno k levi in izvedi čelni lok na
not do vzročnja in vezano)
 2. čelni lok na not do visokega odročnja,
dlani dol, istočasno se vzpni na prste;
 3. spusti se na pete, priroči s ploskom.

Prvi del se izvaja dvakrat, nato pa se izvaja isti
vložek, ki spaja prvi in drugi del prve vaje.

2. del:

- I. 1. Zamahni z rokami v odročenje na desno,
dlani dol, desnica je v navadnem odročnju,
levica pa v isti ravnini pred njo, levica je
malo upognjena;
 2. zamahni z rokami skozi priročnje do od-
ročnja na levo;
 3. zamahni z rokami skozi priročnje do od-
ročnja na desno;
 4. zamahni z rokami skozi priročnje do od-
ročnja na levo.
- II. 1. Skozi priročnje in odročnje na desno iz-
vedi čelni lok do vzročnja in vezano
 2. izvedi čelni krog na levo in vezano
 3. izvedi čelni krog na levo in vezano
 4. izvedi čelni krog na levo do vzročnja, dlani
naprej,

»in« obrni dlani na not.

- III. 1. Izvedi odsekano globok predklon, predroči tako, da se s prsti rok (dlani not) dotakneš tal, takoj nato malo popusti, da se trup neznatno dvigne in se s tem oddaljijo prsti za 5 cm od tal;
 2. dotakni se tal s prsti in zopet malo popusti;
 3. dotakni se tal s prsti in zopet malo popusti;
 4. dotakni se tal s prsti in zopet malo popusti.
- IV. 1. Upogni kolena do nizkega počepa z oporo rok, trup in glava sta povešena;
 2. skoči z rokami naprej do skrčene ležne opore za rokami (sproži se vodoravno naprej, stopala ostanejo na mestu);
 3. drža;
 4. drža.
- V. 1. Vzravnaj roke in poklekni na obe koleni;
 2. premakni trup nazaj do sedenja na petah, roke ostanejo na mestu in tvorijo s trupom skoraj ravno črto, glava je med rokami, zravnaj prste na nogi tako, da se dotikaš tal z gorenjim delom narta;
 3. drža;
 4. drža.
- VI. 1. Opri se z rokami 10 cm pred koleni;
 2. vzravnaj trup in vzroči (dlani naprej), stegno, trup in roke so v navpični črti, pogled gor;
 3. nagni se nazaj, zakloni glavo in predroči (dlani dol, roke so vodoravno);
 4. drža.
- VII. 1. Opri se z rokami 10 cm pred koleni;
 2. pritegni noge v nizek počep, trup in glavo povesi;

3. suni noge nazaj v stegnjeno ležno oporo za rokama;
 4. drža.
- VIII. 1. Pritegni noge do nizkega počepa z oporo rok na tleh (kolena skupaj);
2. izvedi v počepu cel obrat na levo (obrneš se zlasti na prstih leve noge, pomagaš si tudi z rokami, med obratom se ne smeš dvigniti);
 3. vzravnaj se do temeljne stoje s priročenjem;
 4. drža.
- Drugi del se izvaja dvakrat.

Proste vaje za mladce.

I. vaja.

- I. 1. Izvedi nizek počep (kolena skupaj) z oporo rok na tleh;
 2. na prstih leve noge izvedi v počepu cel obrat v levo (dlani so zopet na tleh);
 3. vstani in odroči, dlani dol;
 4. drža.
- II. = I.
- III. 1. Izvedi prekrižno nožno stojo z desno pred levo, skozi priroč. odroči z levico v desno.
 2. izvedi odnožno stojo z desno, po najkrajši poti vzroči, dlani not;
 3. izvedi z desno izpad v desno (trup ostane pokončen), po najkrajši poti odroči v levo, dlani dol;
 4. drža.
- IV. 1. Prisuni desno k levi, skozi priročenje mahni v odročenje na desno (dlani dol);

2. izvedi pol obrat na levo do zanožne stoje z desno, skozi priročenje vzroči, dlani naprej;
3. prisuni desno k levi in priroči skozi predročenje;
4. drža.

Prva vaja se izvaja štirikrat.

II. vaja.

Roke v pest!

- I.
 1. Odkoračna stoja z desno, roke ostanejo v priročenju;
 2. drža;
 3. skozi predročenje vzroči, pesti kažejo naprej, roke so v komolcih prav malo upognjene, pogled gor;
 4. drža.
- II.
 1. Upogni kolena naprej, golen in stegni tvorita pravi kot, s pestmi pa udari skozi predročenje na spodnji del stegna, trup je pokončen, pogled naprej;
 2. drža;
 3. postavi pesti na tla k petam, roke so med nogami, pete ostanejo na tleh, stegna so vodoravna, pogled naprej;
 4. drža.
- III.
 1. Vzravnaj se, priroči, pesti ostanejo;
 2. drža;
 3. roke v bok;
 4. drža.
- IV.
 1. Zakoračna stoja z desno (teža je na obeh nogah enaka), skozi odročenje vzroči z desnico, pest naprej, roka je v komolcu malo upognjena;

2. drža;
 3. udari s pestjo na levo koleno, istočasno poklekni na desno koleno;
 4. drža.
- V.
1. Skozi predročenje mahni z rokami v vzročanje, pogled gor (roke niso čisto ravne), pesti naprej;
 2. drža;
 3. mahni z rokami dol na desno tako, da pride desna pest k desni peti, leva pest pa k desnemu kolenu; hrbet se upogne, pogled na desno peto;
 4. drža.
- VI.
1. Skozi predročenje mahni z rokami v vzročanje (roke niso čisto ravne) pesti naprej, istočasno vzravnej tudi trup;
 2. drža;
 - »in« po najkrajši poti krči roke zaročno (pesti so ob prsih);
 3. suni naravnost na tla (pri tem se trup upogne);
 4. drža.
- VII.
1. Prisuni desno nogo k levi do nizkega počepa (kolena skupaj);
 2. drža;
 3. vzravnej se do temeljne stoje, odroči, pesti so obrnjene dol;
 4. drža.
- VIII.
1. Prekrižaj desno nogo čez levo (desno koleno je upognjeno); levico postavi v bok, desnico pa vzroči (pest, ki je obrnjena naprej, je 15 cm nad glavo),
 2. drža;

3. izvedi na prstih obeh nog cel obrat na levo do petne stoje; levico po najkrajši poti, desnico pa skozi odročenje priroči;
4. drža.

Druga vaja se izvaja dvakrat

III. vaja.

- I.
 1. Odkoračna stoja z desno, skozi odročenje vzroči na not s ploskom;
 2. skozi odročenje priroči s ploskom;
 3. skozi odročenje vzroči s ploskom;
 4. skozi odročenje priroči s ploskom.
- II.
 1. Izvedi globok predklon in predroči, tako da se dotakneš s prsti tal; takoj nato malo popusti, da se prsti oddaljijo za 5 cm od tal;
 2. predroči do tal in popusti, dlani noter;
 3. predroči do tal in popusti, dlani noter;
 4. predroči do tal in popusti, dlani noter.
- III.
 1. Vzravnaj se in skozi predročenje vzroči desnico, dlan naprej;
 2. priroči z desnico in vzroči z levico;
 3. priroči z levico in vzroči z desnico;
 4. priroči z desnico in vzroči z levico.
- IV.
 1. Vzroči z desnico, dlan naprej;
 2. odroči (napravi pesti in jih obrni naprej) in izvedi prekržno nožno stojo z desno; roke so v odročenju prav malo skrčene;
 3. izvedi cel obrat v levo do zanožne stoje z desno;
 4. drža.
- V.
 1. Odkoračna stoja z desno, pesti naprej (odročenje ostane do konca);
 2. prisuni levo k desni;

3. odkoračna stoja z levo;
4. prisuni desno k levi.
- VI. 1. Izvedi visok počep (kolena skupaj);
2. izvedi na prstih leve noge cel obrat na levo do zanožne stoje z desno;
3. sproži obe kolena (napni jih) prisuni desno k levi;
4. drža.
- VII. = V.
- VIII. 1. = VI., 1.;
2. = VI., 2.;
3. priroči;
4. drža.

Tretja vaja se izvaja dvakrat.

Proste vaje za Orliče.

Vsaka vaja obsega 4 dobe in se izvaja štirikrat.

I. vaja.

- I. 1. Napravi nizek počep, z rokami se opri ob tla; lehti so v komolcu iztegnjene, trup kolikor mogoče vzravnan, pogled naprej;
2. prenesi za trenutek težo telesa na roke (ki ostaneta na svojem mestu), odženi se z nogami od tal in napravi poklek na obeh nogah (kolena so na istem mestu kot prej prsti nog), pogled naprej;
3. drža;
4. drža.
- II. 1. V pokleku vzravnaj trup in obenem mahni z rokami v visoko odročenje (dlani naprej); pogled gor;
2. sedi na pete in se obenem prikloni s trupom tako, da se s prsi dotakneš stegen in prideš

s temenom glave do tal pred kolenu (čelo se dotika kolenu), istočasno položi roke na tla ob strani kolenu;

3. drža;

4. drža.

III. = II.

IV. 1. Poskoči do počepa na obeh nogah; roki ostane na mestu; pogled naprej;

2. drža;

3. izvedi s poskokom polobrat na levo do osnovne stoje s priročenjem.

II. vaja.

I. 1. Postavi roki v bok in upogni (komaj vidno) kolena; telo ostane popolnoma vzravnano; kolena so skupaj;

2. izvedi poskok na mestu;

3. = 2.

4. = 2.

II. 1. Poskoči do razkoračne stoje (noge so v kolenu malo upognjene);

2. poskoči nazaj do petne stoje;

3. = 1.

4. = 2.

III. 1. Poskoči in razkorači noge, desno naprej, levo nazaj; teža telesa na obeh nogah;

2. poskoči nazaj do petne stoje;

3. = 1.

4. = 2.

IV. 1. V poskoku izvedi polobrat v levo do razkoračne stoje;

2. poskoči do petne stoje;

3. priroči;

4. drža.

III. vaja.

- I.
 1. Stopi z desno nogo v desno do razkoračne stoje in mahni obenem z obema rokami do odročanja v desno; dlani dol, pogled naprej;
 2. mahni z rokami skozi priročenje do odročanja v levo; dlani dol, pogled naprej;
 3. mahni z rokami skozi priročenje do odročanja v desno;
 4. mahni z levo roko v navadno odročanje.

- II.
 1. Noge ostanejo trdno na svojem mestu, v gornjem delu telesa pa se zavrti za 90° v desno; roke ostanejo v odročanju in spremljajo vrtenje telesa; pogled preko leve rame naprej;
 2. zavrti se s trupom za 180° v levo; noge ostanejo na mestu; pogled preko desne rame;
 3. zavrti se s trupom za 180° v desno; pogled preko leve rame;
 4. = 2.

- III.
 1. Gornji del telesa ostane na svojem mestu; z nogami pa napravi polobrat v levo do predkoračne stoje z levo; obenem mahni z rokami skozi priročenje do visokega predročanja, dlani dol;
 2. mahni z rokami skozi priročenje v zaročenje;
 3. mahni z rokami v visoko predročanje;
 4. = 2.

- IV.
 1. Prenesi težo telesa na levo nogo in mahni z rokami skozi priročenje in predročanje v vzročanje, dlani naprej; pogled gor;
 2. priroči s ploskom skozi odročanje;
 3. drža;
 4. drža.

Tekmovalni red za orliške tekme.

Obseg tekem.

1. Te tekme obsegajo:
 - a) Tekme vrst za prvenstvo krožkov v Slovenski orliški zvezi.
 - b) Slovanske tekme vrst.
 - c) Tekme posameznic v peteroboju lahke atletike.
 - d) Tekme mladenk.
 - e) Tekme gojenk.
2. Vsaka prijavljena vrsta in posameznica mora tekmovati v vseh predpisanih panogah.
3. Tekme pod a) in e) so tekme vrst.
Tekme pod b) in d) so tekme vrst in posameznic v teh vrstah.
Tekme pod c) so tekme posameznic.

Udeležba na tekmah.

4. Tekem pod a) se morajo udeležiti vsi krožki, ki so nad eno leto včlanjeni v Slov. orliški zvezi, in sicer:
 1. Vsak krožek je obvezan poslati najmanj eno vrsto, krožki z večjim številom članic pa dve vrsti po sledečem pravilniku:

Krožek do 15 telovadkinj — 1 vrsto.

Krožek s 16 ali več telovadkinj — 2 vrsti.

2. Kot redna članica (starešinka) — telovadkinja se smatra ona, ki je v krožku, pod čegar imenom tekmuje, včlanjena in je najmanj 3 mesece v njem telovadila.
3. Krožek lahko pošlje tudi več vrst, kakor je obvezan po določitih pod točko 1.
4. Krožek, ki ne pošlje tekmovalne vrste, oziroma več vrst, kakor je obvezan po določitih tega tekmovalnega reda, se kaznuje z globo Din 100 za vsako izostalo tekmovalno vrsto.

Enako plača krožek za vsako izostalo tekmovalko (bodisi, da je izostala sama, ali je bila po določitih sodniškega zbora, oziroma razsodišča izključena od tekem) kaznen Din 10.

To velja tudi tedaj, ako krožek ne postavi obveznega števila vrst, češ, ker nima toliko članic - telovadkinj, da postavi vsaj eno vrsto.

5. Tekem pod b) se morejo udeležiti vse članice slovanskih katoliških zvez (Orla in Katoliškega Sokola), ki so najmanj tri mesece članice društva, pod čegar imenom tekmujejo in so v tem času telovadile.

6. Tekem pod c) se morejo udeležiti vse članice katoliških telovadnih zvez, ki so najmanj tri mesece članice enega društva v tej zvezi in so v njem v tem času telovadile.

7. Tekem pod d) se morejo udeležiti vse mladenke slovanskih kat. telov. zvez kot pod točko 5.

8. Tekem pod e) se morejo udeležiti vse gojenke krožkov, včlanjenih v Slov. orliški zvezi, ki so

najmanj tri mesece gojenke krožka, pod čigar imenom tekmujejo in so v njem v tem času telovadile.

9. Vrste k tekmam pod a) in e) morejo poslati le krožki. K tekmam pod b) in d) krožek, srenja ali zveza (župa). K tekmam pod c) le zveza (župa).

10. Vsaka vrsta in posameznica v vrsti ali izven nje se lahko udeleži vseh tekem v prvih treh oddelkih.

11. Vsaka edinica more poslati tudi več vrst ali posameznic k posameznim oddelkom tekem.

12. K tekmam pod b, c, d, se pripusti le tekmovalka, ki je pri izbirnih tekmah dosegla najmanj 60 % vseh dosegljivih točk.

13. Vsaka tekmovalka se izkaže na tekmovališču z izkaznico, izdano in potrjeno od zveze, v kateri je po svojem društvu včlanjena. Izkaznica mora biti veljavna za leto 1930/31.

14. Vrsta šteje 6 tekmovalk in eno namestnico. Vrsta je lahko tudi 6 članska, toda tedaj odpade namestnica. Namestnica je vedno tista, ki doseže pri tekmah najmanjše število točk. Namestnica tekmuje istočasno z ostalimi tekmovalkami, le pri tekmah pod a) in e) nastopi šele tedaj, ako je morala ena tekmovalka med ali neposredno pred tekmo odstopiti.

V tem slučaju se upošteva pri redovanju vrste doseženi uspeh prve tekmovalke, kateremu se prišteje doseženi uspeh druge tekmovalke-namestnice, ki nadaljuje tekmo od tam, kjer jo je odstopivša tekmovalka končala.

Pri tekmi štafet tekmuje samo 6 telovadkinj (sedma tekmovalka ne teče).

15. Vodnica vrste je navedena v seznamu vrste na prvem mestu in stoji kot prva v vrsti. Ostale tekmovalke slede po velikosti. Vodnica tekmuje istotako kot ostale tekmovalke.

Mladenke in gojenke privede na tekmovalni prostor njih vaditeljica, ki med tekmo odstopi.

16. Tekmovalne vrste in vsaka posameznica mora biti najmanj pol ure pred začetkom tekme na tekmovališču, kjer se ji izroče tekmovalne tabele. Ako tekmovalka ni pravočasno na mestu, se ne pripusti k teknam.

Vrsta in posamezne tekmovalke vztrajajo na tekmovališču po končanih tekmah toliko časa, dokler jim vrhovna vodnica tekem ne dovoli odstopa. Vrsta mora biti stalno skupaj. Tekmovalka se sme odstraniti med tekmo s tekmovališča le z dovoljenjem vrhovne vodnice tekem.

Izjeme glede časa, v katerem morajo biti tekmovalke na tekmovališču, sme dovoliti le vrhovna vodnica tekem.

17. Tekmuje se samo v telovadni obleki, ki je predpisana za članice zveze, pod katere imenom tekmujejo. Tekmovalka v zanemarjenem ali nedostatnem kroju ne bo pripuščena k teknam.

18. Tekme se vrše ob vsaki udeležbi tekmovalnih vrst, odnosno posameznic.

19. Dostop na tekmovališče je dovoljen le sodnicam, tekmovalkam in rediteljicam.

20. Na tekmovališču mora vladati vzoren mir in red. Vsako kršenje od strani tekmovalk ali drugih se kaznuje s takojšnjo izključitvijo od tekem in odstranitvijo s tekmovališča.

Enako se kaznuje z odstranitvijo s tekmovališča vsak pregrešek proti tekmovalnemu redu (kakor nedisciplinirano vedenje, nepravočasni prihod itd.).

Med tekmo tekmovalke ne smejo govoriti, ker se jim sicer odbije do pet točk, v ponovnem slučaju pa se izključijo od nadaljnjega tekmoovanja. Dohod in od-

hod se reduje pri vsaki panogi in se more za to odbiti največ ena točka. (Razen pri tekmi krožka, kjer se disciplina reduje posebej.)

21. Edinice in posameznice morajo obenem s prijavo plačati na Jugoslovansko orlovsko zvezo (za tekme krožkov na Slovensko orliško zvezo) prijavnino in sicer za vsako vrsto Din 20, za posameznice izven vrst in v peteroboju lahke atletike po Din 3.

Vrsta oziroma posameznica, ki prijavnine ni plačala, ne bo pripuščena k tekmam. Tekme gojenk so prijavnine proste.

22. Prijavnice za tekme je poslati najkasneje do 1. junija 1931 Jugoslovanski orl. zvezi (oziroma Orliški). Pozneje poslane prijavnice se ne bodo upoštevale.

Izbirne tekme.

23. Izbirne tekme se izvedejo v l. 1930 po Slov. orliški zvezi (župah).

Vodstvo tekem.

24. 1. Vrhovna vodnica tekem je načelnica Slov. orliške zveze ozir. njena zastopnica, imenovana po Slov. orliški zvezi.

2. Sodniški zbor z razsodiščem.

3. Računska komisija.

4. Rediteljice.

Sodniški zbor.

25. Predsednico sodniškega zbora imenuje za slovenske tekme načelstvo Slov. orliške zveze.

Predsednico sodniškega zbora za vse ostale oddelke pa načelstvo Slov. orliške zveze dogovorno z ženskim telovadnim odborom Češkoslovaškega Orla in ostalih kat. telovadnih zvez.

26. Sodnice imenuje načelstvo Orliške zveze na predlog srenj in jih dodeli k posameznim panogam tekem. Predsednica sodniškega zbora ima sporazumno z vrhovno vodnico tekem pravico odstraniti nekvalificirane sodnice. Sodnice, ki so svoje mesto sprejele, so dolžne sodniških sej se redno udeleževati, kadar koli jih skliče predsednica sodniškega zbora.

27. Vsaka srenja je dolžna na zahtevo Slovenske orliške zveze poslati najmanj eno sodnico, ker mora sicer plačati kazen Din 50.—. Pri slovanskih tekmah in tekmah posameznic pa je dolžna vsaka udeležena zveza poslati najmanj dve sodnici za vsako vrsto (ali šest posameznic).

28. Predsednica sodniškega zbora skliče sodnice k seji en dan pred tekmami. Te seje se morajo udeležiti vse sodnice, ki so to mesto prevzele.

Dnevni red te seje je sledeč:

1. Izvolijo se štiri članice, ki tvorijo s predsednico sodnišk. zbora razsodišče in ne sodijo.
2. Izžrebajo se obvezne proste vaje za posamezne oddelke ter koračnica (za tekme krožkov).
3. Izžrebani oddelek prostih vaj se predela. Ugotovi se napev koračnice.
4. Ponovno se razjasni in predela tekmovalni red.
5. Posamezne sodnice se dodele k tekmovalnim panogam ter se za vsako panogo določi vrhovna sodnica.
6. Ugotovi se točnost orodja, ki je za tekme predpisano (krogla, žoga, kolebnica itd.).
7. Ugotove se predpisi posameznih zvez glede telovadne obleke.
8. Sodnicam se izroče vse potrebne listine za tekme.

29. Sodniški zbor sklepa z nadpolovično večino navzočih članic in ga more sklicati predsednica k seji kadarkoli. Po končanih tekmah se sodniški zbor takoj snide k zaključni seji.

30. Vsaka sodnica se ob prevzemu svojega mesta zaveže, da bo tekmovalni red dobro proučila, se po njem vestno ravnala in nepristransko presojevala po svoji najboljši vesti in preudarnosti.

31. Vsako telesno hibo, ki bi bila vzrok slabše izvedbe, je prijaviti pred začetkom tekme v posamezni panogi dotični vrhovni sodnici, ker se sicer to ne bo upoštevalo pri redovanju. (Pri koračnici posluh!)

32. Pri vseh oddelkih se sodi posameznica in cela vrsta skupaj. Pri tekmi štafet in koračnici se ocenjuje samo vrsta.

Posameznice sodijo posamezne sodnice, celotno izvedbo vrhovna sodnica, ki nato zapiše doseženi uspeh posameznice in vrste v tekmovalno tabelo in se podpiše.

33. Dobljeno število točk se takoj zabeleži v tekmovalno tabelo ter javi tekmovalki, ki ima pravico do eventuelne pritožbe. Pritožba se upošteva le tedaj, ako se je ta javila takoj po razglasitvi uspeha vrhovni sodnici.

Sodnica prekine tekmo dotične vrste in javi pritožbo razsodišču.

Razsodišče zasliši pritožnico in sodnico in razsoja na podlagi zaslišbe.

Razsodba razsodišča je končnoveljavna in proti njej ni pritožbe.

Razsodišče sklepa z nadpolovično večino glasov.

Ponovitev se v nobenem slučaju ne dovoli, pač pa sme razsodišče oceno razveljaviti in število doseženih točk sporazumno s sodniškim zborom zvišati ali znižati.

34. Pravico do pritožbe ima tudi vrsta skupno, toda le tedaj, če so vse tekmovalke sporazumne s tem. Pritožbo javi vodnica vrste.

Pritožba se javi v stavu »Mirno« in vljudno. Žaljevo podane pritožbe se ne upoštevajo in sme razsodišče tekmovalko izključiti od tekm.

35. V pomoč sodniškemu zboru je računska komisija, ki jo imenuje načelstvo Slov. orliške zveze. Stoji iz najmanj treh članic. V računsko komisijo imajo pravico poslati vse tekmujoče zveze po eno svojo članico. Računska komisija zbira tekmovalne preglednice in sproti izračuna končne rezultate.

36. K vsaki panogi tekem je dodeljena rediteljica, ki je v pomoč sodnicam v dotični panogi ter prenaša tekmovalne preglednice k drugim panogam tekem. Rediteljica pri poslednji panogi tekem izroči tekmovalno tabelo predsednici sodniškega zbora.

37. Tekmovalne tabele se izpolnjujejo dvojno. Eno obdrži po končanih tekmah vrsta, drugo dobi predsednica sodniškega zbora, ki jo izroči računski komisiji.

Med tekmami tekmovalke ne dobe tekmovalnih tabel. Vsak prestop se kaznuje z izključitvijo od tekm.

38. V posel sodnic se ne sme nihče vmešavati ali poslušati. Prisostvovati smejo samo člani tehničnega odbora nadrejene edinice, ki nimajo odločilnega glasu. Enako se ne sme nihče vmešavati v delo računske komisije.

39. Telovadne komisije:

1. Pri redovnih vajah sodi osem sodnic: sedem posameznice, ena skupno izvedbo, ki je obenem vrhovna in poveljuje.

2. Pri prostih vajah istotako osem sodnic v isti lastnosti.
3. Pri kolebnici istotako osem sodnic v isti lastnosti. — Poleg tega dve pomočnici, ki krožita vrv.
4. Pri skoku v višino tri sodnice.
5. Pri skoku v daljavo tri sodnice.
6. Pri prostem teku na 50, 60, 100 m pet sodnic.
7. Pri štafetnem teku dvajset sodnic.
8. Pri krogli tri sodnice.
9. Pri metanju žoge z zanjko tri sodnice.
10. Pri podajanju in lovenju žoge (tekme gojenk) dve sodnici.
11. Pri koračnici dve sodnici.
Pri vsaki komisiji je ena sodnica vrhovna, ki poveljuje, zapisuje uspeh v tekmovalno tabelo in se podpiše.
Vsaka komisija lahko šteje več vrst.

40. Orodje:

Kolebnica je dolga pet do šest metrov in jo krožita dve članici. Vrv kroži od desne proti levi.

Krogla je železna, 3·628 kg težka. Krog, iz katerega se suva krogla, je železen (ali zaokrožen lesen tram), ali belo naznačen z apnom, katerega notranji premer je 2·13 m.

Žoga z zanjko je polna, težka 2 kg. Zanjka je dolga 30 cm. Metalna črta je belo naznačena.

Žoga za tekme gojenk je iz gumija, v premeru 10—11 cm (v obsegu ca. 34 cm).

Skok v višino. Dva lesena stojala, ki sta oddaljena eden od drugega najmanj 3·60 m, z označeno višino po 5 cm. Lata lesena trioglata, stranica 3 cm. Prostor za zalet mora biti raven, travnat ali s peskom posut. Doskočišče kot pri skoku v daljavo.

Skok v daljavo. Zaletna proga široka 1 m in belo naznačena. Odrivališče je lesen tram, docela zakopan v zemljo v isti višini z zemljo. Hlod je 120 cm dolg, ca. 20 cm širok ter belo pobarvan. Za odrivno črto je v višini 6 mm nasuta mehka zemlja ali pesek za lažjo kontrolo prestopa. Doskočišče je jama, globoka ca. 30 cm, nasuta z mivko, prstjo ali žaganjem. Pred vsakim novim skokom se z grabljami potegne čez stare sledi, da se z novimi ne mešajo. Zaletna proga, odrivališče in doskočišče morajo biti v isti višini. Odrivna črta je podaljšanje odrivališča. Vsi skoki se izvedejo brez zaletne deske.

Prosti in štafetni tek. Stojala na cilju sta dva, lesena, ter je v višini enega metra napeta tenka vrvica. Tekalna proga je široka en meter in belo naznačena. Skupno je troje tekalnih prog, ki tečejo vzporedno. Pri štafeti je na vsakih 60 m presledek, ki je 10 m prej in 10 m pozneje zaznamovan z belo črto. To je predajni prostor. Štafetna palica je dolga ca. 30 cm, premer 2—3 cm.

41. Za vsako panogo more vsaka tekmovalka doseči 20 točk. Le pri koračnici in štafeti se ocenjuje samo vrsta in je pri zadnji za celo vrsto dosegljivih 120 točk.

Pri prostih, redovnih vajah in kolebnici se prišteje vrsti za skupno izvedbo, ako je bila ta brezhibna, 20 točk.

Za napake se odštejejo točke, kakor navedeno pri posameznih panogah.

42. Pri redovnih in prostih vajah ter igrah (z žogo in kolebnica) poprave v nobenem slučaju niso dovoljene.

Pri lahkootletskih panogah ima tekmovalka pravico do treh poizkusov (pri skoku v višino pri vsaki višini), od katerih se najboljši reduje.

Pri prostem teku in teku štafet ponovitev ozir. poizkus ni dovoljen.

Posamezne mete in skoke more izvesti posameznica zaporedoma.

Šteje se samo polno dosežene mere. Uspeh, višji od predpisane mere, se raduje samo z 20 točkami.

43. Na dan tekem ne sme nobena tekmovalka vežbati na tekmovališču posameznih vaj brez dovoljenja sodniškega zbora.

44. Ako dosežeta dve ali več vrst, odnosno posameznic isto število točk, imajo vse isto mesto, event. nagrado pa določi žreb.

45. Poprava ali event. dopolnitev tega tekmovalnega reda pristoji načelstvu Slov. orliške zveze.

46. Tolmačenje slučajev, ki se pripete na tekmah in o katerih ta tekmovalni red ne govori, pristojta vrhovni voditeljici tekem skupno s članicami razsodišča.

Odlikovanja.

Vse vrste v posameznih oddelkih ter posameznice v teh vrstah (v oddelkih b in d) in tekmovalke v tekmi posameznic, ki dosežejo od dosegljivih točk 85%, dobe diplomo in venec, za 75% pa diplomo. Prve tri vrste v vsakem oddelku ter prve tri posameznice v tekmi posameznic dobe še posebna darila, enako prve tri posameznice v tekmi vrst pod b in d. Posameznice v peteroboju lahke atletike, ki so dosegle 90%, dobe poleg navedenega še posebno plaketo.

Dalje si pribori krožek, ki je pri tekmi vrst za prvenstvo v Slov. orliški zvezi dosegel prvo mesto, pravico nositi zvezno zastavo na vseh zveznih in drugih prireditvah, dokler si te pravice ne pribori drug krožek.

Tekmovalna tvarina.

Tekme vrst za prvenstvo krožkov v Orliški.

Tekma obsega :

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Korakanje s petjem.
4. Telovadna obleka in disciplina.

1. Redovne vaje.

Vrsta stoji v redu v odmoru. Vrhovna sodnica poveljuje:

- »Mirno!«
- »Vrsta stopaj!«
- »Zavoj reda 90 stopinj desno!«
- »Obstoj!«
- »V dvored poštej!«
- »V dvored na desno!«
- »Zavoj dvoreda 180 stopinj levo!«
- »Premo!«
- »Obstoj!«
- »Od srede na desno in levo odročite!«
- »Priročite!«
- »Na desno!«
- »Od leve na desno odročite!«
- »Priročite!«
- »Na levo!«
- »Na mestu voljno!«

Navodila.

Redovne vaje se izvajajo po novem Vadniku (pri voljnem stavu so roke prekrižane na hrbtu).

Reduje in pazi se na strumnost, skladnost, kritje, ravnanje in brezhibno izvedbo.

Za slabo držanje telesa, slab korak, se odbije tekmovalki 1 do 2 točki.

Za vsako napačno izvedbo vaje (za nepravilen zavoj reda, dvoreda, za izpuščen, ali v nasprotno stran ali z nasprotno nogo izveden gib i. t. d.) izgubi tekmovalka 3 točke.

Za splošno malomarno izvedbo se more odbiti tekmovalki največ 3 točke.

Za slabo ravnanje in kritje se odbije pri redovanju skupne izvedbe vrste 1 do 3 točke za vsako tekmovalko.

Zmota ene tekmovalke ne vpliva na presojo drugih tekmovalk, ako so te pravilno vadile naprej, temveč se le znamka za končni skupni uspeh vrste zniža za odbite točke.

2. Proste vaje.

Izvajala se bo ena prosta vaja, obvezna za leto 1930/31, ki se bo na zadnji sodniški seji izžrebala.

Navodila.

Vaja se izvaja na povelje in štetje vrhovne sodnice.

Ocenjuje in reduje se celotna izvedba, pravilnost, enotnost, skladnost ter kritje in ravnanje.

Paziti je tudi na vmesne gibe, stav »Mirno!« in »Voljno!«.

Vaje je izvajati točno po predpisih: Gotove gibe odločno in sekano, druge mehko in vezano. Katera vezane gibe seka ali nasprotno sekane gibe veže, izgubi 1 do 2 točki.

Gibi rok.

Slabe drže rok, kakor skrčene namesto docela napete roke ali obratno (bodisi v komolcih ali pesteh ali zapestju), netočno od-, pred-, za- in vzročenje, napačen položaj dlani — se odbije 1—2 točki.

Ako se loki (n. pr. čelni in dr.) ne izvedejo v kar najbolj določeni ravnini, se odšteje 1 točka.

Katera preide iz ene lege v drugo po najkrajši poti in ne v predpisanem loku ali obratno, izgubi 1 do 3 točke.

Gibi nog.

Za krčenje ali upognjenje nog, ako bi morale biti docela iztegnjene, ali nasprotno, se odbije 1—2 točki.

Pri od-, pred- in zanoženju morajo biti stopala popolnoma iztegnjena, ker sicer se odbije 1 točka. Isto velja za nožne stoje.

Ako tekmovalka ne izvede vzpona, kjer je ta predpisan, ali obratno, izgubi 1 točko.

Za prevelik tekalni korak izgubi 1 točko. Za težak, neprožen tekalni korak ali poskok izgubi do 2 točki.

Gibi glave.

Katera ima glavo v drugem položaju, kakor je predpisano ali zahteva dotični gib, izgubi do 2 točki.

Gibi trupa.

Katera spremlja s trupom gibe rok, kadar se to ne zahteva, ali nasprotno, izgubi 1—2 točki.

Ako nima trupa v predpisanem položaju (pred-, od- ali zaklon), trup upognjen mesto uleknjen, izgubi 1—3 točke.

Nepravilen poklek (ali poklek mesto počep) izgubi 1—3 točke.

Zamenjan, izpuščen ali pridejan gib 1—5 točk. Napačen obrat, korak z nepravo nogo 1—3 točke.

Splošna malomarna izvedba do 3 točke.

Napaka ene tekmovalke nima vpliva na redovanje drugih, temveč se samo pri redovanju skupnega uspeha cele vrste zniža končni uspeh za odbite točke.

Pri redovanju skupne izvedbe se pazi na enotnost in skladnost ter lepoto izvedbe, zlasti pa na kritje in ravnanje. Prehitevanje ali zaostajanje, slabo kritje in ravnanje se reduje pri skupni izvedbi z odbitkom 1—3 točke za vsako tekmovalko. Ako se ista napaka ponavlja skozi celo vajo, se to šteje le enkrat za napako.

3. Korakanje s petjem.

Tekmuje se v dveh koračnicah: »Dvignite Orli« in »Smo dekliška mlada četa« (po napevu »Mi smo Orli«) — glej Orlovska pesmarica! — in sicer v oni koračnici, ki se bo na zadnji sodniški seji izžrebala.

Navodila.

Ocenjuje in reduje se splošni vtis cele vrste. Ocenjuje se predvsem skladnost petja (enoglasno), poleg tega tudi strumnost koraka. Za slab korak se more vsaki tekmovalki odbiti dve točki. Za vsako tekmovalko, ki ne poje ali ne zna pesmi, se odšteje vrsti tri točke.

Koračnica se začne na levo nogo in je prvi takt vedno na levo nogo. Za vsako napako v tem oziru se odbije tekmovalki 3 točke.

4. Telovadna obleka in disciplina.

Za telovadno obleko je dosegljivih 10 točk, ako je ista v redu.

Za disciplino istotako 10 točk.

Navodila.

Telovadna obleka mora biti izdelana točno po predpisu, zlikana in čista. Ako se je obleka neposredno pred tekmo brez krivde tekmovalke pokvarila, je to treba naznaniti sodnici pred začetkom tekme.

Pri disciplini se reduje dohod, odhod in zadržanje vrste in posameznice med tekmo.

Red iz discipline in telovadne obleke določijo vse tri komisije za te tekme skupno.

Tabela dosegljivih točk v tekmi vrst za prvenstvo krožkov v Orliški.

Predpisana tvarina	Za eno tekmovalko	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Koračnica	—	120	
Telov. kroj in disciplina	20	120	
Skupaj	60	480 40	40
Skupaj za celo vrsto je		520 točk 100 %	

Slovanske tekme vrst.

Te tekme obsegajo tekme vrst in posameznice v teh vrstah.

Tekma obsega:

1. Proste vaje.
2. Suvanje krogle obojerno.
3. Skok v daljavo z zaletom.
4. Štafetni tek, 6×60 m.

1. Proste vaje.

Izvajala se bo ena prosta vaja, obvezna za leto 1930/31, ki se na predvečer tekem na sodniški seji izžreba.

Sicer veljajo ista navodila in predpisi kot pri tekmi krožkov.

2. Suvanje krogle obojerno (3·628 kg).

Sunek 14 m — 20 točk, za vsakih 15 cm manj izgubi tekmovalka 1 točko.

Najkrajši sunek je tedaj 11·15 m — 1 točka.

Navodila.

Suva se z vsako roko trikrat ter se najboljši sunek vsake roke zmeri. Dosežena mera obeh rok se sešteje in oceni.

Suva se krogla 3·628 kg težka, od rame, z mesta ali z zaletom, iz kroga, katerega premer meri 2·13 m.

Vsak dotik gornjega roba železnega ali lesenega kroga ali belo označene krogove črte, prestop kroga ali dotik tal z roko izven kroga, preden je krogla padla na tla, napravi sunek neveljaven. Enako je neveljaven sunek, ako se je krogla dala za ramo ali se vrgla v loku, ako pade krogla preko kroga, ko se pripravljamo za sunek ali ako pade izven sektorja 90 stopinj. Izstop iz kroga po dokončanem sunku je dovoljen le v zadnji polovici kroga, sicer je sunek neveljaven.

Daljavo meta se meri v ravni črti od najbližjega odtisa krogla v smeri proti sredini kroga do točke, kjer preseka ta črta krogov obod.

3. Skok v daljavo z zaletom.

Skok 3·50 m — 20 točk, za vsakih 5 cm manj se odšteje tekmovalki 1 točka.

Najkrajši skok je tedaj 2·55 m = 1 točka.

Navodila.

Zalet in način (stil) skoka je poljuben. Dovoljeni so trije skoki, od katerih se najboljši reduje.

Pri prestopu odrivališča je skok neveljaven, toda se šteje kot skok brez uspeha. Daljavo skoka se meri pravokotno od odrivne črte k najbližjemu odtisu v doskočišču.

4. Štafetni tek, 6 × 60 m.

Progo $6 \times 60 = 360$ m imajo preteči vse tekmovalke v 60 sekundah ter dobe za to 120 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde daljšega teka se odbije vrsti po 2 točki. Najdaljši tek cele vrste je tedaj $71\frac{4}{5}$ sek. = 2 točki.

Navodila.

Tekmujejo vedno tri vrste naenkrat. Vsaka vrsta ima svojo progo. Teče se samo enkrat.

Štafetna palica se preda iz leve roke prednici v desno roko od desne strani. Vsak prestop začrtane proge, ali prezgodnja oziroma prepozna predaja štafetne palice (izven predajnega prostora) črta doseženi uspeh cele vrste.

Način starta je poljuben. Povelje k začetnemu startu da sodnica na začetnem startu. Povelje se glasi: »Na mesta!« »Pozor!«. Približno po dveh sekundah sledi strel. Ako je tekmovalka na začetnem startu predčasno stekla, se smatra to kot nepravilen start in jo sodnica pokliče nazaj z zopetnim strelom.

Po treh nepravilnih startih (začetnih) izgubi cela vrsta vse točke.

Črta na cilju se mora prestopiti s celim telesom. Prva mora pretrgati vrvico na cilju s celim telesom in ne z rokami. Namestnice pri tej panogi ne tekmujejo.

Tabela dosegljivih točk v tekmi vrst in posameznice v teh vrstah.

Predpisana tvarina	Za eno tekmovalko	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Proste vaje	20	120	20
Suvanje krogle	20	120	
Skok v daljavo z zaletom	20	120	
Štafetni tek	—	120	
Skupaj	60	480 20	20
Skupaj za celo vrsto je		500 točk 100 %	

Tekme posameznic v peteroboju lahke atletike.

Tekma obsega:

1. Skok v višino z zaletom.
2. Skok v daljavo z zaletom.
3. Suvanje krogle enoročno.
4. Metanje žoge z zanjko.
5. Prosti tek na 100 m.

1. Skok v višino z zaletom.

Skok 1·30 m = 20 točk. Za vsakih 5 cm manj 2 točki manj. Najnižji skok tedaj 0·85 m = 2 točki.

Navodila.

Zalet in način (stil) skoka je poljuben. Pri vsaki višini so dovoljeni trije skoki, reduje se najboljši uspeh. Tekmovalka lahko začne skakati pri poljubni višini, toda ne nižje kot 85 cm.

Ako izbrane začetne višine tudi tretjič ne preskoči, ne more zahtevati nižje višine in dobi 0.

Ako tekmovalka tudi pri tretjem poizkusu ne doseže predpisane višine, izpade od nadaljnjega tekmovanja v tej panogi in se reduje višina, ki jo je tekmovalka preskočila. Vsaka tekmovalka mora skakati vsako nadaljno višino, dokler po prejšnjem določilu

ne izpade od nadaljnega tekmovanja. Kot skok se šteje vsako prekoračenje mejne črte med odrivališčem in doskočiščem. Ako se tekmovalka tako dotakne late, da pade lata na tla, se skok ne reduje kot uspeh. Višina skoka se meri od gornjega roba late navpično na tla tam, kjer je lata najnižja.

2. Skok v daljavo z zaletom.

Skok $4\text{ m} = 20$ točk. Za vsakih 5 cm manj 1 točka manj. Tedaj je najkrajši skok $3\cdot05\text{ m} = 1$ točka.

Navodila in predpisi isti kot pri slovanski tekmi vrst.

3. Suvanje krogle enoročno ($3\cdot628\text{ kg}$).

Najdaljši sunek $8\cdot50\text{ m} = 20$ točk. Za vsakih 10 cm manj 1 točka manj. Tedaj najkrajši sunek $6\cdot60\text{ m} = 1$ točka.

Navodila.

Suva se samo z eno roko, poljubno z desno ali levo.

Dovoljeni so 3 sunki.

Sicer veljajo ista pravila in navodila kot pri tekmi vrst.

4. Metanje žoge z zanjko.

Najdaljši met $25\text{ m} = 20$ točk. Za vsakih 20 cm krajšega meta 1 točka manj.

Najkrajši met tedaj $21\cdot20\text{ m} = 1$ točka.

Navodila.

Meče se z desno ali z levo roko, z mesta, z zaletom ali z obratom.

Dovoljeni so 3 meti, od katerih se najboljši re-
duje.

Prestop mejne črte ali padec preko nje, kakor
tudi vsak dotik z roko preko te črte, preden je žoga
padla na tla, napravi met neveljaven. Enako, ako je
padla žoga izven sektorja 90 stopinj na tla.

Daljava meta se meri pravokotno od mesta padca
(od najbližjega odtisa žoge) k metalni črti.

5. Prosti tek na 100 m.

Za tek $14\frac{2}{5}$ sekunde = 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ se-
kunde več je 1 točka manj.

Najdaljši čas tedaj $18\frac{1}{5}$ sekunde = 1 točka.

Navodila in pravila ista kot pri teku štafet, v
kolikor zadevajo prosti tek.

**Tabela dosegljivih točk v tekmi posameznic v petero-
boju lahke atletike.**

Predpisana tvarina	Do- segljive točke
Skok v višino z zaletom	20
Skok v daljavo z zaletom	20
Suvanje krogle	20
Metanje žoge z zanjko	20
Prosti tek na 100 m	20
Skupaj je	100 100 %

Tekme mladenk.

Za te tekme veljajo isti predpisi kakor za tekme članic.

Tekma obsega: Tekmo vrst in posameznic v teh vrstah.

Obseg:

1. Proste vaje.
2. Kolebnica.
3. Skok v daljavo z zaletom.
4. Tek na 60 m.

1. Proste vaje.

Izvaja se ena prosta vaja mladenk, obvezna za leto 1930/31, ki se je na predidoci sodniški seji izžrebala.

2. Kolebnica.

- V a j a.
1. Vrsta zaporedno v zastopu izpodteče kolebujočo vrv.
 2. Izpodtek kolebujoče vrvi v zastopu z enkratnim poskokom.
 3. Izpodtek vrvi z 2 poskokoma 2 tekmovalki istočasno.
 4. Izpodtek vrvi s 3 poskoki 3 tekmovalke istočasno.

5. Izpodtek vrvi s 4 poskoki in hkratnim vsakokratnim pol obratom v levo 3 tekmovalke istočasno.

Navodila.

Vrsta stoji v redu v odmoru in nastopi na povelje vrhovne sodnice.

Vsaka naslednja tekmovalka nastopi na vsak tretji koleb. Med posameznimi poskoki se izvajajo medskoki. Tekmovalke, ki nastopijo istočasno, morajo izvajati poskoke in obrate istočasno. Enako je dohod in odhod istočasen. Takoj po končani vaji se tekmovalke uredijo k naslednji. Telovadkinje se bližajo vrvi od leve strani in jo zapuste na desni strani. Reduje se dohod, odhod, izvedba, gibčnost pri posameznici ter celotna izvedba vrste (enakomernost).

Vsak dotik vrvi se kaznuje z odbitkom 3 točk. Za vsak izostal poskok ali v nasprotno smer izveden obrat 5 točk. Za prepozen ali prezgoden obrat se odbije vrsti pri redovanju skupne izvedbe za vsako tekmovalko, ki je napako napravila, 3 točke.

Ako se vrv po krivdi tekmovalke zamota ali ali ako pade tekmovalka preko nje, dobi 0.

Ponovitve ni.

3. Skok v daljavo z zaletom.

Najdaljši skok 3·50 m = 20 točk. Za vsakih 5 cm manj 1 točka manj. Najkrajši skok tedaj 2·45 m = 1 točka.

3. Tek na 60 m.

Najkrajši tek 11 sekund = 20 točk.

Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde daljšega teka 1 točka manj.

Najdaljši tek tedaj $14\frac{4}{5}$ sekunde = 1 točka.

Tabela dosegljivih točk v tekmi mladenk.

Predpisana tvarina	Za eno tekmo- valko	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Proste vaje	20	120	20
Kolebnica	20	120	20
Skok v daljavo z zaletom	20	120	
Tek na 60 m	20	120	
Skupaj	80	480 40	40
Skupaj za celo vrsto je		520 točk 100 %	

Tekme gojenk.

Te tekme so tekme vrst.

Veljajo ista pravila kot pri tekmi članic.

Tekma obsega:

1. Redovne vaje.
2. Proste vaje.
3. Žoga.
4. Tek na 50 m.

1. Redovne vaje.

Povelja:

- »Mirno!«
- »Na desno!«
- »Na levo krog!«
- »Na desno!«
- »V dvored počej!«
- »V dvored na desno!«
- »Dvored desno zavij, stopaj!« (Zavoj 180 stopinj.)
- »Premo!«
- »Obstoj!«
- »Od srede na desno in levo odročite!«
- »Priročite!«

- »Na desno!«
- »Od leve na desno odročite!«
- »Na levo!«
- »Priročite!«
- »Na mestu voljno!«

2. Proste vaje.

Izvajala se bo ena prosta vaja gojenk, obvezna za leto 1930/31, ki se bo na predvečer tekem izžrebala.

3. Žoga.

Tekmuje se v lovenju in podajanju žoge, t. j. lovenje z obema rokama, z levo, z desno, med ploskom, med obratom, v poskoku na eni in obeh nogah. Podajanje žoge z obema rokama, z levo, z desno, z odbijanjem. Odbijanje z eno in z obema rokama v istem redu kot lovenje itd. Izvajale se bodo vaje v redu, kot se določi na zadnji sodniški seji.

Navodila.

Vsaka vaja se izvede samo enkrat.

Žogo podaja in lovi v to določena sodnica.

Za vsako vajo, pri kateri je žoga padla na tla, izgubi posameznica 2 točki. Ako vjame tekmovalka žogo izven začrtanega prostora, izgubi 1 točko.

Tek na 50 m.

Najkrajši tek 15 sekund — 20 točk. Za vsako $\frac{1}{5}$ sekunde daljšega teka 1 točka manj.

Najdaljši tek tedaj $18\frac{4}{5}$ sekunde = 1 točka.

Tabela dosegljivih točk v tekmi gojenk.

Predpisana tvarina	Za eno tekmo- valko	Za celo vrsto	Skupna izvedba
Redovne vaje	20	120	20
Proste vaje	20	120	20
Žoga	20	120	
Tek na 50 m	20	120	
Skupaj	80	480 40	40
Skupaj za celo vrsto je		520 točk 100 %	



Orlovska knjižnica.

1. zv.: Ivo Pirc: Mladinske in telovadne igre, I. del. Pošlo.
2. zv.: Tekmovalne vaje za I. slovanski orlovski tabor v Mariboru.
3. zv.: Vadnik, druga izpopolnjena izdaja.
4. zv.: Poslovnik, II. izdaja.
5. zv.: Tekmovalne vaje za leto 1921.
6. zv.: Spomini orlovske mladosti. Povest.
7. zv.: Ivo Pirc: Mladinske in telovadne igre, II. del.
8. zv.: Kako se vodi Čebelica?
9. zv.: Odsekovno poslovanje, I. del: Tajnik.
10. zv.: Tekmovalni red in vaje za leto 1924.
11. zv.: Franc Zabret: Orlovstvo, Doneski k ideologiji orlovskega programa.
12. zv.: Milko Jeglič: Naraščajske ure.
13. zv.: Brat Nardžić: Nagovori pri naraščaju.
14. zv.: Tekmovalni red za vaje leta 1925.
15. zv.: Dr. A. Ušeničnik: Socialno vprašanje.
16. zv.: Orlovske tekmovalne vaje za leto 1926.
17. zv.: Tekmovalni red za leto 1926.
18. zv.: Sprcemna preizkušnja za Mladce.
19. zv.: Blagajnik. 10 Din.
20. zv.: Orlovske tekmovalne vaje za leto 1927.
21. zv.: Dr. A. Ušeničnik: Socialna ekonomija 1926.
22. zv.: Drugi izpit za Mladce, 1. sešitek 1926.
23. zv.: Vprašanja in naloge pri poslovnih izpitih
24. zv.: Orlovske tekmovalne vaje za leto 1928. Po lo.
25. zv.: Tekmovalni red in vaje za praški orlovski tabor.
26. zv.: Igre za mladce. I. zvezek. 15 Din.
27. zv.: Talna telovadba. 10 Din.
28. zv.: Stori to: Navodila za lepo vedenje (za mladce).
29. zv.: Slovanske orlovske tekme leta 1931. v Ljubljani. 16 Din.

Natisnila Jugoslovanska tiskarna v Ljubljani.

