

PREDNJA K

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO II.

ŠTEV. 5-6.

V Ljubljani, dne 15. junija 1926.

Dr. Viktor Murnik:

Držite se pokoncu!

Uvod.

Ko ste me zopet izvolili za saveznega načelnika in me vzdignili iz mojih teoretičnih preiskavanj in literarnih del ter me vzbudili iz misli in sanj, ki sem bil v njih srečen, sem najprej vzel v roke zadnje sokolske publikacije, da si pokličem v spomin in podrobneje pregledam, kaj je Sokolstvo delalo zadnji čas, kaj dela in kakšno delo ga čaka v najbližji prihodnosti. Tu naletim v sokolskem koledarju za l. 1926. na sliko, ki se mi je na prvi mah videla, da nam ni v čast in da bi bilo bolje, ko bi bila izostala, na drugi mah pa sem se spomnil, da ima vse na tem svetu dve strani: dobro in slabo. Dobra stran te slike pa je, da mi je priča za to, o čemer takoj izpregovorim, ter da nam prav živo kaže veliko napako, ki nam jo je treba odpraviti ter se je v bodoče skrbno varovati.

Na strani 83. je ta slika. Kaže nam pri prostih vajah telovadce, ki se, žal, le premnogi zde, kakor bi prvič poskušali vzročiti. Saj se menda ne motim, da naj bo to vzročenje. Pri večini je držanje telesa napačno: trebuh molé naprej, križ imajo močno uleknjen. Dočim morajo pri vzročenju lehti in trup biti v isti ravnini in zatorej ne tvoriti kota (pod 180°) med seboj, silijo tu telovadci lehti gor s a m o glede na t l a, samo glede nanje navpično gor. Pomagajo pa si s tem, da trup v križu vpogibajo nazaj, trebuh pa rinejo naprej, da, celo na skrčene noge nameriš. Pri vsem tem pa se še niti samo glede na tla ne posreči vsem, lehti držati navpično kvišku. Po kotu lehti s trupom pa je to komaj predročenje gor.

Tako ne samó grdo, ampak tudi škodljivo držanje telesa nam kaže: ali da telovadci zato ne znajo prav vzročiti, ker se tega niso učili, dasi bi imeli sposobnost za to; ali pa da imajo že pokvarjen trup, tako da jim je pravilno vzročenje silno težko, če že ne sploh nemogoče.

V prvem primeru so krivi tega vaditelji ali pa telovadci sami. Vaditelji so krivi, če telovadcev niso prav ali sploh ne učili, ako niso opozarjali, da je pravilno vzročenje nekaj, kar ne zadene vsakdo na prvi poskus, ako niso razložili in pokazali vaje prav in niso popravljali napak s potrebno vztrajnostjo. Če pa so vse to delali, pa se telovadci vkljub temu niso navadili te ob pravilni telesni rasti vendarle jako lahke vaje, potem seve so telovadci sami krivi: leni in neposlušni so bili in ni jih bilo pripustiti k javni telovadbi!

V drugem primeru, ko se namreč telovadec silno težko ali sploh ne more več naučiti pravilno vzročiti, je pri začetnikih, ki niso prišli iz sokolskega naraščaja, krivde iskati seve pri okolnostih in činiteljih zunaj telovadnice. Sedenje v šoli na higijensko nepravilnih klopih ali tudi napačno sedenje na higijensko dobrih klopih, škodljivo držanje pri pisanju, malomarnost ali nevednost onih, ki jim je izročena pažnja na deco, pa niso pazili na dobro držanje telesa, slabotnost otrok, ki vkljub opozarjanju niso mogli trupa držati

pravilno, itd. so pokvarili telo tako, da ga je težko in včasih sploh nemogoče več vzravnati.

Ako pa je tak telovadec izšel iz sokolskega naraščaja, pa je seve zopet kriv naraščajski vaditelj. Ko bi baš moral in mogel odpraviti napake, povzročene po okolnostih in činiteljih zunaj telovadnice, jih je še poslabšal ali celo, pri onih, ki jih je prevzel s pravilno rastjo, šele vgnezdil z napačno telovadbo, bodisi neprimerno za deca in naraščaj, bodisi primerno, pa napačno izvajano. Vaditelji dece in naraščaja, veliko odgovornost imate!

Pa dosti je splošnih besedi. Povejmo sedaj podrobneje, kako se tej stvari streže.

Pravilno držanje telesa in njegova korist za zdravje.

Kdaj se drži človek pravilno, ne samo zdravju neškodljivo, ampak celo zdravju pospešujoče?

Po Deményju¹, slovitom francoskem fiziologu, mora pravilna pokončna stoja vse kostne oddelke uvesti v medsebojne podaljške z najmanjšim skrčenjem mišic. To pokončno držanje dobi pravilno rastel človek, če se postavi k navpičnemu zidu in se ga tišči s tilnikom, hrbtom, sedalom in s petami. Ako le malo popustiš v tem držanju, se napor mišic slabo porazdeli, pritiski niso več v ravnotežju, razmerje kosti se spremeni, kar povzroči premeno oblike telesa. Krivine hrbtenice se ojačijo in zbog tega se zmanjša postava. Te krivine se pojavijo odspredaj navzad in vstran. Pretirana krivina v križu ali sedlasti križ (ensellure) poriva trebuh naprej, obenem se hrbet boči in pretirava krivina v tilniku. Vse te pretirane krivine so v vzajemni zvezi. Zoper nje se je treba boriti že od kraja; bržko so te pretirane krivine tu, imajo težnjo se ojačiti še bolj. Kajti napor, dve kosti, ki podpirata težo telesa, vzdržati v ravnotežju, je najmanjši, če sta kosti v medsebojnem podaljšku; ta napor se večja, če se kot, ki ga tvorita kosti, manjša (pod 180°). Lok, postavljen pokoncu in obremenjen na vrhnem koncu, postaja vedno slabši, čim bolj se krivi. Prav tako je s hrbtenico. Boklost hrbta povzroča povešanje glave. Ker pa instinktivno skušaš imeti pogled vodoravno, dvigaš glavo, pa pri tem ojačuješ krivino v tilniku. Da pa se tilniški del hrbtenice popravi, je treba pritegniti brado k vratu, potem pa v tem položaju se napejati, da se glava dvigne, ne da bi se dvignila brada. Demény naposled pravi nekaj, kar telovadke najbrž ne bodo slišale rade, namreč, da zadostuje nositi čevlje z visokimi petami, da si primoran nogi imeti upognjeni v kolenih in v kolkah; medenica je potem slabo orientirana in vse hrbtenične krivine se pretiravajo.

Ozko pa je razmerje med hrbteničnimi krivinami ter obliko oprsja (prsnega koša) in organi, ki so v njem. Ker so rebra v zvezi s hrbtenico, povzroči vzravnavna njenih krivin neizogibno, da se dvigneta prsni strani in poveča oprsje, ne da bi bilo treba posredovati mišicam. Nasprotno pa vsaka oslabeitev ali pretiranost hrbteničnih krivin povzroči delno ali celotno oslabeitev oprsja. To je lahko ugotoviti pri slabem držanju, kjer se držiš skrivljeno ali imaš roki prekrizani na prsih. Skloni se naprej, in obleka ti je na prsih preširoka; vzravnavaj se, in obleka te na prsih tišči. Upadek oprsja povzroči, da se zmanjša kapaciteta oprsja ter stiskajo in ovirajo organi, ki jih obsega oprsje. Slabo držanje je nezdržljivo z zdravjem; higiena in lepota sta neločljivi.²

¹ «Les bases scientifiques de l'éducation physique» (Znanstveni temelji telesne vzgoje), 1920, str. 183 in sl. Georges Demény je vse življenje posvetil preiskavanju telesnih vaj in njih učinkovanja na obliko telesa in na zdravje in s celo vrsto temeljitih spisov mnogo pripomogel k poglobitvi vede, ki jo imenujejo «fiziologijo telesnih vaj».

² Demény v prej navedeni knjigi, str. 227 in 228.

Pretiranost hrbteničnih krivin je često opazati pri šolski mladini, posebno pa tako zvani «okrogli hrbet», ki pa ga tudi odraslim morejo nakopati gotove vrste obrtnega dela in starim ljudem telesna slabost. Pri «okroglem hrbtu» je hrbet izbočen v enem samem navzad konveksnem loku. Naprej nagnjeno držanje ovira dihanje in razvoj gornjih prsnih delov, kar more pospeševati, da se vgnezdi kvarno obolenje pluć.³

Kako spoznamo, ali se more telovadec držati pravilno.

Da za gotovo spozna telovadec, kako se je treba držati, da je pokončna stoja pravilna in zdrava, in da dobi v mišicah pravi občutek za to, ga torej postavi h gladki navpični steni ter ga opozori, da se mu je treba stene dotikati s tilnikom, hrbtom, sedalom in s petami. Potem naj poskusi iztegnjeno lehti dvigniti navpično navzgor, torej v vzročenje, tako da se palca ali hrbta rok dotikata stene. Pri tem najlaže izprevidiš, ali je trup telovadca že pokvarjen ali ne. Ako zadene vzročenje, ne da bi katerikoli navedenih telesnih delov odmaknil od stene in ne da bi imel križ uleknjen preko normalne mere, ni še pokažen. Ako to napravi bolj težko, je to znamenje, da je pokvara že na potu in da je zadnji čas, skrbeti za popravo. Ako pa vzročenja sploh ne zadene, ne da bi se kako odmaknil od stene ali križ močno uleknil, je pokvara že tu.

Ta pokvara je potem — seve z marljivo vadbo primernih vaj — odpravljiva ali pa se sploh ne dá več odpraviti. Neodpravljiva je tedaj, ako so na pretiranih krivinah pokvarjene, deformirane, že hrbtenične kosti, vretenca. Po Deményju telovadba more pomagati le še, ako vretenca niso deformirana.⁴ Ferdinand Avgust Schmidt, eden prvih nemških telovadnih fiziologov, pa smatra, da je vsaj ob začetku še mogoče popraviti napako, da pa to ni več mogoče, ako so vretenčni ploščki že močneje premenjeni.⁵

Vloga ram in hrbtnih mišic pri držanju telesa.

Prvo vlogo pri držanju trupa imajo rame. V pokončni stoji stremi težak rok, vleči rame naprej in dol. To prispeva k temu, da se krivi hrbtenica in upada oprsje. Treba je rame držati nazaj. Za to treba dosti močnih hrbtnih mišic, ne morda prsnih, ker hrbtne mišice vlečejo in drže rame nazaj in ne prsne. Za razvoj prsi je potemtakem treba razvoja hrbta. Pri vsakdanjem delu roke delajo večinoma v smeri naprej ter silijo rame naprej. Hrbtne mišice, neogibno potrebne za dobro držanje, v vsakdanjem življenju malo delujejo in so zlasti pri mladini najslabše. Zato je izbira vaj na orodju za naraščaj dokaj majhna. Dokler hrbtne mišice niso dosti krepke, rame pri vajah na orodju uhajajo naprej, prsne mišice se krčijo, hrbtne podaljšujejo.⁶ Mladi gimnasti, pravi Demény, imajo zategadelj vobče hrbet vzbočen, in neogibno potrebno je, napake popraviti s posebnimi vajami.⁷ Tudi Schmidt pravi, da številni telovadci v nemških telovadnih društvih kažejo okrogel hrbet. Kakor vidimo, se tudi na Francoskem in na Nemškem telovadci ne drže baš sijajno. Vendar pa pravi dalje Schmidt, da se ne sme prezreti, da

³ Ferdinand Avgust Schmidt: «Unser Körper» (Naše telo), šesta izdaja (iz l. 1923.), str. 78 in sl.

⁴ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 179.

⁵ F. A. Schmidt: «Physiologie der Leibesübungen» (Fiziologija telesnih vaj), tretja izdaja (iz l. 1921.), str. 31.

⁶ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 196 ter 214 in sl.; F. A. Schmidt: «Physiologie der Leibesübungen», str. 49.

⁷ Demény: «Les bases scientifiques des l'éducation physique», str. 216.

so društveni telovadci večinoma rokodelci in delavci; zagledal bo v njih primerih iskati vzroka pokvari predvsem v vsakdanjem težkem poklicnem delu.⁸

Kakšne vaje sme mladina delati na orodju.

Vaje na orodju potemtakem morejo škodljivo vplivati na držanje telesa. Ali naj bi jih zato pri mladini rajši opustili? Ne, treba je le izbirati primerne za mladino, sploh pa jih vse delati ob pravilnem držanju trupa. Zlasti pri oporah na bradlji je treba imeti glavo pokoncu, rame nazaj, lopatice morajo biti čim bolj pomaknjene k hrbtenici, tako da sta notranja roba z njo vzporedna. Le tako prsne mišice ne prevladujejo hrbtnih, kar Demény smatra za pogoj, da opora ni škodljiva. Toda treba je dokaj napora volje, da prevladujejo hrbtne mišice prsne, treba pa tudi imeti že dosti razvite hrbtne mišice. Ker mladina tega vobče še nima, delajo pri njej bolj prsne mišice, se močno krčijo in vlečejo rame naprej ter krivijo hrbet. Zato opore na bradlji niso primerne za nerazvito mladino. Schmidt smatra, da so vaje na orodju, razen prav lahkih vaj na nizkem drogu (na primer stojne vese), latveniku (ribbstol) itd., za mladino od 6. do 9. leta docela nepotrebne. Mladina od 9. do 12. leta more delati lažje vaje gibčnosti, predvsem iz vese, izogibati pa se je vseh teznih vaj; oporo na bradlji sme delati le hipno: kolebanje in ročkanje v opori je v teh letih prej škodljivo kakor koristno. Za mladino 12. do 15. let zlasti priporoča skakalne vaje na kozi, konju, bradlji in nizkem drogu. Dekletom tudi v teh letih odsvetuje opore in vaje v njej, zanje so boljše vaje v vesi na vodoravni in poševni lestvi, na krogih in plezalnih palicah ter na latveniku; na bradlji so pripustne vaje gibčnosti, ki zahtevajo le hipno oporo. V 15. do 17. letu pa se moški mladini že morejo postaviti večje zahteve glede moči, gibčnosti in poguma. To se vidi Schmidtu tem priporočljiveje, ker je po preiskovanjih profesorja Matthiasa v Curihu in profesorja Godina v Genevi krepka vadba ramenskega sklepa z vajami na orodju posebno sposobna, med časom dozorevanja in prva leta na to učinkovito povečati obseg prsi in širino ram. V 17. do 20. letu se razvoj dovršuje, dokončuje se v glavnem rast v dolžino in začenja krepkejša rast v širino. Sposobnost za vse vrste telesnih vaj vedno bolj raste. Mišice zlasti so sedaj krepke dovolj za smeje vaje na orodju. Med 20. in 30. letom je čas, kjer je mogoče doseči najvišje uspehe, razviti največjo gibčnost, hitrost, smelost in pogum. Med 30. in 40. letom je sposobnost za vaje, ki zahtevajo moč in vztrajnost, največja; sposobnost za gibčnost in hitrost pa začne pojemati. V 40. do 50. letu so še koristne lažje vaje na orodju; telovadci, ki so redno telovadili, pa si svežost in prožnost često ohranijo daleč preko navadnih starostnih mej.⁹

Kakor vidimo, imajo vaje na orodju po 15. letu svoj važen pomen za telo. Pogrešati jih pa tudi ne moremo, ker izdatno razvijajo koordinacijsko delovanje onih delov živčnega sistema, katerim so podrejeni samohotni gibi, to je razvijajo zanesljivo oblast volje nad gibnim aparatom v najrazličnejših položajih. Zlasti pa se pri vajah na orodju vzbujata in krepiata tudi pogum in odločnost.¹⁰

Ob vsem tem pa ne smemo biti zaljubljeni vanje in izključevati vse druge vaje, kakor tako radi delajo strastni orodjarji. Tudi pri telovadcu s krepko razvitimi mišicami na hrbtu, ramenih in prsih, pravi Schmidt,¹¹ da nastane slabo držanje tedaj, ako se moč rok rabi nerazmerno veliko in močno. Velika

⁸ F. A. Schmidt: «Unser Körper», str. 79. Bolj opasno pa se mu vidi kole-sarenje, ki ga odsvetuje mladini v letih, ko še ni razvita.

⁹ F. A. Schmidt: «Physiologie der Leibesübungen», str. 149—159.

¹⁰ F. A. Schmidt: istotam, str. 141.

¹¹ F. A. Schmidt: istotam, str. 49.

prsna mišica lahko dobi potem premoč in more ob močnem razvoju ostati trajno skrčena, tako da v mirnem stanju vleče rame naprej in hrbet boči nad pravo mero.

Varujte se ukrčenja mišic!

Mišice namreč, ki se mnogo skrčujejo, skrajšajoč se pri tem, streme za tem, da ostanejo skrajšane, ukrčene, tudi v mirovanju, in morejo povzročiti slabo držanje, da, deformacijo okostja. Delavec, ki neprestano stiska ročaj lopate, težko odpre potem roko, njegovi prsti se ne morejo iztegniti, upogibalne mišice imajo premoč nad iztegovalnimi. Atlet, ki se bavi s težkimi bremenmi s skrčenimi lehtni, ohrani podleht upognjeno nad nadlehtjo celo ob mirovanju mišic. Prenašalci težkih bremen na ramah imajo rame preveč dvignjene. Telovadec, ki mnogo visi na plezalni vrvi, ima prsne mišice ukrčene in rame potisnjene naprej.¹²

Telovadci na orodju pa imajo še drug važen vzrok, da se varujejo ukrčenja mišic. Ukrčena mišica ne more razviti vse one moči in gibčnosti, ki bi je bila sicer zmožna. Mišica se more skrčiti za tretjino svoje dolgoti. Čim daljša je, tem bolj se more skrčiti, tem več moči razviti. Ukrčena mišica pa tudi ovira gib, da se ne more popolnoma udejestviti. Raztegljivost mišice je zato važna zlasti za kolebne vaje na orodju, za popolnost in ličnost njih izvedbe. Važna pa seve tudi za druge vaje. Tako na primer ukrčene prsne mišice ovirajo izdaten, razsežen zamah pri metanju kopja, krogle itd.

Ob ukrčeni mišici se zdi, kakor bi se kite podaljšale, v resnici pa se zmanjša, skrajša, delno atrofira mesnati del in zato postane kita relativno večja. Dobra telovadba mora paziti, da vzdržuje mesnati del mišice kar mogoče dolg. Treba preprečevati atrofijo kakor na dolgot tako na debelost. Tako se doseže maksimum gibčnosti in voljnosti v gibih. Pri majhnem otroku vidimo jako razsežne gibe nog, z lahkoto nese nogo do ust, njegove mišice so dolge. Plesalka ima meča, ki so mesnata do pete; zahvaliti ima to veliki razsežnosti iztegnitve noge pri vajah na nožnih prstih. Starec ima nasprotno kratka in suha meča pa jako dolgo kito, ki se začinja pri polovici goleni.¹³

Ukrčitev prsnih mišic je vzrok tudi temu, da telovadec more le težko ali pa sploh ne more vzročiti ob pravilnem držanju telesa. Pogostno vzročevanje ob pravilnem držanju — torej nekaj časa ob steni na prej opisani način, potem, ko je telovadec že dobil občutek za pravilno držanje, pa prosto — pa more, ako niso že deformirana vretenca hrbtenice, izenačiti prsne in hrbtne mišice, prsne iztegniti in hrbtne okrepiti. Spočetka seve tak telovadec z ukrčenimi prsnimi mišicami ob pravilnem držanju ne bo mogel vzročiti, ostal bo v odročanju gor ali (če poskuša vzročenje skozi predročanje:) v predročanju gor. Z vztrajno vadbo pa bo prihajal vedno više, dokler naposled ne doseže navpičnega položaja v ravni ploskvi s trupom. Na pravilno držanje pa treba seve vedno paziti, sicer vadba ne more imeti zaželenega uspeha.

Ali tudi za neukrčene telovadce je taka vadba potrebna. Sproti preprečuje, da se ne vgnezdijo kakšne napake, ki bi hotele nastati pri nepravem držanju pri vajah na orodju, ali tudi pri kakšnih drugih vajah. Celo pri teku! Tek, velopced, igre pod milim nebom, pravi Demény, zahtevajo veliko dela in imajo zategadelj higieničen uspeh, toda povzročiti morejo deformacije, če se ne varuješ slabega držanja.¹⁴ Seveda pa so še druge vaje, ki je z njimi mogoče paralizirati škodo, ki bi jo mogle povzročiti te in one vaje. V različnih

¹² Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 203.

¹³ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 202 in 203.

¹⁴ Demény: istotam, str. 161.

strokah jih dobimo. Predaleč pa bi segalo, navajati jih tu. Naj se pomudim še nekoliko pri prostih vajah, ki mi je njih slabo izvajanje dalo povod za to razpravo.

Ne vadi samo vaj ene grane!

Poprej pa naj še poudarim, da ni nobenih vaj ene smeri, ki ne bi kako potrebovale dopolnitve z vajami drugih smeri, dopolnitve če ne v higienskem, pa v kakšnem drugem oziru. Naša sokolska telovadba nima samo zdravstvenega namena, kolikor važen je že ta namen sam, ampak tudi namen, vzgojiti razne нравstvene in duševne vrline, ki ali že same izpopolnjujejo človeka ali pa tvorijo podlago za njegovo izpopolnitev. «Jako malo specialnih vaj dovoljuje harmoničen razvoj, niso dosti popolne in ne porazdele dela na vse telo,» pravi sicer Demény in nadaljuje: «Če izvzamemo plavanje, francoski boks, veslanje in nekatere telovadne igre, drugih ne smemo izvrševati samih, če se hočemo izogniti kvarnostim specializacije.»¹⁵ Toda če Demény tu navaja izjeme, misli očitno le na zdravstveni namen vaj. Glede na druge namene pa vsaki teh izjem moremo oponašati nepopolnost. Tako plavanje v jako omejeni meri vadi takozvano koordinacijsko zmožnost, to je zmožnost, uporabljati le one mišice, ki so za gib potrebne, in uporabljati jih tako, kakor je to potrebno. Bržko znaš pravilno plavati, postanejo gibi čimdalje bolj avtomatični in vadba koordinacijske zmožnosti je s tem pri kraju. Sicer tudi pri vajah na orodju postanejo gibi pri vaji, ki jo že dobro znaš, avtomatični, vendar pa se pri toliki raznovrstnosti vaj pri vsaki novi ali kolikor toliko premenjeni vaji ta zmožnost vadi iznova na različen način. Tudi se pri vajah na orodju na raznovrsten način vadi pogum, prisotnost duha, hitra pripravljenost itd.; za plavanje ni treba posebnega poguma. Isto kar o plavanju velja o veslanju, kjer pa celo ni treba poguma. Pri francoskem boksu in pri telovadnih igrah se sicer na mnogovrsten način vadi koordinacijska zmožnost, pri igrah posebno zmožnost, hitro (četudi ne popolno) koordinirati, ter prisotnost duha in nagla pripravljenost, vse to pa v drugačnih smereh, nego pri drugih vajah, zlasti vajah na orodju.

Kako različni pa so položaji, kjer človek potrebuje spretnosti, nagle pripravljenosti, prisotnosti duha, poguma itd.! Človek ne potrebuje samo spretnosti v vodi in v čolnu. On mora tudi na drug način znati veslati skozi življenje, on potrebuje v jako različnih smereh spretnosti, ki mu je ne vzgoji samo plavanje, samo veslanje, samo boksanje in samo ta ali ona telovadna igra. Telovadne grane se vzajemno izpopolnjujejo. Spretnost v eni grani pa dviga tudi spretnost in uspehe v drugih granah: kdor hoče v kakšni grani doseči vrhunec, se ne sme omejiti na to grano samo: niti tekalec samo na tek ali skakalec samo na skok, niti orodjar samo na orodje, celo pa ne samo na drog ali samo na bradljo itd.

Poezija telesnih vaj.

Telovadba pa je tudi umetnost in ne rabi samo za zdravstvene in praktične namene. Mlademu, zdravemu, krepkemu človeku, polnemu življenja in želje, uporabiti svojo moč in gibčnost, je telovadba tudi kot umetnost potreba. Praktično veletocha na pr. ne boš mogel porabiti, pa koliko je telovadcev, ki hrepene, naučiti se ga čimprej. Kaj pa še lepo zložene kombinacije na orodju, v katerih je moderna telovadba toliko napredovala. Vedno novo polje je tu za vežbanje koordinacijske zmožnosti, pa tudi vedno novo polje, kjer se mladina more izživljati na koristen način, doživljati srečo občutka

¹⁵ Demény: «Les bases scientifiques de l'éducation physique», str. 197. V knjigi «L'éducation de l'effort» pa pravi: «Vaje normalnega pregibanja z mesta: hoja, tek, skoki, plavanje, plezanje, prenašanje, lučanje obilno zadoščajo za naš harmonični razvoj» (str. 145).

moči in okretnosti, vlivati v vaje svojo mlado dušo, čutiti umetnost na svojem telesu in v svoji duši. Ako je imel prav Guts Muths, ko je rekel, da je »gimnastika delo v odelu mladostnega veselja«, je pa imel tudi prav drugi znani nemški telovadni strokovnjak Justus Karel Lion, ki jo je imenoval »poezijo telesa«. Poezijo dobiš v vsaki telovadni stroki, če jo znaš iskati, poezijo pa moreš tudi sam, če ti je dan dar za to, vlti v vaje vsake stroke. V vsaki pa bo drugačna. Kakor krepak, jedrat epigram na primer je lepa sestava vaj na orodju, vsa moč in okretnost se osredotoči takorekoč v en sam sočen stavek. Nerazmerno širše pa je telovadni poeziji polje pri prostih vajah: kakor lirična pesem je lahko skladba prostih vaj, druga skladba zopet epična pesem, zopet druga celo cela drama.

Vadba vzročenja v zvezi z drugimi prostimi vajami.

Seveda ono tiščanje pri zidu in vzročevanje ni niti poetično niti prijetno. Ali potrebno je. Da vadba telovadcu ne bo dolgočasna, vzbudi zanimanje zanj. To storiš že, če mu razložiš, zakaj je potrebna. Ko pa ima telovadec že zanesljiv čut za pravilno držanje telesa, mu bo vadba še dosti bolj zanimiva, ako vzročenje menjava z drugačnimi gibi lehti in se obenem giblje s kakšnim drugim delom telesa, najbolje pa s celim telesom, da je tako vadba izdatna za celo telo.

Naj podam nekaj primerov.

I. Izdatnejša je vaja za telo že, če vzročiš in se obenem vzpneš na prste nog. Vzpon je koristna vaja za razvoj mišic na nogah. Ker pa se pri vzponu zmanjša običajna podlaga za stojo, zahteva vzdrževanje ravnotežja tu tudi močnejše napenjanje mišic ne samo na nogah, ampak tudi na trupu.¹⁰ Pripomnimo bodi, da vajo izvedeš sigurneje, ako se na prste vzpneš šele v zadnjem hipu, ob koncu vzročenja.

Mnogo izdatnejša in zanimivejša pa je vaja, če zvežemo vzročenje s skokom.

Skoki »na« orodju so drugačni nego pri prostih vajah. — Orodne vaje treba deliti na štiri razrede.

Mladina rada skače. Pa vendar pri naših prostih vajah vobče tako redko naletimo na skoke, četudi tvorijo v sokolskem telovadnem sestavi celo glavno vrsto prostih vaj. Male skoke, pri katerih se telovadec komaj dvigne od tal, še dobimo tu pa tam v sestavi prostih vaj, na višje skoke pa skoro nikjer ne namerimo. Kakor bi vaditelji mislili, da se ne dajo dobro zvezati s kakšnimi drugimi gibi, ali pa, da se skoki itak došti vadijo pri takozvanih skokih »na« orodju.

Ali skoki »na« orodju so drugačni nego pri prostih vajah. Pri skokih »na« orodju gre poglavitno za to, da pridemo z enega orodja v letu preko drugega, torej prosto, ne da bi se ga dotaknili, na tretje orodje: z odskočišča kot prvega orodja na doskočišče kot drugo orodje preko vrvice kot tretjega orodja ali pri skoku v daljino: preko praznega prostora na tleh, ki nam tu nadomešča posebno orodje. Ti skoki torej niso vaje na orodju, kamor so uvrščeni po sokolskem sestavi, ampak vaje z orodja na

¹⁰ Zato so vse vaje, kjer je kolikortoliko treba »loviti« ravnotežje, izdatnejše in tudi zanimivejše, nego iste vaje, kjer tega ni treba ali vsaj jako malo treba, na primer hoja na gredi ali celo po vrvi napram hoji na tleh.

Jako koristno za pravilno držanje telesa je prenašanje bremena na glavi. Balansiranje bremena zahteva razen večjega napenjanja mišic docela pravilno držanje telesa. Zato vidimo na primer, da se perice, ki nosijo čisto svežnje perila na glavi, dobro drže. Nič napačno ne bi bilo, ko bi se nošnja lahkih trdih ali tudi težjih pa mehkih bremen na glavi uvedla kot vaja (zlasti v telovadbo žen); na gredi izvajana bi bila seve še izdatnejša.

orodje (prosto preko tretjega orodja, kar naj se v nadaljnjem vedno samo po sebi razume, kadar bom rabil izraz «vaje z orodja na orodje») ter imajo zategadelj čisto drugo naravo nego vaje na orodju. Treba jih je izločiti iz vaj na orodju in jih zbrati v nov razred stroke orodnih vaj (vaj s pomočjo orodja), to je baš v razred «vaje z orodja na orodje».¹⁷ Vaje s pomočjo orodja so pač, toda čisto posebna njih skupina, ki ne spada v razred vaj na orodju. Ne dati jih v poseben razred poleg razreda vaj na orodju, bi se reklo vzdrževati v sistemu logično napako, izvirajočo iz zanemarjanja logičnega pravila specifikacije: «entium varietates non temere esse minuentes» (različnost vrst stvari ni nepremišljeno zmanjševati).¹⁸

Skoki ne morejo biti glavna vrsta prostih vaj.

Ako izvajamo skoke brez skakalne deske kot odskočnega orodja in brez blazine (ali peska itd.) kot doskočnega orodja, pa hočemo samo doseči določeno daljino, jih le dozdevno izvajamo brez orodja. Z očmi si namreč tako rekoč zarišemo na tleh odskočišče in doskočišče¹⁹ ali pa celo s kakšnim predmetom zarišemo resnični črti, ki označujeta odskočišče in doskočišče. S tem pa smo iz splošnih tal z očmi ali resnično izločili dele, ki nam služijo kot orodje, resnično orodje. Ako torej tako skačemo, imajoč pred očmi in edino hoteč preskočiti one z očmi ali resnično začrtane mere, delamo vaje z orodja na orodje in ne prostih vaj. Tak skok ni prosta vaja. Gibi telesnih delov: nog, trupa, rok, so docela prilagojeni samo temu, da pridemo z enega orodja na drugo. Pri prostih vajah je drugače. Tu ne gre za mere ali vsaj ne poglavitno za mere ter samo za določenim meram ustreza-

¹⁷ Dostavek «prosto preko tretjega orodja», naj se, kakor rečeno, razume sam po sebi. Dve orodji, ki se tiščita ali sta tako blizu skupaj, da lahko, če hočem, tudi brez skoka (leta) preidem z enega na drugo, ni (izvzemši seve, če namenoma skočim, četudi bi lahko prešel brez skoka) smatrati za dve orodji, temveč za enotno orodje, na primer dva konja skupaj v obliki velikega T. Bržko pa sta orodji ločeni tako, da treba skoka, ali pa tedaj, kadar ji rabim tako, da skočim, četudi bi lahko prešel brez skoka (z enim samim korakom na pr.) z enega na drugo, ji moramo smatrati za dve orodji in vmesni (preskočeni) prostor za tretje orodje, ki se ga ne smemo dotakniti med prehodom.

Takih več orodij imamo tudi pri dolgem kolebalu (češko: švihadlo dlouhé), pri katerem moremo ne samo skakati čez vrh, ampak preiti z ene strani (izhodišča: prvega orodja) na drugo stran (dohodišča: drugega orodja, ali če hočete: s stečišča do dotečišča) kolebala tudi pod vrh (tretjim orodjem), ne da bi se je dotaknili (tako zvani preteki). Tudi ti preteki so vaje z orodja na orodje brez dotika vmesnega tretjega orodja. Treba jih je torej izločiti iz vaj na orodju, kjer so sedaj v našem sistemu, in vstaviti kot posebno podrejeno skupino v razred «vaj z orodja na orodje». Oni dostavek pa bi se potem točno glasil: «prosto preko tretjega orodja ali brez dotika pod njim».

¹⁸ Enaka napaka v sokolskem setavu je, da so vaje na drsalicah, smučeh, velocipedu itd. uvrščene pri vajah na orodju. Niso namreč samo vaje na orodju, ampak obenem tudi z orodjem. Treba jim je zategadelj dati poseben razred: «vaje na orodju in z njim». Orodne vaje treba potemtakem da imajo, ne kakor doslej dva razreda, ampak štiri: «vaje z orodjem», «vaje z orodja na orodje», «vaje na orodju» in «vaje na orodju in z njim».

¹⁹ Takisto bi morali, če bi sploh delali skoke v določeno višino «brez» orodja, z očmi si določiti višino, v zraku takorekoč začrtati preskočno orodje (vrhico itd.).

joče gibe nog, trupa in rok, ne samo za take gibe nog, trupa in rok, ki omogočujejo ali pospešujejo let določene višine ali dolžine. Skok pri prostih vajah ni nikdar samo skok z gibi telesa, ki so edino usmerjeni na določno višino ali daljino itd., ampak mora biti vedno zvezan z drugačnimi gibi, ki jim služi on in ne ti gibi njemu, sicer to ne bi bila prosta vaja, ampak vaja z orodja na orodje. Tudi tedaj, kadar naj bo skok pri prostih vajah čim višji ali čim daljši, se mora prilagoditi kakšnemu drugačnemu gibu trupa ali lehti ali nog, nego so potrebni 'za' dosego višine ali daljine; ako to ni mogoče, treba vzeti manjšo višino ali daljino. Ker morejo skoki pri prostih vajah biti samo podrejeni drugim gibom, sicer bi vaja takoj nehala biti prosta vaja, zato skoki ne morejo biti glavna vrsta prostih vaj. Pri skokih kot glavni vrsti (torej ne podrejeni) bi moglo iti le za dosego določne višine ali daljine, vsi gibi telesa bi se morali usmeriti za to dosego, se torej podrediti. Glavna stvar bi bila mera in za njo je neogibno treba orodja, vsaj z očmi začrtanega. Če pa je treba orodja, potem ti skoki ne bi mogli biti proste vaje. Le ob drugačnih gibih, ki so poglavitna stvar in ne potrebni za dosego določne mere, mera pa postranska stvar, so skoki proste vaje, toda ne glavna vrsta, ampak samo načini (ali kvečjemu podrejene vrste), ki si jih drugačni, nego edino za skok potrebni gibi nog, trupa, rok, prilagode sebi in ne narobe: skoki gibe nog, trupa, rok, sebi, kakor je to pri skokih kot vajah z orodja na orodje.²⁰

Seveda moramo tudi pri prostih vajah od nekod skočiti in nekam do-skočiti, preskočiti neko daljino ali se prosto dvigniti v neko višino. Toda to nam je tu postranska stvar, poglavitna pa so oni drugačni gibi, nego so potrebni edino za skok. Baš zato so tu ti drugačni gibi glavna vrsta prostih vaj, ta ali ona, skoki pa samo način, na kateri se izvedejo te glavne vrste, kakor izmene stoj, obrati, gibi, izvedeni skokoma. Nasprotno je seve tudi mogoče, da namreč smatramo pri skoku dosego mere za poglavitno stvar in gibe nog itd., različne od onih, ki so potrebni za dosego mere, za postransko, na primer zanoženje, raznoženje, obrate itd. Tu pa je skok, pri katerem je glavna stvar dosega mere, potem seve vaja z orodja na orodje, oni gibi pa načini.

Vzeti skoke kot glavno vrsto k prostim vajam, se pravi del orodnih vaj uvrstiti tudi pri prostih vajah. Pregrešek je to zoper zahtevo logike, po kateri se v dva različna dela sestava ne sme uvrstiti docela isto. Pa poreče kdo: «Saj imamo tudi n. pr. vzmike kot glavno vrsto v različnih delih sestava: v panogi vaj na drogu, pa v panogi vaj na bradlji itd.» Res, toda ti vzmiki niso isti. Vsakdo, kdor jih zna na obeh orodjih, vé da je vzmik na bradlji nekaj drugega nego na drogu, in marsikdo, ki ga zna iz vrstno na drogu, ga morda nikdar ne bo znal na bradlji ali na krogih. Ni res, da so glavne vrste na vseh orodjih iste.²¹ Različnost vnanjih okolnosti, ki jih omogočujejo, to je različnost orodij jih premeni na vsakem orodju v drugačne vaje. Pri tako zvanem prostem skoku pa ni tako. Ako ga delamo samo, da dosežemo določno višino ali daljino, potem je vaja docela ista, če jo delamo s pomočjo posebne orodja ali pa če si orodje z

²⁰ Iz istega razloga je prav, da v sestavu pri vajah na drogu, bradlji itd. nimamo skokov kot glavnih vrst, tudi tu so samo načini. Na primer na drogu »vzmik, izveden skokoma. Vzmik je tu glavna stvar, skok samo poseben način, s katerim začnem vajo. Silno važno je vprašanje, kaj so skoki, za rešitev težkega vprašanja razmerja metov do skokov. Pa predaleč bi šel glede na namen te razprave, ko bi razpravljal tu še o tem.

²¹ Deliti vaje na orodju takoj v glavne vrste, reči: glavne vrste so na vseh orodjih iste, je logična napaka predaleč izvedene abstrakcije.

očmi ali resnično samo načrtamo na tleh. Izvedemo jo s pomočjo enakega orodja, ki se razlikuje samo po materialu in ne po konstrukciji. Različnost materiala orodja pa seve ne moremo vpoštevati za razlikovanje vaj, saj bi imel sicer železen drog drugačne glavne vrste (vzmike, naupore, toče itd.) nego lesen, da, vsak posamezni drog bi imel svoje glavne vrste, saj nista dva na svetu čisto enaka. Pa zopet poreče kdo: «Saj dobimo tudi načine iste v različnih delih sistema.» Ne dobimo istih! Vsaka panoga jih po svoje premeni, tako da so drugačni, različni v različnih panogah in ne isti. Ista imena nas ne smejo motiti. Pravzaprav pa so tudi imena drugačna. Nimamo na primer nadprijema sploh, ampak v resnici obstoji samo «nadprijem na drogu», «nadprijem na bradlji» (na obeh lestvinah) itd. in ta dva nista docela enaka in polno ime tudi ni enako,²² istotako kakor ne obstoji vzmik sploh, ampak samo «vzmik na drogu», «vzmik na bradlji» (na obeh lestvinah) itd., ki sta različna po izvedbi in po polnem imenu. Da, celo na nihalnem drogu je vzmik drugačen nego na nepremičnem drogu: nihalni drog je drugačno (četudi v mirnem stanju le malo drugačno) orodje, nego nepremični drog. Gibljivost nihalnega droga vpliva, da je vzmik na njem tudi iz «mirne» vese drugačen nego na nepremičnem drogu, četudi je razloček le majhen, pri načinih, kakor nadprijem, podprijem itd. pa razloček tu celo skoro izginja, dasi je tudi tu, četudi jako neznatno, čutiti razliko na nihalnem drogu radi tega, ker drog ni pritrjen. Čim bolj sta si seve dve orodji po svoji konstrukciji podobni ali v neklih delih celo enaki, tem bolj so si tudi načini in vaje sploh na njih podobni,²³ tako da razloček v praksi skoro popolnoma izginja: teorija pa mora vpoštevati tudi majhne, v praksi skoro izginjajoče razločke.²⁴

Razločka pa, kakor rečeno, ni, ako izvedem skok določne mere s pomočjo skakalne deske itd., ali pa z načrtanega odskočišča itd. Pač pa moramo vpoštevati resnično, ne samo materialsko razliko orodja tudi pri skokih: skoki z navadne skakalne deske so drugačni nego s prožne deske; zato imajo prvi svojo panogo, drugi svojo.

Nadaljnji primeri vzročenja v zvezi z drugimi prostimi vajami.

Pa se s te krenitve na polje napak sokolskega in drugih sistemov telesnih vaj vrnimo zopet k predmetu te razprave. Morda je bil ta ovinek predolg, upam pa, da ne brez koristi. Šlo mi je zato, pokazati, da so skoki pri prostih vajah nekaj drugega, nego skoki na orodju, recte: z orodja na orodje, in da se torej po krivici zanemarjajo, češ, saj jih delamo dosti «na» orodju. Pa tudi jako dobro se dajo skoki zvezati s to in ono prosto vajo.

Baš tudi z vzročenjem! Seveda pri tem skok ni način vzročenja, temveč način onega giba nog, ki je z vzročenjem zvezan v sestavo.

Skok kot vaja z orodja na orodje ni sestava kakšnih gibov nog, trupa in lehti, ker tu vaje ne tvori samo gib nog, ki se more zvezati s kakšnimi gibi trupa ali lehti, ampak oni gibi trupa in lehti, ki so tudi potrebni in baš, ker so tudi potrebni za dosege mere skoka, tvorijo obenem

²² Nadprijem na obeh lestvinah bradlje celo imenujemo drugače: vnanji prijem.

²³ Kjer seve pri enakih delih dveh orodij v celoti drugačna konstrukcija orodja pri kakšni vaji ne pride do vpliva, kakor na primer celotna konstrukcija bradlje pri nekaterih vajah na eni lestvini, so seve tudi vaje in načini enaki. Tu pa potem tudi ne vadimo na bradlji kot specifično drugačnem orodju, nego je drog, temveč kakor na drogu: ena lestvina bradlje nam tu služi kot drog.

²⁴ Kako važno vlogo morejo imeti fini razločki za teorijo, za to glej primer v razpravi «Kaj so meti?» v «Slovenskem Sokolu» iz leta 1905., str. 22 i. sl.

z gibom nog skok — nalično kakor vzmik na drogu ali bradlji itd. ni kakšna sestava gibov nog, lehti in trupa.

Nasprotno pa je skok kot prosta vaja samo gib nog, to je poseben način tega giba, ki pa pač more biti zvezan z gibi trupa in lehti, pa seve potem le v sestavi in ne v nezloženo vajo. Gibi lehti ali trupa v taki sestavi morejo (pa ne morajo) pač skok kot način giba nog podpirati v dosegi čim večje mere skoka. Morejo pa to le, v kolikor to ne preminja njih samih v drugačne nego v tej sestavi nameravane gibe. Lahko pa so gibi trupa ali lehti v taki sestavi taki, da celo ovirajo dosego večje mere. Tudi gib nog sam pri skoku kot načinu tega giba nog ni usmerjen samo na mero, ampak le more (pa zopet ne mora) povzročiti tudi dosego čim večje mere — ali pa nasprotno jo celo ovirati, kakor je pač ta gib nog obenem zmožen doseči čim večjo mero, ali pa je tak, da z njim ni mogoče doseči kdo ve kakšne mere: na primer gib nog (odskok) v čim močnejše prednožno skrčenje v letu, ali pa gib nog (odskok) v držanje iztegnjenih nog v letu.

In sedaj nadaljnji primer v naš namen: iz čepenja, predklona in zaročenja z vzravnavo in vzkonom **vzkok** (= skok navpično v višino) z **vzročenjem** ter doskok v čepenje, predklon in zaročenje, večkrat zapored brez prestanka. Vaja ni samo uspešna za dobro držanje, ampak za celo telo jako izdatna, ker se giblješ z vsemi deli telesa. Prosešna pa je tudi za pljuča in srce. Spočetka že po nekolikokratni izvedbi začneš močno dihati. Pri prostih vajah, kjer se napenjajo le majhne skupine mišic — kakor jih le prečesto vidimo v naših telovadnicah — ne vidimo nobene ali skoro nobene pospešitve dihanja; notranjim organom ne dado ničesar. In vendar so bile slavnemu starogrškemu zdravniku Klavdiju Galenu iz Pergama telovadba samo one vaje, ki povzročajo močnejše in hitreje dihanje.²⁵

II. Preden pa pričneš z izvedbo te vaje skokoma, vadi jo brez skoka, torej samo: iz čepenja, predklona in zaročenja z vzravnavo in vzkonom povzročiti (spočetka brez vzpona, potem z vzponom) ter povratek v čepenje, predklon in zaročenje, večkrat zapored: na «e(na)» dosegaš vzročenje, na «dve» zaročenje, na «e» zopet vzročenje, na «dve» zaročenje itd. Gibe izvajaj spojeno, nikjer se ne ustavi, niti v vzročenju niti v zaročenju, niti kje vmes.

Zlasti ne izvajaj vaje tako, da se najprej giblješ samo s trupom in lehtema, torej da se, vztrajajoč v popolnem čepanju, vzkloniš in predročiš in potem — obotavljajoč se morda celo v predročenju — šele začneš gib z nogama, da se vzravnaš (nogi iztegneš) in obenem dokončaš gib lehti v vzročenje. Gibi lehti, trupa in nog se morajo izvesti ne zapored, ampak vzporedno. Ker pa imata lehti dosti daljšo pot nego nogi, se bosta seve hitreje gibali. Nogi se bosta vkljub krajši poti gibali ves čas, če naj se gibljeta vzporedno z lehtema. Gibali pa se bosta počasneje, nego lehti. Ista je s trupom. Nalično je izvesti gibe nazaj v čepenje, predklon in zaročenje. Gibi vseh treh, lehti, nog in trupa, se začne istočasno in istočasno dovrše. Pri tem se v začetku giba iz zaročenja in v začetku giba iz vzročenja giblješ tudi z lehtema počasneje, potem pa vedno hitreje.

V vzročenju se, kakor rečeno, ne ustavljaš! «Saj se moram ustaviti, če hočem nazaj v nasprotno smer», čujem ugovor. Ni treba! Tudi žoga, ki jo zaženeš na steno, se ne ustavlja na steni, temveč v istem hipu, ko zadene ob steno, že začne leteti nazaj. Ker pa je treba premagati odpor maha, ki sta ga dobili lehti pri vzročevanju, je gib iz vzročenja nazaj v prvem hipu komaj

²⁵ Glej: Dr. J. E. Scheiner: Tělesná cvičení ve starém věku (Telesne vaje v starem věku), str. 43.

viden, kar dela videz, kakor bi se lehti ustavile, pa se ne in tudi treba ni, da bi se.

Na ta način, mislim, je treba ravnati, da se to gibanje izvede prospešno, lepo, ritmično. Docela točen opis je nemogoč, celo popolnoma pa se odteguje opisu, kako uravnnavati napenjanje in popuščanje napona raznih skupin mišic, ki, sedaj bolj te sedaj bolj one, delujejo pri izvedbi vaje. Stvar ritmičnega čuta je to. Po gornjem opisu pa boš morda laže in prej zadel pravo, če imaš količkaj ritmičnega čuta; z nadaljnjo pravilno vadbo pa krepil poleg mišic tudi ta čut.

Ne ustavljaj se, iznova bodi to poudarjeno, v vzročenju, pa tudi ne v zaročenju (v čepenju s predklonom). Utrujalo bi te to bolj nego nepretrgano gibanje, pa tudi prekinjalo ritmično izvajanje. Kakor nihanje naj bo to gibanje, guganje gor in dol.²⁶ Prijeten občutek boš imel pri njem, vsaj pa manj neprijeten, nego ob ustavljanju.

III. S skokom seve te vaje ni mogoče izvesti drugače, nego skozi in skozi spojeno. Ker imata lehti tu daljšo pot nego pri izvedbi brez skoka, se gibljeta še hitreje; ob spremembah smeri (iz vzročenja in iz zaročenja) pa se tudi tu premikata počasneje, celo počasi pa v prvem hipu, tako da se tudi tu zdi, kakor bi se ustavili. Nogī se odrineta od tal, ko gresta lehti skozi predročenje. Zlasti ob energično izvedenem dvigu v let, pri čemer dobita lehti močnejši mah, gresta lehti nekoliko preko vzročenja ter potisneta krepkeje rame nazaj. V ramah čutiš pri tem, kakor bi se lehti prožili skozi vzročenje, in to proženje še okreplja učinek vzročenja na držanje telesa. Trup je na najvišji točki leta docela vzklonjen, križ uleknjen, nogi pomaknjeni nazaj (pri tem smeta biti lahko upognjeni).

Povrnivši se v čepenje in zaročenje, bi se sicer mogel ustaviti. Pa tega ne delaj, iz istega razloga ne, kakor je naveden pri opisu izvedbe brez skoka. Skakaj prožno, kakor žoga.

Vajo moreš otežiti s tem, da v letu nogi čim bolj upogneš zanožno, izvedeš torej gib »pripetno«. Tak skok (pa ne iz čepenja, predklona in zaročenja, in z drugačnimi gibi lehti) je bil jak priljubljen pri mladini v stari Špartī. Imenovali so ga »b i b a s i s«. Zlasti rada so ga delala dekleta, bodisi z odskokom z eno nogo, menjaje z levo in desno (v teku), ali z odskokom obenožno, in tekmovala med seboj, katera ga izvede večkrat. Neka devotka je tak skok izvedla baje tisočkrat.²⁷

Izhajale seve niso iz čepenja. Čepenje, predklon in zaročenje pa za naš namen ni brez pomena. Ulekovanje križa v letu pa potem v čepenju in predklonu močno upogibanje v nasprotno smer vadi križne (pa tudi trebušne) mišice, dela križ gibčen in močan in ga vzdržuje v pravilni krivini.

Vajo moreš otežiti tudi z obrati: s polobratom, s celim obratom itd.

IV. Za hrbtne in trebušne mišice in s tem tudi za dobro držanje telesa jako prospešna vaja je tudi preval naprej na tleh (travi, blazini, z zaletom ali brez zaleta) ali, kakor ga otroci imenujejo, »kozolec«. Zdravi otroci ga radi delajo. Ne škodilo bi, ko bi ga često delala tudi starejša mladina. Ne izvajajte pa ga samo v sed, temveč v stojo, s čimer spojite vzročenje, še bolj pa v vzkok in vzročenje. Za dobro in gladko izvedbo prevala treba močno skloniti glavo naprej in sklučiti hrbet tako, da prideš, potem ko si roki čim bliže nog postavil na tla, rahlo s tilnikom in ramami na tla, na kar

²⁶ O velikem pomenu ritmičnega gibanja za telesno vzgojo mladine (pa tudi vzgojo značaja) ter zlasti o pomenu guganja, tega tipa ritmičnega gibanja, že za telesni razvoj malih otrok, glej: Dr. Fr. Smotlacha: Rytmus v tělesné výchově (Ritem v telesni vzgoji) v »Sokolu« iz l. 1914. Kakor bi čutila korist guganja, se mladina rada guglje na kakršnikoli način, na gugalnici, na kroglih itd.

²⁷ Glej: Dr. Jos. E. Scheiner: »Tělesná cvičení ve starém věku«, str. 80.

se, brez postanka, ob skrčenih nogah tako rekoč odvišeš s tal in dvigneš v stojo ali poskočiš in pri tem vzravnaš, vzkloniš in vzročiš. Da vse to, zlasti pa vzkok, izvedeš gladko, je treba zopet docela spojenega gibanja. V vzkok se tako rekoč izproži kakor pero.

Ob taki vadbi bodo gibčnejši telovadci v jako kratkem času skoro kar nehote začeli preval delati brez opore z rokama ob tla. To je že več kakor pol prostega prevrata (tako zvanega «salto mortale») in do popolnega (na noge) je potem samo še kratka pot. Pri izvajanju prostega prevrata je sicer priporočljiva asistenca: telovadec ob strani ali dva telovadca ob obeh straneh, ki z lehtema sežeta v primeru potrebe pod rame ali hrbet izvajajočemu telovadcu, toda poprejšnja vadba prevalog in «na pol» prostih prevratov bo že toliko usposobila telovadca, da bo komaj kdaj treba pomočnikom «posegati vmes».

V. Takisto dobra vaja je preval nazaj na tleh v vzkok in vzročenje ali pa v stojo na rokah.

VI. Ko se dobro navadiš prevala naprej na zgoraj opisani način, ga vadiš s skokom na roke, spočetka nizkim, potem čim višjim. Pri tem moreš skočiti čez drugega telovadca, ki kleči na obeh nogah in se opira z rokama na tla, ali čez klop, čez stol, čez vrstico. Ta skok je pa potem že vaja z orodja na orodje, njegova zveza s prevalom pa sestava vaje z orodja na orodje in proste vaje. Ko pri doskoku prideta roki na tla, naj bosta lehti nekako v podaljšku trupa, trup pa že nekoliko preobrnjen, da ne pade pretežno na lehti, ki jih je treba na to prožno skrčiti. Ta skok «letoma» so tudi izvajali mladi «stari» Grki, in sicer, kakor kažejo ohranjeni upodobki, jako visoko, čez pokoncu in zraven še na podstavku stoječega tovariša.²⁸

Naposled še naslednji primeri z obratom:

VII. Iz zakoračne stoje z desno in zaročenja: s prednoženjem z desno in vzročenjem skozi predročenje cel obrat v levo na prstih leve noge v zakoračno stojo z desno in zaročenje; večkrat zapored. Vse izvesti spojeno, pri zaporedni večkratni izvedbi se nikjer ustavljati! Tudi to gibanje bodi nekakšno guganje. Mah desne noge in mah lehti in lahko uleknenje križa ti pomagata pri obratu.

Stoj «ena», «dve». Na «e(na)» začni gib v izhodni položaj, na «dve» ga doseži, pa se ne ustavlja v njem, temveč preidi nemudoma v gibanje v nasprotno smer, to je prednoževanje in vzročevanje ter obračanje. Na zopetno «e(na)» doseži prvo polovico obrata ter popolno vzročenje, z desno nogo pa odnoženje (zbog polobrata). Telo je tu radi odnoženja z desno lahko nagnjeno na levo. Ne ustavlja pa se v tem položaju, temveč obračaj se in gibaj z lehtema in z desno nogo neprekinjeno dalje (z lehtema in z desno nogo sedaj navzdol), tako da si ob koncu drugega polobrata zopet v zakoračni stoji z desno in v zaročenju (na «dve»). Tu pa se zopet ne ustavlja, temveč nemudoma preidi zopet v gibanje v nasprotno smer, in tako dalje večkrat zaporedoma.

Vajo vadi tudi iz zakoračne stoje z levo s prednoženjem z levo in obratom v desno na prstih desne noge.

VIII. Ista vaja, pa obrat s poskokom z levo (desno) nogo.

IX. Ista vaja iz izpada nazaj ven z desno (levo) zopet nazaj v ta izpad. Obrat brez poskoka ali s poskokom.

X. Ista vaja iz počepa zanožno z desno (levo) in zmerne predklona (trup v ravni črti z desno nogo) zopet nazaj v ta položaj. Obrat brez poskoka ali z njim.

²⁸ Glej podobo v dr. Scheinerjevi knjigi «Tělesná cvičení ve starém věku», str. 80. Skok «letoma» tako visoko mogoče niso izvajali z doskokom z rokami na tla, temveč na roke tretjega, skakalca lovečega telovadca.

XI. Ista vaja iz čepenja, predklona (ali brez predklona) in zaročenja zopet nazaj v čepenje, predklon in zaročenje. Ob drugem polobratu treba iz nagnjenja telesa v levo preiti v lahno nagnjenje naprej. Obrat brez poskoka ali s poskokom.

Te in one teh vaj moreš zvezati med seboj, ne ustavljaš se pa niti tu ne ob prehodih iz ene vaje v drugo. Take sestave izvajaj večkrat zapored brez prekinitev.

Tako zvezi: II. z XI.; III. z XI.; IV. s V.; IX. z X.: pri IX. izvedi namesto povrnitve v izpad nazaj: počep zanožno, pri X. namesto počepa zanožno: izpad nazaj; IX. ali X. z XI. ob izmeni končnega položaja ene vaje z izhodnim položajem druge; itd.

Toda vse te vaje, kolikor so tudi izdatne in prospešne za dobro držanje, in še druge vaje in pažnja na pravilno držanje telesa sploh pri vseh vajah, še niso vse, treba je, da se tudi, ko ne telovadiš, držiš pravilno. Že v telovadnicah pa vidimo le prečesto, kako slabo se drže telovadci in telovadke in zlasti naraščaj, ko stojе in čakajo, da pridejo na vrsto. «Razen pri telovadnem gibanju je treba tudi še v navadnem življenju vzdrževati dobro držanje telesa, pod kaznijo, da izgubiš vse uspehe svojih naporov. Treba je neprestano učinkovati na okostje in mišice, če jih hočeš preobličiti in ustanoviti dokončno harmonijo,» pravi Demény. (*Les bases scientifiques de l'éducation physique*, str. 219 in 220.)

Zatorej tudi sicer, ko ne telovadite — v telovadnici in zunaj nje — se držite pokoncu!

Tekmovalni red za tekme članov na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi leta 1926.

(Izpisek.)

S sklepom prednjaškega zbora ČOS. z dne 8. novembra 1925., potrjenim dne 12. decembra 1925. po odboru ČOS., ter v sporazumu s prednjaškim zborom JSS., se razpisujejo za VIII. vsesokolski zlet v Pragi leta 1926. naslednje tekme:

A. Tekme vrst in posameznikov v vrstah.

Ta tekma se deli na višji in nižji oddelek ter obsega tekme v naslednjih panogah: na drogu, na bradlji, na krogih, na konju na šir z ročaji, na konju vzdolž brez ročajev, v teku na 100 m, v skoku v daljino, v metanju krogle in v prostih vajah.

B. Tekma posameznikov za slovansko prvenstvo.

Tekmuje se: na drogu, na bradlji, na krogih, na konju na šir z ročaji, na konju vzdolž brez ročajev, v skoku v višino, v skoku v daljino, v skoku v višino ob palici, v plezanju po vrvi, v teku na 100 m, v metanju krogle ter v prostih vajah.

C. Posebne tekme posameznikov.

Tekma v naslednjih panogah posamezno:

v teku na 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, v teku z visokimi ovirami na 110 m, na 200 m z nizkimi ovirami, v stafetnem teku 100 + 200 + 300 + 400 m, v teku po cesti na 15—20 km; v metanju krogle, metanju diska, metanju kopja, v skoku v višino z mesta, z zaletom, v skoku v daljino z mesta, z zaletom, v skoku v višino ob palici, v plezanju po vrvi, v plavanju na prsih na 100 m, na 200 m, v plavanju na poljubni način na 100 m, 200 m, v skokih v vodo, v teku na smučeh, v skokih s smučmi, v borilnem metanju, v mečevanju s sabljo in v mečevanju s fleuretom.

D. Šesterboj posameznikov.

To je tekma v skoku v višino, v daljino, v teku na 100 m, v metanju krogle, v plezanju po vrvi in v prostih vajah.

(Izvadak.)

Zaključkom prednjaškega zbora ČOS. od 8. novembra 1925., potrjenim dne 12. decembra 1925. od odbora ČOS. i sporazumno sa prednjaškim zborom JSS. raspisana su za VIII. svesokolski slet u Pragu god. 1926. sledeća takmičenja:

A. Takmičenja odeljenja i pojedinaca u odeljenjima.

To se takmičenje deli na viši i nižji razdio, a opsiže sledeće vrste vežbi: na preči, ručama, karikama, konju u šir sa hvataljkama, konju uz duž bez hvataljkâ; trčanje na 100 m; skok u daljinu; bacanje kugle i proste vežbe.

B. Takmičenje pojedinaca za slavensko prvenstvo.

Takmiči se: na preči, ručama, karikama, konju u šir sa hvataljkama; konju uz duž bez hvataljkâ; u skoku: u visinu, daljinu, u visinu motkom; u penjanju konopom; u trčanju na 100 m; u bacanju kugle i prostim vežbama.

C. Posebno takmičenje pojedinaca.

Takmiči se u sledećem vrstama pojedinačno, i to u:

trčanju na 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m; trčanju visokim preprekama 110 m, 200 m niskim preprekama; stafetnom trčanju 100 + 200 + 300 + 400 m; trčanju cestom 15—20 km; bacanju: kugle, diska i koplja; skoku: u visinu iz mesta, zaletom, u daljinu iz mesta, zaletom, u visinu motkom; penjanju konopom; plivanju: na prsima 100 m, 200 m, po volji 100 m, 200 m; skokovima u vodu; trčanju skijima, skokovima skijima; rvanju, mačevanju i floretovanju.

D. Šesterboj pojedinaca.

To je takmičenje u: skoku u visinu, daljinu; trčanju 100 m; bacanju kugle, penjanju konopom i prostim vežbama.

E. Deseterboj posameznikov.

To je tekma v skoku v višino, v daljino, v višino ob palici, v teku na 100 m, na 400 m, na 1500 m, v teku čez ovire na 110 m, v metanju krogla, v metanju diska in v metanju kopja.

F. Tekma vrst.

- a) v igrah: odbivka, «hazena»,
- b) v pretezanju vrvi.

I. SPLOŠNA DOLOČILA.

1.) Tekme, navedene pod A, B, D, E, tvorijo vsaka zase celoto, tako da mora vsak tekmovalec, ki se prijavi k eni teh tekem, tekmovati v vseh panogah, ki so navedene pod dotičnim nadpisom.

Pod C navedene tekme pa se razumejo posamezno. Lahko se torej prihlasi tudi k eni sami tam naštetih vrst.

2.) Kdor se udeleži ene izmed tekem pod A—F, ni izključen od udeležbe pri drugih tekмах.

Samo tekmovalci za slovansko prvenstvo so izključeni od tekme vrst ali posameznikov nižjega oddelka; zato pa so obvezani udeležiti se tekme vrst ali posameznikov višjega oddelka.

Sicer pa je vrstam in posameznikom prepuščeno tekmovati v višjem ali nižjem oddelku, vendar pa samo v enem izmed njih.

3.) Kdo se tekem lahko udeleži? Tekma za slovansko prvenstvo je pristopna samo članom društev, ki so združena v Češkoslovaškem-Jugoslovanskem sokolskem savezu in pa članom češkoslovaških in jugoslovanskih društev v tujini. Druge tekme pa so pristopne tudi vabljenim gostom. V tekmi, navedeni pod A, pa je za goste urejena posebna skupina, v kateri tekmujejo med seboj.

4.) Pogoji za pripustitev k tekmi. Vsi tekmovalci morajo biti najmanj tri mesece pred tekmo člani društva, pod katerega imenom tekmujejo, ter morajo v njem tudi resnično vaditi ter v zletnih dnevih s tem društvom udeležiti se skupnih prostih vaj.

E. Deseterboj poedinaca.

To je takmičenje u: skoku u visinu, daljinu, visinu motkom; trčanju 100 m, 400 m, 1500 m; trčanju zaprekama 110 m; bacanju: kugle, diska i koplja.

F. Takmičenje odeljenja.

- a) u igrama: odbijanja, rukomet;
- b) u natezanju konopa.

I. OPĆENITE USTANOVE.

1.) Takmičenja, navedena pod A, B, D, E, sačinjavaju svako za sebe celim, tako da svaki vežbač, koji se prijavi jednome od istih, mora da se takmiči u svim granama, navedenim pod dotičnim naslovom.

Pod C navedena takmičenja razumevaju se pojedinačnim. Prema tome može se prijaviti makar i samo jednoj od tamo navedenih vrsta.

2.) Ko sudeluje jednome od takmičenja pod A—F, nije isključen od sudelovanja kod drugih takmičenja.

Samo takmičari za slavensko prvenstvo isključeni su od takmičenja odeljenja ili pojedinaca nižega razdela, no zato su dužni, da sudeluju takmičenju odeljenja ili pojedinaca višega razdela.

Inače je odeljenima i pojedincima dozvoljeno takmičenje u višem ili nižem razdelu, no samo u jednom od obih.

3.) Ko može da sudeluje takmičenjima? Takmičenje za slavensko prvenstvo pristupačno je samo članovima društava, koja su udružena u «Češkoslovaško-Jugoslovanski sokolski savez» i članovima češkoslovaških i jugoslovenskih društava u inozemstvu. Ostala takmičenja pristupna su i pozvanim gostima. Kod takmičenja pod A uređena je za goste posebna skupina, u kojoj se takmiče međusobno.

4.) Uvjeti pripuštanja takmičenju. Svi takmičari moraju da budu najmanje tri meseca članovi društva, pod čijim će imenom da se takmiče i moraju u njemu uistinu vežbati, te u sletskim danima s ovim društvom sudelovati kod zajedničkih prostih vež-

Vendar pa bo od tekmovalcev, ki so zadostili tej zahtevi, pripuščen k tekmi samo oni, ki se udeleži poprejšnje izbirne tekme društev v župi in doseže:

- a) v tekmi A 75 % vseh dosegljivih točk;
- b) v tekmi C 95 % predpisanih izvedb, to je: tek na 100 m: 12 sekund — 400 m: 57 sek. — 800 m: 2 min. 17 sek. — 1500 m: 4 min. 44 sek.; tek z ovirami na 100 m: 19 sek.; — 200 m: 32 sek.; skok v višino z mesta: 128 cm — z zaletom: 152 cm; skok v daljino z mesta: 275 cm — z zaletom 570 cm, skok ob palici v višino: 295 cm, lučanje krogle: 11 m 40 cm, diska: 34 m 20 cm, kopja: 42 m 50 cm; plezanje pa vrvi 10 sek.; dviganje bremena, 25 kg težkega: 20krat; 50 kg: 18krat; plavanje 100 m na prsih: 1 min. 25 sek.; na poljuben način: 1 min. 20 sek.; 200 m na prsih: 3 min. 30 sek.; poljuben način: 3 min. 20 sek.;
- c) v tekmi D: 95 % predpisanih točk, t. j. 76 točk;
- d) v tekmi F. a) najboljša vrsta pokrajine. Vrsta, ki izide iz izbirne tekme društev v župi kot najboljša, se podvrže v teku majnika 1926. ponovni pokrajinski izbirni tekmi in šele najboljša vrsta pokrajine bo pripuščena k zletni tekmi.

Poleg tega se mora izkazati vsak tekmovalec v oddelku C, D, E in F pri izbirni tekmi s potrdilom načelnika svojega društva, da popolnoma obvlada zletne proste vaje.

Izbirne tekme sploh odpadejo za: tekmo za slovansko prvenstvo (priglašeni se podvržejo samo izbirni tekmi višjega oddelka), za tekmo v teku po cesti, štafetni tek, plavanje vseh vrst in daljav, skoke v vodo, tek in skoke na smučeh, borenje, mečevanje, pretezanje vrvi in deseterboj. V teh panogah nadomesti izbirno tekmo izjava načelnika dotične župe, da je prijavljeni tekmovalec toliko izvežban, da bo v tekmi častno nastopil.

bi. Ipak će i od ovih vežbača, koji udovoljiše i ovome zahtevu, sâmim takmičenjima biti pripušteni tek oni, koji sudelovahu prethodnim izbornim takmičenjima društava u župi i postigoše:

- a) kod takmičenja A 75 % dosežnih tačaka;
- b) kod takmičenja C 95 % propisanih izvedenja, t. j.: trčanje 100 m: 12 sek.; 400 m: 57 sek.; 800 m: 2 min. 17 sek.; 1500 m: 4 min. 44 sek.; trčanje preprekama 100 m: 19 sek.; 200 m: 32 sek.; skok u visinu s mesta 128 cm; zaletom 152 cm; skok u daljinu s mesta 275 cm; zaletom 570 cm; skok motkom u visinu 295 cm; bacanje: kugle 11 m 40 cm, diska 34 m 20 cm, koplja 42 m 50 cm; penjanje konopom 10 sek.; uteg, 25 kg težak, 20 puta; 50 kg 18 puta; plivanje na prsima: 100 m 1 min. 25 sek., povoljnim načinom 1 min. 20 sek., na prsima 200 m 3 min. 30 sek., povoljnim načinom 3 min. 20 sek.;
- c) kod takmičenja D 95 % propisanih tačaka, t. j. 76 tačaka;
- d) kod takmičenja F. a) najvrsnije odelenje pokrajine. Odeljenje, koje izade iz izbornih takmičenja društava u župi kao najvrsnije, podvrći će se tokom maja 1926. ponovnim izbornim pokrajinskim takmičenjima i tek sada će se pripustiti sletskim takmičenjima najvrsnije odelenje pokrajine.

Usto mora svaki takmičar kod takmičenja pod C, D, E i F dokazati prigodom izbornih takmičenja potvrdom načelnika svog društva, da potpuno vlada sletskim prostim vežbama.

Izborna takmičenja uopće otpadaju za: takmičenje o slovensko prvenstvo (prijavljeni će se podvrći tek izbornim takmičenjima višeg razdela), takmičenje u trčanju cestom, štafeto trčanje, plivanje sviju vrsta i daljina, za skokove u vodu, trčanje i skokove skijama, rvanje, mačevanje, natezanje konopa i deseterboj. U tim će vrstama načelnik dotične župe nadomestiti izbornu takmičenje izjavom, da je prijavljeni takmičar uvežban za častan nastup kod takmičenja.

Od vseh vrst izbirnih tekem so tudi izvzeti vsi oni bratje, ki so bili pozvani k pripravam za mednarodno tekmo v Lyonu, kakor tudi vabljeni gosti. Za vse te zadostuje prijava, podpisana po funkcionarjih društva ali zveze, ki je po pravilih upravičena zastopati društvo.

Člani načelnštva ČOS. in JSS. kakor tudi člani komisije za zletne tekme ne morejo biti pripušćeni ne k izbirnim in ne k zletnim tekam.

Obseg izbirne tekme je isti kot pri zletnih tekamah. Odpade samo tekmovanje v poljubnih vajah.

Kdor bi pri izbirni tekmi višjega oddelka ne dosegel predpisanega uspeha, se lahko uvrsti v nižji oddelek, če doseže v tem oddelku vsaj 50 % vseh dosegljivih točk.

Iz društvenih vrst ene župe, ki pri izbirni tekmi kot vrste niso uspele, se sestavijo lahko okrožne in župne vrste, ki pa morajo biti vedno označene kot take. Za te vrste velja vse, kar je določeno za društvene vrste.

Vsaka župa mora postaviti k zletnim tekam najmanj eno kvalificirano vrsto: društveno, okrožno ali župno.

Kdaj se mora izvesti izbirna tekma? Izbirna tekma društev v župi mora biti v celem području ČOS. izvedena v dveh sledećih si nedeljah, t.j. 23. in 30. maja 1926. Kateri dan velja za posamezne župe, se določi na pomladni seji prednjaškega zbora ČOS.

Vaje, izžrebane za prvo nedeljo, veljajo tudi za drugo nedeljo.

Kdor bi se iz zdravstvenih razlogov ne mogel udeležiti izbirne tekme, se mora podvreći naknadni tekmi v Pragi v roku 14 dni po izbirnih tekamah. Upošćevajo pa se le opravičbe, ki so potrjene od župnega načelnika in opremljene z izjavo zdravnika.

Prijave za tekme društev v župi je poslati načelniku župe najkasneje en mesec pred tekmo.

5.) **Konćne prijave.** Oziraje se na rezultate izbirne tekme, sestavi župni načelnik konćne prijave, katere odda skupno s poljubnimi vajami izbranih vrst in posameznikov, še isti

Od svih vrsti izbornih takmićenja izuzeta su i ona braća, koja behu pozvana pripravama za medunarodna takmićenja u Lyonu, kao što i pozvani gosti. Za spomenute dovoljna je prijava, potpisana od funkcionarâ društava event. saveza, koji su po pravilima opunovlašćeni, da zastupaju društvo.

Ćlanovi načelnštva ČOS. i JSS., te ćlanovi komisije za sletska takmićenja, ne mogu da budu pripušćeni izbornim i sletskim takmićenjima.

Opseg izbornih takmićenja jednak je onima sletskih. Odpada samo takmićenje u povoljnim vežbama.

Vežbać, koji pri izbornim takmićenjima nije postigao propisani uspeh, može da bude uvršćen u nižji razdel, ako u istome postigne barem 50 % od dosežnih taćaka.

Iz društvenih odeljenja jedne župe, koja pri izbornim takmićenjima nisu kao odeljenja uspela, mogu da se sastave okružna ili župska odeljenja, no kao takova treba da budu i oznaćena. Za ta odeljenja važi sve, što je ustanovljeno za društvena odeljenja.

Svaka župa mora da postavi na sletskim takmićenjima najmanje jedno kvalificirano odeljenje, i to ili društveno ili okružno ili župsko.

Kada se mora obaviti izborno takmićenje? Izborno takmićenje društava u župi mora se na celom području ČOS. obaviti u dvema narednim nedeljama, t.j. 23. i 30. maja 1926. Koji dan važi za pojedine župe odlučit će se na proljetnoj sednici prednjaćkog zbora ČOS.

Vežbe, izžrebane za prvu nedelju, važe i za narednu.

Ko iz zdravstvenih razloga ne može da učestvuje pri izbornim takmićenjima, mora da se podvrgne naknadnom takmićenju u Pragu u roku od 14 dana iza izbornih takmićenja. Uvažiće se tek isprike, potvrđene od načelnika župe i providene izjavom lekara.

Prijave za takmićenja društava u župi valja dostaviti načelniku župe najkasnije mesec pre takmićenja.

5.) **Konaćne prijave.** Gledom na rezultate izbornih takmićenja načelnik će župe da sastavi konaćnu prijavu, koju će — zajedno sa povoljnim vežbama odabranih odeljenja i pojedinaca

dan odposlancu zletnega načelnštva, ki prisostvuje tekam.

Kesnejše izmene prijav so nedopustne.

6.) Izbirne tekme vodi načelnik dotične župe ali njegov namestnik ob prisotnosti odposlanca zletnega načelnštva in dveh članov sodniškega zbora ČOS. Drugi potrebni sodniki, razen omenjenih dveh, se izberejo iz dotične župe.

7.) Znamkovanje:

a) Orodje. Da se vaja znamkuje, je treba, da se izvede cela. Izjemoma se znamkuje tudi nedokončana vaja, ako je tekmovalec ni mogel končati zaradi padca z orodja in ako je izvedel vsaj polovico sestave. V tem primeru se znamkuje izvedeni del brez ozira na manjkajoči konec; tekmovalcu pa se šteje le polovica znamke. Polovica sestave in pa primeri, v katerih se uveljavi to pravilo, se ugotove v seji sodniškega zbora pred tekmo. Za vsako prekinjenje sestave se odšteje od znamke do 2 točki, ozirajoč se pri tem na način prekinjenja. Vsak sodnik znamkuje zase in to z 1 do 10 točk; tudi polovice in četrtinke točk so dopustne.

Pri znamkovanju je paziti na naslednja pravila:

Vaja se znamkuje z ničlo:

1.) Ako zamenja tekmovalec v obvezni vaji predpisano prvinno in jo kje doda v sestavi.

2.) Ako izpusti ali prida tekmovalec v sestavi obvezne vaje kakšno prvinno.

3.) Ako razdeli tekmovalec vajo tako, da to preobrazí značaj vaje.

4.) Vaja, prekinjena z vskokom ali usedom.

5.) Ako tekmovalec izvede težno vajo s kolebom ali narobe kolebno vajo težno.

6.) Ako izvede tekmovalec kakšno prvinno v sestavi na nepravilno stran.

7.) Če izvede tekmovalec v tekmi A predpisani veleskok s prijemom na drugi del konja kakor na vrat.

— još istoga dana uručiti izaslaniku sletskog načelnštva, koji prisustvuje takmičenjima.

Naknadne promene prijava nisu dozvoljene.

6.) Izborna takmičenja vodi načelnik dotične župe ili njegov zamenik, uz sudelovanje izaslanika sletskog načelnštva i dvojice članova sudačkog zbora ČOS. Ostali potrebni sudije, osim spomenute dvojice, biraju se iz dotične župe.

7.) Ocenjivanje:

a) Sprave. Za ocenjivanje vežbe potrebno je celo izvedenje. Iznimno ocene se i nedovršena vežba, ako je takmičar nije mogao da dovrši zbog pada sa sprave i izvede li barem polovicu sastava. U tom se slučaju ocenjuje izvedeni deo bez obzira što nije dovršeno, a takmičaru računa se tek polovica ocene. O tome, gde se smatra polovica sastava i o slučajevima, za koje će da važi to pravilo, ustanoviće se na sednici sudačkog zbora pre takmičenja. Za svaki prekid sastava odbiju se od ocene do 2 tačke, obazirući se pri tome na način prekida. Svaki sudija ocenjuje za sebe, i to sa 1 do 10 tačaka. Dozvoljene su i polovice i četvrtine tačaka.

Pri ocenjivanju valja paziti na sledeća pravila:

Vežba se ocenjuje ničicom:

1.) Ako takmičar u obvezatnoj vežbi učini umesto kojeg počela inako od onog, koje je propisano ili izmeni li ustanovljeni poredaj vežbovni počela.

2.) Ako izostavi ili doda obvezatnom sastavu koje počelo.

3.) Ako odeljuje vežbu tako, da joj kvari značaj.

4.) Ako vežbu prekine naskokom ili zasjedom.

5.) Izvede li vežbu vučenja zamahom ili obrnuto: vežbu zamaha vučenjem.

6.) Izvede li koje počelo sastava na krivu stranu.

7.) Izvede li kod takmičenja A propisani veleskok doхватom na drugi koji deo konja, nego je propisan, t. j. mora da bude na vrat.

Ako sede ali skoči tekmovalac na orodje tako, da to nima vpliva na gladkost sestave, je to smatrati za teško prekinjenje.

Ako tekmovalac zgrabi hlače, se smatra to za lahko prekinjenje.

Padec na tla pri seskoku z orodja ima vpliv na znamko, kar se tiče kakovosti izvedbe.

b) Pri izvedbah v panogah proste tekme se znamkuje samo dosežena mera ali dosežen čas po lestvici, ki je navedena v posebnem delu.

c) proste vaje se znamkujejo glede strumnosti in pravilnosti izvedb posameznika po načelih, navedenih pod točko 7. a). Ocena skladnosti z eno do deset točk se šteje samo vrsti.

d) vedenje in vodstvo vrste se znamkuje pri vsaki panogi tekme po lestvici do 10 točk. V vsoto točk cele vrste pa se šteje samo povprečna številka vseh teh znamk. Pri znamkovanju vedenja je odločilna tudi oprava tekmovalcev.

Poprave so izključene. Ponavljati sme tekmovalac vajo le, če se je med prvim izvajanjem tekmovalne vaje pokvarilo ali podrlo orodje. Varovanje je dovoljeno, ni pa dovoljena pomoč. Vsa izvedba postane zaradi pomaganja neveljavna brez pravice na popravilo.

Obvezne vaje se izžrebajo na predvečer tekme iz zbirke 5 sestav, ki so pri vsakem orodju v «posebnem delu». Te vaje se izvajajo lahko na poljubno stran, vendar pa mora cela vrsta z namestniki vred izvajati sestavo v isto stran. Prosto vajo, ki bo izžrebana izmed 4 zletnih sestav, je izvesti v predpisano stran.

8.) Oprava tekmovalčev je v tekmi A in B običajni telovadni krog, torej: črni telovadni čevlji na trakove, temnomodre dolge telovadne hlače čez čevlje, napete spodaj z gumastim trakom, rdeče-beli (modro-beli) pas, bela majica z rdečimi obročki in trakom z imenom društva ter čepica s peresom. Prepovedujejo pa se mornarske hlače, spodaj široke in s kvačko pripete v luknjico čevljev. Za ostale

Sedne li takmičar ili skoči na spravo tako, da to ne upliva na gladkoću sastava, tada se to smatra težim prekidom vežbe.

Uhvati li takmičar hlače, onda je to lako prekinuće.

Pad na tla prigodom saskoka sa sprave upliva na ocenu samo u pogledu kakvoće izvedbe.

b) Kod vježba svobodnog takmičenja ocenjuje se samo postignuta mera, odnosno postignuto vreme prema lestvici, navedenoj u posebnom delu.

c) proste vežbe ocenjuju se gledom na vrsnoću i ispravnost izvođenja pojedinaca po načelima, istaknutim pod tačkom 7. a). Ocena skladnosti sa jednom do deset tačaka uračunava se samo odeljenju.

d) vladanje i vođenje odeljenja ocenjuje se pri svakoj vrsti takmičenja po lestvici do 10 tačaka. U svotu tačaka celog odeljenja uračunava se samo poprečni broj sviju ovih ocena. Pri ocenjivanju vladanja odlučuje i odelo takmičarevo.

Popraveci su isključeni. Takmičar smije da popravi vežbu samo u slučaju, ako se u vreme vežbanja pokvarila ili srušila sprava. Dozvoljeno je pripaziti, da vežbač ne padne, no pomagati mu se nesme. U potonjem slučaju cela izvedba ne vredi i takmičar nesme da je ponovi.

Obvezatne vežbe izrebaće se u predvečerje takmičenja iz zbirke, koja sadržaje 5 sastava, koji su na svakoj spravi u «posebnom delu». Te vežbe mogu da se izvode na kojegod stranu, no ipak mora da ih celo odeljenje i zamjenik rađe na istu stranu. Prosta vežba, koja će biti izžrebana između 4 sletskih sastava, mora da bude izvođena u propisanu stranu.

8.) Odelo takmičara je u takmičenjima A i B jednako s običnim vežbovnim odelom, t. j. crne vežbače cipele sa trakovima, tamnomodre duge vežbače hlače, odozdô napete preko cipela gumenim trakom, crveno-beo (modro-beo) pojas, bela crveno obrubljena majica sa trakom društva, te kapa sa perom. Zabranjene su mornarske hlače, odozdô široke i pripete u cipele. Za ostala takmičenja, ukoliko se izvode

tekme, v kolikor se vrše na suhom: črni čevlji na trakove, ki so lahko opremljeni z žebli, bele platnene dokolenke (najkrajše morajo segati vsaj 10 cm nad koleno), rdeče-beli (modro-beli) pas in bela, rdeče obrobljena majica s trakom društva. Za plavanje so predpisane platnene ali trikotaste plavalne hlačke, dovoljena je tudi platnena čepica.

Pri mečevanju se poslužujejo tekmovalci običajnega sablaškega kroja in varoval.

9.) Dodatna določila za zletne tekme. Tekma se vrši, če se priklasi: v tekmi A najmanj 10 vrst, v tekmi B najmanj 10 posameznikov. Pri tekmah C—E zadostujejo že trije tekmovalci, v tekmi F pa najmanj tri vrste.

10.) Tekmovalne vrste naj se sestavijo po abecednem redu iz sedmih članov istega društva ali župe. Vodnik vrste naj bo vpisan na prvem mestu. Po klasifikaciji v tekmi sami se bo upoštevalo šest najboljših za oceno tekmovalne vrste, najslabši pa bo označen kot namestnik. Njegove znamke sicer ne štejejo v uspeh vrste, veljajo pa zanj kot tekmovalca-posameznika. Društva in župe, ki ne morejo postaviti vrste z rednimi tekmovalci, tekmujejo s šestimi, nosijo pa seveda same nevarnost, ki nastane za vrsto, če bi v teku tekme postal kakšen tekmovalac nesposoben za tekmo. V tem primeru izpade vrsta iz tekme vrst, dosežene točke ostalih članov pa štejejo le za njih uvrstitev med tekmovalce-posameznike.

Cela vrsta ali posamezniki, ki ne pridejo na predpisano mesto v določenem času, ne bodo pripušteni k tekmi. Vodniki vrst dvignejo tekmovalne tabele v števski pisarni pol ure pred časom, ki je določen za nastop njih vrste k tekmi in počakajo vrsto na zbirališču. Po končani tekmi izpolnijo tabele z imeni ter jih takoj oddajo v števski pisarni. Za pravilno in pravočasno oddajo tabel odgovarjajo vodniki osebno; najstrožje se prepoveduje oddajati tabele komurkoli razen sodniku, ki ocenjuje izvedbe vrste.

na suhom: crne cipele sa trakovima (mogu da su providene čavličima), bele platnene dokolenice (najkraće moraju da sižu 10 cm iznad kolena), crvenobeo (modro-beo) pojas i bela crveno obrubljena majica sa trakom društva. Za plivanje su propisane platnene ili trikotne plivaće gaćice, a može se imati i platnena kapica.

Pri mačevanju služe se takmičari kod mačovanja uobičajenim odelom i zaštitnim spravama.

9.) Dodatne ustanove sletskim takmičenjima. Takmičenja će se održati, ako se prijavi: takmičenjima A najmanje 10 odeljenja, a onima pod B najmanje 10 pojedinaca. Takmičenjima C—E dostatna su i tri takmičara, a onima pod F potrebna su najmanje tri odeljenja.

10.) Takmičarska odeljenja imadu se sastaviti abecednim redom od 7 članova istoga društva ili župe. Voda odeljenja upisan je na prvom mestu. Prema klasifikaciji, postignutoj u samom takmičenju, uzeće se u račun 6 najboljih za ocenu takmičarskog odeljenja, a najslabiji biće označen kao zamjenik. Ocene ovoga ne uračunavaju se u uspeh odeljenja, no vrede mu kao takmičaru-pojedincu. Društva i župe, koje ne mogu da postave odeljenje sa 7 vežbača, takmiču šestoricom. No u tom slučaju nose dakako same posledice, koje prete odeljenju, postane li koji vežbač tokom vežbanja nesposoban. U potonjem slučaju otpada odeljenje iz takmičenja odeljenja, a postignute tačke ostalih članova vrede za njihovo uvrštenje među takmičare-pojedince.

Celo odeljenje ili pojedinac neće biti pripušteni takmičenjima, ne dođu li u određeno vreme na mesto takmičenja. Vode odeljenja moraju da podignu tabele takmičenja u računarskoj pisarni po sata prije vremena, određenog za nastup njihovih odeljenja takmičenjima i na sabiralištu čekaju svoja odeljenja. Iza takmičenja ispune tabelu imenima, te je predadu u računarskoj pisarni. Za ispravnu i pravoodobnu izručbu tabelâ lično su odgovorni vode odeljenja, pa se strogo zabranjuje predaja tabelâ bilo kome izim sucu, koji ocenjuje izvođenja odeljenja.

Brž ko so nastopile vrste, vztrajajo mirno skupaj pod vodstvom svojih vodnikov, dokler ni končana vsa tekma.

Na tekmovališče ni dovoljen vstop nikomur razen tekmovalcem, sodnikom in onim, ki vodijo tekme ali vodnikom pomagajo.

11.) Poljubna vaja v tekmi A se izvaja na drogu, v tekmi B na drogu, bradlji, konju na šir, na krogih in v prostih vajah. Tekmovalne vrste si lahko izberejo poljubno vajo iz zbirke, ki je objavljena v posebnem delu. Če si pa sestavi vrsta sama svojo vajo, mora biti primerno težka za dotično stopnjo tekme, ter mora obsegati koleb, teg in držo. Če sestava ne ustreza tem zahtevam, se ne znamkuje in vrsta izgubi znamko za težkočo.

Tekmovalci-posamezniki si morajo izbrati za poljubno vajo vajo iz omenjene zbirke.

Oni pa, ki tekmujejo samo zbog tega kot posamezniki, ker je razpadla iz zbirne tekme izišla cela vrsta, si vamejo lahko za svojo poljubno vajo ono, ki jo je vadila razpadla vrsta. To okolnost pa mora potrditi župni načelnik. Poljubna vaja naj bo napisana v dveh izvodih na liste, opremljene z žigom ČOS., ter jo je obenem s prijavo oddati odposlancu zletnega načelnštva na izbirnih tekmah v župi.

Lastne poljubne vaje bo ocenila po težkoči posebna komisija z 1—10 točk. Poljubne vaje za posameznike obeh oddelkov na drogu so znamkovane že v dotični zbirki. Če se pri tekmi ugotovi, da se izvedena vaja ne ujema z napisano, se oceni (če ustreza predpisom) glede izvedbe kakor tudi glede težkoče po tem, kar tekmovalci v resnici izvede.

Zato se znamka za težkočo vpisuje v tabele šele pri tekmi sami.

12.) O sodnikih. Pri vsakem orodju za obvezne vaje sta določena po 2 sodnika; pri prostih vajah 8, ki pa se dogovore, kdo od njih bo vrhnik.

Kad su odeljenja nastupila vežbama takmičenja, imadu da se drže na okupu svi članovi tih odeljenja pod nadzorom svojih vođa sve do potpunog završetka takmičenja.

Na takmišče dovoljen je pristup samo takmičarima, sucima i onima, koji upravljaju takmičenjima i njihovim pomagačima.

11.) Slobodna vežba takmičenja A izvodi se na preči, takmičenja B na preči, ručama, konju u šir, kari-kama i u prostoj vežbi. Odeljenja takmičara mogu da odaberu slobodnu vežbu iz zbirke, obelodanjene u posebnom odelku. Ako si odeljenje samo sastavi slobodnu vežbu, to ista mora da bude primereno teška prema dotičnom stupnju takmičenja i mora da sadržaje zamah, vučenje i izdržaj. Sastavi, koji tome ne odgovaraju, neće biti ocenjeni, a odeljenje će time da gubi ocenu za teškoću.

Takmičari-pojedinci moraju da si odaberu slobodnu vežbu iz spomenute zbirke.

Oni pak takmičari, koji takmiče kao pojedinci samo usled toga, jer se iz prethodnih izbornih takmičenja izašlo odeljenje raspalo, mogu da se posluže istom slobodnom vežbom, koju bi imalo i raspalo odeljenje. Tu okolnost mora da potvrdi načelnik župe. Slobodna vežba mora da se napiše u dva primerka na listu, providenom sa žigom ČOS., te mora da bude istovremeno sa prijavom uručena izaslaniku sletskog načelnštva prigodom izbornih takmičenja u župi.

Vlastite slobodne vežbe oceniće se po težkoči od posebne komisije sa 1—10 tačaka. Slobodne vežbe pojedinaца obiju odeljenja na preči već su, gledom na teškoću, označene u dotičnoj zbirci. Ustanovi li se prigodom takmičenja, da izvedena vežba nije u skladu sa napisanom, oceniće se (odgovara li propisima) gledom na izvedbu i teškoću prema tome, što će takmičar za pravo izvesti.

Zato se ocena za teškoću upisuje u tabelu tek prigodom samog takmičenja.

12.) O sucima. Pri svakoj spravi određena su za propisane vežbe po dva suca, pri prostim vežbama osam, a ti će se sporazumeti, koji će od njih da

Pri orodju za poljubne vaje so 4 sodniki, od katerih sodita dva izvedbo vaje, druga dva pa težkočo vaje. O številu sodnikov v tekmah C—F glej «posebna določila». Vsak sodnik sodi sam zase izvedbo vaje tekmovalca. Če se znamke sodnikov ne skladajo, izračuna vrhnik srednjo (povprečno) znamko.

Znamkovanje je javno. Zato pove vrhnik znamko tudi tekmovalcu, ko jo vpiše v tabelo. Vsaka poprava ali prepis znamke v tabeli mora biti od vrhnika overljena.

Naloga vrhnika je, voditi tekmo na prideljenem mu orodju, skrbeti za neoviran potek tekme in za red med tekmovalci. Vrhnik sprejema tudi eventualne pritožbe in prizive tekmovalcev proti proglašeni znamki, ter javi to, ne da bi prekinjal tekmo, takoj pismeno predsedniku sodniškega zbora.

Tekmovalec mora prijaviti svoj protest takoj, ko je bila znamka proglašena, sicer se nanj ne bo oziralo. Protest se mora sporočiti prizivni komisiji takoj, ko je košana tekma vrste na dotičnem orodju.

13.) O prizivni komisiji. Pritožbe proti oceni sodnikov, ki jih je prijaviti predsedniku sodniškega zbora, rešuje prizivna komisija, sestavljena iz predsednika sodniškega zbora, njegovega namestnika, 2 članov načelnštva ČOS., 2 članov prednjaškega zbora ČOS. in 2 namestnikov.

Proti odločitvam te komisije ni priziva. Če je priziv odklonjen, je tekmovalec izključen od nadaljnega tekmovanja. Vse znamke izključenega odpadejo od vsote vrste in vrsta sama, če ji ne preostane še 6 članov, razpade v posameznike.

Če se pritoži vrsta kot celota, odpade v takem primeru cela vrsta iz tekme. Člani vrste se ne morejo udeležiti nadaljnje tekme niti kot posamezniki.

Priziv je mogoč samo proti oceni lastne izvedbe.

bude vrhovni sodija. Pri spravi za slobodne vežbe nalaze se četiri suca, od kojih dvojica prosuđuju izvedbu vežbe, a ostala dvojica njenu teškoću. O broju sudija takmičenja C—F vidi «posebne ustanove». Svaki sudac sudi sâm za sebe. Nisu li ocene sudaca jednake, izračunae vrhovni sudac poprečnu ocenu.

Ocena je javna. Zato će vrhovni sudac i da je kaže takmičaru odmah iza upisa u tabelu. Svaki prepis ili ispravak ocene u tabeli mora da bude overloven od vrhovnog suca.

Vrhovni sudac dužan je da upravlja takmičenjem na određenoj mu spravi. Usto se stara, da tok takmičenja ne bude prekidan, te da se održi poredak među takmičarima. Osim toga prima i eventualne pritužbe i prizive takmičara protiv proglašene ocene i odmah to pismeno javlja predsedniku sudačkog zbora ne prekidajući time tok takmičenja.

Takmičar mora da uloži svoj protest odmah kako mu je izrečena ocena. U protivnom slučaju neće se protest uvažiti. Protest mora da se izruči prizivnoj komisiji odmah, kako je dovršeno takmičenje odeljenja na dotičnoj spravi.

13.) O prizivnoj komisiji. Pritužbe protiv ocene sudaca, koje se podnose predsedniku sudačkog zbora, rešava prizivna komisija. Istu sačinjavaju predsednik sudačkog zbora, njegov zamenik, dva člana načelnštva ČOS., dva člana prednjačkog zbora ČOS. i dva zamenika.

Protiv odlukâ te komisije nema priziva. Bude li priziv zabačen, tada je takmičar isključen od nastavka takmičenja. Sve ocene isključenog odpadaju od svote odeljenja i ne preostaje li mu šest članova, raspada u pojedince.

Prituži li se odeljenje kao celina, to u tom slučaju celo odeljenje otpada od takmičenja. Nakon toga članovi tog odeljenja ne mogu više da učestvuju u nastavku takmičenja ni kao pojedinci.

Prizvati se može samo protiv ocene vlastite izvedbe.

O zboru sodnikov.

1.) Sodnike za tekme voli prednjaški zbor ČOS. na predlog načelnštva.

2.) Za uvrstitev v zbor sodnikov veljajo naslednji pogoji:

- a) svedočba društva, potrjena od župe, ki naj obsega izjavo o telovadski sposobnosti vobče in o kakšni posebni izvežbanosti;
- b) izkaz o tem, ali se je udeležil sokolskih ali drugih tekem in s kakšnim uspehom. Druge okolnosti, ki so za presojo sposobnosti za funkcijo sodnika važne;
- c) da se podvrže izpitu, katerega obseg in red izdela načelnštvo in potrdi prednjaški zbor ČOS.

3.) Sodniki morajo biti praviloma člani sokolskih društev. V izjemnih primerih se pritegnejo k tekmam lahko tudi sodniki iz nesokolskih krogov, če so strokovno sposobni in je zajamčena nepristranska sodba.

4.) Zbor sodnikov je stalna uredba. Član zbora sodnikov preneha biti:

- a) kdor prijavi svoj izstop;
- b) kdor pomanjkljivo vrši svoje sodniške dolžnosti;
- c) kdor pokaže nezadostno znanje;
- d) kdor se spušča vedoma v prestopke proti časti Sokola in sodnika.

5.) O teh primerih odloča načelnštvo ČOS. Njegove odločitve so nepreklicne.

6.) Predsednika sodniškega zbora in njegovega namestnika voli prednjaški zbor ČOS. za dobo 2 let.

7.) Samo člani sodniškega zbora ČOS. smejo soditi na vseh skupnih tekmah žup in tekmah ČOS.

8.) Člani zbora sodnikov ČOS. so lahko tudi člani načelnštva.

9.) Izvoljene sodnike dodeljuje k posameznim orodjem načelnštvo ČOS. Sodniki vsakega orodja tvorijo skupaj «sodniški odsek».

10.) V kolikor je mogoče, naj se gleda na to, da se sodnik ne dodeli k orodju, na katerem tekmuje društvo ali župa, katere član je sam.

11.) Predsednik sodniškega zbora skliče zbor na posvet dan pred tekmo. V tej seji, ki je obvezna za vse, ki so

O zboru sudaca.

1.) Suce za takmičenja bira prednjaški zbor ČOS. na predlog načelnštva.

2.) Za uvrzbu u zbor sudaca važe ovi uveti:

- a) svedodžba društva, potvrđena od župe, koja treba da sadrži izjavu o telovežbenoj spremi uopće i o event. naročitoj uvežbanosti;
- b) iskaz o učesti pri sokolskim ili inim takmičenjima i kojim uspehom, te o inim okolnostima, koje su važne za prosuđivanje sposobnosti za funkciju suca;
- c) podvrgnuće ispitu, čiji opseg i red izrađuje načelnštvo, a potvrđuje prednjaški zbor ČOS.

3.) Suci moraju redovito da budu članovi sokolskih društava. U iznimnom slučaju mogu se takmičenjima kao suci pozvati i nesokoli, ako su strokovno spremni i bude li zajamčeno nepristrano suđenje.

4.) Zbor sudaca je stalna uredba. Članom zbora sudaca prestaje biti:

- a) ko prijavi svoj istup;
- b) ko ne vrši sudačke dužnosti kako valja;
- c) ko pokaže nedostatno znanje;
- d) ko se hotimice upušta u prestopke protiv časti Sokola i suca.

5.) O takim primerima odlučuje načelnštvo ČOS. Odluke istoga neopozive su.

6.) Predsednika sudačkog zbora i zamjenika mu bira prednjaški zbor ČOS. na dve godine.

7.) Na svim skupnim takmičenjima župa i ČOS. smiju da sude samo članovi sudačkog zbora ČOS.

8.) Članovi zbora sudaca ČOS. mogu da budu i članovi načelnštva.

9.) Izabrane suce dodeljuje pojedinim spravama načelnštvo ČOS. Suci svake sprave sačinjavaju zajedno «sudački odsek».

10.) Ima se nastojati, u koliko je moguće, da se suci ne dodeljuju spravi, na kojoj se takmiči društvo ili župa, gdje su ti suci sami članovi.

11.) Predsednik sudačkog zbora saziva zbor na savetovanje dan prije takmičenja. U toj će se sednici, ob-

sprejeli funkcijo sodnika in na katero imajo tudi samo oni pristop, se:

- a) izžrebajo obvezne vaje za tekmo na orodju in proste vaje;
- b) pokaže način, kako je tekmovalcem izvesti vaje;
- c) proglasi razdelitev sodnikov v odseke;
- d) razdele vse potrebne tiskovine za tekmo;
- e) razloži tekmovalni red, v kolikor bi to kdo od sodnikov zahteval;
- f) izvolijo trije člani zbora, navedenega pod IV.

12.) Razen k tej seji skliče predsednik zbora sodnikov ali njegov namestnik zbor k posvetu, kadarkoli se pokaže potreba za to. Zbor sodnikov sklepa z nadpolovično večino glasov prisotnih članov.

13.) Predsednik sodniškega zbora, ki sam ne sodi nikdar, pazi na to, da se izpolnjujejo ta pravila in vsi sklepi zbora.

14.) Vsak sodnik se zaveže že s tem, da sprejme svoj posel, da bo natančno proučil vse predpise za tekmo in da se bo po njih ravnal ter izvedbe tekmovalcev presojal po najboljši vednosti in vesti.

Dodatna določila.

1.) Razlaga tega reda je pridržana načelnikstvu ČOS.

2.) Odločati o primerih, ki v tem redu niso omenjeni, sme le zbor, sestavljen iz vodnika tekme, predsednika sodniškega zbora ali njegovega namestnika in treh članov, ki jih voli zbor sodnikov.

Vrhovno vodstvo tekem je pridržano načelniku ČOS. in po potrebi njegovemu namestniku, določenemu po načelnikstvu ČOS. V pomoč mu bo dodeljeno potrebno število rediteljev za tekme.

Nagrade dobe:

A. V tekmi višjih in nižjih vrst.

Vse vrste, ki dosežejo: 85 % dosegljivih točk, venec s srebrnim monogramom in strakom ter diplomu.

75 % dosegljivih točk, venec s trakom in diplomu.

vezatnoj za sve, koji preužeše funkcije sudaca i na koju imaju pristup samo suci:

- a) izžrebati obvezatne vežbe takmičenja na spravama i prosta vežba;
- b) pokazati način, kako takmičari treba da izvode vežbe;
- c) proglasiti razdioba sudaca u odseke;
- d) razdeliti sve potrebne tiskanice takmičenja;
- e) obrazložiti «red takmičenja» u koliko to koji od sudaca bude zatražio;
- f) izabrati trojicu članova zbora, navedenoga pod IV.

12.) Izim toga predsednik zbora sudaca ili zamenik mu sazivlje sednicu zbora na savetovanje, kadagod se za to pokaže nužda. Zbor sudaca stvara zaključke natpolovičnom većinom prisutnih članova.

13.) Predsednik sudačkog zbora, koji sâm ne sudi, bdije, da se sve vrši tačno po ovim pravilima i da svi zaključci budu izvršeni.

14.) Svaki sudac već je sâmim prijemom svoje službe obvezan, da tačno prouči sve propise takmičenja i da se po njima ravna, te da izvođenja takmičara prosuduje po najboljem svom znanju i savesti.

Dodatne ustanove.

1.) Tumačenje tog reda pridržaje se načelnikstvu ČOS.

2.) Odlučivati o slučajevima, koji u tome redu nisu spomenuti, smije tek zbor, u kojemu su: voda takmičenja, predsednik sudačkog zbora ili njegov zamenik i trojica članova, koje bira zbor sudaca.

Vrhovno vodstvo takmičenja pridržano je načelniku ČOS., a u slučaju potrebe zameniku istoga, određenom od načelnikstva ČOS. U pomoć biti će mu dodelen potreban broj redatelja takmičenja.

Nagrade dobivaju:

A. U takmičenjima viših i nižih odeljenja

sva odeljenja, koja postignu 85 % dosegnih tačaka: venac sa srebrnim monogramom sa trakom i diplomu;

75 % dosegnih tačaka: venac sa trakom i diplomu;

Vsi posamezniki, ki dosežejo 85 % dosegljivih točk, malo kolajno, venec s trakom in s srebrnim monogramom in diplomu.

Ker je tekma višjih vrst za društva ČOS. istočasno tudi tekma za prehodno darilo L ü t z o w o v š č i t, ga dobi prva češkoslovaška vrsta, ki doseže največje število točk, če znaša to število več kot 85 % vseh dosegljivih točk.

Ta uspeh ji bo označen tudi v diplomu, ki je opremljena z reprodukcijo Lützowovega ščita. Ime vrste (društva ali župe) bo vrezano na originalu bronastega ščita, ki bo trajno razstavljen v sokolskem muzeju. Vsi člani zmagovalne vrste dobijo v spomin kolajno, označujočo pridobitev prehodnega darila.

Branilec tega darila je telovadno društvo Sokol v Kral. Vinohradih.

B. V tekmi za slovansko prvenstvo.

Prvi trije — če dosežejo nad 85 % dosegljivih točk — srednjo kolajno s srebrno vejico, venec s trakovi in srebrnim monogramom in diplomu.

Drugi, ki dosežejo 85 % dosegljivih točk, malo kolajno, venec s trakovi in srebrnim monogramom in diplomu.

Tekmovalci, ki dosežejo 75 % dosegljivih točk, malo kolajno in diplomu.

C. Šesteroboj.

Prvi trije, ki dosežejo nad 80 točk, dobijo: srednjo kolajno, venec s trakovi in srebrnim monogramom in diplomu.

Oni, ki dosežejo 80 točk ali več: malo kolajno, venec s trakovi in srebrnim monogramom in diplomu.

Kdor doseže 70 točk: malo kolajno in diplomu.

D. Deseteroboj.

Prvi trije, če dosežejo vsaj 4350 točk, dobijo: srednjo kolajno s ščitkom, venec s trakovi in srebrnim monogramom in diplomu; kdor doseže 4000 točk: malo kolajno in diplomu.

E. Posebne tekme.

Prvi trije v vsaki panogi: malo kolajno in diplomu.

svi pojedinci, koji postignu 85 % dosežnih tačaka: malu kolajnu, venec sa trakom i srebrnim monogramom i diplomu.

Pošto je takmičenje viših odeljenja ČOS. ujedno i takmičenje za prelazni dar L ü t z o w o v š č i t, to će ga dobiti prvo čs. odeljenje, koje će postići najveći broj tačaka, ako taj broj iznosi više od 85 % sviju dosežnih tačaka.

Taj uspeh biti će odeljenju označen u diplomu, koja je opremljena reprodukcijom Lützowog ščita. Ime odeljenja (društva ili župe) biti će urezano na originalu bronačnog ščita, koji će biti trapio izložen u sokolskom muzeju. Svi članovi pobjedničkog odeljenja dobiti će na uspomenu kolajnu sa oznakom predobijenog prelaznog dara.

Branitelj toga dara je telovežbeno društvo Sokol na Král. Vinohradima.

B. U takmičenjima za slavensko prvenstvo.

Prva trojica, ako postignu preko 85 % dosežnih tačaka: srednju kolajnu sa srebrnom grančicom, venac sa trakovima i srebrnim monogramom, te diplomu.

Ostali, koji postignu 85 % dosežnih tačaka: malu kolajnu, venac sa trakovima i srebrnim monogramom, te diplomu.

Ovi, koji postignu 75 % dosežnih tačaka: malu kolajnu i diplomu.

C. Šesteroboj.

Prva trojica, koji postignu preko 80 tačaka, dobiju: srednju kolajnu, venac sa trakovima i srebrnim monogramom, te diplomu.

Koji postignu 80 tačaka: malu kolajnu, venac sa trakovima i srebrnim monogramom, te diplomu.

Ko postigne 70 tačaka: malu kolajnu i diplomu.

D. Deseteroboj.

Prva trojica, ako postignu barem 4350 tačaka: srednju kolajnu sa štitkom, venac sa trakovima i srebrnim monogramom, te diplomu; ko postigne 4000 tačaka: malu kolajnu i diplomu.

E. Posebna takmičenja.

Prva trojica u svakoj grani: malu kolajnu i diplomu.

F. Tekma v igrah.

Zmagovalno moštvo v vsaki igri: malo kolajno in diplomu.

II. POSEBNA DOLOČILA.

Tekma društev v višjem oddelku.

Vse tekmovalne sestave se lahko izvajajo tudi v drugo (nasprotno) smer; cela vrsta pa mora vaditi v isto smer. Cela vrsta torej izvaja sestave kakor so pisane (z izpustitvijo označenj smeri v oklepajih) ali pa po označbah smeri v oklepajih.

Konj vzdolž brez ročajev.

Znamkuje se izvedba. Preskok z drugim prijemom, kakor na vrat, se ne znamkuje.

Vsakemu tekmovalcu je dovoljen samo en poskusni skok, ki se tudi lahko znamkuje, ako tekmovalec izrazi to željo sodnikom takoj, ko je izvedel skok.

Proste vaje.

Tekmuje se v eni sestavi zletnih prostih vaj, ki se izvede v prostem razstopu na štetje vrhnikov. Znamkuje se pravilnost izvedbe pri vsakem posamezniku z 10 točkami. Izžrebana sestava se izvede samo enkrat. Skladnost skupne izvedbe cele vrste se oceni z 10 točkami, ki se štejejo samo vrsti kot celoti.

Skok v daljino z zaletom (višji).

Skače se z odzivom poljubne noge brez deske trikrat. Prestop roba odskočišča napravi skok neveljaven. Meri se razdalja od roba odskočišča k najbližjemu sledu doskoka. Znamkuje se najdaljši skok in tekmovalec dobi za skok v daljino:

500 cm	10 toč.
495 "	9.5 "
490 "	9 "
485 "	8.5 "
480 "	8 "
475 "	7.5 "
470 "	7 "
465 "	6.5 "
460 "	6 "
455 "	5.5 "
450 "	5 "

F. Takmičenja u igrama.

Pobjednička momčad u svakoj igri: malu kolajnu i diplomu.

II. POSEBNE USTANOVE.

Takmičenja odeljenja višeg razdela.

Sve vežbe takmičenja mogu se vezati i na drugu stranu, no celo odeljenje mora da ih izvodi na istu stranu. Celo dakle odeljenje vežba sastav, kako je napisan (ne obazirući se na označenja u zgradama) ili vežba samo prema označenjima u zgradama.

Konj uz duž bez hvataljki.

Ocenjuje se izvedba. Preskok, izveden inim hvatom, umesto samo na vrat, ne ocenjuje se.

Vsakom je takmičaru dozvoljen jedan poskusni skok, koji može da bude i ocenjen, ako to takmičar zaželi i odmah to, čim je izveo skok, kaže sucima.

Prosta vežba.

Takmiči se u jednom sastavu sletskih prostih vežbi. Radi se u punom razmaku prema brojanju vrhovnog suca. Ocenjuje se pravilnost izvedbe pri svakom pojedincu sa 10 tačaka. Izžrebani sastav izvede se samo jednom. Skladnost skupne izvedbe celog odeljenja isto se tako ocenjuje sa 10 tačaka, koje se uračunavaju odeljenju samo kao celini.

Skok u daljinu zaletom (viši).

Skače se odrazom kojegod noge, bez daske, triput. Prekoračenje ruba odskočišta čini skok bez vrednosti. Meri se udaljenost od ruba odskočišta do najbliže stope doskoka. Ocenjuje se najdalji skok i takmičar dobiva za skok u daljinu:

500 cm	10 tač.
495 "	9.5 "
490 "	9 "
485 "	8.5 "
480 "	8 "
475 "	7.5 "
470 "	7 "
465 "	6.5 "
460 "	6 "
455 "	5.5 "
450 "	5 "

445 cm	4·5 toč.
440 „	4 „
435 „	3·5 „
430 „	3 „
425 „	2·5 „
420 „	2 „
415 „	1·5 „
410 „	1 „
405 „	0·5 „
404 „	0·0 „

Metanje krogle (višji).

Meče se trikrat 7·25 kg teška krogla iz kroga v premeru 2·13 m, iz poljubne stoje in s poljubno roko. Prekoračenje kroga ali dotik zemlje z roko zunaj kroga pred padom krogle, napravi met neveljaven. Meri se v premi smeri iz sredine kroga razdalja od prvega sledu pada do notranjega oboda kroga. Znamkuje se najdaljši met, in to za met, ki je dolg

850 cm	10 toč.
845 „	9·5 „
840 „	9 „
835 „	8·5 „
830 „	8 „
825 „	7·5 „
820 „	7 „
815 „	6·5 „
810 „	6 „
805 „	5·5 „
800 „	5 „
795 „	4·5 „
790 „	4 „
785 „	3·5 „
780 „	3 „
775 „	2·5 „
770 „	2 „
765 „	1·5 „
760 „	1 „
755 „	0·5 „
754 „	0·0 „

Tek na 100 m (višji).

Tekališče je dolgo 100 m, ravno in brez ovinkov; proge so za vsakega tekmovalca 120—150 cm široke, ki pa morajo biti druga od druge jasno oddeljene. Vsak tekmovalec ima svojega sodnika s stopko. Stek se prične na pok iz pištole po prejšnji napovedi: «na start — pozor!» Start in cilj sta označena s črto na zemlji; na cilju so poleg tega še prosto viseči traki v višini prs. Če steče kak tekmovalec pred

445 cm	4·5 tač.
440 „	4 „
435 „	3·5 „
430 „	3 „
425 „	2·5 „
420 „	2 „
415 „	1·5 „
410 „	1 „
405 „	0·5 „
404 „	0·0 „

Bacanje kugle (viši).

Baca se tripot 7·25 tešku kuglu iz kroga u premeru 2·13 m, iz povoljnog stajanja i kojomgod rukom. Prekoračenje kroga ili dotik rukom o zemlju izvan kroga prije pada kugle čini bacaj nevaljanim. Meri se u ravnom smeru iz sredine kroga daljina od prvoga traga pada do notarnjeg oboda kroga. Ocejuje se najdalji bacaj, i to za bacaj, koji je dug

850 cm	10 tač.
845 „	9·5 „
840 „	9 „
835 „	8·5 „
830 „	8 „
825 „	7·5 „
820 „	7 „
815 „	6·5 „
810 „	6 „
805 „	5·5 „
800 „	5 „
795 „	4·5 „
790 „	4 „
785 „	3·5 „
780 „	3 „
775 „	2·5 „
770 „	2 „
765 „	1·5 „
760 „	1 „
755 „	0·5 „
754 „	0·0 „

Trčanje 100 m (viši).

Trkalište je dugo 100 m, ravno, bez zavoja; pruge su za svakog takmičara 120—150 cm široke i mora da su jedna od druge jasno odelene. Svaki takmičar ima svog suca sa časomerom. Trčanje počinu hicem pištolje prema ovome naveštaju: «Na start — pozor!» Start i cilj su označeni crtom na zemlji; na cilju su osim toga još slobodno viseći trakovi u visini prsiju. Otrči li koji takmičar prije danog znaka, prekida sudac

danim znamenjem, prekine sodnik tek zopet s pokom iz pištole in nastopi se znova.

Znamkuje se hitrost in dobi 10 točk, kdor preteče 100 m dolgo progo v $12\frac{1}{5}$ sek. Tekmovalec izgubi za vsako nadaljnjo $\frac{1}{5}$ sekunde, za katero teče dalj progo, 1 točko.

$12\frac{1}{5}$ sek.	10 toč.
13 "	9 "
$13\frac{1}{5}$ "	8 "
$13\frac{2}{5}$ "	7 "
$13\frac{3}{5}$ "	6 "
$13\frac{4}{5}$ "	5 "
14 "	4 "
$14\frac{1}{5}$ "	3 "
$14\frac{2}{5}$ "	2 "
$14\frac{3}{5}$ "	1 "
$14\frac{4}{5}$ "	0 "

Tekma društev v nižjem oddelku.

Vse tekmovalne sestave se lahko izvajajo tudi na drugo stran, ampak celo društvo mora vaditi v isto smer.

Konj vzdolž brez ročajev (nižji): glej višji oddelek.

Proste vaje: glej višji oddelek.

Skok v daljino z zaletom: isto kakor za višji oddelek, samo mera je druga:

460 cm	10 toč.
455 "	9.5 "
450 "	9 "
445 "	8.5 "
440 "	8 "
435 "	7.5 "
430 "	7 "
425 "	6.5 "
420 "	6 "
415 "	5.5 "
410 "	5 "
405 "	4.5 "
400 "	4 "
395 "	3.5 "
390 "	3 "
385 "	2.5 "
380 "	2 "
375 "	1.5 "
370 "	1 "
365 "	0.5 "
364 "	0.0 "

trčanje ponovnim hicem iz pištole i nastupa se iznova.

Ocenjuje se brzina i dobiva 10 tačaka, ko protrči 100 m dugu prugu za $12\frac{1}{5}$ sek. Takmičar gubi za svaku daljnu $\frac{1}{5}$ sek., koju trči dulje, 1 tačku.

$12\frac{1}{5}$ sek.	10 tač.
13 "	9 "
$13\frac{1}{5}$ "	8 "
$13\frac{2}{5}$ "	7 "
$13\frac{3}{5}$ "	6 "
$13\frac{4}{5}$ "	5 "
14 "	4 "
$14\frac{1}{5}$ "	3 "
$14\frac{2}{5}$ "	2 "
$14\frac{3}{5}$ "	1 "
$14\frac{4}{5}$ "	0 "

Takmičenje odelenja nižeg razdela.

Sve vežbe takmičenja mogu se vežbati i na drugu stranu, no celo odeljenje mora da ih izvodi na istu stranu. Celu dakle odelenje vežba sastav, kako je napisan (ne obazirući se na označenja u zgradama) ili vežba samo prema označenjima u zgradama.

Konj uz duž bez hvataljki (nižji): vidi viši razdel.

Prosta vežba: vidi viši razdel.

Skok u daljinu zaletom: isto, kao za viši razdel, tek mera je drukčija:

460 cm	10 tač.
455 "	9.5 "
450 "	9 "
445 "	8.5 "
440 "	8 "
435 "	7.5 "
430 "	7 "
425 "	6.5 "
420 "	6 "
415 "	5.5 "
410 "	5 "
405 "	4.5 "
400 "	4 "
395 "	3.5 "
390 "	3 "
385 "	2.5 "
380 "	2 "
375 "	1.5 "
370 "	1 "
365 "	0.5 "
364 "	0.0 "

Met krogle (nižji): isto kakor za višji oddelek, mera pa:

750 cm	10 toč.
745 "	9.5 "
740 "	9 "
735 "	8.5 "
730 "	8 "
725 "	7.5 "
720 "	7 "
715 "	6.5 "
710 "	6 "
705 "	5.5 "
700 "	5 "
695 "	4.5 "
690 "	4 "
685 "	3.5 "
680 "	3 "
675 "	2.5 "
670 "	2 "
665 "	1.5 "
660 "	1 "
655 "	0.5 "
654 "	0.0 "

Tek na 100 m (nižji): isto kakor za višji oddelek, mera pa: za $13\frac{1}{5}$ sek. 10 točk, za vsako $\frac{1}{5}$ sek. več 1 točko manj, za 15 sek. 1 točka, za $15\frac{1}{5}$: 0.

Bacanje kugle (nižji): isto kao za viši razdel, tek mera je drukčija:

750 cm	10 tač.
745 "	9.5 "
740 "	9 "
735 "	8.5 "
730 "	8 "
725 "	7.5 "
720 "	7 "
715 "	6.5 "
710 "	6 "
705 "	5.5 "
700 "	5 "
695 "	4.5 "
690 "	4 "
685 "	3.5 "
680 "	3 "
675 "	2.5 "
670 "	2 "
665 "	1.5 "
660 "	1 "
655 "	0.5 "
654 "	0.0 "

Trčanje 100 m (nižji): isto kao za viši, tek mera je drukčija: za $13\frac{1}{5}$ sek. 10 t., za svaku $\frac{1}{5}$ sek. više 1 t. manje, za 15 sek. 1 t., za $15\frac{1}{5}$: 0.

Tekmovalni red za tekme članic na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi leta 1926.

Zenski prednjaški zbor ČOS. je do-
ložil za VIII. vsesokolski zlet v Pragi
naslednje tekme:

A. Tekma članic v igrah:

- I. Štafeta (s koški) z žoga-
njem v ulici.
- II. Podbijanje (podbivka).
- III. Preteki.

Tekma naraščajnic v igrah:

- I. Menjalni tek okrog igrišča.
- II. Načelniška v treh poljih.
- III. Podbijanje (podbivka).

B. Tekma članic in naraščajnic v šta-
fetnem teku 4×75 m.

C. Tekma članic in naraščajnic v
plavanju in skokih v vodu.

D. Šmučarska tekma članic (izvršena
v januarju t. l.).

Zenski prednjaški zbor ČOS. se je
odlučilo za sledeča takmičenja prigodom
VIII. vsesokolskog sleta u Pragu:

A. Takmičenje članica u igrama:

- I. Štafeta (s koševima) lop-
tanjem u ulici.
- II. Podbijanja.
- III. Pretrkivanja.

Takmičenje naraštajki u igrama:

- I. Izmenično trčanje oko igra-
lišta.
- II. Načelniška u trim poljima.
- III. Podbijanja.

B. Takmičenje članica i naraštajki u
štafetnom trčanju 4×75 m.

C. Takmičenje članica i naraštajki u
plivanju i skokovima u vodu.

D. Takmičenje članica skijima (obav-
ljena u januaru o. g.).

Pogoji za pripustitev k tekmi.

Tekmovalke morajo nastopiti z društvom v župi pri skupnih prostih vajah na zletu (t. j. podvrči se morajo župnim izbirnim tekmam).

Te tekmovalke se smejo udeležiti kakšne tekme pod A, B, C, in sicer pod A samo v eni igri.

Vsaka župa je obvezna poslati najmanj eno vrsto članic in eno vrsto naraščajnic h katerikoli igri, največ po eno vrsto v vsako navedeno igro, dalje eno štiričlensko vrsto članic k štafetnemu teku.

Župne tekme morajo biti izvedene najkasneje do 7. junija t. l.

Do 12. junija morajo biti poslani prijave z imeni vseh tekmovalk in namestnic.

Na pozneje došle priglasene se ne bo oziralo.

Namestnice naj bodo pri vsaki vrsti iger, teku in plavanju.

Namestnica sme nastopiti pred tekmo, mora pa biti prej javljena vrhnji sodnici. Med tekmo se telovadke ne smejo izmenjati.

Obleka telovadk.

Pri tekmi iger in teku mora biti predpisana telovadna obleka.

Vendar lahko tekmovalke, in sicer cela vrsta enako, odložijo krilo in tekmujejo v predpisanih telovadnih hlačah. Pri teku se priporočajo hlače (temnomodre) brez elastike, gladke, največ 5 cm nad kolenom. Vrsta lahko nastopi brez rute in nogavic. (Opraviti se je v garderobah in ne na telovadišču.)

Če ni ob določenem času tekmovalna vrsta (pri plavanju tudi posameznice) na določenem mestu, se ne prepusti k tekmi.

Vsaka vrsta mora imeti svojo spremiljevalko, kateri so poverjene tekmovalne tabele. Ona je osebno odgovorna, da jih pravočasno vrne in da jih ne dá iz rok nikomur drugemu, kot samo določenim sodnicam.

Ko vrste nastopijo k tekmi, vztrajajo mirno pod nadzorstvom svojih vodnic.

Pri vsaki igri je ena vrhnja sodnica in toliko drugih, kolikor je določenih

Uvjeti pripuščanja takmičenjima.

Takmičarke morajo nastopiti sa društvom v župi pri prostim vežbama na sletu (t. j. morajo se podvrči župskim izbornim takmičenjima).

Te takmičarke smiju da sodelujejo pri jednome takmičenju pod A, B, C, i to pod A samo u jednoj igri.

Svaka župa obvezana je, da postavi najmanje po jedno odeljenje članica i naraštajki bilo kojoj igri, najviše pak po jedno odeljenje u svaku od navedenih igara. Izim toga odeljenje od 4 članica štafetnom trčanju.

Takmičenja župa moraju biti obavljena najkasnije do 7. juna o. g.

Do 12. juna moraju biti odaslane poimenične prijave sviju takmičarka i zamenica.

Na posle stigle prijave neće se uzeti obzir.

Zamenica neka bude pri svakoj vrsti igre, trčanja i plivanja.

Zamenica smije da nastupi prije takmičenja, no prije mora da bude objavljena vrhovnoj sutkinji. Za samih takmičenja pak ne smeju se vežbačice odeljenja izmeniti.

Odelo vežbačica.

Pri takmičenju u igrama i trčanju mora biti propisano vežbače odelo.

No takmičarke mogu, i to celo odeljenje, da odlože suknje i da se takmiče u propisanim vežbačim hlačicama. Pri trčanju preporučaju se tamnomodre hlačice, bez elastike, glatke, najviše 5 cm iznad kolena. Odeljenje može da nastupi bez rupčica i bez čarapa. Urediti se valja u garderobama, a nipošto na vežbalištu.

Ne bude li takmičarsko odeljenje pravodobno na svome mestu (pri plivanju i pojedinke), neće im se dozvoliti takmičenje.

Svako odeljenje mora imati svoju pratilicu, kojoj će biti poverene tabele takmičenja. Ista je osobno odgovorna, da ih pravodobno vrati i da ih ne predaje nikome drugome, nego samo određenim sutkinjama.

Čim su odeljenja nastupila takmičenjima, ustrajaj im je mirno pod nadzorom svojih voditeljica.

Pri svakoj igri je jedna vrhovna sutkinja i toliko inih, koliko je usta-

v posebnem redu (za igre, tek, plavanje.).

Pritožbe proti znamkovanju sme vložiti samo vodnica (načelnica) vrste vrhnji sodnici in to takoj po znamkovanju.

Po skončani igri izroči vrhnja sodnica pritožbo prizivni komisiji, katera takoj o pritožbi odloči.

Prizivna komisija je sestavljena: iz predsednice sodniškega zbora, iz dveh članic ženskega načelnništva ČOS. in dveh članic ženskega prednjaškega zbora ČOS. Izvoljena je na prvi seji ženskega prednjaškega zbora ČOS. po razpisu tekem.

Proti odločitvi te komisije ni priziva.

Odklonjena pritožba vrste (ali posameznice) izključuje vrsto ali posameznico iz nadaljnje tekme.

Sodniški zbor.

Članice sodniškega zbora voli na predlog načelnštva ženski prednjaški zbor ČOS.

Sodnicam se je treba izkazati s pisanim potrdilom župnih načelnic, da so sposobne soditi pri teku, plavanju ali igri, z dostavkom, da so bile v tem pogledu preizkušene pri župnih izbirnih tekmah.

Sodnice naj kolikor mogoče ne bodo dodeljene vrstam svoje župe.

Žensko načelnštvo ČOS. dodeli izvoljene sodnice k posameznim igram, teku in plavanju; po tej razdelitvi tvorijo sodnice posamezne sodniške odseke.

Predsednica sodniškega zbora skliče sodniški zbor na posvetovanje dan pred tekmo. Ta seja je za vse obvezna in je pristopna samo sodnicam.

Na nji se:

- razglasi razdelitev v sodniške odseke;
- izročijo vsi spisi glede tekem;
- izvolijo tri članice sodniškega sveta za odločevanje v primerih, na katere v redu in pravilih ni mišljeno;

novljeno u posebnom redu (za igre, trčanje i plivanje).

Pritužba protiv ocenjivanja smije da podnosi samo voditeljica (načelnica) odeljenja vrhovnoj sutkinji, i to odmah po oceni.

Po svršenoj igri izručuje vrhovna sutkinja pritužbu prizivnoj komisiji, koja o pritužbi odmah odlučuje.

Prizivna komisija je sastavljena od predsednice zbora sutkinja, od dviju članica ženskoga načelnništva ČOS. i dviju članica ženskoga prednjaškoga zbora ČOS. Ta je komisija birana na prvoj sednici ženskoga prednjačkog zbora ČOS. iza raspisa takmičenja.

Protiv odluke te komisije nema priziva.

Zabačena pritužba odeljenja (ili pojedinke isključuje ih od daljnjeg takmičenja.

Sudački zbor.

Članice sudačkog zbora bira na predlog načelnštva ženski prednjački zbor ČOS.

Sutkinje se moraju iskazati pismenom potvrdom župskih načelnica, da su sposobne suditi pri trčanju, plivanju ili igri uz dodatak, da su u tom pogledu prokušane pri župskim izbornim takmičenjima.

Sutkinje, gde je to ile moguće, neka se ne dodeljuju odelenjima njihove župe.

Žen. načelnštvo ČOS. odrediće izabrane sutkinje za pojedine igre, trčanje i plivanje. Prema toj razdiobi sačinjavaju sutkinje posebne sudačke odseke.

Predsednica sudačkog zbora sazvat će sednicu sudačkog zbora dan pred takmičenjem sa svrhom posavetovanja. Ta je sednica obvezatna za sve članice zbora i pristupna je samo njima.

Na toj će se sednici:

- proglasiti razdeoba u sudačke odseke;
- izručiti svi spiskovi, tičući se takmičenja;
- izabrati tri članice u veće sutkinja za stvaranje odluka u pojedinim slučajevima, o kojima nije ništa spomenuto u redu ili pravilima;

d) na željo razloži tekmovalni red.

Sodniški svet je sestavljen iz treh izvoljenih sester in predsednice sodniškega zbora.

Razen tega posvetovanja lahko skliče predsednica zbor, kadarkoli je to potreba.

Zbor sklepa z večino glasov vseh prisotnih.

Predsednica sodniškega zbora, katera ne sme soditi, pazi na izvršitev vseh sklepov in skrbi za to, da se vrši tekma točno in po tekmovalnem redu.

Vsaka sodnica mora pred prevzemom svojega posla podati izjavo, da popolnoma pozna tekmovalni red in pravila sodniškega zbora in obvlada dodeljene tekmovalne igre, in se zavezuje, da se bo ravnala vestno in točno po predpisih ter da bo nepristransko sodila.

Razlaga reda pristoji ženskemu načelnikstvu ČOS.

Kjer po tekmovalnem redu ni mogoče točno odločati, odloča sodniški svet, sestavljen iz sodnice tekme, predsednice sodniškega zbora ali njene namestnice in treh izvoljenih zastopnic sodniškega zbora.

Nagrade dobe:

Vrste diplomov in venec s trakom:

V tekmi iger:

I. vrsta, ki je zmagala v zadnjem kolu;

II. vrsta (event. dve vrsti), katera je v zadnjem kolu podlegla (če pridejo v zadnje kolo tri vrste, tekmujejo vse med seboj; nagrade so potem tri: I., II. in III.).

V štafetnem teku:

Prve tri vrste (I., II., III.), ki so pretekle progo v najkrajšem času.

V plavanju:

I., II., III., v štafeti prve tri tročlenske vrste, ki so dosegle cilj v najkrajšem času.

d) razjasni »red takmičenja«, ako to koja od sutkinja zahteva.

Sudački svet sestavljen je od triju izbranih sester i predsednice sudačkog zbora.

Osim toga posvetovanja može predsednica da sazove zbor, pokaže li se za to potreba.

Zbor stvara pravovaljane zaključke većinom glasova svoju prisutnih.

Predsednica sudačkog zbora, koja ne sme da sudi, pazi na izvršavanje svoju zaključaka i brine se, da se takmičenja vrše tačno po »redu takmičenja«.

Svaka sutkinja izjavljuje se prije preuzetja svog posla, da potpunoma poznaje »red takmičenja« i pravila sudačkog zbora, te da vlada dodeljenim joj igrama takmičenja. U tom se duhu obvezuje, da će svoj rad udesiti onamo, te će odgovarati tačnosti i nepristranom suđenju.

Svako tumačenje »reda« pridržano je žen. načelnikstvu ČOS.

Nastane li slučaj, u kojem se po »redu takmičenja« ne može stvoriti tačan zaključak, preuzima odluku sudački svet, sastavljen od sutkinje takmičenja, predsednice sudačkog zbora ili zamenice joj i triju izabranih zastupnica sudačkog zbora.

Nagrade dobivaju:

Odeljenja: diplomu i venac sa trakom:

Kod takmičenja u igrama:

I. odeljenje, koje je pobedilo u poslednjem kolu;

II. odeljenje (event. dva odeljenja), koje je podleglo u poslednjem kolu. (Ako u poslednje kolo uđu tri odeljenja, takmiče međusobno i time će nastati I., II. i III. nagrada.)

Kod štafetnog trčanja:

Prva tri odeljenja (I., II., III.), koja protrečase prugu u najkraće vreme.

Kod plivanja:

I., II., III. u štafeti prva tri tročlanska odeljenja, koja dođu na cilj u najkraće vreme.

Posameznice: Diplome in knjižice.

Prve tri v vsakem izmed treh načinov plavalne tekme.

Prve tri v smučarski tekmi.

Tri, katere so dosegle največ točk pri skokih v vodo.

Tekme vodi načelnica ČOS, ali njena namestnica, določena po ženskem načelništvu ČOS.

Pojedinke: diplomu i knjižicu:

Prve tri u svakom između triju načina takmičenja u plivanju.

Prve tri u takmičenju skijima.

Tri, koje izvojevaše najviše tačaka pri skokovima u vodu.

Takmičenja vodi načelnica ČOS, ili zamenica joj, određena od žen. načelnitva ČOS.