

Opisi prvin pri akrobatskem zabijanju in določanje bonifikacijske stopnje:

Prvina pri akrobatskem zabijanju je opis gibanja, ki ga akrobat izvede od trenutka, ko zapusti prožno ponjavo do trenutka, ko pristane nazaj na tla. Vsaka prvina pri akrobatskem zabijanju je sestavljena iz treh faz.

V prvi fazi gibanja akrobat skoči v zrak s pomočjo male prožne ponjave in izvede **akrobatski element z žogo v rokah**. V drugi fazi lahko akrobat med izvajanjem akrobatskega elementa izvede tudi **tehnični element z žogo**. V tretji fazi gibanja akrobat **žogo poda oziroma jo zabije**.

V spodnjem besedlu vsako fazo obravnavamo in ovrednotimo ločeno. Vsak akrobatski element ima izhodiščno bonifikacijsko stopnjo. Tehnični elementi, podaje in zabijanja bonifikacijski stopnji prvine prinašajo dodatek.

- **Potek vsake prvine:**

Akrobatski element + tehnični element + podaja ali zabijanje

- **Vrednotenje vsake prvine:**

Bonifikacijska stopnja prvine se izračuna po sledeči formuli. **Bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa + dodatki k bonifikacijski stopnji prvine = bonifikacijska stopnja prvine**

Na koncu tega dokumenta so primeri, ki prikazujejo določanje bonifikacijske stopnje posameznih prvin.

A. Akrobatski elementi:

A.I. OSNOVNI SKOK

- **opis:** Akrobat skoči z male prožne ponjave. Telo se ne zavrti okoli nobene od osi.
- **bonifikacijska stopnja: A**

A.II. OBRAT OKOLI TELESNE OSI

- **opis:** Akrobat skoči z male prožne ponjave. Stegnjeno telo se zavrti okoli telesne osi. Vsakih 180 stopinj obrata doda +1 k bonifikacijski stopnji prvine.
- **bonifikacijska stopnja:** obrat za 180° - **B**, obrat za 360° - **C**, obrat za 540° - **D** itd.

A.III. SKOK LEŽEČE - SUPERMAN

- **opis:** Akrobat skoči z male prožne ponjave. Stegnjeno telo se v zraku zavrti za četrt obrata okoli čelne osi. Akrobat uporabi obroč, da se zravnava in pristane na nogah. Element se izvaja samo, kadar se ga zaključuje z zabijanjem!
- **bonifikacijska stopnja: B**

A.IV. SKOK LEŽEČE Z OBRATOM OKOLI TELESNE OSI - REVERSE

- **opis:** Akrobat skoči z male prožne ponjave. Stegnjeno telo se v zraku zavrti za četrt obrata okoli čelne osi in četrt oziroma pol obrata okoli telesne osi. Akrobat uporabi obroč, da se zravna in pristane na nogah. Element se izvaja samo, kadar se ga zaključí z zabijanjem!
- **bonifikacijska stopnja:** z 90° obrata okoli telesne osi - **C**, z 180° obrata okoli telesne osi - **D**;

A.V. SALTO NAPREJ

- **opis:** Akrobat skoči z male prožne ponjave. Telo se zavrti za en obrat naprej okoli čelne osi.
- **bonifikacijska stopnja:** **C**

A.VI. SALTO NAPREJ Z OBRATOM OKOLI VZDOLŽNE OSI

- **opis:** Akrobat skoči z male prožne ponjave. Telo se zavrti za en obrat naprej okoli čelne osi. Telo se prav tako zavrti okoli telesne osi. Vsakih 180 stopinj obrata doda +1 k bonifikacijski stopnji prvine.
- **bonifikacijska stopnja:** salto z obratom za 180° - **D**, salto z obratom za 360° - **E**, salto z obratom za 540° - **F** itd.

B. Tehnični elementi z žogo:

B.I. ŽOGA POD KOLENOM - RIDER

- **opis:** Akrobat dvigne nogo in da žogo pod kolenom iz notranje na zunanjo stran ali obratno.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji: +1**

B.II. ŽOGA POD OBEMI KOLENI - CRADDLE

- **opis:** Akrobat dvigne obe nogi in da žogo pod obema kolena z ene strani na drugo.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji: +1**

B.III. ZA HRBTOM (okoli telesa)

- **opis:** Akrobat žogo za hrbtom spravi okoli telesa.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji: +1**

Tehnične elemente z žogo lahko akrobat poljubno kombinira med seboj.

Bonifikacijske stopnje se seštevajo.

Primer: Kombinacija tehničnega elementa za hrbtom pod kolenom prinese **dodatek k bonifikacijski stopnji +2**. Kombinacija tehničnih elementov 3 krat po kolenom prinese **dodatek k bonifikacijski stopnji +3**.

C. Podaje in zabijanje:

C.I. ZABIJANJE

- **opis:** Akrobat žogo zabije z eno ali obema rokama.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

C.II. PODOJA AKROBATU, KI STOJI NA TLEH

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali dvema rokama akrobatu, ki stoji na tleh.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji -1**

C.III. PODOJA OB TABLO

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali obema rokama ob tablo.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +0**

C.IV. PODOJA NAZAJ OB TABLO

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali dvema rokama ob tablo pri čemer je z trupom obrnjen za 180 stopinj v drugo smer in gleda proti zaletišču. Podaja torej izven vidnega polja.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

C.V. PODOJA OB TLA

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali obema rokama v tla.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji: +0**

C.VI. PODOJA V TLA ZA HRBTOM

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali obema rokama tako, da se žoga odbija od tal za njegovim hrbtom izven akrobatovega vidnega polja.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

C.VII. PODOJA V TLA ČEZ GLAVO

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali obema rokama tako, da žogo spravi čez glavo in jo za hrbtom poda ob tla. Podaja se odbije od tal izven akrobatovega vidnega polja.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +2**

C.VIII. PODOJA V ZRAK

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali obema rokama v zrak.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +0**

C.IX. PODOJA V ZRAK ČEZ GLAVO

- **opis:** Akrobat žogo poda z eno ali obema rokama v zrak tako, da žoga leti nazaj čez njegovo glavo izven akrobatovega vidnega polja.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

C.X. PODOJA OB TABLO MED TEKOM

- **opis:** Akrobat med tekom na trampolin žogo poda ob tablo.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

D. Ostala dejanja, ki prinašajo dodatek k bonifikacijski stopnji:

D.I. PRVINA JE IZVEDENA IZ PODAJE

- **opis:** Akrobat žogo s katero izvaja prvino ujeme v zraku.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

D.II. PODOJAJO UJAME DRUGI AKROBAT - "JOKE "

- **opis:** Podane žoge ne ujame prvi akrobat, ki sledi podajalcu, temveč jo ujame šele naslednji akrobat. Prvega akrobata, ki sledi podajalcu, žoga preleti.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

D.III. ODDALJEN TRAMPOLIN

- **opis:** Vse noge trampoline so dlje od črte za proste mete.
- **dodatek k bonifikacijski stopnji +1**

E. Podaje s strani:

Akrobati lahko žogo v kombinacijo podajo tudi s strani!

E.I. PODOJAJE Z ROBA BLAZIN

- **opis:** Akrobat stoji vzporedno s tablo in ob robu blazin.
- **bonifikacijska stopnja:** podaja v zrak - **B**, podaja od tal - **C**, podaja z glavo - **C**;

E.II. PODOJAJE IN DRŽE MED PROŽNIMI PONJAVAMI IN BLAZINAMI

- **opis:** Akrobat stoji med prožnimi ponjavami in blazinami.
- **bonifikacijska stopnja:** podaja v zrak - **B**, podaja od tal - **B**, podaja z glavo - **C**, podaja ob tablo - **B**, akrobat leži na tleh in poda v zrak - **C**, drži žoge nad glavo - **C**, drži žoge nad glavo sedeč na drugem akrobatu - **D**, drži žoge nad glavo sedeč na drugem akrobatu, ki sedi na tretjem akrobatu - **E**,

E.III. PODOJAJE IZ ZA ČRTE ZA MET ZA 3 TOČKE

- **opis:** Akrobat stoji za črto za met za 3 točke.
- **bonifikacijska stopnja:** podaja v zrak - **C**, podaja od tal - **D**, podaja z glavo - **D**;

E.IV. PODOJAJE IZ ZA TABLE

- **opis:** Akrobat stoji za tablo.
- **bonifikacijska stopnja:** podaja v zrak - **D**;

E.V. PODOJAJE IZ OBROČA

- **opis:** Akrobat stoji na obroču.
- **bonifikacijska stopnja:** podaja v zrak - **B**; podaja od tal **C**;

F. Primeri

- **Primer #1:** Akrobat skoči z male prožne ponjave s svojo žogo, izvede salto naprej, da žogo pod kolenom in jo poda v zrak.

bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa "Salto naprej" = C
dodatki k bonifikacijski stopnji za tehnični element pod kolenom = +1
dodatek k bonifikacijski stopnji za podajo v zrak = +0

bonifikacijska stopnja prvine = D

- **Primer #2:** Akrobat skoči z male prožne ponjave, ujeme žogo od akrobata pred njim, izvede obrat za 360 stopinj, da žogo pod obema kolenoma in jo zabije.

bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa " Obrat za 360 stopinj" = C
dodatki k bonifikacijski stopnji za tehnični element pod obema kolenoma = +1
dodatek k bonifikacijski stopnji za zabijanje = +1
dodatek za izvedbo iz podaje = +1

bonifikacijska stopnja prvine = F

- **Primer #3:** Akrobat skoči z male prožne ponjave, ujeme žogo od akrobata pred njim, izvede tehnični element 2 krat pod kolenom ter zabije.

Bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa " Osnovni skok " = A
dodatki k bonifikacijski stopnji za tehnični element 2 krat pod kolenom = +2
dodatek k bonifikacijski stopnji za zabijanje = +1
dodatek za izvedbo iz podaje = +1

bonifikacijska stopnja prvine = E

- **Primer #4:** Akrobat skoči z male prožne ponjave, ujeme žogo od akrobata pred njim, izvede tehnični element salto naprej in poda akrobatu ob strani

Bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa " salta naprej " = C
dodatek za izvedbo iz podaje = +1
dodatek za podajo v stran = -1

bonifikacijska stopnja prvine = C

- **Primer #5:** Akrobat skoči z male prožne ponjave, izvede akrobatski element salto z obrtom za 180 stopinj in žogo poda nazaj ob tablo.

Bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa

"salto naprej z obratom za 180 stopinj" = **D**

dodatek za podajo nazaj ob tablo = +1

bonifikacijska stopnja prvine = E

- **Primer #6:** Akrobat skoči z male prožne ponjave s svojo žogo in žogo poda čez glavo drugemu akrobatu za njim tako, da žoga enega akrobata preskoči.

Bonifikacijska stopnja akrobatskega elementa " Osnovni skok " = **A**

dodatek za podajo "čez glavo" = +1

dodatek za izvedbo iz podaje = +1

dodatek za podajo "joke" drugemu akrobatu = +1

bonifikacijska stopnja prvine = D