



Odlomček iz predstavne: Nataša Adamič, Anika | Tisk: Tiskarna Gorjanci, Velenje



Smučarska zveza Slovenije  
Podutiška 146  
1000 Ljubljana

Tel +386 1 513 68 06

Fax +386 1 513 68 10

E-pošta nordic@sloski.si

www.sloski.si

# SKOČI Z NAMI

## ŠOLSKA TEKMOVANJA

za učenke in učence od 1. do 4. razreda osnovne šole

ŠOLSKO LETO 2016 / 2017



## »V PLANICI NAJRAJE LETIM«



PETER PREVC NAM JE ZAUPAL:

»TEKMOVATI PRED VEČ DESET TISOČ GLAVO MNOŽICO SLOVENSKIH NAVIJAČEV JE ZAME VELIKA ČAST IN ODGOVORNOST.«



## KAJ POTREBUJEŠ?

VEMO, DA SE NIČESAR NE BOJIŠ IN DA SI UPAŠ VELIKO. ZATO TE VABIMO, DA PRIDEŠ NA TEKMOVANJE V SMUČARSKIH SKOKIH NA SMUČEH, S KATERIMI PONAVALDI SMUČAŠ.

PRIDI, BOŠ VIDEL-A, KAKO BO ZANIMIVO. PO TEKMOVANJU TE ČAKA TUDI SUPER MALICA IN NAGRADE.

POTREBUJEŠ:

- SMUČI ZA ALPSKO SMUČANJE
- BUNDO IN SMUČARSKÉ HLAČE
- ČELADO
- ROKAVICE



## PONOSNI NA NAŠE MLADE UPE



## MOJI PRVI USPEHI

Moj prvi skok je meril

metrov.

## MOJI OSEBNI REKORDI

Datum	Kraj	Dolžina skoka

## NAGRADNA IGRA

SODELUJ V NAGRADNI IGRI! IZŽREBALI BOMO 4 SREČNEŽE, KI BODO PREJELI VSTOPNICE ZA FINALE SVETOVNEGA POKALA V SMUČARSKIH SKOKIH, 23. 03. 2017 V PLANICI.

VSTOPNICE BOSTA PREJELA OČKA IN MAMICA IN POLEG TEBE VSI TVOJI BRATCI IN SESTRICE!

KOLIKO TOČK ZA SVETOVNI POKAL JE V PRETEKLI SEZONI ZBRAL PETER PREVC?



- A. 10
- B. 2303
- C. 815

IME IN PRIMEK: \_\_\_\_\_

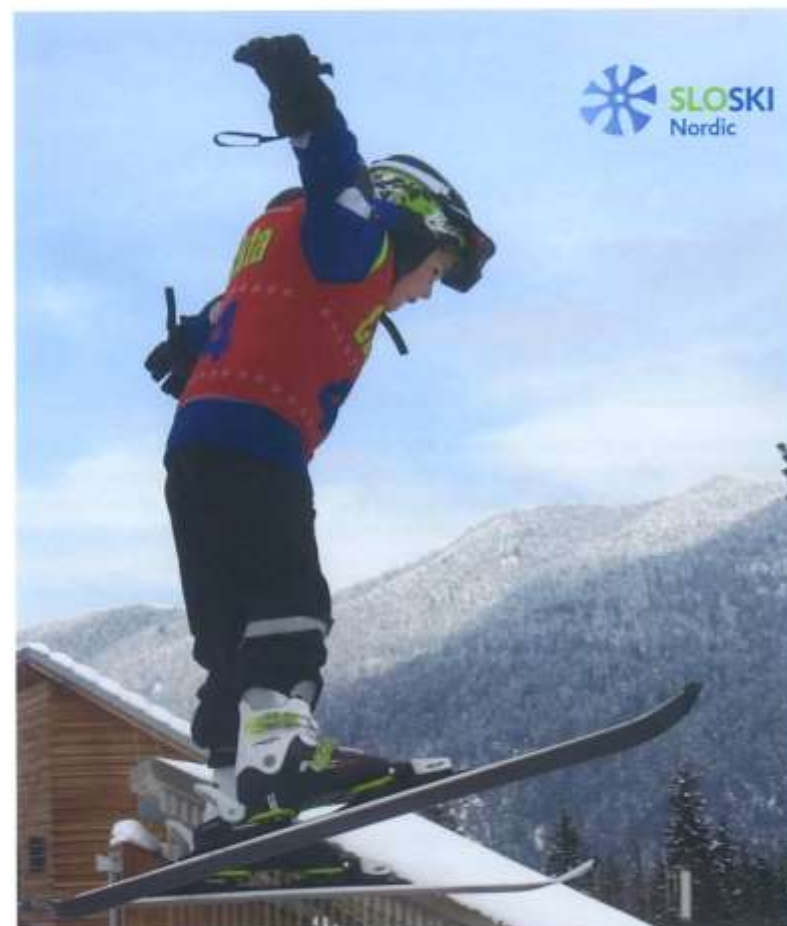
NASLOV: \_\_\_\_\_

POŠTA: \_\_\_\_\_

PODPIS STARŠEV: \_\_\_\_\_

ODGOVORE POŠLI NA NASLOV:

SZS, SKOČI Z NAMI, PODUTIŠKA 146, 1000 LJUBLJANA, DO 1. 03. 2017.



# ŠOLSKA TEKMOVANJA PRIROČNIK ZA STARŠE



ŽIVIM ZA SKOKE IN S SKOKI ŽIVIM. ŽE OD MALIH NOG SEM SE NAVDUŠEVAL NAD TO PREČUDOVITO ŠPORTNO DISCIPLINO. ŽE KOT OSNOVNOŠOLCA ME JE PREVZELA PLANICA, KJER SEM SI VEDNO Z NAVDUŠENJEM OGLEDOVAL MOJE ŠPORTNE JUNAKE. Z VELIKO ŽELJO IN S TRDIM DELOM, SO SE TUDI MENI URESNIČILE SANJE IN SMUČARSKI SKOKI SO POSTALI MOJE ŽIVLJENJE.

V TEH ČASIH, KO SO PROSTOČASNE AKTIVNOSTI ZA NAŠE OTROKE TAKO RAZNOLIKE, JE PRAV DA JIM PONUDIMO MOŽNOSTI TUDI V SMUČARSKIH SKOKIH. TA ŽLAHTNA ŠPORTNA DISCIPLINA IMA V SLOVENIJI DOLGO TRADICIJO. IMAMO NEŠTETO ŠAMPIONOV, KI SO JIH GENERACIJE VZELE ZA SVOJE ŠPORTNE IDOLE. O TISTIH, KI TO ŠE BODO, PA LAHKO ODLOČATE TUDI VI.

NA NASLEDNJIH STRANEH LAHKO PREBERETE KAKŠEN SISTEM TEKMOVANJ SMO PRIPRAVILI ZA NAŠE NAJMLAJŠE. VSAK IZMED VAŠIH OTROK, KI OBLADA OSNOVE SMUČANJA LAHKO POSTANE SKAKALEC. ŽELIMO PRERASTI TABUJE O SMUČARSKIH SKOKIH KOT NEVARNEM ŠPORTU, SAJ JE V RESNICI EDEN NAJVARNEJŠIH. PONIJA PA VEČ, KOT OD NJEGA NA PRVI POGLED PRIČAKUJEMO.

Z NAVDUŠENJEM BOMO SPREJELI VSAKEGA MLADEGA NADEBUDNEŽA, KI BO SVOJO ŠPORTNO POT PREIZKUSIL TUDI V SMUČARSKIH SKOKIH.

LETOS ŽE DEVETIČ ZAPORED PRIPRAVLJAMO ŠOLSKA TEKMOVANJA Z ALPSKIMI SMUČMI, KI SO POSTALA STALNICA MED ŠOLSKIMI TEKMOVANJI. Poudaril bi, da pri vsem skupaj ne gre za vrhunski šport, temveč za možnost rekreacije in zabave za otroke. Za tiste, ki jih bo skok čez nekaj let odnesel tudi med največja imena skakalnega športa, pa bo to pravičen začetek kariere. Skočite z nami in vašim otrokom ponudite možnost spoznavanja smučarskih skokov.

DR. FRANCI PETEK, SVETOVNI PRVAK



SMUČARSKI SKOKI SO ZELO LEPA, ATRAKTIVNA, PREDVSEM PA VARNA ŠPORTNA PANOGA. STATISTIKE MEDNARODNE SMUČARSKÉ ZVEZE (FIS) KAŽEJO, DA JE ŠTEVILO POŠKODB V SMUČARSKIH SKOKIH ZANEMARLJIVO MAJHNO, POŠKODBE, KI SE ZGODUJO, PA NISO HUDE. TEMU BOTRUJEJO VISOKA USPOSOBLJENOST STROKOVNIH DELAVCEV, KI SO VKLJUČENI V SMUČARSKÉ SKOKE, RAZVOJ OPREME IN DOBRA ORGANIZIRANOST TEKMOVANJ IN TRENINGOV.

HKRATI SO SMUČARSKI SKOKI ZA ZAČETNIKE ZELO ENOSTAVEN ŠPORT, KI GA OBLADA VSAK OTROK, KI JE ŽE KDAJ SMUČAL. OTROK V SVOJI RADOVEDNOSTI TUDI NA SMUČIŠČU IŠČE NARAVNE SKAKALNICE (GRBINE), PREKO KATERIH POSKUŠA SKAKATI MED SMUČANJEM. OTROK, KI ZNA SMUČATI, TUDI OBLADA DRSENJE NA SMUČEH (IN SMUK NARAVNOST), KI JE PRAV TAKO ELEMENT SMUČARSKÉGA SKOKA. ZATO JE VSAK STRAH PRED ZAHTEVNOSTJO SMUČARSKIH SKOKOV ZA OTROKE ODVEČ.

OTROCI, KI SE UKVARJAJO S SMUČARSKIMI SKOKI, SO ZARADI TRENINGOV, KI POTEKAJO V NARAVNEM OKOLJU TUDI BOLJ ZDRAVI OD VRSTNIKOV IN RAZVUJEJO BOLJŠO ODPORNOST. SKOŽI PROCES VADBE PA SE ENAKOMERNO RAZVUJAJO VSE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI OTROK, SAJ JE VADBA ZELO RAZNOLIKA.

ZARADI NAVEDENEGA ŽELIMO SMUČARSKÉ SKOKE PŘIBLIŽATI ČIM ŠIRŠEMU KROGU OTROK IN STARŠEV. ZATO TUDI V LETOŠNJI SEZONI NADALJUJEMO Z IZVEDBO ŠOLSKE INTERESNE DEJAVNOSTI (NA ŠOLAH, KJER SO SE ZA TO ODLOČILI) TER PONOVRNO ORGANIZACIJO ŠOLSKEGA TEKMOVANJA V SMUČARSKIH SKOKIH NA ALPSKIH SMUČEH. TEKMOVANJE VAM ŽELIMO PREDSTAVITI TUDI V ZGIBANKI. TEKMOVANJE OMOGOČA MOŽNOST PŘEIZKUSA V SMUČARSKIH SKOKIH PŘEDVSEM UČENCEM, KI NISO VKLJUČENI V PROCES TRENINGA LE TEH. NAMENJENO JE UČENCEM IN UČENKAM OD 1. DO 4. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE. UČENCI BODO TEKMOVALI PO KATEGORIJAH OSNOVNOŠOLSKIH RAZREDOV (LOČENO PO POSAMEZNIH RAZREDIH, LOČENO PO SPOLU).



ŠOLSKA TEKMOVANJA V SMUČARSKIH SKOKIH BODO POTEKALA V ORGANIZACIJI ZAVODA ZA ŠPORT RS PLANICA IN SMUČARSKÉ ZVEZE SLOVENIJE. TEKMOVANJA BODO POTEKALA NA DVEH RAVNEH: REGIJSKI IN DRŽAVNI.

SLOVENIJA JE RAZDELJENA NA TRI SKAKALNE REGIJE (GORENJSKO, LJUBLJANSKO TER ŠTAJERSKO - KOROŠKO), V OKVIRU KATERIH BODO TUDI POTEKALA REGIJSKA TEKMOVANJA.

NAJPREJ BODO V FEBRUARJU IN MARCHU 2017 IZVEDENA REGIJSKA TEKMOVANJA (LJUBLJANA GUNCLJE, ŽIRI, VIZORE) NA SKAKALNICAH PRILAGOJENIH OTROKOM ZAČETNIKOM, OTROKOM, KI SE PRVIČ SREČUJEJO S SMUČARSKIMI SKOKI.

DEKLICE BODO TEKMOVALE V SVOJIH KATEGORIJAH.

NA DRŽAVNO PRVENSTVO, KI BO IZVEDENO 09. 03. 2017 V VELENJU, SE UVRSTI NAJBOLJŠIH 10 UČENCEV IN NAJBOLJŠIH 6 UČENK.

POGOJ ZA PRIJAVO OTROKA NA TEKMOVANJE JE OSNOVNO ZNANJE SMUČANJA (KAR POTRDIJO STARŠI S PODPISOM NA PRIJAVNICI), Z RAZPIŠOM PREDPISANA SMUČARSKA OPREMA TER DOKAZILO O TEM, DA UČENEC ŠE NI NASTOPILO NA URADNIH TEKMOVANJH ZA REGIJSKI ALI DRŽAVNI POKAL COCKTA, ČETUDI JE V SEZONI 2016/17 MORDA ŽE ČLAN SKAKALNEGA KLUBA (ZA SLEDNJE POSKRBI ORGANIZATOR REGIJSKEGA TEKMOVANJA, KI IMA VPOGLED V RAZVID AKTIVNIH TEKMOVALCEV).

**ŠOLE SO RAZPIS ZA TEKMOVANJA ŽE DOBILE. ČE VAŠ OTROK VASILA NA TEKMOVANJE V ŠOLI NI PREJEL, LAHKO OTROKA NA TEKMOVANJE PRIJAVITE SAMI. VSE POTREBNE INFORMACIJE ZA PRIJAVO NAJDETE V ZGIBANKI.**

VLJUDNO VAS VABIMO, DA PRIDETE IN NAVIJATE ZA SVOJEGA NADEBUDNEŽA IN OSTALE OTROKE, KI BODO SPOZNAVALI LEPOTE TEGA ŠPORTA.



## 21. 02. 2017 GORENJSKA REGIJA ŽIRI

PRIJAVE DO 14.02.2017 PREKO SPLETNE APLIKACIJE ŠPORT MLADIH;  
INFORMACIJE: **JERNEJ KUMER**, TEL. 031 302 407

09.00 - 10.00	PROSTI TRENING
10.15	SESTANEK VODJI EKIP
10.30	PRIČETEK TEKMOVANJA

## 22. 02. 2017 LJUBLJANSKA REGIJA LJUBLJANA GUNCLJE

PRIJAVE DO 14.02.2017 PREKO SPLETNE APLIKACIJE ŠPORT MLADIH;  
INFORMACIJE: **UROŠ PEKLAJ**, TEL. 041 381 759

09.00 - 10.00	PROSTI TRENING
10.15	SESTANEK VODJI EKIP
10.30	PRIČETEK TEKMOVANJA

## DATUMI IN PROGRAMI TEKMOVANJ

### 01. 03. 2017 ŠTAJERSKO KOROŠKA REGIJA VIZORE

PRIJAVE DO 22.02.2017 PREKO SPLETNE APLIKACIJE ŠPORT MLADIH;  
INFORMACIJE: **MARKO KLARIČ**, TEL. 041 750 694

12.00 - 12.45	PROSTI TRENING
12.45	SESTANEK VODJI EKIP
13.00	PRIČETEK TEKMOVANJA

### 09. 03. 2017 DRŽAVNO PRVENSTVO VELENJE

PRIJAVE NISO POTREBNE. AVTOMATIČNO SO PRIJAVLJENI VSI, KI SO SE UVRSTILI OD 1. DO 10. MESTA NA REGIJSKIH TEKMOVANJH PRI DEČKIH IN OD 1. DO 6. MESTA PRI DEKLICAH.

INFORMACIJE: **ROLANDO KALIGARO**, TEL. 064 154 887

09.00 - 10.00	PROSTI TRENING
10.15	SESTANEK VODJI EKIP
10.30	PRIČETEK TEKMOVANJA

ZA PODROBNEJŠE INFORMACIJE SE LAHKO ŠOLE OZIROMA POSAMEZNIKI OBRNEJO NA ORGANIZATORJE IZ SVOJE REGIJE ALI KOORDINATORJA ŠOLSkih TEKMOVANJ V SMUČARSKIH SKOKIH **BISERKO DRINOVEC**,

E-MAIL: SPORNA.ZVEZA.TRZIC@T-2.NET ALI NA TEL. 051 354 064.

## KATEGORIJE, OPREMA, PRAVILA

### KATEGORIJE

LETNIK 2007 ALI IZJEMOMA MLAJŠI, ČE UČENEC ALI UČENKA ŽE OBISKUJE OSNOVNO ŠOLO, LETNIK 2008, LETNIK 2009, LETNIK 2010 ALI IZJEMOMA LETO STAREJŠI, ČE UČENEC OBISKUJE 4. RAZRED OSNOVNE ŠOLE. PRAVICO DO NASTOPA IMAJO UČENCI IN UČENKE, KI DO TEH TEKMOVANJ ŠE NISO NASTOPILI NA URADNIH TEKMOVANJH ZA REGIJSKI ALI DRŽAVNI POKAL. ČE JE UČENEC/UČENKA VKLJUČEN/A V SISTEM TRENINGOV V POSAMEZNEM KLUBU NE SME NASTOPITI NA ŠOLSLEM TEKMOVANJU. UČENCI IN UČENKE BODO TEKMOVALI LOČENO PO RAZREDIH IN PO SPOLU.

### PREDPISANA OPREMA

1. SMUČI ZA ALPSKO SMUČANJE Z VARNIM OKOVJEM,
2. ČEVLI ZA ALPSKO SMUČANJE,
3. OGREVALNI SMUČARSKI KOMPLET (SKAKALNI ALI TEKMOVALNI DRESI ZA ALPSKO SMUČANJE NISO DOVOLJENI),
4. ČELADA,
5. ROKAVICE.

### PRAVILA TEKMOVANJA

1. VSAK TEKMOVALEC BO IMEL MOŽNOST OPRAVITI TRI SKOKE, OD KATERIH ŠTEJETA TOČKOVNO NAJBOLJŠA DVA.
2. DOLŽINE SKOKOV SE MERIJO NA 0,25 METRA NATANČNO.
3. V PRIMERU, DA TEKMOVALEC PRI DOSKOKU PODRSA, SE MU OD DOLŽINE ODŠTEJE 3 TOČKE, V PRIMERU PADCA PA 6 TOČK. SLOG SKOKA SE NE OCENJUJE. V PRIMERU DELITVE MEST, SE V TOČKOVANJU UPOŠTEVA TRETJI SKOK.
4. TOČKOVANJE: 1 METER JE 6 TOČK.
5. NA DRŽAVNO PRVENSTVO SE UVRSTI NAJBOLJŠIH 10 UČENCEV IN NAJBOLJŠIH 6 UČENK IZ VSAKE KATEGORIJE.

### NAGRADE

1. VSI TEKMOVALCI PREJMEJO DIPLOMO ZA SODELOVANJE (REGIJSKA TEKMOVANJA).
2. VSI TEKMOVALCI PREJMEJO VSTOPNICO ZA OGLED SVETOVNEGA POKALA V PLANICI ZA ČETRTEK 23. MARCA 2017 (REGIJSKO PRVENSTVO).
3. PRVI TRIJE V VSAKI KATEGORIJI NA REGIJSKEM PRVENSTVU PREJMEJO MEDALJO, NA DRŽAVNEM PA POKAL (TUDI V PRIMERU DELITVE MEST). NA DRŽAVNEM PRVENSTVU PRVI TRIJE UVRŠČENI PREJMEJO TUDI PRAKTIČNE NAGRADE.
4. ZMAGOVALCI VSEH KATEGORIJ SVOJI ŠOLI ZAGOTOVLJO EN AVTOBUS ZA OGLED SVETOVNEGA POKALA V PLANICI V ČETRTEK 23. MARCA 2017.

