

PREDNJAK

LIST JUGOSLOVENSKEGA SOKOLSKEGA PREDNJAŠTVA
PRILOGA SOKOLSKEMU GLASNIKU

LETO II.

ŠTEV. 3-4.

V Ljubljani, dne 30. aprila 1926.

Tekme članic in ženskega naraščaja na zletu v Pragi

Iz češčine v slovenščino prevedla J. Trdinova in dr. Lj. Kuš'er, v srbohrvaščino prevedel Drag. Sulce.

Članice in ženski naraščaj JSS. bodo tekmovali skupno s Čehinjami. Tekma bo v štafetnem teku, plavanju in v igrah. Izmed iger si izbere vsaka vrsta eno, torej ista vrsta ne more tekmovali v dveh igrah; prav tako one telovadke, ki so pri štafetnem teku, ne morejo biti pri igrah. Naraščajska tekma bo 28. junija, tekma članic pa 3. julija.

Tekma v štafetnem teku.

Tekmovalna proga meri 4×75 m za članice in ženski naraščaj.

Vrste naj bodo sestavljene iz zdravih, zdravniško preiskanih telovadk, hitrih in vztrajnih tekačice.

Važno je, kako so razdeljene telovadke po njih moči in zmožnosti.

Vsaka teče 75 m po zaznamovani progi; vsaka naslednja telovadka sprejme od prejšnje štafeto v prostoru 10 m pred in 10 m za startno črto. Ta prostor je zaznamovan na tleh z belimi črtami, v njem se mora izvršiti predaja štafete.

Prva telovadka mora biti najpripravljenejša, zakaj njen stek (start) mora biti kar najhitrejši; nadaljni dve naj bosta jako dobri tekačici, zadnja pa naj bo najboljša, ker mora mnogokrat popraviti to, kar so pogrešile prejšnje, in konča štafeto s k o k o l o m a.

Smoter štafetnega teka je ta: štiri telovadke si postopoma prizadevajo kar najhitreje oddati štafeto po odmerjeni progi na cilj.

Da pa to dosežejo, je treba, da vedó naslednje:

Članice in ženski naraščaj JSS. takmičice se zajedno sa Čehinjama, i to: naraščaj 28. juna, a članice 3. jula. Takmičice se u štafetnom trčanju, plivanju i igrama. Od igara izabire svako odeljenje samo po jednu. Prema tome ne takmiči se jedno isto odeljenje u dvema igrama Isto tako vežbačice, koje sudeluju u štafetnom trčanju, ne mogu da se takmiče i u igrama.

Takmičenje u štafetnom trčanju.

Staza za trčanje iznosi 4×75 m za članice i naraščajke.

Odeljenja neka se sastave od zdravih, lekarski pregledanih vežbačica, koje su brze i istrajne u trčanju.

Od naročite je važnosti razdeoba vežbačica s obzirom na njihovu snagu i spremu.

Svaka vežbačica trči 75 m označenom prugom; svaka naredna vežbačica preuzimlje štafetu od prethodne, i to u prostoru, koji je 10 m ispred i 10 m iza crte štarta. Taj prostor označen je na tlu sa belim crtama. U ovome prostoru treba da se izvrši predaja štafete.

Prva vežbačica mora biti najspremnija, jer njezin štart mora da je čim brži. Iduće dve moraju biti dobre trkačice, a poslednja najbolja, jer ona često puta mora da popravi, štu su prethodne pogrešile.

Četiri vežbačice nastoje da prenesu štafetu čim brže određenom prugom do cilja, na taj način, da jedna vežbačica preda štafetu drugoj, čim dotrči do nje.

Da bi to postigle, potrebno je da znaju sledeće:

1. Start: tek začni na znamenje s strelom iz klečne opore, telovadke naj vadijo ta način, da ne bodo izgubljale časa.

2. Tek: teči kar najhitreje; v začetku teka napravi nekaj skokov v predklonu, potem šele se polagoma vzravna, vdihavaj in razvijaj največjo hitrost; dihaj skozi nos; lehti se gibljejo prosto ob obeh straneh telesa. Vsaka telovadka teče le po svoji progi; teči po progi sosednje telovadke in jo na ta način ovirati, je kaznjivo. Najhitreje mora teči tekmovalka, ko se bliža koncu. To si je treba dobro zapomniti, ker dostikrat se zgodi, da se ponehava v teku, s čimer vrsta mnogo izgubi.

3. Predaja štafete naslednji tekmovalki je eden izmed najvažnejših trenutkov. Izvršiti se mora v zaznamovanem prostoru. Telovadka sprejme štafeto v desno roko, med tekom pa jo vzame v levo, drži jo navpično gor in na ta način odda v teku telovadki, ki čaka nanjo in potem teče z njo. Ko čuti, da druga telovadka drži štafeto že trdno, jo izpusti, prekine tek in odide tako, da ne ovira drugih tekmovalk. (Naslednjo telovadko sme spremljati v teku le v zaznamovanem prostoru.) Ni dovoljeno naslednjo telovadko preteči in ji šele potem oddati štafeto.

4. Tek v cilj mora biti kar najhitrejši, tu odloči včasih tudi $\frac{1}{10}$ sekunde. Po končanem teku naj telovadka še nekaj časa mirno koraka, da se srce in pljuča polagoma umire. Zadnja tekmovalka se vrne k svoji progi in tam mirno čaka, da sodnica naznani uspeh. Pri vsej tekmi naj bodo tekmovalke hladnokrvne, vedno pozorne in pripravljene; le tako dosežejo najboljši uspeh!

Vsaka vrsta je zaznamovana s številko in določeno barvo; iste barve mora biti tudi štafeta, ki jo nesejo telovadke te vrste.

Tekma v plavanju.

Tekma članic obsega:

1. plavanje 100 m na prsih,
2. plavanje 200 m na prsih,

1. Start: Trčanje počinje iz potpora klečečeg, i to na znak hitca. Vežbačice neka se svakako priučavaju ovome načinu, ako hoće da ne gube na vremenu.

2. Trčanje. Trčati valja čim brže. Na početku trčanja nekoliko je skokova u pretklonu, a iza toga sledi polagano uspravljanje, udisanje i razvijanje čim veće brzine. Disati valja kroz nos. Rukama kreći slobodno pokraj tela. Svaka vežbačica trči samo po svojoj pruzi. Zabranjeno je trčati susednom prugom i tim načinom sprečavati susednu vežbačicu.

Najbrže treba trčati, kada se približava svršetak trčanja. To treba dobro upamtiti, jer se često događa, da popuštanjem u trčanju celo odeljenje mnogo gubi.

3. Predaja štafete narednoj vežbačici je jedan od najvažnijih momenata. Predaju treba izvesti u označenom prostoru. Vežbačica uhvati štafetu desnom rukom u i trčanju je prenese u levu, te je sad drži uspravno gore in tim je načinom predaje u trčanju vežbačici, koja na nju čeka i s njom odmah otrči. Čim prva vežbačica oseti, da druga dobro drži štafetu, ispusti je, i prestane trčati te izide tako, da ne smeta ostalim vežbačicama. (Vežbačicu sme da prati u trčanju samo u označenom prostoru.) Pretrčati pokraj vežbačice i posle toga predati joj štafetu nije dozvoljeno.

4. Trčanje cilju neka je čim brže, jer često odlučuje i $\frac{1}{10}$ sekunde. Posle svršenog trčanja mora vežbačica još neko vreme mirno hodati, da se srce i pluća polagano umire. Poslednja vežbačica vraća se svojoj pruzi i tamo mirno čeka na objavu sudijske o uspehu. Takmičarke neka budu kroz čitavo trajanje takmičenja hladnokrvne, pažljive i pripravne, jer time će postići znatno bolji uspeh.

Svako odeljenje označeno je brojem i bojom, odgovarajućom štafeti, koju nose vežbačice dotičnog odeljenja.

Takmičenje u plivanju.

Takmičenje članica sastoji iz:

1. plivanja na 100 m prsno,
2. plivanja na 200 m prsno,

3. plavanje 100 m vznak,
4. plavanje 100 m prost način,
5. štafeta 3 × 50 m,
6. tekma v skokih.

Tekma ženskega naraščaja obsega:

1. plavanje 50 m na prsih,
2. plavanje 50 m vznak,
3. plavanje 50 m prost način,
4. štafeta 3 × 50 m.

Tekma v skokih sestoji iz treh predpisanih in iz treh poljubnih skokov. Predpisani skoki so:

1. skok strmoglavlo uleknjeno z odročanjem gor, z zaletom z deske, 3 m visoke;
2. celi prevrat naprej s priročanjem, z mesta z deske, 1 m visoke;
3. spad nazaj, priročno, z deske 3 m visoke.

Način ocenjevanja skokov se določi pozneje.

Pri plavanju na prsih morajo biti gibi lehti in nog simetrični glede na višinsko os telesa; ramenska os mora biti vzporedna z vodno gladino; obe lici morata biti enako oddaljeni od vodne gladine; glavo obračati in si s tem pomagati je prepovedano, obraz pa se sme pogrezati v vodu.

Na mestu, kjer je napraviti obrat in na cilju, se mora tekmovalka oprijeti z obema rokama naenkrat. Startati je s skokom na znak s strelom.

Pri plavanju vznak mora biti čelna ravnina vzporedna z vodno gladino. Startati je iz obese na znak s strelom. Pri obratih in na cilju zadoštuje, da se dotakne tekmovalka mesta z eno roko.

Pri plavanju na prost način plava tekmovalka kakor hoče; lahko tudi med tekmo menja način.

Cilj doseže tekmovalka, če se ga dotakne vsaj z eno roko.

Pri štafeti plava prva tekmovalka vznak, druga na prsih, tretja na prost način. Proga meri 50 m, druga tekmovalka plava nazaj k startni deski, tretja v isti smeri kakor prva. Prva starta na znak s strelom, naslednja na znak sodnice, kakor hitro se je prejšnja tekmovalka iste vrste dotaknila cilja.

3. plivanja na 100 m na ledima,
4. plivanja na 100 m slobodni stil,
5. štafete 3 × 50 m,
6. takmičenja u skakanju.

Takmičenje ženskog naraščaja sastoji se iz:

1. plivanja na 100 m prsno,
2. plivanja na 50 m na ledima,
3. plivanja na 50 m slobodni stil,
4. štafete 3 × 50 m.

Takmičenje u skakanju sastoji se iz triju propisanih skokova i triju skokova po volji. Propisani skokovi su sledeći:

1. skok strmoglavce sa savijanjem krstima odručenjem gore, iz zaleta, s daske, 3 m visoke;
2. celi premet napred priručenjem, s mesta, s daske, 1 m visoke;
3. pad nazad priručenjem, s daske, 3 m visoke;

Način ocenjivanja skokova određuje se naknadno.

Kod prsnog plivanja moraju biti gibanja ruku i nogu simetrična; os ramena mora biti usporedna sa površinom vode. Oba lica moraju biti jednako udaljena od površine vode. Pomaganje okretanjem glave nije dozvoljeno. Obraz može da bude u vodi.

Na mestu, gde se ima izvesti okret, kao i na cilju, mora se vežbačica uhvatiti obema rukama istodobno. Startuje se na znak hitca skokom u vodu.

Kod plivanja na ledima mora biti čelna ravnina usporedna sa ravninom vode. Startuje se iz visa na znak hitca. Kod okreta i na cilju dovoljno je, da se vežbačica dotakne mesta jednom rukom.

Kod plivanja slobodnim stilom pliva vežbačica kako hoće. Pa i za vreme takmičenja može da menja način.

Cilj je postigla, ako ga se dotakne jednom rukom.

Kod štafete pliva prva vežbačica na ledima, druga na prsima, treća slobodnim stilom. Pruga meri 50 m; druga vežbačica pliva natrag k daski starta, a treća u istom smeru kao prva. Prva startuje na znak hitcem, naredna na znak sudije, čim se je predašnja vežbačica istog odeljenja dotakla cilja.

Vračajoča tekmovalka se izogne oni, ki prihaja.

Od tekme se izključi tekmovalka, ki:

1. namenoma ovira drugo na poti;
2. plava preko proge svoje sotekmovalke;
3. se odrine od stene basena, da bi si s tem pomagala;
4. se ne pokori sodnici ali se vede na način, ki ni primeren za sokolsko tekmovalko.

Pri štafeti izključi napaka ene tekmovalke celo vrsto.

Tekmovalka, ki jo je sotekmovalka ovirala pri plavanju ima pravico k popravki, če je sodnica priznala napako.

Tekma v igrah.

Čehinje bodo tekmovalke letos v igrah in ne, kakor običajno do sedaj, na orodjih. Zakaj so se odločile za igre, pojasnjujejo naslednje:

Igro imenujejo popolna pravilno pravo živčno gimnastiko in najboljšo pripravo za praktično moderno življenje, kjer odločuje o življenju in smrti često bolj prisotnost duha in spretnost, kakor pa telesna moč (in seveda tudi kakor lepota).

Po duševnem delu so igre najboljša osvežitev, ker se igralke vedno menjavajo. Vendar pa vsaka skuša igrati kar najbolje, vadi se v vztrajnosti, razvija svoj pogum in trdno voljo. Posameznica se ukloni prostovoljno vodstvu: treba discipline, ubogljivosti in sodelovanja za doseg enotnega cilja.

Najboljše, kar nam nudijo igre, pa je to, da moramo z njimi na zdravi, sveži zrak, ven iz telovadnice: na sonce, veter, v prirodo, od koder niti dež ne prežene telovadk.

Pri igrah so tek, skok in met najizdatnejše vaje. Kako vplivajo ti gibi na delovanje dihalnih organov, srca, mišičevja in čutov ni treba razlagati. Učinek je očitven.

Najvplivnejši in najglavnejši činitelj pa je veselje in zadovoljno, bodro občutje.

In tega občutja nam ne sme kaziti izguba igre, nepričakovan neuspeh. Treba je le častno izgubiti, in izguba

Vračajoča vežbačica ukloni se onoj, koja dolazi.

Od takmičenja isključena je:

1. koja hotimice sprečava vežbačicu na njenom putu;
2. koja pliva preko pruge svoje suparnice;
3. koja se otisne od stene bazena, da se time pomogne;
4. koja ne sluša sudinju ili se vlada načinom, nedostojnom sokolske takmičarke.

Kod štafete isključuje pogreška jedne takmičarke celo odeljenje.

Takmičarka, koja je bila pri plivanju sprečena od suparnice, ima pravo na popravak, ako sudija priznaje pogrešku.

Takmičenje u igrama.

Čehinje će se ove godine takmičiti u igrama, a ne kako je dosle bio običaj, na spravama. Iz ovo nekoliko redaka razabraćemo, zašto su se odlučile baš za igre.

Igru nazivlju sasvim ispravno živčanom gimnastikom i najboljom pripravom za praktičan moderan život, jer u njemu prisutnost duha i okretnost često više odlučuje o životu i smrti, nego telesna snaga (pa i lepota).

Po duševnom radu igra osvežuje, jer se igratiče podjednako izmenjuju. Ipak svaka nastoji, da igra čim bolje. Time se uvežbava u istrajnosti, osim toga u njoj se razvija srčanost i tvrda volja. Pojedine se dobrovoljno podvrgavaju vodstvu, a time se postizava poslušnost i saradnja u svrhu postignuća cilja.

Najbolje je od svega, što igre zahtevaju, da s njima moramo na zdravi, sveži zrak, t. j. napolje iz dvorane: na sunce i veter, u božju prirodu, otkuda vežbačice ni kiša neće moći da otera.

Od sviju igara najkorisnije su vežbe trčanja, skakanja i bacanja. Suvršeno je napose isticati važnost delovanja ovih gibanja po organe disanja, srca, a i po razvoj mišića.

Najupliviiji i najjači činitelj je veselje, zadovoljstvo i prijatno raspoloženje.

Takvo raspoloženje se ne sme narušavati eventualnim neuspehom ili gubitkom igre. Gubitak ima da bude

igre naj nas nikdar ne zavede do nejevoljnih izjav, vedno naj bo naše vedenje sestrsko. Tudi najboljša telovadka se lahko zmoti, napravi napako v hitrem igranju.

V takih primerih rabimo dobrih sodnic. Če sodi dobra sodnica, potem tudi telovadke dobro igrajo; izguba ni tako bridka, ker vedo, da so izgubile same, da ni morda bila nasprotni stranki izpregledana kaka napaka.

Članica, ki sodi igro, mora pravila dobro poznati, to pa še ne zadostuje: igro mora tudi sama tehnično obvladati.

Igre, v katerih tekmujejo članice, so te:

1. Štafeta (s koški) z žoganjem v ulici,
2. preteki,
3. podbijanje.

Igre za tekmo ženskega narajaja:

1. Menjalni tek okrog igrišča,
2. načelniška,
3. podbijanje.

Splošne določbe.

1. Pri vsaki igri mora imeti vrsta «vodnico», ki je ena izmed tekmovalk. Le ta govori za vso vrsto. Prestopek tega pravila se kaznuje z izključitvijo. Pred in po tekmovalni igri si podasta vodnici obeh vrst roki.
2. Vrste ne smejo imeti svojega orodja, temveč morajo igrati z orodjem, ki bo na igrišču pripravljeno. — Da ločimo tekmovalke, ima ena vrsta bele, druga rdeče rute na glavi.
3. Vrsta mora nastopiti ob določenem času. Netočnost se lahko kaznuje z izločitvijo.
4. Vse igre (razen štafete z žoganjem v ulici) se igrajo na čas, in sicer dvakrat po 12 minut; odmor traja 3 minute.
5. V višje kolo pride vrsta, ki je pri štafeti z žoganjem v ulici prej končala, pri drugih igrah odločuje vsota točk, pridobljenih v obeh igrah, pri enakosti vsote odloči tretja dvanajstminutna igra z isto nasprotno vrsto.

častan, a nipošto povod za kakve razmirice. Obrnuto: vladanje jedne sestre spram druge treba da bude dolično. Ta lako se može dogoditi, da se i najbolja vežbačica smete i učini pogrešku u brzom igranju.

U takvim slučajevima vrlo su potrebne valjane sudije. Sudi li dobar sudija, tada će i vežbačica valjano igrati. Kraj čestitih sudija neće vežbačice teško osećati gubitak, jer će biti uverene, da su tome one same krive, a ne možda, što se suparnicama previdela kakva pogreška.

Članica, koja sudi igru, mora dobro poznati pravila igre; šta više: mora i sama da je znađe tehnički ovladati.

Igre, u kojima će se članice natjecati, jesu sledeće:

1. Štafeta (koševima) loptanjem u ulici,
2. pretrkivanje,
3. podbijanje.

Igre za takmičenje ženskog narajaja:

1. Izmenično trčanje oko igrališta,
2. načelniška,
3. podbijanje.

Opšte odredbe.

1. Kod svake igre mora odelenje imati «voditeljicu», a ta je jedna od takmičarki. Samo ona ima pravo da govori za svoje odelenje. Prestup ovog pravila kažnjava se isključenjem. Pre i posle igre voditeljice pruže jedna drugoj ruku.
2. Odeljenja ne smeju imati vlastite sprave, nego će igrati s onima, koje će biti priređene na igralištu. — Za razlikovanje imaće takmičarke jednog odelenja crvene rupčice na glavi, a drugog bele.
3. Odeljenje mora da nastupi tačno u određeno vreme. U protivnom slučaju može da dođe i do isključenja.
4. Sve igre (osim štafete loptanjem u ulici) igraju se na vreme, i to dva puta po 12 minuta. Odmor traje tri minute.
5. U višje kolo dolazi odelenje, koje je pri štafeti loptanjem u ulici pre svršilo. Kod ostalih igara odlučuje svota tačaka, postignutih u obema igrama. Kod jednakosti svote od-

Če ostane število točk še vedno enako, prestopita obe vrsti v višje kolo.

- Vsaka sodnica naj ima svojo piščalko in dobro uro. Obleka je vzoren telovadni kroj.
- Pri sodniškem zboru bo urejena prizivna komisija, izvoljena izmed župnih načelnic.
- Sodnice so dolžne, da izpolnijo vse rubrike na razpredelnicah, ker sicer števci ne morejo izvršiti svojega dela. Pri podbijanju, načelniški igri in pri preteklih je črtan spodnji del pole za zaznamovanje posameznih točk v teku igre. Uspeh pa je napisati po vsaki končani igri na vrhno stran. Rubriko za prestop v višje kolo je izpolniti z besedama: višje kolo valja izpuniti rečima: da (ano) ali ne (ne).

Štafeta (s koški) z žoganjem v ulici. (Članice.)

Orodje: 1. Dva železna kroga s premerom 45 cm; na njih je pritrjena spodaj odprta mreža. Kroga sta pritrjena na stojalih v višini 2-50 m. 2. Dve enako veliki votli žogi št. 4.

Prestopek: Igrata dve vrsti po osam telovadk. Vsaka vrsta stoji v dveh redih, s čelom drug proti drugemu (ulica). Vse telovadke stoje na znakih, med obema redoma pa je ena vrsta znakov prosta (razdalja med znaki je kakor pri prostih vajah 1-80 m). Sto-

lučuje treća 12minutna igra sa istim protivničkim odeljenjem. Bude li i ovaj put jednakost, tada prelaze oba odeljenja u više kolo.

- Svaki sudija mora imati vlastitu zviždaljku i dobar sat. Odelo: uzorno vežbačko.
- Kod sudačkog zbora biće izabrana prizivna komisija između župskih načelnica.
- Sudije su dužne, da ispune sve rubrike na formularima, jer inače računarska komisija ne bi mogla dovršiti svoj posao. Kod podbijanja, načelničke igre i kod pretrkivanja, crtana je donja strana formulara u svrhu oznake pojedinih tačaka tokom igre, dočim se uspeh ima napisati posle svake svršene igre na gornjoj strani. Rubriku za prelaz u protivničkim odeljenjem. Bude li i da (ano) ili ne (ne).

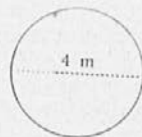
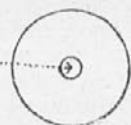
Štafeta (koševima) loptanjem u ulici (za takmičenje članica).

Sprave: 1. Dva železna kroga u prečniku od 45 cm, na kojima je pričvršćena dole otvorena mreža. Krugovi su pričvršćeni na stalcima u visini od 2-5 m. 2. Dve jednako velike šuplje lopte br. 4.

Postupak. Igraju dva odeljenja po osam vežbačica. Postave se razmaknuto u dva reda, čelom jedne spram drugih (ulica). Stoje na značkama, a između oba reda je jedan red značaka prazan. Razmak između znački je onaj od prostih vežbi, t. j. 180 cm. Stalak sa košom



15 m



jalo s koškom stoji 15 m pred prostim znakom med prvo in drugo telovadko. Okrog vsakega stojala je narisana kroga s premerom 4 m. Na povelje vrhne sodnice vrže prva telovadka žogo, ki jo je držala z obema rokama na prsih, drugi, ta zopet tretji itd.

Ko dobi žogo zadnja, t. j. osma, zakliče: «Zdaj!» in tedaj prestopijo vse telovadke v njenem redu, t. j. vse sode za en znak na levo; osma teče po sredi ulice do stojala in skuša vreči kar najhitreje žogo trikrat od zgoraj skozi košek, pri čemer ne sme z nobenim delom noge prestopiti kroga, ki je narisana okrog stojala. Po vsakem metu pobere žogo sama; ko je vrgla žogo trikrat skozi košek (metov, pri katerih žoga ni padla skozi košek, sploh ne štejemo), teče kar najhitreje na prvo mesto v svojem redu (kjer je stala prej druga), vrže žogo prvi, ta drugi, tretji itd. Zadnja, ki dobi sedaj žogo, je sedma, ta zakliče: «Zdaj!», in telovadke njenega reda stopijo za eno mesto na desno, sedma pa se vrne, ko se ji je posrečilo, da je vrgla žogo trikrat skozi košek, na mesto, kjer je stala prej prva. Žogo vrže osmi, ta prvi, drugi itd. Igra konča, ko je prva telovadka vrgla trikrat žogo skozi košek, se vrnila na svoje prvotno mesto, dvignila žogo visoko nad glavo ter zaklicala: «Gotovo!»

Pravila: Zmaga ona vrsta, ki prva konča. Pri podajanju žoge v ulici se ne sme izpustiti nobena telovadka; ona, ki meče, mora stati z obema nogama na znaku, ona, ki žogo lovi, pa vsaj z eno. Napaka je, če telovadka ne teče po ulici, če pri metanju v košek prestopi tudi le malo kroga (kadar lovi žogo, lahko stopi v krog, toda preden jo zopet vrže, mora stopiti na obod kroga).

Če napravi napako vrsta pri podajanju žoge v ulici ali pri teku, prekine sodnica igro s piskom in dožene, kje je bila napaka; na drugi pisk nadaljuje vrsta, ki ni napravila napake, kjer je prenehala, vrsta pa, ki je napravila na-

stoji 15 m pred slobodnim znakom između prve i druge vežbačice. Oko svakoga stalka je nacrtan krug; promer mu je 4 m. Na zapovest vrhovnog sudije baci prva vežbačica loptu (koju je držala obim rukama na prsima) drugoj vežbačici, a ova opet trećoj i t. d.

Odmah kako je tim načinom prispela lopta u ruke poslednje vežbačice, t. j. osme, ova će kliknuti: «Sad!» Na to će sve vežbačice u njenome redu, t. j. parne, poći za jednu značku na levo. Osma trči sredinom ulice prema košu. Ovde nastoji, da čim brže baci loptu tri puta od zgora kroz koš. Kod toga bacanja ne sme da bilo kojim delom noge pređe krug, koji je nacrtan oko stalka. Posle svakog bacanja hvata loptu sama ili je podigne. Kada je ovako bacila loptu tri puta kroz koš (bačena lopta, koja nije prošla kroz koš, ne vredi), otrči najvećom brzinom na prvo mesto u svojem redu, t. j. tamo, gde je prvotno stajala druga, te baci loptu prvoj, ova drugoj, trećoj i t. d. Poslednja, koja sada dobije loptu, je sedma. Ova će kliknuti: «Sad!» na što vežbačice njenoga reda koraknu za jedno mesto na desno, dočim se sedma vraća (pošto joj je pošlo za rukom, da je loptu bacila tri puta kroz koš) na ono mesto, gde je pre stajala prva. Loptu baca osmoj, ova prvoj, drugoj i t. d. Igra svršava, kada je prva vežbačica bacila loptu tri puta kroz koš, vratila se na svoje prvotno mesto, dignula loptu visoko nad glavu i kliknula: «Gotovo!»

Pravila: Pobeđuje ono odeljenje, koje prvo svrši. Pri podavanju lopte u ulici ne sme se izostaviti ni jedna vežbačica. Ona koja baca mora stajati obema nogama na znački; ona koja loptu hvata, samo jednom. Pogrešno je: ako vežbačica trči izvan ulice, ako pri bacanju u koš prekorači ma i malo preko kruga. (Kada hvata loptu, slobodno joj je, da stane u krug, no pre ponovnog bacanja mora opet da pređe na obod kruga.)

Učini li odeljenje pogrešku pri podavanju lopte u ulici ili pri trčanju, prekida sudija igru zviždukom i upozorava, gde je učinjena pogreška. Na drugi zvižduk će odeljenje, koje nije učinilo pogreške, nastaviti s igrom, gde

pako, vrne žogo oni telovadki, ki je napačno vrgla (šele po drugem pisku!) in igra se od tu nadaljuje. Če zadnja ni tekla po sredi, se mora vrniti na svoj prostor in od tam teči še enkrat. Če pade žoga na tla, jo pobere ona telovadka, ki jo je imela zadnja v rokah, se vrne in jo ko stoji z obema nogama na znaku, vrže dalje.

Če prestopi telovadka krogov obod, a vrže žogo skozi košek, je met neveljaven. Če žoga ni padla skozi košek, to sploh ne šteje. Žogo mora vedno sama pobrati. Met je neveljaven, če je vrgla žogo skozi, a je pred metom ni sama pobrala, temveč ji jo je podal kdo drugi.

Vsako vrsto sodita dve sodnici; ena stoji blizu koška, šteje mete in pazi, da telovadka ne prestopi oboda; druga stoji blizu vrste in sledi metanju žoge v ulici. Ta tudi naznani konec z dvojnimi piskom.

Igrati je le enkrat.

Preteki (članice).

(Přeběhy, po J. Klenki.)

Igrata dve vrsti po sedem telovadk, izmed katerih je ena v vsaki vrsti vodnica.

Igrišče: Krogu s polumerom 20 metrov včrtaj pravilen peterokotnik. Njegova oglišča označi z zastavicami (1, 2, 3, 4). Razdalja med dvema zastavicama meri 23 m, lok med njima 25·50 m. Risanje tega peterokotnika si olajšaj na ta način, da na premeru kroga, izvedenem iz srede lopališča L, odmeriš od oboda 3·80 m in narišeš v tej točki pravokotnico na premer; ta pravokotnica seče krog v 2. in 3. oglišču pravokotnika. Pri petem oglišču zariši lopališče L (prostor za lapanje): pravokotnik, dolg 3 m, širok 1·50 m. V njegovi bližini izven kroga je črta na kateri stoji telovadke prve vrste. Nato zariši «odskočišče»: premo črto, ki razpolavlja lok med ogliščem 5. in 1. in je vzporedna črti, na kateri stoji prva vrsta. Kazenska črta K je meja, čez katero je treba lopniti žogo; nariši jo

se prestalo. Odelenje, koje je pogrešilo, vraća loptu vežbačici, koja je pogrešno bacila (tek iza drugog zvižduka!) i odatle se igra nastavlja. Nije li poslednja trčala sredinom, mora se vratiti na svoj prostor i odovud će morati da ponovno trči. Padne li lopta na tlo, dignuće je ona vežbačica, koja ju je imala posledna u ruci i vraća se, pa kad stane obema nogama na značku, baci je dalje.

Stane li vežbačica preko oboda kružnice i baci li loptu kroz koš, onda bacaj ne vredi. Isto tako ne vredi, ako nije lopta pala upravo kroz koš. Loptu mora dignuti sama. Bacaj ne vredi, ako je loptu bacila kroz koš, no pre bacaja nije loptu dignula sama, nego joj je bila dana od koga drugoga.

Svako odelenje sude dve sudije. Jedna stoji blizu koša, broji bacaje, pazi, da vežbačica ne prede obod kruga, a druga stoji blizu odeljenja; prati bacanje lopte u ulici. Ova ujedno javlja završetak sa dva zvižduka.

Igra se samo jedan put.

Pretrkivanja.

(Za članice.)

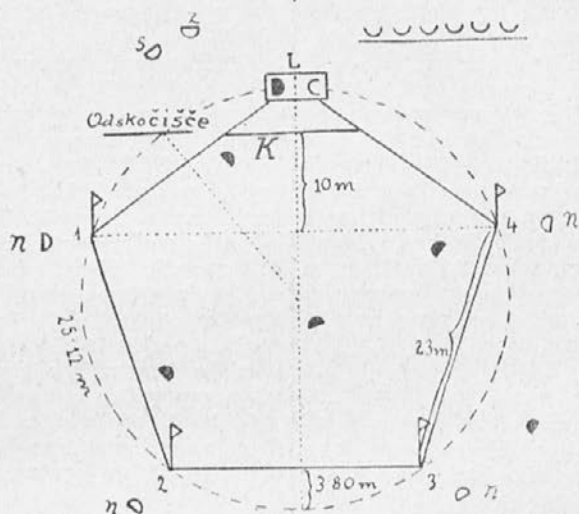
Igraju dva odeljenja po sedam vežbačica, između kojih je u svakom odeljenju po jedna «voditeljica».

Igralište: U četvorini, čija stranica meri 40 m, nacrtamo kružnicu s polumerom 20 m. Stranica peterokuta = 23 m, udaljenost pojedinih zastavica, merena po kružnici, je 25·12 m. Crtanje olakšati ćemo tako, da sa promera, idućeg od gornjeg kuta sredinom lupališta (L), odelimo na suprotnoj strani 3·80 m. Tako dobivenom točkom ide vodoravna crta, koja spaja 2. i 3. zastavicu.

Lupalište. U gornjem kutu nacrtamo prostor za bacanje lopte L početvorinu, 3 m dugu, 1·50 široku. Blizu je crta, gde stoji vežbačice prvog odeljenja. U ostalim kutevima su o tlo pričvrštene palice sa zastavicama; to su granice, koje su na crtežu označene sa brojevima 1, 2, 3, 4. Između lupališta i prve granice napravimo «odskočište», vodoravnu crtu kroz sredinu luka nad

vzporedno z lopališčem 10 m oddaljeno od črte, ki veže 1. in 4. oglišče.

stranico između 1 granicu i lupalištem. Kaznena crta K je granica, za koju treba bacati loptu. Nacrtana je 10 m od one tačke, koja prosjeca promjer sa crtom, koja spaja 1. i 4. granicu.



Sodnice: Vrhovna sodnica S stoji blizu lopališča, zraven nje je zapisovalka Z. Ob ogliščih 1., 2., 3., 4. stoje po ena nadzornica N z zastavico, s katero mahne, če se je zgodila napaka in je tekmovalke ne popravijo same. Na ta mah vrhovna sodnica ustavi igro s piskom (enim).

Orodje: Trda žoga iz usnja, s premerom 7 cm težka 10 dkg; 50 cm dolg in 6 cm širok plošnat lopar iz trdega lesa; 4 palice z zastavicami za označitev mejnikov. Številke za tekmovalke (dvakrat 1–7).

Žreb določi, katera vrsta začne igro. Recimo, da je žreb določil «bele».

Prva telovadka belih stoji v loparjem v roki v lopališče, ostale stoje v bližini (glej sliko) v redu, v katerem se bodo menjavale v lapanju.

Najspretnjša telovadka «rdečih» se postavi z žogo v roki v prostor za lapanje, nasproti beli; ostale rdeče se razpostavijo v igrišču na poljubna mesta.

Sudije. Vrhovna sudija (5) stoji u blizini lupališta. U njeni blizini je bilježiteljica (Z). Nedaleko svake mete stoji nadglednica (N) sa zastavicom, kojom će zamahnuti, čim je opazila pogrešku, koju takmičarke nisu same popravile. Na ovaj zamah sutkinja će zviždukom igru zaustaviti (zviždne jedamput). Brojevi za takmičarke (dva puta 1–7).

Sprave: Tvrdna kožnata lopta; promjer: 7 cm, težina: 10 dkg; plosnata lupaljka, 50 cm duga i 6 cm široka, iz tvrdoga drva; pet kolaca sa zastavicama za oznaku meta.

Žrijev odlučuje, koje će odelenje da otpočne igrom. Recimo, da je žrijev odlučio «bijele».

Prva vježbačica bijelih stupa sa lupaljkom u ruci u lupalište; ostale stoje u blizini (vidi sliku) istim redom, kojim će se mijenjati u lapanje.

Najspretnija vježbačica «crvenih» postavi se s loptom u ruci u lupalište spram bijele; ostale crvene porazmjestu se u igralištu kako ih je volja.

Sodnica da s piskom znamenje za pričetek igre.

«Odbijalka» določi, kako naj ji «podajalka» žogo poda («visoko» ali «nizko»); odbijalki mora rdeča v tem pogledu popolnoma ugoditi in podati žogo čim boljše. Odbijalka sme prvič žogo tudi odkloniti s klicem «Ne valja!» — V tem primeru ne sme mahnuti z loparjem po žogi. Drugič podano žogo mora sprejeti. Odbijalka naj odbije žogo preko kazenske črte v igrišče. Če zgreši žogo, sme poskusiti še enkrat; če pa žoge ni odbila navzlic temu, da se je je z loparjem dotaknila, mora oddati lopar naslednji telovadki svoje vrste, sama se pa postavi na levi konec reda; isto stori, če tudi drugič zamahne z loparjem mimo žoge.

Če odbije odbijalka žogo nazaj ali pa v kazenski prostor (to je med lopališčem in kazensko črto) menjata obe vrsti svoji vlogi.

Odbijalka, ki je dobro odbila žogo, odda hitro lopar že pripravljeni naslednji telovadki svoje vrste, sama pa steče po stranici peterokotnika (kolikor mogoče premo, ne v loku) k prvemu mejniku (zastavici), se ga dotakne z levo roko, teče — zunaj mejnika — naprej k drugemu mejniku itd., dokler je žoga v igri. Izpustiti ne sme nobene zastavice.

Rdeče skušajo odbito žogo ujeti še v zraku ali pa s tal pobrano spraviti čim hitreje v roke rdeče podajalke na ta način, da jo druga drugi podajajo v smeri proti podajalki. V kazenskem prostoru ne smejo stati; tudi ne na stranicah peterokotnika, da ne ovirajo tekočih belih telovadk. Najboljše je, da stoje blizu črte K one, ki znajo žogo dobro loviti, bolj daleč pa dobre tekačice.

Podajalka ne sme iz prostora za lopanje. Ko ujame od svojih soigralk podano žogo, jo dvigne visoko nad glavo in zakliče: «Stoj!» (sodnica zapiska). Tekoča bela telovadka se mora takoj ustaviti; če še ni dosegla mejnika, se vrne k prejšnjemu. Ko so telovadke na svojih mestih, zapiska sodnica in igra se nadaljuje. Druga bela zdaj odbija —

Igra počinja zviždukom sutkinje.

«Odbijateljica» smije da zatraži, kako će joj «podavateljica» podati loptu («visoko» ili «nisko»). U tome pogledu mora crvena posvema udovoljiti odbijateljici i čim lepše podati joj loptu. Odbijateljica smije isprva i otkloniti loptu poklikom: «Ne valja!» U tom slučaju ne smije zamahnuti lupaljkom po lopti. Inače mora da primi podanu joj loptu. Odbijateljica odbija loptu u igralište preko kaznene crte. Promaši li loptu, smije još jedamput ponoviti, no u slučaju, da loptu nije odbila, ma da se je iste dotakla lupaljkom, morat će da preda lupaljku narednoj vježbačici svoga odeljenja, a poslije toga postaviti će se na lijevi kraj reda. Isto čini, ako i ponovno promaši.

Odbije li odbijateljica loptu natrag ili u kazneni prostor, tada oba odeljenja mijenjaju svoje uloge.

Nakon što je odbijateljica valjano odbila, brzo će lupaljku predati narednoj i već na to spremnoj vježbačici svoga odeljenja, a sama će da otrči postrance peterokuta (ne u luku) prvoj meti i takne se lijevom rukom kolca, pa trči napred — izvan mete — drugoj meti i t. d., sve dok je lopta u igri. Ispustiti ne smije nijedan kolac.

Crvene nastoje da odbitu loptu ulove dok je još u zraku ili da je sa zemlje pokupljenu čim prije dopreme u ruke crvene podavateljice tako, da je jedna drugoj podaje smjerom spram podavateljice. U kaznenom prostoru ne smije da stoji, a isto tako ni na stranicama peterokuta, jer bi time smetale trčecim bijelim. Najbolje će biti, da stoje u blizini crte K one, koje valjano love loptu, a nešto dalje dobre trkačice.

Podavateljica ne smije izaći iz lupališta. Kada je uhvatila od svoje suigradice podanu joj loptu, digne je visoko nad glavu i klikne: «Stoj!» (sutkinja zviždne). Trčeca bijela vježbačica odmah stane. Nije li još dokučila metu, vraća se prethodnoj. Kada su vježbačice na svojim mjestima, sutkinja će da zviždne i igra se nastavlja. Sada će

prva bela pa čaka pri doseženem mejniku. Čim je žoga v igri, stečeta obe.

Redko se posreči beli, da preteče okoli in okoli, mimo vseh mejnikov brez prekinjenja in se postavi potem na konec svoje vrste. — Pri enem mejniku ne smeta nikdar biti istočasno dve telovadki; ona, ki je prišla kasneje, mora nazaj k prejšnjemu mejniku. Odbijalka, ki je stekla, pa ni prišla niti do 1. mejnika ali pa je našla 1. mejnik zaseden, se postavi v odskočišče, v katerem je lahko istočasno tudi po več telovadk.

Če pade telovadka pri teku od mejnika do mejnika, je ne sme sledeča prehiteti, temveč se vrnejo k mejniku, mimo katerega so že pritekale, one pa, ki ne najdejo prostega 1. mejnika, pa v odskočišče.

Če ujame ena izmed rdečih odbito žogo že v zraku, zapiska sodnica dvakrat in vrsti zamenjata ulogi.

«Rdeče» stopijo na mesto «belih» tudi tedaj, če se ena izmed rdečih z žogo dotakne «bele» v prostoru med mejniki. Toda to je dovoljeno le v teku po najkrajši poti od mesta, kamor je žoga padla, k lopališču. Ni dovoljeno čakati med mejniki, da priteče «bela» mimo. (To bi bila tudi izguba časa, ki ni dopustna pri igri, ki traja le predpisano število minut.) «Rdeče» ne smejo «belim» nasproti teči ali se jim bližati v lomljeni črti (v kotih), da bi se jih dotaknile. Dotik je tudi neveljaven, če «rdeča» vrže žogo na «belo».

Pravila:

1.) Telovadke odbijajo v redu, ki je že prej določen. (Na prsih imajo pripete številke.) V igro jih pošilja vodnica.

2.) Odbijajoči telovadki ni treba sprejeti prvega meta; sprejela pa je, če je tudi samo zamahnila po žogi. Drugi met mora sprejeti.

3.) Če je mahnila po žogi, a se je ni dotaknila, sme odbiti še enkrat.

4.) Če se je dotaknila žoge pri prvem metu, a je ni odbila, ali če je dvakrat

druga bijela odbijati, a prva bijela čeka pri dokučenoj meti. Čim je lopta v igri, obje će da otrče.

Bijelaj malokad polazi za rukom, da bez prekida protrči naokolo pokraj sviju 5 meta i da se nakon toga postavi na kraj svoga odeljenja. Kod jedne mete nikada ne smiju da budu dvije vježbačice u isto doba. Ona, koja je nadošla kasnije, mora se vratiti pretihodnoj meti. Odbijateljica, koja je otrčala, no nije stigla ni do 1. mete ili je naišla na zauzetu 1. metu, postavi se u odskočište, u kojemu može da bude i po više vježbačica u isto doba.

Padne li vježbačica za vrijeme trčanja jedne mete k drugoj, tada jč ostale ne smiju prebjeći, nego se vraćaju meti, koje već projurije (gledom na odskočište: one, koje ne nadoše 1. metu slobodnom).

Uhvati li koja od trčećih crvenih odbitu loptu već u zraku, sudija će dva puta zviždnuti i odeljenja mijenjaju uloge.

Crvene dolaze na mjesto bijelih i onda, ako se koja od crvenih loptom dotakne bijele u prostoru između meta. No to je dozvoljeno samo u trčanju najkraćim putem: od mjesta, kamo je lopta pala spram lupališta. Čekanje između meta, dok će da mimo protrči bijela, nije dozvoljeno. (Time bi se gubilo i na vremenu, što se ne može dozvoljavati kod igre, koja traje tek određeni broj minuta.) Crvene ne smiju trčati prama bijelima ili im se približavati u isprekidanoj črti (kutovima) sa svrhom, da ih se dotaknu. Doticaj ne vrijedi ni onda, kada je crvena bacila loptu na bijelu.

Pravila:

1.) Vježbačice lupaju unapred ustanovljenim redom. Za oznaku toga reda pripnu im se na prsa brojevi. U igru ih odašilja voditeljica.

2.) Lupajućoj vježbačici nije potrebno da prihvati prvi bacaj lopte. Ipak se prihvatom smatra tek zamah za loptom. Ponovni bacaj mora da prihvati.

3.) Ako je zamahnula za loptom, no nije se jč dotakla, smije da luplje ponovno.

4.) Ako se je dotakla lopte pri prvom bacaju, no odbila jč nije ili je dva puta

sploh zgrešila žogo, odda lopar naslednji ter se postavi na konec svoje vrste.

5.) Tekoča telovadka se mora dotakniti z levo roko po vrsti vsakega mejnika; če čaka ob mejniku, se drži palice z levo roko.

6.) Pri vsakem mejniku sme biti istočasno le ena telovadka.

7.) Teči je le tedaj, če je žoga v «igri». Brž ko so «rdeče» odpravile odbito žogo «rdeči» podajalki v lopališče in je ta z žogo v roki zaklicala «Stoj!», se tekoče takoj ustavijo in one, ki se pred poveljem še niso dotaknile mejnika, se vrnejo k prejšnjemu mejniku, oziroma v odskočišče.

8.) V odskočišču je treba čakati toliko časa, da je prostor pri 1. mejniku.

9.) Če zadnja telovadka vrste nima komu oddati loparja, zamenjata vrsti svoji ulogi.

10.) Odbijalka in podajalka morata stati v lopališču vsaj z eno nogo. Če stopi odbijalka z obema nogama iz tega prostora, menjata obe vrsti svoji ulogi.

11.) Z vsakim mejnikom, ki ga telovadka doseže, pridobi svoji vrsti po eno točko. Če je pretekla okrog in okrog mimo vseh štirih mejnikov in se postavila na svoj prostor v vrsto — tudi če je morala pri posameznih mejnikih čakati — je tedaj pridobila vrsti pet točk. Nasprotnice si prizadevajo doseči z a m e n o u l o g (da bi mogle same pridobivati točke) — posebno s tem, da direktno z zraka ulove odbito žogo, — ali pa vsaj skrajšati dobo tekanja prvih s tem, da spravijo žogo čim hitreje v roke svoji podajalki.

12.) Igrata se dve igri po 12 minut s triminutnim odmorom. Če je vsota v obeh igrah doseženih točk pri obeh vrstah enaka, se igra še tretja, odločilna igra. Konec igre naznani vrhna sodnica s trikratnim piskom.

«Bele» in «rdeče» menjajo mesta:

1.) Če je bila žoga odbita nazaj ali če je padla v kazenski prostor.

2.) Če je odbito žogo ujela ena izmed «rdečih», preden se je odbila od

uopće mimoišla loptu, tada će predati lupaljkę narednoj i postaviti se na kraj svojeg odeljenja.

5. Trčea vježbačica mora se lijevom rukom dotaći mete. Ako čeka kod mete, mora se lijevom rukom držati kolea.

6.) Kod svake mete smije da bude u isto doba samo jedna vježbačica.

7.) Trči se samo onda, kada je lopta u igri. Čim su crvene otputile odbitu loptu crvenoj podavateljici u lupalište, a ova je sa loptom u ruci kliknula «Stoj!», odmah će se vježbačice, koje trče, zaustaviti, a one, koje se prije zapovijedi još nisu dotakle mete, vraćaju se prethodnoj meti (event. u odskočište).

8.) U odskočištu se čeka dotle, dok bude prostora u 1. meti.

9.) Ako zadnja vježbačica odeljenja nema kome da preda lupaljkę, tada odeljenja mijenjaju svoje uloge.

10.) Odbijateljica i podavateljica moraju stajati u lupalištu samo jednom nogom. Stane li odbijateljica obim nogama iz lupališta, mijenjaju oba odeljenja svoje uloge.

11.) Svakom metom, koju je vježbačica dokučila, donosi svome odeljenju po jednu tačku. Ako je protrčala naokolo pokraj sviju pet meta opet u odeljenje — pa i onda, ako je morala pri pojedinim metama čekati — polučuje za svoje odeljenje pet tačaka. Protivnice nastoje, da postignu z a m j e n u u l o g a (da i same uzmognu predobivati tačke) naročito time, da izravno iz zraka ulove odbivenu loptu ili da skrate vrijeme trčanja prvih time, da loptu dopreme čim brže u ruke svoje podavateljice.

12.) Igraju se dvije igre po 12 minuta sa tri minuta odmora. Bude li svota obiju igara zajedno postignutih tačaka kod obiju odeljenja jednaka, igra se i treća igra. Ta je odlučna. Svršetak igre javlja sutkinja trokratnim zviždukom.

Bijele i crvene mijenjaju mjesta:

1.) Ako je lopta odbivena natrag ili je pala u kazneni prostor.

2.) Ako je odbivena lopta uhvaćena od jedne između crvenih prije, nego se

tal ali ob zastavici ali ob kako telovadko. To pravilo velja tudi, če jo ujame izven mej igrišča.

3.) Če se je ena izmed «belih» dotaknila žoge namenoma ali slučajno s katerimkoli delom telesa (n. pr. če se tekajoči «beli» zaplete žoga med noge).

4.) Če spusti odbijalka lopar iz rok ali če ga vzame s seboj iz lopališča.

5.) Če se je dotaknila ena izmed «rdečih» z žogo «bele» tekoče telovadke, preden se je ta dotaknila mejnika; «bela» se sme tudi vrniti k prejšnjemu mejniku, da ubeži «rdeči».

6.) Če stopi telovadka, ki lopa žogo, z obema nogama iz lopališča.

7.) Če ni nobene, ki bi prevzela lopar.

Če se vrne prej vržena vrsta zopet v igro, začne odbijati ona telovadka, ki je bila takrat na vrsti, ko je bila njena vrsta odstavljena.

Sodnice: Vrhna sodnica stoji v bližini lopališča, nadzoruje odbijanje in pazi, kdaj vlovi «prva» nasprotno vrsto žogo, da o pravem času s piskom preruši igro. Poleg nje je zapisovalka. Nekoliko vstran od vsakega mejnika stoji pomožna sodnica z zastavico v roki, s katero mahne, ko zapazi pogreško, če je telovadke same takoj ne popravijo; vrhna sodnica ustavi tedaj igro z enkratnim piskom:

a) če so tekmovalke nadaljevale tek, ko je «prva» zaklicala «Stoj!»;

b) če so tekle, ko je padla žoga v kazenski prostor;

c) če sta se sešli dve telovadki pri istem mejniku;

č) če je tekoča stekla mimo kakega mejnika, ne da bi se ga dotaknila;

d) če hočejo «rdeče» menjati, ko so ujele žogo, ki se je odbila od tal ali odmeta od roke one telovadke, ki jo je potem ujela;

e) če podajalka v lopališču zakliče «Stoj!», preden je še ujela žogo.

Vrhna sodnica igro prekine s piskom; napako morajo telovadke popraviti in nato se na drugi pisk igra nadaljuje. Če vrhna sodnica odloči, ali se nadomesti čas, ki se je izgubil pri popravni napak.

odbila s tla ili od zastavice ili od koje vježbačice. To pravilo vrijedi i onda, ako ju je uhvatila izvan granice igrališta.

3.) Ako se jedna od bijelih dotakla lopte hotimice ili slučajno sa bilo kojim dijelom tijela (n. pr. ako se trčećoj bijeloj zaplete lopta među noge).

4.) Ako odbijateljica spusti lupaljku iz ruke ili je ponese sa sobom iz lupališta.

5.) Ako se jedna od crvenih dotakne loptom vježbačice, koja trči, prije nego se ova dotakla mete. Bijela smije da se povrači prethodnoj meti, da izbjegne crvenoj.

6.) Ako lupajuća stane obim nogama iz lupališta.

7.) Ako nema nijedne, koja bi preuzela lupaljku.

Vrați li se prije palo odeljenje opel u igru, počinje lupanjem ona, koja je bila onda na redu, kada je njeno odeljenje bilo odstranjeno.

Sutkinje: Vrhovna sutkinja stoji u blizini lupališta, nadzire odbijanje i pazi, kada će «prva» od suprotnog odeljenja uloviti loptu, da u pravo vrijeme zviždukom prekine igru. Uz nju je bilježiteljica. Ponešto udaljeno od svake mete stoji pomoćna sutkinja sa zastavicom, kojom će da zamahne odmah, kako zapazi pogrešku, ako je vježbačice odmah same ne isprave.

Vrhovna sutkinja obustavlja igru zviždukom:

a) ako su vježbačice nastavile trčanje, kada je prva kliknula: «Stoj!»;

b) ako su trčale, kad je lopta pala u kazneni prostor;

c) ako se dvije sastadoše kod iste mete;

č) ako je trčeća protrčala mimo koje mete bez da se iste dotakla;

d) ako bi htjele crvene da se mijenjaju, kada su ulovile loptu, koja se odbila od tla ili možda od ruke vježbačice, koja ju je ulovila putem;

e) ako podavateljica u lupalištu klikne «Stoj!» prije, nego je uhvatila loptu.

Vrhovna sutkinja prekida igru zviždukom; pogrešku moraju vježbačice popraviti i na to se na drugi zvižduk nastavlja.

Poprava napak po pisku:

a), b) tekmovalke, ki so pretekle, se vrnejo na pristojna mesta;

c) tekmovalka, ki je prišla k mejniku pozneje, se vrne k prejšnjemu mejniku (v odskočišče);

č) tekmovalka se vrne k mejniku, ki se ga ni dotaknila;

d) napako je razložiti in žogo je vrniti v lopališče;

e) tekoče tekmovalke grejo naprej k najbližjemu mejniku, h kateremu so tekle.

Podbijanje. (Podbivka. Članice in ženski naraščaj.)

(Podbijená. Po J. Klenki.)

Igrišče: Na popolnoma ravnem prostoru nariši pravokotnik — stranice dobro vidne! — dolg 18 m, širok 9 m. S črto na sredi razdeli pravokotnik v dva kvadrata. Na koncih srednje črte postavi dve 2·50 m visoki palici. Med obe palici napni mrežo 91 do 100 cm široko, podobno tenisovi mreži, in sicer tako, da je njen zgornji rob v sredi 2·40 m nad tlemi. Črte, ki omejujejo igrišče, nariši z apneno vodo približno 55 mm široke.

Popravi pogriješaka po zvižduku:

a), b) natjecateljice, koje su trčale predaleko, vraćaju se na prava mjesta;

c) natjecateljica, koja je kasno stigla k meti, vraća se prethodnoj meti (u odskočište);

č) natjecateljica se vraća meti, koje se nije dotakla;

d) pogriješku treba protumačiti i loptu vratiti u lupalište;

e) trčeće natjecateljice idu napred k najbližjoj meti, ka kojoj su trčale.

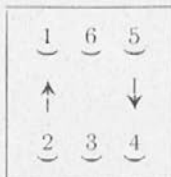
Podbijanja.

(Članice i naraštajke.)

Igralište: Na potpuno ravnem prostoru nacrtan pravougaonik (pačetvorina) sa dobro vidljivim crtama. Duže stranice imadu 18 m, a kraće 9 m. Ta je pačetvorina u sredini razdeljena crtom u dva kvadrata. Na oba kraja rečene srednje crte, no izvan granica igrališta, pričvrstimo po jedan kolac. Dužina svakog kolca je 2·5 m, računajući od površine zemlje. Na ove kolce napnemo mrežu, koja je široka 91 do 100 cm, a nalik je mreži, kakvom se služimo kot tenis-igre. Napnemo je tako, da joj gornji rub u sredini bude 240 cm nad zemljom. Crte, koje prikazuju igralište, široke su nekih 55 mm, a povučene su krečnom (vapnenom) vodom.

α, telovadka, ki poda žogo v igro

pomožna sodnica



vrhovna sodnica)
zapisovalka)



pomožna sodnica

♂

Orodje: Velika žoga z gumasto dušo; obseg naj bo približno 64 cm, teža pa največ 350 gr.

Telovadke in njihova postavitev: Dve vrsti igrata druga proti drugi, v vsaki je šest telovadk; postavljene so kakor kaže slika.

Vsaka vrsta si izbere vodnico; samo ta vodnica ima pravico, da se dogovarja s sodnicami: to stori z dvigom roke in klikom. Vendar sme to storiti samo v izjemnih primerih, ako je treba, da sodnici nekaj pojasni. Odluku sodnice se mora pokoriti; šele po igri se sme pritožiti pri prizivni komisiji. (Glej splošna pravila.)

Smoter igre je, odbiti žogo, ki prileti čez mrežo, nazaj v sovražno polje in s tem onemogočiti, da bi padla v lastno polje. Žogo je odbiti samo z dlanmi, bodisi z eno ali z obema rokama. Vsako nepravilno odbitje je napaka, ki se šteje po spodaj navedenih pravilih.

Pravila:

1.) Načelnici vrst določita z žrebom, katera vrsta si izbere polje ali pa začne igro. Če vrsta izbere, da začne igro, potem druga vrsta izbere polje.

2.) Na napoved sodnice: «Nastop k igri!» morata nastopiti obe vrsti na svoja mesta v redu, kakor ga je bila določila vsaka vodnica in javila sodnici. Na pisk prične igra.

3.) Telovadka, ki bo začela igro, se postavi v desnem kotu z obema nogama na mejno črto ali za njo in na pisk poda žogo v igro, to je: vrže jo kvišku in jo potem udari z dlanjo od spodaj (= vzpodbije žogo) tako, da leti čez mrežo v nasprotno polje. Telovadka ne sme prestopiti mejne črte. V igrišče steče šele potem, ko je žogo že odbila. Dovoljeno je tudi spustiti žogo iz roke, ne da bi se prej vrgla kvišku. S pestjo podbiti žogo ni dovoljeno.

4.) Če se v igro podana žoga dotakne zgornjega roba mreže, je to napaka in druga vrsta dobi pravico, podati žogo v igro. (Telovadka, ki

Sprava: Velika šuplja lopta sa dušom iz gume. Ta je lopta slična lopti za nogomet, samo je mekša. Obim (objam) otprilike 64 cm, a težina najviše 350 gr.

Igračice i postava: Igraju dva odeljenja, jedno protiv drugoga. U natečajnoj igri sudeluje po šest igračica u svakom odeljenju, a postavljene su ovako: (gl. sliku!)

Svako odeljenje izabere sebi načelnicu. Ona jedina ima pravo sporazumevanja sa sudijama. To čini dizanjem ruke i pozivom, no samo u izuzetnim slučajevima, t. j. u potrebi tumačenja sudiji. Odluci sudije moraju se igračice pokoriti, no posle igre dozvoljeno im je pozvati se na prizivnu komisiju (Vidi općenita pravila.)

Sadržina igre je u odbijanju lopte, koja je doletela preko mreže, opet natrag u protivničko polje i u sprečavnju pada lopte u vlastito polje. Loptu valja odbijati dlanom jedne ili obeju rukâ istovremeno. Svaki put, kada je lopta nepravilno odbijena, daje se ocena za pogrešku prema niže navedenim pravilima:

Pravila igre:

1.) načelnica odeljenja odlučuje koc-kom, kome će da pripadne izbor polja ili ko će, da počne igru. Izabere li jedno odeljenje početak igre, drugo će da odluči o izboru polja.

2.) Na znak sudije: «Nastup igranju!» moraju nastupiti oba odeljenja na svoja mesta redom, određenim od načelnica odeljenja i prijavom sudijama. Igra počinje na znak zviždaljkom.

3.) Igračica, koja počinje igru, postavi se obema nogama iza pogranične crte u desnome uglu i na znak zviždaljkom predaje loptu u igru, t. j. baci je uvis i udari dlanom odozdô (= podbije loptu) tako, da odleti preko mreže na suprotno polje. Igračica sme da uđe u igralište tek iza odbijene lopte. Dozvoljeno je odbijanje lopte u vis (ali ne stisnutom pesnicom). Ni podbijanje lopte nije dozvoljeno stisnutim pesnicom.

4.) Dotakne li se u igru predana lopta gornjega ruba mreže, tada je to pogreška, a pravo podavanja lopte u igru prelazi na drugo ode-

je to zakrivila, ne sme torej podajati še enkrat.)

5.) Če je žoga pravilno podana v igro, je naloga nasprotnih telovadk, da odbijejo žogo z eno ali z obema rokama tako, da zleti preko mreže zopet v polje one vrste, ki je žogo podala. Podbiti je treba žogo v letu, to je, preden je padla na tla. Vsaka telovadka sme podbiti žogo le enkrat, nikdar dvakrat zaporedoma. Na ta način leti žoga od ene telovadke k drugi, dokler se kateri ne posreči, pognati jo preko mreže k nasprotnicam; te jo zopet podbijajo, dokler ne zleti preko; žoga preleteva z ene strani na drugo, dokler ne napravi kaka telovadka napake. Na vsaki strani smejo podpiti žogo le trikrat, to je, tretjič mora že preko mreže. Če se je odbila žoga ob mrežo in je padla nazaj v lastno polje, ostane žoga v igri, toda ne sme se je dotakniti ona telovadka, ki jo je odbila v mrežo.

6.) Napake pri podajanju žoge v igro:

a) če pade žoga na lastno polje ali na telovadko iz lastne vrste;

b) če zleti pod mrežo v tuje polje;

c) če se žoga dotakne zgornjega roba mreže ali kola (tudi če navzlic temu pade v nasprotno polje);

č) če stopi telovadka v igrišče, preden je odbila žogo;

d) če telovadka poda žogo, preden je sodnica dala povelje.

Druge napake:

a) če pade žoga na tla;

b) če se telovadka dotakne žoge dvakrat zaporedoma, če se ne dotakne žoge istočasno z obema rokama;

c) če odbije žogo tako, da pade zunaj igrišča na tla;

č) če se dotakne mreže s katerimkoli delom telesa;

d) če sega (pod mrežo) ali stopi ali pade na nasprotno polje; če pa se je to zgodilo samo v zraku nad črto, n. pr. če

ljenje. (Prema tome dakle ne sme vežbačica, koja je učinila tu pogrešku, podavati loptu još jedamput.)

5.) Ako je lopta ispravno podana u igru, nastaje dužnost protivnih igračica, da je odbiju jednom ili obema rukama tako, da preleti preko mreže natrag u igralište drugog odeljenja. Ovo podbijanje zbiva se u letu, t. j. pre nego što je lopta pala na zemlju. Svakoj igračici dozvoljeno je, da podbije loptu samo jedamput, a nipošto dvaput uzastopce.

Tim načinom leti lopta od jedne igračice drugoj sve dotle, dok joj ne pade za rukom, da loptu udari tako, da preleti preko mreže na stranu neprijateljicâ, gde će biti opet podbijena sve dotle, dok ne preleti. Lopta leti s jedne strane na drugu sve dotle, dok koja od igračica ne učini pogrešku. Na svakoj strani sme se lopta podbiti samo tri put, t. j. treći put mora da ode preko mreže. Odbije li se lopta od mreže i padne li natrag u vlastito polje, onda ostaje u igri, no ne sme da je se takne igračica, koja ju je odbila u mrežu.

6.) Pogreške pri podavanju lopte u igru:

a) ne preleti li lopta mrežu, t. j. padne li na vlastito polje, ili na koju od igračica vlastitog odeljenja;

b) odleti li ispod mreže u tuđe polje;

c) dodirne li se lopta gornjega ruba mreže ili kolca (pa i onda, kad uprkos tome padne na protivno polje);

č) stupi li igračica u igralište, pre nego što je odbila loptu;

d) dade li igračica loptu u igru prije zapovesti sudije.

Druge pogreške:

a) padne li lopta na zemlju;

b) dotakne li se igračica lopte dvaput uzastopce, t. j. ako se ne dotakne lopte istodobno obema rukama;

c) odbije li loptu tako, da padne na tlo izvan igrališta;

č) dotakne li se mreže bilo kojim delom tela;

d) dohvati li (ispod mreže) ili stane li ili padne na suprotno polje;

je poskočila in iztegnila nogo čez črto, potem to ni napaka;

e) če ujame žogo in jo zadrži;

f) če drugim pomaga izpodbiti žogo ali jih v igri ovira;

g) če odbije žogo s pestjo ali z drugim delom lehti ali telesom («roko» štejemo od prstov do zapestja);

h) če sune z nogo ali če se žoga dotakne njenega telesa;

i) če odbije žogo tako, da zleti pod mrežo ali da se odbije od kolov;

j) če odbijejo telovadke na eni strani žogo več nego trikrat (če udarita dve telovadki naenkrat žogo, šteje to dvoje odbijanj);

k) če sega za žogo čez mejo.

Odbiti žogo čez igrišče ni še napaka; šele padeč žoge na tla zunaj igrišča se šteje kot napaka stranki, ki je to zakrivila. Včasih igralke nasprotnne stranke lahko sprejmejo žogo in jo pravilno odbijejo na drugo stran. Če pa nočejo sprejeti žoge, potem morajo pustiti, da pade na tla in se je ne smejo dotakniti ali jo ujeti, ker bi drugače štela napaka njihovi vrsti. Tudi klicanje «zunaj meje» («aut») ne more pomagati, ker mora sodnica videti, da je res žoga padla izven igrišča. Žoga je izven igrišča, če je cela onstran mejne črte.

Če sprejme igralka žogo, ki leti preko meje, potem sme stopiti tudi ven z igrišča.

Če pade žoga na mejno črto, je v igri (velja).

Če se dotakneta mreže sočasno dve telovadki raznih vrst, potem napaka ne šteje — sodnica ustavi igro in potem začne, ona, ki je pred napako podajala v igro.

Po vsaki napaki ustavi sodnica igro s piskom.

Včasih se dotakne igralka žoge z obema rokama postopno, ne soročno; n. pr. z desno in takoj nato še z levo. To velja za dva udarca iste telovadke, torej za napako.

Če se poženeta za žogo hkratu dve telovadki in udarita obe žogo, šteje to za dvojno podbitje.

e) uhvati li loptu i zadrži je;

f) pomaže li drugima podbijati loptu ili ih u igri smeta;

g) odbija li loptu stisnutim pesnicom ili drugim delom ruke ili tela;

h) sune li loptu nogom ili dotakne li se lopta njenoga tela;

i) odbije li loptu tako, da odleti ispod mreže ili se odbije od kolca;

j) odbiju li igračiće na jednoj strani loptu više od tri puta, ako dve igračiće udare loptu najedamput, smatra se, kao da je dva puta odbijena;

k) poseže li za loptom preko granice.

Ako se loptu odbije preko igrališta, ne smatra se za pogrešku, nego tek onda, kada je lopta pala na tlo izvan igrališta. Ta pogreška ide na račun stranke, koja je pogrešku skrivila. Neki put mogu igračiće protivne stranke ipak loptu uhvatiti i ispravno je otisnuti na drugu stranu. Nisu li voljne, da loptu uhvate, onda je moraju pustiti da padne na tlo i ne smeju, da je se dotaknu ili da je uhvate, jer bi se to uračunalo kao pogreška njihovom odeljenju. Ni klicanje «izvan granice» («aut») ne pomaže, jer sudija mora videti, da je lopta zaista pala izvan granice. Lopata je izvan igrališta, ako je cela preko pogranične crte.

Hvata li igračića loptu, leteću preko granice, smije da stane i izvan igrališta.

Padne li lopta na crtu granice, onda je u igri (vredi).

Ako se dve igračiće raznih odeljenja istodobno dotaknu mreže, ne smatra se za pogrešku. Sudija obustavlja igru i na to počinje ona, koja je pre pogreške podavala u igru. Iza svake pogreške obustavlja sudinja igru zviždukom. Kojiput dotakne se igračića lopte obema rukama raznodobno, t. j. ne suručke, n. pr. desnom, pa onda iza toga levom. To vredi, kao da su učinjena dva udarca od jedne te iste igračiće; prema tome to je pogreška.

Ako za loptom pohrle dve vežbačiće u isto doba i obe udare po lopti, onda se to uzimlje, kao da su dva puta podbile.

7.) Štetje napak:

a) Če napravi napako telovadka iz vrste, ki podaja žogo, izgubi vrsta pravico podajanja, napaka se ne šteje, vrsta je itak kaznovana z izgubo žoge;

b) če napravi napako telovadka iz vrste, ki prevzema žogo, se šteje nasprotni vrsti za vsako napako ena točka v dobro.

Če sta napravili napako istočasno telovadki iz obeh vrst, potem ni napake šteti nobeni vrsti, sodnica ustavi igro in začne zopet ona, ki je pred napako podala žogo v igro.

Pri vsaki napaki ustavi sodnica igro s piskom.

8. Kazni: Če se vrsta ali kakšna njena članica ne vede dostojno, sme sodnica nasprotni vrsti dodati eno točko. Sme tudi telovadko izločiti in igro nadaljevati s petimi ali eventualno manj telovadkami.

9.) **Izmenjava telovadk:** Najprej podaja žogo prva telovadka, in sicer tako dolgo, dokler ima njena vrsta to pravico; drugič podaja žogo št. 2 itd., dokler se vse ne izmenjajo po določenem redu. Zaradi natančnosti so telovadke zaznamenovane s številkami od 1 do 6. Mesta menjajo vedno pred podajanjem žoge. Ko izgubi vrsta žogo, jo vrže ena v nasprotno polje, in sicer oni telovadki, ki je na vrsti za podajanje; ta stopi za desni kot igrišča, vse druge pa stopijo v smeri urinega kazalca za eno mesto naprej.

10.) V drugi polovici igre — po 12 minutah igre in 3 minutah premora — menjata vrsti polji. Podajati začne zopet prva, in sicer one vrste, ki je izgubila.

Zmaga ona vrsta, ki je dobila večje število točk v obeh igrah (eventualno treh igrah, če je po drugi igri število točk enako).

11.) **Sodnice** so tri, ena vrhna in dve pomožni. Vrhna sodnica vodi igro; njene dolžnosti so:

a) dati znamenje *a)* za začetek igre, *b)* pri vsaki napaki;

7.) Uračunavanje pogrešaka:

a) Učini li pogrešku igračica iz odeljenja, koje podaje u igru, tada odeljenje gubi pravo podavanja, no pogreška se ne beleži odeljenju, jer ono je i onako kažnjeno (gubi loptu);

b) učini li pogrešku igračica odeljenja, koje preuzimlje loptu, računava se protivnom odeljenju za svaku pogrešku po jednu tačku u dobro. Učine li dve igračice iz oba odeljenja istodobno pogrešku, onda se pogreška ne pripisuje ni jednome odeljenju. Sudija obustavlja igru i dozvoljava nastavak onoj, koja je pre počinjene pogreške podala loptu u igru. Posle svake pogreške sudija obustavlja igru zvičukom.

8.) **Kazne:** Ne vlada li se odeljenje ili igračica kako treba, sme sudija protivnom odeljenju pripisati jednu tačku, a osim toga može igračicu isključiti iz igre, koja se zato ipak nastavlja sa pet (ili eventualno i manje) igračica.

9.) **Smenjivanje igračica:** Najpre podaje loptu prva igračica, i to dotle, dok njeno odeljenje ima na to pravo. Posle toga podaje loptu igračica br. 2 i t. d. sve dotle, dok se sve izmene prema ustanovljenom redu. Igračice su tačnosti radi označene brojevima od 1 do 6. Red smenjivanja mora biti tačan. Igračice menjaju svoja mesta pre podavanja lopte u igru. Kada je odeljenje izgubilo loptu, bacije je jedna u suprotno polje, i to onoj igračici, na koju je došao red podavanja. Ova stane iza desnog ugla igrališta, a sve ostale pomaknu se u smeru skazaljke na satu za jedno mesto napred.

10.) U drugoj polovini igre — iza 12 minuta igranja i 3 minuta prekida — menjaju odeljenja svoja polja. Podavanje počinje opet prva, i to iz odeljenja, koje je izgubilo. Pobeđuje odeljenje, koje je postiglo više tačaka u obema igrama (eventualno trim igrama, ako je po drugoj igri jednaki broj tačaka).

11.) Članice sudije su tri: jedna je vrhovna, a dve pomoćne. Vrhovna članica sudija vodi igru. Dužnosti su joj:

a) da dade znak: *a)* za početak igre, *b)* pri svakoj pogreški;

b) prisoditi zmago vrsti, če druga ne pride k igri;

c) prisoditi kazenske točke;

č) šteti točke obem vrstam (zapisuje jih zapisovalka, ki pomaga sodnici tudi v drugih stvarih, kakor se prej domenita);

d) opominja in izloča iz igre telovadke, ki se ne drže pravil ali se nepravilno vedejo.

Sodnica se mení le z načelnico vrste, če je kaj treba. Vsako napako naznani glasno. Odločitev vrhne sodnice je končnoveljavna.

Pomožni sodnici pomagata vrhni in odločata zlasti o tem, ali je padla žoga na igralno polje ali zunaj njega, ali je bila žoga pravilno odbita, ter pazita na pravilno izmenjavanje telovadk. Stojita v nasprotnih kotih zunaj igrišča in vsaka sodi le za polje ene vrste. Vrhno sodnico opozorita s klicem.

Opomba: Uместno je, da se telovadke nauče najprej žogo podbijati in da jih polagoma navadimo na vsa pravila.

V začetku igravimo na manjšem prostoru, pozimi lahko tudi v telovadnici (kjer nimajo mreže, naj napno v začetku vrvi).

Menjalni tek okrog igrišča (ženski naraščaj).

(Strídavý běh kolem hřiště.)

Igrišče je kvadrat, čigar stranice merijo po 15 m; koti so zaznamovani z zastavicami. Zunaj kvadrata ob sredi ene stranice je narisana krog s polumerom 0,75 m; njegovo središče je oddaljeno 1,75 m od kvadratove stranice. Ta krog se imenuje žogališče. V kvadratu sta narisana dva enako velika kroga, njiju središči sta oddaljeni drugo od drugega 8 m, od središča žogališča pa 12 m. Na desni strani žogališča je enako velik četrti krog, ki se imenuje «odskočišče».

Orodje: Majhna usnjena žoga kakor za preteke; šivi so obrnjeni noter.

Postavitev telovadk: Dve vrsti po sedem telovadk (rdeče in bele) sta pripravljene v redih zunaj igrišča, in sicer vzporedno s stranico in 2,5 m

b) dosuditi pobeđu odelenu, ako drugo odelenje ne pristupi igri;

c) dosuditi kaznenu tačku;

č) čitati tačke obim odelenjima (beleži ih beležiteljica, koja pomaže sudiji i u drugim stvarima, već prema tome, kako su se pre dogovorile);

d) opominje i isključuje iz igre vežbačice, koje se ne drže pravila ili se prekorno vladaju.

Sudija se menja s načelnicom odeljenja, ako to iziskuje potreba. Svaku pogrešku javlja glasno. Odluka vrhovne sudije je punovažna.

Pomoćne sudije pomažu vrhovnoj i odlučuju naročito o tome, da li je lopta pala na igrališno polje ili izvan njega, da li je lopta pravilno odbijena. Ujedno paze na ispravno menjanje vežbačica. Stoje u suprotnim uglovima izvan igrališta i svaka sudi samo za polje jednog odeljenja. Vrhovnu sudiju upozoravaju poklikom.

Opaska: Preporučljivo je, da se vežbačice nauče najpre podbijati loptu i da se polagano priučavaju na sva pravila.

Isprva igravimo na manjem prostoru, u zimi pak i u dvorani; gde mreže nema, napečemo uže.

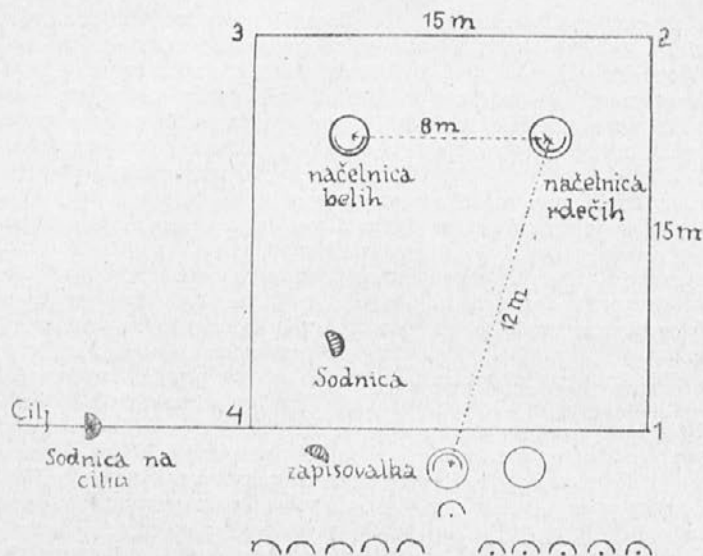
Izmjenično trčanje oko igrališta.

(Ženski naraštaj.)

Igralište je četvorina, čija stranica je duga 15 m; uglovi su označeni zastavicama. Izvan četvorine pri sredi jedne stranice, nacrtan je krog sa polumjerom 0,75 m; njegovo središte udaljeno je 1,75 m od stranice četvorine; zove se krog za loptanje. U četvorini nacrtana su dva jednako velika kruga; središta su im udaljena jedno od drugoga 8 m, a od središta kruga za loptanje 12 m. Na desnoj strani kruga za loptanje je jednako velik četvrti krog, koji se zove «odskok».

Sprava Mala obična lopta; šavovi su okrenuti unutra.

Postava: Dva odeljenja po sedam vježbačica (crvene i bijele), spremite u redovima izvan igrališta, i to 2,5 m od kruga za loptanje. Načelnice obiju ode-



od žogališča. Načelnici obeh vrst stopita vsaka v en krog v igrišču — to naj bosta telovadki, ki najbolje mečeta in lovita žogo. Prva «bela» stopi z žogo v roki v žogališče, za njo se postavi prva «rdeča».

Postopek igre: Na povelje vrhne sodnice vrže prva bela žogo svoji načelnici in stopi v odskočišče, na njeno mesto pa se postavi prva rdeča. Bela načelnica vrže žogo rdeči načelnici, ki jo zadrži v rokah tri sekunde, nato zakliče: «Zdaj!» ter zažene žogo svoji prvi v žogališču, ki ji žogo takoj vrne za nadaljnji met. Tako si mečeta žogo kar najhitreje. Istočasno na klic: «Zdaj!» steče prva bela iz odskočišča ter teče tesno okrog igrišča z l. bokom proti sredi (1., 2., 3., 4. zastavica), a tako, da ne stopi v igrišče. V trenutku, ko preskoči bela pri četrti zastavici podaljšano stranico kvadrata, ustavi sodnica s piskom žoganje rdečih, ki jima šteje po eno točko vsakikrat, ko ujmeta žogo v zraku, ne da bi se prej kjerkoli odbila. Tekma je torej v tem, da si rdeči kar najhitreje mečeta žogo in jo dobro ujmeta, da dobita več točk, bela pa, da s hitrim tekom skuša skrajšati dobo in tako zmanjšati njiju

ljenja stupe svaka u jedan krog u igralištu. To moraju biti vježbačice, koje najbolje bacaju i love loptu. Prva — «bijela» — stupa sa loptom u ruci u krog za loptanje, a iza prve postavi se prva «crvena».

Način igranja: Na znak vrhovne sudije baci loptu prva «bijela» svojoj načelnici i stupa u «odskok», a na njeno mesto postavi se prva crvena. Bijela načelnica baci loptu crvenoj načelnici, koja je drži u rukama tri sekunde, a nato klikne «Sad!» i baci loptu prvoy u krugu za loptanje, koja joj istu odmah vraća za naredni bacaj. Tako si dobacuju loptu čim brže. Istodobno na poklik: «Sad!» otrči prva bijela iz odskoka i trči tijesno oko igrališta lijevim bokom spram sredine (1., 2., 3., 4. zastavica), no tako, da ne stane u igralište. U trenutku, kako preskoči bijela pri četvrtoj zastavici uzdužnu stranicu četvorine, zaustavi sudija zvičdom loptanje crvenih, kojima se priračunava po jedna točka svaki put, kada uhvate loptu u zraku, bez da se je prije gdjeogod odbila. Natjecanje se dakle sastoji u tome, da si crvene čim brže dobacuju loptu; da je dobro hvataju u svrlu postignuća čim više točaka, a bijele pak, da brzim trčanjem skrate dobu i tako smanje njihov broj točaka.

Takoj ko steče bela iz odskočišča, se pripravi druga bela za rdečo. Po pisku sodnice vrne še rdeča žogo svoji načelnici (kar ji pa ne šteje več) in skoči v odskočišče, na njeno mesto pa se postavi druga bela. Rdeča načelnica vrže žogo beli načelnici, ki jo zopet zadrži v rokah tri sekunde, in s klicom: «Zdaj!» dá povelje za nadaljevanje igre. Zdaj si mečeta žogo beli, a rdeča teče.

Po zadnji rdeči nastopi prva bela in meče žogo svoji načelnici, medtem ko zadnja rdeča teče. Ko priteče zadnja rdeča na cilj, konča igra. Obe vrsti štejeta točke, zmaga ona, ki jih ima več. Telovadke, ki so pretekle cilj, se vračajo po najkrajši poti k svoji vrsti in se postavijo na konec.

Štetje: Vrsti šteje vsakokrat po ena točka, kolikorkrat ujmeta telovadki žogo v zraku, torej preden se je žoga kje odbila; obe telovadki, ona, ki meče in ona, ki lovi, morata stati z obema nogama v krogu. Met je neveljaven, če je telovadka pobrala žogo s tal, če se je žoga odbila od tal ali od telovadke, ali če ena izmed telovadk ni stala z obema nogama v krogu. Če je bila žoga v zraku, baš ko je sodnica zapiskala in je bila torej žoga ujeta po pisku, je met neveljaven; če je bila žoga ujeta istočasno s piskom, velja met. Če pade žoga na tla, jo pobere ona, ki je ni ujela.

Sodnica prekine igro s piskom, če steče telovadka pred poveljem «Zdaj!», če prestopi meje kvadrata ali če podere zastavico. Na nadaljnji pisk se vrne telovadka in popravi napako (n. pr. postavi zastavico), nasprotnici pa nadaljujeta žoganje. Štejejo jima točke, ki sta jih dobili pred napako in po napaki; če pa pred prekinjenjem igre ni bil izveden prvi met, se jima šteje ena točka več.

Sodnice: Ena sodnica stoji v igrišču in pazi, ali stojita obe telovadki z obema nogama v krogih, šteje pravilne ujeme žoge in narekuje doseženo število točk zapisovalki, ki stoji zunaj igrišča pri vrstah. Vrhna sodnica stoji na ciljni črti, tako da priteče tekmo-

Odmah, kako je bijela ortčala iz odskoka, pripravi se druga bijela iza rvene. Poslije zvižduka sodije rvena će još da vrati loptu svojoj načelnici (no to joj se više ne ubraja) i skoči u odskok, a na njeno mjesto postavlja se druga bijela. Crvena načelnica baci loptu bijeloj načelnici, koja je opet drži u rukama tri sekunde i poklikom: «Sad!» daje zapovijed za nastavak igre. Sada si dobacuju loptu bijele, a crvena trči.

Poslije zadnje rvene nastupa prva bijela i baca loptu svojoj načelnici; dočim zadnja crvena trči. Igra svršava, kada je zadnja crvena dotčala cilju. Oba odeljenja zbroje si točke, a pobijeduje ono, koje ih ima više. Vježbačice, koje su protrčale cilje, vraćaju se najkraćim putem svome odeljenju i postave se na kraju.

Ocenjivanje: Odeljenju se uračunava po jedna točka, kadagod oduzme vježbačici loptu u zraku, t. j. prije, nego se lopta otkuda odbila; obje vježbačice, t. j. koja baca i koja hvata, moraju u krugu stajati nogama. Bacaj ne valja, ako je vježbačica pobrala loptu s tla ili je oduzela, vježbačici ili ako jedna od vježbačica nije obim nogama stajala u krugu. Ako je lopta bila u zraku u vrijeme, kada je sudija zviždnuła, no uhvaćena poslije zvižduka, bacaj ne vrijedi; vrijedi pak, ako je uhvaćena istodobno sa zviždukom. Padne li lopta, pobrati će je ona, koja je nije uhvatila.

Sudija prekida igru zviždukom; ako je vježbačica otrčala prije zapovijedi: «Sad!», ako prede granicu četvorine ili ako sruši zastavico. Po narednom zvižduku vraća se i popravlja pogrešku (n. pr. postavi zastavico), a protivnice nastavljaju loptanjem. Uračunavaju im se točke, koje postigoše prije i poslije pogreške; nisu li pak prije prekida igre dobile nijednu točku, uračunava im se jedna točka više.

Sudkinje: Jedna sudkinja stoji na igralištu i pazi, stoje li obje vježbačice obim nogama u kruzima, broji pravilno ulovljene lopte i diktira postignuti broj tačaka bilježiteljici, koja stoji izvan igrališta. Vrhovna sudkinja stoji na crti cilja tako, da natjecateljica pre-

valka med njo in 4. zastavico. S piskom naznani začetek igre, pazi na telovadko, ki teče, s piskom prekine igro, če je napravila napako in s piskom naznani, da je telovadka pretekla cilj.

Zapisovalka zapisuje doseženo število točk.

Načelniska v treh poljih. (Ženski naraščaj.)

(Načelnická ve třech polích. Po J. Klenki.)

Igrišče: Igra se vrši na ravnem prostoru, širokem okoli 35 m in dolgem 50 m; nanj je narisano 30 m širok in 45 m dolg pravokotnik. Pravokotnik je razdeliti v tri enako velika 15 m široka polja. V sredi igrišča je narisati krog, čigar premer je 1,5 m; tu začne igra. Tesno ob sredi krajših stranic v obeh krajnjih poljih je narisati kroga za načelnici v premeru 1,5 m. Okrog krogov za načelnici je načelniško polje, kamor ne sme stopiti nihče za časa igre. Ta prostor je omejen s polkrogom, čigar polumer meri 5 m. Črta K za prosti (kazenski) met je oddaljena $7\frac{1}{2}$ m od meje igrišča.

Orodje: velika votla žoga št. 4, obseg okoli 64 cm, teža 350 g.

Postavitve telovadk: Igrata dve vrsti po 10 telovadk. Načelnici določita po dogovoru ali žrebu mesta in nato razpostavita telovadke, kakor je narisano, na poedina polja. Načelnica je navadno ona telovadka, ki zna dobro ujeti žogo; ona se postavi v krog, iz katerega ne sme izstopiti za časa igre. Tri telovadke, ki znajo dobro metati žogo, so v domačem krajnem polju, tri so v srednjem in tri v nasprotnem krajnem polju. Nobena telovadka ne sme prestopiti mej svojega polja, ne mej igrišča.

Igrati je v dveh polčasih po 12 minut, med obema polčasoma je triminuten odmor. Po odmoru menjajo telovadke polja.

Smoter igre je, zagnati žogo svoji načelnici in braniti, da je ne dobi nasprotna načelnica. Zmaga ona vrsta, ki dobi v obeh časovnih polovicah igre večje število točk. Če ujame načelnica

trči između nje i 4. zastavice. Početak igre objavljuje zviždukom, pazi na vježbačicu, koja trči, te zviždukom prekida igru, ako je učinjena pogriješka i zviždukom javlja, da je vježbačica proćerala cilj.

Bilježiteljica bilježi postignuti broj točaka.

Načelniska u trim poljima. (Za ženski naraštaj.)

Igralište: Igra se vrši na ravnome prostoru. Širina mu je 35 m, a duljina 50. Na ovome prostoru nacrtana je pačetvorina, 30 m široka i 45 m duga. Ta je pačetvorina razdijeljena u tri jednako velika polja, 15 m široka. U sredini igrališta nacrtat se krog; promjer mu je 1,5 m. Tu počinje igra. Sasma uz sredinu kraćih stranica, u obim krajnjim poljima, nacrtaju se krugovi za načelnice; promjer mu je 1,5 m. Oko krugova je polje načelnicâ. U to polje ne smije nitko da ude u vrijeme igre. Taj prostor omeđen je polukrugom; polumjer mu ima 5 m. Črta K za slobodni bacaj (kazneni) udaljena je $7\frac{1}{2}$ m od međe igrališta.

Sprava: Velika lopta br. 4 (opseg 64 cm, težina 350 g).

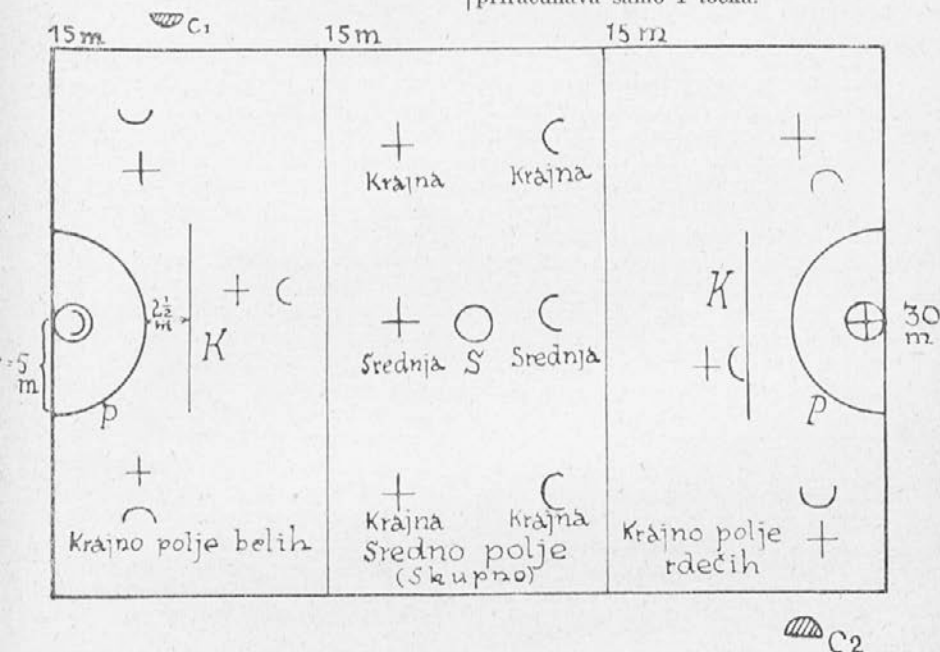
Postava: Igraju se dva odeljenja. Svako odeljenje ima 10 vježbačica. Načelnice će dogovorno ili žrijebom odlučiti, gdje se igra i postaviti vježbačice, kako to pokazuje dónji nacrt. Načelnica je najbolja bacačica. Ona se postavi u krog, iz kojega ne smije da izilazi za trajanja igre. Tri vježbačice, koje valjano bacaju loptu, nalaze se u domačem krajnjem polju, tri u srednjem i tri u suprotnom krajnjem. Nijedna ne smije da pređe granicu svojega polja, ni igrališta.

Igra se u dva poluvremena po 12 minuta sa odmorom od 3 minuta između poluvremena. Poslije odmora mijenjaju vježbačice polja.

Svrha igre: dobaciti loptu svojoj načelnici i sprečavati, da je ne dobije protivna načelnica. Igru dobiva odeljenje, koje je u obim vremenskim polovicama postiglo veći broj točaka.

žogo še preden je bila igra prekinjena in če stoji z obema nogama v načelniškem krogu ali če poskoči v krogu, šteje to njeni vrsti 2 točki; če pa ujame žogo po prekinjenju igre radi kake napake nasprotnne vrste, šteje to le eno točko.

Ulovi li načelnica loptu još prije prekida igre i stoji li obim nogama u načelniškom krugu ili proskoči li u tom krugu, tada se njenom odeljenju uračunava 2 točke. Ako pak ulovi loptu iza prekida igre zbog bilo koje pogreške protivnog odeljenja, onda se priračunava samo 1 točka.



Dalžina igrišča = 15×3 m; širina = 30 m. — $\frac{1}{2}$ Premer malih krogov = 1,5 m. K je črta za prosti (kazenski) met; oddaljena je $7\frac{1}{2}$ m od srede krajšje strani igrišča. — N sta kroga načelnic. — P sta polji načelnic. + rdeča;) bela.

1.) Postopek igre: Igra začne v sredi igrišča. Obe srednji (iz obeh vrst) se postavita z obema nogama v krog, ki je narisan v sredi igrišča, s čelom proti svojima načelnicama; sodnica jima vrže žogo tako nad glavi, da pada med obe in istočasno s piskom naznani začetek igre. Ko leti žoga navzdol, poskočita srednji in vsaka skuša odbiti žogo z odprto dlanjo tako, da jo bo lahko ujela sotelovadka. Drugo leht morata imeti upognjeno priročno (hrbet roke na pasu). Enako začne igra vedno, kadar je dobila žogo v roke načelnica, ali po odmoru v drugem polčasu.

2.) Telovadke vsake vrste skušajo s hitrim tekanjem uloviti žogo in jo oddati zopet hitro naprej, da jo približajo

Način igranja: Igra počinje u sredini igrališta. Obje srednje (iz obiju odeljenja) postavse se obim nogama u krog u sredini igrališta čelom spram svojih načelnica; sudija im baci loptu nad glavu tako, da pada među obje i istodobno će zviždukom naznačiti početak igre. Padanjem lopte prama dolje poskoče srednje i kušaju je odbiti dlanom tako, da je suvježbačica uzmogne lako uloviti. Druga ruka je priručno sagnuta otraga (hrbat pesnice na pasu). Slično počinje igra, kada je načelnica dobila loptu u ruke ili iza odmora u drugom poluvremenu.

Vježbačice svakog odeljenja nastoje brzim trčanjem uloviti loptu i opet je brzo predati dalje i tako je približiti

svoji načelnici. Žogo ji lahko vržejo s kateregakoli mesta, s krajnega ali srednjega polja. Najlaže pa je to izvršiti s krajnega polja in zato je najpametneje, metati žogo telovadkam v tem polju, da jo potem vržejo svoji načelnici, kar pa seveda branijo članice nasprotnе vrste.

3.) Soigralkam je treba metati žogo tako, da leti še preko njih v smeri proti načelnici; one stečejo za njo, da bi jo ujele in vrgle naprej. Če prestopi telovadka pri tem teku za žogo in lovljenju meje igrišča ali svojega polja le z eno nogo, to še ni napaka; če pa to stori z obema nogama, je napaka.

4.) Žoga se sme vreči, odbiti, podbiti ali udariti samo s dlanmi odprtih rok, nikakor pa ne s stisnjeno pestjo; ne sme se podajati in ne zakotaliti po tleh. Z nogo brcati jo, je strogo zabranjeno. Meče se od spodaj, na način metanja krogle, naravnost, v loku ali čez glave nasprotnice.

5.) Žogo je treba prijeti z obema rokama; če držita nenadoma dve telovadki žogo, jo dobi ona, ki se je je prej dotaknila z obema rokama.

6.) Ko ujame telovadka žogo, jo mora takoj vreči dalje in pri tem se ne sme niti za en korak premakniti z mesta, kjer je ujela žogo, sme pa se obrniti ali zasukati z žogo v rokah, toda z eno nogo mora ostati na mestu; sme tudi na mestu poskočiti.

7.) V rokah sme držati žogo le tri sekunde; izjema je le, če telovadka pade ali če je žoga zunaj igrišča. Telovadki, ki je padla, štejejo tri sekunde od tedaj, ko se je dvignila, a telovadka, ki stoji zunaj igrišča, sme držati žogo pet sekund.

8.) Žogo je dovoljeno le enkrat odbiti od tal, in sicer najmanj do višine kolena, potem jo mora telovadka ujeti in zagnati drugi telovadki. Zagnati žogo kvišku ter jo zopet ujeti, ni dovoljeno.

9.) Telovadka, ki vrže žogo načelnici, mora stati z obema nogama v igrišču, sicer je met neveljaven. Met načelnici je tudi neveljaven, če je napravila napako telovadka iste vrste tik pred metom, tako da sodnica niti ni

njihovoj načelnici. Načelnici smiju dobaciti loptu sa bilo kojeg mjesta krajnjeg ili srednjeg polja. To će najlaglje učiniti sa krajnjega polja. Zato je najzgodnije, da se lopta baca vježbačicama toga polja, da je onda one bace svojoj načelnici. To bacanje, naravno, opet će da sprečavaju članice protivnog odeljenja.

Suigračicama valja loptu baciti tako, da preko istih leti u smjeru načelnice. Suigračice trče za loptom, da je ulove i bace dalje. Ako vježbačica prigodom ovog trčanja i lovljenja prede granicu igrališta ili svojega polja samo jednom nogom, tada je to pogriješka.

Loptu se smije baciti, odbiti, podbiti ili udariti samo dlanom otvorene pesnice, a ništa istoimenom stisnutom pesnicom; ne smije se podavati ni kotrljati po zemlji. Bacanje nogom strogo je zabranjeno. Baca se odozdo, načinom bacanja kuglje, ravno, lukom ili preko glave protivnice.

Loptu valja uhvatiti obim rukama. Uhvate li loptu iznenada obje vježbačice, dobiva je ona, koja se je lopte prva dotakla obim rukama.

Vježbačica mora odmah, čim je loptu uhvatila, baciti je dalje i kod toga ne smije ni za korak da se umakne s mjesta, gdje je loptu uhvatila. Ne smije se okrenuti cijelim tijelom ili trupom sa loptom u rukama. Mora dakle jednom nogom ostati na mjestu, a smije i poskočiti na mjestu.

Loptu smije držati samo 3 sekunde. Iznimka može da bude samo u slučaju, ako je vježbačica pala ili ako je lopta izvan igrališta. Paloj vježbačici računava se tri sekunde od trenutka, kako se digla, a vježbačica izvan igrališta smije držati loptu 5 sekunda.

Loptu je dozvoljeno odbiti s tla samo jedamput, i to najmanje do visine koljena, a poslije toga mora je vježbačica uhvatiti i dobaciti drugoj vježbačici. Nije dozvoljeno baciti loptu uvis i opet je uhvatiti.

Vježbačica, koja baca načelnici, mora stajati na igralištu, obim nogama, jer bacaj inače ne vrijedi. Ne vrijedi ni onaj bacaj načelnici, kod kojeg je učinila pogriješku vježbačica istog odeljenja tik pred bacanjem tako, da sud-

imela časa, da bi bila zapiskala in ustavila igro. Če pa tako vržene žoge ni ujela načelnica naravnost iz zraka, potem je žoga v igri in igra se nadaljuje brez prekinjenja.

10.) Načelnica mora ujeti žogo dvigniti z obema rokama visoko nad glavo, držati jo tako vsaj tri sekunde in čakati, da sodnica dvakrat zapiska.

Druge pa branijo nasprotnicam, da bi vrgle žogo svoji načelnici; vsaka telovadka straži po eno telovadko iz nasprotne vrste ter jo ovira pri metanju žoge. Telovadka, ki straži, sme ovirati svojo nasprotnico le z gibi ob vzklonjenem telesu in z gibi lehti v čelni ravnini (priročno, odročno, vzročno, v čepu, počepu, v stoji ali s poskoki na mestu); z lehtmi ne sme objeti telovadke, segati ji ne sme nad glavo ali se sklanjati s telesom nad njo; sploh se je ne sme dotakniti. Nobena telovadka ne sme biti obkoljena, t. j. ne smeta je stražiti dve telovadki nasprotne vrste.

Telovadka se sme polastiti žoge le tedaj, če jo je nasprotna telovadka vrgla, odbila ali izpustila. Telovadka žoge ne sme vzeti, suniti ali izbiti iz rok nasprotnice; žoge se sploh ne sme dotakniti, dokler jo ima v rokah druga telovadka. Držati, suvati, stopati na noge, nastavljati noge ali kako drugače se dotikati telesa ali obleke nasprotnice, ni dovoljeno. Smeš jo pa zadržati s tem, da ji zastaviš pot, da odročiš ali vzročiš.

Razlikovati je «stvarne» napake od «osebnih» napak. Prve se kaznujejo s tem, da dobi žogo najbližja nasprotnica.

Samo «osebne» napake je kaznovati s tem, da dobi nasprotna stranka prost met. Prosti met dobi vedno ona telovadka v krajnem polju, katero imenuje lastna načelnica. Telovadka se postavi na črto K ter odtod vrže žogo; nobena telovadka se ji ne sme približati več kakor 2,5 m in tudi ne sme stopiti na načelniško polje.

Če stopi katera iz nasprotne vrste na ta prostor in žoga še ni bila ujeta,

kinja nije imala ni toliko vremena, da zviždne i obustavi igru. Nije li pak načelnica tako bačenu loptu ulovila izravno iz zraka, smatra se, da je lopta u igri i igranje se nastavlja bez prekidanja.

Načelnica mora tako ulovljenu loptu dići obim rukama visoko nad glavu i tako je držati 3 sekunde. Ako je lopta odbila ili ispustila prije zvižduka, tada se to ne računa kao prihvat lopte.

Ostale igračice sprečavaju protivnicima, da bace loptu svojoj načelnici, pa svaka od njih straži na jednu vježbačicu iz protivnog odeljenja i smeta joj pri bacanju lopte. Vježbačica, koja straži, smije sprečavati svoju protivnicu samo sa gibanjima uspravnog tijela i gibanjima ruku u čelnoj ravnini (priručno, odručno, nadručno, u čučnju, počučnju, u stopi ili poskocima na mjestu); a vježbačicu ne smije obuhvatiti rukama, a ne smije ni da joj posije nad glavu ili da se nad nju nagne i ne smije uopće da je s dotakne. Nijedna vježbačica ne smije biti opkoljena, t. j. ne smiju da je straže dvije vježbačice protivnog odeljenja.

Vježbačica smije da se domogne lopte samo u slučaju, ako ju je protivna vježbačica bacila, odbila ili ispustila. Vježbačica ne smije loptu oteti, istisnuti je ili odgnuti iz ruku protivnice; lopte se uopće ne smije dotaći, dok se nalazi u rukama druge vježbačice. Držati, suvati, stajati na noge, nastavljati noge ili kako drugačije doticati se tijela ili odijela protivnice nije dozvoljeno. No zaustaviti je smije sprečavanjem puta, odručnjem ili nadručnjem.

Razlikovati treba samo «stvarne» pogriješke od «osebnih». Prve se kažnjavaju time, da loptu dobiva najbliža protivnica. Samo «osebne» pogriješke kažnjavaju se tako, da protivna stranka dobiva slobodan bacaj. Slobodan bacaj dobiva uvijek vježbačica krajnjeg polja, koju određuje vlastita načelnica. Vježbačica se postavi na crtu K i odovud baci loptu. Približiti joj se ne smije nijedna vježbačica više od 2,5 m, a ne smije ni da stane u polje načelnice.

Stupi li koja iz protivnog odeljenja na taj prostor, a lopta još nije bila

dovoli sodnica še en met; če je bila žoga ujeta, velja ujem. Če pa stopi v tej dobi na ta prostor ena domačih in je žoga bila ujeta, ne velja ta ujem in sodnica poda žogo v igro na sredi igrišča. Če napravita napako istočasno telovadki obeh vrst, poda istotako sodnica žogo v igro.

Če pri prostem (kazenskem) metu žoga ni bila vržena naravnost načelnici, potem je v igri.

Če pade žoga zunaj omejenega igrišča na tla ali če pade preko meje v roke telovadke, ki stoji z eno ali z obema nogama na mejni črti, je žoga izven igre. Če pade žoga na črto, ostane v igri; če se odbije žoga izven igrišča in prileti zopet v igrišče, je izven igre. Če je žoga izven igre, ustavi sodnica igro s piskom; če sodnica ne ustavi igre, ostane žoga v igri. Če je bila igra ustavljena, se vrne žoga v igro tako-le: žogo pobere članica one vrste, ki ni bila vzrok, da je bila igra ustavljena. To telovadko določi sodnica izmed onih, ki so najbližje mestu, kjer je žoga preletela mejo. Stati mora na pravokotnici, mišljeni na mestu, nad katerim je žoga preletela mejo, in sicer kakor daleč hoče zunaj igrišča; žogo vrže na poljuben način v igrišče, vanj pa sme stopiti šele, ko je žogo že vrgla, dotakniti se je pa ne sme prej, dokler se je ni dotaknila druga telovadka.

Če pade žoga v načelniški prostor, jo pobere načelnica, stopi v svoj krog in jo odtod vrže v igro.

Telovadka, ki meče žogo v igro, je ne sme držati dalje časa v roki kakor pet sekund; nobena druga telovadka ne sme stati zjunaj igrišča in nobena je ne sme ovirati na kakršenkoli način. Če zapazi sodnica kako napako, odredi isti telovadki še en met.

Če sodnica ne more natanko določiti, kdo je zakrivil, da je padla žoga izven igrišča, tedaj vrže žogo med dve «krajni» v igrišču na mestu, oddaljenem 1,5 m v pravokotni smeri od mesta, kjer je žoga preletela mejno črto.

ulovljena, dovoliti će sodija još jedan bacaj; ako je lopta bila ulovljena, onda bacaj vrijedi. Stane li u to doba na taj prostor jedna od domačih i ako je lopta bila ulovljena, tad ne vrijedi prihvat lopte i sudija podaje loptu u igru na sredini igrališta. Bude li pogrješka učinjena istodobno po vježbačicama obiju odeljenja, to i opet sudija daje loptu u igru.

Ako pri slobodnom (kazenom) bacanju lopta nije bačena načelnici, onda je u igri.

Padne li lopta izvan omeđenog igrališta na tlo ili padne li preko međe u ruke vježbačice, koja stoji jednom ili obim nogama na crti međe, tada je lopta izvan igre. Padne li lopta na crtu, ostaje u igri; odbije li se lopta izvan igrališta, te prileti opet u igralište, je izvan igre. Ako je lopta izvan igre, zaustaviti će sudija igru zviždukom; ako sudija ne zaustavi igru, ostaje lopta u igri. Ako je igra zaustavljena, lopta se vraća u igru ovako: loptu pobere članica odeljenja, koje nije proizročilo zaustavljanje igre. Tu vježbačicu određuje sudija između onih, koje su najbliže mjestu, gdje je lopta preletela među. Stati mora na pačtvorini, mišljenoj na mjestu, gdje je lopta preletela među, i to kako ju je daleko volja izvan igrališta; loptu baca u igralište povoljnim načinom; van smije da stane istom onda kada je loptu već bacila, a dotači jê se ne smije prije, nego li jê se dotakne druga vježbačica.

Padne li lopta u načelnički prostor, pokupit će jê načelnica, stati će u svoj krog i odovud jê baciti u igru.

Vježbačica, koja baca loptu u igru, ne smije da jê drži dulje od 5 sekundi nikoja druga vježbačica ne smije da stane izvan igrališta i nijedna jê ne smije smetati bilo kojim načinom. Opazi li sudija pogrješku, određuje istoj vježbačici, da ponovno baca.

Ne može li sudija da točno ustanovi, ko je skrivio pad lopte izvan igrališta, baciti će loptu među dvije «krajne» u igralištu na mjestu, udaljenom 1,5 m u smjeru pačtvorine od mjesta, gdje je lopta preletela crtu međe.

Napake:

I. Stvarne napake napravi ona, ki nepravilno igra z žogo:

1.) če teče naprej in pri tem odbija žogo od tal;

2.) če vrže žogo več kakor enkrat ob tla;

3.) če drži žogo več kakor tri sekunde v rokah (telovadka zunaj igrišča sme držati pet sekund);

4.) če se dotakne z eno ali z obema rokama žoge, ki jo drži tekmovalka nasprotnne vrste;

5.) če vrže žogo kvišku in jo zopet sama ujame;

6.) če poda žogo (to je vrže iz manjše oddaljenosti kakor 2 m), če kotali žogo po tleh svoji sotekmovalki;

7.) če vrže žogo na kak drug način nego je predpisano (metati žogo v leži, sedu ali kleku ni dovoljeno);

8.) če ujmeta dve telovadki iste vrste žogo istočasno, ko se je je dotaknila nasprotna telovadka z obema rokama;

9.) če udari ali odbije žogo s pestjo;

10.) če teka z žogo v rokah (z žogo v rokah ne sme z mesta, samo obrat je dovoljen!).

Vse te napake je kaznovati s tem, da dobi žogo najbližja tekmovalka nasprotnne vrste.

II. Osebne napake so:

1.) če ovira telovadka nasprotnico drugače kot v čelni ravnini, t. j. če ji sega čez glavo, okrog telesa;

2.) če obkolita dve telovadki nasprotno in če držita roki nad ali okrog nje, da ne more zagnati žoge;

3.) če napravi telovadka napake kakor pod 1.) in 2.) ali če prestopi mejo, jo sodnica do tretje napake vsakokrat opomni, po četrti napaki jo pa izključi iz igre;

4.) če drži, vleče ali sune nasprotno telovadko;

5.) če nasprotnice ovira z rokami ali lehtni, da ne morejo teči naprej;

6.) če zagrabi z rokami nasprotno telovadko ali njeno obleko;

Pogrješke:

I. Stvarne pogrješke počinja, koja nepravilno igra s loptom:

1.) ako trči napred i pri tome odbija loptu od tla;

2.) ako baci loptu o tlo više nego jedamput;

3.) ako drži loptu dulje od 3 sekunde (ona izvan igrališta smije da je drži 5 sekundi);

4.) dotakne li se lopte jednom ili obim nogama, kada je drži vježbačica protivnog odeljenja;

5.) odbacuje li loptu uvis i opet je sama uhvati;

6.) poda li loptu (t. j. baci li je iz manje udaljenosti, nego 2 m), kotrlja li loptu po zemlji spram svoje sunatjecateljice.

7.) baci li loptu inim kojim načinom, a ne propisanim (bacanje lopte iz ležanja, sjedenja i klečanja nije dozvoljeno);

8.) uhvate li loptu dvije vježbačice istog odeljenja istodobno, kako se je lopte dotakla suprotna vježbačica obim rukama;

9.) udari li ili odbije loptu šakom;

10.) trči li loptom u rukama (loptom u rukama ne smije s mjesta; dozvoljen je samo okret!).

Sve ove pogrješke kažnjavaju se time, da loptu dobiva najbližja natjecateljica suprotne vrste.

II. Osobne pogrješke:

1.) sprečava li suprotnu vježbačicu drugačije, nego u čelnoj ravnini, t. j. posije li joj preko glave, oko tijela;

2.) ako dvije vježbačice opkole suprotnu i drže li ruke nad ili oko nje, da ne može baciti loptu;

3.) učini li vježbačica tri puta pogrješke kao pod 1.) ili 2.), ili ako prede tri puta među, sudija je opomene, a kod četvrte pogrješke isključi iz igre;

4.) ako suprotnu vježbačicu drži, vuče ili gura;

5.) ako protivnicama sa pesnicama ili rukama sprečavaju trčanje napred;

6.) uhvati li rukama protivnu igračicu ili njeno odijelo;

7.) če sega z roko nad glavo nasproti telovadki, ki meče žogo;

8.) če izbije žogo nasprotnici iz rok.

Te napake se kaznujejo s prostim metom.

III. Napake pri metanju žoge načelnici:

1.) Če prestopi telovadka pri prostem metu črto K: a) preden je načelnica žogo ujela, je ujem neveljaven; b) če pa načelnica žoge ni ujela, je žoga iz igre in sodnica jo dá znova v igro na sredo igrišča.

2.) Če stopi nasprotna telovadka pri prostem metu v načelniško polje, velja ujem; če pa načelnica žoge ni ujela, ponovi prejšnja telovadka met; če pa je stopila v načelniško polje domača telovadka, je žoga iz igre, naj jo je načelnica ujela ali ne, in igra začne zopet na sredi igrišča.

3.) Če se dotika telovadka, ki meče žogo načelnici, s kakim delom telesa lal zunaj igrišča, potem ujem ne velja in igra začne znova sredi igrišča.

4.) Ujem je tudi neveljaven, če ujame načelnica žogo neposredno po kaki napaki lastnih telovadk, še preden je sodnica mogla ustaviti igro.

IV. Napake, če stopi telovadka preko mej igrišča ali lastnega polja:

1.) Če prestopi z eno ali obema nogama mejno črto. Le če teče telovadka za žogo in pri tem za trenutek stopi z eno nogo čez mejo, da se s tem ustavi in obrne, je to hipno prekoračenje dopustno; če pa stopi še z drugo nogo čez črto, je to že napaka. Nasprotna telovadka vrže žogo s tega mesta zopet v igro.

2.) Če se dotakne z delom telesa meje ali sosednega polja. (Sme pa od tam pobrati žogo, če zna to na tak način, da ne napravi te napake.) Sodnica dovoli nasprotnici met z onega mesta, kjer je bila napaka storjena.

3.) Če stopi vedoma iz igrišča z žogo v rokah, z eno ali obema nogama. Sod-

7.) posíže li rukama nad glavo protivne vježbačice, koja baca loptu;

8.) ako izbije loptu iz ruke protivnice.

Te se pogriješke kažnjavaju slobodnim bacanjem.

III. Pogriješke pri bacanju lopte načelnici:

1.) Prede li vježbačica pri slobodnom bacaju preko crte K: a) prije nego je načelnica ulovila loptu, bacaj ne vrijedi; b) ako pak u tom slučaju načelnica nije ulovila loptu, tada je lopta iz igre i sudija je daje ponovno u igru na sredinu igrališta.

2.) Stane li koja pri slobodnom bacaju u polje načelnice: a) prouzroči li to protivna vježbačica i ako je načelnica ulovila loptu, vrijedi prihvat; nije li je uhvatila, ponavlja prijašnja vježbačica bacanje; b) skrivi li pogriješku domača vježbačica, tada je lopta iz igre (uhvati li je načelnica ili ne) i igra počinje iznova.

3.) ako se vježbačica, koja baca loptu načelnici, dotakne kojim dijelom tijela izvan igrališta: ako načelnica ulovi loptu, prihvat ne vrijedi i igra počinje u sredini.

4.) Uhvati li načelnica loptu iza kakove pogriješke vlastite vježbačice prije, nego je sudija uzmogla zaustaviti igru, tada to ne vrijedi.

IV. Pogriješke, ako vježbačica stupi preko međe igrališta ili vlastitoga polja.

1.) Ako prede jednom ili obim nogama crtu međe. (Iznimka je, ako vježbačica trči s loptom i pri tome jedan trenutak stoji jednom nogom preko međe, da se time zaustavi i okrene. No stane li još i drugom preko crte, tada je to pogriješka. Protivna će vježbačica iz ovog mjesta baciti loptu ponovno u igru.)

2.) Ako se tijelom djelomice dotakne međe ili susjednog polja (no odovud smije loptu pobrati, ako time umije izbjeći toj pogriješki). Sudija dozvoljava protivnici bacaj s mjesta, gdje je pogriješka počinjena.

3.) Ako s loptom u rukama hotimice stupi iz igrališta jednom ili obim

nica dovoli nasprotni vrsti met v igro.

4.) Če dopusti, da se žoga odbije od njenega telesa, ali če jo odbije, da zleti iz igrišča. Sodnica odda žogo telovadki nasprotne stranke, da vrže žogo v igro z onega mesta, kjer je žoga preletela mejo; če sodnica ne more natanko dognati, kdo je zakrivil napako, vrže žogo sama kvišku med dve onemu mestu najbližji krajni telovadki.

5.) Če drži telovadka žogo izven igrišča delj časa kakor pet sekund, jo dobi nasprotna telovadka, da jo vrže v igro z istega mesta.

6.) Če stopi telovadka, ki je v ravnokar naštetih primerih vrgla žogo v igro, sama v igrišče, še preden je žoga v igri, ali če se dotakne žoge, preden jo je prijela kaka druga telovadka. Žogo dobi telovadka nasprotne vrste, da jo vrže znova z istega mesta v igro.

7.) Če ovira nasprotnica igralko, stoji jo zunaj igrišča, dovoli sodnica še en met; a če se ta napaka ponovi, kaznuje sodnica vrsto s tem, da dovoli drugim prosti met.

Štetje: Če ujame načelnica žogo, še preden je bila igra prekinjena in če stoji pri tem z obema nogama v krogu (tudi poskok v krogu velja), šteje to njeni vrsti dve točki; če ujame žogo po prekinjenju igre zaradi kake napake nasprotne vrste, šteje to le eno točko.

Sodnice: Vrhna sodnica vodi igro in razsoja v spornih vprašanjih; znati mora dobro vsa pravila in biti sama izkušena igralka.

Dolžnosti vrhne so:

1.) da razsodi, ali je bila žoga pravilno vržena načelnici in ali šteje (velja) ujem;

2.) da zažene žogo v igro v začetku igre, po vsakem ujemu, po vsaki napaki, kadar je prišla žoga iz igre, in po vsakem drugem prekinjenju;

3.) da daje znamenja s piskom za začetek vsake igre, po vsaki napaki in po vsakem prekinjenju;

nogama, sodija dovoljvaja bacaj u igro protivnom odeljenju.

4.) Ako dozvoli, da se lopta odbije od njenoga tijela ili ako je odbije, da odleti iz igrališta: sudija predaje loptu vježbačici protivne stranke, da je baci u igru s mjesta, gdje je lopta preletela među; ako sudija ne može točno ustanoviti, ko je pogriješio, baci će loptu u visinu među dvije najbliže krajnje vježbačice, gdje je lopta preletjela među.

5.) Ako vježbačica drži loptu izvan igrališta dulje od 5 sekunda, dobiva je protivna vježbačica, da je baci iz istoga mjesta.

6.) Stane li vježbačica, koja je bacala loptu u igru u netom navedenim slučajevima, u igralište prije, nego je lopta u igri, ili ako se dotakne lopte prije, nego ju je uhvatila koja druga vježbačica protivnog odeljenja, da je baci ponovno u igru iz istoga mjesta.

7.) Ako vježbačica protivnog odeljenja sprečava vježbačicu, koja stoji izvan igrališta, dozvoljava sudija još jedan bacaj, a ako se pogriješka ponovi, kažnjava sudija odeljenje time, da protivna dobivaju slobodan bacaj.

Ocjena: Uхвати li načelnica loptu prije, nego je igra prekinuta i stoji li pri tome obim nogama u krugu (ili u njemu poskoči), tada se njenom odeljenju uračunava 2 točke; uhvati li loptu poslije prekinuća igre zbog kakove pogriješke protivnog odeljenja, uračunava se samo 1 točka.

Sudije: Vrhovni sudija vodi igru i prosuđuje u spornim pitanjima; mora čestito poznavati sva pravila i mora biti prokušana igračica.

Dužnosti vrhovne sudkinje:

1.) prosuđivanje, da li je lopta ispravno bačena načelnici i da li vrijedi prihvat lopte;

2.) baciti loptu u igru na početku svake igre, kada je loptu uhvatila načelnica, ako je lopta bila izvan igre, poslije svake pogriješke i poslije svakog drugog prekinuća;

3.) označiti zviždukom početak svake igre; poslije svake pogriješke ili prekinuća;

4.) da dá znamenje z dvojnimi piskom, kadar načelnica ujame žogo; na koncu igre pa zapiska trikrat;

5.) da odloči, ali je žoga zunaj igrišča ali ne, in da odredi, katera vrsta jo dobi.

Dve pomožni sodnici, C_1 in C_2 , ob daljših stranicah pazita na napake in opozarjata nanje vrhno sodnico z mahom z zastavico.

Vrhna sodnica se giblje po igrišču kakor to zahteva razvoj igre.

V njeni bližini je zapisovalka, ki znanjuje napake in dela opazke o vedenju telovadk (važne zaradi eventualne izključitve iz igre). Vrhna in zapisovalka ne smeta ovirati igre. Če je bila kaka telovadka izključena, igra njena vrsta naprej z zmanjšanim številom telovadk.

4.) kada je načelnica uhvatila loptu, dati znak dvokratnim zviždukom, a na svršetku igre trokratnim;

5.) odlučiti, da li je lopta izvan igre ili nije i koje odeljenje je dobiva.

Dvije pomožne sudkinje C_1 i C_2 uz uzdužne stranice paze na pogreške i upozoravaju vrhovnu sudiju zamahom zastavice.

Vrhovni sudija kreće se igralištem prema tome, kako se igra razvija.

U njenoj blizini nalazi se bilježiteljica, koja bilježi pogreške i ističe mane vježbačica (važne zbog eventualnog isključenja iz igre). Vrhovni sudija i bilježiteljica ne smiju sprečavati igru. Ako je koja vježbačica isključena iz igre, tada ne dolazi na njeno mjesto druga vježbačica, nego se igra nastavlja sa manjim brojem vježbačica.

Poprava skupinskih vaj šestnajstoric za vsesokolski zlet v Pragi 1926.

P r v a s e s t a v a.

Članice:

- X. 1. z d. odročiti gor, —

D r u g a s e s t a v a.

Članice:

- XVI. 4. 2° s prisunom z l. spetna stoja,
5° s $\frac{1}{2}$ obratom v d. in s prisunom z l. spetna stoja,
9° s $\frac{1}{2}$ obratom v l. in s prisunom z l. spetna stoja,
15° s celim obratom v d. in s prisunom z d. spetna stoja,
3° = 2°, toda v drugo stran,
8° = 5°, toda v drugo stran,
12° = 9°, toda v drugo stran,
14° = 15°, toda v drugo stran,
vse: priročiti, oziroma iztegniti v priloženje.

T r e t j a s e s t a v a.

Člani v oglih:

- I. 4. s prisunom z d. vzpon spetno;

Ispravak skupinskih vježbi šestnaestorica za vsesokolski slet u Pragu 1926.

P r v i s a s t a v.

Članice:

- X. 1. desnom odročiti gore, —
XI. 1. — klek lijevom ($\frac{1}{2}$ m iza značke, —).

D r u g i s a s t a v.

Članice:

- XVI. 4. 2° priključenjem lijeve stoj spetni,
5° sa $\frac{1}{2}$ okretom desno i priključenjem lijeve stoj spetni,
9° sa $\frac{1}{2}$ okretom lijevo i priključenjem lijeve stoj spetni,
15° sa celim okretom desno i priključenjem desne stoj spetni,
3° = 2°, tek na drugu stranu,
8° = 5°, tek na drugu stranu,
12° = 9°, tek na drugu stranu,
14° = 15°, tek na drugu stranu,
vse: priročiti, resp. spružiti u priloženje.

T r e ć i s a s t a v.

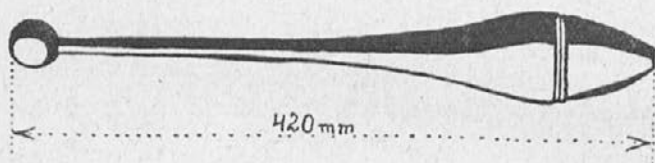
Članovi na uglovima:

- I. 4. priključenjem desne uspon spetni;
X. 2. desnu nadročiti (krajevi prstiju se dotiču prstiju ruku drugoga vježbača),

Članovi u sredini:

- XII. 3. — skučiti priručno predlaktica koso napred gore, prsti jedne ruke spojeni s prstima druge, pesnice stisnute, —

Kij (čunj, buzdovan) za naraštaj po propisima T0. JSS.



Kije dobavlja tačno po propisima, precizno i elegantno izradene tvornica:
Štane Vidmar, Ljubljana, Pred Škofijo 19/I.