

DŠR Murska Sobot

Sekcija športne gimnastike

❖ Poročilo dela za leto 2014:

V letu 2014 je bilo v sekcijo športne gimnastike (predšolski, rekreativni in tekmovalni program) vključenih 86 otrok, starih od 3 do 17 let. Čeprav je društvo usmerjeno bolj v rekreativni šport vseh generacij, pa je sekcija športne gimnastike aktivna in zelo uspešna tudi v tekmovalnem športu mladih. na kar kaže udeležba na devetih različnih tekmovanjih in osvojena odličja.

Udeležili smo se naslednjih tekmovanj

Na državni ravni:

V spomladanskem tekmovalnem obdobju

- 1.) Pokal ŠD Studenci 2014 - ŽŠG
- 2.) Državno prvenstvo v skokih na veliki prožni ponjavi – LJ / Bežigrad 2014 – AKR M/Ž
- 3.) Prvenstvena tekma Ruš 2014 – ŽŠG
- 4.) Odprto prvenstvo Bežigrada 2014 v skokih na veliki prožni ponjavi – AKR M/Ž

V jesenskem tekmovalnem obdobju

- 1.) 32. Memorial Cirila Hočevarja – Studenci 2014 – AKR M/Ž
- 2.) Malejev memorial – Ljubljana 2014 - ŽŠG
- 3.) Odprto prvenstvo Renč 2014 v skokih na veliki prožni ponjavi – AKR M/Ž

Na mednarodni ravni:

- 1.) Mednarodna FIG tekma v skokih na veliki prožni ponjavi – Alpen Cup Salzburg, 2014
- 2.) Mednarodna FIG tekma ŽŠG - Šalamunov memorial, Maribor 2014

Uspehi tekmovalk na tekmovanjih:

V letu 2014 so deklice in dečki osvojili naslednja odličja

Ženska športna gimnastika – stopenjski tekmovalni sistem:

Posamezno: 1 x bronasto – Mednarodna tekma

1 x srebrno – Pokal Slovenije

Ekipno: 1 x bronasto - prvenstveno tekmovanje

Akrobatika

Posamezno: 1 x zlato

Ekipno: 1 x bronasto

Velika prožna ponjava

Posamezno: 2 x zlato – odprto prvenstvo

1 x srebrno – skupni pokal Slovenije

1 x bronasto – skupni pokal Slovenije

1 x srebrno – odprto prvenstvo

1 x srebrno – odprto prvenstvo

Ekipno: 1 x srebrno – odprto prvenstvo

1 x srebrno – državno prvenstvo

1 x bronasto – odprto prvenstvo

Skupno so naše tekmovalke in tekmovalci v letu 2014 osvojili 5 pokalov (2 x drugi, 3 x tretji) in 8 medalj (3 zlate, 3 srebrne in 2 bronasti).

Naši tekmovalki Asji Benčec je v lanskem letu edini v Sloveniji uspelo osvojiti dva državna naslova v različnih olimpijskih gimnastičnih disciplinah: v ženski športni gimnastiki in v skokih na veliki prožni ponjavi. Prav tako je prva slovenka, ki se je udeležila mednarodne tekme v skokih na veliki prožni ponjavi. Bila je tudi izbrana za najboljšo mlado športnico Murske Sobotne v letu 2014.

V mesecu maju smo za zaključek šolskega leta organizirali gimnastični nastop na OŠ III, Murska Sobota.

❖ Plan dela za leto 2015

V letu 2015 smo v tekmovalni program dodali udeležbo na domačih tekmovanjih v skokih na mali prožni ponjavi.

Dodanih je nekaj novih mednarodnih tekem v športni gimnastiki in v skokih na veliki prožni ponjavi.

Naš glavni cilj je še naprej najmanj eno tekmovalko uvrstiti v državno reprezentanco, ki se bo udeležila mladinskega evropskega prvenstva leta 2016 v skokih na veliki prožni ponjavi v Španiji.

DOMAČA TEKMOVANJA 2015				
SPOMLADANSKI DEL				
31.01.	MPP	Državno prvenstvo	Koper	
14.-15.03	ŽŠG-FIG	Memorial Stevana Mađara	Sombor, Srbija	
12.04.	MPP	OP Bežigrada	Ljubljana	
18.04.	VPP	Državno prvenstvo	ŠD Moste, Ljubljana	
9.05.	ŽŠG	Pokal Kopra	Koper	
10.05.	ŽŠG 1.- med. sto.	PT	Novo Mesto	
16.05.	ŽŠG 1.-med. sto.	Pokal Ruš	Ruše	
30.05.	VPP	Odprto prvenstvo Bežigrada	Ljubljana	
6.06.	ŽŠG – stop. + klas.	Zaključna tekma + Pokal Slovenije	Ljubljana	
JESENSKI DEL				
10.10.	ŽŠG 1. – med. sto.	Pokal Studenc	Maribor	
11.10	MT - ŽŠG	Šalamunov memorial	Maribor	
17.10.	AKR M/Ž	Akrobatika Cirila Hočevarja	Maribor	
24.10.	ŽŠG -1-7 sopnje	Holeyev Memorial	Brežice	
30.11.	AKR	Državno prvenstvo		
30.11.	ŽŠG/MŠG	Državno prvenstvo		
December	VPP	Odprto prvenstvo Renč	Renče	
MEDNARODNA TEKMOVANJA - 2015				
13.06.	MT - VPP	Gym City - Open	Cottbus, D	
01. - 5. 07.	FIG MT - VPP	Scalabis cup	Santarem, P	
25.-27. 09.	FIG MT - VPP	International Trampoline Friendship Cup	Jablonec nad Nisou, CZ	
23.-24. 10.	FIG MT - VPP	International Alpencup Trampoline Competition	Salzburg, A	
02.-05. 12	FIG MT - VPP	Tra. World Age Group Competition 2015	Odensa, DK	

Udeležba na tekmovanjih bo odvisna od:

- pripravljenosti tekmovalk
- finančnih sredstev
- pripravljenosti staršev, da dovolijo tekmovalkam iti na tekmovanje

POGOJI DELA V LETU 2015

Da bi lahko realizirali zgoraj navedena tekmovanja v tem letu, bi morali izboljšati pogoje dela, ki so trenutno primerni za rekreativno gimnastiko in mogoče še za »C« program gimnastike.

Iz vidika varnosti pri vadbi bi nujno potrebovali naslednje gimnastično orodje:

- 1.) Doskočne blazine za - PRESKOK,
- GRED,
- DVOVIŠINSKA BRADLJA

Doskočne blazine so narejene posebej za doskoke ter morajo biti ustrezne trdote in velikosti (300cm x 200cm x 30cm v enem kosu).

- 2.) Dvovišinsko bradljo ali vsaj obe lestvini za bradljo
- 3.) Tekmovalno gred
- 4.) Akrobatsko stezo dolžine najmanj 12 metrov

Orodja pod zap. številko 2, 3 in 4 bi bilo potrebno nabaviti, v kolikor želimo razvijati tekmovalni program – **stopenjski nadaljevalni program** (6., 7., nacionalni in mednarodni nivo) in **klasični program** ženske športne gimnastike.

Manjkajo nam tudi ure vadbe v veliki telovadnici po 18.00 uri, kjer lahko starejše deklice vadijo na preskoku, mali prožni ponjavi in na veliki prožni ponjavi. Trenutno lahko osem deklic in en deček, ki trenirajo trikrat tedensko, na teh orodjih trenirajo vsega **2 uri** na teden: ob ponedeljkih med 17.00 in 18.00 uro – 20 minut; ob torekih med 16.15 in 19.00 uro – 80 min in ob petkih med 17.00 in 18.00 uro – 20 minut.

KORIŠČENOST MALE IN VELIKE TELOVADNICE DŠR MURSKA SOBOTA V LETU 2014

KORIŠČENOST MALE IN VELIKE TELOVADNICE DŠR MURSKA SOBOTA V LETU 2014											
		VELIKA TELOVADNICA				MALA TELOVADNICA					
DAN	TERMIN	ŠTEVILO DNI/LETNO	ŠTEVILO UR/DAN	SKUPNO UR/LETNO	TERMIN	ŠT. UR / DAN	ŠT. UR / LETO	TERMIN	ŠT. UR / DAN	ŠT. UR / LETO	
PON	16.15-20.00	36	3h 45'	135h	16.15-18.00	1h 45 '	63h	16.15-20.00	3h 45'	135h	
TOR	15.00-20.00	38	5h	190h	15.00-19.00	4h	152h	15.00-20.00	5h	190h	
ČET	16.15-18.00	20/30	45'/1h	45h	16.15-18.00	1h 45'	45h	16.15-18.00	1h 45'	45h	
PET	15.00-20.00	36	5h	180h	15.00-18.00	3h	108h	15.00-20.00	5h	180h	
SOB	15.00-19.00	6	4h	24h	15.00-19.00	4h	24h				
		146		574h			392h			574h	

OPRAVLJENE URE PO SKUPINAH - 2014

	PON	TOR	ČET	PET	Št. ur / dan	Št. dni/ letno	Št. ur letno	Dodatni trening/h	Tekme/ure	Skupno število ur
VRTEC/ s starši	16.15-17.00		16.15-17.00		45'	Pon-36 čet-20	27h 15h			
VRTEC	17.00-18.00		17.00-18.00		1h	Pon-36 čet-30	36h 30h			
1.SKUPINA: Rekr.+Tekmov 1. nivo		15.00-16.15		15.00-16.15	1h 15' 1h 15'	38 36	47h30' 45h			
2.SKUPINA: Rekreativna		18.30-20.00		16.15-17.45	1h 30' 1h 30'	38 36	57h 54h			
2.SKUPINA: Tekmovalna 1.- 3. nivoja		16.15-17.45		16.15-17.45	1h 30' 1h 30'	38 36	57h 54h			
3.SKUPINA: Tekmovalna od 4. nivoja	17.00-20.00	16.00-19.00		17.00-20.00	3h 3h 3h	36 38 36	108h 114h 108h			
Dodatni tren. +tekme						16 10 12		67h 60h	52h	
Skupno	Poletne priprave – Asja Benčec					174	752h 30'	127h	52 ur	931h30'

Za nemoten potek vadbe športne gimnastike je skrbel strokovni kader v sestavi:

- Pripravlil: Danijel Štraus, dipl. trener športne gimnastike

Šentilj, 27. 2. 2015