ROKOMET

Rokomet je šport, ki se igra v dvorani. Igrišče je razdeljeno na dve polji. Dve ekipi tekmujeta druga proti drugi, zmaga ekipa, ki zadane več golov. Igra je razdeljena na dva polčasa po trideset minut, torej skupaj šestdeset minut. Igra teče izmenično, najprej ima eno moštvo napad, nato drugo.

V enem moštvu je na igrišču istočasno sedem igralcev, šest pozicij ter vratar. V napadu je možno vratarja zamenjati za sedmega igralca. Igralci smejo igrati le z roko, vratar pa lahko brani gol z nogo. Med igro žoga ne sme iz igrišča, saj nasprotniki dobijo žogo. Igralci ne smejo igrati pretirano grobo: sodnik jih lahko kaznuje z rumenim kartonom, pri katerem sme igralec nadaljevati igro, z drugim rumenim kartonom ali takojšnjim rdečim kartonom (ob hudem prekršku), pa mora igralec zapustiti igrišče. Sodnik lahko igralcu dosodi tudi dve minuti. To pomeni, da je igralec izločen za dve minuti. Ko kazen odteče, se igralec sme vrniti v igro. Ob prekršku se izvaja devetmetrovka. Ob hujšem prekršku ali igri z nogo lahko sodnik določi sedemmetrovko. Sedemmetrovke ostali igralci ne smejo ovirati.

Vratarjev prostor je prostor, ki omejuje prestop igralcev. V njem vratar poskuša preprečiti zadetek nasprotnikov.

Pripomočki v igri so: žoga, s katero igralci poskušajo zadeti gol, smola, ki si jo igralci namažejo na roke, da lažje ujamejo žogo ter sodniška piščalka, ki prekine igro ob prekršku, igri z roko ali koncu igre ali polčasa.

Kadar moštvi dosežeta enako število zadetkov, uvedejo različne sisteme. Če moštvi igrata za ligo, se igra konča, ker se v ligi šteje skupno število golov. Če moštvi igrata v kvalifikacijah, naredijo podaljške. Če tudi takrat ni zmagovalca, ga odloči izvajanje sedemmetrovk.

Žan Lisjak, 6. b

SUPANJE

Veslanje stoje na deski

Veslanje na deski stoje – stand up paddeling (SUP), je šport, ki se izvaja na reki, jezeru ali morju. Veslač stoji na sredini deske (ponavadi zraven ročke), noge pa ima v širini ramen, da je bolj stabilen.

Zavesljaj je sestavljen iz štirih faz:

1. faza: Veslo zapiči v vodo najdlje od sebe, kar lahko.

2. faza: Veslo povleče čim bližje deske do svojih nog.

3. faza: Veslo povleče iz vode.

4. faza: Veslo po zraku povleče najdlje od sebe, kar lahko.

Veslač mora imeti roke tako narazen, kot prikazuje slika.

Veslač stoji na deski ter v roki drži veslo, ki ga povleče ob deski, ob tem pazi, da ostane na deski. Z zaveslajem na desni strani deske ta zavije nekoliko levo in obratno. Obrat lahko izvede na tri načine. Prvi način je namenjen predvsem začetnikom. Med vožnjo zavesla v nasprotni smeri vožnje na tisti strani, v katero želi zaviti. Drugi način je namenjen bolj izkušenim veslačem. Z veslom ob sprednji polovici deske, na strani, v katero noče zaviti, med vožnjo naredi velik polkrog in nato na drugi strani ob zadnji polovici deske polkrog proti sebi. Tretji način je namenjen naprednim veslačem in uporabljajo ga večinoma tekmovalci. Veslač se med vožnjo postavi na konec deske, tako da se njen nos in trup dvigneta iz vode. Nato naredi polkrožen zaveslaj na strani, v katero noče.

Poznamo različne vrste veslanja. Na deski je po navadi en veslač, obstajajo pa veliki supi, ki sprejmejo tudi do osem veslačev.

OPREMA

Za veslanje na deski stoje potrebujemo:

- desko,
- veslo,
- smernik,
- priporočljiva je uporaba varnostne vrvice,
- tlačilka ročna/električna (če imate napihljiv SUP).

Deske so različnih dolžin in širin, odvisno od njihovega namena. Poznamo trde (slika 1) in napihljive (slika2) SUP deske. Napihljive deske so narejene iz različnih plastičnih materialov. Trde tekmovalne deske so narejene iz stiropora in ogljikovih vlaken. Daljša, kot je deska, bolje drži smer in širša, kot je, bolj je stabilna.

(slika 1)

(slika 2)

Veslo je sestavljeno iz lista, ročaja in držala. Nekoliko je podobno veslu za kanu le, da ima daljši ročaj. Obstajata dve vrsti vesel, raztegljiva in nerazteglјiva. List je ponavadi v obliki solze. Pravilno dolžino vesla določite tako, da se postavite pred veslo, dvignete roko, njegov ročaj pa naj bi segal do dlani.

Smernik se pritrdi na spodnjo stran deske, čisto zadaj. Njegova naloga je, da pomaga deski držati smer. Običajno imajo deske po en velik smernik ali en velik smernik in dva majhna.

Varnostna vrvica je neobvezen del opreme, a njeno uporabo priporočajo, saj lahko delno prepreči utopitev in SUP v primeru padca ne more odplavati stran. Varnostna vrvica se na eni strani pripne na priponko na drugi pa na nogo.

Ročno tlačilko po navadi dobite zraven SUP-a. Z njo desko napihnete do 1 bara (15 psi).

ROČNA TLAČILKA

ELEKTRIČNA TLAČILKA

TEKMOVANJA

Obstaja več vrst tekmovanj:

- tehnična tekmovanja,

- tekmovanja v razdalji,

- sprinterska tekmovanja,

- tekmovanja v surf supu.

TOČKOVANJE

Na tekmi je prvi tisti, ki pride prvi skozi cilj. V SUP pokal Slovenije se točke štejejo tako:

1. mesto 1000 točk
2. mesto 860 točk
3. mesto 730 točk
4. mesto 670 točk
5. mesto 610 točk
6. mesto 583 točk
7. mesto 550 točk
8. mesto 528 točk
9. mesto 488 točk
10. mesto 475 točk

Na koncu sezone je zmagovalec tisti, ki ima največje število točk v skupnem seštevku.

Maj, 6. b