



תכנית מקצועית



התעמלות אמנותית

2024-2025

התכנית מבוססת על החוקה הבינלאומית 2025-2028

גרסה 11.11

לתשומת לב האגודות-

התכנית המקצועית הענפית מביאה את הדרישות הספציפיות לתחרויות איגוד ההתעמלות בישראל והינה מבוססת על עקרונות החוקה הבינלאומית של איגוד ההתעמלות העולמי.
בעת בניית תרגילים למתעמלות וקבוצות, יש לקרוא היטב את החוקה הבינלאומית וליישם את ההנחיות והכללים שבתוקף.

דרגות ותחרויות מסלול קבוצתי: 2024-2025

קבוצתי לאומי		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2009 ובוגרות יותר	2 חישוקים + 3 כדורים - לפי FIG
נערות	2010 – 2011	5 אלות - לפי FIG
קדם נערות	2012 – 2013	5 כדורים - לפי FIG
הכנה 1	2013 – 2014	5 חישוקים / 5 כדורים (לבחירה) - לפי FIG
הכנה 2	2014 – 2015	5 חופשי / 5 חישוקים (לבחירה) - לפי FIG
הכנה 3	2015 – 2016	5 חופשי

קבוצתי ליגה א'		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2009 ובוגרות יותר	4,5,6 חישוקים + כדורים - לפי FIG
נערות	2010 – 2011	4,5,6 חישוקים / אלות (לבחירה) - לפי FIG
קדם נערות	2012 – 2013	4,5,6 חישוקים / כדורים (לבחירה) - לפי FIG
הכנה א'	2013 – 2014	4,5,6 חישוקים / כדורים (לבחירה) - לפי FIG
הכנה ב'	2014 – 2015	4,5,6 חופשי / חישוקים (לבחירה) - לפי FIG
הכנה ג'	2015 – 2016	4,5,6 חופשי
הכנה ד'	2016 – 2017	4,5,6 חופשי
הכנה ה'	2017 – 2019	4,5,6 חופשי

קבוצתי ליגה ב' מתקדמות		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2009 ובוגרות יותר	4,5,6 חישוקים + כדורים - לפי FIG
נערות	2010 – 2011	4,5,6 חישוקים / אלות (לבחירה)
קדם נערות	2012 – 2013	4,5,6 חישוקים / כדורים (לבחירה)
הכנה א'	2013 – 2014	4,5,6,8 חישוקים / כדורים (לבחירה)

קבוצתי ליגה ב'		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2009 ובוגרות יותר	4,5,6 חישוקים + כדורים - לפי FIG
נערות	2010 – 2011	4,5,6 חישוקים + חופשי / אלות + חופשי (לבחירה)
קדם נערות	2012 – 2013	4,5,6 חישוקים + חופשי / חופשי
הכנה א'	2013 – 2014	4,5,6,8 כדורים + חופשי / חופשי
הכנה ב'	2014 – 2015	4,5,6,8 חופשי
הכנה ג'	2015 – 2016	4,5,6,8 חופשי
הכנה ד'	2016 – 2017	4,5,6,8 חופשי
הכנה ה'	2017 – 2019	4,5,6,8 חופשי

דרישות – קבוצתי:

✕ ליגה ב' (אורך של המוזיקה – 1.45 - 2.00):
דרגות הכנה ה – קדם נערות תרגיל חופשי:

דרגה	DB	DA	A
הכנה ה - קדם נערות ליגה ב'	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 6 – 1 מכל קבוצת גוף (ערך מקסימלי 0.4) W- מינימום 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R- מקסימום 1 - מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר או/גובה (ללא צעדים בין התנועות הסיבוביות) – מינימום 0.2 מקסימום 0.4 (לפי כמות תנועות סיבוביות). כיוונים של המתעמלות ב- R לפי FIG. לפי סדר כרונולוגי	$C = 0.1$ $CR = 0.2$ מקסימום 6 (עם תנועה פרא-אקרובטית) $CRR = 0.3$ מקסימום 3 (הרמה גבוהה מעל הכתפיים עם/בלי תנועה סיבובית) מקסימום 15 לפי סדר כרונולוגי	מקסימום 5.00 $S \rightarrow$ מינימום 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) - שיתופי פעולה – מינימום 3 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) - מבנים – מינימום 4 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) - עבודה קולקטיבית: 4 סוגים לפי FIG (הורדה 0.30 על כל אחד שחסר) - מוסיקה באמצע ו/או באוסף התרגיל (הורדה 0.3)

✕ ליגות א', בינלאומי (אורך תרגיל לפי FIG):
דרגות הכנה 5 – 2 תרגיל חופשי:

דרגה	DB	DA	A
הכנה ה – ב ליגה א' הכנה 2-3 לאומי	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 6 – 1 מכל קבוצתי גוף W- מינימום 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R- מקסימום 1 — מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר או/גובה – מינימום 0.2 מקסימום 0.4 (לפי כמות תנועות סיבוביות). כיוונים של המתעמלות ב- R לפי FIG. לפי סדר כרונולוגי	$C = 0.1$ $CR = 0.2$ מקסימום 8 (עם תנועה פרא-אקרובטית) $CRR = 0.3$ מקסימום 4 (הרמה גבוהה מעל הכתפיים עם/בלי תנועה סיבובית) מקסימום 18 לפי סדר כרונולוגי	מקסימום 10.00 $S \rightarrow$ מינימום 3 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) כל היתר לפי FIG

E – לפי FIG

הבהרות ל DA:

C=0.1 כל המתעמלות נמצאות בשיתוף פעולה בזוגות, שלשות או תתי קבוצות תוך כדי שימוש במבנים שונים בלי תנועה סיבובית או עם תנועה סיבובית ורטיקאלית

- מעבר מעל או מתחת למתעמלת אחת או יותר.

- בתמיכה על מתעמלת או מספר מתעמלות דוגמא: "נדנדה", גחון על החזה, "נר" עם או בלי עזרה של מתעמלת אחרת).

- מעבר (הליכה) על מתעמלת או מספר מתעמלות עם או בלי עזרה של מתעמלת אחרת, אך לא יותר משתי תמיכות.

CR= 0.2 שיתוף פעולה מעבר מעל או מתחת מתעמלת אחת או יותר תוך כדי תנועה פרא-אקרובטית (לפי טבלה של FIG).

CR =0.3 שיתוף פעולה - הרמות גבוהות (מעל גובה הכתפיים) עם בלי תנועה סיבובית. כל המתעמלות חייבות להיות חלק מהרמה. אין לבצע מעברים מעל או מתחת. במקרה זה ערך ירד ל-0.1\0.2 בהתאם לסוג המעבר.

⊠ ליגה ב' (אורך התרגיל לפי FIG): דרגות הכנה 1 – נערות (עם מכשירים + חופשי):

דרגה	DB	DA	A
הכנה א - נערות ליגה ב'	- אלמנטים: מקסימום 6 (3 אלמנטים + 3 החלפות) – אלמנט 1 מכל קבוצת גוף R- מקסימום 1 – לפי FIG (כל המתעמלות משתתפות ב-R) - מסירות - לפי FIG לפי סדר כרונולוגי	מינימום 6 מקסימום 10 - C= 0.1 עם/בלי זריקה - C= 0.2 + קריטריונים - C= 0.2 + קריטריונים - CC = 0.2 + קריטריון CR = 0.2 עם תנועה סיבובית + קריטריונים (משתתפות כל המתעמלות) כיוונים וגובה של זריקות – לפי FIG לפי סדר כרונולוגי	מקסימום 5.00 S → מינימום 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) - מבנים – מינים 4 (הורדה 0.5 על כל אחד שחסר) - עבודה קולקטיבית: 4 סוגים לפי FIG (הורדה 0.30 על כל אחד שחסר) - מוסיקה באמצע ו/או באוסף התרגיל (הורדה 0.3)

1- בוגרות: לפי FIG

מרכיבים של דרגות קושי (קבוצתי הכנה 1 - בוגרות) D			
דרגות קושי שיתופי פעולה DC – שיתופי פעולה – עד נערות: מינימום 6, מקסימום 10 בוגרות: מינימום 9, מקסימום 14 לפי סדר כרונולוגי		דרגות קושי אלמנטים + מסירות DB עד נערות: DB\DE מקסימום 6 3 אלמנטים 3 מסירות בוגרות: DB\DE מקסימום 9 דרגות קושי מינימום 4 אלמנטים מינימום 4 מסירות 1 לבחירה לפי סדר כרונולוגי	
בוגרות: מינימום CC – 3 CR – 3 ↗ C↘ - 3	עד נערות: מינימום CC – 2 CR – 2 ↗ C↘ - 2	תנועת גוף דינמית עם רוטציה R מקסימום 1	דרגות קושי לגוף: קפיצות מינימום 1 מאוזנים מינימום 1 סיבובים מינימום 1

E, A לפי FIG

דרגות ותחרויות מסלול אישי – 2024-2025

אישי לאומי ובינלאומי		
דרגה	שנתונים	מכשירים
SENIOR	2009 ובוגרות יותר	4 מכשירים לפי FIG- חישוק, כדור, אלות, סרט
JUNIOR	2010 – 2011	4 מכשירים לפי FIG- חישוק, כדור, אלות, סרט
JUNIOR-PRE	2012 – 2013	3 מכשירים מתוך: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה 1	2013 – 2014	3 מכשירים מתוך: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה 2	2014 – 2015	חופשי + 2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות
הכנה 3	2015 – 2016	חופשי + 2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות
הכנה 4	2016 – 2017	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור

אישי ליגה א'			
דרגה	שנתונים	ליגה א' מתקדמות	ליגה א'
בוגרות	2009 ובוגרות יותר	2 מכשירים לבחירה: חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
נערות	2010 – 2011	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
קדם נערות	2012 – 2013	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה א'	2013 – 2014	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה ב'	2014 – 2015	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות
הכנה ג'	2015 – 2016	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות
הכנה ד'	2016 – 2017	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור
הכנה ה'	2017 – 2019	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור

דרישות – אישי:

☒ דרישות לתרגיל חופשי (כל הליגות וכל הדרגות)

דרגה	DB	A
הכנה ה - ב כל הליגות דרגות 2 – 3 לאומי	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 6 – 1 מכל קבוצת גוף W - 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R- מקסימום 2 — מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר או/ו גובה (לפי כמות תנועות סיבוביות, ללא צעדים בין התנועות הסיבוביות).	מקסימום 10.00 → S מינימום 3 (הורדה על כל אחד שחסר 0.3)

☒ ליגה ב', א' תרגיל אישי

דרגה	DB	A
הכנה ה – בוגרות (ליגה ב', א' בלבד)	ערך מקסימלי של האלמנטים – 0.5	מקסימום 10.00

☒ ליגה א' מתקדמות, לאומי ובינלאומי עם מכשירים: דרגות ה – בוגרות + לאומי,

בינלאומי הכנה 3 – SENIOR: לפי FIG

טבלה הורדות בארטיסטיקה בליגה ב' (קבוצתי):

הורדות/תיאור	0.3	0.6	0.9	1.2
מוזיקה	חוסר הרמוניה בין מוזיקה לתנועה באמצע ו/או בסוף התרגיל			
	מוסיקה לא תואמת לדרישות			
	הקדמה יותר מ- 4 שניות			
הרמה/קונסטרוקציה		יותר מ-4 שניות במצב של הרמה		
		קונסטרוקציה אסורה (פירמידות)		
מגע בין מתעמלות ומכשירים בהתחלה וסוף של התרגיל		אין מגע עם מכשיר אחד או יותר בהתחלה או/ובסוף התרגיל (טעות קומפוזיציה)		
מבנים (מינימום 4)	חסר 1	חסר 2	חסר 3	אין בכלל
קומבינציה של צעדי ריקוד	חסר 1	חסר 2	חסר 3	
עבודה קולקטיבית: (סנכרון, קונטרסט, מקהלה, כנון)	חסר 1	חסר 2	חסר 3	אין בכלל

1. ניתן להתחרות באליפות ישראל אחת בלבד במסלול אישי, ואחת בלבד במסלול קבוצתי.
 2. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול במסלול אישי:**
 - במהלך עונת הפעילות, ניתן יהיה לשנות את דרגת המתעמלת אך ורק בהתאם לשנתונים המוגדרים בחוברת המקצועית.
 - מתעמלת שהתחרתה במסגרת גביע האיגוד (בינלאומי ג'וניור-סניור) לא רשאית לשנות דרגה.
 3. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול בקבוצתי:**
 - במהלך עונת הפעילות, ניתן יהיה לשנות את דרגת המתעמלת אך ורק בהתאם לשנתונים המוגדרים בחוברת המקצועית.
- במסלול הקבוצתי (ליגה ב', א' ולאומי/בינלאומי) ישנה אפשרות לשתף מתעמלות צעירות יותר (בשנה אחת בלבד) וזאת כמפורט להלן:
- הרכב 4 מתעמלות- עד 2 מתעמלות.
 - הרכב 5 מתעמלות- עד 2 מתעמלות.
 - הרכב 6 מתעמלות- עד 3 מתעמלות.
 - הרכב 8 מתעמלות- עד 3 מתעמלות.
4. בתחרויות בין האגודות בלבד ניתן לשתף מתעמלות ליגה ב' בתרגילים אישיים. כמו כן, מתעמלות יכולות לבצע תרגילים אישיים בקבוצה של 2-4, הקבוצה תקבל ציון אחד, תחת שם האגודה. דרישות התרגיל, לפי חוקת ה **FIG** ובהתאם לפירוט שמופיע תחת ליגה א' (כולל שנתונים).
 5. **תכנון תחרויות שנתי לעונת פעילות 2024-25:**
 - פברואר- גביע האיגוד ג'וניור- סניור
 - מרץ - אליפות ישראל קבוצתי כל המסלולים והדרגות (לאומי/בינלאומי/ליגה אי/ ליגה ב')
 - אליפות ישראל אישי מסלול תחרותי- יולי
 - אליפות ישראל אישי במרכזים (ליגה א', ליגה א' מתקדמות) - במהלך חודש יולי.
 6. ערעורים בגביע האיגוד ואליפות ישראל בינלאומי יתאפשרו אך ורק בדרגות ג'וניור – סניור וזאת בהתאם להנחיות:
 - הערעור יתבצע בהתאם לנוהל ערעור.
 - כל אגודה תהיה מוגבלת לכמות ערעורים שלא תעלה על- 35% מסך התרגילים אותם מבצעות מתעמלות האגודה.