



שנת הפעילות 2026-2027

תכנית מקצועית והנחיות שיפוט: תרגילי חובה התעמלות מכשירים בנים

רשם: תום ארנון אושר ע"י הועדה המקצועית בתאריך 8.10.2026

הערות לעריכה והערות הוועדה:

• הדבקת טבלת שנתונים (סעיף 1)

1. טבלת שנתונים ודרגות

מסלול	דרגה	שנתון	גיל
לאומי	5	2018 וצעירים יותר	9 וצעירים יותר
לאומי	4	2016 וצעירים יותר	11 וצעירים יותר
לאומי	3	2014 וצעירים יותר	13 וצעירים יותר
לאומי	2	2013 וצעירים יותר	14 וצעירים יותר
בינלאומי	1	2013 וצעירים יותר	14 וצעירים יותר
בינלאומי	נוער	2009-2012	15-18
בינלאומי	בוגרים	2009 ובוגרים יותר	18 ובוגרים יותר

2. טבלת שגיאות כלליות של החוקה

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)	אי הכרה / עונש (1.00)
כפיפת ברכיים / מרפקים	0°-45°	45°-90°	90° > אי הכרה בערך האלמנט בצוות D	—
פתיחת רגליים	0.1	0.3	0.5	—
מצבי גוף לא מובהקים	0.10	0.30	—	—

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)	אי הכרה / עונש (1.00)
מצב גוף לא מוחזק או תיקון מצב גוף במנח סופי	0.10	0.30	—	—
זמן החזקה באלמנט החזקה (כולל עמידת ידיים) (2 שניות)	—	פחות מ-2 שניות: 0.30	בלי עצירה: 0.50 + אי הכרה בערך האלמנט בצוות D	—
הליכה או קפיצה בעמידת ידיים	0.10 על כל צעד או קפיצה	—	—	—
תיקון או שינוי אחיזה	0.10 כל פעם	—	—	—
מגע בקרקע או במכשיר עם הרגליים או ידיים	0.10	—	—	—
חוסר גובה בסלטות ואלמנטי עזיבה	0.1	0.3	—	—
פגיעה בקרקע או במכשיר	—	0.30	0.50	—
עצירת התרגיל ללא נפילה	—	—	0.50	—
נחיתה –	איבוד שיווי משקל קטן, צעד או קפיצה קטנה: 0.10 כל פעם	צעד או קפיצה גדולים או מגע במזרן עם יד או שתיים: 0.30	נחיתה נמוכה אגן מתחת לגובה הברך 0.5	נפילה או השענות על יד אחת או שתיים בכל נחיתה: 1.00
נחיתה- מרחק בין כפות הרגליים בנחיתה	עד רוחב כתפיים	מעל רוחב כתפיים	—	—
פתיחת ברכיים בסלטות	עד רוחב כתפיים	מעל רוחב כתפיים	—	—

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)	אי הכרה / עונש (1.00)
נחיתה ללא מגע רגליים	—	—	—	נפילה בנחיתה מתרגיל/אלמנט ללא מגע רגליים לפני הנפילה: 1.00 (אלמנט לא נחשב בצוות D)
עזרת מאמן	—	נגיעה של מאמן אך ללא עזרה במהלך התרגיל: 0.30	—	עזרת מאמן לצורך השלמת אלמנט: 1.00 (אלמנט לא נחשב בצוות D)
תנופת ביניים או שקיעה סתמית	0.10	שקיעה סתמית לכיוון אחד: 0.30	תנופת ביניים 0.50 :	—
סטייה בתנופה ל- או דרך עמידת ידיים (שמשות/ירחים)	15°-30°: 0.10	>30°-45°: 0.30	<45°: אי הכרה בצוות D	—
סטייה בזווית החזקה ממנח מושלם	5°-20°: 0.10	>20°-45°: 0.30	<45°: אי הכרה בצוות D	—
אי השלמת הסיבוב בברגים	עד 30°	>30° - 60°	>60° - 90° and >90° אי הכרה	—
חוסר הכנה או חוסר בפתיחת גוף לקראת הנחיתה	0.1	0.3	—	—

3. טבלאות תרגילי חובה והנחיות שיפוט לפי מכשירים

הערה מבנית: בכל מכשיר מוצגת תחילה טבלת שגיאות הביצוע הספציפיות מתוך החוקה הבינלאומית FIG (צוות E), לאחריה מרוכזים הדגשים וההבהרות המיוחדות של איגוד ההתעמלות בישראל, ולאחריהם טבלאות התרגילים המפורטות לכל דרגה (דרגות 3, 4, 5, ושלושת תרגילי הבחירה

מכשיר 1: קרקע (Floor Exercise)

שגיאות ביצוע ספציפיות בקרקע – צוות E (תרגום רשמי מתוך חוקת FIG 2025–2028, סעיף 10.3)

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
חוסר גובה באלמנטים אקרובטיים	0.10	0.30	—
חוסר גמישות באלמנטים סטטיים	0.10	0.30	—
עצירה של 2 שניות ומעלה לפני אלמנט או סדרה אקרובטית	0.10	—	—
נחיתות מעבר רגעיות ללא שליטה (גם בחיבורים)	0.10	0.30	0.50
צעדים פשוטים או מעברים רגילים כדי להגיע לפינות	0.10	—	—
קפיצה לנחיתה על הבטן (Prone) לאחר סלנו	—	—	0.50
סטייה ממישור התנועה	0.10	0.30	—

דגשים והנחיות שיפוט מיוחדות – איגוד ההתעמלות בישראל (קרקע):

• נחיתה או נגיעה מחוץ למשטח עם יד או רגל אחת: 0.10 | נגיעה עם שתי ידיים/רגליים או יד ורגל: 0.30 | נחיתה מחוץ למשטח: 0.30.

• גלגול ברחיפה ללא סמיכת ידיים: ללא סמיכה = 0.50, על גב היד = 0.30.

• בצעד הנפה בכל הדרגות גובה גובה הרגל מקביל לרצפה לפחות

0.1 אם נמוך יותר

0.3 אם ללא הנפה

גשר - הכתפיים צריכות להיות לפחות בקו אנכי מעל כפות הידיים. אם הכתפיים אינן בקו אנכי, ונוטות הרחק מהידיים לכיוון הרגליים, יש להשתמש בהורדות על סטיות זוויתיות ממנח ההחזקה המושלם:

• 0° עד $15^\circ = 0.1$ נקודות

• 16° עד $30^\circ = 0.3$ נקודות

קרקע – דרגה 5 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. עמידה ישרה, הרמת ידיים מעלה, הנפת רגל ומעבר לעמ' ידיים וגלגול לפנים. 1.5 נק'	בעמידת ידיים גלגול אין חובה לשהות 2 שניות בעמידת ידיים, יש לעבור דרך מצב עמידת ידיים.
2. מעמידה שפופה, ניתור גבוה בגוף ישר ונחיתה. 0.5 נק'	
3. צעד והנפת רגל עם ירידה לשפגט בנות / לפי בחירה (2 שניות). 1.0 נק'	
4. מעבר לשיבת פישוק וחזה לקרקע ללא עזרת ידיים. 1.0 נק'	
5. העברת רגל מהצד לשיבה שלמה והנפת ידיים מעלה. 0.5 נק'	
6. שכיבה ומעבר לגשר (2 שניות) 0.5 נק'	
7. משכיבה העברת ידיים לצדי הגוף ומעבר לסמיכה אחורית דרך ישיבה שלמה תוך כדי הרמת האגן (גוף ישר, רגליים ישרות). 0.5 נק'	
8. סיבוב 180° לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוץ"). 0.5 נק'	
9. קפיצה לעמידה שפופה ומעבר לעמידה ישרה. 0.5 נק'	
10. מאוזן אחורי / צידי (2 שני'). 1.0 נק'	
11. הנפת הרגל האחורית לפנים לגלגל הצידה. 1.5 נק'	צעד הנפה רגל גובה מקביל לרצפה לפחות (1.0/0.1 אם נמוך יותר)
12. הצמדת רגל ופנייה 90°. 0.5 נק'	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
13. ניתור עם חצי בורג (פנייה 180°) ונחיתה. 0.5 נק'	

קרקע – דרגה 4 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. (אלכסון) עד 3 צעדי ריצה, וסלטו לפניכם. 1.0 נק'	
2. ירידה (מעבר בנפילה בגוף ישר קדימה) לסמיכה קדמית עם הנפת רגל לאחור. 0.5 נק'	
3. הורדת רגל לסמיכה קדמית והשחלת רגל (ללא קפיצה) לשפגט בנות. 1.0 נק'	ניתן להגיע לשפגט באמצעות הרמת יד והעברת רגל ישרה לשפגט.
4. העברת רגל מהצד לישיבה שלמה והרמת ידיים מעלה. 0.5 נק'	יש לחזור לישיבה שלמה ללא הישענות על יד או שתיים.
5. הורדת ידיים לסמיכה ועלייה לזווית 90° (2 שני'). 1.0 נק'	
6. שכיבה ומעבר לגשר (החזקה 3 שניות) 0.5 נק'	מנח כתפיים לפחות אנכי מעל כפות הידיים.
7. משכיבה העברת ידיים לצדי הגוף ומעבר לסמיכה אחורית דרך ישיבה שלמה תוך כדי הרמת האגן (גוף ישר, רגליים ישרות). 0.5 נק'	
8. סיבוב 180 מעלות לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוף"). 0.5 נק'	
9. מעבר לעמידה שפופה וניתור מעלה עם פנייה לפס רחב. 0.5 נק'	הרמת ידיים בניתור
10. 2-3 צעדי ריצה, קפיצת ידיים לניתור (נחיתה שתי רגליים). 1.0 נק'	ניתור מתוח ברגליים ישרות בקישור לקפיץ ידיים לנחיתה

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
נק'	ראש בין בידיים ומבט למעלה בעת הניתור ראש בין בידיים ומבט למעלה בעת הניתור
11. צעד לפניים ומספרת עם הנפת רגל ופנייה לאלכסון. 0.5 נק'	צעד הנפה מתחת לגובה המקביל לרצפה 0.1
12. מאוזן Y (שהייה 2 שניות). 1.0 נק'	
13. הרצה וערבית פליק פלאק + ניתור בגוף ישר ונחיתה. 1.5 נק'	

קרקע – דרגה 3 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. (אלכסון) ריצה (3-4 צעדים) וסלטו לפניים בקרוס עם נחיתה ומיד ניתור לגלגל הצידה ופנייה 90° עם הגב לכיוון הפינה. 1.5 נק'	יש להראות שליטה רגעית בנחיתה עם כפיפת ברכיים ומיד ניתור לגלגלון / לעצור ב"סטיק" ואז ניתור קדם לגלגלון. הורדה על סלטה ללא עצירה (כמו בסלטה-סלטה) או עצירה ללא שליטה בכלל – הורדה של 0.30 נק'. הורדה על סלטה ללא עצירה (כמו בסלטה-סלטה) או עצירה ללא שליטה בכלל – הורדה של 0.30 נק'.
2. (אלכסון) עד 3 צעדי ריצה לניתור קדם קפיצת ידיים לשתי רגליים + דניש. 1.0 נק'	אין הבהרה ספציפית במסמכים המשלימים.
3. מעבר בגוף ישר לסמיכה לפניים וקפיצה עם קורבט לעמידת פישוק, חזה מקביל לקרקע וידיים לצדדים, שהייה של 2 שני'. 0.5 נק'	
4. הנחת כפות ידיים על הקרקע ולחיצה בכוח לעמידת ידיים ושהייה 2 שני'. 1.0 נק'	
5. מעמידת ידיים גלגול אנדו לפניים עד להוצאת רגליים ישירות	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
לשפגט כלשהו. 1.0 נק'	
6. מעבר משפגט לישיבה שלמה. 0.5 נק'	אין הבהרה ספציפית במסמכים המשלימים.
7. שכיבה ומעבר לגשר (החזקה 3 שניות) 0.5 נק'	מנח כתפיים אנכי מעל כפות הידיים.
8. משכיבה העברת ידיים לצדי הגוף ומעבר לסמיכה אחורית דרך ישיבה שלמה תוך כדי הרמת האגן (גוף ישר, רגליים ישרות). 0.5 נק'	
9. סיבוב 180° לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוץ"). 0.5 נק'	
10. 1 קרייסקר עד לחזרה לסמיכה קדמית. 0.5 נק'	
11. מסמיכה קדמית מעבר לעמידה שפופה. 0.5 נק'	המעבר בניתור או בתנועה רציפה וחלקה לעמידה שפופה
12. מעמידה שפופה, ניתור עם בורג (פירואט). 0.5 נק'	.
13. מאוזן צידי Y – 0.5 (שהייה 2 שניות) והורדת רגל ישרה לעמידה ישרה. 0.5 נק'	
14. (אלכסון) עד 3 צעדי ריצה לניתור קדם ערבית פליק פלאק וסלטו לאחור בקרוס. 1.5 נק'	ערבית פליק פלאק ללא סלטה הורדה של 1.0 בציון D

קרקע – דרגה 2 (לאומי | מודל 3 תרגילי בחירה)

דרגה 2 – תרגיל 1 (ציון התחלתי: 8.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.	אם לא - הורדה של 0.1

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
2. עד ארבעה צעדים לניתור קדם קפיצת ידיים, סלטה בקירוס לפנים לגלגול ברחיפה. (2.0 נק')	
3. צעד עם פנייה לפינה (הפנים לרוחב פנייה מעל 180. °).	הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות (0.3 על פניה עם סיבוב של פחות מ180)
4. עמידת ידיים (2 ש'), גלגול הנדו לעמידת ידיים. (1.5 נק')	(אין צורך לעמוד רק להראות שליטה)
5. פנייה 180° לפנים ואלס (בשני צעדים). (0.5 נק')	שיפוט אי השלמת סיבוב בגלגול: עד 30°; 0.10 = 30° -60° = 0.30. עד 30°; 0.10 = 30° -60° = 0.30.
6. גלגול אחורה עם פנייה 180°, וגלגול לפנים לקום ברגליים ישירות לקיפול (2 ש'), ומיד צעד קישור לפינה שמסתיים עם פנים לאלכסון (העדפה אישית). (1.0 נק')	בעת הקימה ברגליים ישירות יש לעצור 2 שניות בקיפול לפני קימה לעמידה ישרה
7. ניתור קדם, ערבית, פליק-פלאק, פליק-פלאק, סלטה לאחר בקירוס עם פתיחה לנחיתה. (3.0 נק')	שיפוט חוסר גובה בסלטה: 0.10 / 0.30; חוסר פתיחה לקראת נחיתה: 0.10 / 0.30; שגיאות נחיתה ע"פ הטבלה הכללית.
8. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.	אם לא - הורדה של 0.1

דרגה 2 – תרגיל 2 (ציון התחלתי: 9.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות עם הפנים לתוך הקרקע.	אם לא - הורדה של 0.1

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
2. עד ארבעה צעדים לניתור קדם קפיצת ידיים, סלטה בגוף ישר לפנים, צעד עם פנייה לפינה. (2.5 נק')	הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות (0.3 על פניה עם סיבוב של פחות מ180)
3. עמידת ידיים (2 שני'), גלגול הדו לעמידת ידיים (אין צורך לעמוד רק להראות שליטה). (1.5 נק')	
4. פנייה 180 °לפנים ואלס (בשני צעדים), גלגול אחורה עם פנייה 360 ° (שלושה צעדים). (1.5 נק')	שיפוט אי השלמת סיבוב בגלגול: עד 30° = 0.10; 30° -60° = 0.30. עד 30° = 0.10; 30° -60° = 0.30.
5. גלגול אחורה 180°, גלגול לפנים לקום ברגליים ישרות, ולאחר מכן צעד קישור לפינה שמסתיים עם פנים לאלכסון. (1.0 נק')	בעת הקימה ברגליים ישרות יש לעצור 2 שניות בקיפול לפני קימה לעמידה ישרה
6. עד ארבעה צעדים לניתור קדם ערבית פליק-פלאק, סלטה בגוף ישר לנחיתה. (2.5 נק')	
7. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות עם הפנים לתוך הקרקע.	אם לא - הורדה של 0.1

דרגה 2 – תרגיל 3 (ציון התחלתי: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות עם הפנים לתוך הקרקע.	אם לא - הורדה של 0.1
2. עד ארבעה צעדים לניתור קדם קפיצת ידיים, סלטה בגוף ישר לפנים, סלטה לפנים בקירוס / גלגול ברחיפה, צעד עם פנייה לפינה. (3.0 נק')	הורדה של 0.1 על כל צעד נוסף הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות (0.3 על פניה עם סיבוב של פחות מ180)

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
	מ180) הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות (0.3 על פניה עם סיבוב של פחות מ180)
3. עמידת ידיים (2 שנ'), גלגול הנדו לעמידת ידיים. (1.5 נק')	אין צורך לעמוד רק להראות שליטה
4. פנייה 180° לפנים ואלס (בשני צעדים), גלגול אחורה עם פנייה 360° (שלושה צעדים). (1.0 נק')	שיפוט אי השלמת סיבוב בגלגול: עד 30° = 0.10; 30° -60° = 0.30. עד 30° = 0.10; 30° -60° = 0.30.
5. גלגול אחורה 180°, גלגול לפנים מעבר לשכיבה על הבטן דרך שפגט אמצע. (1.0 נק')	
6. שני קרייסקרים, כל קישור לפינה שמסתיים עם פנים לאלכסון (העדפה אישית). (1.0 נק')	דגש קרייסקרים בפשיטה מלאה (גוף פתוח). קרייסקר לא פתוח: 0.10; שבירה במותן: 0.10 / 0.30.
7. עד ארבעה צעדים לניתור קדם ערבית, פליק-פלאק, סלטה בגוף ישר לנחיתה. (2.5 נק')	הורדה של 0.1 על כל צעד נוסף
8. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות עם הפנים לתוך הקרקע.	אם לא - הורדה של 0.1

מכשיר 2: סוס סמוכות ופטריה (Pommel Horse & Mushroom)

שגיאות ביצוע ספציפיות בסוס סמוכות – צוות E (תרגום רשמי מתוך חוקת FIG 2025–2028, סעיף 11.3)

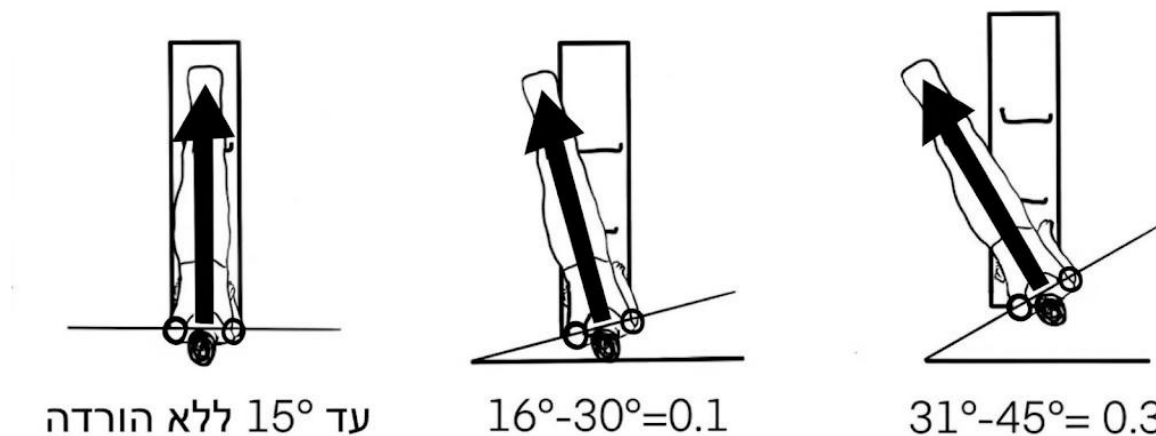
מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
חוסר גובה במספרות ובהנפות רגל אחת	0.10	0.30	—
עמידת ידיים תוך שימוש בכוח גלוי	0.10	0.30	0.50 + אי הכרה
עצירה או השהייה בעמידת ידיים (שלא מוגדרת כאלמנט סטטי)	0.10	0.30	0.50 + אי הכרה
שבירה במותן (קיפול באגן) בקרייסקרים או תומאסים	0.10	0.30	—
חוסר פשיטת גוף (גוף לא פתוח) בקרייסקרים/תומאסים (לכל אלמנט)	0.10	—	—
פתיחת רגליים באלמנטים ברגליים צמודות	$0^\circ - 30^\circ = 0.10$	$30^\circ - 60^\circ = 0.30$	$60^\circ - 90^\circ = 0.50$
סטייה זוויתית בקרייסקרים/מעברים בסמיכה צדית/מצליבים (לכל אלמנט)	$15^\circ - 30^\circ = 0.10$	$30^\circ - 45^\circ = 0.30$	$45^\circ - 90^\circ = 0.50$ + אי הכרה
נחיתה אלכסונית או שלא מול ציר האורך של הסוס בירידה	סטייה $45^\circ = 0.10$	סטייה $90^\circ = 0.30$	—
ירידה שלא מעמידת ידיים – גוף נמוך מ- 30° מעל קו כתף אופקי (בדרגה 1 ומעלה)	—	0.30	—
מספרת לעמידת ידיים עם כיפוף באגן	0.10	0.30	0.50 + אי הכרה
מספרת לעמידת ידיים ללא הצמדת רגליים	עד רוחב כתפיים = 0.10	מעל רוחב כתפיים = 0.30	—
חצי תנופה עודפת בעלייה ללא החלפת רגליים בצדדים (הכנסה או הוצאה)	—	0.30	—

מחות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
חוסר יציבות בירידה מעמידת ידיים / בעיות סיבוב	0.10	0.30	—
הורדת רגליים באלמנטים לעמידת ידיים (ממצב מקורי)	$0^\circ - 15^\circ = 0.10$	$>15^\circ - 30^\circ = 0.30$	$>30^\circ - 45^\circ = 0.50$ ($<45^\circ$ אי הכרה)

דגשים והנחיות שיפוט:

• דגשים כלליים לביצוע קרייסקרים ע"פ החוקה החדשה 2022–2024 / 2025–2028:

- בביצוע קרייסקרים בדרגות החובה יש לבצע קרייסקר בפשיטה מלאה של מפרק הירך – כלומר בגוף פתוח.
- כל קרייסקר שלא מבוצע במנח פתוח יגרור: **0.10 נק'.**
- שבירות במותן (קיפול באגן) במהלך ביצוע אלמנטים בודדים בתרגיל ינוכו כשגיאות טכניות נפרדות עבור כל קרייסקר: **0.10 / 0.30 נק'.**
- תרשים 1 -** סטיות זוויתיות בקרייסקרים (הורדה על כל קרייסקר לפי מנח ידיים בסמיכה אחורית): עד $15^\circ =$ ללא הורדה | $15^\circ - 30^\circ = 0.10$ | $30^\circ - 45^\circ = 0.30$.



- נגיעה במכשיר: 0.10 | מכה במכשיר או נגיעה שמשנה את קצב האלמנט: 0.30.
- תרשים 2 (מתוך COP 2025-2028)** - חוסר בגובה במספרות או בתנופות: 0.10 / 0.30 / 0.50



סוס סמוכות ופטריה – דרגה 5 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. עלייה לסמיכה. 1.0 נק'	יישור מרפקים מלא וגוף ישר
2. הנפות (העברת משקל והנפת רגל). 4.0 נק' (1.0 לכל הנפה)	
3. בהנפה החמישית הפסעת רגל והנפת הרגל השנייה עם הפסעה וירידה בקפיצה לעמידה מקבילה לסוס. 1.0 נק'	
4. ביצוע 4 קרייסקרים על פטריה. 4.0 נק' (1.0 לכל קרייסקר)	• חובה לבצע בפשיטה מלאה של מפרק הירך (גוף פתוח). כל קרייסקר שלא מבוצע במנח פתוח: 0.10. • שבירות במותן (קיפול באגן) ינוכו כשגיאות טכניות נפרדות עבור כל קרייסקר: 0.10 / 0.30. • סטיות זוויתיות לפי מנח ידיים: עד 15° ללא הורדה; 15°-30° = 0.10; 30°-45° = 0.30. - נגיעה בפטריה: 0.10; - מכה או מגע שמשנה את קצב הקרייסקרים: 0.30; - נפילה/עצירה: 1.00. • שבירות במותן (קיפול באגן) ינוכו כשגיאות טכניות נפרדות עבור כל קרייסקר: 0.10 / 0.30. • סטיות זוויתיות לפי מנח ידיים: עד 15° ללא הורדה; 15°-30° = 0.10; 30°-45° = 0.30. - נגיעה בפטריה: 0.10; - מכה או מגע שמשנה את קצב הקרייסקרים: 0.30; - נפילה/עצירה: 1.00.

סוס סמוכות ופטריה – דרגה 4 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. על פטריה – 10 סיבובים – כל סיבוב שווה 1.0 נק'. 10.0 נק'	• חובה לבצע בפשיטה מלאה של מפרק הירך (גוף פתוח). כל קרייסקר שלא מבוצע במנח פתוח: 0.10. • שבירות במותן (קיפול באגן) ינוכו כשגיאות טכניות נפרדות עבור כל קרייסקר: 0.10 / 0.30.

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
	• סטיות זוויתיות לפי מנח ידיים: עד 15° ללא הורדה; $0.10 = 30^\circ - 15^\circ$; $0.30 = 45^\circ - 30^\circ$. - נגיעה בפטריה: 0.10; - מכה או מגע שמשנה את קצב הקרייסקרים: 0.30; - נפילה/עצירה: 1.00. • שבירות במותן (קיפול באגן) ינוכו כשגיאות טכניות נפרדות עבור כל קרייסקר: $0.10 / 0.30$. • סטיות זוויתיות לפי מנח ידיים: עד 15° ללא הורדה; $0.10 = 30^\circ - 15^\circ$; $0.30 = 45^\circ - 30^\circ$. - נגיעה בפטריה: 0.10; - מכה או מגע שמשנה את קצב הקרייסקרים: 0.30; - נפילה/עצירה: 1.00.

סוס סמוכות – דרגה 3 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. סוס ללא סמוכות – 10 סיבובים מצליבים (קרייסקרים). 8.0 נק' (0.8 לכל סיבוב)	דגשים כלליים לקרייסקרים: גוף פתוח (חוסר פתיחה = 0.10 לכל קרייסקר); שבירה במותן = $0.10 / 0.30$ לכל קרייסקר; סטיות זוויתיות: $0.10 = 30^\circ - 15^\circ$; $0.30 = 45^\circ - 30^\circ$.
2. זנושקה (הזנבה). 2.0 נק'	גובה הירידה נמוך מ- 45° : 0.10 נק'. ירידה נמוכה מ- 45° באגן סגור או ללא פתיחה באגן: 0.30 נק'. ניתן לסגור את הגוף סגירה קלה לפני הרמת העקבים ללא הורדה.

סוס סמוכות – דרגה 2 (לאומי | מודל 3 תרגילי בחירה)

דרגה 2 – תרגיל 1 (ציון התחלתי: 8.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. חצי מספרת, מספרת. (2.0 נק')	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
2. שלושה קרייסקרים בסמוכות, בקרייסקר הרביעי מעבר הצידה. (4.0 נק')	
3. שלושת רבעי קרייסקר גוף סמוכה, הורדת היד לגוף ברבע שפינדל לירידה. (2.0 נק')	

דרגה 2 – תרגיל 2 (ציון התחלתי: 9.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. חצי מספרת, מספרת. (2.0 נק')	
2. 2 קרייסקרים על הסמוכות. (2.0 נק')	
3. סטוקלי B יציאה. (2.0 נק')	
4. 2 קרייסקרים על הגוף עם הפנים לבפנים. (2.0 נק')	
5. ירידה בזנושקה. (1.0 נק')	גובה הירידה נמוך מ-45°: 0.10 נק'. גובה הירידה נמוך מ-45°: 0.10 נק'. ירידה נמוכה מ-45° באגן סגור או ללא פתיחה באגן: 0.30 נק'. ניתן לסגור את הגוף סגורה קלה לפני הרמת העקבים ללא הורדה.

דרגה 2 – תרגיל 3 (ציון התחלתי: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מספרת, מספרת. (2.0 נק')	
2. 2 קרייסקרים על הסמוכות. (1.0 נק')	
3. צ'כי. (2.0 נק')	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
4. סטוקלי B יציאה. (2.0 נק')	
5. 2 קרייסקרים גוף סמוכה. (1.0 נק')	
6. 2 קרייסקרים על הגוף עם הפנים לבפנים. (1.0 נק')	
7. ירידה בזנושקה. (1.0 נק')	גובה הירידה נמוך מ-45°: 0.10 נק'. ירידה נמוכה מ-45° באגן סגור או ללא פתיחה באגן: 0.30 נק'. ניתן לסגור את הגוף סגירה קלה לפני הרמת העקבים ללא הורדה.

מכשיר 3: טבעות (Still Rings)

שגיאות ביצוע ספציפיות בטבעות – צוות E (תרגום רשמי מתוך חוקת FIG 2025–2028, סעיף 12.3)

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
פתיחת רגליים או ביצוע לקוי בקפיצה/הרמה לתלייה בתחילת תרגיל	—	0.30	—
תנופה מוקדמת (Pre-swing) לפני תחילת התרגיל	—	0.30	—
מתן תנופה ראשונית ע"י המאמן	0.10	—	—
שקיעה סתמית (Layaway) בתנופה לאחור	—	0.30	—
ביצוע איטי, עצירה או סמיכה ביונסון / יאמוואקי	0.10	0.30	0.50 + אי הכרה
החזקת מצב שאינו מוכר בחוקה 2 שנ' ומעלה (לכל פעם)	0.10	—	—

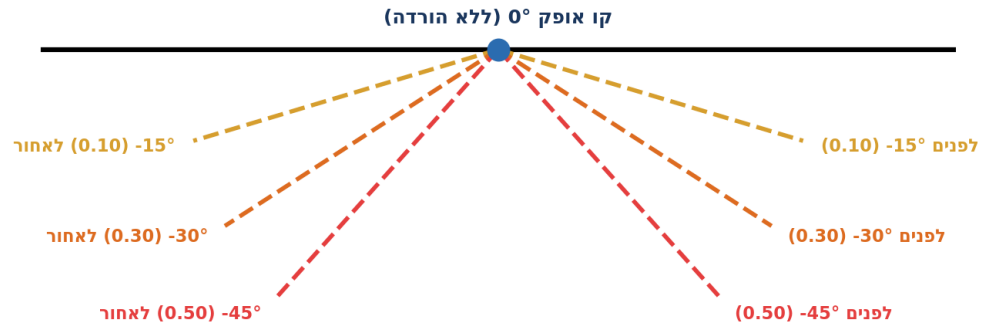
מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
שגיאות הרכב תרגיל (Compositional errors)	—	0.30	—
אחיזה שקרית (False grip / Over grip) באלמנט כוח (לכל פעם)	0.10	—	—
כפיפת מרפקים בתנופה לכוח או לקביעת מצב סטטי	0.10	0.30	0.50 + אי הכרה
כפיפת מרפקים בהחזקה ובלחיצה לאלמנט כוח	0.10	0.30	0.50 + אי הכרה
נגיעה בכבלים או ברצועות עם הידיים, הרגליים או הגוף	—	0.30	—
תמיכה או איזון של כפות הרגליים/רגליים על הכבלים	—	—	0.50 + אי הכרה
נפילה מעמידת ידיים	—	—	0.50 + אי הכרה
תנודת כבלים מוגזמת (לכל אלמנט)	0.10	—	—
לחיצה לכוח מתוך מצב החזקה גבוה קודם לכן	0.10	0.30	—
נגיעה או הישענות של הזרועות על הגוף בביצוע מטוס (Swallow)	0.10	0.30	—
ביצוע תנופה תוך שימוש בכוח (Swing with strength)	0.10	0.30	—

דגשים והנחיות שיפוט מיוחדות – איגוד ההתעמלות בישראל (טבעות):

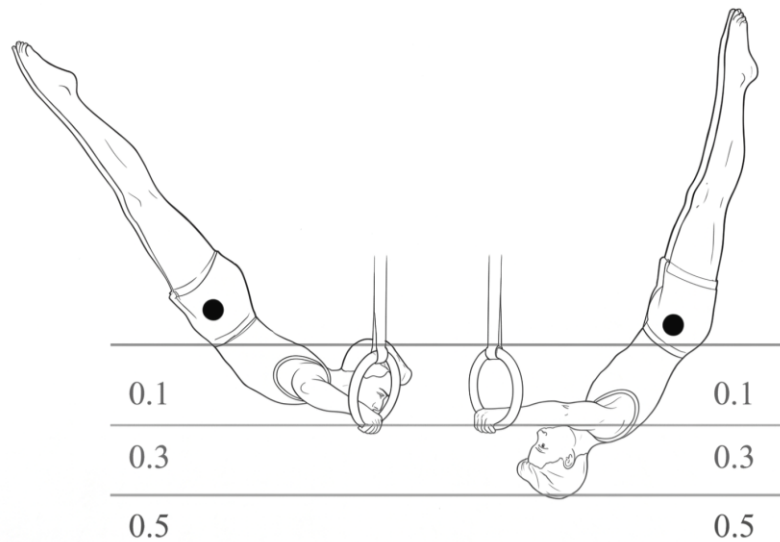
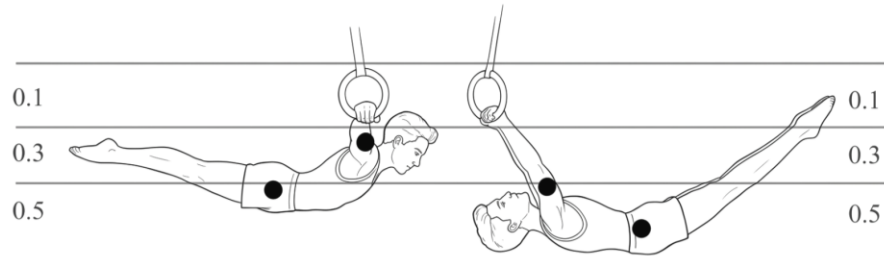
• הבהרות 2026 גובה התנופות: ההורדה תתבצע לכל כיוון תמדה – לפנים ולאחור (תנופה עשויה לגרור הורדה כפולה!).

תרשים 3 -דרגות 4-5: גובה התנופות נשפט לפי זווית הגוף ביחס לרצפה

$0^\circ = \text{ללא הורדה} \mid 0.10 = 15^\circ \mid 0.30 = 30^\circ \mid 0.50 = 45^\circ$



תרשים 4 - דרגה 3 : נמדד לפי גובה האגן: אגן מעל גובה הסף העליון של הטבעות = ללא הורדה | אגן בגובה הטבעות בין הסף העליון לתחתון $0.10 =$ | אגן נמוך מהטבעות אך גובה מהכתף $0.30 =$ | אגן מתחת לגובה טבעת ונמוך מגובה הכתף $0.50 =$



טבעות – דרגה 5 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מתלייה בגוף ישר הרמת רגליים לזווית שהייה 2 שניות. 1.0 נק'	התלייה צריכה להיות מבוצעת עם כתף פתוחה. סגירת כתף: 0.10 / 0.30 נק'.
2. מזווית תנופה לאחר. 0.5 נק'	
3. תנופה לפנים בגוף ישר ועלייה לתליית "נר". 1.5 נק'	
4. מעבר לתליית קיפול. 0.5 נק'	
5. ירידה מתליית קיפול לתלייה הפוכה שהייה 2 שניות. 1.0 נק'	התלייה צריכה להיות מבוצעת בפשיטת אגן מלאה (גוף פתוח) מטרתה לבחון גמישות כתף, לכן מנח ללא הורדה יהיה מנח גוף פתוח בו הרגליים נמצאות מתחת לטבעת. כתף סגורה תגרור הורדה של 0.10 / 0.30 נק'.
6. חזרה לתליית קיפול. 0.5 נק'	
7. מתליית קיפול מבצעים תנופה לאחר, לפנים (x 4 תנופות). 4.0 נק' (1.0 לתנופה)	גובה תנופות בהתאם לתרשים 3. • בחלק התנופתי יש לבצע תנופות עם ידיים ישרות ועליה בגובה מתנופה אחת לשנייה.
8. ירידה בסיום התנופה הרביעית לאחר לנחיתה ועמידה ישרה. 1.0 נק'	

טבעות – דרגה 4 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מתלייה הרמת רגליים לזווית 90° (2 שנ') ובהמשך מעבר לתליית קיפול. 1.0 נק'	התלייה צריכה להיות מבוצעת עם כתף פתוחה. סגירת כתף: 0.10 / 0.30 נק'.

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
2. סבב כתפיים לפנים עד לנר. 2.0 נק'	דרך גוף מוקשת קלות עקבים מובילים – הורדה על קיפול בהתאם להורדות מנח גוף (0.10 / 0.30).
3. מתליית נר, ללא שהייה מעבר ל-x 2 תנופות. 2.0 נק' (1.0) לתנופה	גובה תנופות בהתאם לתרשים 3.
4. בתנופה לפנים סבב כתפיים לאחר (דיסלוק) 2 X ברצף. 2.0 נק'	גובה תנופות בהתאם לתרשים. ניתן לבצע דיסלוק דרך קיפול ופתיחה או דרך גוף ישר/עגול.
5. תנודה לפנים/לאחור. 1.0 נק'	גובה תנופות בהתאם לתרשים.
6. ירידה בסלנו בגוף ישר דרך דיסלוק לאחר (מינימום גובה 90 °). 2.0 נק'	האלמנט נחשב כאשר התבצע סיבוב כתפיים מלא לפני העזיבה, אם לא התבצע סיבוב כתפיים – אי הכרה בערך האלמנט בצוות D.

טבעות – דרגה 3 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מתלייה הרמת רגליים ישירות לפנים ודרך תליית קיפול מעבר לתלייה אחורית ושהייה רגעית במצב המקסימלי ומשם חזרה לתליית קיפול. 1.0 נק'	התלייה צריכה להיות מבוצעת בפשיטת אגן מלאה (גוף פתוח) מטרתה לבחון גמישות כתף, לכן מנח ללא הורדה יהיה מנח גוף פתוח בו כפות הרגליים נמצאות מתחת לטבעת. כתף סגורה תגרור הורדה של 0.10 / 0.30 נק'.
2. מתליית קיפול הינדים לאחר ולפנים (תנופות גבוהות). 3 X 1.5 נק'	גובה תנופות בהתאם לתרשים 4.
3. בסיום התנופה השלישית, עלייה אחורית לסמיכה. 1.0 נק'	כפיפת מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50.
4. זווית ישרה (שהייה 2 שני'). 0.5 נק'	
5. מעבר לזווית פישוק ושהייה 2 שני'. 1.0 נק'	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
6. מזווית פישוק הרמת גב (התחלת לחיצה) והצמדת רגליים מאחור עד לשקיעה אחורית. 1.0 נק'	- הצמדת רגליים בגובה הכתף או מעל: ללא הורדה. - הצמדת רגליים מעל גובה הטבעות אך מתחת גובה כתף: 0.10 נק'. - הצמדת רגליים מתחת לגובה הסף התחתון של הטבעות: 0.30 נק'. - חוסר הרמה של הרגליים והאגן: 0.50 נק'.
7. תנופה (לפנים ולאחור). 1.0 נק'	בהתאם לתרשים 4.
8. מהתנופה מבצעים שני דיסלוקים לאחור. 2.0 נק'	דיסלוק לאחור דרך גוף ישר/עגול.
9. מהתנופה מבצעים ירידה בסלטו בגוף ישר. 1.0 נק'	

טבעות – דרגה 2 (לאומי | 3 תרגילי בחירה)

דרגה 2 – תרגיל 1 (ציון התחלתי: 8.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מתלייה החלפת כתפיים (inlocate) לתליית קיפול. (0.5 נק')	כיפית מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50. שימוש בתנופה 0.1/0.3.
2. התיישרות לנר. (0.5 נק')	
3. תנופה לאחור ועלייה אחורית לזווית. (2.0 נק')	כפיפת מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50.
4. החזקה של זווית (3 ש'). (1.0 נק')	
5. ירידה לנר. (0.5 נק')	בכפיפת מרפקים ירידה איטית ובשליטה
6. שני דיסלוקים לאחור. (2.0 נק')	
7. סלטה לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה. (1.5 נק')	חוסר יישור גוף בפתיחה: 0.10 / 0.30

דרגה 2 – תרגיל 2 (ציון התחלתי: 9.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מתלייה החלפת כתפיים (inlocate) לתלייה בקיפול. (0.5 נק')	כיפפת מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50. שימוש בתנופה 0.1/0.3.
2. התיישרות לנר. (0.5 נק')	
3. דיסלוק לפנים ועלייה אחורית לסמיכה. (1.5 נק')	כפיפת מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50.
4. החזקה בסמיכה (3 ש'). (0.5 נק')	בגוף יש או מוקשת קלות. ידיים ישרות ומסובבות לאחיזה תחתית.
5. הרמת רגליים לזווית (3 ש'). (1.0 נק')	
6. לחיצת כוח לעמידת ידיים (שהייה 2 ש'). (2.0 נק')	
7. ירידה לנר. (0.5 נק')	בכפיפת מרפקים ירידה איטית ובשליטה
8. שני דיסלוקים לאחור. (1.5 נק')	
9. סלטה לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה. (1.0 נק')	חוסר יישור גוף בפתיחה: 0.10 / 0.30

דרגה 2 – תרגיל 3 (ציון התחלתי: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מתלייה החלפת כתפיים (inlocate) לתליית קיפול. (0.5 נק')	כפיפת מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50. שימוש בתנופה 0.1/0.3.
2. התיישרות לנר. (0.5 נק')	
3. דיסלוק לפנים ועלייה אחורית לסמיכה. (1.5 נק')	כפיפת מרפקים: 0.10 / 0.30 / 0.50.
4. החזקה בסמיכה (2 ש'). (0.5 נק')	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
5. הרמת רגליים לזווית (2 ש'). (1.0 נק')	
6. לחיצה לעמידת ידיים בידים ישירות בפישוק והחזקה בעמידת ידיים (2 ש'). (3.0 נק')	
7. ירידה לנר. (0.5 נק')	בכפיפת מרפקים ירידה איטית ובשליטה
8. שני דיסלוקים לאחור. (1.5 נק')	
9. סלטה לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה. (1.0 נק')	חוסר יישור גוף בפתיחה: 0.10 / 0.30

מכשיר 4: קפיצות (Vault)

שגיאות ביצוע ספציפיות בקפיצות – צוות E (תרגום רשמי מתוך חוקת FIG 2025–2028, סעיף 13.3)

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
שגיאות ביצוע במעוף הראשון	0.10	0.30	0.50
שגיאות טכניות במעוף הראשון	0.10	0.30	0.50
מעבר עמידת ידיים שלא דרך האנך בשלב הסמיכה על השולחן	0.10	0.30	0.50
סטייה זוויתית בסמיכה (קפיצת ידיים מול צוקהרה)	$\leq 30^\circ = 0.10$	$>30^\circ - 60^\circ = 0.30$	—
שגיאות ביצוע במעוף השני	0.10	0.30	0.50
שגיאות טכניות במעוף השני	0.10	0.30	0.50

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
חוסר גובה / אי-התרוממות בחורה של הגוף במעוף השני	0.10	0.30	0.50
חוסר פתיחת גוף כהכנה לקראת נחיתה	0.10	0.30	—
נחיתה נמוכה – אגן נמוך מגובה הברכיים	—	—	0.50

קפיצות – דרגה 5 (לאומי | ערימת מזרני נחיתה גובה 80 ס"מ | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. הרצה מהירה וקפיצה לעמידת ידיים ומעבר לשכיבה בגוף ישר על ערימת מזרני נחיתה בגובה 80 ס"מ. (10.00 נק')	הבהרות עליה לעמידת ידיים דרך גוף ישר – אפשר דרך חזה עגול – הורדה על קיפול במותן בהתאם לחוקה (ראה טבלת מנחי גוף).

קפיצות – דרגה 4 (לאומי | מזרנים בגובה 40 ס"מ)

דגשים והנחיות שיפוט

• הורדות על גובה – לפי גובה הכתף באוויר:

- עליה מעל גובה הראש של המתעמל: **ללא הורדה**.
- עליה עד גובה כתף: **0.10 נק'**.
- קיימת עליה לגובה אך מתחת גובה בית החזה: **0.30 נק'**.
- אין עליה לגובה: **0.50 נק'**.

(ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. קפיצה ממקפצה לסלנו קדימה בגוף ישר. 10.00 נק'	
2. קפיצה ממקפצה לסלנו קדימה בקיפול. 8.00 נק'	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
3. קפיצה ממקפצה לסלטו קדימה בקירוס. 6.00 נק'	

קפיצות – דרגה 3 (לאומי | שולחן קפיצות גובה 1.20 מ' | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. קפיצת ידיים (מקפצה אחת). (10.00 נק')	

קפיצות – דרגה 2 (לאומי | שולחן 1.20 מ' + מזרנים בגובה השולחן | מודל 3 תרגילי בחירה)

דרגה 2 – תרגיל 1 (ציון התחלתי: 8.00 נק')

מסלול ותרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
קפיצת ידיים לנחיתה על הגב על ערימת מזרנים בגובה השולחן. (8.00 נק')	- תרגילי חובה חייב להיות מעוף שני (אם לא הקפיצה מקבלת 0 נקודות!). - העקבים חייבים לגעת במזרון לפני הגב עקבים והגב נוגעים באותו הזמן במזרן 0.1 גב נוגע לפני העקבים 0.3

דרגה 2 – תרגיל 2 (ציון התחלתי: 9.00 נק')

מסלול ותרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
קפיצת ידיים לעמידה ומיד לאחר מכן גלגול ברחיפה. (9.00 נק')	אין הורדה על גובה הגלגול ברחיפה

דרגה 2 – תרגיל 3 (ציון התחלתי: 10.00 נק')

מסלול ותרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
סלטה גוף ישר מעל השולחן ומיד לאחר מכן גלגול ברחיפה.	אין הורדה על גובה הגלגול ברחיפה

מסלול ותרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
10.00 נק')	

מכשיר 5: מקבילים (Parallel Bars)

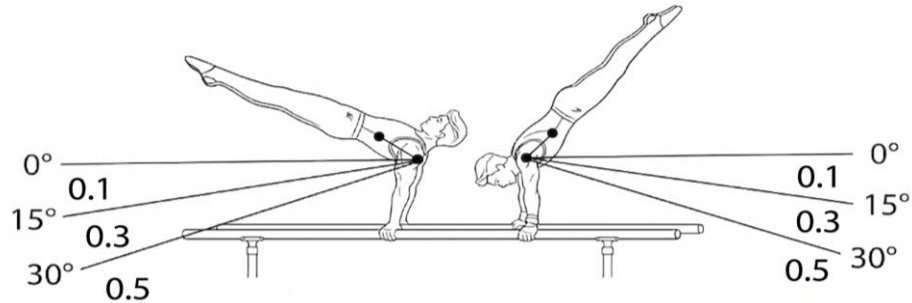
שגיאות ביצוע ספציפיות במקבילים – צוות E (תרגום רשמי מתוך חוקת FIG 2025–2028, סעיף 14.3)

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
קפיצה מרגל אחת או עליה מרגל אחת בעלייה למכשיר	—	0.30	—
שקיעה סתמית (Layaway) בתנופה לאחור	—	0.30	—
חוסר שליטה במצבי עמידת ידיים רגעית על בד אחד או שניים	0.10	—	—
ביצוע אלמנט מקדים (Pre-element) אסור לפני אחיזת הבדים	—	—	0.50
חוסר פתיחה בקו האופקי ו/או תפיסה ללא שליטה אחרי סלטות	0.10	0.30	0.50
צעדים או תיקוני ידיים בעמידת ידיים (לכל צעד/תיקון)	0.10	—	—
במוי (Moy) ושמשות: כפיפת רגליים לפני שהגוף מגיע לקו האופקי	0.10	0.30	—
לאחר בהבסר (Bhavsar) או תפיסה דומה: גלישת מקפל בברכיים כפופות	—	0.30	—

דגשים והנחיות שיפוט נוספות במקבילים

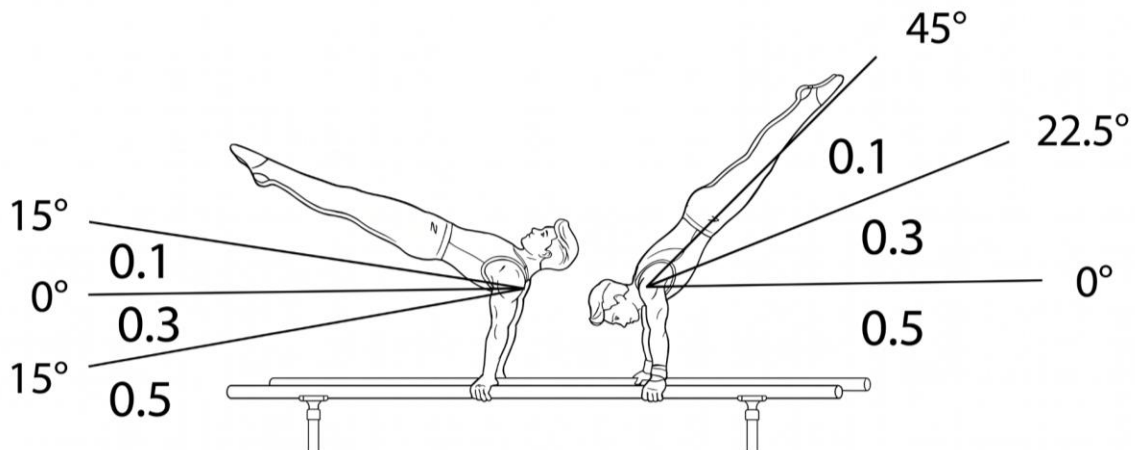
ההורדות על תנופות יתבצעו לכל כיוון תנודה – לפניים ולאחור (תנופה עשויה לגרור הורדה כפולה!).

תרשים 5-דרגה 5: בהתאם לתמונה: קו בדים 0° = ללא הורדה | 15° מתחת = 0.10 | 30° מתחת = 0.30 | מעל 30° מתחת = 0.50.



תרשים 6-דרגות 3-4: בהתאם לתמונה:

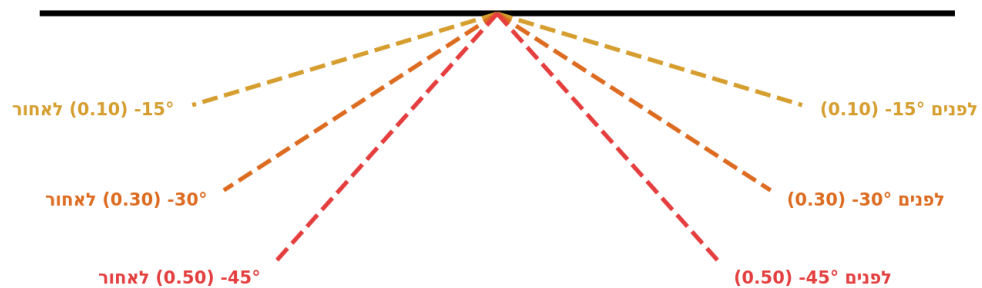
תנופה לפניים: מעל 15° מעל בדים = ללא הורדה (0°) | קו בדים = 0.10 | 15° מתחת לבדים = 0.30 | מעל 15° מתחת = 0.50.
תנופה לאחור: מעל 45° = ללא הורדה | 22.5° = 0.10 | 0° (קו בדים) = 0.30 | מתחת לבדים = 0.50.



• תרשים 7- תנופות בתליה ועליה אחורית מתליה (דרגה 4) ועליה אחורית מהזרועות (דרגה 3):

לכל כיוון תנודה: 0° = ללא הורדה | 15° = 0.10 | 30° = 0.30 | מעל 30° = 0.50.

קו הבדים 0° : ללא הורדה



מקבילים – דרגה 5 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. עלייה לסמיכה. 0.5 נק'	ניתן לעלות בקפיצה, אפשר להתחיל את התרגיל מקוביה.
2. זווית 90°. (2 ש') 0.5 נק'	
3. פתיחת רגליים לישיבת פישוק. 0.5 נק'	
4. העברת ידיים בסיבוב לפני (אל בין הרגליים). 0.5 נק'	מעבר רציף ושליטה ללא איבוד שיווי משקל הורדות על חוסר שיווי משקל 0.1/0.3
5. הרמת גב ומעבר רגליים לאחור (הרמת גב). 1.5 נק'	יש להראות בהרמת גב תחילת לחיצה לעמידת ידיים והוצאת רגליים למצב גוף מקביל לרצפה לפחות פחות ממקביל 0.1 מתחת לגובה המקבילים 0.3 (בנוסף להורדות ניקיון)
6. תנופה לפני/לאחור/לפנים/לאחור/לפנים (5 תנופות). 5.0 נק' (1.0 לתנופה)	בהתאם לתרשים 5.
7. תנופה לאחור והעברת יד מבד לבד לירידה ונחיתה לצד הבדים. 1.5 נק'	בהתאם לתרשים 5.

מקבילים – דרגה 4 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. 3 תנופות בתלייה. 3.0 נק' (1.0 לתנופה)	בהתאם לתרשים
2. עלייה אחורית לזרועות. 1.5 נק'	בהתאם לתרשים
3. עלייה קדמית מהזרועות לישיבת פישוק. 1.0 נק'	יישור ידיים בתנועה אחת רציפה

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
	תנועה לא רציפה 0.1/0.3 תנועה לא רציפה 0.1/0.3
4. העברת ידיים מסמיכה אחורית לקדמית תוך כדי סיבוב הידיים מלמעלה ומעבר לזווית פישוק (2 שני). 1.5 נק'	מעבר רציף ושליטה ללא איבוד שיווי משקל הורדות על חוסר שיווי משקל 0.1/0.3
5. הרמת גב ורגליים כמו התחלת לחיצה והוצאת רגליים ישירות למעבר לתנופות לפני ולאחור X 3. 1.5 נק'	יש להראות בהרמת גב תחילת לחיצה לעמידת ידיים והוצאת רגליים למצב גוף מקביל לרצפה לפחות פחות ממקביל 0.1 מתחת לגובה המקבילים 0.3 (בנוסף להורדות ניקיון) תנופות בהתאם לתרשים 6
6. ירידה דרך עמידת ידיים והעברת יד לפני מבד לבד לפי כיוון הירידה. 1.5 נק'	אין חובת שהיה 2 שניות. ירידה דרך עמידת ידיים ניתן לשהות במצב או לעבור דרך עמידת ידיים. סטיה של יותר מ 15°

מקבילים – דרגה 3 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. בקצה הבדים, מקפל לתנופה לאחור. 1.5 נק'	תנופה לאחור לגובה 45° הורדות בהתאם לתרשים
2. שקיעה למזל לזרועות עד לעלייה אחורית. 1.5 נק'	בהתאם לתרשים 7.
3. תנופה לפני דרך זווית גבוהה והורדת רגליים לשיבת פישוק. 1.0 נק'	
4. הרמת רגליים לזווית ישרה 90° ושהייה 2 שני. 0.5 נק'	
5. מזווית לחיצה בכוח לעמידת ידיים (בפישוק) ושהייה 3 שני. 2.0	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
נק'	
6. מעמידת ידיים (2 תנופות) לתנופה קדמית + אחורית + קדמית. 1.5 נק'	הורדה על גובה תנופות לפי התרשים - ניתן לעבור עם או בלי שהייה בעמידת ידיים
7. ירידה בסלטו לפנים בקיפול. 2.0 נק'	

מקבילים – דרגה 2 (לאומי | מודל 3 תרגילי בחירה)

דרגה 2 – תרגיל 1 (ציון התחלתי: 8.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מקפל תנופה לעמידת ידיים. (1.5 נק')	אין חובת שהייה בעמידת ידיים
2. תנופה לפנים לזווית גבוהה / מאנה. (0.5 נק')	אין חובת שהייה
3. ירידה לזרועות ועלייה אחורית לסמיכה. (1.0 נק')	ירידה לזרועות במאנה (רגליים מקבילות לרצפה) אין חובת שהייה
4. תנופה לפנים לזווית (2 ש'). (0.5 נק')	שיפוט שהייה פחות מ-2 שני: 0.30.
5. לחיצה לעמידת ידיים בפישוק. (1.0 נק')	
6. ואלס לפנים. (1.0 נק')	
7. תנופה לפנים ותנופה לאחור לעמידת ידיים (2 ש'). (1.5 נק')	
8. סלטה לאחור בקירוס לנחיתה. (1.0 נק')	

דרגה 2 – תרגיל 2 (ציון התחלתי: 9.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מקפל תנופה לעמידת ידיים (2 ש'). (1.5 נק')	
2. מוי לסמיכה ברגליים ישירות תנופה לעמידת ידיים. (1.5 נק')	אין חובת שהייה בעמידת ידיים
3. ואלס קדימה. (1.0 נק')	
4. תנופה לפנים ותנופה לאחור לעמידת ידיים. (1.0 נק')	אין חובת שהייה בעמידת ידיים
5. ואלס לאחור. (1.0 נק')	חובה שתי ידיים באחיזת תחתית - 0.1 אם לא
6. תנופה לפנים ותנופה לאחור לעמידת ידיים (2 ש'). (1.0 נק')	
7. סלטה לאחור בגוף ישר. (2.0 נק')	

דרגה 2 – תרגיל 3 (ציון התחלתי: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. מקפל תנופה לעמידת ידיים (2 ש'). (1.0 נק')	
2. מוי לסמיכה ברגליים ישירות תנופה לעמידת ידיים. (1.5 נק')	אין חובת שהייה בעמידת ידיים
3. ואלס קדימה. (0.5 נק')	
4. עלייה קדמית תנופה לעמידת ידיים (לא חובה לשהות). (1.5 נק')	
5. סלטה מתחת לבדים לחזית (2 ש'). (2.0 נק')	
6. לחיצה לעמידת ידיים בפישוק (2 ש'). (1.0 נק')	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
7. ואלס הפוך . (1.0 נק')	חובה שתי ידיים באחיזה תחתית - 0.1 אם לא
8. סלטה לאחור בגוף ישר. (1.5 נק')	

מכשיר 6: מתח (Horizontal Bar)

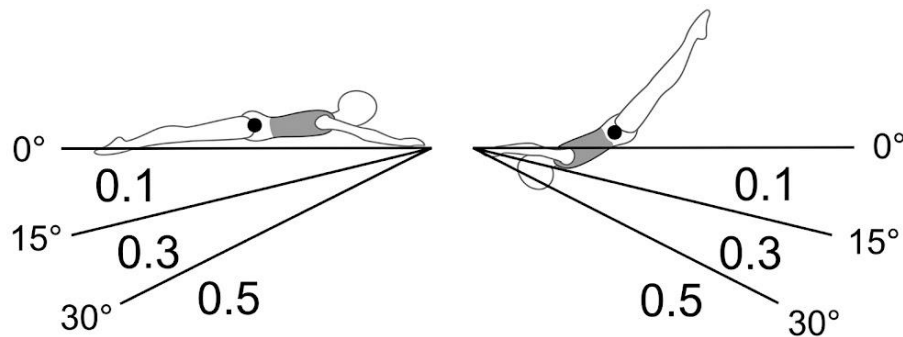
שגיאות ביצוע ספציפיות במתח – צוות E (תרגום מתוך חוקת FIG 2025–2028, סעיף 15.3)

מהות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
פתיחת רגליים או ביצוע לקוי בקפיצה/הרמה למתח בתחילת התרגיל	—	0.30	—
חוסר תנופה או עצירה בעמידת ידיים או במקום אחר	0.10	0.30	—
גובה (Amplitude) נמוך באלמנטי עזיבה	0.10	0.30	—
סטייה ממישור התנועה	$\leq 15^\circ = 0.10$	$> 15^\circ = 0.30$	—
תנופה סתמית (Layaway) בתנופה לאחור	—	0.30	—
אלמנטים אסורים עם או מעמידה על המתח	—	0.30	—
כפיפת מרפקים בתפיסת המתח אחרי אלמנט עזיבה	0.10	0.30	—
כפיפת ברכיים במהלך תנופה (לכל פעם)	0.10	0.30	—
אלמנטים שלא ממשיכים בכיוון המיועד	—	0.30 + אי הכרה	—

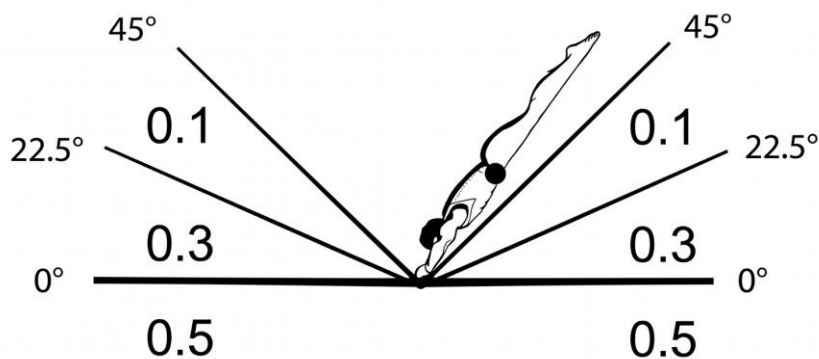
מחות השגיאה	קטנה (0.10)	בינונית (0.30)	גדולה (0.50)/אי הכרה
שלחם			
אלמנט עזיבה בסלטו מעל המתח ללא שמש מיד אחריו	—	0.30	—
סטיית זווית בכניסה מעמידת ידיים באנדו, שטלדר וויילר	—	0.30	—
תנופות נוספות מיותרות בתחילת התרגיל	—	0.30	—

דגשים נוספים

תרשים 8- תנופות בתלייה (דרגה 4): $0^\circ =$ ללא הורדה | $0.10 = 15^\circ$ | $0.30 = 30^\circ$ | מעל $30^\circ = 0.50$.



תרשים 9 - סנ'רובקה (דרגות 2, 3) וסבב חופשי ל45 מעלות : בהתאם לתמונה: מעל $45^\circ =$ ללא הורדה | $0.10 = 45^\circ - 22.5^\circ$ | $0.30 = 22.5^\circ - 0^\circ$



$0.50 = 0^\circ$ מתחת ל- | 0.30

מתח - דרגה 5 (לאומי - מתח גובה בינוני | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. 4 תנופות בתלייה ללא תנודה (מתחילים לאחר). 2.0 נק'	תנופה ומעבר דינאמי בין מצבי הגוף קמור (hollow) ומוקשת (arch) מנח הראש בין הידיים
2. שהייה, ומתלייה עליית סבב לסמיכה. 2.0 נק'	מצב סמיכה עם מרפקים נעולים וגף ישר או פתוח מעט יש לבצע עליה וירידה דרך ידיים כפופות – תנועה רציפה באיטיות ובשליטה לכל אורך התנועה עד עצירה מלאה בזווית יש לבצע עליה וירידה דרך ידיים כפופות – תנועה רציפה באיטיות ובשליטה לכל אורך התנועה עד עצירה מלאה בזווית
3. גלגול איטי לפנים עד לתליית זווית 90° . 2.0 נק'	הורדות על קצב או שליטה בירידה 0.1/0.3 פעם אחת על האלמנט.
4. תליית זווית - ידיים ישרות ורגליים מקבילות לרצפה (2 שניות). 2.0 נק'	
5. מתליית זווית הורדת רגליים והרמה מהירה לגובה המתח (קפיץ) והינד לאחר + הינד לפנים + הינד לאחר – לפנים – לאחר וירידה לעמידה מצליבה (בתנודה השלישית לאחר ירידה). 2.0 נק'	ירידה בתנודה השלישית לאחר. הספירה של התנופות וההורדה על גובה תנופות מתחילות להיספר החל מהתנופה הראשונה אחרי הרמת הרגליים לגובה המתח על כל תנופה חסרה - 0.5 הספירה של התנופות וההורדה על גובה תנופות מתחילות להיספר החל מהתנופה הראשונה אחרי הרמת הרגליים לגובה המתח על כל תנופה חסרה - 0.5

מתח – דרגה 4 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. התחלה באחיזה מעורבת, הרמת רגליים לגובה המתח ומשם קפיץ לתנופה לפנים/לאחור והחלפת יד לאחיזה עילית (רגילה).	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1.0 נק'	
2. תנופה לפני ומעבר לתנודות בפישוק רגליים (אנדו/שטלדר) מהשחלת הרגליים תנופה לאחר ובתנופה לפני הוצאת רגליים לפני והמשך לתנופה אחורית. 2.0 נק'	הורדות על חוסר תנופתיות בתנופה בפישוק 0.1/0.3 בהוצאת רגליים פתיחת כתפיים מלאה אי פתיחה 0.1/0.3 בהוצאת רגליים פתיחת כתפיים מלאה אי פתיחה 0.1/0.3
3. 2 תנופות ועליית מקפל לסמיכה. 2.0 נק'	יש להמשיך מיד לאחר המקפל לתנופה – עצירה בין המקפל לתנופה: 0.30 נק'.
4. תנופה בסמיכה לאחר וסבב בטן. 1.5 נק'	סבב בטן בגוף ישר וידיים ישרות
5. חצי סבב ותנופה לאחר. 1.5 נק'	יציאה מסבב בטן בגוף ישר – הורדות על קיפול בהתאם לחוקה הבינלאומית. (0.1/0.3)
6. תנופה לפני ופנייה 180° (סנ'רובקה) X 2, עזיבת המתח לירידה ונחיתה עם הפנים למתח. 2.0 נק'	

מתח – דרגה 3 (לאומי | ציון בסיס: 10.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. הרמת רגליים לגובה המתח ותנופה לאחר + תנופה לפני. 1.0 נק'	
2. עליה אחורית בתנופה לאחר. 1.0 נק'	
3. סבב בטן בגוף ישר. 1.0 נק'	
4. חצי סבב בטן לאחר ומעבר לתלייה תוך כדי תנופה אחורית. 1.0 נק'	יציאה מסבב בטן בגוף ישר – הורדות על קיפול בהתאם לחוקה הבינלאומית. (0.1/0.3)
5. גלישה לפני ומקפל לסמיכה. 1.5 נק'	יש להמשיך מיד לאחר המקפל לתנופה – עצירה בין המקפל לתנופה:

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
	0.30 נק'.
6. הינד מסמיכה לעמידת ידיים. 1.0 נק'	
7. שמש. 1.0 נק'	
8. שמש. 1.0 נק'	שמש נוספת: 0.30.
9. סג'רובקה ירידה לעמידה עם פנים למתח. 1.5 נק'	

מתח – דרגה 2 (לאומי | 3 תרגילי בחירה)

דרגה 2 – תרגיל 1 (ציון התחלתי: 8.00 נק')

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. הרמת רגליים בקיפול, תנופה לאחור, תנופה לפנים ועלייה אחורית למעל גובה סמיכה (1.5 נק')	גוף מקביל לרצפה או גבוהה יותר וכתף מעל גובה המתח - ללא הורדה כתף מעל גובה המתח גוף וגוף נמוך ממקביל לרצפה 0.1 כתף וגוף ו/או רגליים מתחת לגובה המתח 0.3
2. סבב חופשי לגובה מינימלי של 45 מעלות. (1.0 נק')	שיפוט גובה נמוך מ-45° בסבב חופשי. (בהתאם לתרשים)
3. שמש. (0.5 נק')	שמש נוספת: 0.30 נק'.
4. סנז'רובקה לגובה מינימום 45°. (1.5 נק')	ראה תרשים
5. סנז'רובקה לגובה מינימום 45°. (1.5 נק')	ראה תרשים
6. 2 שמשות. (1.0 נק')	שיפוט שמש נוספת מעבר לתרגיל: 0.30 נק' על כל שמש מיותרת.
7. סלטה בגוף ישר. (2.0 נק')	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. הרמת רגליים בקיפול, תנופה לאחור, תנופה לפנים ועלייה אחורית למעל גובה סמיכה. (1.0 נק')	גוף מקביל לרצפה או גבוהה יותר וכתף מעל גובה המתח - ללא הורדה כתף מעל גובה המתח גוף וגוף נמוך ממקביל לרצפה 0.1 כתף וגוף ו/או רגליים מתחת לגובה המתח 0.3
2. סבב חופשי לעמידת ידיים. (1.0 נק')	
3. שמש. (0.5 נק')	שמש נוספת: 0.30 נק'.
4. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45°. (1.0 נק')	ראה תרשים
5. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45°. (1.0 נק')	ראה תרשים
6. שמש. (0.5 נק')	שמש נוספת: 0.30 נק'.
7. קלר לעמידת ידיים. (1.5 נק')	
8. ירח וברח השני. (0.5 נק')	ירח נוסף: 0.30 נק'.
9. פנייה 180° לעמידת ידיים. (0.5 נק')	
10. שמש. (0.5 נק')	שמש נוספת: 0.30 נק'.
11. סלטה בגוף ישר. (1.0 נק')	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
1. הרמת רגליים בקיפול, תנופה לאחור, תנופה לפנים ועלייה	

מס' ואלמנט התרגיל (ניקוד בסיס)	הבהרות ודגשי שיפוט
אחורית לעמידת ידיים. (1.0 נק')	
2. סבב חופשי לעמידת ידיים. (1.0 נק')	
3. שמש. (0.5 נק')	שמש נוספת: 0.30 נק'.
4. שטלדר. (1.5 נק')	
5. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45°. (1.0 נק')	ראה תרשים
6. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45°. (1.0 נק')	ראה תרשים
7. שמש. (0.5 נק')	שמש נוספת: 0.30 נק'.
8. קלר. (1.0 נק')	
9. 2 ירחים. (0.5 נק')	ירח נוסף: 0.30 נק'.
10. פנייה 180° לעמידת ידיים. (0.5 נק')	
11. שמש. (0.5 נק')	שמש נוסף: 0.30 נק'.
12. סלטה בגוף ישר. (1.0 נק')	

44. דרגה 1 (לשעבר דרגה 5) – מסלול בינלאומי (מתוך מסמך תרגילי חובה)

הנחיות שיפוט לדרגה 1:

• שיפוט על פי החוקה הבינלאומית לנוער FIG COP 2025–2028.

• שיפוט על פי חוקת נוער למעט קבלת דרישה על קבוצות ללא מינימום (אין צורך לבצע אלמנט בדרגת קושי D על מנת לקבל 0.50 נק' על הדרישה).



5. נספח: ביצוע עם גוף בפוזיציה מוגדרת (מתורגם מתוך חוקת FIG 2025–2028)

ביצוע בדרגת "שלמות" (Perfection) מחייב שחלקי האלמנט יבוצעו במנח הגוף המוגדר. ההגדרות הבאות יחולו:

