



תכנית מקצועית טמבלינג

2024-2025

תכנית מקצועית טמבלינג- 2024-2025

ענף הטמבלינג (TUMBLING) הינו ענף מוכר ע"י ה F.I.G אשר במסגרתו הבינלאומית פעיל במסגרת ענף הטרמפולינה.

פעילות הענף מתרכזת בביצוע שני פסים של שרשראות אלמנטים בדרגות משתנות וזאת על גבי ציוד ייעודי לענף. במדינת ישראל ישנן אגודות רבות בענף הטמבלינג, אשר נותן מענה מקצועי ומסגרת פעילות לאגודות ומתעמלים רבים.

ענף הטמבלינג הינו ענף מתפתח ובו חלה התקדמות מקצועית משמעותית בשנים האחרונות. איגוד ההתעמלות בישראל ביחד עם חברי הועדה המקצועית שמו להם למטרה להמשיך ולקדם את הענף וזאת באמצעות גיבוש תכנית מקצועית שתיתן מענה לרמות הפעילות השונות ותאפשר את מיקסום יכולות מתעמלי האגודות וכן תוביל את הענף לקפיצת מדרגה.

מסלולי הפעילות ומטרותם:

1. מסלול ליגה

קהל היעד: מתעמלים תחרותיים באגודות.

מטרת המסלול: ייתן מענה למתעמלים הישגיים תחרותיים שאינם עומדים בדרישות המסלול הלאומי ו/או הבינלאומי ו/או לאגודות שאין באפשרותן ו/או ברצונן לקיים פעילות בהתאם לדרישות המסלול הבינלאומי, כמו כן מסלול הליגה ישמש במסלול הסללה למסלול הלאומי.

2. מסלול לאומי

קהל היעד: מתעמלים תחרותיים באגודות.

מטרת המסלול: ייתן מענה למתעמלים הישגיים תחרותיים שאינם עומדים בדרישות המסלול הבינלאומי ו/או לאגודות שאין באפשרותן ו/או ברצונן לקיים פעילות בהתאם לדרישות המסלול הבינלאומי, כמו כן מסלול הלאומי ישמש במסלול הסללה למסלול הבינלאומי.
חוקת התרגילים- בהתאם לחוקה הבינלאומית.

3. מסלול בינלאומי

מטרת המסלול: מיועד לאגודות ומתעמלים שמעוניינים להשתלב בפעילות הבינלאומית עם רצון ונגישות למתקנים ומשאבים המתאימים למסלול בינלאומי.
חוקת התרגילים- בהתאם לחוקה הבינלאומית.

מעברים בין מסלולים ודרגות:

מתעמלים רשאים לעבור בין מסלולים ודרגות (כל עוד אלו מתאימות לקבוצת הגיל של המתעמל) וזאת עד לתחרות "גביע האיגוד".

לאחר תחרות זו, כאמור דרגת המתעמל "נעולה" עד תום עונת הפעילות.

הנ"ל תקף גם עבור מתעמלים שלא השתתפו בתחרות גביע האיגוד, כלומר התאריך התקף לנעילת דרגת המתעמלים הוא תאריך התחרות בענף.

פורמט תחרויות שנתיות:

מסלול ליגה: אליפות ישראל למסלול הליגה- תחרות ארצית שנתית לכל האגודות.

מסלול לאומי ובינלאומי:

גביע האיגוד

אליפות ישראל - במסגרת שבוע אליפויות ישראל / תחרות ייעודית לענף כפי שיוחלט ע"י איגוד ההתעמלות.

1. **השופט הראשי של התחרות**- שופט בעל ניסיון בשיפוט וניהול תחרות ניטרלי ככל שניתן- באחריותו ניהול השיפוט, קיום כל הנהלים והנחיות החוקה, לוודא את דוח התוצאות וניהולה התקין והבטיחותי של התחרות.
2. **ניפוח ולחץ האויר באיירפלור**- ככלל, ניפוח האיירפלור יתבצע באופן אוטומטי על ידי המכונה. ניפוח ידני יתבצע אך ורק לפני תחילת חימום בכל סבב ויעמוד בתקן מידות הלחץ לפי הדרגות. במידה ומאמן רואה כשל בניפוח הפס- יש לעדכן את השופט הראשי של התחרות וזה יחליט האם נדרש ניפוח נוסף, כאמור ניפוח כזה יתבצע אך ורק בתחילת סבב תחרות או בסופו. **רק השופט CJP רשאי לשנות את נפח המשאבה**. במידה ומאמן ישנה את נפח המשאבה זה ייחשב כעברה בשווי 0.6 בניקוד.
3. **אזור מוגדר מאמנים**- מאמנים רשאים לנוע אך ורק בשטח המוגדר, שטח זה יחול עד סיום פס ההרצה, מאמנים אינם רשאים לעמוד באזור שולחנות השיפוט או מולם.
4. הנחת פלקסירול תתאפשר אך ורק בתחרויות המאורגנות ע"י האגודות בהודעה מראש על גביי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות. לא יונח פלקסירול בתחרויות המאורגנות ע"י האיגוד (בגביע האיגוד ואליפות ישראל).
5. **ציוד נדרש לקיום תחרויות:**
 1. מסלול הליגה- הרצה 6 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15 מ', נחיתה 6 מ'.
 2. מסלול לאומי- הרצה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15-25 מ', נחיתה 6 מ'.
 - בתחרויות מאורגנות ע"י אגודות- מארגני התחרות יוכלו לקיים תחרות על איירפלור 15-25 מ', בהודעה מראש על גביי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות.
 - בתחרויות מאורגנות ע"י האיגוד- איירפלור 25 מ' וללא פלקסירול תחתיו.
 3. מסלול בינלאומי-
 - בתחרויות מאורגנות ע"י אגודות- הרצה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) שתחתיו ניתן להניח פלקסירול/ פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'. בהודעה מראש על גביי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות.
 - בתחרויות מאורגנות ע"י האיגוד- הרצה 10 מ', פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'.

6. פאנל שיפוט:

מסלול	פאנל השיפוט
ליגה	שופט ראשי של התחרות (ניטרלי ככל שניתן, אחראי על כל הפסים) על כל פס: DIF + CJP – שופט אחד שימלא את שתי הפונקציות. שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות) / ארבעה שופטי E.
לאומי / בינלאומי	שופט ראשי של התחרות (ניטרלי ככל שניתן, אחראי על כל הפסים) CJP DIF (ניתן לאחד בין תפקידי CJP ו DIF במידת הצורך) שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות) / ארבעה / שישה שופטי E.

הערות כלליות לנושאי שיפוט:

חישוב הציון יתבצע בהתאם לנוסחה שלהלן :

$$\text{Score} = E1 + E2 \text{ (max. 20 pts)} + D - \text{Penalty}$$

- חישוב ציון E כתלות במספר שופטי הביצוע:
 - בתחרויות מטעם אגודות- 2 שופטי ביצוע
 - בתחרויות מטעם האיגוד- 4 / 6 שופטי ביצוע
 - אם יש 2 שופטי ביצוע- סכום שני הציונים
 - אם יש 4 שופטי ביצוע- סכום שני הציונים הקיצוניים נופלים ומשתמשי בסכום שני הציונים האמצעיים
 - אם יש 6 שופטי ביצוע- סכום ארבעת הציונים הקיצוניים נופלים ומשתמשי בסכום שני הציונים האמצעיים
- סמכויות השופטים הינן בהתאם להגדרות הקבועות בחוקה הבינלאומית.
- השיפוט של התרגילים במסלול הליגה, לאומי או במסלול הבינלאומי יהיה בהתאם לחוקה הבינלאומית, להוציא הנחיות ספציפיות שמובאות בתוכנית זו.

מסלול הבינלאומי – חוקת התרגילים

המסלול הבינלאומי יפעל בהתאם לחוקה הבינלאומית בטמבלינג לשנים 2025-2028.
כל אגודה ומאמן הפועל תחת מסלול זה חייב לקרוא ולהכיר את החוקה הבינלאומית לעומק.

קישור לחוקה הבינלאומית:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

SENIOR	AGE 3	JUNIOR	AGE 2	AGE 1	דרגה
17+	17-21	13-16*	13-14	11-12	גיל
8	8	8	8	8	מספר אלמנטים
5	5	5	5	5	מספר אלמנטים- "פס קצר" **
	אין מינ' מקס' 4.5	אין מינ' מקס' 4.3	אין מינ' מקס' 4.3	אין מינ' מקס' 2.8	דרגת קושי*
Mb110	Mb110	Mb110	Mb110	Mb110	מד לחץ

- הבהרה לגילאי ג'וניור (בהתאם לחוקה הבינלאומית) - לטובת השתתפות באליפות עולם לנוער: גילאי 15-16 בלבד.
- מקסימום דרגת קושי פר אלמנט. יובהר- ניקוד דרגת הקושי המקסימאלי קבוע פי דרגות, גם אם בוצע אלמנט שדרגת הקושי שלו גבוהה מהרשום.
- גבולות פס – מעבר לפס (לא דריכה)

הנחיות כלליות לתרגילים במסלול הבינלאומי:

ככלל - התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.

1. שני תרגילי רשות.
2. חובה לסיים בסלטה.
3. יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקראיות).
4. תרגיל חייב לנוע בכיוון אחד בלבד, עם זאת בסוף התרגיל מותר להשתמש באלמנט אחד בכיוון ההפוך (רק האלמנט השמיני).
5. אלמנטים שניתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שניתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
6. במידה והייתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
7. אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
8. תרגיל שהסתיים בסלטה בגובה כתף ומתחת לגובה הכתף: 1. ייחשב כ"טמפו"; 2. יקבל דרגת קושי 0.2.
9. שיפוט התרגיל מתחיל עם ביצוע האלמנט הראשון. ניתן לצאת שוב בטווח 60 שניות (מהשנייה ה-61, התרגיל נפסל). לאחר 20 שניות תהיה הורדה 0.2.
10. במידה ולא בוצעו מספר האלמנטים הנדרש תינתן הורדה של 2.0 נק' מהציון ההתחלתי.
11. במידה והתרגיל לא הסתיים בסלטה תינתן הורדה של 2.0 כ PENALTY.

מסלול לאומי – חוקת התרגילים

שני תרגילי רשות

1	2	3	4	5	דרגה
17+	15-16	13-14	11-12	9-10	גיל
5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	מספר אלמנטים
5	5	5	5	5	מספר אלמנטים- "פס קצר"***
Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	מד לחץ

הנחיות כלליות לתרגילים:

ככלל - התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.

1. שני תרגילי רשות.
2. חובה לסיים בסלטה.
3. יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקרוטיציות).
4. תרגיל חייב לנוע בכיוון אחד בלבד, עם זאת בסוף התרגיל מותר להשתמש באלמנט אחד בכיוון ההפוך (רק האלמנט השמיני).
5. אלמנטים שניתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שניתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
- במידה והייתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
6. אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
7. תרגיל שהסתיים בסלטה בגובה כתף ומתחת לגובה הכתף: 1. ייחשב כ"טמפו"; 2. יקבל דרגת קושי 0.2.
8. שיפוט התרגיל מתחיל עם ביצוע האלמנט הראשון. ניתן לצאת שוב בטווח 60 שניות (מהשנייה ה-61, התרגיל נפסל). לאחר 20 שניות תהיה הורדה 0.2.
9. **בונוסים:**
 - ביצוע שמונה אלמנטים (התרגיל מסתיים בסלטה)- בונוס 1 נק'.
 - ביצוע שבעה אלמנטים (התרגיל מסתיים בסלטה)- בונוס 0.6 נק'.
 - ביצוע שישה אלמנטים (התרגיל מסתיים בסלטה)- בונוס 0.3 נק'.
10. במידה ולא בוצעו מספר האלמנטים הנדרש תינתן הורדה של 2.0 נק' מהציון ההתחלתי.
11. כמו כן, אם התרגיל יסתיים בסלטה, וגם לא יהיו מספיק אלמנטים, תינתן הורדה נוספת של 2.0 PENALTY.

מסלול הליגה – חוקת התרגילים

דרגה	גילאים	מס' אלמנטים נדרש	מד לחץ
דרגה ה	8-9	תרגילי חובה	Mb100
דרגה ד	10-11	2-5	Mb100
דרגה ג	12-13	3-5	Mb100
דרגה ב	14-15	4-5	Mb100
דרגה א	16+	5	Mb100

דרגה ה-

שני פסים מתוך תרגילי חובה שלהלן.

פס	מבחר התרגילים	ציון התחלתי	הורדות ללא נחיתה
פס ראשון	ריצה, ניתור קידם ערבית, ניתור 180° ---> ערבית, סיום בניתור בגוף ישר	9.2	4
	ריצה, ניתור קידם ערבית פליק פלק, סיום בניתור בגוף ישר	9.3	3
	ריצה, ניתור קידם ערבית, ניתור 180° ---> קפיצת ידיים לפנים	10.0	3
פס שני	ערבית ניתור 180° ---> שני גלגלים (לסיום צידי)	8.5	4
	ריצה, סלטה לפנים בקירוס	9.2	1
	ריצה, סלטה לפנים בקיפול	9.8	1
	ריצה, סלטה לפנים בקירוס ---> סיבוב 180°	10.0	1
	ריצה, סלטה לפנים גוף ישר / בקיפול ---> סיבוב 180°	10.0	1

הבהרה לדרגה ה מסלול ליגה

במידה ולא יתבצע מינימום נדרש של אלמנטים או ביצוע CRASH בתרגיל שני בדרגה ה, יינתן ציון- 1.0.

מסלול הליגה – חוקת התרגילים- המשך

דרגות ד-א

שני פסים (תרגילי רשות)

דרגה	מס' אלמנטים נדרש	דרישות סף / דגשים
דרגה ד	2-5	אין חובה לסיים כל פס בסלטה, אולם חובה לסיים בניתור.
דרגה ג	3-5	אין חובה לסיים כל פס בסלטה, אולם חובה לסיים בניתור.
דרגה ב	4-5	חובה לסיים כל פס בסלטה.
דרגה א	5	חובה לסיים כל פס בסלטה.

דגשים לדרגות ד-א מסלול ליגה

1. ביצוע תרגילי רשות כנדרש בדרגות ד-א יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקרויטציות).
 2. כאשר מבצעים סלטה חובה לסיים את התרגיל באזור הנחיתה. אם מסיימים את התרגיל בפליק פלק או קאונטר, אין חובה לסיים באזור הנחיתה.
 3. בדרגות ד ו- ג, אין חובה לסיים תרגיל בסלטה. במידה ותרגיל מסתיים בניתור, שופטי הטכניקה יבצעו הורדה על הניתור כאלמנט בפני עצמו בהתאם לפירוט המופיע מטה.
 4. גבולות הפס: אין התחשבות בגבולות הפס אלא לקווים בשוליים.
 5. אלמנטים שניתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שניתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
 6. אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
 7. במידה והייתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
 8. תרגיל שהסתיים בסלטה בגובה כתף ומתחת לגובה הכתף: 1. ייחשב כ"טמפו"; 2. יקבל דרגת קושי 0.2.
 9. שיפוט התרגיל מתחיל עם ביצוע האלמנט הראשון (ניתן לצאת שוב בטווח 60 שניות, לאחר 20 שניות יש הורדה של 0.2, לאחר 61 שניות- התרגיל נפסל).
- על כל אלמנט שיבוצע מעבר לאלמנט מינימום בדרגה, וכל עוד הפס הסתיים בסלטה, יינתן **בנוס בגובה 0.3 לציון דרגת הקושי.**

שיפוט ניתור לאחר ערבית ופליק פלאק בדרגות (ה'-ג' ליגה)

- ניתור (אין ניתור 1.0 - P החלטה של CJP) ללא שיפוט נחיתה.
- מצב ידיים: ידיים מכופפות 0.1, ידיים ישרות אין הורדות
- תנועה: לאחר ניתור תנועה אחורה 0.1
- נחיתה לאחר ניתור סטייה מקו אמצע 0.1
- מצב גוף בזמן הניתור: הקשתה חזקה 0.2, הקשתה בינונית 0.1 אין הקשתה 0.0

