



תכנית מקצועית 22/23

טמבלינג

תכנית מקצועית פס אקרובטיקה

עונת פעילות 2022/23

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 גביי 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 הבינלאומי ו/או לאגודות שאין באפשרותן ו/או ברצונן לקיים פעילות בהתאם לדרישות המסלול הבינלאומי, כמו כן מסלול הליגה ישמש במסלול הסללה למסלול הבינלאומי.

2. 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 שנתיית מסכמת לכל האגודות- תכלול תחרויות אזוריות ותחרות גמר ארצית.

מסלול בינלאומי:

גביע האיגוד

אליפות ישראל - במסגרת שבוע אליפויות ישראל

1. **השופט הראשי של התחרות** - שופט בעל ניסיון בשיפוט וניהול תחרות נייטרלי ככל האפשר - באחריותו ניהול השיפוט, קיום כל הנהלים והנחיות החוקה, לוודא את דוח התוצאות וניהולה התקין והביטחוני 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.
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. **ציוד נדרש לקיום תחרויות:**
 1. מסלול הליגה - הרצה 6 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15 מ', נחיתה 6 מ'.
 2. מסלול בינלאומי - הרצה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) / פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'.
5. **פאנל שיפוט:**

מסלול	פאנל השיפוט
ליגה	שופט ראשי של התחרות (ניטרלי, אחראי על כל הפסים) על כל פס: DIF + CJP – שופט אחד שימלא את שתי הפונקציות. שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות) / ארבעה שופטי E.
בינלאומי	שופט ראשי של התחרות (ניטרלי, 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 או במסלול הבינלאומי יהיה בהתאם לחוקה הבינלאומית, להוציא הנחיות ספציפיות שמובאות בתוכנית זו.

מסלול הבינלאומי – חוקת התרגילים

המסלול הבינלאומי יפעל בהתאם לחוקה הבינלאומית בפס אקרובטיקה לשנים 2022-2024

מסלול AGE GROUP

(פס ארוך- 25 מ' + איזור הרצה + איזור נחיתה, פס קצר- 15 מ' + איזור הרצה + איזור נחיתה)

AGE 4	AGE 3	AGE 2	AGE 1	AGE Y	דרגה
17-21	15-16	13-14	11-12	9-10	גיל
8	8	8	8	5-8	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*
Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	Mb80	מד לחץ

- מקסימום דרגת קושי פר אלמנט. יובהר- ניקוד דרגת הקושי המקסימאלי קבוע פי דרגות, גם אם בוצע אלמנט שדרגת הקושי שלו גבוהה מהרשום.
- ** מסלול תחרויות "פס קצר" – אך ורק בתחרויות המאורגנות ע"י האגודות.

הנחיות כלליות לתרגילים:

1. התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.
2. שני תרגילי רשות.
3. חובה לסיים בסלטה.
4. למעט האלמנטים: פליק פלק, טמפו ובורג- אסורה החזרה על אלמנטים.
5. אין דרישה ל"פס חלק" או "פס ברגים".

מסלול ג'וניור- סניור

(פס ארוך- 25 מ' + איזור הרצה + איזור נחיתה, פס קצר- 15 מ' + איזור הרצה + איזור נחיתה)

סניור	ג'וניור	דרגה
17 ומעלה	13-16	גיל
8	8	מספר אלמנטים
5	5	מספר אלמנטים- "פס קצר"***
אין מינימום	אין מינימום	דרגת קושי
Mb100	Mb100	מד לחץ

- ** מסלול תחרויות "פס קצר" – אך ורק בתחרויות המאורגנות ע"י האגודות.

**המסלול הבינלאומי הינו בהתאם להנחיות החוקה הבינלאומית
2022-2024.**

**כל אגודה ומאמן הפועל תחת מסלול זה חייב לקרוא ולהכיר את החוקה הבינלאומית
לעומק.**

***תרגום החוקה לעברית מופיע באתר האיגוד
קישור לחוקה הבינלאומית:**

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20Junior%20and%20WAGC%20Rules%202022-2024.pdf

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202022-2024.pdf

מסלול הליגה – חוקת התרגילים

דרגה	גילאים	מס' אלמנטים נדרש	מד לחץ
דרגה 1	8-9	תרגילי חובה	Mb80
דרגה 2	10-11	2-5	Mb100
דרגה 3	12-13	3-5	Mb100
דרגה 4	14-15	4-5	Mb100
דרגה 5	+16	5	Mb100

- ביצוע תרגילי רשות כנדרש בדרגות 2-5 יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS), טרם תחילת סבב התחרות.

דרגה 1-

שני פסים מתוך תרגילי חובה שלהלן.

פס	מבחר התרגילים	ציון התחלתי
פס ראשון	ריצה, ניתור קידם ערבית, ניתור 180^0 <--- ערבית, סיום בניתור בגוף ישר	9.2
	ריצה, ניתור קידם ערבית פליק פלק, סיום בניתור בגוף ישר	9.3
	ריצה, ניתור קידם ערבית, ניתור 180^0 <--- קפיצת ידיים לפנים	10.0
פס שני	ריצה, סלטה לפנים בקירוס	9.0
	ריצה, סלטה לפנים בקיפול	9.2
	ריצה, סלטה לפנים בקירוס <--- סיבוב 180^0	9.5
	ריצה, סלטה לפנים בקיפול <--- סיבוב 180^0	10.0

דרגות 2-5

שני פסים (תרגילי רשות).

דרגה	מס' אלמנטים נדרש	דרישות סף / דגשים
דרגה 2	2-5	חובה לסיים כל פס בסלטה. במידה ובוצעו פחות משני אלמנטים לא יינתן ציון על התרגיל.
דרגה 3	3-5	חובה לסיים כל פס בסלטה. במידה ובוצעו פחות משלושה אלמנטים לא יינתן ציון על התרגיל.
דרגה 4	4-5	חובה לסיים כל פס בסלטה. במידה ובוצעו פחות משלושה אלמנטים לא יינתן ציון על התרגיל.
דרגה 5	5	חובה לסיים כל פס בסלטה. במידה ובוצעו פחות משלושה אלמנטים לא יינתן ציון על התרגיל.

דגשים לדרגות 2-5

- על כל אלמנט שיבוצע מעבר לאלמנט מינימום בדרגה (לדוגמא: אלמנט שלישי, רביעי וחמישי בדרגה 2 / אלמנט רביעי וחמישי בדרגה 3) יינתן בונוס בגובה 0.3 לציון דרגת הקושי.
יובהר:
- מטרת הבונוס עבור אלמנט נוסף הינה לעודד מאמנים ומתעמלים לבצע שרשראות אלמנטים ארוכות יותר, **במידה וביצע את כל הדרישות והתרגיל הושלם במלואו.**
- חובה לסיים את הפס בסלטה.
- במידה ופס לא הסתיים בסלטה- הורדה של 2.0 נק' מציון התחלתי.
- אלמנטים שניתן לחזור עליהם: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, בורג.
- לא ניתן לחזור על אלמנט הסלטה (במידה ומבוצע במנח גוף שונה, אין זה נחשב לחזרה על אלמנט).
- ניתן לחזור על סלטות שונות אם האלמנט לפנייהן הוא אחר.
- ניתן לבצע מעבר רגל- רגל.
- נחיתה:
- במידה ומבוצעים עד ארבעה אלמנטים- ניתן לנחות על האייר- פלור. אין חובה לנחות באיזור הנחיתה.
- במידה ומבוצעים חמישה אלמנטים- חובה לנחות באיזור הנחיתה. במידה והמתעמל נחת על האייר-פלור, תתבצע ענישה בהתאם לחוקה.
- בביצוע תרגילי רשות כנדרש בדרגות 2-5 יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS), טרם תחילת סבב התחרות טבלת דרגות קושי וסימבולס בהתאם לחוקה הבינלאומית, למעט הבונוסים שיפורטו להלן (חלים רק במסלול הליגה) .
בונוסים במסלול הליגה:
טמפו- 0.3 נק' (על כל טמפו שיבוצע)
סלטה מעבר (מתחת לדרגת קושי -0.9) - 0.4 נק' (ניתן לקבל רק פעם אחת בתרגיל **ולא עבור סלטה רגל- רגל**)
- עבור כל אלמנט שדרגת הקושי שלו 0.9 ומעלה שיבוצע בתרגיל (בסוף התרגיל או כמעבר)- בונוס 0.5 נק'