

ניתוח שיפוט לדרגות 1-7 עונת תחרויות 2024



כתבה וערכה אורנה שי
יחד עם אפרת בר-אל
דנית פרי פז ואפרת
מועלים.

השינויים שבוצעו אחרי
קורסי השיפוט 2024
מסומנים בצבע **ורוד**

גילאים לעונת תחרויות 2024

שנתון	דרגה	מסלול	מכשירים בנות
2014	ו'	ליגה	
2012-2013	ה'	ליגה	
2011-2012	ד'	ליגה	
2010-2011	ג'	ליגה	
2009-2010	ב'	ליגה	
2009 ובוגרות יותר	א'	ליגה	
שנתון	דרגה	מסלול	מכשירים בנות
2017	7	לאומי	
2015-2016	6	לאומי	
2014-2015	5	לאומי	
2013-2014	4	לאומי	
2012-2013	3	לאומי	
2011-2012	2	לאומי	
2010-2011	1	לאומי	
2009-2010	נערות	לאומי	
2008 ובוגרות יותר	בוגרות	לאומי	

גילאים לעונת תחרויות – 2024

מסלול לאומי

אנא תשומת ליבכם:

נוספה דרגה 7 ילידות 2017 לפי החוקה החדשה.

במסלול לאומי דרגה 3-7 : ששת המתעמלות הראשונות בדירוג הכללי מאליפות ישראל 2023 חייבות לעלות דרגה.

במסלול לאומי דרגה 2 : שלושת המתעמלות הראשונות בדירוג הכללי מאליפות ישראל 2023 חייבות לעלות דרגה.

במסלול ליגה דרגות ב'-ו': שלושת המתעמלות הראשונות בדירוג הכללי מאליפות ישראל 2023 חייבות לעלות דרגה.

הבהרות בנוגע לשנתונים והדרגות

- ניתן לקפוץ רק דרגה אחת בלבד מעלה במסלול הלאומי – באישור מתאמת הענף באיגוד ההתעמלות.
- ניתן לקפוץ יותר מדרגה אחת מעלה - באישור מיוחד של ועדה מקצועית.
- יש להחליט על הדרגה והמסלול בה מתחרה כול מתעמלת עד הרישום לתחרות הרשמית הראשונה של איגוד ההתעמלות, כלומר הדרגה שאליה נרשמה המתעמלת בתחרות הרשמית הראשונה של איגוד ההתעמלות תהיה הדרגה בה תתחרה עד סוף שנת הפעילות.
- במסלול לאומי דרגה 3-7: שש (6) המתעמלות הראשונות בדירוג הכללי מאליפות ישראל 2023 חייבות לעלות דרגה (לא יכולות להישאר באותה דרגה במסלול הלאומי).
- במסלול לאומי דרגה 2: שלוש (3) המתעמלות הראשונות בדירוג הכללי מאליפות ישראל 2023 חייבות לעלות דרגה (לא יכולות להישאר באותה דרגה במסלול הלאומי).
- במסלול ליגה דרגות ב'-ו': שלוש (3) המתעמלות הראשונות בדירוג הכללי מאליפות ישראל 2023 חייבות לעלות דרגה.

שיפוט

השיפוט מבוסס על החוקה הבינלאומית
2022 – 2024 CODE OF POINTS



יש ללמוד את ההורדות הכלליות בכל
המכשירים.
ואת ההורדות הספציפיות בכל דרגה
ובכול מכשיר.



שיפוט

כול תרגילי החובה הציון ההתחלתי הוא 10 נק', מלבד מקבילים דרגה 1 שהציון ההתחלתי הוא 5 נק'.

הציון ההתחלתי בדרגות שבהן הדרישות הן לפי החוקה הבינלאומית, יהיה לפי החוקה הבינלאומית – junior

ציון הביצוע המכסימלי בכול המכשירים ובכול הדרגות הוא 10 נק'.

חישוב הציון בכול הדרגות : ציון התחלתי + ציון הביצוע (10 נק' – ההורדות) = ציון סופי. מהציון הסופי ניתן להוריד הורדות ניטרליות.

כאשר נדרש לחבר 2 אלמנטים חובה תנועתיים או מיקס והקשר לא התקיים הורדה של 0.30 נק' **על ידי צוות שיפוט D.**

בתרגילי החובה, אם הקשר בוצע ולאחריו נפילה הוא ייחשב.

אין לשנות את סדר אלמנטים בתרגילי החובה, אם יהיה שינוי בסדר האלמנטים תהיה הורדה של 0.30 נק' **על ידי צוות שיפוט D.**

שיפוט

את תרגילי החובה בכול המכשירים יש לבצע לפי הדרישות הכתובות בכול מכשיר ודרגה (ניתן להיעזר בסרטי וידאו מעודכנים כאשר יופצו)

1. אלמנטים תנועתיים.
2. אלמנטים אקרובאטיים.
3. קטעי הקישור בקורה ובקרקע.
4. כיוונים בקורה ובקרקע.
5. מוסיקה בתרגילי הקרקע.
6. סדר הופעת האלמנטים במקבילים בהתאם לכתוב.
7. יש לקפוץ את הקפיצה הכתובה בכול דרגה.

שיפוט

בכול דרגה ובכול מכשיר יצוינו האלמנטים החלופיים (אם יש) לאלמנטים חובה, יש להשתמש רק בחלופות המתאימות לכול אלמנט.

ההורדה עבור שימוש באלמנט חלופי תהיה בהתאם למפורט בספר.

כאשר רצף של אלמנטים אינו מבוצע, על חוסר של כול אלמנט תהיה הורדה של 1.00 נק' לדוגמא: על המתעמלת לבצע ערבית + פליק פלאק + פליק פלאק המתעמלת ביצעה ערבית בלבד הורדה היא 2 נק'.

יש לשים לב: בכול מכשיר יש טבלת שגיאות כלליות למכשיר, ולכול דרגה יש הורדות ספציפיות לדרגה שאינן מופיעות בטבלת השגיאות הכללית למכשיר.

יש לקרוא בעיון את שתי הטבלאות!!!

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1-7

גדולה מאוד - 1.00 ויותר	גדולה - 0.50	בינונית - 0.30	קטנה - 0.10	שגיאות בביצוע	שגיאות - צוות שיפוט E
	X	X	X	בכל פעם	ידיים או ברכיים כפופות
		X ברוחב הכתפיים או יותר	X	בכל פעם	רגליים או ברכיים פתוחות
			X	בכל פעם	רגליים בסיקול במשך אלמנטים עם ברגים
		X	X	בכל פעם	אין מספיק גובה לאלמנטים
		X זווית גדולה מ-90 מעלות מותן/ברכיים	X זווית במותן/ברכיים 90 מעלות X זווית במותן/ברכיים 90 מעלות	בכל פעם	אין מספיק: - דיוק במצב קירוס או קיפול בסלטה בודדת ללא בורג - אין מספיק דיוק במצב קירוס או קיפול בדאבל סלטה ללא בורג
		X	X	בכל פעם	לא הצליחה להחזיק גוף ישר (קיפול מוקדם)
			X	בכל פעם	היסוס במהלך ביצוע אלמנטים

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 – 7

שגיאות	קטנה – 0.10	בינונית – 0.30	גדולה – 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
ניסיון לביצוע אלמנט מבלי לבצע את האלמנט (empty run)		X		
סטייה מהקו הישר	X			
מצב הגוף ו / או מצב הרגליים באלמנטים אקרובאטיים (לא באלמנטים תנועתיים):				
יישור הגוף BODY ALIGNMENT	X			
כפות רגליים לא מתוחות / עזובות	X			
אין מספיק שפגאט באלמנטים ללא מעוף	X	X		
אי מילוי הדרישות הטכניות של האלמנט התנועתיים BODY SHAP (לפי סעיף 9 לרשימת השגיאות באלמנטים התנועתיים)	X	X	X	
דיוק - PRECISION	X			
ביצוע ירידה קרובה מדי למכשיר (מקבילים וקורה)		X		

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

גדולה מאוד - 1.00 ויותר	גדולה - 0.50	בינונית - 0.30	קטנה - 0.10		שגיאות שגיאות בנחיתה
			X	בכל פעם	רגליים פתוחות בנחיתה
			X	בכל פעם	סיבובי ידיים נוספים לשמירה על שיווי המשקל
		X	X	בכל פעם	חוסר בשיווי משקל
			X	בכל פעם	צעד נוסף או קפיצה קטנה
		X		בכל פעם	צעד גדול או קפיצה גדולה (קו מנחה: יותר מרוחב הכתפיים)
		X	X	בכל פעם	שגיאות במצב הגוף
	X				נחיתה נמוכה- שפופה

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 7-1

גדולה מאוד - 1.00 ויותר	גדולה - 0.50	בינונית - 0.30	קטנה - 0.10		שגיאות שגיאות בנחיתה
		X			נגיעה קלה (שפשוף) / או נגיעה במכשיר או במזרון עם הידיים אך אין נפילה על המכשיר
X				בכל פעם	תמיכת ידיים על המזרון או על המכשיר עם יד אחת או שתי ידיים
X				בכל פעם	נפילה על המזרון על הברכיים או על המותן
X				בכל פעם	נפילה כנגד המכשיר
X				בכל פעם	לא הצליחה לנחות קודם על הרגליים בנחיתה מאלמנט

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

גדולה מאוד - 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות
				הורדות של השופטת הראשית
				שגיאות כלליות על ידי השופטת הראשית במכשיר
תרגילי רשות – אין בונוס בתרגילי החובה - הקשר יינתן, הורדה על נפילה			קורה, קרקע	ביצוע קשר עם נפילה
		X		אי ביצוע קשר בין שני אלמנטים חובה
אין ערך לאלמנט			בכל פעם	נכשלה מלנחות קודם על הרגליים מסלטה/קפיצות
אין ערך לאלמנט			קרקע	ניתור לאלמנט מחוץ למשטח
		X מהציון הסופי	מהמתעמלת בכל מכשיר	לא הציגה את עצמה לשופטת הראשית לפני או אחרי התרגיל

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

גדולה מאוד - 1.00 ויותר	גדולה - 0.50	בינונית - 0.30	קטנה - 0.10		שגיאות הורדה של השופטת הראשית במכשיר
					התנהגות המאמן
1 נק' מהציון הסופי אין ערך לאלמנט (אי ביצוע האלמנט)				מקבילים, קורה, קרקע בכול פעם	שמירה
מהציון הסופי	X			מהמתעמלת בכול מכשיר	השארות לא חוקית של המאמן על הפודיום

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

שגיאות	קטנה – 0.10	בינונית – 0.30	גדולה – 0.50	גדולה מאוד- 1.00 ויותר
הורדות נעשות על ידי השופטת הראשית במכשיר עם הודעה לשופטת הראשית של התחרות				
אי סדירות במכשיר				
הקפיצה פסולה = 0.0 נק'				
אי שימוש במזרן ההגנה במקפצה בקפיצות היוריצנקו				
מהמתעמלת במכשיר				
לא השתמשה במזרן הנחיתה הנוסף	X			
מהמתעמלת במכשיר				
הצבת המקפצה על משטח אסור	X			
מהמתעמלת במכשיר				
שימוש במזרן נוסף ללא רשות	X			
מהמתעמלת במכשיר				
הזזת המזרן הנוסף במשך התרגיל או העברת המזרן לקצה הקורה האסור	X			
מהמתעמלת במכשיר				
שינוי גובה המכשירים ללא קבלת רשות	X			
מהמתעמלת במכשיר				

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה – 0.50	בינונית – 0.30	קטנה – 0.10		שגיאות
				אי סדירות במכשיר	הורדות נעשות על ידי השופטת הראשית במכשיר עם הודעה לשופטת הראשית של התחרות
	X			מהמתעמלת במכשיר	הוספה, הסרה או סידור מחדש של הקפיצים במקפצה
	X			מהמתעמלת במכשיר	שימוש לא נכון במגנזיום

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

שגיאות	קטנה - 0.10	בינונית - 0.30	גדולה - 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
הורדה של השופטת הראשית במכשיר עם הודעה לשופטת הראשית של התחרות				
התנהגות המתעמלת				
אין בגד גוף זהה לכול הנבחרת פעם אחת מהמכשיר שבו הופיעו בפעם הראשונה		X		
מהקבוצה				
חבישה לא נכונה או לא חוקית		X		
מהמתעמלת במכשיר				
אין סמל המדינה או סמל המדינה ממוקם במקום לא נכון		X		
מהמתעמלת במכשיר				
אין מספר מתעמלת		X		
מהמתעמלת במכשיר				

טבלת שגיאות כלליות לדרגות 1 - 7

שגיאות	קטנה - 0.10	בינונית - 0.30	גדולה - 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
לבוש לא נכון בגד תכשיטים צבע התחבושת פעם אחת מהמכשיר בה הופיעה בפעם הראשונה.		X		
מתחרים בסדר הלא נכון				1.0 נק' מהציון הכללי הקבוצתי
פרסום לא נכון		X		מהנבחרת או מהמתעמלת במכשיר
אי השלמת התחרות עקב היעדרות מאזור התחרות				המתעמלת נפסלת
עיכוב או הפרעה בתחרות בלתי מוסברים				המתעמלת נפסלת

קפיצות דרגות 7-1



טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10		שגיאות מעוף ראשון
		קטן או שווה מ-90 מעלות, גדול מ-45 מעלות	קטן או שווה מ-45 מעלות	קבוצת קפיצות 1 עם סיבוב 180 מעלות בציר האורך	חסרות מעלות בסיבוב בציר האורך במהלך המעוף הראשון
		קטן או שווה ל-45 מעלות		מקבוצה 3 עם $\frac{1}{4}$ פנייה	חסרות מעלות בסיבוב בציר האורך במהלך המעוף הראשון
			קטן או שווה ל-45 מעלות	קבוצת קפיצות 4 עם סיבוב 270 מעלות בציר האורך	חסרות מעלות בסיבוב בציר האורך במהלך המעוף הראשון
	גדול או שווה ל-90 מעלות	קטן או שווה ל-90 מעלות	קטן או שווה ל-45 מעלות	קבוצת קפיצות 1 + 2 עם סיבוב 360 מעלות בציר האורך	חסרות מעלות בסיבוב בציר האורך במהלך המעוף הראשון
					טכניקה דלה זווית במותן
		X	X		
		X	X		קשת

טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות young-1

שגיאות מעוף ראשון	קטנה 0.10	בינונית 0.30	גדולה 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
רגליים כפופות	X	X	X	
רגליים או ברכיים פתוחות		X		
דחיפה טכניקה דלה				
מיקום הידיים (ידיים לסירוגין) בקפיצות עם כניסה קדמית (קבוצה 1+ 2+ 5)	X	X		

טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות 7-1

גדולה מאוד - 1.00 יותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות דחיפה טכניקה דלה
	X	X	X	ידיים כפופות
		X	X	זווית בכתף
			X	לא עברה דרך הוורטיקאלי
		X	X	מעוף שני עם סיבוב בציר האורך התחיל מוקדם מדי (על שולחן הקפיצות)

טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות מעוף שני
		גדול או שווה ל-90 מעלות	קטן או שווה ל-90 מעלות	קורבט מוגזם
	X	X	X	גובה
			X	דיוק בסיבוב בציר האורך כולל קפיצות ה- CUERVO
		X	X	מצב הגוף דיוק במצב הקירוס והקיפול בסלטה
			X	דיוק במצב הקירוס והקיפול בסלטה עם סיבוב בציר האורך

טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות מעוף שני
			X	BODY ALIGNMET - יישור הגוף בסלטה גוף ישר
		X	X	יישור הגוף בסלטה גוף ישר עם בורג
		X	X	לא שמרה על גוף ישר עד הסיום (קיפול מוקדם)
		X	X	לא מספיק או יישור מאוחר (בקפיצות בקירוס או בקיפול)
	X	X	X	ברכיים כפופות
		X	X	ברכיים או רגליים פתוחות
			X	חוסר סיבוב בסלטה (ללא נפילה)

טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות 7-1

שגיאות מעוף שני	קטנה 0.10	בינונית 0.30	גדולה 0.50	גדולה מאוד- 1.00 ויותר
חוסר סיבוב בסלטה (עם נפילה)		X		
מרחק	X	X		
סטייה מהקו הישר	X			
דינמיקה	X	X		
שגיאות בנחיתה ראה בשגיאות הכלליות.				

טבלת שגיאות במכשיר הקפיצות לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות מיוחדות למכשיר
			X	יציאה מהקו עם רגל או יד אחת או יציאה עם חלק מכף הרגל או היד
		X		יציאה עם שתי הרגליים או שתי הידיים או חלק אחר של הגוף
	X			ריצה יותר מ- 25 מ'
X				ריצה מבלי לבצע את הקפיצה
הורדה של 2 נק'				תמיכה בשולחן הקפיצות עם יד אחת בלבד

דרגה 7 ילידות 2017 - קפיצות

- יש לבצע קפיצה אחת בלבד.
- ריצה
- ניתור מעלה ממקפצה לגובה 40 ס"מ (2 דיוטות)
- ניתור למעלה משתי הדיוטות נחיתה על מזרן בגובה 10 ס"מ
- **משתי רגליים** צעד קידם למקפצה, הנחת ידיים על המקפצה ודחיפה למזרן בגובה 30 ס"מ לשכיבה על הגב, קימה דרך שפופה בעזרת ידיים לעמידה ישרה.

דרגה 7 - קפיצות – ניתור מהמקפצה לדיוטות

הקפיצה פסולה	עזרה של המאמן בכול שלב של הקפיצה
יש למתעמלת ניסיון ריצה נוסף והורדה של 1.00 נק' 0.50 נק' 0.30 נק' 0.50 נק'	ריצה מבלי לגעת במקפצה קפיצה משתי רגליים לפני המקפצה לא ניתרה על המקפצה עם שתי רגליים יחד ניתרה מרגל אחת מהמקפצה
הקפיצה פסולה	אם נגעה במקפצה או בדיוטות ללא ביצוע הקפיצה
עד 0.30 נק'	אין משיכת ידיים מאחור

דרגה 7 - קפיצות – ניתור מהמקפצה לדיוטות וניתור מעלה מהדיוטות למזרן

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה
עד 0.50 נק'	החזקת גוף דלה
עד 0.50 נק'	שגיאות במצב הגוף בנחיתה על הדיוטות
0.30 נק'	עצירה על הדיוטה
עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה בניתור מעלה מהדיוטות
עד 0.50 נק'	החזקת גוף דלה
ראה טבלת שגיאות כלליות - שגיאות בנחיתה	נחיתה על המזרן
1 נק'	המתעמלת עברה את הדיוטות ללא נגיעה רדיוטות

דרגה 7 - קפיצות – ניתור קידם, עמידת ידיים דחיפה לשכיבה על המזרן קימה בעזרת ידיים לעמידה

ניתור קידם **משתי רגליים**. ניתן לעשות צעדים לפני או לאחור לפני ניתור הקידם כדי להתאים את מיקום היציאה של הניתור
המקפצה והמזרן יישארו קבועים במקום.

עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.50 נק'	ידיים כפופות
עד 0,50 נק'	אין מספיק גובה בדחיפה
עד 0.50 נק'	החזקת גוף דלה: קשת, קיפול
עד 0.30 נק'	קימה עם ברכיים פתוחות
עד 0.50 נק'	עמידה בגוף ישר על המזרן – החזקת גוף דלה

דרגה 6 - קפיצות

❖ יש לבצע קפיצה אחת בלבד.

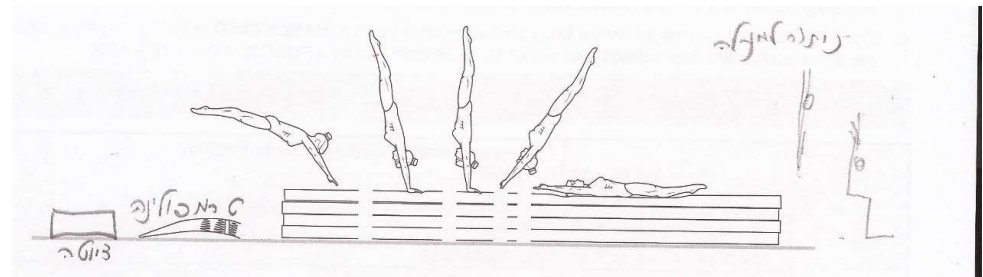
ערמת מזרנים בגובה 1 מ'.

קפיצת (ניתן לשים דיוטות או מקפצה לפני הקפיצת).

דרגה 6 - קפיצות

תיאור הקפיצה:

ריצה, מהטרמפולינה ניתור לעמידת ידיים דחיפה לגב, קימה עם עזרת ידיים ברכיים צמודות, אם נחוץ: צעד או מספר צעדים מקצה ערמה ניתור למעלה בגוף ישר ונחיתה.

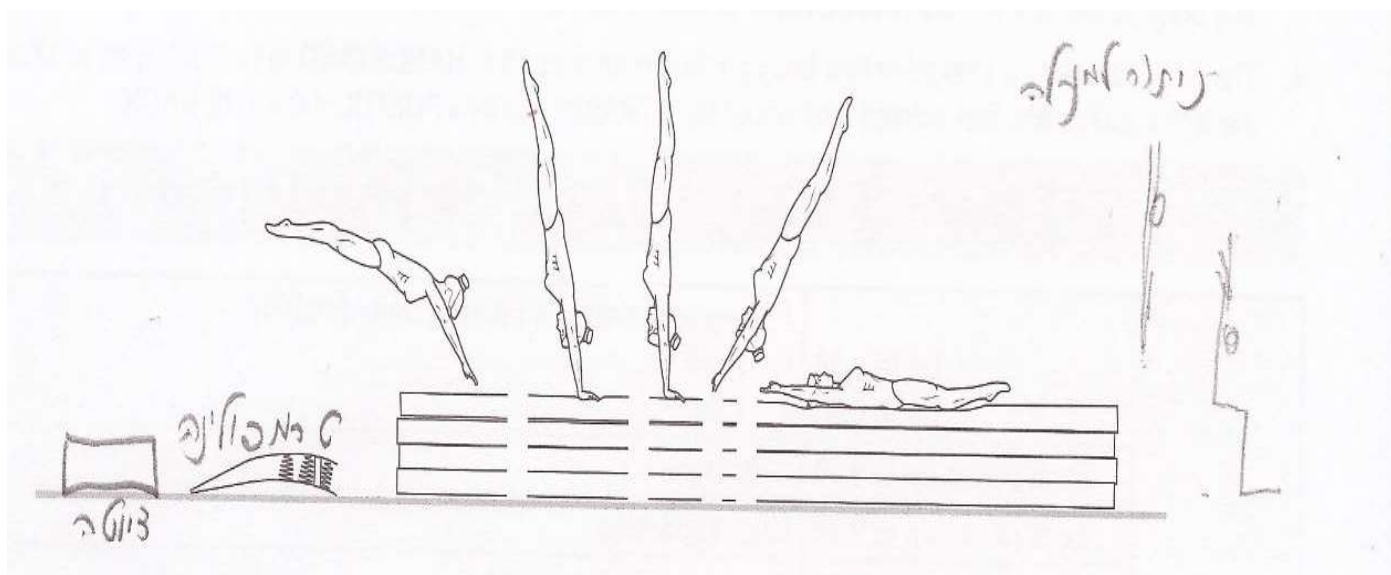


ניתן לרוץ על הקרקע צעד אחרון על המקפצה וניתור משתי הרגליים על הטרמפולינה.

דרגה 6 - קפיצות כללי

הורדה של 1.0 נק' מהציון ההתחלתי (יבוצע ע"י השופטת הראשית במכשיר)	אם המאמן עומד בין הטרמפולינה וערמת המזרנים
הקפיצה פסולה	עזרה של המאמן בכול שלב של הקפיצה
יש למתעמלת ניסיון ריצה נוסף והורדה של 1.00 נק' 0.50 נק' 0.30 נק' 0.50 נק'	ריצה מבלי לגעת בטרמפולינה או במזרן קפיצה משתי רגליים לפני הטרמפולינה לא ניתרה על הטרמפולינה עם שתי רגליים יחד ניתרה מרגל אחת בטרמפולינה
הקפיצה פסולה	אם המתעמלת אינה משיגה את הוורטיקאלי בעמידת ידיים וחוזרת חזרה לטרמפולינה או חוזרת למזרן (לפני עמידת הידיים)
הקפיצה פסולה	אם נגעה בטרמפולינה או במזרן ללא ביצוע הקפיצה

שגיאות ספציפיות לדרגה 6 (בנוסף לשגיאות הספציפיות למכשיר)



דרגה 6 - קפיצות – מעוף ראשון

מצב ראש לא נכון -0.10 נק'
אין משיכת ידיים – עד 0.30 נק'

דרגה 6 - קפיצות – שלב הדחיפה

2.00 נק'	ידיים כפופות מאוד (ביצוע עמידת ראש)
2.00 נק'	לא הצליחה להגיע לוורטיקאלי לעמידת ידיים ביצוע גלגול לפנים
עד 0.50 נק'	אין מספיק דחיפה
1 נק'	ביצוע שתי דחיפות מהידיים

דרגה 6 - קפיצות – שלב השכיבה על הגב (מעוף שני)

עד 0.30 נק'	סטייה מהכיוון הישר
עד 0.30 נק'	ברכיים פתוחות בקימה עם עזרת הידיים
0.10 נק'	קימה רגל רגל

דרגה 6 - קפיצות – ניתור מעלה ונחיתה

מצב הגוף בנחיתה: ראה טבלת שגיאות כלליות שגיאות בנחיתה	
0.30 נק'	נחיתה ברגליים ישרות

דרגה 5 - קפיצות

❖ ניתן לבצע שתי קפיצות הציון של הקפיצה הטובה יותר נחשב.

גובה שולחן הקפיצות קבוע.

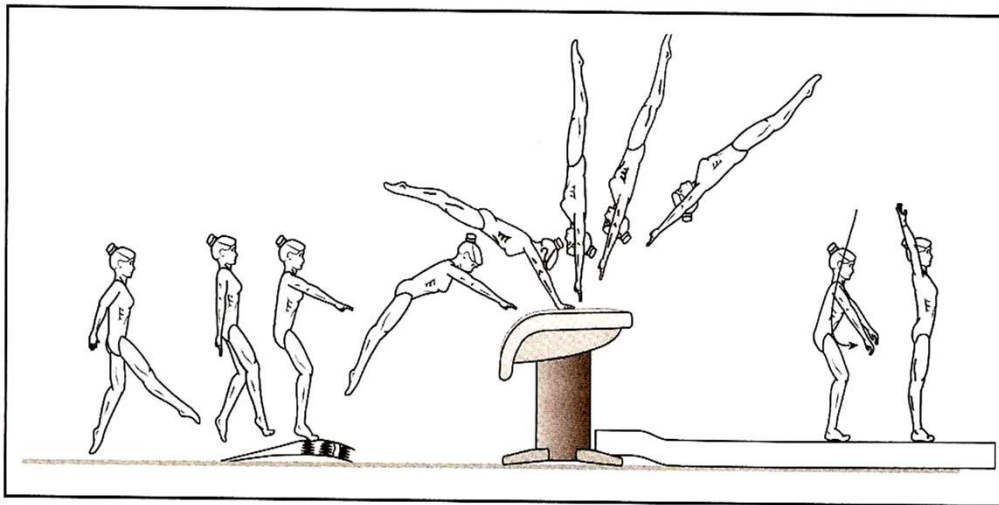
שולחן קפיצות בגובה 1:05 מ'.

קפיצת או מקפצה

ניתן להוסיף דיוטה או מקפצה לפני הקפיצת בלבד

תיאור הקפיצה:

קפיצת ידיים.



דרגה 5 - קפיצות כללי

מותר לרוץ 3 פעמים אל שולחן הקפיצות לביצוע שתי הקפיצות זאת בתנאי שהמתעמלת לא נגעה במקפצה ו/או בשולחן הקפיצות - ריצה רביעית אסורה.

ניסיון ריצה מבלי לגעת במקפצה או בשולחן הקפיצות - הורדה של 1 נק'

את הריצה לא שופטים

אם המאמן עומד בין הטרמפולינה לשולחן הקפיצות – הורדה של 1.0 נק' מהציון הסופי (יבוצע ע"י השופטת הראשית במכשיר)

אם המאמן עומד במעוף השני – הורדה של 1.0 נק' מהציון הסופי (יבוצע ע"י השופטת הראשית במכשיר). אם המאמן נוגע במתעמלת ציון הקפיצה הוא 0.

דרגה 5 - קפיצות – מעוף ראשון

0.50 נק'	ריצה על המקפצה או הדיוטה לפני הקפיצת (מותר רק צעד אחד)
0.30 נק'	אין משיכת ידיים (שגיאה טכנית)

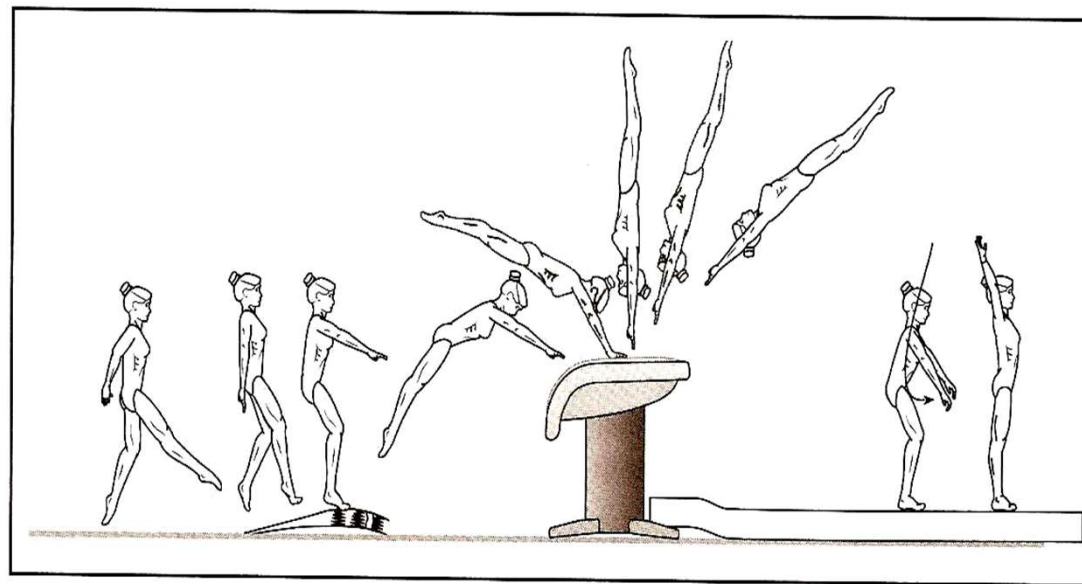
דרגה 5 - קפיצות – שלב הדחיפה

ראש נגע בשולחן הקפיצות	2.00 נק'
------------------------	----------

דרגה 5 - קפיצות – מעוף שני

עד 1.00 נק'	גובה (ספציפי לדרגה 5)
עד 0.50 נק'	קשת (ספציפי לדרגה 5)
עד 0.50 נק'	מרחק (ספציפי לדרגה 5)
עד 0.50 נק'	דינאמיקה (ספציפי לדרגה 5)

דרגה 4 - קפיצות



דרגה 4 - קפיצות

❖ יש לבצע את שתי הקפיצות הציון הסופי הוא ממוצע הציונים של שתי הקפיצות.
גובה שולחן הקפיצות קבוע.

קפיצה מס' 1

שולחן קפיצות בגובה 1:10 מ'

מקפצה.

תיאור הקפיצה מס' 1

קפיצת ידיים.

קפיצה מס' 2

מזרנים בגובה 1 מ' (מיקום המזרנים לצד שולחן הקפיצות).
מקפצה, מזרן הגנה למקפצה, מזרן דק לידיים.

תיאור הקפיצה:

יורצ'נקו (ערבית פ.פ לעמידה על ערמת מזרונים)

**השיפוט מסתיים בעמידה על המזרן, מיקום הידיים בעמידה הוא רשות.
ניתן להמשיך לשכיבה על הגב. הירידה מהמזרן לא נשפוט**

חימום לקפיצות בדרגה 4

בדרגה 4 יש לבצע 3 קפיצות חימום לשתי הקפיצות:

כול מתעמלת יכולה לבחור לאיזו קפיצה היא מבצעת שתי

קפיצות חימום ולאיזו קפיצת היא מבצעת קפיצת חימום אחת

– בקפיצת ידיים או יורצ'נקו.

השופטות יסמנו ברשימה את מס' ניסיונות החימום של כל

מתעמלת.

דרגה 4 - קפיצות קפיצה מס' 1 - קפיצת ידיים

• ניתוח שיפוט לקפיצת ידיים ראה חוקה בינלאומית ובנוסף:

דרגה 4 - קפיצות – שלב הדחיפה

ראש נגע בשולחן הקפיצות	2.00 נק'
------------------------	----------

דרגה 4 - קפיצות – מעוף שני

עד 1.00 נק'	גובה (ספציפי לדרגה 4)
עד 0.50 נק'	קשת (ספציפי לדרגה 4)
עד 0.50 נק'	מרחק (ספציפי לדרגה 4)

דרגה 4 - קפיצות – מעוף שני

דינאמיקה (ספציפי לדרגה 4)	עד 0.50 נק'
---------------------------	-------------

שגיאות בנחיתה – ראה בטבלת ההורדות הכלליות

דרגה 4 - קפיצה מס' 2

	ערבית
הקפיצה פסולה	אין מזרן הגנה למקפצה
0.10 נק'	שמה יד או ידיים על המקפצה
עד 0.30 נק'	שגיאות באחזקת גוף בערבית - קשת, זווית בכתף, קיפול במותן (כול אחד מהם)
0.10 נק'	לא הצליחה לעבור דרך הורטיקאלי בערבית
עד 0.50 נק'	אין דחיפה מהידיים לרגליים בערבית
	פליק פלאק למזרן
עד 0.30 נק'	אין מספיק משיכת ידיים ופתיחת כתף אל המזרן
עד 0.30 נק'	קשת מוגזמת
2.00 נק'	ראש נגע במזרן
ערך הקפיצה 0	לא נגעה עם הידיים במזרן
	דחיפה לעמידה
עד 0.50 נק'	אין מספיק מעוף מהידיים לרגליים

דרגה 3- קפיצות

❖ יש לבצע את שתי הקפיצות הציון הסופי הוא ממוצע הציונים של שתי הקפיצות.
מי שעושה רק קפיצה אחת הציון שלה מתחלק ל-2
-- כל מתעמלת תבצע את שתי הקפיצות ברצף --

קפיצה מס' 1

שולחן קפיצות 1.20 מ' ערמת מזרונים בגובה 1.30 מאחורי שולחן הקפיצות
מקפצה.

תיאור הקפיצה:

קפיצת ידיים על שולחן הקפיצות מעוף שני לעמידה על ערמת מזרונים.

קפיצה מס' 2

שולחן קפיצות 1.20 מ' ערמת מזרונים בגובה 1.30 מאחורי שולחן הקפיצות
מקפצה+ מזרן הגנה

תיאור הקפיצה

יורצ'נקו (ערבית פ.פ לשולחן הקפיצות) מעוף שני לעמידה על ערמת מזרונים.

דרגה 3- קפיצות
קפיצה 1 – חובה (הקפיצה מסתיימת בעמידה ולא
כמו בתמונה)



דרגה 3 - קפיצות קפיצה מס' 1 - קפיצת ידיים

• ניתוח שיפוט לקפיצת ידיים ראה חוקה בינלאומית ובנוסף:

דרגה 3 - קפיצות – שלב הדחיפה

ראש נגע בשולחן הקפיצות	2.00 נק'
------------------------	----------

דרגה 3 - קפיצות – מעוף שני

דינאמיקה (ספציפי לדרגה 3)	עד 0.50 נק'
---------------------------	-------------

שגיאות בנחיתה – ראה בטבלת ההורדות הכלליות ובנוסף הבהרות להלן

דרגה 3 - קפיצה מס' 1

הגיעה עם הידיים ישר אל ערמת המזרנים	ערך הקפיצה "0"
נחתה על ערמת המזרנים וביצעה צעד על שולחן הקפיצות	0.50 נק' על הנגיעה במכשיר (בנוסף לשגיאות של מעוף שני ושגיאות בנחיתה)
נחתה עם הרגליים על שולחן הקפיצות	ערך הקפיצה "0"
בנחיתה הגיעה ישר לברכיים/ישיבה/שכיבה על ערמת המזרנים	ערך הקפיצה "0"
אחרי הנחיתה ביצעה צעד או שכבה לפנים על ערמת המזרנים	יש להתייחס לשגיאות בנחיתה, אחרי הנחיתה לעמידה שכיבה על הבטן = נפילה 1 נק'

דרגה 3- קפיצות
קפיצה 2 – חובה (הקפיצה מסתיימת בעמידה ולא
כמו בתמונה)



דרגה 3- קפיצות קפיצה מס' 2 – יורצ'נקו

• ניתוח שיפוט לקפיצה מס' 2 ראה חוקה בינלאומית ובנוסף:

דרגה 3 - קפיצה מס' 2

	ערבית
הקפיצה פסולה	אין מזרן הגנה למקפצה
0.10 נק'	שמה יד או ידיים על המקפצה
עד 0.30 נק'	שגיאות באחזקת גוף בערבית - קשת, זווית בכתף, קיפול במותן (כול אחד מהם)
0.10 נק'	לא הצליחה לעבור דרך הורטיקאלי בערבית
עד 0.50 נק'	אין דחיפה מהידיים לרגליים בערבית
	פליק פלאק אל שולחן הקפיצות
עד 0.30 נק'	אין מספיק משיכת ידיים ופתיחת כתף
עד 0.30 נק'	קשת מוגזמת
	דחיפה לעמידה
עד 0.50 נק'	אין מספיק מעוף מהידיים לרגליים

שגיאות בנחיתה ראה טבלת השגיאות הכלליות ובנוסף הבהרות להלן

דרגה 3 - קפיצה מס' 2

הגיעה עם הידיים ישר אל ערמת המזרנים	ערך הקפיצה "0"
נחתה על ערמת המזרנים וביצעה צעד על שולחן הקפיצות	0.50 נק' על הנגיעה במכשיר (בנוסף לשגיאות של מעוף שני ושגיאות בנחיתה)
נחתה עם הרגליים על שולחן הקפיצות	ערך הקפיצה "0"
בנחיתה הגיעה ישר לברכיים על ערמת המזרנים	ערך הקפיצה "0"
אחרי הנחיתה ביצעה צעד לאחור או שכבה לאחור על ערמת המזרנים	יש להתייחס לשגיאות בנחיתה, אחרי הנחיתה לעמידה שכיבה על הגב = נפילה 1 נק'

דרגה 2- קפיצות

❖ ניתן לבצע שתי הקפיצות:

ציון הקפיצה הראשונה היא לצורך הקרב רב והציון הקבוצתי.
כדי לקבל מדליה במכשיר הקפיצות יש לבצע 2 קפיצות שונות מהחוקה הבינלאומית.

גובה שולחן הקפיצות קבוע.

• שולחן קפיצות 1.25 מ'

• מקפצה.

• תיאור הקפיצה

• קפיצה מהחוקה הבינלאומית

• ניתוח שיפוט על פי החוקה הבינלאומית

• יש להוסיף 6 נק' לציון ההתחלתי מהחוקה הבינלאומית.

ניתוח שיפוט על פי החוקה הבינלאומית דרגה 1- קפיצות

❖ ניתן לבצע שתי הקפיצות:

ציון הקפיצה הראשונה היא לצורך הקרב רב והציון הקבוצתי.
כדי לקבל מדליה במכשיר הקפיצות יש לבצע 2 קפיצות שונות מהחוקה
הבינלאומית

גובה שולחן הקפיצות קבוע.

• שולחן קפיצות 1.25 מ'

• מקפצה.

• תיאור הקפיצה

• קפיצה מהחוקה הבינלאומית

מקבילים



טבלת שגיאות כללית במכשיר המקבילים לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 יותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות שגיאות במבנה התרגיל
	X			קפיצה מבד תחתון לבד עליון
	X			תלייה על בד עליון, הנחת כפות רגליים על בד תחתון ותפיסת הבד התחתון
			X	אותו האלמנט מבוצע יותר מפעמיים לפני הירידה
		X	X	<u>שגיאות מיוחדות למכשיר</u> Body alignment בעמידת ידיים ובהינד לעמידת ידיים
			X	סידור האחיזה

טבלת שגיאות כללית במכשיר המקבילים לדרגות 7-1

שגיאות	קטנה 0.10	בינונית 0.30	גדולה 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
שפשוף BRUSH את המזרן		X		
מכה בבד עם הרגליים			X	
מכה בקרקע עם הרגליים (נפילה)				1.00 נק'
אלמנט שלא מאפיין את מכשיר המקבילים יציאה משתי רגליים או מהירכיים			X	
ריתמוס דל באלמנט	X			
אין מספיק גובה באלמנטים עם מעוף	X	X		

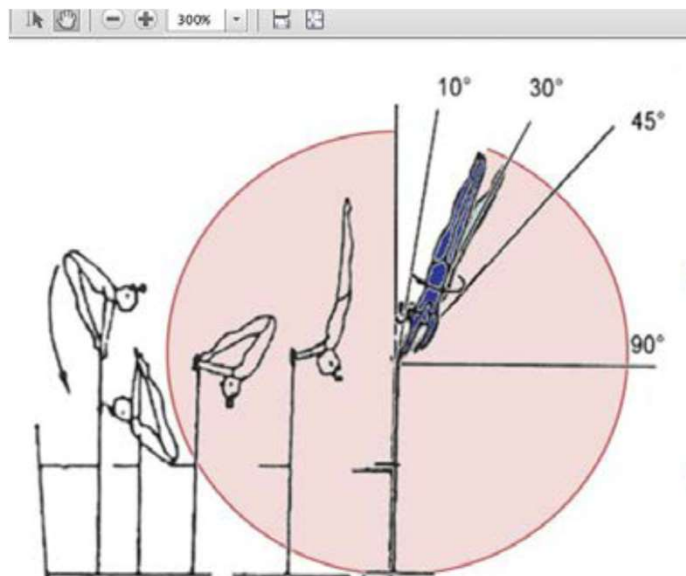
טבלת שגיאות כללית במכשיר המקבילים לדרגות 7-1

שגיאות	קטנה 0.10	בינונית 0.30	גדולה 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
UNDER ROTATION באלמנטים עם מעוף	X			
אין מספיק פתיחת גוף במקפל	X			
תנופה נוספת			X	
Empty swing			X	
זווית סיום האלמנט	X	X	X	

טבלת שגיאות כללית במכשיר המקבילים לדרגות 7-1

שגיאות	קטנה 0.10	בינונית 0.30	גדולה 0.50	גדולה מאוד - 1.00 ויותר
רוחב תנועה:				
הינד (swing) לפנים או לאחור מתחת לקו האופקי	X			
הינד (cast) לאחור	X	X		
- כפיפה מוגזמת של מפרק הירך בקורבט בירידה	X	X		

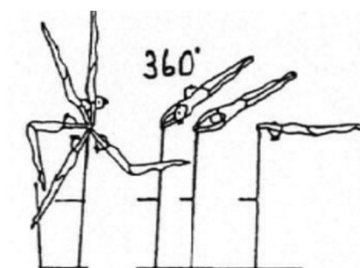
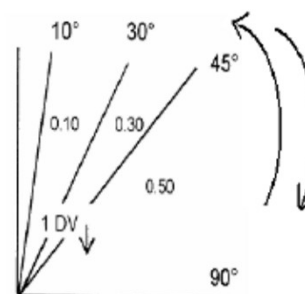
זווית השלמת הסיבוב לאלמנטים שהסיבוב מתבצע לפני עמידת הידיים - SWINGS-



If element is not completed within 10° before handstand and falls, the element is considered a swing and value will be awarded accordingly as long as the gymnast grasps the bar with both hands prior to the fall.

Elements with turns that

- do not reach handstand
- do not pass through vertical and
- continue movement after turn in opposite direction



Swing principles can be applied to **any** element with turn required to reach handstand but failed more than 10° before handstand.

אלמנטים סיבוביים לעמידת ידיים ללא סיבוב בציר האורך ומעבר מבד עליון לבד תחתון

9.4.2 Circle elements to handstand without turn & Flight elements from HB to handstand on LB

D-Panel

If element completed

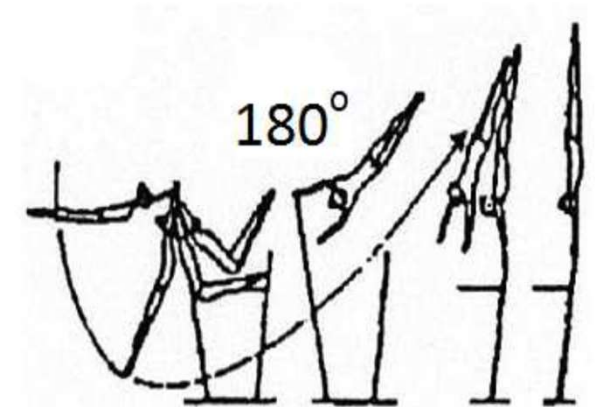
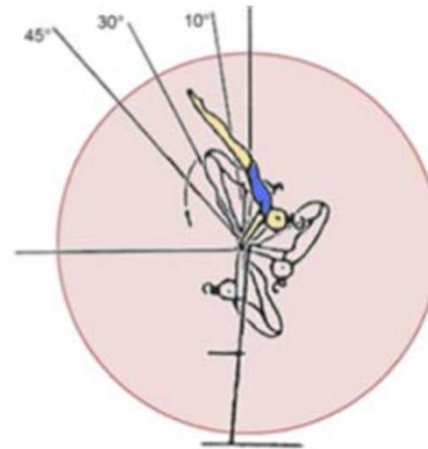
- $> 10^\circ$ before vertical – No or other DV
- $> 10^\circ$ after vertical – 1 DV lower

E-Panel

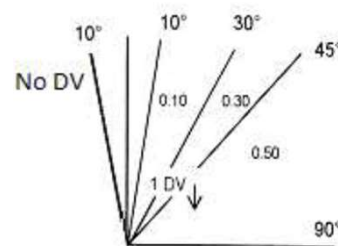
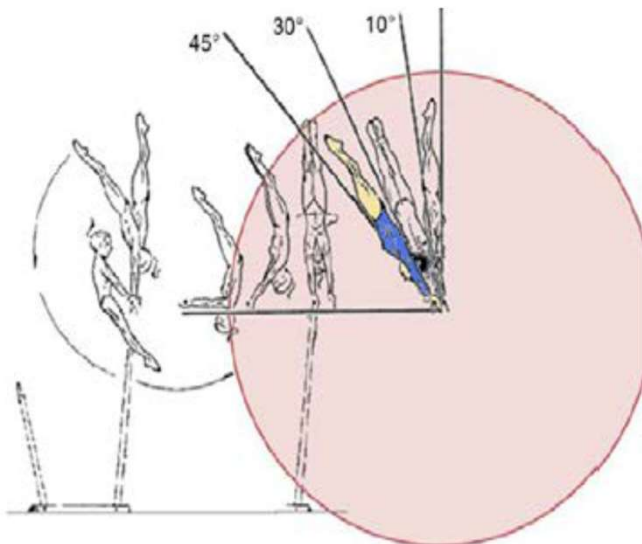
0.10 – $30^\circ - 10^\circ < .$

0.30 – $45^\circ - 30^\circ < .$

0.50 – $45^\circ < .$



זווית השלמת הסיבוב לאלמנטים שהסיבוב בציר האורך מתבצע בעמידת ידיים או אחרי עמידת הידיים



D-Panel

If element completed

- within 10° of vertical (*either side*) – Credit DV

E-Panel

0.10 – 30° - 10° < .

0.30 – 45° - 30° < .

0.50 – 45° < .

If the same skill is performed as a Swing and as a circle element with turn it

will be counted only once in chronological order.

For evaluation of **Angle of completion** of circle and swing elements, the turn is considered finished when the gymnast grab the bar with the second hand.

הינד לאחור לעמידת ידיים

Handstand position is considered reached when all body parts are aligned in vertical.

9.4.1 Cast to Handstand

D-Panel

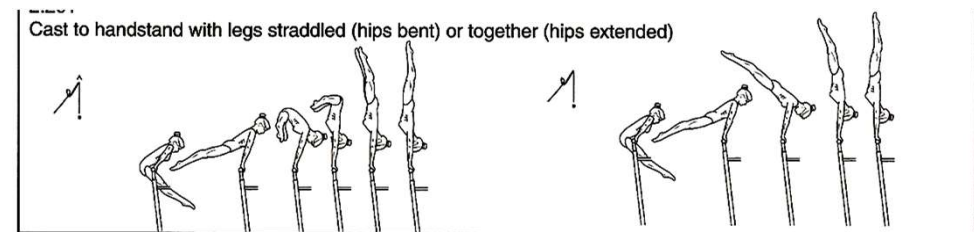
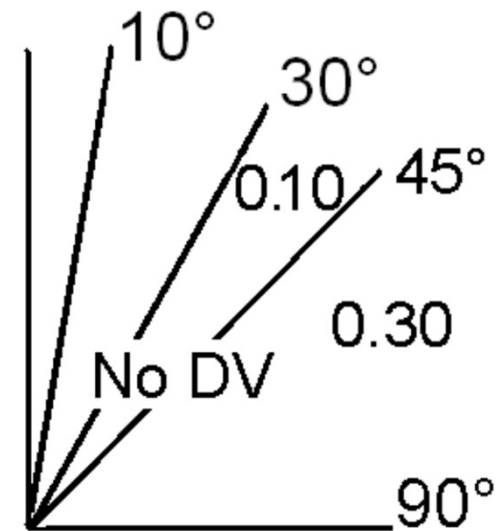
If element completed:

- within 10° of vertical – Credit DV
- $>10^\circ$ – No DV

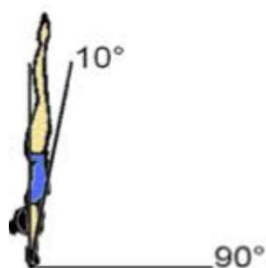
E-Panel

0.10 – $45^\circ - 30^\circ <$.

0.30 – $45^\circ <$.

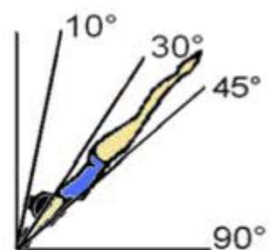


הינד לאחור לעמידת ידיים



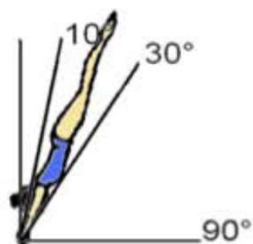
D- Panel
Credit DV

E- Panel
No deduction



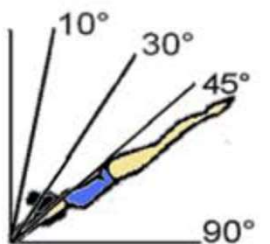
D- Panel
No DV

E- Panel
-0.10 deduction



D- Panel
No DV

E- Panel
No deduction



D- Panel
No DV

E- Panel
-0.30 deduction

דרגה 7 ילידות 2017 - מקבילים

בד תחתון:

1. גלישה לעמידה + עליית סבב **משתי רגליים**
2. הינד לאחור ל - 90 מעלות + סבב בטן
3. סבב לפנים להחזקת און - 2 שני'
4. ירידה לעמידה ישרה

הרמת המתעמלת לבד עליון:

5. החזקה בתלייה בגוף ישר - 2 שניות
6. החזקה (Hollow Position בבננה) 2 שניות
7. החזקה מותן פתוחה לאחור (Arch Position בבננה הפוכה) - 2 שניות
8. הכנסת רגליים (השחלה) לקיפול, הוצאת הרגליים
9. החזקה בתליית זווית 90 מעלות 2 שניות
10. חזרה למצב תלייה
11. ירידה לעמידה

ניתן להוסיף בירידה מזרן עד גובה 30 ס"מ

דרגה 7 - מקבילים

שגיאות לגלישה למקפל וחזרה לעמידה

גלישה מקפיצה או מאחיזת הבד – ניתן לבצע את הגלישה מניתור ממקפצה או דיוטה, ניתן גם להחזיק את הבד התחתון ולבצע את הגלישה - ניתן לבצע אחת משתי האופציות.

0.10 נק'	לא קפצה לגלישה משתי הרגליים יחד
1.00 נק'	במקום גלישה מקפיצה, רצה לגלישה
עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה של הגלישה
0.10 נק'	לא הצליחה ליישר את הגוף לפנים בסיום הגלישה
0.10 נק'	אם ביצעה את הגלישה בפישוק לא סגרה רגליים בסיום הגלישה
0.10 נק'	זרקה ראש לאחור
1.00 נק'	מכה עם הרגל או הרגליים במזרן

דרגה 7 - שגיאות לעליית סבב

עד 0.30 נק'	אין יישור הגוף (דקירה) לפני הנחת המותן על הבד
0.10 נק'	אין הארכת הגוף בסיום העליית סבב
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי +1.00 עבור נפילה	בעליית סבב לא הצליחה לעלות לסמיכה ונפלה (מבלי לבצע שנית את האלמנט)
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D 1.00 נק' (שמירת המאמן) על ידי צוות שיפוט D	עליית סבב עם עזרת מאמן (שמירת המאמן על הפודיום)
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 7 - מקבילים

שגיאות הינד לאחור ברגליים צמודות ל- 90 מעלות

0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.50 נק'	לא התנתקה מהבד או הינד קטן מאוד
0.30 נק'	הינד מתחת לגובה האופקי (90 מעלות)

דרגה 7 - מקבילים

שגיאות לסבב בטן לאחור

0.30 נק'	לא היה מגע בין המותן לבד במשך הסבב
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
עד 0.50 נק'	שטף ביצוע סבב הבטן
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D 1.00 עבור נפילה	לא סיימה את הסבב בטן בסמיכה קדמית ונפלה
0.50 נק'	ביצוע סבב בטן נוסף (מתוך תנופה) תנופה נוספת

דרגה 7 - מקבילים

שגיאות לירידה לסבב בטן קדימה החזקה באון

2 שניות

עד 0.30 נק'	לא שמרה על גוף ישר במהלך הסבב קדימה (קיפול מוגזם/מוקדם)
0.30 נק'	החזיקה בתליית און רק 1 שנייה
0.50 נק'	החזיקה בתליית און פחות מ – 1 שנייה
0.50 נק'	סנטר נשען על הבד
0.30 נק'	החזיקה בתליית און כשהסנטר מתחת לגובה הבד
0.10 נק'	המתעמלת מתנדנדת בהחזקה
עד 0.50 נק' מצב הגוף בנחיתה: ראה טבלת שגיאות כלליות שגיאות בנחיתה	ירידה לעמידה ישרה – החזקת גוף דלה שגיאות בנחיתה

דרגה 7 - מקבילים

בד עליון - החזקה בתלייה בגוף ישר - 2 שניות

עד 0.30 נק'	לא שמרה על גוף ישר
0.30 נק'	החזיקה בגוף ישר רק 1 שנייה
0.50 נק'	החזיקה בגוף ישר פחות מ - 1 שנייה
0.10 נק'	המתעמלת מתנדנדת בהחזקה

דרגה 7 - מקבילים

החזקה (Hollow Position בבונה) 2 שניות - 2 שניות

עד 0.30 נק'	לא החזיקה מצב בונה HOLLOW POSITION
0.30 נק'	החזיקה מצב בונה רק 1 שנייה
0.50 נק'	החזיקה מצב בונה פחות מ- 1 שנייה
0.10 נק'	המתעמלת מתנדנדת בהחזקה

דרגה 7 - מקבילים

החזקה מותן פתוחה לאחור (Arch Position)

בבננה הפוכה) - 2 שניות

עד 0.30 נק'	לא החזיקה מצב בננה הפוכה ARCH POSITION
0.30 נק'	החזקה מצב בננה הפוכה רק 1 שנייה
0.50 נק'	החזיקה מצב בננה הפוכה פחות מ – 1 שנייה
0.10 נק'	המתעמלת מתנדנדת בהחזקה

דרגה 7 - מקבילים

הכנסת רגליים (השחלה) לקיפול +

הוצאת הרגליים לתליית זווית

בכל פעם 0.30 נק'	נגעה עם הרגלים בבד (בהכנסה או בהוצאה)
עד 0.50 נק'	הכנסת או הוצאת רגליים כפופות
עד 0.50 נק'	ידיים כפופות
0.10 נק'	זרקה ראש לאחור
עד 0.30 נק'	לא הגיעה עם הגוף למצב אופקי

דרגה 7 - מקבילים

בד עליון - החזקה בתליית זווית 90 מעלות - 2 שניות

ראש אינו בהמשך הגו	0.10 נק'
זווית בכתף	עד 0.30 נק'
לא החזיקה ב- 90 מעלות	עד 0.30 נק'
החזיקה בזווית רק 1 שנייה	0.30 נק'
החזיקה בזווית פחות מ- 1 שנייה	0.50 נק'
המתעמלת מתנדנדת בהחזקה	0.10 נק'

דרגה 7 - מקבילים

חזרה למצב תלייה ירידה לעמידה

עד 0.30 נק'	לא שמרה על גוף ישר בזמן התלייה
עד 0.50 נק' מצב הגוף בנחיתה: ראה טבלת שגיאות כלליות שגיאות בנחיתה	ירידה לעמידה ישרה – החזקת גוף דלה שגיאות בנחיתה

דרגה 6 – מקבילים

כול האלמנטים הם חובה ללא חלופות אי ביצוע האלמנט חובה הורדה של 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D מהציון ההתחלתי.

התרגיל מבוצע על הבד התחתון, ניתן להוסיף מזרן 20 ס"מ צמוד לדיוטה/מקפצה תרגיל חדש - תיאור התרגיל:

1. גלישה וחזרה לעמידה – ניתן להתחיל מעמידה ואחיזת הבד התחתון או ניתור אל הבד.
2. עליית סבב **משתי רגליים**
3. הינד לאחור ברגליים צמודות ל- 45 מעלות
4. סבב בטן
5. ירידה: סבב בטן קדימה
6. תליית און
7. נר –החזקה 1 שנייה
8. זווית-החזקה 1 שנייה
9. תלייה רגליים ב- 90 מעלות –החזקה 1 שנייה וירידה לעמידה.
10. עליית סבב
11. הקרסה וניתור מעלה לנחיתה.

דרגה 6 - מקבילים

הרמת המתעמלת לבד העליון

12. הבאת רגליים בקיפול דקירה ל 2 תנופות גדולות (הכנה לשמש)

13. חצי שמש

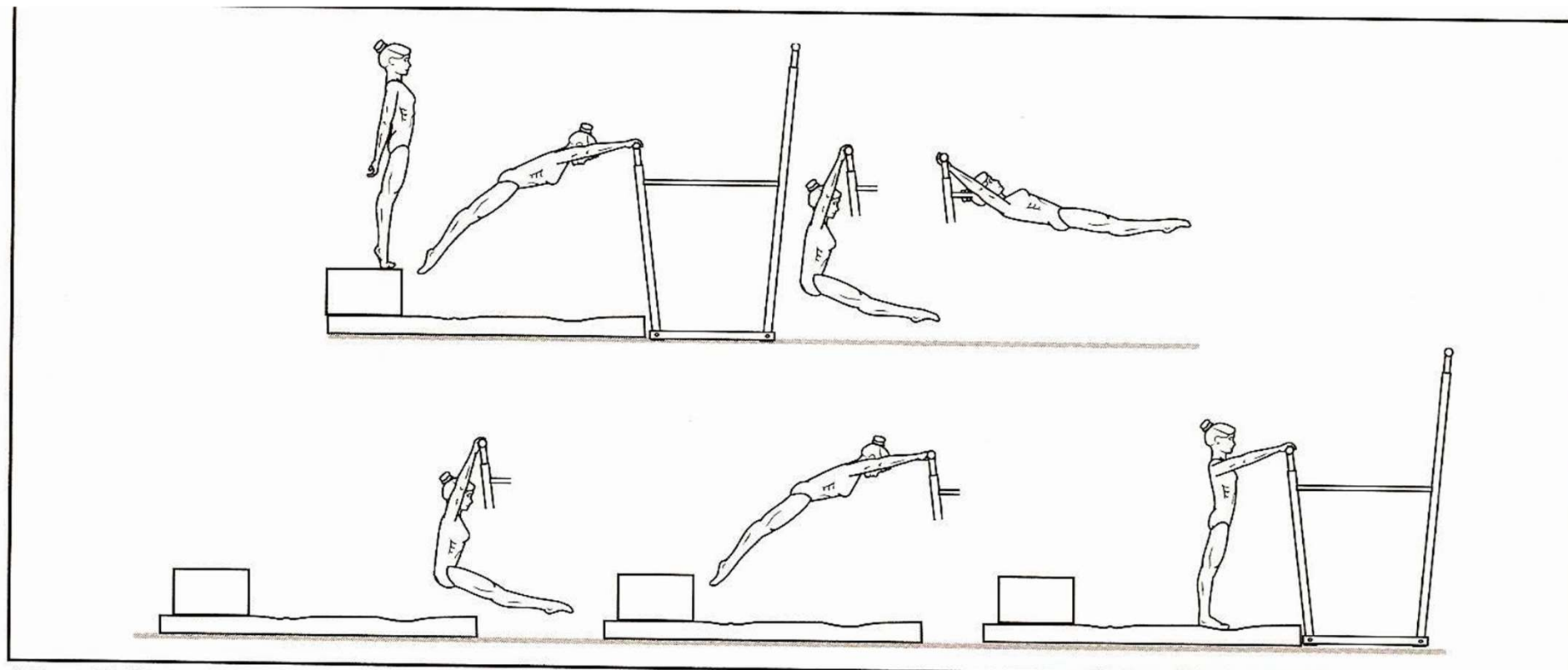
14. דקירה לתנופה אחת (הכנה לשמש) + לירידה לעמידה בין הבדים

דרגה 6 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D	בעליית סבב לא הצליחה לעלות לסמיכה ונפלה (מבלי לבצע שנית את האלמנט)
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D 1.00 נק' (שמירת המאמן) על ידי צוות שיפוט D	עליית סבב עם עזרת מאמן (שמירת המאמן על הפודיום)
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D	לא סיימה את הסבב בטן בסמיכה קדמית ונפלה
2.00 נק' (אי ביצוע האלמנט X 2 הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D 1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D	לא ביצעה בסיום התרגיל עליית סבב + הקרסה וניתור אם ביצעה עליית סבב ללא הקרסה וניתור

דרגה 6 - מקבילים גלישה למקפל וחזרה לעמידה



דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לגלישה למקפל וחזרה לעמידה

0.10 נק'	לא קפצה לגלישה משתי הרגליים יחד
1.00 נק'	במקום גלישה מקפיצה, רצה לגלישה
עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה של הגלישה
0.10 נק'	לא הצליחה ליישר את הגוף לפנים בסיום הגלישה
0.10 נק'	אם ביצעה את הגלישה בפישוק לא סגרה רגליים בסיום הגלישה
0.10 נק'	זרקה ראש לאחור
1.00 נק'	מכה עם הרגל או הרגליים במזרן

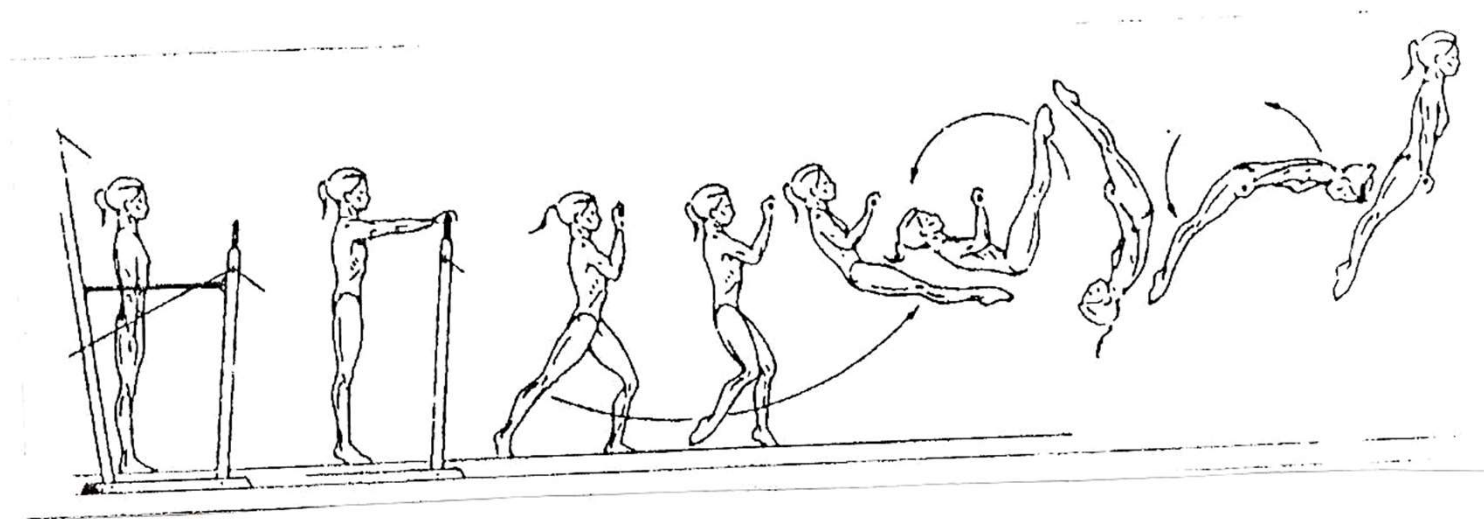
דרגה 6 - מקבילים

גלישה למקפל וחזרה לעמידה

חזרה לדייטה או למזרן:

עד 0.30 נק'	לא חזרה בגו עגול
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
עד 0.50 נק'	כפפה רגליים בדרך חזרה

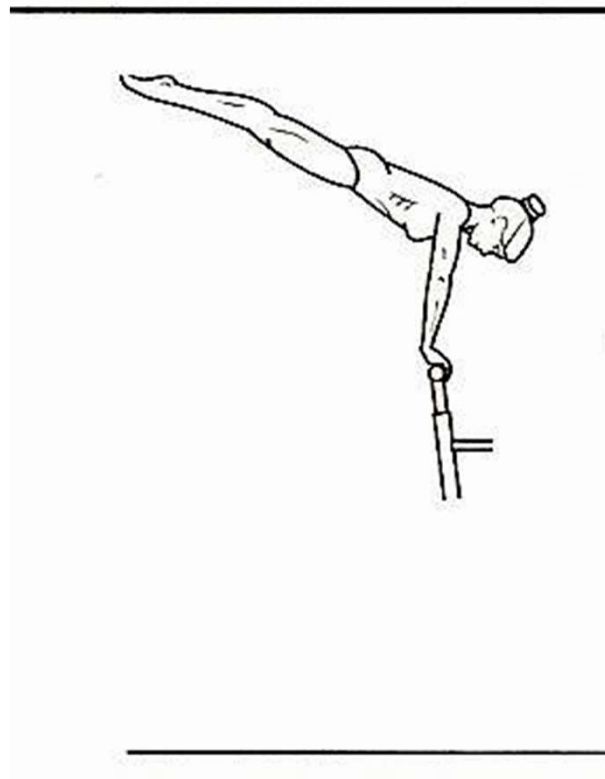
עליית סבב



דרגה 6 - שגיאות לעליית סבב

עד 0.30 נק'	אין יישור הגוף (דקירה) לפני הנחת המותן על הבד
0.10 נק'	אין הארכת הגוף בסיום העליית סבב
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי +1.00 עבור נפילה	בעליית סבב לא הצליחה לעלות לסמיכה ונפלה (מבלי לבצע שנית את האלמנט)
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט) הורדה מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D 1.00 נק' (שמירת המאמן) על ידי צוות שיפוט D	עליית סבב עם עזרת מאמן (שמירת המאמן על הפודיום)
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 6 - מקבילים הינד לאחור ברגליים צמודות ל- 45 מעלות

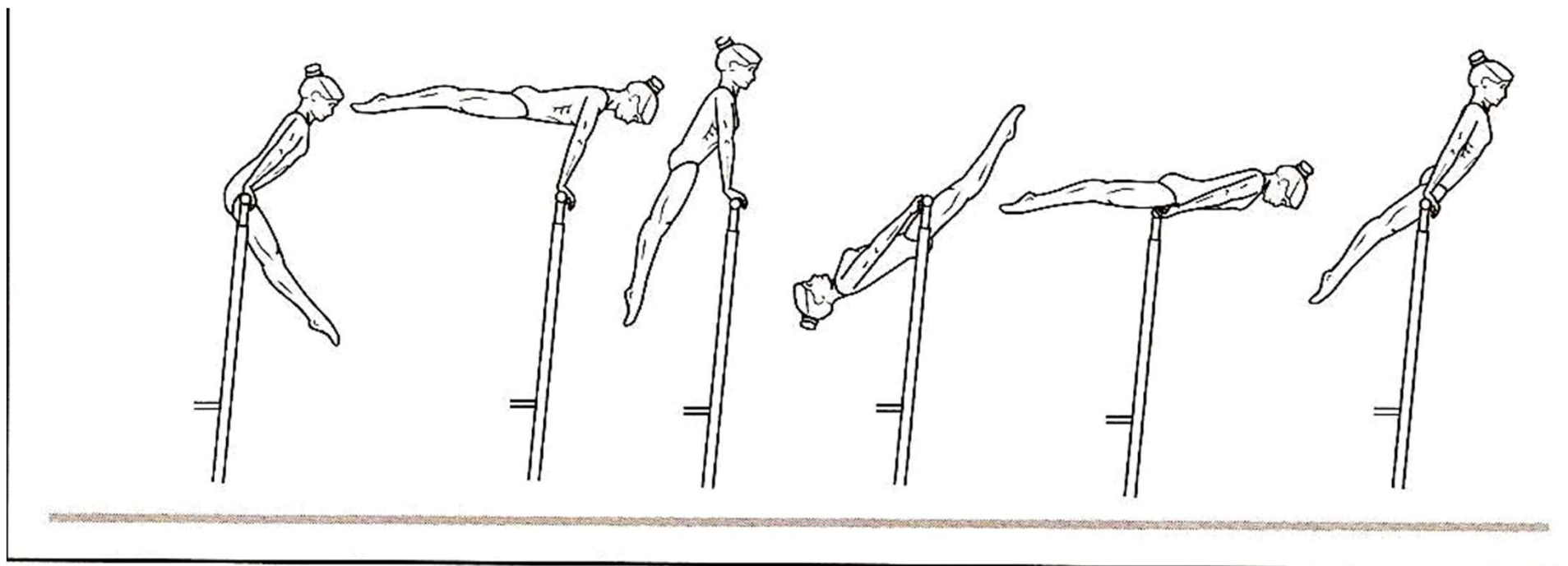


דרגה 6 - מקבילים

שגיאות הינד לאחור ברגליים צמודות ל- 45 מעלות

0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.50 נק'	לא התנתקה מהבד או הינד קטן מאוד
0.30 נק'	הינד מתחת לגובה האופקי (90 מעלות)
0.10 נק'	הינד בין 90 מעלות ל-45 מעלות

דרגה 6 - מקבילים סבב בטן לאחור



דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לסבב בטן לאחור

0.30 נק'	לא היה מגע בין המותן לבד במשך הסבב
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
עד 0.50 נק'	שטף ביצוע סבב הבטן
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D 1.00 עבור נפילה	לא סיימה את הסבב בטן בסמיכה קדמית ונפלה
0.50 נק'	ביצוע סבב בטן נוסף (מתוך תנופה) תנופה נוספת

דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לירידה לסבב בטן קדימה

עד 0.30 נק'	לא שמרה על גוף ישר במהלך הסבב קדימה (קיפול מוקדם/מוגזם)
-------------	---

דרגה 6 - מקבילים תליית און

0.50 נק'	סנטר אינו מעל הבד
0.50 נק'	סנטר נשען על הבד

דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לנר החזקה 1 שנייה

עד 0.50	הגוף נשען על הבד
0.10 נק'	ראש אינו בהמשך הגו
0.30 נק'	החזיקה פחות משנייה

דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לזווית והחזקה 1 שנייה

ראש אינו בהמשך הגו	0.10 נק'
זווית בכתף	עד 0.30 נק'
קיפול לא סגור	עד 0.30 נק'
החזיקה פחות משנייה	0.30 נק'

דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לתלייה רגליים ב- 90 מעלות – החזקה 1 שנייה לירידה.

0.10 נק'	ראש אינו בהמשך הגו
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	לא החזיקה ב- 90 מעלות
0.30 נק'	החזיקה פחות משנייה

דרגה 6 - מקבילים הקרסה וניתור מעלה לנחיתה

0.10 נק'	כפיפת רגליים מוגזמת
0.10 נק'	שהייה ארוכה מדי על הבד
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בניתור
עד 0.50 נק'	החזקת גוף דלה
לפי טבלת השגיאות הכלליות – שגיאות בנחיתה	שגיאות בנחיתה

דרגה 6 - מקבילים

תלייה על הבד הרמת הרגליים לקיפול ובהמשך...

0.30 נק'	ביצוע תנופות קטנות לפני הרמת הרגליים (ניתן לקחת את הרגלים פעם אחת לאחור לפני הרמת הרגליים)
עד 0.30 נק'	גובה הרמת הרגליים
אין הורדה	הירכיים נוגעות בבד
אין הורדה	פתיחת גוף ישר בין הקו האופקי(גובה הבד) ל-30 מעלות מתחת לבד
0.30 נק'	פתיחת גוף ישר מתחת ל- 30 מעלות
עד 0.30 נק'	לא מראה יישור גוף

דרגה 6 - מקבילים שגיאות לתנופה לאחור

חדש: עבור סה"כ השגיאות בתנופה יש להוריד עד 0.80 נק' כולל:

ראש נזרק לאחור	0.10 נק'
בהינד לאחור הגב והכתפיים בגובה הבד העליון או עד 30 מעלות מתחת לגובה הבד העליון	אין הורדה
בהינד לאחור הגב והכתפיים בגובה מתחת ל- 30 מעלות	עד 0.30 נק'
הטכניקה אינה כמו לשמש	עד 0.50 נק'
שגיאות כלליות ושגיאות בהחזקת הגוף	

דרגה 6 - מקבילים שגיאות לתנופה לפנים

חדש: עבור סה"כ השגיאות בתנופה יש להוריד עד 0.80 נק' כולל:

טכניקת הבעיטה אינה כמו לשמש	עד 0.50 נק'
אין מספיק עוצמה (דינאמיקה) בעיטה עם הרגליים	0.10 נק'
פתיחת גוף ישר בין הקו האופקי(גובה הבד) ל-30 מעלות	אין הורדה
פתיחת גוף ישר מתחת ל-30 מעלות	עד 0.30 נק'
שגיאות כלליות ושגיאות בהחזקת הגוף	
הוספת תנופה (תנופה 3)	הורדות ביצוע עד 0.80 נק' עבור כל תנופה
חוסר בתנופה (מתוך 2 תנופות)	0.50 נק' (לכול תנופה חסרה) מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D

דרגה 6 - מקבילים

שגיאות לחצי שמש

0.10 נק'	הראש נזרק לאחור
עד 0.50 נק'	הטכניקה אינה כמו בעיטה לשמש
עד 0.30 נק'	אין סיבוב של כפות הידיים
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D 1.00 עבור נפילה	לא סיימה את חצי שמש בסמיכה קדמית ונפלה / או נשארה בתלייה

דרגה 6 - מקבילים

דקירה לתנופה אחת (הכנה לשמש) וירידה בין הבדים לעמידה

0.30 נק'	בדקירה פתיחת גוף ישר מתחת ל- 30 מעלות
0.30 נק'	בדקירה לא מראה יישור גוף
עד 0.80 נק'	שגיאות בתנופה לאחור
עפ"י טבלת השגיאות הכלליות – שגיאות בנחיתה	שגיאות בנחיתה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת
0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	אי ביצוע ירידה

דרגה 5 - מקבילים

כול האלמנטים הם חובה ללא חלופות אי ביצוע אלמנט חובה הורדה של 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D מהציון ההתחלתי.

התרגיל מבוצע על שני בדים

ניתן לשים מזרן של 60 ס"מ מתחת לבד העליון, ניתן להתאים את המזרן לגובה המתעמלת. תיאור התרגיל:

בד תחתון

1. מקפל
2. הינד לאחור ברגליים צמודות ל- 45 מעלות
3. סבב בטן
4. הינד לאחור **ברגליים צמודות** לעמידת ידיים.
5. סבב בטן
6. הקרסה + ניתור לתפיסת הבד העליון

דרגה 5 - מקבילים

• בד עליון

7. 3 תנופות (הכנה לשמש)

8. בתנופה השלישית עלייה בחצי שמש

9. הינד לאחור ברגליים צמודות ל- 45 מעלות

10. חצי שמש

11. ירידה: דקירה, 2 תנופות (הכנה לשמש) עם חצי פנייה לעמידה.

הבהרה לספירת התנופות:

ניתור מהבד התחתון אל הבד העליון והינד לפנים = תנופה מס' 1

• הינד לאחור + הינד לפנים = תנופה מס' 2

• בתנופה השלישית מבצעים חצי שמש

• בירידה - דקירה והינד לאחור - את זה לא סופרים

• הינד לפנים + הינד לאחור – תנופה מס' 1.

• הינד לפנים + פנייה של 180 מעלות לירידה.

דרגה 5 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

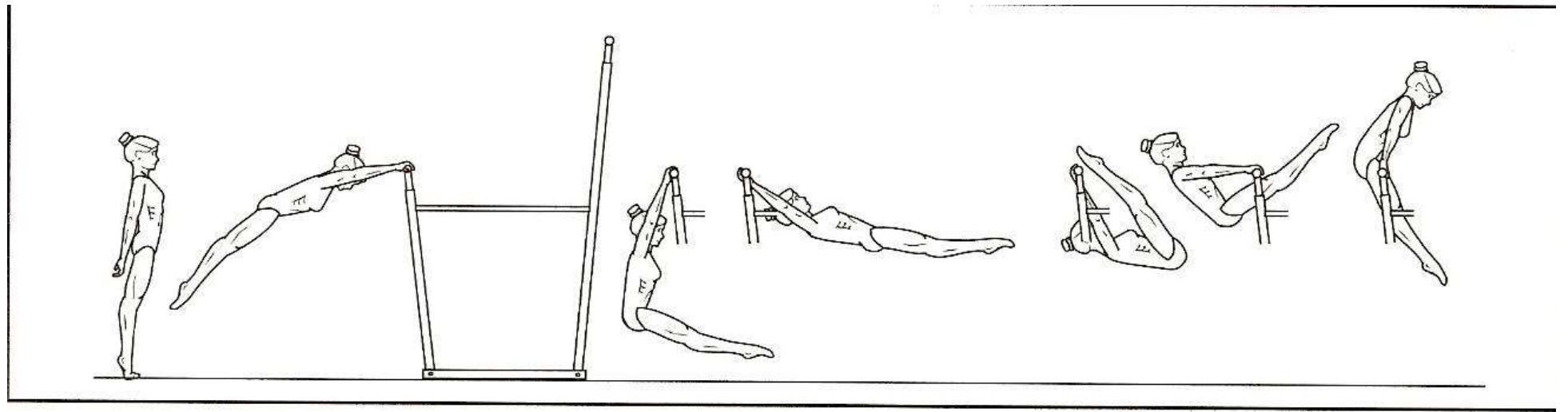
ההורדה	האלמנט
1.00 נק' על ידי שופטת D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל
0.50 נק' ביצוע אלמנט שונה מהכתוב על ידי צוות שיפוט D	ביצוע הינד לאחור ל- 45 מעלות בפישוק (סעיף 2)
0.50 נק' ביצוע אלמנט שונה מהכתוב על ידי צוות שיפוט D	ביצוע עמידת ידיים בפישוק (סעיף 4)

דרגה 5 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
0.50 נק' (לכול תנופה חסרה) מהציון ההתחלתי	חוסר בתנופה (מתוך 3 תנופות)
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי)	לא סיימה את חצי שמש בסמיכה קדמית ונפלה / או נשארה בתלייה
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי)	לא סיימה את הסבב בטן בסמיכה קדמית ונפלה
2.00 נק' (אי ביצוע האלמנט 2X הורדה מהציון ההתחלתי)	לא ביצעה תנופה ל-45 מעלות + חצי שמש
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת
0.50 נק' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	אי ביצוע ירידה

דרגה 5 – מקבילים מקפל בד תחתון



דרגה 5 - מקבילים שגיאות למקפל

0.10 נק'	אין מספיק פתיחת גוף בגלישה
1 נק'	ריצה מתחת לבד תחתון לביצוע המקפל (צעדים במקום גלישה)
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
1.00 נק' על ידי שופט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל

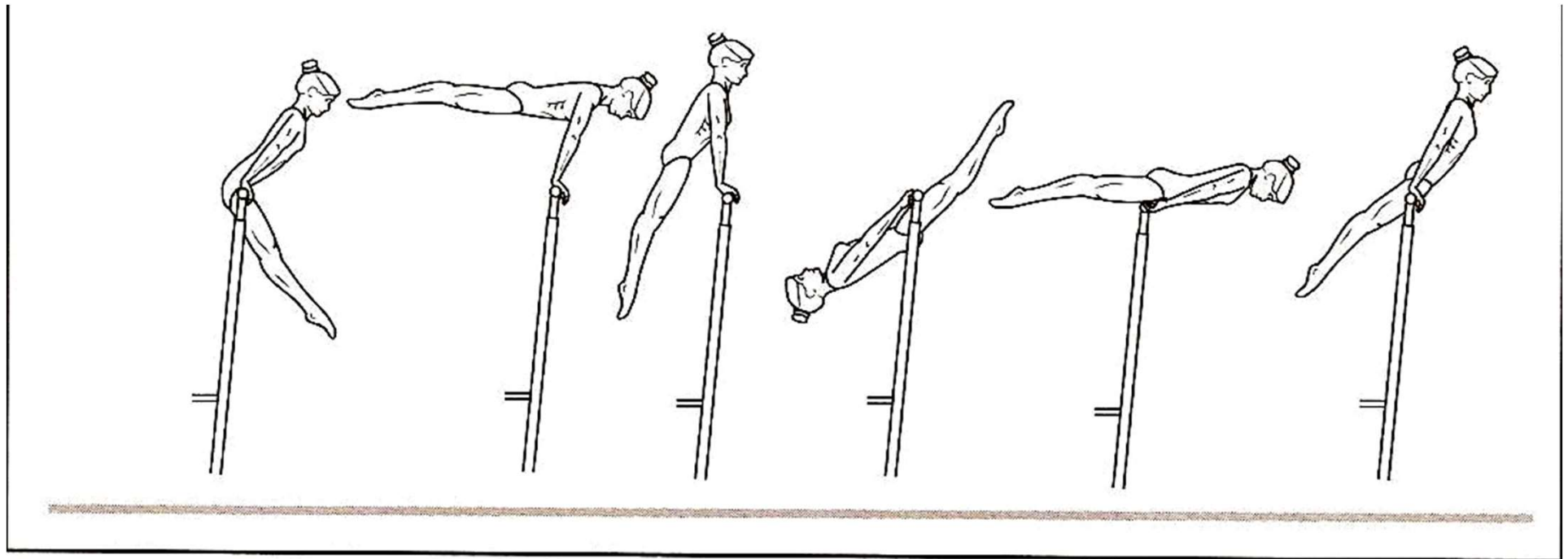
דרגה 5 - מקבילים

שגיאות לתנופה ברגליים צמודות ל-45 מעלות

0.10 נק'	הינד לאחור מעל 90 מעלות ומתחת ל-45 מעלות ברגליים צמודות
0.30 נק'	הינד לאחור מתחת ל-90 מעלות ברגליים צמודות
0.50 נק'	לא התנתקה מהבד
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 5 - מקבילים

סבב בטן לאחור



דרגה 5 - מקבילים

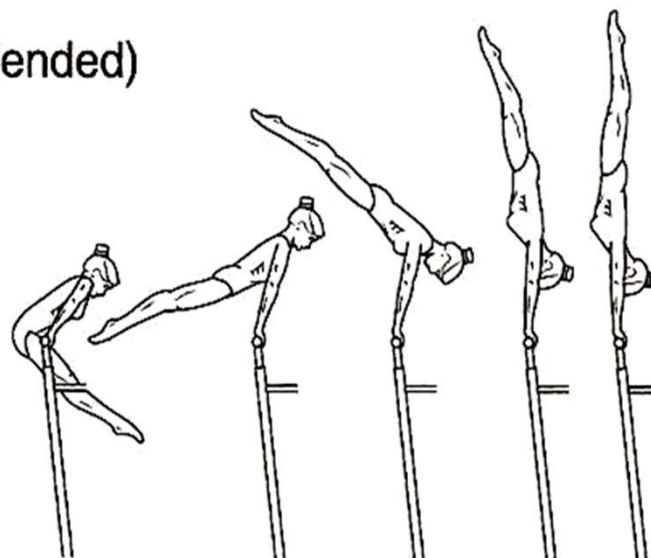
שגיאות לסבב בטן לאחור

0.30 נק'	לא היה מגע בין המותן לבד במשך הסבב
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
עד 0.50 נק'	שטף ביצוע סבב הבטן
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D 1.00 עבור נפילה	לא סיימה את הסבב בטן בסמיכה קדמית ונפלה
0.50 נק'	ביצוע סבב בטן נוסף (מתוך תנופה) תנופה נוספת

דרגה 5 - מקבילים

תנופה ברגליים צמודות לעמידת ידיים

t) or together (hips extended)



דרגה 5 - מקבילים

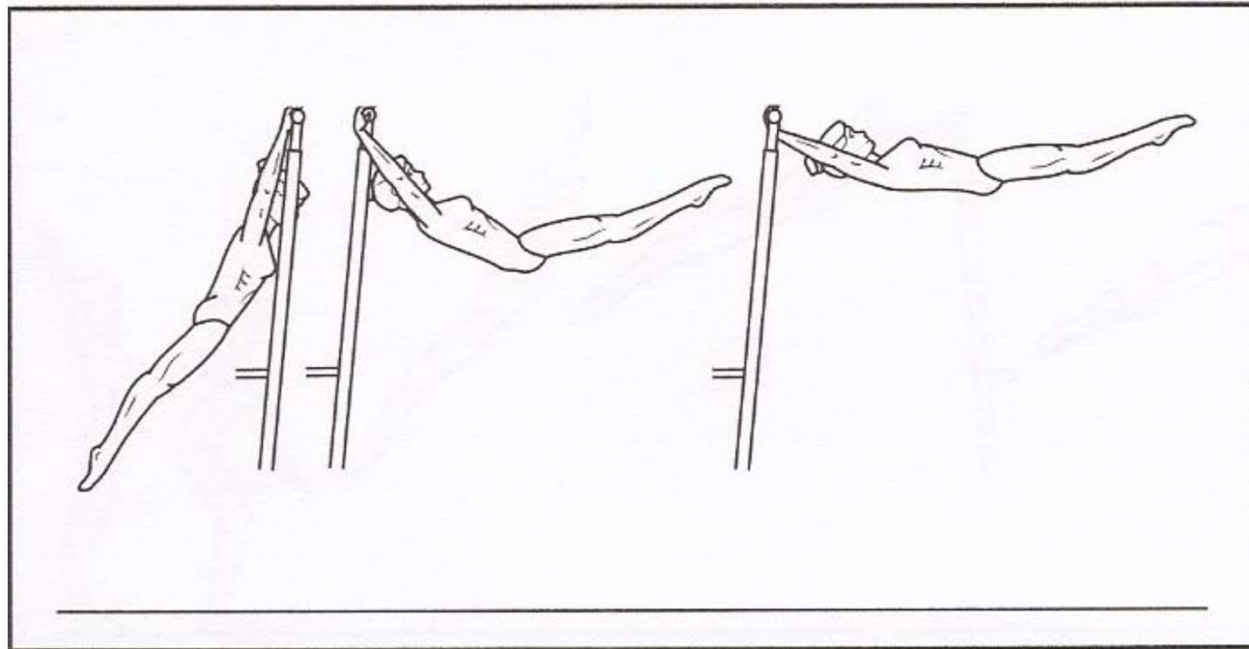
שגיאות לתנופה ברגליים צמודות לעמידת ידיים

ביצעה עמידת ידיים בפיזוק	0.50 נק' אלמנט שונה מהכתוב על ידי צוות שיפוט D
עמידת הידיים הסתיימה בין הוורטיקאלי ל-10 מעלות	אין הורדה
עמידת הידיים הסתיימה בין 10 מעלות ל-30 מעלות	0.10 נק'
עמידת הידיים הסתיימה בין 30 מעלות ל-45 מעלות	0.30 נק'
עמידת הידיים הסתיימה בין 45 מעלות ל-90 מעלות	0.50 נק'
לא התנתקה מהבד או הינד מתחת ל-90 מעלות	0.80 נק'
ראש נזרק לאחור	0.10 נק'

דרגה 5 הקרסה + ניתור

0.10 נק'	כפיפת רגליים מוגזמת
0.10 נק'	שהייה ארוכה מדי על הבד
עד 0.5 נק'	שגיאות בניתור אל הבד העליון – גובה, החזקת גוף, טכניקה

3 תנופות (הכנה לשמש) תנופה לפניים

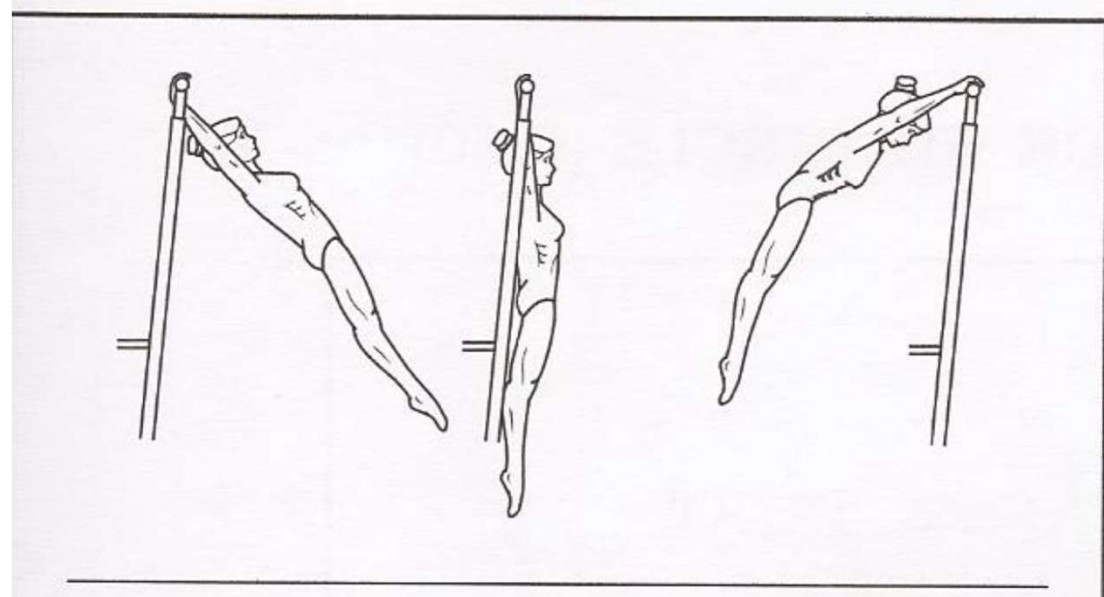


דרגה 5 - מקבילים שגיאות לתנופה לפנים

חדש: עבור סה"כ השגיאות בתנופה יש להוריד עד 0.80 נק' כולל:

טכניקת הבעיטה אינה כמו לשמש	עד 0.50 נק'
אין מספיק עוצמה (דינאמיקה) בעיטה עם הרגליים	0.10 נק'
פתיחת גוף ישר בין הקו האופקי(גובה הבד) ל-30 מעלות	אין הורדה
פתיחת גוף ישר מתחת ל-30 מעלות	עד 0.30 נק'
שגיאות כלליות ושגיאות בהחזקת הגוף	
הוספת תנופה (תנופה 4)	הורדות ביצוע עד 0.80 נק' עבור כל תנופה
חוסר בתנופה (מתוך 3 תנופות)	0.50 נק' (לכול תנופה חסרה) מהציון ההתחלתי על ידי צוות שיפוט D

3 תנופות (הכנה לשמש) התנופה לאחור



1

2

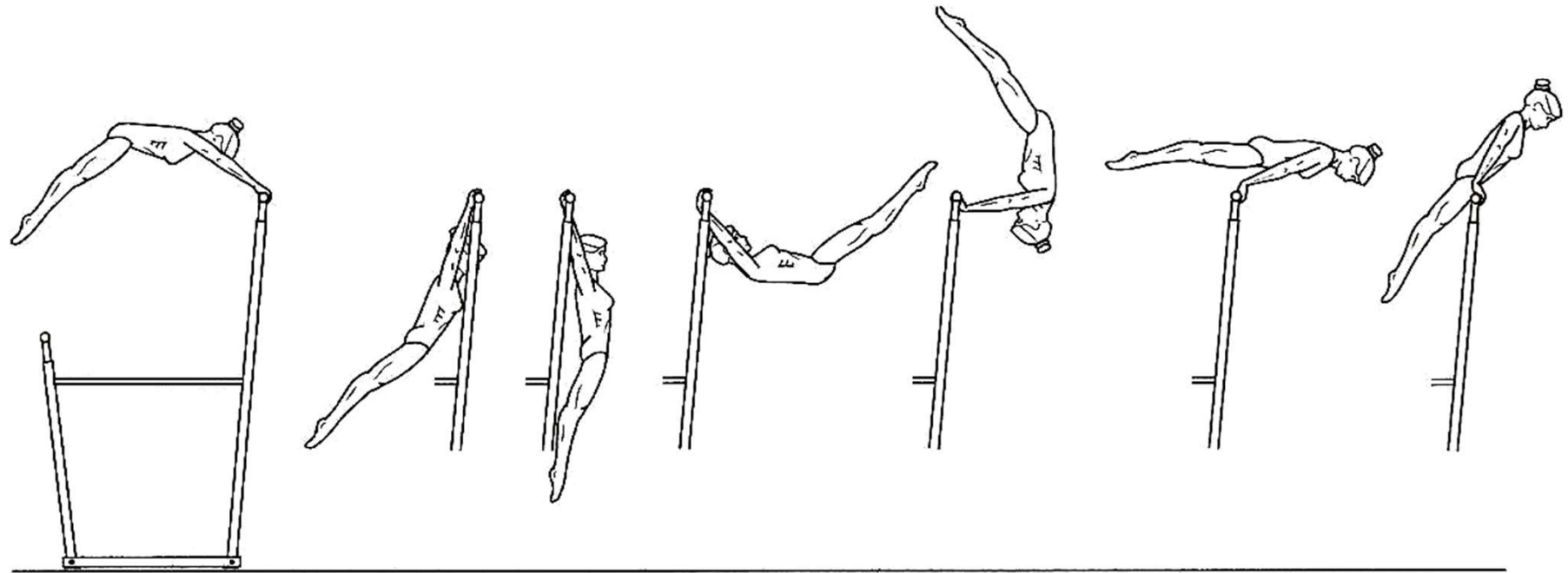
3

דרגה 5 - מקבילים שגיאות לתנופה לאחור

חדש: עבור סה"כ השגיאות בתנופה יש להוריד עד 0.80 נק'
כולל:

ראש נזרק לאחור	0.10 נק'
בהינד לאחור הגב והכתפיים בגובה הבד העליון או עד 30 מעלות מתחת לגובה הבד העליון	אין הורדה
בהינד לאחור הגב והכתפיים בגובה מתחת ל- 30 מעלות	עד 0.30 נק'
הטכניקה אינה כמו לשמש	עד 0.50 נק'
שגיאות כלליות ושגיאות בהחזקת הגוף	

דרגה 5 - מקבילים חצי שמש



דרגה 5 - מקבילים

שגיאות לחצי שמש

0.10 נק'	הראש נזרק לאחור
עד 0.50 נק'	הטכניקה אינה כמו בעיטה לשמש
עד 0.30 נק'	אין סיבוב של כפות הידיים
1.00 נק' (אי ביצוע האלמנט הורדה מהציון ההתחלתי) על ידי צוות שיפוט D 1.00 עבור נפילה	לא סיימה את חצי שמש בסמיכה קדמית ונפלה / או נשארה בתלייה

דרגה 5 - מקבילים

שגיאות לירידה 2 תנופות וירידה עם חצי פנייה

• שגיאות לתנופות ראה ניתוח שיפוט

• שגיאות לחצי פנייה לעמידה

0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	חוסר בתנופה (מתוך 2 תנופות)
עד 0.30 נק'	לא החזיקה מצב גוף STRAIGHT-HOLLOW בזמן הפנייה
עד 0.30 נק'	התחילה את הסיבוב מתחת ל- 45 מעלות לבד העליון
עד 0.30 נק'	לא סיימה את חצי הפנייה 180 מעלות
0.30 נק'	לא הצליחה לגעת בבד עם היד השנייה למרות שסיימה את חצי הפנייה
0.50 נק'	לא הפכה את היד השנייה כלל
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת
0.50 נק' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר)	אי ביצוע ירידה
שגיאות בביצוע	הוספת תנופה

דרגה 4 - מקבילים

כול האלמנטים הם חובה אי ביצוע האלמנט חובה הורדה של 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D מהציון ההתחלתי, אלמנטים שונים מהכתוב מפורטים בניתוח השיפוט בכול אלמנט בנפרד.

התרגיל מבוצע על שני בדים

ניתן לשים מזרן של 60 ס"מ מתחת לבד העליון, ניתן להתאים את המזרן לגובה המתעמלת.

דרגה 4 - מקבילים

תיאור התרגיל:

בד תחתון

1. מקפל
2. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)
3. אלמנט קרוב לבד מינימום ל- 45 מעלות
4. מקפל
5. הקרסה + ניתור לתפיסת בד עליון

דרגה 4 - מקבילים

בד עליון

6. מקפל

7. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)

8. אלמנט קרוב לבד בערך C

(ניתן לבצע אותו אלמנט או שונה מזה שבוצע על הבד התחתון)

* הערה: לצורך ביצוע השמשות ניתן להוסיף מקפל או חצי שמש + הינד לעמידת ידיים עם הורדה של 0.50 מהציון ההתחלתי.

במקרה של חצי שמש תהיה הורדת ביצוע של 0.50 נק' על תנופה נוספת

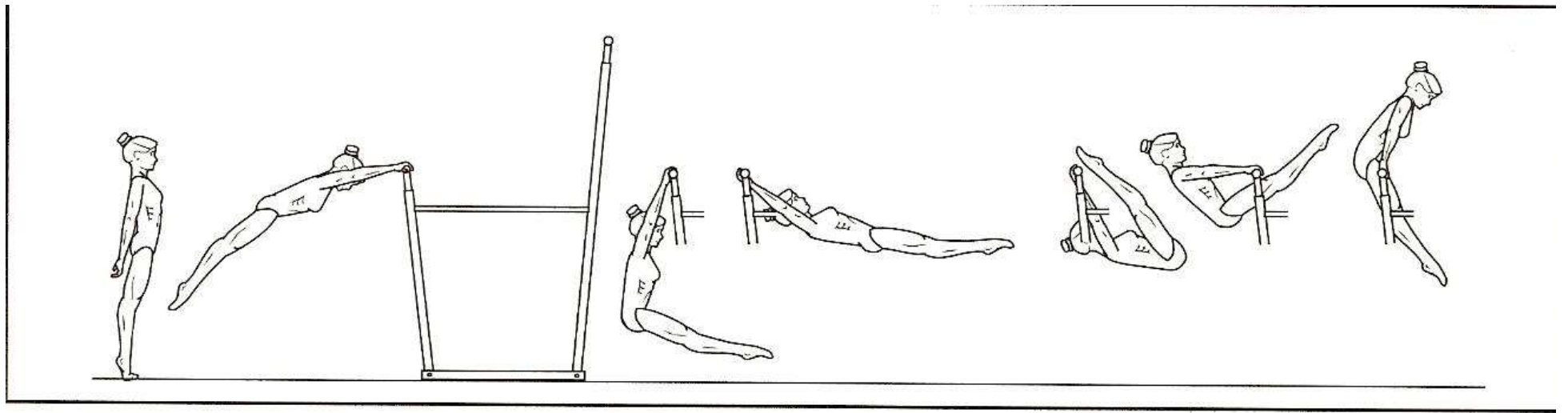
9. שמש X 3 (שלוש שמשות ברצף)

10. ירידה פיורטו ברגליים צמודות או בפישוק

דרגה 4 - מקבילים הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות למקפל
1.00 נק' על ידי שופט D	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל
	שגיאות לאלמנט קרוב לבד ל-45 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע סבב בטן
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	שגיאות לאלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים ביצוע סבב בטן במקום אלמנט קרוב לבד
3.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	שגיאות לשמש ביצוע חצי שמש או סבב בטן במקום 3 שמשות
	שגיאות לירידה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת
0.50 בהורדות הניטרליות	אי ביצוע ירידה

דרגה 4 – מקבילים מקפל בד תחתון

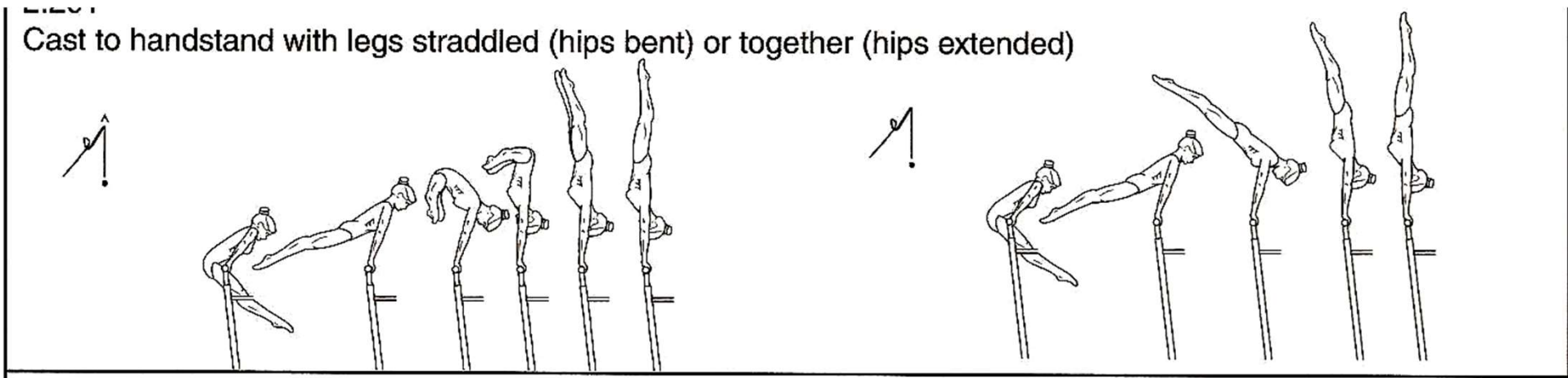


דרגה 4 - מקבילים שגיאות למקפל

0.10 נק'	אין מספיק פתיחת גוף בגלישה
1 נק'	ריצה מתחת לבד תחתון לביצוע המקפל (צעדים במקום גלישה)
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
1.00 נק' על ידי שופט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל

דרגה 4 - מקבילים

תנופה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים

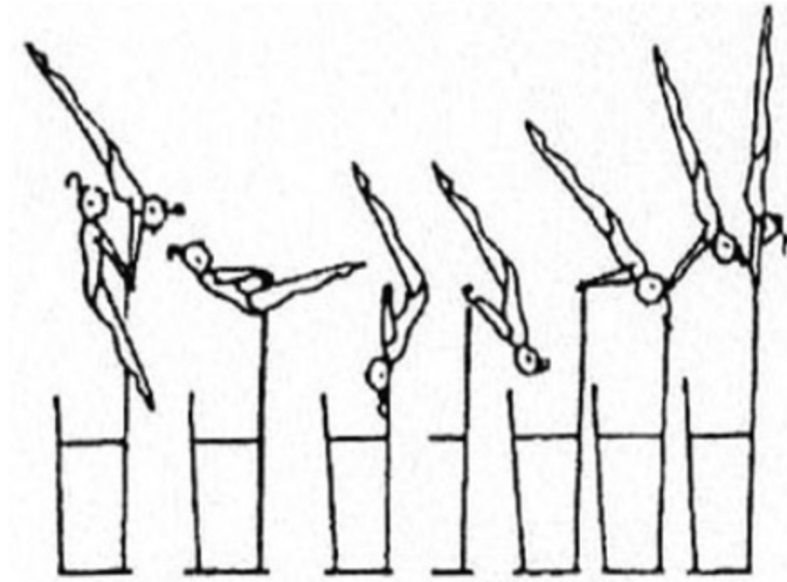
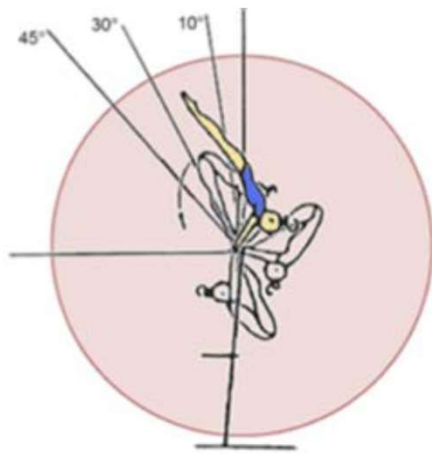


דרגה 4 - מקבילים

שגיאות לתנופה בפישוק או רגליים צמודות לעמידת ידיים

אין הורדה	עמידת הידיים הסתיימה בין הוורטיקאלי ל-10 מעלות
0.10 נק'	עמידת הידיים הסתיימה בין 10 מעלות ל-30 מעלות
0.30 נק'	עמידת הידיים הסתיימה בין 30 מעלות ל-45 מעלות
0.50 נק'	עמידת הידיים הסתיימה בין 45 מעלות ל-90 מעלות
0.80 נק'	לא התנתקה מהבד או הינד מתחת ל-90 מעלות
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
סגרה רגליים – אין הורדה סגרה באיחור – 0.10 נק' (קצב) לא סגרה – עד 0.30 נק'	ביצעה תנופה בפישוק אך לא הגיעה לעמידת ידיים

דרגה 4 - מקבילים אלמנט קרוב לבד ל-45 מעלות



ניתן לבחור בין:
חופשי, שטוך, שטלדר- האלמנטים האלו בערך B לא חובה להגיע לעמידת ידיים או עשר מעלות מעמידת ידיים

דרגה 4 - מקבילים

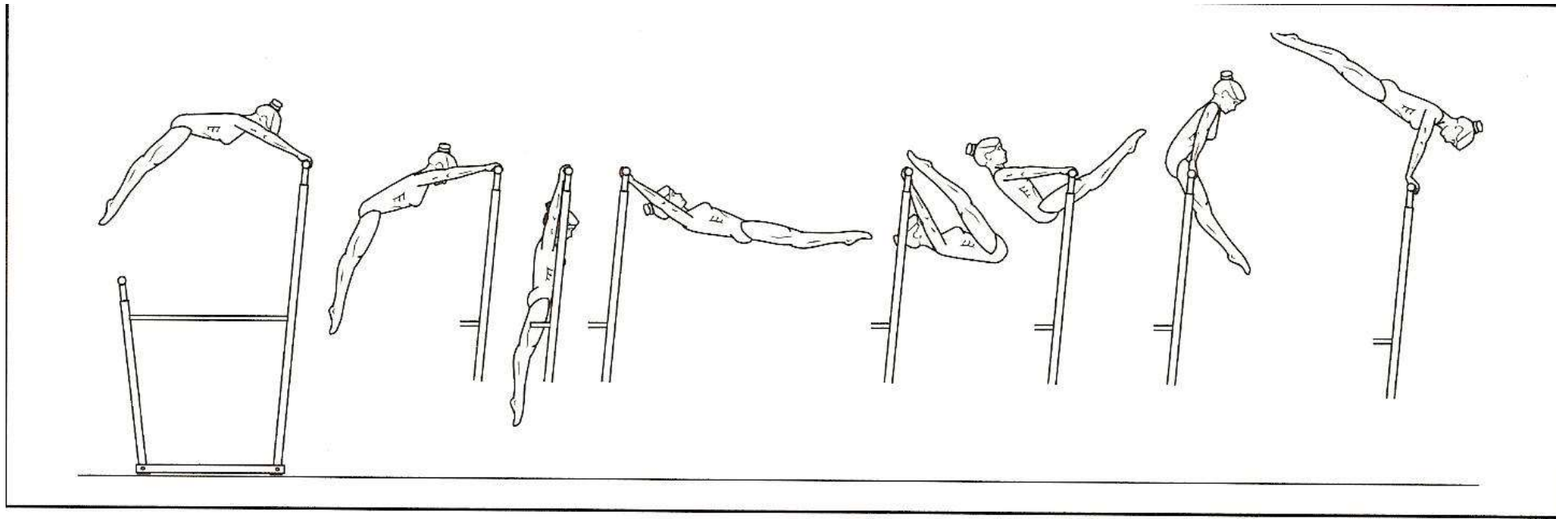
שגיאות לאלמנט קרוב לבד ל-45 מעלות

0.10 נק'	האלמנט הסתיים בין 45 מעלות – 90 מעלות
0.30 נק'	האלמנט הסתיים מתחת ל- 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע סבב בטן
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 4 הקרסה + ניתור

0.10 נק'	כפיפת רגליים מוגזמת
0.10 נק'	שהייה ארוכה מדי על הבד
עד 0.50 נק'	שגיאות בניתור אל הבד העליון – גובה, החזקת גוף, טכניקה

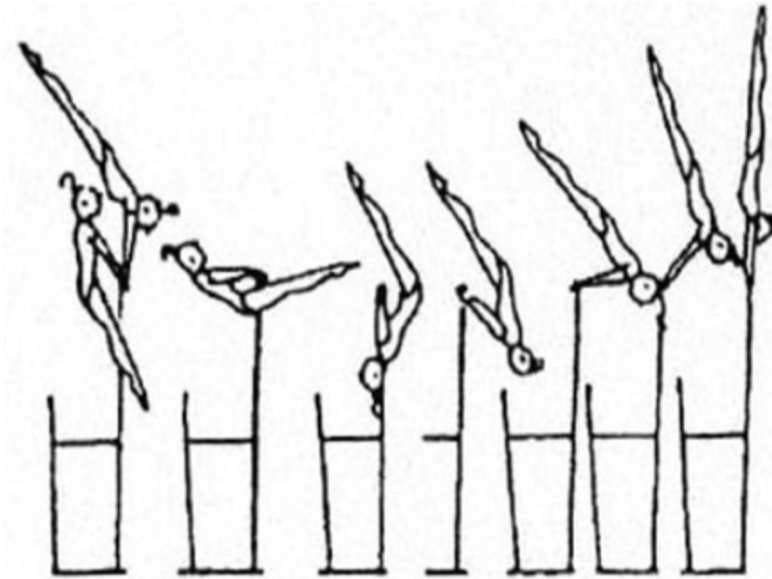
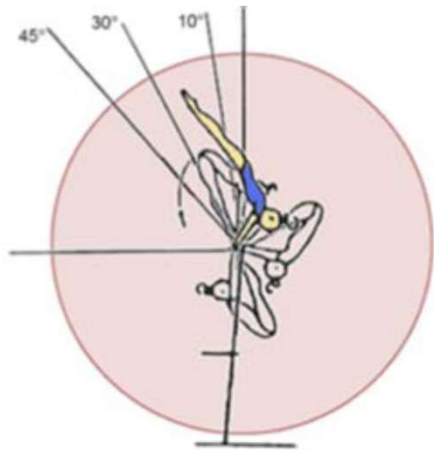
דרגה 4 - מקבילים מקפל לבד עליון



דרגה 4 - מקבילים שגיאות למקפל לבד עליון

0.10 נק'	אין מספיק פתיחת גוף בגלישה
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
1.00 נק' על ידי שופטת D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצעה חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל

דרגה 4 - מקבילים אלמנט קרוב לבד בערך C



ניתן לבחור בין:
חופשי, שטוך, שטלדר- האלמנטים האלו בערך C חובה להגיע לעמידת ידיים או עשר מעלות מעמידת ידיים

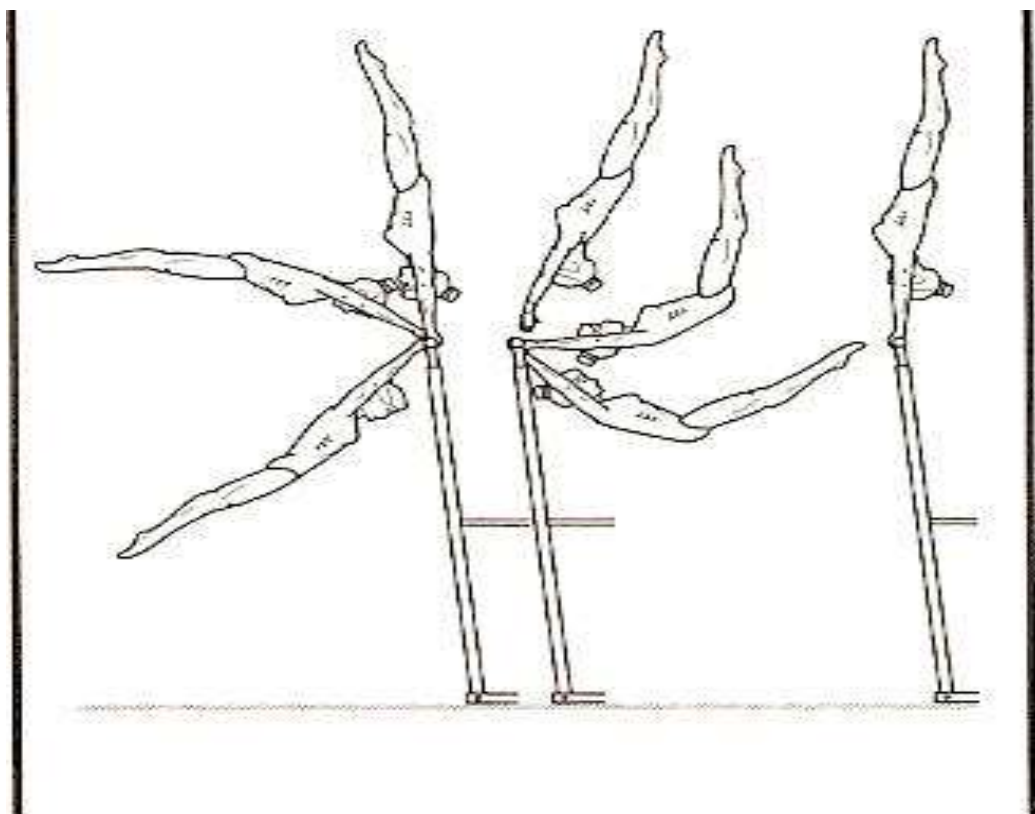
דרגה 4 - מקבילים

שגיאות לאלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים בערך C

0.10 נק'	האלמנט מסתיים בין 10-30 מעלות
0.30 נק'	האלמנט מסתיים בין 30-45 מעלות
0.50 נק'	האלמנט הסתיים בין 45-90 מעלות
0.80 נק'	האלמנט הסתיים מתחת ל - 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע סבב בטן במקום אלמנט קרוב לבד
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 4 - מקבילים

שמש X 3



דרגה 4 - מקבילים

שגיאות לשמש

עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה בכל שלב של השמש
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.10 נק'	דינאמיקה
3.00 נק' על ידי שופטת D (1 נק' עבור כול שמש שחסרה) 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E 0.30 נק' על ידי שופטת D	ביצעה חצי שמש או סבב בטן במקום שמש הינד לא לעמידת ידיים (לפני הירידה)

דרגה 4 - מקבילים

פיורטו ברגליים צמודות או בפישוק

עד 0.50 נק'	גובה
עד 0.30 נק' על כול שגיאה בנפרד	החזקת גוף (יש להוריד בנפרד על: קשת, קיפול, זווית בכתף)
עד 0.30 נק'	דינאמיקה

דרגה 3 - מקבילים

כול האלמנטים הם חובה אי ביצוע האלמנט חובה הורדה של 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D מהציון ההתחלתי, אלמנטים שונים מהכתוב מפורטים בניתוח השיפוט בכול אלמנט בניפרד.

התרגיל מבוצע על המקבילים המדורגים
ניתן להוסיף מזרן של 20 ס"מ על מזרן הנחיתה 20 ס"מ + 10 ס"מ הקיים.

דרגה 3 - מקבילים

תיאור התרגיל

בד תחתון

1. מקפל

2. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)

3. מקפל

4. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)

5. אלמנט קרוב לבד בערך C

הערה: ניתן לבצע מקפל לעמידת ידיים למי שלא הצליחה לבצע את האלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים ולחבר להקרסה (לא במקום אלמנט קרוב לבד בערך C)
6. הקרסה + 360 מעלות סיבוב אחורה + 360 מעלות סיבוב קדימה

דרגה 3 - מקבילים

בד עליון

- .7 מקפל
- .8 הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)
- .9 אלמנט קרוב לבד בערך C (אלמנט שונה מזה שבוצע על בד תחתון).
- .10 שמש 2 X (שתי שמשות ברצף)
- .11 ירידה : סלטה לאחור בגוף ישר

דרגה 3 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

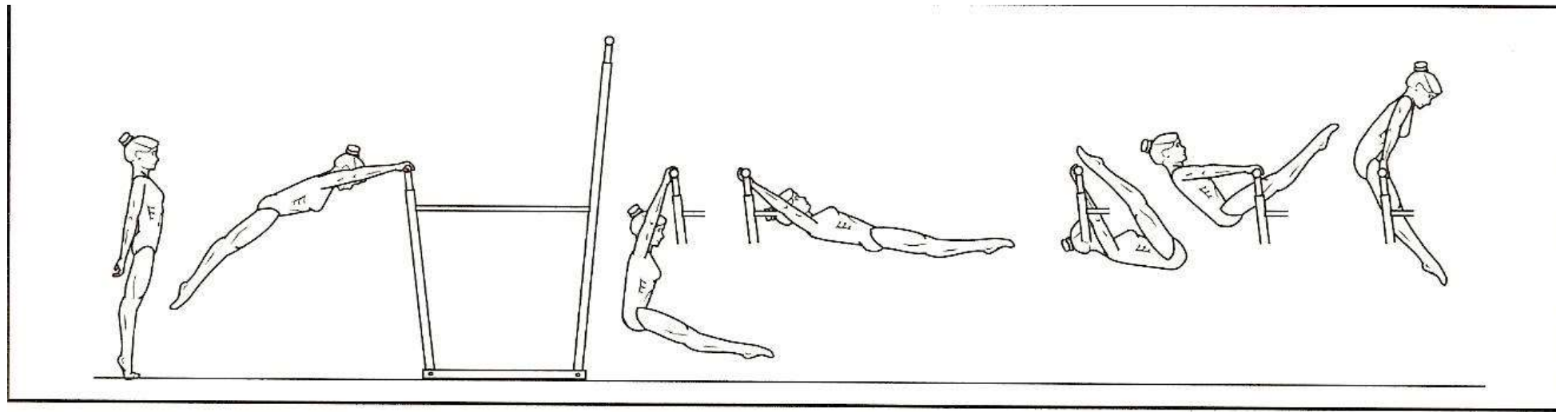
ההורדה	האלמנט
	שגיאות למקפל
1.00 נק' על ידי שופטת D	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל
	אלמנט קרוב לבד בערך C בד תחתון
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע סבב בטן
	אלמנט קרוב לבד בערך C בד עליון
0.50 נק' אלמנט שונה מהכתוב על ידי צוות שיפוט D 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	בוצע אותו האלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים כמו בבד התחתון ביצוע סבב בטן במקום אלמנט קרוב לבד

דרגה 3 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שמש
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצעה חצי שמש או סבב בטן
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	הינד לא לעמידת ידיים לפני הירידה
	שגיאות לירידה בסלטה
0.50 נק' על ידי צוות D	ירידה אחרת עם סלטה מהחוקה (לא ביצעה סלטה בגוף ישר)
0.80 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת ללא סלטה מהחוקה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה לא מהחוקה
0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	אי ביצוע ירידה

דרגה 3 – מקבילים מקפל בד תחתון

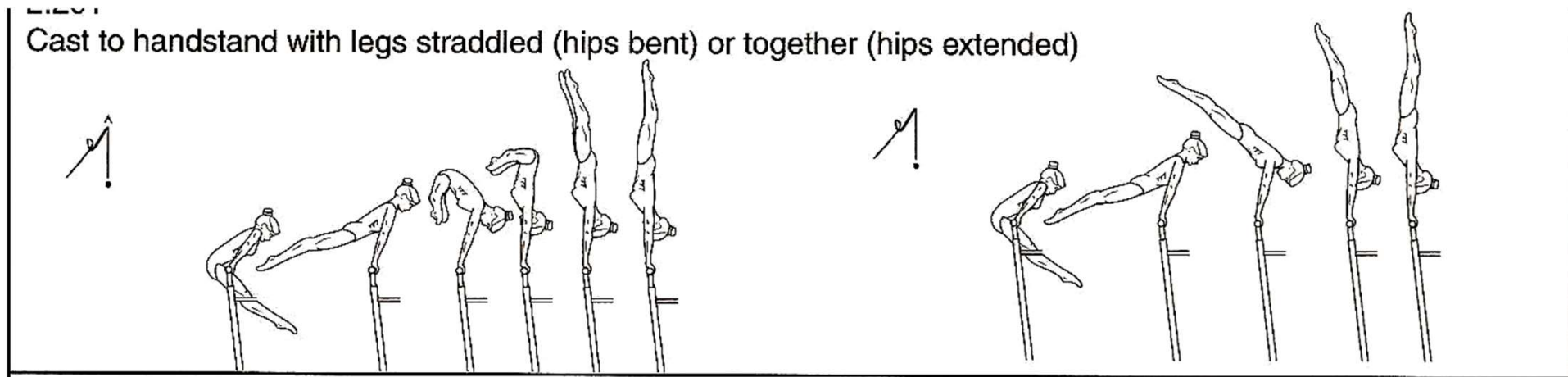


דרגה 3 - מקבילים שגיאות למקפל

0.10 נק'	אין מספיק פתיחת גוף בגלישה
1 נק'	ריצה מתחת לבד תחתון לביצוע המקפל (צעדים במקום גלישה)
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל
0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	

דרגה 3 - מקבילים

תנופה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים

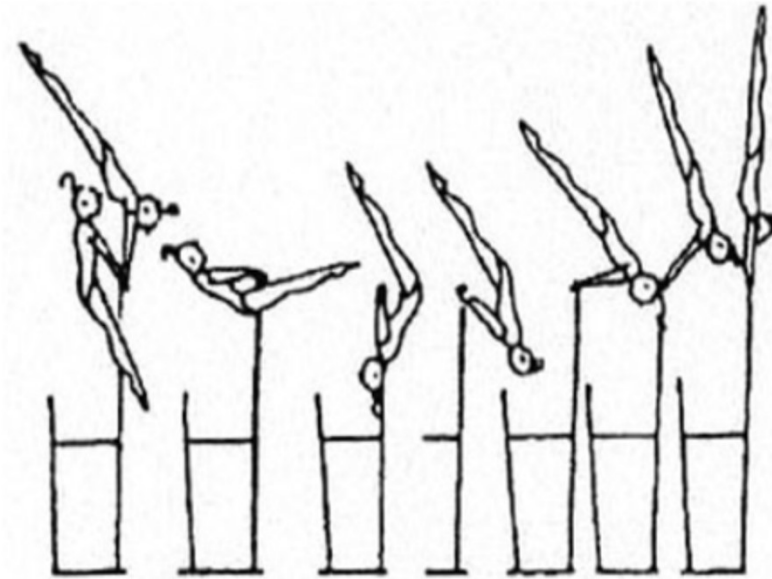
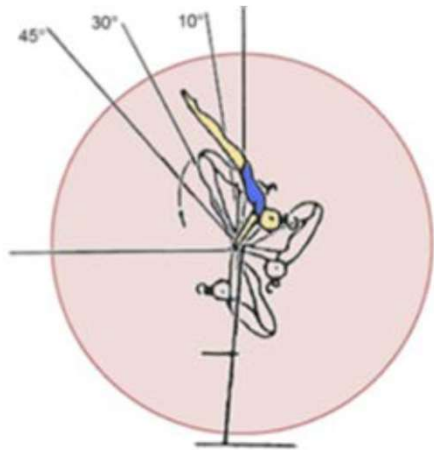


דרגה 3 - מקבילים

שגיאות לתנופה בפישוק או רגליים צמודות לעמידת ידיים

אין הורדה	עמידת הידיים הסתיימה בין הוורטיקאלי ל-30 מעלות
0.10 נק'	עמידת הידיים הסתיימה בין 30 מעלות ל-45 מעלות
0.30 נק'	עמידת הידיים הסתיימה בין 45 מעלות ל-90 מעלות
0.50 נק'	לא התנתקה מהבד או הינד מתחת ל-90 מעלות
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
סגרה רגליים – אין הורדה סגרה באיחור – 0.10 נק' (קצב) לא סגרה – עד 0.30 נק'	ביצעה תנופה בפישוק אך לא הגיעה לעמידת ידיים

דרגה 3 - מקבילים אלמנט קרוב לבד בערך C



ניתן לבחור בין:
חופשי, שטוך, שטלדר- האלמנטים האלו בערך C חובה להגיע לעמידת ידיים או עשר מעלות מעמידת ידיים

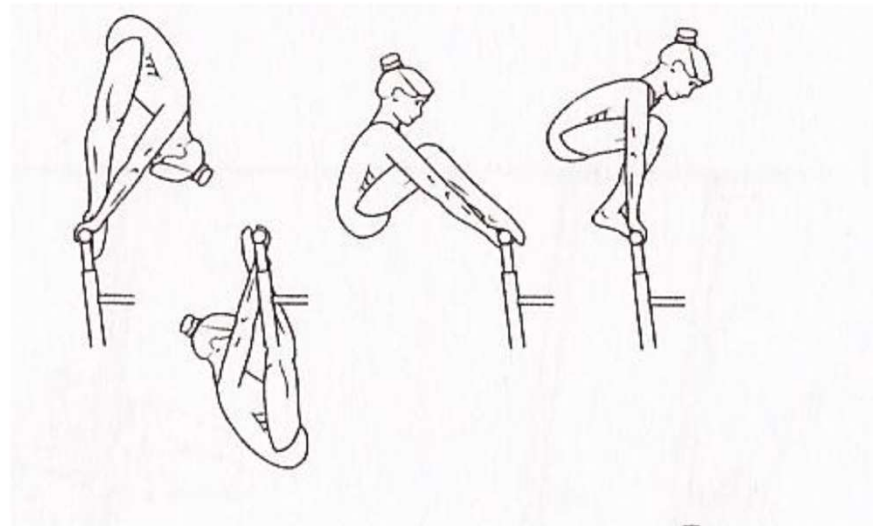
דרגה 3 - מקבילים

שגיאות לאלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים בערך C

0.10 נק'	האלמנט מסתיים בין 10-30 מעלות
0.30 נק'	האלמנט מסתיים בין 30-45 מעלות
0.50 נק'	האלמנט הסתיים בין 45-90 מעלות
0.80 נק'	האלמנט הסתיים מתחת ל - 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע סבב בטן במקום אלמנט קרוב לבד
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 3 - מקבילים

הקרסה + 360 מעלות סיבוב אחורה + סיבוב קדימה

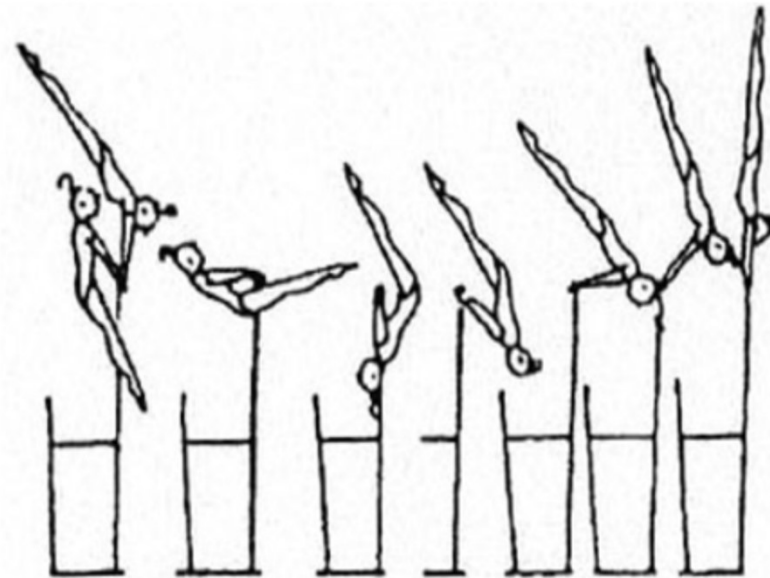
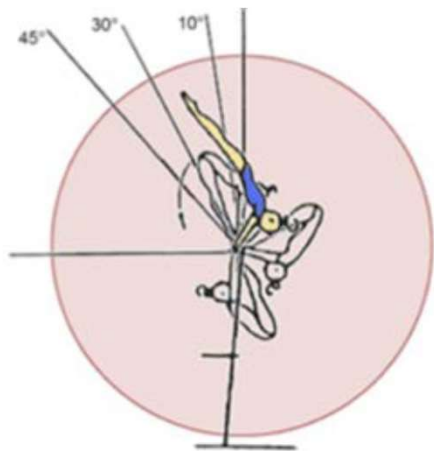


דרגה 3 - מקבילים

שגיאות להקרסה + 360 מעלות סיבוב אחורה + סיבוב קדימה

0.10 נק'	כפיפת רגליים מוגזמת בתחילה ובסוף הסבב אחורה וקדימה
0.10 נק'	שהייה ארוכה מדי על הבד
0.50 נק' תנופה נוספת	ביצוע סבב נוסף
1.00 נק' על ידי שופטת D	לא סיימה את הסיבוב על הבד (מרכז הכובד צריך להגיע לפחות ל-45 מעלות מהוורטיקאלי מעמידה על הבד) - אי ביצוע האלמנט
2.00 נק' על ידי שופטת D	הקרסה ללא סיבוב אי ביצוע האלמנט
אין הורדה	אם המתעמלת נפלה מעמידת ידיים שלפני ההקרסה ולאחר מכן ביצעה הקרסה ללא עמידת ידיים לפני

דרגה 3 - מקבילים אלמנט קרוב לבד בערך C שונה מהאלמנט שבוצע על בד תחתון



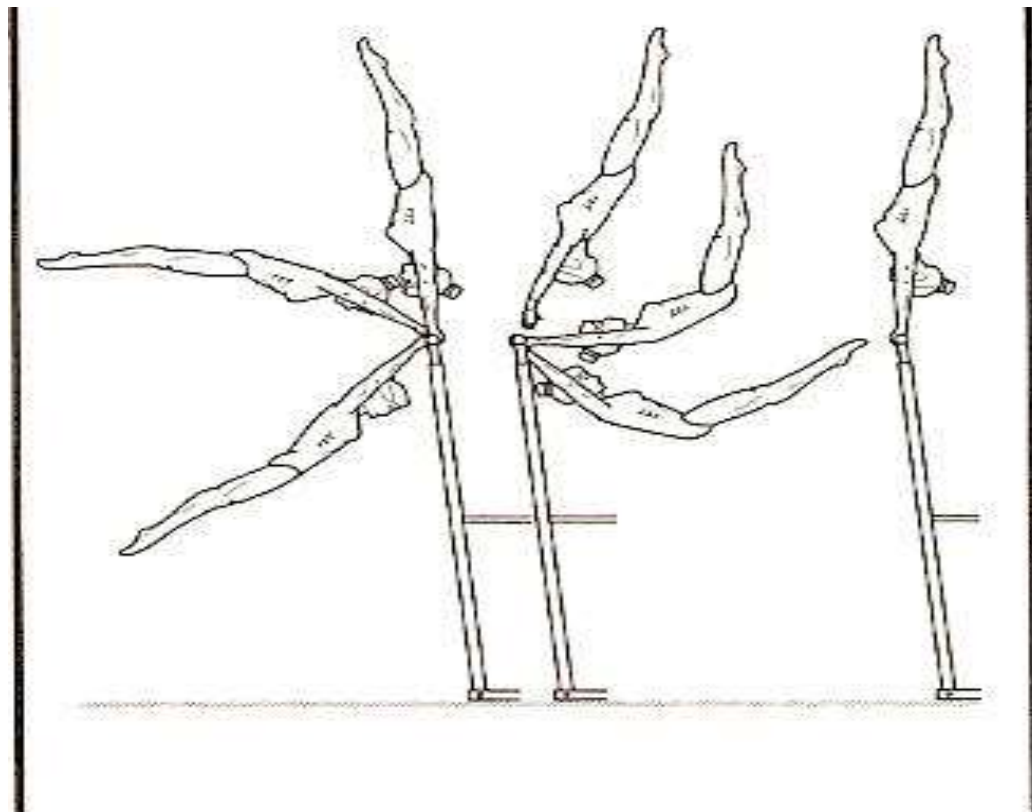
ניתן לבחור בין:
חופשי, שטוך, שטלדר- האלמנטים האלו בערך C חובה להגיע לעמידת ידיים או עשר מעלות מעמידת ידיים

דרגה 3 - מקבילים

שגיאות לאלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים בערך C

0.50 נק' אלמנט שונה מהכתוב על ידי	בוצע אותו האלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים כמו בבד התחתון
צוות שיפוט D	
0.10 נק'	האלמנט מסתיים בין 10-30 מעלות
0.30 נק'	האלמנט מסתיים בין 30-45 מעלות
0.50 נק'	האלמנט הסתיים בין 45-90 מעלות
0.80 נק'	האלמנט הסתיים מתחת ל – 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע סבב בטן במקום אלמנט קרוב לבד
0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט	
E	
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור

דרגה 3 - מקבילים שמש

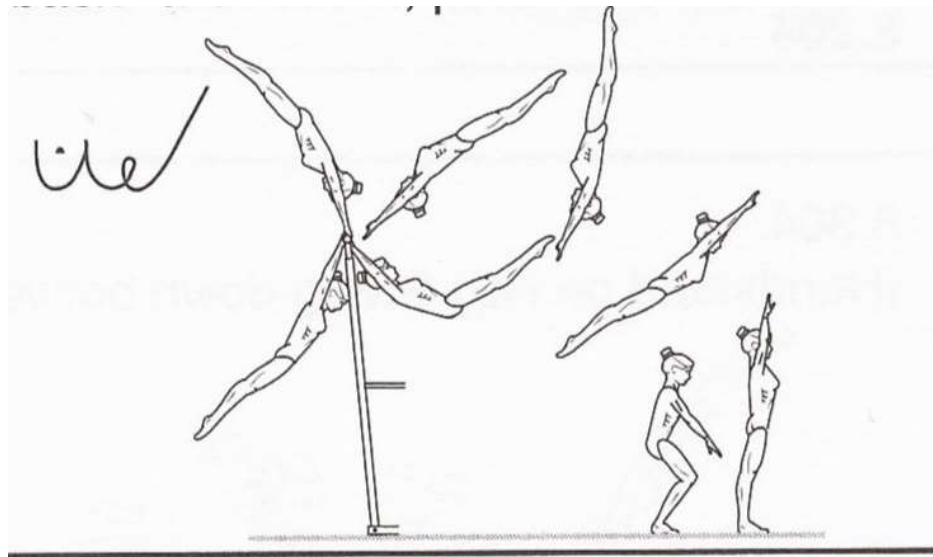


דרגה 3 - מקבילים

שגיאות לשמש

עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה בכל שלב של השמש
0.50 נק'	מכה בבד התחתון בזמן הכניסה
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.10 נק'	דינאמיקה
1.00 נק' על ידי שופטת D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E 0.30 נק' על ידי שופטת D	ביצעה חצי שמש או סבב בטן במקום שמש הינד לא לעמידת ידיים (לפני הירידה)

דרגה 3 – מקבילים ירידה בסלטה לאחור בגוף ישר



דרגה 3 - מקבילים

שגיאות לירידה בסלטה גוף ישר

עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה בין הבדים
0.50 נק'	מכה בבד התחתון בזמן הכניסה
עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה בירידה
עד 0.30 נק'	חוסר דיוק במצב הגוף
עד 0.30 נק'	לא שמרה על גוף ישר עד הנחיתה
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.30 נק'	ירידה קרובה מדי למקבילים
0.80 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת ללא סלטה מהחוקה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה לא מהחוקה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה אחרת עם סלטה מהחוקה (לא ביצעה סלטה בגוף ישר)
0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר)	אי ביצוע ירידה

דרגה 2 - מקבילים

כול האלמנטים הם חובה אי ביצוע האלמנט חובה הורדה של 1.00
נק' על ידי צוות שיפוט D מהציון ההתחלתי, אלמנטים שונים
מהכתוב מפורטים בניתוח השיפוט בכול אלמנט בניפרד.

- התרגיל מבוצע על שני בדים

דרגה 2 - מקבילים

תרגיל חדש - תיאור התרגיל:

שני בדים:

1. מקפל
2. עמידת ידיים + 180 מעלות ניתן לעבור מסעיף 2 לסעיף 5
3. מקפל
4. הינד לאחור לעמידת ידיים
5. פיורטו לבד עליון
6. מקפל לבד עליון
7. הינד לאחור לעמידת ידיים (ברגליים צמודות או בפישוק)
8. אלמנט קרוב לבד בערך C
9. אלמנט קרוב לבד בערך C (אלמנט שונה מהאלמנט שבוצע בסעיף 8)
10. שמש חצי פנייה לאחיזה עילית מינימום 45 מעלות מעל גובה הבד.
11. שמש חצי פנייה לאחיזה עילית מינימום 45 מעלות מעל גובה הבד. או מקפל עמידת ידיים חצי פנייה או אלמנט קרוב לבד עם 180 מעלות פנייה.
12. שמש
13. ירידה: יש לבצע מינימום סלטה בגוף ישר לאחור או מינימום פיורטו סלטה קדימה

דרגה 2 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות למקפל
1.00 נק' על ידי שופטת D	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל
	אלמנט קרוב לבד בערך C
1.00 נק' על ידי שופטת D	ביצוע סבב בטן
	שמש פנייה 180 מעלות לאחיזה עילית
1.00 נק' על ידי שופטת D	האלמנט הסתיים מתחת לקו האופקי
1.00 נק' על ידי שופטת D	ביצוע שמש ללא פנייה

דרגה 2 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שמש
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע חצי שמש או סבב בטן
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	הינד לא לעמידת ידיים לפני הירידה
	שגיאות לירידה בסלטה
0.50 נק' על ידי צוות D	ירידה אחרת עם סלטה מהחוקה (לא ביצוע סלטה בגוף ישר)
0.80 נק' על ידי צוות שיפוט D	כול ירידה אחרת ללא סלטה מהחוקה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה לא מהחוקה
0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	אי ביצוע ירידה

דרגה 2 - מקבילים

שגיאות לשמש פנייה 180 מעלות לאחיזה עילית ל-45 מעלות

האלמנט הסתיים מתחת ל-45 מעלות ומעל לקו האופקי	0.30 נק'
האלמנט הסתיים מתחת לקו האופקי	1.00 נק' על ידי שופטת D
ביצוע שמש ללא פנייה	1.00 נק' על ידי שופטת D

ניתוח שיפוט לאלמנטים האחרים ראה ניתוח שיפוט דרגה 1

דרגה 1 - מקבילים

ספציפי לדרגה 1 - ציון התחלתי מכסימלי 5 נק'

- כול האלמנטים הם חובה אי ביצוע האלמנט חובה הורדה של 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D מהציון ההתחלתי, אלמנטים שונים מהכתוב מפורטים בניתוח השיפוט בכול אלמנט בנפרד, ביצוע אלמנט שונה מהכתוב הורדה של 0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D .

ציון התחלתי 5.00 נק'

שיפוט הביצוע הוא לפי החוקה הבינלאומית (למעט אם כתוב אחרת)

דרגה 1 - מקבילים

תיאור התרגיל:

תרגיל חדש - שני בדים:

בד תחתון

1. מקפל

2. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)

3. אלמנט קרוב לבד בערך C + פנייה 180 מעלות, ניתן לעבור מסעיף 3 לסעיף 6

4. מקפל

5. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)

6. מעבר פיורטו לבד עליון

בד עליון

7. מקפל

8. הינד לאחור לעמידת ידיים (בפישוק או ברגליים צמודות)

דרגה 1 - מקבילים

- 9. שמש
- 10. אלמנט קרוב לבד בערך C
- 11. שמש
- 12. אלמנט קרוב לבד בערך C (אלמנט שונה מזה שבוצע בסעיף 10).
- 13. שמש
- 14. שמש + פנייה 180 מעלות
- 15. ירח
- 16. ירח + פנייה 180 מעלות
- 17. שמש
- 18. ירידה בערך B

דרגה 1 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות למקפל
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצעה חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל
	שגיאות לאלמנט קרוב לבד בערך C עם פנייה של 180 מעלות
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצעה אלמנט קרוב לבד בערך C בלי פנייה של 180 מעלות
	במקום שמש + פנייה 180 מעלות ו/או ירח + פנייה 180 מעלות, המתעמלת מבצעת הפיכת יד יד + ירח:
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	עבור כול אלמנט חסר (שמש חצי ו/או ירח חצי)
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	עבור שינוי סדר האלמנטים (אם שונה)
	אלמנט קרוב לבד בערך C
0.50 נק' אי ביצוע האלמנט צוות שיפוט D	נגעה עם המותן בבד בזמן סבב חופשי
	שמש
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצעה חצי שמש או סבב בטן במקום שמש

דרגה 1 - מקבילים

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	ירידה בערך B
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה בערך A עם סלטה – אלמנט שונה מהכתוב
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה ללא סלטה או לא מהחוקה הבינלאומית
0.50 נק' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	אי ביצוע ירידה

הורדות ספציפיות לדרגה 1 מאחר והציון ההתחלתי המכסימלי הוא 5.00 נק'

• אם במקום שמש + פנייה 180 מעלות ו/או ירח + פנייה 180 מעלות, המתעמלת מבצעת הפיכת יד יד + ירח

ההורדות:

- 0.50 נק' עבור כול אלמנט חסר (שמש חצי ו/או ירח חצי) **על ידי צוות שיפוט D**
- 0.30 נק' עבור שינוי סדר האלמנטים (אם שונה) **על ידי צוות שיפוט D**
- 0.10 נק' בכול פעם על סידור אחיזה על ידי צוות שיפוט E

לדוגמא: מעמידת ידיים הפיכת יד יד + ירח + הפיכת יד יד + שמש

הורדות: 0.50 נק' אי ביצוע שמש חצי

0.50 נק' אי ביצוע ירח חצי

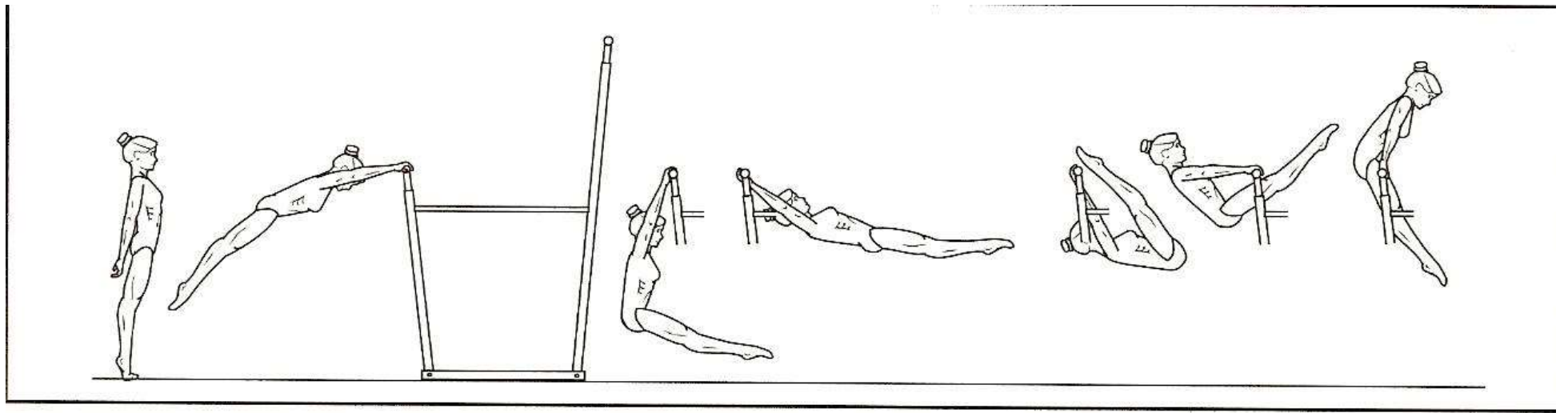
0.30 נק' עבור שינוי סדר האלמנטים

0.10 נק' + 0.10 נק' סידור אחיזה

הורדות ספציפיות לדרגה 1 מאחר והציון ההתחלתי המכסימלי הוא 5.00 נק'

- אם מתעמלת ביצעה שמש + פניה 180 אך לא סיימה את הירח:
- אם בתנופה לירח הגיעה מעל 45 מעלות – הורדה של 0.10 נק'
- אם בתנופה לירח הגיעה מתחת ל 45 מעלות – הורדה של 0.30 נק'
- אי ביצוע הירח 0.50 נק' **על ידי צוות שיפוט D**
- יש להוריד בנוסף 0.10 נק' עבור סידור אחיזה (ככל שיבוצע)

דרגה 1 – מקבילים מקפל בד תחתון



דרגה 1 - מקבילים שגיאות למקפל

0.10 נק'	אין מספיק פתיחת גוף בגלישה
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצעה חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל

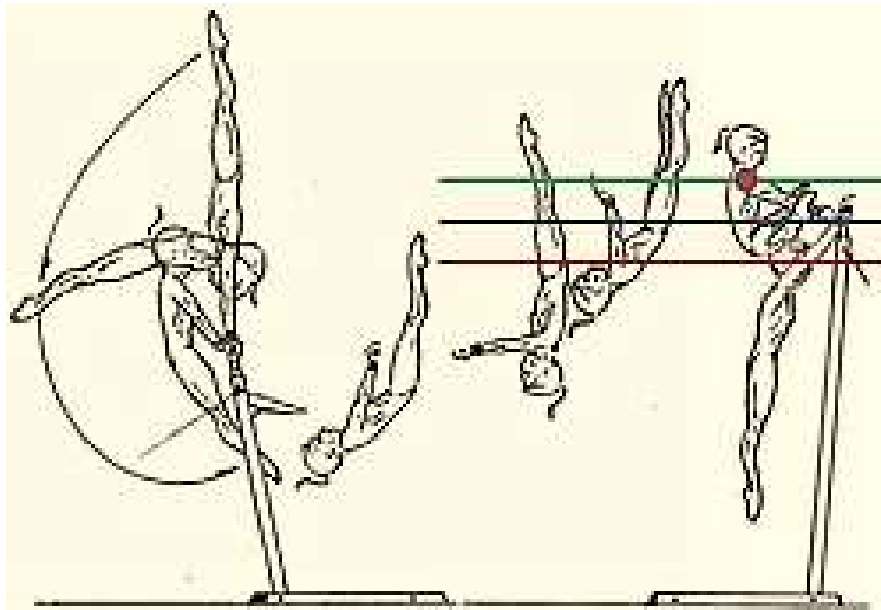
דרגה 1 - מקבילים

שגיאות לאלמנט הקרוב לבד בערך C עם פניה של 180 מעלות

אין הורדה		הסיבוב הסתיים בין הוורטיקאלי ל-10 מעלות
0.10 נק' על ידי צוות שיפוט E		הסיבוב הסתיים בין 10 מעלות ל-30 מעלות
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט E		הסיבוב הסתיים בין 30 מעלות ל-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט E		הסיבוב הסתיים מתחת ל-45 מעלות

מעבר בפירטו

מעבר מבד תחתון לעליון



תפיסת הבד העליון שהכתף מעל הבד העליון –

0.00 נק'

תפיסת הבד העליון שהכתף בגובה הבד העליון

– 0.10 נק'

תפיסת הבד העליון שהכתף מתחת לבד העליון

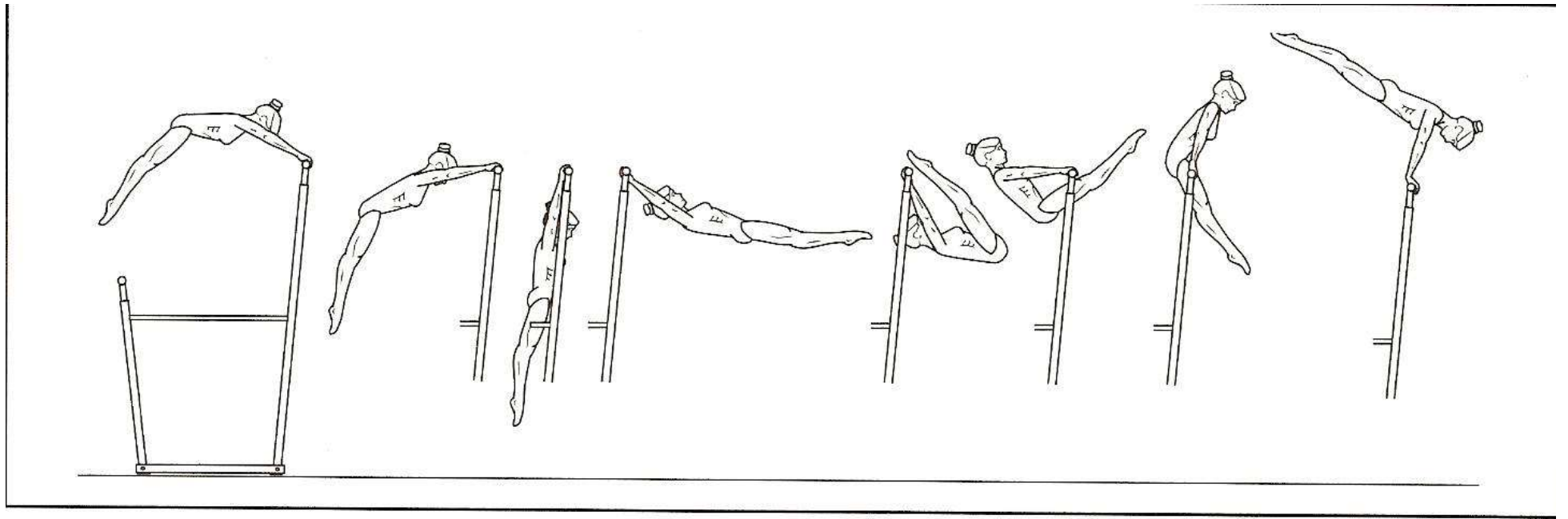
– 0.30 נק'

בסיום המעבר לא לקחה רגליים לאחור

– 0.1 נק' (under rotation)

דרגה 1 - מקבילים

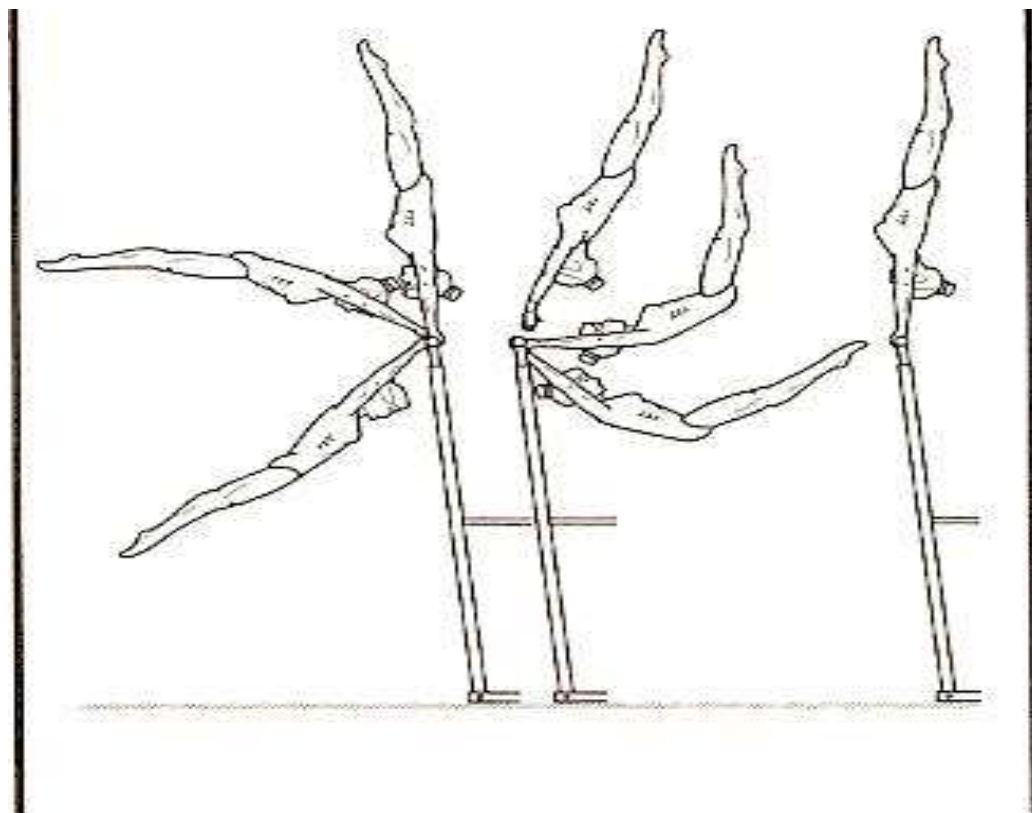
מקפל



דרגה 1 - מקבילים שגיאות למקפל

0.10 נק'	אין מספיק פתיחת גוף בגלישה
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע חצי שמש או עליית סבב במקום מקפל

דרגה 1 - מקבילים שמש

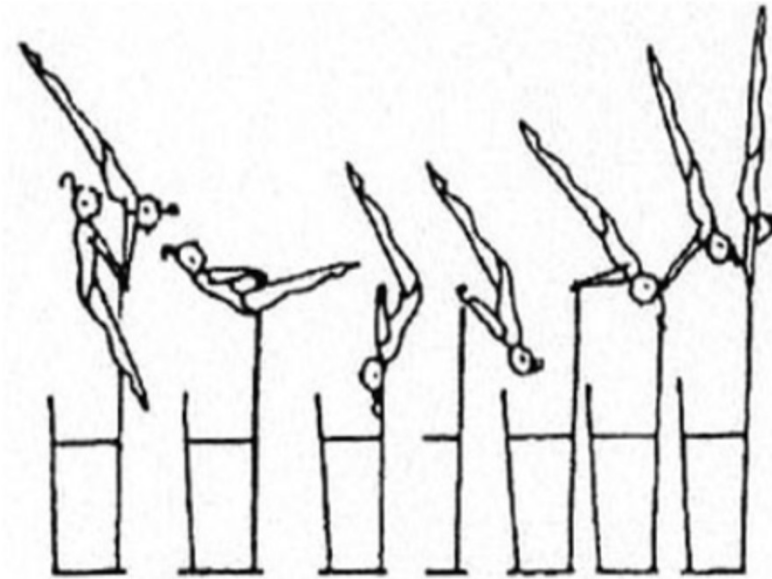
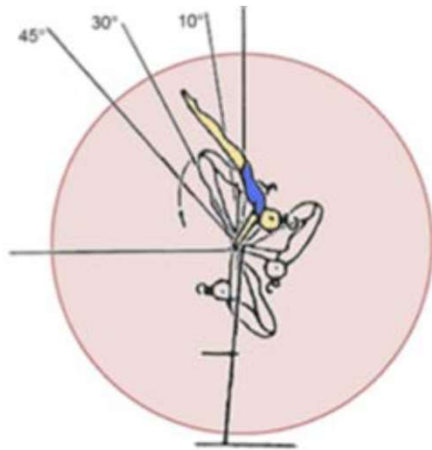


דרגה 1 - מקבילים

שגיאות לשמש

עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה בכל שלב של השמש
0.10 נק'	ראש נזרק לאחור
0.10 נק'	דינאמיקה
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב 0.50 נק' תנופה נוספת על ידי צוות שיפוט E	ביצוע חצי שמש או סבב בטן במקום שמש

דרגה 1 - מקבילים אלמנט קרוב לבד בערך C



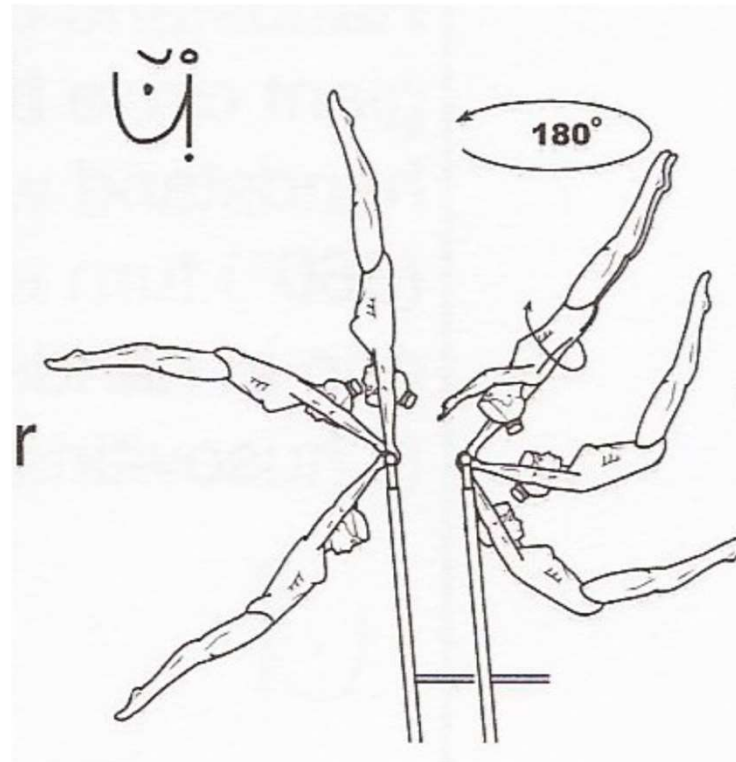
ניתן לבחור בין:
חופשי, שטוץ, שטלדר, – האלמנטים האלו בערך C חובה להגיע לעמידת ידיים או עשר מעלות מעמידת ידיים

דרגה 1 - מקבילים

שגיאות לאלמנט קרוב לבד בערך C

0.10 נק'	האלמנט הסתיים בין 10 מעלות – 30 מעלות
0.30 נק'	האלמנט הסתיים בין 30 מעלות – 45 מעלות
0.50 נק'	האלמנט הסתיים מתחת ל- 45 מעלות
0.50 נק' אי ביצוע האלמנט צוות שיפוט D	נגעה עם המותן בבד בזמן סבב חופשי

דרגה 1 - מקבילים שמש + 180 פנייה

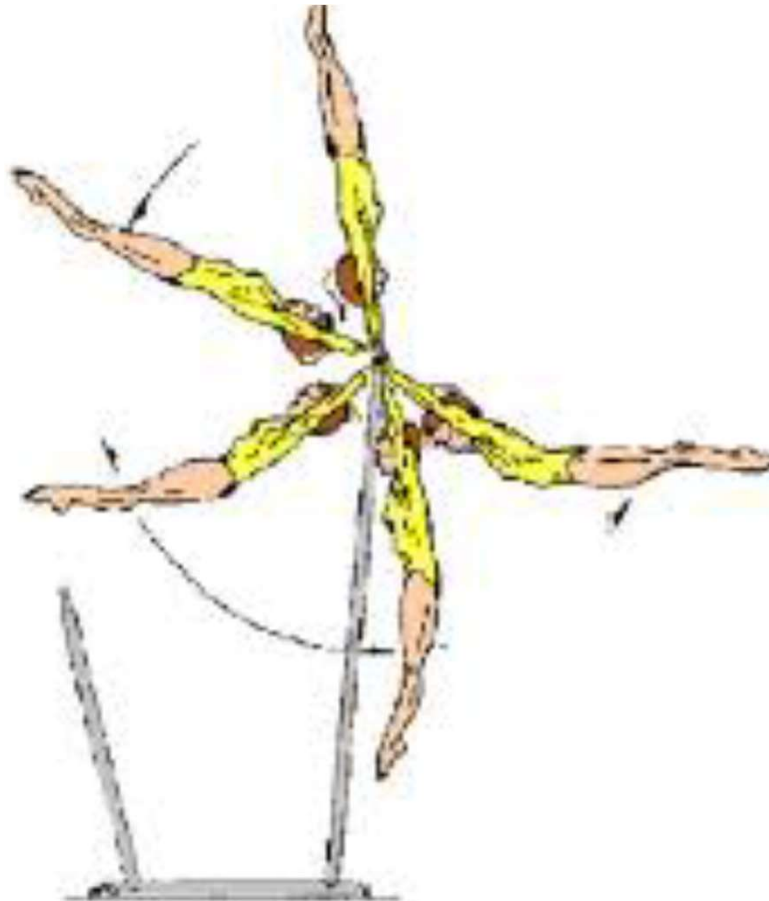


דרגה 1 - מקבילים

שגיאות לשמש עם פנייה 180°

שגיאות לשמש	ראה סעיף 3
הפנייה הסתיימה בין הוורטיקאלי ל-10 מעלות	אין הורדה
הפנייה הסתיימה בין 10 מעלות ל-30 מעלות	0.10 נק'
הפנייה הסתיימה בין 30 מעלות ל-45 מעלות	0.30 נק'
הפנייה הסתיימה מתחת ל-45 מעלות	0.50 נק'

דרגה 1 - מקבילים ירח

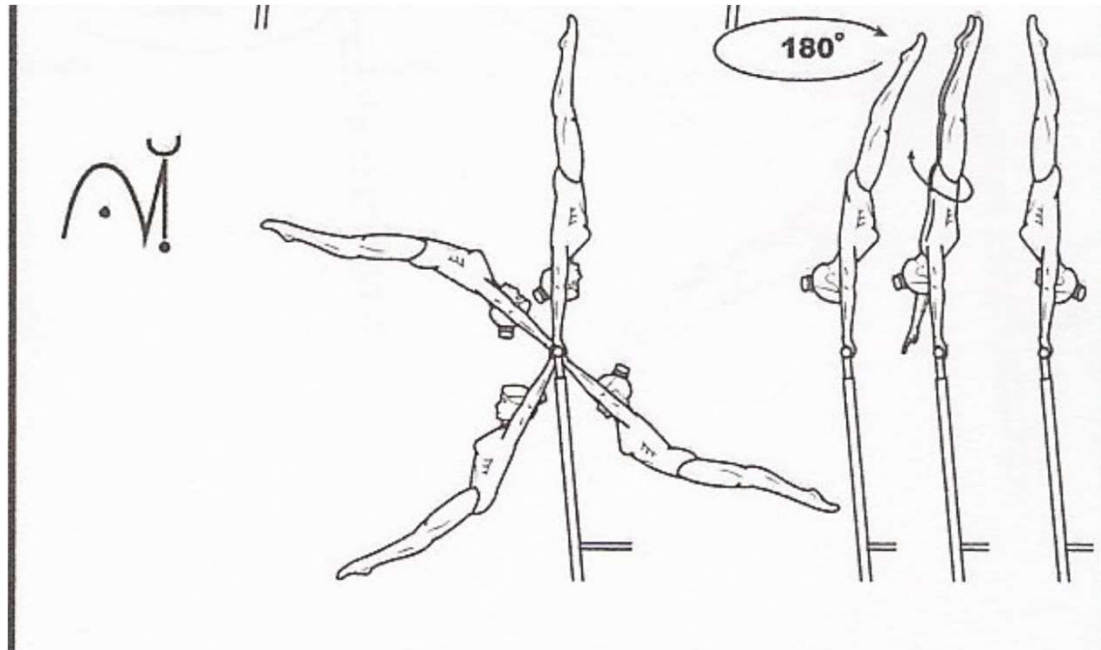


דרגה 1 - מקבילים שגיאות לירח

עד 0.50 נק'

טכניקה לא נכונה בכל שלב של הירח

דרגה 1 - מקבילים ירח עם 180 מעלות פנייה



דרגה 1 - מקבילים

שגיאות לירח עם פנייה 180°

שגיאות לירח	ראה סעיף 9
הפנייה הסתיימה בין הוורטיקאלי ל-10 מעלות	אין הורדה
הפנייה הסתיימה בין 10 מעלות ל-30 מעלות	0.10 נק'
הפנייה הסתיימה בין 30 מעלות ל-45 מעלות	0.30 נק'
הפנייה הסתיימה מתחת ל-45 מעלות	0.50 נק'

דרגה 1 - מקבילים

ירידה בערך B

הורדה 0.30 נק' ביצוע אלמנט שונה מהכתוב על ידי צוות שיפוט D	ירידה בערך A עם סלטה
הורדה 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ירידה ללא סלטה או לא מהחוקה הבינלאומית
הורדה של 0.50 נק' בהורדות הניטרליות בנוסף לאלמנט החסר על ידי צוות שיפוט D	תרגיל ללא ירידה

קורה – דרגות 1-7



טבלת שגיאות במכשיר קורה לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות ביצוע אומנותי 12.5 שגיאות לביצוע האומנותי במהלך התרגיל – צוות שיפוט E
			X	החזקת גוף דלה (ראש, כתפיים, גו)
			X	אין מספיק רוחב תנועה (הארכה מקסימלית של התנועה)
			X	אין מספיק רוחב תנועה בהנפת הרגליים
			X X	עבודה דלה: כפות רגליים לא מתוחות /עזובות/ פונות פנימה עבודה דלה ברלוזה
			X	מעורבות לא מספקת של איברי הגוף

טבלת שגיאות במכשיר קורה לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות ביצוע אומנתי שגיאות לביצוע האומנתי במהלך התרגיל
			X	ריתמוס וטמפו: אין מספיק רב גוניות בריתמוס ובטמפו בתנועות (ללא ערך)
			X	ביצוע התרגיל כולו כסדרה של אלמנטים ותנועות בודדים (חוסר שטף)
			X	קומפוזיציה: עלייה ללא ערך (כל העליות ללא DV יוכרו בדרך כלל כ-A למעט הרמת רגל אחת מעל הקורה לישיבה, קפיצה לעמידה שפופה, קפיצה פשוטה לישיבה או לברך או לנחיתה על שתי רגליים)
			X	שימוש לא מספק בכל המכשיר: חוסר בתנועות מורכבות הצידה (ללא DV)
			X	חסרה קומבינציה של תנועות/אלמנטים קרובים לקורה עם חלק של הגו (כולל ירך, ברך או ראש) שנוגעים בקורה (אלמנט לא נחוץ)

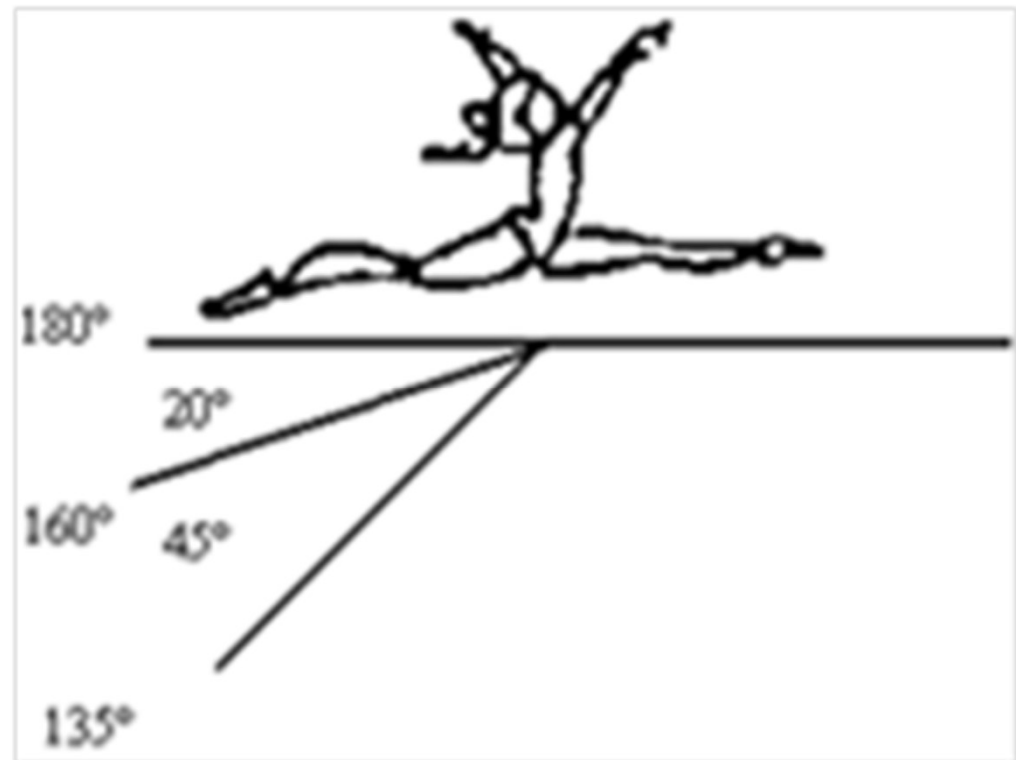
טבלת שגיאות במכשיר קורה לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות ביצוע אומנתי שגיאות מיוחדות למכשיר
			X	שימוש חד צדדי באלמנטים: יותר מפעם אחת חצי סיבוב על 2 רגלים עם רגליים ישרות לאורך כל התרגיל
			X	12.6 שגיאות ספציפיות למכשיר – צוות שיפוט E ריתמוס דל בקשר
			X X X	הכנה מוגזמת ADJUSTMENT (צעדים ללא כוריאוגרפיה ותנועות מיותרות) הנפת זרועות מוגזמת לפני אלמנטים תנועתיים. הפסקה (מיושם לאחר 2 שניות)
		X		תמיכה נוספת של הרגל בצד הקורה
	X			אחיזת הקורה כדי למנוע נפילה
	X	X	X	תנועות נוספות כדי לשמור על שיווי משקל

דרישות לקפיצות עם שפגאט

Insufficient Split:

- > 0° - 20° deduct 0.10
- > 20° - 45° deduct 0.30
- > 45° credit another element from the COP or no DV



סך הכול ההורדות המכסימליות

עבור סטייה מהטכניקה

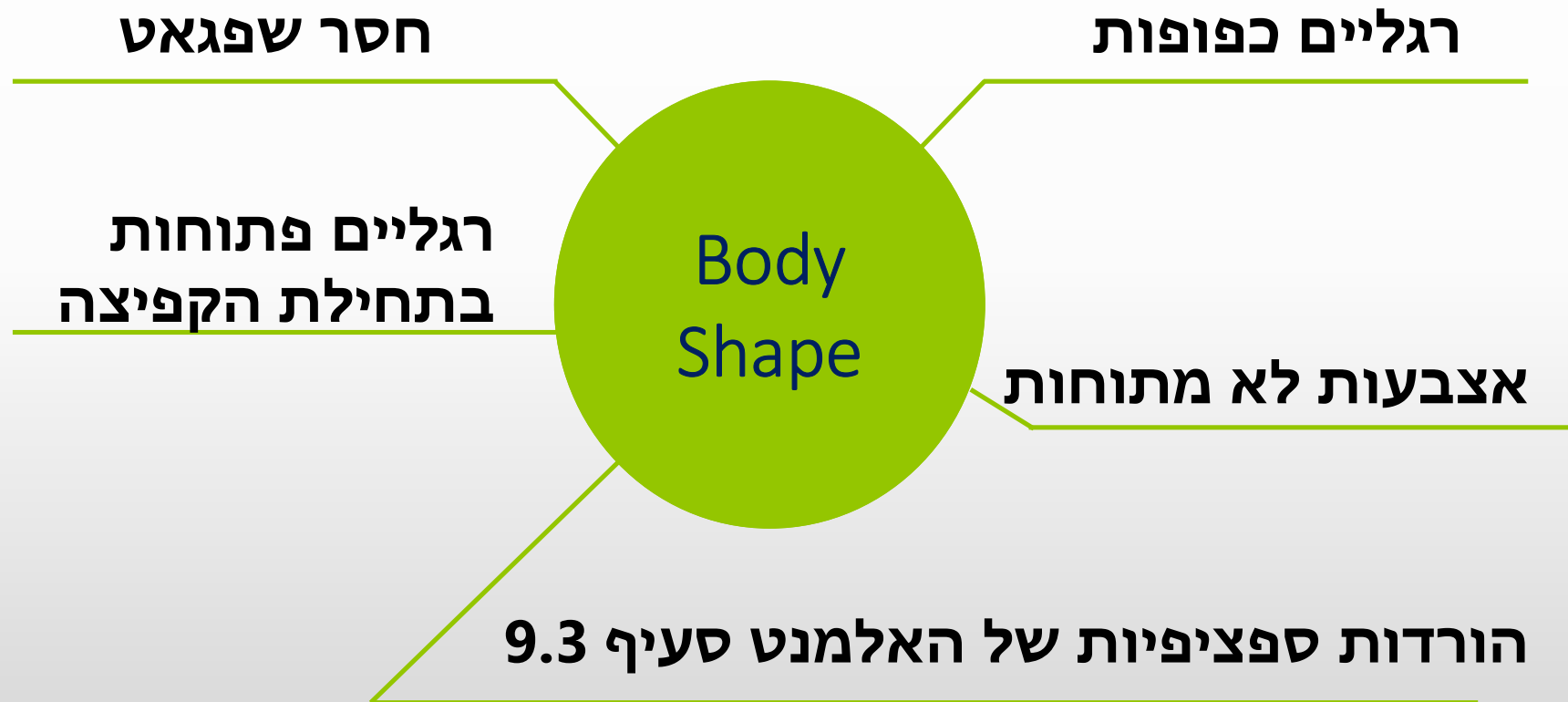
הנדרשת באלמנט התנועתי לא

יעלה על 0.50

המתעמלת לא
הצליחה להראות
את הטכניקה
הנדרשת באלמנט
התנועתי

Body Shape

Body Shape



הורדות נוספות מלבד Body Shape

הורדות נוספות:

אין מספיק גובה באלמנטים 0.10 או 0.30

דיוק 0.10

שגיאות בנחיתה ראה סעיף 8.3 בחוקה הבינלאומית

הורדות מיוחדות למכשיר הקורה

תנועות נוספות כדי לשמור על שיווי המשקל

איבוד קל של שיווי המשקל – 0.10

ראש בגובה המותניים או תנועות קטנות מרובות -0.30

תנועה גדולה בגוף או ברגל (הרגל עולה מעל גובה המותניים – 0.50

הכנה מוגזמת

Adjustment

צעדים לא נחוצים בכול פעם
הורדה של 0.10
אין בצעדים תנועות בידיים או
בגוף.

הפסקה/עצירה

יותר מ- 2 שניות בכול פעם 0.10

שגיאות ARTISTRY למכשיר הקורה דרגות 3-7 תרגילי חובה

- החזקת גוף דלה BODY POSTURE
- ראש, צוואר, כתפיים ומיקום הידיים – במהלך כול התרגיל – 0.10 נק'
- כפות רגליים לא מתוחות, עזובות, פונות פנימה – במהלך כול התרגיל – הורדה 0.10 נק'
- אין מספיק עבודה ברלווה במהלך התרגיל – הורדה 0.10 נק'
- רוחב תנועה הארכת התנועה (אמפליטוד)

דרגות 3-7 תרגילי חובה

- מותר להוסיף צעדים כדי להתאים למתעמלת או להחליף רגל בתרגילי החובה.
- בביצוע צעדים נוספים יש לזכור את ההורדות עבור body posture, עבודת כפות רגליים ועבודה ברלווה.

שגיאות מיוחדות וביצוע אומנותי למכשיר הקורה

דרגות 1 + 2

- שגיאות מיוחדות למכשיר וביצוע אומנותי בהתאם לדרישות בחוקה הבינלאומית.

דרגה 7 ילידות 2017 - קורה

תרגיל חובה

קורה אחת בלבד

יש להוסיף מזרן בגובה 40 ס"מ מתחת לקורה

בירידה יש להוסיף מזרן של 20 ס"מ

1. עליה - ניתור לסמיכה העברת רגל לישיבת רכיבה
2. שכיבה על הבטן + לסמיכה קדמית - לישיבת ברך (רגל שנייה ישרה) + קימה לעמידה
3. 4 צעדים ברלוזה
4. הנפת רגל ימין קדימה + הנפת רגל שמאל קדימה
5. מאוזן קדמי
6. ניתור למעלה ברגליים צמודות
7. ירידה: ניתור למעלה בגוף ישר

קורה – דרגה 7

שכיבה על הבטן + לסמיכה קדמית - לישיבת ברך
(רגל שנייה ישרה) + קימה לעמידה

עד 0.50 נק'	החזקת גוף דלה בסמיכה הקדמית
עד 0.50 נק'	ישיבת ברך החזקת גוף דלה

קורה – דרגה 7

4 צעדים ברלווה

עד 0.30 נק'	אין רלווה מספיק גבוה
0.10 נק'	כפות הרגליים מופנות פנימה

קורה – דרגה 7

שגיאות להנפת רגל ימין, הנפת רגל שמאל

- לא חייבים לעלות על כריות האצבעות בהנפה
- מתעמלת שעולה על כריות כף הרגל - אינה מבצעת שגיאה

גובה ההנפה:	
0.10 נק'	גובה אופקי 90 מעלות
0.30 נק'	מתחת לגובה האופקי

קורה – דרגה 7

שגיאות למאוזן הקדמי החזקה 2 שניות

אין הורדות	רגל אחורית מורמת מעל הגובה האופקי
0.10 נק'	רגל אחורית מורמת בקו האופקי
0.30 נק'	רגל אחורית מורמת מתחת הגובה האופקי
עד 0.50 נק'	BODY SHAPE

קורה – דרגה 7

קפיצה למעלה בגוף ישר

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 ובנוסף:

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.10 נק'	אין נחיתה בפלייה

קורה – דרגה 7

ירידה - קפיצה למעלה בגוף ישר

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 ובנוסף:

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.10 נק'	אין נחיתה בפלייה

קורה – דרגה 6

חובה 2 מזרנים של 20 ס"מ מתחת לקורה

אין להוסיף דיוטה/מקפצה לעלייה

אלמנטים אקרובאטיים

1. עלייה לסמיכה קדמית, הנפת רגל אחת, לאחר מכן הפסעת הרגל השנייה עם 90 מעלות פנייה לישיבת רכיבה.
2. עלייה לסמיכת זווית בכוח – רגליים בפישוק מעל גובה הקורה
3. עמידת ידיים – סיום במכרע
4. גלגל
5. ירידה- קפיצה למעלה בפישוק

אלמנטים תנועתיים

1. הנפת רגל ימין, הנפת רגל שמאל
2. מאוזן קדמי להחזיק 2 שניות
3. 4 צעדים ברלזה
4. עמידה על רגל אחת רגל שנייה בפסה (החזקה 3 שניות).
5. 180 מעלות פנייה על שתי רגליים.
6. קפיצה למעלה בגוף ישר

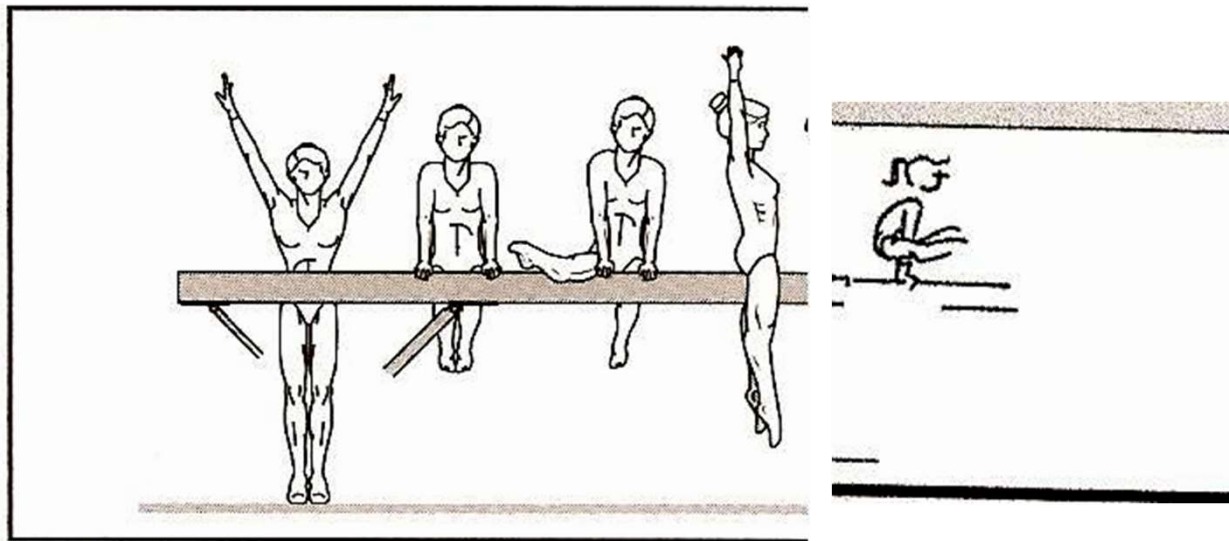
דרגה 6- קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות לעמידת הידיים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	סיום עמידת הידיים מתחת ל- 30 מעלות
	ירידה: קפיצת פישוק בקצה הקורה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	פישוק פתוח פחות מ-135 מעלות
	שגיאות ל-180 מעלות פנייה על שתי רגליים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	סיבוב פחות מ- 90 מעלות

1. קורה – דרגה 6

עלייה לסמיכה קדמית, הנפת רגל אחת, לאחר מכן הפסעת הרגל השנייה עם 90 מעלות פנייה לישיבת רכיבה.
עלייה לסמיכת זווית בכוח – רגליים בפישוק מעל גובה הקורה



קורה – דרגה 6

שגיאות לעלייה

עד 0.50 נק'	לא עלתה לסמיכה קדמית בגוף ישר
0.30 נק'	לא הצליחה לקפוץ לסמיכה קדמית בניסיון הראשון - הוסיפה קפיצת ביניים
1.00 נק'	קפיצה לסמיכה על הקורה ונפילה
0.10 נק'	אין המשכיות בין ההפסעה לפני הפניה של ה- 90 מעלות לישיבת פישוק
0.30 נק'	לא הצליחה לבצע הפסעת רגל בניסיון הראשון- ניתן לבצע שני ניסיונות הפסעה בלבד
0.30 נק'	נגעה בקורה עם הרגל בהפסעה

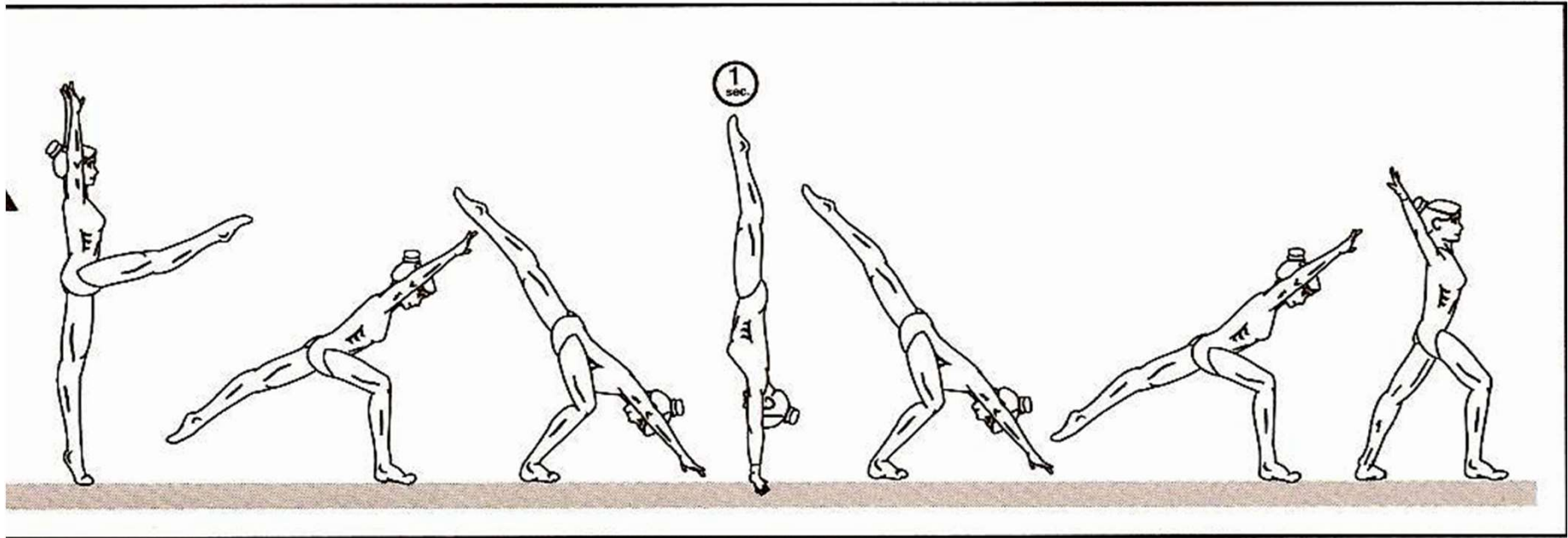
קורה – דרגה 6

שגיאות לעלייה

0.50 נק' ביצוע אלמנט שונה מהכתוב על ידי צוות שיפוט D	לא עלתה לסמיכת זווית בכוח
0.30 נק'	בסמיכת זווית בכוח לא החזיקה רגליים מעל גובה הקורה

קורה – דרגה 6

עמידת ידיים

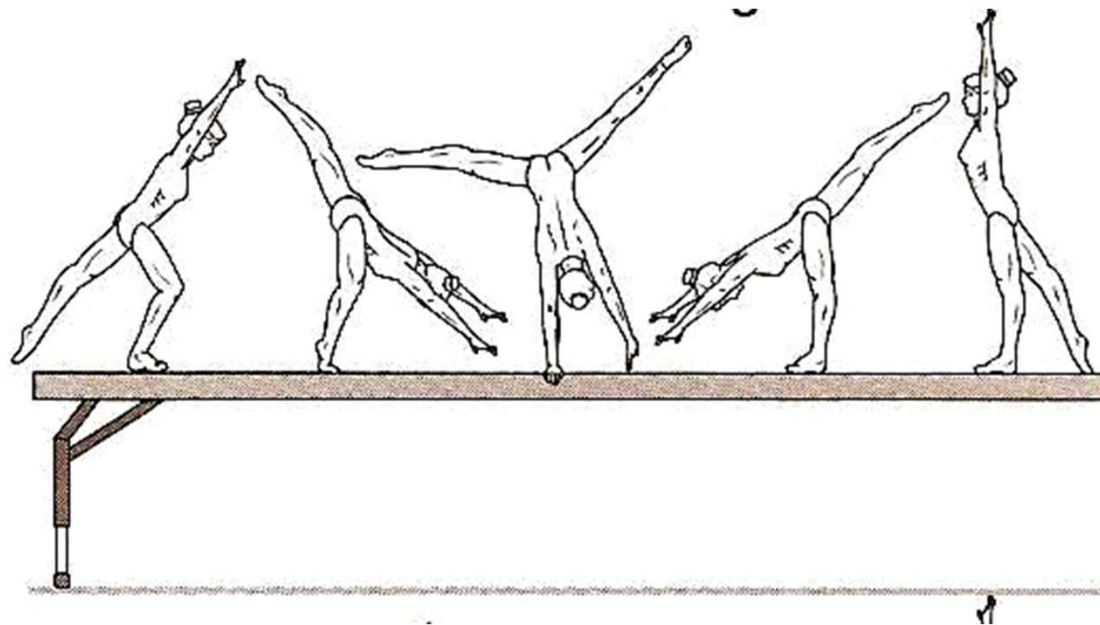


קורה – דרגה 6

שגיאות לעמידת הידיים

אין צעד רחוק קדימה	0.10 נק'
זווית בכתף	עד 0.30 נק'
רגליים לא צמודות בעמידת ידיים	0.10 נק'
מיקום לא נכון של כפות הידיים על הקורה	0.10 נק'
סיום עמידת ידיים בין 30 מעלות לוורטיקאלי	עד 0.30 נק'
סיום עמידת הידיים מתחת ל- 30 מעלות (וחזרה לקורה)	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט ללא הורדות בביצוע למעט שיווי משקל/נפילה

קורה – דרגה 6 גלגל



קורה – דרגה 6 שגיאות לגלגל

0.10 נק'	אין צעד קדימה
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
0.10 נק'	לא שמה יד על הקורה
0.10 נק'	בסיום הגלגל קו המותן והכתפיים אינם מצליבים לקורה

קורה – דרגה 6

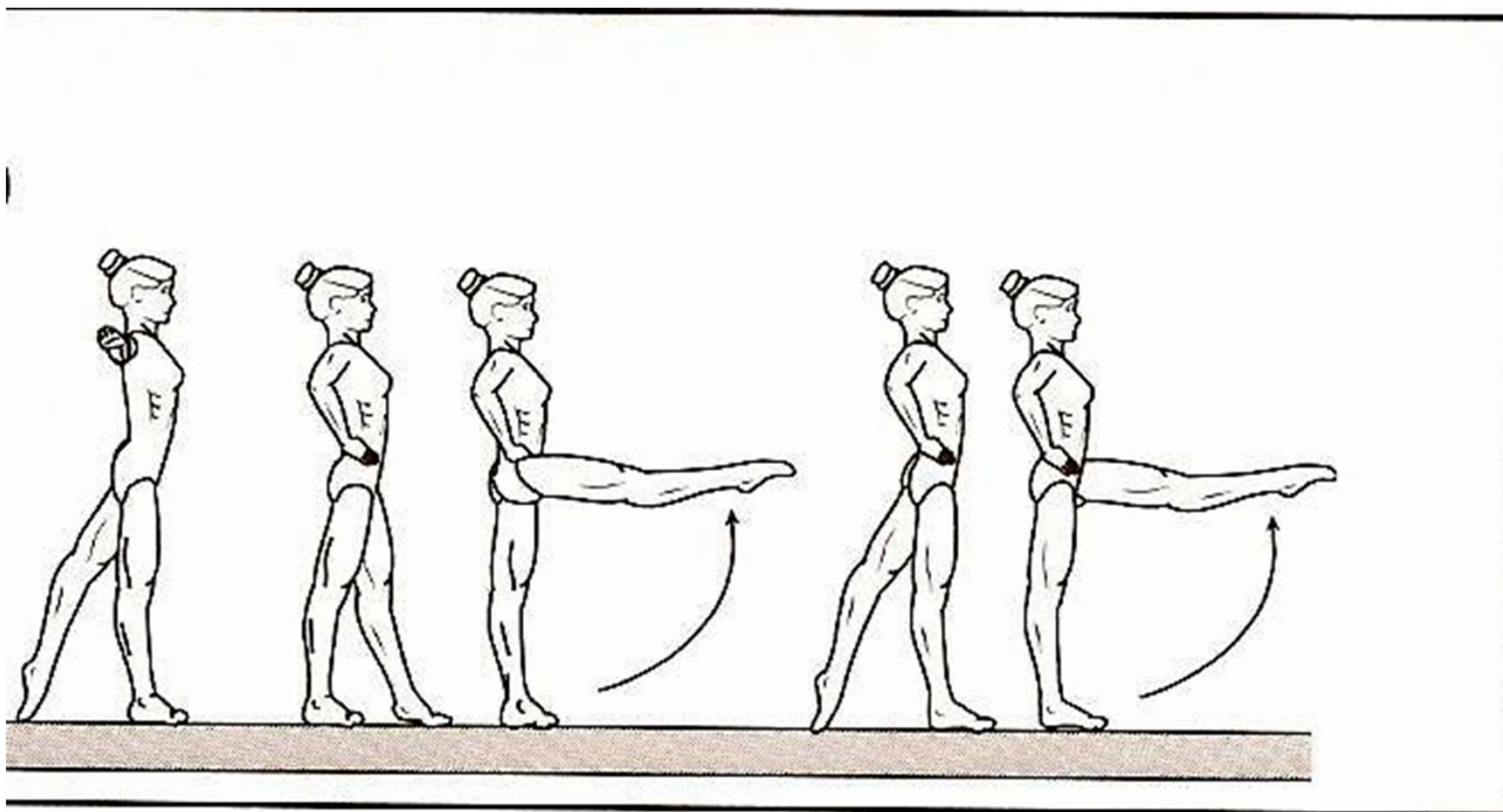
ירידה: קפיצת פישוק בקצה הקורה

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
	חוסר פישוק (יש לראות פישוק של 180 מעלות)
0.30 נק'	רגל אחת או שתי הרגליים מתחת לקו האופקי
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D בנוסף להורדות הביצוע	פישוק פתוח פחות מ-135 מעלות

קורה – דרגה 6

אלמנטים תנועתיים

הנפת רגל ימין, הנפת רגל שמאל



קורה – דרגה 6

שגיאות להנפת רגל ימין, הנפת רגל שמאל

- לא חייבים לעלות על כריות האצבעות בהנפה
- מתעמלת שעולה על כריות כף הרגל - אינה מבצעת שגיאה

גובה ההנפה:	
0.10 נק'	גובה אופקי 90 מעלות
0.30 נק'	מתחת לגובה האופקי

קורה – דרגה 6 מאוזן קדמי להחזיק 2 שניות



קורה – דרגה 6

שגיאות למאוזן הקדמי החזקה 2 שניות

אין הורדות	רגל אחורית מורמת מעל הגובה האופקי
0.10 נק'	רגל אחורית מורמת בקו האופקי
0.30 נק'	רגל אחורית מורמת מתחת הגובה האופקי
0.10 נק' 0.30 נק'	החזיקה 1 שנייה החזיקה פחות מ- 1 שניות

קורה – דרגה 6

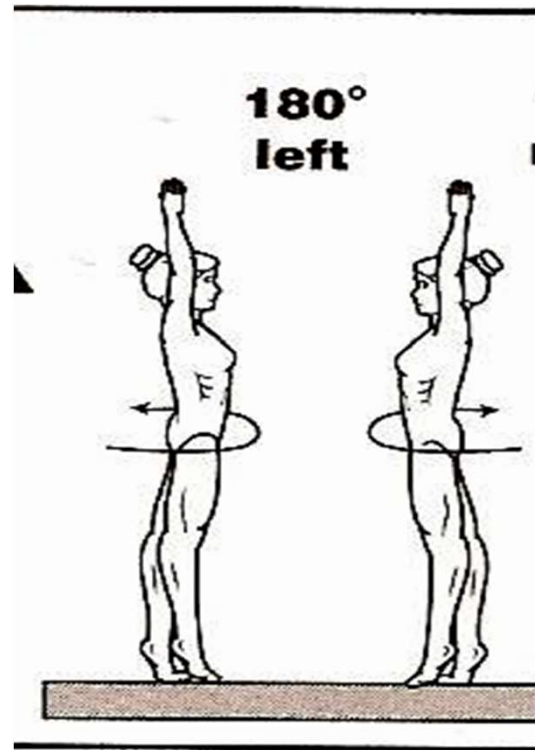
4 צעדים ברלווה

עד 0.30 נק'	אין רלווה מספיק גבוה
0.10 נק'	כפות הרגליים מופנות פנימה

קורה – דרגה 6
עמידה על רגל אחת (לא חובה ברלווה) רגל שנייה בפסה
(החזקה 3 שניות)

0.10 נק'	הרגל השנייה לא בפסה
0.30 נק'	החזיקה 1 שנייה
0.10 נק'	החזיקה 2 שניות

קורה – דרגה 6 180 מעלות פנייה על שתי רגליים



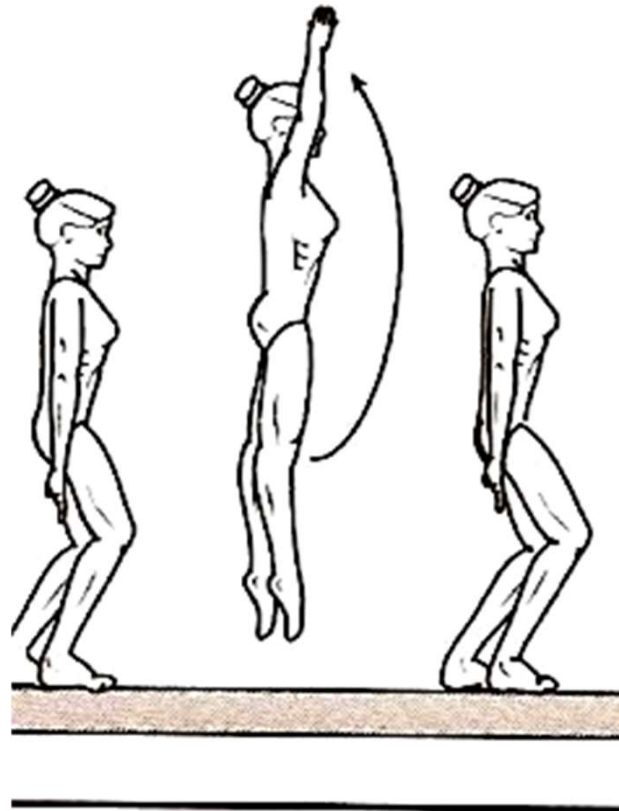
קורה – דרגה 6

שגיאות ל-180 מעלות פנייה על שתי רגליים

עד 0.30 נק'	לא עלתה גבוה לרלווה לפני הסיבוב
0.10 נק'	לא הצמידה רגליים לעמידה שלישית
0.10 נק'	בגמר הסיבוב לא סיימה ברלווה
0.10 נק'	ראש מסתכל למטה
עד 0.30 נק'	לא סיימה את הסיבוב בין 90 לבין 180 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	סיבוב פחות מ – 90 מעלות

קורה – דרגה 6

קפיצה למעלה בגוף ישר



קורה – דרגה 6

קפיצה למעלה בגוף ישר

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 ובנוסף:

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.10 נק'	אין נחיתה בפלייה

קורה – דרגה 5

אלמנטים אקרובאטיים

1. עלייה **מעמידה על קובייה**, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים בוורטיקאלי. מעמידת ידיים כוח הירידה לקורה היא רשות בתנאי שהתנועה הראשונה אחרי העלייה תהיה תואמת לתרגיל התנועה שנקבע.
2. עמידת ידיים הצמדת רגליים בוורטיקאלי + בירידה מעמידת הידיים הצמדה הרגליים ושני צעדים לאחור ברלווה עם ידיים ישרות מעלה.
3. גלגל
4. גשר לאחור רגל רגל – החזקה 1 שנייה בעמידת ידיים שפגאט
5. ירידה: עמידת ידיים לרוחב הקורה ופנייה של 90 מעלות לעמידה.

אלמנטים תנועתיים

1. קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים Split jump
2. חצי פירואט על רגל אחת רגל שנייה בפסה.
3. צעד קפיצה (ג'טה)
4. עמידה על רגל אחת הרגל החופשית מורמת קדימה ב-90 מעלות העברת הרגל הצידה ואחורה למאוזן - להחזיק 2 שניות בכול אחד מהמצבים.
5. לרוחב הקורה קפיצה מעלה בגוף ישר

דרגה 5 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	עלייה: לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה
1.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	התחילה את העלייה מעמידת פישוק על הקורה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	במקום לחיצה בכוח לעמידת ידיים קפצה לעמידת ידיים
2.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא ביצעה את עליית החובה
	עמידת ידיים הצמדת רגליים בוורטיקאלי + בירידה מעמידת הידיים הצמדה הרגליים ושני צעדים לאחור ברלווה ידיים ישרות מעלה.
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	סיום עמידת הידיים מתחת ל- 30 מעלות
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	לא הצליחה לחבר עמידת ידיים עם הצעדים
	ירידה: עמידת ידיים רוחב קורה ופנייה של 90 מעלות לעמידה.
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	לא השיגה את הוורטיקאלי וירדה ללא פנייה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה	השיגה את הוורטיקאלי וירדה בלי פנייה

דרגה 5- קורה

הורדות של צוות שיפוט D

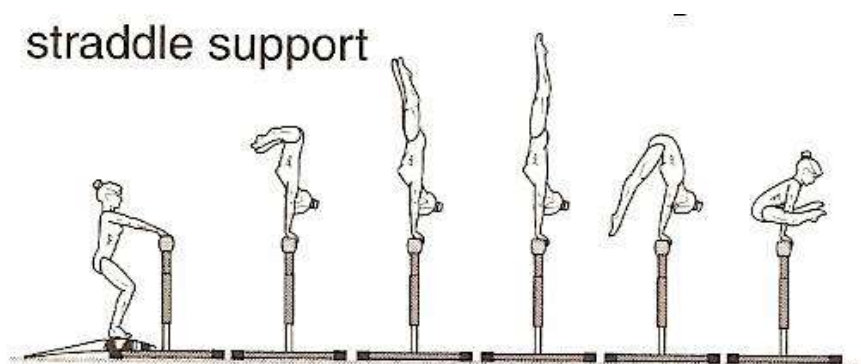
ההורדה	האלמנט
	שגיאות לקפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
	שגיאות חצי פירוט על רגל אחת רגל שנייה בפסה.
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	סיבוב פחות מ- 90 מעלות - אי ביצוע האלמנט
	שגיאות לצעד קפיצה (ג'טה)
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות

קורה – דרגה 5

עלייה: לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח

עלייה:

1. עלייה מעמידה על קובייה, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים בוורטיקאלי. מעמידת ידיים כוח הירידה לקורה היא רשות בתנאי שהתנועה הראשונה אחרי העלייה תהיה תואמת לתרגיל התנועה שנקבע.

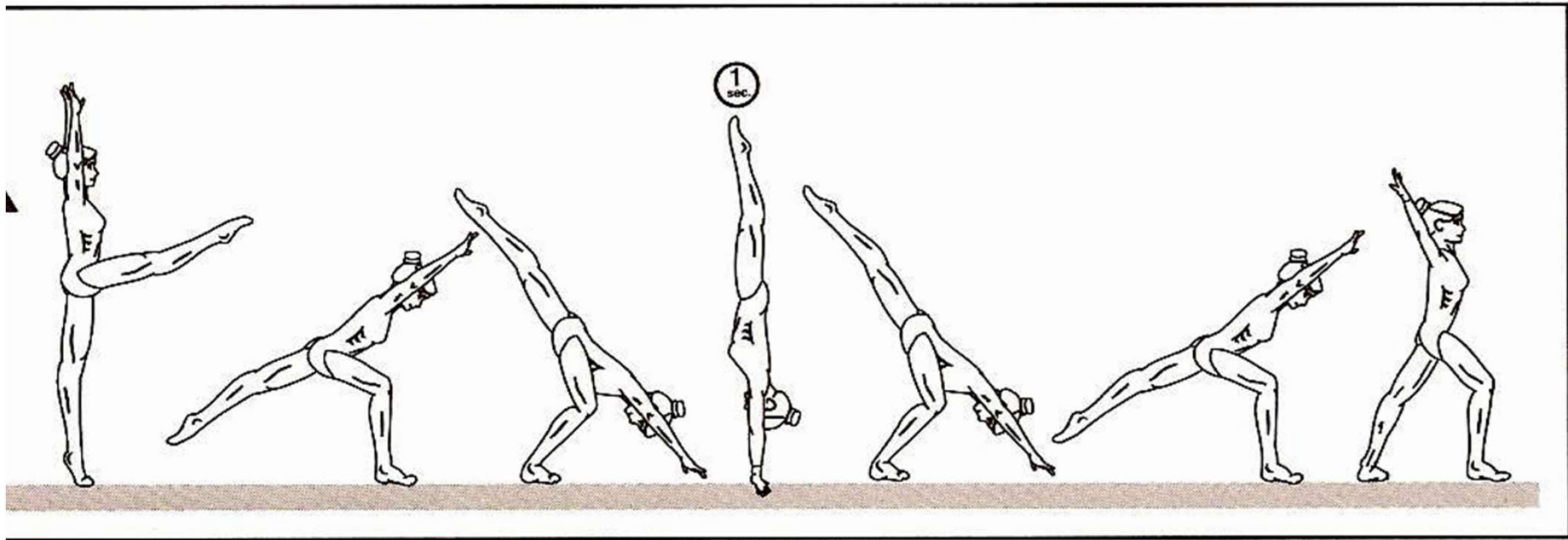


קורה – דרגה 5 עלייה

0.10 נק'	היסוס במשך הלחיצה לעמידת ידיים
עד 0.50 נק'	לא השיגה את הוורטיקאלי
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה
1.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	התחילה את העלייה מעמידת פישוק על הקורה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	במקום לחיצה בכוח לעמידת ידיים קפצה לעמידת ידיים
2.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא ביצעה את עליית החובה

קורה – דרגה 5

עמידת ידיים הצמדת רגליים בוורטיקאלי + בירידה מעמידת הידיים הצמדה הרגליים ושני צעדים לאחור ברלווה ידיים ישרות מעלה.



קורה – דרגה 5

עמידת ידיים הצמדת רגליים בוורטיקאלי + בירידה מעמידת הידיים הצמדה הרגליים ושני צעדים לאחור ברלווה ידיים ישרות מעלה.

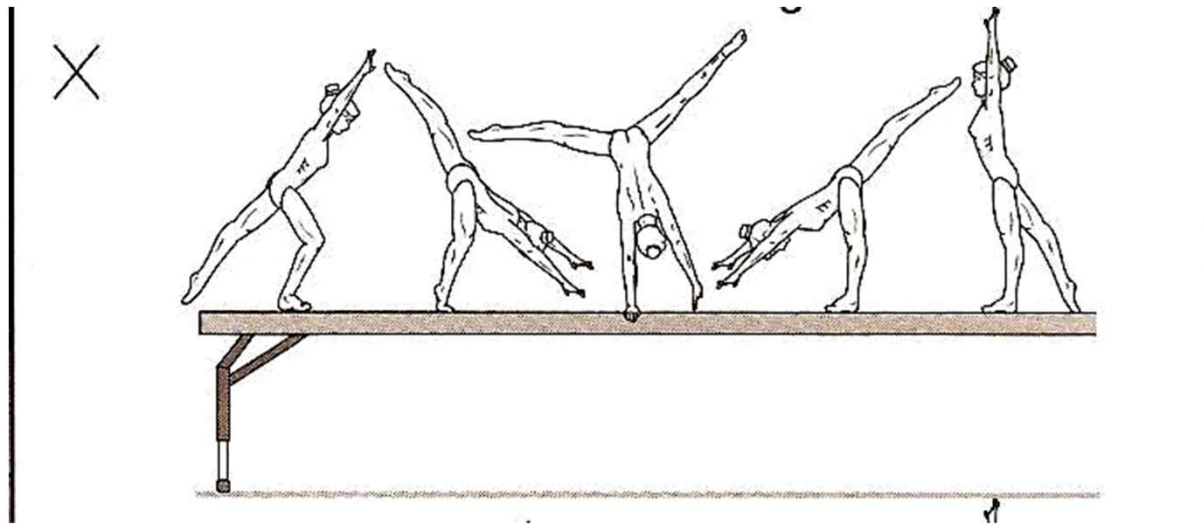
0.10 נק'	אין צעד רחוק קדימה
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
0.10 נק'	רגליים לא צמודות בעמידת ידיים
עד 0.30 נק'	סיום עמידת ידיים בין 30 מעלות לוורטיקאלי
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט ללא הורדות בביצוע למעט שיווי משקל/ נפילה	סיום עמידת הידיים מתחת ל- 30 מעלות
0.10 נק'	מיקום לא נכון של כפות הידיים על הקורה
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	לא הצליחה לחבר עמידת ידיים עם הצעדים

קורה – דרגה 5

עמידת ידיים הצמדת רגליים בוורטיקאלי + בירידה מעמידת הידיים הצמדה הרגליים ושני צעדים לאחור ברלווה ידיים ישרות מעלה.

0.10 נק' לכול צעד	הצעדים לא מספיק גבוהים ברלווה
0.10 נק'	אין מספיק קצב בצעדים
0.10 נק'	כפות רגליים מופנות פנימה

קורה – דרגה 5 גלגל



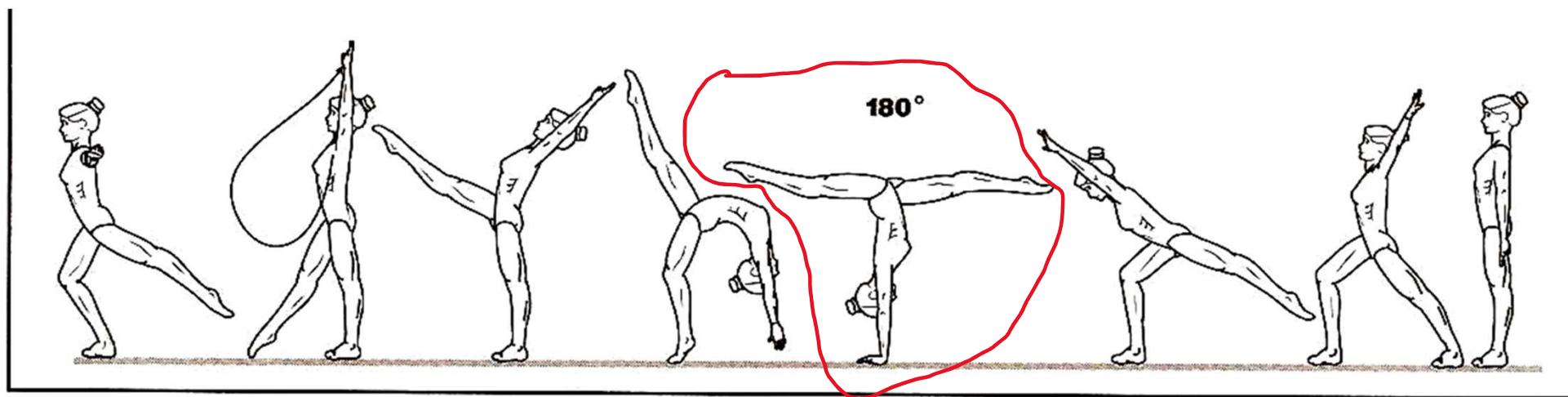
קורה – דרגה 5

שגיאות לגלגל

0.10 נק'	אין צעד רחוק קדימה
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
0.10 נק'	לא שמה יד על הקורה
0.10 נק'	מיקום לא נכון של הראש
0.10 נק'	בסיום הגלגל קו המותן והכתפיים אינם מצליבים לקורה

קורה – דרגה 5

גשר לאחור רגל רגל-החזקה 1 שנייה בעמידת ידיים שפגאט



קורה – דרגה 5

שגיאות לגשר לאחור רגל רגל

עד 0.30 נק'	רגל ההנפה אינה ממשיכה לעלות בזמן הירידה לגשר
עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה בירידה לגשר לאחור
0.10 נק' ..	לא עברה דרך הוורטיקאלי
עד 0.30 נק'	אין פתיחת שפגאט 180 בעמידת ידיים
0.10 נק'	לא החזיקה 1 שנייה בעמידת ידיים שפגאט

ירידה: עמידת ידיים לרוחב הקורה ופנייה של 90 מעלות לעמידה.

לא השיגה את הוורטיקאלי וירדה ללא פנייה	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט
השיגה את הוורטיקאלי וירדה בלי פנייה	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע שונה מהכתוב
אין דיוק בעמידת ידיים לפני הפנייה	עד 0.30 נק'
אין דיוק בפנייה (יותר או פחות מ- 90 מעלות)	0.10 נק'

קורה – דרגה 5

קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים
Split jump



קורה – דרגה 5

שגיאות לקפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים jump Split

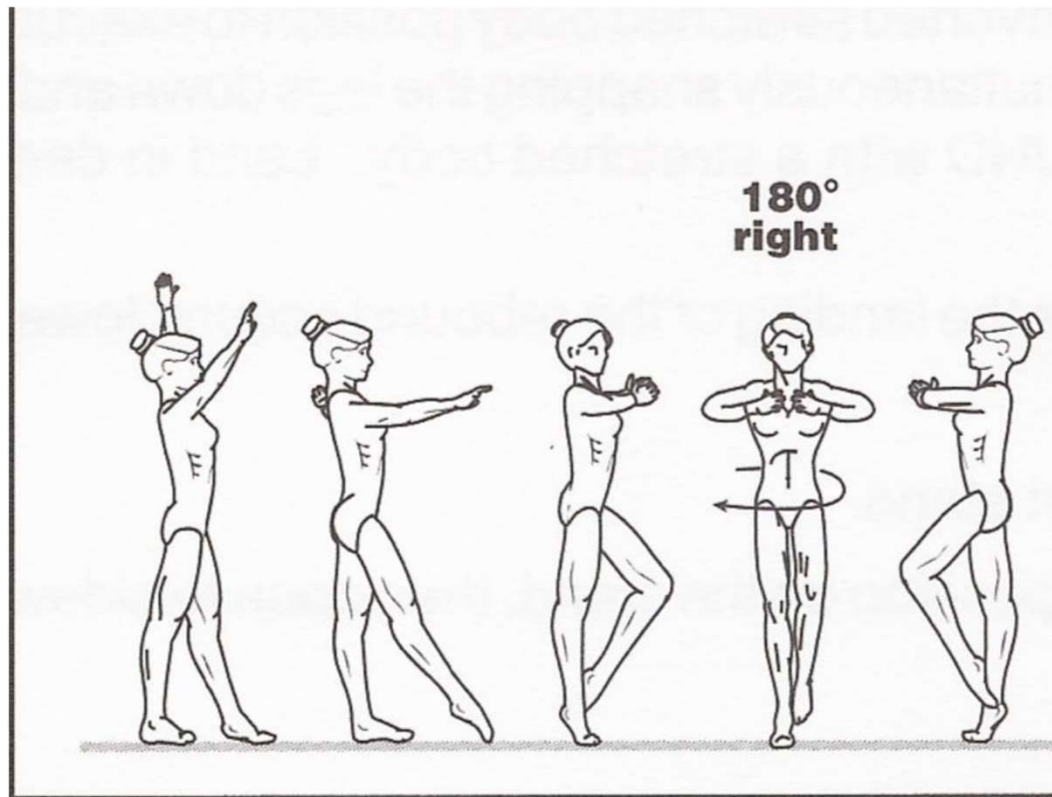
שגיאות לקפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב. בנוסף לשגיאות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קורה – דרגה 5

חצי פירואט על רגל אחת שנייה בפסה



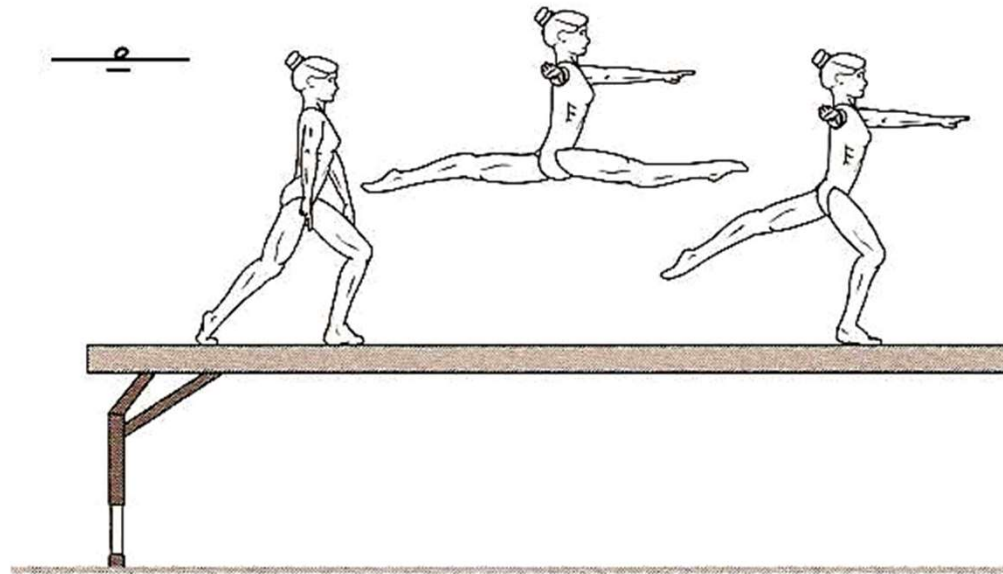
קורה – דרגה 5

שגיאות חצי פירואט על רגל אחת רגל שנייה בפסה

0.10 נק' כלול ב- BS	לא עלתה גבוה לרלווה
0.10 נק' כלול ב- BS	רגל לא בפסה נכון
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	לא סיימה את הסיבוב בין 90 לבין 180 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	סיבוב פחות מ- 90 מעלות - אי ביצוע האלמנט

קורה – דרגה 5

צעד קפיצה (ג'טה)



קורה – דרגה 5

שגיאות לצעד קפיצה (ג'טה)

שגיאות לצעד קפיצה

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קורה – דרגה 5

עמידה על רגל אחת הרגל החופשית מורמת קדימה ב-90 מעלות העברת הרגל הצידה ואחורה למאוזן להחזיק 2 שניות

0.10 נק' בכול פעם קדימה הצידה ואחורה.	הרמת רגל בין 45-90 מעלות
0.30 נק' בכול פעם קדימה הצידה ואחורה.	הרמת רגל מתחת ל- 45 מעלות
0.30 נק' בכול פעם קדימה הצידה ואחורה.	החזיקה רגל פחות מ-1 שנייה
0.10 נק' בכול פעם קדימה הצידה ואחורה.	החזיקה רגל פחות מ- 2 שניות ויותר מ- 1 שנייה
0.10 נק' (פעם אחת בלבד)	רגל עולה ויורדת בין המצבים

קורה – דרגה 5

לרוחב הקורה קפיצה למעלה בגוף ישר

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.10 נק'	אין נחיתה בפלייה

קורה – דרגה 4

אלמנטים אקרובאטיים

עלייה: מעמידה על קובייה, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים בוורטיקאלי החזקה של 1 שנייה, חזרה לסמיכה בפישוק על הידיים רגליים ישרות מעל גובה הקורה החזקה 1 שנייה.

2. פ.פ רגל רגל או פ.פ שתי רגליים.

3. עמידת ידיים + ניתור למעלה בגוף ישר + סיסון

4. ירידה: ערבית או גלגל + סלטה לאחור בקירוס.

קורה – דרגה 4

אלמנטים תנועתיים

1. קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים Split jump לרוחב הקורה
2. צעד קפיצה (ג'טה) + Wolf hop/jump (יציאה ל-W מרגל אחת או שתיים)
3. פירואט 360 מעלות על רגל אחת
4. ניתור למעלה בגוף ישר עם פנייה של 180 מעלות לאורך הקורה.

דרגה 4 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות לעלייה: מעמידה על קובייה, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים בוורטיקאלי החזקה של 1 שנייה, חזרה לסמיכה בפישוק על הידיים רגליים ישרות מעל גובה הקורה החזקה 1 שנייה.
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה
1.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	התחילה את העלייה מעמידת פישוק על הקורה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	במקום לחיצה בכוח לעמידת ידיים קפצה לעמידת ידיים
2.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא ביצעה את עליית החובה
0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לאחר ביצוע עמידת ידיים לא חזרה לסמיכת פישוק על הידיים (ירדה לעמידה או סמיכה קדמית על הקורה)

דרגה 4 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות ל - פ.פ רגל רגל או פ.פ שתי רגליים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע גשר לאחור רגל רגל במקום פליק פלאק – אלמנט שונה מהכתוב
	עמידת ידיים + ניתור + סיסון
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D בכל פעם	אין חיבור בין עמידת הידיים לניתור או בין הניתור לסיסון
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	בסיסון אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
	ירידה: ערבית או גלגל + סלטה לאחור בקירוס
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית או גלגל + ניתור מעלה במקום סלטה או ביצוע סלטה קדימה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	עצירה בין הגלגל / ערבית לסלטה

דרגה 4 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים <i>Split jump</i> לרוחב הקורה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	בקפיצת שפגאט משתי רגליים אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות – ביצוע שונה מהכתוב

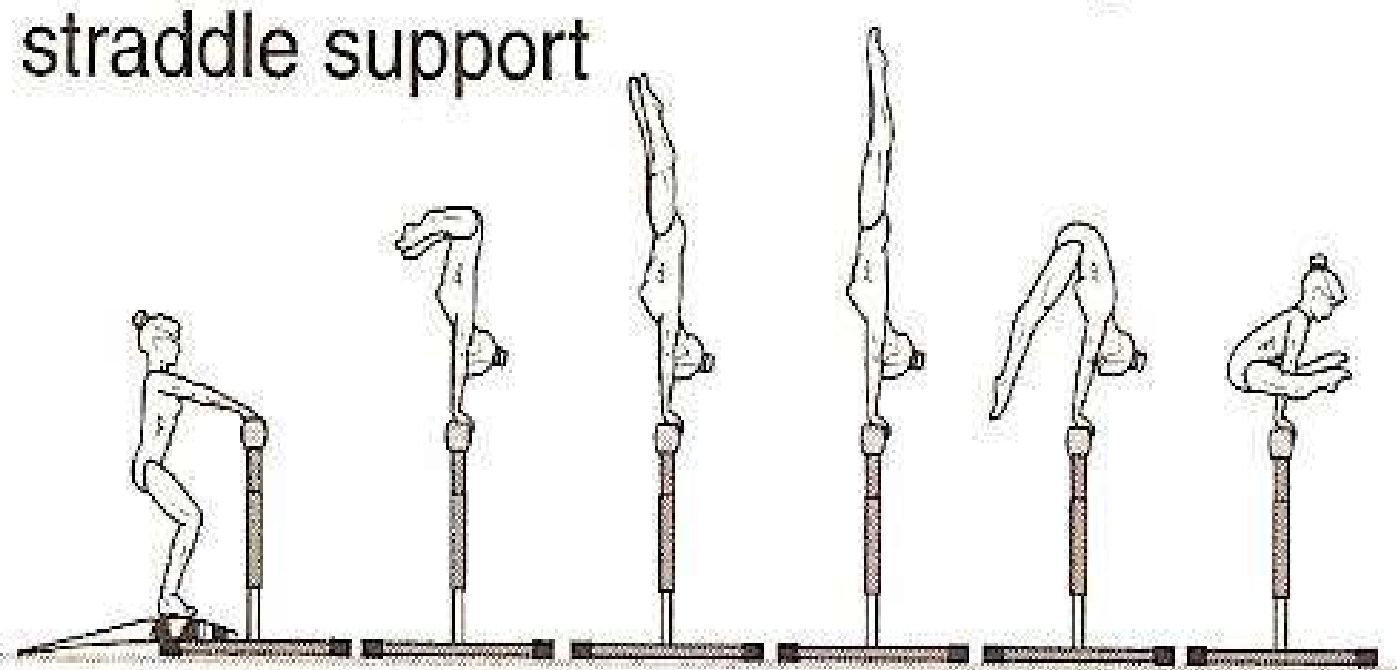
דרגה 4 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות לצעד קפיצה (ג'טה)
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	בצעד קפיצה אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות – אלמנט שונה מהכתוב
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	עצירה בין הג'טה ל- WOLF HOP/JUMP
	פירוט 360 מעלות על רגל אחת
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט	חסר לפירוט 180 מעלות – אי ביצוע האלמנט

קורה – דרגה 4

עלייה: מעמידה על קובייה, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים
בוורטיקאלי החזקה של 1 שנייה, חזרה לסמיכה בפישוק על הידיים רגליים ישרות מעל גובה הקורה
החזקה 1 שנייה.



קורה – דרגה 4

שגיאות לעלייה: מעמידה על קובייה, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים בוורטיקאלי החזקה של 1 שנייה, חזרה לסמיכה בפישוק על הידיים רגליים ישרות מעל גובה הקורה החזקה 1 שנייה.

היסוס במשך הלחיצה לעמידת ידיים	0.10 נק'
לא השיגה את הוורטיקאלי והמשיכה את העלייה	0.30 נק'
הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה	0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D בנוסף לנפילה
לא הגיעה לעמידת ידיים ונפלה מבלי לחזור לקורה	1.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D בנוסף לנפילה
התחילה את העלייה מעמידת פישוק על הקורה	0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D
במקום לחיצה בכוח לעמידת ידיים קפצה לעמידת ידיים	0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D
לא הצליחה להחזיק 1 שנייה (בעמידת הידיים)	0.10 נק'

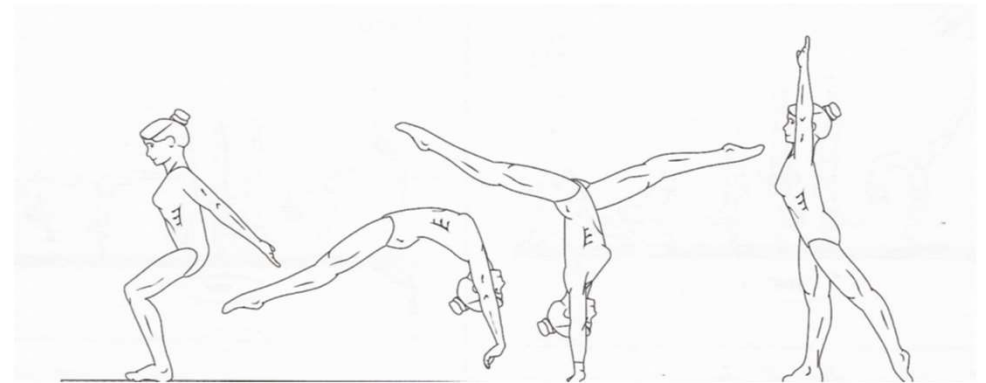
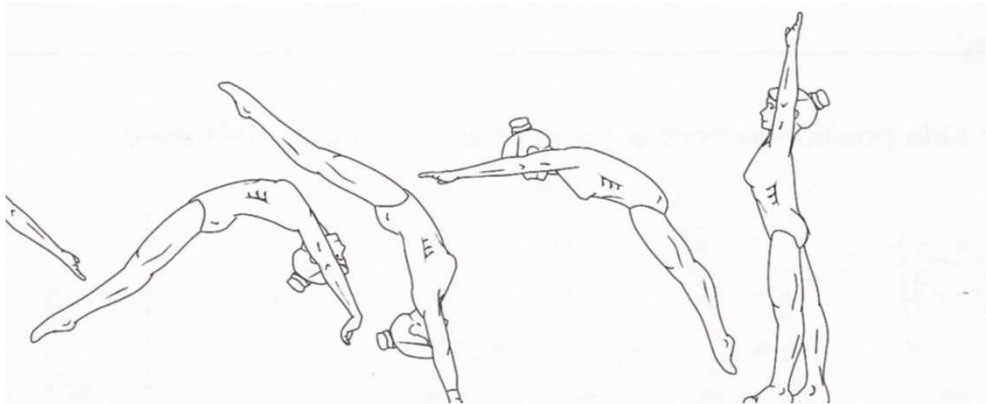
קורה – דרגה 4

שגיאות לעלייה: מעמידה על קובייה, לחיצה בפישוק או ברגליים צמודות לעמידת ידיים כוח, סגירת הרגליים בוורטיקאלי החזקה של 1 שנייה, חזרה לסמיכה בפישוק על הידיים רגליים ישרות מעל גובה הקורה החזקה 1 שנייה.

0.50 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לאחר ביצוע עמידת ידיים לא חזרה לסמיכת פישוק על הידיים (ירדה לעמידה או סמיכה קדמית על הקורה)
2.00 נק' הורדה על ידי צוות שיפוט D	לא ביצעה את עליית החובה
0.10 נק'	לא הצליחה להחזיק 1 שנייה (בסמיכת הפישוק)

קורה – דרגה 4

פ.פ רגל או פ.פ שתי רגליים



קורה – דרגה 4

שגיאות ל - פ.פ רגל רגל או פ.פ שתי רגליים

עד 0.30 נק'	שגיאות טכניות בביצוע הפליק פלאק
עד 0.30 נק'	אין מעוף מהרגליים לידיים
עד 0.30 נק'	אין מספיק פתיחת רגליים ב - פ.פ רגל רגל
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע גשר לאחור רגל רגל במקום פליק פלאק – אלמנט שונה מהכתוב

קורה – דרגה 4

עמידת ידיים + ניתור + סיסון

שגיאות לעמידת ידיים

אין צעד קדימה	0.10 נק'
זווית בכתף	עד 0.30 נק'
נכשלה להשיג את הוורטיקאלי	0.30 נק'
רגליים לא צמודות בעמידת ידיים	0.10 נק'
מיקום לא נכון של כפות הידיים על הקורה	0.10 נק'
אין חיבור בין עמידת הידיים לניתור או בין הניתור לסיסון	0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D בכל פעם

4קורה – דרגה

עמידת ידיים + ניתור + סיסון

שגיאות לסיסון

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' בכל פעם	קצב איטי בחיבור בין עמידת הידיים לניתור או בין הניתור לסיסון
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק' כלול ב- BS	מצב רגליים לא נכון (נדרש מצב אלכסוני)
0.10 נק'	נחיתה על רגל העמידה ישרה
0.10 נק'	לא החזיקה את הרגל האחורית בסיום הקפיצה
0.30 נק'	נגיעה עם הרגל האחורית בקורה
נחיתה - ראה שגיאות בנחיתה	

קורה – דרגה 4

ירידה: ערבית סלטה לאחור בקירוס

שגיאות לערבית

0.10 נק'	אין צעד רחוק קדימה
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	אין מעוף מהידיים לרגליים
0.10 נק'	לא עברה דרך הורטיקאלי
0.10 נק'	לא נחתה על שתי רגליים יחד

קורה – דרגה 4

ירידה: גלגל סלטה לאחור בקירוס

שגיאות לגלגל

אין צעד קדימה	0.10 נק'
זווית בכתף	עד 0.30 נק'
לא עברה דרך הוורטיקאלי	0.10 נק'
לא שמה יד על הקורה	0.10 נק'
בסיום הגלגל קו המותן והכתפיים אינם מצליבים לקורה	0.10 נק'
עצירה בין הגלגל/ערבית לסלטה	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D

קורה – דרגה 4

ירידה: גלגל סלטה לאחור בקירוס

שגיאות לסלטה לאחור

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה
עד 0.30 נק'	אין מספיק קירוס
עד 0.30 נק'	לא נפתחה לפני הנחיתה
0.10 נק'	זרקה ראש לאחור
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב בנוסף לשגיאות הביצוע	ביצוע ערבית או גלגל + ניתור מעלה במקום סלטה או ביצוע סלטה קדימה
נחיתה – ראו שגיאות בנחיתה	

קורה – דרגה 4

שגיאות קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים לרוחב הקורה

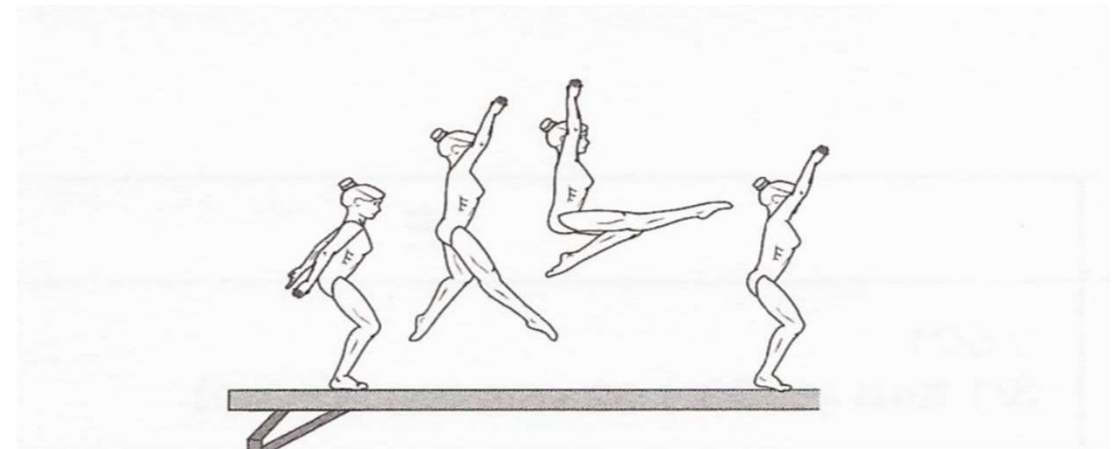
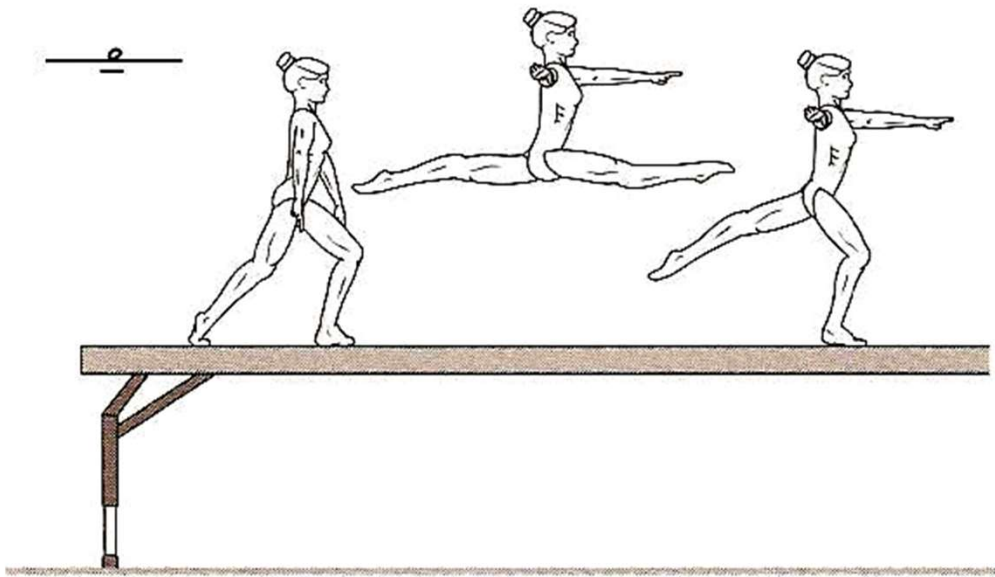
Split jump

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות – ביצוע שונה מהכתוב
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קורה – דרגה 4

צעד קפיצה (ג'טה) + WOLF HOP/JUMP



קורה – דרגה 4

שגיאות לצעד קפיצה (ג'טה)

שגיאות לצעד קפיצה

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין פתיחה בו זמנית של שתי הרגליים
0.10 נק'	נחיתה על רגל עמידה ישרה

קורה – דרגה 4 WOLF HOP/JUMP

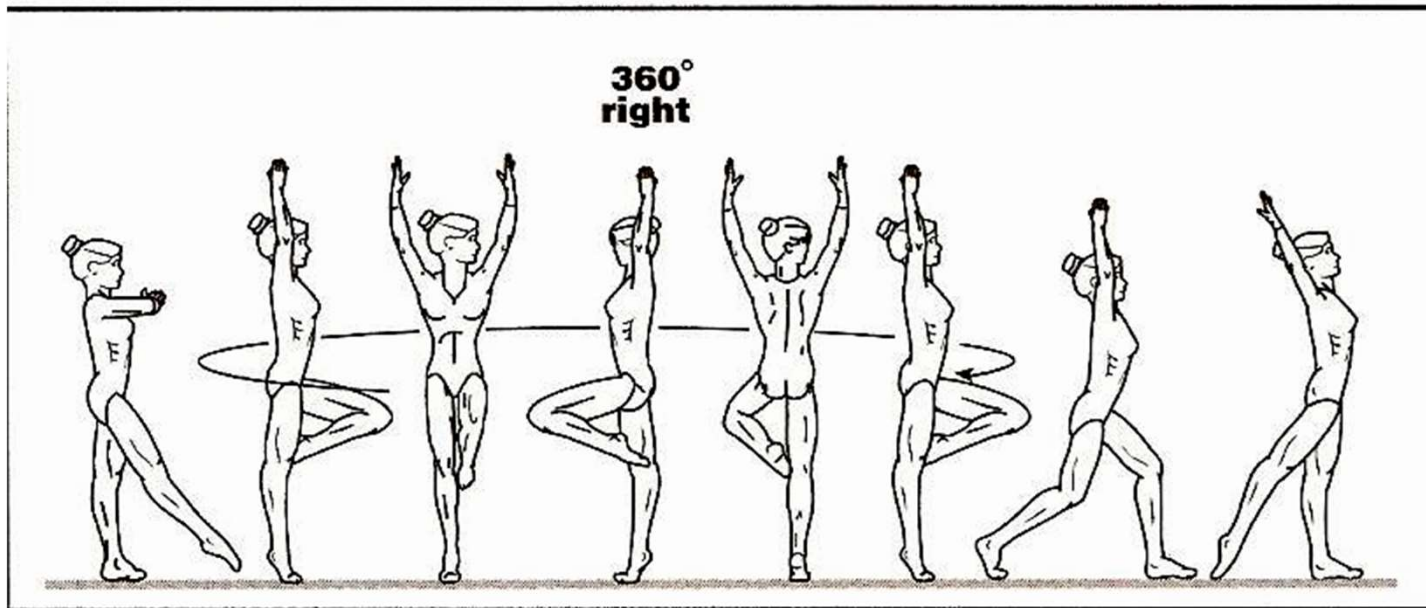
שגיאות ל- WOLF HOP/JUMP

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	אין קשר בין הג'טה ל- WOLF HOP/JUMP
0.10 נק'	קצב איטי בחיבור בין הג'טה ל- WOLF HOP/JUMP
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק סגירה רגלים בגובה האופקי
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק סגירה רגליים מתחת לגובה האופקי
0.10 נק'	נחיתה על רגליים ישרות
נחיתה - ראה שגיאות בנחיתה	

קורה – דרגה 4

פירוט 360 מעלות על רגל אחת



קורה – דרגה 4

פירואט 360 מעלות על רגל אחת

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק'	אין עלייה לרלווה על רגל העמידה
0.10 נק' כלול ב- BS	הרגל השנייה לא בפסה
0.30 נק' כלול ב- BS	חסר לפירואט 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט.	חסר לפירואט 180 מעלות
	ראה שגיאות בנחיתה

קורה – דרגה 3

אלמנטים אקרובאטיים

1. עליה: בערך A מהחוקה
2. יש לבצע בתוך התרגיל בנפרד מהירידה:

פ.פ רגל רגל + פ.פ רגל רגל

או

פ.פ רגל רגל + פ.פ שתי רגליים

3. גשר קדימה רגל רגל

4. ירידה: ערבית סלטה בערך A

או

פ.פ (רגל רגל או שתי רגליים) + סלטה בערך A

או

סלטה קדימה בגוף ישר

או

פ.פ רגל רגל/פ.פ שתי רגליים + פ.פ רגל רגל/פ.פ שתי רגליים + סלטה בערך A

* מותר לחזור על אותם שני פ.פ לירידה בנוסף לאלה שבוצעו בסעיף 2 (בשונה מהחוקה)

קורה – דרגה 3

אלמנטים תנועתיים

1. שרשרת קפיצות תנועתיות של $W + W$
2. קלוש
3. פירואט 360 מעלות על רגל אחת
4. חצי פירואט \underline{W}
5. ספליט (קפיצת פסיעה משתי רגליים עם פנייה של 180 מעלות לאורך הקורה)
6. פואטה בלי קפיצה בסוף הקורה

דרגה 3 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות ל-פ.פ רגל רגל + פ.פ רגל רגל או פ.פ רגל רגל + פ.פ שתי רגליים שגיאות לחיבור בין פליק פלאק לפליק פלאק
הורדה של: 2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה.	מבוצע רק פ.פ אחד
הורדה של: 3.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ ראשון+ אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה.	לא מבוצע פ.פ כלל
הורדה של: 1.00 נק' חוסר בדרישה על ידי צוות שיפוט D	פ.פ עצירה פ.פ
אחרי נפילה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה רק על נפילה.	פ.פ נפילה + פ.פ + פ.פ
אחרי עצירה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה של 0.30 נק' על העצירה.	פ.פ עצירה ללא נפילה + פ.פ + פ.פ
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	עמידת ידיים/גשר רגל רגל לאחור + פ.פ

דרגה 3 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות ל – ירידה מערבית או מפ.פ. + סלטה בערך A או סלטה קדימה בגוף ישר
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	גלגל / גשר + סלטה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע סלטה קדימה בקירוס או קיפול
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע ירידה אחרת ללא סלטה (לדוגמא ערבית / גלגל / גשר + ניתור)
0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	תרגיל ללא ירידה
	שגיאות לקלוש
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות

דרגה 3 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	פירואט 360 מעלות על רגל אחת
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפירואט 180 מעלות
	חצי פירואט <u>W</u>
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפירואט 90 מעלות
	קפיצת split jump עם פניה 180 מעלות לאורך הקורה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפנייה 90 מעלות או יותר
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה	ביצוע טכני שגוי – הפסיעה אינה בתחילת או בסוף הקפיצה

קורה – דרגה 3 עלייה A מהחוקה

• שגיאות לעליה על פי החוקה הבינלאומית.

קורה – דרגה 3

שגיאות לפ.פ רגל רגל + פ.פ רגל רגל או פ.פ רגל רגל + פ.פ שתי רגליים

שגיאות לפליק פלאק

עד 0.30 נק'	שגיאות טכניות בביצוע הפליק פלאק
עד 0.30 נק'	אין מעוף מהרגליים לידיים
עד 0.30 נק'	אין מספיק פתיחת רגליים ב - פ.פ רגל רגל

קורה – דרגה 3

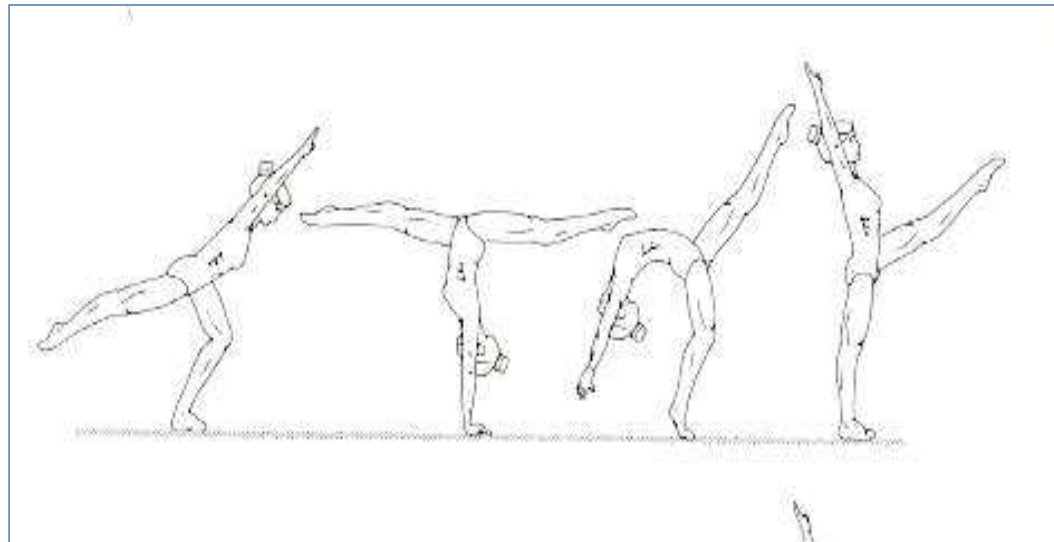
שגיאות לפ.פ רגל רגל + פ.פ רגל רגל או פ.פ רגל רגל + פ.פ שתי רגליים

שגיאות לחיבור בין פליק פלאק לפליק פלאק

מבוצע רק פ.פ אחד	הורדה של: 2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה
פ.פ עצירה פ.פ	הורדה של: 1.00 נק' חוסר בדרישה על ידי צוות שיפוט D
לא מבוצע פ.פ כלל	הורדה של: 3.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ ראשון+ אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה.
פ.פ נפילה + פ.פ + פ.פ	אחרי נפילה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה רק על נפילה.
פ.פ עצירה ללא נפילה + פ.פ + פ.פ	אחרי עצירה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה של 0.30 נק' על העצירה.
עמידת ידיים/גשר רגל רגל לאחור + פ.פ	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב

קורה – דרגה 3

גשר קדימה רגל רגל



קורה – דרגה 3

שגיאות לגשר קדימה רגל רגל

עד 0.30 נק'	בגשר אין הובלת כתף לאחור
עד 0.30 נק'	אין מעבר דרך שפאגט בוורטיקאלי
0.10 נק'	בקימה הרגל הקדמית יורדת מוקדם מדי
0.10 נק'	בקימה אין יישור הגוף וידיים ישרות בצדי הראש

קורה – דרגה 3

שגיאות לירידה מערבית או מ.פ.פ + סלטה בערך A או סלטה קדימה בגוף ישר

- ראה ניתוח שיפוט ערבית, פ.פ., סלטה לאחור בערך A, סלטה קדימה בגוף ישר.

גלגל / גשר + סלטה	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב
ביצוע סלטה קדימה בקירוס או קיפול	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב
ביצוע ירידה אחרת ללא סלטה (לדוגמא ערבית / גלגל / גשר + ניתור)	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D
תרגיל ללא ירידה	0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D

קורה – דרגה 3

שגיאות לירידה סלטה קדימה בגוף ישר

שגיאות לסלטה קדימה בגוף ישר

0.10 נק'	יישור הגוף BODY ALIGNMENT
עד 0.30 נק'	לא שמרה על גוף ישר עד הנחיתה (קיפול מוקדם)
	ראה - שגיאות בנחיתה

קורה – דרגה 3

שגיאות לקפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים Split jump עם פנייה 180 מעלות

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפנייה 90 מעלות או יותר
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע טכני שגוי – הפסיעה אינה בתחילת או בסוף הקפיצה
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קורה – דרגה 3

סיסון + W

שגיאות לסיסון

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט
עד 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק' כלול ב- BS	מצב רגליים לא נכון (נדרש מצב אלכסוני)
0.10 נק'	נחיתה על רגל העמידה ישרה
0.10 נק'	לא החזיקה את הרגל האחורית בסיום הקפיצה
0.30 נק'	נגיעה עם הרגל האחורית בקורה
נחיתה - ראה שגיאות בנחיתה	

קורה – דרגה 3

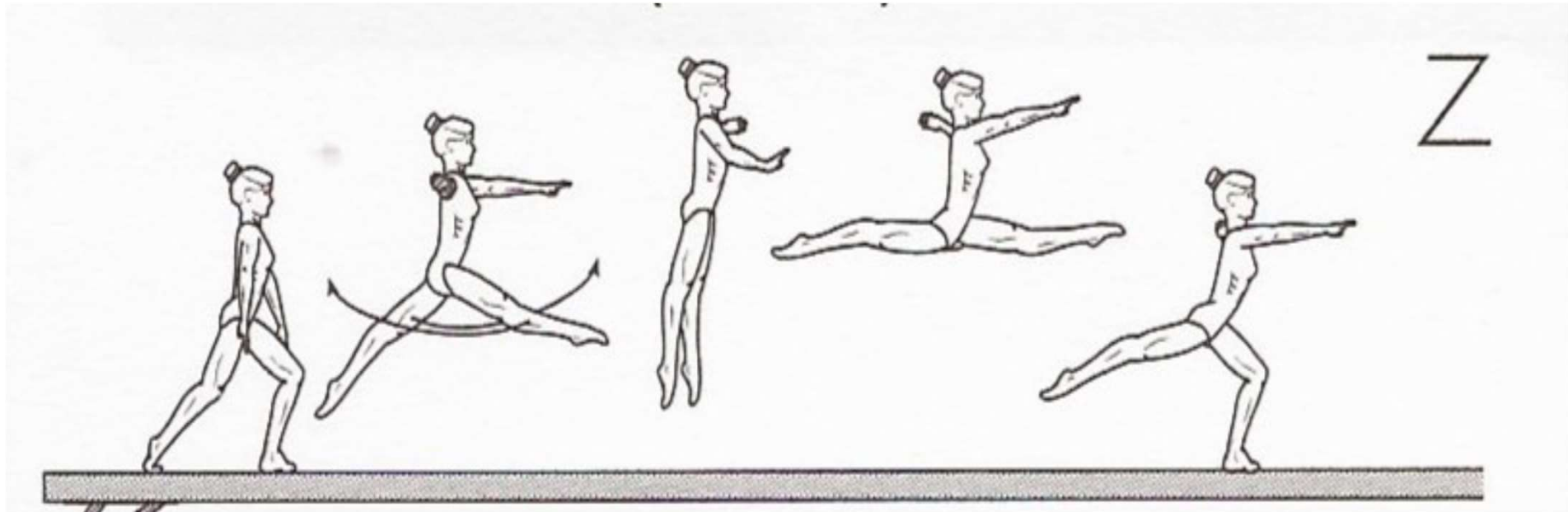
סיסון + W

שגיאות ל- WOLF HOP/JUMP

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	אין קשר בין הג'טה ל- WOLF HOP/JUMP
0.10 נק'	קצב איטי בחיבור בין הסיסון ל- WOLF HOP/JUMP
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק סגירה רגלים בגובה האופקי
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק סגירה רגליים מתחת לגובה האופקי
0.10 נק'	נחיתה על רגליים ישרות
נחיתה - ראה שגיאות בנחיתה	

קורה – דרגה 3 קלוש



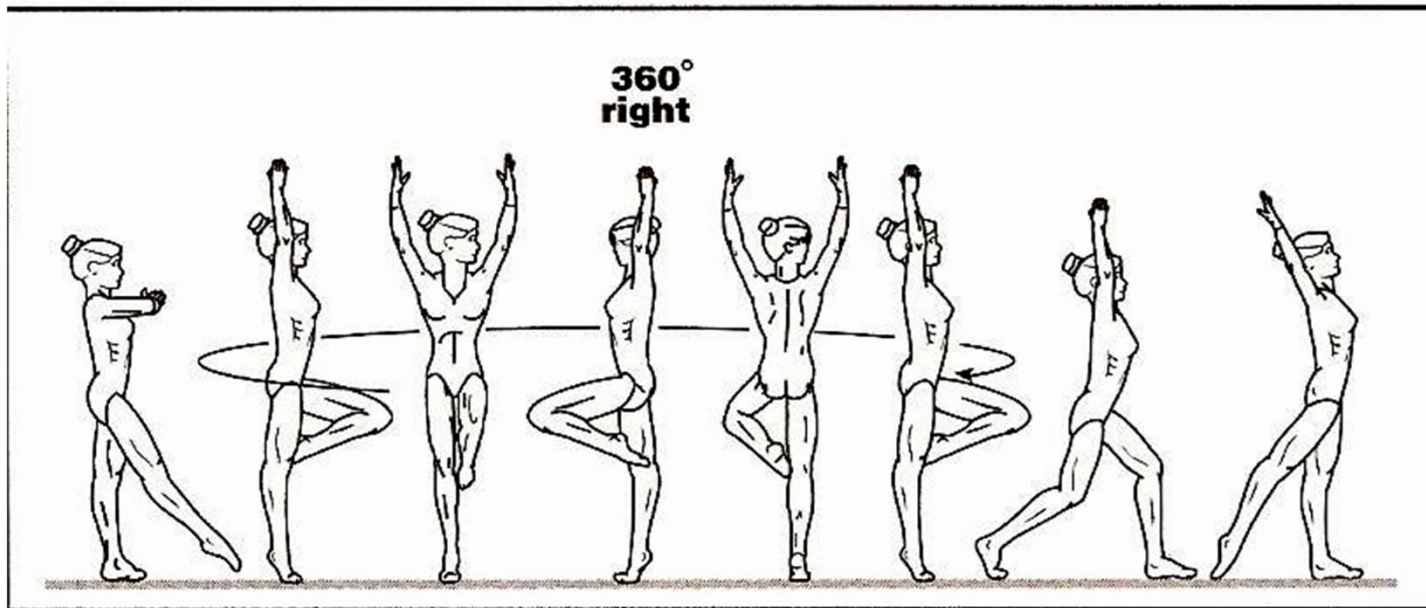
קורה – דרגה 3 שגיאות לקלוש

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	הרמת הרגל החופשית מתחת ל- 45 מעלות
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	הרגל החופשית כפופה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק'	נחיתה על רגל עמידה ישרה

קורה – דרגה 3

פירואט 360 מעלות על רגל אחת



קורה – דרגה 3

פירואט 360 מעלות על רגל אחת

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק'	אין עלייה לרלווה על רגל העמידה
0.10 נק'	הרגל השנייה לא בפסה
0.30 נק'	חסר לפירואט 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפירואט 180 מעלות
	ראה שגיאות בנחיתה

קורה – דרגה 3

W חצי פירואט

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק' כלול ב- BS	רגל החופשית כפופה
0.30 נק' כלול ב- BS	חסר לפירואט 45 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפירואט 90 מעלות

קורה דרגה 3

קפיצת פסיעה (split jump) משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים לאורך הקורה עם פנייה של 180 מעלות

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות בביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ-45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	קפיצת פסיעה ללא פנייה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	קפיצה עם פנייה ללא פסיעה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	לא סיימה את הפנייה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	הפסיעה לא בוצעה בתחילת או בסיום הקפיצה (לפני או אחרי הפנייה 180 מעלות)

קורה – דרגה 2 תרגיל

רשות עם אלמנטים חובה

- תרגילי רשות עם אלמנטים חובה (ראה ניתוח שיפוט של האלמנטים בדרגות) שיפוט הביצוע על פי חוקי ה- FIG כולל ARTISTRY
- אם יש דרישה של קשר בין אלמנטים תנועתיים או קשר מיקס והקשר לא מבוצע הורדה של 0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D
- ביצוע אלמנט חלופי הורדה של 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D
- אי ביצוע אלמנט תנועתי או אקרובאטי הורדה של 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D

קורה – דרגה 2

אלמנטים אקרובאטיים

1. עליה: בערך מינימום A מהחוקה
2. סריה אקרובאטית של שני אלמנטים מינימום B עם מעוף עם או בלי תמיכת ידיים. הסריה צריכה להתחיל ולהסתיים על הקורה. (לא כחלק מעלייה או ירידה)
3. סלטה לאחור בקירוס, קיפול, גוף ישר, גוף ישר רגל רגל (אין חלופה)
❖ ניתן לבצע כחלק מהסריה האקרובאטית מסעיף 2.
4. אלמנט ללא ידיים קדימה או הצידה ניתן לבצע כחלק מהסריה האקרובאטית (סעיף 2)
5. ירידה:
ערבית עם סלטה מינימום בערך A
או
פ.פ סלטה מינימום בערך A
או
סלטה קדימה מינימום בערך B
ניתן לבצע את הירידה עם שני אלמנטים בערך מינימום B עם מעוף על הקורה עם סלטה לירידה מינימום בערך A (ניתן לחזור על אלמנטים שבוצעו בסעיף 2)

קורה – דרגה 2

אלמנטים תנועתיים

1. קלוש + קפיצה מינימום בערך A
2. קפיצת פסיעה או קפיצת פישוק משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים לרוחב הקורה.
3. פירואט 360 מעלות על רגל אחת
4. אלמנט תנועתי נוסף מינימום בערך B מהחוקה (שונה מהקפיצות שבוצעו בסעיף 1+2 כולל אלמנטים שבוצעו בסעיפים אלו וירדו ערך).

דרגה 2 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות לפ.פ רגל רגל + פ.פ רגל רגל או פ.פ רגל רגל + פ.פ שתי רגליים שגיאות לחיבור בין פליק פלאק לפליק פלאק
הורדה של: 2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה	מבוצע רק פ.פ אחד
הורדה של: 1.00 נק' חוסר בדרישה על ידי צוות שיפוט D	פ.פ עצירה פ.פ
הורדה של: 3.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ ראשון + אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה	לא ביצעה פ.פ כלל
אחרי נפילה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה רק על נפילה.	פ.פ נפילה + פ.פ + פ.פ
אחרי עצירה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה של 0.30 נק' על העצירה.	פ.פ עצירה ללא נפילה + פ.פ + פ.פ
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	עמידת ידיים/גשר רגל רגל לאחור + פ.פ
	סלטה לאחור בקירוס, קיפול, גוף ישר, גוף ישר רגל רגל
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	לא ביצעה סלטה לאחור

דרגה 2 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	אלמנט ללא ידיים נוסף: קדימה או הצידה.
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	אי ביצוע אלמנט ללא ידיים קדימה או הצידה
	שגיאות לירידה מערבית או מ.פ.פ. + סלטה בערך A או סלטה קדימה מינימום בערך B
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	גלגל / גשר + סלטה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע סלטה קדימה בערך A
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע ירידה אחרת ללא סלטה (לדוגמא ערבית/גלגל/גשר + ניתור)
0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D	תרגיל ללא ירידה

דרגה 2 - קורה

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	קפיצת פסיעה או קפיצת פישוק משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים לרוחב הקורה עם פנייה של 180 מעלות.
על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב 0.50 נק'	קפיצת פישוק או פסיעה ללא פנייה
על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב 0.50 נק'	קפיצה עם פנייה ללא פסיעה
על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב 0.50 נק'	לא סיימה את הפנייה
על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב 0.50 נק'	הפסיעה/פישוק לא בוצעו בתחילה או בסיום הקפיצה (לפני או אחרי הפנייה 180 מעלות)
	פירואט 360 מעלות על רגל אחת
על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט 1.00 נק'	חסר לפירואט 180 מעלות
	אלמנט תנועתי נוסף מינימום בערך B מהחוקה
על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט 1.00 נק'	חזרה על אלמנט שכבר בוצע בתרגיל (כולל אלמנטים שהורדו בערך/הוכרו כאלמנט אחר)

קורה – דרגה 2

שגיאות לפ.פ רגל רגל + פ.פ רגל רגל או פ.פ רגל רגל + פ.פ שתי רגליים שגיאות לחיבור בין פליק פלאק לפליק פלאק

מבוצע רק פ.פ אחד	הורדה של: 2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה
פ.פ עצירה פ.פ	הורדה של: 1.00 נק' חוסר בדרישה על ידי צוות שיפוט D
לא ביצעה פ.פ כלל	הורדה של: 3.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע פ.פ ראשון + אי ביצוע פ.פ שני + חוסר בדרישה
פ.פ נפילה + פ.פ + פ.פ	אחרי נפילה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה רק על נפילה.
פ.פ עצירה ללא נפילה + פ.פ + פ.פ	אחרי עצירה מ- פ.פ המתעמלת יכולה לבצע שוב פ.פ + פ.פ האלמנט יחשב הורדה של 0.30 נק' על העצירה.
עמידת ידיים/גשר רגל רגל לאחור + פ.פ	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב

קורה – דרגה 2

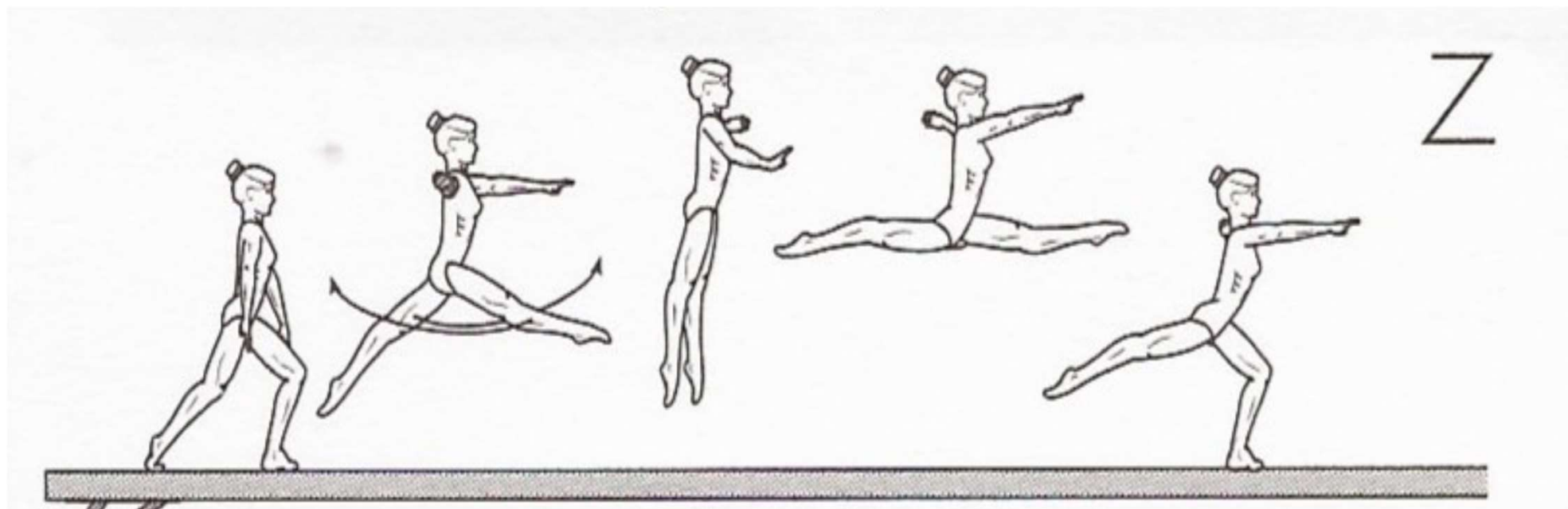
שגיאות לירידה מערבית או מפ.פ + סלטה בערך A או סלטה קדימה בגוף ישר

- ראה ניתוח שיפוט ערבית, פ.פ, סלטה לאחור בערך A, סלטה קדימה בגוף ישר.

גלגל / גשר + סלטה	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב
ביצוע סלטה קדימה בקירוס או קיפול	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב
ביצוע ירידה אחרת ללא סלטה (לדוגמא ערבית / גלגל / גשר + ניתור)	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D
תרגיל ללא ירידה	0.50 נ' בהורדות הניטרליות (בנוסף לאלמנט החסר) על ידי צוות שיפוט D

קורה – דרגה 2

קלוש + קפיצה בערך A



קורה – דרגה 2 קלוש + קפיצה בערך A

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק'	הרמת הרגל החופשית מתחת ל- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	הרגל החופשית כפופה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק'	נחיתה על רגל עמידה ישרה

קורה דרגה 2

קפיצת פסיעה (Split jump) או קפיצת פישוק משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים לרוחב הקורה עם פנייה של 180 מעלות.

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות בביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	קפיצת פישוק או פסיעה ללא פנייה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	קפיצה עם פנייה ללא פסיעה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	לא סיימה את הפנייה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	הפסיעה/פישוק לא בוצעו בתחילה או בסיום הקפיצה (לפני או אחרי הפנייה 180 מעלות)

קורה – דרגה 1

• תרגילי רשות ראה ניתוח שיפוט של האלמנטים בדרגות ולפי החוקה הבינלאומית - FIG

קרקע – דרגות 7-1



טבלת שגיאות במכשיר קרקע לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות ביצוע אומנותי 13.5 הורדות על ביצוע אומנותי וקומפוזיציה - צוות שיפוט E
				אומנותיות בביצוע
			X	ביצוע אומנותי לא מספק לאורך במהלך התרגיל: החזקת גוף דלה (ראש, כתפיים, גו)
			X	אין מספיק רוחב תנועה (הארכה מקסימלית של התנועה)
			x	עבודה דלה: כפות רגליים לא מתוחות / עזובות / פונות פנימה
			x	מעורבות לא מספקת של איברי הגוף
		X	X	ההבעה דלה שלא מותאמת לסגנון המוסיקה
			X	ביצוע התרגיל כולו כסדרה שלא למנטים ותנועות בודדים (חוסר שטף)

טבלת שגיאות במכשיר קרקע לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10	שגיאות ביצוע אומנותי
				קומפוזיציה
			X X	אין מספיק מורכבות או יצירתיות של תנועות: (תנועה מורכבת ויצירתית היא כזו שדורשת זמן אימון, קואורדינציה והכנה קודמת) במהלך התרגיל כוריאוגרפיה דלה בפינות/חוסר גיוון
			X	חסרה תנועה קרובה לקרקע (הכולל מינימום את הגו , ירך, ברך או הראש)
			X	מוזיקה ומוזיקליות עריכת מוזיקה (לדוגמה, ללא פתיחה, סיום או הדגשים) אין מבנה למוזיקה
			X X	מוזיקליות חוסר סנכרון בין תנועה לפעימה מוזיקלית בסוף התרגיל. מוזיקת רקע (התרגיל מחובר ל-מוזיקה בחלקה או רק בתחילת ובסוף התרגיל)

טבלת שגיאות במכשיר קרקע לדרגות 7-1

גדולה מאוד- 1.00 ויותר	גדולה 0.50	בינונית 0.30	קטנה 0.10		שגיאות 13.6 – שגיאות מיוחדות למכשיר על ידי צוות שיפוט E
			X	בכל פעם	<p>הכנה מוגזמת: Adjustment צעדים לא נחוצים תנועת ידיים מוגזמת לפני אלמנטים תנועתיים. עצירה החל מ-2 שניות</p>
			X	בכל פעם	
			x	בכל פעם	
			X		<p>חלוקת אלמנטים – התרגיל מתחיל מיד ב- acro line/acro element פס אקרובאטי הבא שבוצע לאחר הקודם לאורך אותו אלכסון בלי כוריאוגרפיה בין לבין (פס אקרובאטי ארוך מותר) יותר מפס אקרובאטי אחד הלך חזור תרגיל מסתיים עם אלמנט אקרובאטי (ללא כוריאוגרפיה לאחר פס אקרובאטי האחרון)</p>
			X	בכל פעם	
			X	בכל פעם	
			X		

Body Shape

**לא השיגה את הדרישה הטכנית של
האלמנט התנועתי
-0.10 / 0.30 / 0.50**

**שגיאה קטנה וסטייה קטנה מהביצוע האידיאלי של האלמנט
התנועתי הורדה – 0.10**

**שגיאות קטנות מרובות או 1 שגיאה קטנה + 1 שגיאה
בינונית סטייה מהביצוע האידיאלי של האלמנט התנועתי
הורדה – 0.30**

**שגיאה גדולה וסטייה גדולה מהביצוע האידיאלי של האלמנט
התנועתי הורדה – 0.50**

מקסימום ההורדות המצטברות על BODY SHAPE לא יעלה על 0.50 נק'

כולל:

חוסר בשפגאט
רגליים כפופות
כפות רגליים לא
מתוחות
הורדות ספציפיות
לא למנט התנועת
במצב הגוף.

לא כולל:

דיוק
גובה האלמנט
רגליים פתוחות בנחיתה

חלופות לאלמנטים חובה לשנת 2024

הבהרות ודגשים:

ביצוע האלמנט החלופי במקום אלמנט החובה (הורדה של 0.50 מהציון ההתחלתי ביצוע אלמנט שונה מהכתוב).

אי ביצוע אלמנט חובה הורדה של 1.00 נק' מהציון ההתחלתי תרגילי הקרקע בדרגות 3-7 הם תרגילי חובה, בדרגה 2 תרגיל רשות ואלמנטים חובה. את התרגיל יש לבצע בהתאם לטקסט הכתוב הכולל את:

1. האלמנטים תנועתיים.
2. האלמנטים אקרובאטיים.
3. קטעי הקישור בתרגיל הקרקע.
4. כיוונים בתרגיל הקרקע - אי דיוק בכיוונים תהיה הורדה של 0.10 נק' בכל פעם.
5. מוסיקה בתרגילי הקרקע - אי דיוק בשימוש במוסיקה הורדה של 0.10 נק' בכל פעם

בכל מקרה של אי התאמה בין סרטוני הווידאו לכתוב בספר – הטקסט הכתוב הוא הקובע

שגיאות ARTISTRY למכשיר הקרקע דרגות 3-7 תרגילי חובה

- החזקת גוף דלה BODY POSTURE
- ראש, צוואר, כתפיים ומיקום הידיים – במהלך כול התרגיל – 0.10 נק'
- כפות רגליים לא מתוחות, עזובות, פונות פנימה – במהלך כול התרגיל – הורדה 0.10 נק'
- אין מספיק הארכה מקסימלית של התנועה – הורדה 0.10 נק' (דרגות 3-6)
- בדרגות 3-4 יש הורדה על כך שאין הבעה בהתאם למוסיקה.

שגיאות מיוחדות וביצוע אומנותי למכשיר הקרקע

דרגות 1 + 2

- שגיאות מיוחדות למכשיר וביצוע אומנותי בהתאם לדרישות בחוקה הבינלאומית.

דרגה 7 ילידות 2017 - קרקע

• תרגילון בלי מוסיקה

• פס אחד

1. מעמידה שפופה גלגול לפנים בקירוס, קימה לעמידה ישרה
2. ניתור חצי פנייה
3. גלגול לאחור בקירוס לעמידה שפופה + קפיצה לסמיכה קדמית
4. העברת רגל ישרה מהצד לשפגט (רגל השפגט לבחירה)
5. ישיבה שלמה + כפיפה לפנים ברגליים ישרות
6. משכיבה על הגב עלייה לגשר ויישור הרגליים
7. נר עם החזקה – ידיים מונחות מטה ישרות לצידי הגוף
8. קימה לניתור מעלה בגוף ישר
9. מאוזן
10. גלגל הצידה לסיים בגוף ישר

קרקע – דרגה 7 גלגול לפנים

שגיאות לגלגול לפנים

1 נק'	גלגול על הראש
עד 0.30 נק'	לא החזיקה מצב קירוס במהלך הגלגול
עד 0.30 נק'	קימה בברכיים פתוחות
0.50 נק'	קימה בעזרת ידיים

קרקע – דרגה 7 גלגול לאחור + קפיצה לסמיכה קדמית

שגיאות לגלגול לאחור + קפיצה לסמיכה קדמית

עד 0.30 נק'	לא החזיקה מצב קירוס במהלך הגלגול
עד 0.30 נק'	קימה בברכיים פתוחות

קרקע – דרגה 7 שפגט (רגל השפגט לבחירה)

שגיאות שפגט (רגל השפגט לבחירה)

עד 0.50 נק	לא יושבת שפגט מלא כשנדרש
0.30 נק'	תמיכת יד בקרקע

קרקע – דרגה 7

גשר לאחור משכיבה על הגב

שגיאות לגשר לאחור משכיבה על הגב

עד 0.30 נק'	כתפיים לא מעל הידיים בגשר
עד 0.30 נק'	אין יישור ברכיים בגשר
0.10 נק'	* לאחר העלייה לגשר, מותר צעד אחד בכל רגל. כל צעד נוסף -

קרקע – דרגה 7 מאוזן

שגיאות למאוזן

אין הורדות	רגל אחורית מורמת מעל הגובה האופקי
0.10 נק'	רגל אחורית מורמת בקו האופקי
0.30 נק'	רגל אחורית מורמת מתחת הגובה האופקי
עד 0.50 נק'	BODY SHAPE

קרקע – דרגה 7 גלגל הצידה

שגיאות לגלגל הצידה

0.10 נק'	אין צעד רחוק הצידה
עד 0.30 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
0.10 נק'	לא שמה יד על הקרקע
0.10 נק'	מיקום לא נכון של הראש

קרקע – דרגה 6

מוזיקה של 40 ש'

אלמנטים אקרובטיים

1. ניתור קדם ערבית פ.פ + ניתור למעלה בגוף ישר.
2. עמידת ידיים גלגול בידיים ישרות קימה לניתור קדם משתי רגליים לגלגל.
3. גשר רגל רגל לאחור
4. גשר רגל רגל לפני **יש לסיים את הגשר לפני כפי שרואים בווידאו**
5. גלגול לאחור ידיים ישרות לסמיכה קדמית.

קרקע – דרגה 6

אלמנטים תנועתיים

1. הנפות קדימה, אחורה (לא חייב להיות ברצף)
2. קפיצה למעלה עם סיבוב 180 מעלות.
3. קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים *Split jump*.
4. סיסון
5. פירואט 180 על רגל אחת.
6. שפגאט רגל ימין פיסוק לאמצע שפגאט רגל שמאל

בסיום התרגיל בשפגאט יש לשים את היד על הרגל כפי שמצולם בווידאו

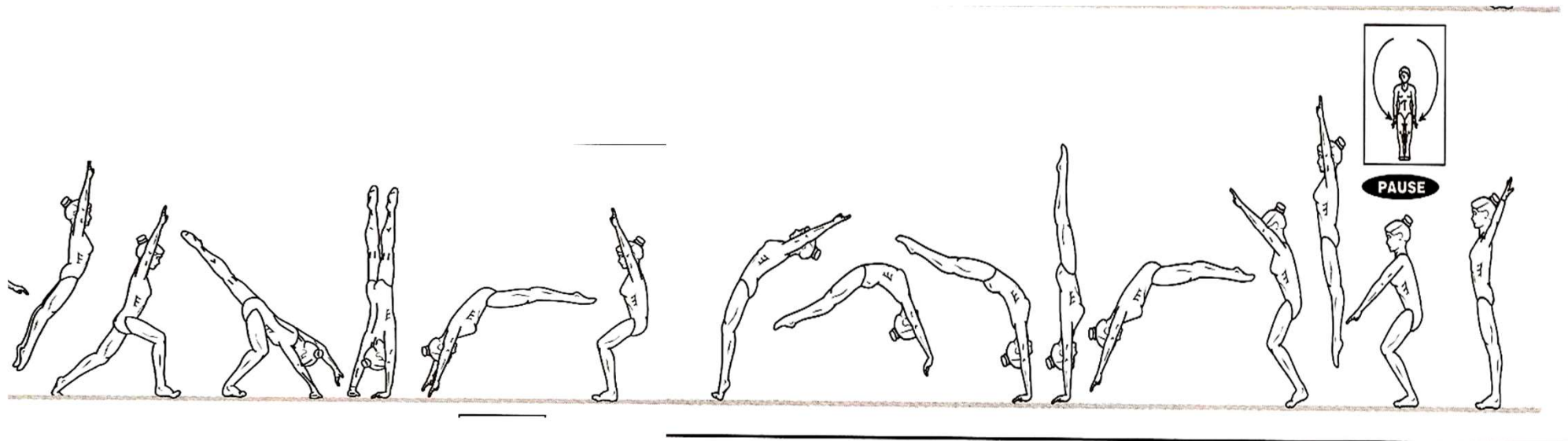
דרגה 6 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	ניתור קדם ערבית פ.פ. + ניתור למעלה בגוף ישר.
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית + ניתור + גלגול לאחור לעמידת ידיים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע ערבית + ניתור + גלגול לאחור
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנטים חסרים	אי ביצוע ערבית פ.פ.
	שגיאות לגשר קדימה רגל רגל
0.50 נק' על ידי צוות D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע עמידת ידיים גשר
1.00 נק' על ידי צוות D אלמנט חסר	ביצוע אלמנט אחר
	קפיצה למעלה עם סיבוב 180 מעלות.
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	פחות מ- 90 מעלות
	סיסון
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע שונה מהכתוב	חסר שפגאט יותר מ-45 מעלות

קרקע – דרגה 6 אלמנטים אקרובטיים

ניתור קדם ערבית פ.פ + ניתור למעלה בגוף ישר.



קרקע – דרגה 6

שגיאות ניתור קדם ערבית פ.פ + ניתור למעלה בגוף ישר

שגיאות לערבית

0.30 נק'	ביצוע צעדי ריצה במקום ניתור קדם מהמקום
0.10 נק'	חסר בצעד העברת משקל קדימה
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	אין דחיפה מהידיים
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
0.10 נק'	לא נחתה על שתי רגליים יחד
עד 0.30 נק'	כריעה נמוכה מדי במעבר לפליק פלאק

קרקע – דרגה 6

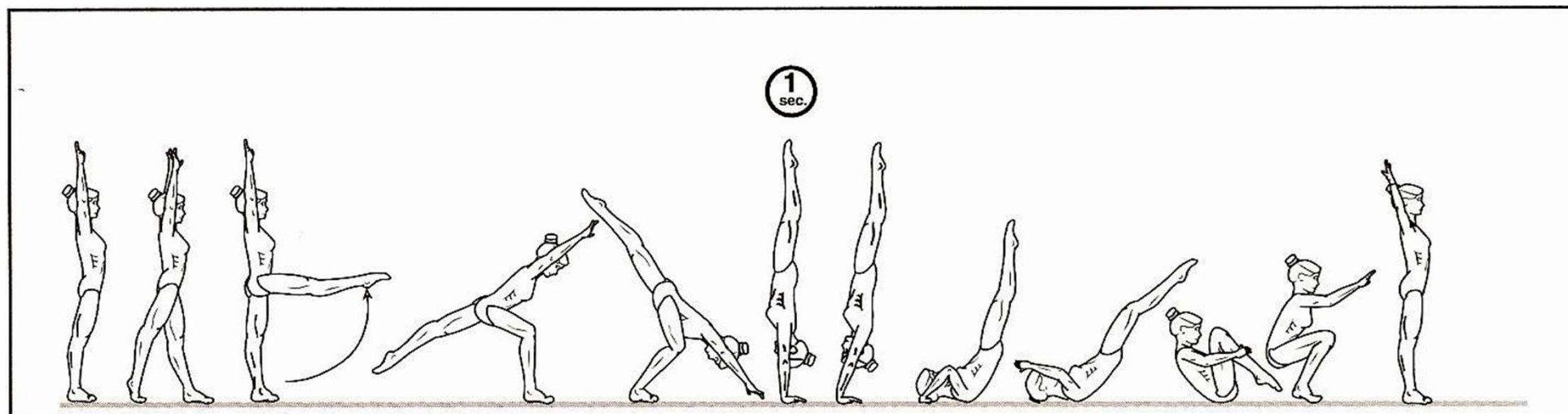
שגיאות לפליק פלאק

**מתעמלת המבצעת גלגול לאחור/גלגול לאחור לעמידת ידיים במקום
פליק פלאק – הירידה לגלגול דרך עמידה שפופה בלבד**

עד 0.30 נק'	אין ניתור מהרגליים (חסר מעוף לידיים)
עד 0.30 נק'	אין יישור הגוף במשך הפליק פלאק
עד 0.30 נק'	אין דחיפה מהידיים (אין קורבט)
0.10 נק'	נחיתה רגל רגל במקום שתי רגליים יחד
עד 0.30 נק'	בסיום הפליק פלאק אין ניתור מעלה ויישור הגוף
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית + ניתור + גלגול לאחור לעמידת ידיים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע ערבית + ניתור + גלגול לאחור או ערבית ניתור
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנטים חסרים	אי ביצוע ערבית פ.פ

קרקע – דרגה 6

עמידת ידיים גלגול בידיים ישרות קימה לניתור קדם משתי רגליים לגלגל.



קרקע – דרגה 6

שגיאות לעמידת ידיים גלגול בידיים ישרות

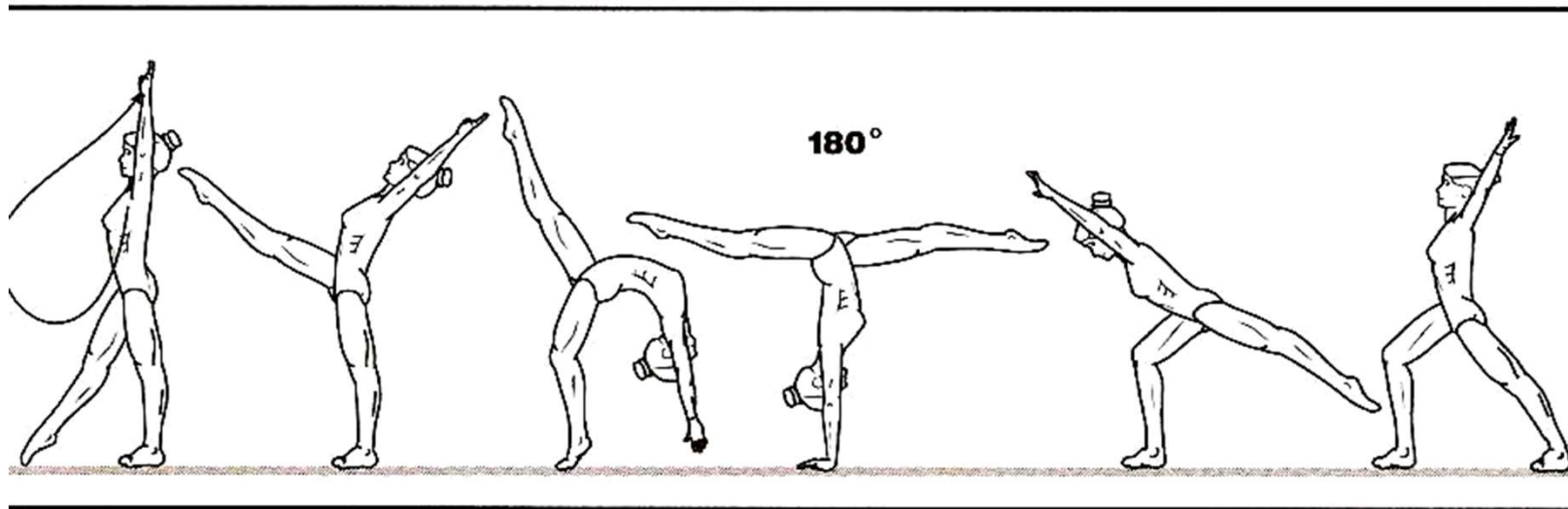
0.10 נק'	אין צעד רחוק לפנים
עד 0.30 נק'	לא הגיעה לזורטיקאלי
עד 0.30 נק'	אין הצמדת רגליים בזורטיקאלי
0.10 נק'	גלגול בגו ישר
0.30 נק'	קמה עם ברכיים פתוחות

קרקע – דרגה 6 שגיאות לגלגל

0.10 נק'	אין צעד רחוק לפנים
עד 0.30 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
0.10 נק'	לא שמה יד על הקרקע
0.10 נק'	מיקום לא נכון של הראש

קרקע – דרגה 6

גשר לאחור רגל רגל



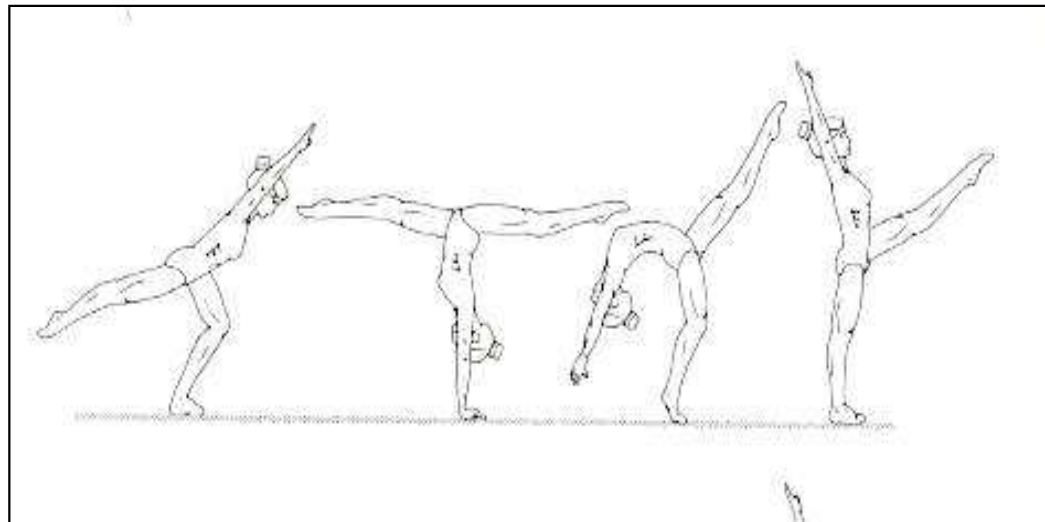
קרקע – דרגה 6

שגיאות לגשר לאחור רגל רגל

עד 0.30 נק'	רגל ההנפה אינה ממשיכה לעלות בזמן הירידה לגשר
עד 0.50 נק'	טכניקה לא נכונה בירידה לגשר לאחור
0.10 נק'	מיקום לא נכון של הידיים (יד-יד, כיוון לא נכון)
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
עד 0.30 נק'	אין פתיחת שפגאט 180 בעמידת ידיים

קרקע – דרגה 6

גשר קדימה רגל רגל



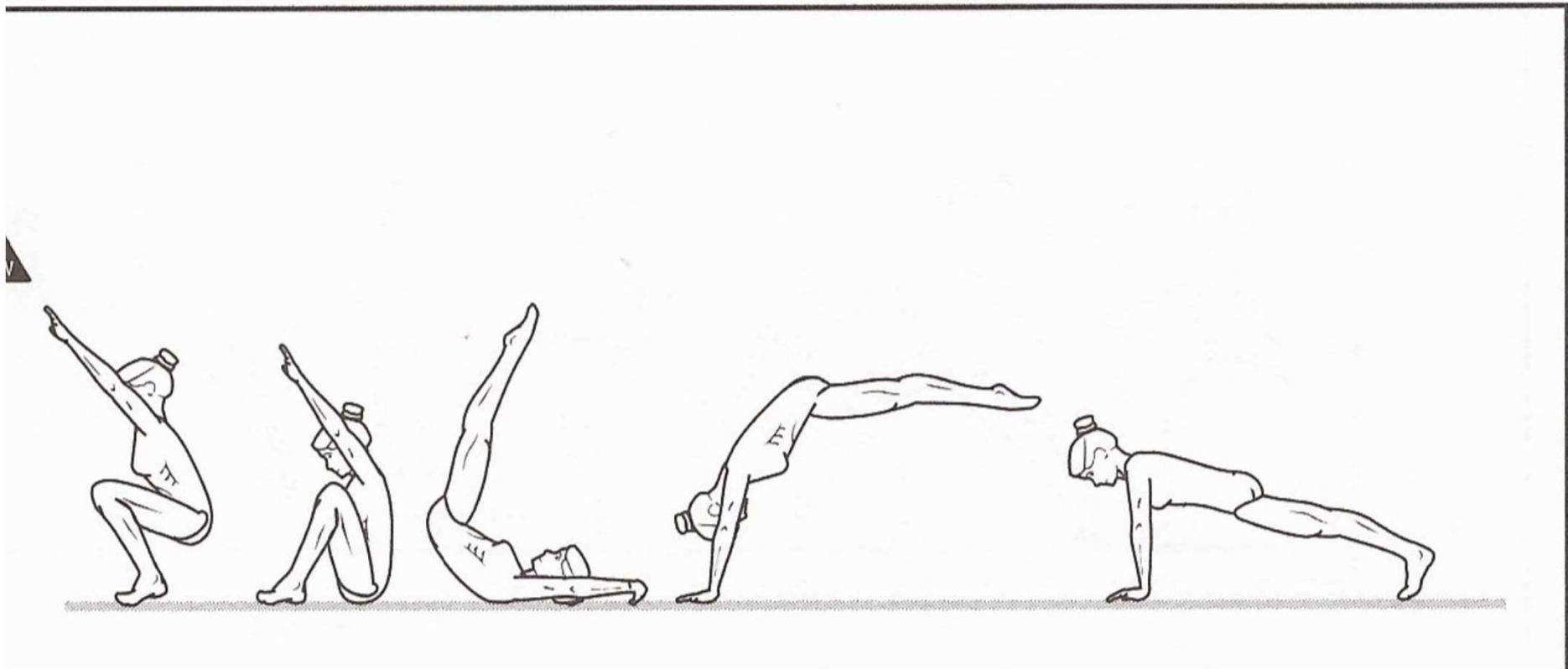
קרקע – דרגה 6

שגיאות לגשר קדימה רגל רגל

הנחת יד יד	0.10 נק'
בגשר אין הובלת כתף לאחור	עד 0.30 נק'
אין מעבר דרך שפאגט 180 מעלות בוורטיקאלי	עד 0.30 נק'
טכניקה לא נכונה בקימה מהגשר	עד 0.30 נק'
ביצוע עמידת ידיים גשר	0.50 נק' על ידי צוות D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע
ביצוע אלמנט אחר	1.00 נק' על ידי צוות D אלמנט חסר

קרקע – דרגה 6

גלגול לאחור ידיים ישרות לסמיכה קדמית.



קרקע – דרגה 6

שגיאות לגלגול לאחור ידיים ישרות לסמיכה קדמית.

אופן הירידה לגלגול הוא רשות: בקירוס ללא תמיכת ידיים בקיפול עם תמיכת ידיים.

0.30 נק'	בירידה לעמידה שפופה שמה ידיים על הקרקע
0.10 נק'	מיקום לא נכון של הידיים

קרקע – דרגה 6 שגיאות לסמיכה קדמית.

עד 0.30 נק'	לא לקחה כתף קדימה בסיום הגלגול לאחור
עד 0.30 נק'	בסמיכה הקדמית הגוף לא מספיק ב- STRAIGHT – HOLLOW BODY

קרקע דרגה 6 – אלמנטים תנועתיים

הנפות קדימה, אחורה (לא חייב להיות ברצף)

גובה הנפת הרגל לפניים:	
אין הורדה	גובה אופקי 90 מעלות
0.10 נק'	הנפה 89-60 מעלות
0.30 נק'	הנפה 59-45 מעלות
0.50 נק'	הנפה מתחת ל- 45 מעלות

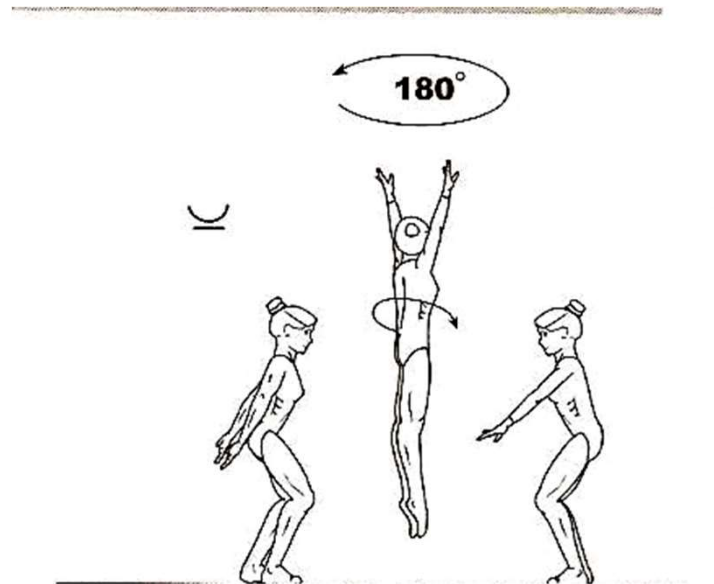
קרקע דרגה 6 – אלמנטים תנועתיים

הנפות קדימה, אחורה (לא חייב להיות ברצף)

	גובה הנפת הרגל לאחור:
אין הורדה	גובה אופקי 90 מעלות
0.10 נק'	הנפה 89-60 מעלות
0.30 נק'	הנפה 59-45 מעלות
0.50 נק'	הנפה מתחת ל- 45 מעלות
0.30 נק'	נגיעת הרגל בקרקע

קרקע – דרגה 6

קפיצה למעלה עם סיבוב 180 מעלות.



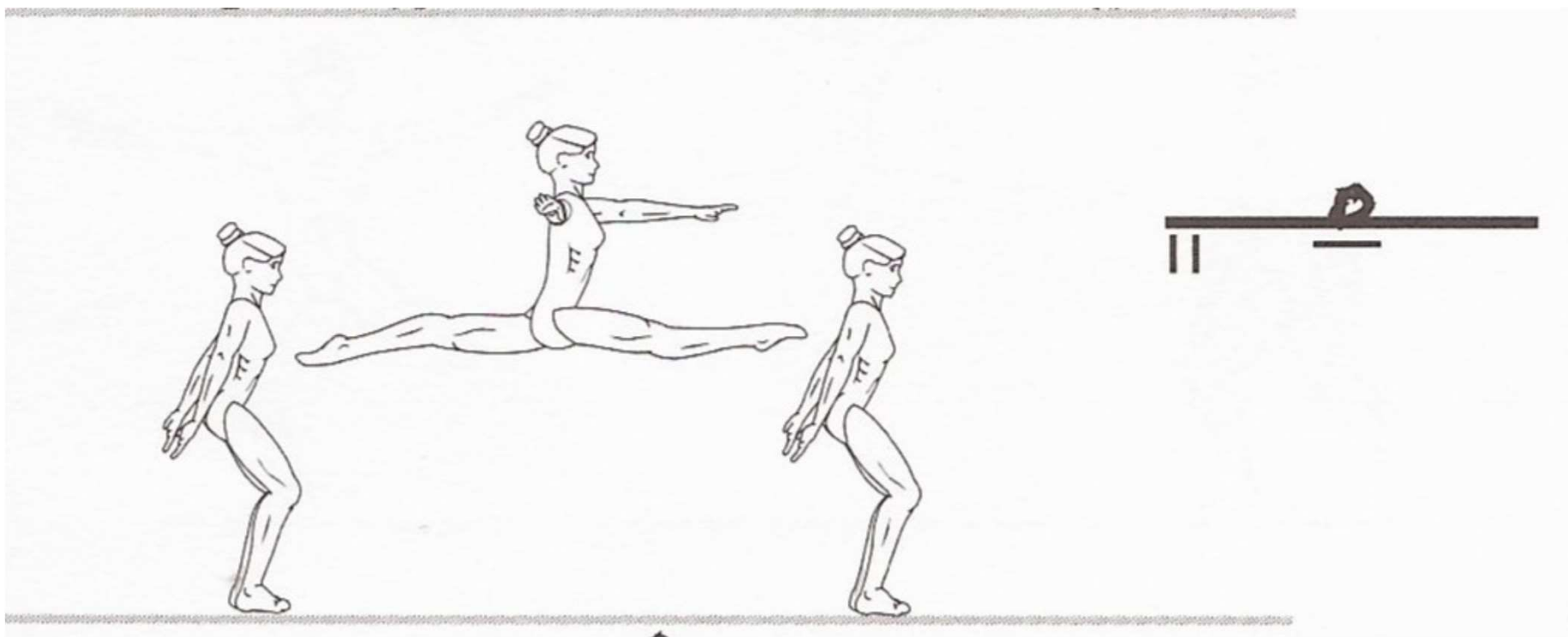
קרקע – דרגה 6

קפיצה למעלה עם סיבוב 180 מעלות.

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	חסר סיבוב בין 90 – 180 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	פחות מ- 90 מעלות

קרקע – דרגה 6
קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים
Split jump



קרקע – דרגה 6

שגיאות קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים

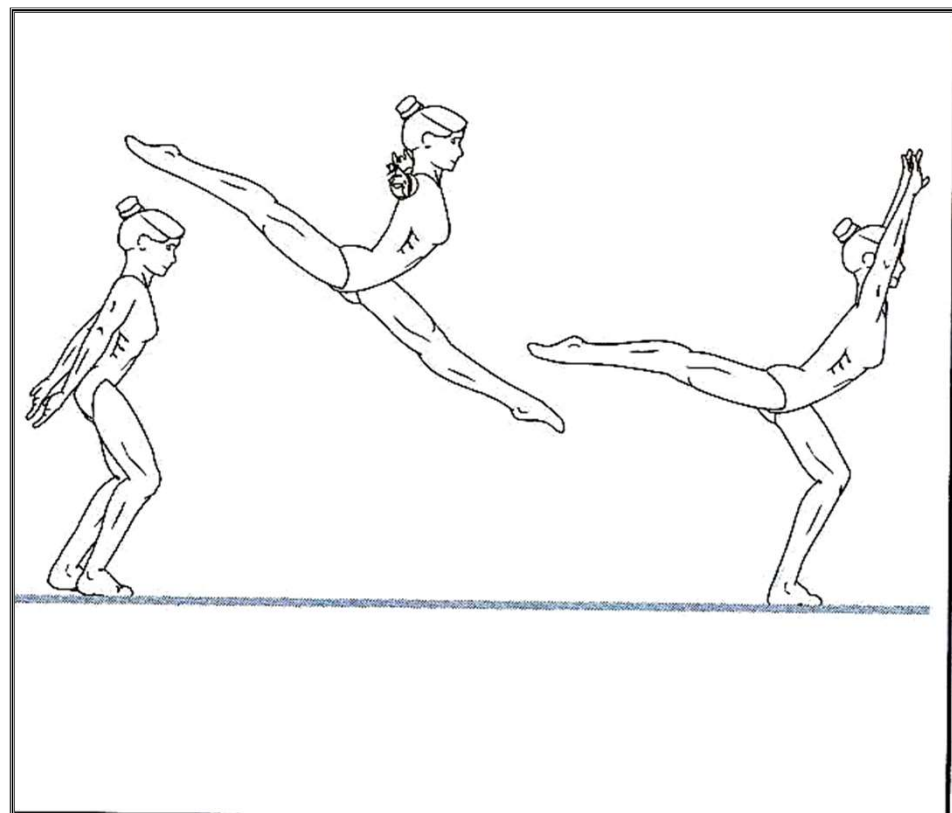
Split jump

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-30 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 30-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
	נחיתות – ראה סעיף 8

קרקע – דרגה 6

סיסון



קרקע – דרגה 6

סיסון

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק'	עצירה בין האמבלה לסיסון
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	חסר שפגאט עד 45 מעלות
0.50 על ידי צוות שיפוט D בנוסף להורדות הביצוע	חסר שפגאט יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק' כלול ב- BS	מצב רגליים לא נכון נדרש מצב אלכסוני
0.10 נק'	נחיתה על רגל העמידה ישרה
0.10 נק'	לא החזיקה את הרגל האחורית בסיום הקפיצה
0.30 נק'	נגיעה עם הרגל האחורית בקרקע
	נחיתה - ראה שגיאות בנחיתה

קרקע – דרגה 6

שפגאט ימין, פישוק אמצע, שפגאט שמאל

לא יושבת שפגאט מלא כשנדרש - עד 0.50 נק'
תמיכת יד בקרקע – בכול פעם 0.30 נק'

קרקע – דרגה 5

מוזיקה של 1 דקה

אלמנטים אקרובטיים

1. ערבית פ.פ סלטה בקירוס
2. גלגל בלי ידיים
3. קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים.
4. גלגול לאחור בידיים ישרות לעמידת ידיים לסמיכה קדמית.
5. סלטה קדימה

אלמנטים תנועתיים:

1. שני ג'טה בפסאג' (אחד בכל רגל)
2. פירואט 360 מעלות על רגל אחת
3. קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים (*Split jump*) + ניתור למעלה ברגליים צמודות עם פנייה של 180 מעלות
4. קפיצה למעלה בגוף ישר ברגליים צמודות עם סיבוב 360 מעלות
5. שפגאט פנים

דרגה 5 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	ערבית פ.פ סלטה בקירוס
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית שני פ.פ
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית פ.פ
1.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע ערבית + ניתור + גלגול לאחור לעמידת ידיים
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D שני אלמנטים חסרים	ביצוע ערבית בלבד
3.00 נק' על ידי צוות שיפוט D שלושה אלמנטים חסרים	אי ביצוע הפס האקרובאטי כולו
	גלגל בלי ידיים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע גלגל רגיל
	קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים רגל רגל
	גלגול לאחור בידיים ישרות לעמידת ידיים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	לא השיגה את עמידת הידיים ועד 30 מעלות מעמידת הידיים

דרגה 5 - קרקע

D הורדות של צוות שיפוט

ההורדה	האלמנט
	שגיאות לסלטה קדימה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע גלגול ברחיפה (יש לראות מעוף)
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע גלגול רגיל

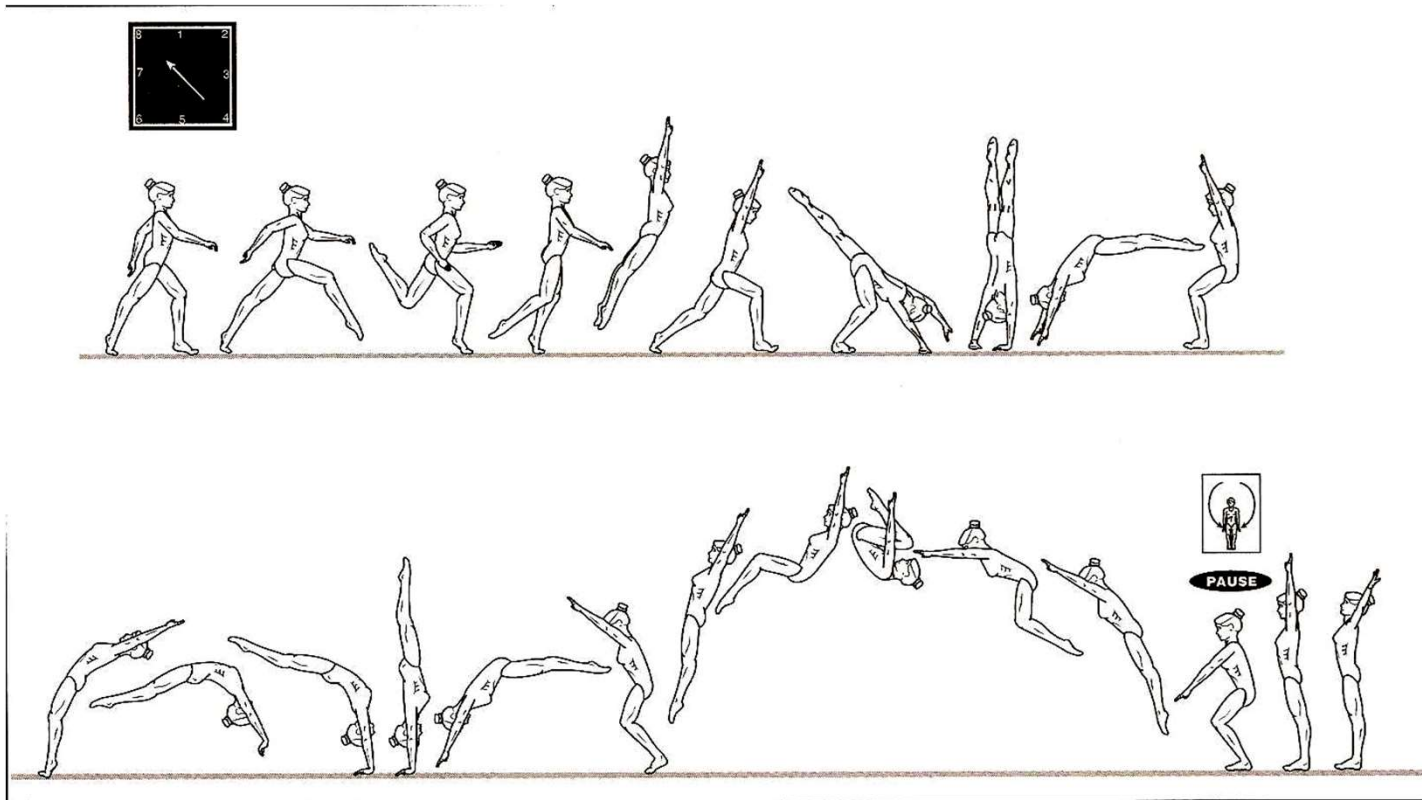
דרגה 5 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שני ג'טה בפסאג' (אחד בכל רגל)
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצעה את שני הג'טה באותה רגל
	פירוט 360 נק' על רגל אחת
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר 180 מעלות לסיום האלמנט
	קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים וניתור מעלה ברגליים צמודות עם 180 מעלות פנייה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
	ניתור מעלה ברגליים צמודות עם 180 מעלות פנייה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	פחות מ- 90 מעלות
	שגיאות לקפיצה למעלה בגוף ישר רגליים צמודות עם סיבוב 360 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	פחות מ- 90 מעלות

קרקע – דרגה 5

ערבית פ.פ סלטו לאחור בקירוס



קרקע – דרגה 5

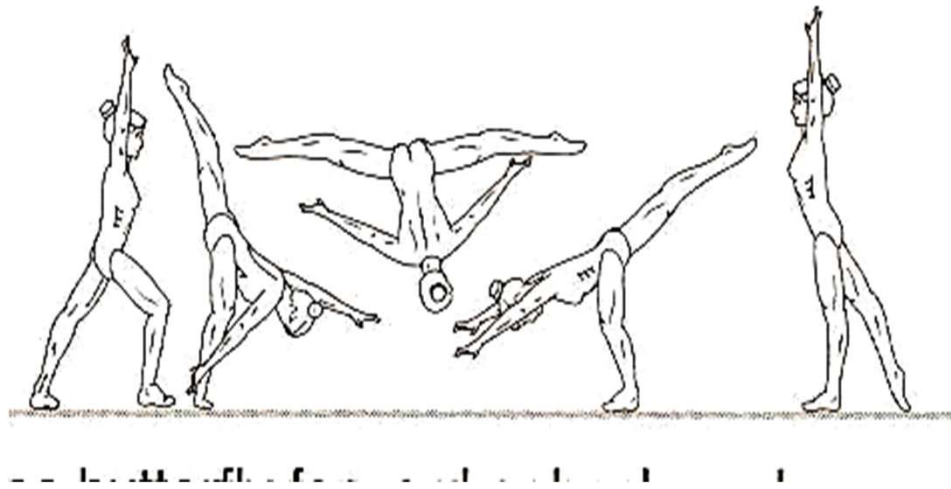
שגיאות לערבית פ.פ סלטו לאחור בקירוס

שגיאות לסלטה לאחור בקירוס

שגיאות לערבית פליק-פלאק ראה דרגה 6

0.10 נק'	אין מספיק משיכת ידיים למעלה
עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה
עד 0.30 נק'	אין מספיק קירוס
עד 0.30 נק'	לא נפתחה לפני הנחיתה
0.10 נק'	זרקה ראש לאחור
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע ערבית פ.פ + פ.פ
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע ערבית פ.פ ניתור
1.50 נק' על ידי צוות שיפוט D	ביצוע ערבית ניתור גלגול לאחור לעמידת ידיים או כול אלמנט אחר
נחיתה – ראי שגיאות בנחיתה	

קרקע – דרגה 5 גלגל בלי ידיים

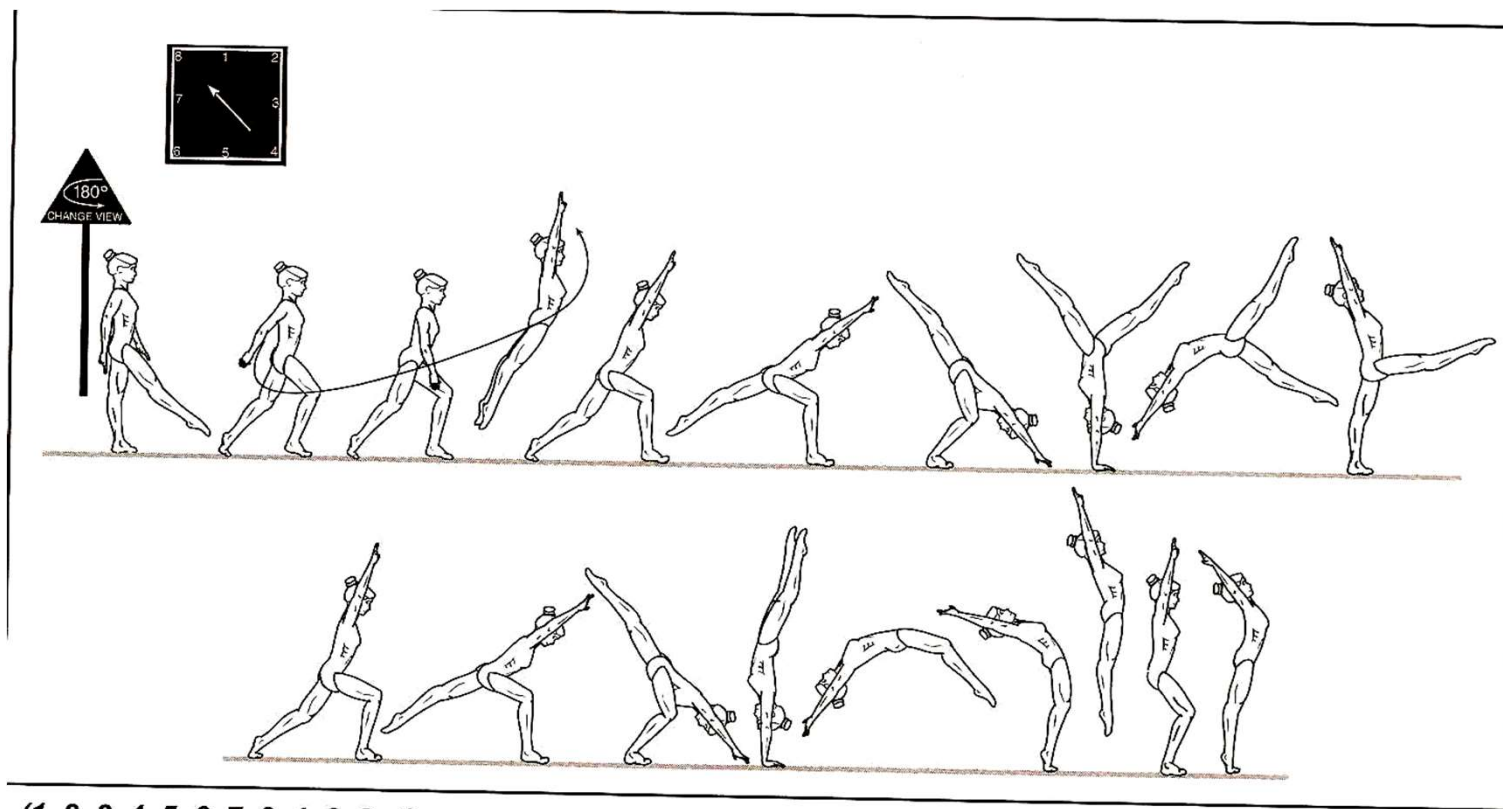


קרקע – דרגה 5 גלגל בלי ידיים

0.10 נק'	אין צעד רחוק לפנים
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
0.10 נק'	בסיום הגלגל קו המותן והכתפיים אינם מצליבים לקרקע
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר אין להוריד על נפילה	הנחה או נגיעה של יד/יים – ייחשב כביצוע גלגל רגיל
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע גלגל רגיל

קרקע – דרגה 5

קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים



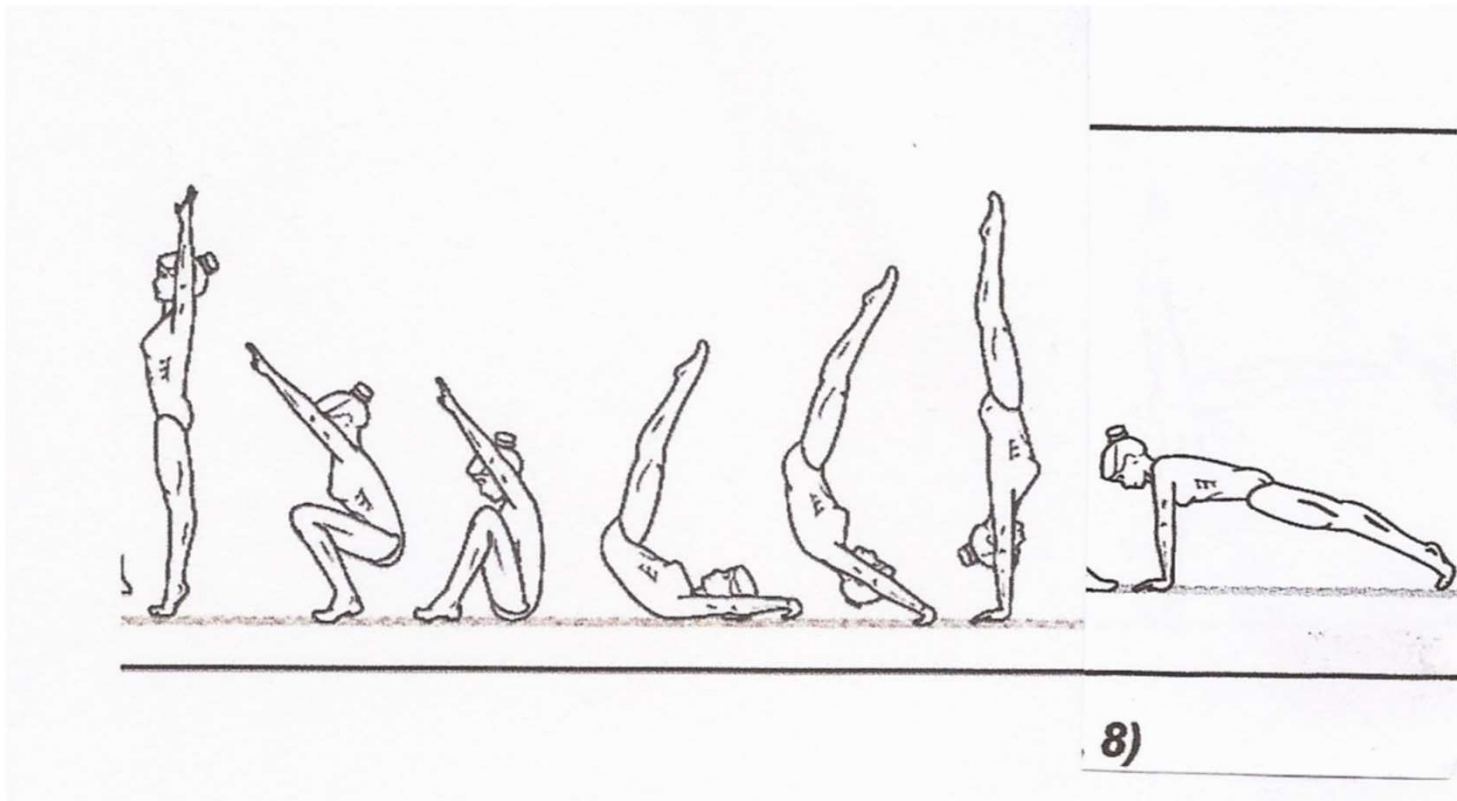
קרקע – דרגה 5

קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים

0.10 נק'	חסר בצעד העברת משקל קדימה
0.10 נק'	לא הצליחה להחזיק ידיים ישרות לצדי האוזניים במשך כל האלמנט
0.10 נק'	מיקום לא נכון של כפות הידיים (כפות הידיים צריכות להיות מקבילות)
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	אין דחיפה מהידיים
0.30 נק'	דחיפה יד יד
0.10 נק'	לא הצמידה רגליים עד הוורטיקלי (בקפיצת ידיים שתי רגליים)
עד 0.30 נק'	אין שטף בחיבור בין שתי קפיצות הידיים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב. בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל+ קפיצת ידיים רגל רגל

קרקע – דרגה 5

גלגול לאחור בידיים ישרות לעמידת ידיים לסמיכה קדמית



קרקע – דרגה 5

גלגול לאחור בידיים ישרות לעמידת ידיים לסמיכה קדמית

שגיאות לגלגול לאחור לעמידת ידיים

0.30 נק'	בירידה לעמידה שפופה שמה ידיים על הקרקע
0.10 נק'	מיקום לא נכון של הידיים
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	לא השיגה את עמידת הידיים ועד 30 מעלות מעמידת הידיים

קרקע – דרגה 5

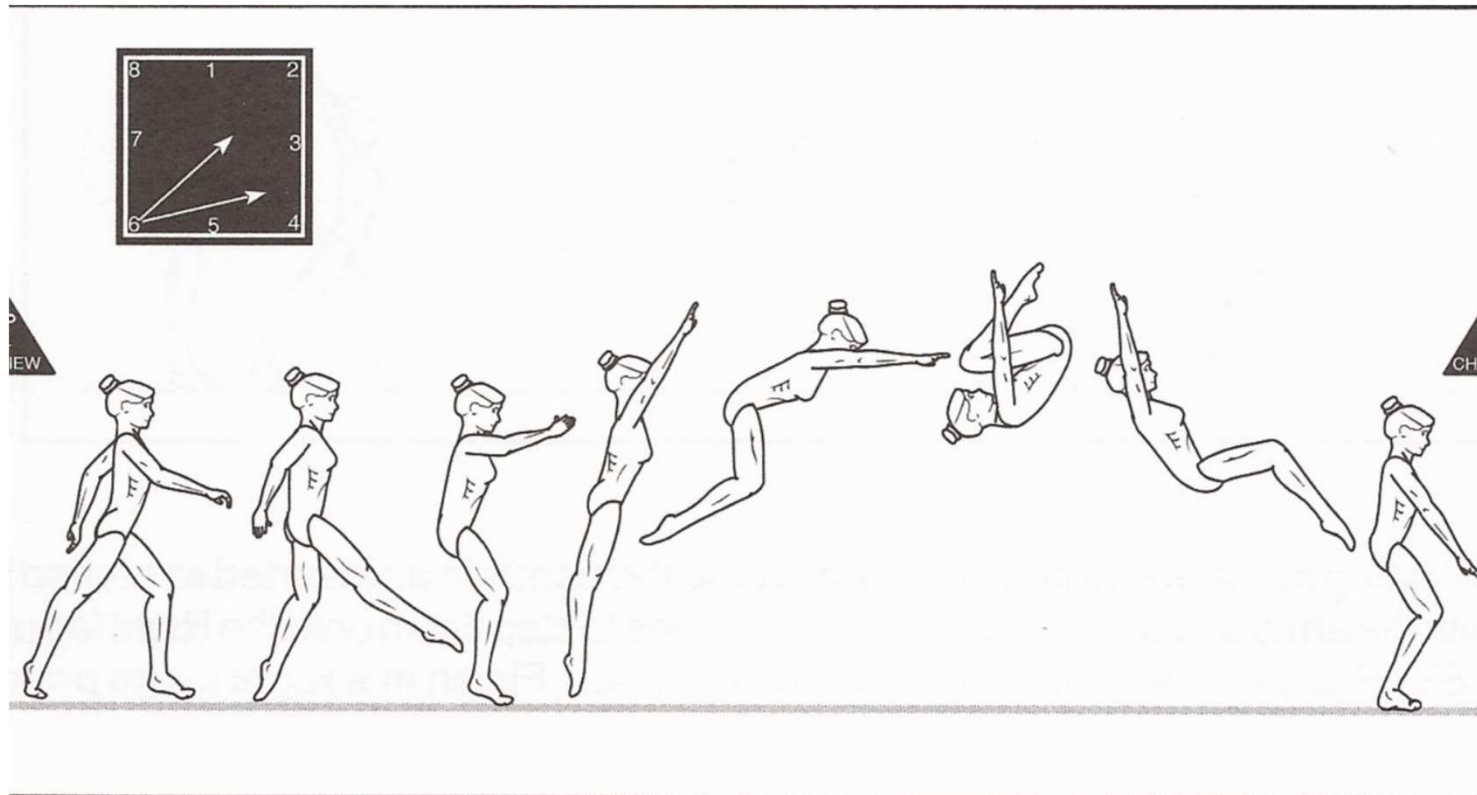
גלגול לאחור בידיים ישרות לעמידת ידיים לסמיכה קדמית

אופן הירידה לגלגול הוא רשות: בקירוס ללא תמיכת ידיים בקיפול עם תמיכת ידיים.

שגיאות לסמיכה הקדמית

עד 0.30 נק'	לא לקחה כתף קדימה בסיום הגלגול לאחור לעמידת ידיים
עד 0.30 נק'	בסמיכה הקדמית הגוף לא מספיק ב- STRAIGHT – HOLLOW BODY

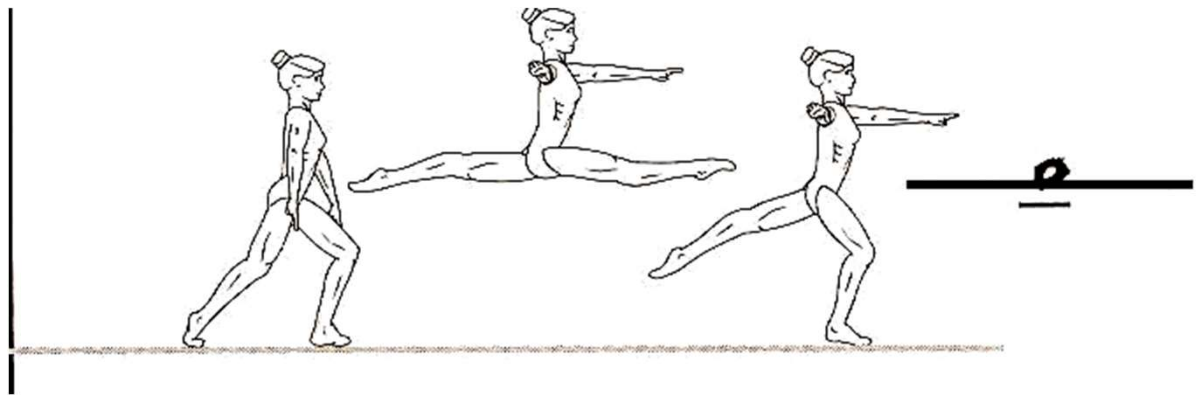
קרקע – דרגה 5 לסלטה קדימה



קרקע – דרגה 5 שגיאות לסלטה קדימה

עד 0.50 נק'	אין מספיק גובה
עד 0.30 נק'	אין מספיק קירוס
0.10 נק'	לא התיישרה לפני הנחיתה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב. בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע גלגול ברחיפה (יש לראות מעוף)
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר	ביצוע גלגול רגיל
ראה - שגיאות בנחיתה	

קרקע – דרגה 5 אלמנטים תנועתיים שני ג'טה בפסאג' (אחד בכל רגל)



קרקע – דרגה 5 אלמנטים תנועתיים שני ג'טה בפסאג' (אחד בכול רגל)

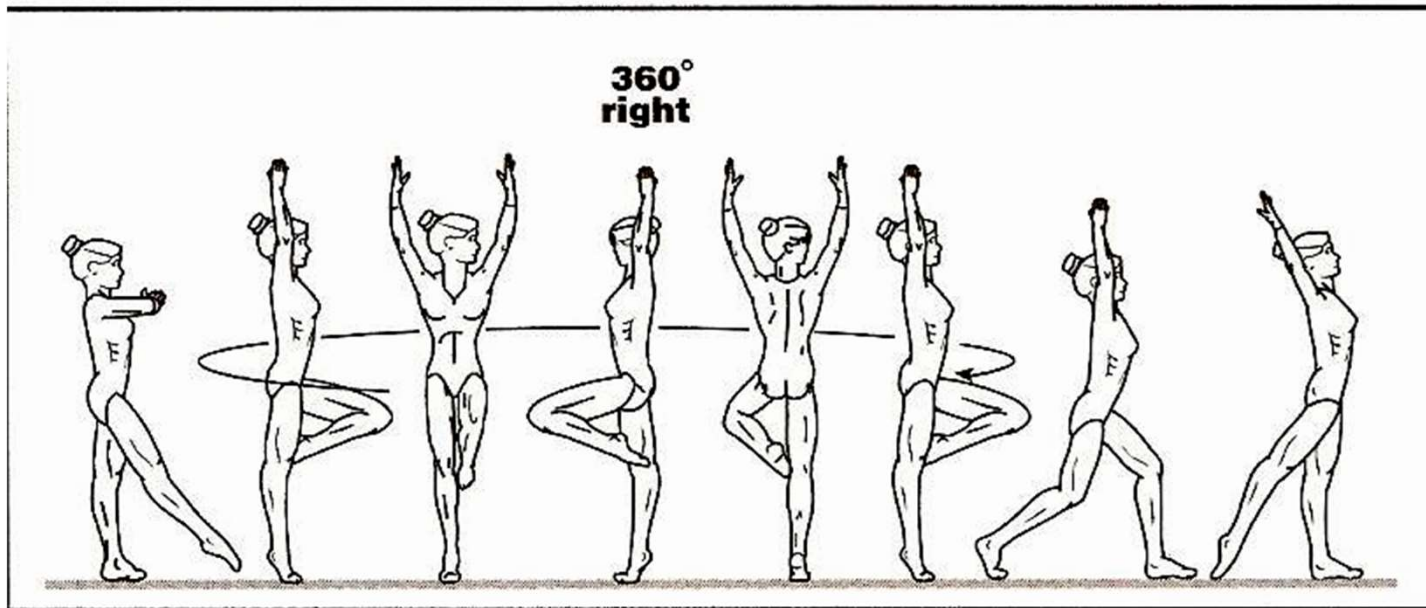
שגיאות לצעד קפיצה

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-30 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 30-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב, בנוסף להורדות בביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב, בנוסף להורדות הביצוע	ביצעה את שני הג'טה באותה רגל
	נחיתות – ראה סעיף 8

קרקע – דרגה 5

פירואט 360 נק' על רגל אחת



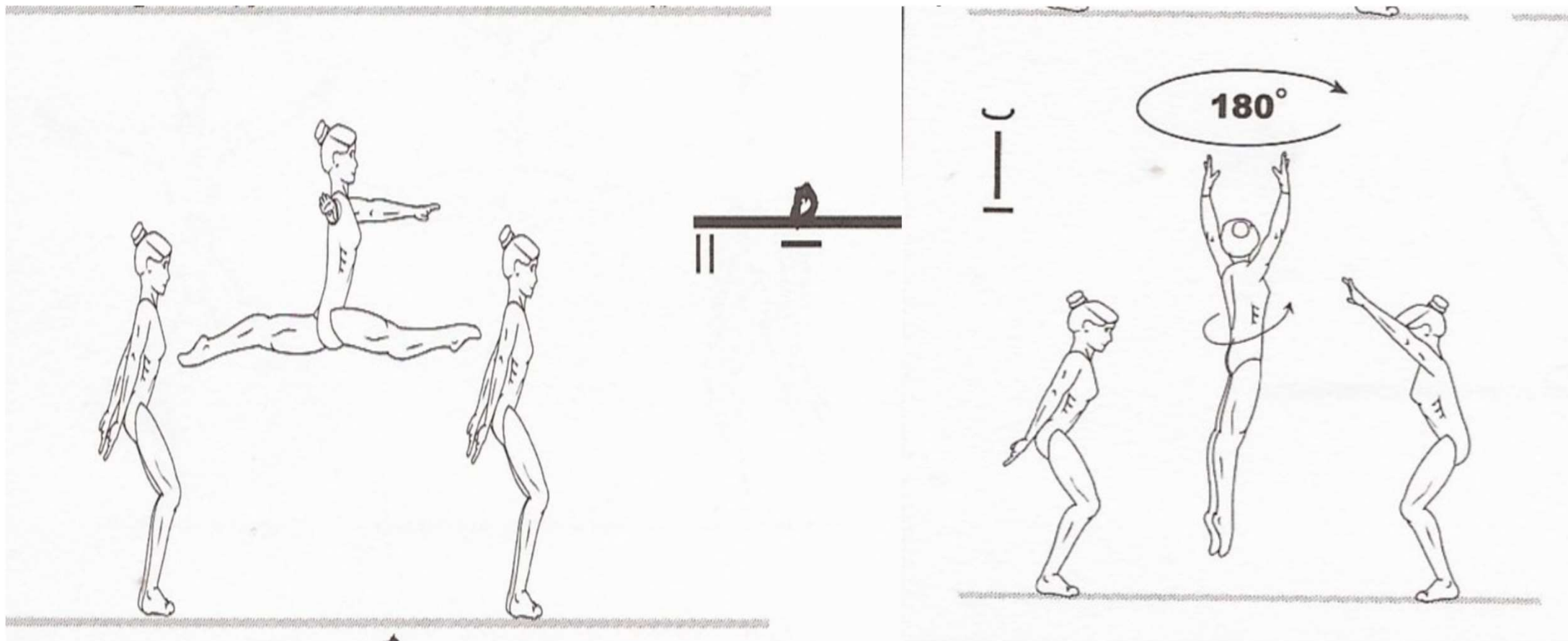
קרקע – דרגה 5

פירואט 360 נק' על רגל אחת

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק' כלול ב- BS	אין עלייה לרלווה על רגל העמידה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	רגל העמידה כפופה
0.10 נק' כלול ב- BS	הרגל השנייה לא בפסה
0.10 נק' כלול ב- BS	חסר בין 45-90 מעלות לסיום הפירואט
0.30 נק' כלול ב- BS	חסר בין 90-180 מעלות לסיום הפירואט
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר 180 מעלות לסיום האלמנט

קרקע – דרגה 5
קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים וניתור מעלה
ברגליים צמודות עם 180 מעלות פנייה



קרקע – דרגה 5

קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים וניתור מעלה ברגליים צמודות עם 180 מעלות פנייה

שגיאות לקפיצת שפגאט

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קרקע – דרגה 5

קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים וניתור מעלה ברגליים צמודות עם 180 מעלות פנייה

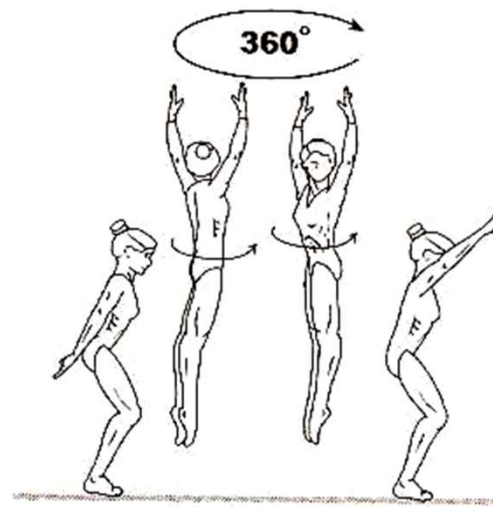
שגיאות לניתור למעלה עם פנייה של 180 מעלות.

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.30 נק' כלול ב- BS	חסר סיבוב בין 90 – 180 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	פחות מ- 90 מעלות

קרקע – דרגה 5

קפיצה למעלה בגוף ישר רגליים צמודות עם סיבוב 360 מעלות



קרקע – דרגה 5

שגיאות לקפיצה למעלה בגוף ישר רגליים צמודות עם סיבוב 360 מעלות

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה בקפיצה
0.30 נק' כלול ב- BS	חסר לקפיצה 90 מעלות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לקפיצה 180 מעלות

קרקע – דרגה 5

שפגאט פנים

עד 0.50 נק'	לא יושבת שפגאט מלא
-------------	--------------------

קרקע – דרגה 4

מוזיקה של 1.20

אלמנטים אקרובטיים

1. ערבית פ.פ סלטה בגוף ישר
2. קפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפני
3. גלגל בלי ידיים
4. דניש

אלמנטים תנועתיים

1. קלוש + ג'טה בפסאג'
2. קפיצה נוספת משתי רגליים בערך B
3. דאבל פירואט בפסה
4. ניתור למעלה + קפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים (Split jump) + קפיצת פישוק

דרגה 4 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	שגיאות לערבית פ.פ סלטו לאחור בגוף ישר
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית פ.פ סלטה בקירוס
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית פ.פ + פ.פ
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע ערבית פ.פ ניתור/גלגול/ או כול אלמנט אחר
	קפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפנים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים או ביצוע סלטה קדימה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים רגל רגל או כול אלמנט אחר
	גלגל בלי ידיים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע גלגל רגיל
	שגיאות לדניש
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע קפיצת ידיים או כל אלמנט אחר

דרגה 4 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	קלוש
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
	צעד קפיצה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
	קפיצה נוספת מהמקום בערך B
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	קפיצה מהמקום בערך A
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	קפיצה הורדה בערך לקפיצה A זהה לקפיצה שכבר מבוצעת בתרגיל החובה
	דאבל פירוואט בפסה (720°)
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	לא סיימה דאבל פירוואט אבל יותר מ 360°
	קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות

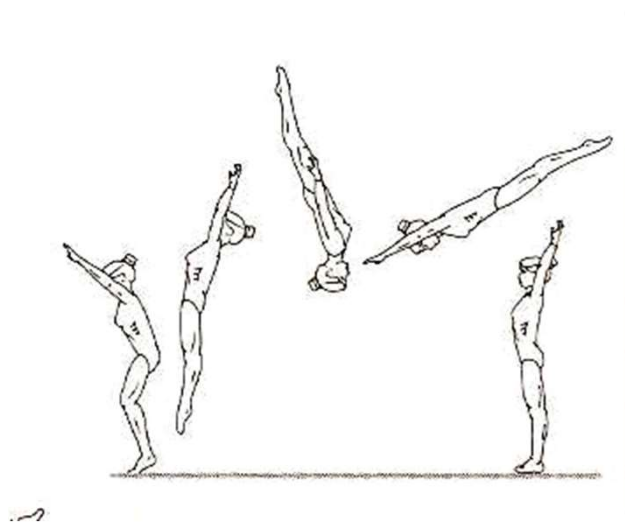
דרגה 4 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	קפיצת פישוק
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות

קרקע – דרגה 4

ערבית פ.פ גוף ישר



קרקע – דרגה 4

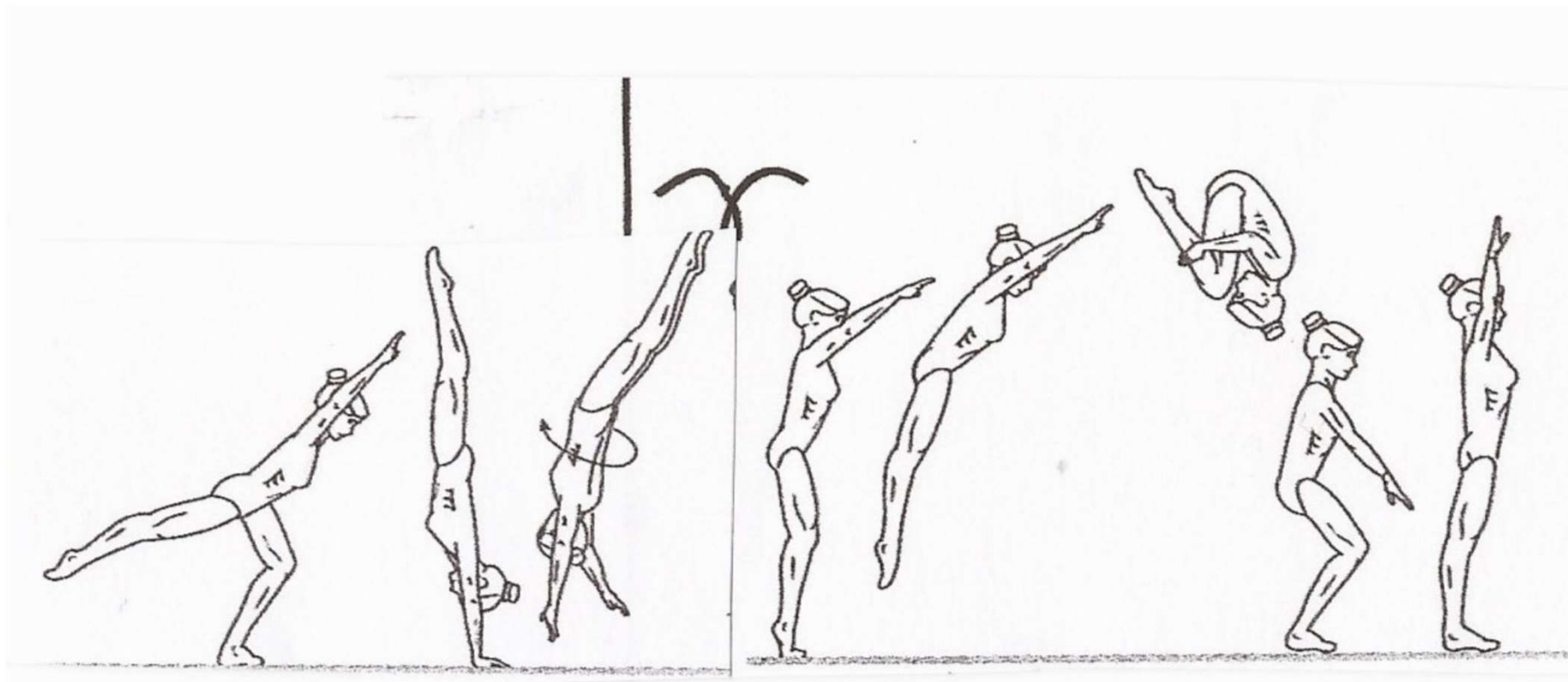
שגיאות לערבית פ.פ סלטה לאחור בגוף ישר

שגיאות לערבית פליק-פלאק ראה דרגה 6
שגיאות לסלטה לאחור בגוף ישר

אין מספיק משיכת ידיים למעלה	0.10 נק'
אין מספיק גובה	עד 0.30 נק'
אין מספיק גוף ישר	עד 0.30 נק'
לא שמרה על גוף ישר עד הנחיתה	עד 0.30 נק'
זרקה ראש לאחור	0.10 נק'
ביצוע ערבית פ.פ בקירוס	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע
ביצוע ערבית פ.פ + פ.פ	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע
ביצוע ערבית פ.פ ניתור / גלגול / כל אלמנט אחר	2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט
נחיתה – ראו שגיאות בנחיתה	

קרקע – דרגה 4

קפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפניים



קרקע – דרגה 4

שגיאות לקפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפנים

שגיאות לקפיצת ידיים

0.10 נק'	חסר בצעד העברת משקל קדימה
0.10 נק'	לא הצליחה להחזיק ידיים ישרות לצדי האוזניים במשך כל האלמנט
0.10 נק'	מיקום לא נכון של כפות הידיים (כפות הידיים צריכות להיות מקבילות)
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	אין דחיפה מהידיים
0.30 נק'	דחיפה יד יד

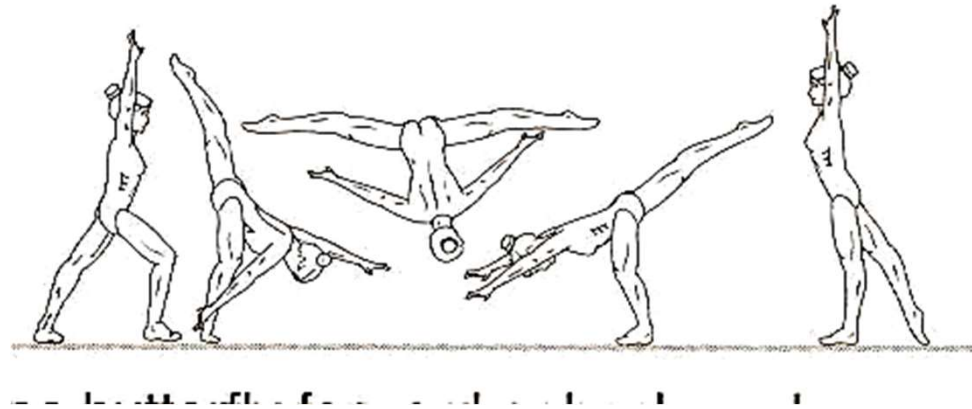
קרקע – דרגה 4

קפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפנים

שגיאות לסלטה קדימה

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
עד 0.30 נק'	חוסר דיוק במצב גוף (קירוס או קיפול או גוף ישר)
עד 0.30 נק'	לא התיישרה לפני הנחיתה
עד 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים או ביצוע סלטה קדימה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים רגל רגל או כל אלמנט אחר
	ראה - שגיאות בנחיתה

קרקע – דרגה 4 גלגל בלי ידיים

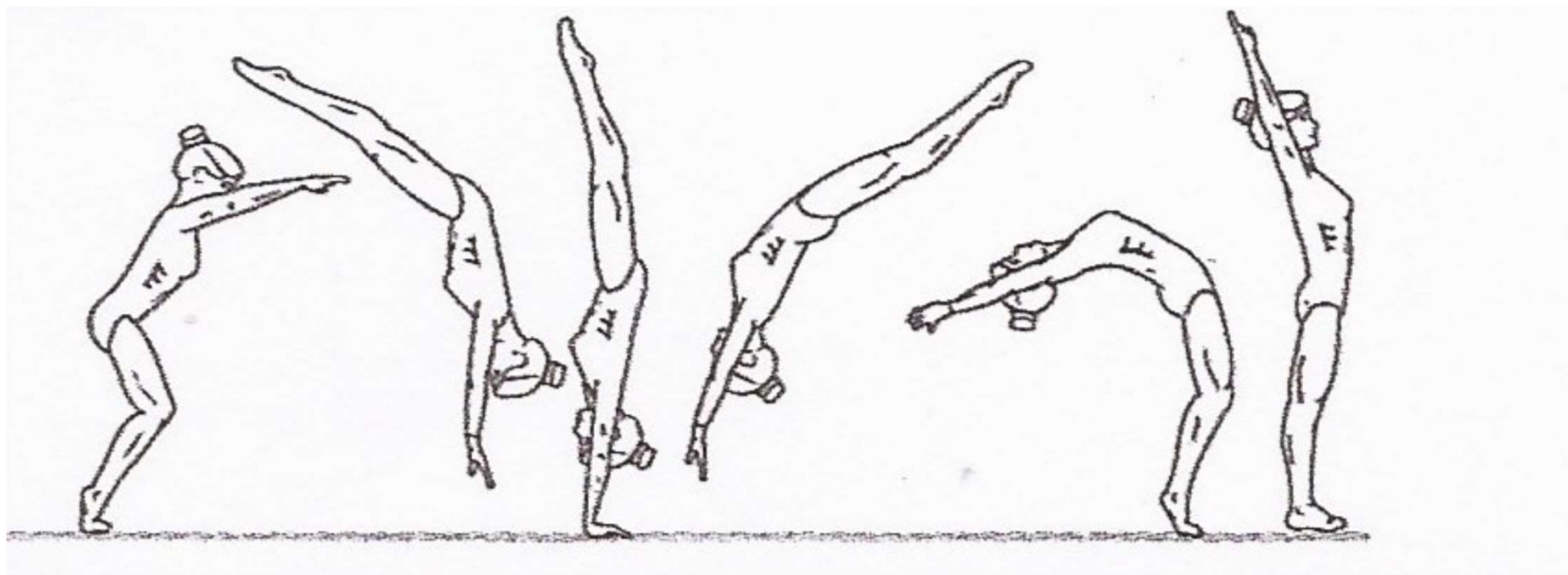


קרקע – דרגה 4 גלגל בלי ידיים

0.10 נק'	אין צעד רחוק לפנים
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
0.10 נק'	בסיום הגלגל קו המותן והכתפיים אינם מצליבים לקרקע
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר אין להוריד על נפילה	הנחה או נגיעה של יד/יים – ייחשב כביצוע גלגל רגיל
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט חסר בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע גלגל רגיל

קרקע – דרגה 4

דניש

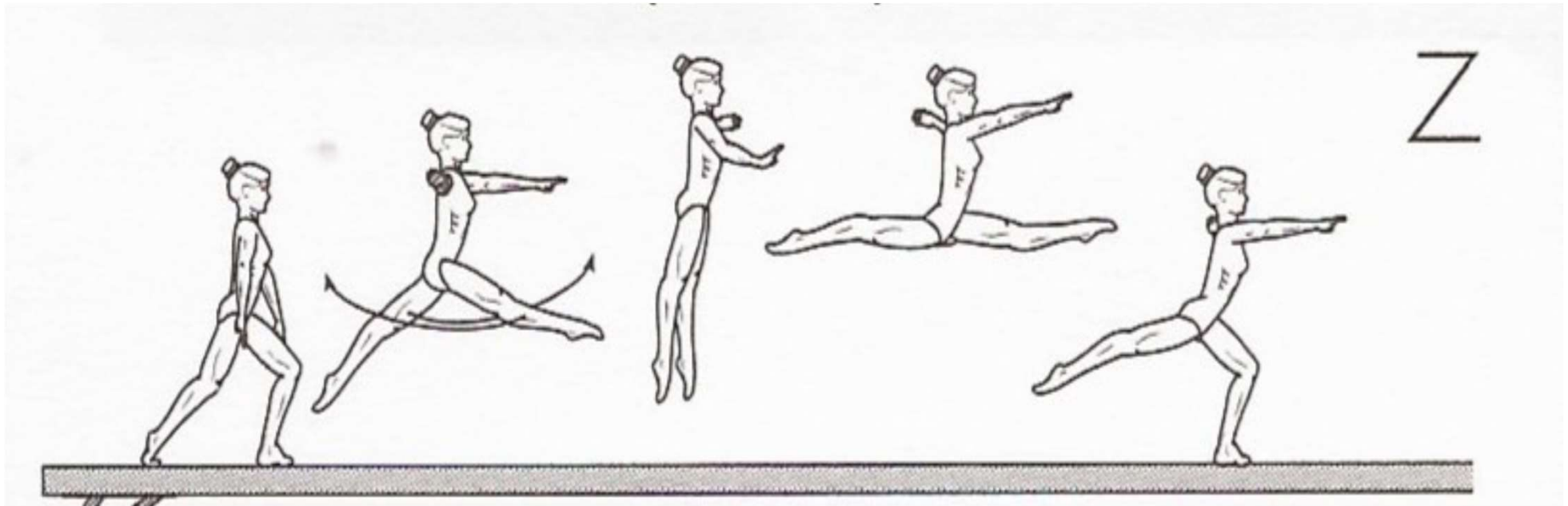


קרקע – דרגה 4

שגיאות לדניש

0.10 נק'	לא קפצה משתי הרגליים יחד
0.10 נק'	לא הצליחה להחזיק ידיים ישרות לצדי האוזניים במשך כל האלמנט
0.10 נק'	מיקום לא נכון של כפות הידיים (כפות הידיים צריכות להיות מקבילות)
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.50 נק'	אין דחיפה מהידיים
0.30 נק'	דחיפה יד יד
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע קפיצת ידיים או כל אלמנט אחר

קרקע – 4 דרגה קלוש + ג'טה בפסאג'



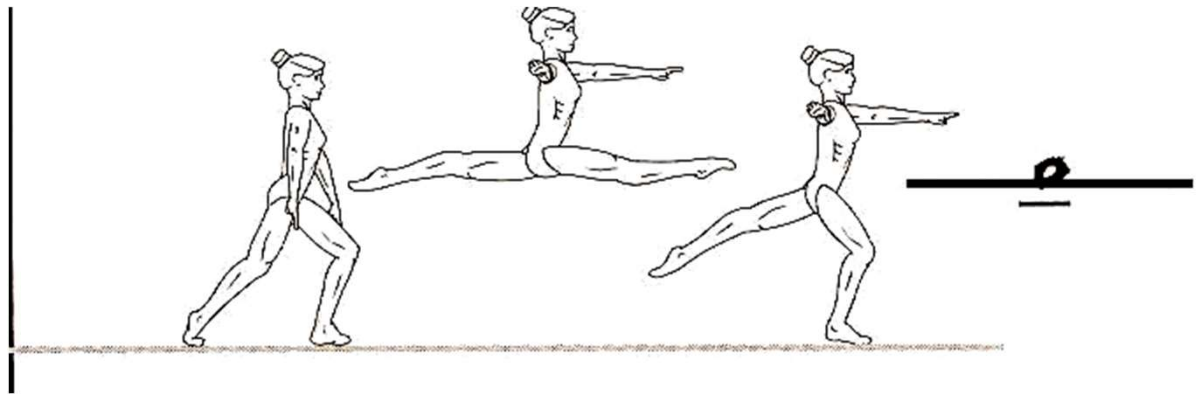
קרקע-דרגה 4 קלוש + ג'טה בפסאג'

שגיאות לקלוש

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	הרמת הרגל החופשית מתחת ל- 45 מעלות
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	הרגל החופשית כפופה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר 0-30 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר 30-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק'	נחיתה על רגל עמידה ישרה

קרקע – 4 דרגה קלוש + ג'טה בפסאג'



קרקע – 4

דרגה קלוש + ג'טה בפסאג'

שגיאות לצעד קפיצה

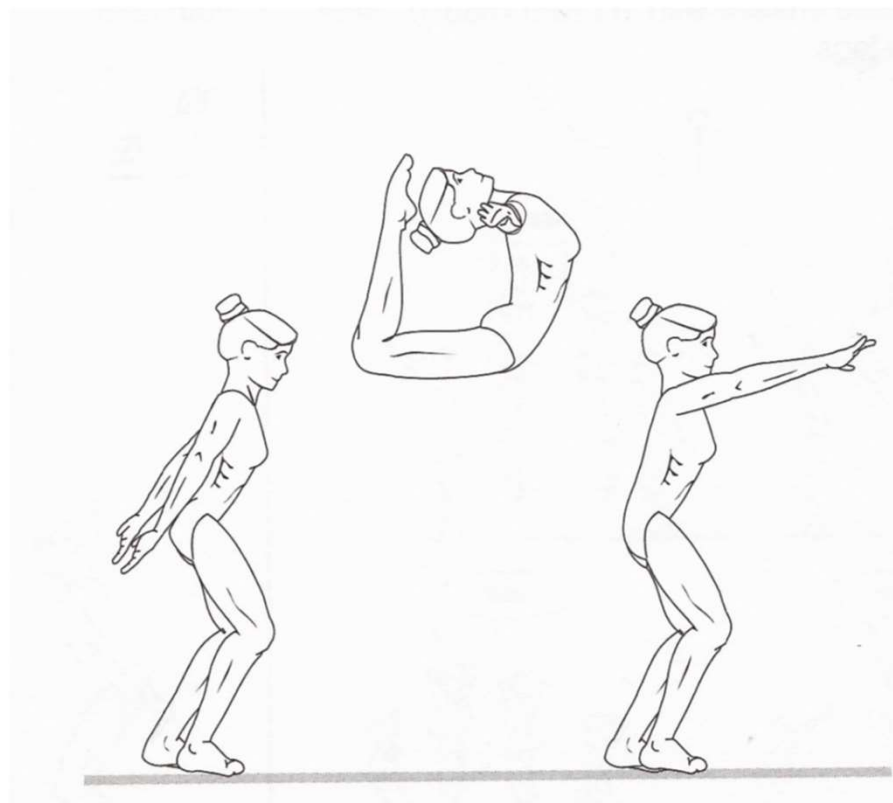
יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-30 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 30-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קרקע – דרגה 4

קפיצה נוספת מהמקום בערך B

ראה חוקה
בינלאומית



לדוגמא קפיצת
ה-SHEEP

0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב

קפיצה מהמקום בערך A

קרקע – דרגה 4

קפיצה נוספת מהמקום בערך B

שגיאות ל - SHEEP

Requirements:

- Upper back arch & head release with feet to crown of head
- Hip extension

D-Panel

- No arch & release of head – No DV
- Feet below shoulder height – No DV

E-Panel >

- Insufficient arch – 0.10 (small fault)
- Feet at head height & below – 0.10 (small fault)
- Insufficient hip extension – 0.10 (small fault)
- Insufficient bent legs ($\geq 90^\circ$) – 0.10 (small fault)

קרקע – דרגה 4

קפיצה נוספת מהמקום בערך B

ראה חוקה בינלאומית

אם מבוצעת קפיצה בערך B משתי רגליים לדוגמא פישוק 180° או פסיעה 180° והמתעמלת לא סיימה את הפנייה, האלמנט נחשב לקפיצת לפישוק/פסיעה שכבר מבוצעת בתרגיל החובה:

ההורדה היא 0.50 נק' על אלמנט שונה מהכתוב כי ביצעה אלמנט A במקום B.

קרקע – דרגה 4 דאבל פירוואט בפסה

ראה חוקה בינלאומית

0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב

לא סיימה את דאבל פירוואט בפסה או ביצעה פירוואט אחד
בפסה

קרקע – דרגה 4

ניתור למעלה + קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים + קפיצת פישוק

שגיאות לקפיצת שפגאט משתי רגליים נחיתה על שתי רגליים

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 20-45 מעלות
0.50 נק' על ידי צוות S ביצוע אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
	נחיתות – ראה סעיף 8

קרקע – דרגה 4

ניתור למעלה + קפיצת שפגאט משתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים + קפיצת פישוק

שגיאות לקפיצת פישוק

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב, בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 20-45 מעלות אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק' כלול ב- BS 0.10 נק' כלול ב- BS 0.30 נק' כלול ב- BS	מיקום רגליים לא אחיד בפישוק (שגיאה קטנה) רגליים בקו האופקי (שגיאה קטנה) רגליים מתחת לקו האופקי (שגיאה בינונית)
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה

קרקע – דרגה 3

אלמנטים אקרובאטיים

1. ערבית פ.פ סלטה גוף ישר עם חצי בורג או בורג
2. קפיצת ידיים סלטה + סלטה קדימה או סלטה קדימה + סלטה קדימה
3. גלגל בלי ידיים פ.פ רגל רגל + סלטה בקירוס או סלטה גוף ישר רגל רגל

אלמנטים תנועתיים:

1. קלוש + פואטה עם קפיצה
2. משתי רגליים קפיצת פסיעה או פישוק עם 180 מעלות פנייה נחיתה על שתי רגליים.
3. קפיצה נוספת בערך C
4. פירואט בערך מינימום B

דרגה 3 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	ערבית פ.פ סלטה בגוף ישר עם חצי בורג או בורג
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע ערבית פ.פ סלטה בקירוס, קיפול או גוף ישר
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע ערבית שני פ.פ
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע ערבית פ.פ
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע הפס ללא פ.פ
	קפיצת ידיים סלטה קדימה + סלטה קדימה או סלטה קדימה + סלטה קדימה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע סלטה קדימה + גלגול ברחיפה או קפיצת ידיים סלטה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים או סלטה קדימה או כול אלמנט אחר
	גלגל בלי ידיים + פ.פ רגל רגל + סלטה בקירוס או גוף ישר רגל רגל
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	גלגל בלי ידיים פ.פ + פ.פ
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	גלגל + פ.פ + סלטה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	גלגל + פ.פ + פ.פ

דרגה 3 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	קלוש + פואטה
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	פתיחת רגליים: חסר יותר מ-135 מעלות
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	לא חיברה את הקלוש עם הפואטה
	משתי רגליים קפיצת פיסוק או פסיעה עם 180 מעלות פנייה ונחיתה על שתי רגליים
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	חסר לפנייה בקפיצה 90 מעלות
	קפיצה נוספת בערך C
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע קפיצה בערך B
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	קפיצה הורדה בערך לקפיצה B זהה לקפיצה שכבר מבוצעת בתרגיל החובה
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע קפיצה בערך A
	פירואט מינימום בערך B
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פירואט בערך A

קרקע – דרגה 3

ערבית פ.פ גוף ישר + חצי בורג או בורג

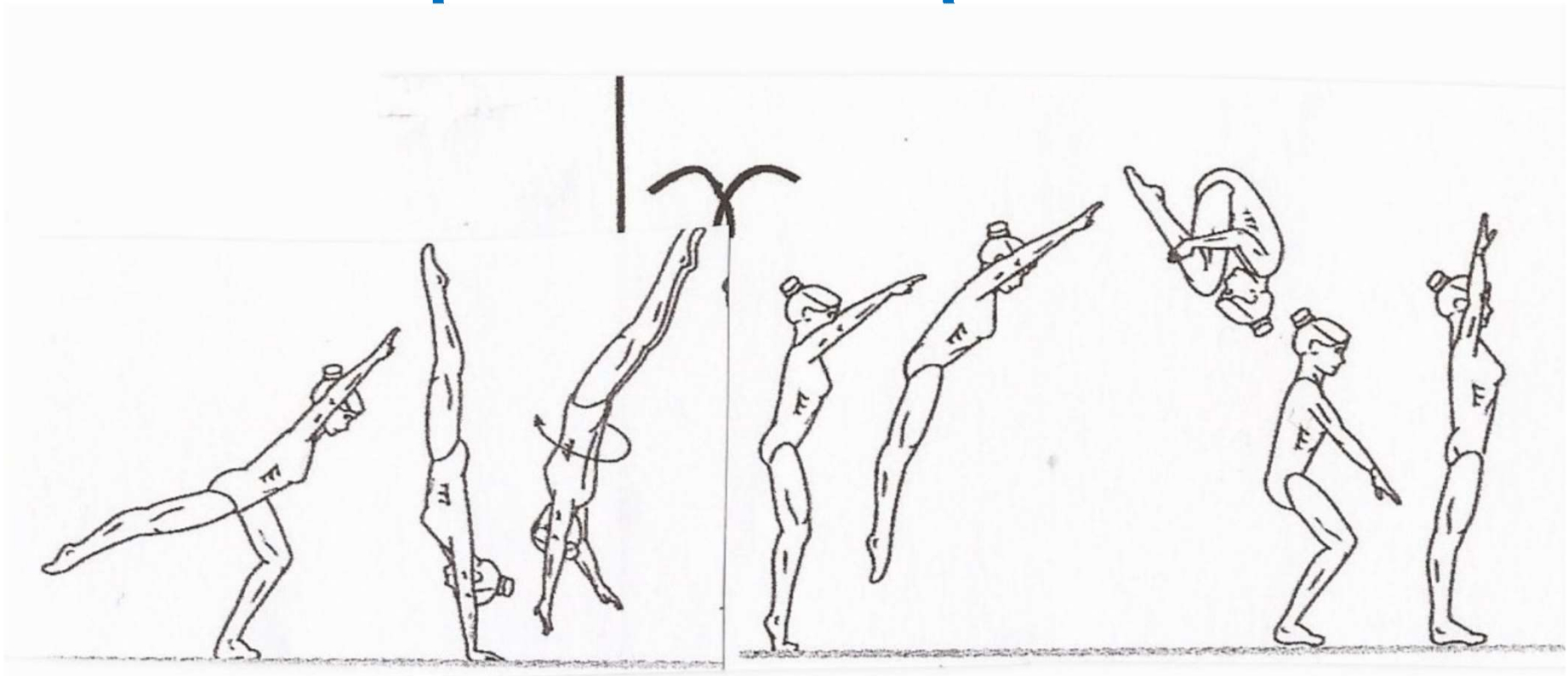
שיפוט לפי החוקה הבינלאומית בדגש על:

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
0.10 נק'	יישור הגוף - Body alignment
עד 0.30 נק'	לא החזיקה גוף ישר עד הנחיתה
0.10 נק'	דיוק
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע ערבית פ.פ. סלטה בקירוס, קיפול או גוף ישר
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע ערבית שני פ.פ.
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע ערבית פ.פ.
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע הפס ללא פ.פ.

קרקע – דרגה 3

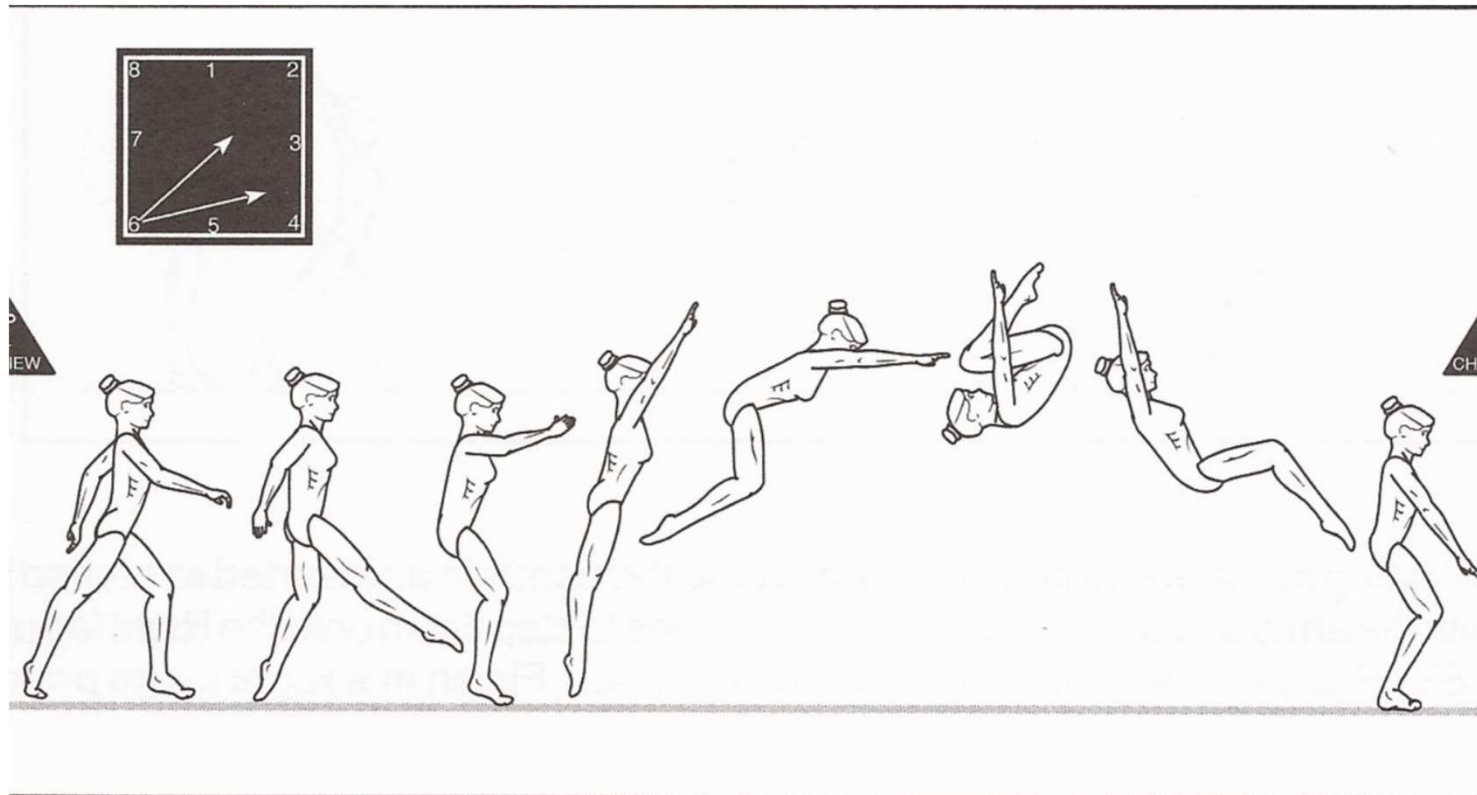
קפיצת ידיים סלטה קדימה + סלטה קדימה

או סלטה קדימה + סלטה קדימה



קרקע – דרגה 3

סלטה קדימה



קרקע – דרגה 3

שגיאות לקפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפנים + סלטה לפנים

שגיאות לקפיצת ידיים

0.10 נק'	חסר בצעד העברת משקל קדימה
0.10 נק'	לא הצליחה להחזיק ידיים ישרות לצדי האוזניים במשך כל האלמנט
0.10 נק'	מיקום לא נכון של כפות הידיים (כפות הידיים צריכות להיות מקבילות)
עד 0.30 נק'	זווית בכתף
עד 0.30 נק'	אין דחיפה מהידיים
0.30 נק'	דחיפה יד יד

קרקע – דרגה 3

שגיאות לקפיצת ידיים שתי רגליים סלטה לפנים + סלטה לפנים

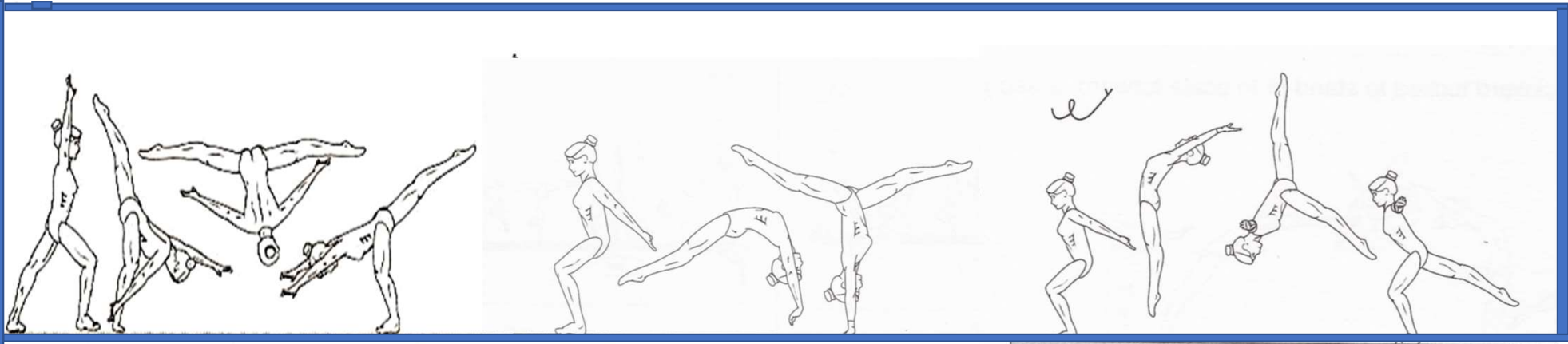
שגיאות לסלטה קדימה

עד 0.30 נק'	
עד 0.30 נק'	חוסר דיוק במצב גוף (קירוס)
עד 0.30 נק'	לא התיישרה לפני הנחיתה
עד 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע סלטה קדימה + גלגול ברחיפה או קפיצת ידיים סלטה
עד 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	ביצוע קפיצת ידיים רגל רגל + קפיצת ידיים שתי רגליים או כול אלמנט אחר
	ראה - שגיאות בנחיתה

קרקע – דרגה 3

גלגל בלי ידיים + פ.פ + סלטה בקירוס או גוף ישר רגל רגל

- גלגל בלי ידיים פ.פ רגל + סלטה בקירוס או סלטה גוף ישר רגל רגל



קרקע – דרגה 3

גלגל בלי ידיים + פ.פ + סלטה בקירוס או גוף ישר רגל רגל

שגיאות לגלגל בלי ידיים

0.10 נק'	אין צעד רחוק לפנים
0.10 נק'	לא עברה דרך הוורטיקאלי
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
אין להוריד על נפילה	הנחה או נגיעה של יד/יים – ייחשב כביצוע גלגל רגיל

שגיאות לפ.פ רגל רגל

עד 0.30 נק'	חוסר ניתור משתי רגליים, יישור הרגליים ופתיחת רגליים מוקדמת (שגיאה טכנית)
עד 0.30 נק'	אין מעוף מהרגליים לידיים

שגיאות לסלטה רגל רגל

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
-------------	----------------

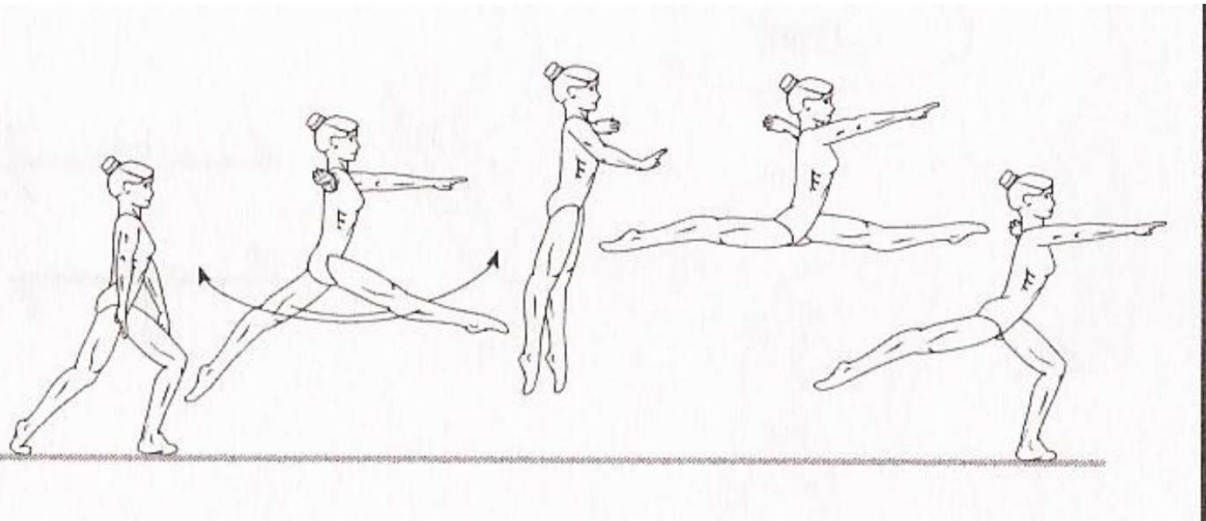
קרקע – דרגה 3

גלגל בלי ידיים + פ.פ + סלטה בקירוס או גוף ישר רגל רגל

גלגל בלי ידיים פ.פ + פ.פ	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע
גלגל + פ.פ + סלטה	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע
גלגל + פ.פ + פ.פ	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע

הנחה או נגיעה של יד/יים – ייחשב כביצוע גלגל רגיל

קרקע – דרגה 3 אלמנטים תנועתיים קלוש + פואטה עם קפיצה



קרקע – דרגה 3 אלמנטים תנועתיים קלוש + פואטה עם קפיצה

שגיאות לקלוש

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS	הרמת רגל ההנפה מתחת ל- 45 מעלות
0.10 נק' כלול ב- BS	רגל ההנפה כפופה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	רגל ההנפה עזובה
0.10 נק' כלול ב- BS	אין מספיק פתיחת רגליים: חסר יותר בין 0-20 מעלות
0.30 נק' כלול ב- BS	אין מספיק פתיחת רגליים: חסר בין 20-45 מעלות
0.50 על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב. בנוסף להורדות הביצוע	פתיחת רגליים: חסר יותר מ-45 מעלות
0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D	לא חיברה את הקלוש עם הפואטה
	ראה שגיאות בנחיתה

קרקע – דרגה 3 אלמנטים תנועתיים קלוש + פואטה עם קפיצה

שגיאות לפואטה עם קפיצה

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
עד 0.30 נק' כלול ב- BS	חסר שפגאט
0.10 נק' כלול ב- BS	רגליים לא באלכסון לקרקע

קרקע – דרגה 3

משתי רגליים קפיצת פיסוק או פסיעה עם 180 מעלות פנייה ונחיתה על שתי רגליים

שגיאות לקפיצת פישוק או פסיעה עם 180 מעלות

יש להוריד על BODY SHAPE 0.10 או 0.30 או 0.50 בהתבסס על ההורדות המפורטות

0.10 נק' כלול ב- BS 0.30 נק' כלול ב- BS 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב בנוסף להורדות הביצוע	אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 0-20 מעלות אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 20-45 מעלות אין מספיק שפגאט: חסר יותר מ- 45 מעלות
0.10 נק' כלול ב- BS 0.10 נק' כלול ב- BS 0.30 נק' כלול ב- BS	מיקום רגליים לא אחיד בפישוק (שגיאה קטנה) רגליים בקו האופקי (שגיאה קטנה) רגליים מתחת לקו האופקי (שגיאה בינונית)
עד 0.30 נק'	אין מספיק גובה
0.30 נק' 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט בנוסף להורדות הביצוע	חסר לפנייה בקפיצה 45 מעלות חסר לפנייה בקפיצה 90 מעלות
	נחיתות – ראה סעיף 8

קרקע – דרגה 3

קפיצה נוספת בערך C

הורדות לפי החוקה בינלאומית

ביצוע קפיצה בערך B	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב
ביצוע קפיצה בערך A	1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט

אם מבוצעת קפיצה בערך C לדוגמא קלוש 180° /קלוש רינג והאלמנט יורד לקלוש שכבר מבוצע בתרגיל החובה :
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב

קרקע – דרגה 3 פירואט מינימום בערך B

הורדות לפי החוקה בינלאומית

ביצוע פירואט בערך A	0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D אלמנט שונה מהכתוב
---------------------	--

קרקע – דרגה 2 תרגיל

רשות עם אלמנטים חובה

- תרגילי רשות עם אלמנטים חובה (ראה ניתוח שיפוט של האלמנטים בדרגות) שיפוט הביצוע על פי חוקי ה- FIG כולל ARTISTRY
- אם יש דרישה של קשר בין אלמנטים תנועתיים או קשר מיקס והקשר לא מבוצע הורדה של 0.30 נק' על ידי צוות שיפוט D
- ביצוע אלמנט חלופי הורדה של 0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D
- אי ביצוע אלמנט תנועתי או אקרובאטי הורדה של 1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D
- סדר הפסים האקרובאטיים אינו חובה

קרקע – דרגה 2 תרגיל רשות אלמנטים חובה

אלמנטים אקרוכטיים:

חובה לבצע 3 פסים אקרוכטיים שיענו על הדרישות הבאות:

1. פס אקרוכטי עם סלטה לאחור או לפנים מינימום בערך C
2. פס אקרוכטי עם סלטה בכיוון שונה מסעיף 1 מינימום בערך B
3. פס אקרוכטי המכיל 2 סלטות שונות מינימום בערך A

❖ בדרגה זו ניתן לבצע סריה אקרוכטית ללא פ.פ

❖ סדר הפסים לבחירה

אלמנטים תנועתיים:

1. שרשרת פסאג' עם 2 קפיצות מרגל אחת (הקפיצות במינימום ערך B)
 2. קפיצה נוספת בערך מינימום C
 3. פירואט ערך מינימום B
- * אם המתעמלת ביצעה בפסאג' קפיצה בערך C ובסעיף 2 קפיצה בערך B אין הורדה

דרגה 2 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	פס אקרובטי עם אלמנט בערך C
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי עם אלמנט בערך B
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי עם סלטה בערך A
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי ללא סלטה
	פס אקרובטי עם אלמנט בערך B בכיוון שונה מסעיף 1
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי עם אלמנט בערך A
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי עם אלמנט B בכיוון זהה לזה שבוצע בסעיף 1
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע פס אקרובטי עם אלמנט A בכיוון זהה לזה שבוצע בסעיף 1
2.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	ביצוע פס אקרובטי ללא סלטה

דרגה 2 - קרקע

הורדות של צוות שיפוט D

ההורדה	האלמנט
	פס אקרובטי עם שתי סלטות שונות בערך A
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי עם שתי סלטות זהות
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	ביצוע פס אקרובטי עם סלטה אחת
	שרשרת פסאג' עם 2 קפיצות מרגל אחת (הקפיצות בערך מינימום B)
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	שרשרת פסאג' עם 2 קפיצות מרגל אחת (הקפיצות ערך A)
	פירואט בערך מינימום B
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	פירואט בערך A
	קפיצה נוספת בערך מינימום C
0.50 נק' על ידי צוות שיפוט D ביצוע אלמנט שונה מהכתוב	קפיצה נוספת בערך B
1.00 נק' על ידי צוות שיפוט D אי ביצוע האלמנט	קפיצה נוספת בערך A

קרקע – דרגה 1

• תרגילי רשות ראה ניתוח שיפוט של האלמנטים בדרגות ולפי החוקה הבינלאומית - FIG