



# תכנית מקצועית - התעמלות מכשירים בנות

## מסלול הליגה

### עונת תחרויות 2024-2025



תאריך עדכון: 15.09.2024

שנתונים מעודכנים:

גיל	שנתון 2025	דרגה	מסלול
10	2015	ו'	ליגה
11-12	2014-2013	ה'	ליגה
12-13	2013-2012	ד'	ליגה
13-14	2012-2011	ג'	ליגה
14-15	2011-2010	ב'	ליגה
15 ומעלה	2010 ובוגרות יותר	א'	ליגה

## כללי:

### דרגות ה', ו'

מקביל לדרגות 5-6 במסלול הלאומי, כולל החלופות שיותאמו.

\* יש לעיין בחוקת המסלול הלאומי לדרגות 5-6 להכרת התרגילים, ציוני D והורדות.

\* חריג- קפיצות- קפיצה אחת בלבד

### דרגות א', ב', ג', ד'

דרגות אלו בליגה נשפטות בציון ה E לפי כללי החוקה הבינלאומית אלא אם כתוב אחרת במסמך זה.

• חריג- קפיצות- קפיצה אחת בלבד

כללי חישוב ציון ה D הם לפי החוקה הבינלאומית אך מותאמים למסלול הליגה:

### ערך אלמנטים (DV)

אלמנט לא מהחוקה = 0.10 נק' (מקבל ערך במקבילים בלבד)  
אלמנט A מהחוקה = 0.20 נק'  
אלמנט B מהחוקה = 0.40 נק'  
אלמנט C מהחוקה = 0.60 נק'  
אלמנט D מהחוקה = 0.80 נק'  
אלמנט E מהחוקה = 1.00 נק'

שימו לב- אלמנטים מהחוקה הבינלאומית שמופעים באותה משבצת (אותו מספר אלמנט)-  
נחשבים כאלמנטים זהים, נספרים ונחשבים רק פעם 1 (בהתאם לחוקה הבינלאומית).

### דרישות מיוחדות למכשיר (CR)

ניתן להשתמש רק באלמנטים מהחוקה

- במכשירים מקבילים, קורה וקרקע ישנן 4 דרישות מיוחדות למכשיר.
- כול דרישה - 0.5 נק'.
- עבור דרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום - 2.00 נק'.
- ניתן לחזור על אלמנטים אקרובטיים לצורך מענה על דרישה (CR).

## בונוסים (CV)

- ניתן לצבור עד 0.90 נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים- מלבד קורה אם בוצע בונוס סעיף 2 של 0.60 נק'- אז יספרו 2 בונוסים בלבד).
- **אין בונוס** - אם הייתה נפילה מהאלמנט.
- לא ניתן לחזור על אלמנט לצבירת בונוסים מסעיפים שונים (שימו לב להחרגות ספציפיות בקורה ובקרקע).
- חישוב ציון D - CR+CV+DV

## קפיצות

דרגה	ו' (זהה למסלול לאומי דרגה 6)	ה' (זהה למסלול לאומי דרגה 5)	ד'	ג'	ב'+ א'
<b>סידור המכשיר</b>	- ערימת מזרנים בגובה 1.0 מ'. - טרמפולינה (ניתן לשים מקפצה או דיוטה לפני הטרמפולינה). - מזרן 20 ס"מ לנחיתה	- שולחן בגובה 1.10 מ' - טרמפולינה (ניתן להעלות את גובה שולחן הקפיצות- <b>כל הקבוצה חייבת לקפוץ על אותו גובה</b> )- ניתן לקפוץ ממקפצה <b>ללא שינוי בציון D</b>	- שולחן בגובה 1.20 מ' או 1.25 מ' ( <b>כל הקבוצה חייבת לקפוץ על אותו גובה</b> ) - מקפצה. - אם מבוצעת קפיצה עם סלטה במעוף שני- ניתן לקפוץ מקפיצת/ שתי מקפצות- <b>הורדה של 0.50 נק' מציון D</b>	- שולחן בגובה 1.25 מ'. - מקפצה. - אם מבוצעת קפיצה עם סלטה במעוף שני- ניתן לקפוץ מקפיצת/ שתי מקפצות- <b>הורדה של 0.50 נק' מציון D</b>	- שולחן בגובה 1.25 מ'. - מקפצה.
<b>תיאור הקפיצה</b>	מהטרמפולינה ← ניתור לעמידת ידיים על הערימה ודחיפה לשכיבה על הגב ← קימה דרך עמידה שפופה עם עזרת ידיים ← ניתור מקצה הערימה בגוף ישר לעמידה	קפיצת ידיים	קפיצה מהחוקה הבינלאומית	קפיצות מהחוקה הבינלאומית	קפיצות מהחוקה הבינלאומית
<b>חימום</b>	קפיצת חימום 1	קפיצת חימום 1	קפיצת חימום 1	קפיצת חימום 1	2 קפיצות חימום
<b>קפיצות תחרות</b>	קפיצה 1	קפיצה 1	קפיצה 1	קפיצה 1	קפיצה 1
<b>ציון D</b>	10 (כמו במסלול לאומי)	10 (כמו במסלול לאומי)	יש להוסיף 2.0 נק'- לציון D מהחוקה הבינלאומית	יש להוסיף 2.0 נק'- לציון D מהחוקה הבינלאומית	יש להוסיף 2.0 נק'- לציון D מהחוקה הבינלאומית
<b>ציון E</b>	הורדות לפי ניתוח שיפוט חוקת המסלול הלאומי דרגה 6	הורדות לפי ניתוח שיפוט חוקת המסלול הלאומי דרגה 5	הורדות לפי החוקה הבינלאומית	הורדות לפי החוקה הבינלאומית	הורדות לפי החוקה הבינלאומית

ה' (זהה למסלול לאומי דרגה 5)	ו' (זהה למסלול לאומי דרגה 6)	דרגה
* ראה חוקה של המסלול הלאומי- לתרגיל, ציון D והורדות ביצוע.		
ד' + ג' + ב' + א'		דרגה
		סידור המכשיר
		לפי כללי החוקה הבינלאומית
		DV דרגות קושי
		מקסימום 8 אלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה. ניתן להשתמש באלמנטים לא מהחוקה (0.10 נק') צוות שיפוט- D תמיד ייתן את ערך קושי של האלמנט (את ה- DV) אלא אם כן האלמנט אינו עומד בדרישה הטכנית של האלמנט.
		CR דרישות מיוחדות למכשיר
		<b>ניתן להשתמש רק באלמנטים מהחוקה לסעיפים 2-4 (שימו לב להחרגה בסעיף 1)</b> <b>1.</b> מעבר מבד תחתון לבד עליון או מעבר מבד עליון לבד תחתון- 0.50 נק' (ביצוע מקרס ותפיסה ייחשב כמענה לדרישה זו למרות שאינו אלמנט מהחוקה). <b>2.</b> אלמנט קרוב לבד מינימום בערך B (מהחוקה)- 0.50 נק'. <b>3.</b> שינוי אחיזה מינימום בערך A (מהחוקה) או אלמנט עם מינימום פניה של 180° (מהחוקה). ( <b>לא כולל ירידה</b> )- 0.50 נק'. <b>4.</b> ירידה מינימום בערך A (מהחוקה)- 0.50 נק'. <b>עבור הדרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום- 2.00 נק'</b>
		CV בונוסים מיוחדים למכשיר
		ניתן לצבור עד 0.90 נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים). לא ניתן לספור פעמיים בתרגיל בונוס מאותו הסעיף (לדוגמא, ביצוע חופשי לעמידת ידיים ושטוץ לעמידת ידיים יינתן בונוס רק פעם אחת). <b>אין בונוס אם הייתה נפילה מהאלמנט.</b> <b>1.</b> ביצוע דרישה 3 במלואה במהלך התרגיל: שינויי אחיזה (מינימום בערך A מהחוקה) + אלמנט עם מינימום פניה של 180° (לא כולל ירידה)-. 0.30 נק'. <b>2.</b> מעבר מבד תחתון לבד עליון או מבד עליון לבד תחתון עם מעוף- 0.30 נק'. <b>3.</b> אלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים (ערך C)- 0.30 נק'. <b>4.</b> ירידה בסלטה מינימום בערך A- 0.30 נק'.
		ציון E
		ציון E מקסימלי הוא 10 נק'. ההורדות של ציון E הן על פי החוקה הבינלאומית החרגה- במעבר מבד תחתון לבד עליון ללא מעוף (לדוגמא, ביצוע הקרסה, קפיצה ותפיסת הבד העליון) <b>אין את ההורדה של 0.5 נק' לפי החוקה הבינלאומית.</b>

## מקבילים

<p>אין הורדות על תרגיל קצר. תרגיל ללא ירידה - הורדה של 0.50 נק'. שימו לב ירידה בהינד לאחור וקפיצה לעמידה או הינד לפניו וחצי פניה (דרגה 5 לשעבר) נחשבים כתרגיל ללא ירידה ובנוסף, אינם נחשבים כאלמנטים " לא מהחוקה"- צוות D סופר רק 7 אלמנטים והורדה ניטרלית של 0.50 נק'.</p>			<p><b>ND</b> <b>הורדות נייטרליות</b></p>
<p><b>אלמנטים שהביצוע שלהם יוצר תנופה נוספת או עצירה ולאחר מכן תנופה נוספת.</b></p>	<p><b>הינד לאחור שאינו לעמידת ידיים</b></p>	<p><b>אלמנטים לא מהחוקה- שאינם מקבילים ערך 0.10 נק'</b></p>	<p><b>הערות שימו לב</b></p>
<p>- הורדה של 0.50 נק' בציון E. על תנופה נוספת, על פי החוקה הבינלאומית לדוגמא: עליית סבב, חצי שמש, דחף, סבב בטן לאחור</p>	<p>- ייספר כאלמנט שאינו מהחוקה- 0.10 נק'. <u>רק אם אין עמידת ידיים</u> אחרת בתרגיל שנספרה כערך A (עמידת ידיים בפישוק) או בערך B (עמידת ידיים ברגליים צמודות). ללא תלות בסדר כרונולוגי. במידה ונספרה עמידת ידיים בתרגיל ל- DV, ההינד לאחור שאינו לעמידת ידיים לא ייקבל ערך ל-DV</p>	<p>- תנופות הכנה לשמש (הינד לפניו ולאחור). גלישה. - ירידה מהינד לפניו ולאחור לחצי פניה או לעמידה. - עליה לבד עליון בחצי שמש ובהמשך ביצוע חצי שמש נוסף בתרגיל ממצב סמיכה קדמית. (חצי השמש השני נחשב אלמנט זהה ולא ייספר פעמים ב-DV).</p>	

ה' (זהה למסלול לאומי דרגה 5)	ו' (זהה למסלול לאומי דרגה 6)	דרגה
* ראה חוקה של המסלול הלאומי- לתרגיל, ציון D והורדות ביצוע.		
<b>ד' + ג' + ב' + א'</b>		דרגה
לפי כללי החוקה הבינלאומית		סידור המכשיר
<p>מקסימום 8 אלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה.                      יש לבצע אלמנטים אקרובאטיים ותנועתיים <u>מהחוקה הבינלאומית בלבד</u> לצורך ספירת דרגות הקושי (DV).                      יש לבצע 3 אלמנטים אקרובאטיים (לא חייבים להיות עם מעוף) + 3 אלמנטים תנועתיים + 2 אלמנטים לבחירה- אלמנטים אקרובאטיים <u>או</u> אלמנטים תנועתיים.                      צוות שיפוט- D תמיד ייתן את ערך קושי של האלמנט (את ה- DV) אלא אם כן האלמנט אינו עומד בדרישה הטכנית של האלמנט.</p>		<b>DV</b> דרגות קושי
<p>1. קשר של שני אלמנטים תנועתיים <u>שונים</u> אחד מהאלמנטים חייב להיות עם <math>180^{\circ}</math> מעלות פתיחת רגליים בפסיעה או בפישוק - <math>0.50</math> נק'.                      2. פירואט - <math>0.50</math> נק' (לא ניתן לענות על דרישה זו באמצעות אלמנטים חלופיים לפירואט כפי שמתאפשר בחוקה הבינלאומית).                      3. אלמנטים אקרובטיים בכיוונים שונים (אחורה, הצידה ו/ או קדימה), לא חייבים להיות עם מעוף - <math>0.50</math> נק'.                      4. אלמנט עם מעוף (כולל אלמנט עם מעוף עם תמיכת ידיים) - <math>0.50</math> נק'.  <b>עבור הדרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום - 2.00 נק'.</b>                      • ניתן לחזור על אלמנט פעמיים לצורך דרישה.</p>		<b>CR</b> דרישות מיוחדות למכשיר
<p>ניתן לצבור עד <math>0.90</math> נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים).                      לא ניתן לקבל פעמיים בתרגיל בונוס מאותו סעיף (לדוגמא- ביצוע בתרגיל של פליק פלאק + פליק פלאק ובנוסף ע. + פליק פלאק- ייספר בונוס רק פעם אחת).  <u>לא ניתן לחזור על אלמנט פעמיים בתרגיל (מלבד ההחרגה הכתובה מטה) לצורך צבירת בונוס ולכן, שימו לב לסדר הכרונולוגי בבניית התרגיל.</u>  <u>אין בונוס אם הייתה נפילה מהאלמנט או אחיזה של הקורה למניעת נפילה.</u></p> <p>1. קשר של 3 אלמנטים מינימום B+B+B (אקרובאטיים, תנועתיים או מיקס) - <math>0.30</math> נק'.                      2. סריה אקרובטית של שני אלמנטים אחד חייב להיות עם מעוף (עם או בלי תמיכת ידיים) - <math>0.3</math> נק'.  <u>או</u> סריה אקרובטית של 2 אלמנטים אקרובאטיים עם מעוף (<u>החרגה</u>: בביצוע בונוס זה ניתן לחזור על אותו אלמנט ברצף (עם או בלי תמיכת ידיים)) - <math>0.60</math> נק'.                      3. חיבור של שני אלמנטים – אחד תנועתי ואחד אקרובטי (מיקס) מינימום בערך B+C או A+D - <math>0.30</math> נק'.                      4. ירידה המורכבת מאלמנט בערך B <u>אקרובטי</u>, עם מעוף עם או בלי תמיכת ידיים על הקורה + מינימום סלטה בערך A - <math>0.30</math> נק'.</p>		<b>CV</b> בונוסים מיוחדים למכשיר

<p><b>ציון E</b></p>	<p>ציון E מקסימלי הוא 10 נק'. הורדות של צוות שיפוט הביצוע (E) הן כמו בחוקה הבינלאומית. יש להתייחס לכול ההורדות בביצוע האומנותי ART לפי החוקה הבינלאומית.</p>
<p><b>ND</b> הורדות נייטרליות</p>	<p>תרגיל ללא ירידה - הורדה של 0.50 נק'. (לדוגמא: גלגלון ניתור) זמן תרגיל הקורה לא יחרוג מ- 1.30 דק' (90 שני') -חריגה מהזמן הורדה של 0.10 נק'. חריגה מ - 1.40 דק' (100 שני') הורדה של 0.5 נק'. <u>חובה למדוד זמן בתחרויות</u> : זמן התרגיל, זמן נפילות</p>
<p><b>הערות</b></p>	<p>התרגיל הוא תרגיל רשות ניתן לחבר תרגיל תנועתי לכל מתעמלת בנפרד או את אותו תרגיל תנועתי לכול המתעמלות בדרגה. ניתן להשתמש בכוריאוגרפיה של תרגילי החובה (שימו לב שתרגילי החובה לא מותאמים לחוקה הבינלאומית ועלולים לגרור הורדות).</p>



דרגה	ו' (זהה למסלול לאומי דרגה 6)	ה' (זהה למסלול לאומי דרגה 5)
	* ראה חוקה של המסלול הלאומי- לתרגיל, ציון D והורדות ביצוע.	
דרגה	ד' + ג' + ב' + א'	
<b>DV</b> דרגות קושי	<p>מקסימום 8 אלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה (אלמנט אחרון בפס האחרון).  יש לבצע אלמנטים אקרובאטיים ותנועתיים מהחוקה הבינלאומית בלבד לצורך ספירת דרגות הקושי (DV).  יש לבצע 3 אלמנטים אקרובאטיים (חייבים להיות עם מעוף) + 3 אלמנטים תנועתיים + 2 אלמנטים לבחירה אלמנטים אקרובאטיים <u>או</u> אלמנטים תנועתיים.  צוות שיפוט- D תמיד ייתן את ערך קושי של האלמנט (את ה- DV) אלא אם כן האלמנט אינו עומד בדרישה הטכנית של האלמנט.</p>	
<b>CR</b> דרישות מיוחדות למכשיר	<p>1. מעבר תנועתי המורכב משתי קפיצות שונות "leaps" (יציאה מרגל אחת ונחיתה על הרגל השנייה) או "hops" (יציאה מרגל אחת ונחיתה על אותה רגל),  הקפיצות בקשר ישיר או לא ישיר (עם צעדי ריצה או סיבובים בשנה) אחת הקפיצות חייבת להיות עם פסיעה או פישוק של <math>180^{\circ}</math> - 0.50 נק'.  2. פס אקרובאטי עם סלטה לאחור (פס אקרובאטי מורכב מינימום מ- 2 אלמנטים עם מעוף) - 0.50 נק'.  3. פס אקרובאטי עם סלטה לפנים (פס אקרובאטי מורכב מינימום מ- 2 אלמנטים עם מעוף) - 0.50 נק'.  אם מבוצעת סלטה לפנים (לא בפס) - 0.20 נק'.  4. סריה מיקס של 3 אלמנטים אקרו-תנועה-אקרו <u>או</u> תנועה-אקרו-תנועה (האלמנטים האקרובאטיים לא חייבים להיות עם מעוף). הסריה צריכה להיות בקשר ישיר (שימו לב לחיבורים כנדרש בחוקה- רצף ושטף על מנת לקבל את הדרישה) - 0.50 נק'.  <b>עבור הדרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום- 2.00 נק'.</b>  • ניתן לחזור על אלמנט פעמיים לצורך דרישה.</p>	
<b>CV</b> בונוסים מיוחדים למכשיר	<p>ניתן לצבור עד 0.90 נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים).  לא ניתן לקבל פעמיים בתרגיל בונוס מאותו סעיף ולא ניתן לקבל בונוס כפול על אותו פס אקרובטי (לדוגמא- סלטה רגל רגל לפנים לערבית עם בורג לא ייתן 2 בונוסים- סעיף 1+3)  <u>אין בונוס</u> אם הייתה נפילה מהאלמנט  לא ניתן לחזור על אלמנט פעמיים בתרגיל (מלבד ההחגרה הכתובה מטה) לצורך צבירת בונוס ולכן, שימו לב לסדר הכרונולוגי בבניית התרגיל.  1. סלטה עם מינימום סיבוב <math>360^{\circ}</math> בציר האורך- 0.3 נק'.  2. ביצוע אלמנט תנועתי מינימום בערך D- 0.3 נק'.  3. שרשרת אקרובטית עם 2 אלמנטים <u>שונים</u> עם מעוף ללא תמיכת ידיים, אחד מהם חייב להיות סלטה (<u>החגרה</u>: בביצוע בונוס זה ניתן לחזור על אותו אלמנט ברצף) - 0.3 נק'. (לא כולל גלגל בלי ידיים/פורבץ)  4. דאבל סלטה- 0.3 נק'.</p>	

## קרקע

<p><b>ציון E</b></p>	<p>ציון E מקסימלי הוא 10 נק'. הורדות של צוות שיפוט הביצוע (E) הם כמו בחוקה הבינלאומית. יש להתייחס לכול ההורדות בביצוע האומנותי ART לפי החוקה הבינלאומית.</p>
<p><b>ND</b> הורדות נייטרליות</p>	<p>תרגיל ללא ירידה הורדה של 0.50 נק'. (אם יש פס אקרובטי אחד בלבד בתרגיל או אם בפס האחרון בוצע רק אלמנט אחד). *שימו לב- סלטה קדימה כאלמנט בודד יענה על דרישה סעיף 3 (מקבל 0.2 ב-CR), אך אם יבוצע בפס האחרון <u>ייחשב בתרגיל ללא ירידה</u> (תהיה הורדה נייטרלית של 0.50 נק' ויספרו רק 7 אלמנטים ל-DV). שימו לב לסדר הכרונולוגי בבניית התרגיל. *ערבית פליק- פלאק בפס האחרון זהו פס עם שני אלמנטים וייחשב בתרגיל עם ירידה.</p>
<p><b>הערות</b></p>	<p>התרגיל הוא תרגיל רשות, ניתן לחבר תרגיל תנועתי לכל מתעמלת בנפרד או אותו תרגיל תנועתי לכל המתעמלות בדרגה. ניתן להשתמש בכוריאוגרפיה של תרגילי החובה מהלאומי (<u>שימו לב שתרגילי החובה במסלול הלאומי לא מותאמים לחוקה הבינלאומית ועלולים לגרום הורדות</u>). <u>זמן תרגיל מקסימלי הוא 1:30 דק'.</u></p>