איגוד ההתעמלות בישראל

תרגילי מתח 2026-2027

דרגה 6	דרגה 5	דרגה 4	דרגה 3	דרגת פרה ג'וניור
1. דקירה 2. 5 תנופות (45 מעלות) {אופציה ל 3 שמשות עם בונוס} 3. חופשי קטן ל-90 מעלות 4. 3 תנופות 5. כפות רגליים על המתח להכנה לשטוץ (שתי תנופות במצב זה). 6.דקירה ל- 2 תנופות 7.הכנסת רגליים בפישוק הכנה לשטלדר (שתי תנופות במצב זה). 8.דקירה 2 תנופות 9.בסיום התנופה ה- 2 עלייה לסמיכה קדמית (אפרייס)	1. דקירה 2. תנופה לאחור 3. מקפל לעמידת ידיים 4. אלמנט קרוב לבדX 2 5. 3 שמשות אחורה 6. 3 שמשות קדימה (ירחים) 7. תנופה לאחור ל 45 מעלות 8. מקפל לסמיכה קדמית.	1. דקירה 2. תנופה לאחור 3. מקפל לעמידת ידיים 4. אלמנט קרוב לבד X 2 5. אלמנט שונה קרוב לבד 2X 6. 3 שמשות אחורה 7. 3 שמשות קדימה (ירחים) 8. אנדו 9. שמש קדימה 10. תנופה לאחור ל 45 מעלות 11. מקפל לסמיכה	1. דקירה 2. תנופה לאחור ל 45 מעלות 3. 3 שמשות אחורה 4. חופשי 5. שמש 6. שטוץ 7. שמש 8. שטלדר 9. שמש 10. הנחת כפות הרגליים על המתח סיבוב 360 מעלות לאחור. 11. השחלת רגליים וסבב אחורה 12. הנחת רגליים ודקירה לשטוץ 13. שמש 14. 3 שמשות קדימה (ירחים) 15. אנדו 16. שמש קדימה 17. תנופה ל 45 מעלות 18. מקפל לסמיכה/ עלייה לסמיכה קדמית (אפרייס)	1. דקירה 2. תנופה לאחור ל 45 מעלות 3. 3 שמשות אחורה 4. חופשיX2 5. שטוץX2 6. שטלדרX2 7. שמש 8. השחלת רגליים וסבב אחורה 2X 9. הנחת רגליים ודקירה לשטוץ 10. שמש 11. 3 שמשות קדימה (ירחים) 12. אנדו 2X 13. שטוץ קדימהX2 14. שמש קדימה 15. תנופה ל 45 מעלות 16. מקפל לסמיכה/ עלייה לסמיכה קדמית (אפרייס)

- ביצוע התרגיל חובה לצורך דירוג בקרב רב, אך לא ייכנס לציון הקרב רב.
- תינתן מדליה על המכשיר
- ניתן לשנות את סדר האלמנטים באשר נשמרים 2 הכללים הבאים: 1. אין לערבב אלמנטים מכיוונים שונים (קודם אחורה ואז קדימה או להיפך).
  2. כל תרגיל חייב להסתיים בסמיכה

`