

תכנית תרגילי חובה מכשירים בנות 2024-2025

גיל	שנתון	דרגה	מסלול	מכשירים בנות
7	2018	7	לאומי	
8-9	2016-2017	6	לאומי	
9-10	2015-2016	5	לאומי	
10-11	2014-2015	4	לאומי	
11-12	2013-2014	3	לאומי	
12-13	2012-2013	2	לאומי	
13-14	2011-2012	1	לאומי	
14-15	2010-2011	נערות	לאומי	
16 ומעלה	2009 ובוגרות יותר	בוגרות	לאומי	

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

תכנית תרגילי חובה מכשירים בנות 2024-2025

1	2	3	4	5	6	7	דרגה לאומית	
2012-2011	2013-2012	2014-2013	2015-2014	2016-2015	2016-2017	2018	שנתון	
FIG	FIG	שולחן קפיצות בגובה של 110 ס"מ או 120 ס"מ (על המתעמלת לבצע את 2 הקפיצות בגובה שולחן זהה)	קפיצה 1- שולחן קפיצות בגובה של 110 ס"מ או 120 ס"מ קפיצה 2- ערימת מזרונים 100 ס"מ (30 ס"מ סט מזרונים אולימפיים + 70 ס"מ נוספים)	שולחן קפיצות בגובה מינימום 110 ס"מ+ טרמפולינה	ערימת מזרונים בגובה 1 מטר+ טרמפולינה (ניתן לשים מקפצה או דיוטה לפני הטרמפולינה) מזרן 20 ס"מ לנחיתה	2 דיוטות (40 ס"מ), מזרן 10 ס"מ, מזרן 30 ס"מ	דרישות מכשיר	קפיצות
FIG על מנת לקבל מדליה בדרגה זו, יש לבצע 2 קפיצות	FIG (ציון מהחוקה + תוספת 6 נקודות) על מנת לקבל מדליה בדרגה זו, יש לבצע 2 קפיצות <u>הציון הסופי הינו ציון ממוצע שתי הקפיצות</u>	קפיצה 1: קפיצת ידיים לעמידה על ערמת מזרונים מאחורי שולחן הקפיצות בגובה 10 ס"מ מעל שולחן הקפיצות. קפיצה 2: יורצ'נקו לדחיפה לגב למזרון 10 ס"מ מעל שולחן הקפיצות. <u>הציון הסופי הינו ציון ממוצע שתי הקפיצות</u>	קפיצה 1: קפיצת ידיים. קפיצה 2: יורצ'נקו לעמידה על ערימת מזרונים <u>הציון הסופי הינו ציון ממוצע 2 הקפיצות</u>	קפיצת ידיים, 2 קפיצות זהות <u>הציון הסופי הינו ציון ממוצע 2 הקפיצות</u>	ניתור לעמידת ידיים+ דחיפה לגב. קימה דרך שפופה עם תמיכת ידיים. מקצה הערימה ניתור לעמידה ישרה <u>קפיצה אחת בלבד</u>	ריצה- ניתור לגובה 40 ס"מ- ניתור לנחיתה- צעד קידם למקפצה- עמידת ידיים ודחיפה לגב למזרון 30- ס"מ- קימה דרך עמידה שפופה בעזרת ידיים לעמידה ישרה	קפיצה	

תכנית תרגילי חובה מכשירים בנות 2024-2025

1	2	3	4	5	6	7	דרגה לאומית	
2012-2011	2013-2012	2014-2013	2015-2014	2016-2015	2016-2017	2018	שנתון	
סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20) ס"מ + 10 ס"מ נחיתה) תרגיל חובה	סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20) ס"מ + 10 ס"מ נחיתה) תרגיל חובה	סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20 ס"מ + 10 ס"מ נחיתה) תרגיל חובה	מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה	מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה	מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה	מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה	דרישות מכשיר	מקבילים יתוסף תרגיל על (מתח)
1.מקפל 2.הינד לעמידת ידיים (ניתן לבצע בפישוק) 3.אלמנט קרוב לבד (יכול להיות אותו האלמנט כמו בסעיף 6 ו/או 10) עם פנייה של 180 מעלות 4.מקפל 5.הינד לעמידת ידיים 6.אלמנט קרוב לבד בערך C (ניתן לחבר את סעיף 3 עם סעיף 6) 7.אלמנט קרוב לבד (אפשר לחבר את סעיף 3 לסעיף 6) 7.מעבר עם מעוף מבד תחתון לבד עליון	1.מקפל 2.הינד לעמידת ידיים 3.אלמנט קרוב לבד בערך C + פנייה של 180 מעלות 4.מקפל 5.הינד לעמידת ידיים 6.אלמנט קרוב לבד בערך C (ניתן לחבר את סעיף 3 עם סעיף 6) 7.מעבר במעוף מבד תחתון לבד עליון	1.מקפל 2.הינד לאחור לעמידת ידיים 3.מקפל 4.הינד לאחור לעמידת ידיים 5.אלמנט קרוב לבד בערך C (שונה מהאלמנט שבוצע בסעיף 5) 6.אלמנט קרוב לבד בערך C (שונה מהאלמנט שבוצע בסעיף 5) 7.הקרסה + סבוב 360 מעלות לאחור + סבוב 360 מעלות לפניס. (ניתן להכניס רגליים להקרסה מסעיף 6 או לבצע מקפל הקרסה ללא צורך לבצע עמידת ידיים)	1.מקפל 2.הינד לאחור לעמידת ידיים (ניתן לבצע בפישוק) + סבב בטן (אפשר לעבור מעמידת הידיים לסעיף 3) 3.הינד לאחור ל-45 מעלות + אלמנט קרוב לבד ל-45 מעלות. 4.מקפל 5.הקרסה סיבוב 360 מעלות לאחור מעבר בקפיצה לבד עליון	1.מקפל 2.הינד לאחור ל-45 מעלות + סבב בטן לאחור 3.הינד לאחור לעמידת ידיים 4.סבב בטן 5.הקרסה רגליים ומעבר בקפיצה לבד עליון	1.מקפל 2.הינד לאחור ל-90 מעלות + סבב בטן לאחור 3.הינד לאחור לעמידת ידיים 4.סבב בטן 5.פיוורטו/ הקרסה ניתור	1.גלישה לעמידה + עליית סבב 2.הינד לאחור ל-90 מעלות + סבב בטן 3.סבב לפניס להחזקת און - 2 שני' 4.ירידה לעמידה ישרה	בד תחתון	
8.מקפל 9.הינד לאחור לעמידת ידיים. 10.אלמנט שונה קרוב לבד בערך C 11.שמש עם פנייה של 180 מעלות 12. ירח עם פנייה של 180 מעלות 13.שמש עם פנייה של 360 מעלות 14.ירידה עם סלטה בערך B הערה: להוספה לפי הצורך בשמשות, ירחים או מקפל לעמידת ידיים לא תהיה הורדה בציון D. שינוי סדר אלמנטים במידה והירידה מאחזיה תחתית	8.מקפל 9.הינד לאחור לעמידת ידיים. 10.אלמנט קרוב לבד בערך C (שונה מסעיף 6) 11.שמש חצי פנייה לאחזיה עלית מינימום 45 מעלות מעל גובה הבד. 12.שמש חצי פנייה לאחזיה עלית מינימום 45 מעלות מעל גובה הבד. 13.שמש 14.ירידה מינימום בערך B	8.מקפל לבד עליון 9.הינד לאחור לעמידת ידיים 10.אלמנט קרוב לבד בערך C (יכול להיות אותו אלמנט שכבר בוצע על בד תחתון) 11.שמש X 2 12.ירידה בדאבל סלטה בקירוס	6.מקפל 7.הינד לאחור לעמידת ידיים (ניתן לבצע בפישוק) 8. אלמנט קרוב לבד בערך C (יכול להיות זהה לסעיף 3) 9.שמש X 2 10.ירידה בסלטה בערך A	6.שתי תנופות (הכנה לשמש) 7.חצי שמש 8.הינד לאחור ל-45 מעלות 9.חצי שמש 10.דקירה ותנופה (הכנה לשמש) 11.תנופה לירידה בסלטה לאחור בערך A.	הרמת המתעמלת לבד עליון: 4.הבאת רגליים בקיפול דקירה ל 2 תנופות (הכנה לשמש) 5.חצי שמש 6.דקירה לתנופה אחת (הכנה לשמש) + לירידה לעמידה בין הבדים.	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 9.החזקה ב 90 מעלות 2 שניות 10.למצב תלייה 11.ירידה לעמידה	בד עליון	

תכנית תרגילי חובה מכשירים בנות 2024-2025

1	2	3	4	5	6	7	דרגה לאומית	
2012-2011	2013-2012	2014-2013	2015-2014	2016-2015	2016-2017	2018	שנתון	
תרגיל רשות	תרגיל רשות	תרגיל חובה סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20 ס"מ + 10 ס"מ נחיתה)	תרגיל חובה סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20 ס"מ + 10 ס"מ נחיתה)	תרגיל חובה סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20 ס"מ + 10 ס"מ נחיתה)	תרגיל חובה - יש להוסיף מזרן בגובה 40 ס"מ מתחת לקורה בירידה יש להוסיף מזרן של 20 ס"מ	תרגיל חובה - יש להוסיף מזרן בגובה 40 ס"מ מתחת לקורה בירידה יש להוסיף מזרן של 20 ס"מ	דרישות מכשיר	קורה
FIG	1. עלייה מהחוקה מינימום בערך A 2. סריה אקרובטית עם מעוף - אחד האלמנטים ללא תמיכת ידיים 3. אלמנט שונה עם מעוף ללא תמיכת ידיים (לכיוון שונה מסעיף 2) 4. ירידה: אלמנט בערך C	1. עלייה בניתור משתי רגליים בגוף ישר לקורה, נחיתה על הקורה בשתי רגליים צמודות/ עלייה בערך A. 2. גשר לפנים+ אלמנט נוסף בערך A 3. סריה אקרובטית B+B עם מעוף 4. ירידה : אלמנט בערך B על הקורה וסלטה בערך B או סלטה קדימה בגוף ישר עם 180 מעלות	1. עליית כוח לעמידת ידיים - ירידה לסמיכה בזווית לפיסוק 2. גלגל להצמדת רגליים + ניתור בגוף ישר 3. פליק פלאק רגל - רגל או פליק פלאק שתי רגליים 4. גשר לפנים 5. ירידה ערבית סלטה לאחור בערך A או מפליק פלק עם סלטה לאחור בערך A	1. עליה - עמידת ידיים כוח 2. גלגל הצמדת רגליים על כל כף הרגל - ירידה לעמידה שפופה + ניתור מעלה בגוף ישר. 3. גשר לאחור רגל רגל 4. ירידה בסלטה לפנים	1. עליה - ניתור לסמיכה העברת רגל לשיבת רכיבה 2. עלייה לסמיכה בזווית - החזקה של 2 שני וחזרה לשיבה 3. שני צעדים קדימה + 2 צעדים הצידה + 2 צעדים לאחור (ברלווה) 4. מאוזן+ערבסק ידיים מאחור (החזקה של שנייה בכל מצב) העברת ידיים לפנים ועלייה לעמידת ידיים 5. גלגל 6. ניתור בגוף ישר + ניתור עם החלפת רגליים (ברצף) 7. פסה ויישור הרגל לפנים - החזקה של 2 שניות בשני המצבים 8. ירידה בניתור עם פיסוק.	1. עליה - ניתור לסמיכה העברת רגל לשיבת רכיבה 2. שכיבה על הבטן + לסמיכה קדמית - לשיבת ברך (רגל שנייה ישרה) + קימה לעמידה 3. ארבעה צעדים ברלווה 4. הנפת רגל ימין קדימה + הנפת רגל שמאל קדימה 5. מאוזן קדמי 6. ניתור למעלה ברגליים צמודות 7. ירידה: ניתור למעלה בגוף ישר	acro	
	5. סריה תנועתית לפי החוקה הבינלאומית בערך מינימום A+B. 6. פירואט (לפי הדרישה לפירואט בחוקה הבינלאומית). 7. קפיצה מינימום בערך C שונה מהקפיצות שבוצעו בסעיף 5.	5. קלוש 6. פירואט 360 מעלות על רגל אחת 7. סריה תנועתית – מינימום בערך A+B 8. ניתור ספליט עם חצי פנייה לאורך הקורה	6. ג'טה + אלמנט תנועתי מינימום בערך A 7. ספליט 8. חצי פירואט נמוך 9. ניתור למעלה בגוף ישר לרוחב הקורה 10. פירואט	5. ג'טה (צעד קפיצה) 6. סיסון 7. חצי פירואט על רגל אחת + חצי פירואט על שתי רגליים	8. ירידה בניתור עם פיסוק.		dance	

תכנית תרגילי חובה מכשירים בנות 2024-2025

1	2	3	4	5	6	7	דרגה לאומית	
2012-2011	2013-2012	2014-2013	2015-2014	2016-2015	2016-2017	2018	שנתון	
תרגיל רשות	תרגיל רשות	תרגיל חובה	תרגיל חובה	תרגיל חובה	תרגיל חובה			
FIG	1.פס אקרובטי עם סלטה מינימום בערך C 2.פס אקרובטי לכיוון השני מסעיף 1 עם סלטה מינימום בערך B 3.פס אקרובטי המכיל מינימום 2 סלטות בערך A	1.ערבית פ.9 סלטה + סלטה בערך B 2.קפיצת ידיים סלטה בגוף ישר קדימה או סלטה קדימה בקירוס + סלטה קדימה בקירוס. 3.ערבית פליק פלאק - טמפו - פליק פלאק +סלטה מינימום בערך A 4.גלגול לאחור לעמידת ידיים, בידיים ישרות + פנייה של 180 לירח לגלגול לפנים, קימה ברגליים ישרות.	1.ערבית פליק פלאק + סלטה בגוף ישר 2.קפיצת ידיים גל וגל + ק. ידיים 2 רגליים+ דניש או דניש + סלטה לפנים 3.ערבית 3 פ.9 + סלטה בקירוס 4.גלגל בלי ידיים+ פפ 5.גלגול לאחור לעמידת ידיים, בידיים ישרות + ירידה לסמיכה קדמית + השחלת רגליים ישרות וצמודות לישיבה שלמה	1.ערבית פליק פלאק סלטה בקירוס 2.קפיצת ידיים שתי רגליים 3.ריצה סלטה קדימה. 4.גלגל בלי ידיים 5.גשר תיק-תק 6.גלגול לאחור לעמידת ידיים בידיים ישרות לעמידה	1.החזקה בערבסק (רגל עמידה כפופה) ידיים ישרות לצדי הראש + עמידת ידיים גלגול + קימה ברגליים ישרות 2.ערבית פפ 3.גשר לאחור רגל-רגל 4.גשר לפנים רגל-רגל. 5.גלגל להצמיד רגליים + ירידה ברגליים ישרות לגלגול לאחור לעמידת ידיים	תרגילון בלי מוסיקה פס אחד 1.גלגול לפנים 2.ניתור חצי פנייה 3.גלגול לאחור לעמידה שפופה + קפיצה לסמיכה קדמית 4.שפגט (רגל השפגט לבחירה) 5.ישיבה שלמה + כפיפה לפנים ברגליים ישרות 6.גשר לאחור משכיבה על הגב 7.גר עם החזקה – ידיים מונחות מטה ישרות לצדי הגוף 8.קימה לניתור מעלה בגוף ישר מאוזן 9.גלגל הצידה- לסיים בגוף ישר	acro	קרקע
	4.רצף תנועתי מינימום בערך B+B 5.קפיצה תנועתית בערך מינימום C 6.פירואט מינימום בערך B	5.קלוש + פואטה. 6.קפיצת מינימום בערך B (לא קלוש) 7.דאבל פירואט	6.שסה צעד קלוש +שסה צעד ג'טה 7.דאבל פירואט 8.קפיצת ספליט או פיסוק משתי רגליים עם פנייה של 180 + קפיצה בגוף ישר עם 180.	7.שסה + דילוג עם רגל ישרה + שסה + צעד ג'טה 8.פירואט 360 מעלות על רגל אחת הרגל החופשית בפסה. 9.קפיצת ספליט או פיסוק משתי רגליים + קפיצה למעלה בגוף ישר עם סבוב של 360 מעלות.	6.שסה דילוג עם רגל בפסה + שסה דילוג עם פסה ברגל השנייה 7.חצי פירואט על רגל אחת, הרגל החופשית בפסה + חצי פירואט על שתי רגליים ברלוזה 8.אסמבלה + קפיצת סיסון 9.שפגט – כל המצבים		dance	