התעמלות מכשירים בנות

מסלול הליגה

2026-2027



תאריך עדכון: 7.1.2025

כללי:

דרגות ה', ו'

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

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

דרגות א', ב', ג', ד'

דרגות אלו בליגה נשפטות לפי כללי החוקה הבינלאומית אלא אם כתוב אחרת במסמך זה

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.

בונוסים (CV)

- ניתן לצבור עד 0.90 נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים- מלבד קורה אם בוצע בונוס סעיף 2 של 0.60- 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) .

קפיצות

דרגה	ו' (זהה למסלול לאומי דרגה 6)	ה' (זהה למסלול לאומי דרגה 5)	ד'	ג'	ב'+ א'
סידור המכשיר	-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- **כל הקבוצה חייבת לקפוץ על אותו גובה** של שולחן הקפיצות) - ניתן לקפוץ ממקפצה **ללא שינוי בציון D**	- שולחן בגובה 1.20 מ'. - מקפצה. - אם מבוצעת קפיצה עם סלטה במעוף שני- ניתן לקפוץ מקפצית/ שתי מקפצות- **הורדה של 0.50 נק' מציון D**	- שולחן בגובה 1.25 מ'. - מקפצה. - אם מבוצעת קפיצה עם סלטה במעוף שני- ניתן לקפוץ מקפצית/ שתי מקפצות- **הורדה של 0.50 נק' מציון D**	- שולחן בגובה 1.25 מ'. - מקפצה.
תיאור הקפיצה	מהטרמפולינהß ניתור לעמידת ידיים על הערימה ודחיפה לשכיבה על הגבß קימה דרך עמידה שפופה עם עזרת ידייםß ניתור מקצה הערימה בגוף ישר לעמידה	קפיצת ידיים אחת הציון הסופי של הקפיצה- לקרב רב ולמדליה על המכשיר	קפיצה מהחוקה הבינלאומית הציון הסופי של הקפיצה- לקרב רב ולמדליה על המכשיר	קפיצה מהחוקה הבינלאומית הציון הסופי של הקפיצה- לקרב רב ולמדליה על המכשיר	קפיצה מהחוקה הבינלאומית הציון הסופי של הקפיצה- לקרב רב ולמדליה על המכשיר
חימום	קפיצת חימום 1	2 קפיצות חימום	2 קפיצות חימום	2 קפיצות חימום	2 קפיצות חימום
קפיצות תחרות	קפיצה 1	קפיצה 1	קפיצה 1	קפיצה 1	קפיצה 1
ציון D	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
ציון E	הורדות לפי חוקת המסלול הלאומי דרגה 6	הורדות לפי חוקת המסלול הלאומי דרגה 5	הורדות לפי החוקה הבינלאומית	הורדות לפי החוקה הבינלאומית	הורדות לפי החוקה הבינלאומית

איגוד ההתעמלות בישראל

מקבילים

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'**	
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**	**ניתן להשתמש <u>רק</u> באלמנטים מהחוקה** **1.** מעבר מבד תחתון לבד עליון <u>או</u> מעבר מבד עליון לבד תחתון- *0.50 נק'* (ביצוע מקרס ותפיסה ייחשב כמענה לדרישה זו למרות שאינו מהחוקה)**.** **2.** אלמנט קרוב לבד מינימום בערך B (מהחוקה)- *0.50 נק'***.** ***3.*** שינוי אחיזה מינימום בערך A (מהחוקה) או אלמנט עם מינימום פניה של 180^0 (מהחוקה). (**<u>לא כולל ירידה</u>**)- *0.50 נק'***.** **4.** ירידה מינימום בערך A (מהחוקה)- *0.50 נק'*. **עבור הדרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום- 2.00 נק'**	
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). <u>אין בונוס</u> אם הייתה נפילה מהאלמנט. **1.** ביצוע דרישה 3 במלואה בתרגיל: שינויי אחיזה (מינימום בערך A מהחוקה) + אלמנט עם מינימום פנייה של 180^0 (לא כולל ירידה).- *0.30 נק'*. **2.** מעבר מבד תחתון לבד עליון או מבד עליון לבד תחתון עם מעוף- *0.30 נק'*. **3.** אלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים (ערך C)- *0.30 נק'*. **4.** 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) <u>אין הורדה של 0.5 נק'</u> לפי החוקה הבינלאומית.	

מקבילים

ND **הורדות נייטרליות**	אין הורדות על תרגיל קצר. תרגיל ללא ירידה- הורדה של 0.50 נק' . שימו לב ירידה בהינד לאחור וקפיצה או הינד לפנים 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'.

	אלמנטים לא מהחוקה- **שאינם מקבלים ערך 0.10 נק'**	**הינד לאחור שאינו לעמידת ידיים**	**אלמנטים שהביצוע שלהם יוצר תנופה נוספת או עצירה ולאחר מכן תנופה נוספת.**
הערות **שימו לב**	- תנופות הכנה לשמש (הינד לפנים ולאחור). - גלישה. - ירידה מהינד לפנים 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**.)**	- ייספר כאלמנט שאינו מהחוקה- 0.10 נק'. רק אם אין עמידת ידיים 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	- הורדה של 0.50 נק' בציון E. על תנופה נוספת, על פי החוקה הבינלאומית לדוגמא: עליית סבב, חצי שמש, דחף, סבב בטן לאחור

איגוד ההתעמלות בישראל
קורה

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'**	
סידור המכשיר	לפי כללי החוקה הבינלאומית	
DV **דרגות קושי**	מקסימום 8 אלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה. יש לבצע אלמנטים אקרובאטיים ותנועתיים מהחוקה הבינלאומית בלבד לצורך ספירת דרגות הקושי (DV). יש לבצע 3 אלמנטים אקרובאטיים + 3 אלמנטים תנועתיים + 2 אלמנטים לבחירה- אלמנטים אקרובאטיים או 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.	
CR **דרישות מיוחדות למכשיר**	**1.** קשר של שני אלמנטים תנועתיים שונים אחד מהאלמנטים חייב להיות עם 180^0 מעלות פתיחת רגליים בפסיעה או בפישוק - *0.50 נק'.* **2.** פירואט - *0.50 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 - *0.50 נק'.* **4.** אלמנט עם מעוף (כולל אלמנט עם מעוף עם תמיכת ידיים) - *0.50 נק'.* **עבור הדרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום- 2.00 נק'.**	
CV **בונוסים מיוחדים למכשיר**	ניתן לצבור עד 0.90 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). לא ניתן לחזור על אלמנט פעמיים בתרגיל (מלבד ההחרגה הכתובה מטה) לצורך צבירת בונוס ולכן, שימו לב לסדר הכרונולוגי בבניית התרגיל. אין בונוס אם הייתה נפילה מהאלמנט או אחיזה של הקורה למניעת נפילה. **1.** קשר של 3 אלמנטים מינימום B+B+B (אקרובאטיים, תנועתיים או מיקס) - *0.30 נק'.* **2.** סריה אקרובטית של שני אלמנטים אחד חייב להיות עם מעוף (עם או בלי תמיכת ידיים)- *0.3 נק'* **.** או סריה אקרובטית של 2 אלמנטים אקרובאטיים עם מעוף (*החרגה:* בביצוע בונוס זה ניתן לחזור על אותו אלמנט ברצף (עם או בלי תמיכת ידיים))– *0.60 נק'.* **3.** חיבור של שני אלמנטים – אחד תנועתי ואחד אקרובטי (מיקס) מינימום בערך B+C או A+D – *0.30 נק'.* **4.** ירידה המורכבת מאלמנט בערך B אקרובטי, עם מעוף עם או בלי תמיכת ידיים על הקורה + מינימום סלטה בערך A – *0.30 נק'.*	

ציון E	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.
ND **הורדות נייטרליות**	תרגיל ללא ירידה - הורדה של 0.50 נק'. (לדוגמא: גלגלון ניתור) זמן תרגיל הקורה לא יחרוג מ- 1.30 דק' (90 שנ') -חריגה מהזמן הורדה של 0.10 נק'. חריגה מ - 1.40 דק' (100 שנ') הורדה של 0.5 נק'. חובה למדוד זמן בתחרויות : זמן התרגיל, זמן נפילות
הערות	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).

איגוד ההתעמלות בישראל
קרקע

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'**	
DV **דרגות קושי**	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 (לא חייבים להיות עם מעוף)+ 3 אלמנטים תנועתיים + 2 אלמנטים לבחירה אלמנטים אקרובאטיים או 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.	
CR **דרישות מיוחדות למכשיר**	**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 180^0 - *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 או 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'.* **עבור הדרישות המיוחדות למכשיר ניתן לקבל מקסימום- 2.00 נק'.** * ניתן לחזור על אלמנט פעמיים לצורך דרישה.	
CV **בונוסים מיוחדים למכשיר**	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) אין בונוס אם הייתה נפילה מהאלמנט לא ניתן לחזור על אלמנט פעמיים בתרגיל (מלבד ההחרגה הכתובה מטה) לצורך צבירת בונוס ולכן, שימו לב לסדר הכרונולוגי בבניית התרגיל. **1.** סלטה עם מינימום סיבוב 360^0 בציר האורך- *0.3 נק'.* **2.** ביצוע אלמנט תנועתי מינימום בערך D- *0.3 נק'.* **3.** שרשרת אקרובטית עם 2 אלמנטים שונים עם מעוף ללא תמיכת ידיים, אחד מהם חייב להיות סלטה (*החרגה:* בביצוע בונוס זה ניתן לחזור על אותו אלמנט ברצף) - *0.3 נק'.* (לא כולל גלגל בלי ידיים/פורבץ) **4.** דאבל סלטה- *0.3 נק'.*	

קרקע

ציון E	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.
ND **הורדות נייטרליות**	תרגיל ללא ירידה הורדה של 0.50 נק'. (אם יש פס אקרובאטי אחד בלבד בתרגיל או אם בפס האחרון בוצע רק אלמנט אחד). *<u>שימו לב-</u> סלטה קדימה כאלמנט בודד יענה על דרישה סעיף 3 (מקבל 0.2 ב- CR), אך אם יבוצע בפס האחרון <u>ייחשב כתרגיל ללא ירידה</u> (תהיה הורדה ניטרלית של 0.50 נק' ויספרו רק 7 אלמנטים ל- DV). *ערבית פליק- פלאק בפס האחרון זהו פס עם שני אלמנטים וייחשב כתרגיל עם ירידה.
הערות	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 לגרור הורדות).</u> <u>זמן תרגיל מקסימלי הוא 1:30 דק'.</u>