

התעמלות מכשירים בנים

תרגילי חובה

2023-2024

כתב: אילן גזית

אושר ועודכן ע"י הועדה המקצועית.

שנתונים:

גיל	שנתון	דרגה	מסלול	מכשירים בנים
9 וצעירים יותר	2015 וצעירים יותר	5	לאומי	
11 וצעירים יותר	2013 וצעירים יותר	4	לאומי	
13 וצעירים יותר	2011 וצעירים יותר	3	לאומי	
15 וצעירים יותר	2009 וצעירים יותר	2	לאומי	
16 וצעירים יותר	2008 וצעירים יותר	1	בינלאומי	
14-18	2006-2009	נוער	בינלאומי	
18 ובוגרים יותר	2006 ובוגרים יותר	בוגרים	בינלאומי	

דרגה 5 (לשעבר דרגה 1)

קרקע

1. עמידה ישרה, הרמת ידיים מעלה, הנפת רגל (צעד) ומעבר לעמ' ידיים וגלגול לפנים. – 2.0
2. מעמידה שפופה, ניתור גבוה בגוף ישר ונחיתה. – 0.5
3. צעד והנפת רגל עם ירידה לשפגט בנות/לפי בחירה (2 שניות) – 1.0
4. מעבר לישיבת פישוק וחזה לקרקע ללא עזרת ידיים – 1.5
5. העברת רגל מהצד לישיבה שלמה והנפת ידיים מעלה – 0.5
6. הורדת ידיים מהצד ומעבר לסמיכה אחורית תוך כדי הרמת האגן (גוף ישר, רגליים ישרות) – 0.5
7. סיבוב 180 מעלות לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוך") – 1.0
8. קפיצה לעמידה שפופה ומעבר לעמידה ישרה. – 0.5
9. מאוזן אחורי/ צידי (2 שני') – 1.5
10. הנפת הרגל האחורית לפנים לגלגל הצידה – 2.0
11. הצמדת רגל ופניה 90 מעלות – 0.5
12. ניתור עם חצי בורג (פניה 180 מעלות) ונחיתה. – 0.5

• **ציון מקסימלי – 12.00 נק'**

סוס סמוכות:

1. עליה לסמיכה – 1.0
2. 4 הנפות (העברת משקל והנפת רגל) – 6.0 (כל הנפה 1.5)
3. לאחר ההנפה הרביעית הפסעת רגל והנפת הרגל השניה עם הפסעה וירידה בקפיצה לפנים (ללא שהייה) – 1.0
4. ביצוע 4 קרייסקרים על פטריה – 4.0

• ציון מקסימלי 12.00 נק'

טבעות (גובה הטבעות ע"פ חוקת FIG + מזרן 50 ס"מ)

1. מתליה בגוף ישר הרמת רגליים לזווית שהייה 2 שניות – 1.0
2. מזווית תנופה לאחר – 1.0
3. תנופה לפנים בגוף ישר ועלייה לתליית "נר" – 2.0
4. מעבר לתליית קיפול – 0.5
5. ירידה מתליית קיפול לתלייה הפוכה שהייה 2 שניות – 1.5
6. חזרה לתליית קיפול – 1.0
7. מתליית קיפול מבצעים תנופה לאחר, לפנים... (4 x תנופות) – 4.0
8. ירידה בסיום התנופה הרביעית לאחר לנחיתה ועמידה ישרה – 1.0

• ציון מקסימלי- 12.00 נק'

קפיצות

הרצה מהירה וקפיצה לעמידת ידיים ומעבר לשכיבה בגוף ישר על ערימת מזרני נחיתה בגובה 80 ס"מ

• ציון מקסימלי- 12.00 נק'.

מקבילים (גובה המקבילים ע"פ חוקת FIG + מזרן 10 ס"מ)

1. עליה לסמיכה- 0.5
2. זווית 90 מעלות – 1.0
3. פתיחת רגליים לישיבת פישוק- 0.5
4. העברת ידיים בסיבוב לפנים (אל בין הרגליים) – 0.5
5. הרמת גב ומעבר רגליים לאחר לאחר (הרמת גב)- 2.5
6. תנופה לפנים/לאחור/לפנים/לאחור לפנים – 5.0 (1.0 לתנופה)

7. תנופה לאחור והעברת יד מבד לבד לירידה ונחיתה לצד הבדים – 2.0
* **ציון מקסימלי- 12.00 נק'**

מתח (גובה ע"פ חוקת FIG + מזרן 60 ס"מ)

הערות ביצוע ושיפוט	ערך האלמנט	
	2.0	4 תנופות בתלייה ללא תנודה (מתחילים לאחור).
	3.0	שהייה, ומתלייה עליית סבב לסמיכה
ניתן לבצע בידיים ישרות וכפופות ללא הורדה – יש לבצע באיטיות ובשליטה לכל אורך התנועה	2.0	גלגול איטי לפני עד לתלית זווית
יש לשהות במצב סטטי 2 שניות	2.0	תלית זווית - ידיים ישרות ורגליים מקבילות לרצפה
	3.0	מתלית זווית הרדת רגליים והרמה מהירה לגובה המתח (קפיץ) והינד לאחור + הינד לפני + הינד לאחור – לפני – (לתנועה השלישית לאחור ירידה).

או

הערות ביצוע ושיפוט	ערך האלמנט	
	2.0	4 תנופות בתלייה ללא תנודה (מתחילים לאחור).
	3.0	שהייה, ומתלייה עליית סבב לסמיכה
ניתן לבצע בידיים ישרות וכפופות ללא הורדה – יש לבצע באיטיות ובשליטה לכל אורך התנועה	2.0	גלגול איטי לפני עד לתליה מלאה
יש לשהות במצב סטטי 2 שניות	2.0	הרמת רגליים לתלית זווית - ידיים ישרות ורגליים מקבילות לרצפה
	3.0	מתלית זווית הנפת רגליים עד לגובה המתח והינד לאחור + הינד לפני + הינד לאחור – לפני – (לתנועה השלישית לאחור ירידה).

את הירידה בגלגול לפני ניתן לבצע גם בצורה הדרגתית כל עוד ניכרת שליטה בכל שלבי הגלגול (דוגמה בסרטון 3)

• **ציון מקסימלי- 12.00 נק'**

דרגה 4 (לשעבר דרגה 2)

קרקע

1. (אלכסון) 2-3 צעדי ריצה , וסלטו לפנים – 2.0
2. ירידה (מעבר בנפילה בגוף ישר קדימה) לסמיכה קדמית עם הנפת רגל לאחור – 0.5
3. הורדת רגל לסמיכה קדמית והשחלת רגל (ללא קפיצה) לשפגט בנות- 1.0
4. העברת רגל מהצד לישיבה שלמה והרמת ידיים מעלה-0.5
5. הורדת ידיים לסמיכה ועליה לזווית (2 שני') – 1.0
6. חזרה לישיבה שלמה הורדת ידיים מהצד ומעבר לסמיכה אחורית תוך כדי הרמת האגן (גוף ישר , רגליים ישרות) -. 0.5
7. סיבוב 180 מעלות לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוך") – 0.5
8. מעבר לעמידה שפופה וניתור מעלה עם פניה לפס רחב- 0.5
9. 2-3 צעדי ריצה , קפיצת ידיים (נחיתה שתי רגליים) – 2.0
10. צעד לפנים ומספרת עם הנפת רגל ופניה לאלכסון- 0.5
11. מאוזן Y – 1.0
12. הרצה וערבית פליק פלאק + ניתור בגוף ישר ונחיתה- 2.0

• **ציון מקסימלי- 12.00 נק'**

סוס סמוכות

על פטריה – 10 סיבובים – כל סיבוב שווה 1.2 נק'.

• **ציון מקסימלי- 12.00 נק'**

טבעות (גובה הטבעות ע"פ חוקת FIG + מזרן 50 ס"מ)

1. מתליה הרמת רגליים לזווית ישרה (2 שני') ובהמשך מעבר לתליית קיפול – 2.0
2. סבב כתפיים לפנים עד לנר- 2.0
3. מתליית נר, ללא שהייה מעבר ל $2 \times$ תנופות- 2.0
4. בתנופה לפנים סבב כתפיים לאחור (דיסלו) $2 \times$ ברצף – 3.0
5. תנודה לפנים/לאחור – 1.0
6. ירידה בסלטו בגוף ישר דרך דיסלו לאחור. (מינימום גובה 90 מעלות)- 2.0

• **ציון מקסימלי- 12.00 נק'**

קפיצות

גובה מזרנים 40 ס"מ
ציון התחלתי –
סלטה בגוף ישר – 12.0 נק'
סלטה בקיפול – 10.0 נק'
סלטה בקירוס – 8.0 נק'

• ציון מקסימלי- 12.00 נק'

מקבילים (גובה המקבילים ע"פ חוקת FIG + מזרן 10 ס"מ)

1. 3 תנופות בתליה – 3.0
2. עליה אחורית לזרועות – 2.0
3. עליה קדמית מהזרועות לישיבת פישוק- 1.5
4. העברת ידיים מסמיכה אחורית לקדמית תוך כדי סיבוב הידיים מלמעלה ומעבר לזוית פישוק (3 שנ') – 2.0
5. הרמת גב ורגליים כמו התחלת לחיצה והוצאת רגליים ישרות למעבר לתנופות לפנים ולאחור X 3 – 1.5 (תנופות בגובה 45 מעלות)
6. ירידה דרך עמידת ידיים (חובה להגיע למצב, ולשהות 3 שנ') והעברת יד לפנים מבד לבד לפי כיוון הירידה – 2.0

• ציון מקסימלי- 12.00 נק'

מתח (גובה המתח ע"פ חוקת FIG + מזרן 60 ס"מ)

1. התחלה באחיזה מעורבת, תנופה לפנים/לאחור והחלפת יד לאחיזה עלית (רגילה) – 1.0
2. תנופה לפנים ומעבר לתנודות בפישוק רגליים (אנדו/שטלדר) מהשחלת הרגליים תנופה לאחור ובתנופה לפנים הוצאת רגליים לפנים והמשך לתנופה אחורית- 2.0
3. 2 תנופות ועליית מקפל לסמיכה – 2.0
4. תנופה בסמיכה לאחור וסבב בטן – 2.0
5. חצי סבב ותנופה לאחור – 2.0
6. תנופה לפנים ופניה 180 מעלות (סנג'רובקה) X 2, עזיבת המתח לירידה ונחיתה עם הפנים למתח- 3.0

• ציון מקסימלי- 12.00 נק'

דרגה 3

הרקע

1. (אלכסון) ריצה (3-4 צעדים) וסלטו לפנים בקרוס עם נחיתה ומיד ניתור לגלגל הצידה ופניה 90 מעלות עם הגב לכיוון הפינה- 2.0
2. (אלכסון) 2-3 צעדי ריצה וקפיצת ידיים לשתי רגליים+ דניש – 3.0
3. מעבר בגוף ישר לסמיכה לפנים וקפיצה עם קורבט לעמידת פישוק, חזה מקביל לקרקע וידיים לצדדים, שהייה של 2 שני'. - 0.5
4. הנחת כפות ידיים על הקרקע ולחיצה בכח לעמידת ידיים ושהייה 2 שני' – 1.0
5. מעמידת ידיים גלגול אנדו לפנים עד להוצאת רגליים ישרות לשפגט כלשהו- 1.5
6. מעבר משפגט לישיבה שלמה והורדת ידיים מהצד ומעבר לסמיכה אחורית תוך כדי הרמת האגן (גוף ישר , רגליים ישרות) . - 0.5
7. סיבוב 180 מעלות לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוץ") – 0.5
8. 1 קרייסקר עד לחזרה לסמיכה קדמית- 1.0
9. מסמיכה קדמית מעבר לעמידה שפופה- 0.5
10. מעמידה שפופה, ניתור עם בורג (פירואט) – 0.5
11. מאוזן צידי Y – 0.5 (שהייה 2 שניות) והורדת רגל ישרה לעמידה ישרה
12. 2-3 (אלכסון) צעדי ריצה וערבית פליק פלאק וסלטו לאחר בקרוס- 1.5

• **ציון מקסימלי- 13.00 נק'**

סוס

סוס ללא סמוכות -

1. 10 סיבובים מצליבים (קרייסקרים) – 10 נק'
 2. זנושקה- 3.0 נק'
- **ציון מקסימלי- 13.00 נק'**

טבעות (גובה הטבעות ע"פ חוקת FIG + מזרן 50 ס"מ)

1. מתליה הרמת רגליים ישרות לפנים ודרך תלית קיפול מעבר עד לתליה אחורית ושהיית רגעית במצב המקסימלי ומשם חזרה לתליית קיפול – 1.0
2. מתליית קיפול הינדים לאחר ולפנים (תנופות גבוהות) 3 X – 3.0

3. בסיום התנופה השלישית, עליה אחורית לסמיכה- 2.0
4. זזית ישרה (שייה 2 שנ')- 0.5
5. מעבר לזית פישוק ושהייה 3 שנ' – 1.5
6. מזית פישוק הרמת גב (התחלת לחיצה) והצמדת רגליים מאחור עד לשקיעה אחורית- 1.0
7. תנופה (לפנים ולאחור)- 1.0
8. מהתנופה מבצעים 2 X סבבים לאחור- 2.0
9. מהתנופה מבצעים ירידה בסלטו בגוף ישר – 1.0

• **ציון מקסימלי- 13.00 נק'**

קפיצות

שולחן קפיצות גובה 1.20 – קפיצת ידיים (מקפצה אחת)
ציון מקסימלי – 13.00 נק'

מקבילים

1. בקצה הבדים, מקפל לתנופה לאחור- 1.5
 2. בתנופה לפנים מוי לזרועות עליה קדמית עד לעליה אחורית- 3.0
 3. תנופה לפנים דרך זזית גבוהה והורדת רגליים באיטיות לשיבת פישוק- 1.5
 4. הרמת רגליים לזזית ישרה 90 מעלות ושהייה 2 שנ'- 0.5
 5. מזזית לחיצה בכח לעמידת ידיים (בפישוק) ושהייה 3 שנ'- 2.5
 6. מעמידת ידיים (2 תנופות) לתנופה קדמית+ אחורית+ קדמית- 1.5
 7. ירידה בסלטו לפנים בקיפול- 2.5
- **ציון מקסימלי- 13.00 נק'**

מתח

1. הנפת רגליים לפנים ותנופה לאחור + תנופה לפנים- 1.0
2. תנופה לאחור ועליה אחורית- 2.0
3. סבב בטן בגוף ישר- 1.0
4. חצי סבב בטן לאחור ומעבר לתליה תוך כדי תנופה אחורית- 1.0
5. גלישה לפנים ומקפל לסמיכה- 2.0
6. הינד מסמיכה לעמידת ידיים- 1.0
7. שמש- 1.5
8. שמש- 1.5
9. סנג'רובקה לירידה בעמידה מקבילה- 2.0

דרגה 2 (לשעבר דרגה 4)

הקרקע

1. (אלכסון) 2-3 צעדי ריצה וערבית פליק פלאק סלטו לאחר בגוף ישר – 2.0
2. רבע פניה לאחר וצעד רדיפה עם הנפת רגל ופניה עד ל 180 מעלות לכיוון הפינה עם הנפת ידיים לצדדים- 0.5
3. (אלכסון) הורדת ידיים, 2-3 צעדי ריצה וסלטו לפני בגוף ישר – 1.5
4. מעבר לנפילה בגוף ישר לסמיכה לפני וקפיצה עם קורבט לשפגט " בנות", ידיים לצדדים, שהייה של 2 שני'.- 1.0
5. הנחת כפות ידיים על הקרקע (רגל בין הידיים) ומשפגט (הוצאת רגל ישרה) ולחיצה בכח לעמידת ידיים ושהייה 2 שני' – 1.0
6. מעמידת ידיים גלגול אנדו לפני עד לעמידת ידיים ושהייה 2 שני'- 1.5
7. מעמידת ידיים "הילי" לסמיכה קדמית.- 1.0
8. סיבוב 180 מעלות לסמיכה קדמית (הרמת יד, כמו "שטוץ") – 0.5
9. 2 קרייסקרים עד לחזרה לסמיכה קדמית- 1.5
10. מסמיכה קדמית מעבר בקורבט לעמידה ישרה וניתור עם בורג (פירואט) - 0.5
11. מאוזן צידי Y – 0.5 (שהייה 2 שניות והורדת רגל ישרה)
12. 2-3 צעדי ריצה וערבית פליק פלאק וסלטו לאחר בקרוס עם פתיחה – 1.5

• ציון מקסימלי- 13.00 נק'

סוס

סוס ללא סמוכות-

2 סיבובים מצליבים- 0.5

מגייר- 8.0 נק'

2 סיבובים מצליבים עם הפנים החוצה- 2.0

צ'כי – 1.0

מצליב רגיל- 0.5

זנושקה- 1.0

• ציון מקסימלי- 13.00 נק'

טבעות

1. מתליה הרמת גוף ורגליים ישרות לפנים עד לתליית "נר" - 0.5
2. מעבר למאוזן תליה אחורי, שהייה 2 שנ' וחזרה לתליית קיפול - 1.0
3. מתליית קיפול, ביצוע 2 סבבים לפנים - 2.0
4. עלייה אחורית לסמיכה - 1.5
5. מעבר לזוית ושהייה 2 שנ' - 0.5
6. מזוית לחיצה בכח לעמידת ידיים בידיים ישרות ובפישוק - 1.5
7. מעמידת ידיים, שקיעה לתנופה לפנים ולאחור - 2.0
8. 2 x דיסלוקים - 2.0
9. ירידה בסלטו בגוף ישר - 2.0

• **ציון מקסימלי - 13.00 נק'**

קפיצות

סוס קפיצות (גובה מינימלי 1.25 תלוי בגובה המתעמל)

קפיצת ידיים סלטה

צוקאהרה בקירוס

יורצ'נקו סלטה בקירוס

ציון מקסימלי - 13.00 נק'

מקבילים

- בקצה הבדים (או ע"פ בחירה קרוב יותר לאמצע) מקפל לזוית - 1.5
- לחיצה בכח (בפישוק) לעמידת ידיים (שהייה 2 שנ') - 1.0
- מעמידת ידיים שקיעה למוי לזרועות - 2.0
- עליה אחורית - 1.5
- תנופה לפנים דרך הרמת רגליים לזוית גבוהה ("מאנה") ללא שהייה - 1.0
- תנופה לעמידת ידיים - 1.0
- ואלס (לא חובה שהייה אחרי הוואלס אבל מותר) - 1.0
- מואלס תנופה לפנים - 0.5
- תנופה לאחור לעמידת ידיים ושהייה 2 שנ' - 1.5
- ירידה בסלטו לאחור בגוף ישר - 2.0

• **ציון מקסימלי - 13.00 נק'**

מתח (גובה המתח ע"פ חוקת FIG + מזרן 50 ס"מ)

- הנפת רגליים לפנים ותנופה לאחור + תנופה לפנים- 0.5
- תנופה לאחור ועליה אחורית- 1.0
- סבב חופשי לעמידת ידיים- 1.5
- 1 שמש (סבב גדול לאחור)- 1.0
- קלר keler , מעבר משמש לירח – 2.5
- 1 ירח (סבב ענק לפנים)- 1.0
- פניה 180 מעלות מירח לשמש- 1.0
- שמש ובסיומה שימת רגליים על המתח בפישוק וסיבוב שלם בפישוק ופתיחה לעמידת ידיים- 2.0
- שמש- 0.5
- ירידה בסלטו לאחור בגוף ישר- 2.0
- **ציון מקסימלי- 13.00 נק'**

דרגה 1 (לשעבר דרגה 5)

- שיפוט על פי החוקה הבינלאומית לנוער COP- 2022-2024
- 8 אלמנטים (+7 ירידה) עם מינימום של 6 (+5 ירידה)
- ירידה C- 0.5 B- 0.3

בנוסף שימוש במערכת בונוסים להלן -

קרקע

- תוספת ערך קישור (connection Value) בכפוף לחוקה הבינלאומית למעט שינויים בערך הקישורים להלן-

<u>דוגמה</u>	<u>CV</u>	
גוף ישר קדימה לבורג בגוף ישר	0.1	C+B/C
גוף ישר לפני לשני ברגים לפנים	0.2	D או גבוה יותר + B\C
דאבל בורג לפני לדאבל סלטה לפנים	0.3	D+D או ערך גבוה יותר

דוגמאות נוספות –

- בורג וחצי לאחר בקישור לסלטה בגוף ישר לפנים יקבלו את הערך כל אלמנט (C+B) ובנוסף ערך קישור- 0.1
- שתיים וחצי ברגים לאחר בקישור עם סלטה בגוף ישר לפנים יקבלו את הערך של האלמנטים (D+B) – ובנוסף ערך קישור- 0.2
- סעיף אי ביצוע סלטה כפול מבוטל, במקומו הורדה על אי ביצוע לחיצה לעמידת ידיים.

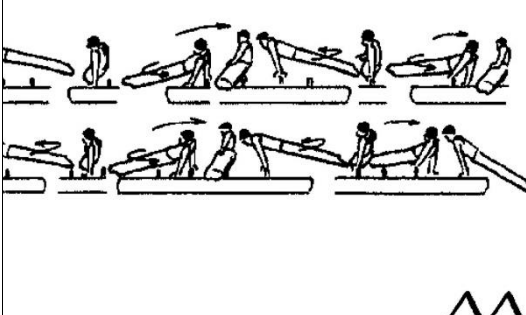
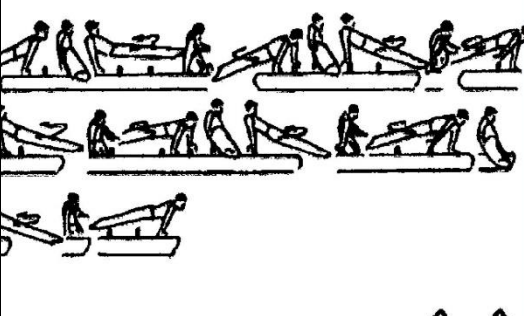
שגיאות צוות D	קטנה 0.1	בינונית 0.3	גדולה 0.5
אי ביצוע סלטה כפולה			
אי ביצוע לחיצה לעמידת ידיים		+	

סיו

- אין הורדה של צוות D על אי מגע בכל חלקי הסוס –

שגיאות צוות D	קטנה 0.1	בינונית 0.3	גדולה 0.5
חוס מגע בכל חלקי הסוס		≠	

- מעבר המגיהר (D) Magyar = יקבל ערך של F = 0.6
- מעבר השיבאדו (D) Sivado = יקבל ערך של F = 0.6
- שאר האלמנטים נשארים בדרגת הקושי המקורית על פי - 2022-2024 COP

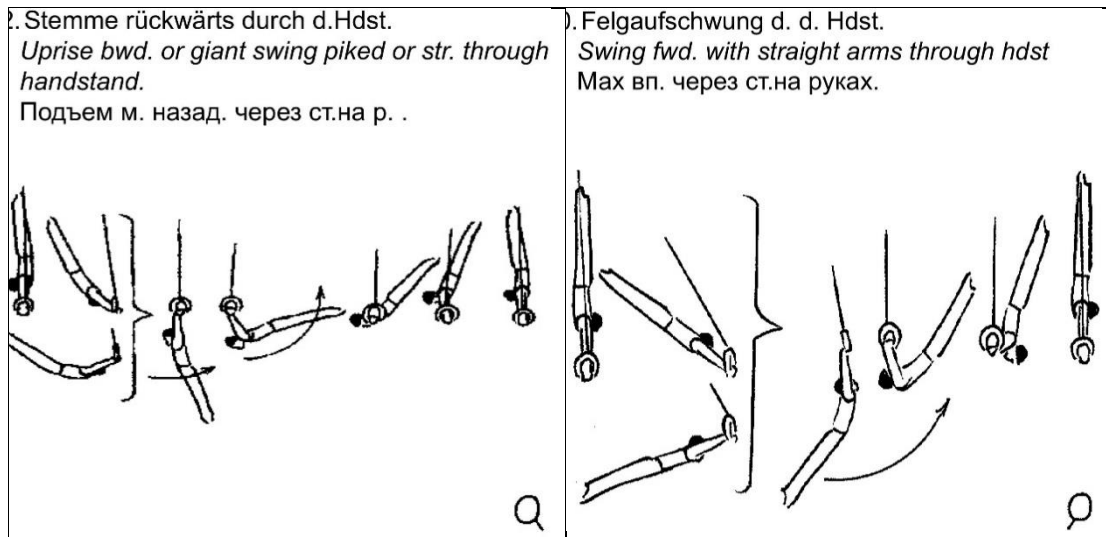
F = 0.6	F = 0.6
Alle anderen Wanderfl. rw. i. Qst. a. d. andere (3/3). Any other travel bwd. in cross support to other end (3/3). Любой другой проход наз. в упоре поперек до другого конца (Sivado) 	Alle anderen Wanderfl. vw. i. Qst. von einem Pferdene auf das andere Pferdende (3/3). Any other travel fwd. in cross support to other end (3/3). Любой другой проход вп. в упоре поперек до другого конца (Magyar) 

טבעות

- אלמנט תנופתי לעמידת ידיים - יענו על הדרישה גם שמש מעבר או ירח מעבר

שגיאות צוות D	קטנה 0.1	בינונית 0.3	גדולה 0.5
אי ביצוע אלמנט תנופתי לעמידת ידיים		+	

סעיף זה יורחב ויענו על דרישה זו גם שני האלמנטים הנ"ל



- לחיצה לעמידת ידיים בידיים ישרות ושהייה 3 שני' (B) – 0.3 בונוס (פעם אחת בתרגיל)

שולחן הקפיצות

- על מנת לקבלת מדליה במכשיר - שתי קפיצות מכניסה שונה אל השולחן (קפיצת ידיים\ערבית\יורצ'נקו)

מקבילים

- ביצוע אלמנט סמיכה (EG I) בדרגת קושי C או יותר – בונוס 0.3 (פעם אחת בתרגיל)
- ביצוע אלמנט תלייה (EG III) – שמש, מוי' (C) או סלטה מתחת לסמיכה ומעלה (B) - בונוס 0.3 יינתן פעם אחת בתרגיל ויתקבל גם על אלמנטים בדרגת קושי גבוהה יותר מקבוצה זו

לדוגמא – מתעמל שביצע את התרגיל הבא-

שמש, טיפלט, שטוץ ולאחריו דיאמידוב – יקבל את ערך האלמנטים C ; D ; C ; C ובנוסף
בנוס 0.3 על אלמנט תליה (EG III) ובנוס 0.3 על אלמנט סמיכה (EG I)

מתח

- אנדולשטלדר ברגליים צמודות – בנוס 0.3 (פעם אחת בתרגיל)
- מותרת החלפה אחרי אדלר וחזרה לשמש\סבב חופשי ללא הורדה על תנופת ביניים – זהו הסעיף היחיד בו קיימת התייחסות לצוות הביצוע (E)