

חוברת מקצועית

ענף: התעמלות אקרובטית

עונת פעילות 2025-2028

כתיבה ועריכה: חגית דיסקין

חבר בידי:

חברי הוועדה המקצועית של ההתעמלות האקרובטית בישראל, 2017

עודכן נובמבר 2024

תוכן העניינים

העמוד	הנושא
2	מבוא
3	מסלול לאומי ובינלאומי
	מסלול הליגה
5 - 4	א. עקרונות כלליים ופירוט האלמנטים האישיים
	ב. תרגילי הצוותים לפי קטגוריות התחרות:
6	• תרגילי דרגה ה' בכלל הקטגוריות
9 - 7	• תרגילי זוגות נשים: דרגות ד', ג', ב'
13 - 10	• תרגילי זוגות גברים: דרגות ד', ג', ב'
15 - 14	• תרגילי זוגות מעורבים: דרגות ד', ג', ב'
21 - 16	• תרגילי שלשות נשים: דרגות ד', ג', ב'
24 - 22	• תרגילי רביעיות גברים: דרגות ד', ג', ב'
25	• תרגילי הליגה דרגה א' בכל הקטגוריות
26	• דרגת Aspire, בכל הקטגוריות
	• נספח 1: אלמנטים צוותיים לבונוס בדרגה ב' ליגה
	• נספח 2: דף טריף למסלול הליגה
	• נספח 3 קישורים לחוקה הבינלאומית, חוקת קבוצות הגיל וטבלת האלמנטים

מבוא

חוברת זו נכתבה במגמה לפתח את ענף האקרובטיקה בישראל, להעלות את רמת התחרויות ולצרף אגודות ומתעמלים חדשים אל שורותינו.

חברי הוועדה המקצועית התגייסו ותרמו מהידע המקצועי שלהם, על מנת לעדכן את תכנית התחרויות בארץ, לחבר את דרישות התרגילים לחוקה החדשה, כך שיקדמו את הענף, וכדי לשפר את יכולותיהם של האקרובטים המייצגים אותנו בזירה הבינלאומית. למאמנים ולמנהלי אגודות האקרובטיקה, אנו מאחלים בהצלחה ומציעים כל עזרה.

בחוברת מפורטים שלושת מסלולי התחרות לשנים 2025 - 2028 בישראל:

1. מסלול הליגה - 6 דרגות (ה', ד', ג', ב', א', אספייר), בכולן מבצעים תרגיל אחד מעורב. (Combined)
2. מסלול לאומי - 4 דרגות (1, 2, 3, 4), בכולן מבצעים תרגיל באלנס וגם תרגיל דינמי.
3. מסלול בינלאומי - 4 דרגות (פרה יוט', יוט', ג'וניור וסניור), על פי דרישות האיגוד הבינלאומי (FIG), בכולן מבצעים 2 תרגילים במוקדמות ועוד תרגיל בגמר.

חברי הוועדה המקצועית: יו"ר - ציון דהן

דניאל דנציגר

חגית דיסקין

ענת ליבוביץ'

קרן גרשגורן

רותי זוהר

שרה'ה מילר

יועץ מקצועי: ליאון ויניצקי

סייעו בהכנת התרגילים: איגור שטילוואסר, מאיה גנות, אמיר מוזס

פירוט הדרישות במסלולי התחרות בהתעמלות אקרובטית: לאומי ובינלאומי

כללי

1. תרגילי התחרות בכל הדרגות הם תרגילי רשות, מותר להשתמש במוסיקה עם מילים בכל התרגילים.
2. דרישות הניקוד המזעריות בכל דרגה מפורטות בטבלה המצ"ב. ניתן לבצע עד 20 נקודות מעל דרגת הקושי הרשומה לכל דרגה, נקודות אלו לא יחושבו לציון D. ביצוע של יותר מ 20 נקודות מעל הר"מ יגרור הורדה של 1.0.
3. דרגת הקושי תחושב על פי החוקה הבינלאומית: (חלוקה ל - 100 של ערכי האלמנטים שהתבצעו בתרגיל).
4. הדרישות והמגבלות של תרגילי האקרובטיקה, מפורטות בחוקה הבינלאומית.
5. בדרגות 1 - 4, יש לבחור 3 אלמנטים אישיים כלשהם מטבלת האלמנטים האישיים שבחוקה הבינלאומית, ולא יותר מ - 8 אלמנטים ציוותיים מטבלת הפירמידות או האלמנטים הדינאמיים.
6. בדרגות 1 - 3 חובה לבצע בתרגיל הבאלנס באלמנט צוות: עמידת ידיים חופשית בידי הטופ.
7. דרגות בינלאומיות - ראה דרישות בחוקת הגילאים (באתר ה F.I.G.).
8. הגיל הקובע לתחרות הוא השנתון בו נולד/ה המתעמל/ת.
9. לדוגמא: בשנת 2025, בדרגת ג'וניור 13 - 19, לא יוכל להשתתף מי שנולד אחרי 2012, או לפני 2006. בכל הדרגות, למעט סניורס ופרה - יוט' (11 - 16), הפרש הגיל בין חברי הצוות לא יעלה על 6 שנים. לדוגמא: בדרגה 3, בשלשה: הבסיס בשנתון 13, הבינונית 15 - הטופ חייבת להיות לפחות בשנתון 9.

דרגה	גיל מרבי**	דרישות תרגיל באלנס (Balance)	דרישות תרגיל דינאמי (Dynamic)	דרישות תרגיל מעורב (Combine)	מגבלות
4	13	40	30	-	מקסימום 8 אלמנטים ציוותיים, חובה 3 אלמנטים אישיים לפי קטגוריות באלנס ודינמי, על פי חוקת 11 - 16, מינימום אלמנטים על פי החוקה הבינלאומית
3	15	50	40	-	מקסימום 8 אלמנטים ציוותיים, חובה 3 אלמנטים אישיים לפי קטגוריות באלנס ודינמי, על פי חוקת 11 - 16, מינימום אלמנטים על פי החוקה הבינלאומית. בתרגיל Balance - חובה עמידת ידיים חופשית
2	17	60	50	-	כל דרישות החוקה הבינלאומית. אלמנטים אישיים על פי חוקת 12 - 18, מחזור 2025 - 2028
1	19	70	60	-	כל דרישות החוקה הבינלאומית, אלמנטים אישיים על פי חוקת 12 - 18, מחזור 2025 - 2028
Pre-Youth	16 - 11	לפי חוקת A.G.	לפי חוקת A.G.	-	חוקת ה - FIG לקבוצת הגיל 11 - 16
Youth	18 - 12	90	80	110	חוקת ה - FIG לקבוצת הגיל 12 - 18
Junior	19 - 13	120	110	180	חוקת ה - FIG לקבוצת הגיל 13 - 19
Senior	+ 15	ללא הגבלה	ללא הגבלה	ללא הגבלה	חוקת ה - FIG לבוגרים

* בתחרויות שאינן קריטריון לאלופות אירופה או לאלופות עולם תותר השתתפותם של מתעמלים צעירים בשנה המשנתונים שפורטו לעיל בדרגות פרה יוט' (Pre-Youth), יוט' (Youth), ג'וניור וסניור.
* בדרגות 4 ו 3, אין להופיע עם דגל ישראל על בגד הגוף. 0.5 נק' יורדו בידי שופט ראשי במקרה של דגל על הבגד.

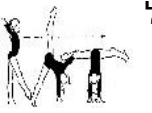

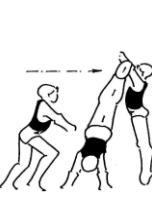





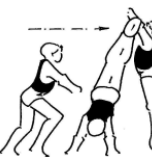





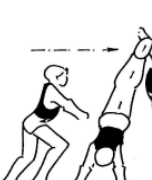


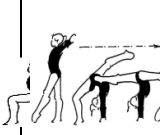



פירוט הדרישות במסלול הליגה בהתעמלות אקרובטית 2025 - 2028

כללי

1. השיפוט בתחרויות הליגה הוא על פי החוקה הבינלאומית, למעט הוראות המפורטות במסמך זה.
2. בכל דרגה יש לבצע **תרגיל אחד**, מעורב, על פי הפירוט בתקנון זה. אורך מרבי של תרגילי דרגה ה' – 1:30 דקות, דרגות ב', ג', ד' - 2 דקות, דרגה א' ודרגת Aspire – 2:30 דקות, כל התרגילים ילוו במוסיקה, כל מוסיקה אפשרית.
3. בכל דרגה יש לבחור 3 אלמנטים אישיים מתוך טבלת האלמנטים האישיים, (**ראו עמוד 5**). חובה לבחור **לפחות אלמנט פס אחד (למעט בדרגה ה')**. לדוגמא צוות בדרגה ג מבצע: קפיצת ידיים רגל + ערבית + שפגאט $\sqrt{}$. אם יבצע: ערבית + שפגאט + גלגל יד אחת = $\sqrt{}$. דרגות ה', ד', ג' ו - ב' הן דרגות חובה. בדרגות אלו אין לבצע אלמנטים נוסף על המפורטים בתקנון המצ"ב. ניתן לבצע עליות וירידות פשוטות מהחוקה. דרגה א' היא דרגת רשות.
5. למרות הרשום בסעיף 4 לעיל, ניתן לקבל תוספת ניקוד (בנוסף), עבור דרגת קושי. בדרגות ד', ג', ו - ב', מותר להחליף אלמנט חובה אחד, בלאנס או דינמי, באלמנט מאותו סוג (באלנס /דינמי), ששייך לטבלת האלמנטים של דרגה גבוהה יותר, ואינו מצוי בטבלת הדרגה אותה עושה המתעמל, וכך לקבל בנוסף של 0.2. **חדש: אפשר להחליף אלמנט באחר מטבלה של 2 דרגות מעליו, (מד' לב' / מג' לפרה יוט'), ולקבל 0.3 בנוסף.** ערך זה יתווסף לציון הסופי של התרגיל.
6. בנוסף בדרגה ב' יתקבל אם יוחלף אלמנט אחד מטבלת דרגה זו, בלאנס או דינמי, באלמנט מתוכנית הפרה יוט', בהתאמה. (ראה התוכנית באתר ה FIG, או בנספח 1). בנוסף שנלקח מטבלת פרה יוט' יינתן רק במצב שהאלמנט (המחליף), **לא מופיע** בטבלת תרגילי הליגה, ושטבלת פרה יוט' יש לו **ערך** של 0.1 לפחות. גם בדרגה זו הבונוס על אלמנט שהוחלף יהיה 0.2, **בדרגה ב' אפשר להשיג בנוסף 0.3 אם מחליפים אלמנט באלנס בעמידת ידיים כוח, או אלמנט דינמי בסלטו גוף ישר או בסלטו של 5/4 ומעלה, שניהם מרשת או יד קצרה.**
7. גילאי הדרגות: דרגה ה' - עד 11, דרגה ד' - עד 12, דרגה ג' - עד 14, דרגה ב' - עד 16, דרגה א' - כל הגילאים.
8. בדרגות א' - ד', הפרש הגילים בצוות לא יעלה על 6 שנים. בדרגה א', אם **כולם** מעל גיל 12 - אין הגבלת גיל.
9. בדרגות ב' - ד', ניתן לבצע באלמנטים האישיים מצבי רגליים מגוונים: שפגאט, צבי, פישוק או צמוד. מצבים אלו יתקבלו במידה ותודגם אחזקה במשך 2 שניות, כנדרש.
10. בדרגות ב' - ד', מותר להחליף זווית קירוס בזווית שלמה או בזווית פישוק, אך לא ניתן לעשות זאת בכיוון הפוך, כלומר: אין להחליף זווית שלמה או זווית פישוק בזווית קירוס. זווית שלמה וזווית פישוק נחשבות כאותו אלמנט.
11. בדרגות ב' - ד', קיימת אפשרות לקבלת בנוסף באלמנטים אישיים. על מנת לקבל בנוסף על אלמנט אישי, יש לבצע את אחד מאלמנטי הפס המפורטים **מתחת** לטבלת האלמנטים האישיים, בעמוד 5. במידה והצוות כולו מבצע אלמנט פס (כלשהו), מאלמנטי הבונוס (קפיצת ידיים/פליק/פלוק/סלטו), יקבל בנוסף של 0.3. חברי צוות יכולים לבצע אלמנטים שונים לבונוס.
12. בתרגילי הליגה חובה להגיש דף טריף, ובו **ציורי כל האלמנטים, על פי סדר ביצועם.** ראה/י דוגמה בנספח 2.
13. הציון הסופי בתרגיל = ממוצע ציונים מרכזיים של שופטי הביצוע, כפול 2 + ממוצע ציונים מרכזיים של שופטי אומנותיות + בונוס מהחלפת אלמנט צוות אחד ובונוס מתוספת/החלפת אלמנט פס אחד.

בליגה א' - ה', **אין להופיע עם דגל ישראל על בגד הגוף.** 0.5 נק' יורדו בידי שופט ראשי במקרה של דגל על הבגד!

שימו לב: במקרים שמופיעים בריבוע אחד שני אלמנטים, רק אחד מהם יכול להתבצע בידי אותו מתעמל. מתעמלים חייבים לבצע מספר זהה של אלמנטי פס, בתרגיל, את שאר האלמנטים ניתן לבחור מריבועים שונים

פס	קלילות	גמישות	החזקה	
 <p>גלגל</p>	 <p>גלגול לפנים</p>	<p>הטיית גיו לפנים בישיבה שלמה בגב ישר.</p>	<p>עמידת נר עם תמיכת ידיים</p>	<p>דרגה ה' בחר 3 אלמנטים מהריבועים בשורה זו</p>
<p>קפיצה ערבית</p> 	<p>גלגול לפנים</p>  <p>או גלגל</p> 	<p>גשר</p>  <p>או ישיבת פישוק, הטיית גו עד הנחה מלאה של הבטן על הקרקע</p>	<p>עמידת ראש 2 שני</p>  <p>או מאוזן כלשהו 2 שני</p> 	<p>דרגה ד' בחר 3 אלמנטים מריבועים שונים. חובה לבצע אלמנט פס אחד לפחות</p>
<p>קפיצה ערבית</p> 	<p>גלגל לברך ורגל</p>  <p>או גלגל על יד אחת</p> 	<p>שפגאט כלשהו</p>  <p>או רגל רגל</p> 	<p>זווית 2 שני</p>  <p>או עמידת ראש 2 שני</p>	<p>דרגה ג' בחר 3 אלמנטים מריבועים שונים. חובה לבצע אלמנט פס אחד לפחות</p>
<p>קפיצה ערבית</p> 	<p>גלגול "דוגלאס"</p>  <p>או פליק פלק לברך</p> 	<p>גשר לאחור רגל לברך</p>  <p>או גשר רגל רגל לפנים</p> 	<p>עמידת אמות 2 שני</p>  <p>או תנין 2 שני</p> 	<p>דרגה ב' בחר 3 אלמנטים מריבועים שונים. חובה לבצע אלמנט פס אחד לפחות</p>

אפשרויות לבונוס בפס בכל הדרגות: כל אחד מהאלמנטים הבאים, שיבוצע בידי כל חברי הצוות ייתן בונוס של 0.3:

1. קפיצת ידיים רגל או שתיים. (רגל מחייב צרוף אלמנט אחריו),

2. פליק פלק,

3. סלטו לאחור/לפנים (קירוס/קיפול/גוף י).



או



או

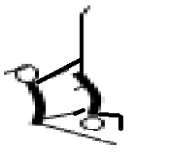
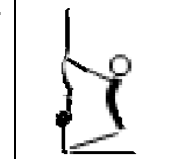


דרגה ה' – דרגה חדשה!

גילאי 6 עד 11

טבלאות האלמנטים לכל הקטגוריות

אורך מרבי של התרגיל: 1:30 דקות

6	5	4	3	2	1	
<p>3" עמידת ראש מוחזקת בידי יושב בפישוק</p> 	<p>3" עמידת כתפיים עם ידיים, רגליים בצבי</p> 	<p>3" ג'וק על הגב" רגליים ישרות מעלה</p> 	<p>3" סמיכה קדמית על ברכי שוכב בפרקדן שאוחז ברגלי הנסמך</p> 	<p>3" עמידת ידיים נתמכת בידי חבר בישיבת עקבים</p> 	<p>3" זווית קירוס על רגלי שוכב בחצי נר</p> 	<p>דרגה ה' זוגות בחר 4 פירמידות מתוך 6 ההצעות הבאות</p>
<p>עמידה על רשת בעמידת ברכיים</p> 	<p>החזקה בערסל</p> 	<p>3" כיסא אחורי מחזיק עמידת רגליים</p> 	<p>3" עמידה על שני מכרעים</p> 	<p>3" עמידת שש שעליה עמידת ידיים חלקית רגליים מוחזקות בידי</p> 	<p>3" שוכב תומך ברגליו במחזיק כיסא על ירכיו</p> 	<p>דרגה ה' שלשות בחר 4 פירמידות מתוך 6 ההצעות הבאות</p>
<p>עמידה על רשת בעזרת שלישי, בעמידת ברכיים</p> 	<p>בשני זוגות: קפיצת "חמור ארוך" מעל חבר</p> 	<p>3" שתי עמידות שש ועליהן עומד ומחזיק עמידת ידיים</p> 	<p>3" כיסא אחורי נתמך ועמידה על ידי שוכב</p> 	<p>3" עומד על 2 מכרעים ומחזיק עמידת ראש</p> 	<p>3" בשני זוגות: בסיס מחזיק עמידת ידיים</p> 	<p>דרגה ה' רביעיות בחר 4 פירמידות מתוך 6 ההצעות הבאות</p>

הסבר מילולי:

1. בכל קטגוריה יש לבחור 3 אלמנטים אישיים מתוך טבלת האלמנטים האישיים ששייכים לדרגה ה' בעמוד 5.
2. דרגה ה' היא דרגת חובה. אין לבצע אלמנטים בנוסף על המפורטים בתקנון.
3. בתרגילי הליגה בדרגה ה' אין לבצע וואריאציות באלמנטים אישיים, ולא באלמנטים ציוותיים.
4. בדרגה ה' בליגה, ניתן להתחרות בזוגות, בשלשות וברביעיות, בכל הרכב של צוות: רק בנים, רק בנות וצוותים מעורבים, שני המינים יכולים לתפקד בכל תפקיד בצוות (טופ/בסיס). מדליות יחולקו בתחרויות על פי קטגוריה. לדוגמא: מקומות 1 - 3 בדרגה ה' שלשות. (גם שלשות בנות, גם שלשות בנים וגם שלשות מעורבות).

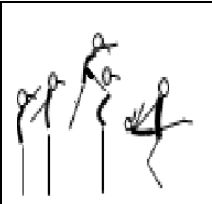
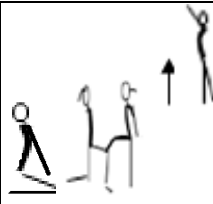
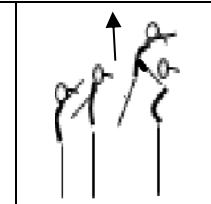
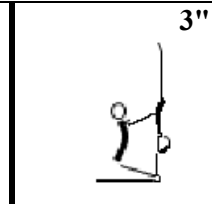
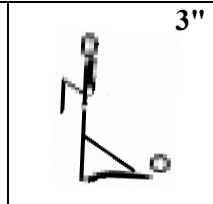
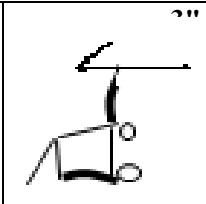
תרגילי זוגות נשים WP

דרגה ד'

גיל מרבי - 12

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3 - הם אלמנטי באלנס, 4, 5, 6 - אלמנטים דינמיים

					
6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: יש לבצע את כל האלמנטים המופיעים בטבלה

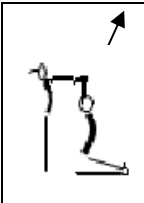
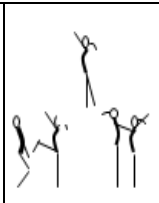
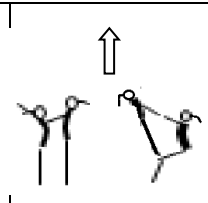
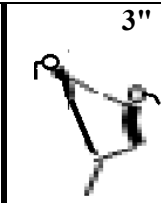
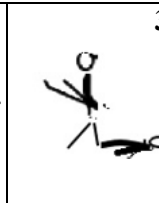

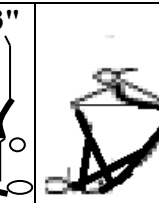
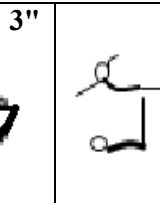
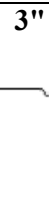
1. עמידת כתפיים: בסיס בשכיבת פרקדן, עליונה בעמידת כתפיים, ידיים על ברכי הבסיס, רגליים ב"צבי" (אחורית מקבילה לקרקע).
 2. זווית על חצי נר: בסיס בשכיבת פרקדן, עליונה - בזווית קירוס על רגלי הבסיס.
 3. עמידת ידיים בישיבת עקבים: בסיס בישיבת עקבים, תומכת בעליונה המבצעת עמידת ידיים על ירכיה.
 4. זריקת מותן ממגע רגעי: מעמידה קדמית/אחורית מקבילה הבסיס אוחז בירכי העליונה, וזורק אותה מעלה לנחיתה בתמיכת הבסיס.
 5. ניתור מרגל אחת: בסיס בעמידת ברך ורגל, עליונה מנתרת מרגל אחת, מברך הבסיס, למעלה ולאחור, תוך הצמדת רגליים ונחיתה על שתיים, באלמנט זה אין חובה לסייע בנחיתה. מותר להתחיל כשידי הטופ – על כתפי הבסיס או מאחור. בניתור חייבים לישר את הברך.
 - או, פוס מישיבת עקבים: הבסיס בישיבת עקבים, אוחז ברגל אחת של העליון. העליון מבצע ניתור מרגל אחת, למעלה ולאחור, תוך הצמדת הרגליים לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה.
 6. הרמה לכניסה אחורית: מעמידה אחורית מקבילה הבסיס מרימה את העליונה למעלה ולכניסה אחורית.
- אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת WP דרגה ג', ולקבל בונוס 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה ב' ולקבל בונוס 0.3

זוג נשים WP דרגה ג':

גיל מרבי - 14

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ו - 6 מתוך 8 האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: **אלמנטים 1 - 6 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 7, 8, 9 - הם אלמנטים דינמיים**

								
9	8	7	5	4	3	2	1	

הסבר מילולי: בחר/י 3 אלמנטים מריבועים 1 - 5, ואת האלמנטים הדינמיים 6, 7, 8 - 1.

- אוורון: בסיס - בשכיבת פרקדן רגליים מעלה, עליונה: **בשכיבת אפיים** על כפות רגלי הבסיס.
- פרפר בחצי נר: בסיס בפרקדן רגלים מעלה, על רגליה מבצעת העליונה פרפר (ג'פאנה): פישוק והטיה לפנים עם ידיים, אגן בגובה עקבים או מתחת לו.
- עמידת כתפיים באחיזת זרועות: בסיס בשכיבת פרקדן, עליונה - **בעמידת כתפיים** על ידי הבסיס, אוחזת בכל מקום בזרועות הבסיס, למעט בית השחי.
- זווית פישוק על ברכי חברה: הבסיס בשכיבת פרקדן רגלים בקירוס על הקרקע. הטופ בזווית פישוק על ברכי הבסיס**
- כיסא קדמי/אחורי: בסיס בכריעה קלה, עליונה **בעמידה** על ירכי הבסיס. (בקדמי האחיזה באמות/ כפות הידיים, בכיסא אחורי האחיזה בברכיים או בירכיים של הטופ)
- ניתור מכיסא קדמי/אחורי: מעמידה בכיסא, **הקפצה וניתור** למעלה לנחיתה בעמידה מקבילה, בתמיכת הבסיס.
- פוס ניתור: הקפצה מרגל אחת למעלה ולאחור לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה, בתמיכת הבסיס.
- מקס או מפשק מעל ישיבת עקבים:** בסיס בישיבת עקבים ידיה מעלה, עליונה נסמכת על ידי הבסיס, מנתרת ועוברת מעליה במקס או במפשק. אין חובת תפיסה באלמנט זה.


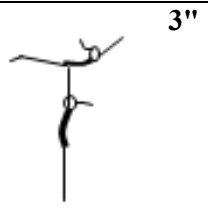
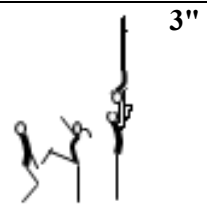
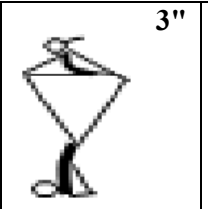
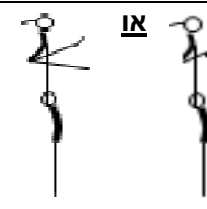

- כל האלמנטים הדינמיים מחייבים מעוף ולכן יש להדגים עזיבת ידיים.
- אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת WP דרגה ב', ולקבל בונוס של 0.2 בציון דרגת הקושי. או, להחליף באלמנט מפרה יוט' (ראה נספח 1), ולקבל בונוס

0.3

זוג נשים WP דרגה ב' גיל מרבי - 16

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף האלמנטים האישיים, 3 אלמנטים ציוותיים של שיווי משקל, ו- 3 צוותיים דינאמיים, על פי הטבלאות המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת הפירמידות: אלמנטים 1, 2, 3, 4, 5 - הם אלמנטי באלנס


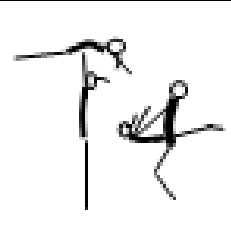
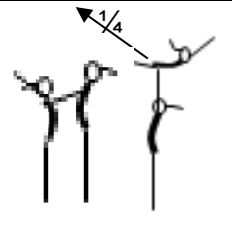
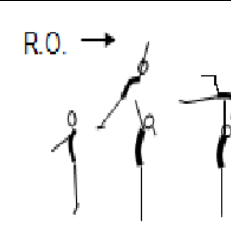
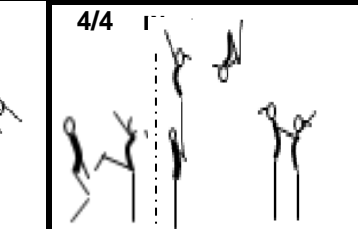
	 3"	 3"	 3"	 א 3"	 3"
5	4	3	2	1	

הסבר מילולי: בחרי 3 מהפירמידות בתיבות 1 - 5 (מכל ריבוע ניתן לבחור רק פירמידה אחת).

1. **זווית יד שלמה:** בסיס בעמידה ידיה ישרות מעלה. עליונה בזווית (פישוק או קירוס) על ידיה.
2. **פרפר (ג'פאנה) על נר:** בסיס בנר, על רגליה הטופ בפישוק עם הטיה לפנים באחזת ידיים.
3. **פוס לעמידת ידיים על כתפיים:** עלייה מזריקת רגל אחת, לעמידת ידיים על כתפי הבסיס.
4. **אווירון:** בסיס בעמידה ישרה. עליונה מוחזקת בידי הבסיס, בשכיבת אפיים.

5. זווית על ידי בסיס בשכיבת פרקדן: הבסיס בשכיבה על גבו, ידיו מעלה, הטופ בזווית פישוק על ידי הבסיס.

טבלת האלמנטים הדינאמיים: אלמנטים 6, 7, 8, 9, 10 - הם אלמנטים דינמיים

		 1/4	 R.O. →	 4/4
10	9	8	7	6

הסבר מילולי: יש לבחור 3 אלמנטים דינמיים, מהטבלה הנ"ל, **חובה לבצע** את אלמנט 6 או סלטו אחרת מתוכנית

פרה יוט'. במידה שתבחרו **שלא לבצע סלטו 4/4** - תהיה הורדה של 1.0 נק' על היעדרה של דרישה זו.

6. **סלטו קירוס לאחור/לפנים:** מידיים או מפוס, סלטו בקירוס לאחור/לפנים, לנחיתה בסיוע הבסיס.
7. **ערבית ניתור לערבסק:** העליונה מבצעת קפיצה ערבית וניתור מעלה ולאחור, לתפיסת הבסיס בגבה.
8. **הקפצה מאווירון לעמידה:** מאווירון על ידיים ישרות, הקפצה עם 1/4 סבוב לעמידה פנים אל פנים.
9. **הקפצה מערבסק לכניסה אחורית:** מאחזת בגב בידיים ישרות, הקפצה לתפיסה בכניסה אחורית.
10. **פוס לעמידה על ידי בסיס:** מהקפצת רגל עלייה לעמידה על כפות ידי הבסיס.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית פרה יוט', ולקבל בונוס של 0.2, וניתן להחליף אלמנט באלנס בעמידת ידיים כוח בעמידה, **או, להחליף אלמנט דינמי בסלטו בגוף ישר או סלטו 5/4 ומעלה - ולקבל בונוס 0.3**

תרגילי זוגות גברים MP

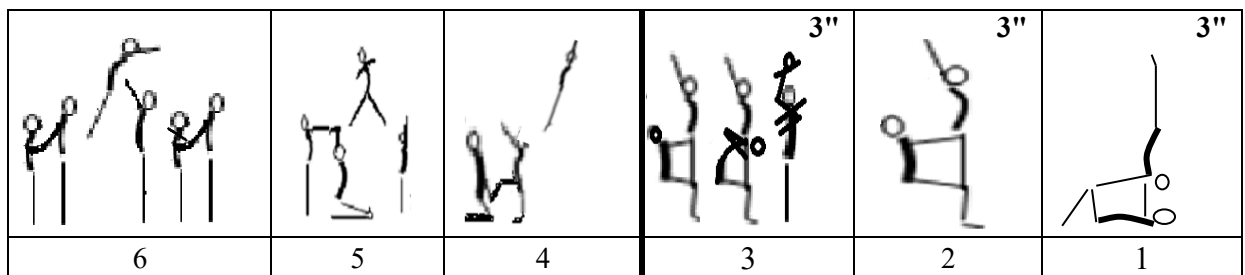
הערה: בזוגות גברים, כל זווית פישוק שמצוינת בתרגילים - ניתנת להחלפה בזווית שלמה.

דרגה ד'

גיל מרבי - 12

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3 - הם אלמנטי באלנס, 4, 5, 6 הם אלמנטים דינמיים



הסבר מילולי: יש לבצע את כל האלמנטים המופיעים בטבלת האלמנטים הציוותיים.

1. עמידת כתפיים: בסיס בשכיבת פרקדן רגליו בקירוס, עליון - בעמידת כתפיים על ידיים ישרות של הבסיס.
2. כיסא אחורי: בסיס בכריעה קלה, עליון ניצב על ירכיו, גבו לבסיס.
3. ישיבה על כתפיים: מכיסא אחורי, הבסיס מרים את העליון לישיבה על כתפיו.
4. פוס משיבת עקבים: הבסיס בישיבת עקבים, אוחז ברגל אחת של העליון. העליון מבצע ניתור מרגל אחת, למעלה ולאחור, תוך הצמדת הרגליים לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה.
5. מפשק מעל ישיבת עקבים: הבסיס בישיבת עקבים, העליון ניצב מאחוריו ואוחז בידיו. העליון מנתר ועובר מעל הבסיס במפשק.
6. זריקת מותן ממגע רגעי: מעמידה אחורית מקבילה הבסיס אוחז בירכי העליון, וזורק אותו מעלה, לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה.

*אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת MP דרגה ג', ולקבל בונוס

של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה ב' ולקבל בונוס 0.3

זוג גברים MP דרגה ג'

גיל מרבי - 14

הערה: בזוגות גברים, כל זווית פישוק שמצוינת בתרגילים - ניתנת להחלפה בזווית שלמה.

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים על פי ההסבר בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: **אלמנטים 1, 2, 3, 4 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 5, 6, 7 הם אלמנטים דינמיים**

<p>או + 180°</p>			<p>3"</p>	<p>3" או</p>	<p>3" כוח</p>	<p>3"</p>
7	6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: בחר/י 3 פירמידות מריבועים 1-4, ובנוסף את האלמנטים הדינמיים 5, 6, 7 - 1

1. "עמידה ישרה על ידיים": הבסיס - בשכיבת פרקדן מרים את העליון לעמידה על ידיו הישרות.
2. "עמידת כתפיים" בסיס בשכיבת פרקדן, עליון עולה בכוח לעמידת כתפיים ומעביר ידיו לאחיזה בזרועות הבסיס.
3. "זווית קירוס" או "זווית פישוק" או זווית שלמה: בסיס בשכיבת פרקדן, רגליו מעלה, ידיו מייצבות את הרגליים. עליון בזווית קירוס/פישוק/שלמה, על כפות רגלי הבסיס.
4. עמידה על כתפיים: בסיס בעמידה ועל כתפיו ניצב הטופ ללא תמיכת ידיים.
5. ניתור מעמידה על כתפיים: מעמידה על כתפי הבסיס, הטופ מנתר למעלה ולפנים, לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה.
6. סלטו רגל, העליון עומד על רגל אחת בעמידה צידית, מרים את הרגל השנייה לידיו של הבסיס. הבסיס זורק את העליון לסלטו גוף ישר לאחור.
7. "פוס ניתור" למעלה ולאחור עם 180°, לעמידה אחורית מקבילה בתמיכת הבסיס.

- *אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת MP דרגה ב', ולקבל בונוס של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה פרה יוט' (ראה נספח 1), ולקבל בונוס 0.3

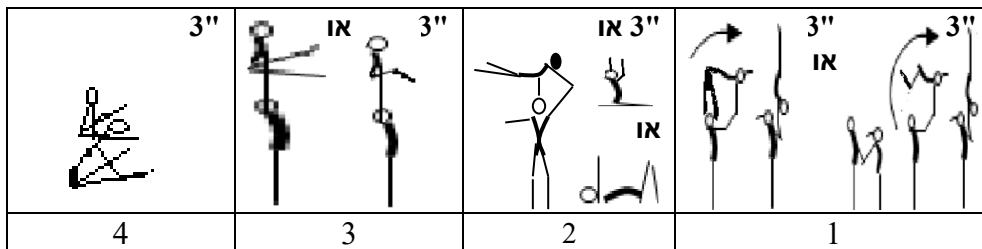
זוג גברים MP דרגה ב'

גיל מרבי - 16

הערה: בזוגות גברים, כל זווית פישוק שמצוינת בתרגילים - ניתנת להחלפה בזווית שלמה.

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלאות המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת הפירמידות: אלמנטים 1,2,3,4 - הם אלמנטי באלנס



הסבר מילולי בחר/י 3 מהפירמידות בריבועים 1 - 4, ניתן לבחור מכל ריבוע רק פירמידה אחת.

1. עלייה בין הידיים (פדייטסקה) בקירוס לעמידת ידיים יד קצרה: עליון בעמידה אחורית מקבילה, בסיס אוחז בידיו ומרים אותו דרך קירוס לעמידת ידיים בידיים כפופות.

א:

ניתור מעמידה אל כתפי הבסיס, ניתור, דרך קירוס, לעמידת ידיים על ידיים קצרות.

2. תנין על ראש ויד או ברך ויד: הבסיס בעמידה ישרה אֲ בשיבת פישוק אֲ בישיבה שלמה, אֲ בשכיבת פרקדן רגלים בקירוס, עליון - בתנין יד על ראש ויד על יד, או בתנין יד על ברך ויד על יד (כשהבסיס בשכיבה).

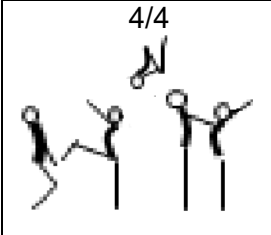
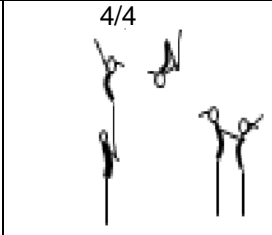
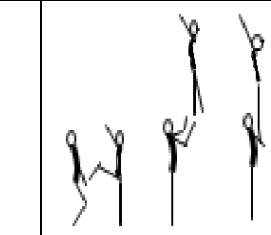
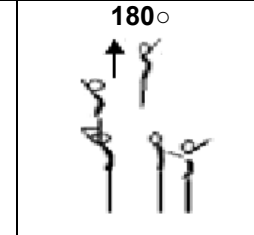
3. זווית על יד שלמה: הבסיס בעמידה ישרה ידיו ישרות מעלה. העליון בזווית קירוס או זווית פישוק.

4. זווית על עורף בישיבת פישוק: בסיס בישיבת פישוק עם תמיכת ידיים, טופ בזווית פישוק על עורפו.

המשך דרגה ב' זוגות גברים בעמוד הבא

זוג גברים MP דרגה ב'

טבלת האלמנטים הדינמיים: אלמנטים 5, 6, 7, 8 - הם אלמנטים דינמיים

 <p>4/4</p>	 <p>4/4</p>		 <p>180°</p>
8	7	6	5

הסבר מילולי: יש לבחור 3 אלמנטים דינמיים, מהטבלה הנ"ל, חובה לבצע סלטו 4/4 (אלמנט 7 או 8 או סלטו אחרת מינימום 4/4, מתוכנית פרה יוט').

במידה שתבחרו שלא לבצע סלטו 4/4 - תהיה הורדה של 1.0 נק' על היעדרה של דרישה זו.

5. ניתור ופנייה מעמידה על כתפיים: עליון עומד על כתפי הבסיס, מנתר משם מעלה ולפנים, עם 180° לנחיתה בעמידה אחורית מקבילה בתמיכת הבסיס.
6. פוס ניתור לידיים: הקפצה מרגל אחת לעמידה על שתי ידיי הבסיס.
7. סלטו לאחור מהידיים: עליון עומד על ידי הבסיס ומבצע סלטו לאחור בקירוס, לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה בתמיכת הבסיס.
8. פוס סלטו: הקפצה מרגל אחת וביצוע סלטו לאחור בקירוס.

*בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית פרה יוט', ולקבל בונוס של 0.2.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באלנס בעמידת ידיים כוח בעמידה, או, להחליף אלמנט דינמי בסלטו גוף ישר

או בסלטו עם סיבוב 5/4, ולקבל בונוס של 0.3

תרגילי זוגות מעורבים MXP

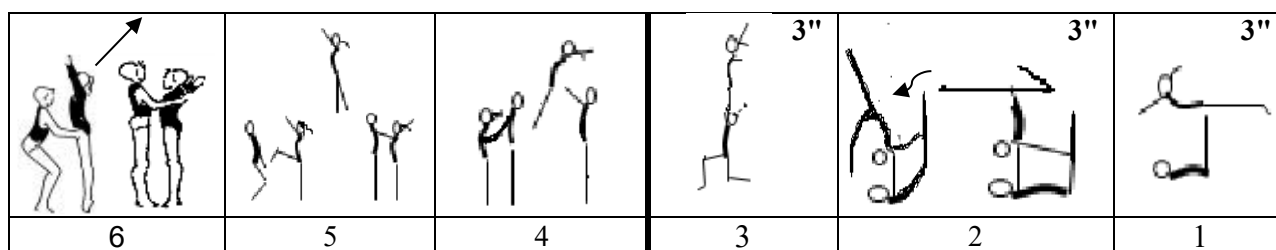
דרגה ד'

גיל מרבי - 12

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 4, 5, 6 הם אלמנטים דינמיים

יש לבצע את כל האלמנטים המופיעים בטבלת האלמנטים הציוותיים.



הסבר מילולי: בצע/י את כל האלמנטים המתוארים בטבלה.

1. אווירון על רגליים: בסיס בשכיבת פרקדן רגליו מעלה, עליונה באווירון על כפות הרגליים.
2. עמידת כתפיים: בסיס בשכיבת פרקדן רגליו ישרות מעלה, עליונה - בעמידת כתפיים על ידיים ישרות של הבסיס, רגליה ב"צב". ירידה דרך גשר רגל רגל לפנים. (לא חובה לבסיס לעבור דרך נר).
3. עמידת על כתפי חבר: בסיס בעמידת ברך ורגל, טופ בעמידה על כתפיו, ידי הבסיס לצדדים (לא אוחזות ברגליה).
4. זריקת מותן: מעמידה אחורית מקבילה הבסיס אוחז בירכי העליונה, וזורק אותה מעלה לנחיתה בעמידה אחורית מקבילה.
5. פוס ניתור: בסיס בכריעה קלה, עליונה מנתרת מידיו מרגל אחת, מעלה ולאחור, תוך הצמדת הרגליים ונחיתה בסיוע הבסיס.
6. הקפצת מותן קדמית: מריצה אל הבסיס ניתור וזריקת מותן לנחיתה בעמידה קדמית מקבילה.

• אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת MXP דרגה ג', ולקבל

בונוס של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה ב' ולקבל בונוס 0.3

זוג מעורב MXP דרגה ג'

גיל מרבי - 14

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים על פי הפירוט בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3, 4 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 5, 6, 7, 8 - הם אלמנטים דינמיים

8	7	6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: בחר/י 3 פירמידות, מהריבועים 1 - 4, מקסימום אחת מכל ריבוע

ובנוסף בחר/י 3 מהאלמנטים הדינמיים מריבועים 5 - 8.

1. **אווירון**: בסיס בעמידה ישרה מרים את העליונה על ידיו הישרות, כשהיא בשכיבת אפיים.
2. **עמידה על כתף**: בסיס בעמידה ישרה, או, בעמידת ברך ורגל, עליונה – בעמידה על רגל אחת על כתפו. בסיס אוחז את העליונה ביד אחת.
3. **זווית קירוס או זווית פישוק**: הבסיס בעמידה ישרה או בשכיבת פרקדן, ידיו ישרות מעלה. העליונה בזווית, רגליה בקירוס או בפישוק.
4. **עמידת כתפיים על חצי נר**: בסיס בפרקדן רגליו מעלה, טופ בעמידת כתפיים על כפות רגליו ידיהם אחוזות.
5. **ניתור לכניסה**: עליונה בגבה לבסיס. הבסיס זורק את העליונה מעלה ולאחור, לתפיסה בכניסה אחורית.
6. **זריקה מ"כניסה"**: זריקה לעמידה אחורית מקבילה.
7. **מאווירון, הקפצה למעלה עם** - 180° : הבסיס בעמידה מחזיק טופ בשכיבת אפיים על ידיים ישרות. הקפצה לנחיתה בעמידה אחורית מקבילה בתמיכת הבסיס.
8. **פוס ניתור**: מעמידה, הקפצה מרגל אחת למעלה ולאחור עם 180° לעמידה אחורית מקבילה בתמיכת הבסיס.

- ***אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת MXP דרגה ב', ולקבל בנוס של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה פרה יוט', (ראה נספח 1), ולקבל בנוס 0.3**

זוג מעורב MXP דרגה ב'

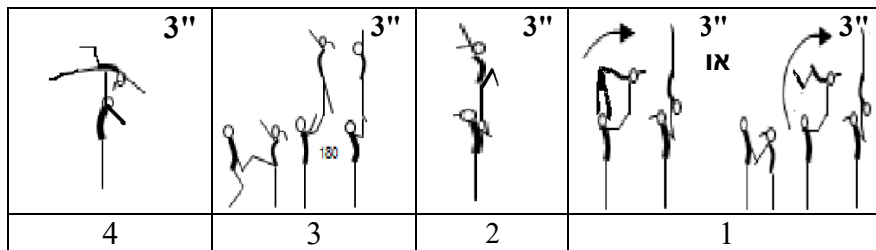
גיל מרבי - 16

* בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית האיג גרופ 11 - 16, ולקבל בונוס של 0.2

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים

המפורטים בטבלאות המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

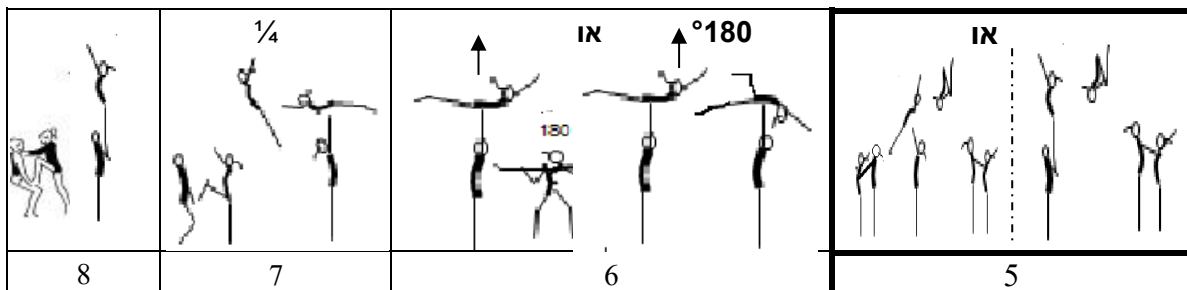
טבלת הפירמידות: **אלמנטים 1, 2, 3, 4 - הם אלמנטי באלנס**



הסבר מילולי בחר'י 3 מהפירמידות מריבועים 1 - 4, ניתן לבחור רק פירמידה אחת מכל ריבוע.

1. עלייה בין הידיים (פדייטסקה) בקירוס לעמידת ידיים יד קצרה: עליונה בעמידה אחורית מקבילה, בסיס אוזת בידה ומרימה אותה דרך קירוס לעמידת ידיים כפופות. או: עלייה בין הידיים, לעמידה על כתפי הבסיס ומשם **בכוח לעמידת ידיים על ידיים כפופות.**
2. עמידה על רגל אחת על כף היד של הבסיס, רגל שנייה בפסה.
3. פוס עם 180° לעמידה על ידיים: הרמה מרגל, העליונה מסתובבת לעמידה על ידיים כפופות של הבסיס.
4. ערבסק יד אחת: בסיס אוזת את הטופ ביד אחת כשגבו פונה לקרקע, רגל אחת כפופה ואחת ישרה.

טבלת האלמנטים הדינמיים: **אלמנטים 5, 6, 7, 8, 9 - הם אלמנטים דינמיים**



הסבר מילולי: יש לבחור 3 אלמנטים דינמיים, מהטבלה הנ"ל, חובה לבצע סלטו 4/4 (אלמנט 5 או סלטו אחרת מינימום 4/4, מתוכנית פרה יוט').

במידה שתבחרו שלא לבצע סלטו 4/4 - תהיה הורדה של 1.0 נק' על היעדרה של דרישה זו.
פירוט האלמנטים הדינמיים:

5. סלטו לאחור/לפנים בקירוס, מהידיים או מזריקת מותן: עליונה עומדת על ידי הבסיס או עומדת לפניו כשהוא אוחז אותה במתניה. העליונה מבצעת סלטו לאחור, לנחיתה בסיוע הבסיס.
6. מאווירון, זריקה עם 180° לתפיסה ב"ערבסק", או לתפיסה בערסל כשידי הטופ צמודות לגופה.
7. פוס לאווירון הקפצה מרגל אחת עם $\frac{1}{4}$ סבוב לאווירון.
8. פוס לידיים: עלייה מזריקת רגל לעמידה על ידי הבסיס

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית פרה יוט', ולקבל בונוס של 0.2.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באלנס בעמידת ידיים כוח בעמידה, או, להחליף אלמנט דינמי בסלטו גוף ישר או

בסלטו עם סיבוב 5/4, ולקבל בונוס של 0.3

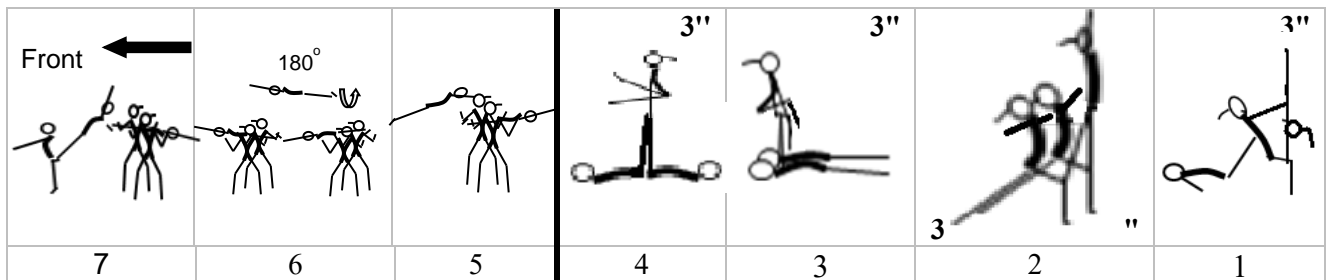
תרגילי שלשות נשים WG

דרגה ד'

גיל מרבי - 12

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3, 4 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 5, 6, 7 - הם אלמנטים דינמיים



הסבר מילולי: בחר 3 מהאלמנטים בריבועים 1 - 5, ואת האלמנטים 5, 6, 7.

1. עמידת ידיים על ירכי כיסא: בסיס בשכיבת פרקדן, רגליה תומכות בגב הבינונית, שמחזיקה את העליונה באגן, בעמידת ידיים על ירכיה.

2. עמידה על שני מכרעים: בסיס ובינונית במכרע קדמי או צידי, עליונה - עומדת עצמאית על ירכיהן, ללא החזקת הבסיסות

3. זווית קירוס על ידיים בשכיבה: בסיס ובינונית צמודות זו לזו בשכיבת פרקדן, עליונה בזווית קירוס על ידיהן.

4. בשכיבה על הגב רגלים מעלה, טופ בזווית קירוס: בסיסות בשכיבה על הגב, טופ בזווית קירוס על רגליהן.

5. ניתור לפנים עם ¼ סיבוב: מריצה/מהמקום, העליונה מנתרת למעלה ולפנים לשכיבת אפיים על ערסל.

6. 180° משכיבת אפיים לשכיבת פרקדן על ערסל: מערסל, הקפצה מעלה, 180° סביב ציר האורך, לערסל.

7. הקפצה מערסל לעמידה: משכיבת פרקדן על ערסל, הקפצה עם ¼ סיבוב קדימה לעמידה. (הבסיסות תופסות את זרועות הטופ).

* אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת WG דרגה ג', ולקבל בונוס

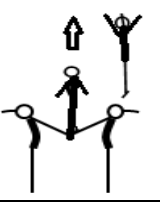

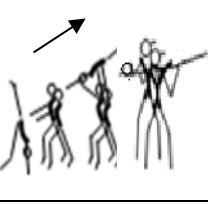
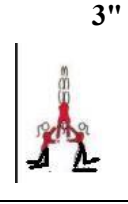

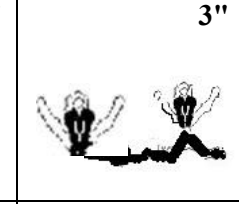

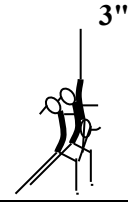
של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה ב' ולקבל בונוס 0.3

שלוש נשים WG דרגה ג'

גיל מרבי - 14

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3, 4, 5 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 6, 7, 8 - הם אלמנטים דינמיים

							
8	7	6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: בחר/י **שלוש** מהפירמידות 1 - 4, ובנוסף בצע/י את **שלוש** האלמנטים הדינמיים 5, 6, 7 - 1

1. **עמידת ידיים בשני מכרעים:** בסיס ובינונית במכרע קדמי או צידי, עליונה מבצעת עמידת ידיים על ירכיהן, (בטן אליהן). התמיכה ישר או בהצלבה, רק יד אחת של כל בסיס משתתפת בהחזקה.
2. **שפגאט כתפיים:** בסיס ובינונית מרימות את העליונה על כתפיהן - בשפגאט עם/ללא החזקת ידיים
3. **זוויות על בסיס בשכיבת פרקדן:** בסיס בשכיבת פרקדן ברכיים כפופות, ידיים ישרות מונחות על הקרקע מעל ראשה. טופ 1 זווית על בירכי הבסיס, טופ 2 בזווית על כפות ידי הבסיס. כל כיוון אפשרי לזוויות.
4. **2 נרות:** בסיס ובינונית בנר בתמיכת ידיים, רגליהן נשענות זו על זו. טופ בזווית קירוס על כפות הרגלים.
5. **עמידת ידיים סינית בעמידת ברכיים:** בסיסות בעמידת ברכיים זו מול זו, אוחזות את הטופ בעמידת ידיים סינית.
6. **מקפיצת ידיים הקפצה לערסל:** ביצוע קפיצת ידיים עם זריקה לתפיסה בערסל.
7. **פוס ניתור:** מעמידה על כפות ידי החברות, ניתור למעלה ולאחור. נחיתה בעמידה קדמית מקבילה.
8. **רשת ניתור:** מעמידה על רשת, ניתור למעלה. הנחיתה יכולה להיות בעמידה אחורית מצליבה או קדמית מצליבה או לתפיסה בערסל בשכיבת פרקדן

*אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת WG דרגה ב', ולקבל

בנונס של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה פרה יוט (ראה נספח 1), ולקבל בנונס 0.3


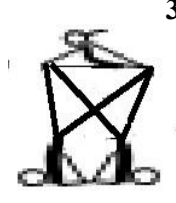
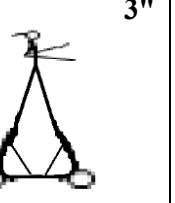
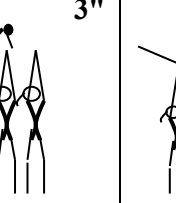
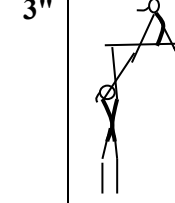

שלוש נשים WG דרגה ב'

גיל מרבי - 16

*בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית האיג גרופ 11 - 16, לקבל בונוס של 0.2

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת הפירמידות: אלמנטים 1, 2, 3, 4, 5, 6 - הם אלמנטי באלנס

					
3"	3"	3"	3"	3"	3"
6	5	4	3	2	1

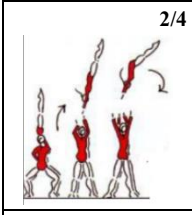
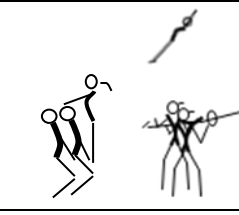
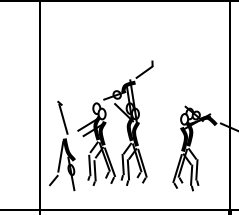
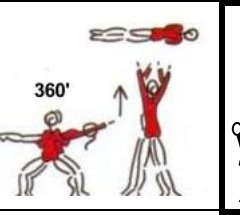
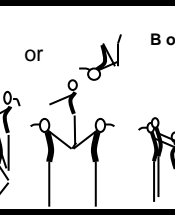
הסבר מילולי: יש לבחור 3 מהאלמנטים 1 - 6 בטבלת הפירמידות

1. שפגאט צד על ידיים ישרות: בסיס ובינונית - אוחזות את העליונה בשפגאט צד בידיים ישרות, עם אחיזת יד.
2. זווית פישוק על שני מכרעים: בסיס ובינונית במכרע קדמי או צידי, העליונה בזווית פישוק על ידיהן הישרות.
3. תנין על שני מכרעים: בסיס ובינונית זו לצד זו, העליונה בתנין על ידיהן הישרות.
4. שני נרות עם זווית: בסיס ובינונית בנר בתמיכת ידיים, רגליהן נשענות זע"ז. עליונה בזווית פישוק על רגליהן
5. פרפר בשני נרות: בסיס ובינונית בנר בתמיכת ידיים, רגליהן נשענות זע"ז. עליונה ב"פרפר" (ג'פאנה).
6. זוויות על בסיס בשכיבת פרקדן: הבסיס בשכיבת פרקדן ידיה למעלה, (ב 90° לגוף), טופ 1 מבצעת זווית פישוק על ידי הבסיס, טופ 2 מבצעת זווית פישוק על ברכי הבסיס. (כל כיוון אפשרי).

טבלת האלמנטים הדינמיים: אלמנטים 7, 8, 9, 10, 11 - הם אלמנטים דינמיים

הסבר מילולי: יש לבחור 3 אלמנטים דינמיים, מהטבלה הבאה, חובה לבצע סלטו 4/4 (אלמנט 7 או סלטו אחרת מינימום 4/4, מתוכנית פרה יוט').

במידה שתבחרו שלא לבצע סלטו 4/4 - תהיה הורדה של 1.0 נק' על היעדרה של דרישה זו.

				
11	10	9	8	7

7. **סלטו קירוס:** מרשת או מפוס, סלטו קירוס, לפנים או לאחור, לנחיתה מבוקרת עם תמיכת חברות.
8. **360° סביב ציר האורך:** משכיבת פרקדן על ערסל, הקפצה מעלה עם 360°, לתפיסה בערסל.
9. **הקפצה מקפיצת ידיים:** קפיצת ידיים והקפצה בידי הבסיסות. (חובה מעוף), לנחיתה בעמידה עם תפיסת הבסיסות.
10. **ניתור לגב:** מעמידה על רשת או מפוס, $\frac{1}{4}$ סיבוב לאחור בגוף ישר, לתפיסה בשכיבה על ערסל.
11. **הקפצה עם 2/4 סלטו בגוף ישר, קדימה או לאחור, מעמידת ידים סינית לנחיתה** – מאחיזה סינית בעמידה זו מול זז, הקפצת הטופ, ביצוע 2/4 קדימה או לאחור, לנחיתה, הבסיסות מבצעות חצי פנייה על מנת לתפוס את הטופ בנחיתה.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית פרה יוט', ולקבל בונוס של 0.2.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באלנס בעמידת ידיים כוח או אלמנט דינמי בסלטו גוף ישר או בסלטו עם סיבוב 5/4,

ולקבל בונוס של 0.3

תרגילי רביעיות גברים MG




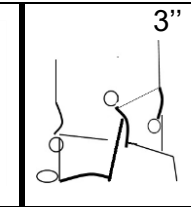
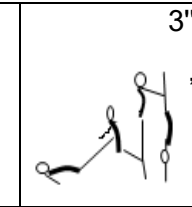
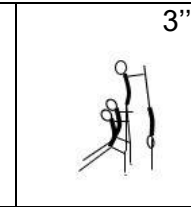
דרגה ד'

גיל מרבי - 12

הערה: בקבוצות גברים, כל זווית פישוק שמצוינת בתרגילים - ניתנת להחלפה בזווית שלמה.

התרגיל יכלול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 4, 5, 6 - הם אלמנטים דינמיים

					
6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: יש לבצע את כל האלמנטים המופיעים בטבלה.

- עמידת ידיים מוחזקת בידי עומד על ברכי 2 בסיסים שנצבים במכרע קדמי או בכיסא כפול (סקוואט פנים אל פנים):** 2 הבסיסים נצבים במכרע קדמי או בכריעה קלה, פנים אל פנים. על ירכיהם עומד שלישי שמחזיק את הטופ בעמידת ידיים. (ידי הטופ על הקרקע).
 - עמידת ידיים בכסא אחורי נתמך:** בסיס בשכיבת פרקדן, רגליו תומכות בגב 2, שמחזיק על ירכיו את מספר 3 בכיסא אחורי ללא עזרת ידיים. 3 תומך בעמידת ידיים שמבצע 4 על הקרקע.
 - עמידת כתפיים ועמידת ידיים על ירכיים:** עליון בעמידת כתפיים, עם ידיים, על הבסיס שתומך ברגליו בגב 2. 3 מבצע עמידת ידיים על ירכי 2.
 - פוס עם ¼ לשכיבה על ערסל:** אחד זורק מרגל את העליון למעלה ולאחור, לתפיסה בשכיבת פרקדן בערסל.
 - הרמה בעמידת ידיים סינית, בישיבת עקבים בעזרת זורק שלישי:** שני בסיסים בישיבת עקבים ועליהם הטופ בעמידת ידיים סינית (ידיו בידי הבסיסים הנתמכות בירכיהם). בצד גבו של הטופ ניצב בסיס שלישי אוחז במתני הטופ. הבסיסים התחתונים מרימים את הטופ ואיתם הבסיס העומד מקפיצו מעלה וחזרה לעמידת הידיים.
 - פוס ניתור:** בשני זוגות, בן זוג אחד בישיבת עקבים השני מולו מנתר מידי למעלה ולאחור לעמידה קדמית מקבילה.
- *אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת MG דרגה ג', ולקבל בונוס של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה ב' ולקבל בונוס 0.3

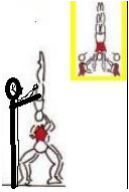





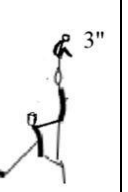

רביעיית גברים MG דרגה ג':

גיל מרבי - 14

הערה: בקבוצות גברים, כל זווית פישוק שמצוינת בתרגילים - ניתנת להחלפה בזווית שלמה.

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ושישה מהאלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3, 4 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 5, 6, 7, 8 - הם אלמנטים דינמיים

							
8	7	6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: בצעו 3 מהאלמנטים בריבועים 1 - 4, ו- 3 מהאלמנטים בריבועים 5 - 8, בטבלה.

- עמידה על כתפיים בכיסא אחורי נתמך: בסיס בשכיבת פרקדן, תומך ברגליו בגבו של 2. מחזיק על ירכיו ב"כיסא אחורי" את 3 ועל כתפיו (של 2) ניצב 4.
- זווית קירוס על כיסא אחורי נתמך: בסיס בשכיבת פרקדן, תומך ברגליו בגבו של 2, שמחזיק על ירכיו ב"כיסא אחורי" עם תמיכת ידיים, את 3. מספר 4 בזווית קירוס על ידיו הישרות של 3.
- ישיבה על ניצב בכיסא כפול: בסיסים עומדים בכריעה (סקוואט), פנים אל פנים, בינוני על ירכיהם, טופ יושב על כתפי הבינוני.
- עמידה על כתפי בסיסים בעמידת ברך ורגל, הרביעי עומד על ירכיהם: שני הבסיסים עומדים על ברך ורגל. על ירכיהם ניצב מספר 3, ועל כתפיהם עומד מספר 4 (טופ).
- הקפצה לגב: מעמידה על רשת של שלושה, ניתור למעלה ולאחור עם $\frac{1}{4}$ סיבוב לתפיסה בערסל.
- $\frac{3}{4}$ סלטו לאחור מערסל לנחיתה: בסיסים מחזיקים את הטופ בערסל, מקפיצים אותו ל $\frac{3}{4}$ סבוב לאחור בקירוס או בקיפול, לנחיתה בתפיסת הבינוני.
- פוס, ניתור מעלה ולאחור, לנחיתה מבוקרת: בשני זוגות.
- הרמה בעמידת ידיים סינית בעזרת זורק שלישי: שני בסיסים במידה זה מול זה, ועליהם הטופ בעמידת ידיים סינית. בצד גבו של הטופ ניצב בסיס שלישי אוחד במתני הטופ. הבסיסים התחתונים מרימים את הטופ ואיתם הבסיס העומד מקפיצו מעלה וחזרה לעמידת הידיים.

- *אפשר להחליף את אחד האלמנטים באלמנט מאותו סוג (בלאנס/דינמי), המופיע בטבלת MG דרגה ב', ולקבל בונוס של 0.2 בציון דרגת הקושי, או, להחליף באלמנט מדרגה פרה יוט' (ראו נספח 1), ולקבל בונוס 0.3

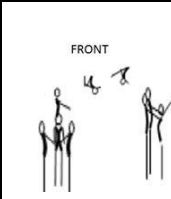
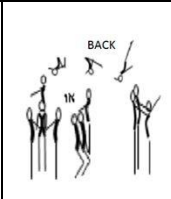
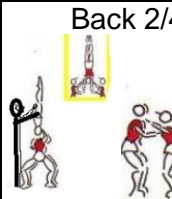
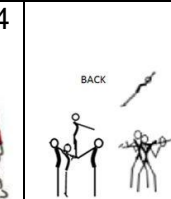
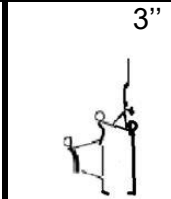
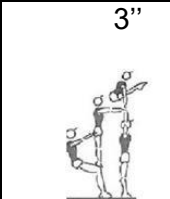
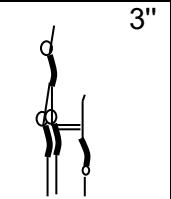
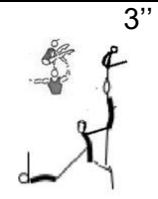
רביעיית גברים MG דרגה ב'

גיל מרבי - 16

הערה: בקבוצות גברים, כל זווית פישוק שמצוינת בתרגילים - ניתנת להחלפה בזווית שלמה.

התרגיל יכול: 3 אלמנטים אישיים, כמפורט בדף ההסבר לאלמנטים האישיים, ואת ששת האלמנטים הציוותיים המפורטים בטבלה המצ"ב. הורדה של 1.0 נקודות תחול על כל אלמנט שלא בוצע.

טבלת האלמנטים הציוותיים: אלמנטים 1, 2, 3, 4 - הם אלמנטי באלנס, אלמנטים 5, 6, 7, 8 - הם אלמנטים דינמיים

							
8	7	6	5	4	3	2	1

הסבר מילולי: בחרו 3 אלמנטים מהאלמנטים המופיעים בריבועים 1 - 4, ו- 3 אלמנטים דינמיים, מהטבלה הנ"ל, חובה לבצע סלטו 4/4 (אלמנט 7 או 8 או סלטו אחרת מינימום 4/4, מתוכנית פרה יוט').

במידה שתבחרו שלא לבצע סלטו 4/4 - תהיה הורדה של 1.0 נק' על היעדרה של דרישה זו.

1. זווית שלמה על כיסא אחורי נתמך: בסיס בשכיבת פרקדן, תומך ברגליו בגבו של 2, שמחזיק על ירכיו ב"כיסא אחורי" בתמיכת ידיים, את 3. העליון מבצע זווית שלמה על ידיו הישרות של 3, או: זווית פישוק על ראש ויד שלו.
2. עומד על כתפי 2 בסיסים, שתומכים בעומד עמידת ידיים על הקרקע: בסיסים בשני מכרעים, על כתפיהם מספר 3, קרסוליו אחוזים בידיהם החיצוניות. ביד הפנימית הבסיסים תומכים ומייצבים עמידת ידיים של 4, על הקרקע.
3. זווית על ידיים ישרות בתמיכת ניצב בכיסא אחורי: בסיס מחזיק את 2 על ירכיו ב"כיסא אחורי". 2 תומך בידיו של 3, שמחזיק את הטופ בזווית כלשהי על ידיו הישרות.
4. "משולש" עמידת כתפיים על ידי בסיס בכיסא ובינוני בעמידה: בסיס 1 מחזיק את 2 על ירכיו ב"כיסא אחורי". 3 עומד מול הכיסא, אחוז בעמידת עמידת כתפיים את הטופ בעוד 2 אחוז בכתפיו.
5. הקפצה מידיים לרשת: מעמידה על ידי הבסיס, הקפצה לפני או לאחור, לנחיתה על רשת ידי 2 ו- 3.
6. הקפצה מעמידת ידיים סינית, בעזרת זורק נוסף, ביצוע 2/4 סלטו בגוף ישר, לנחיתה בעזרת הבסיסים: מעמידת ידיים סינית, עם תומך נוסף בצד הגב של הטופ, זריקה ל 2/4 לאחור לנחיתה בעזרת הבסיסים.
7. סלטו לאחור: מרשת של שלושה או מפוס, הקפצה לסלטו לאחור, בקירוס או בקיפול או בגוף ישר.
8. מעמידה על רשת משולשת: סלטו לפני בקירוס או בקיפול, לנחיתה מבוקרת בתמיכת שניים מהזורקים.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באחר, מסוגו, מתוכנית פרה יוט', ולקבל בונוס של 0.2.

בדרגה ב' ניתן להחליף אלמנט באלנס בעמידת ידיים כוח או אלמנט דינמי בסלטו גוף ישר או בסלטו עם סיבוב 5/4,

ולקבל בונוס של 0.3

דרגה א' לכל הקטגוריות

דרגה זו פתוחה לכל הגילאים, מתבססת על החוקה הבינלאומית - תרגיל מעורב.

בדרגה א' ניתן להתחרות בכל גיל, ובלבד שטווח הגילאים של חברי הצוות לא יעלה על 6 שנים. בצוותים שכל חברי הצוות מעל גיל 12 - מותר כל הפרש גילים.

בדרגה א' חובה לשלוח טריף שיט עם הרישום לתחרות, יש להשתמש בטריף של 12 - 18, **בתרגיל קומביינד** דרגות הקושי של התרגיל נקבעות בהתאם לחוקה הבינלאומית: סכום ערכי כל האלמנטים, מחולק ב - 100

- ✓ בדרגה זו יבחרו אלמנטים אישיים ואלמנטים צוותיים, מטבלת האלמנטים הבינלאומית. בחירת אלמנטים צוותיים תתבצע על פי הנאמר בחוקה (יחס של עד 1:2 בין פירמידות של שיווי משקל לאלמנטים דינמיים).
- ✓ חובה לבצע **אלמנט צוות** דינמי אחד עם **סלטו** כלשהי.
- ✓ חובה לבצע 3 אלמנטים באלנס צוותיים, אחד מהם עם עמידת ידיים חופשית מבוצעת בידי הטופ.
- ✓ חובה לבצע 3 אלמנטים דינמיים צוותיים, אחד מהם חייב להיות תפיסה, אסור למעלה מ - 2 נחיתות.
- ✓ ניתן לבצע **עד** 8 אלמנטים צוותיים. אלמנטים נוספים לא ישמשו לקביעת דרגת הקושי של התרגיל.
- ✓ חובה לבצע 3 אלמנטים כלשהם מטבלת האלמנטים האישיים.
- ✓ בדרגה זו הניקוד המירבי של דרגת הקושי הוא 0.8, (סה"כ 80 נקודות בטבלת האלמנטים). אפשר לבצע עד 20 נקודות מעל, אך אלו לא יחושבו לציון הקושי. (כלומר: מותר לבצע אלמנטים עד ערך של 100 נקודות, אך רק 80 מהן יחושבו בניקוד דרגת הקושי).
- ✓ בדרגה א' אין חובה לבצע אלמנט אישי סלטו.

בדרגה א' דרגת הקושי מחושבת על פי סכום האלמנטים שבוצעו מחולק ב 100.

דרגת אספיר (Aspire), בכל הקטגוריות (עד 2024 נקראה דרגת יוט')

גילאי 8 - 16, ובלבד שהפרש בין המתעמלים לא יעלה על 6 שנים

דרגה זו מתבססת על התוכנית הבינלאומית פרה יוט' לגילאי 11 - 16 (ראה תכנית מלאה באתר ה F.I.G.).

ניקוד דרגת הקושי - לפי בחירת האלמנטים, **מקסימום הניקוד האפשרי - 0.5**, אי עמידה בדרישות - 1.0 נקודה לכל דרישה, אורך התרגיל 2:30 דק'

הנחיות לבחירת האלמנטים מהתוכנית הבינלאומית

זוגות (WP, MP, Max):

1. יש לבחור 2 אלמנטים ציוותיים מטבלת הבאלנס, ו- 2 אלמנטים ציוותיים מטבלת התרגילים הדינאמיים, חובה לבחור משורות שונות בתוכנית 11 - 16.

2. מטבלת האלמנטים הכללית, יש לבחור **בנוסף** לקודמים: 1 אלמנט צוות שווי משקל, ו- 1 אלמנט צוות דינמי. מותר לבחור אלמנטים אלו מטבלת פרה יוט', רק מהשורות שלא בחרנו מהן את אלמנטי החובה.

3. חייבים לבצע 3 אלמנטים אישיים. האלמנטים ייבחרו מארבע הקטגוריות המופיעות בטבלת האלמנטים הכללית. מהקטגוריות: החזקות/גמישות/קלילות - מותר לבחור אלמנט אחד בלבד מכל קטגוריה. מקטגורית ה- Tumbling מותר לבחור שניים ואף שלושה אלמנטים.

4. אין חובה לבצע סלטו כלשהיא.

קבוצות (WG, M4):

1. יש לבחור 1 אלמנט צוות של שיווי משקל, ו- 2 אלמנטים ציוותיים דינאמיים, משורות שונות בתוכנית פרה יוט'.

2. מטבלת האלמנטים הכללית, יש לבחור בנוסף לקודמים: 1 אלמנט צוות שווי משקל, (רק 2 החזקות של 3 שניות נדרשות בתרגיל קבוצות בדרגה זו), ו- 1 אלמנט צוות דינמי. מותר לבחור אלמנטים אלו מטבלת פרה יוט', רק מהשורות שלא בחרנו מהן את אלמנטי החובה.

אלמנטים אישיים:

1. חובה לבצע 3 אלמנטים אישיים, מטבלת האלמנטים האישיים שבטבלה הכללית. מקטגוריות: החזקות / גמישות / קלילות - מותר לבצע אלמנט אחד בלבד מכל קטגוריה.

2. מקטגורית Tumbling מותר לבצע אלמנט אחד, שניים או שלושה (במקרה כזה יפחת מספר האלמנטים מהקטגוריות האחרות).

3. אין חובה לבצע סלטו כלשהיא.

*בדרגת Aspire אין אפשרות לקבל בונוס.

מאמנים ומדריכים יקרים,
אנא, הקפידו להתעדכן באתר האינטרנט מאת לצת, ולוודא שהתוכנית שבידכם
היא האחרונה שפורסמה בו.

על שינויים ופרסנויות נעדכן ה"עלון הבהרות" אשר יישלח אליכם במייל, אך
אליכם האחריות לפעול על פי תוכנית 2025, המעודכנת באתר האינטרנט.

אפשר לשלוח שאלות ובקשות הבהרה למיניהן לחן אברט, שתביאן לדיון
הוועדה, ומסכתשובות בעלון.

חברי הוועדה המקצועית לשירותכם בכל דבר וצניין:

דניאל - 0549130898

חגית - 0547517520

ליאון - 0527446543

ציון - 0523659199

ענת - 0545873411

קרן - 0524420607

רותי - 0506944960

שרה'לה - 0522688838

אחראית על ענף האקרובטיקה האינטרנט ההתעמלות -

חן אברט ביאטס, עונה לכל בעיה ושאלה במייל: hen@gym.org.il

נספח 1 אלמנטים אפשריים לבונוס 0.2 (בדרגה ב') או 0.3 (בדרגה ג'), מתוך טבלאות פרה יוט'

בנספח מצורפות טבלאות האלמנטים לפרה יוט' מחוקת "קבוצות הגיל" של ה FIG. האלמנטים שיכולים לשמש כבונוס הושארו ללא X עליהם. בכל מקרה אין להשתמש לבונוס באלמנטים שמופיעים בדרגת הליגה ולא באלמנטים ללא ערך.

זוגות נשים באלנס

	PRE-YOUTH 11 - 16				BALANCE EXERCISE		WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4	Box 5 3°	Box 6 3°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2		
ROW II	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3	Box 4 3°	Box 5			
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2			
ROW III	Box 1 3°	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4 3° Power	Box 5 3° Power	Box 6 3° Power	Box 7 3° Power	
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	
ROW IV	Box 1	Box 2 3°	Box 3 3°	Box 4 3°	Box 5 3°			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2		0.2	

זוגות נשים דינמי

	PRE-YOUTH 11 - 16			DYNAMIC EXERCISE		WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 Back 1/4	Box 2 Back 4/4	Box 3 Back OR 4/4	Box 4 Back 4/4			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW III	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 2/4	Box 3 1/4 180°	Box 4 Front 3/4 Legs can be straddle or straight			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back OR 4/4	Box 2 Back 4/4 OR	Box 3 Back 4/4				
VALUE	0.2	0.2	0.3				

זוגות בנים באלנס

	PRE-YOUTH 11 - 16				BALANCE EXERCISE			MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	-	-	0.2					
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	Box 6	Box 7		
VALUE	-	0.1	-	0.2	0.2	0.2	0.3		
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3" OR	Box 3 3" OR	Box 4	Box 5				
VALUE	-	-	-	0.2	0.2				
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5				
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3				

זוגות בנים דינמי

	PRE-YOUTH 11 - 16				DYNAMIC EXERCISE			MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2				
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5	Box 6			Support of men's landing is obligatory
VALUE	0.1	-	-	0.1	0.1	0.2			
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4					
VALUE	-	0.1	0.2	0.3					
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4					
VALUE	-	0.1	0.2	0.3					

זוגות מעורבים באלנס

PRE-YOUTH 11 - 16		BALANCE EXERCISE								MIXED PAIR
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3"	Box 7 3"	Box 8 3"	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW II	Box 1 3" Jump	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3"	Box 7 3"	Box 8 3"		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW III	Box 1 Power 3"	Box 2 Power 3"	Box 3 Power 3"	Box 4 Power 3"						
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3						
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2					

זוגות מעורבים דינמי

PRE-YOUTH 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MIXED PAIR
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3 180°	yBox 4 180°	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	0.1	0.1	0.1		
ROW II	Box 1 1/4 Front	Box 2 Front 2/4	Box 3	Box 4 Back 2/4	Box 5 Ba 2/4	
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3	
ROW III	Box 1 Back OR 4/4	Box 2 Front OR 4/4	Box 3 Back 4/4			
VALUE	0.1	0.2	0.2			
ROW IV	Box 1 Front or Back OR 1/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front OR 3/4	Box 4 Front 5/4	Box 5 Back OR 5/4	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	

	PRE-YOUTH 11 - 16				BALANCE EXERCISE		WOMEN'S GROUP
ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" 3"	Box 6 3"	1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 3 MAXIMUM 16
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	0.3	
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3" 3" 3"	Box 3 3" 3" 3"	Box 4 3" 3" 3"	Box 5 3"		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3		
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"			
VALUE	-	0.1	0.2	0.4			

שלושות דינמי

	PRE-YOUTH 11 - 16				DYNAMIC EXERCISE		WOMEN'S GROUP
ROW I	Box 1 Front 4/4	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front 3/4	Box 4 Front OR Back 540° or 720°	Box 5 Front 6/4		2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1 0.2	0.3		
ROW II	Box 1 Front 1/4	Box 2 Front 3/4 OR	Box 3 3/4	Box 4 Front 4/4			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2			
ROW III	Box 1 1/4 Back	Box 2 Back 3/4	Box 3 Back 4/4	Box 4 Back 5/4			
VALUE	-	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1	Box 2 Back 3/4	Box 3 Front 2/4	Box 4 Back 6/4	Box 5		
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4		

	PRE-YOUTH 11 - 16					BALANCE EXERCISE					MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5						1 OPTIONAL PYRAMID DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16	
VALUE												
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3		Box 3b	Box 4		Box 5				
VALUE	0.1	0.2		0.3		0.5		0.5				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10			
VALUE	-	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2		
T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18					
VALUE	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5				

רביעיות דינמי

	PRE-YOUTH 11 - 16					DYNAMIC EXERCISE					MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	Box 5						2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 10	
VALUE						0.1	0.1	0.3				
ROW II	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4								
VALUE						0.1	0.2	0.2				
ROW III	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4								
VALUE						0.1	0.1		0.2			
ROW IV	Box 1	Box 2	Box 3									
VALUE						0.1	0.1	0.3		Support of men's landing is obligatory		

דטריף מסלול הליגה 2025

דרגה: _____ קטגוריה: _____ מספר הצוות: _____ אגודה: _____
 שמות חברי הצוות: _____

יש למלא את הטבלה הבאה **בציורי** האלמנטים שהצוות עומד לבצע, על פי סדר הביצוע, משמאל לימין, כולל האלמנטים האישיים, וכולל את האלמנט לבונוס אם נבחר.

את האלמנטים אפשר לצייר או לצלם מהחוברת, ולהדביק בטבלה המצורפת. אלמנטים שנותנים בונוס יש למרקר או לציין בכתב בולט : "בונוס"



1	2	3	4	5	6	7	8	9

ציון דרגת קושי: _____ חתימת שופט ראשי: _____

טריף מסלול הליגה 2025

דרגה: _____ קטגוריה: _____ מספר הצוות: _____ אגודה: _____
 שמות חברי הצוות: _____

יש למלא את הטבלה הבאה **בציורי** האלמנטים שהצוות עומד לבצע, על פי סדר הביצוע, משמאל לימין, כולל האלמנטים האישיים, וכולל את האלמנט לבונוס אם נבחר.

את האלמנטים אפשר לצייר או לצלם מהחוברת, ולהדביק בטבלה המצורפת. אלמנטים שנותנים בונוס יש למרקר או לציין בכתב בולט : "בונוס"



1	2	3	4	5	6	7	8	9

ציון דרגת קושי: _____ חתימת שופט ראשי: _____

קישורים לחוקות באתר ה FIG

1. חוקת ההתעמלות האקרובטית:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20ACRO%20CoP%202025-2028.pdf

2. חוקת קבוצות הגיל:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.5%20-%20ACRO%20Youth%20&%20Junior%20Rules%202025-2028.pdf

3. טבלת האלמנטים:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2025-2028%20ACRO%20Table%20of%20Difficulty.pdf