

# התעמלות מכשירים בנים

## תרגילי חובה

### 2024-2025

#### שנתונים:

גיל	שנתון	דרגה	מסלול	מכשירים בנים
9 וצעירים יותר	2016 וצעירים יותר	5	לאומי	
11 וצעירים יותר	2014 וצעירים יותר	4	לאומי	
13 וצעירים יותר	2012 וצעירים יותר	3	לאומי	
14 וצעירים יותר	2011 וצעירים יותר	2	לאומי	
14 וצעירים יותר	2011 וצעירים יותר	1	בינלאומי	
15-18	2007-2010	נוער	בינלאומי	
18 ובוגרים יותר	2007 ובוגרים יותר	בוגרים	בינלאומי	

אושר ע"י הועדה המקצועית.

## דרגה 5 (לשעבר דרגה 1)

### קרקע

1. עמידה ישרה, הרמת ידיים מעלה, הנפת רגל (צעד) ומעבר לעמ' ידיים וגלגול לפנים. – 1.5
  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- 1.0
  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 "שטוץ" ) – 0.5
  8. קפיצה לעמידה שפופה ומעבר לעמידה ישרה. – 0.5
  9. מאוזן אחורי/ צידי (2 שני') – 1.5
  10. הנפת הרגל האחורית לפנים לגלגל הצידה – 1.5
  11. הצמדת רגל ופניה 90 מעלות - 0.5
  12. ניתור עם חצי בורג (פניה 180 מעלות) ונחיתה. – 0.5
- **ציון מקסימלי – 10.00 נק'**

### סוס סמוכות:

1. עליה לסמיכה – 1.0
  2. 4 הנפות (העברת משקל והנפת רגל) - 4.0 (כל הנפה 1.0)
  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 10.00 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 לאחור – 0.5
  3. תנופה לפנים בגוף ישר ועלייה לתליית "נר" – 1.5
  4. מעבר לתליית קיפול – 0.5
  5. ירידה מתליית קיפול לתלייה הפוכה שהייה 2 שניות- 1.0
  6. חזרה לתליית קיפול – 0.5
  7. מתליית קיפול מבצעים תנופה לאחור, לפנים... (4 x תנופות) – 4.0
  8. ירידה בסיום התנופה הרביעית לאחור לנחיתה ועמידה ישרה- 1.0
- **ציון מקסימלי- 10.00 נק'**

### קפיצות

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

- **ציון מקסימלי- 10.00 נק'.**

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

1. עליה לסמיכה- 0.5
2. זזית 90 מעלות – 0.5
3. פתיחת רגליים לישיבת פישוק- 0.5
4. העברת ידיים בסיבוב לפנים (אל בין הרגליים) – 0.5
5. הרמת גב ומעבר רגליים לאחור לאחור (הרמת גב)- 1.5
6. תנופה לפנים/לאחור/לפנים/לאחור/לפנים – 5.0 (1.0 לתנופה)
7. תנופה לאחור והעברת יד מבד לבד לירידה ונחיתה לצד הבדים – 1.5

**\* ציון מקסימלי- 10.00 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).
	2.0	שהייה, ומתלייה עליית סבב לסמיכה
ניתן לבצע בידיים ישרות \כפופות ללא הורדה – יש לבצע באיטיות ובשליטה לכל אורך התנועה	2.0	גלגול איטי לפנים עד לתלית זזית
יש לשהות במצב סטטי 2 שניות	2.0	תלית זזוית - ידיים ישרות ורגליים מקבילות לרצפה
	2.0	מתלית זזוית הרדת רגליים והרמה מהירה לגובה המתח (קפיץ) והינד לאחור + הינד לפנים + הינד לאחור ← לפנים ← לאחור וירידה לעמידה מצליבה (בתנודה השלישית לאחור ירידה).

יא

ערך האלמנט		
2.0	4 תנופות בתלייה ללא תנודה (מתחילים לאחור).	
2.0	שהייה, ומתלייה עליית סבב לסמיכה	
2.0	גלגול איטי לפניים עד לתליה מלאה	ניתן לבצע בידיים ישרות \כפופות ללא הורדה – יש לבצע באיטיות ובשליטה לכל אורך התנועה
2.0	הרמת רגליים לתליית זווית - ידיים ישרות ורגליים מקבילות לרצפה	יש לשהות במצב סטטי 2 שניות
2.0	מתליית זווית הנפת רגליים עד לגובה המתח והינד לאחור + הינד לפניים ← לאחור ← לפניים ← לאחור וירידה לעמידה מצליבה (בתנודה השלישית לאחור ירידה).	

את הירידה בגלגול לפניים ניתן לבצע גם בצורה הדרגתית כל עוד ניכרת שליטה בכל שלבי

הגלגול ( דוגמה בסרטון 3 )

• **ציון מקסימלי- 10.00 נק'**

## דרגה 4 (לשעבר דרגה 2)

### קרקע

1. (אלכסון) 2-3 צעדי ריצה , וסלטו לפנים – 1.5
  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 לזוית (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 "שטוץ" ) – 0.5
  8. מעבר לעמידה שפופה וניתור מעלה עם פניה לפס רחב- 0.5
  9. 2-3 צעדי ריצה , קפיצת ידיים (נחיתה שתי רגליים) – 1.0
  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- 1.5
- **ציון מקסימלי- 10.00 נק'**

### סוס סמוכות

- **על פטריה – 10 סיבובים – כל סיבוב שווה 1.0 נק'.**
- **ציון מקסימלי- 10.00 נק'**

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

1. מתליה הרמת רגליים לזוית ישרה ( 2 שני') ובהמשך מעבר לתליית קיפול – 1.0
  2. סבב כתפיים לפנים עד לנר- 2.0
  3. מתליית נר, ללא שהייה מעבר ל 2 x תנופות- 2.0
  4. בתנופה לפנים סבב כתפיים לאחור (דיסלו) 2 X ברצף – 2.0
  5. תנודה לפנים/לאחור – 1.0
  6. ירידה בסלטו בגוף ישר דרך דיסלו לאחור. ( מינימום גובה 90 מעלות)- 2.0
- **ציון מקסימלי- 10.00 נק'**

## קפיצות

- גובה מזרנים 40 ס"מ
- ציון התחלתי –
- סלטה בגוף ישר – 10.0 נק'
- סלטה בקיפול – 8.0 נק'
- סלטה בקירוס – 6.0 נק'

### • ציון מקסימלי- 10.00 נק'

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

1. 3 תנופות בתליה – 3.0
2. עליה אחורית לזרועות – 1.5
3. עליה קדמית מהזרועות לישיבת פישוק- 1.0
4. העברת ידיים מסמיכה אחורית לקדמית תוך כדי סיבוב הידיים מלמעלה ומעבר לזוית פישוק (3 שנ') – 1.5
5. הרמת גב ורגליים כמו התחלת לחיצה והוצאת רגליים ישרות למעבר לתנופות לפניים ולאחור 3 X – 1.5 (תנופות בגובה 45 מעלות)
6. ירידה דרך עמידת ידיים (חובה להגיע למצב, ולשהות 3 שנ') והעברת יד לפניים מבד לבד לפי כיוון הירידה – 1.5

### • ציון מקסימלי- 10.00 נק'

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

1. התחלה באחיזה מעורבת, תנופה לפניים/לאחור והחלפת יד לאחיזה עלית (רגילה) – 1.0
2. תנופה לפניים ומעבר לתנודות בפישוק רגליים (אנדו/שטלדר) מהשחלת הרגליים תנופה לאחור ובתנופה לפניים הוצאת רגליים לפניים והמשך לתנופה אחורית- 2.0
3. 2 תנופות ועלית מקפל לסמיכה – 2.0
4. תנופה בסמיכה לאחור וסבב בטן – 1.5
5. חצי סבב ותנופה לאחור – 1.5
6. תנופה לפניים ופניה 180 מעלות (סנג'רובקה) 2 X, עזיבת המתח לירידה ונחיתה עם הפנים למתח- 2.0

### • ציון מקסימלי- 10.00 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- 1.5
  2. ( אלכסון ) 2-3 צעדי ריצה וקפיצת ידיים לשתי רגליים+ דניש – 1.5
  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- 1.0
  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- 0.5
  9. מסמיכה קדמית מעבר לעמידה שפופה- 0.5
  10. מעמידה שפופה, ניתור עם בורג (פירוואט) – 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 לאחור בקרוס- 1.5
- **ציון מקסימלי- 10.00 נק'**

### סוס

#### **סוס ללא סמוכות -**

1. 10 סיבובים מצליבים (קרייסקרים) – 8 נק' (כל סיבוב 0.8)
  2. זנושקה- 2.0 נק'
- **ציון מקסימלי- 10.00 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 לתלית קיפול – 1.0
2. מתלית קיפול הינדים לאחור ולפנים (תנופות גבוהות) 3 X – 1.5
3. בסיום התנופה השלישית, עליה אחורית לסמיכה- 1.0
4. זוית ישרה (שייה 2 שני')- 0.5
5. מעבר לזית פישוק ושהייה 3 שני' – 1.0
6. מזית פישוק הרמת גב (התחלת לחיצה) והצמדת רגליים מאחור עד לשקיעה אחורית- 1.0
7. תנופה (לפנים ולאחור)- 1.0

- .8 מהתנופה מבצעים X 2 סבבים לאחור- 2.0
- .9 מהתנופה מבצעים ירידה בסלטו בגוף ישר – 1.0

• ציון מקסימלי- 10.00 נק'

### קפיצות

שולחן קפיצות גובה 1.20 – קפיצת ידיים (מקפצה אחת)  
ציון מקסימלי – 10.00 נק'

### מקבילים

- .1 בקצה הבדים, מקפל לתנופה לאחור- 1.5
  - .2 בתנופה לפני מוי לזרועות עליה קדמית עד לעליה אחורית- 1.5
  - .3 תנופה לפני דרך זווית גבוהה והורדת רגליים באיטיות לשיבת פישוק- 1.0
  - .4 הרמת רגליים לזווית ישרה 90 מעלות ושהייה 2 שני- 0.5
  - .5 מזווית לחיצה בכח לעמידת ידיים (בפישוק) ושהייה 3 שני- 2.0
  - .6 מעמידת ידיים (2 תנופות) לתנופה קדמית+ אחורית+ קדמית- 1.5
  - .7 ירידה בסלטו לפנים בקיפול- 2.0
- ציון מקסימלי- 10.00 נק'

### מתח

- .1 הנפת רגליים לפנים ותנופה לאחור + תנופה לפנים- 1.0
- .2 תנופה לאחור ועליה אחורית- 1.0
- .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- 1.5
- .6 הינד מסמיכה לעמידת ידיים- 1.0
- .7 שמש- 1.0
- .8 שמש- 1.0
- .9 סנג'רובקה לירידה בעמידה מקבילה- 1.5

• ציון מקסימלי- 10.00 נק'



## עדכון דרגה 2 (דרגה 4 לשעבר)

### הקדמה -

בשל כך שדרגה זו מהווה אתגר משמעותי עבור מתעמלים רבים מכיוון שיש בה מודל של קפיצת מדרגה משמעותית ומעבר להתעמלות "אמיתית", המודל המוצע בא להציע לשמר את המתעמלים שמתקשים בחלק מהמכשירים מצד אחד, ולאטגר את אלו שמכשירים מסוימים באים להם בקלות רבה יותר או מועמדים לייצג את המדינה בעתיד מצד שני. (ובכך לדחוף אותם לאתגרים מעט משמעותיים יותר).

בכל מכשיר יהיו 3 תרגילים (מאוד דומים במבנה) ב 3 דרגות קושי שונות  
**כל מתעמל יבחר תרגיל אחד לביצוע ע"פ יכולתו ורמתו.**

תרגיל 1 (יתחיל מ 8.00 נקודות)

תרגיל 2 (יתחיל מ 9.00 נקודות)

תרגיל 3 (יתחיל מ 10.00 נקודות)

### קרקע -

#### תרגיל 1 - ציון התחלתי : 8.00

1. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.
2. שלושה או ארבעה צעדים ( ממליץ להוריד על יותר צעדים ) קפיצת ידיים, סלטה בקירוס לפנים/ גלגול ברחיפה - 2.0 נק'
3. צעד עם פנייה לפינה ( הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות ) .
4. עמידת ידיים ( 2 ש' ), גלגול הנדו לעמידת ידיים ( אין צורך לעמוד רק להראות שליטה ) - 1.5 נק'.
5. פנייה 180 מעלות לפנים ואלס ( בשני צעדים ) - 0.5 נק'
6. גלגול אחורה עם פנייה 180 מעלות, וגלגול לפנים לקום ברגליים ישרות, כל קישור לפינה שמסתיים עם פנים לאלכסון ( העדפה אישית ) - 1.0 נק'
7. ניתור קידם, ערבית, פליק-פלאק, פליק-פלאק, סלטו לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה. 3.0 נק'
5. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.

#### תרגיל 2 - ציון התחלתי : 9.00

1. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.
2. שלושה או ארבעה צעדים, קפיצת ידיים, סלטה בגוף ישר לפנים, צעד עם פנייה לפינה ( הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות ) - 2.5 נק'.
3. עמידת ידיים ( 2 ש' ), גלגול הנדו לעמידת ידיים ( אין צורך לעמוד רק להראות שליטה ) 1.5 נק'

4. פנייה 180 מעלות לפניו ואלס ( בשני צעדים ), גלגול אחורה עם פנייה 360 מעלות ( שלושה צעדים) - 1.5 נק'.
5. גלגול אחורה 180 מעלות, גלגול לפניו לקום ברגליים ישרות, כל קישור לפינה שמסתיים עם פנים לאלכסון - 1.0 נק'.
4. שלושה או ארבעה צעדים ערבית פליק-פלאק, סלטה בגוף ישר לנחיתה - 2.5 נק
5. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.

### תרגיל 3 - ציון התחלתי : 10.00

1. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.
2. שלושה או ארבעה צעדים קפיצת ידיים, סלטה בגוף ישר לפניו, סלטה לפניו בקירוס, צעד עם פנייה לפינה ( הפנים לרוחב פנייה מעל 180 מעלות ) - 3.0 נק'
3. עמידת ידיים ( 2 ש' ), גלגול הנדו לעמידת ידיים ( אין צורך לעמוד רק להראות שליטה ) - 1.5 נק'
4. פנייה 180 מעלות לפניו ואלס ( בשני צעדים ), גלגול אחורה עם פנייה 360 מעלות ( שלושה צעדים) 1.0 נק'.
5. גלגול אחורה 180 מעלות, גלגול לפניו מעבר לשכיבה על הבטן דרך שפטג אמצע - 1.0 נק'.
6. שני קרייסקים - 1.0 נק', כל קישור לפינה שמסתיים עם פנים לאלכסון ( העדפה אישית ) .
4. שלושה או ארבעה צעדים ערבית, פליק-פלאק, סלטה בגוף ישר לנחיתה - 2.5
5. עמידה עם ידיים לצדדים שכמות צמודות אחת לשנייה עם הפנים לתוך הקרקע.

### סוס סמוכות -

### תרגיל 1 - ציון התחלתי : 8.00

1. חצי מספרת, מספרת - 2.0 נק'
2. שלושה קרייסקים בסמוכות, בקרייסקר הרביעי מעבר הצידה - 4.0 נק'
3. שלושת רבעי קרייסקר גוף סמוכה הורדת היד לגוף ברבע שפינדל לירידה - 2.0 נק'

### תרגיל 2 - ציון התחלתי : 9.00

1. חצי מספרת, מספרת - 2.0 נק'
2. 2 קרייסקים על הסמוכות - 2.0 נק'
3. סטוקלי B יציאה - 2.0 נק'
4. 2 קרייסקים על הגוף עם הפנים לבפנים - 2.0 נק'
5. ירידה בזנושקה - 1.0 נק'

### תרגיל 3 – ציון התחלתי : 10.00

1. מספרת, מספרת – 2.0 נק'
2. 2 קרייסקרים על הסמוכות – 1.0 נק'
3. צ'כי – 2.0 נק'
4. סטוקלי B יציאה – 2.0 נק'
5. 2 קרייסקרים גוף סמוכה – 1.0 נק'
6. 2 קרייסקרים על הגוף עם הפנים לבפנים – 1.0 נק'
7. ירידה בזנושקה – 1.0 נק'

### טבעות –

### תרגיל 1 – ציון התחלתי : 8.00

1. מתלייה השחלת כתפיים סטטית לתלייה בקיפול – 0.5 נק'
2. התיישרות לנר – 0.5 נק'
3. תנופה לאחור ועלייה אחורית לזווית – 2.0 נק'
4. החזקה של זווית ( 3 ש' ) – 1.0 נק'
5. ירידה לאחור לעמידת נר – 0.5 נק'
6. שני דיסלוקים לאחור – 2.0 נק'
7. סלטה לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה – 1.5 נק'.

### תרגיל 2 – ציון התחלתי : 9.00

1. מתלייה השחלת כתפיים סטטית לתלייה בקיפול – 0.5 נק'
2. התיישרות לנר – 0.5 נק'
3. דיסלוק לפנים ועלייה אחורית לסמיכה – 1.5 נק'.
4. החזקה בסמיכה ( 3 ש' ) – 0.5 נק'
5. הרמת רגלים לזווית ( 3 ש' ) – 1.0 נק'
6. לחיצת כוח לעמידת ידיים ( שהייה 2 ש' ) – 2.0 נק'
7. ירידה לאחור לנר – 0.5
8. שני דיסלוקים לאחור – 1.5 נק'
9. סלטה לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה – 1.0 נק'

### תרגיל 3 - ציון התחלתי : 10.00

1. מתלייה השחלת כתפיים סטטית לתלייה בקיפול – 0.5 נק'
2. התיישרות לנר - 0.5 נק'
3. דיסלוק לפנים ועלייה אחורית לסמיכה – 1.5 נק'
4. החזקה בסמיכה ( 3 ש' ) - 0.5 נק'
5. הרמת רגליים לזווית ( 3 ש' ) – 1.0 נק'
6. לחיצה לעמידת ידיים בידים ישרות בפישוק והחזקה בעמידת ידיים 2 שניות – 3.0 נק'
7. ירידה לאחור לנר – 0.5 נק'
8. שני דיסלוקים לאחור – 1.5 נק'
9. סלטה לאחור בקירוס עם פתיחה לנחיתה – 1.0 נק'

### קפיצות -

\* כל הקפיצות יבוצעו על שולחן בגובה 1.20 עם ערימת מזרונים בגובה השולחן

### תרגיל 1 – ציון התחלתי : 8.00

קפיצת ידיים לנחיתה על הגב – חייב להיות מעוף שני ( אם לא הקפיצה מקבלת 0 נקודות )  
העקבים חייבים לגעת במזרון באותו הזמן / לפני הגב ( הורדה )

### תרגיל 2 – ציון התחלתי : 9.00

קפיצת ידיים לעמידה ומיד לאחר מכן גלגול ברחיפה (גובה הגלגול ברחיפה לא נלקח  
בחשבון בציון )

### תרגיל 3 – ציון התחלתי : 10.00

סלטה גוף ישר מעל השולחן ומיד לאחר מכן גלגול ברחיפה ( גובה הגלגול ברחיפה לא נלקח  
בחשבון בציון )

### מקבילים :

### תרגיל 1 – ציון התחלתי : 8.00

1. מקפל תנופה לעמידת ידיים ( לא חובה לשהות ) - 1.5 נק'
2. תנופה לפנים לזווית גבוהה / מאנה ( לא חובה לשהות ) – 0.5 נק'
3. ירידה לזרועות ועלייה אחורית לסמיכה – 1.0 נק'
4. תנופה לפנים לזווית ( 2 ש' ) – 0.5 נק'
5. לחיצה לע. ידיים בפישוק – 1.0 נק'
6. ואלס לפנים – 1.0 נק'
7. תנופה לפנים ותנופה לאחור לעמידת ידיים ( 2 ש' ) – 1.5 נק'
8. סלטה לאחור בקירוס לנחיתה – 1.0 נק'

### תרגיל 2 – ציון התחלתי : 9.00

1. מקפל תנופה לעמידת ידיים ( 2 ש' ) – 1.5 נק'
2. מוי לסמיכה ברגליים ישרות תנופה לעמידת ידיים ( לא חובה לשהות ) – 1.5 נק'
3. ואלס קדימה – 1.0 נק'
4. תנופה לפנים ותנופה לאחור לעמידת ידיים ( לא חובה לשהות ) – 1.0 נק'
5. ואלס לאחור ( חובה עם ידיים באחיזה תחתית כמו בירחים ) – 1.0 נק'
6. תנופה לפנים ותנופה לאחור לעמידת ידיים ( 2 ש' ) – 1.0 נק'
7. סלטה לאחור בגוף ישר – 2.0 נק'

### תרגיל 3 – ציון התחלתי : 10.00

1. מקפל תנופה לעמידת ידיים ( 2 ש' ) – 1.0 נק'
2. מוי לסמיכה ברגליים ישרות תנופה לעמידת ידיים ( לא חובה לשהות ) – 1.5 נק'
3. ואלס קדימה – 0.5 נק'
4. עלייה קדמית תנופה לעמידת ידיים ( לא חובה לשהות ) – 1.5 נק'
5. סלטה מתחת לבדים לזווית ( 2 ש' ) – 2.0 נק'
6. לחיצה לעמידת ידיים בפישוק – 1.0 נק'
7. ואלס הפוך ( חובה שתי ידיים באחיזת ירחים ) – 1.0 נק'
8. סלטה לאחור בגוף ישר – 1.5 נק'

### מתח –

### תרגיל 1 – ציון התחלתי : 8.00

1. הרמת רגליים בקיפול, תנופה לאחור, תנופה לפנים ועלייה אחורית – 1.5 נק' למעל גובה סמיכה ( הגוף צריך להיות יותר גבוה ממקביל לרצפה תוך כדי מצב סמיכה ברור )
2. סבב חופשי לגובה מינימלי של 45 מעלות – 1.0 נק'
3. שמש – 0.5 נק'
4. סנז'רובקה לגובה מינימום 45 מעלות – 1.5 נק'
5. סנז'רובקה לגובה מינימום 45 מעלות – 1.5 נק'
6. 2 שמשות – 1.0 נק'
7. סלטה ירידה בגוף ישר – 2.0 נק'

### תרגיל 2 – ציון התחלתי 9.00

1. הרמת רגליים בקיפול, תנופה לאחור, תנופה לפנים ועלייה אחורית למעל גובה סמיכה ( הגוף צריך להיות יותר גבוה ממקביל לרצפה תוך כדי מצב סמיכה ברור ) – 1.0 נק'
2. סבב חופשי לעמידת ידיים – 1.0 נק'
3. שמש – 0.5 נק'
4. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45 מעלות – 1.0 נק'
5. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45 מעלות – 1.0 נק'
6. שמש – 0.5 נק'
7. קלר לעמידת ידיים – 1.5 נק'
8. ירח ובירח השני – 0.5 נק'
9. פנייה 180 מעלות לעמידת ידיים – 0.5 נק'
10. שמש – 0.5 נק'
11. סלטה בגוף ישר ירידה לנחיתה – 1.0 נק'

### תרגיל 3 – ציון התחלתי : 10.00

1. הרמת רגליים בקיפול, תנופה לאחור, תנופה לפנים ועלייה אחורית לעמידת ידיים – 1.0 נק'
2. סבב חופשי לעמידת ידיים – 1.0 נק'
3. שמש – 0.5 נק'
4. שטלדר – 1.5 נק'
5. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45 מעלות – 1.0 נק'
6. סנז'ירובקה לגובה מינימום 45 מעלות – 1.0 נק'
7. שמש – 0.5 נק'
8. קלר – 1.0 נק'
9. ירח ובירח השני – 0.5 נק'
10. פנייה 180 לעמידת ידיים – 0.5 נק'
11. שמש – 0.5 נק'
12. סלטה בגוף ישר לנחיתה – 1.0 נק'

## דרגה 1 (לשעבר דרגה 5)

- שיפוט על פי החוקה הבינלאומית לנוער COP- 2025-2028
- שיפוט על פי חוקת נוער למעט קבלת דרישה על קבוצות ללא מינימום ( אין צורך לבצע אלמנט בדרגת קושי D על מנת לקבל 0.5 על הדרישה )