



תכנית מקצועית



התעמלות אמנותית

2023-2024

מועד פרסום: דצמבר 2023

עודכן ואושר בתאריך: ספטמבר 2023

דרגות ותחרויות מסלול קבוצתי: 2023-2024

קבוצתי לאומי ובינלאומי		
מכשירים והרכבים	שנתונים	דרגה
5 חישוקים / סרטים + כדורים (לבחירה) - לפי FIG	2008 ובוגרות יותר	בוגרות
5 חישוקים / אלות (לבחירה) - לפי FIG	2011-2009	נערות
5 חישוקים / אלות (לבחירה) - לפי FIG	2012-2011	קדם נערות
5 חישוקים / כדורים - לפי FIG	2013-2012	הכנה 1
5 חופשי	2014-2013	הכנה 2
5 חופשי	2015-2014	הכנה 3

קבוצתי ליגה א'		
מכשירים והרכבים	שנתונים	דרגה
4,5,6 חישוקים / סרטים + כדורים (לבחירה) - לפי FIG	2008 ובוגרות יותר	בוגרות
4,5,6 חישוקים / אלות (לבחירה) - לפי FIG	2011-2009	נערות
4,5,6 חישוקים / אלות (לבחירה) - לפי FIG	2012-2011	קדם נערות
4,5,6 חישוקים / כדורים - לפי FIG	2013-2012	הכנה א'
4,5,6 חופשי	2014-2013	הכנה ב'
4,5,6 חופשי	2015-2014	הכנה ג'
4,5,6 חופשי	2016-2015	הכנה ד'
4,5,6 חופשי	2018-2016	הכנה ה'

קבוצתי ליגה ב' מתקדמות		
מכשירים והרכבים	שנתונים	דרגה
4,5,6 חישוקים / סרטים + כדורים (לבחירה)	2008 ובוגרות יותר	בוגרות
4,5,6 חישוקים / אלות (לבחירה)	2011-2009	נערות
4,5,6 חישוקים / אלות (לבחירה)	2012-2011	קדם נערות
4,5,6,8 חישוקים / כדורים	2013-2012	הכנה א'

קבוצתי ליגה ב'		
מכשירים והרכבים	שנתונים	דרגה
4,5,6 חישוקים / סרטים + כדורים (לבחירה)	2008 ובוגרות יותר	בוגרות
4,5,6 חישוקים + חופשי / אלות + חופשי (לבחירה)	2011-2009	נערות
4,5,6 חישוקים + חופשי / חופשי	2012-2011	קדם נערות
4,5,6,8 כדורים + חופשי / חופשי	2013-2012	הכנה א'
4,5,6,8 חופשי	2014-2013	הכנה ב'
4,5,6,8 חופשי	2015-2014	הכנה ג'
4,5,6,8 חופשי	2016-2015	הכנה ד'
4,5,6,8 חופשי	2018-2016	הכנה ה'

דרישות – קבוצתי:

☒ ליגות ב', א': דרגות הכנה ה' - הכנה ב' ולאומי: דרגות הכנה 3 – 2 תרגיל חופשי:

דרגה	DB	DA	A
הכנה ה - ב ליגה ב'	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 7-1 מכל קבוצת גוף (ערך מקסימלי 0.3) W- 0.2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R- מקסימום 1 — מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר או/ו גובה (ללא צעדים בין התנועות הסיבוביות) – מינימום 0.2 מקסימום 0.4 (לפי כמות תנועות סיבוביות). כיוונים של המתעמלות ב- R לפי FIG.	C- 0.1 ללא הגבלה CR - 0.2 = מקסימום 8 CRR- 0.3 = מקסימום 4 (הרמה גבוהה מעל הכתפיים עם/בלי תנועה סיבובית)	מקסימום 5.00 S → מינימום 3 (הורדה 0.5 על כל אחד שחסר) -שיתופי פעולה – מינימום 3 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) -מבנים – מינימום 4 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) - עבודה קולקטיבית: 4 סוגים לפי FIG (הורדה 0.30 על כל אחד שחסר)
הכנה ה - ב ליגה א' הכנה 2-3 לאומי	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 7 – 1 מכל קבוצתי גוף (ללא אלמנט משולב) W- 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R- מקסימום 1 — מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר או/ו גובה – מינימום 0.2 מקסימום 0.4 (לפי כמות תנועות סיבוביות). כיוונים של המתעמלות ב- R לפי FIG.	C- 0.1 ללא הגבלה CR - 0.2 = מקסימום 8 CRR- 0.3 = מקסימום 4 (הרמה גבוהה מעל הכתפיים עם/בלי תנועה סיבובית)	מקסימום 10.00 S → מינימום 3 (הורדה 0.5 על כל אחד שחסר) כל היתר לפי FIG

E – לפי FIG

הבהרות ל DA:

C = 0.1 כל המתעמלות נמצאות בשיתוף פעולה בזוגות, שלשות או תתי קבוצות תוך כדי שימוש במבנים שונים וללא תנועה סיבובית
- מעבר מעל או מתחת ל מתעמלת אחת או יותר.

בתמיכה על מתעמלת או מספר מתעמלות דוגמא: "נדנדה", גחון על החזה, "נר" עם או בלי עזרה של מתעמלת אחרת). מעבר (הליכה) על מתעמלת או מספר מתעמלות עם או בלי עזרה של מתעמלת אחרת, אך לא יותר משתי תמיכות.

CR= 0.2 שיתוף פעולה מעבר מעל או מתחת מתעמלת אחת או יותר תוך כדי תנועה סיבובית (מקסימום 8) ניתן לעבור מעל\מתחת רגל או יד.

CR = 0.3 שיתוף פעולה - הרמות גבוהות (מעל גובה הכתפיים) עם\בלי תנועה סיבובית. כל המתעמלות חייבות להיות חלק מהרמה. אין לבצע מעברים מעל או מתחת. במקרה זה ערך ירד ל-0.1\0.2 בהתאם לסוג המעבר.

☒ **ליגה ב': דרגות הכנה א – נערות (עם מכשירים + חופשי):**

דרגה	DB	DA	A
הכנה 1 - נערות ליגה ב'	- אלמנטים: מקסימום 8 (3 אלמנטים + 3 החלפות) + 2 לבחירה – 1 מכל קבוצת גוף (ללא אלמנט משולב) W- 2 (הורדה 0.3 על כך אחד שחסר) R- מקסימום 1 – לפי FIG (כל המתעמלות משתתפות ב- R) -מסירות - לפי FIG	מינימום 6 מקסימום 15 C- 0.1= עם/בלי זריקה - C ↓ ↓ = 0.3 + קריטריונים - C ↗ = 0.3 + קריטריונים CC = 0.3 + קריטריונים CR = 0.1 – 0.3 עם תנועה סיבובית + קריטריונים CL = 0.2 הרמה (משתתפות כל המתעמלות) כיוונים וגובה של זריקות – לפי FIG	מקסימום 5.00 S → מינימום 2 (הורדה 0.5 על כל אחד שחסר) -מינים – מינים 4 (הורדה 0.5 על כל אחד שחסר) עבודה קולקטיבית: 4 סוגים לפי FIG (הורדה 0.30 על כל אחד שחסר)

☒ **ליגות ב', א' - כל הבנות עם מכשירים: דרגות הכנה א – בוגרות, לאומי דרגות הכנה - בוגרות: פי FIG**

מרכיבים של דרגות קושי (קבוצתי הכנה א/1 - בוגרות) D			
דרגות קושי לגוף הקשורות לעבודת מכשיר DB הכנה א/1 – נערות: DB\DE מקסימום 8 (2 לבחירה) בסדר העוקב *אין לבצע אלמנט משולב בוגרות: DB\DE מקסימום 10 (2 לבחירה) בסדר העוקב *אלמנט משולב – מקסימום 1		דרגות קושי שיתופי פעולה DC – שיתופי פעולה הכנה א/1 – נערות: מינימום 6, מקסימום 15 בסדר העוקב מקסימום 2 משולבים בוגרות: מינימום 9, מקסימום 18 בסדר העוקב מקסימום 3 משולבים	
הכנה א/1 – נערות: החלפות DE מינימום 3 בוגרות: החלפות DE מינימום 4	הכנה א/1 – נערות: אלמנטים DB מינימום 3 בוגרות: אלמנטים DB מינימום 4	בוגרות: CC – 3 CR – 3 C ↗ C ↓ ↓ - 3	הכנה א/1 – נערות: CC – 2 CR – 2 C ↗ C ↓ ↓ - 2
דרישות מיוחדות			
גל שלם בגוף: W מינימום 2	דרגות קושי לגוף: קפיצות מינימום 1 מאוזנים מינימום 1 סיבובים מינימום 1		
תנועת גוף דינמית עם רוטציה R מקסימום 1			

FIG לפי E, A

דרגות ותחרויות מסלול אישי – 2023-2024

לאומי ובינלאומי- אישי		
מכשירים והרכבים	שנתונים	דרגה
4 מכשירים לפי FIG- חישוק, כדור, אלות, סרט	2008 ובוגרות יותר	Senior
4 מכשירים לפי FIG- חישוק, כדור, אלות, סרט	2010-2009	Junior
3 מכשירים מתוך: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2012-2011	Pre-Junior
3 מכשירים מתוך: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2013-2012	הכנה 1
חופשי + 2 מכשירים מתוך: חבל, חישוק, כדור, אלות	2014-2013	הכנה 2
חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות	2015-2014	הכנה 3

ליגה א'- אישי			
מכשירים והרכבים- ליגה א'	מכשירים והרכבים- ליגה א' מתקדמות	שנתונים	דרגה
מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2 מכשירים לבחירה: חישוק, כדור, אלות, סרט	2008 ובוגרות יותר	בוגרות
מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2010-2009	נערות
מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2012-2011	קדם נערות
מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	2013-2012	הכנה א'
מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות	2014-2013	הכנה ב'
מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות	2015-2014	הכנה ג'
מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	2016-2015	הכנה ד'
מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	2018-2016	הכנה ה'

דרישות – אישי:

☒ ליגה ב' א', א' מתקדמות: דרגות הכנה ה - ב, לאומי הכנה 2-3 תרגיל חופשי:

A	DB	דרגה
<p>מקסימום 10.00</p> <p>$S \rightarrow$ מינימום 3 (הורדה על כל אחד שחסר 0.5)</p>	<p>- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 7 – 1 מכל קבוצת גוף (מקסימום אלמנט משולב 1) W-2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R-2 מקסימום — מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר או/גובה (לפי כמות תנועות סיבוביות, ללא צעדים בין התנועות הסיבוביות).</p>	<p>הכנה ה - ב כל הליגות</p> <p>דרגות 2-3 לאומי</p>
	<p>ערך מקסימלי של האלמנטים - 0.5 כל השאר בהתאם לקבוע בחוקת FIG</p>	<p>הכנה ה – בוגרות (ליגה א' בלבד)</p>

☒ כל הליגות עם מכשיר: דרגות הכנה ה – בוגרות + לאומי בינלאומי הכנה 3- בוגרות: לפי FIG

נספח:

טבלה הורדות בארטיסטיקה בליגה ב' (קבוצתי):

הורדות/תיאור	0.3	0.5	1.0	1.5
מוזיקה		חוסר הרמוניה בין מוזיקה לתנועה בסוף התרגיל		
	מוסיקה לא תואמת לדרישות			
	הקדמה יותר מ-4 שניות			
קומבינציה של צעדי ריקוד (מינימום 3)		חסר 1	חסר 2	אין בכלל
הרמה\קונסטרוקציה		יותר מ-4 שניות במצב של הרמה		
		קונסטרוקציה אסורה (פירמידות)		
מגע בין מתעמלות ומכשירים בהתחלה וסוף של התרגיל		אין מגע עם מכשיר אחד או יותר בהתחלה או\ובסוף התרגיל		
הורדות/תיאור	0.3	0.6	0.9	1.20
מבנים (מינימום 4)	חסר 1	חסר 2	חסר 3	אין בכלל
עבודה קולקטיבית: (סנכרון, קונטרסט, מקהלה, כנון)	חסר 1	חסר 2	חסר 3	אין בכלל

נהלים:

1. ניתן להתחרות באליפות ישראל אחת בלבד במסלול אישי, ואחת בלבד במסלול קבוצתי.
2. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול במסלול אישי:**
 - בעת הרישום (חידוש או חדש) למערכת LOGLIG תוגדר דרגת המתעמלת המערכת.
 - במהלך עונת הפעילות, ניתן יהיה לשנות את דרגת המתעמלת אך ורק באם מדובר במעבר למסלול / דרגה בכירים יותר ובהתאם לשנתונים המוגדרים בחוברת המקצועית.
3. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול בקבוצתי:**
 - ניתן לעלות או לרדת מסלול אחד בלבד באותה שנת פעילות במסלול הקבוצתי. לדוגמא:
 - א. מי שהשתתפה במסלול תחרותי קבוצתי: יכולה לעבור למסלול תחרותי ליגה א'.
 - ב. מי שהשתתפה במסלול ליגה א' קבוצתי: יכולה לעבור למסלול תחרותי קבוצתי או ליגה ב' קבוצתי.
4. במסלול הקבוצתי (ליגה ב', א' ולאומי/בינלאומי) ישנה אפשרות לשתף מתעמלות צעירות יותר (בשנה אחת בלבד) וזאת כמפורט להלן:
 - הרכב 4 מתעמלות- עד 2 מתעמלות.
 - הרכב 5 מתעמלות- עד 2 מתעמלות.
 - הרכב 6 מתעמלות- עד 3 מתעמלות.
 - הרכב 8 מתעמלות- עד 3 מתעמלות.
5. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול במעבר בין מסלול קבוצתי / אישי**
 - ניתן לעלות או לרדת מסלול אחד בלבד באותה שנת פעילות במעבר בין מסלול קבוצתי לאישי ולהיפך.
6. בתחרויות בין האגודות בלבד ניתן לשתף מתעמלות ליגה ב' בתרגילים אישיים. כמו כן, מתעמלות יכולות לבצע תרגילים (אישיים) בקבוצה של 2-4, הקבוצה תקבל ציון אחד, תחת שם האגודה. דרישות התרגיל, לפי חוקת ה FIG.
7. **תכנון תחרויות שנתי לעונת פעילות 2023-24:**
 - פברואר- גביע האיגוד ג'וניור- סניור
 - תחילת אפריל- אליפות ישראל קבוצתי כל המסלולים והדרגות (לאומי/בינלאומי/אי/ ליגה ב')
 - אליפות ישראל אישי מסלול תחרותי- תחילת יולי
 - אליפות ישראל אישי במרכזים (ליגה א' וליגה א' מתקדמות)- במהלך חודשים יוני- יולי
8. ערעורים בגביע האיגוד ואליפות ישראל בינלאומי יתאפשרו אך ורק בדרגות ג'וניור – סניור וזאת בהתאם להנחיות:
 - הערעור יתבצע בהתאם לנוהל ערעור.
 - כל אגודה תהיה מוגבלת לכמות ערעורים שלא תעלה על- 35% מסך התרגילים אותם מבצעות מתעמלות האגודה.