



תכנית מקצועית



התעמלות אמנותית

2025-2026

התכנית מבוססת על החוקה הבינלאומית 2025-2028

התכנית המקצועית הענפית מביאה את הדרישות הספציפיות לתחרויות איגוד ההתעמלות בישראל והינה מבוססת על עקרונות החוקה הבינלאומית של איגוד ההתעמלות העולמי. בעת בניית תרגילים למתעמלות וקבוצות, יש לקרוא היטב את החוקה הבינלאומית וליישם את ההנחיות והכללים שבתוקף.

דרגות ותחרויות מסלול קבוצתי: 2025-2026

קבוצתי לאומי		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2010 ובוגרות יותר	5 כדורים - לפי FIG
נערות	2012 – 2011	5 כדורים - לפי FIG
קדם נערות	2014 – 2013	5 כדורים - לפי FIG
הכנה 1	2015 – 2014	5 חישוקים / 5 חבלים - לפי FIG
הכנה 2	2016 – 2015	5 חופשי / חישוקים - לפי FIG
הכנה 3	2017 – 2016	5 חופשי

קבוצתי ליגה א'		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2010 ובוגרות יותר	4,5,6 כדורים / חישוקים + אלות (לבחירה) - לפי FIG הרכב 6-3 חישוקים + 3 אלות הרכב 5- לפי FIG הרכב 4-2 חישוקים + 2 אלות
נערות	2012 – 2011	4,5,6 כדורים / 4,5,6 סרטים (לבחירה) - לפי FIG
קדם נערות	2014 – 2013	4,5,6 כדורים / 4,5,6 סרטים (לבחירה) - לפי FIG
הכנה א'	2015 – 2014	4,5,6 חישוקים / 4,5,6 חבלים - לפי FIG
הכנה ב'	2016 – 2015	5 חופשי / חישוקים - לפי FIG
הכנה ג'	2017 – 2016	4,5,6 חופשי
הכנה ד'	2018 – 2017	4,5,6 חופשי
הכנה ה'	2020 – 2018	4,5,6 חופשי

קבוצתי ליגה ב' מתקדמות		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2010 ובוגרות יותר	4,5,6 כדורים / חישוקים + אלות (לבחירה) לפי FIG הרכב 6-3 חישוקים + 3 אלות הרכב 5- לפי FIG הרכב 4-2 חישוקים + 2 אלות
נערות	2011 – 2012	4,5,6 כדורים / סרטים (לבחירה)
קדם נערות	2013 – 2014	4,5,6 כדורים / חופשי
הכנה א'	2014 – 2015	4,5,6,8 חישוקים / חופשי

קבוצתי ליגה ב'		
דרגה	שנתונים	מכשירים
בוגרות	2010 ובוגרות יותר	4,5,6 כדורים / חישוקים + אלות (לבחירה) לפי FIG הרכב 6-3 חישוקים + 3 אלות הרכב 5- לפי FIG הרכב 4-2 חישוקים + 2 אלות
נערות	2011 – 2012	4,5,6 כדורים + חופשי / סרטים + חופשי (לבחירה)
קדם נערות	2013 – 2014	4,5,6 כדורים + חופשי / חופשי
הכנה א'	2014 – 2015	4,5,6,8 חישוקים + חופשי / חופשי
הכנה ב'	2015 – 2016	4,5,6,8 חופשי
הכנה ג'	2016 – 2017	4,5,6,8 חופשי
הכנה ד'	2017 – 2018	4,5,6,8 חופשי
הכנה ה'	2018 – 2020	4,5,6,8 חופשי

דרישות – קבוצתי:

☒ **ליגה ב' (אורך של המוזיקה – 1.45 - 2.00):** דרגות הכנה ה – קדם נערות תרגיל חופשי:

דרגה	DB	DA	A
הכנה ה - קדם נערות ליגה ב'	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 6 – 1 מכל קבוצת גוף (ערך מקסימלי 0.4) W- מינימום 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. לפי סדר כרונולוגי	- C = 0.1 - CR = מקסימום 6 (עם תנועה פרא-אקרובטית) - CRR = מקסימום 3 (הרמה גבוהה מעל הכתפיים עם/בלי תנועה סיבובית) מקסימום 15 לפי סדר כרונולוגי	מקסימום 10.00 לפי FIG

⊠ ליגות א', בינלאומי (אורך תרגיל לפי FIG): דרגות הכנה 5 – 2 תרגיל חופשי:

דרגה	DB	DA	A
הכנה ה – ב ליגה א' הכנה 3-2 לאומי	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 6 – 1 מכל קבוצתי גוף W- מינימום 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). כיונים של המתעמלות ב- R לפי FIG. לפי סדר כרונולוגי	C- 0.1 = CR = מקסימום 8 (עם תנועה פרא-אקרובטית) CRR- = מקסימום 4 (הרמה גבוהה מעל הכתפיים עם/בלי תנועה סיבובית) מקסימום 18 לפי סדר כרונולוגי	מקסימום 10.00 S → מינימום 3 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) כל היתר לפי FIG

FIG – לפי E

הבהרות ל DA:

C = 0.1 כל המתעמלות נמצאות בשיתוף פעולה בזוגות, שלשות או תתי קבוצות תוך כדי שימוש במבנים שונים בלי תנועה סיבובית או עם תנועה סיבובית ורטיקאלית
- מעבר מעל או מתחת למתעמלת 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.

CR1 = 0.2 שיתוף פעולה מעבר מעל או מתחת מתעמלת אחת או יותר תוך כדי תנועה פרא-אקרובטית (לפי טבלה של FIG). – **מתעמלת אחת מבצעת תנועה פרא-אקרובטית**

CR2 = 0.3 שיתוף פעולה מעבר מעל או מתחת מתעמלת אחת או יותר תוך כדי תנועה פרא-אקרובטית (לפי טבלה של FIG). – **2 מתעמלות מבצעות תנועה פרא-אקרובטית**

CR3 = 0.4 שיתוף פעולה מעבר מעל או מתחת מתעמלת אחת או יותר תוך כדי תנועה פרא-אקרובטית (לפי טבלה של FIG). – **3 מתעמלות מבצעות תנועה פרא-אקרובטית**

מעברת בתוך מבנה סגור - 0.1+.

CRR = 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.

- אפשר להשתמש בתנועה פרא-אקרובטית פעם אחת על הריצפה ופעם אחת על המתעמלות

☒ ליגה ב' (אורך התרגיל לפי FIG): דרגות הכנה 1 – נערות (עם מכשירים + חופשי):

דרגה	DB	DA	A
הכנה א - נערות ליגה ב'	- אלמנטים: מקסימום 6 (3 אלמנטים + 3 החלפות) – אלמנט 1 מכל קבוצת גוף R- מקסימום 1 – לפי FIG (כל המתעמלות משתתפות ב-R) - מסירות - לפי FIG לפי סדר כרונולוגי	מינימום 6 מקסימום 10 $C\downarrow\downarrow - 0.2 =$ קריטריונים $C\downarrow - 0.2 =$ קריטריונים $CC - 0.2 =$ קריטריון $CR - 0.2 =$ עם תנועה סיבובית + קריטריונים (משתתפות כל המתעמלות) כיוונים וגובה של זריקות – לפי FIG לפי סדר כרונולוגי	מקסימום 10.00 לפי FIG

☒ ליגות ב', ב' מתקדמות, א', לאומי ובינלאומי - כל הבנות עם מכשירים: דרגות הכנה

1- בוגרות: לפי FIG

מרכבים של דרגות קושי (קבוצתי הכנה 1 - בוגרות) D			
דרגות קושי אלמנטים + מסירות DB עד נערות: DB\DE מקסימום 6 3 אלמנטים 3 מסירות בוגרות: DB\DE מקסימום 9 דרגות קושי מינימום 4 אלמנטים מינימום 4 מסירות 1 לבחירה לפי סדר כרונולוגי		דרגות קושי שיתופי פעולה DC – שיתופי פעולה עד נערות: מינימום 6, מקסימום 10 בוגרות: מינימום 9, מקסימום 14 לפי סדר כרונולוגי	
דרגות קושי לגוף:	תנועת גוף דינמית עם רוטציה	עד נערות: מינימום	בוגרות: מינימום
קפיצות מינימום 1	R	CC – 2	CC – 3
מאוזנים מינימום 1	מקסימום 1	CR – 2	CR – 3
סיבובים מינימום 1		$C\downarrow\downarrow - 2$	$C\downarrow\downarrow - 3$

E.A לפי FIG

דרגות ותחרויות מסלול אישי – 2025-2026

אישי לאומי ובינלאומי		
דרגה	שנתונים	מכשירים
SENIOR	2010 ובוגרות יותר	4 מכשירים לפי FIG- חישוק, כדור, אלות, סרט
JUNIOR	2011 – 2012	4 מכשירים לפי FIG- חישוק, כדור, אלות, סרט
PRE-JUNIOR	2013 – 2014	3 מכשירים: חובה- כדור, סרט + מכשיר אחד לבחירה מבין: חבל, חישוק, אלות.
הכנה 1	2014 – 2015	3 מכשירים מתוך: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה 2	2015 – 2016	חופשי + 2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה 3	2016 – 2017	חופשי + 2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות
הכנה 4	2017 – 2018	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור

אישי ליגה א', א' מתקדמות			
דרגה	שנתונים	ליגה א' מתקדמות	ליגה א'
בוגרות	2010 ובוגרות יותר	2 מכשירים לבחירה: חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
נערות	2011 – 2012	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
קדם נערות	2013 – 2014	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה א'	2014 – 2015	2 מכשירים לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה ב'	2015 – 2016	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט
הכנה ג'	2016 – 2017	חופשי + מכשיר אחד לבחירה: חבל, חישוק, כדור, אלות	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור, אלות
הכנה ד'	2017 – 2018	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור
הכנה ה'	2018 – 2020	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור	מכשיר אחד לבחירה: חופשי, חבל, חישוק, כדור

דרישות – אישי:

☒ דרישות לתרגיל חופשי (כל הליגות וכל הדרגות)

דרגה	DB	A
הכנה ה - ב כל הליגות דרגות 2 – 3 לאומי	- אלמנטים: מינימום 3 מקסימום 6 – 1 מכל קבוצת גוף W - 2 (הורדה 0.3 על כל אחד שחסר) R - מקסימום 2 — מינימום 2 ומקסימום 4 רוטציות עם שינוי ציר א/ו גובה (לפי כמות תנועות סיבוביות, ללא צעדים בין התנועות הסיבוביות).	מקסימום 10.00 S → מינימום 3 (הורדה על כל אחד שחסר 0.3) כל היתר לפי FIG

☒ ליגה ב', א' תרגיל אישי

דרגה	DB	A
הכנה ה – בוגרות (ליגה ב', א' בלבד)	ערך מקסימלי של האלמנטים – 0.5	מקסימום 10.00 לפי FIG

☒ ליגה א' מתקדמות, לאומי ובינלאומי עם מכשירים: דרגות ה – בוגרות + לאומי,

בינלאומי הכנה 3 – SENIOR: לפי FIG

נהלים:

1. ניתן להתחרות באליפות ישראל אחת בלבד במסלול אישי, ואחת בלבד במסלול קבוצתי.
2. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול במסלול אישי:**
 - במהלך עונת הפעילות, ניתן יהיה לשנות את דרגת המתעמלת אך ורק בהתאם לשנתונים המוגדרים בחוברת המקצועית.
 - מתעמלת שהתחרתה במסגרת גביע האיגוד (בינלאומי ג'וניור-סניור) לא רשאית לשנות דרגה.
3. **ביצוע שינויים בדרגה ומסלול בקבוצתי:**
 - במהלך עונת הפעילות, ניתן יהיה לשנות את דרגת המתעמלת אך ורק בהתאם לשנתונים המוגדרים בחוברת המקצועית.
- במסלול הקבוצתי (ליגה ב', א' ולאומי): קיימת אפשרות לשתף מתעמלות צעירות יותר – עד שנה אחת מתחת לגיל הקטגוריה, **כאשר ניתן לכלול מתעמלת אחת צעירה יותר בשנתיים**.
ההשתתפות מותנית בהתאם לגודל ההרכב:
 - הרכב 4 מתעמלות- עד 2 מתעמלות.
 - הרכב 5 מתעמלות- עד 2 מתעמלות.
 - הרכב 6 מתעמלות- עד 3 מתעמלות.
 - הרכב 8 מתעמלות- עד 3 מתעמלות.
- יובהר- במסלול בינלאומי לא תתאפשר חריגה בשנתונים.**
4. 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** ובהתאם לפירוט שמופיע תחת ליגה א' (כולל שנתונים).
5. **תכנון תחרויות שנתי לעונת פעילות 2025-26:**
 - פברואר- גביע האיגוד ג'וניור- סניור
 - סוף פברואר / תחילת מרץ - אליפות ישראל קבוצתי כל המסלולים והדרגות (לאומי/בינלאומי/ליגה אי/ ליגה ב')
 - יולי- אליפות ישראל אישי מסלול תחרותי
 - יולי- אליפות ישראל אישי במרכזים (ליגה א', ליגה א' מתקדמות).
6. 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.
7. **הנחיות לאליפויות המרכזים**
1. **שיפוט:**
 - השופטות הראשיות לאליפויות המרכזים ימונו על ידי האיגוד.
 - הגרלת השופטות תתקיים במהלך ישיבת השופטות של כל מרכז (מועד הישיבה ייקבע על ידי מנהלת התחרות והשופטת הראשית).

- ככלל, אופן הגרלת השופטות יבוצע בהתאם לנהוג בענף. יחד עם זאת, השופטת הראשית ומנהלת התחרות רשאיות לבצע התאמות לאופן הגרלת השופטות בהתאם למצבת השופטות בתחרות מתוך מטרה לקיים פאנל שיפוט מקצועי ומיטבי. האופן שבו תבוצע הגרלת השופטות יוסבר במהלך ישיבת השופטות ולאחר מכן יבוצע בהתאם.
- 2. **חלוקת מדליות:**
- חלוקת מדליות תתקיים בכל דרגה ובכל מכשיר בנפרד, ללא קשר לכמות המתעמלות בכל קטגוריה.