# תכנית מקצועית דרגות לאומיות
# מכשירים בנות 2026–2027

מעודכן 9.11.2026

## דרגה 7

### קפיצות

**דרישות מכשיר:** 2 דיוטות (40 ס"מ), מזרון 10ס"מ, מזרון 30 ס"מ

**קפיצה**

ריצה- ניתור לגובה 40 ס"מ- ניתור לנחיתה- צעד קידם למקפצה- עמידת ידיים ודחיפה לגב למזרון 30 ס"מ- קימה דרך עמידה שפופה בעזרת ידיים לעמידה ישרה

### מקבילים

(יתווסף תרגיל על מתח)

**דרישות מכשיר:** מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה

**בד תחתון**

1. גלישה לעמידה + עליית סבב
2. הינד לאחור ל- 90 מעלות + סבב בטן
3. סבב לפנים להחזקת און - 2 שנ'
4. ירידה לעמידה ישרה

**בד עליון**

הרמת המתעמלת לבד עליון: 5. החזקה בתלייה בגוף ישר - 2 שניות
6. החזקה Hollow Position(בבננה) 2 שניות
7. החזקה מותן פתוחה לאחור Arch Position (בבננה הפוכה) - 2 שניות
8. הכנסת רגליים (השחלה) לקיפול
9. החזקה ב 90 מעלות 2 שניות
10. למצב תלייה
11. ירידה לעמידה

### קורה

תרגיל חובה- יש להוסיף מזרן בגובה 40 ס"מ מתחת לקורה
בירידה יש להוסיף מזרן של 20 ס"מ
1. עליה - ניתור לסמיכה העברת רגל לישיבת רכיבה
2. שכיבה על הבטן + לסמיכה קדמית - לישיבת ברך (רגל שנייה ישרה) + קימה לעמידה
3. 4 צעדים ברלווה
4. הנפת רגל ימין קדימה + הנפת רגל שמאל קדימה
5. מאוזן קדמי
6. ניתור למעלה ברגליים צמודות
7. ירידה: ניתור למעלה בגוף ישר

### קרקע

תרגילון בלי מוסיקה
פס אחד
1. גלגול לפנים
2. ניתור חצי פנייה
3. גלגול לאחור לעמידה שפופה + קפיצה לסמיכה קדמית
4. שפגט (רגל השפגט לבחירה)
5. ישיבה שלמה + כפיפה לפנים ברגליים ישרות
6. גשר לאחור משכיבה על הגב
7. נר עם החזקה – ידיים מונחות מטה ישרות לצידי הגוף
8. קימה לניתור מעלה בגוף ישר
9. מאוזן
10. גלגל הצידה - לסיים בגוף ישר

מייל. office@gymnastics.org.il, טל. 03-6491476, פקס. 03-6491478, רח' שיטרית 2 תל-אביב, ע.ר. 580244929

תכנית מקצועית מכשירים בנות 2026–2027

# דרגה 6

## קפיצות

**דרישות מכשיר:** ערימת מזרונים בגובה 100 ס"מ+ טרמפולינה (ניתן לשים מקפצה או דיוטה לפני הטרמפולינה)

**קפיצה**

ניתור לעמידת ידיים+ דחיפה לגב. קימה דרך שפופה עם תמיכת ידיים. מקצה הערימה ניתור לעמידה ישרה

קפיצה אחת בלבד

## מקבילים

(יתווסף תרגיל על מתח)

**דרישות מכשיר:** מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה

**בד תחתון**

1. מקפל
2. הינד לאחור ל- 90 מעלות + סבב בטן לאחור
3. הינד לאחור לעמידת ידיים ברגליים צמודות
4. סבב בטן
5. פיורטו/ הקרסה ניתור

**בד עליון**

הרמת המתעמלת לבד עליון: 4. הבאת רגליים בקיפול דקירה ל 2 תנופות (הכנה לשמש)

5. חצי שמש
6. דקירה לתנופה אחת (הכנה לשמש) + לירידה לעמידה בין הבדים.

## קורה

תרגיל חובה - יש להוסיף מזרן בגובה 40 ס"מ מתחת לקורה

בירידה יש להוסיף מזרן של 20 ס"מ

1. עליה - ניתור לסמיכה העברת רגל לישיבת רכיבה
2. עלייה לסמיכה בזווית -החזקה של 2 שנ' וחזרה לישיבה
3. 2 צעדים קדימה + 2 צעדים הצידה + 2 צעדים לאחור (ברלווה)
4. מאוזן+ ערבסק ידיים מאחור (החזקה של 1 שניה בכל מצב) העברת ידיים לפנים ועלייה לעמידת ידיים
5. גלגל
6. ניתור בגוף ישר + ניתור עם החלפת רגליים (ברצף)
7. פסה ויישור הרגל לפנים- החזקה של 2 שניות בשני המצבים
8. ירידה בניתור עם פיסוק.

## קרקע

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1. החזקה בערבסק (רגל עמידה כפופה) ידיים ישרות לצידי הראש + עמידת ידיים גלגול + קימה ברגליים ישרות
2. ערבית פפ
3. גשר לאחור רגל-רגל
4. שר לפנים רגל-רגל.
5. גלגל להצמיד רגליים + ירידה ברגליים ישרות לגלגול לאחור לעמידת ידיים

**תנועה**

6. שסה דילוג עם רגל בפסה + שסה דילוג עם פסה ברגל השנייה
7. חצי פירואט על רגל אחת, הרגל החופשית בפסה + חצי פירואט על שתי רגליים ברלווה
8. אסמבלה + קפיצת סיסון
9. שפגט – כל המצבים

תכנית מקצועית מכשירים בנות 2026–2027

# דרגה 5

## קפיצות

**דרישות מכשיר:** שולחן קפיצות בגובה מינימום 110ס"מ+ טרמפולינה

**קפיצה**

קפיצת ידיים

הציון הסופי הינו ציון ממוצע 2 הקפיצות

## מקבילים

(יתווסף תרגיל על מתח)

**דרישות מכשיר:** מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה

**בד תחתון**

1. מקפל
2. הינד לאחור ל- 45 מעלות + סבב בטן לאחור
3. הינד לאחור לעמידת ידיים ברגליים צמודות
4. סבב בטן
5. הקרסת רגליים ומעבר בקפיצה לבד עליון

**בד עליון**

6. שתי תנופות (הכנה לשמש)
7. חצי שמש
8. הינד לאחור ל- 45 מעלות
9. חצי שמש
10. דקירה ותנופה (הכנה לשמש)
11. תנופה לירידה בסלטה לאחור בערך A.

## קורה

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1. עליה - עמידת ידיים כוח
2. גלגל הצמדת רגליים על כל כף הרגל - ירידה לעמידה שפופה + ניתור מעלה בגוף ישר.
3. גשר לאחור רגל רגל
4. ירידה בסלטה לפנים בקירוס

**תנועה**

5. ג'טה (צעד קפיצה)
6. סיסון
7. חצי פירואט על רגל אחת + חצי פירואט על שתי רגליים

## קרקע

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1. ערבית פליק פלאק סלטה בקירוס
2. קפיצת ידיים שתי רגליים
3. ריצה סלטה קדימה.
4. גלגל בלי ידיים
5. גשר תיק-תק
6. גלגול לאחור לעמידת ידיים בידיים ישרות לעמידה

**תנועה**

7. שסה + דילוג עם רגל ישרה + שסה + צעד ג'טה
8. פירואט 360 מעלות על רגל אחת הרגל החופשית בפסה.
9. קפיצת ספליט או פיסוק משתי רגליים + קפיצה למעלה בגוף ישר עם סבוב של 360 מעלות.



מייל. office@gymnastics.org.il, טל. 03-6491476, פקס. 03-6491478, רח' שיטרית 2 תל-אביב, ע.ר. 580244929

תכנית מקצועית מכשירים בנות 2026–2027

# דרגה 4

## קפיצות

**דרישות מכשיר:** קפיצה 1- שולחן קפיצות בגובה של 110ס"מ או 120 ס"מ קפיצה 2- ערימת מזרונים 100 ס"מ (30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים + 70 ס"מ נוספים)

**קפיצה**

קפיצה 1: קפיצת ידיים.

קפיצה 2: יורצנקו לעמידה על ערימת מזרונים

הציון הסופי הינו ציון ממוצע 2 הקפיצות

## מקבילים

(יתווסף תרגיל על מתח)

**דרישות מכשיר:** מזרון 60 ס"מ מתחת לבד עליון שכולל: 30 ס"מ סט מזרנים אולימפיים קבוע של המכשיר + 30 ס"מ נוספים תרגיל חובה

**בד תחתון**

1. מקפל
2. הינד לאחור לעמידת ידיים (ניתן לבצע בפישוק) + סבב בטן (אפשר לעבור מעמידת הידיים לסעיף 3)
3. הינד לאחור ל-45 מעלות + אלמנט קרוב לבד ל-45 מעלות.
4. מקפל
5. הקרסה סיבוב 360 מעלות לאחור מעבר בקפיצה לבד עליון

**בד עליון**

6. מקפל
7. הינד לאחור לעמידת ידיים (ניתן לבצע בפישוק)
8. אלמנט קרוב לבד בערך C ( יכול להיות זהה לסעיף 3)
9. שמש 2 X
10. ירידה בסלטה בערך A

## קורה

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1. עליית כוח לעמידת ידיים - ירידה לסמיכה בזווית לפיסוק
2. גלגל להצמדת רגליים + ניתור בגוף ישר
3. פליק פלאק רגל - רגל או פליק פלאק שתי רגליים
4. גשר לפנים
5. ירידה ערבית סלטה לאחור בערך A או מפליק פלק עם סלטה לאחור בערך A.

**תנועה**

6. ג'טה + אלמנט תנועתי מינימום בערך A
7. ספליט
8. חצי פירואט נמוך
9. ניתור למעלה בגוף ישר לרוחב הקורה
10. פירואט

## קרקע

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1.ערבית פליק פלאק + סלטה בגוף ישר
2. קפיצת ידיים רגל רגל+ ק. ידיים 2 רגליים+ דניש או דניש + סלטה לפנים
3. ערבית 3 פ.פ + סלטה בקירוס
4. גלגל בלי ידיים+ פפ
5. גלגול לאחור לעמידת ידיים, בידיים ישרות + ירידה לסמיכה קדמית + השחלת רגליים ישרות וצמודות לישיבה שלמה

**תנועה**

5. שסה צעד קלוש +שסה צעד ג'טה
6. דאבל פירואט
7. קפיצת ספליט או פיסוק משתי רגליים עם פנייה של 180 + קפיצה בגוף ישר עם 180.

תכנית מקצועית מכשירים בנות 2026–2027

# דרגה 3

## קפיצות

**דרישות מכשיר:** שולחן קפיצות בגובה של 110ס"מ או 120ס"מ ( על המתעמלת לבצע את 2 הקפיצות בגובה שולחן זהה)

**קפיצה**

קפיצה 1: קפיצת ידיים לעמידה על ערמת מזרונים מאחורי שולחן הקפיצות בגובה 10 ס"מ מעל שולחן הקפיצות.

קפיצה 2: יורצ'נקו לדחיפה לגב למזרון 10 ס"מ מעל שולחן הקפיצות

הציון הסופי הינו ציון ממוצע שתי הקפיצות

## מקבילים

(יתווסף תרגיל על מתח)

**דרישות מכשיר:** סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה (20 ס"מ + 10 ס"מ נחיתה) תרגיל חובה

**בד תחתון**

1. מקפל
2. הינד לאחור לעמידת ידיים.
3. מקפל
4. הינד לאחור לעמידת ידיים
5. אלמנט קרוב לבד בערך C
6. אלמנט קרוב לבד בערך C (שונה מאלמנט קרוב לבד סעיף 5)
7. הקרסה + סבוב 360 מעלות לאחור + סבוב 360 מעלות לפנים.

(ניתן להכניס רגליים להקרסה מסעיף 6 או לבצע מקפל הקרסה ללא צורך לבצע עמידת ידיים)

**בד עליון**

8. מקפל לבד עליון
9. הינד לאחור לעמידת ידיים.
10. אלמנט קרוב לבד בערך C (יכול להיות אותו אלמנט שכבר בוצע על בד תחתון)
11. שמש 2 X
12. ירידה בדאבל סלטה בקירוס

## קורה

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1. עלייה בניתור משתי רגליים בגוף ישר לקורה, נחיתה על הקורה בשתי רגליים צמודות/ עלייה בערך A.
2. גשר לפנים+ אלמנט נוסף בערך A
3. סריה אקרובטית B+B עם מעוף
4. ירידה : אלמנט בערך B על הקורה וסלטה בערך B או סלטה קדימה בגוף ישר עם 180 מעלות

**תנועה**

5. קלוש
6. פירואט 360 מעלות על רגל אחת
7. סריה תנועתית – מינימום בערך A+B
8. ניתור ספליט עם חצי פנייה לאורך הקורה

## קרקע

תרגיל חובה

**אקרובטיקה**

1. ערבית פ.פ + סלטה בערך B
2. קפיצת ידיים סלטה בגוף ישר קדימה או סלטה קדימה בקירוס + סלטה קדימה בקירוס.
3. ערבית פליק פלאק - טמפו - פליק פלאק +סלטה מינימום בערך A
4. גלגול לאחור לעמידת ידיים, בידיים ישרות + פנייה של 180 לירח לגלגול לפנים , קימה ברגליים ישרות.

**תנועה**

5. קלוש + פואטה.
6. קפיצת מינימום בערך B (לא קלוש)
7. דאבל פירואט



מייל. office@gymnastics.org.il, טל. 03-6491476, פקס. 03-6491478, רח' שיטרית 2 תל-אביב, ע.ר. 580244929

תכנית מקצועית מכשירים בנות 2026–2027

# פרה גוניור

## קפיצות

**דרישות מכשיר:** FIG

**קפיצה**

FIG

על מנת לקבל מדליה בדרגה זו, יש לבצע 2 קפיצות

## מקבילים

(יתווסף תרגיל על מתח)

**דרישות מכשיר:** סט מזרנים אולימפיים ע"פ החוקה

(20 ס"מ + 10 ס"מ נחיתה) תרגיל חובה

**בד תחתון**

1. מקפל
2. הינד לאחור לעמידת ידיים
3. אלמנט קרוב לבד בערך C + פנייה 180°
4. אלמנט קרוב לבד בערך C
5. מעבר עם מעוף מבד תחתון לבד עליון

**בד עליון**

6. מקפל על בד עליון
7. הינד לאחור לעמידת ידיים
8. אלמנט קרוב לבד בערך C על בד עליון שונה מהאלמנט הקרוב לבד מסעיף 4
9. שמש עם פנייה 180° לאחיזה עילית
10. שמש עם פנייה 180° לאחיזה עילית ניתן לבצע שמש נוספת
11. שמש עם פנייה 360°
12. ירידה בערך מינימום B

## קורה

תרגיל רשות

**אקרובטיקה**

1. עלייה מהחוקה מינימום בערך A
2. סריה אקרובטית עם מעוף - אחד האלמנטים ללא תמיכת ידיים
3. אלמנט שונה עם מעוף ללא תמיכת ידיים (לכיוון שונה מסעיף 2). 4. ירידה: אלמנט בערך C

## קורה המשך

**תנועה**

יש לבצע 4 אלמנטים תנועתיים שונים:

2 אלמנטים תנועתיים מינימום בערך C

1 אלמנט תנועתי מינימום בערך B

1 אלמנט תנועתי מינימום בערך A

האלמנטים התנועתיים השונים הללו צריכים להיכלל בתוך:

סריה תנועתית

פירואט

קפיצה תנועתית נוספת

## קרקע

תרגיל רשות

**אקרובטיקה**

1- חובה לבצע 3 פסים אקרובטיים

- שתי סלטות בתוך הפסים צריכות להיות מינימום בערך C ואחת בערך B

- כל הסלטות צריכות להיות שונות

- סדר הפסים הוא לבחירה

דרישות לאלמנטים האקרובטיים:

1. פס אקרובטי עם סלטה
2. פס אקרובטי עם סלטה לכיוון שונה מזו שבוצעה בסעיף 1
3. פס אקרובטי המכיל מינימום 2 סלטות

**תנועה**

יש לבצע 4 אלמנטים תנועתיים שונים:

2 אלמנטים תנועתיים שונים מינימום בערך C

2אלמנטים תנועתיים שונים מינימום בערך B

האלמנטים התנועתיים השונים הללו צריכים להיכלל בתוך:

1. סריה תנועתית
2. פירואט (לא חובה)
3. אלמנטים תנועתיים לפי החוקה הבינלאומית



מייל. office@gymnastics.org.il, טל. 03-6491476, פקס. 03-6491478, רח' שיטרית 2 תל-אביב, ע.ר. 580244929