

**תכנית מקצועית**

**ענף התעמלות אירובית לשנת 2025**

הבסיס לתוכנית המקצועית הוא תקנון האיגוד הבינלאומי FIG. בתחרות של כל הדרגות אותם קטגוריות של תחרות (בודדות, בודדים, זוגות, שלישיות וקבוצות), משטח (10 \* 10), אותו צוות של שופטים, אותם דרישות לביצוע/קושי אלמנטים והופעה. במסלול הליגה, כמות המתעמלים בקטגוריית קבוצה היא 4 עד 7.

מסלול/דרגה	גיל	אורך המוזיקה	מספר אלמנטים	ערך אלמנטים	אלמנטים חובה	אקרובטיקה	נחיתה לשכיבת שמיכה/שפגט	שילוב של אלמנטים	שיתופי פעולה
לאומי 3	6-8	1:15 +/-0.05	7	0.1-0.4	1.שכיבת שמיכה 2.זווית בפיסוק 3.קפיצת סיבוב 360 אקרובטימ. 4.סיבוב 360מ.	ערבית רגל-רגל	מקסימום 1	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	מינימום 2 שיתופי פעולה
לאומי 2	9-11	1:15 +/-0.05	7	0.1-0.4	1.שכיבת שמיכה 2.זווית בפיסוק 3.קפיצת סיבוב 360 אקרובטימ. 4.סיבוב 360מ.	ערבית רגל-רגל	מקסימום 1	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	מינימום 2 שיתופי פעולה
לאומי 1/ בינלאומי	12-14	1:15 +/-0.05	7	0.2-0.6	-	ערבית רגל-רגל קפיצת ידיים - פליק/פלאק	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	מינימום 2 שיתופי פעולה
בינלאומי	15-17	1:25 +/-0.05	7	0.2-0.7	-	ערבית רגל-רגל קפיצת ידיים פליק/פלאק	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	מינימום 2 שיתופי פעולה
בינלאומי	+18	תכנון בינלאומי	תכנון בינלאומי	תכנון בינלאומי ומי	תכנון בינלאומי	תכנון בינלאומי	תכנון בינלאומי	תכנון בינלאומי	תכנון בינלאומי

## ליגה

במסלול ליגה כמות ספורטאים בקטגורית קבוצה : 4-7

שיתופי פעולה	שילוב של אלמנטים	נחיתה לשכיבת שמיכה/שפגט	אקרובטיקה	אלמנטים חובה	ערך אלמנטים	מספר אלמנטים	אורך המוזיקה	גיל	מסלול/דרגה
שיתופי פעולה מינימום 2	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	מקסימום 1	ערבית-רגל-רגל	-	0.1-0.4	7	+/- 1:15 0.05	6-8	ליגה ה
שיתופי פעולה מינימום 2	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	מקסימום 1	ערבית-רגל-רגל	-	0.1-0.4	7	+/- 1:15 0.05	9-11	ליגה ד
שיתופי פעולה מינימום 2	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	שילוב 1 עם מקסימום 2 אלמנטים	ערבית-רגל-רגל-קפיצת ידיים - פליק/פלאק	-	0.2-0.6	7	+/- 1:15 0.05	12-14	ליגה ג