

5.9.2023

## תכנית מקצועית התעמלות מכשירים בנות

### מסלול הליגה 2023-2024

שנתונים מעודכנים:

גיל	שנתון 2024	דרגה	מסלול
10	2014	ו' לאומי 6	ליגה
11-12	2012-2013	ה' לאומי 5	ליגה
12-13	2011-2012	ד'	ליגה
13-14	2010-2011	ג'	ליגה
14-15	2009-2010	ב'	ליגה
15 ומעלה	2009 ובוגרות יותר	א'	ליגה

דרגות ה', ו', מקביל לדרגות 5-6 במסלול הלאומי, בכל המכשירים, כולל החלופות שיותאמו.

### דרגות א', ב', ג', ד'

#### ערך אלמנטים

אלמנט לא מהחוקה = 0.10 נק' - (מקבל ערך במקבילים בלבד)

אלמנט A מהחוקה = 0.20 נק'

אלמנט B מהחוקה = 0.40 נק'

אלמנט C מהחוקה = 0.60 נק'

אלמנט D מהחוקה = 0.80 נק'

אלמנט E מהחוקה = 1.00 נק'

#### דרישות מיוחדות למכשיר (CR)

#### ניתן להשתמש רק באלמנטים מהחוקה

במכשירים מקבילים, קורה וקרקה ישנן 4 דרישות מיוחדות למכשיר כול דרישה = 0.5 נק'

מקסימום ניתן לקבל עבור דרישות המיוחדות למכשיר 2.00 נק'.

## קפיצות

### דרגות א', ב', ג', ד'

קפיצה מהחוקה הבינלאומית – בדרגות א', ב, ג, גובה שולחן הקפיצות 1,25 מ' ממקפצה .

קפיצה מהחוקה הבינלאומית – בדרגה ד' גובה שולחן הקפיצות 1,20 מ' ממקפצה .

ניתן לבצע 2 קפיצות (זהות או שונות) הקפיצה הטובה נחשבת לציון בקרב רב, לציון קבוצתי, ולהשגת מדליה במכשיר.

לציון ההתחלתי יש להוסיף **2 נק'**

בדרגה ג' + ד' בלבד- כאשר מבוצעת קפיצה עם סלטה במעוף השני מותר לקפוץ מקפיצת או משתי מקפצות עם הורדה של 0.5 נק' מהציון ההתחלתי.

בדרגות א' + ב' + ג' + ד' יש לבצע שתי קפיצות חימום בלבד.

## מקבילים

### דרגות א', ב', ג', ד'

#### ציון D

מקסימום 8 האלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה נספרים במקבילים (קושי של אלמנטים DV שייך לציון D)

צוות שיפוט- D תמיד ייתן את ערך קושי של האלמנט (את ה- DV) אלא אם כן האלמנט אינו עומד בדרישה הטכנית של האלמנט.

#### דרישות מיוחדות למכשיר (CR)

#### ניתן להשתמש רק באלמנטים מהחוקה

בכול מכשיר ישנן 4 דרישות מיוחדות למכשיר כול דרישה = 0.5 נק'

מקסימום ניתן לקבל עבור דרישות המיוחדות למכשיר 2.00 נק'.

#### דרישות מיוחדות למקבילים

1. מעבר מבד תחתון לבד עליון או מבד עליון לבד תחתון = 0.50 נק'

2. אלמנט קרוב לבד (מינימום בערך B מהחוקה) = 0.50 נק'

3. שינויי אחיזה מינימום בערך A מהחוקה או אלמנט עם מינימום פנייה של 180 מעלות (לא כולל

ירידה) = 0.50 נק'

4. ירידה (מינימום בערך A מהחוקה) = 0.50 נק'

### בונוסים מיוחדים למכשיר (CV)

כול בונוס = 0.30 נק'

ניתן לצבור עד 0.90 נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים).

לא ניתן לספור פעמיים בתרגיל את אותו הבונוס.

אין בונוס אם הייתה נפילה מהאלמנט.

### בונוסים במקבילים

1. ביצוע דרישה 3 במלואה: שינויי אחיזה (מינימום בערך A מהחוקה) + אלמנט עם מינימום פנייה של 180 מעלות (לא כולל ירידה).
2. מעבר מבד תחתון לבד עליון או מבד עליון לבד תחתון עם מעוף - 0.3 נק'
3. אלמנט קרוב לבד לעמידת ידיים (ערך C) - 0.3 נק'
4. ירידה בסלטה מינימום בערך A - 0.3 נק'

### ציון E

ציון E מקסימלי הוא 10 נק' .

ההורדות של צוות שיפוט E הם כמו בחוקה הבינלאומית (עם החרגה אחת - למעבר מבד תחתון לבד עליון בלי מעוף - עונה על דרישה 1 ללא הורדה של 0.5 נק' כמו בחוקה הבינלאומית)

שימו לב: עליית סבב, חצי שמש, דחף וכו' אלמנטים שאינם מהחוקה שמקבלים 0.1 נק' ל -DV, אחרי ביצוע אלמנטים אלו יש הורדה של 0.50 נק' על תנופה נוספת.

תנופות (הינד קדימה ואחורה) וגלישה - לא נחשבים גם כאלמנטים לא מהחוקה.

הינד לאחור שאינו לעמידת ידיים ייספר כאלמנט שאינו מהחוקה - 0.1 DV אם אין עמידת ידיים אחרת בתרגיל.

### הורדות ניטרליות

אין הורדות על תרגיל קצר

תרגיל ללא ירידה הורדה של 0.50 נק' (ללא ניסיון לבצע ירידה כלל). במקרה כזה, צוות E מוריד נקודה על נפילה.

### קורה

### דרגות א', ב', ג', ד'

התרגיל הוא תרגיל רשות ניתן לחבר תרגיל תנועתי לכול מתעמלת בנפרד או את אותו תרגיל תנועתי לכול המתעמלות בדרגה, ניתן להשתמש בכוריאוגרפיה של תרגילי החובה (שימו לב שתרגילי החובה לא מותאמים לחוקה הבינלאומית).

מקסימום 8 האלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה נספרים בקורה (קושי של אלמנטים DV שייך לציון D)

יש לבצע 3 אלמנטים אקרובאטיים + 3 אלמנטים תנועתיים + 2 אלמנטים לבחירה אלמנטים אקרובאטיים או אלמנטים תנועתיים.

צוות שיפוט- D תמיד ייתן את ערך קושי של האלמנט (את ה- DV) אלא אם כן האלמנט אינו עומד בדרישה הטכנית של האלמנט.

יש לבצע רק אלמנטים אקרובאטיים ותנועתיים מהחוקה הבינלאומית לצורך ספירת הקושי (DV)

### דרישות מיוחדות למכשיר (CR)

בכול מכשיר ישנן 4 דרישות מיוחדות למכשיר כול דרישה = 0.5 נק' מקסימום ניתן לקבל עבור דרישות המיוחדות למכשיר 2.00 נק'.

### דרישות מיוחדות לקורה

1. קשר אחד של שני אלמנטים תנועתיים **שונים** אחד מהאלמנטים התנועתיים צריך להיות עם 180 מעלות פתיחת רגליים בפסיעה או בפסוק = 0.50 נק'
2. פירואט = 0.50 נק' (כפי שנדרש בחוקה הבינלאומית) = 0.50 נק'
3. אלמנטים אקרובטיים בכיוונים שונים (אחורה, הצידה ו/ או קדימה) לא חייבים להיות עם מעוף = 0.50 נק'
4. אלמנט עם מעוף = 0.50 נק'

### בנוסים מיוחדים למכשיר (CV)

כול בנוס = 0.30 נק'  
ניתן לצבור עד 0.90 נק' בנוסים בתרגיל (מקסימום 3 בנוסים).  
לא ניתן לספור פעמיים בתרגיל את אותו הבנוס.  
אין בנוס אם הייתה נפילה מהאלמנט.

### בנוסים בקורה

1. קשר של האלמנטים מינימום B+B+B (אקרובאטיים, תנועתיים או מיקס) - 0.30 נק'
2. סריה אקרובטית של שני אלמנטים אחד חייב להיות עם מעוף (עם או בלי תמיכת ידיים) - 0.3 נק'
3. ירידה המורכבת מאלמנט בערך B על הקורה + מינימום סלטה בערך A - 0.30 נק'
4. סריה אקרובטית של 2 אלמנטים אקרובאטיים עם מעוף (ניתן על לחזור על אלמנט פעמיים. עם או בלי תמיכת ידיים) - 0.60 נק'.

ציון E מקסימלי הוא 10 נק'.

הורדות של צוות שיפוט הביצוע (E) הם כמו בחוקה הבינלאומית.  
יש להתייחס לכול ההורדות בביצוע האומנותי ART

### הורדות ניטרליות

תרגיל ללא ירידה הורדה של 0.50 נק'

זמן תרגיל הקורה לא יחרוג מ- 1.30 דק' (90 שני') - חריגה מהזמן הורדה של 0.10 נק'.  
חריגה מ- 1.40 דק' (100 שני') הורדה של 0.5 נק'

### קרקע

### דרגות א', ב', ג', ד'

התרגיל הוא תרגיל רשות ניתן לחבר תרגיל תנועתי לכול מתעמלת בנפרד או את אותו תרגיל תנועתי לכול המתעמלות בדרגה, ניתן להשתמש בכוריאוגרפיה של תרגילי החובה (שימו לב שתרגילי החובה לא מותאמים לחוקה הבינלאומית).

זמן תרגיל מקסימלי הוא 1:30 דק'.

### ציון D

מקסימום 8 האלמנטים בעלי הערך הגבוה ביותר כולל הירידה נספרים בקרקע (קושי של אלמנטים DV שייך לציון D)

יש לבצע 3 אלמנטים אקרובאטיים (לא חייבים להיות עם מעוף) + 3 אלמנטים תנועתיים + 2 אלמנטים לבחירה אלמנטים אקרובאטיים או אלמנטים תנועתיים.

צוות שיפוט- D תמיד ייתן את ערך קושי של האלמנט (את ה- DV) אלא אם כן האלמנט אינו עומד בדרישה הטכנית של האלמנט.

יש לבצע רק אלמנטים אקרובאטיים ותנועתיים מהחוקה הבינלאומית לצורך ספירת הקושי (DV)

### דרישות מיוחדות למכשיר (CR)

בכול מכשיר ישנן 4 דרישות מיוחדות למכשיר כול דרישה = 0.5 נק'  
מקסימום ניתן לקבל עבור דרישות המיוחדות למכשיר 2.00 נק'.

### דרישות מיוחדות לקרקע

1. מעבר תנועתי המורכב משתי קפיצות שונות "leaps" יציאה מרגל אחת ונחיתה על הרגל השנייה. או "hops" יציאה מרגל אחת ונחיתה על אותה רגל.

הקפיצות הן בקשר ישיר או לא ישיר (עם צעדי ריצה או סיבובים בשנה) אחת הקפיצות צריכה להיות עם פסיעה או בפסוק של 180 מעלות = 0.50 נק'

2. פס אקרובאטי עם סלטה לאחור = 0.50 נק' (פס אקרובאטי מורכב מינימום מ-2 אלמנטים עם מעוף)

3. פס אקרובאטי עם סלטה לפנים = 0.50 נק' (פס אקרובאטי מורכב מינימום מ-2 אלמנטים עם מעוף) אם מבוצעת סלטה לפנים (לא בפס) = 0.20 נק'

4. סריה מיקס של 3 אלמנטים אקרו – תנועה – אקרו או תנועה – אקרו – תנועה (האלמנטים האקרובאטיים לא חייבים להיות עם מעוף). הסריה צריכה להיות בקשר ישיר = 0.50 נק'

\*ניתן לחזור על אלמנט פעמיים לצורך דרישה

### בונוסים מיוחדים למכשיר (CV)

כול בונוס = 0.30 נק'

ניתן לצבור עד 0.90 נק' בונוסים בתרגיל (מקסימום 3 בונוסים).

לא ניתן לספור פעמיים בתרגיל את אותו הבונוס.

אין בונוס אם הייתה נפילה מהאלמנט.

### בונוסים בקרקע

1. סלטה עם מינימום סיבוב 360 מעלות בציר האורך- 0.3 נק'
2. שרשרת אקרובטית עם 3 אלמנטים, אחד חייב להיות עם סלטה- 0.3 נק'
3. שרשרת אקרובטית עם 2 אלמנטים עם מעוף ללא תמיכת ידיים- 0.3 נק'
4. דאבל סלטה- 0.3 נק'

### ציון E

ציון E מקסימלי הוא 10 נק'.

הורדות של צוות שיפוט הביצוע (E) הם כמו בחוקה הבינלאומית.

יש להתייחס לכול ההורדות בביצוע האומנותי ART

### הורדות ניטרליות

תרגיל ללא ירידה הורדה של 0.50 נק' (אם יש פס אקרובאטי אחד בלבד)