

محاضرات الجمناستك الفني للمرحلة الثالثة

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٤/٢٠٢٥



المادة (٦) جدول الاخطاء العامة وحسوماتها

كبير جداً	كبير	متوسط	صغير	الايخطاء	
١.٠٠ او اكثر	٠.٥	٠.٣	٠.١		اللجنة ($E_1 - E_2$)
		x			المحاولة من دون أداء حركة (عارضة التوازن - ارضية)
	x	x	x	كل مرة	ثني الذراعين او الركبتين .
		عرض الكتفين او اكثر	x	كل مرة	فتح القدمين او الركبتين .
			x	كل مرة	تقاطع الرجلين خلال اللفات .
		x	x	كل مرة	نقص في الارتفاع للحركات .
		x زاوية الحوض $< 90^\circ$	x زاوية الحوض $> 90^\circ$	كل مرة	عدم وضوح التكور - الزاوية .
		x	x	كل مرة	عدم ابقاء الجسم ممدوداً (انحناء الجسم مبكراً) متوازي - عارضة - ارضية .
			x	كل مرة	الانحراف عن الخط المستقيم . متوازي - عارضة - ارضية .
			x	كل مرة	التردد في القفز او استعمال القوة للوقوف على اليدين والمرجة
		x	x	كل مرة	وضع خاطئ للجسم - وضع الساقين في الحركات - ارتخاء في الجسم . - وضع قدم خاطئ عدم شد الامشاط . - نقص التفارج (الفتح) في الحركات الراقصة والاكروباتيكية (الحركات غير الطيرانية) - وضع الساقين ليس موازي (عارضة - ارضية) في الحركات الراقصة .
			x	كل مرة	الدقة (لكل حركة نقطة بداية ونهاية وعليها ان تسيطر على جميع نقاط الحركة) .
		x	x		خلال التمرين . - نقص الديناميكية . * المحافظة على الطاقة خلال كل التمرين لاعطاء انطباع عن سهولة الأداء . * لجعل النظرة الصعبة جداً سهلة . * الخفة عن طريق الامتداد القوي والسريع . * الرشاقة والسرعة في انجاز المواقع النهائية . - وضع الجسم . * ارتخاء في وضع الجسم . * وضع قدم خاطئ عدم شد الامشاط . * لف القدم للداخل . * نقص السعة .
		x	x		
		x	x		

الحسم الاعظم اذا لم يكن هناك سقوط لا يتجاوز ٠.٨					اخطاء الهبوط (كل الحركات مع الهبوط) .
			×	كل مرة	فتح القدمين في الهبوط .
		×	×		هبوط قريب من الجهاز (عارضة – متوازي) .
					حركات اضافية للحفاظ على التوازن .
			×		مرجحة زائدة (يدين) .
		×	×	كل مرة	حركات جذع اضافية لحفظ التوازن .
			×	كل مرة	خطوة زائدة (صغيرة) . قفزة صغيرة
		×		كل مرة	خطوة او وثبة كبيرة (اكبر من عرض الكتفين) .
		×	×	كل مرة	وضع خاطئ في الجسم .
	×			كل مرة	قرفصاء عميق
		×		كل مرة	لمس الجهاز أو المرتبة باليدين (ليس السقوط عليه) .
١.٠٠				كل مرة	الارتكاز على المرتبة بيد او باليدين معاً
١.٠٠				كل مرة	السقوط على المرتبة ركبة او مقعد .
١.٠٠				كل مرة	السقوط على أو من الجهاز .

المادة (٦) جدول الاخطاء العامة وحسوماتها

الايخطاء					
صغير	متوسط	كبير	كبير جداً	اللجنة (D ₁ - D ₂)	
٠.١	٠.٣	٠.٥	١.٠٠ او اكثر	اداء الربط مع السقوط .	متوازي عارضه ارضيه
			لا يحسب الربط	عدم الهبوط على القدمين اولاً في الهوائيات والقفز .	كل مرة
			لا تحتسب قيمة الصعوبة والمتطلب والربط	الارتقاء خارج الخط الارضي .	الحركات الارضيه
			لا تحتسب قيمة الصعوبة والمتطلب والربط	عدم التحية قبل وبعد التمرين .	الملاعبة
		× من العلامة النهائية		سلوك المدرب	
				مساعدة (تامة) .	متوازي عارضه ارضيه
			١.٠٠ من العلامة النهائية لا صعوبة لا متطلب لا ربط	مساعدة (لمس الملاعبة على المتوازي) .	كل مرة
		× من العلامة النهائية		اشارة من المدرب الى الملاعبة بصوت اثناء اداء التمرين .	
		×		اللجنة D (بالتشاور مع مشرفة الجهاز)	
				استخدامات غير مسموحة	
			قفزة ملغاة ٠.٠	عدم استعمال الواقية على القفز للقفزة العربية المادة (٨ - ٤ - ٢)	لاعبة
				عدم استعمال مرتبة الهبوط الواقية (١٠ سم) .	لاعبة
				رفع الجهاز من دون اذن .	لاعبة
				وضع لوحة النهوض على مكان غير مسموح به .	لاعبة
				ازالة النابض من لوحة النهوض او تعديله .	لاعبة
				استخدام مراتب اضافية .	لاعبة
				وقوف غير مسموح للمدرب على المنصة .	كل مرة
				تحريك المراتب الواقية (١٠ سم) .	لاعبة
				كتب خطية من اللجنة D الى لجنة الاشراف من العلامة النهائية .	
				ملابس البطولة غير موحدة للفريق .	فريق
		×	البطولة ١ - ٤ تؤخذ مرة واحدة على الجهاز الذي	استعمال خاطئ للرباط (البانديج) .	لاعبة
			البطولة ١ - ٢ - ٤ تؤخذ مرة واحدة على الجهاز الذي شوهد	استعمال خاطئ للمغنيسيوم .	لاعبة
			لاول مرة	نقص شعار الدولة	لاعبة
			البطولة ٣ من نتيجة الجهاز الذي	نقص رقم الملاعبة .	لاعبة
				ارتداء حلي او مجوهرات خاطئ .	لاعبة
				المشاركة في غير ترتيب الملاعبة .	
			١.٠٠ بطولة ١ - ٤ من مجموع	كتب خطية من الميقاتيات الى D ₁	الفريق
				تجاوز زمن الاحماء .	
		×	من العلامة		

بشكل فردي من اللاعبين .	اللاعب	×	×	النهائية
عدم البدء خلال ٣٠ ثانية بعد اضاءة الضوء الاخضر .	لاعب	×		
تجاوز الزمن في الارضية والعارضة .	لاعب	×		
بداية التمرين مع الضوء الاحمر .	لاعب			٠.٠
تجاوز زمن السقوط (المتوازي - العارضة) .	لاعب			التمرين منتهي

المادة (٦) جدول الاخطاء العامة وحسوماتها

الاخطاء	صغير	متوسط	كبير	كبير جداً
رئيسة لجنة الاشراف بالتشاور مع لجنة الاشراف على البطولة		٠.١	٠.٣	٠.٥
سلوك اللاعب				
اعلان غير مسموح به .	كل مرة اللاعب		×	
ملاحظة : يؤخذ كل مرة في بطولة الاجهزة .				
مغادرة ارض البطولة من دون اذن لجنة اشراف البطولة .				لا تأهل
عدم المشاركة في مراسم توزيع الجوائز من دون اذن .				تلغى النتيجة
تأخير او تعطيل في البطولة .				لا تأهل
سلوك غير رياضي .	اللاعب		×	
التواجد على المنصة غير مسموح به .	اللاعب		×	
التحدث مع القاضية اثناء البطولة .	اللاعب		×	

رئيسة لجنة الاشراف بالتشاور مع لجنة الاتحاد الاشراف في البطولات المعتمدة ادى الدولي

سلوك المدرب من دون تأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق	
- سلوك غير رياضي من دون تأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق (صلاحية القرار على ارض البطولة ، الاحماء ، التدريب وكل مدة البطولة) .	- اول مرة ، بطاقة صفراء للمدرب (تحذير) . - ثاني مرة ، بطاقة حمراء للمدرب وابعاد من (ارض البطولة * ، الاحماء ، التدريب ، وكل مدة البطولة) .
- سلوك غير منضبط او اساءة من دون تأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق (صلاحية القرار على ارض البطولة ، الاحماء ، التدريب وكل مدة البطولة) .	- مباشرة بطاقة حمراء وابعاد المدرب من (ارض البطولة * ، الاحماء ، التدريب ، وكل مدة البطولة) .

سلوك المدرب بتأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق

- سلوك غير رياضي بتأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق (صلاحية القرار على ارض البطولة ، الاحماء ، التدريب وكل مدة البطولة) .	- اول مرة ، بطاقة صفراء للمدرب (تحذير) . - ثاني مرة ، بطاقة حمراء للمدرب وابعاد من (ارض البطولة * ، الاحماء ، التدريب ، وكل مدة البطولة) .
- سلوك غير منضبط او اساءة بتأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق (صلاحية القرار على ارض البطولة ، الاحماء ، التدريب وكل مدة البطولة) . مثال : تأخير او تعطيل سير البطولة ، التحدث مع القاضيات خلال البطولة باستثناء D١ (الاستفسار منها مسموح) .	- اول مرة ، ٠.٥ درجة من (اللاعب او الفريق اثناء البطولة) و بطاقة صفراء للمدرب (تحذير) . اذا تحدث المدرب مع قاضية . - اول مرة ١.٠٠ من (اللاعب او الفريق اثناء البطولة و بطاقة صفراء للمدرب (تحذير) . الذي يتحدث بعدوانية مع القاضية . - ثاني مرة ١.٠٠ من (اللاعب او الفريق اثناء البطولة) وبطاقة حمراء للمدرب وابعاد من ارض البطولة .
- اية مخالفات اخرى او سلوك مسيء بتأثير مباشر على النتيجة او الاداء للاعبة او الفريق (صلاحية القرار على ارض البطولة ، الاحماء ، التدريب وكل مدة البطولة) . - تواجد اشخاص غير مسموح بهم في قاعة البطولة .	- يحسم ١.٠٠ من (اللاعب او الفريق اثناء البطولة) مباشرة بطاقة حمراء وابعاد المدرب من (ارض الاحماء ، التدريب وكل مدة البطولة) .

ملاحظة : اذا ابعد احد المدربين من ارض البطولة او التدريب او الاحماء من الممكن استبداله مرة واحدة خلال كل مدة البطولة (بطولة ، احماء ، تدريب) .

العقوبة الاولى : بطاقة صفراء. العقوبة الثانية : بطاقة حمراء في الوقت الذي يبعد فيه المدرب من ارض البطولة * اذا كان هناك مدرب واحد فقط على ارض البطولة يبقى المدرب داخل القاعة ولكن لا يسمح له بالمشاركة في بطولة العالم او الاولمبياد القادم .