

محاضرات الجمناستك الفني للمرحلة الثالثة

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٤/٢٠٢٥



المادة ١ : تعليمات خاصة باللاعبات

١ - ١ حقوق اللاعبة .

على كل لاعبة الالتزام بتعليمات البطولة والإلمام بالقانون الدولي للجمناستك الفني للسيدات

والذي يضمن للاعبة الحقوق التالية :

- ان تُحكم القاضيات أدائها بشكل صحيح وعادل وبحسب مبادئ القانون الدولي للتحكيم.
- ان يتوفر للاعبة الأجهزة والمراتب في صالات التدريب وصلات الإحماء مماثلة للتي في صالة البطولة التي تكون معتمدة في الاتحاد الدولي للجمناستك.
- ان تحصل على نتيجة تقييم قفزتها او حركتها الجديدة معلنة قبل بدء البطولة .
- إعلان نتائجها مباشرة على الجمهور الكترونياً او يدوياً .
- تسليم إدارة بعثتها كافة نتائجها موثقة .

الاجهزة .

- يسمح بوضع لوحة النهوض (القفاز) فوق المراتب الواقية ذات الارتفاع (١٠سم) بالنسبة لجهاز المتوازي .
- يجب استعمال مرتبة (١٠سم) فوق مراتب الهبوط ذات الارتفاع (٢٠سم) لأداء النهايات للأجهزة (العارضة – المتوازي – القفز) .
- لا يسمح بتحريك مراتب الهبوط الواقية خلال أداء التمرين .
- يسمح للاعبة رفع عارضتي المتوازي (٥سم) اذا تبين ان قدميها او مقعدها تلامس الأرض وذلك بعد اخذ الموافقة الخطية من قبل رئيسة لجنة الإشراف قبل (٢٤) ساعة من التدريب على منصة السباق .
- يسمح بوجود مدرب على المتوازي خلال أدائها التمرين على المنصة ، ويمكن ان يكون هناك شخص اخر او مدرب اخر على المنصة لإبعاد لوحة النهوض .
- يسمح باعادة التمرين بعد اخذ موافقة لجنة الإشراف بسبب عطل فني خارج عن إرادة اللاعبة .

نظام الاحماء .

لكل لاعبة الحق بالاحماء استعداداً للمشاركة بالبطولة على الاجهزة كذلك (اللاعبة البديلة للاعبة المصابة) ونظام الاحماء للبطولة الاولى التمهيدية والثانية الفردي العام والرابعة الفرقية يكون على النحو التالي :

- في جهاز حصان القفز لكل لاعبة محاولتين على الاقل او ثلاثة في بطولة الاجهزة .
- في جهاز عارضة التوازن والارضية (٣٠ ثانية) لكل لاعبة .
- في المتوازي مختلف الارتفاع (٥٠ ثانية) لكل لاعبة بما فيها تحضير الجهاز .

ملاحظة :

في البطولة التمهيدية والفرقية لكل لاعبة (٣٠ ثانية) على جهاز القفز والارضية وعارضة التوازن و (٥٠ ثانية) على جهاز المتوازي موزعة على الفريق وعليهم الانتباه للزمن الضائع لتأمين مدة الاحماء المناسبة للاعبة الاخيرة .

- في المجموعات المختلطة يتم تنظيم مدة الاحماء باشراف احدى الفتيات .
- يعلن عن انتهاء مدة الإحماء بإشارة مسموعة ، وإذا تصادف تأهب لاعبة لأداء قفزة على القفز او حركة على الاجهزة الاخرى فيمكن للاعبة تكملتها ، ويمنع أي احماء اثناء البطولة باستثناء تحضير الجهاز للاعبة الثانية وذلك بعد الاحماء او توقف بسيط في البطولة (يسمح بتحضير الجهاز فقط من دون اداء حركات) .

١ - ٢ واجبات اللاعبة .

ملابس اللاعبة :

- على اللاعبة ارتداء ملابس نظامية غير شفافة تظهر اناقته .
- وتلبس مايوه فتحته الامامية فوق الصدر (الترقوة) والخلفية عند عظم الكتف مايوه قطعة كاملة مع ساق طويلة او ان يكون البنطال (الفيزون) من نفس لون المايوه ومن تصميم انيق والزيادة الطويلة للمايوه لا تتجاوز الخط الافقي للساق وليست اكثر من (٢سم) عن الحوض ، ويمكن ان يكون المايوه باكمام او من دون اكمام ولكن يجب ان تكون كتفية المايوه ليست اقل من (٢سم) .
- فتحة المايوه عند الرجلين بحدود عظم الورك على الاكثر .
- تثبيت الشعار الوطني (العلم) على الصدر او على احد الاكمام وهو ما تنص عليه قوانين الاتحاد الدولي .
- الاعلانات وفق المعتمد عليها في القانون الدولي (للاعلان) .
- توحيد مايوه الفريق اجباري في البطولة الاولى (التمهيدية) والرابعة (الفرقية) ، وفي حالة المشاركة الفردية يمكن في البطولة التمهيدية ان تلبس اللاعبات من نفس الدولة مايوه مختلف .
- يجب تثبيت رقم اللاعبة المعطى لها من قبل اللجنة المنظمة ، وتستطيع اللاعبة عدم وضعه ولكن بعد كتابة اذن خطي من قبل اللاعبة في حالة وجود حركات يلامس فيها الظهر الارض او العارضة ولكن على اللاعبة اظهار الرقم يدوياً لـ (D١) قبل البدء بالتمرين .
- لا حشوات واقية في الوسط او على المقعد .

- يمكن استخدام واقية اليد (الكف) على المتوازي ويسمح باستخدام رباط المعصم او الكاحل او الركب (البانديج) ويوضع بشكل مثبت وانيق .
- يسمح بارتداء (الخف أي حذاء الجمناستيك) او الجوارب بشكل اختياري .
- لا يسمح بوضع (مجوهرات) باستثناء اقراط صغيرة على الاذن .

١ - ٣ احكام البطولة للاعبة .

- خلال المدة المخصصة للمدرب او رئيس الوفد عليه تقديم شرح للقفزة الجديدة او الحركة الجديدة بشكل خطي (انظري المادة ٥-٥) .
- على اللاعب تقديم نفسها لـ (D₁) ومن ثم للقاضيات قبل البدء وتحيتين في الختام .
- لا يسمح لها بتغيير ارتفاعات أي جهاز ، ولكن يطلب وبشكل خطي تعديل ارتفاع باري المتوازي فقط الى رئيسة لجنة الاشراف قبل (٢٤ ساعة) من التدريب على المنصة كما نصت الفقرة ١-١ .
- على اللاعب تقديم نفسها بشكل ملائم (رفع اليد او اليدين) الى (D₁) قبل وبعد التمرين.
- عليها البدء بالتمرين خلال (٣٠ ثانية) على كل الاجهزة ، ومراقبة الضوء الاخضر او اشارة من الحكمة (D₁) .
- للاعبة (٣٠ ثانية) لاعادة استعمال (المغنيزيوم) بعد السقوط من على جهاز المتوازي و (١٠ ثانية) للعودة لجهاز عارضة التوازن عند السقوط .
- على اللاعب مغادرة المنصة بعد الانتهاء من تمرينها .
- تمنع من أي تصرف غير منضبط او سلوك سيء وتمنع من التدخل في شؤون المشاركين .
- على اللاعب الاستئذان من لجنة الاشراف لمغادرة صالة البطولة ان كان غيابها لا يؤثر على سير البطولة والا تحرم من التأهل وتسحب الميدالية .
- تمنع من التحدث الى القاضيات اثناء سير البطولة .
- على اللاعب ارتداء المايوه في مراسم التتويج وفقاً لبرتوكول الاتحاد الدولي .
- على اللاعب الاحتياط في البطولة الثانية والثالثة الالتزام بنظام الاتحاد الدولي.



استعمال المغنيزيوم .

- استعداداً على المتوازي تستعمل اللاعبة مادة المغنيزيوم .
- يمكن وضع اشارة صغيرة على العارضة بالمغنيزيوم .
- لا يسمح بنثر المغنيزيوم على البساط الارضي ويسمح بوضع اشارة (×) كعلامة تساعد اللاعبة في الحركات الارضية .

١ - ٤ قسم اللاعبة .

(باسم جميع اللعابات اقسام ان اكون جزء من البطولة العالمية " او أي بطولة اخرى للاتحاد الدولي " محترمة جميع احكام وقوانين الاتحاد الدولي ملتزمة بالرياضة ومن دون اية منشطات ومتمتعة بروح رياضية لازدهار الرياضة وشرف هذه اللعبة) .

