

محاضرات الجمناستك الفني للمرحلة الثالثة

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٤/٢٠٢٥



المادة ٥ : تقييم التمرين

٥ - ١ عموميات

في البطولة الاولى (التمهيدية) - (الرابعة) نهائي الفرق - (الثانية) الفردي العام - (الثالثة) نهائي الاجهزة يمكن ان تقدم اللاعبين نفس التمرين او تمرين مختلف .

طرق تقييم التمرين التي ستوصف لاحقاً ستكون معتمدة لدى الاتحاد الدولي للجناساتك في :

- بطولات اولمبية – بطولات العالم – كأس العالم .**

ويمكن تطبيقها ايضاً في :

- البطولات القارية – البطولات الاقليمية – بطولات الفرق – المنافسات الدولية – بطولات محلية .

ترتيب جداول الصعوبات :

يتضمن القانون جداول صعوبات لكل جهاز (المادة ٩ - ١١) تعرف كل صعوبة بقيم من اجزاء الدرجة :

الصعوبة A	١٠١ حتى ١٩٩
الصعوبة B	٢٠١ حتى ٢٩٩
الصعوبة C	٣٠١ حتى ٣٩٩
الصعوبة D	٤٠١ حتى ٤٩٩
الصعوبة E	٥٠١ حتى ٥٩٩
لصعوبة F	٦٠١ حتى ٦٩٩
الصعوبة G	٧٠١ حتى ٧٩٩

٥ - ٢ عوامل تقييم الاداء .

- الفلسفة الحالية لمحتوى التمرين وتركيبه تشجع على تأكيد اجادة الحركات الراقصة والاكروبايكية وتقديمها بشكل فنى :

وضمن هذا المبدأ :-

- ☐ لا يسمح باعادة التمرين .
- ☐ سيتم تقييم الاداء من ١٠ درجات .
- ☐ مسؤولية التقييم تنقسمها اللجنتان E – D .

٥ - ٣ عوامل تقييم (اللجنة D) .

- يتضمن التقييم على الحركات الارضية والمتوازي مختلف الارتفاع وعارضة التوازن ما يلي :

- قيمة الصعوبات : اعلى ٨ صعوبات متضمنة النهاية يعنى (النهاية + ٧ حركات) .

والصعوبات مقسمة في القانون على النحو التالي :

الصعوبة	قيمتها
A	٠.١
B	٠.٢
C	٠.٣
D	٠.٤
E	٠.٥
F	٠.٦
G	٠.٧

- متطلبات التركيب الخاصة : ٢.٥ درجة .
- قيمة الربط .
- على حضان القفز علامة اللجنة D متضمنة علامة الصعوبة .

٥ - ٣ - ١ قيمة الصعوبات .

- الصعوبات هي حركات من جداول الصعوبات في القانون الدولي تستخدم حسب الحاجة اليها .
- تحتسب اعلى ٨ صعوبات متضمنة النهاية (متوازي - عارضة - ارضية) .
- (اللجنة D) سوف تُقيم الصعوبات ما لم يكن هناك خطأ فني (تقني) في اداء الحركة .

٥ - ٣ - ٢ تعريف الصعوبات .



تعد هذه الحركات امامية .

تعريف الصعوبات المكررة او المختلفة :

نفس الحركة تقيم مرة واحدة في التمرين .

اذا تم ادائها مرة ثانية فان قيمتها لا تحتسب .

تعد الحركة مكررة اذا وضعت تحت نفس الرقم وكانت :

- مؤداة مع او من دون الدفع لتبديل القبضة .
- المحاور الدورانية مع فتح الساقين او ضمهما او مع ثني الحوض او مده تعد نفس الحركة

الحركات الراقصة :

- مؤداة بشكل طولي او عرضي على عارضة التوازن .
- الوثبات مع لفة كاملة او اكثر ستقيم بصعوبة اذا ادتها اللاعبة من الوضع العرضي لكن اذا ادتها اللاعبة مرة اخرى من الوضع الطولي فتعد الحركة مكررة وتحتسب الصعوبات بالترتيب .

١- الارتقاء بقدم او الاثنتين معاً (وثبة الذئب الدفع بقدم واحدة او الاثنتين معاً) .

٢- الارتقاء بقدم او الاثنتين معاً (عارضة) .

٣- الهبوط على القدمين او الانبطاح (الحركات الارضية) .

٤- اللفات بالاتجاه الداخلي والخارجي (الحركات الارضية - العارضة) .

الحركات الاكروبايكية الهبوط بقدم او القدمين معاً (الحركات الارضية - العارضة) .

تعد الحركات مختلفة اذا وضعت ضمن :

- ارقام مختلفة او .

- نفس الرقم عندما :

١- اوضاع جسم مختلفة (منحنى ، مكور ، مستقيم) في الهوائيات .

٢- وضع الساقين فتح او ضم على المتوازي في الهوائيات .

٣- الساقين في الوضع الطولي او العرضي (الحركات الارضية) .

٤- الحركات التي تبدأ بالوضع الطولي وتنتهي بالعرضي او بالعكس تعد كحركات مؤداة بالشكل العرضي .

٥- هناك درجات مختلفة في الدورانات (اللفات) (١٨٠ ، ٣٦٠ ، ٥٤٠ الخ) .

انظري (المادة ٧) متطلبات خاصة على الاجهزة .

٦- الارتكاز على يد واحدة او اليدين معاً او من دون يدين .

٧- الارتقاء بالحركات الاكروبايكية او الهبوط على قدم واحدة او القدمين معاً (عارضة التوازن) .

اعتماد الصعوبات حسب الترتيب .

* اذا لم تؤدي الحركة بالشكل المطلوب سوف تخفض القيمة او ستعد حركة اخرى موجودة في القانون (او لن تحتسب الصعوبة) .

- اذا لم تؤدي الحركة بالشكل المطلوب ثم كررت مرة اخرى فلا تحتسب الحركة مكررة .

مثال : دوران خلفي مع ١/٢ - ١ بالوضع العمودي وخفضت لعدم اداء الدوران في المحور العمودي ثم كررت الحركة وادتها بشكل ناجح دوران خلفي مع ١/٢ - ١ بالوضع العمودي فلا تحتسب الحركة المكررة .

- اذا اعطت صعوبة حركة على انها حركة اخرى في القانون بسبب فشل فني ثم ادت الحركة مرة اخرى بشكل جيد فتحتسب الصعوبة .

مثال : الحركة لفة مع رفع الرجل الحرة بالمستوى الافقي (B) اذا لم تؤدي والساق الحرة على المستوى الافقي تصبح لفة عادية (A) واذا ادتها مرة ثانية بصورة ناجحة (B) تحتسب الحركتين لانهما موجودتان في القانون .

مثال : ليب تبادول ولم تصل القدم الاولى الى ٤٥° تصبح الحركة ليب عادي ثم ادت اللاعبة نفس الحركة ليب تبادول بنجاح فتحتسب الثانية لان الحركتان موجودتان في القانون .

٥ - ٣ - ٣ متطلبات التركيب الخاصة .

- المتطلبات الخاصة مشروحة بشكل خاص لكل جهاز وقيمتها ٢.٥ .
- ممكن ان تغطي حركة واحدة اكثر من متطلب ولكن لا يمكن تكرار الحركة كي تغطي اكثر من متطلب .
- الحركات من الجداول الحركية هي فقط التي تغطي المتطلبات .
- مبدأ تقييم النهاية :
- * لا نهاية او نهاية من صعوبة A او B ٠.٠
- * نهاية من صعوبة C ٠.٣
- * نهاية من صعوبة D ٠.٥

٥ - ٣ - ٤ قيمة الربط .

- تعطى قيمة الربط لحركات ذات قيمة وتركيب مميز على الاجهزة (الارضية ، العارضة ، المتوازي) .
- قيمة الربط : ٠.١ ٠.٢
- المعطيات مشروحة ضمن المادة (٩ - ٤) (١٠ - ٤) (١١ - ٤) .
- ليس من الضروري ان تكون الارتباطات من ضمن افضل ٨ حركات ولكن من الجداول الحركية .
- تستخدم جميع الحركات الاكروباتيكية مع الطيران (حركات ارضية من دون استناد اليدين) والحركات الراقصة في الربط كما هو مشروح في فقرات الربط .
- الصعوبات المخفضة قد تستخدم في الربط الخاص .
- لتقييم الربط يجب ان يؤدي من دون سقوط .
- لا يسمح بتكرار الحركات في ربط اخر .
- تحسب قيمة الصعوبة بحسب الترتيب .
- الصعوبات على المتوازي والحركات الارضية والعارضة يمكن اداؤها مرتين ضمن ربط واحد امثلة :
- المتوازي - تكاتشف $\times 2$.
- المتوازي - دورة عظمى خلفية مع الدفع لاداء لفة كاملة $\times 2$.
- العارضة - (قفزة امامية او عجلة بشرية او دولا ب ضم) من دون يدين $\times 2$.
- الارضية - ربط غير مباشر او مباشر قفزة يدين خلفية او من دون يدين (تيمبو) $\times 2$ مع قلبتين هوائية منحنية .
- ترتيب الحركات ضمن الربط يكون اختيارياً على العارضة والارضية والمتوازي (باستثناء بعض الاعتبارات الخاصة بالربط) .
- كل الربط يجب ان يكون مباشر ما عدا الارضية قد يكون الربط غير مباشر .

الربط المباشر .

هو الذي يكون بين الحركات الاكروباتيكية او اكروباتيكية / الراقصة تؤدي من دون :

- ١- اهتزاز او توقف بين الحركات .
- ٢- خطوة زائدة بين الحركات .
- ٣- لمس العارضة بالقدم بين الحركات .
- ٤- مرجحة اليدين او الرجلين الزائدة .
- ٥- فقدان التوازن بين الحركات .

الربط المباشر (عارضة ، ارضية) .

- للربط المباشر بين اللبب او الحركات الاكروباتيكية باتجاه واحد تكون عندما :
- يتم الهبوط من الحركة الاولى متبوعة بارتقاء مباشر للحركة الثانية او .
- يتم الهبوط من الحركة الاولى على قدم واحدة ثم توضع القدم الحرة ويتم الارتقاء بها مباشرة للحركة الثانية .
- التوقيت : الربط بين الحركات الاكروباتيكية امام / خلف او بالعكس ، وراقص / اكروباتيك او بالعكس هو الشعور بالاستمرارية والديناميكية من دون ابطاء او توقف بين الهبوط والارتقاء .
- لا توقف بين الحركات كما تؤدي حركتين اكروباتيكتين باتجاه واحد .
- الربط غير المباشر : (فقط على الارضية الحركات الاكروباتيكية) .
- ربط مباشر لحركات اكروباتيكية بالطيران وارتكاز اليدين (مجموعة ٣) مع قابات هوائية .

مثلاً : دولاب ضم مع قفزة يدين خلفية سريعة تؤدي هذه الحركات بين الهوائيات .
- ربط ثلاث حركات او اكثر فالحركة الثانية تستعمل تمهيدية للتي تليها والحركة الثانية هي اخيرة لما قبلها وتشكل ارتباط اول وهي حركة اولى لما بعدها وتشكل ارتباط ثاني جديد .
- الاعتراف بالربط المباشر او غير المباشر يجب ان يكون لصالح اللاعب .

٥ - ٤ اللجنة E الاداء الفني (١٠) درجات

- كي تستحق اللاعب (١٠) درجات يجب ان يكون الاداء والتركيب والايقاع بشكل متكامل .
تشمل عوامل تقييم اللجنة E :

- الاداء .

- الايقاع .

هذه الحسومات المشروحة ضمن :

* جدول الاخطاء العامة (المادة ٦) * حسومات خاصة بالاجهزة (٨ - ١١)
* اخطاء فنية (المادة ٧)

● طريقة حساب العلامة النهائية :

اللجنة D + حسومات اللجنة E = العلامة النهائية

مثال :

اللجنة D

الصعوبات ($E - 3D - 3C2$)

متطلبات التركيب الخاصة (0.5×5)

قيمة الربط

اللجنة D

٣.١ +

٢.٥ +

٠.٦ +

درجة ٦.٢

E

اللجنة ١٠.٠٠

الاداء - ٠.٧

الايقاع - ٠.٣

- ١.٠٠

٩.٠٠

١٠.٢ = ٩.٠٠ + ٦.٢ العلامة النهائية .

(اللجنة E) تحسب متوسط الحسومات للقاضيات (٤) او (٦) .

(اللجنة E) تجمع حسومات التركيب ، الاداء ، الايقاع ثم تطرح من ١٠.٠٠ درجات .

● حسومات خاصة للتمارين القصيرة :

عندما تؤدي اللاعب عدد الحركات التالية يمكن للاعب الحصول على الحد الاقصى لدرجات اللجنة E كالآتي :

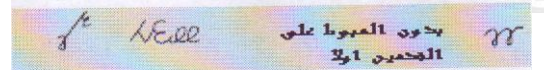
١٠.٠٠ اذا ادت اللاعب ٧ حركات او اكثر .

٦.٠٠ اذا ادت اللاعب ٥ - ٦ حركات .

٤.٠٠ اذا ادت اللاعب ٣ - ٤ حركات .

٢.٠٠ اذا ادت اللاعب ١ - ٢ حركة .

تعلم اللجنة D امينة السر على الجهاز المعني لعلامة اللجنة E .



التقييم : اللجنة ($D + C + A + E$)

متطلبات التركيب الخاصة ادت اللاعب المتطلب ٤ + المتطلب ٥ النهائية

٠.٩

١.٠

١.٩

درجة اللجنة D

٤.٠٠

٤.١

٠.٠٠

علامة اللجنة E بحسب عدد الحركات

حسومات اللجنة E (ارتفاع ، سقوط ، سعة الخ)

العلامة النهائية للجنة E

العلامة النهائية للاعب = درجة اللجنة E (٠.٠٠) + درجة اللجنة D (١.٩) = ١.٩

اذا كانت الدرجة النهائية للاعب من اللجنة E = ٠.٠ فتكون العلامة النهائية هي علامة اللجنة D.

٥ - ٥ الاعتراف بالحركات والقفزات الجديدة .

- يتم تشجيع المدربين واللاعبين على ابتكار حركات او قفزات جديدة لم تنفذ من قبل وغير موجودة في القانون .
- لذلك فقط هذه الحركات المؤداة ستوضع في القانون .
 - لتقييم الحركة الجديدة يجب ان تؤدي بشكل تام وكامل ومن دون سقوط .
 - جميع الحركات والقفزات المؤداة لأول مرة بطولات العالم وكأس العالم الخ يجب ان تُحال الى اللجنة الفنية للسيدات عن طريق البريد الالكتروني او الفاكس او البريد في أي وقت خلال السنة .
 - على كل حال يجب ان تقدم هذه الحركات ليس قبل ساعة او يوم من البطولة لكن كما هو منصوص في خطة العمل ، وطلب تقييم الحركة يجب ان يكون مصحوب بالرسومات والاشكال بالاضافة الى شريط فيديو .
 - سيقوم الاتحاد الدولي واللجنة الفنية للسيدات بتقييم :
 - ◀ قيمة الصعوبة للقفزات الجديدة (مجموعة القفزة ورقمها) .
 - ◀ قيمة الصعوبة للحركات الجديدة .
- قد يختلف تقييم الاتحاد الدولي مقارنة بطولات اخرى ليست دولية .
- القرار سيرسل الى الاتحاد المعني والحكمات من خلال كتابة ملخصات (تعليمات) لهن او اجراء جلسات المراجعة قبل البطولة .
 - القفزات والحركات الجديدة يتم القبول بها في البطولات دولية اخرى وتقييمها من قبل عضو اللجنة الفنية المشرف على هذه البطولة يُؤخذ القرار خلال الاجتماع الفني لهذه البطولة .
 - صلاحية هذا القرار تطبق فقط في نفس البطولة ثم تقدم هذه الحركات الى رئيسة واعضاء اللجنة الفنية للسيدات وستظهر هذه الحركات او القفزات في القانون عندما يتم الاعتراف بها وتقدم في بطولات رسمية ودولية للاتحاد الدولي .

٥ - ٦ قانون التحكيم اللاحق .

- بعد انتهاء البطولات الرسمية للاتحاد الدولي تقوم اللجنة الفنية للسيدات بطباعة ونشر كل القوانين الجديدة والتي تشمل :
- جميع الحركات الجديدة مع تقييمها او ارقامها .
 - ترسل التعديلات من امانة السر للاتحاد الدولي الى جميع الاتحادات متضمنة تاريخ صلاحية الحركات والبدء بالعمل بها وسريانها في البطولات الدولية اللاحقة .

