

المحاضرة التاسعة

قانون الجمناستك الفني للمادة الحادية

عشر

عموميات الحركات الارضية

المرحلة الثالثة

مدرسات المادة



م.م غفران بشير

أ.د زينه عبد السلام

202-2022

المادة 11

الحركات الارضية

عموميات

- يبدأ تقييم التمرين مع أول حركة تقوم بها اللاعبه وعليها ان تنهي التمرين قبل مرور (1 دقيقة و30 ثانية أي (90 ثانية) .
- يجب تسليم أشرطة التسجيل (القرص) لإدارة البطولة ، ويجب اختبار الأشرطة من قبل فني البطولة مع كبير مدربي المنتخب .
- لجنة المتابعة يجب ان تكتب على الشريط (القرص) اسم اللاعبه ، الحروف الثلاثة بحجم كبير لرمز البلد والمستخدمه في الاتحاد الدولي للجمناستك ، اسم المؤلف وعنوان الموسيقى .
- يمكن مصاحبة اللاعبه موسيقى حية (بيانو) او أية أدوات أخرى من دون مصاحبة الغناء ، كما يمكن استخدام أشرطة التسجيل .
- الموسيقى يجب ان تأخذ خصائص تمارين الحركات الأرضية : واضحة وبتركيب محدد .
- ممكن وضع اشارة في بداية الموسيقى ولكن لا يمكن اعلان اسم اللاعبه .
- الحسم للتمرين من دون موسيقى او موسيقى مع الغناء 1.00 درجة .

ملاحظة : هذا الحسم يتم من قبل اللجنة D من العلامة النهائية .

التوقيت :

- تبدأ المساعدة الفنية بالتوقيت عند بدء اللاعبه بالحركة الأولى وتوقف التوقيت عند الوضع الأخير في التمرين والذي يجب ان ينتهي مع الموسيقى .
- عند تجاوز الزمن أكثر من 1.30 دقيقة (90 ثانية) يحسم من اللاعبه 0.1 درجة .
- تُقيم (اللجنة D) الحركات المؤداة بعد انقضاء الزمن ، وتجري (اللجنة E) حسومات الاخطاء لها .
- **علامات الحدود :** تجاوز مساحة الحركات الأرضية المحددة بـ (12 × 12 م) بلمس أي جزء من أجزاء جسم اللاعبه خارج هذه المساحة يتم الحسم عنه كما يلي :

↳ خطوة واحدة خارج الخط بالقدم او باليـد .

0.1 درجة

◀ خطوة واحدة بكل من القدمين او اليدين او بجزء من الجسم . أو الهبوط بكلتا القدمين على الخط وبعض منها للخارج (اتصال الأقدام أولاً) 0.3 درجة

◀ الهبوط خارج المساحة الأرضية . 0.5 درجة

- حسومات تجاوز الزمن ، والمساحة ترسل من قبل المساعدات الفنيات للزمن والخطوط بشكل تقرير مكتوب الى (D_1) ويتم حسمها من العلامة النهائية للاعبة .

محتويات وبناء التمرين .

- تحتسب للاعبة أفضل (8) صعوبات تتضمن حركة النهاية وتوزع الصعوبات كما يلي :

◀ 5 حركات اكروباتيكية على الأكثر .

◀ 3 حركات راقصة (وثبات ، ليب الخ) على الأقل .

- الحد الأعلى للخطوط الاكروباتيكية مع قلبه هو 4 ؛ لن تحتسب صعوبة أي حركة تؤدي بعد أداء الخطوط الأربعة .

- تعريف الخط الاكروباتيكي : هو عبارة عن حركتين على الأقل احدهما هوائية من الدفع بالقدمين معاً (والعودة إلى الوضع الاعتيادي)

● بالإضافة الى الربط المختلط .

● سيبقى الخط الاكروباتيكي محسوب حتى في حالة الفشل في الهبوط على القدمين أولاً من الهوائية.

متطلبات التركيب الخاصة

- قيمة كل متطلب 0.5 درجة .

1- خط راقص على الأقل من قفرتين أو وثبتين مختلفتين (من القانون)
احدهما بفتح 180° (وضع تقاطع فقط)

0.5

* حركات ليب او حجل من القانون مرتبطة بشكل مباشر او غير مباشر (مع جري ، ليب صغير ، حجل او سلسلة دوران) . الهدف هو خلق حركة متنقلة واسعة .

* لا يسمح بأداء الوثبات او اللفات لأنها حركات تؤدي في نفس المكان (شائنيه تور مع 1/2 لفة مسموحة لأنها حركة متنقلة واسعة) .

* اللبيات والحجل يجب ان تهبط قدم واحدة اذا كانت الحركة الأولى او الثانية في الخط الراقص .

2- خط اكروباتيكي مع هوائيتين مختلفتين .

0.5

3- هوائية (امامية او جانبية) وخلفية .

0.5

4- حركات هوائية دورتين خلفية حول المحور العرضي + ولف حول المحور الطولي 360° على الأقل

0.5

5- النهاية :

0.0 - لا نهاية او نهاية من صعوبة A او B

0.3 - نهاية من صعوبة C

0.5 - نهاية من صعوبة D

* النهاية : هي عبارة عن الهوائية الأخيرة او ربط لعدة هوائيات لخط أخير (تحسب أعلى صعوبة) .

* لن يعطى متطلب النهاية اذا أدت الملاعبة خط اكروباتيكي واحد .