

المحاضرة التاسعة  
قانون الجمناستك الفني  
للمادة الحادية عشر  
عموميات الحركات الارضية

المرحلة الثالثة

مدرسات المادة



م.م صفية احسان

أ.د زينه عبد السلام

2024-2023

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 و عنوان 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 باليد .

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 قلبة 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 ( شائيه 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 اللاعبة خط اكروباتيكي واحد .