

المحاضرة الثامنة  
قانون الجمناستك الفني  
للمادة العاشرة  
عموميات عارضة التوازن

المرحلة الثالثة

مدرسات المادة



م.م صفية احسان

أ.د زينه عبد السلام

2024-2023

# المادة 10

## عارضه التوازن

### عموميات

- يبدأ تقييم التمرين مع مغادرة اللاعبه لوحة النهوض او المرتبة ولا يسمح بوضع أية دعائم إضافية تحت لوحة النهوض مثل لوحة نهوض أخرى او مرتبة أخرى).
- يسمح باقتراب آخر ( شريطة عدم لمس لوحة النهوض او العارضة او المرور تحتها ) في المحاولة الأولى .
- بعد محاولة اقتراب فاشلة ثانية يجب ان تبدأ اللاعبه التمرين ( يحسم منها بداية ليست من الجداول ) . ولكن لا يحسم على الاقتراب شريطة عدم لمس لوحة النهوض او العارضة او المرور من تحتها ،
- المحاولة الثالثة غير مسموح بها .
- مدة التمرين على عارضة التوازن لا تتجاوز ( 1 دقيقة و 30 ثانية ) أي ( 90 ثانية ) .

### ← التوقيت :

- تبدأ الميقاتية ( المساعدة الفنية ) بتسجيل الوقت منذ لحظة ارتقاء اللاعبه من لوحة النهوض او المرتبة ويتوقف التوقيت عند الهبوط على المرتبة بعد إكمال سلسلتها .
  - تعطى إشارة مسموعة ( جرس ) قبل انتهاء الزمن المحدد بعشر ثواني وإشارة أخرى عند انتهاء الزمن ( 1.30 دقيقة ) إشارة إلى ان التمرين انتهى .
  - عند هبوط اللاعبه مع الإشارة الثانية فلا يحسم للزمن .
  - يحسم على زيادة الزمن إذا هبطت اللاعبه على الأرض بعد الإشارة الصوتية الثانية .
  - يقيم التمرين كاملاً بما فيه النهاية ( على الرغم من تجاوز الزمن ) .
  - يحسم على الوقت الزائد إذا كان التمرين أكثر من 1.30 دقيقة ( 90 ثانية ) ( 0.1 درجة .
  - يتم تقييم الحركات المؤداة بعد تجاوز الزمن من قبل اللجنة ( E – D ) كل حسب اختصاصه .
  - يتم إبلاغ اللجنة D عن تجاوز الزمن بشكل خطي مكتوب من قبل الميقاتية ويتم الحسم من قبل اللجنة D من العلامة النهائية .
- ← زمن السقوط :

- يعطى للاعبة لانقطاع التمرين بسبب السقوط زمن قدره ( 10 ثانية )  
ويحسب هذا الزمن منفصلاً ولا يحتسب من الزمن الكلي للتمرين .
- تبدأ الميقاتية بحساب زمن السقوط لحظة لمس اللاعب المرتبة وينتهي هذا  
الزمن عند ارتقاء اللاعب من المرتبة للصعود على العارضة ويتابع توقيت  
زمن التمرين مع بداية أول الحركة .
- يعرض زمن السقوط على الشاشة وتعطى إشارة ( جرس ) عند نهاية الـ  
10 ثواني.
- إذا تأخرت اللاعب عن العودة على العارضة عند نهاية زمن الـ 10 ثواني  
يعد التمرين منتهياً وتُقيم الصعوبة والمتطلبات المؤداة فقط .

## 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 .
- الصعوبات يجب ان تكون من مجموعات حركية متنوعة :
- حركات اكروباتيكية مع او من دون :
- ◀ ارتكاز اليدين .
- ◀ طيران .
- حركات راقصة :
- ◀ ليب ، وثبة ، حجل .
- ◀ لفات .
- ◀ تموجات الجسم .
- ◀ ثبات التوازن ( وضع الوقوف ، الجلوس ، الاستلقاء ) .

## متطلبات التركيب الخاصة اللجنة D ( 2.5 ) .

- قيمة كل متطلب 0.5 درجة .
- 1- خط راقص من حركتين احدهما بفتح 180° ( وضع تقاطع فقط ) .  
0.5
- 2- لفة ( مجموعة 3 ) .  
0.5

3- حركة اكروباتيكية ( أمامية او جانبية ) واخل

0.5

4- خط اكروباتيكي من حركتين طيران \* على الأقل احدهما هوائية . ( يمكن ان تكون نفس الحركة )

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

\* حركات الطيران مع أو من دون ارتكاز اليدين .

## قيمة الربط ( اللجنة D ) .

- تعطى قيمة الربط للربط المباشر ، تقوم اللجنة D بحساب قيمة الربط .

الحركات الاكروباتيكية	
0.2	0.1
حركتان اكروباتيكتان ( من دون النهاية )	
$D / C^* + ( \text{او اكثر} )$ $B + F$	$D / C + D$ $C + C$ $E + B$
ثلاث حركات اكروباتيكية مع الطيران تتضمن البداية والنهاية ( النهاية D على الاقل )	
$B + B + E$ $C + C + C$ $C + D + B$	$D + B + B$ $C + B + C$

\* C ربط بين حركات طيرانية .

◀ امامية + امامية / خلفية .

◀ امامية + خلفية .

◀ هوائية + حركات طيرانية للاستناد على اليدين تؤدي بهذا

الترتيب.

\*\* دوران + حركات راقصة

A + C ( او بالعكس )

\*\* تؤدي على ساق الاستناد او مع اخذ خطوة للدوران تؤدي بهذا الترتيب

المختلط	
	C + C ( باستثناء النهاية ) D هوائية + A ميزان ( تؤدي بهذا الترتيب ولا يسمح باخذ خطوة )

- يمكن بنفس الحركة الاكروباتيكية ان تنفذ مرتين بنفس الربط ولكن تحصل اللاعب على قيمة الصعوبة مرة واحدة .

- الهبوط من الحركات مع دفع مباشر للربط .

■ الهبوط من حركة بالقدمين في حركة باستناد الذراعين للارتقاء للحركة الثانية مباشرة او

■ الهبوط على قدم واحدة من الحركة الاولى اخذ خطوة والارتقاء من القدمين معاً للحركة الثانية .

- الحركات الاكروباتيكية ( صعوبة B ) مع ارتكاز اليدين والظيران :

■ قفزة يدين خلفية سريعة ( باك - دايف ) بالرجلين مضمومة معاً .

■ قفزة يدين خلفية سريعة ( باك - دايف ) مع فتح تقاطع ( برجل ورجل ) .

■ قفزة يدين خلفية سريعة ( باك - دايف ) ارتقاء بقدم واحدة ( جينر )

■ نولاب ضم .

■ قفزة يدين امامية سريعة .

■ قفزة يدين امامية سريعة الهبوط بقدم واحدة .

- يمكن اداء هذه الحركات مرة ثانية في التمرين او النهاية للحصول على قيمة الربط.

\* النهايات مع السقوط :

- اذا لم تبدأ حركة النهاية ( لم يبدأ الدوران ) وحدث السقوط او .

- لم تؤدي اللاعب حركة النهاية ( الهبوط على القدمين او السقوط بعد الهبوط على القدمين ) .

