

المحاضرة الخامسة
قانون الجمناستك الفني للمادة الخامسة
تقييم التمرين

المرحلة الثالثة

مدرسات المادة



م.م صفية احسان

أ.د زينه عبد السلام

2024-2023

المادة 5

تقييم التمرين

عموميات

في البطولة الاولى (التمهيدية) - (الرابعة) نهائي الفرق - (الثانية)
الفردى العام - (الثالثة) نهائي الاجهزة يمكن ان تقدم اللاعبه نفس
التمرين او تمرين مختلف .
طرق تقييم التمرين التي ستوصف لاحقاً ستكون معتمدة لدى الاتحاد الدولي
للجمناستك 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 9 - 11) تعرف كل
صعوبة بقيم من اجزاء الدرجة :

101 حتى 199	الصعوبة A
201 حتى 299	الصعوبة B
301 حتى 399	الصعوبة C
401 حتى 499	الصعوبة D
501 حتى 599	الصعوبة E
601 حتى 699	الصعوبة F
701 حتى 799	الصعوبة G

عوامل تقييم الاداء

- الفلسفة الحالية لمحتوى التمرين وتركيبه تشجع على تأكيد اجادة الحركات الراقصة والاكروباتيكية وتقديمها بشكل فني : وضمن هذا المبدأ :-
 - ◀ لا يسمح بإعادة التمرين .
 - ◀ سيتم تقييم الاداء من 10 درجات .
 - ◀ مسؤولية التقييم تنقسمها اللجنتان E – D .

عوامل تقييم (اللجنة D)

- + يتضمن التقييم على الحركات الارضية والمتوازي مختلف الارتفاع وعارضة التوازن ما يلي :
 - قيمة الصعوبات : اعلى 8 صعوبات متضمنة النهاية يعني (النهاية + 7 حركات) .
 - والصعوبات مقسمة في القانون على النحو التالي :

القيمة	الصعوبة
0.1	A
0.2	B
0.3	C
0.4	D
0.5	E
0.6	F
0.7	G

- متطلبات التركيب الخاصة : 2.5 درجة .
- قيمة الربط .
- على حسان القفز علامة اللجنة D متضمنة علامة الصعوبة .

قيمة الصعوبات .

- الصعوبات هي حركات من جداول الصعوبات في القانون الدولي تستخدم حسب الحاجة اليها .
- تحتسب اعلى 8 صعوبات متضمنة النهاية (متوازي – عارضة – ارضية) .
- (اللجنة D) سوف تُقيم الصعوبات ما لم يكن هناك خطأ فني (تقني) في اداء الحركة .

تعريف الصعوبات المكررة او المختلفة :

نفس الحركة تقييم مرة واحدة في التمرين .
اذا تم ادائها مرة ثانية فان قيمتها لا تحتسب .

تعد الحركة مكررة اذا وضعت تحت نفس الرقم وكانت :

- مؤداه 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 :

- مؤداه بشكل طولي او عرضي على عارضة التوازن .
- الوثبات مع لفة كاملة او اكثر ستقيم بصعوبة اذا ادتها اللاعب من الوضع العرضي لكن اذا ادتها اللاعب مرة اخرى من الوضع الطولي فتعد الحركة مكررة وتحتسب الصعوبات بالترتيب .
- 1- الارتقاء بقدم او الاثنتين معاً (وثبة الذئب الدفع بقدم واحدة او الاثنتين معاً) .
- 2- الارتقاء بقدم او الاثنتين معاً (عارضة) .
- 3- الهبوط على القدمين او الانبطاح (الحركات الارضية) .
- 4- اللفات بالاتجاه الداخلي والخارجي (الحركات الارضية – العارضة الحركات الاكروباتيكية الهبوط بقدم او القدمين معاً) (الحركات الارضية – العارضة) .

قيمة الربط .

- تعطى قيمة الربط لحركات ذات قيمة وتركيب مميز على الاجهزة (الارضية ، العارضة ، المتوازي) .
- قيمة الربط : 0.1 0.2
- ليس من الضروري ان تكون الارتباطات من ضمن افضل 8 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 .

الربط المباشر .

- هو الذي يكون بين الحركات الاكروباتيكية او اكروباتيكية / الراقصة تؤدي من دون :
- 1- اهتزاز او توقف بين الحركات .
 - 2- خطوة زائدة بين الحركات .
 - 3- لمس العارضة بالقدم بين الحركات .
 - 4- مرجحة اليدين او الرجلين الزائدة .
 - 5- فقدان التوازن بين الحركات .

الربط المباشر (عارضة ، ارضية) .

- للربط المباشر بين الاليب 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
الايكروباتيكية) .

ربط مباشر لحركات ايكروباتيكية بالطيران وارتكاز اليدين (مجموعة 3
(مع قلبات هوائية .

اللجنة E الاداء الفني (10) درجات .

- كي تستحق اللاعبة الـ (10) درجات يجب ان يكون الاداء والتركيب
والايقاع بشكل متكامل .

تشمل عوامل تقييم اللجنة E :

- الاداء .

- الايقاع .

طريقة حساب العلامة النهائية :

اللجنة D + حسومات اللجنة E = العلامة النهائية

مثال :

D اللجنة

الصعوبات (2E - 3D - 3C)
متطلبات التركيب الخاصة (0.5 × 5)
قيمة الربط
اللجنة D
درجة

3.1 +
2.5 +
0.6 + _____
6.2

E اللجنة

الاداء - 0.7
الايقاع - 0.3

10.00
1.00 - _____
9.00

15.2 = 9.00 + 6.2 العلامة النهائية .

(اللجنة E) تحسب متوسط الحسومات للقاضيات (4) او (6) .

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

