



جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص قانون الجمناستك الفني للرجال

المرحلة الثالثة

ملخص قانون الجمناستك الفني للرجال

أهداف و أغراض القانون

1. الهدف الأول من القانون هو وضع معايير موضوعية لتقييم التمارين في كل المستويات المحلية و الوطنية و البطولات الدولية.
- 2- وضع معيار واحد لتحكيم المراحل الاربعة للمنافسات الرسمية تحت مظلة الاتحاد الدولي للجمباز :
(1 . البطولة التأهيلية 2 .بطولة الفرق 3 .بطولة الفردي العام 4 .بطولة نهائي الاجهزة).
- 3- ضمان تحديد أفضل لاعب في أي بطولة.
- 4- لإرشاد المدربين و اللاعبين نحو تمارين البطولات.
- 5 - لتزويد المدربين و الحكام و اللاعبين بالمعلومات التقنية من مصادر أخرى أثناء المنافسات.

حقوق وواجبات اللاعب:

أولاً: حقوق اللاعب

1. أن يقيم أداءه بدقة من قبل القضاة و بحسب القانون الدولي للجمباز.
2. أن ينافس على الأجهزة القانونية المعترف بها من الاتحاد الدولي.
3. في حالة سقوطه فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن 30 ثانية.
4. استعمال مسحوق الماغنيزيا (البودرة) ، استعمال أدواته الخاصة به و التحدث مع مدربه خلال الثلاثين ثانية و بين القفزين الأولى و الثانية في القفز.
5. رؤية إشارة أو سماع إشارة صوتية من قبل D1 ، و ضوء أخضر في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي و يجب عليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن 30 ثانية.
6. يساعد لوضعية التعلق من المدرب أو اللاعب لبدء تمرينه و ذلك على جهازي الحلق و العقلة.

ثانياً: واجبات اللاعب

1. معرفة دليل التحكيم ليتصرف بحسبه.
2. أن يُسلم اللاعب أو مدربه طلباً خطياً إلى رئيس لجنة الحكام العليا لتقييم حركة جديدة يؤديها اللاعب و ذلك قبل 24 ساعة من بدء البطولة.
3. أن يُسلم اللاعب أو مدربه طلباً خطياً إلى رئيس لجنة الحكام برفع جهاز العقلة قبل 24 ساعة على الأقل من بدء البطولة ليتناسب مع طوله أو حسب اللانحة الفنية التي تدار بها البطولة.
4. أن يقدم نفسه بشكل لائق (يرفع يدا واحدة أو كلتا يديه عالياً) لئبلغ حكم D1 باستعداده لبدء التمرين و يفعل الشيء ذاته عند نهاية التمرين.
5. يبدأ تمرينه خلال 30 ثانية بعد ظهور الضوء أو إشارة من D1 (على جميع الاجهزة)
6. يبدأ التمرين بعد السقوط خلال 30 ثانية (الوقت يبدأ عندما يقف اللاعب على رجليه من بعد السقوط) . و أثناء فترة ما بعد السقوط فاللاعب من الممكن أن يتشأفى و يضع البودرة و التحدث مع مدربه ومن ثم يكمل التمرين. اذا اللاعب تعمد عدم الوقوف على رجليه بعد السقوط لكي يجتنب بدء احتساب الوقت ال 30 ثانية (يرتاح، يعدل الجلدة، يأخذ بودرة من المدرب، 5 يؤخر البطولة من غير مبرر الخ . فسوف يطبق القانون من مادة e.4.2 سلوك همجي أو تصرف سي و يكون الخصم 0.3 من الدرجة النهائية للاعب من حكم D1 .
7. أن يشارك في احتفالات التتويج مرتدياً زي البطولة حسب نظام اللجنة الفنية.

ملابس البطولة

- (a) يجب عليه لبس سروال جمباز طويل و جوارب على أجهزة حصان الحلق، و الحلق، و المتوازي و العقلة. و لا يسمح بلبس البنطلون، الجوارب، حذاء الجمباز باللون الاسود او الالوان الداكنة البنية أو الزرقاء أو الخضراء.
- (b) له حرية اختيار لبس الشورت مع أو من دون الجوارب أو بنطلون (سروال) طويل مع الجوارب على جهاز الحركات الارضية و حصان القفز.
- (c) اجباري يجب على اللاعبين لبس الفانيلة (الخاصة بلعبة الجمباز) على جميع الاجهزة.
- (d) للاعب الحق في اختيار ارتداء الحذاء الخفيف الخاص بلعبة الجمباز أو الجوارب.
- (e) يجب عليهم وضع الرقم المقدم من اللجنة المنظمة.
- (f) يجب عليه ارتداء ما يحدد هوية الدولة أو وضع شعار على الفانيلة حسب تعليمات الاتحاد الدولي الحديثة.
- (g) يجب عليه ارتداء ما يحدد هوية الشعارات و إعلانات الشركات الداعمة المسموح بها حسب لوائح اللجنة الفنية الحديثة.
- (h) ملابس الفريق عليها أن تكون متشابهة في البطولة التأهيلية و بطولة الفرق أما بالنسبة للاعب الفردي من غير فريق في البطولة التأهيلية من الممكن ارتدائهم لملابس غير متشابهة في البطولة التمهيدية.
- (i) على اللاعب الامتناع من لبس الاكمام الضاغطة أثناء المنافسة و يسمح باستخدام جلدة اليد و رباط الجسم و اليد و عليهم أن يكونوا مأمنين وثابتين و بحالة جيدة و الا تقلل من جمال الحركة و من الموصيه رباط بنفس لون الجلد.

حقوق و مسؤوليات المدرب

أولاً: حقوق المدرب

- 1- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء و يكون الإحماء تحت رعايته.
- 2- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق.
- 3- أن يكون حاضراً في الحلق و القفز و المتوازي و العقلة أثناء أداء اللاعب لحمايته.
- 4- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال 30 ثا بعد السقوط قبل العودة للجهاز وكذلك بين القفزين في القفز.
- 5- أن يحصل على إظهار درجة اللاعب فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- 6- الطلب من لجنة الحكام لتقييم تمرين اللاعب (انظر المادة 4.3)
- 7- الطلب من لجنة الحكام العليا مراجعة خصومات الوقت و الخطوط.

ثانياً: مسؤوليات المدرب

- 1- معرفة القانون الدولي ليتصرف بحسبه.
- 2- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- 3- تحاشي أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يجرمه من حقوقه و تحاشي التصرفات المزعجة للآخرين.
- 4- تحاشي الكلام مع القضاة الفعليين أثناء البطولة.
- 5- التحلي بالاخلاق الرياضية في جميع الاوقات أثناء سير البطولة.
- 6- عدم تغيير ارتفاع أي جهاز او اعادة ترتيب أو حذف زنبرك (سبرنك) من الفواز.

حقوق وواجبات القضاة

- ❖ من بين كل الأشياء: كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية:
 - أ- الإتقان التام لدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.
 - ب - أن يكون حائزاً على شارة تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته تسمح بذلك.
 - ج - أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصاً في الجيمباز (التقنية و الحس اللاعب).
 - د- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح اللاعب.
 - هـ - أن يحضر كل اجتماعات الحكام و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.
 - ز- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة و يكون مستعداً و مرتاحاً و منيقظ ، اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق) و بنطلون كحلي ، شميز بلون فاتح مع ربطة عنق ، و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجدات قبل البطولة.

مهام أعضاء اللجنة الفنية

- أعضاء اللجنة الفنية أو من يمثلونهم سوف يعينون كأعضاء في اللجنة العليا للبطولة و مراقبون للأجهزة عليهم المسؤوليات التالية:
- 1- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات المختلفة و إرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعنى.
 - 2- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة و بالتنسيق فيما بينها و بين القواعد المنظمة لتلك البطولة.
 - 3- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز.
 - 4- حساب درجة D.
 - 5- حساب حسومات لجنة E.
 - 6- تدوين كل محتوى درجة D و درجة E لتقييم اللجنتين.
 - 7- مراقبة التقييم الكلي و الدرجة النهائية لكل تمرين.
 - 8- التأكد من أن اللاعب استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث.
- ❖ إطلاق الدرجة (إعلان صلاحيتها) إذا لم يكن هناك اعتراض أو احتجاج بحسب الفقرة 7 و 8 .

تنظيم لجان الأجهزة

تكوين لجنة الجهاز

- ❖ في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم - بطولات كأس العالم - الألعاب الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :
- أ- لجنة (D) تتكون من حكيمين ، و يجب أن يكون مسئول اللجنة (D1) معيناً من الاتحاد الدولي للجيمباز و ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.
 - ب- لجنة (E) و تتكون من 7 قضاة .

ج - قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:

- قضاة خطوط للتمارين الأرضية.
 - قاضي لطاولة الفقر.
 - ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإحماء.
 - عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين (من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى D1) و بما تتطلب البطولة.
- ❖ العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة (التأهل، نهائيات الفرقي، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).

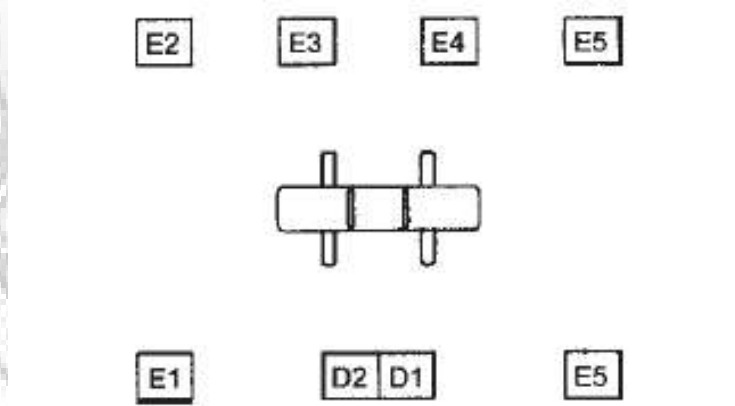
❖ قواعد احتساب درجة الاداء لجنة (E) في البطولات لعدد الحكام سوف تكون محسوبة حسب الجدول ادناه .

عدد الحكام	عدد درجات الحكام المحتسبة	الملاحظات
7	متوسط 3 خصومات من المنتصف	شطب اعلى درجتين و اقل درجتين
5	متوسط 3 خصومات من المنتصف	شطب اعلى درجة و اقل درجة
4	متوسط 2 خصومات من المنتصف	شطب اعلى درجة و اقل درجة
3	متوسط 3	تاخذ جميعها و تقسم على 3
2	متوسط 2	تاخذ الاثنتين و تقسم على 2

❖ الانتقاء و التعيين للقضاة أو إجراء قرعة لاختيارهم لكل لجنة سوف يتم بحسب القواعد الفنية المعمول بها في تلك البطولة نحو القضاة .
تنظيم الجلوس و طريقة عمل القضاة :

1- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء .

2- في بطولات الاتحاد الرسمية لجنة (D) يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة .



3- في بطولات الاتحاد الرسمية ، طريقة جلوس لجنة (E) تكون على شكل حلقة حول الجهاز و يبدأ الترتيب من يسار رؤساء اللجان و للقفز يتم الجلوس حول منطقة الهبوط ، من الممكن تغيير أماكن جلوس الحكام بحسب ما تسمح به حالة و مكان المنافسة .

أ- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلان في زاويتين موجهتين و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه .

ب- ألميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (D) .

4- في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر ، و لذلك كل قاض سوف يساعد بشخص يسجل له الدرجة في الجهاز .

5- في البطولات التي لا توجد بها أجهزة كمبيوتر (إدخال مباشر) قاضي D1 يكتب درجة البداية و قضاة لجنة (E) سوف تتم كتابة درجاتهم و تسلم إلى شخص مكلف بجمعها و الذي بدوره سوف يعطيها لمسئول اللجنة.

وظائف لجان الأجهزة خلال البطولة

المادة 4.5 وظيفة حكام الجهاز

المادة 1.4.5 وظيفة حكام لجنة D

- (a) لجنة حكام D ، كل حكم من هذه اللجنة يسجل تمرين الالعاب كاملا بالرموز و كل واحدا منهم يقيم التمرين معتمدا على نفسه من دون تحيز ومن ثم يتم وضع درجة D النهائية و يسمح بالنقاش بينهم
- (b) حكام لجنة D هم الذين يدخلون درجة D في الكمبيوتر
- (c) درجة D تتكون من :
- قيمة صعوبة الحركات حسب الجدول في القانون .
- قيمة الربط حسب القانون الخاص لكل جهاز .
- عدد و قيمة المجموعة الحركية المنفذة .

وظيفة حكم D1

- (a) يعمل كوسيط بين حكام الجهاز و مراقب الجهاز، وسوف يعمل المراقب بالاتصال مع مراقب رئيس الحكام عند الضرورة.
- (b) ينسق العمل بين حكام الخطوط و الميقاتي و السكرتارية
- (c) التأكد من سير العمل بفاعليه على الجهاز بالاضافة الى مدة وقت الاحماء
- (d) إظهار الاشارة الخضراء أو إشارة توضيحية اخرى ليبلغ اللاعب بأن عليه بدء التمرين خلال 30 ثانية.
- (e) التأكد من خصم النقاط من درجة اللاعب النهائية بسبب الاخطاء كسوء السلوك و تجاوز الوقت المسموح و خصومات الخطوط قبل اظهار الدرجة النهائية .
- (f) التأكد من تطبيق الخصم الصحيح للتمرين القصير.
- (g) للتأكد من تطبيق الخصومات.
- الاخفاق في تقديم نفسه للحكم كرفع اليد قبل و بعد التمرين
- أداء حركة غير موجودة صفر (0) للقفزة .
- المساعدة أثناء : القفز و التمرين و حركة النهاية.

وظيفة حكام لجنة D بعد البطولة:

- تسليم تقرير مكتوب يوجه الى رئيس اللجنة الفنية بالمعلومات التالية:
- جدول بالانتهاكات التي حدثت و الغموض و القرارات التي اتخذت و عليها أسئلة مع كتابة رقم و اسم اللاعب.
- كتابة محتوى جميع التمارين بإحدى اللغات الرسمية في الاتحاد موجه الى رئيس اللجنة الفنية و مراقب الجهاز في اللجنة العليا خلال 2 اسبوع

مهام حكام لجنة E

- أ- من بين المهام المناطة بهم ، الوظائف التالية بحسب المهام الخاصة بهم:
- كل قاض من لجنة E سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين حكام لجنة E.
- ب - كل قاض من لجنة E يجب أن يقوم بكتابة جملة الخصومات خلال 10 ثوان من إكمال اللاعب لتمرينه.
- ج - سوف يقيم الحكم من لجنة (E) التمرين بحسب القواعد المذكورة من الفصل السادس و حتى الثاني عشر.
- د - تحمل المسئوليات المشار إليها في المادة 6.

- ❖ - حكام الخطوط يبلغون D1 بأي خروج و الحسم المحتسب لذلك كتابياً.
- ❖ الميقاتي في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور 60 ثانية و أخرى عند 70 ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للاعب و لحكام لجنتي D و E ، و يجب أن يكتب أي زيادة (بالثنواني) عن الـ 70 ث و يسلمها إلى D1 ، في حالة عدم وجود جهاز إدخال مباشر (جهاز كمبيوتر أو غيره).

تقييم محتوى التمارين

تقييم تمرين البطولة المادة 1.6 قانون عام

هناك درجتان منفصلتان، درجة صعوبات الحركات D و درجة الخصومات E و من ثم يتم جمعهم على كل جهاز* .

حكام لجنة D هم الذين يحددون محتوى التمرين إعطاء درجة D أما لجنة E فوظيفتهم الخصم من الالعب عند وقوعه بأخطاء فنية و أخطاء الاوضاع بجانب أخطاء التركيب في التمرين * .تحتوي درجة D على : قيمة الصعوبة الاضافية المكونة من 8 حركات و يتم اختيار افضل 7 حركات + حركة النهاية و يتم اختيار 4 حركات من كل مجموعة كحد أقصى و إذا احتاج الحكم اختيار 7 حركات التي لها نفس القيمة و لكنها من مجموعات مختلفة فحكام لجنة D عليهم احتساب الحركات التي تخدم مصلحة اللاعب.

مثال 1

I	I	II	III	III	III	III	II	II	IV
A	B	B	B	B	B	C	E	C	D
	B		B	B	B	C	E	C	D

مثال 2 : الحركات الارضية

II	II	I	I	IV	II	III	II	IV	III
A	D	B	D	B	D	D	D	D	D
	D	B	D		D	D	D	D	D

ملاحظة : الصعوبات باللون الداكن و المائلة اللون الاحمر هي الحركات المحسوبة

- ❖ قيمة الربط و المؤسس بقواعد خاصة في كل جهاز.
- ❖ قيمة المجموعات الحركية و المنفذة ضمن الـ 8 حركات .
- 1- درجة E تبدأ من 10 درجات : و التي سنقيم بالحسومات بأجزاء الأعشار:
 - ❖ أخطاء التنفيذ الجمالية.
 - ❖ أخطاء التنفيذ التقنية.
 - ❖ أخطاء الجمال و التنفيذ تجمع مع أخطاء المتطلبات التقنية للحركات و تطرح من 10 درجات و تكون المحصلة هي درجة E.
- 2- الدرجة النهائية ستؤسس بإضافة درجة D مع الدرجة النهائية لـ E .

4- قاعدة تقييم التمارين و تحديد الدرجة النهائية ستكون هي نفسها في كل أدوار البطولات (التأهيلية - نهائي الفرق- نهائيات الفردي العام- نهائيات الأجهزة) ما عدا طاولة القفز و التي لها قاعدة خاصة بالتأهل و كذلك في الدور النهائي.

قواعد درجات الصعوبة (درجة D)

1- في البساط الأرضي و حسان الحلق و الحلق و المتوازي و العقلة، الصعوبات التالية سيتم عداها

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
القيمة	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	10

- 2- المدى المحتمل للحركة بنفس الرقم و نفس الجدول سوف تكون مرة واحدة فقط و كل حركة أعطيت رقم معين و رمز و صعوبة خاصة بها.
- 3- الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل 24 ساعة من صعود البوديوم في البطولات الرسمية، و درجة صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات القارية ، الوطنية ، المحلية).

متطلبات المجموعات الحركية و الهبوط

- 1- بفئات التقييم المختلفة ، الحكم سوف يقيم هذه المتطلبات بالإضافة إلى ميول اللاعب و معرفته التقنية و يهدف ذلك إلى تنوع الأداء خلال التمرين.
- 2- كل جهاز يحتوي على اربعة مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I ، II ، III ، IV)
- 3- في التمرين يجب أن يضمن اللاعب حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الأربع.
- 4- بواسطة لجنة D الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن 8 حركات المعدودة، إذ يتم منح كل متطلب من متطلبات المجموعة الحركية الاولى ومن أي صعوبة (0.5) بينما يتم منح كل متطلب من متطلبات المجموعة الحركية الثانية والثالثة والتي تم استيفاؤها من صعوبة A و B و C بـ 0.3 من الدرجة اما اذا تم استيفاؤها من صعوبة D او اعلى فتمنح 0.5 من الدرجة (باستثناء EG I لجميع الأجهزة). اما متطلب الهبوط فتكون قيمته حسب قيمة الصعوبة التي يودها اللاعب (مثال اذا ادى اللاعب هبوط من قيمة F فيمنح قيمة متطلب الهبوط (النهاية) 0.6 من الدرجة وهكذا
- 5- كل تمرين ماعدا القفز يجب أن ينتهي بهبوط شرعي مدون تحت مجموعة الهبوط (أنظر الفصل السابع و الفصل العاشر الخاصين بالبساط الأرضي و طاولة القفز).

الهبوط غير الشرعي هو الهبوط الذي فيه:

- أ- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين (ما عدا البساط).
 - ب- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط.
 - ج- التمرين الذي يحتوي على هبوط جزئي أو هبوط غير مكتمل.
 - د- الهبوط الذي لا يكون على القدمين (و يتضمن ذلك حركات الدرجات في البساط الأرضي).
 - هـ- الهبوط المتعمد جانبياً.
- ملاحظة: كل الحركات بالوصف أعلاه تقود إلى عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D و المجموعة الحركية.

نقاط الربط:

عامل نقاط محسنات الربط يعطي لجنة D إمكانية منح الارتباطات الخاصة ، لهذا نقاط محسنات الربط تستخدم هدف تنويع التمرينات و التي تؤدي إلى ربط خاص بين الحركات و كما هو محدد بكل جهاز وقيمتها (0.1 , 0.2).

- ❖ يتم منحها في حالة ربط صعوبة (D+C , D+B) يمنح (0.1) من الدرجة
- ❖ وفي حالة ربط صعوبة (D+H , D+G , D+F , D+E , D+D) تمنح (0.2) من الدرجة
- 1- تمنح نقاط محسنات الربط فقط للحركات المعترف بها و المنفذة بتتابع و بدون أخطاء كبيرة.

وصف عرض التمرين

- 3- عرض التمرين يحتوى فقط على تلك العوامل التي تعطي الطابع الحديث لرياضة الجمباز و غياب تلك العوامل يؤدي إلى حسومات لجنة E و هذه العوامل هي:
 أ- التركيب التقني (المحتوى العام المتوقع للتمرين) الجمال و التنفيذ.
 4- عرض التمرين له حد أقصى 8 درجات.

5- للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:

Neutral Deduction (ND)	Number of elements	قيمة الاداء	عدد الحركات
0	8	10 درجات	8 حركات
0	7	10 درجات	7 حركات
0	6	10 درجات	6 حركات
3.0	5	7 درجات	5 حركات
4.0	4	6 درجات	4 حركات
5.0	3	5 درجات	3 حركات
6.0	2	4 درجات	2 حركتان
7.0	1	3 درجات	1 حركة
10.0	0	0 درجة	0 حركة

مخالفات السلوكيات (تكون من اختصاص لجنة D)

تجاوز 30 ثا لبدا التمرين	0.3 من الدرجة النهائية
مرور 60 ثا من بدا التمرين	التمرين يعتبر منتهي
تجاوز 30 ثا بعد السقوط	0.3 من الدرجة النهائية
مرور 60 ثا بعد السقوط	التمرين يعتبر منتهي

حسومات لجنة E:

هذه الحسومات سوف تطبق في جميع الأجهزة بما فيها البساط الأرضي من قبل لجنة E و عندما يحدث الخطأ المدون في الجدول (أنظر أيضا الفصل السابع و حتى الثاني عشر لمعرفة الأخطاء الخاصة بكل جهاز على حدة)

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخط أ
أخطاء التنفيذ الجمالية و التنفيذية			
	+	+	عدم وضوح الوضع (تكور – انحناء- مستقيم)
		+	إعادة تصحيح وضعية القبضة أو اليد
		+	السير أو النط في الوقوف على اليدين أو النط (كل قفزة أو خطوة)
		+	لمس الجهاز أو البساط
+			ضرب الجهاز أو البساط
	+		لمس اللاعب بدون مساعدته
+			انقطاع التمرين بدون سقوط
+	+	+	ثني الذراعين أو الرجلين متفارجة متوسط او كبير
+	+	+	ضعف الوضع أو إعادة تصحيح الوضعية خلال الوضع النهائي
	أكبر من أتساع الكتفين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	القلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين
	أكبر من أتساع الكتفين	بأتساع الكتفين	نفراج الرجلين البسيط في الهبوط بدون حسم لكن الانفراج
		+	عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرجحة الذراعين أثناء الهبوط
الاستناد بيد أو باثنتين	خطوة أو نطة كبيرة أو لمس البساط بيد أو بيدين	خطوة صغيرة أو نطة لكل خطوة أو نطة 0.1	فقدان التوازن خلال أي هبوط
1.0			سقوط كامل خلال أي هبوط
1.00 و عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D			سقوط كامل خلال أي هبوط بدون أن يبدأ الهبوط على القدمين
	+		انفراج شاذ
+	+	+	أخطاء الجمال الأخرى

الأخطاء التقنية			
أكبر من 45 + عدم الاعتراف	31-45 درجة	15-30 درجة	الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو إلى حركات أو بحركات اللف (الفلنكات)
45-31 درجة + عدم الاعتراف	16-30 درجة	حتى 15 درجة	الانحراف للزاوية من وضع الثبات التام
الحسم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى			الضغط من وضع ثبات سيئ
90-61 درجة أكبر من 90 + عدم الاعتراف	31-60 درجة	حتى 30 درجة	عدم اكتمال الدوران
	+	+	افتقار إلى الارتفاع في القلبات الهوائية أو حركات الطيران
		+	وضع ارتكاز إضافي أو وسيط
+	+	+	حركة قوة بالمرجحة أو العكس
أقل من ثانية + عدم الاعتراف	1 ث	1-2 ث	الزمن خلال وضعيات الثبات
+	+	+	انقطاع الحركة الصاعدة
+	+		محاولتين أو أكثر في أخذ الوضع الثابت أو وضع قوة
سقوط	تأرجح أو تقلقل كبير		فقدان التوازن أو السقوط في الوقوف على اليدين
1.0			السقوط من أو على الجهاز
كل	نصف أو لاياويس		مرجحة وسطية أو لاياويس
1.0 + عدم الاعتراف بالحركة			اكتمال الحركة بمساعدة المساعد
	+	+	الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط
+	+	+	أخطاء تقنية أخرى

الحركات الأرضية

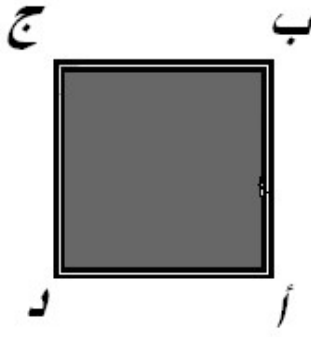
القياس 12 X 12

وصف التمارين الأرضية

يتكون التمرين الأرضي من حركات اكروباتيكية مرتبطة بحركات أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12 X 12 مترا).

معلومات حول طريقة عرض التمرين

- 1- يجب بدء اللاعب لأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلقتين و يبدأ التقييم من أول حركة لقدم اللاعب.
- 2- اللاعب يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها و يؤديها بإتقان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.
- 3- متطلبات التنفيذ و محتوى الروتين الأرضي:
 - أ- يجب أن يؤدي الروتين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المؤداة بالكامل خارج منطقة الأداء سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة E و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة D.
 - أ. مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع اللاعب الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.
 - أ. الخطو خارج المنطقة سوف يقيم بواسطة حكمان يواجهان بعضهما البعض شاقولياً بجانب البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبين منه و عندما يحدث خطأ تجاوز و خروج عن يجب أن يقدم الحكم المختص بالخط الخطأ مكتوباً إلى D1 و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:
 - ❖ اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء 0.10.
 - ❖ اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة 0.30.
 - ❖ الهبوط مباشرة خارج المنطقة 0.30.
 - ❖ الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.
- III- إذا خرج اللاعب من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.
 - ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى 70 ثانية و التي تقاس بواسطة ميقاتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند 60 ثانية و أخرى عند 70 ث ، و الوقت يقاس من أول حركة لقدم اللاعب و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم الروتين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار D1 و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.
 - ج - يجب أن يؤدي الروتين في البساط بالكامل ومع وجوب استخدام قطري المربع (أ ج - دب) و كذلك زوايا المربع و جوانبه بطريقة يمر فيها على الأقل مرة واحدة في كل زاوية من الزوايا (أ و ب و ج و د) و مهما يكن من الممكن أن يستخدم اللاعب نفس الخط القطري مرتين بتتابع مباشر (مثال أ - ج ثم ج - أ) و لكن الخط الثالث القطري في نفس الاتجاه السابق سوف يعتبر خطأ بنائي للتمرين.



- د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة أمر لا يسمح به.
- هـ - كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسيطة تضع رؤية الهبوط الملاحظ.
- و - القلبات الهوائية المحتوية على الدرجات (مثل حرة أمامية و نصف للنزول درجة) و حركات الغطس يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبطاط.
- ز - الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه للحصول فقط إذا أريد تنفيذه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولى و يجب على اللاعب إيضاح ذلك.
- ح - التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا (حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط).

معلومات حول درجة D :

1. المجموعات الحركية هي

- i. الحركات الغير أكروباتيكية.
 - ii. الشقلبات والقلبات الأمامية وحركات الدرجة الامامية.
 - iii. الشقلبات والقلبات الخلفية والقلبات العربية.
 - iv. حركة سالتو منفردة باللف الامامي او الخلف مع لفة واحدة او اكثر.
2. الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى.
3. معلومات حول الربط
- ❖ لا يمنح الربط للحركات المتضادة في الاتجاه.
- ❖ فقط يسمح للربط مرتين خلال التمرين .

نقاط الربط:

- عامل نقاط محسنات الربط يعطي لجنة D إمكانية منح الارتباطات الخاصة ، لهذا نقاط محسنات الربط تستخدم هدف تنويع التمرينات و التي تؤدي إلى ربط خاص بين الحركات و كما هو محدد بكل جهاز وقيمتها (0.1 , 0.2).
- ❖ يتم منحها في حالة ربط صعوبة (D+B , D+C) يمنح (0.1) من الدرجة.
- ❖ وفي حالة ربط صعوبة (D+D , D+E , D+F , D+G , D+H) تمنح (0.2) من الدرجة

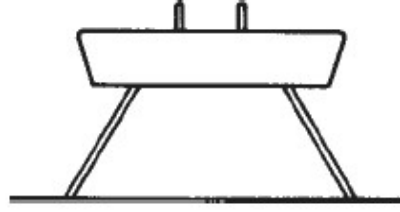
جدول الحسومات الأخطاء الخاصة بالبساط الأرضي

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+	+	الارتفاع غير الكافي للقلبات الهوائية
	+	+	فقدان المرونة خلال الأداء أو حركات الثبات
	أقل من 4 زوايا		عدم استخدام كامل مساحة البساط
بدون استناد	على ظهر الكف		القلبات المحتوية على الغطس بدون مرحلة استناد على اليدين
		+	التوقف أطول من 2 ثانية قبل حركات القلبات الهوائية
سقوط 1.0	+	+	لحظة غير متحكم بها في الهبوط أو الانتقال
		+	خطوات بسيطة أو انتقال للوصول إلى الزاوية كل مرة

حسومات لجنة D:

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
أطول من 5 ث	أكبر من 2-5 ث	أقل من أو تساوي 2 ث	الروتين أطول من 70 ث
الحركة غير معترف بها من لجنة D			الهبوط غير الشرعي أو من مجموعه غير أكروبايكية
	+		عدم اداء حركة دبل سالتو (فقط للكبار)
		+	لمس خارج البساط بيد أو رجل واحدة
	+		لمس خارج البساط بالقدمين أو اليدين أو رجل و يد أو أي جزء آخر من الجسم
	+		عدم المرور الى / أو من الزاوية
	+		الهبوط مباشرة خارج منطقة الأداء
بدون قيمة			الحركات المبدوعة من خارج البساط

حصان الحلق



الارتفاع 105 سم من السطح العلوي للباسط 115 سم من الأرض

وصف التمرين في حصان الحلق

الروتين العصري يتكون من مرجحات بندوليه و مرجحات دائرية بفتح و ضم الرجلين بمختلف أوضاع الارتكاز على كل أجزاء الحصان ،مرجحات الرجل الواحدة أو المقصات، مرجحات خلال الوقوف على اليدين ، مع أو بدون دوران - أمر مسموح به - كل الحركات يجب أن تؤدي بمرجحة و بدون توقف طفيف ، حركات القوة و الأوضاع الثابتة غير مسموحة.

المجموعات الحركية

- I. حركات مرجحة الرجل الواحدة والمقص .
- II. الفلنكات و التوماس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) و الوقوف على اليدين ، مرجحات الكيره و المرجحات الروسية و حركات القلوب و الحركات المترابطة.
- III. الانتقالات الطولية الامامية والجانبية حركات كرول وتونج فاي وجنبا وروث والانتقالات بالسبندل .
- IV. النهايات.

جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بحصان الحلق

كبير 0.50	متوسط 0.30	صغير 0.10	الخطأ
	+	+	ثني الحوض (الورك) خلال الفلنكات
+	+	+	الوقوف على اليدين بقوة ملحوظة أو بيدين مثنية
+	+	+	التوقف اللحظي أو التوقف في الوقوف على اليدين
		+	الافتقار إلي امتداد الجسم في الفلنكات أو حركات التوماس .
+	+	+	ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات
أكبر من 45 درجة عدم الاعتراف	أكبر من 45-30	أكبر من 30-15	الانحراف عن المحور الطولي للحصان أثناء الفلنكات أو الانتقالات
	+	+	الهبوط المنحرف أو غير المواجه لمحور الحصان
	انحراف 90 درجة	انحراف أكبر من 45 درجة	
	+		عدم استخدام أجزاء الحصان الثلاثة
	+		الهبوط بحركة غير الوقوف على اليدين الهبوط بزاوية أقل من 45 درجة للكفتين فوق الخط الأفقي.

جهاز الحلق



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للكابلات و تقاطعها أمر لا يسمح به.

معلومات حول درجة D:

1- المجموعات الحركية هي:

- I. الكب و حركات المرجحة و حركات المرجحة للوقوف على اليدين مع الثبات (2 ثا).
- II. حركات القوة و حركات الثبات (2 ثا).
- III. حركات المرجحة للثبات في حركات القوة (2 ثا).
- IV. النهايات.

2- 3 حركات فقط بنتابع مباشر من المجموعة الثانية والثالثة ثم يتم كسر التتابع بحركة من المجموعة الاولى لا تقل عن قيمتها عن صعوبت B بشرط انها لا تكون حركة كب او كب عكسي او أي حركة في نفس المربع لهما ، يجب ان تكون حركة المرجحة المستخدمة ضمن الحركات المعدودة داخل الروتين .

3- فقط مرة واحدة من الوضع النهائي للحركات داخل نفس المجموعة لهذا فقط يمكن تنفيذ شكلين من حركة الصليب (عادي ، L ، V) وايضا الاستناد الحر ممكن ينفذ بضم الرجلين ويفتحهما (لكن حركة واحدة في المجموعة 2 حركة في المجموعة 3)

4- لا تكرار للحركات المرقمة بنفس الرقم و في نفس المربع في الجدول و إذ تم ذلك فأن ذلك لا يؤدي إلى رفع درجة D ، في جهاز الحلق هذه القاعدة تمتد إلى أن تتضمن الوضع النهائي لثبات القوة و الذي من الممكن أن يرى مرتين فقط على الأكثر بالنظر إلى كيفية الوصول إلى الوضع النهائي، و لهذا مثلا وضع سوالو ووضع الصليب المقلوب من الممكن أن يشاهدا مرتين فقط خلال الروتين للمساهمة في درجة البداية و كيفما كان لا يمكن أداء 4 حركات بتتابع مباشر من هذه المجموعات ، الحركة الخامسة و التي تليها من المجموعة الثالثة و/ أو الرابعة من نفس السلسلة لم يتم الاعتراف بها من لجنة D.

3- قواعد عامة إضافية

- حركات الثبات دائما ثانيتين و لا يعترف بأي حركة ثبات من ناحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية.
- حركة الضغط بالقوة و الرفع دوما تتبع بعد وضع و كذلك تنتهي بالثبات ثانيتين يتم الاعتراف بهما فقط إذا تم الاعتراف بوضع الثبات السابق و الوضع النهائي ثبت فيه على الأقل ثانية واحدة.
- الحركات مع تقاطع الكابلات غير مسموحة و يحسم عن ذلك كخطأ تركيبى.
- للناشئين الحركات التي تتضمن القلبات الخلفية للتعلق غير مسموحة.

جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بجهاز الحلق

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+		مرجحة سابقة قبل بدء التمرين
		+	إعطاء المدرب للجمازي لمرجحة بدء
	+		حركة لا يا ويس فارغة في التمرجج للخلف
	+		تقاطع الكابلان خلال أي حركة
	+		انفراج الرجلين أو وضعية سينة عند الرفع لوضعية التعلق
		+	قبضة زائفة خلال وضع القوة الثابتة (كل مرة)
+	+	+	ثني اليدين خلال المرجحة لثبات القوة أو لحركة صعود لوضع ثابت
	+	+	لمس الكابل أو الجلد أو الارتكاز عليها باليدين ، القدمين أو أي جزء آخر من الجسم.
+			الاستناد على الكابل بالرجلين أو التوازن عليه
+			السقوط من الوقوف على اليدين
خلال أغلب التمرين	خلال عدة حركات	خلال حركة واحدة	مرجحة الكابلات

القفز



وصف التمرين في طاولة القفز

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز القفز و في نهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفزتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثل اتجاه مختلف أمامي/ خلفي - وضعية مختلفة منكورة/ منحني - للقلبات البسيطة أو على الأقل اختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيرانات البسيطة).

كل قفزة تبدأ بالركض و إقلاع بالقدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة.

من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة مفردة أو لف مضاعف حول محاور الجسم.

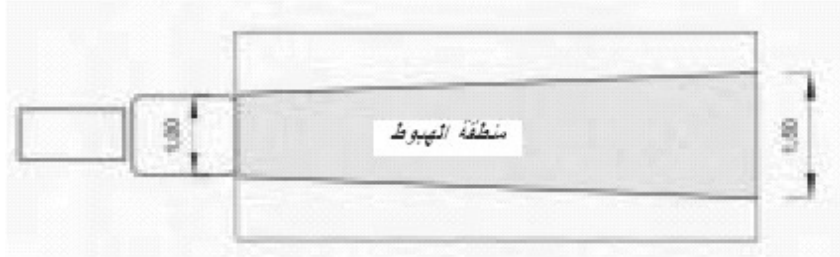
بعد القفزة الأولى يجب أن يعود اللاعب فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم D1 يقوم اللاعب بتنفيذ قفزته الثانية.

معلومات حول عرض التمرين

- 1- يبدأ اللاعب من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن 25 متراً تقاس من عمق الطاولة من الجهة القريبة منه، القفزة تبدأ من أول خطوة أو وثبة يؤديها اللاعب و لكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة سلم القفز ، مسافة الركض الاقترابية يجب أن تقاس ، يجب أن يوضع حاجز في نهاية مضمار الركض، من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف و لكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره.
- 2- القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب (أمامي أو خلفي).
- 3- القلبات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها و غير مدونة في جدول الصعوبات.
- 4- عوامل تقييم لجنة E للأداء تعتمد على:
 - أ- الطيران الأول (المرحلة من قبل الطيران و حتى الارتكاز باليدين على الطاولة أو بيد واحدة).
 - ب- الطيران الثاني و يتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة و حتى الهبوط بوضع الثبات ، اللاعب يجب أن يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع.
 - ج- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة.
 - د - الحسومات بالنظر إلى الانحراف المحور الممتد للطاولة.
 - هـ - التنفيذ التقني للقفزة.
 - و- الهبوط.
 - ز- يجب أن يظهر اللاعب الارتقاء الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع باليدين في مرحلة الطيران الثاني.

قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة 50 سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة و بحسب الرسم التالي:



هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطوط فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.
الخطوط المعلمة فوق البساط يجب أن تكون مثبتة بأحكام حتى لا تنزلق مع قدم اللاعب أثناء المنافسة.
ب- الدوران يجب أن ينتهي قبل الهبوط و الدوران غير المكتمل سوف ينتج عنه حسم خاص. و إذا كان غير مكتمل بأقل من 90° أو أكثر فإن ذلك يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة D و سيتم الاعتراف بها كقفزة أقل قيمة.

معلومات حول درجة (D)

المجموعات الحركية هي:

يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة في التصفيات التمهيديّة و بطولة الفرق و الفردي العام. و يجب على اللاعب أداء قفزتين من مجموعتين مختلفتين و أن يكون الطيران الثاني لكلتا الحركتان مختلفتان وذلك للبطولة التأهيلية لطاولة القفز و نهائيات طاولة القفز .

المجموعة الأولى : قفزات السالتو المفردة مع لفات مختلفة مركبة (معقدة .)

المجموعة الثانية : قفزات الشقلبة الامامية مع أو من غير لفات البسيطة و السالتو الدبل الامامية (2 دائرة أمامية)
المجموعة الثالثة : قفزات الشقلبة الجانبية و حركات سوكوهارا مع أو من بدون لفات بسيطة، و جميع السالتو الدبل الخلفية (2 دائرة خلفية)

المجموعة الرابعة : قفزات الدخول من حركة الراندوف و السالتو الفردية مع لفات مركبة .

المجموعة الخامسة : قفزات الدخول من حركة الراندوف مع أو ن غير لفات بسيطة و جميع السالتو الدبل المامي او الخلفي.

2 - الحركة تحصل على 0.00 (صفر) من لجنة (D) و لجنة (E) عندما:

- عندما تؤدي القفزة من دون مرحلة ارتكاز عدم ملامسة اليدين للحصان او ملامسة الطاولة بيد واحدة
- عندما لا يستخدم اللاعب طوق الامان للمنط لاداء الراندوف لعمل القفزات
- عندما يؤدي القفزة بشكل سيئ بحيث لا يمكن التعرف عليها او يدفع اللاعب الحصان برجله
- المساعدة بالسند اثناء القفزة
- عندما لايهبط اللاعب على رجليه اولا وهذا يعني بأن رجل واحدة على الاقل تلامس المرتبة قبل اي جزء من اجزاء الجسم
- عندما يهبط اللاعب معتمدا للوقوف جانبا
- عندما يؤدي اللاعب قفزة ممنوعة (فتح الرجلين،الدورة الهوائية بمرحلة الطيران الاولى، حركة ممنوعة قبل الوصول الى المنط)
- عندما يقرر اللاعب القفزة الاولى ويؤديها كقفزة ثانية في بطولة التأهل لنهائي الاجهزة ونهائي الاجهزة

جدول الأخطاء الخاصة بالقفز
حسومات لجنة D

كبير	متوسط	صغير	الخطأ
		0.10 من الدرجة النهائية	الهبوط أو لمس بيد واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة الهبوط
		0.30 من الدرجة النهائية	الهبوط أو اللمس بالقدمين، اليدين، قدم و يد، أو أي جزء آخر من الجسم خارج منطقة الهبوط
		0.50 من الدرجة النهائية	الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط
		0.50 من الدرجة النهائية	تجاوز أكثر من 25 متر في الركض
		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	قفزة غير مقبولة أو غير شرعية
		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	الفشل في استخدام طوق سلم القفز لحركات الدخول بالرندف
		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
		حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
		حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	الطيران الثاني المتشابه بين القفرتين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة القفز

حسومات لجنة E

كبير	متوسط	صغير	الخطأ
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الأول
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الأول
+	+	+	المرور في وضع الوقوف على اليدين خارج الخط العمودي
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الثاني
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الثاني
+	+	+	عدم الارتفاع الكافي للجسم
+	+	+	الافتقار للامتداد أثناء الإعداد الهبوط

المتوازي



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 180 سم

وصف الأداء

الأداء المعاصر للتمارين على جهاز المتوازي يتكون من حركات متحكم بها ، من حركات المرجحة و الطيران تختار من الحركات الصالحة من مختلف المجموعات و تؤدي بالانتقالات المستمرة خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز مع أفضل طريقة للاستفادة من طاقة رد فعل الجهاز .

معلومات حول درجة D:

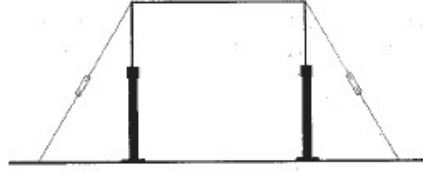
1-المجموعات الحركية:

- i. حركات المرجحة من خلال الارتكاز العضدي.
- ii. حركات المرجحة من خلال الارتكاز على 2 عارضة.
- iii. حركات المرجحة الطويلة من التعلق على 1 عارضة أو 2 عارضة و المرجحة السفلية.
- iv. النهايات .

جدول الأخطاء و الحسومات الخاصة بجهاز المتوازي

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+		خطوة برجل واحدة أو مرجحة للصعود
	+		مرجحة خلفية فارغة في المرجحة للخلف
		+	ظهور لحظة وقوف على اليدين على بار واحد أو البارين غير متحكم بها
+	D		حركات قبلية
		+	الخطو أو إعادة تصحيح في الوقوف على اليدين
		كل مرة	
	+	+	الافتقار للامتداد للقلبات الهوائية قبل المسك
+	+		إعادة القبض بغير تحكم أو ضرب الجهاز بعد القلبات الهوائية
			عدم احترام زمن الإحماء الرئيسي (50ثانية)
			0.30 من الدرجة النهائية بواسطة (الحكم D1 في حالة اللاعب الفردي و 1.00 من درجة الفريق في التنافس الفرقي

جهاز العقلة



الارتفاع : من السطح العلوي للسطح 260 سم

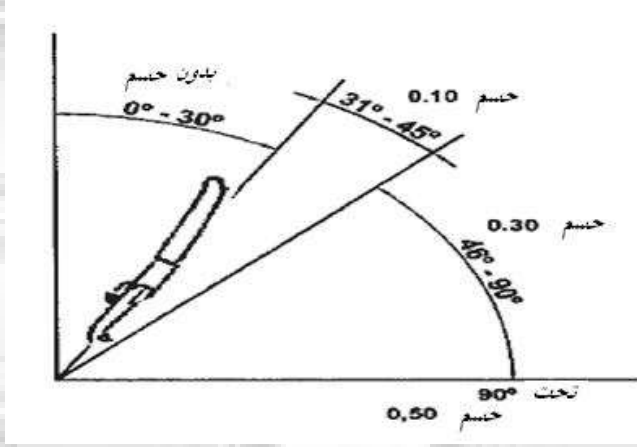
وصف الأداء:

يجب أن يحتوي على حيوية العرض و التي يجب أن تكون محتوية على الربط لحركات المرجحة و الدوران و حركات الطيران بالقرب أو البعد عن البار بمختلف أنواع القبضات مع عرض أفضل بطريقة الاستفادة من طاقة الجهاز الكامنة.

معلومات حول تقديم التمرين

1- الاعتبارات الأخرى لتنفيذ و بناء التمرين:

- الحركات تؤدي بتواصل المرجحة بدون انقطاع أو توقف.
- للحركات المحتوية على اللف الانحراف عن المحور الموصوف للحركة ووضعية الجسم خلال لحظة إعادة المسك سوف تطبق الحسومات بحسب الرسم التالي:



ج - حركات الطيران يجب أن يظهر فيها الارتفاع الملحوظ للجسم أعلى البارين.

نقاط المحسنات	=	طيران	+	طيران
0.10	=	C	+	C
		او بالعكس		
0.20	=	D فما فوق	+	D فما فوق

معلومات حول درجة D:

- المجموعات الحركية هي:-
 - المرجحات التعلق الطولية مع أو من دون لفات .
 - حركات الطيران.
 - حركات القربية من البار وحركات ادلر.
 - النهايات .

جدول الحسومات الخاصة بجهاز العقلة

كبير 0.50	متوسط 0.30	صغير 0.10	الخطأ
	+	+	توقف أو فقدان المرجحة أثناء المرور في الوقوف على اليدين أو في أي مكان آخر
	+	+	الافتقار للامتداد أثناء حركات الطيران
	أكثر من 15 درجة	أقل من أو تساوي 15 درجة	الانحراف عن محور الحركة
	+		مرجحة لا يوايس في التمرجح الخلفي
	+		حركة شاذة من أو بالرجلين على البار
	عدم الاعتراف بالحركة من لجنة D +		المرور بالتعلق بذراع واحدة تحت البار أكثر من مرتين
	+	+	ثني الذراع للمسك بعد حركات الطيران
		+	ركبة مثنية خلال أحداث المرجحة
		كل مرة	

المصادر

- 1- القانون الدولي 2025-2028 ترجمة الحكم الدولي صلاح عسكر
- 2- القانون الدولي 2025-2028 ترجمة الحكم الدولي صالح جعفر نور