

الجمباز الإيقاعي

تحكم القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص جميع مسابقات جمباز الأولمبياد الخاص. كبرنامج دولي رياضي فإن الأولمبياد الخاص قد وضع هذه القوانين بناء على قوانين الاتحاد الدولي للجمباز FIG و الهيئة الرياضية الوطنية المسؤولة عن الجمباز. يتم تطبيق قوانين الاتحاد الدولي للجمباز وقوانين الهيئة الرياضية الوطنية المسؤولة عن الجمباز إلا في حالة تعارضها مع القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص. في هذه الحالة يتم تطبيق القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص.

ملحوظة: لقد تم إدخال تغييرات كثيرة على القسم الخاص بالجمباز الإيقاعي لسنة 2000 - 2003 مقارنة بالنسخة السابقة. رجاء ملاحظة التغيرات التالية:

القسم أ- الفعاليات الرسمية:

المستوى أ (الحركات الفردية الإجبارية المؤداة أثناء الجلوس والمشاركة بين الجنسين. فهذه الحركات تخص اللاعبين ذوى القدرات البدنية المنخفضة)

أ. الحبل

ب. الطوق

ج. الكرة

د. الشريط

هـ. الفردي العام

و. الحبل لفرق الرياضات الموحدة

ز. الطوق لفرق الرياضات الموحدة

ح. الكرة لفرق الرياضات الموحدة

ط. الشريط لفرق الرياضات الموحدة

ى. الفردي العام لفرق الرياضات الموحدة

2. المستوى ب - يتم القيام بحركات المستوى (أ) من وقوف (وهذه الحركات تخص اللاعبين ذوى القدرات البدنية المنخفضة).

3. المستوى الأول (الحركات الإجبارية الفردية تكون مدتها 30 ثانية تقريبا وتخص السيدات فقط).

أ- التمرينات الأرضية الإيقاعية

ب- الطوق

ت- الكرة

ث- الشريط



ج- الفردي العام

ح- التمرينات الأرضية الإيقاعية لفرق الرياضات الموحدة

خ- الطوق لفرق الرياضات الموحدة

د- الكرة لفرق الرياضات الموحدة

ذ- الشريط لفرق الرياضات الموحدة

ر- الفردي العام لفرق الرياضات الموحدة

المستوى الثاني (الحركات الإجبارية الفردية وتكون مدتها 60 ثانية تقريبا وتخص السيدات

فقط)

أ- الحبل

ب- الطوق

ت- الكرة

د- الشريط

ذ- الفردي العام

ز- الحبل لفرق الرياضات الموحدة

س- الطوق لفرق الرياضات الموحدة

ش- الكرة لفرق الرياضات الموحدة

ص- الشريط لفرق الألعاب الرياضية الموحدة

ر- الفردي العام لفرق الرياضات الموحدة

المستوى الثالث (الحركات الإجبارية الفردية مدتها حوالي 60 - 80 ثانية وتخص السيدات

فقط)

أ- الحبل

ب- الطوق

ث- الكرة

ج- الشريط

ح- الفردي العام

خ- الحبل لفرق الرياضات الموحدة

د- الطوق لفرق الرياضات الموحدة

ذ- الكرة لفرق الرياضات الموحدة

ر- الشريط لفرق الرياضات الموحدة

ز- الفردي العام لفرق الرياضات الموحدة



المستوى الرابع (الحركات الإجبارية الفردية مدتها حوالي 60 - 90 ثانية وتخص السيدات فقط)

أ- الحبل

ب- الطوق

ج- الكرة

د- الشريط

هـ- الفردي العام

ز- الحبل لفرق الرياضات الموحدة

س- الطوق لفرق الرياضات الموحدة

ش- الكرة لفرق الرياضات الموحدة

ص- الشريط لفرق الرياضات الموحدة

ز- الفردي العام لفرق الرياضات الموحدة

7. الحركات الجماعية (يمكن أداؤها بجانب الحركات الفردية وتخص السيدات فقط).

أ- التمرينات الأرضية الجماعية مبتدئات 4-6 لاعبات .

ب- الشريط الجماعي متوسط أربع لاعبات.

ج- التمرينات الأرضية الجماعية للرياضات الموحدة 4-6 لاعبات.

د- الشريط الجماعي للرياضات الموحدة 4 لاعبات فقط.

القسم ب - الأجهزة

1- الملابس

يجب على لاعبات الجمباز الإيقاعي أن يرتدين ملابس الأكروبات أو زي موحد وأن يكن حافيات الأقدام أو يرتدين حذاء خاص بالجمباز الإيقاعي (المفضل). وبالنسبة للتمرينات الجماعية فيجب أن تتشابه ملابس اللاعبات . وبالنسبة لتسريحات الشعر فيجب أن تكون مضبوطة ومرتبطة ولا يسمح بوضع أي أجسام في الشعر(مثل الريش). كما لا يسمح بارتداء أي مصوغات لأجل سلامة اللاعبات. وبالنسبة للاعبات مستخدمات الكرسي المتحرك فيمكن أن يرتدين قمصان وشورتات و جوارب في أقدامهن. (يمكن ارتداء الأحذية إذا لزم الأمر).

2- الأجهزة:

يمكن أن يتراوح مقاس الأجهزة من مقاس الأطفال إلى أجهزة الكبار بناء على وزن ومهارة اللاعب. فيجب أن يتناسق لون الأجهزة مع ملابس اللاعبات. وسوف يتم فحص الأجهزة قبل بدء المسابقة. فإذا لم يطابق مواصفات المسابقة فإنه يتم خصم 0.5 نقطة للاعب في كل مره ونقطة واحدة للمجموعة كل مرة.

أ- مواصفات الحبل

- 1) المادة: يمكن أن تكون مادة الحبل من الخيوط الطبيعية أو من مواد صناعية بالإضافة إلى أنها تشمل خواص مشابهة للخفه والليوننة التي تصنع منها الحبال الطبيعية.
- 2) الطول: يتناسب طول الحبل مع مقاس اللاعبة.
- 3) الأطراف: لا يسمح بإضافة أي مادة من أي نوع فيما عدا عقدة أو عقدتين في كل طرف. فعند الأطراف (باستثناء باقي أجزاء الحبل الأخرى) فإنه يمكن تغطية مسافة 10سم بمادة مانعه للانزلاق سواء كانت ملونه أو محايدة.
- 4) الشكل: يمكن أن يكون الحبل إما بقطر موحد أو يكون أكثر سمكا في الوسط مع ملاحظة أن هذا السمك يكون من نفس المادة المصنوع منها الحبل.
- 5) اللون: يمكن أن يكون لون الحبل محايد أو يكون ملون (كلية أو جزئيا).

ب- مواصفات الطوق

- 1) المادة: يمكن أن يكون الطوق مصنوعا من الخشب أو من البلاستيك بالإضافة إلى أن البلاستيك يحتفظ بشكله أثناء الحركة.
- 2) القطر: يتراوح القطر الداخلي للطوق ما بين 60سم إلى 90سم.
- 3) الوزن: لا يقل الحد الأدنى للوزن عن 150-300 جرام فصاعد.
- 4) الشكل: يمكن أن يكون الطوق على عدة أشكال:
الدائري أو المربع أو المستطيل أو البيضاوي وخلافه كما يمكن أن يكون الطوق ناعما أو خشنا كما يمكن تغطيته كله أو جزء منه بشريط لاصق (غير مضيء) أما يكون من نفس لون الطوق أو يكون مختلف.
- 5) اللون: يمكن أن يكون الطوق ذا لون طبيعي أو يمكن تغطيته (كلية أو جزئيا) بلون واحد أو بعده ألوان.

ج- مواصفات الكرة

- 1) المادة: يمكن أن تصنع الكرة من المطاط أو من مادة صناعية (بلاستيك مقوى) بالإضافة إلى أن المادة الأخيرة تكون ذات مواصفات تشبه المطاط.
- 2) القطر: 14 إلى 20سم.
- 3) الوزن: لا يقل عن 200 - 400 جرام.
- 4) اللون: يمكن أن تكون الكرة بأي لون.

د - مواصفات الشريط

1) العصا

- أ- المادة: من الخشب أو من خشب البامبو أو البلاستيك أو من الفيبر جلاس.
ب) القطر: لا يزيد عن 1 سم.
ج- الشكل: أسطواني أو مخروطي أو مزيج بين الشكلين السابقين.
د- الطول: 45 سم إلى 60 سم شاملا الحلقة التي تسمح بربط الشريط على العصا. أما النهاية السفلية للعصا فيمكن تغطيتها بشريط لاصق مانع للانزلاق كما يمكن أن توجد به مطاطية وأقصى طول هو 10 سم عند مستوى المقبض. أما أعلى العصا الذي يتم ربط الشريط فيه فيمكن أن يتكون من:

- 1- مادة طرية (خيط أو نايلون) توضع في هذا المكان بواسطة خيوط مصنوعة من النايلون حول العصا ولا تزيد عن 7 سم.
- 2- حلقة معدنية تتركب مباشرة على العصا.
- 3- حلقة معدنية (رأسية أو أفقية أو مائلة) حيث تتركب على العصا بواسطة دبوسين معدنيين يثبتان بخيوط النايلون أو بخيوط معدنية تلف حول العصا مسافة لا تزيد عن 7 سم.
- 4- حلقة معدنية (ثابتة أو متحركة أو محورية) أو تكون شريحة طرية تتركب على الحافة المعدنية ولا تزيد عن 3 سم.
- 5- حلقة معدنية تتركب بدبوسين معدنيين يمسكان بحافة معدنية لا يزيد طولها عن 3 سم والتي يمكن إطالتها بخيوط نايلون أو معدنية حول العصا مضيفة أقصى طول وهو 7 سم.
- 6- اللون: اختياري.

2) الشريط

- أ) المادة: من الستان أو أي مادة غير مطاطية.
ب) اللون: اختياري: لون واحد أو لونين أو ألوان متعددة.
ج) الوزن: (بدون العصا والملحقات) لا يقل الوزن عن 20 - 35 جرام.
د) العرض: 4 سم إلى 6 سم.
هـ) الطول لا يقل عن 3 متر ولا يزيد عن 6 متر وهذا الجزء يجب أن يكون قطعه واحدة.
- 1- يمكن مضاعفة الحافة الملحقة بالعصا بحيث لا يزيد طولها عن 35 سم.
 - 2- يمكن أن ينتهي هذا الشريط بشريحة أو يوجد به فتحة (وهى فتحة صغيره توجد بها خياطة مثل فتحة الزر أو مثل الدائرة المعدنية) كي تسمح بتوصيل الشريط.



3- إلحاق الشريط بالعصا

(أ) يتم تثبيت الشريط على العصا بواسطة مادة طرية مثل الخيوط أو خيوط النايلون أو كسلسلة من الحلقات المصنعة.

(ب) يكون طول هذا الجزء الملحوق لا يزيد عن 7سم (بدون احتساب الشريحة أو الحلقة المعدنية في نهاية العصا التي يتم ربطها).

و- الأرضية: 12متر × 12متر مع وجود منطقة أمان طولها 1 متر من جميع الجوانب. يمكن استخدام منطقة موضوع عليها بساط أو تكون أرضية ملتصقة ولا انزلاقي. أما ارتفاع السقف في يجب أن يكون طوله 8 متر لكن يسمح بطول معقول نسبيا.

القسم ج - ظروف السلامة

1- وفقا لفلسفة الأولمبياد الخاص التي تنص على أن يحصل اللاعب على كل الاهتمام، فإن سلامة اللاعبين تكون الشغل الشاغل عند صياغة القوانين الرياضية فصياعة الإرشادات الدولية الخاصة بجمباز الأولمبياد الخاص وحركاته الإجبارية والاختيارية سوف يتأكد من أن اللاعب يتبع مجموعة ملائمة من المهارات التوجيهية الخاصة بالجمباز.

2- بالنسبة للاعبات الجمباز اللائي يثبت إنهن مصابات باضطرابات العمود الفقري (Atlanto-axial sublimation) فيمكن أن يشتركن في الجمباز الإيقاعي فإذا قامت هؤلاء اللاعبات باختيار حركة اختيارية فلا يمكن أن يؤديين الحركات قبل الايرويك أو حركات الايرويك أثناء الاستعداد أو عند أداء هذه الحركات. وإذا قمن بهذا فأن الحركة يتم إلغاؤها وأن اللاعبة لا يتم تأهلها.

القسم د - قوانين المسابقات

1- تشارك فقط لاعبات الجمباز في مسابقة الجمباز الإيقاعي فيما عدا المستوى أ الذي يكون مشترك (يسمح لكلا الجنسين بالاشتراك).

2- يجب أن يتنافس جميع اللاعبين في نفس المستوى ضمن الفعاليات الفردية المختارة (أما المستوى (أ) أو (ب) أو الأول أو الثاني أو الثالث أو الرابع).

3- يمكن للاعبين ان يتخصصوا بالتنافس في فعالية واحدة أو أكثر على نفس المستوى الذي يختاره فاللاعبون الذين يشتركون في جميع الفعاليات الأربع على مستوى واحد فيعتبرون مشتركين بجميع الفعاليات (أي انه متخصص: المستوى الأول لعبة الطوق والكرة، جميع الفعاليات: المستوى الأول:

الحركات الأرضية الكرة والشريط وجميع الفعاليات).

4- يمكن للاعبه أن تشترك في حركة جماعية بالإضافة إلى حركاتها الفردية.

5- فعاليات الجيمبار الإيقاعي التابعة للرياضيات الموحدة

- أ- تم تطبيق جميع القوانين واللوائح بالتساوي على اللاعبين المعاقين والأسوياء.
- ب- يتنافس اللاعبون المعاقون والأسوياء في نفس الحركات الإيجابية أو كما هو متبع في الحركات الاختيارية الخاصة بالمستوى الرابع. حيث يتم التحكيم لكل لاعب على حدة.
- ج- يتم إضافة النتيجة معاً لكل فعالية بالنسبة لإجمالي النتائج المجمعة لهذه الفعالية. (الحد الأقصى للنتيجة = 20 نقطة للفعالية الإيجابية).
- د- يقوم التقسيم على النتائج المجمعة مع اتباع إرشادات التقسيم الموضوعية من قبل الأولمبياد الخاص.

هـ- يمكن للاعب أن يكن متخصصاً أو أن يشترك في جميع الفعاليات.

6- التعديلات الخاصة باللاعبات الكفيفات

- أ- لكي تساعد اللاعبات فإنه يسمح بتقديم المساعدات التالية دون خصم أي نقاط:
 - 1) وسائل المساعدة السمعية مثل التصفيق الذي يمكن أن يستعمل في جميع الحركات.
 - 2) يمكن عزف الموسيقى عند أي نقطة خارج البساط أو يسمح للمدرب بأن ينقل مصدر الموسيقى حول الحواف الخارجية للملعب.
 - 3) يجب على المدربين إبلاغ مدير البطولة والحكام بالإعاقة البصرية للاعبات قبل بدء كل فعالية.

7- التعديلات الخاصة باللاعبات الصم

- أ- يتم تقديم مساعدة بصرية من الحكم بدلاً من الموسيقى وبدون خصم أي نقاط.
- ب- يتم إشعار مدير البطولة والحكام.

8- التعديلات الخاصة بذوي الإعاقات الأخرى.

- أ- إذا احتجنا إلى أجهزة بديلة خاصة فيجب إشعار مدير البطولة مع الحصول على موافقة كتابية قبل بدء المسابقة (انظر الشكل)
- ب- يجب أيضاً إشعار الحكام قبل بدء المسابقة.
- 9- يتم كتابة الحركات الخاصة بالمستوى (أ) بالنسبة للاعبين الذين لا يستطيعون الوقوف بمفردهم. فيسمح لهم بالجلوس على الكرسي المتحرك أو على كرسي ثابت للاشتراك في المسابقة.

- 10- يعتبر النص المكتوب ضمن قوانين رياضات الأولمبياد الخاص الرسمية هو النسخة الرسمية أما وسائل المساعدة البصرية مثل الشواخص الأرضية ووسائل الإيضاح وشرائط الفيديو فقد تم استخدامها كوسائل إضافية.

وإذا حدث اختلاف بين النص ووسيلة المساعدة البصرية، يجب اتباع النص.

11- الترتيب الأولمبي للمسابقة يكون كالتالي:

التمارين الأرضية الإيقاعية ثم الحبل ثم الطوق ثم الكرة ثم الشريط.

12- منح الميداليات

أ- يتم منح الميداليات الخاصة بكل فعالية وكذلك لجميع الفعاليات الفخرية.

1- يكون أقصى عدد من الميداليات تحصل عليه اللاعب في أي واحد من المستويات الثلاثة

بالمسابقات هو ست ميداليات: حيث تكون ميدالية لكل واحد من الفعاليات الأربع وميدالية

خاصة بجميع الفعاليات الفخرية وميدالية خاصة بالفعاليات الجماعية.

3) يمكن للاعبات المستوى (أ) و(ب) أن يحصلن على خمس ميداليات (ميدالية لكل فعالية -

ميدالية لجميع الفعاليات الفخرية).

القسم هـ - التحكيم

● ملحوظة: لقد تم إدخال تغييرات كثيرة على هذا القسم خلافاً للنسخة السابقة

1- اختصاصات التحكيم العامة:

أ- سوف يطلب من اللاعبين أن يعتبرن منصة رئيس الحكام الجانِب رقم (1).

ب- وفي بداية كل حركة يجب على جميع اللاعبين أن يقمن بتعريف أنفسهن أمام رئيس الحكام خارج حدود أرض اللعبة. وبعد الإشارة بالراية الخضراء، يجب على اللاعب اتخاذ وضع البداية.

ج- يجب أن يقبل الحكام التعريف الذاتي للاعبات قبل بدء الحركة وكذلك بعد نهاية الحركة.

د- أرض الملعب: مغادرة أرض الملعب (راجع الاتحاد الدولي لرياضة الجمباز).

هـ- الأجهزة: الفحص، فقدان، الاستبدال، الكسر، لمس السقف وخلافه (راجع الاتحاد الدولي لرياضة الجمباز).

و- التنظيم: اللاعبات والمدربون وخلافه (راجع الاتحاد الدولي لرياضة الجمباز).

2- خصم النقاط المحايدة والخاص بالأولمبياد الخاصة (ملحوظة: تطابق الخصومات المحايدة الأخرى خصومات الاتحاد الدولي لرياضة الجمباز).

أ- اتصال المدرب باللاعب أثناء تأديتها الحركة.

المساعدة البدنية = 0.5 نقطة.

المساعدة الشفوية = 0.3 نقطة.

الإشارات = 0.1 نقطة.

ب - لا تزيد هذه الخصومات عن 4 نقاط حيث أن كثيراً من اللاعبات الأولمبياد الخاص

يعانين من مشاكل بالذاكرة ويحتجن إلى هذه المساعدة.

ج- إذا احتجنا إلى هذه المساعدة فيجب على المدربين أن يقفوا في مكان يستطيع الحكام ان يروههم فيه.

3- تحكيم الحركات الإجبارية

أ- حركات المستوى (أ) والمستوى (ب).

(1) يقوم حكم واحد بالتحكيم.

(2) يكون أقصى نتيجة تحصل عليها اللاعبة خمس نقاط.

(3) يشمل نظام الجوائز: 5 نقاط للاعبة الممتازة و 4 نقاط للاعبة الجيدة و 3 نقاط للاعبة

المتوسطة و 2 نقطة للاعبة المقبولة و 1 نقطة للمبتدئه (انظر جدول التحكيم).

ب- الحركات الخاصة بالمستوى الأول حتى المستوى الثالث: تكون أقصى قيمة خاصة بكل

حركة = 10 نقاط.

دقة النص: 5 نقاط

3.0 نقاط مقابل الصعوبة: تقابل 6 مهارات معترف بها حيث تحصل كل مهارة على 0.5

نقطة.

ملحوظة: إذا قامت اللاعبة بإسقاط الجهاز أثناء تأديتها المهارة المعترف بها فيجب أن

تخصم الإسقاط والإيقاع المحتمل مع الأداء العام. ولا تعاقب اللاعبة بخصم النقطة كاملة

للسعوبة.

1.0 نقطة مقابل التوصيات.

0.5 نقطة مقابل العلامات الأرضية.

0.5 نقطة مقابل الموسيقى

التنفيذ: 5.0 نقاط.

4 نقاط مقابل: طول الحركة ومرونتها حسب التعريف التالي:

التنفيذ: هو عملية تنفيذ الحركات الصحيحة فنيا - وهي الأطراف المدببة والسيقان المستقيمة

والميل الملائم للجسم مع استخدام الأجهزة وخلافه.

الطول: يعنى سعة أو مدى الحركة - ارتفاع القفزة والقفزة ذاتها والنزول على الأطراف

وارتفاع قذف الأجهزة وخلافه.

المرونة: تعنى درجة وراحة مرونة الجسم - الركلات العالية وانفراج الساقين وتقوسان الكتف

العميقة مع ليونة الظهر وخلافه.

1.0 نقطة مقابل الأناقة والأداء العام حسب التعريف التالي:

الأناقة: تعنى رشاقة وسلاسة تدفق الذراعين مع ليونة حركات الجسم والنقل الرشيق للجسم

الأداء العام: يعنى الفكرة، الأثر الذي يبقى مع وجود قليل من الأخطاء. فيجب على اللاعب أن يكون لديها ثقة كاملة وأن تؤدي الحركات حسب الموصفات وفي ديناميكية وبطريقة مؤثرة ملحوظة: يتم احتساب جزاءات على الأخطاء حسب درجاتها:

0.1 - 0.2 نقطة للأخطاء الصغرى.

0.3 نقطة للأخطاء المتوسطة.

0.5 نقطة للأخطاء الكبرى (بما فيها حذف بالكامل لأحد المهارات المعترف بها)

4- تحكيم الحركات الإيقاعية الاختيارية .

أ- أقصى قيمة من النقاط مقابل كل حركة = 10 نقاط

الجانب التقنية / الفنية: 6 نقاط

(1) الصعوبة - مهارات الجسم: 3 نقاط.

أ- أربع حركات منفصلة من المستوى (ب) (وفق الاتحاد الدولي للجماز) 2 نقطة

حيث أن كل حركة تحصل على 0.5 نقطة

حيث يوجد عنصر واحد في كل واحد من المجموعات التالية:-

القفز

الحركة المحورية

التوازن

عناصر الاختيار (القفز، الحركة المحورية، التوازن، المرونة).

ب- الصعوبات الإضافية

ت- يتم احتساب ما لا يزيد عن 4 عناصر مع إعطاء القيمة التالية لكل من:-

ث- كل حركة من المستوى (ب) تعادل المستوى (أ) وفقا للاتحاد الدولي للجماز 1.0 نقطة.

كل حركة من المستوى (ج) تعادل المستوى (ب) وفقا للاتحاد الدولي لرياضة الجماز 2.0 نقطة.

ج- يجب الحصول على متطلبات اتساع الحركة الملائم (راجع الاتحاد الدولي لرياضة الجماز).

(2) مهارات الأجهزة: 2.0 نقطة.

يتم تدوين أربع مهارات خاصة بكل جهاز فيما يلى. جميع مهارات الأجهزة يجب أداءها وفقا لحركة الجسم كي تحصل على درجات فلكل مهارة 0.5 نقطة.

الحبل

التحرر / قذف الحبل

الدوران



القفز أو القفز من خلال سلسلة القفزات (على الأقل 3 مرات متتابة وصولاً إلى الحبل الطوق).

القذف / إلقاء الطوق

الدوران بالطوق

المرور

المرجحات

الكرة

القذف / إلقاء الكرة

الدوران بالكرة

الوقوف بالكرة

التوازن باليد / المرجحات

الشريط

التحرر / قذف الشريط

حركات الشعبان

الحركات اللولبية

أشكال الرقم 8 / المرجحات / الدوائر الكبرى

(3) القيمة الفنية: 1.0 نقطة

0.5 نقطة مقابل التناغم مع الموسيقى

0.5 نقطة مقابل استخدام العلامات الهوائية والأرضية مع تغيير المستويات - تنوع

العناصر

(4) التنفيذ : 4 نقاط

(راجع تعريف التنفيذ في القسم الخاص بتحكيم الحركات الإلزامية).

ملحوظة: يتم احتساب جزاءات على الأخطاء حسب درجتها .

0.1 - 0.2 نقطة - الأخطاء الصغرى.

0.3 نقطة - الأخطاء الوسطى.

0.4 نقطة - الأخطاء الكبرى (بما فيها حذف حركة من حركات المستوى (ب) أو أحد

مهارات الأجهزة).



5- تقييم الحركات الجماعية

أ- أقصى قيمة تخصص كل حركة = 10 نقاط

دقة النص: 5 نقاط

(1) 3 نقاط مقابل الصعوبة: تقابل 3 مهارات معترف بها و 3 حركات وكل واحد منها تحصل على 0.5 نقطة.

(ملحوظة) يتم اعتماد وتسجيل أي فريق يجب أن يستكمل 3 إلى 4 لاعبات المهارة أو الحركة. أما في التمرينات الأرضية الإيقاعية المكونة من 6 لاعبات فيجب أن يستكمل 4 من 6 لاعبات كل مهارة أو حركة).

(2) نقطة واحدة مقابل التواصل

(3) 0.5 نقطة مقابل توحد المجموعة (جميع اللاعبات يؤدين الحركات بنفس الدقة).

(4) 0.5 نقطة مقابل الموسيقى

التنفيذ: 5 نقاط

(1) 4 نقاط مقابل التنفيذ وسعة ومرونة الحركة حسب التعريف المذكور بقسم الحركات الإجبارية.

(2) 1 نقطة مقابل الرشاقة والأداء العام حسب التعريف المذكور في قسم الحركات الإجبارية. ملحوظة: يتم معاقبة الأخطاء حسب درجتها:

0.1 - 0.2 نقطة - الأخطاء الصغرى

0.3 نقطة - الأخطاء الوسطى

0.5 نقطة - الأخطاء الكبرى (بما فيها حذف مهارة بالكامل أو أحد التكوينات).



الأولمبياد الخاص - تحكيم حركات الجمباز الإيقاعي الإجبارية

التاريخ:					الجهاز:	
مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	3 نقاط	دقة النص: 5
						درجة الصعوبة
						1
						2
						3
						4
						5
						6
					1	الوصلات
					0.5	النموذج الأرضي
					0.5	الموسيقى
						الأداء: 5
						الأداء
					4	القوة
						المرونة
					1	رقى أداء الحركات
						الانطباع العام
						الإجمالي
						الخصم الحياضي
						الإجمالي
						تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات
						الخصومات الحياضية على التدريب:
		0.5				المساعدة البدنية
	عن كل مرة					
		0.3				المساعدة الشفهية
	عن كل مرة بعد أقصى 4 نقاط					
		0.2				الإشارات
	عن كل مرة					



الأولمبياد الخاص - تحكيم الحركات الإيقاعية الاختيارية

مجموعة #	مجموعة #	مجموع ة #	مجموعة #	مجموعة #	دقة النص: 5
					درجة الصعوبة / المهارات الجسدية = 2
					معزول 2 -1 -2 -3 -4 صعوبة تكميلية = كل B 0.1 = كل C 0.25 مهارات الجهاز = 2:
					0.5 @ 1 0.5 @ 2 0.5 @ 3 0.5 @ 4 القيمة الفنية = 1:
					التجانس مع الموسيقى = 0.5 استخدام المساحة = 0.5 الأداء = 4:
					إجمالي نقاط الجراء
					النتيجة الإجمالية
					الخصم الحيادي
					الإجمالي
					تطبق الأخطاء العامة على جميع المهارات
					الخصومات الحيادية على المدرب:
	عن كل مرة	0.5			المساعدة البدنية
	عن كل مرة بحد أقصى 4 نقاط	0.3			المساعدة الشفهية
	عن كل مرة	0.2			الإشارات

الأولمبياد الخاص - تحكيم الحركات الجماعية الإيقاعية

التاريخ: _____

الجهاز: _____

مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	مجموعة #	دقة النص: 5
						درجة الصعوبة = 3:
						المهارات المحددة:
						-1
						-2
						-3
						-4
						التشكيلات المحددة
						-1
						-2
						-3
						الوصلات = 1:
						1
						تناسق المجموعة = 0.5
						التجانس مع الموسيقى = 0.5
						الأداء: 5
						الأداء
					4	القوة
						المرونة
						رقى أداء الحركات
					1	الانطباع العام
						إجمالي
						الخصم الحيادي
						إجمالي
						تطبق الأخطاء العامة على جميع المهارات
						الخصومات الحيادية على المدرب:
						عن كل مرة 0.5 المساعدة البدنية
						عن كل مرة بحد أقصى 4 نقاط 0.3 المساعدة الشفهية
						عن كل مرة 0.2 الإشارات

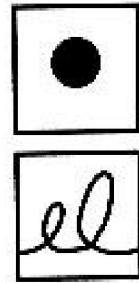
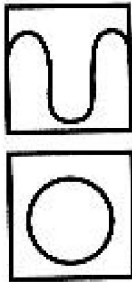


الجمباز الإيقاعي للأولمبياد الخاص
المستوى (أ)

الاسم:
السن:
الفريق:
تاريخ اللقاء:
النوع:

نظام منح الدرجات

- 5= ممتاز تقوم اللاعبه بأداء الحركات بطريقة صحيحة حسب نص الكتاب. التنفيذ ومدى الممتاز للحركة. تحريك الأجهزة مع الموسيقى. الاستخدام الصحيح للأجهزة.
- 4= جيد: العناصر الصحيحة مع وجود أخطاء طفيفة التنفيذ الجيد مع المدى. التوافق العام مع الموسيقى. يمكن تحسين استخدام الأجهزة.
- 3= متوسط وجود عدة أخطاء في النص. عدم توافق الحركات مع الموسيقى في بعض الأجزاء. وجود أخطاء بالتنفيذ مع مدى الحركات.
- 2= مقبول عناصر مفقودة تنفيذ رديء مع مدى سيئ. عدم توافق الحركات مع الموسيقى. احتمال التحسن مع كثرة الممارسة.
- 1= مبتدئ يوجد أخطاء عديدة في الحركة وفق النص يكون استخدام الأجهزة غير صحيح عدم تناسق الحركات مع الموسيقى. يحتاج إلى ممارسة أكثر.



توقيع الحكم :

القسم - الحركات - الإجبارية

الحركات الخاصة بالمستوى أ/ب (الحبل ، الطوق ، الكرة ، الشريط)

المستوى أ/ ب - الحبل

الموسيقى: مقطوعة الشاكوش الفضى للمؤلف ماكسويل

(Maxwell's Silver Hammer)

وضع البداية: أ- الجلوس بحيث يكون الحبل مربوطا على أربع أجزاء مع الجلوس على الحجر مع إمساك اليدين بالأطراف. ب- الوقوف.

المحتوى

1 - 2 على الوضع الأفقي يتم فرد الذراعين لأجل إمساك الحبل من الأمام ثم يتم ثنى الذراعين.

3- 4 تكرار (1-2)

5 - 6 يتم فرد الذراعين مع إمساك الحبل على الوضع الرأسي بالذراع الأيسر لأعلى ويكون الذراع الأيمن لأسفل. يتم ثنى الذراعين حتى يكون الذراع الأيمن لأعلى والذراع الأيسر لأسفل.

7 - 8 تكرار (5-6)

9-12 فك الطوق من الحبل مع عمل دوائر فوق الرأس (بحيث يكون الحبل ممسكا باليد اليمنى من وسطه بينما اليد اليسرى تمسك العقد)

13-16 يتم رفع الذراعين فوق الرأس مع سحب اليد اليمنى حتى نهاية الحبل حتى ينفرد الحبل فوق الرأس ويضاعف على المستوي الأفقي.

17-20 الاحتفاظ بالحبل مفردا فوق الرأس مع لف الجذع إلى اليمين والظهر إلى الأمام يتم لف الجذع إلى اليسار ثم لف الظهر إلى الأمام.

21-24 يتم تدوير الحبل بسرعة بينما يتم خفض الذراعين جهة الأمام.

25- للنهاية الإمساك بأطراف الحبل مع لف الحبل خلف الرأس حتى يتعلق حول الرقبة. يتم التحرر من الحبل. الوصول للوضع النهائي اختياريا.



الطوق -المستوي أ/ب

(Axel F)المقطوعة الموسيقية : أكسيل إف

- أ- الجلوس بحيث يكون الطوق عند الجانب الأيمن من الجسم في وضع البداية :
الوضع السهمي مع الجلوس على الأرض . بحيث تمسك اليد اليمنى
أعلى الطوق.
ب- الوقوف

المحتوى

- 2-1 يتم الدوران للأمام إلى الخلف بدون الخروج من الطوق .
- 4-3 تكرار (2-1) .
- 8-5 يتم نقل الطوق إلى أمام الجسم مع إمساكه باليدين بوضع أحكام قبضة اليد في الوضع الأمامي
- 10-9 يتم ركل الساق اليمنى حتي تتفرد القدم داخل دائرة الطوق .
- 12-1 يتم تكرار (9-10) بالساق اليسرى .
- 1-14-13 وضع اليد اليمنى على المقعدة ثم إعادة احكام القبض على الطوق باليد اليمنى .
- 16-15 تكرار (13-14) باليد اليسرى .
- 24-17 يتم رفع الطوق فوق الرأس بالذراعين المستقيمتين . يتم لف الجذع جهة اليمين والظهر إلى الأمام . يتم خفض الطوق أمام الجسم مع المحافظة على اليدين في مكانهما .
- 32-25 تكرار (17-24) مع لف الجذع جهة اليسار وخفض الطوق امام الجسم .
- 32- للنهاية يتم رفع الطرف الأسفل من الطوق حتي يكون لأعلى مع سحب اليدين كي تمسك الطوق من جانبيه (مثل إطار الصورة) . وبسرعة يتم مرحة الطوق من جانب إلى آخر . مع الوصول اختياريا إلى الوضع النهائي .

الكرة-المستوي أ/ب

(The Entertainer)المقطوعة الموسيقية : المستمع

- أ- الجلوس بحيث تستقر الكرة على الساقين (نحو الركبتين). تمسك
وضع البداية :
كلتا اليدين الكرة من أعلاها .

ب - الوقوف

المحتوى	
2-1	يتم استخدام اليدين في لف الكرة من أعلى المقعدة نحو الجسم (الدوران للداخل) .
4-3	يتم تكرار (2-1) مع لف الكرة نحو الركبتين (الدوران للخارج) .
6-5	يتم التقاط الكرة (الرفع لأعلى مع الدوران أسفل الذراعين نحو الجسم (الدوران للداخل) .
8-7	يتم خفض الذراعين مع تدوير الكرة على الذراعين خلف اليدين (الدوران للخارج) .
10-9	يتم إمساك الكرة بكلتا اليدين مع ثني الكوعين لوضع الكرة أمام الجسم . يتم فرد الذراعين لإمساك الكرة خارج امام الجسم .
12-11	تكرار (10-9) .
16-13	يتم لف الكرة 4 مرات بحيث تكون الذراعان مستقيمتان والي الأمام لاجل وضع اليد اليمنى لأعلى واليد اليسرى لأعلى واليد اليمينية لأعلى .
24-17	تكرار (16-9)
28-25	يتم مرجحة الكرة ما بين اليدين (دورات صغيرة بين كفي اليدين)
29- للنهاية	يتم دفع وامساك الكرة بكلتا اليدين . الوصول للوضع النهائي اختياري.

الشريط -المستوي أ/ب

(Box Dancer المقطوعة الموسيقية : موسيقى بوكس دانسر)

أ- يتم الجلوس مع إمساك الذراع الأيمن أمام الجسم ويكون الشريط
مستقراً على الأرض .ب- الوقوف
وضع البداية :

المحتوى

- 4-1 يتم رفع الذراع اليمنى ولأعلى بحركات متعرجة أفقية أمام الجسم . يتم تحريك
الذراع جهة اليمين استعداداً للحركة التالية .
- 6-5 يتم مرحة الشريط فوق الرأس جهة اليسار ثم جهة اليمين (مرجحات الوان
الطيف)
- 8-7 يتم عمل لفات لولبية على الجانب الأيمن
- 12-9 تكرار (5-8). يتم تحريك الذراع إلى الأمام استعداداً للحركة التالية .
- 14-13 يتم مرجحات الشريط لأعلى (يجب أن يكون خلف الجسم)
- 16-15 يتم عمل حركات متعرجة أفقية لاسفل وأمام الجسم
- 20-17 تكرار (13-16)
- 24-21 تكرار (13-16)
- 25- للنهاية يتم عمل دورتين فوق الرأس جهة اليسار في وضع أفقي مع اختيار الوضع
النهائي .

حركات المستوي الأول (الحركات الأرضية والطوق والكرة والشريط الإيقاعي)

التمرينات الأرضية الإيقاعية -المستوي الأول

(Lollipop المقطوعة الموسيقية : - لولي بوب)



الوقوف بحيث تكون القدمان مضمومتان والذراعان لاسفل أما
الرسغان فيكونا مفردتين (مثل طائر البطريق) . مع مواجهة
الجانب رقم (1)

المحتوى

- 2-1 (1) الثبات
- 4-3 يتم ثني الركبة مرتين

- 8-5 وتكون الذراعان arabesque (2) التقدم خطوة للأمام بالقدم اليميني إلى وضع يتم رفع الذراعين - arabesque دائريتان وللأمام . يتم رفع الساق اليسرى إلى لأعلى وأمام الوضع المائل : مع الثبات. يتم إغلاق القدمين معا و الذراعان يبقيان لأعلى .
- 4-1 يقوم الذراعان بعمل دائرة للأمام ولأسفل عندما يتقلص - (3) حركة الجسم للإمام الجسم ثم يتم المرور بالساقين والاستمرار إلى الخلف ولأعلى عندما يتقوس الجسم الذراعان دائريتان فوق الرأس .-. يتم الوقوف في النهاية والقدمين مضمومتان
- 8-5 (4) يتم الالتفاف يمينا على مشط القدم والذراعان دائريتان فوق الرأس يتم الوقوف والقدمان مضمومتان والذراعان مفتوحتان مع الاندفاع إلى الجانبين (حركة الذراع)
- 4-1 ويكون الذراعان مفردان على - (5) حركتي قفز جانبيتين على القدم اليميني الجانبين . يتم ضم القدمين سويا ويتم تحريك اليدين على المقعدة .
- 8-5 ويكون الذراعان مفردان على - (6) حركتي قفز جانبيتين على القدم اليسرى الجانب . يتم ضم القدمين سويا ويتم تحريك اليدين على المقعدة .
- 6-1 ويكون اليدين - مع عمل 6 دورات للأمام - (7) التحرك في دائرة جهة اليمين على الوسط وتنتهي الدائرة بمواجهة الجانب رقم (1).
- 8-7 يتم عمل خطوة جهة اليمين وإلى الأمام مع ضم القدمين سويا .
- 2-1 يكون اليدين على الوسط - (8) يتم وضع الكعب الأيمن للأمام مع الضم
- 4-3 يكون اليدين على الوسط. - يتم وضع الكعب الأيسر للأمام مع الضم
- 8-5 يتم ثني الكوعين مع إمساك اليدين أمام الجسم مع - (9) يتم ثني الركبة 4 مرات مثل - تحريك الذراعين من جانب إلى الجانب الأخر (يمين ، يسار ، يمين ثم يسار مساحات زجاج السيارات)
- 4-1 (يمين) ويكون - يسار - (10) لفة سريعة جهة اليمين (3 خطوات : يمين الذراعان لاسفل ويكون الجذع مفردا (مثل طائر البطريق) ويتم ضم القدمين سويا مع التصفيق باليدين .
- 8-5 (يسار) ويكون الذراعان - يمين - (11) لفة سريعة جهة اليسار (3 خطوات : يسار لاسفل والجذع مفردا (مثل طائر البطريق). يتم ضم القدمين سويا والتصفيق باليدين .



4-1 يتم مرجة الذراعين فوق الرأس .-(12) القفزة المستقيمة

8-5 يتم خفض الذراعين امام الجسم . يتم -(13) عمل خطوة قصيرة إلى الخلف

ينتهي -وضع الكعب الأيمن خارجا وإلى الجانب حتي نصل إلى الوضع النهائي
الذراعان جانبا في خط وتري مع الذراع الأيمن لأسفل ويكون الذراع اليسار
لأعلى .

المهارات المعرفية : تحصل كل مهارة على 5. نقطة

1- Arabesque (رقم 2)

2- تموج الجسم (رقم 3)

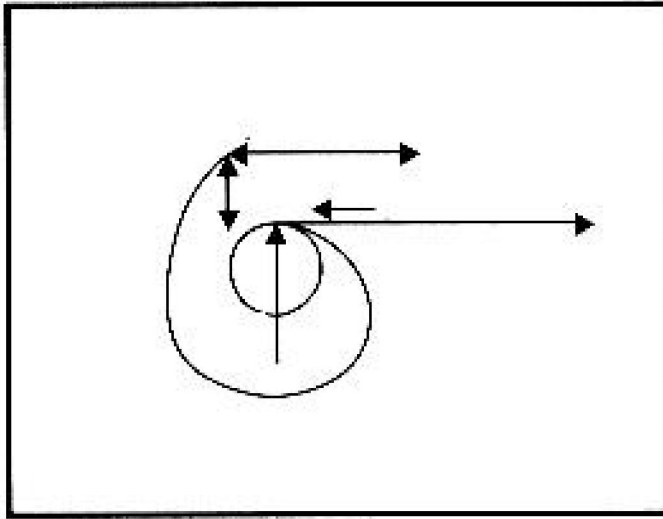
3- دورات لليمين ولليسار (رقم 5 ورقم 6)

4- دورات داخل الدائرة (رقم 7)

5- لفات سريعة إلى اليمين وإلى اليسار (رقم 10 ورقم 11)

6- القفزة المستقيمة (رقم 12)

المستوي الأول التمرينات الأرضية :



حركة الطوق –المستوي الأول

(Yellow Submarine المقطوعة الموسيقية : الغواصة الصفراء)

وضع البداية : يتم الوقوف والقدمين مضمومتان مع استقرار الطوق على الأرض امام الجسم وتمسك اليدان الحافة العلوية. يتم مواجهة الجانب رقم (1).

المحتوى

- 4-1 (1) يتم الاندفاع جهة اليمين مع إمساك الطوق باليدين ثم المرجحة جهة اليمين في وضع إمامي
- 8-5 (2) يتم ضم القدمين معا بسحب القدم اليمين لمواجهة القدم اليسرى يتم لف الطوق إلى وضع البداية امام الجسم .
- 4-1 (3) يتم نقل الثقل إلى اليسار مع توجيه القدم اليمنى جانبا في اندفاع إلى اليسار. يتم استعمال كلتا اليدين (الدوران المساعد) يتم تدوير الطوق جهة اليسار . يتم الوقوف واليد اليسرى أعلى الطوق والذراع الأيمن في وضع تقاطع و لأعلى جهة الجانب الأيمن.
- 8-5 (4) تكرار رقم (3) (الدوران المساعد) جهة اليمين .
- 4-1 (5) يتم عمل لفة يمنى لمواجهة الجانب رقم (3) مع ضم القدمين سويا . يتم مرجحة الطوق إلى الأمام ولأعلى (وضع سهمي الشكل). يتم ثني الركبتين مع مرجحة الطوق لاسفل على الجانب الأيمن من الجسم . يتم فرد الركبتين مع مرجحة الطوق للإمام ولأعلى . يتم ثني الركبتين . يتم ثني الركبتين مع مرجحة الطوق لاسفل على الجانب الأيمن للجسم.
- 8-5 (6) يتم التقدم خطوة للأمام بالساق اليمنى . يتم مرجحة الطوق للأمام ولأعلى بينما يتم رفع الساق اليسرى إلى وضع الخطوة المتوازية مع عمل توازن بعد مرتين . يتم ضم القدمين بينما يتم مرجحة الطوق لاسفل على الجانب الأيمن من الجسم
- 4-1 (7) يتم عمل خطوة على الجانبين (لليمين ثم للييسار) داخل الطوق . يتم رفع الحافة السفلي من الطوق من على الأرض مع إحكام القبض عليها باليد (يتم الإمساك بالطوق في وضع أفقي)

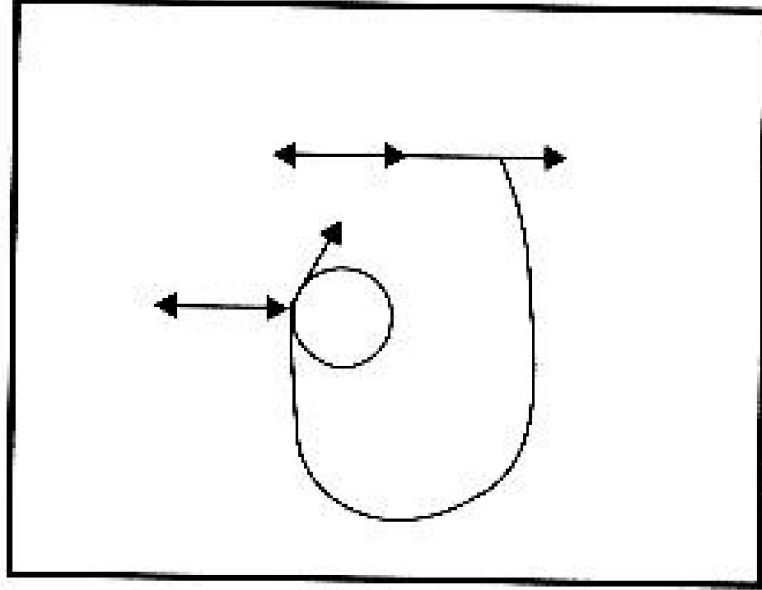


- 8-5 (8) يتم عمل دائرة جهة اليمين مع عمل 3 لفات بالقدم اليمنى إلى الأمام .
وفي مواجهة الجانب رقم (1) يتم التقدم خطوة جهة اليمين مع ضم القدمين .
يتم مرجحة الطوق أثناء عمل اللغات مع إمساكه أثناء ضم القدمين
- دوران الطلبة (9) رفع الطوق فوق الرأس بكلتا اليدين . يتم خفض الطوق حول الجسم .
الصفارة العالية (يمين) - تحرير الطوق باليد اليسرى مع التقدم خطوة على الجانبين (يسار
وصولاً إلى اليسار .
- انسجام المثلث (11) يتم تدوير الطوق بسرعة جهة اليمين مع الاحتفاظ باليد اليمنى أعلى
الطوق والذراع الأيسر في وضع تقاطع أعلى الجانب الأيسر . يتم السير في
معاً حول الطوق - يسار - يمين - يسار - دائرة جهة اليمين - يمين
الدائر . يتم الانتهاء في مواجهة الجانب رقم (1)
- 4-1 (12) يتم رفع الثقل جهة اليسار مع الإشارة بالقدم اليمنى إلى الجانب)
الأيسر في اندفاع) يتم الإمساك بالطوق في وضع أفقي أمام الجسم مع
الاهتزاز جهة اليسار .
- 8-5 (13) تكرار رقم 12 لكن جهة اليمين
- 4-1 (14) التقدم خطوة جهة اليمين رقم (2) مع خفض الطوق امام الجسم . يتم
اتخاذ خطوة من خلال الطوق (يمين - يسار) يتم رفع الطوق فوق الرأس يتم
بالكعب الأيمن على الجانب . يتم إمالة الجسم والطوق فوق الرأس .

المهارات المعرفية : تحصل كل مهارة على 5 نقطة

- 1- الدورانات المساعدة (رقم 4،3)
- 2- 4 مرجحات بالطوق (رقم 5).
- 3- السير المتوازن (رقم 6).
- 4- لفات داخل الدائرة (رقم 8).
- 5- دوران الطوق بسرعة (رقم 11).
- 6- اتخاذ خطوة داخل الطوق (رقم 14).

المستوى الأول - الطوق:



المستوى الأول - الكرة

(Tomorrow) المقطوعة الموسيقية : غدا)

وضع البداية : يتم الوقوف والقدمين مضموتان مع الإمساك بكلتا اليدين لاسفل أمام الجسم . يتم مواجهة الجانب رقم (1).

المقدمة

(1) وضع الكرة على البطن : تدوير الكرة أعلى الجسم بكلتا اليدين حتى الرقبة. يتم الثبات والكوعين إلى الخارج. يتم وضع الكوعين إلى الأمام مع فرد الذراعين عندما تدور الكرة إلى الأمام خارج الذراعين . يتم الإمساك بكلتا اليدين مع الثبات امام الوضع المتوسط.

(2) ثنى الركبتين بكلتا اليدين مع الاستقامة ويمرّج الذراعان في وضع سهمي الشكل على الجانب الايمن من الجسم . وبإمساك الكرة باليد اليمنى (يبقى الذراع الايسر أمام الوسط) ثنى الركبتين مع الاستقامة ووضع الكرة في وضع سهمي الشكل على الجانب الأيمن من الجسم.

8-1

(3) مسك الكرة باليدين وثنى الركبتين مع الاستقامة بينما يمرّج الذراعان في وضع سهمي الشكل على الجانب الايسر من الجسم. مسك الكرة باليد

8-1

اليسرى (يبقى الذراع الأيمن امام الوسط) يتم ثنى الركبتين مع الاستقامة بينما يتم مرجحة الكره فى وضع سهمى الشكل على الجانب الايسر من الجسم.

4-1 (4) عمل لفات جانبية جهة اليمين . مسك الكرة باليدين ومرجحة الذراعين جهة اليمين (عكس اتجاه عقارب الساعة) امام الجسم. التقدم خطوة إلى اليمين ولف الجسم قليلا إلى اليمين يتم الاشارة بالقدم اليسرى إلى الخلف وضع ارابيسك بحيث تكون الاطراف على الارض. مسك بالكرة فى وضع متقاطع وللامام.

8-5 (5) يتم عمل لفات جانبية إلى اليسار بإمساك الكرة باليدين يتم تدوير الذراعين إلى اليسار (فى اتجاه عقارب الساعة) امام الجسم. يتم التقدم خطوة إلى اليسار يتم لف الجسم قليلى إلى اليسار . يتم الاشارة بالقدم اليمنى إلى الخلف فى وضع ارابيسك والاطراف على الارض يتم امساك بالكرة فى وضع متقاطع اماماً.

6-1 (6) بمواجهة الركن رقم (8) يتم ضم القدم اليمنى بجوار القدم اليسرى وبكلتا اليدين يتم الوقوف امساك الكرة مرتين يتم ثنى الركبتين . يتم امساك الكرة إلى الامام باليد اليمنى ويكون الذراع الايسر فى وضع تقاطع أعلى الجانب (وضع).

10-7 (7) فى دائرة جهة اليمين يتم اتخاذ 7 خطوات جريا (بدءا بالقدم اليمنى) بينما يتم الامساك بالكرة باليد اليمنى . مع الانتهاء فى مواجهة الجانب رقم (1) يتم ضم القدمين سويا.

4-1 (8) يتم رفع الركبة اليمنى إلى وضع الخطوة المتوازنة يتم امساك الكرة باليدين مع رفعها فوق الرأس بالثنى ثم بفرد الكوعين.

8-5 (9) يتم التقدم خطوة للامام وجهة اليمين وضم القدمين سويا. ثنى الركبتين مع خفض الكرة امام الجسم- فرد الساقين مع دفع وامساك الكرة باليدين.

4-1 (10) تثبيت الذراعين امام الوضع المتوسط. يتم تدوير الكرة داخل وخارج الذراعين يتم التقدم خطوة جانبية إلى اليسار . يتم تدوير الكرة بالذراعين. يتم عبور القدم اليسرى إلى الخلف فى وضع مؤدب . يتم عبور الذراعين لاجل



الامساك بالكرة على الصدر.

المهارات المعرفية : تحصل كل مهارة على 5. نقطة

1- يتم مرحة اليد مرتين إلى اليمين ثم إلى اليسار (رقم 2) ورقم (3).

2- لفات سريعة إلى اليمين وإلى اليسار (رقم 4) ورقم (5)

3- الخطوات (رقم 6)

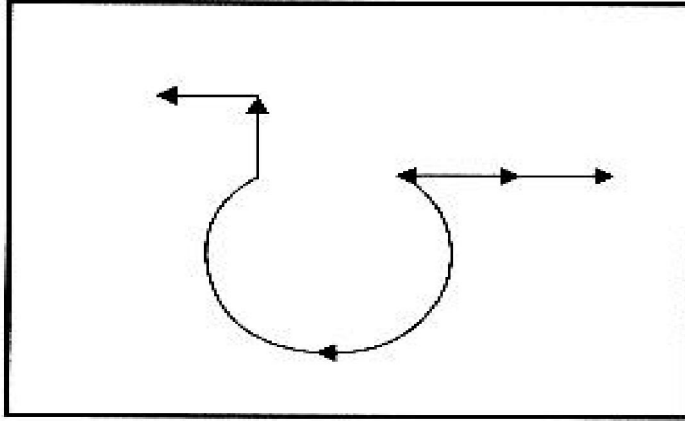
4- المرور (رقم 8)

5- الدفع والامساك (رقم 9).



6- دوران الكرة داخل وخارج الذراعين(رقم 10).

المستوى الأول - الكرة :



الشريط-المستوى الاول

(Fur Alisa المقطوعة الموسيقية : فير اليسا)

وضع الوقوف : الوقوف فى مواجهة الجانب رقم (1) والقدامان مضموتان يكون الذراع الايسر إلى الخارج ، اما الشريط فيكون باليد اليمنى وبالنسبة للذراع الايسر فيكون منحنيا امام specified الجسم.

ملحوظة:

إذا لم يكن هناك ترتيب معين يكون الذراع الايسر للخارج وعلى الجانب . اما الخطوات فيجب أن تتبع الموسيقى.

المحتوى

- | | |
|-----|--|
| 4-1 | (1) يتم عمل دوران على مشط القدم مقدراه 360 درجة (الخطوات الصغيرة كبديل) مع عمل حركات رأسية . مع الانتهاء والقمان مضموتان. |
| 8-5 | (2) يتقاطع الذراعان امام الجسم وخارجا على الاجناب. |
| 8-1 | (3) تكرار الحركات رقم 1-8 . |
| 2-1 | (4) اتخاذ خطوة للخلف جهة اليمين ثم إلى اليسار مع عمل حركات لولبية امام الجسم. |
| 4-3 | (5) حركة الجسم إلى الامام (مرجحة الذراعين للخلف فى دائرة كبيرة أثناء حركة الجسم. |
| 6-5 | (6) يتعلق بالحركات اللولبية إلى الامام. |
| 8-7 | (7) ضم القدمين سويا والمرجحة فوق الرأس مرتين لليساى ثم لليمين. |
| 4-1 | (8) الانتقال إلى الجانب رقم (3) مع عمل حركتين إلى اليمين مع الدوائر الكبرى ثم التقدم خطوة إلى اليمين ثم الوقوف (يتم فرد CCW الامامية الساق اليسرى إلى الخلف بحيث يكون طرف القدم موجها نحو الارض). |
| 8-5 | (9) الانتقال إلى الجانب رقم (7) مع عمل حركتين إلى اليسار من خلال الكبرى ثم التقدم خطوة إلى اليسار ثم الوقوف (يتم CW دوائر امامية فرد الساق اليمنى إلى الخلف بحيث يكون طرف القدم موجها نحو |



.الارض).

- 2-1 (10) لفة سريعة جهة اليمين (لفة مكونه من 3 خطوات) مع امسك اليد اليمنى بالشرط خارجيا وعلى الجنب .
- 4-3 (11) بمواجهة الركن رقم (2) يتم عمل قفزة مستقيمه (مع مرجحة الشريط لأعلى وللخلف وراء الجسم).
- 8-5 يمين يسار - سيسار - (12) الانتقال إلى الركن رقم (2) ثم اليد يمين بحركات افقية لولبية من الخلف .
- 2-1 (13) تكون القدمان مضمومتان وحركة الثعابين فوق الرأس إلى وسط الامام.
- 4-3 (14) الشكل رقم 8 بالشريط (يسار ثم يمين) يتم مرجحة الشريط لأسفل ثم لأعلى وصولا إلى أحد الجانبين .
- 8-5 (15) يتم عمل لفة على مشط القدم جهة اليمين بحركات افقية متوجهة انتهاء لمواجهة الجانن رقم (1).
- 2-1 (16) يتم التقدم خطوة إلى اليسار فى ادب مع تمرير الشريط فوق الذراع الايسر ، يتم سحب الذراع الايمن إلى الخارج (مثل القوس) مع الوقوف.

المهارات المعرفية : كل مهارة تحصل على 5, نقطة.

حركة الجسم (رقم 5).

يتعلق بالحركات اللولبية (رقم 6).

لفة سريعة (رقم 10)

4- فقرة مستقيمه (رقم 11).

ثعابين افقية (رقم 12).

الشكل رقم 8 (رقم 14).

- 4-1 (5) وضع الكعب الایمین إلى الامام وضمة . وضع الكعب الایسر إلى الامام مع ضمة . ثم يتم الاستمرار في عمل الدوائر فوق الرأس .
- 4-1 (6) الوقوف والقدمین معا يتم تمریر الحبل حول الجسم جهة الیمین وتغیر العقد جهة الیسار خلف الظهر اما الید الیسری فتصل إلى الامام مع فتح الحبل امام الجسم ممسكا عقدة واحدة في كل ید .
- 8-1 – عمل قفزة القطه فوق الحبل (یمین)U(7) بإمساك الحبل على شكل حرف (یسار) عمل قفزة -یسار) . عمل قفزة القطه إلى الخلف فوق الحبل (یمین یسار) عمل قفزة القطه إلى الخلف -القطه إلى الامام فوق الحبل (یمین یسار) .فوق الحبل (یمین
- 4-1 (الوقوف في الموضع U(8) مرجحة الحبل امام الجسم على شكل حرف (الثانی) نقل الثقل جهة الیسار مع لمس القدم الیمنی إلى الجانب اثناء مرجحة الحبل على الیسار . نقل الثقل مع لمس القدم الیسری إلى الجانب اثناء مرجحة الحبل على الیمین .
- 8-5 (9) عمل لفتین جانبیتین إلى الیسار . حيث يقوم الحبل بعمل دائرتین اما في اتجاه عقارب الساعة بواسطة الیدین المضمومتین . التقدّم خطوة إلى الیسار مع ضم القدمین معا مرجحة الحبل یسارا .
- 4-1 (10) تکرار رقم (8) ذهابا جهة الیمین .
- 8-5 (11) تکرار رقم (9) جهة الیمین .
- 4-1 (12) عمل 4 خطوات للامام بینما یكون الذراع الایمن مفرودا جانبا والید الیسری على الكتف الایمن لاجل عمل ركلات مروحية (یمین ، یسار ، یمین ، یسار) مع ضم القدمین سويا یغطی الحبل من الامام حول الذراع الایمن .
- 8-5 (13) الجري اربع خطوات إلى الخلف (یمین ، یسار ، یمین ، یسار) مع ضم القدمین سويا . يتم فك الحبل .
- 4-1 (14) مرجحة الحبل فوق الرأس وخلف الجسم .
- 6-5 (15) ثنی الركبتین مع تقاطع الذراعین امام الجسم . يتم فرد الركبتین مع فتح الذراعین .

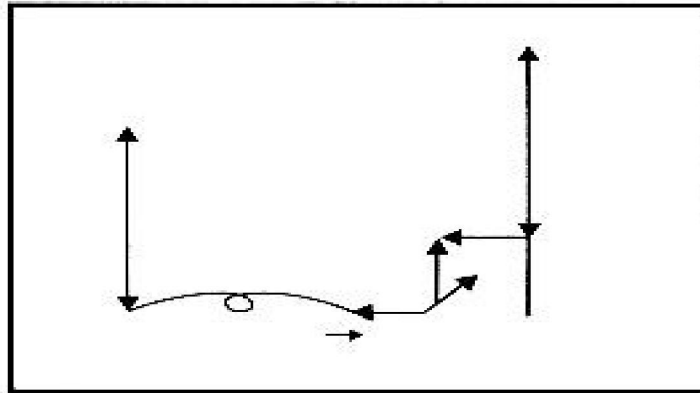


8-7 وضع الذراعين خلف الظهر وضع كلا - (16) عمل خطوة إلى اليسار
العقدتين باليد اليمنى . يتم الوقوف بحيث يكون الكعب الايمن على الجانب اما
الذراع الايسر فيكون متقاطعا لاعلى وبالسبة للذراعين الايمن فيكون متقاطعا
لاسفل.

المهارات المعرفية : كل مهارة تحصل على 5, نقطة

- 1- لفة سريعة جهة اليمين (رقم 4).
- 2- قفزات القطة للامام وللخلف فوق الحبل (رقم 7)
- 3- حركتين إلى اليسار (رقم 9)
- 4- حركتين إلى اليمين (رقم 11)
- 5- لف الحبل وحله حول الذراع (رقم 12 و رقم 13).
- 6- ختام الحركة (رقم 14) .

الحبل - المستوى الثاني



المستوى الثاني: الطوق

(Yellow Submarine) المقطوعة الموسيقية : الغواصة الصفراء)

وضع البداية : يتم الوقوف والقدمين مضموتان مع استقرار الطوق على الارض امام
الجسم واليدان تمسكان بالحافة العلوية فى وضع محكم القبض . يتم مواجهة الجانب
رقم (1).

المحتوى

- 4-1 (1) الاندفاع جهة اليمن وامسك الطوق باليدين مع المرجحة جهة اليمين فى وضع أمامي.
- 8-5 (2) ضم القدمين بسحب القدم اليمنى كى تقابل القدم اليسرى . يعود الطوق إلى وضع البداية امام الجسم.
- 4-1 (3) التقدم إلى اليسار مع توجيه القدم اليمنى إلى الجانب (الاندفاع جهة اليسار) وبإستعمال اليد اليمنى يدفع الطوق إلى اليسار (دوران حر جانبي امام الجسم) مع الامسك باليد اليسرى . الوقوف واليد اليسرى أعلى الطوق واليد اليمنى فى وضع تقاطع لأعلى مع الجانب الايمن.
- 8-5 (4) تكرار رقم (3) جهة اليمين بينما ينتقل الثقل إلى اليمين (الاندفاع الايمن).
- 5-1 (5) عمل 1/4 لفة جهة اليمين لمواجهة الجانب رقم (3) مع ضم القدمين معا اثناء مرجحة الطوق إلى الامام واعلى الجانب والدفع والامسك بالطوق باليد اليمنى اثناء فرد الركبتين يتم ثنى الركبتين مع مرجحة الطوق لاسفل على الجانب الايمن من الجسم .
- 8-5 (6) التقدم خطوة للامام بالساق اليمنى مع مرجحة الطوق للامام ولأعلى ، بينما يتم رفع الساق اليسرى إلى وضع المرور مع عمل توازن مع العد مرتين يتم ضم القدمين معا بينما يتم مرجحة الطوق لاسفل على الجانب الايمن من الجسم .
- 4-1 (7) الدوران إلى اليمين لمواجهة الطوق ومواجهة الجانب رقم (5) يتم الامسك بالطوق بكلتا اليدين وللامام يتم عمل شبه دائرة جهة اليمين مع عمل خطوتين بالقدم اليمنى إلى الامام . يتم رفع الطوق فوق الرأس.
- 8-5 يسار 9 اثناء خفض الطوق امام الجسم . يتم - (8) عمل خطوتين جريا (يمين يسار) وبمواجهة الجانب رقم (1) -عمل قفزة القطة من خلال الطوق _ يمين يتم الانتهاء والقدمين مضمومتان ويكون الطوق فوق الرأس .
- دوران الطلبة (9) خفض الطوق امام الجسم مع تنفيذ دفع سريع والصفارة بنصف دوران . يتم رفع الحاقه الأمامية للطوق أعلى وإلى الخلف فوق الرأس يتم النزول إلى الأرض خلف الجسم مع عمل خطوة جانبية خارج الطوق (يسار - يمين) مع

تحرير الطوق باليد اليسرى.

- توافقات مع** (10) تدوير الطوق بسرعة جهة اليمين مع الاحتفاظ باليد المثلث اليمنى أعلى الطوق والذراع الأيسر فى وضع تقاطع اعلى الجانب الأيسر يتم الجرى فى يسار معا) حول الطوق سريع - يمين - يسار - دائرة إلى اليمين - يمين الدوران يتم الانتهاء بمواجهة الركن رقم (2) مع الوقوف القديمين مضمومتان بحيث يكون الطوق عند الجانب الأيمن من الجسم .
- 4-1** (11) يتم التحرك إلى الركن رقم (2) : يتم عمل خطوة إلى اليمين مع مرجحة الطوق لمام ولاعلى . عمل خطوة إلى اليسار . مع مرجحة الطوق لاسفل على الجانب الأيمن من الجسم.
- 8-5** يسار) قفزة منفرجة (135 درجة) من - (12) يتم الجرى مرتين - يمين خلال الساق اليمنى الامامية بينما يتم مرجحة الطوق إلى الامام . يتم عمل خطوة جهة اليسار مع ضم القديمين . ليتم انزال الطوق على الجانب الأيمن من الجسم
- 2-1** (13) يتم دفع الطوق باليد اليمنى . الامساك باليدين مع انفراج الذراعين) تكون اليد اليمنى لاعلى واليد اليسرى لاسفل فى وضع تقاطع امامى.
- 4-3** (14) دوران الطوق على اليسار حول الجسم الانتهاء بحيث يكون الطوق امام الجسم فى وضع افقى يتم امساك الطوق بقبضة اليد من اسفل .
- 6-5** (15) تغيير اليد اليسرى إلى قبضة اليد من اعلى
- 8-7** (16) الدوران إلى اليسار لمواجهة الجانب رقم (1) مع عمل خطوة جانبية بالقدم اليسرى مع ضم القديمين . يتم تمرير الطوق إلى اليسار حول الجسم . يتم البدء بمرجحة اليد اليسرى للطوق جهة اليسار . تغيير الايدى فى الخلف . يتم الانتهاء بحيث يكون الطوق امام الجسم فى وضع افقى.
- 4-1** (17) نقل الثقل إلى اليسار مع توجيه القدم اليمنى إلى الجانب (اندفاع إلى اليسار) الامساك بالطوق فى وضع افقى امام الجسم مع المرجحة إلى اليسار .
- 8-5** (18) نقل الثقل إلى اليمين مع توجيه القدم اليسرى إلى الجانب (اندفاع إلى اليمين) يتم الامساك بالطوق فى وضع افقى امام الجسم مع المرجحة إلى



اليمين.

(19) الدوران إلى اليمين (2) بينما يتم خفض الطوق امام الجسم . يتم عمل قفزة يسار) يتم رفع الطوق فوق الرأس . مع -القطه من خلال الطوق (يمين الوقوف والكعب الايمن على الجانب . يكون الجسم والطوق في جهة اليمين

1- المهارات المعرفية : كل مهارة 5, نقطة

2- توازن التميره (رقم 6).

3- قفزة القطه من خلال الطوق (رقم 8)

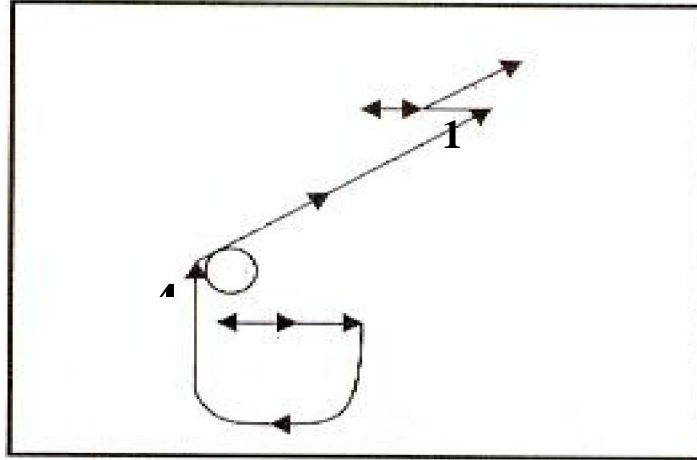
4- الدفع السريع (رقم 9).

5- عمل خطوتين (رقم 11)

6- قفزة منفرجة - زاوية 135 درجة (رقم 12)

7- الدفع والامساك باليدين (رقم 13).

المستوى الثاني: الطوق



الكرة -المستوى الثاني

(Tomorrow)المقطوعة الموسيقية : غدا)

وضع البداية : يتم الوقوف والقدمين مضمومتان باليدين امام الجسم مواجهة الجانب رقم (1).

المحتوى

- 4-1 (2) ثنى الركبتين مع الاستقامة بينما يتم مسك الكرة باليد اليمنى (تبقى الذراع اليسرى أمام الوسط مع مرجحة الكره فى وضع سهمى الشكل على الجانب الايمن من الجسم.
- 8-5 (3) دفع الكرة باليد اليمنى . الامساك بكلتا اليدين.
- 4-1 (4) تكرار رقم (2) جهة اليسار .
- 8-5 (5) تكرار رقم (3) باليد اليسرى
- 4-1 (6) خطوات سريعة جانبية لليمين . إمساك الكرة باليدين مع تدوير الذراعين إلى اليمين(عكس اتجاه عقارب الساعة) أمام الجسم عمل خطوة إلى اليمين . لف الجسم قليلا إلى اليمين ورفع الساق اليسرى إلى الخلف فى وضع ارابيسك . أمسك الكرة فى وضع تقاطع امامى.
- 8-5 (7) تكرار رقم (6) إلى اليسار
- 6-1 (8) بمواجهة الركن رقم (8) ضم القدم اليمنى إلى اليسرى رفع الركبة اليمنى إلى وضع الميزان المتوازى (عمل على مرتين) ثنى ثم فرد الكوعين مع رفع الكرة فوق الرأس . إتجاه الركن رقم (8) عمل خطوة إلى اليمين مع ضم القدمين انزال الكرة إلى وسط الامام.
- 10-7 (9) ثنى الركبتين . فرد الركبتين مع دفع الكرة بكلتا اليدين امساك الكرة باليدين.
- 4-1 (10) دفع الكرة باليد اليمنى . امساك الكرة باليدين
- 8-5 (11) تكرار رقم (10)
- 6-1 (12)– التوجه إلى الجانب رقم (7) مع عمل لغة سريعة إلى اليسار (سار يمين) الانتهاء بمواجهة الركن رقم (7) يتم الزحف على الركبة . يتم ضم الركبة اليمنى إلى وضع الزحف لاعلى اثناء تمرير الكرة حول الجسم إلى اليسار (البدء بمرجحة الذراع الايسر جانبا تغير الايدى خلف الظهر مع الاستمرار فى مواجهة اليد اليمنى الانتهاء بحيث تكون الكرة ممسوكه باليدين مع الثبات امام الوسط .
- 8-7 (13) بكلتا اليدين يتم دفع الكرة 3 مرات بسرعة الامساك باليدين .



4-1 (14) بكلتا اليدين لا يتم دفع الكرة (مسافة بسيطة) يتم لف الايدي لاعلى (يواجه الكفاف الارض) مع امساك الكرة على الرسخ . يتم دفع الكرة (مسافة بسيطة) من الرسخين يتم لف الايدي لأعلى (يواجه الكفان لأعلى) مع امساك الكرة باليدين.

8-5 (15) وضع الكرة على الارض أمام الجسم يتم التثني إلى الامام مع وضع الصدر على الكرة ليتم فرد الساقين مع رفع الجسم إلى الامام اثناء دوران الكرة يتم الانتهاء إلى الوضع المفرد بحيث يكون الذراعان مستقيمان والرأس لأعلى تكون الكرة تحت البطن يتم تثني الركبتين مع دوران الظهر على الكرة كي تعود إلى وضع الزحف ثم الجلوس على القميين.

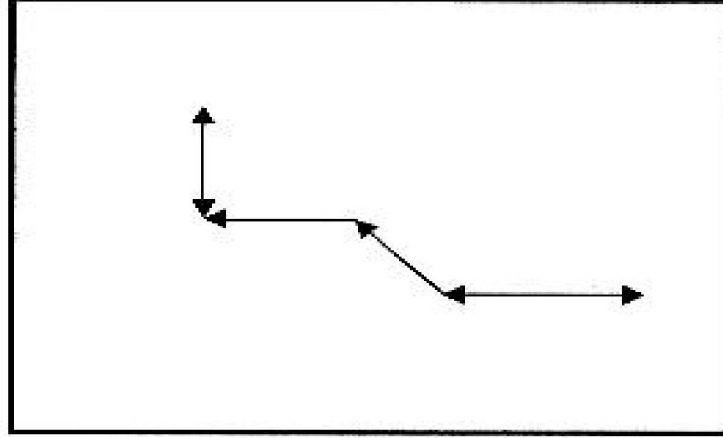
4-1 (16) رفع الكرة لأعلى بكلتا اليدين مع امساكها إلى الامام وفى الوسط دوران الكرة داخل وخارج الذراعين . دوران الكرة داخل الذراعين. يتم عبور الذراعين .

المهارات المعرفة : كل مهارة 5, نقطة

- 1- الدفع بيد واحدة (رقم (3) ورقم (5).
- 2- التوازن (رقم 8).
- 3- الدفع بيد واحدة (رقم 10).
- 4- لفة سريعة (رقم 12).
- 5- 3 دفعات (13).
- 6- الدوران امام وخلف الكرة (رقم 15).



المستوى الثانى حركة الكرة.



المستوى الثانى - الشريط

(Fur Elise). (المقطوعة الموسيقية: فير اليسا

وضع البداية: الوقوف في مواجهة الجانب رقم (1) والقدمان مضمومتان والذراع الأيسر إلى الخارج وعلى الجانب أما الشريط فيكون باليد اليمنى أما الذراع الأيمن فيكون مقدسا أمام الجسم. ملحوظة اذا لم يكن هناك ترتيب معين يكون الذراع الايسر للخارج وعلى الجانب . اما الخطوات فيجب أن تتبع الموسيقى

المحتوى

4-1 (1) عمل لفة بمقدار 360 درجة على مشط القدم إلى اليمين (مع عمل

خطوات قصيرة) مع وجود تعرجات رأسية ، يتم الانتهاء والقدمان

مضمومتان.

8-5 (2) تقاطع الذراعين أمام الجسم وخارج الأجانب .

8-1 (3) تكرار الحركات رقم 1-8.

2-1 (4) يتم عمل خطوة إلى الخلف يمين يسار بحركات لولبية أمام



- الجسم.
- 4-3 (5) حركة الجسم إلى الأمام (مرجحة الذراعين إلى الخلف في دائرة كبيرة أثناء حركة الجسم).
- 6-5 (6) الخطوة المتوازنة بالساق اليمنى مع حركات لولبية امامية .
- 7-8 (7) تكون القدمان مضمومتان وعمل هزتان فوق الرأس إلى اليسار ثم إلى اليمين.
- 4-1 (8) التوجه إلى الجانب رقم (3) مع عمل خطوتين سريعتين إلى اليمين مع كبيرة ثم التقدم خطوة إلى اليمين ثم الوقوف CCW احداث دوائر امامية فى اربيسك الايمن .
- 8-5 (9) التوجه إلى الجانب رقم (7) مع عمل خطوتين سريعتين إلى اليسار كبيرة ثم التقدم خطوة إلى اليسار ثم CW مع احداث دوائر امامية الوقوف في اربيسك الايسر .
- 2-1 (10) عمل لفة سريعة إلى اليمين (لفة من 3 خطوات) امسك اليد اليمنى بالشريط خارجا إلى الجانب
- 4-3 (11) بمواجهة الركن رقم (2) يتم عمل قفزة مستقيمة (مرجحة الشريط لأعلى وللخلف وراء الجسم).
- 8-5 (12) التوجه نحو الركن رقم (2) ثم السير يمين - يسار - يمين - يسار مع إحداث تعرجات أفقية خلفية.
- 2-1 (13) تكون القدمان مضمومتان تتحرك الثعابين فوق الرأس لمواجهة الوسط.
- 4-3 (14) الشكل رقم (8) بالشريط_ يسار - يمين) مرجحة الشريط لأسفل ثم لأعلى وفوق احد الجوانب .
- 8-5 (15) الجرى في دائرة إلى اليمين (عدد اختياري من الخطوات) مع تعرجات أفقية فوق الذراع الايسر لانها مواجهة الجانب رقم (1) . دائرة فوق الرأس بينما يكون الشريط عند CW يقوم الشريط بتنفيذ نهاية مرات الجرى.



4-1 (16) الاندفاع جهة اليمين ثم إلى اليسار بينما يقوم الشريط بتنفيذ الشكل رقم (8)

فوق الرأس CW. في نصف لفة إلى اليمين حيث يقوم الشريط بتنفيذ دائرة

8-5 (17) تكرار رقم (16)

4-1 (18) عمل لفة إلى اليمين على اطراف الاصابع بتعرجات أفقية .

8-5 (19) يتم عمل خطوة إلى اليسار في أدب إلى وضع الزحف على الركبة اليمنى

مع سحب الشريط فوق الذراع الايسر ثم السحب يمينا ثم الوقوف.

المهارات المستخدمة : كل مهارة 0.5 نقطة

1- حركة الجسم (رقم 5)

2- المرور بحركات لولبية (رقم 6).

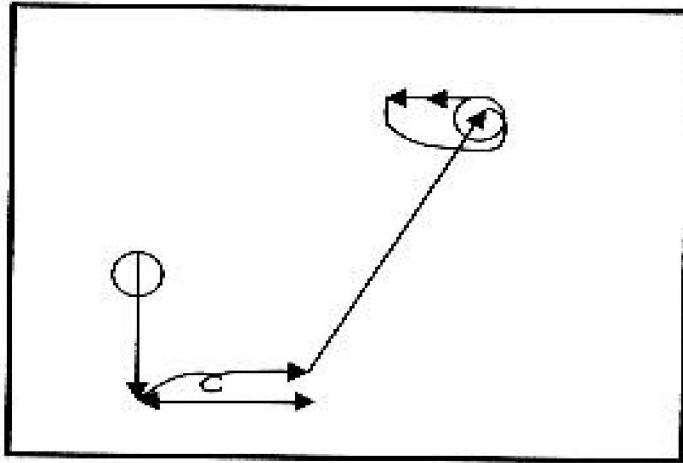
3- لفة سريعة (رقم 10)

4- قفزة مستقيمة (رقم 11)

5- السير في تعرجات أفقية (رقم 12).

6- نصف لفة إحداث دوائر فوق الرأس (رقم 16 ورقم 17).

المستوى الثاني - الشريط



حركات المستوى الثالث (الحبل ، الطوق ، الكرة ، الشريط)

المستوى الثالث - الحبل

المقطوعة الموسيقية : روكن روبين (Rockin Robin)

وضع البداية : يتم الوقوف والقدمان مضمومتان مع فرد الذراعين إلى الأمام يتم مضاعفة الحبل . تمسك اليد اليمنى العقد أما اليد اليسرى فتمسك وسط الحبل . مواجهة الجانب رقم (1).

المحتوى

4-1 (1) على الجانب الايسر من الجسم يتم التقدم إلى الأمام مع إحداث دوائر سهمية بالحبل المطوي.

4-1 (2) السير 3 خطوات إلى الامام (يمين - يسار - يمين) مع ضم القدمين اثناء استمرار السهمية للامام.

4-1 (3) السير 3 خطوات إلى الخلف (يمين - يسار - يمين) مع ضم القدمين اثناء عمل الدوائر السهمية للامام.

4-1 (4) لفة سريعة جهة اليمين مكونة من 3 خطوات - يمين - يسار - يمين - يسار - يمين مع احداث دوائر افقية بالحبل جهة اليمين فوق الرأس والقدمان مضمومتان.

4-1 (5) وضع الكعب الايمن إلى الامام مع ضمة وضع الكعب الايسر إلى الامام مع ضمة الاستمرار في احداث دوائر فوق الرأس.

- 4-1 (6) الوقوف والقدمان مضمومتان . يتم تمرير الحبل حول الجسم جهة اليمين . يتم تغيير العقد إلى اليد اليسرى خلف الظهر مع استمرار اليد اليسرى إلى الامام . يتم فتح U الحبل أمام الجسم مع إمساك عقدة واحدة بكل يد (على شكل حرف
- 8-1 (7) قفزة القطة 3 مرات (يمين - يسار) فوق اللفة الامامية للحبل . يتم مرجحة الحبل فوق الرأس بعد اخر قفزة . يتم وضع الكعب الايمن إلى الامام على الأرض ثم وضع الحبل تحت القدم لايقاف الهزة .
- 4-1 ثم التقدم خطوة إلى اليسار U (8) يتم مرجحة الحبل أمام الجسم على شكل حرف مع لمس القدم اليمنى للجانب (اندفاع) بينما يعتز الحبل إلى اليسار . يتم نقل الثقل إلى اليمين مع لمس القدم اليسرى إلى الجانب (اندفاع) بينما يهتز الحبل إلى اليمين .
- 8-5 (9) عمل خطوتين سريعتين جانبيتين إلى اليسار . كما يقوم الحبل بعمل دائرتين اماميتين في اتجاه عقارب الساعة . يتم عمل خطوة إلى اليسار مع ضم القدمين . يتم مرجحة الحبل جهة اليسار .
- 4-1 (10) تكرار الحركة (8) بادئا باليمين .
- 8-5 (11) تكرار الحركة (9) إلى اليمين
- 4-1 (12) يتم الايقاف إلى اليسار لمواجهة الركن رقم (4) مع عمل خطوة إلى اليسار - اليمين مع ضم القدمين . المحافظة على الذراعين منفصلين لتطويق الحبل إلى اليسار حول الجسم يتم الانتهاء بحيث تكون كلتا اليدين أمام الجسم مع وضع كلتا العقدين في اليد اليمنى .
- 8-5 (13) يتم عمل خطوة خلفية على القدم اليسرى مع التوقف بحيث يكون الكعب الايمن على الأرض للامام ؟ يتم سحب اليد اليسرى اسفل الحبل المطوى لامسك نهايته ينتهي الحبل في تقاطع مع اليد اليمنى و لاسفل للامام وتكون اليد اليسرى أعلى جهة الخلف .
- 4-1 (14) عمل خطوة بالقدم اليمنى . عمل خطوة بالقدم اليسرى . يدور الحبل إلى الامام على الجانب الايمن من الجسم .
- 8-5 (15) يتم عمل حركتين (يمين - يسار) . عمل قفزة منفرجة (180 درجة) بالساق اليمنى إلى الامام . يستمر الحبل في علم دوائر امامية . يتم الدوران إلى اليمين (نصف لفة) لمواجهة الركن رقم (8) مع عمل خطوة يسار - يمين - ثم ضم القدمين -



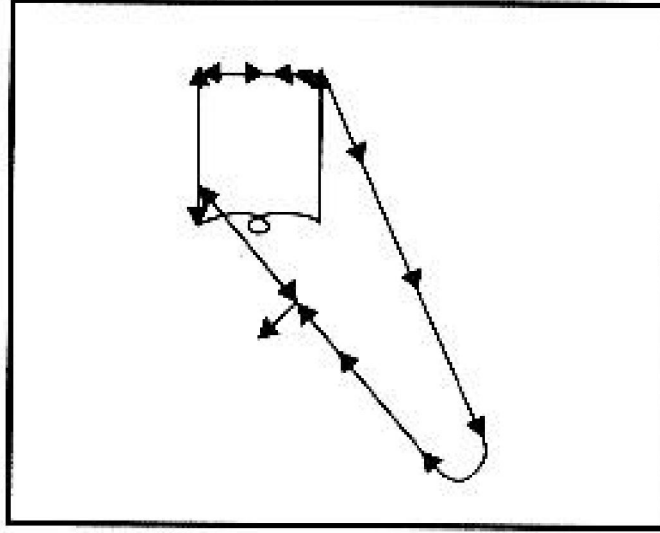
- وبالجلوس في وضع مستوي يتم مرجة الحبل إلى الحبل إلى الامام نحو الركم رقم(8). يتم وضع عقدة بكل يد .
- 4-1 (16) يتم عمل 4 ثنيات بالركبة. وتكون اليدان مضمومتان بينما يقوم الحبل بعمل شكل رقم (8) مرتين (يمين - يسار - يمين - يسار) يتم فتح الذراعين.
- 8-5 (17) عمل اربع قفزات مستقيمة فوق لفة الحبل الامامية.
- 4-1 (18) بضم الذراعين يتم اتخاذ 4 خطوات للامام نحو الجانب رقم(8) (يمين - يسار - يمين - يسار) يقوم الحبل بعمل اشكال رقم(8) (يمين ثم يسار ثم يمين ثم يسار). فتح الذراعين.
- 8-5 (19) عمل قفرتى القطعة (بدءا بالساق اليمنى) حتى نصل إلى لف الحبل جهة اليمين . الانتهاء بضم القدمين.
- 4-1 (20) بدون توقف مرجة الحبل : بالذراع الايمن المفرد إلى الجانب واليد اليسرى بجانب الكتف الايمن يتم تنفيذ 4 خطوات للامام جريا (يمين - يسار - يمين - يسار) مع ضم القدمين سويا يقوم الحبل بالف حول الذراع الايمن.
- 8-5 (21) يتم جرى 4 خطوات إلى الخلف (يمين - يسار - يمين - يسار) مع ضم القدمين . يتم فك الحبل من الذراع.
- 4-1 (22) ذو علاقة . يتم مرجة الحبل فوق الرأس وخلف الجسم.
- 6-5 (23) يتم ثنى الركبتين مع تقاطع الذراعين أمام الجسم. يتم فرد الركبتين مع فتح الذراعين.
- 8-7 (24) عمل خطوة إلى اليسار - وضع الذراعين خلف الظهر مع وضع العقدتين في اليد اليمنى . يتم الوقوف والكعب الأيمن جانبا . أما الذراع الأيسر فيكون في وضع تقاطع لأعلى جهة اليسار . وبالنسبة للذراع الأيمن فيكون في وضع تقاطع جهة اليمين.



أرقام المهارات : كل مهارة 0.5 نقطة

- 1- 3 قفزات للقطة فوق الحبل (رقم 7) .
- 2- خطوتين بقدم واحدة (رقم 14) .
- 3- قفزة منفرجة (رقم 15) .
- 4- الشكل رقم (8) بالحبل (رقم 16) .
- 5- 4 قفزات مستقيمة بالحبل (رقم 17)
- 6- قفرتي القطة من خلال الحبل (رقم 19) .

المستوى الثالث - الحبل



المستوى الثالث - الطوق

المقطوعة الموسيقية الغواصة الصفراء (Yellow Submarine).

وضع البداية : الوقوف والقدمين مضمومتان بحيث يستقر الطوق على الأرض أمام الجسم مع إمساك اليدين الحافة العلوية بقبضة اليد . يتم مواجهة الجانب رقم (1).

المحتوى

4-1 (1) عمل خطوة إلى اليمين في اندفاع جهة اليمين يتم إمساك الطوق باليدين مع مرجحة إلى اليمين في وضع أمامي.

8-5 (2) تكرار الحركة (1) إلى اليسار.

4-1 (3) دوران الطوق بسرعة على الأرض على الجانب الايمن من الجسم. مع عمل

خطوتين قصيرتين ثم الدوران لمواجهة الجانب رقم (3) ضم القدمين معا. يتم إمساك الطوق بقبضة اليد اليمنى .

8-5 (4) يتم مرجحة الطوق للأمام ولأعلى . يتم ثنى الركبتين . يتم مرجحة الطوق لأسفل

على الجانب الأيمن الطوق.

4-1 (5) عمل خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى. يتم رفع الساق اليسرى إلى وضع متوازي .

مطلوب التوازن فيما لا يزيد عن ثانييتين) ضم القدمين . يتم دفع وإمساك الطوق باليد اليمنى.

- 8-5 (6) باليد اليمنى يتم تنفيذ دوره boomerang بالطوق . القفزة الثابته . يتم مسك الطوق الدائر باليد اليمنى .
- 4-1 (7) عمل لفة إلى اليمين لمواجهة الطوق والجانب رقم (5) إمساك الطوق بكلتا اليدين . السير في نصف دائرة جهة اليمين مع عمل خطوتين سريعتين بالقدم اليمنى إلى الأمام . رفع الطوق فوق الرأس .
- 8-5 (8) عمل خطوتين سريعتين (يمين - يسار) اثناء خفض الطوق أمام الجسم . عمل قفزة القطة من خلال الطوق (يمين - يسار) يتم الانتهاء والقدمين مضمومتان والطوق فوق الرأس ثم مواجهة الجانب رقم (1) .
- الدوران (9) يتم خفض الطوق أمام الجسم مع تنفيذ دفعة سريعة دوران واحد . يتم رفع الحافة والصفارة الأمامية للطوق لأعلى وللخلف فوق الرأس . يتم الانخفاض إلى الأرض خلف الجسم العالية مع عمل خطوة جانبية خارج الطوق (يسار - يمين-) مع تحرير الطوق باليد اليسرى .
- توافقات (10) دوران الطوق بسرعة جهة اليمين مع بقاء اليد اليمنى أعلى الطوق ويكون الذراع (مع الايسر متقاطعا أعلى الجانب الايسر عمل قفزة داخل دائرة لمواجهة الركن رقم (2) المثلث ثم الوقوف والقدمين مضمومتان ويكون الطوق أمام الجسم . يتم إمساك الطوق باليد اليسرى (امام اليد اليمنى) يميل الجسم إلى الامام .
- 4-1 (11) الاتجاه إلى الركن رقم (2) ثم عمل خطوة برجل واحدة إلى اليمين يتم إمساك الطوق باليد اليسرى مع مرجحة الطوق للأمام ولأعلى عمل خطوة بقدم واحدة إلى اليسار يتم مرجحة الطوق لأسفل على الجانب الايسر من الجسم .
- 8-5 (12) الجرى مرتين (يمين - يسار) فمن خلف الظهر يتم تغيير الطوق إلى اليد اليمنى قفزة منفرجة (بمقدارها 180 درجة) بإمساك الطوق باليد اليمنى يتم مرجحة الطوق للأمام لأعلى .
- 2-1 (13) دفع الطوق باليد اليمنى . الإمساك بكلتا اليدين . تكون اليد اليمنى لأعلى واليد اليسرى لأسفل) في وضع تقاطع امامى .
- 4-3 (14) تدوير الطوق إلى اليسار حول الجسم يتم الانتهاء والطوق أمام الجسم في وضع افقى . إمساك الطوق بقبضة اليد .
- 6-5 (15) تغيير اليد اليسرى إلى وضع أعلى قبضة اليد .
- 8-7 (16) يتم الدوران يسارا لمواجهة الركن رقم 26 (2/1 لفة) مع عمل خطوة يسار -



يمين - ثم ضم القدمين. تمرير الطوق إلى اليسار حول الجسم. (بدء بمرجحة اليد اليسرى للطوق جهة اليسار) يتم تغيير الأيدي في الظهر . يتم الانتهاء بحيث يكون الطوق أمام الجسم في وضع أفقى.

4-1 (17) عمل خطوة إلى اليمين . يتم رفع الطوق فوق الرأس. ثم خفض عمل خطوة داخل الطوق (يسار - يمين) يمر كل الجسم داخل الطوق اثناء ارتفاعه فوق الرأس.

8-5 (18) يتم خفض الطوق كي يستقر على الأرض في وضع أفقى أمام الجسم . يتم الميل إلى الأمام فوق الطوق . يتم تحرير اليدين مع تحريك الذراعين في وضع تقاطع إلى الخلف .



4-1 (19) يتم وضع اليد اليمنى على الطوق مع بدء دورات عكس إتجاه عقارب الساعة) في وضع أفقى) خطوات سريعة للأمام بالقدم اليمنى _ خطوة سريعة إلى الأمام بالقدم اليسرى الأمامية.

8-5 (20) يتم ضم القدمين . يتم وقف الدورانات مع إمساك الطوق باليد اليمنى . يتم تدوير الطوق فوق الرأس مع تغيير إلى اليد اليسرى يتم خفض الطوق إلى الأرض على الجانب الايسر مع الجسم. (يبقى الطوق في وضع أفقى). يتم عمل 4/3 لفة جهة الركن رقم (8) مع عمل خطوة جانبية أمام الطوق بالقدم اليسرى. يتم ضم القدم اليمنى (اللف نحو الطوق). يتم مغادرة الطوق على الأرض مع تحرير اليد اليسرى ثم إمساك الطوق باليد اليمنى.

4-1 (21) الاتجاه نحو الركن رقم (8). دفع الطوق باليد اليمنى يتم اتخاذ خطوة او خطوتين للامام مع ضم القدمين. إمساك الطوق باليد اليمنى.

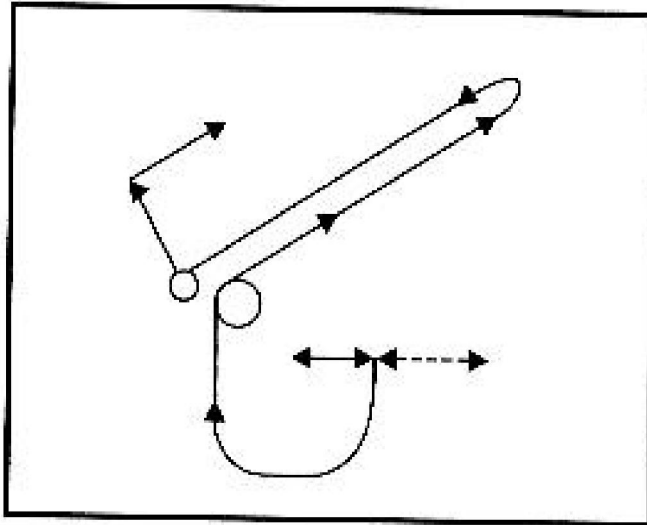
4-1 (22) عمل 4/1 لفة لمواجهة الركن رقم (2) خطوة يمين - يسار يتم الزحف على الركبة اليمنى . تدوير الحافة الخارجية للطوق جهة اليمين حول الجسم إمساك الطوق باليد اليسرى (في وضع أفقى) . رفع الطوق فوق الرأس (في وضع أفقى) دوران الجذع قليلا جهة اليسار.

المهارات المستخدمة : كل مهارة 0.5 نقطة

- 1- دوران boomer ang / قفزة ثابتة (رقم 6).
- 2- دفعة سريعة بدوران واحد (رقم 9)
- 3- قفزة منفرجة - 180 درجة (رقم 12)
- 4- الركل من خلال الطوق (رقم 17)
- 5- خطوات سريعة (رقم 19)
- 6- الدفع والإمساك (رقم 21)

النموذج الأرضي

المستوى الثالث - الطوق



المستوى الثالث - الكرة

المقطوعة الموسيقية : غدا (Tomorrow)

وضع البداية : يتم الوقوف والقدمين مضمومتان . يتم إمساك الكرة بكلتا اليدين لأسفل وأمام الجسم . يتم الوقوف على البساط قريبا من الركن رقم (4) مع مواجهة الجانب رقم(1).

المحتوى

مقدمة (1) يتم وضع الكرة على البطن . وباستخدام اليدين يتم تدوير الكرة أعلى الجسم وصولا إلى الرقبة يتم الثبات والكوعين للخارج يتم جرى 4 خطوات إلى الأمام نحو الجانب رقم (1) (يمين - يسار - يمين - يسار) يتم ركل القدمين لأعلى وللخلف بينما يتم

- تدوير الكرة للأمام خارج الذراعين . يتم ضم القدمين بينما تمسك الكرة باليدين أمام وضع الوسط.
- 2-1 (2) يتم ثنى الركبتين ثم فردهما بإمساك الكرة باليد اليمنى (يبقى الذراع الأيسر للأمام المتوسط) ثم يتم مرجحة الكرة في وضع سهمي على الجانب الأيمن من الجسم.
- 4-3 (3) دفع الكرة للأمام باليد اليمنى (والرأس مرتفع) الامساك باليد اليسرى.
- 6-5 (4) تكرار رقم (2) جهة اليسار.
- 8-7 (5) دفع الكرة للأمام باليد اليسرى (والرأس مرتفع) الإمساك باليد اليمنى.
- 4-1 (6) يتم ثنى الركبتين مع إمالة الجسم إلى الأمام . يتم تمرير الكرة إلى اليمين حول الركبتين مع تغيير الأيدي إلى الخلف وانتهاء بالوقوف في وضع استقامة بحيث تكون الكرة باليدين أمام الوضع المتوسطة.
- 6-5 (7) دفع الكرة للأرض باليدين . إمساكها باليدين.
- 8-7 (8) قذف الكرة في الهواء باليدين . إمساك الكرة باليدين.
- 4-1 (9) خطوة سريعة جانبية إلى اليمين نحو الجانب رقم (3) بإمساك الكرة باليدين يتم تدوير الذراعين إلى اليمين.
- (عكس اتجاه عقارب الساعة) أمام الجسم خطوة إلى اليمين مع الحجل بالساق اليسرى المرفوعة في وضع ارابيسك . الامساك بالكرة في وضع تقاطع إلى الامام.
- 8-5 (10) تكرار الحركة (9) إلى اليسار 0 نحو الجانب رقم (7).
- 6-1 (11) بمواجهة الركن رقم (8) يتم ضم القدم اليمنى إلى اليسرى. يتم رفع الركبة اليمنى إلى وضع ميزان متوازي (البقاء لعد مرتين) يتم الثني وعندئذ فرد الكوعين ثم يتم رفع الكرة فوق الرأس. نحو الركن رقم 8 يتم عمل خطوة لليمين ثم ضم القدمين يتم خفض الكرة إلى الوسط الأمامي.
- 10-7 (12) ثنى الركبتين ثم فردهما مع قذف الكرة باليدين وبواسطة الذراعين المتوازيين يتم ثنى الكوعين حتى تكون اليدين لأعلى اصطياذ الكرة بالذراعين يتم فرد الكوعين مع فرد الذراعين إلى وضع الوسط الامامي دوران الكرة خارج الذراعين ثم امساكها باليدين.
- 2-1 (13) الاتجاه إلى الركن رقم (8) خطوة بالحجل إلى اليمين . يتم مرجحة الكرة للأمام ولاعلى باليد اليمنى.



- 4-3 (14) خطوة بالحجل إلى اليسار ، مرجحة الكرة لأسفل وللخلف على الجانب الأيمن من الجسم.
- 8-5 (15) الجرى مرتين (يمين - يسار) قفزة منفرجة (180 درجة) بالساق اليمنى إلى الأمام ودفع الكرة إلى الأمام ولأعلى باليد اليمنى. خطوة إلى اليسار ضم القدمين معا .
- 4-1 (16) السماح للكرة بأن تضرب أمام الجسم . إمساك الكرة باليدين مع ثبات الوسط الامامى.
- 8-5 (17) تغيير القدمين بحيث يتم رفع الكعب الأيمن والكعب الأيسر (وثبات) بينما يتم تدوير الكرة 4 مرات (اليد اليمنى لأعلى واليد اليسرى لأعلى).
- 4-1 (18) ثبات مواجهة الركن رقم (8) عمل خطوة إلى اليسار (مع ثنى الركبة قليلا) . (من اليد 7 توجيه القدم اليمنى إلى الجانب الأيمن بحيث يتم ضرب الكرة في وضع (اليمنى إلى اليد اليسرى.
- 8-5 (19) نقل الثقل إلى القدم اليمنى (ثنى الركبة قليلا) توجيه القدم اليسرى إلى الجانب (من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى. 7 الأيسر بحيث يتم ضرب الكرة في وضع (
- 4-1 (20) الاتجاه نحو الجانب رقم (7) بحيث يتم عمل لفة سريعة لليسار (يسار - يمين) الانتهاء بمواجهة الركن رقم (8) بحيث يتم الزحف على الركبة اليسرى . يتم ضم الركبة اليمنى إلى وضع الزحف . يتم تمرير الكرة حول الجسم إلى اليسار (بدءا بهز الذراع الأيسر إلى الجانب . ثم تغيير اليدين خلف الظهر . الانتهاء بحيث تكون الكرة في اليدين مع تثبيت الوسط الامامى.
- 8-5 (21) دفع الكرة بكلتا اليدين بسرعة 3 مرات. إمساك الكرة باليدين .
- 4-1 (22) باليدين يتم دفع الكرة (دفعة بسيطة) . دوران اليدين (تواجة راحة اليدين الأرض) ثم إمساك الكرة على الرسخ . دفع الكرة (دفعة بسيطة) من الرسخ . دوران اليدين (تواجة راحة اليدين لأعلى) ثم إمساك الكرة باليدين .
- 8-5 (23) وضع الكرة على الأرض أمام الجسم . يتم الثني للأمام مع وضع الصدر علي الكرة . يتم فرد الساقين مع دفع الجسم إلى الأمام مع دوران الكرة الإنتهاء في وضع مفرد بحيث يكون الذراعان مفرودان والرأس لأعلى . تكون الكرة أسفل البطن . يتم ثني الركبتين مع الدوران للخلف علي الكرة كي ترجع إلى وضع الزحف ثم الجلوس على القدمين .



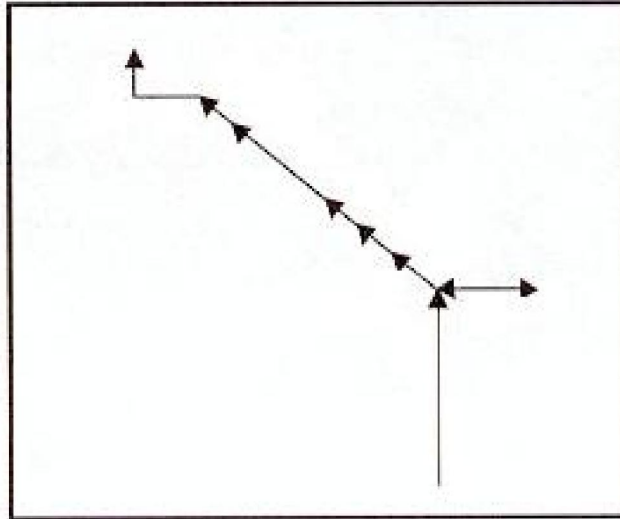
4-1 (24) رفع الكرة لأعلي باليدين مع تثبيتها وسط الأمام . دوران الكرة داخل وخارج الذراعين . دوران الكرة داخل الذراعين تقاطع الذراعين لأجل إمساك الكرة . نظر الرأس إلى اليمين .

المهارات المستخدمة: كل مهارة 0.5 نقطة

- 1- الدفعات (رقم 3) ورقم (5)
- 2- الميزان المتوازي (رقم 11)
- 3- الدفع والاصطياد (رقم 12)
- 4- عمل خطوات بالحجل (رقم 13 ورقم 14)
- 5- الفقرة المنفرجة - 180 درجة (رقم 15)
- 6- الدفعات على شكل 7 (رقم 18) ورقم (29)

النموذج الأرضي

المستوى الثالث الكرة



المستوى الثالث - الشريط

المقطوعة الموسيقية، فير اليسا (Fur Elisa)

وضع البداية :- الوقوف في مواجهة الجانب رقم (1) والقدمين مضمومتان بحيث يكون الذراع الأيسر إلى الجانب ويكون الشريط باليد اليمنى أما الذراع الأيمن فيكون مقوساً أمام الجسم .

ملحوظة :- اذا لم يكن هناك ترتيب معين يكون الذراع الايسر للخارج وعلى الجانب . اما الخطوات فيجب أن تتبع الموسيقى .

المحتوى

- 4-1 (1) لفة مقدارها 360 درجة على أطراف الأصابع جهة اليمين (خطوات قصيرة كبديل) مع
تدرجات أفقية أمامية . الانتهاء بحيث يكون القدمان مضمومتين .
- 8-5 (2) تتقاطع الذراعان أمام الجسم وخارجياً إلى الجانب
- 8-1 (3) تكرار الضربات رقم 1-8
- 2-1 (4) خطوتين إلى الخلف (يمين - يسار) مع حركات لولبية أمام الجسم .
- 4-3 (5) حركة الجسم إلى الأمام (مرجحة الذراعين إلى الخلف في دائرة كبيرة أثناء حركة
الجسم)
- 6-5 (6) توازن أرابسك علي الساق اليمني مع عمل حركات لولبية أمامية .
- 8-7 (7) ضم القدمين مع عمل مرجحتين فوق الرأس يسار ثم يمين .
- 4-1 (8) الإتجاه نحو الجانب رقم (3) مع عمل خطوتين سريعتين إلى اليمين بـ CCW دوائر
أمامية كبيرة ثم عمل خطوة لليمين مع الحجل أرابسك .
- 8-5 (9) الاتجاه نحو الجانب رقم (7) مع عمل خطوتين سريعتين إلى اليسار بدوائر CCW
كبير ثم خطوة للييسار مع الحجل أرابسك .
- 2-1 (10) لفة سريعة إلى اليمين (لفة من 3 خطوات) مع إمساك اليد اليمنى بالشريط خارج
إلى الجانب .
- 4-3 (11) بمواجهة الركن رقم (8) يتم ضم القدم اليمنى إلى اليسرى. يتم رفع الركبة اليمنى إلى
وضع ميزان متوازي (البقاء لعددين) يتم الثني وعندئذ فرد الكوعين ثم يتم رفع الكرة فوق
الرأس. نحو الركن رقم 8 يتم عمل خطوة لليمين ثم ضم القدمين يتم خفض الكرة إلى الوسط
الأمامي.
- 8-1 (12) الاتجاه نحو الركن رقم (2) ثم القفز يمين / يسار ثم الجري يمين / يسار بتدرجات
أفقية إلى الخلف ثم عمل قفزة منفرجة (180 درجة) والقدمين مضمومتان مع تحرك



- الثعابين فوق الرأس إلى الوسط الأمامي .
- 2-1 (13) الشكل رقم (8) بالشريط (يسار - يمين) مع مرجحة الشريط لأسفل ثم لأعلى وفوق أحد الجوانب .
- 6-3 (14) الجري في دائرة إلى اليمين (عدد إختياري من الخطوات) مع وجود ثعابين أفقية فوق الذراع الأيسر انتهاء بمواجهة الجانب رقم (1)
- 8-7 فوق الرأس . cw (15) قفزة القطة فوق الشريط بحيث يقوم الشريط بعمل دائرة
- 4-1 (16) اندفاع يمين ثم يسار بينما يقوم الشريط بتنفيذ الشكل رقم (8) مع عمل 2/1 لفة إلى فوق الرأس . cw اليمين حيث يقوم الشريط بعمل دائرة
- 8-5 (17) تكرار رقم (16)
- 4-1 (18) تبديل الشريط خلف الظهر إلى يد واحدة مع الاتجاه للأمام نحو الركن رقم (8) ثم عمل خطوة إلى اليمين ، اليسار ، ثم عمل خطوة متوزاية إلى اليمين بحيث ينفذ الشريط الشكل رقم (8) اثناء هذه الخطوات وأثناء التوازن .
- 8-5 (19) الأتجاه إلى الخلف لمواجهة الجانب رقم (1) مع تنفيذ خطوات قصيرة جرياً (عدد إختياري من المرات) بحيث ينفذ الشريط التفرجات الأمامية مع تحرير الشريط قليلاً ثم لصقة باليد اليمنى
- 2-1 (20) لفة إلى اليمين على مشط القدم مع تفرجات رأسية .
- 4-3 (21) خطوة إلى اليسار حتى يتم الزحف على الركبة اليمنى مع سحب الشريط فوق الذراع الأيسر ثم الانسحاب إلى اليمين .. وقفه.

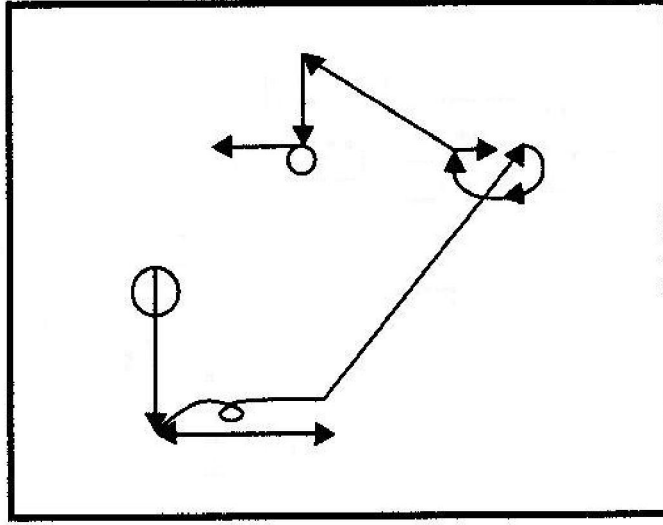


المهارات المستخدمة: كل مهارة 0.5 نقطة

- 1- حركة الجسم رقم (5) .
- 2- أرابسك بحركات لولبية (رقم 6) .
- 3- قفزة منفرجة (رقم 12) .
- 4- قفزة القطة فوق الشريط (رقم 15)
- 5- 2/1 لفات (رقم 16 ورقم 17).
- 6- خطوة متوازنة إلى اليمين (رقم 18) .

النموذج الأرضي

المستوى الثالث الشريط



الحركات الإيقاعية الجماعية (الحركات الأرضية والشريط)
الحركات الأرضية الإيقاعية الجماعية (يقوم اللاعبون بالحركات الأرضية المستوى الأول
في نفس الوقت .)

المهارات المستخدمة: كل مهارة 0.5 نقطة

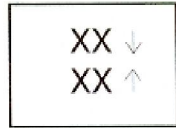
أرابسك

حركة الجسم

الفقرة المستقيمة

التشكيلات المعرفة (4 لاعبين)

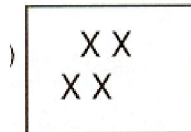
1- مربع البداية المواجهة



2- الخط المستقيم (بعد عمل خطوات سريعة داخل الدائرة

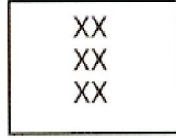


3- المتوازيان (بعد عمل لفة سريعة إلى اليمين)

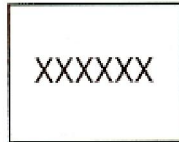


التشكيلات المستخدمة (6 لاعبين)

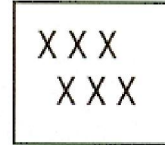
1- مستطيل البداية



2- الخط المستقيم (بعد عمل خطوات سريعة داخل الدائرة).



3- المتوازيان (بعد عمل لفة سريعة جهة اليمين).



مجموعة - الشريط (مشاهد الفيديو)

المهارات المستخدمة: كل مهارة 0.5 نقطة

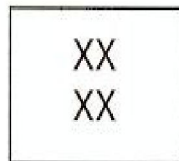
1- توازن أرابسك يتعلق بحركات لولبية

2- لفة في كبرياء مع عمل دائرة فوق الرأس

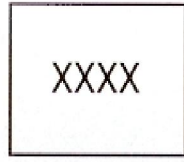
3- القفز (حد أدنى 135 درجة) مع إحداث تموجات أفعوانية

التشكيلات المستخدمة:

1- مربع البداية (عندما يقوم اللاعبون بفرد الأشرطة يتم الدوران ثم عمل ميزان أرابسك).



2- الخط المستقيم (لفات في كبرياء)



3- المتوازي (تبادل الأشرطة).

