

العاشر - الجُمباز الفني والإيقاعي

تحكم القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص جميع مسابقات جُمباز الأولمبياد الخاص. كبرنامج رياضي دولي فإن الأولمبياد الخاص قد وضع هذه القوانين بناءً على قوانين الاتحاد الدولي للجُمباز FIG والهيئة الرياضية الوطنية المسؤولة عن الجُمباز. يتم تطبيق قوانين الاتحاد الدولي للجُمباز وقوانين الهيئة الرياضية الوطنية المسؤولة عن الجُمباز إلا في حالة تعارضها مع القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص. في هذه الحالة يتم تطبيق القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص.

اللاعب المنغولي (Down Syndrome) والذي يعاني من اضطرابات العمود الفقري (Atlanto-axial Instability) لا يسمح له بالمشاركة في فعاليات الجُمباز الفني.

الجُمباز الفني

القسم أ- الفعاليات الرسمية

1. الفعاليات المختلطة (للمستوى أ فقط)
(المسابقات المحلية والإقليمية / الوطنية فقط)
 - أ. حصان القفز (Vaulting)
 - ب. عارضة التوازن (Wide Beam)
 - ت. التمرينات الأرضية (Floor Exercise)
 - ث. جهاز التمبولين (Tumbling)
 - ج. الفردي العام (مجموعة من نتائج الفعاليات الأربع)
 - ح. حصان القفز للفرق الرياضية الموحدة.
 - خ. عارضة التوازن للفرق الرياضية الموحدة.
 - د. التمرينات الأرضية لفرق الرياضية الموحدة.
 - ذ. جهاز التمبولين للفرق الرياضية الموحدة.
- ز0 الفردي العام للفرق الرياضية الموحدة (مجموعة من نتائج جميع الفعاليات الأربع).
2. فعاليات الرجال (المستويات الأول والثاني والثالث والرابع)
 - أ. التمرينات الأرضية (Floor Exercise)
 - ب. حصان الحلق (Pommel Horse)
 - ت. جهاز الحلق (Rings)
 - ث. حصان القفز (Vaulting)
 - ج. المتوازي (parallel Bar)
 - ح. العارضة الأفقية (العقلة) (Horizontal Bar)
 - خ. الفردي العام (مجموعة من نتائج جميع الفعاليات الست)
 - د. التمرينات الأرضية للفرق الرياضية الموحدة.
 - ذ. حصان القفز للفرق الرياضية الموحدة.
 - ر. جهاز الحلق للفرق الرياضية الموحدة.
 - ز. حصان القفز للفرق الرياضية الموحدة.
 - س. المتوازي للفرق الرياضية الموحدة.
 - ش. العارضة الأفقية (العقلة) للفرق الرياضية الموحدة.
 - ص. الفردي العام للفرق الرياضية الموحدة (مجموعة من نتائج الست فعاليات).
3. فعاليات السيدات (المستوى الأول والثاني والثالث والرابع)
 - أ. حصان القفز.

- ب. العارضتان مختلفتي الارتفاع.
 ت. عارضة التوازن.
 ث. الفردي العام (مجموعة من جميع نتائج الأربع فعاليات).
 ج. حسان القفز للفرق الرياضية الموحدة.
 ح. العارضتان مختلفتي الارتفاع للفرق الرياضية الموحدة.
 خ. عارضة التوازن للفرق الرياضية الموحدة.
 د. التمرينات الأرضية للفرق الرياضية الموحدة.
 ذ. الفردي العام للفرق الرياضية الموحدة (مجموعة من جميع نتائج الأربع فعاليات).
 4. يمكن للاعب الجمباز من الرجال والسيدات أن يشاركوا في جميع الفعاليات المقدمة (الفردي العام)، أو يتخصصوا في فعالية واحدة أو اثنتين، أو أكثر لكن لا يشتركوا في جميع الفعاليات.
5. ترتيب فعاليات المسابقة
 أ. في مسابقات الجمباز الفني للرجال فان ترتيب الفعاليات يكون كالتالي: التمرينات الأرضية، وحصان الحلق، العارضة الأفقية (العقلة)، حسان القفز، المتوازي. يسمح للاعب بالبدء من أى فعالية، لكن يجب أن يستمر في المسابقات بنفس الترتيب المذكور.
 ب. في مسابقات الجمباز الفني للسيدات فان ترتيب الفعاليات يكون كالتالي: حسان القفز، والعارضتان مختلفتي الارتفاع، عارضة التوازن، التمرينات الأرضية. يسمح للسيدات أن يبدأن بأي فعالية لكن يجب عليهن الاستمرار في المسابقات بنفس الترتيب المذكور.

القسم ب - التقسيم / قوانين المسابقة

1. يتم إتباع تقسيم مجموعة الأعمار
 2. يوجد خمسة مستويات للمسابقة
 - أ. المستوى أ (الحركات الإجبارية للاعبين الذين يعانون من مشاكل في الحركة لكنهم متقدمون في برنامج MATP).
 - ب. المستوى الأول (الحركات الإجبارية لمستوى المبتدئين)
 - ت. المستوى الثاني (الحركات الإجبارية للمستوى المتوسط)
 - ث. المستوى الثالث (الحركات الإجبارية للمستوى المتقدم)
 - ج. المستوى الرابع (الحركات الإجبارية والاختيارية للمستوى الثالث المتقدم).
 3. بالنسبة لجميع المستويات
- (أ) يقوم المدربون بتحديد مستوى المسابقة التي سيشاركون فيها لاعبيهم. يجب أن يتمكن اللاعبون من أداء جميع المهارات بطريقة آمنة في هذا المستوى.
- (ب) في مسابقات الفردي العام يجب على اللاعبين أن يتنافسوا على نفس المستوى في جميع الفعاليات.
- (ت) في مستوى البرامج فان لاعب الجمباز الفني المتخصص في فعاليات أقل فإن إجمالي الفردي العام يمكن أن يؤهله للتنافس في مستويين مختلفين مع اختلاف مستوى واحد بينهما. وبالنسبة للمسابقات الدولية يجب أن يتنافس اللاعب في نفس المستوى في جميع الفعاليات التي يشارك بها.
4. لا يسمح للاعبات الجمباز اللائي ينافسن في الجمباز الفني بالاشتراك في الجمباز الإيقاعي في نفس المسابقة.
5. يعتبر النص المكتوب هو الوثيقة الرسمية المعتمد بها. فوسائل المساعدة البصرية مثل الملصقات الأرضية واللافتات وأشرطة الفيديو أو ال DVD يتم توفيرها كوسائل مساعدة فقط. و في حالة وجود اختلافات بين النص المكتوب و المساعدات البصرية يتم إتباع ما ورد في النص.



6- التعديلات الخاصة باللاعبين ذوي الإعاقة البصرية

- أ. لمساعدة اللاعبين، فإنه يسمح باستعمال المساعدات التالية في جميع مستويات المسابقة:
 - 1) الوسائل السمعية حيث يمكن استخدام التصفيق في جميع المسابقات.
 - 2) يمكن عزف الموسيقى في أي مكان قريب خارج الحلبة، أو يقوم المدرب بنقل المصدر الموسيقي حول الخط الخارجي للحلبة (بالنسبة للتمرينات الأرضية).
 - 3) في مسابقات حضان القفز فإن اللاعبين يكون لهم الاختيار في عدم القيام بالجري، أو استخدام خطوة واحدة أو خطوتين، أو الارتداد المتكرر على لوح القفز (بحيث تكون اليدين على الحصان).
 - 4) يجب على المدربين إبلاغ مدير البطولة والحكام بالإعاقة البصرية الخاصة باللاعبين قبل بدء البطولة وكذلك قبل بدء كل فعالية.

7. التعديلات الخاصة باللاعبين ذوي الإعاقة السمعية:

- أ. بالنسبة للتمرينات الأرضية للسيدات فيجب على المدرب إعطاء الإشارة للاعبة كي تبدأ الحركة دون توقيع عقوبة.
- ب. يجب على المدربين أن يبلغوا مدير اللقاء و الحكام بالإعاقة السمعية الخاصة باللاعبين قبل بدء البطولة، وكذلك قبل بدء فعالية التمرينات الأرضية.

8. التعديلات الخاصة باللاعبين المستخدمين للعكازات أو المشايات

- أ. بالنسبة للتمرينات الأرضية يسمح للمدربين بالسير على الأرض، ورفع (استبدال) المشايات ووسائل المساعدة المطلوبة بدون خصم أي نقاط للاعبين.

القسم د - الأجهزة

1- الملابس

- أ- يقوم لاعبو الجمناز الرجال بارتداء بنطلونات طويلة خاصة بالجمناز أو بنطلونات جمناز قصيرة بناء على نوع المسابقة الرياضية. القمصان (التي-شيرت) يمكن أن تحل محل الملابس العلوية. يسمح للاعبي الجمناز بالاشتراك في المسابقات مرتدين جوارب وأحذية خاصة بالجمناز أو حفاة الأقدام.
- ب- لاعبات الجمناز يرتدين ملابس جمناز طويلة الأكمام، ولا يرتدين بنطلونات، ويكن حافيات الأقدام أو يستعملن أحذية خاصة بالجمناز، كما أنه يسمح بارتداء الجوارب الملونة الشفافة، لكن لا يوصى باستخدامها إذا كانت درجة الحرارة لا تسمح بذلك. طبقاً للقوانين الجديدة للاتحاد الدولي للجمناز فإن لاعبو الجمناز الإيقاعي يمكنهم ارتداء زي موحد.

2. الأجهزة الفنية الخاصة بالرجال والسيدات

- أ. عام - يجب الإطلاع على مواصفات أجهزة الاتحاد الدولي للجمناز ومواصفات الأدوات والأجهزة الخاصة بالمسابقات. لقد تم عمل تعديلات لمواجهة متطلبات المهارة وأوزان لاعبي الأولمبياد الخاص.
- 1) يسمح باستخدام أبسطه إضافية كي تستوعب لاعبي الجمناز صغار الحجم أو لتوفير حماية إضافية دون أن يستوجب ذلك خصم نقاط إلا في حالة تقرير ذلك صراحة في لوائح المسابقة.

- 2) يمكن وضع ألواح فوق الأبسطه المسموح بها حول الأجهزة لمساعدة لاعب الجمناز في الصعود لكن يجب إزالتها فوراً.

- ب. يمكن أن يكون بساط التمرينات الأرضية ارتدادي أو غير ارتدادي.
- ج. لا يستخدم حضان القفز في المستوى (أ) أو المستوى الأول.
- د. يسمح باستخدام أي نوع من أنواع ألواح الوثب التقليدية؛ و ليست هناك أية اشتراطات تتعلق بالطول أو الحجم في هذا الشأن. ويجب استخدام حلقة الوثب لأداء الوثبات المقلوبة والإضافية..

هـ. فأطوال العارضات مختلفتي الارتفاع والمتوازي والعارضة الأفقية (العقلة) يمكن تعديلها لتلائم أوزان لاعبي الجباز. عندما لا يمكن تقليل الطول بصورة كافية فإنه يمكن استعمال أبسطه إضافية لرفع الأرضية.

و. عارضة التوازن

- 1) عرض عارضة التوازن الخاصة بالمستوى (أ) 12.25 سم ، ولا يزيد ارتفاعها عن 10 سم أعلى اللوح المرتكزة عليه. يمكن تغطية العارضة بقماش مخملي أو سجاد موكيت.
 - 2) بالنسبة للمستويين الأول والثاني فيمكن أن تستعمل عارضة عرضها 10 سم وطولها 4.88 متر. أما أعلى العارضة فلا يزيد عن 30 سم فوق سطح الأرض، كما لا يزيد عن 10 سم فوق البساط أو يمكن استعمال العارضة الخاصة بالمستوى الثالث.
 - 3) بالنسبة للمستوى الثالث، يتم استعمال عارضة مقننه عرضها 10 سم وطولها 4.88 متر، أما الارتفاع فيمكن أن يتراوح ما بين 88 سم إلى 120 سم.
- القسم د- اعتبارات السلامة

1. نظرة عامة

أ. وفقاً لفلسفة الأولمبياد الخاص التي تنصب على حقيقة راسخة ألا وهي أن جميع اللاعبين على نفس درجة الأهمية، فإن سلامتهم تكون الشغل الشاغل عند صياغة القوانين الرياضية. إن إعداد الإرشادات الدولية الخاصة بالحركات الإجبارية والاختيارية لجباز الأولمبياد الخاص، سوف يضمن إتباع اللاعبين لمجموعة ملائمة من التوجيهات الخاصة بمهارات الجباز، وهذا سوف يقلل من حدوث الإصابات. اللاعبون الذين يؤدون جميع المهارات الخاصة بمستوى معين من الحركات الإجبارية يجب أن يتنافسوا في هذا المستوى فقط. المسابقات الخاصة بالحركات الاختيارية تقتصر على لاعبي جباز المستوى المتقدم فقط.

ب. تعلم التسلسل المناسب للمهارات مع تقنيات التوجيه الصحيحة هي مسئولية مدرب الجباز المتطوع، فالأولمبياد الخاص يوصي البرامج الوطنية التي يستخدم فيها مدربو الجباز المؤهلون التسلسل المناسب في تعليم مهارات الجباز المتقدمة، والتي وضعت ضمن إرشادات برامج المهارات الرياضية وهذه القوانين وفي أماكن أخرى. ومن ناحية أخرى - فإن الكثير من المتطوعين يبدأون التدريب بخبرات محدودة. هؤلاء يجب عليهم تدريس الحركات الإجبارية الخاصة بالمستوى الأول فقط، أما المهارات التي تكون ضمن المستويات المتقدمة فيتم تعليمها بواسطة مدربين لديهم خبرة لا تقل عن سنتين في التدريب العام للجباز. كما يوصى بأن يكون مدربي جباز المستوى الرابع المتقدم حاصلين على تدريب إضافي في الجباز يفوق ما يقدمه الأولمبياد الخاص.

2. وضع السلامة بالنسبة للأولمبياد الخاص

أ. بصرف النظر عن قدر السلامة المتاح فإنه يجب على المدربين ألا يشجعوا لاعبيهم على القيام بالمهارات التي تكون أعلى من قدراتهم، أو التي قد تفوق قدرة المدربين التدريبية. إن الأولمبياد الخاص الدولي يوصي بضرورة أن يصبح جميع مدربي الجباز مؤهلين من ناحية السلامة، وذلك وفقاً للسياسة المتبعة من قبل الهيئة الوطنية المعنية بالرياضة. و يتفق الأولمبياد الخاص الدولي في الرأي مع بيان المسئولية التالي:

" بالرغم من أن سلامة لاعب الجباز تخص كل فرد فإن المدرب يجب أن يتحمل الكثير منها بما في ذلك مسئولية ضمان قيام الآخرين بمسئولياتهم: وهم الوالدان، الطبيب، اللاعبون. الوقاية والعلاج يعتبران مسئوليات رئيسية من خلال برنامج على شكل مظلة شاملة، والتي يجب أن تشمل عدة نقاط أخرى: وهي البيئة، والتسلسل الحركي، والاستعداد البدني للاعب. هذه هي الاعتبارات التي يجب على المدرب أن يتحمل كثيراً من المسئولية الأخلاقية والقانونية حيالها. لا يكفي أن نحذر وأن نبلغ... على جميع المختصين تفهم المخاطر في كل نشاط بدني خاص بالجباز".

ب. كما هو مكتوب في الحركات الإيجابية يجب على المدربين أن يكونوا تحت العارضة الأفقية (العقلة) والعارضتين مختلفتي الارتفاع، وأن يكونوا مستعدين للمراقبة قبل إشراك اللاعب في هذه الفعاليات. المدرب يجب أن يظل هناك أثناء تنفيذ الحركات. وإذا لم يبق المدرب في مكان المراقبة من البداية إلى النهاية فإنه سيتم تنفيذ العقوبات التالية:

- 1) لن يتم تقييم لاعبي الجمناز طالما أن المدرب لا يراقب حركة اللاعبين.
- 2) يقوم الحكم باستدعاء المدرب ليتواجد هناك. ويتم خصم 3 نقاط بالنسبة للسلوك غير المنضبط.
- 3) إذا فرض أن المدرب عاد إلى وضع المراقبة، فإن اللاعب يتم تقييمه اعتباراً من هذه اللحظة، وبالنسبة لجميع المهارات التي كان قد أداها قبل عودة مدربه فإنها تعتبر محذوفة ويتم خصم النقاط الخاصة بها.
- 4) إذا قرر اللاعب أن يبدأ الحركة ثم ترك الجهاز أو قام المدرب بلمس اللاعب لكي يبدأ فإنه يتم خصم (0.5) نقطة بالإضافة إلى (0.2) خصم بسبب التأخير.
- 5) إذا لم يعد المدرب إلى مركز المراقبة و قام اللاعب بممارسة الحركات المطلوبة فإنه (اللاعب) يحصل على نتيجة صفر.

د- يجب أن يتواجد المدرب في موقع المسابقة أثناء قيام اللاعب بأداء الحركات لاعتبارات السلامة وذلك أثناء مسابقات الوثب والمتوازيين.

القسم هـ التحكيم / احتساب النتيجة

1. التحكيم العام

أ. يقوم حكمان إلى ستة بتحكيم كل فعالية. عند اشتراك أربعة إلى ستة حكام في عملية تقييم نتيجة الحركة فإن أعلى وأقل نتيجة يتم حذفهما ويتم حساب متوسط النتائج المتبقية لتحديد النتيجة النهائية. يتمركز الحكام حول البساط أو الجهاز، ولا يسمح لهم بالتشاور فيما بينهم، ما لم يطلب منهم غير ذلك من قبل رئيس الحكام (إذا جاءت نتائج الحكام خارج نطاق "المعدل الطبيعي" فإنه يجب عمل مشاورات). النتيجة النهائية يتم اعتمادها وإعلانها.

ب. لا يسمح الحكام بالتحدث إلى المدربين بشأن حركات اللاعبين فور بدء المسابقة.

ت. عند تحكيم الحركات الإيجابية لا يسمح بوجود لجنتي تحكيم (A Panels و B). وعلى الحكام تقييم الحركة بأكملها لتحديد نتيجة كل شيء.

الإرشادات - خارج النطاق - لتحكيم الحركات الإيجابية هي:

0.1 9.5 – 10.0

0.2 9.0 – 9.45

0.3 7.55 – 8.95

0.5 0.00 – 7.5

ث. يتم طرح الخصومات الحيادية من النتيجة النهائية. والأمثلة تشمل:

1) الملابس غير المناسبة. 0.3 نقطة لكل حركة.

2) الأجهزة غير مناسبة و استخدام وسائل المساعدة التي يمكن أن يطلبها المدرب في حالات معينة. 0.8 نقطة لكل حركة.

3) السلوك غير المنضبط أو غير الرياضي 0.3 نقطة كل مرة.

4) عدم التقدم للحكم قبل أو بعد الحركة 0.3 نقطة كل مرة.

5) عدم إزالة الألواح أو سطح حضان القفز 0.3 نقطة كل مرة.

6) المساعدة التدريبية (تعديلات الأولمبياد الخاص):

أ) المساعدة البدنية 0.5 نقطة كل مرة

ب) المساعدة الشفهية 0.3 نقطة كل مرة

- ج) إشارات موجهة للاعب 0.2 نقطة كل مرة
الحد الأقصى لهذه الخصومات لا يزيد عن أربع نقاط.
7) عدم البدء في تنفيذ الحركة في غضون 30 ثانية من انطلاق إشارة الحكم 0.2 نقطة لكل مرة.
8) عدم ارتداء اللاعب لرقم المسابقة (في حالة توفير ذلك) - 0.2 لكل مرة.

2. الاحتجاجات

- هناك نوعان من الاحتجاجات
أ. صيغة الاحتجاج العام بالنسبة للموضوعات التي لا تتعلق بالتحكيم (أنظر آخر هذا الكتاب).
ب. الاحتجاج الخاص بالتحكيم (أنظر الاتحاد الدولي للجيمناز).

3. احتساب النتيجة

أ. يتم إرسال متوسط النقاط إلى طاولة النتائج حيث يتم إدراجها ومقارنتها باللاعبين المشاركين في هذه المسابقة، ثم مقارنة المجموعة السنوية ومجموعة المهارات لتحديد الفائزين بالميداليات (راجع التقسيم).

4. تحكيم الحركات الفنية الإلزامية

أ. يحق للحكام أن يمنحوا 10 نقاط للحركة الإلزامية. هذه النقاط يمكن أن تقل في كل مسابقة. في بعض الحركات الخاصة يمكن إضافة حافز 0.5 نقطة، إلا أن اللاعب يحصل على 10 نقاط كحد أقصى.
ب. قيمة الحركات / العناصر

- 1) يوجد (9.5) نقاط تخص هذه المجموعة الخاصة بحركات الرجال والسيدات. ففي المستوى أ يوجد خمس نقاط تخص هذه المجموعة.
2) الخصم بسبب حذف أحد العناصر = قيمة العنصر + 0.5 نقطة المخصومة.
3) يتم طرح الخصومات من كل عنصر على حدة. الخصومات المحددة يضاف إليها الخصومات العامة و هي:

أ) الأخطاء الصغرى = 0.1 إلى 0.2 نقطة وتشمل الأذرع، الركب المنثنية، انفراج الساقين، فقدان التوازن، الوضعية الخاطئة لليد... إلخ.
ب) الأخطاء المتوسطة = 0.3 إلى 0.4 نقطة وتشمل نفس الأخطاء المشابهة للأخطاء الصغرى لكنها تحدث بصورة أكبر.
ج) الأخطاء الكبرى = 0.3 و تشمل الانتشاء الشديد في الذراعين و / أو الركبتين؛ تباعد الساقين أو فقدان التوازن.

د) الأخطاء البالغة والسقوط أرضاً = 0.5 و تشمل السقوط فوق الجهاز أو عليه.
يتم خصم نقاط كبيرة لكل عنصر على حدة. يشمل هذا الخصم المدى الحركي، درجة إتقان المهارة مقارنة بأقصى حالاتها.

4) يتم توقيح خصومات من أجل التوقيحات غير المطلوبة - 0.1 بالنسبة لتسلسل كامل من مجموعة حركات يظهر فيها سوء الإيقاع.

ج) الدرجات الإضافية / الإبداع الفني

- 1) يوجد 0.5 نقطة في هذه المجموعة بالنسبة لحركات الرجال والسيدات. (في المستوى أ لا توجد درجات إضافية / إبداع فني).
2) يعنى الإبداع الفني التنفيذ الفني الدقيق للمهارة أو بأسلوب استثنائي.
3) في بعض الحالات يتم منح 0.5 نقطة إضافية خاصة (بسبب ارتفاع العارضة). يحصل اللاعب على هذه الدرجة الإضافية بالإضافة إلى 0.5 درجة إضافية / إبداع فني تضاف إلى نتائج اللاعب. في جميع الأحوال - يكون أقصى ما يحصل عليه اللاعب هو 10 نقاط.

د. يمكن للحركة الكاملة أن تعاد بدون خصومات، كما يمكن إعادة عنصر واحد بدون خصم طالما أنه لا يغير النموذج الأرضي (التمرينات الأرضية). (يري ذلك من خلال شريط الفيديو).

5. تحكيم الحركات الفنية الاختيارية

(لقد تم تبسيط التحكيم الخاص بالرجال والسيدات بحيث يتم استخدام صيغة واحدة للجنسين، وذلك لأن الكثير من مدربي الأولمبياد الخاص يدربون الرجال والسيدات في ظل تزايد صعوبة قوانين الاتحاد الدولي للجمباز).

أ. عند تقييم كل حركة اختيارية فإن الحكم يعطي درجة لصعوبة الحركة وكيفية تنفيذها، وشمولها، وجودتها. أقصى درجة يمكن أن يعطيها الحكم هي 10 نقاط، وتمنح فقط حسب رأي الحكم إذا كانت الحركة قد تم تنفيذها بصعوبة بالغة وبدون أخطاء. أما نتيجة 10 نقاط فيمكن أن تخفض بسبب ما يلي:

لجنة التحكيم (أ)

1.0	التنفيذ / التقديم
1.0	درجة الصعوبة
2.5	لجنة التحكيم (ب) شمولية الحركة / متطلبات معينة
7.5	جودة الأداء / نقاط إضافية

10

ملحوظة: في العديد من الأحيان يقوم نفس الحكم / الحكام بالتحكيم في لجنتي التحكيم A و B.

1) درجة صعوبة المهارة / أجزاء القيمة (1.0).

يمكن منح نقطة واحدة كحد أقصى لتحديد درجة صعوبة المهارات في حركة معينة. و لا تكمن درجة الصعوبة في المهارة فحسب، و لكن أيضا في الأسلوب الذي تم تنفيذها به و إدماجها في الحركة. و يتم تصنيف درجات صعوبة المهارة حسب A، B أو C أعلاه. يمكن الاطلاع على الجدول الكامل لدرجات الصعوبة في كتيبات الأرقام FIG Books. الحركة البسيطة التي لا تتضمن أية درجات صعوبة و لكن يتم تنفيذها بشكل جيد يمكن منحها درجة كبيرة (0.9).

المهارات A تستحق 0.1 لكل منها

المهارات B تستحق 0.3 لكل منها

المهارات C تستحق 0.5 لكل منها

قانون الأرقام FIG RULE الذي يحكم التكرارات و القوانين التي تحكم الاستبعاد، و المرجحات الفارغة أو المتوسطة لا تنطبق على مسابقات جيمباز الأولمبياد الخاص و يمكن استخدامه كعناصر.

2) متطلبات توليفة الحركات / المسابقات المحددة (النوعية)

يمكن منح نقطة واحدة كحد أقصى لتقييم توليفة المهارات التي تتضمنها حركة واحدة خاصة إذا كان الأمر يتعلق بأية متطلبات محددة للمسابقة. و يتم منح كل متطلب نوعي يقوم اللاعب باستكمالته 0.2 من النقطة. و يجب ألا يتخطى إجمالي الممنوح 1.0 نقطة.

متطلبات مسابقات الرجال:

التمرينات الأرضية	حصان الحلق	الحلق
المرونة، الاتزان ، القوة	ساق واحدة	التوقيات لمدة تزيد على 2 ثانية.
القفزات ، الدورانات	الدوران المزدوج بكلا الساقين.	عناصر الدعم
الاستناد الأمامي.	المواجهة في اتجاهين على الأقل	القوة
قوة الدوران الخلفي	استخدام الأجزاء الثلاثة لحصان القفز	المرجحات
المتوازنان	العقلة	

التوقفات لمدة 2 ثانية	الإمساك بيد واحدة أو كلتا اليدين
الاستناد عند الدوران فوق العارضة	الدوران
مرجحة التعلق أسفل العارضة	مرجحات بالزراع مفرودة
مواجهة طرفي العارضة	الهبوط بقرب العارضة.
متطلبات مسابقات الأناث:	
التمرينات الأرضية	التوازن
المهارات الأكروباتية	الدورانات
مهارات الرقص	الارتفاع والانخفاض
المرونة الاتزان	حركات الربط
	العارضيتين مختلفتي الارتفاع
	التنقل بين المتوازيين
	Kip
	للأمام و الخلف.

ملحوظة: لا يتطلب الأمر أداء مستوى معين من الصعوبة لاستيفاء متطلبات معينة، حيث أن استيفاء تلك المتطلبات من خلال عناصر بسيطة ليست لها قيمة محددة في جدول الأرقام FIG كالشقلبات الأمامية، تقاطع الساقين، ألخ.

(3) الاصاله والدرجات الاضافية (0.5)

يمكن إعطاء 0.5 نقطة عند تقييم أصالة الحركة . فالعناصر المذكورة بهذا التقييم يمكن ان تشمل التقديم والتعبير والتنوع الجديد للمهارات واصالة مستوى ج الاضافية .

(3) التنفيذ / العرض / الأداء (7.5)

يبدأ كل متسابق مجموعة حركاته برصيد 7.5 نقاط في المنطقة المخصصة لعرض التمرين (التنفيذ الفني و وضعية الجسم). يتم خصم النقاط من المتسابق مع كل خطأ في التنفيذ و وفقا لقوانين التنفيذ الواردة في أكواد الأرقام FIG Codes.

ب . حسان القفز

(1) يختلف أسلوب تحكيم حركات القفز من فوق حسان القفز الاختيارية عن باقي مجموعات الحركات الإضافية.

(2) يسمح للمتسابقين من الذكور باستخدام حسان قفز طويل أو جانبي أو طاولة. و يسمح للمتسابقات الإناث باستخدام حسان قفز حسان جانبي أو طاولة.

(3) يسمح للمتسابق بعدد 1، 2 أو 3 محاولات للقفز في جميع المسابقات على النحو التالي:

i. يسمح بالتعاضي عن خطأ واحد إذا لم يلمس اللاعب لوح القفز أو الحسان / الطاولة.

ii. قفزة واحدة من فوق الحسان / الطاولة.

ii. قفزة ثانية من فوق الحسان / الطاولة مماثلة للقفزة الأولى أو مختلفة عنها.

يتم احتساب أفضل القفزات.

(1) لا يسمح للمتسابق بأداء أي من القفزات الإجبارية كقفزات اختيارية.

(2) احتساب نتيجة تنفيذ القفزة يتم وفقا لما ورد في أكواد الأرقام FIG codes.

(3) القيم الابتدائية للقفزة / القفزات هي كما ورد في أكواد الأرقام FIG codes مذكورة بأدناه أو يمكن الاطلاع عليها في أكواد الأرقام FIG codes. في حالة عدم توافرها في أي من الموقعين، يتم عرض القفزة على الحكام قبل المسابقة لتحديد القيمة.

قفزة أمامية من وضعية القرفصاء 7.0

قفزة أمامية مع انفراج الساقين 7.0

قفزة جانبية من وضعية القرفصاء 7.5

قفزة جانبية مع انفراج الساقين 7.5

المستوى (أ) الحركات الإجبارية

المستوى (أ) للرجال والسيدات – حصان القفز

وصف المهارة

- 1- الوقوف عدة خطوات بعيدا عن اللوحة :
 - 2- المشي أو الجري وصولا إلى لوح القفز.
 - 3- ضم القدمين عند الوصول إلى طرف لوح القفز.
 - 4- التمطي و القفز في الهواء و من فوق الحصان.
 - 5- الهبوط على البساط و التمطي في وضعية وقوف انتباها.
- * يسمح باستخدام لوح القفز صغير الحجم وفقا لصغر حجم المتسابق و قلة وزنه.
يتم تكرار هذه القفزة لمرتين، و يتم احتساب نتيجة أفضلهما.

المستوى (أ) للرجال والسيدات – حصان القفز

العارضة الأفقية (العقلة) للرجال و الأناث – المستوى أ

توصيف المهارة

- البدا من وضعية الجلوس (كرسي متحرك أو بساط مطوي) أو وضعية تعلق مع بسط القدمين في وضعية تلامس مع الأرض أسفل العارضة (يجب وضع العارضة على ارتفاع مريح بالنسبة للمتسابقين).
- 1- مد الذراعين و الإمساك بالعارضة بقبضة علوية.
 - 2- ثني الركبتين لأعلى في وضعية قرفصاء مع الإمساك بالعارضة.
 - 3- فرد الساقين أماما مع بسط القدمين في وضعية جلوس مع الإمساك بالعارضة.
 - 4- فتح الساقين في وضعية جلوس منفرج مع الإمساك بالعارضة.
 - 5- ضم الساقين و الانخفاض إلى مستوى الأرض.
 - 6- محاولة الارتفاع حتى وصول الذقن إلى أعلى من مستوى العارضة.
 - 7- إعتاق العارضة و رفع الذراعين إلى أعلى (فوق مستوى الرأس).

ملحوظة: في حالة محدودية المدى الحركي يمكن للمتسابق وضع العارضة إلى الأمام قليلا بدلا من وضعها فوق الرأس مباشرة. و قد يتطلب الأمر قيام المدرب بتقديم المساعدة في وضع القدمين إلا أن ذلك يستوجب تطبيق الخصم المحدد لهذه الحالة.

العارضة الأفقية (العقلة) للرجال و الأناث – المستوى أ

المستوى (أ) للرجال والسيدات – عارضة التوازن

وصف المهارة

- البدا بالوقوف عند نهاية العارضة .
- 1- التقدم على طرف عارضة التوازن.
 - 2- المشي أماما تجاه وسط عارضة التوازن.
 - 3- توازن النقطة الواحدة. (وضعية القدم و الذراع كحركة اختيارية).

- 4- المشي أماما حتى الطرف الآخر من عارضة التوازن.
5- القفز مفرد الجسم من على طرف عارضة التوازن.
ملحوظة : عند هذا المستوى يكون عرض العارضة الارضية 15سم(6 بوصة) ولا يزيد ارتفاعها عن 10سم(4بوصة) فوق البساط .

جهاز التمبولين للرجال و الأناث – المستوى أ

توصيف المهارة

- الممرور الأول – البدء بجانب طرف البساط
1- الجلوس، عمل وضعية انثناء و أداءمرجحةخلفية و إلى أعلى مع الإمساك بالركبتين.
2- ترك الركبتين، عمل وضعية PIKE، و الانثناء للمس أصابع القدمين.
3- الرقود إلى الخلف مع عمل وضعية انفراج الساقين على أن تكون زاوية ارتفاعهما 10 – 90 درجة خفض الساقين، ضم الساقين في وضعية استقامة رقودا
4- دحرجتين جانبيتين إلى اليمين مع شد الجسم Pencil
5- دحرجتين جانبيتين إلى اليسار مع شد الجسم Pencil
يمكن استخدام أبسطة صغيرة أو أبسطة التمارين الأرضية.
يسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على النزول من لكرسي المتحرك أو القيام باستبعاد المشاية ثم إعادتها إليه بعد القيام بالحركة دون احتساب نقاط جزاء.
ملحوظة: توجيه التحية للجنة الحكام يمكن أن يتم على الأرض عند بدء اللاعب لمجموعة حركاته أو انتهائه منها، و ذلك في حالة كون اللاعب عاجزا عن المشي.
التمرينات الارضية للرجال والسيدات – المستوى (أ)
وصف المهارة

القيمة توصيف المهارة

- 1- وضعية البدء (اختياري)
2- دحرجة إلى الجانبين مع شد الجسم في وضعية القلم Pencil
3- التوازن (اختياري – ثبات في وضعية انحناء مقوس – "وضعية سوبرمان)
4- حركة القاطرة Locomotor (اختياري – الانطلاق سريعا)
5- وضعية الانتهاء (اختياري)
ملحوظة: يمكن أداء التمارين على أبسطة مطوية أو بساط تمارين أرضية.
يسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على النزول من لكرسي المتحرك أو القيام باستبعاد المشاية ثم إعادتها إليه بعد القيام بالحركة دون احتساب نقاط جزاء.
يمكن استخدام الموسيقى (اختياري)

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الوقوف انتباه	2.0		
المشي تجاه لوح القفز	2.0	المشي بطريقة مخالفة	حتى 0.5
التعثر فوق لوح القفز	02.	الهبوط بقدم واحدة الارتداد المزدوج عند الهبوط	0.5 1.0
قفزة منفردة في الهواء	2.0	نقص التمطي نقص الارتفاع	حتى 1.0 حتى 0.5
الهبوط على البساط التمطي و الوقوف انتباهها	2.0	نقص المسافة كل خطوة السقوط	0.5 0.1 0.5
النتيجة الإجمالية #1	10.0		

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الوقوف انتباه	2.0		
المشي تجاه لوح القفز	2.0	المشي بطريقة مخالفة	حتى 0.5
التعثر فوق لوح القفز	02.	الهبوط بقدم واحدة الارتداد المزدوج عند الهبوط	0.5 1.0
قفزة منفردة في الهواء	2.0	نقص التمطي نقص الارتفاع	حتى 1.0 حتى 0.5
الهبوط على البساط التمطي و الوقوف انتباهها	2.0	نقص المسافة كل خطوة السقوط	0.5 0.1 0.5
النتيجة الإجمالية #1	10.0		

أفضل نتيجة

* يتم تكرار هذه القفزة لمرتين، و يتم احتساب نتيجة أفضلهما.

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0).
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2	لكل مرة و ينطبق على جميع الخصومات في كتيب الأرقام FIG كما ورد في كتيب الأرقام

القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص الصيفية 2000-2003م

المستوى A – العارضة الأفقية (العقلة) للرجال و النساء

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
مد الذراعين و الإمساك بالعارضة بقبضة علوية	1.0		
ثني الركبتين لأعلى في وضعية قرفصاء	2.0	نقص الانتشاء	حتى 0.5
وضعية بسط القدمين Pike Position	1.0		
وضعية انفراج الساقين	2.0	النقص في زاوية انفراج الساقين	1.0
ضم الساقين و الانخفاض إلى مستوى الأرض	1.0		
محاولة الارتفاع حتى وصول الذقن إلى أعلى من مستوى العارضة	2.0	عدم القدرة على الارتفاع حتى وصول الذقن إلى مستوى العارضة	حتى 1.5
إعتاق العارضة و رفع الذراعين إلى أعلى (فوق مستوى الرأس)	1.0		
إجمالي القيمة	10.0		

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد
أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)				
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على
الخصومات في كتيب الأرقام FIG				
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2	كما ورد في
كتيب الأرقام				
السقطات	0.5			

المستوى A - عارضة التوازن للرجال و النساء

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
التقدم على طرف عارضة التوازن	2.0		
المشي أماما تجاه وسط عارضة التوازن	2.0	النقص في الاستمرارية	
توازن النقطة الواحدة. (وضعية القدم و الذراع كحركة اختيارية)	2.0	الحفاظ على التوازن لمدة ثانية واحدة	
المشي أماما حتى الطرف الآخر من عارضة التوازن	2.0	النقص في الاستمرارية	
القفز مفرد الجسم من على طرف عارضة التوازن	2.0	النقص في الارتفاع النقص في فرد الجسم لأعلى	
إجمالي القيمة	10.0		

*في هذا المستوى يكون عرض عارضة التوازن الأرضية 15 سنتيمتر و لا يزيد ارتفاعها فوق عن 10 سنتيمتر فوق الأرضية
**في حالة استخدام اللاعب لمشاية أثناء الانتقال بين مجموعة الحركات، يتم تطبيق نفس الخصم الذي يتم تطبيقه في حالة قيام المدرب بدعم اللاعب أثناء مجموعة الحركات.

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى A - جهاز التبولين (رجال / أنسات)

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
أرجحة خلفية و إلى أعلى	2.0	عدم الثبات عدم القيام	حتى 0.5 حتى 1.0
اتخاذ وضعية pike	2.0	عدم اتخاذ وضعية pike عدم الوصول	حتى 0.5 حتى 1.0
رفع الساق عند اتخاذ وضعية انفراج الساقين (<90-10)	2.0	النقص في الانفراج	حتى 1.0
درجة إلى الجانبين مع شد الجسم	2.0	درجة مع انعدام شد الجسم بالقدر الكاف حتى درجة غير متسقة لأعلى	حتى 0.5 حتى 1.0
درجة إلى الجانبين مع شد الجسم	2.0	درجة مع انعدام شد الجسم بالقدر الكاف حتى درجة غير متسقة لأعلى	حتى 0.5 حتى 1.0
إجمالي القيمة	10.0		

*يمكن استخدام أبسطة صغيرة أو أبسطة التمارين الأرضية.

*يسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على النزول من لكرسي المتحرك أو القيام باستبعاد المشاية ثم إعادتها إليه بعد القيام بالحركة دون احتساب نقاط جزاء. يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى A – التمارين الأرضية (الرجال – الأنسات)

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
وضعية البدء (اختياري)	2.0	عدم الثبات عدم القيام	حتى 0.5 0.5
درجة إلى الجانبين مع شد الجسم في وضعية القلم Pencil	2.0	النقص في درجة شد الجسم	0.5 1.0
التوازن (اختياري – ثبات في وضعية انحناء مقوس – "وضعية سوبرمان)	2.0	الثبات لمدة ثانية واحدة انعدام الثبات	حتى 1.0
حركة القاطرة Locomotor (اختياري – الانطلاق سريعاً)	2.0	النقص في الاستمرارية	0.3
وضعية الانتهاء	2.0		
إجمالي القيمة	10.0		

*يمكن استخدام أبسطة صغيرة أو أبسطة التمارين الأرضية.

*يسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على النزول من لكرسي المتحرك أو القيام باستبعاد المشاية ثم إعادتها إليه بعد القيام بالحركة دون احتساب نقاط جزاء. يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الأول للأثاث

الفني

الوثب

العارضتان المتوازيتان مختلفتا الارتفاع

عارضتا التوازن

التمارين الأرضية

القفز - المستوى الأول - أثاث

وثبتين مختلفتين: يجب تنفيذ واحدة من كل منها بالترتيب، قيمة كل وثبة 10 نقاط مع احتساب أفضلها.
الوثبة #1 - الوثبة المتسقة Tuck من على اللوح.

1. الوقوف في وضعية انتباه على مسافة لا تزيد على 10 متر من اللوح.

2. الجري أماما خلال ممر الجري.

3. الوثب من ممر الجري و الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.

4. الارتداد من اللوح إلى أعلى في الهواء مع رفع الذراعين عاليا ورفع الركبتين لاتخاذ وضعية Tuck.

5. فتح الجسم و الهبوط على البساط مع الثني الركبتين قليلا عند الاصطدام بالأرض.

6. فرد الجسم و رفع الذراعين أعلى الكتفين دون أخذ أية خطوات إضافية.

الوثبة #2 - القفز مع انفراج الساقين من على لوح القفز

1. الوقوف في وضعية انتباه على مسافة لا تزيد على 10 متر من اللوح.

2. الجري أماما خلال ممر الجري.

3. الوثب من ممر الجري و الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.

4. الارتداد من اللوح إلى أعلى في الهواء مع رفع الذراعين عاليا و الفخذين في وضعية مستقيمة و انفراج

الساقين في الهواء (الانفراج المتسق Pike يمنح نقاط إضافية إذا تمكن اللاعب من الوصول إلى الأرض في وضعية أفقية).

5. ضم الساقين و الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلا عند الاصطدام بالأرض.

6. فرد الجسم و رفع الذراعين أعلى الكتفين دون أخذ أية خطوات إضافية.

لجميع المستويات - يسمح بالتغاضي عن محاولة خاطئة واحدة إذا لم يتم لمس لوح / حضان القفز.

المستوى الأول أناث – العارضتان مختلفتا الارتفاع

ملحوظة: يتطلب الأمر وجود عارضة واحدة منخفضة للقيام بهذه الحركة على أن تكون العارضة المنخفضة بارتفاع صدر اللاعب ويمكن خفض مستوى العارضة و إضافة أبسطة لتحقيق المطلوب. وصف المهارة

1. القفز بالذراعين في وضعية مستقيمة مع أحكام قبضة اليد الممسكة بالعارضة من أعلاها.
 2. فرد الذراعين قليلاً، اتخاذ وضعية متسقة Pike، ثم التحرر من العارضة والعودة إلى وضعية استناد أمامي.
 3. رفع الساق اليمنى فوق العارضة مع وضع اليد اليمنى للخارج و الفخذ الأيمن فوق العارضة لعمل وضعية انفراج الساقين. رفع الجسم (انفراج حر) مع فرد الساقين في وضعية ثبات لحظي.
 4. إعادة اليد اليمنى للإمساك بالعارضة داخل الساق اليمنى ثم رجحة الساق اليمنى للخلف و فوق العارضة للعودة إلى وضعية استناد الأمامي.
 5. الدوران حول العارضة باتساق أمامي Tucked Forward، ثم خفض الساقين ببطء وصولاً إلى الأرض مع إظهار قدر من التحكم.
 6. الوقوف على الساقين، إعتاق العارضة مع اتخاذ وضعية الوقوف المستقيم النهائية.
- شروط صحة موقع المراقبة: حتى يتم احتساب النتيجة للمتسابق، يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق لمجموعة حركاته. و يجب أن يقف المدرب على بعد يسمح له بوصول ذراعيه للمتسابق لمراقبة المهارات على العارضة و التحرك أماماً أو خلفاً عند أداء المتسابق لمهارات المرجحة، و ذلك حسب نوع المهارة.

المستوى الأول أناث – عارضة التوازن

ملحوظة: يمكن تنفيذ هذه المجموعة من الحركات على عارضة منخفضة أو مرتفعة (أنظر القسم c.f. للحصول على معلومات بخصوص الارتفاعات) مع الأخذ في الاعتبار أن تنفيذها على عارضة مرتفعة يستوجب الحصول على 0.5 نقطة.

- 1- العارضة المنخفضة - الوقف قرب الطرف الأيسر للعارضة مواجهها القطاع الطولي لها.
- 1- العارضة المرتفعة – الوقوف في ذات الوضعية. أداء حركة اعتلاء العارضة مع استناد أمامي. (استناد أمامي، الساق لأعلى، أصابع القدم خطافية، الارتفاع إلى مستوى الركبتين، الوقوف)
2. أخذ 3 خطوات جانبية لليمين.
3. 1/4 لفة إلى اليسار.
4. 3 خطوات إلى الخلف.
5. رفع الذراعين فوق الرأس في وضعية توازن التاج Crown-Passe (الركبتين إلى الأمام).
6. وضع القدم أماماً.
7. 1/2 لفة محورية.
8. الذراعان جانباً، السير إلى الأمام مع رفع الركبتين لأعلى حتى نهاية العارضة.
9. الوقوف مع ضم القدمين على حافة العارضة – و القفز باتساق من فوق العارضة للهبوط على الأرض.
10. الوقوف مع شد الجسم.

المستوى الأول – التمارين الأرضية

المقطوعة الموسيقية Yo Ho Ho (موسيقى الفيلم السينمائي التصويرية – Rugrats) Barrie Nease
وضعية البدء – الرقود على البطن، ثني الكوعين، اليدين أسفل الذقن.
1- ثني الركبة اليمنى، فردها.

- 2- ثني الركبة اليسرى، فردها.
- 3- دورة و 1/2 جانبية بجسم مشدود تنتهي على الظهر.
- 4- فتح الذراعين في وضع علوي مائل ثم الجلوس من وضعية الرقود مع ثني الساق اليسرى تحت الجسم و بسط الساق اليمنى إلى الأمام.
- 5- موجة جسدية خلفية مع الانتهاء برفع الذراعين فوق الرأس.
- 6- خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى على شكل قفزة.
- 7- الوقوف على الأيدي مع رفع ساق واحدة إلى أعلى (Teeter- Totter) ثم الانتهاء بقفزة إلى اليمين.
- 8- بسط اليدين على الفخذين، لمس الركبة اليسرى بالقدم اليمنى.
- 9- 2 وضعية chasse – نفس القدم، الإبقاء على الأيدي فوق الفخذين؛ ضم القدمين.
- 10- ضرب كعب القدم اليمنى جهة الجانب الأمامي الأيمن؛ ضم القدمين.
- 11- ضرب كعب القدم اليسرى جهة الجانب الأمامي الأيسر؛ ضم القدمين.
- 12- خطوة إلى اليمين، ثم اليسار، تجميع، ثم قفزة منفرجة الساقين (مع رفع الذراعين إلى أعلى).
- 13- دوران أمامي ينتهي بالجلوس.
- 14- مرجحة خلفية، لمس الأرض باليدين على جانبي الرأس.
- 15- ثني الركبتين، الدوران 1/4 لفة إلى اليسار تنتهي في وضعية ركوع. تدوير الذراعين إلى اليسار ثم من فوق الرأس، ثم إلى أسفل اليمين إلى الأمام، ثم إلى اليسار فالانزلاق على الأرض مع اتخاذ الجزء الأسفل من الجسد لوضعية الرقود على الجانب الأيمن، ثم رفع الساق اليمنى.
- 16- خفض الساق اليمنى، ثني الركبتين و رفع الجزء الأعلى من الجسم إلى وضعية جلوس جانبي لحظية. رفع الذراع الأيمن إلى أعلى اليمين مع النظر تجاه اليد اليمنى.

المستوى الأول الأنسات- حسان القفز

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الجرى والقفز	2.0		حتى 0.5
الارتفاع في الهواء	2.0	المشي بطريقة مخالفة	حتى 0.5 حتى 1.0
وضع الجسم في الهواء	3.0	نقص في الارتفاع	حتى 1.0
مسافة الطيران	2.0	أقل من 3 أقل من 1	حتى 0.5 1.0
الهبوط على البساط	1.0	كل خطوة السقوط	0.1 0.8
النتيجة الإجمالية #1	10.0		

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الجرى والقفز	2.0		حتى 0.5
الارتفاع في الهواء	2.0	المشي بطريقة مخالفة	حتى 0.5 حتى 1.0
وضع الجسم في الهواء	3.0	نقص في الارتفاع	حتى 1.0
مسافة الطيران	2.0	أقل من 3 أقل من 1	حتى 0.5 1.0
الهبوط على البساط	1.0	كل خطوة السقوط	0.1 0.8
النتيجة الإجمالية #1	10.0	أخطاء	خصم
من المحاولة 1&2 أفضل نتيجة			

خارج المسابقة - 0.5 من إجمالي النتائج

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

. الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2
السقطات	0.5		

لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
كما ورد في كتيب الأرقام

المستوى الأول الأنسات- العارضتان مختلفتي الارتفاع

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
القفز مع زراع منفردة الاستناد	1.0	وضعية جسم غير صحيحة عدم الاستناد	حتى 0.2
الأرتماء	1.5	تمدد غير كافي نقص في الارتفاع	حتى 0.3 حتى 0.5
رفع الساق اليمنى فوق العارضة لعمل وضعية انفراج	2.0	ثني الأذرع ثني الأرجل نقص في الاستمرارية عدم ترك العارضة تماما	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3 0.5
إعادة الساق	2.0	ثني الأذرع ثني الأرجل النقص في الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
الدوران حول العارضة باتساق أمامي	2.5	النقص في الاستمرارية النقص في التحكم النقص في الانتشاء	حتى 0.3 حتى 0.5 حتى 0.5
ترك العارضة مع اتخاذ وضعية الوقوف المستقيم النهائية	0.5		
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

المساعدة البدنية	0.1	الصغرى
المساعدة الشفهية	0.2	المتوسطة
الإشارات	0.3	الكبرى
	0.5	السقطات
0.5 لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)		
0.3 لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG		
0.2 كما ورد في كتيب الأرقام		

المستوى أ أنسات - عارضة التوازن

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
خطوة على العارضة مع استناد أمامي إلى الوقوف	0.5	عام	
3 خطوات جانبية	1.5	النقص في استمرارية الخطوات	حتى 0.2 لكل
1/4 لفة	1.0	النقص في الدوران النقص في استمرارية الدوران	حتى 0.5 حتى 0.5
3 خطوات للخلف	2.0	الصعود في كل خطوة النقص في استمرارية الخطوات وضع الأصابع رفع الصدر	0.1 لكل حتى 0.2 لكل حتى 0.3 حتى 0.3
الاتزان بقدم واحدة	1.0	عدم الاحتفاظ بالتوازن (2 ثانية)	حتى 0.1
دوران مع الارتكاز على القدمين	1.5	دوران غير كامل ليس على الأصابع	حتى 0.5 حتى 0.5
خطوات سير للأمام	1.0	النقص في رفع الركبة النقص في الاستمرارية	حتى 0.5 حتى 0.2
قفزة بدوران مثلي	1.0	النقص في الانثناء النقص في الارتفاع قرفصاء عميق	حتى 0.5 حتى 0.2 حتى 0.3
نقاط إضافية / عارضة إتران مرتفعة	(0.5)		
إجمالي القيمة	10.0		

. الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى أ الأتسات – التمارين الأرضية

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
1 ½ لفة	2.0	النقص في استمرار الدوران النقص في التمدد	حتى 0.5 0.5
تموج خلفي بالجسم	2.0	النقص في الاستمرارية النقص في التقوس	0.5 1.0
الطعن	2.0		حتى 1.0
إجمالي القيمة	10.0		

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الثاني اناث
الفني
القفز
العارضتان مختلفتا الارتفاع
عارضه التوازن
التمارين الرضية

المستوى الثاني اناث - حسان القفز
ملحوظة: قد يتخلى العديد من متسابقى الجمباز خلال السنوات الثماني القادمة عن "حسان القفز" التقليدي
و يستبدلونه بطاولة قفز، لذلك: سواء تم استخدام حسان القفز أو طاولة قفز فإنه يحق للمتسابق أداء قفزين
متماثلتين أو مختلفتين و يتم احتساب نتيجة أفضلهما.
لجميع المستويات – يسمح بخطأ واحد فقط في حالة عدم لمس المتسابق للوح القفز / الحسان.
القفزة #1 – (باستخدام حسان القفز) القرفصاء فوق حسان القفز، القفز من فوق الحسان.

1. الوقوف في وضعية انتباه عند نهاية لوح القفز.
 2. الجري عبر ممر الجري.
 3. الوثب من ممر الجري على لوح القفز بقدمين مضمومتين مع ثني الركبتين قليلاً.
 4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.
 5. الاستناد باليدين على حسان القفز ثم اتخاذ وضعية مستقيمة Tuck والهبوط على حسان القفز في وضعية قرفصاء لحظي بوضع القدمين بين اليدين.
 6. القفز من فوق الحسان مع رفع اليدين في الهواء و شد الجسم.
 7. الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلاً. شد الجسم في وضعية مستقيمة ورفع الذراعين فوق الرأس دون أخذ أية خطوات إضافية.
- القفزة #2 – (باستخدام حسان القفز) وضعية منفرجة الساقين فوق حسان القفز، القفز من فوق الحسان.
- 1- الوقوف في وضعية انتباه عند نهاية لوح القفز.
 - 2- الجري عبر ممر الجري.
 - 3- الوثب من ممر الجري على لوح القفز بقدمين مضمومتين مع ثني الركبتين قليلاً.
 - 4- الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.
 - 5- الاستناد باليدين على حسان القفز، رفع الفخذين و فتح الساقين ثم الهبوط على ظهر حسان القفز في وضعية منفرجة الساقين حيث القدمين خارج اليدين.
 - 6- القفز من فوق الحسان مع ضم القدمين في الهواء و رفع اليدين في الهواء و شد الجسم.
 - 7- الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلاً. شد الجسم في وضعية مستقيمة و رفع الذراعين فوق الرأس دون أخذ أية خطوات إضافية.
- القفزة #3 – (باستخدام طاولة القفز) وضعية القرفصاء فوق طاولة القفز، خطوات، القفز من فوق الطاولة
- 1- الوقوف في وضعية انتباه عند نهاية لوح القفز.
 - 2- الجري عبر ممر الجري.
 - 3- الوثب من ممر الجري على لوح القفز بقدمين مضمومتين مع ثني الركبتين قليلاً.
 - 4- الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.
 - 5- الاستناد باليدين على طاولة القفز، ضم الأطراف إلى الجسد Tuck و الهبوط فوق سطح الطاولة في وضعية قرفصاء لحظية حيث القدمين خارج اليدين.

- 6- أخذ خطوتين حتى نهاية طاولة القفز.
- 7- القفز من فوق الطاولة مع رفع الذراعين فوق في الهواء و شد الجسم.
- 8- الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلا. شد الجسم في وضعية مستقيمة و رفع الذراعين فوق الرأس دون أخذ أي خطوات إضافية

المستوى الثاني أناث - العارضتان مختلفتا الارتفاع
الوقوف في خلف العارضة المرتفعة.

1. القفز للإمساك بالعارضة والمرجة إلى الأمام.
2. المرجة إلى الخلف و الأمام ثم رفع إحدى الساقين فوق العارضة المنخفضة.
3. رفع الساق الأخرى فوق العارضة المنخفضة. شد الجسم.
4. المرجة بساقين منفرجتين إلى الخلف و بعيدا العارضة.
5. المرجة إلى الأمام والخلف.
6. المرجة للأمام ثم وضع القدمين على العارضة المنخفضة.
7. الوقوف على العارضة المنخفضة - من وضعية الوقوف عمل 1/2 دوران لمواجهة العارضة المنخفضة.
8. القفز للاستناد بذراعين مستقيمين على العارضة المرتفعة.
9. لفة أمامية حول العارضة.
10. التعلق بجسد مستقيم Tuck لمدة 2 ثانية.
11. ترك العارضة ثم الوقوف.

شروط صحة موقع المراقبة: حتى يتم احتساب النتيجة للمتسابق، يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق لمجموعة حركاته. و يجب أن يقف المدرب على بعد يسمح له بوصول ذراعيه للمتسابق لمراقبة المهارات على العارضة و التحرك أماما أو خلفا عند أداء المتسابق لمهارات المرجة، و ذلك حسب نوع المهارة.

المستوى الثاني أناث - عارضة التوازن

عارضة التوازن - الوقوف إلى جانب العارضة بحيث يكون الجانب الأيمن مواجه للعارضة، 2/3 العارضة المنخفضة.

- 1- اعتلاء العارضة بالقدم اليمنى، وضع اليسرى في المقدمة.
- العارضة المرتفعة - وضع اللوح في نفس موقعه في حالة العارضة المنخفضة.
1. أخذ عدة خطوات إلى اللوح، وضع اليد على العارضة و الاعتلاء بالقدم اليمنى فاليسرى. الوقوف.
2. 1/4 دوران إلى اليمين، أخذ ثلاث خطوات جانبية إلى اليمين. رفع الذراعين أفقيا في مستوى الكتفين أثناء أخذ الخطوات إلى اليمين. ضم الذراعين أعلى الرأس على شكل تاج أثناء أخذ الخطوات إلى اليسار. يتم التكرار في جميع الخطوات.
3. 1/4 دوران إلى اليمين.
4. 3 خطوات إلى الخلف مع رفع مستقيم للساق إلى الأمام (رفع الركبة لأعلى).
5. موجة جسدية أمامية. الانتهاء بوضعية رفع اليدين إلى أعلى فوق الرأس على شكل تاج مرتفع.
6. 3 خطوات إلى الأمام، رفع الركبة إلى أعلى، ثم الركل.
7. اتخاذ وضعية الميزان Scale Balance استنادا على الساق اليمنى مع فرد الذراعين في وضع لأفقي إلى الجانبين.
8. خفض الساق إلى الخلف، ثني الذراعين ضما إلى الجسد، ثم رفعهما فوق الرأس.
9. رفع الذراعين في وضع أفقي إلى الجانبين مع شد الجسد مع عمل وضعية chasse أمامية بنفس الساق

- حتى الوصول إلى نهاية عارضة التوازن.
10. ضم الساقين. إخلاء العارضة بقفزة منفرجة الساقين.
11. الهبوط. شد الجسم وقوفا.
- المستوى الثاني أناث – عارضة التوازن
- المستوى الثاني أناث – التمارين الأرضية
- المقطوعة الموسيقية – Gypsy Kalinka (فولكلور روسي) Barry Nease
- البداية وقوفا، النظر إلى أسفل، القدمين في الوضعية الرابعة إلى اليمين. قدم إلى الأمام.
1. بسط الذراعين إلى الأمام في وضع مستقيم، الكتفين إلى أعلى، النظر إلى الأمام.
2. ضم القدمين، موجة جسدية أمامية، الإنهاء بالذراعين أعلى الرأس. (القدمان منبسطتان على الأرض).
3. تصالب الذراعين أمام الجسم و إلى الوسط، ثم رفع الذراع اليسرى أعلى الرأس و إلى اليمين. خفض الذراع، الانحناء جانبا.
4. مع استمرار فرد الذراعين إلى الأمام، الدورات على أطراف الأصابع مع أخذ خطوات قصيرة – 360 درجة.
5. خفض الذراعين مفرودين جانبا. أخذ خطوات Grapevine إلى اليمين. (خطوة إلى اليمين، الانتقال العكسي إلى اليسار الخلفي، خطوة إلى اليمين، الانتقال العكسي إلى اليمين الأمامي، خطوة إلى اليمين، ضم القدمين).
6. الركل يمينا (battement) لعمل وثبة إلى اليمين.
7. تبديل موضعي القدمين، الوقوف على الأيدي، إنهاء بوثبة إلى اليمين.
8. ثني الكوعين، مع وضع اليد اليمنى على الكوع الأيسر و اليد اليسرى على الكوع الأيمن ثم رفع الذراعين إلى الأمام في مستوى الكتفين.
9. 4 خطوات قفزا إلى الأمام (يمين، يسار، يمين).
10. رفع الذراعين فوق الرأس و القفز مع ضرب كعب الساق في الأرض يسارا، القفز مع ضرب كعب الساق في الأرض يمينا.
11. 3/4 دوران قفزا إلى اليسار.
12. الهبوط أرضا مع دفع اليدين خارجا إلى الجانبين (مستوى ارتفاع الكتفين).
13. Chasse جانبي إلى اليمين ينتهي بعجلة جهة اليمين، Chasse إلى اليمين ينتهي بعجلة جهة اليمين.
14. 1/4 دوران و 4 خطوات قصيرة إلى الخلف، دفع الذراعين إلى الخارج في مستوى ارتفاع الكتفين.
15. ميزان على القدم اليمنى ينتهي بدوران أمامي يتبعه تحرك أمامي يبدأ بالقدم اليمنى و ينتهي بتوقف لحظي على الركبتين. عقد الذراعين فوق الرأس ثم فتحهما إلى الجانبين.
16. الجلوس و أداء دوران خلفي على الكتفين مع طرح الساقين إلى الخلف إنتهاءا بوضعية ركوع.
17. الانكماش إلى الأمام ثم النهوض في وضعية جلوس على الركبتين.
18. فرد القدم اليمنى إلى الأمام، رفع الذراعين أعلى الرأس ثم الوقوف، ضم القدمين.
19. دفع الذراعين جانبا، النهوض على أطراف الأصابع، نقر الرسغين.
20. Chasse أمامي بالقدم اليسرى، 1/2 دوران مع وثبة القط Cat Leap.
21. Chasse يمين أمامي، Chasse يسار أمامي.
22. رفع الساق اليسرى إلى أعلى ثم خفضها إلى جانب اليسرى.
23. الجري، الجري، الوثب، ثم الركل بنخ الساق Hitchkick.
24. أخذ خطوة ثم الركوع على الساق الخلفية (مع عقد الذراعين إلى الأمام).
25. إسقاط الساق الأمامية إلى أسفل في وضعية ركوع.
26. الجلوس على القدمين. النظر إلى اليمين و خفض اليد اليمنى إلى الأرض مع رفع اليد اليسرى إلى أعلى

اليسار بشكل قطري. الثبات في الوضعية النهائية.
المستوى الثاني أناث – التمارين الأرضية

المستوى الثالث أناث – حصان القفز

ملحوظة: قد يتخلى العديد من متسابقي الجمباز خلال السنوات الثماني القادمة عن "حصان القفز" التقليدي و يستبدلونه بطاولة قفز، لذلك:

سواء تم استخدام حصان القفز أو طاولة قفز فإنه يحق للمتسابق أداء قفزين متماثلتين أو مختلفتين و يتم احتساب نتيجة أفضلهما.

لجميع المستويات – يسمح بخطأ واحد فقط في حالة عدم لمس المتسابق للوح القفز / الحصان.

القفزة #1 (باستخدام حصان / طاولة القفز) – قفزة القرفصاء

1. الوقوف في وضعية انتباه عند نهاية لوح القفز.

2. الجري عبر ممر الجري.

3. الوثب من ممر الجري على لوح القفز بقدمين مضمومتين مع ثني الركبتين قليلاً.

4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.

5. الاستناد باليدين على حصان القفز ثم اتخاذ وضعية مستقيمة Tuck.

6. مع الإبقاء على الرأس و الصدر مفرودين عاليًا يرتد اللاعب من فوق الحصان/ الطاولة مستندا على الذراعين مع تمرير الركبتين منفرجتين على جانبي الحصان / الطاولة دون أن تلمسا أيهما.

7. القفز من فوق الحصان مع رفع اليدين في الهواء و شد الجسم.

8. الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلاً. شد الجسم في وضعية مستقيمة و رفع الذراعين فوق الرأس دون أخذ أية خطوات إضافية.

القفزة #2 (باستخدام حصان القفز أو الطاولة) قفزة منفرجة الساقين.

1. الوقوف في وضعية انتباه عند نهاية لوح القفز.

2. الجري عبر ممر الجري.

3. الوثب من ممر الجري على لوح القفز بقدمين مضمومتين مع ثني الركبتين قليلاً.

4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.

5. الاستناد باليدين على حصان القفز أو الطاولة، رفع الفخذين في وضعية Pike و فتح الساقين في وضعية منفرجة.

6. مع الإبقاء على الرأس و الصدر مفرودين عاليًا يرتد اللاعب من فوق الحصان/ الطاولة مستندا على الذراعين مع تمرير الركبتين منفرجتين على جانبي الحصان / الطاولة دون أن تلمسا أيهما.

7. رفع الذراعين، ضم الساقين و شد الجسم أثناء القفز من فوق ظهر الحصان / الطاولة.

8. الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلاً. شد الجسم في وضعية مستقيمة و رفع الذراعين فوق الرأس دون أخذ أية خطوات إضافية.

القفزة #3 – باستخدام لوح قفز و بساط 12". الوقوف على الأيدي ينتهي بوضعية رقود على الظهر.

1. الوقوف في وضعية انتباه قريباً من لوح القفز أو على مسافة قصيرة منه.

2. الانقضاض على اللوح بدون أخذ خطوات، أو أخذ خطوة واحدة، مع الانحناء و وضع كلتا اليدين (في نفس الوقت) أعلى لوح القفز.

3. ركل الساقين إلى أعلى لاتخاذ وضعية وقوف على الأيدي.

4. أثناء انتصاب جسد اللاعب في وضعية ووقوف مستقيم على الأيدي يجب عليه أن يسارع في بسط الكتفين بما يجعله يرتفع من فوق لوح القفز (يجب على اللاعب عدم إيقاف وضعية الوقوف على الأيدي).
 5. مع الإبقاء على الجسم في وضعية مستقيمة و منفردة، يستلقي اللاعب فوق البساط بظهر جسده كاملا دفعة واحدة و يحتفظ بتلك الوضعية لمدة 1-2 ثانية.
 6. يقوم اللاعب من وضعية الرقود ليتخذ وضعية انتباه.
- ملحوظة: على اللاعب أن يظهر مقدرته على التحكم مع الالتزام بأقل قدر من الحركة أثناء القيام من وضعية الرقود إلى وضعية الوقوف على القدمين.

المستوى الثالث- العارضتان مختلفتا الارتفاع

- الوقوف أمام ومواجهة العارضة القصيرة
1. القفز لاعتلاء العارضة و الإمساك بها.
2. الطرح، دائرة خلفية بالفخذ.
3. قطع منفرد الساق.
4. الميل أماما، إمساك العارضة بيد واحدة من أسفل.
5. 1/2 دوران لمواجهة الاتجاه الخارجي، وضع اليد الأخرى على العارضة، رفع الساق أعلى العارضة لعمل وضعية جلوس مع شد الجسد.
6. مرجحة خلفية منفرجة الساقين.
7. مرجحة أمامية، مرجحة خلفية.
8. مرجحة أمامية و وضع القدم على العارضة المنخفضة.
9. التحول للإمساك بالعارضة المرتفعة. الاستناد بذراع مستقيمة.
10. مرجحة سفلية لوضع القدمين على العارضة المنخفضة، ثني الركبتين.
11. الوقوف على العارضة السفلية، من وضعية الوقوف عمل 1/2 دوران لمواجهة العارضة المرتفعة.
12. فتح الساقين، وضع يد واحدة، ثم وضع الأخرى على العارضة المنخفضة مع أداء دائرة واحدة منفرجة الساقين وترك العارضة و إنهاء الحركة.

المستوى الثالث أناث- عارضة التوازن

- استخدام العارضة المرتفعة، الوقوف بالجانب الأيمن مواجهها للعارضة، Way Down 3/4
1. اعتلاء العارضة، ركلة متقاطعة الساقين (مقص Scissor) (الساق اليمنى، الساق اليسرى) ينتهي بوضعية جلوس جانبي. وضع اليدين على العارضة.
2. مد الساقين إلى الأمام. عمل وضعية جلوس V. ثبات.
3. فتح الساقين و الانخفاض إلى أسفل ثم الرجوع إلى الوراء. وضع أصابع القدمين على العارضة خلف الجسم.
4. رفع ركبة واحدة. رفع الساق الخلفية. الإمساك بالركبة في وضعية ميزان.
5. مرجحة الساق الخلفية أسفل جانب العارضة و وضع القدم أمام الركبة. الوقوف.
6. 1/4 دوران جهة اليمين.
7. الانتقال خطوة إلى اليمين تنتهي بوثبة إلى اليمين. الذراع اليمنى إلى أعلى، اليسرى إلى الأمام.
8. خطوة جانبية Grapevine مع وضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى، الانتقال خطوة إلى الجانب الأيمن. (نهاية الجزء Pass الأول).
9. 1/4 دوران إلى اليسار، الذراعان مفتوحتان جانبا.
10. 3 خطوات إلى الخلف مع ركلات أمامية.

11. موجة جسدية. الذراعان على هيئة دائرة أعلى الرأس.
12. اليدان على الوسط، 3 خطوات جانبية مع رف الركبتين أثناء أخذ الخطوات. خفض القدم إلى أسفل.
13. وضعية ميزان جمالي الشكل Attitude. الذراعان مفتوحتان جانبا، الساق الحرة مثنية.
14. قفزة مستقيمة، تبديل موضع القدمين.
15. خطوة للتجميع، قفزة مستقيمة. (نهاية الجزء Pass الثاني).
16. 1/2 دوران محوري، إصبع القدم قريب من مفصل القدم.
17. الجري، الجري، الوثب.
18. أخذ خطوات وترك العارضة بقفزة خلفية.

المستوى الثالث أناث- التمرينات الأرضية

المقطوعة الموسيقية – Blue Moon (1950's) Barry Nease

- وضعية البداية – الركوع، اليدان فوق الركبتين. الصدر و الرأس في وضعية نظر مستقيم إلى الأمام.
1. 2 صفة على الركبتين، 2 تصفيق، الإبهام اليمنى جهة اليمين، الإبهام اليسرى جهة اليسار (تحريك الأيدي في حركات راقصة Jive).
2. وضع اليدين على الأرض، الميل إلى الأمام و ركل الساقين إلى أعلى، فتح الساقين؛ النزول مرة أخرى على الركبتين.
3. 1/2 دوران جانبي جهة اليمين على الركبتين ينتهي بالجلوس مع ثني الركبتين، و وضع القدمين على الأرض إلى الأمام.
4. فرد الركبتين بالتبادل مع الركل بالساقين.
5. أخذ خطوة بالقدم اليمنى، ضم القدمين. الذراعان مفرودتان إلى الجانبين.
6. 2 عجلة Cartwheel جهة اليمين. الانتهاء بوثبة إلى اليسار.
7. تحميل وزن الجسم على الساق اليسرى. دوران محوري كامل جهة اليمين، الذراعان على شكل تاج.
8. ضم القدمين. موجة جسدية جهة اليمين ثم أخرى جهة اليسار. إنزال الذراع إلى أسفل ثم رفعها إلى أعلى. الانتهاء بالذراعين فوق الرأس.
9. أخذ خطوة إلى اليمين (الكرة، الكعب) (ball, heel) مع ثني الذراعين و طقطقة الأصابع.
10. أخذ خطوة إلى اليسار (الكرة، الكعب) (ball, heel) مع ثني الذراعين و طقطقة الأصابع.
11. 3 خطوات إلى الخلف- اليمين، اليسار، ضم القدمين. تصفيق اليدين.
12. أخذ خطوة يسارا إلى الأمام مع وضع الذراعين أعلى الرأس، الركل جهة اليمين ثم الوثب يمينا.
13. الوقوف على الأيدي، دوران أمامي ينتهي بوضعية جلوس منفرج الساقين.
14. تحريك جهة اليسار إلى أن تصل إلى الساق اليسرى، وضع اليد اليسرى خلف الساق اليسرى و رفع المقعدة من على الأرض، النظر خلفا جهة السار.
15. خفض الجسم، تحريك الساق اليسرى جهة اليمين و عمل وضعية جلوس لولبي بدائرة قطرها 360 درجة.
16. رفع الساق اليسرى، 1/2 دوران جهة اليمين.
17. 2 خطوة إنزلاقية جهة اليمين، الذراعان إلى الداخل و أعلى.
18. 3/4 دوران جهة اليمين مع 3 خطوات قصيرة، الركل خلفا. الخطوة 4 – ضم القدمين.
19. 4 خطوات جريا تنتهي بوثبة، ثم خطوة واثبة، ثم خطوة hitch kick.
20. خطوة جهة اليسار، رفع الساق اليمنى جهة اليمين مع ثني الركبة، إسقاط الرأس إلى الوراء، خفض الذراعين على جانبي الجسم، ثني الرسغين. تردد.
21. 3 خطوات واثبة (prance) في موضع الوقوف (دون تحرك)، ضم القدمين.

22. Chasse، ثم tour jete لاتخاذ وضعية الجلوس إلى الخلف.
23. الدوران خلفا للوقوف على الكتفين، الذراعان فوق الرأس،، الدوران أماما مع ثني الساقين حتى النهوض على الركبتين.
24. دوران جانبي، خطوة يمينا إلى الأمام. الوقوف.
25. خطوة يمينا على أصابع القدم، رفع الذراع الأيمن فوق الرأس (فتح أصابع اليدين) Jazz Hand.
26. خطوة يسارا على أصابع القدم، رفع الذراع الأيسر فوق الرأس (فتح أصابع اليدين).
27. خطوة يمينا على أصابع القدم، خفض الذراع الأيمن (فتح أصابع اليدين).
28. خطوة يسارا على أصابع القدم، رفع الذراع الأيسر فوق الرأس (فتح أصابع اليدين).
29. أصبع القدم، الكعب يمينا مع ثني الذراع و طقطقة مزدوجة بأصابع اليد.
30. أصبع القدم، الكعب يسارا مع ثني الذراع و طقطقة مزدوجة بأصابع اليد.
31. الجري يمينا، ثم يسارا، الوثب، ثم عمل قفزة دائرية منفرجة الساقين، ثم دوران خلفي ينتهي بالوقوف مع تقديم الساق اليمنى إلى الأمام.
32. الميل إلى الأمام ثم الانزلاق على البطن مع رفع الذراعين أعلى الرأس.
33. 1 1/4 دوران جانبي جهة اليمين ينتهي على الجانب الأيمن – إنزال الذراع الأيسر إلى جانب الجسم، ثني قمة الركبة. الثبات على وضعية النهاية.

المستوى الثاني أنسات- حسان القفز

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الجرى والقفز	2.0		حتى 0.5
الارتفاع في الهواء	2.0		حتى 0.5 حتى 1.0
وضع الجسم في الهواء	3.0		حتى 1.0
مسافة الطيران	2.0		حتى 0.5 1.0
الهبوط على البساط	1.0		0.1 0.8
النتيجة الإجمالية #1	10.0		

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الجرى والقفز	2.0		حتى 0.5
الارتفاع في الهواء	2.0		حتى 0.5 حتى 1.0
وضع الجسم في الهواء	3.0		حتى 1.0
مسافة الطيران	2.0		حتى 0.5 1.0
الهبوط على البساط	1.0		0.1 0.8
النتيجة الإجمالية #1	10.0		خصم
من المحاولة 1&2 أفضل نتيجة			

خارج المسابقة - 0.5 من إجمالي النتائج

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.5			

المستوى الثاني الأنسات- العارضتان مختلفتي الارتفاع

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
القفز مع المرجحة لاعتلاء العارضتين	1.0	نقص المرجحة عدم إحكام القبضة على العارضة	حتى 0.3 حتى 0.2
المرجحة مع رفع الساق	1.0	عدم كفاية المرجحة (أماما، خلفا) نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.2
رفع الساق فوق العارضة مع شد الجسم	1.0	النقص في شد الجسم	حتى 0.3
أرجحة خلفية بساقين منفرجتين (للخارج - الداخل - الخارج)	1.5	نقص عزم رفع الساق تبادل وضع القدمين	حتى 0.3 حتى 0.3
اتخاذ وضعية القرفصاء للوقوف على العارضة المنخفضة مع 1/2 دوران	1.5	نقص الاستمرارية	حتى 0.5 0.2
القفز لاستناد بذراعين مستقيمتين	0.5	نقص في عزم شد الجسم	حتى 0.2
لفة أمامية حول العارضة إنتهاءا بوضعية تعلق طويل	1.5	نقص استمرارية اللف حول العارضة نقص عزم شد الجسم نقص التحكم	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.5
التعلق بالعارضة في وضعية مستقيمة	1.0	عدم كفاية الثبات في الوضعية (2 ثانية)	حتى 0.3
إعتاق العارضة و الانطلاق بعيدا بجسم مشدود	0.5		
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الثاني أنسات - عارضة التوازن

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
خطوة منخفضة على العارضة - خطوة مرتفعة لاتخاذ وضعية القرفصاء - الوقوف	1.0	نقص الاستمرارية وضعية الجسم غير سليمة	حتى 0.2 حتى 0.2
1/4 لفة	0.5	النقص في استمرارية الخطوات	
3 خطوات للخلف	1.0	استمرارية حركات الأذرع	حتى 0.5
1/4 لفة	0.5		
3 خطوات إلى الخلف	1.0	الركل ليس في ارتفاع مستوى الفخذ	حتى 0.3
موجة جسدية أمامية	1.0	نقص الاستمرارية بالنسبة للأذرع / الجسم	حتى 0.3
خطوات سير للأمام	1.0	فرد الساقين	حتى 0.2
ميزان توازن	1.5	عدم رفع الساق بزاوية 30 درجة عدم الحفاظ على التوقف اللحظي وضعية الجسم غير سليمة	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
Chasse لإنهاء الحركة	1.0	نقص الاستمرارية الارتفاع فرد الجسم	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.2
إخلاء العارضة بقفزة منفردة الساقية	1.0	نقص انفراج الساقين نقص الارتفاع	حتى 0.5 حتى 0.2
نقاط إضافية / عارضة إتزان مرتفعة أو الإبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

. الخصومات الحادية على أخطاء المدربين

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بعد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى أ الأنسات – التمارين الأرضية

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
موجة جسدية أمامية	0.5	نقص الاستمرارية	حتى 0.2
دوران 360 درجة	0.5	عدم الارتكاز على أصابع الأقدام	حتى 0.3
خطوات Grapevine	0.5	نقص الاستمرارية	حتى 0.1
Battemont لعمل وثبة	0.2	نقص ارتفاع الركلة	حتى 0.2
الوقوف على الأيدي مع تبادل الساقين	1.0	نقص الاستمرارية	حتى 0.3
4 خطوات أمامية	0.3		
القفز مع 3/4 دوران إلى اليسار	0.5	نقص الدوران	حتى 0.3
Chasse ينتهي بعجلة، Chasse ينتهي بعجلة	2.0	الإفراط في استقامة الجسد أو التقوس انفراج الساقين غير كاف عدم الاتزان الإيقاعي الاستمرارية بشكل عام	حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.5
ميزان أمامي ينتهي بدوران أمامي	1.0	الزاوية ليست 45 درجة ضعف وضعية الجسم عدم التحكم في الدوران	حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.2
دوران خلفي على الكتفين	0.5	عدم استمرارية الدوران	حتى 0.3
Chasse، وثبة القط	0.5	نقص الاستمرارية	حتى 0.3
الجري، الوثب	1.0	عدم كفاية ارتفاع الوثبة عدم كفاية انفراج الساقين – أقل من 90 درجة	حتى 0.2 حتى 0.3
أخذ خطوات، نزع الساقين	0.5	نقص الاستمرارية انخفاض الساقين (الوسط)	حتى 0.2 حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

0.5	المساعدة البدنية	0.1	الصغرى
0.3	المساعدة الشفهية	0.3	المتوسطة
0.2	الإشارات	0.5	الكبرى
		0.8	السقطات

المستوى الأول للذكور

تمرينات أرضية
حصان الحلق
جهاز الحلق
حصان القفز
جهاز العقلة
جهاز المتوازيين
العارضة الأفقية

المستوى الأول ذكور - التمرينات الأرضية

وصف المهارة

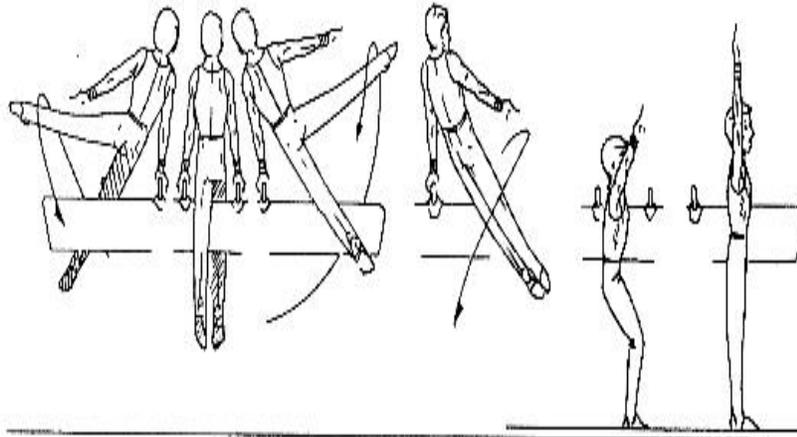
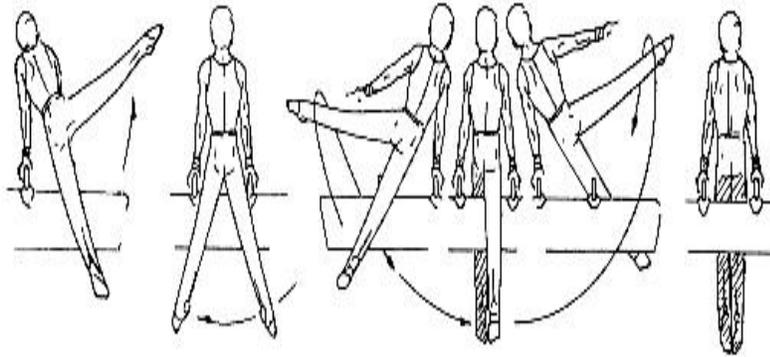
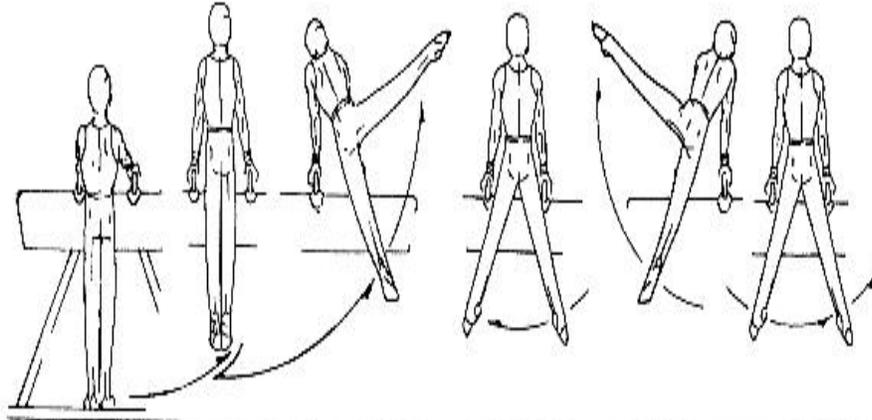
1. البدء من أحد الأركان مواجهًا القطاع القطري - الجري ثلاث إلى أربع خطوات ثم عمل وثبة التجميع (الإقلاع بقدم واحدة و الهبوط بالقدمين).
2. أداء دوران أمامي ينتهي بوضعية وقوف مستقيم الجسد.
3. خفض الذراعين جانبًا إلى الخارج مع فتح ساق واحدة بزاوية 30-45 درجة ثم أداء وضعية ميزان جانبي معدل (التوقف لمدة ثانيتين) ثم العودة إلى الوقوف المستقيم.
4. جلوس القرفصاء حيث اليدان في وضع ملائم لعمل دوران خلفي. عمل دوران خلفي ينتهي بوضعية الشمعة Candle ثم الدوران إلى الأمام و.
5. اتخاذ وضعية الجلوس "V" مع الاستناد على اليدين. التوقف لمدة ثانيتين.
6. خفض الجسم ببطء إلى وضعية رقود خلفي مع فرد الأذرع أعلى الرأس و عما 1 1/2 دوران جانبية مستقيم الجسد ينتهي بالرقود على الجانب الأمامي للجسد.
7. النهوض بالاستناد على الركبة إلى ينتهي بوضعية وقوف مستقيم.
8. أداء وثبة Tuck.
9. أداء وثبة منفرجة الساقين.
10. أخذ خطوتين أماميتين Chasse للهبوط حيث تكون الخطوة الثانية Chasse و ثبا.
11. أداء "teeter totter" (رفع ساق واحدة في وضعية وقوف على الأيدي) ثم الهبوط خلفًا بوثبة.
12. إعادة رفع الساق الخلفية إلى جانب الساق الأمامية ثم اتخاذ وضعية وقوف مستقيم نهائية.

المستوى الأول ذكور - حصان الحلق

وصف المهارة

1. من وضعية وقوف بيد واحدة على كل حلق يتم القفز في وضعية استناد أمامي على ذراع مستقيمة.
2. نقل مركز ثقل الجسم إلى اليسار و رفع اليد اليمنى لحظيًا من على الحلق (مع ضم القدمين).
3. نقل مركز ثقل الجسم إلى اليمين و رفع اليد اليسرى لحظيًا من على الحلق (مع ضم القدمين).
4. عمل 2 مرجحة استنادًا في وضعية منفرجة الساقين تبدأ بالساق اليمنى.
5. عمل قطع خلفي منفرد بالساق اليمنى (ينتهي باستناد منفرج الساقين) .
6. قطع أمامي منفرد بالساق اليسرى (ينتهي باستناد خلفي).
7. ثبات لحظي في وضعية استناد خلفي (2 ثانية).
8. رفع الركبتين في وضعية استناد tuck.
9. دفع الجسم بعيدًا عن الحصان بكلتا اليدين و فرد الساقين جهة الأرض. الوقوف بجسم مستقيم.

المستوى الاول - حصان الحلق للرجال



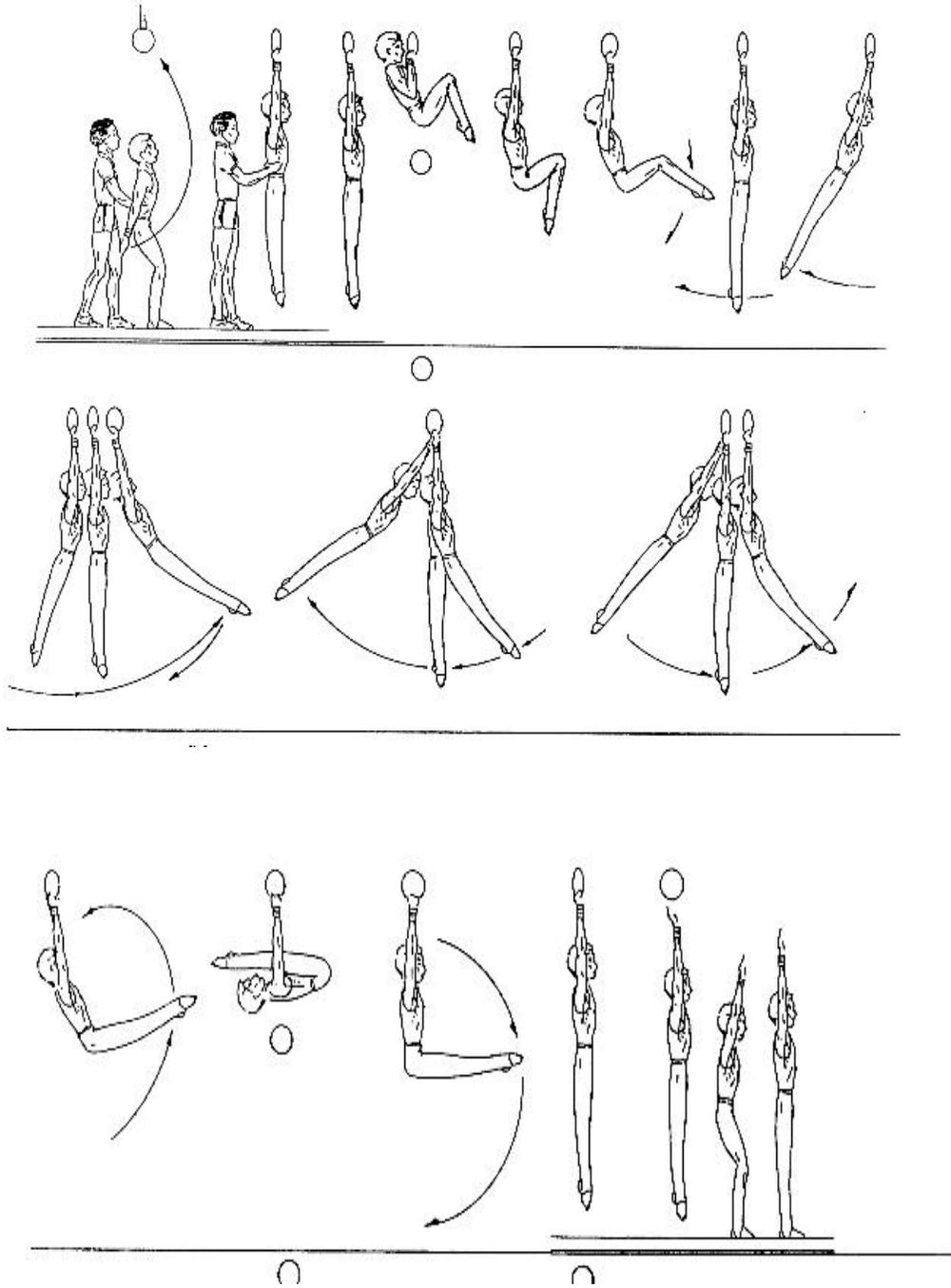
المستوى الأول ذكور - جهاز الحلق

وصف المهارة

1. القفز للتعلق على امتداد طول الذراع مع توقف لحظي.
2. ثني الذراعين والخصيتين والركبتين واتخاذ وضعية سحب علوي Tucked ثم الثبات لحظيا.
3. بسط الذراعين ببطئ ثم خفضهما في وضعية تعلق Tucked.
4. بسط الساقين ثم المرجحة تجاه الخلف، ثم الأمام، ثم الخلف، ثم الأمام إلى:
5. وضعية تعلق مقلوب Tucked. الثبات لمدة ثانيتين.
6. الإبقاء على الذراعين منبسطين وخفض الجسم ببطء جهة الأمام في وضعية تعلق Pike على شكل حرف L. الثبات لمدة ثانيتين.
7. خفض الساقين في وضعية تعلق مفرد الجسم.
8. تحرير الأيدي والنزول إلى وضعية وقوف. اتخاذ وضعية نهائية مفردة الجسم.

شرط صحة موقع المراقبة: حتى يتم احتساب النتيجة للاعب، يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة. يجب أن يقف المدرب على بعد يسمح له بوصول ذراعيه إلى موضع اعتلاء اللاعب لجهاز الحلق و أن يحتفظ بهذه المسافة طوال فترة أداء اللاعب للحركة بالكامل.

المستوى الاول - جهاز الحلق للرجال



المستوى الأول ذكور - حصان القفز

وثبتين مختلفتين يجب على اللاعب أداء الوثبتين. القيمة الأجمالية للوثبتين 10.0 درجات. يتم احتساب أحسن وثبة يتم احتساب النتيجة بالطريقة التالية وإذا لم يحتسب يتم خصم 0.5 درجة من النتيجة النهائية.

الوثبة #1 – وثبة منثنية الجسم من فوق اللوح Tuck jump

1. الوقوف انتباها على مسافة لا تزيد على 10 متر من اللوح.
2. الجري عبر ممر الجري.
3. الوثب من أرضية ممر الجري إلى اللوح، الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.

4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.

5. (ثني) Tuck الركبتين في وضعية انثناء لحظي.

6. فرد الجسم و رفع الذراعين إلى أعلى الرأس دون أخذ خطوات أخرى.

الوثبة #1 – وثبة منفرجة الساقين من فوق اللوح

1. الوقوف انتباها على مسافة لا تزيد على 10 متر (33 قدم) من اللوح.
2. الجري عبر ممر الجري.
3. الوثب من أرضية ممر الجري إلى اللوح، الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.

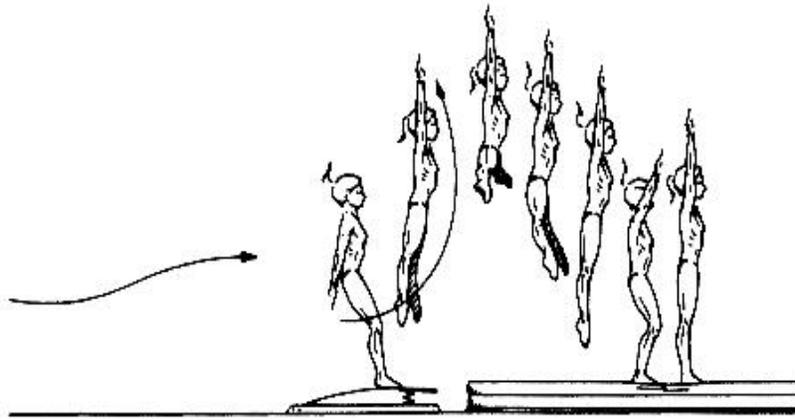
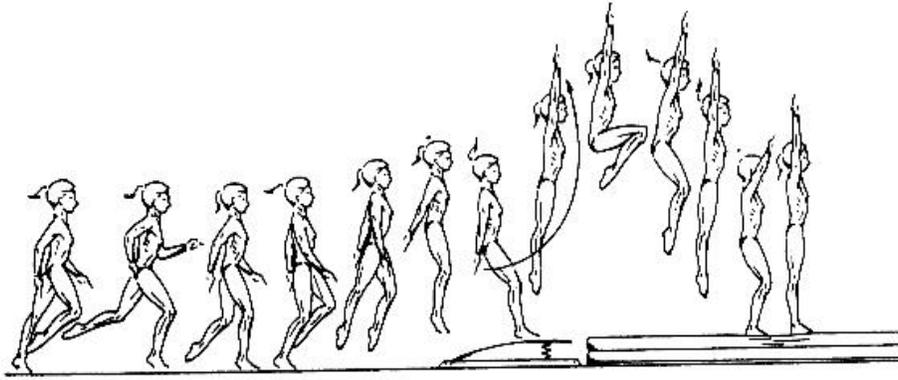
4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء. الإبقاء على الفخذين في وضعية مستقيمة و فتح الساقين في الهواء. (انفراج الساقين على نحو Pike يستوجب الحصول على نقاط إضافية إذا وصل اللاعب إلى الأرض في وضعية أفقية).

5. ضم الساقين و الهبوط إلى البساط مع ثني الركبتين قليلا عند الاصطدام بالأرض.

6. فرد الجسم و رفع الذراعين على أعلى دون أخذ خطوات إضافية.

جميع المستويات: يسمح بخطأ واحد فقط إذا لم يلمس اللاعب اللوح / الحصان.

المستوى الأول – حصان القفز الرجال .



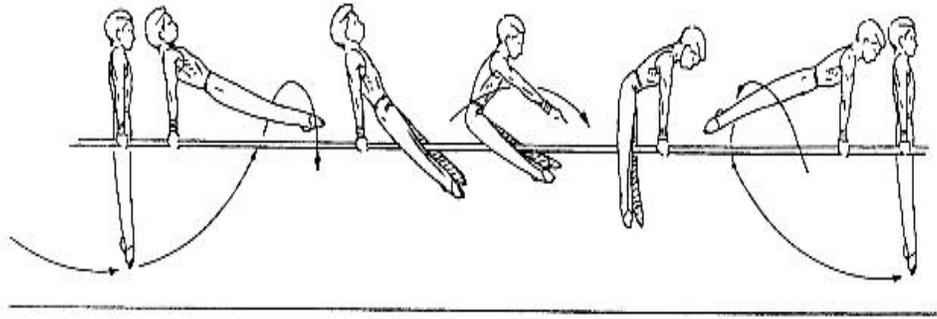
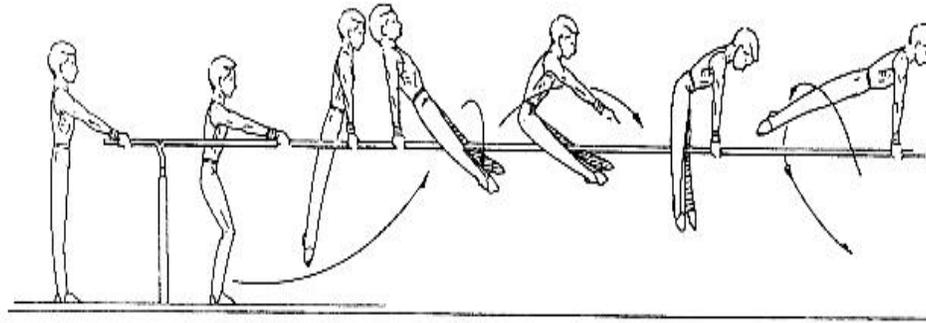
المستوى الأول رجال - جهاز المتوازي وصف المهارة

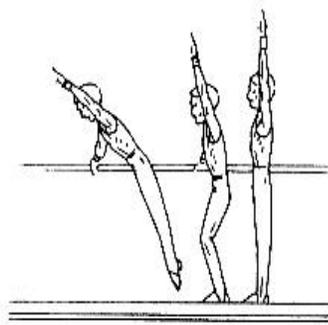
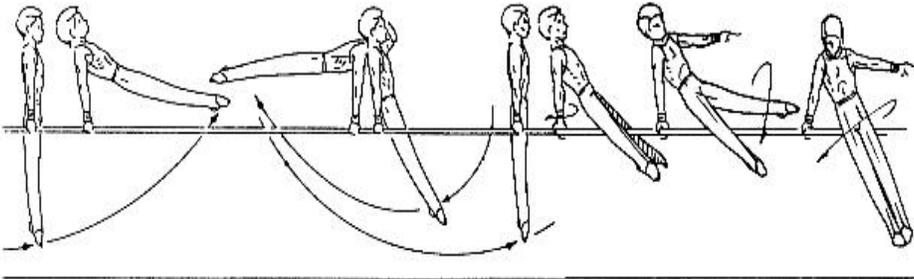
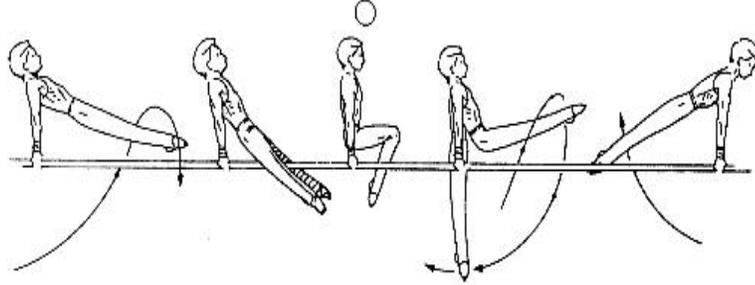
1. من وضعية الوقوف عند نهاية المتوازيين يتم القفز للإمساك بالمتوازيين والاستناد على الذراعين مستقيمين.
2. التحرك باستخدام الذراعين (3-6 خطوات البطريق) حتى الوصول إلى منتصف المتوازيين مع فرد الساقين إلى أسفل.
3. مرجحة الجسم إلى الخلف، الأمام، الخلف ثم إلى الأمام لعمل وضعية جلوس بساقين منفرجتين.
4. الإبقاء على وضعية الجلوس بساقين منفرجتين مع التحرك على المتوازيين في وضعية استناد خلفي بساقين منفرجتين. تمديد الوضعية.
5. رفع الساقين إلى وضعية استناد منثني Tuck Support مع ضم الركبتين و القدمين. (ثبات لمدة 2 ثانية).

6. مد الساقين إلى الأمام ومرجحة الجسم إلى الخلف، الأمام، الخلف ثم الأمام تنتهي بالجلوس على المتوازيين.

7. تغيير وضعية الإمساك بالمتوازيين لتكون بقبضة سفلية، ثم عمل قفزة نصف دائرية من فوق الجهاز.

ملاحظة: يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق.





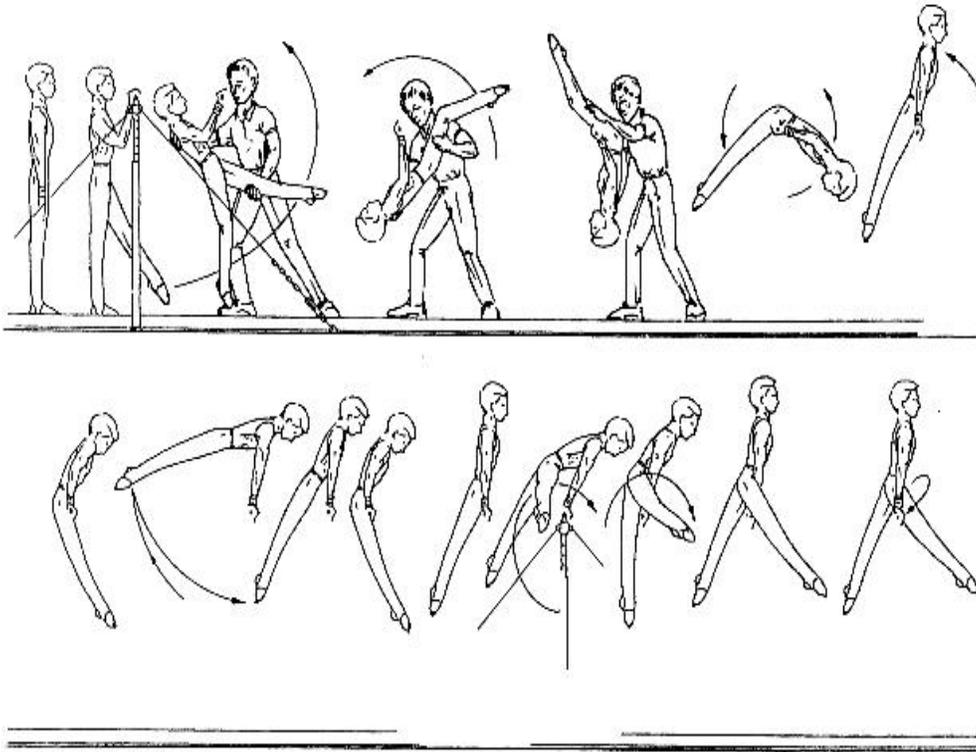
المستوى الأول رجال - العارضة الأفقية (العقلة)
وصف المهارة
1. القفز للتعليق بالعارضة

2. مرجحة خلفية، أمامية، خلفية.
3. مرجحة أمامية مع نصف دوران، تغيير موضع اليد اليمنى
4. مرجحة أمامية
5. مرجحة خلفية، تغيير موضع اليد اليسرى
6. مرجحة أمامية، خلفية.
7. ترك العارضة و اتخاذ وضعية وقوف.

ملاحظة: يجب ضبط ارتفاع العارضة بحيث تكون في مستوى صدر اللاعب. يمكن استخدام بسط إضافية للوصول إلى الضبط المناسب للارتفاع.

ملاحظة: يجب أن يتواجد المدرب في مكان يسمح له بمراقبة و متابعة الحركة، و يجب أن يبقى في هذا المكان طوال مدة أداء اللاعب للحركة.

ملاحظة: يجب أن ارتفاع العارضة كافي في وضع التعلق الطويل. إذا أختار اللاعب العارضة المنخفضة يجب أن يقوم بثني الركبتين في الزاوية الصحيحة (كما في الرسم الموضح).



المستوى الثاني أنسات- حسان القفز

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الطيران الأول	3.0	الارتفاع غير كاف الطيران غير كاف انفراج الساقين(القرصاء) انتشاء الجسم	حتى 0.3 حتى 0.5 0.2 0.2
مرحلة الدعم	2.0	ليس على ظهر حسان القفز استخدام ذراع / يد واحدة وضعية الساق غير سليمة	حتى 0.3 حتى 0.1 0.3
الطيران الثاني	4.0	نقص الارتفاع نقص شد الجسم نقص المسافة	حتى 0.1 حتى 0.3 حتى 1.0
عام	0.5	الاتجاه	حتى 0.3
الهبوط على البساط	1.0	كل خطوة قرصاء مفرط أو Pike >90 السقوط	0.1 0.3 0.8
النتيجة الإجمالية #1	10.0		

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الطيران الأول	3.0	الارتفاع غير كاف الطيران غير كاف انفراج الساقين(القرصاء) انتشاء الجسم	حتى 0.3 حتى 0.5 0.2 0.2
مرحلة الدعم	2.0	ليس على ظهر حسان القفز استخدام ذراع / يد واحدة وضعية الساق غير سليمة	حتى 0.3 حتى 0.1 0.3
الطيران الثاني	4.0	نقص الارتفاع نقص شد الجسم نقص المسافة	حتى 0.1 حتى 0.3 حتى 1.0
عام	0.5	الاتجاه	حتى 0.3
الهبوط على البساط	1.0	كل خطوة قرصاء مفرط أو Pike >90 السقوط	0.1 0.3 0.8
النتيجة الإجمالية #2	10.0		

المستوى الثالث أنسات- حسان الففز

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الوقوف أنتبأة	1.0		
الطيران ووضع اليدين على الحسان	2.0	الأيدي البديلة انتشاء المرفق	حتى 0.3 حتى 0.1
ركل الساقين إلى أعلى لاتخاذ وضعية وقوف على الأيدي	2.0		
عام	0.5	الاتجاه	حتى 0.3
الهبوط على البساط		كل خطوة قرفصاء مفرط أو Pike >90 السقوط	0.1 0.3 0.8
النتيجة الإجمالية #1	10.0		

يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق
يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدينية	0.5
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2
السقطات	0.5		

لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
0.3 لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
0.2 كما ورد في كتيب الأرقام

المستوى الثالث أنسات- العارضتان مختلفتي الارتفاع

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
القفز لاعتلاء العارضة و الإمساك بها	1.0	نقص الاستمرارية النقص في شد الجسم / استقامة الذراعين	حتى 0.2 حتى 0.5
الطرح، دائرة خلفية بالفخذ	2.0	عدم كفاية عزم الطرح (تخليص الفخذين) النقص في شد الجسم نقص الاستمرارية	حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.3
قطع منفرد الساق	0.5		
1/2 دوران ينتهي بالجلوس	0.5		
تراجع خلفي منفرج الساقين	0.5	عدم تساو مقدار رفع الساقين	حتى 0.3
مرجحات	0.5	نقص في عزم شد الجسم	حتى 0.3
رفع الجسم باتجاه أمامي Pullover	1.0	نقص الاستمرارية نقص فرد الجسم عند الاستناد	0.3 0.3
مرجحة سفلية	1.0	تبادل وضع الساقين	حتى 0.3
1/2 دوران	0.5		
إخلاء العارض بدائرة منفردة	2.0	عدم اكتمال الدائرة عدم دقة توقيت بالمسبة للساقين الارتفاع غير كاف المسافة غير كافية	حتى 0.5 حتى 0.2 حتى 0.3 حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة طوال مدة أداء المتسابق

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الثالث أنسات - عارضة التوازن

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
اعتلاء العارضة / ركلة متقاطعة الساقين	0.5	الهبوط مع عدم الثبات أو الدقة وضعية الجسم غير سليمة	حتى 0.2 حتى 0.2
وضعية جلوس على شكل V	0.5	النقص في استمرارية الخطوات	0.5
ميزان ركبة	0.5	استمرارية حركات الأذرع	0.5
وثبة جهة اليمين			
خطوة Grapevine		الركل ليس في ارتفاع مستوى الفخذ	
3 خطوات خلفية	0.5	عدم في ركل الساق إلى أعلى أثناء أخذ الخطوات	حتى 0.1
موجة جسدية	0.5	عدم عمل releve استمرارية حركة الجسم / الذراعين	حتى 0.2 حتى 0.2
3 خطوات قفزا	0.5	نقص ارتفاع القفزات	حتى 0.3
ميزان جمالي الشكل Attitude	0.5	عدم الثبات ارتفاع منخفض	حتى 0.3 حتى 0.2
قفزة تنتهي بتبديل موضع القدمين	1.0	نقص ارتفاع القفزة نقص الاستمرارية سوء وضعية الجسم	حتى 0.2 حتى 0.2
تجميع، قفزة مستقيمة	1.0	نقص الاستمرارية ارتفاع غير كاف	حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.2
1/2 دوران محوري	1.0		
الجري، الجري، الوثب	1.5	عدم كفاية ارتفاع الوثبة نقص الاستمرارية نقص انفراج الساقين (زاوية 45)	حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.2
دوران لترك العارضة	1.5	الدوران لا ينتهي بوضعية رأسية عدم كفاية الارتفاع عدم كفاية دفع الأيدي عدم كفاية شد الجسم	حتى 0.5 حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
نقاط إضافية / الإبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2

. الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
كما ورد في كتيب الأرقام

المستوى الثالث أنسات – التمارين الأرضية

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
ركل منفرج الساقين	0.2	نقص الاستمرارية	
1/2 دوران جانبي		عدم الارتكاز على أصابع الأقدام	
2 عجلة Cartwheel جهة اليمين	1.5	نقص الاستمرارية العجلة غير رأسية	حتى 0.5 حتى 0.3
دوران محوري كامل	1.0	الدوران غير مكتمل	حتى 0.5
موجة جسدية جانبية	0.3		
خطوات راقصة	0.2		
وقوف على الأيدي، دوران أمامي	1.0	الإخفاق في اتخاذ الوضع الرأسي عدم التحكم في الدوران	حتى 0.5 حتى 0.3
جلوس لولبي	0.3		
خطوات إنزلاقية	1.5		
جري، وثب، وثب، Hitch Kick	0.5	نقص الاستمرارية نقص انفراج الساقين (90 درجة)	حتى 0.3 حتى 0.2
Chasse، وثبة القط	0.2	دوران غير مكتمل	حتى 0.3
الوقوف على الكتفين	2.0		
اختتام Round Off ، قفزة منفرجة الساقين، دوران خلفي	0.5	الإخفاق في تمرير الساقين رأسياً تأخر ضم الساقين نقص زخم الارتداد من اليدين نقص ارتفاع القفزة 1 1/4 دوران جانبي	حتى 0.3 حتى 0.2 حتى 0.2 حتى 0.3 حتى 0.2
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
الأجمالي	10.0		

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بعد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الثاني رجال
التمرينات أرضية
حصان الحلق
جهاز الحلق
حصان القفز
جهاز المتوازيين
العارضة الأفقية (العقلة)

المستوى الثاني رجال – التمارين الأرضية
وصف المهارة

1. الوقوف انتباها عند أحد أركان البساط في مواجهة خط الوتر القطري. التقدم ثم الاندفاع ثم رفع الساق الخلفية بعيداً عن الأرض مع اتخاذ وضعية ميزان أمامي (الذراعان مفتوحتان جانبا والساق الخلفية في وضع أفقي بدرجة 45. الثبات لمدة ثانيتين. ثم العودة إلى وضعية الانتباه.
2. أخذ ثلاث أو أربع خطوات جرياً ثم خطوة قافزة تنتهي بعجلة cartwheel ثم الهبوط في وضع جانبي (مع انفراج الساقين و بدون دوران إلى الداخل أو الخارج). الثبات لحظياً في وضعية وقوف منفرج الساقين، ثم :
3. الدوران بزاوية قدرها 90 درجة .
4. التقدم خطوة في اندفاع و الركل نحو وضعية الوقوف على الأيدي (بحيث يتم ضم القدمين أعلى من مستوى ارتفاع الوسط).
- ملحوظة: وضعية الوقوف الأفقي اللحظي على الأيدي قد تستوجب احتساب نقاط إضافية للإبداع. الانتناء إلى أسفل Tuck down في وضعية قرفصاء، و:
5. دوران خلفي من وضعية القرفصاء ينتهي بوضعية وقوف مستقيم منفرج الساقين مع فتح الذراعين جانباً. الثبات لحظياً.
6. وضع اليدين على الأرض ثم عمل دوران أمامي بساقين منفرجتين ثم ضم الساقين و إنهاء الدوران بوضعية اندفاع على الركبتين. الثبات لحظياً ثم الوقوف.
7. أداء قفزة رأسية مع دوران (يميناً أو يساراً) لمواجهة أحد الأركان.
8. أخذ ثلاث أو أربع خطوات جرياً تنتهي بوثبة تتحول إلى 1/4 دوران عجلة cartwheel في اتجاه داخلي ينتهي بوضعية باندفاع. الثبات لحظياً ثم...
9. تقديم القدم الخلفية إلى الأمام لتستقر إلى جانب القدم الأمامية و أداء 1/2 دوران بقفزة / لكمة. الثبات و اتخاذ وضعية انتباه نهائية.

المستوى الثاني رجال - حصان الحلق
وصف المهارة

البداية من وضعية الوقوف مع الإمساك بالحلق الأيمن للحصان باليد اليسرى من وضعية علوية و في اتجاه عقارب الساعة.

1. القفز بذراع مفرودة لاتخاذ وضعية استناد على ظهر الحصان ثم مرجحة الساق اليسرى حول الذراع الأيسر مع الدفع باليد اليمنى لعمل دوران جسدي بزواوية 180 درجة في اتجاه عقارب الساعة ينتهي باستناد أيمن على اليدين، كل واحدة على حلق، بساقين منفرجتين.
2. قطع فردي بالساق اليمنى إلى الخلف ينتهي باستناد أمامي.
3. قطع فردي بالساق اليمنى إلى الأمام (مرجحة)، يعقبه مباشرة قطع فردي بالساق اليمنى إلى الخلف.
4. قطع فردي بالساق اليسرى إلى الأمام (مرجحة)، يعقبه مباشرة قطع فردي بالساق اليسرى إلى الخلف.
5. قطع فردي بالساق اليمنى إلى الأمام.
6. هبوط جانبي من فوق ظهر الحصان بالساق اليسرى مع 1/4 دوران إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة). ملحوظة: يسمح للاعب بإبقاء يده اليمنى على ظهر الحصان حتى تكتمل حركة الهبوط.

المستوى الثاني رجال – جهاز الحلق اوصف المهارة

1. القفز لاتخاذ وضعية تعلق بذراعين مفرودين و الثبات لحظيا: ثني الذراعين و سحب الجسم لأعلى (تكون الذقن لأعلى). الثبات لمدة ثانيتين.
 2. دوران خلفي، فرد الذراعين ببطء مع اتخاذ وضعية تعلق مقلوب مستقيم. الثبات لمدة ثانيتين. ملحوظة: يتم منح 0.5 نقطة إضافية إذا تم أداء هذه المهارة بساقين مستقيمتين.
 3. خفض الجسم لوضعية مقلوبة الجسد (الساقان مثنيتان في وضع أفقي Pike مواز للأرض). الثبات لحظيا. ثم:
 4. فتح الذراعين و الانخفاض لوضعية تعلق مع فتح الساقين على هيئة حرف L (الثبات لمدة ثانيتين. طرح الجسم في:
 5. مرجحات : للخلف ثم للأمام ثم للخلف ثم للأمام إلى:
 6. ترك جهاز الحلق من خلال طيران خلفي بجسم مستقيم Tuck.
- شروط صحة موقع المراقبة: حتى يتم احتساب النتيجة للاعب، يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة. يجب أن يقف المدرب على بعد يسمح له بوصول ذراعيه إلى موضع اعتلاء اللاعب لجهاز الحلق و أن يحتفظ بهذه المسافة طوال فترة أداء اللاعب للحركة بالكامل.

المستوى الثاني - القفز للذكور و الإناث

- ملحوظة: خلال السنوات الثماني القادمة، قد يقوم العديد من اللاعبين بالاستغناء عن حضان القفز و استبداله بطاولة قفز، لذلك فإنه في حالة استخدام الحصان أو الطاولة، يسمح للاعب باختيار قفرتين متمثلتين أو مختلفتين يقوم بأدائهما. و يتم احتساب نتيجة أفضل المحاولتين. جميع المستويات – يسمح بمحاولة واحدة فاشلة فقط في حالة عدم لمس اللعب لحصان / طاولة القفز.
- القفرة #1 – (باستخدام الحصان) القرفصاء فوق ظهر الحصان، القفز**
1. الوقوف انتباها في نهاية ممر الجري.

2. الجري عبر ممر الجري.
3. الوثب من أرضية ممر الجري إلى اللوح، الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.
4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.
5. وضع اليدين على قمة الحصان(ثني) Tuck الجسم والهبوط في وضع القرفصاء على الحصان ووضع القدمين بين اليدين.
6. القفز من فوق الحصان ورفع الذراعين إلى أعلى مع فرد الجسم.
- 7- الهبوط على المرتبة وثني الركبتين قليلا.فرد الجسم ورفع الزراعين أعلى الرأس دزن أخذ أي خطوات ذائدة.

القفزة #2 – (باستخدام الحصان) القرفصاء فوق ظهر الحصان، القفز

1. الوقوف انتباها في نهاية ممر الجري.
2. الجري عبر ممر الجري.
3. الوثب من أرضية ممر الجري إلى اللوح، الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.
4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.
5. وضع اليدين على قمة الحصان(ثني) Tuck الجسم والهبوط في وضع القرفصاء على الحصان ووضع القدمين بين اليدين.
6. القفز من فوق الحصان ورفع الذراعين إلى أعلى مع فرد الجسم.
- 7- الهبوط على المرتبة وثني الركبتين قليلا.فرد الجسم ورفع الزراعين أعلى الرأس دزن أخذ أي خطوات ذائدة.

القفزة #3 – (باستخدام طاولة القفز) القرفصاء في الخطوات، القفز

1. الوقوف انتباها في نهاية ممر الجري.
2. الجري عبر ممر الجري.
3. الوثب من أرضية ممر الجري إلى اللوح، الهبوط على اللوح بقدمين مضمومتين و ركبتين منثنيتين قليلا.
4. الارتداد من اللوح مع رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء.
5. وضع اليدين على نهاية طاولة القفز (ثني) Tuck الجسم والهبوط في وضع القرفصاء على طاولة القفز ووضع القدمين بين اليدين.
6. أخذ خطوتين إلى نهاية طاولة القفز.
- 7-القفز من فوق الحصان ورفع الذراعين إلى أعلى مع فرد الجسم.
- 8- الهبوط على المرتبة وثني الركبتين قليلا.فرد الجسم ورفع الزراعين أعلى الرأس دزن أخذ أي خطوات ذائدة.

المستوى الثاني رجال – جهاز المتوازيين

وصف المهارة

1. من وضعية الوقوف عند نهاية المتوازيين يتم القفز للإمساك بالمتوازيين والاستناد على الذراعين

مستقيمين عمل مرجحات امامية ورفع الرجلين عاليا ووضعهم على المتوازي في وضع الجلوس بساقين منفرجتين.

2. وضع الزراعين خلف المقعدة , ضم الرجلين وعمل مرجحات أمامية حتى الوصول إلى منتصف المتوازيين مع فرد الساقين إلى أسفل.

3. ضم الرجلين معاً في وضع حرف L والثبات 2 ثانية.

4. مرجحة الجسم إلى الخلف، الأمام، الخلف وفي نهاية المرجحة الخلفية الثانية :

5. الأستناد على الزراعين والدوران بالجسم عكس الأتجاه .

6. ضم الرجلين وعمل مرجحات إلى الخلف، الأمام، وفي نهاية المرجحة الخلفية الثانية.

7. عمل قفزة أمامية الوصول لوضع أنتشاء.

ملحوظة: يجب تعديل ارتفاع المتوازيين بحيث يسهل على اللاعب القفز للإمساك بالمتوازيين و الاستناد عليهما بذراعين مستقيمين.

ملحوظة: يجب أن يبقى المدرب في وضع قريب من اللاعب.

المستوى الثاني رجال - العارضة الأفقية وصف المهارة

1. القفز والتعلق بذراعين مستقيمتين بالعارضة في وضعية إمساك باليد من أعلى مع سحب الجزء الأسفل من الجسم إلى أعلى في وضعية استناد أمامي. ملحوظة يمكن للاعب أن يبدأ بسحب أن يظهر وضعية التعلق بالذراعين المستقيمتين قبل بدء سحب الجزء الأسفل من جسمه.

2. قطع فردي بالساق (من اليمين إلى اليسار) ينتهي بوضعية استناد بساقين منفرجتين.

3. دفع الفخذين إلى الخلف مع تثبيت الركبة الأمامية علي العارضة في وضعية خطافية و مرجحة إلى الخلف والأسفل ثم إلى الأمام والأعلى حتى العودة إلى وضعية الاستناد منفرج الساقين (مرجحة الركبة إلى أعلى تعرف باسم مرجحة العرقوب (hock swing)).

4. قطع خلفي بساق واحدة ينتهي بوضعية استناد أمامي.

5. طرح الجسم في دائرة خلفية بالفخذين، يعقبها مباشرة

6. مرجحة سفلية أمامية، ثم مرجحة خلفية و:

7. عند نهاية / قمة المرجحة الخلفية، تترك العارضة لاتخاذ وضعية وقوف على الأرض.

ملحوظة: يجب أن تكون العارضة بالارتفاع الذي يسمح للاعب بأداء المرجحات بذراعين مستقيمتين.

شرط صحة موقع المراقبة: حتى يتم احتساب النتيجة للاعب، يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة. يجب أن يقف المدرب على بعد يسمح له بوصول ذراعيه إلى موضع اعتلاء اللاعب للعارضة الأفقية وأن يتحرك إلى الأمام والخلف أثناء أداء اللاعب لمهارات المرجحة وفقا لطبيعة المهارة.

المستوى الأول رجال – التمرينات الأرضية

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
وضعية البدء (اختياري)	2.0	عدم الثبات عدم القيام	حتى 0.5 0.5
درجة إلى الجانبين مع شد الجسم في وضعية القلم Pencil	2.0	النقص في درجة شد الجسم	0.5 1.0
التوازن (اختياري – ثبات في وضعية انحناء مقوس – "وضعية سوبرمان)	2.0	الثبات لمدة ثانية واحدة انعدام الثبات	حتى 1.0
حركة القاطرة Locomotor (اختياري – الانطلاق سريعا)	2.0	النقص في الاستمرارية	0.3
وضعية الانتهاء	2.0		
إجمالي القيمة	10.0		

*يمكن استخدام أبسطة صغيرة أو أبسطة التمارين الأرضية.

*يسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على النزول من لكرسي المتحرك أو القيام باستبعاد المشاية ثم إعادتها إليه بعد القيام بالحركة دون احتساب نقاط جزاء. يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الأول رجال- حسان الحلق

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
استناد أمامي على ذراع مستقيم	1.0	عدم فرد الجسم	
نقل مركز ثقل الجسم، رفع اليد اليمنى	1.0	نقص الإيقاع و التحكم	حتى 0.3
نقل مركز ثقل الجسم، رفع اليد اليسرى	1.0	نقص الإيقاع و التحكم	حتى 0.3
2 مرحلة منفردة الساقين بالكامل	2.0	نقص الاستمرارية اقتراب الساقين من بعضهما	حتى 1.0 حتى 0.3
قطع أمامي منفرد بالساق اليمنى	1.0	نقص الارتفاع اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.5
قطع أمامي منفرد بالساق اليسرى	1.0	نقص الارتفاع اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.5
الثبات على وضعية الاستناد الخلفي لمدة 2 ثانية	0.5	عدم فرد الجسم نقص الثبات لمدة ثانية واحدة انعدام الثبات بالكامل	حتى 0.3 0.3 0.5
استناد tuck	1.0	Tuck غير كاف	حتى 0.3
دفع الحسان ينتهي بوضعية وقوف مفرد الجسد		نقص التحكم	حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3 لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG

0.2

الإشارات

0.3

الكبرى

0.5

السقطات

المستوى الأول رجال – جهاز الحلق

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
القفز للتعليق بالحلق على طول امتداد الذراعين	0.5		
سحب الجسم إلى أعلى Tucked الثبات لمدة 2 ثانية	2.0	نقص انثناء الجسم Tuck عدم ارتفاع الذقن إلى مستوى ارتفاع الحلق نقص الثبات لمدة ثانية انعدام الثبات	حتى 0.3 حتى 0.5 0.5 1.0
تعليق Tucked على طول امتداد الذراعين	1.5	نقص الانثناء Tuck النقص في الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
2 مرجحة كاملة	2.0	نقص الارتفاع نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
وضعية تعلق مقلوب مع ثني الذراعين inverted tucked و الثبات لمدة 2 ثانية	1.0	نقص الانثناء Tuck نقص الثبات لمدة ثانية انعدام الثبات	حتى 0.3 0.5 1.0
خفض الجسم ببطء في وضعية انثناء على هيئة حرف L مع الثبات لمدة 2 ثاني	1.0	نقص الإيقاع عدم اتخاذ الساقين للوضع الأفقي نقص الثبات لمدة ثانية انعدام الثبات	حتى 0.3 حتى 0.5 0.5 1.0
خفض الجسم في وضعية تعلق مفرد الجسم مع الثبات اللحظي	1.0	نقص الثبات اللحظي	0.2
تحرير الأيدي و النزول إلى وضعية وقوف	0.5		
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

*يجب على المدرب أن يكون بالقرب من اللاعب

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	
السقطات	0.8			

المستوى الأول رجال – حصان القفز

الوثبة #1 – وثبة منفرجة الساقين من فوق اللوح				
العنصر	قيمة	أخطاء	خصم	
الجرى و القفز على اللوح	2.0	الإقلاع بتبادل موضعي القدمين	حتى 0.5	
الارتفاع في الهواء	2.0	أقل من 1 3/4	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	
وضعية الجسم أثناء الطيران	3.0	نقص الانثناء Tuck	حتى 1.0	
مسافة الطيران	2.0	أقل من 3	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	
الهبوط على البساط		كل خطوة	0.1	
		السقوط	0.8	
النتيجة الإجمالية #1	10.0			

الوثبة #2 – وثبة منفرجة الساقين من فوق اللوح				
العنصر	قيمة	أخطاء	خصم	
الجرى و القفز على اللوح	2.0	الإقلاع بتبادل موضعي القدمين	حتى 0.5	
الارتفاع في الهواء	2.0	أقل من 1 3/4	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	

		حتى 1.0	نقص الانثناء Tuck	3.0	وضعية الجسم أثناء الطيران
		حتى 0.5 حتى 0.1	أقل من 3 أقل من 1	2.0	مسافة الطيران
		0.1 0.8	كل خطوة السقوط		الهبوط على البساط
		خصم	أخطاء	10.0	النتيجة الإجمالية #2

					أفضل نتيجة
--	--	--	--	--	------------

* عدم إتباع ترتيب عناصر الحركة 0.5 من إجمالي النتيجة

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	الخصومات الحيادية على أخطاء المدربين لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0).
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على جميع الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.5			

المستوى الأول رجال - المتوزاي

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الاستناد على المتوازيين بذراعين مستقيمين	0.5	نقص استواء الجسم	حتى 0.2
التحرك على المتوازيين باستخدام الذراعين	1.0	نقص الاستمرارية	حتى 0.5
2مرحة كاملة	2.0	نقص الارتفاع نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
التحرك في وضعية جلوس بساقين منفرجتين	1.0	نقص العزم شد الجسم Pike أثناء الاستناد	حتى 0.3 حتى 0.3

		حتى 0.3 0.5 1.0	نقص الانتشاء نقص الثبات لمدة ثانية واحدة انعدام الثبات	2.0	الثبات لمدة 2 ثانية في وضعية الاستناد المنتني
		حتى 0.3 حتى 0.3	نقص العزم نقص الاستمرارية	2.0	2 مرحلة كاملة
		حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3	نقص العزم عدم استقامة الجسم نقص الدوران أثناء القفزة	1.0	تغيير وضعية قبضة اليد إخلاء المتوازنين بقفزة خلفية نصف دائرية
				0.5	نقاط إضافية / إبداع
				10.0	إجمالي القيمة

*يجب على المدرب أن يكون في موقع قرب من الحدث.

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الأول رجال – العارضة الأفقية (العقلة)

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
قفزة للتعليق بالعارضة	0.5	تحركات زائدة لضبط الوضعية	0.1
1 مرحلة كاملة	2.0	نقص العزم نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
أرجحة أمامية مع 1/2 دوران، تغيير موضع اليد اليمنى	2.0	نقص العزم نقص الاستمرارية عدم استواء المرجحة	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
مرحلة أمامية	1.5	نقص العزم	حتى 0.3
أرجحة خلفية، تغيير موضع اليد اليمنى	1.0	نقص العزم نقص الاستمرارية عدم استواء المرجحة	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
1 مرحلة كاملة	2.0	نقص العزم نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
إعتاق العارضة و اتخاذ وضعية وقوف	0.5	نقص التحكم	
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

*يجب على المدرب أن يكون بالقرب من اللاعب

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

0.5	للكل مرة و بعد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)	المساعدة البدنية	0.1	الصغرى
0.3	للكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG	المساعدة الشفهية	0.3	المتوسطة
0.2		الإشارات	0.5	الكبرى
			0.8	السقطات

المستوى الثالث للذكور

التمرينات الأرضية
حصان الحلق
جهاز الحلق
حصان القفز
العارضة الأفقية
جهاز المتوازيين

المستوى الثالث للذكور – التمرينات الأرضية

وصف المهارة

المرور الأول (A-B)

1. البدء من الركن A المواجه للوتر: اتخاذ خطوتين إلى أربع خطوات جريا ثم وثباً في حركة عجلة Cartwheel ثم هبوط جانبي يعقبه 1/4 دوران عجلة Cartwheel يتحول إلى اندفاع في مواجهة الركن A. الثبات في وضعية الاندفاع لحظياً ثم ..
2. الالتفاف نحو الساق الخلفية أثناء الدوران 180 درجة ثم عمل سقوط سويدي Swedish Fall ينتهي بوضعية انكفاء Prone بذراعين مفرودين. ضم الساقين ثم التحرك فوراً إلى وضعية قرفصاء ثم..
3. القيام بقفزة مستقيمة مع دوران بزواوية 135 درجة ((من اليمين إلى اليسار) مع الالتفات لمواجهة الجانب.

المرور الثاني (B-C)

4. من وضعية مشدودة الجسم يتم عمل دوران أمامي (بساقين مستقيمتين) ينتهي بوضعية وقوف بساقين منفرجتين و ذراعين مرفوعين في وضعية منحرفة علوية جانبية. (ثني الجسم لإنهاء الوضعية).
5. ركل الساقين ينتهي بوضعية وقوف على الأيدي (تحول من وضعية وقوف منفرج الساقين إلى وضعية وقوف على الأيدي = نقاط إبداع) الثبات لمدة 2 ثانية).
6. الدوران للخارج من خلال الدفع بالركبتين ينتهي بوضعية الوقوف (مع ضم الساقين).
7. يتم التقدم خطوة واحدة ركلا hitchkick (ركلة متقاطعة scissors kick) ثم التقدم خطوة في وضعية اندفاع. و ...
8. الركل و الدوران إلى للأمام من خلال وضعية وقوف على الأيدي يتبعه ...
9. القفز بساقين منفرجتين ثم قفزة مستقيمة بدوران 135 درجة لمواجهة الوتر.

المرور الثالث (C-D)

10. عمل وضعية ميزان جانبي مع فتح الذراعين جانبا. الثبات لمدة 2 ثانية.
11. أخذ ثلاث و أربع خطوات جريا، ثم الوثب، ثم عمل دوران هوائي، ثم الارتداد يتبعه:
12. دوران خلفي مباشر من خلال وضعية الوقوف على الأيدي، (في الوقوف على الأيدي بذراعين مستقيمتين = 0.1 نقطة مقابل الإبداع)، ثم أخيراً اتخاذ وضعية وقوف مستقيم وعمل وضعية انتباه نهائي.

المستوى الثالث رجال – حصان الحلق

وصف المهارة

1. وضع اليد اليسر على الحلق الأيمن و اليد اليمنى على الطرف الآخر من ظهر الحصان ثم القفز بنصف دائرة (في اتجاه عقارب الساعة) لاعتلاء الحصان في وضعية استناد خلفي. مباشرة يتم تنفيذ:
2. قطع فردي بالساق اليمنى إلى الخلف.

3. قطع فردي بالساق اليسرى إلى الخلف.
4. قطع فردي بالساق اليمنى إلى الأمام يتبعه تحرك عكسي بساق واحدة ينتهي بوضعية استناد أمامي مع وضع يد واحدة على كل حلق.
5. دائرة جهة اليمين بساق واحدة.
6. قطع أمامي بالساق اليمنى و مرجحة الساق اليسرى حول الحلق الأيمن ثم دفع الحلق الأيمن باليد اليمنى؛ يعقب ذلك ضم اليد اليمنى إلى اليد اليسرى في وضعية إمساك مزدوج بالحلق الأيسر من أسفل. أثناء استمرار مرجحة الجسم في اتجاه عقارب الساعة، يقوم اللاعب بتحريك يده اليسرى للإمساك بالحلق الآخر ثم مرجحة الساق اليمنى من فوق الحصان في وضعية استناد أمامي. بذلك يكون اللاعب قد أكمل دوران بزاوية 180 درجة و عاد إلى وضعية استناد أمامي بوضع يد على كل حلق. تعرف هذه المهارة باسم "Baby" أو "Swing Moore".
7. يقوم اللاعب مباشرة بعمل قطع أيسر منفرد الساق بزاوية 90 درجة في (اتجاه عقارب الساعة) بالجسم بحيث تكون اليد اليسرى مضمومة إلى اليد اليمنى في وضعية إمساك مزدوجة بالحلق من أعلى. يتم تحرير اليد اليمنى مع إعادة القبض على الحلق الآخر بينما يستمر اللاعب في لف جسمه بزاوية 90 درجة أخرى (اللاعب حالياً في وضعية استناد منفرج الساقين على الجانب الأيمن داخل السرج). وتعرف هذه المهارة باسم "Single leg Swiss".
8. مرجحة الساق اليسرى للأمام لاتخاذ وضعية ركوب منفرج الساقين على الحلق الأيسر – ثم مرجحة الساق اليمنى للخلف مع تحريك اليد اليمنى أمام اليد اليسرى على الحلق الأيسر. مرجحة الساق اليسرى للخلف. ثم تحريك اليد اليسرى للخلف حتى نهاية الحصان في وضعية استناد أمامي (تحرك منفرد الساق لأسفل).
9. قطع منفرد أمامي بالساق اليمنى ثم مرجحة الساق اليسرى إلى الأمام مع تحرير اليد اليسرى وعمل هبوط منفرد الساق من فوق الحصان مع 1/4 دوران إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة).

المستوى الثالث للرجال – جهاز الحلق

وصف المهارة

1. القفز لاتخاذ وضعية تعلق بذراعين مفردتين مع سحب الجسم لأعلى لاتخاذ وضعية استناد على ذراعين مستقيمين (Muscle up). ملحوظة: يتم منح 0.5 نقطة إذا تم تنفيذ المهارة بدون مساعدة.
2. رفع الفخذين إلى أعلى لاتخاذ وضعية استناد على شكل حرف "L" والثبات لمدة 2 ثانية.
3. الدوران ببطء إلى الخلف لاتخاذ وضعية مقلوبة الجسد: الثبات لحظياً ثم...
4. خفض الجسم في وضعية تعلق "German hang" و سحب الجسم من خلال وضعية مقلوبة الجسد Pike، ثم طرح الجسم في:
5. مرجحة إلى الخلف ثم إلى الأمام في وضعية تعلق مقلوب مستقيم الجسد. الثبات لمدة 2 ثانيتين.
6. ثني الركبة وخفض الجسم إلى الأمام في وضعية رافعة أمامية Stag Front Lever. الثبات لمدة 2 ثانية ثم فرد الركبة المثنية و....
7. عمل مرجحات: للخلف ثم للأمام ثم للخلف ثم للأمام و....
8. إخلاء الجهاز بطيران خلفي مستقيم الجسد Pike.

المستوى الثالث للرجال – حصان القفز

ملحوظة: خلال السنوات الثماني القادمة، قد يقوم العديد من اللاعبين بالاستغناء عن حصان القفز و استبداله بطاولة قفز، لذلك فإنه في حالة استخدام الحصان أو الطاولة، يسمح للاعب باختيار قفزين متمثلتين أو مختلفتين يقوم بأدائهما. و يتم احتساب نتيجة أفضل المحاولتين.

- ملحوظة: يجب أن يكون المدرب بالقرب من اللاعب.
- جميع المستويات – يسمح بمحاولة واحدة فاشلة فقط في حالة عدم لمس اللاعب لحصان / طاولة القفز.
- القفزة #1 – (باستخدام الحصان أو الطاولة) قفزة القرفصاء**
1. الوقوف انتباها في نهاية الممشى.
 2. الجري إلى الأمام على عبر الممشى.
 3. القفز من أرضية الممشى على لوح القفز ثم الهبوط بقدمين مضمومتين وركبتين مثنيتين قليلا.
 4. الارتداد من فوق اللوح إلى أعلى مع رفع الذراعين في الهواء.
 5. وضع اليدين على ظهر الحصان / الطاولة مع ثني الجسم.
 6. مع إبقاء الرأس و الصدر مرفوعين إلى أعلى، يرتد اللاعب من وضعية الاستناد على اليدين ثم يمرر الركبتين من فوق الحصان / الطاولة دون لمسها.
 7. رفع الذراعين و شد الجسم أثناء الطيران من على الحصان.
 8. الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلا. شد الجسم و رفع الذراعين فوق الرأس بدون أخذ أي خطوات.

- القفزة #2 – (باستخدام الحصان أو الطاولة) القفز بساقين منفرجتين**
1. الوقوف انتباها في نهاية الممشى.
 2. الجري إلى الأمام عبر الممشى.
 3. القفز من أرضية الممشى على لوح القفز ثم الهبوط بقدمين مضمومتين وركبتين مثنيتين قليلا.
 4. الارتداد من فوق اللوح إلى أعلى مع رفع الذراعين في الهواء.
 5. وضع اليدين على ظهر الحصان، فرد الفخذين Pike و فتح الساقين.
 6. مع إبقاء الرأس و الصدر مرفوعين إلى أعلى، يرتد اللاعب من وضعية الاستناد على اليدين ثم يمرر الساقين المنفرجتين على جانبي الحصان / الطاولة دون لمسها.
 7. القفز من على ظهر الحصان مع ضم الساقين و رفع الذراعين إلى أعلى في الهواء و شد الجسم.
 8. رفع الذراعين، ضم الساقين، و شد الجسم أثناء الطيران من على الحصان.
 7. الهبوط على البساط مع ثني الركبتين قليلا. شد الجسم و رفع الذراعين فوق الرأس بدون أخذ أي خطوات.

- القفزة #3 – باستخدام لوح قفز و بساط بسمك 12 بوصة. وضعية الرقود على الظهر من وضعية الوقوف على الأيدي.**
1. الوقوف انتباها على مقربة من لوح القفز أو على مسافة قصيرة منه.
 2. الاندفاع أو الوثب، بخطوة مسبقة أو بدون، الانحناء مع وضع كلا اليدين (في نفس الوقت) على ظهر اللوح.
 3. ركل الساقين لاتخاذ وضعية وقوف على الأيدي.
 4. أثناء تحول الجسم إلى وضعية وقوف على أليدي استنادا على ذراعين مستقيمين، يجب على اللاعب سرعة بسط كتفيه بما يحقق له الارتفاع عن سطح اللوح (يجب على اللاعب عدم إيقاف وضعية الوقوف على الأيدي).
 5. مع الإبقاء على الجسم في وضعية مشدودة يقوم اللاعب بالهبوط على كامل ظهر الجسد مرة واحدة فوق البساط؛ يبقى اللاعب على وضعية الرقود ظهرا مع شد الجسم في ثبات لمدة 1-2 ثانية.
 6. ينهض اللاعب ليتخذ وضعية انتباه. ملحوظة: يجب على اللاعب أن يبدي سيطرة و تحكم مع مراعاة الالتزام بأدنى حد من التحركات الزائدة أثناء النهوض من وضعية الرقود على الظهر إلى وضعية الوقوف على القدمين.

المستوى الثالث للرجال – جهاز المتوازيين

وصف المهارة

1. من وضعية الوقوف عند نهاية الجهاز، أو من الجري، يقفز اللاعب للإمساك بالمتوازيين في وضعية استناد على ذراعين مفرودين. المرجحة إلى الأمام لاتخاذ وضعية مقلوبة الجسد Inverted pike وعمل تحول فوق المتوازيين إلى وضعية استناد خلفي بساقين منفرجتين.
2. مد اليدين إلى الأمام و التحرك جانبا لعمل وضعية استناد علوي على الذراعين، ضم الساقين، المرجحة إلى الأمام و أداء حركة رفع أمامي front uprise تنتهي بوضعية استناد خلفي بساقين منفرجتين.
3. رفع الساقين من على المتوازيين و اتخاذ وضعية حرف "L". الثبات لمدة 2 ثانية.
4. أداء أرجحات: إلى الخلف، الأمام و في نهاية المرجحة الثانية إلى الخلف:
5. أداء مقص عكسي (reverse baby back Stutz) ينتهي بوضعية استناد عكسي بساقين منفرجتين.
6. تحريك الأيدي إلى موقع أمام الفخذين على المتوازيين و الضغط من خلال وضعية انفراج الساقين لاتخاذ وضعية استناد علوي على ذراعين مستقيمين. الثبات لمدة 2 ثانية.
7. الدوران إلى الأمام للخروج من وضعية الاستناد على الكتفين و أداء حركة رفع خلفي معدلة modified back uprise مع سند كل واحد من الفخذين على أحد المتوازيين (وضعية دفع إلى أعلى). ملحوظة: 0.5 نقطة إضافية يتم منحها إذا قام اللاعب بأداء حركة الرفع الخلفي بدون سند الفخذين على المتوازيين.
8. المرجحة إلى الأمام، الخلف ثم الأمام لعمل وثبة خلفية مع 1/2 دوران لإخلاء الجهاز (Stutz dismount)

ملحوظة: يجب تعديل ارتفاع المتوازيين بالقدر الذي يسمح للاعب بحرية المرجحة عند وضعية الاستناد على ذراعين مستقيمين.

المستوى الثالث للرجال- العارضة الأفقية

1. القفز إلى وضعية تعلق بذراعين مفرودين مع الإمساك بالعارضة من أسفل (قبضة معكوسة) ثم سحب الفخذين إلى أعلى لتحقيق وضعية استناد أمامي.
- ملحوظة: يسمح للاعب ببدء سحب الفخذين إلى أعلى بمجرد إمساكه بالعارضة. كما لا يجب عليه أن يظهر وضعية التعلق بالعارضة بذراعين مفرودين قبل بدء سحب الفخذين إلى أعلى.
2. طرح الجسم إلى الأمام فوق العارضة.
3. عند نهاية المرجحة الخلفية يتم تحريك كلا اليدين إلى وضعية إحكام القبضة على العارضة من أعلى.
4. المرجحة إلى الأمام مع عمل نصف دوران ينتهي بوضعية إمساك مختلط بالعارضة.
5. المرجحة إلى الأمام ثم إلى الخلف من وضعية الإمساك المختلط بالعارضة. في نهاية المرجحة الخلفية يتم تحريك اليد الثانية إلى وضعية الإمساك بالعارضة من أعلى، المرجحة إلى الأمام ثم...
6. الدفع بساق واحدة (ركل) لاتخاذ وضعية استناد بساقين منفرجتين.
7. أداء 1/2 دوران (في اتجاه الساق الخلفية) ثم بساق واحدة إلى الخلف لالتهاء بوضعية استناد أمامي.
8. طرح الجسم، دائرة خلفية بالفخذين.
9. طرح الجسم، اعتلاء العارضة بوضعية منفرجة الساقين،، دائرة واحدة (مرجحة سفلية) ثم إخلاء الجهاز.

شروط صحة موقع المراقبة: حتى يتم احتساب النتيجة للاعب، يجب على المدرب أن يكون في وضع يسمح له بمراقبة الحركة. يجب أن يقف المدرب على بعد يسمح له بوصول ذراعيه إلى موضع اعتلاء اللاعب

لجهاز العارضة الأفقية لمراقبة ما يؤديه اللاعب من مهارات و أن يتحرك إلى الأمام و الخلف تبعا لمهارات المرجحة.
ملحوظة: يجب تعديل مستوى ارتفاع العارضة بحيث تسمح بسهولة أداء الأرجحات بذراعين مستقيمين.

الثاني رجال – التمرينات الأرضية

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
وضعية البدء (اختياري)	2.0	عدم الثبات عدم القيام	حتى 0.5 0.5
درجة إلى الجانبين مع شد الجسم في وضعية القلم Pencil	2.0	النقص في درجة شد الجسم	0.5 1.0
التوازن (اختياري – ثبات في وضعية انحناء مقوس – "وضعية سوبرمان)	2.0	الثبات لمدة ثانية واحدة انعدام الثبات	حتى 1.0
حركة القاطرة Locomotor (اختياري – الانطلاق سريعاً)	2.0	النقص في الاستمرارية	0.3
وضعية الانتهاء	2.0		
إجمالي القيمة	10.0		

*يمكن استخدام أبسطة صغيرة أو أبسطة التمارين الأرضية.

*يسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على النزول من لكرسي المتحرك أو القيام باستبعاد المشاية ثم إعادتها إليه بعد القيام بالحركة دون احتساب نقاط جزاء.

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الأول رجال - حسان الحلق

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
القفز لاتخاذ وضعية استناد بذراع مفرودة	0.5	نقص شد وضعية الجسم	حتى 0.3
قطع فردي إلى الخلف	1.5	طول فترة إبقاء اليد على ظهر الحصان اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.5
قطع خلفي فردي بالساق اليمنى	1.0	نقص عزم الحركة اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.5
قطع أمامي وخلفي بالساق اليمنى	2.0	نقص عزم الحركة اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.5 حتى 0.3
قطع أمامي ثم خلفي بالساق اليسرى	2.0	نقص عزم الحركة اللمس أو التوقف أثناء القطع نقص التناغم	حتى 0.3 حتى 0.5 حتى 0.3
قطع أمامي فردي بالساق اليمنى	1.0	نقص عزم الحركة اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.5
هبوط جانبي مع 1/4 دوران إلى اليمين	1.5	طول فترة إبقاء اليد فوق ظهر الحصان نقص الدوران الإخفاق في ضم الساقين	0.3 حتى 0.5 حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

*يجب على المدرب أن يكون بالقرب من اللاعب
يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

. الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	
السقطات	0.8			

المستوى الثاني رجال- جهاز الحلق

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
القفز و التعلق بذراعين مفرودين، سحب الجسم إلى أعلى، الثبات لمدة ثانيين 2.0	2.0	نقص عزم الحركة نقص الثبات لمدة 1 ثانية انعدام الثبات	حتى 0.3 0.5 1.0
دوران خلفي ينتهي بوضعية جسد مقلوب مستقيم وتعلق	2.0	نقص الاستمرارية الجسم غير مشدود نقص الثبات لمدة 1 ثانية نقاط إضافية استقامة الساقين	حتى 0.3 حتى 0.3 0.5 1.0 0.5
الثبات اللحظي في وضعية جسد مقلوب بساقين مستقيمتين في وضع أفقي	0.5	انعدام الثبات اللحظي الساقان في وضعية غير أفقية	حتى 0.3 حتى 0.5
خفض الجسم في وضعية على حرف L مع الثبات اللحظي لمدة 2 ثانية، طرح الجسم	2.0	الساقان في وضعية غير أفقية نقص الثبات لمدة 1 ثانية انعدام الثبات	حتى 0.3 0.5 1.0
2 مرجحة كاملة	1.5	نقص عزم الحركة نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
ترك جهاز الحلق من خلال طيران خلفي بجسم مستقيم	1.5	تأخر ترك اليدين نقص عزم الحركة نقص شد الجسم	0.5 حتى 0.3 حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

* يجب أن يبقى المدرب في وضع قريب من اللاعب.

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
السقطات	0.5			

المستوى الثاني رجال – حسان القفز

الوثبة #1 – وثبة منفرجة الساقين من فوق اللوح				
العنصر	قيمة	أخطاء	خصم	
الجرى و القفز على اللوح	2.0	الإقلاع بتبادل موضعي القدمين	حتى 0.5	
الارتفاع في الهواء	2.0	أقل من 1 3/4	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	
وضعية الجسم أثناء الطيران	3.0	نقص الانثناء Tuck	حتى 1.0	
مسافة الطيران	2.0	أقل من 3	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	
الهبوط على البساط		كل خطوة	0.1	
		السقوط	0.8	
النتيجة الإجمالية #1	10.0			

الوثبة #2 – وثبة منفرجة الساقين من فوق اللوح				
العنصر	قيمة	أخطاء	خصم	
الجرى و القفز على اللوح	2.0	الإقلاع بتبادل موضعي القدمين	حتى 0.5	
الارتفاع في الهواء	2.0	أقل من 1 3/4	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	
وضعية الجسم أثناء الطيران	3.0	نقص الانثناء Tuck	حتى 1.0	
مسافة الطيران	2.0	أقل من 3	حتى 0.5	
		أقل من 1	حتى 0.1	
الهبوط على البساط		كل خطوة	0.1	
		السقوط	0.8	
النتيجة الإجمالية #2	10.0	أخطاء	خصم	
أفضل نتيجة				

* عدم إتباع ترتيب عناصر الحركة 0.5 من إجمالي النتيجة

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات			
الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5
المتوسطة	0.2	المساعدة الشفهية	0.3
الكبرى	0.3	الإشارات	0.2
السقطات	0.5		

. الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين
لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0).
لكل مرة و ينطبق على جميع الخصومات في كتيب الأرقام FIG
كما ورد في كتيب الأرقام

المستوى الثاني رجال - المتوازي

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
الاستناد على المتوازيين بذراعين مستقيمين	0.5	نقص استواء الجسم	حتى 0.2
التحرك على المتوازيين باستخدام الذراعين	1.0	نقص الاستمرارية	حتى 0.5
2مرحة كاملة	2.0	نقص الارتفاع نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
التحرك في وضعية جلوس بساقين منفرجتين	1.0	نقص العزم شد الجسم Pike أثناء الاستناد	حتى 0.3 حتى 0.3
الثبات لمدة 2 ثانية في وضعية الاستناد المنتهي	2.0	نقص الانتشاء نقص الثبات لمدة ثانية واحدة انعدام الثبات	حتى 0.3 0.5 1.0
2 مرحة كاملة	2.0	نقص العزم نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3
تغيير وضعية قبضة اليد إخلاء المتوازيين بقفزة خلفية نصف دائرية	1.0	نقص العزم عدم استقامة الجسم نقص الدوران أثناء القفزة	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

*يجب على المدرب أن يكون في موقع قرب من الحدث.

يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات . الخصومات الحياضية على أخطاء المدربين

الصغرى	0.1	المساعدة البدنية	0.5	لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)
المتوسطة	0.3	المساعدة الشفهية	0.3	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG
الكبرى	0.5	الإشارات	0.2	كما ورد في كتيب الأرقام
السقطات	0.8			

المستوى الأول رجال – العارضة الأفقية (العقلة)

العنصر	قيمة	أخطاء	خصم
سحب الجزء الأسفل من الجسم إلى أعلى	2.0	إفراط في استقامة الجسم pike ثني الذراعين أثناء اتخاذ وضعية الاستناد	حتى 0.3 حتى 0.3
قطع فردي بالساق	1.0	نقص الاستمرارية الجلوس في وضعية منفرجة الساقين اللمس أو التوقف أثناء تنفيذ القطع	حتى 0.3 حتى 0.5 حتى 0.5
أرجحة منفردة إلى أعلى بالركبة تتحول إلى وضعية منفرجة الساقين	2.0	النقص في عزم الحركة تأرجح زائ	حتى 0.3 لكل
قطع خلفي منفرد بالساق	0.5	نقص الاستمرارية ثني الذراعين أثناء وضعية الاستناد اللمس أو التوقف أثناء القطع	حتى 0.3 حتى 0.3
طرح الجسم في دائرة خلفية بالساقين	2.0	عدم كفاية الطرح إفراط في استقامة الجسم Pike نقص الاستمرارية	حتى 0.3 حتى 0.3 حتى 0.3
أرجحة سفلية إلى الأمام، ثم مرجحة خلفية	1.0	سقوط الفخذين بسرعة زائدة نقص عزم الحركة / مرجحة	حتى 0.5 حتى 0.3
إنهاء مرجحة الخلفية بإعتاق العارضة و الهبوط على الأرض في وضعية وقوف	1.0	الإخفاق في شد الجسم نقص التحكم	حتى 0.3 حتى 0.3
نقاط إضافية / إبداع	0.5		
إجمالي القيمة	10.0		

*يجب على المدرب أن يكون بالقرب من اللاعبين
يتم تطبيق الأخطاء العامة على جميع المهارات

المساعدة البدنية	0.1	المساعدة الشفهية	0.3	الإشارات	0.5
الصغرى	0.1	المتوسطة	0.3	الكبرى	0.5
				السقطات	0.8
لكل مرة و بحد أقصى يبلغ أربع نقاط (4.0)	0.5	لكل مرة و ينطبق على الخصومات في كتيب الأرقام FIG	0.3		0.2

