

الجمهورية اليمنية  
وزارة الشباب و الرياضة  
الاتحاد اليمني العام للجُمباز



# القانون الدولي للجُمباز

السلك الثاني عشر

قانون الجُمباز الفني للرجال لبطولات العالم  
و البطولات القارية و الألعاب الاولمبية  
و البطولات القارية و المحلية  
من إعداد كافة أعضاء اللجنة الفنية  
في الاتحاد الدولي للجُمباز  
ترجمة / صالح جعفر عيسى نور (اليمن)  
تحت إشراف الاتحاد اليمني العام للجُمباز

٢٠١٢-٢٠٠٩

(رومانيا) رئيساً  
(هنجاليا) نائباً للرئيس  
(اسبانيا) النائب الثاني  
(الصين) عضواً  
(اليابان) عضواً  
(بريطانيا العظمى) عضواً  
(الأرجنتين) عضواً

(اليابان)

(اسبانيا)  
(المانيا)

(رومانيا)

(اسبانيا)

(اسبانيا)

(اليمن)

ادريان ستواكا  
الدكتور / اشتفان كراتشون  
جوليو ماركوس  
هوانج ليينج  
ساو كاتو  
سيج فريد فونك  
انريك سالانترو

### الرسومات

كوتشي اندو

### الرموز

جوليو ماركوس  
الدكتور جوج فتز

### الترجمة الانجليزية و الفرنسية

ادريان ستواكا

### الترجمة الاسبانية

جوليو ماركوس

### التحرير و الطباعة

جوليو ماركوس

الاتحاد الدولي للجمايز

### الترجمة العربية

صالح جعفر عيسى نور



## المحتوى:

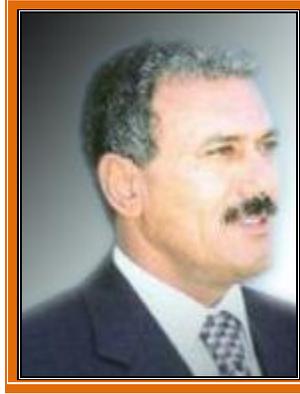
### الجزء الأول: قواعد التنافس و الاشتراك في المنافسات

- ١- أهداف و أغراض القانون.
- ٢- قواعد الجُمبازيين و المدربين و الحكام.
- ٣- تنظيم لجنة الأجهزة.

### الجزء الثاني: دليل التحكيم

- ١- تقييم تمارين البطولة.
- ٢- التقييم لدرجة الصعوبة.
- ٣- تقييم طريقة عرض التمرين.
- ٤- البساط الأرضي.
- ٥- حصان الحلق.
- ٦- الحلق.
- ٧- طاولة القفز.
- ٨- المتوازي.
- ٩- العقلة.
- ١٠- شروحات و تفسيرات إيضاحية.
- ١١- نظام الرموز.

إِن مِّن يُّوْلَفٍ كِتَابًا يُتْلَقُ إِلَى الْمَدِينِ  
أَمَّا الْمُتْرَجِمُ فَحَسْبُهُ أَنْ يَنْجُو مِنَ النَّوْمِ



(إن الإنسان هدف التنمية و وسيلتها معاً)  
على عبد الله صالح  
فارس العرب  
مؤسس اليمن الحديث



## المقدمة

إن العصر يحتم علينا متابعة الجديد في تدريب و تحكيم الجمباز و أن العالم ينطلق بسرعة كبيرة و علينا اللحاق به بل و مسابقته و من هنا جاءت ترجمة هذا الكتاب لتضفي نقطة في سباقنا المحموم للبروز في المحافل الدولية و لم يكن ذلك ليتحقق لولا الإيمان العميق أولاً بالله المعين و من ثم إيماننا بوجوب تحقيق أهداف القيادة السياسية ممثلة بالأخ الزعيم القائد الرمز/ **علي عبد الله صالح** محقق الوحدة و باني نهضة اليمن الحديث و الذي سعت وزارة الشباب و الرياضة ممثلة بالأخ معالي وزير الشباب و الرياضة الأستاذ/ **حمود عباد** و الأخ نائب وزير الشباب و الرياضة الشيخ/ **حاشد بن عبد الله الأحمر** و الأخ معالي وزير الدولة أمين العاصمة الأستاذ/ **عبد الرحمن الأكوع** رئيس اللجنة الأولمبية من خلال دعمهم المتواصل لكل ما من شأنه الرقي بنا إلى مصاف الدول الرياضية المتقدمة و إنشاء الله يستفيد كل من يقرأ هذا الكتاب في كيفية فهم و التعامل مع قوانين رياضة الجمباز بما يحقق الفائدة المرجوة حاثين الجميع على مواصلة مسار تطوير رياضة الجمباز.  
و السلام عليكم و رحمه الله و بركاته

رئيس الاتحاد اليمني العام للجمباز

أيهاب عتيق السلامي

# إهداء

إلى هذا العمل المتواضع إلى كل من يهتم برياضة الجمباز و على رأسهم:  
القائد الرمز / **علي عبد الله صالح** مؤسس اليمن الحديث.  
و إلى معالي / **حمود عباد** وزير الشباب و الرياضة.  
و الشيخ / **حاشد بن عبد الله الأحمر** الذي أولى الجمباز اهتمامه الخاص.  
و الأستاذ / **محمد الأهجري** (الأب الروحي لرياضة الجمباز في اليمن).  
و إلى كل وكلاء وزارة الشباب و الرياضة و الموظفين الذين يعملون بتفاعل كبير مع رياضة الجمباز.  
و إلى كل الحكام و المدربين لرياضة الجمباز في الوطن العربي الكبير.  
شكراً جزيلاً،،،

صالح جعفر عيسى نور  
١٦ من نوفمبر ٢٠٠٩

# الجزء الأول

## قواعد التنافس و الاشتراك في المنافسات

## الفصل الأول أهداف و أغراض القانون

### المادة ١ :

١. الهدف الأول من القانون هو وضع معايير موضوعية لتقييم التمارين في كل المستويات المحلية و الوطنية و البطولات الدولية.
- أ- لتحديد أفضل جمبازي في أي بطولة.
- ب- لإرشاد المدربين و الجمبازيين نحو تمارين البطولات.
- ت - لتزويد المدربين و الحكام و الجمبازيين بالمعلومات التقنية من مصادر أخرى أثناء المنافسات.

## الفصل الثاني

### القوانين الخاصة بالجمبازيين و المدربين و الحكام

### المادة ٢ :

#### حقوق وواجبات الجمبازي:

بين كل الأشياء الجمبازي له الحق في

١. أن يقيم أداءه بدقة من قبل القضاة و بحسب القانون الدولي للجمباز.
٢. أن ينافس على الأجهزة القانونية المعترف بها من الاتحاد الدولي.
٣. أن يتم مساعدته للتعلم في جهازي الحلق و العقلة إما بواسطة المدرب أو جمبازي آخر.
٤. أن يكون له مساعد واحد في كل من جهاز الحلق و العقلة.
٥. في حالة سقوطه فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن ٣٠ ثانية.
٦. استعمال مسحوق الماغنيزيا ( البودرة) ، استعمال أدواته الخاصة به و التحدث مع مدربه خلال الثلاثين ثانية و بين الففرتين الأولى و الثانية في الففز.
٧. لبس الضمادات، و واقيات اليدين، و الملابس الوقائية الطبيعية.
٨. الحصول على ٣٠ ثانية كإحماء في كل جهاز فوراً قبل الأداء في البطولة ( حد أعلى ٣٠ ثانية لكل جمبازي ) و يكون ذلك بحسب القواعد المنظمة للبطولة.
٩. رؤية إشارة ضوئية أو سماع إشارة صوتية من قبل D1 ، و ضوء أخضر في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي و يجب عليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن ٣٠ ثانية.
١٠. الاستلام كتابياً لمعدل الصعوبة في حالة الحركات الجديدة في وقت معقول بعد تقديمها له.
١١. أن يقوم بإعادة التمرين في حالة انقطاع أداءه لأسباب خارجة عن إرادته و مسنوليته.
١٢. أن يعدل له جهازي الحلق و العقلة للتوافق مع طوله و الذي يتوقع عدم منع ذلك في حال الأسباب المعقولة.
١٣. أن يتقدم بطلب إلى رئيس اللجنة العليا لمغادرة صالة البطولة لوقت قصير و ما لم يكن السبب معقولا فسوف يرفض.
١٤. أن يحصل على إظهار درجته فوراً بعد أداءه أو بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

## ٢- واجبات الجبازي

من بين كل الأشياء الجبازي عليه المسنوليات التالية :

١. معرفة دليل التحكيم ليتصرف بحسبه.
٢. إذا كان لديه حركة جديدة فعلية أو مدربه أن يقوم بكتابتها و تسليمها إلى اللجنة العليا قبل ٢٤ ساعة من بدء التمرين في منصة البطولة.
٣. في حالة رغبة الجبازي تغيير ارتفاعات الحلق أو العقلة عليه أو على مدربه إخطار اللجنة العليا قبل ٢٤ ساعة من بدء التمرين في منصة البطولة.
٤. يجب أن يلتزم بالزى بحسب التالي:
  - لبس نفس الملابس ( الطراز و اللون ) خلال المسابقة الفرقية ( للفريق كاملاً).
  - ارتداء البنطلون الطويل و الجوارب في الأجهزة: حسان الحلق – المتوازي – الحلق – والعقلة ( الأسود أو البني الغامق ألوان غير مسموح بارتدائها كبنطلونات ).
  - لبس شورت قصير مع أو بدون شراب أو بنطلون طويل مع شراب في الأرضي و القفز.
  - أن يلبس الفانيلة الجبازية في كل الأجهزة.
  - له الخيار في لبس الحذاء الجبازي في كل الأجهزة.
  - يجب عليه تثبيت الرقم الجبازي المعطى له من قبل المنظمين في البطولة بشكل صحيح على الظهر.
  - أن يلبس الرمز الخاص ببلده على الفانيلة الجبازية بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد.
  - أن يلبس الشعارات و الإعلانات للمزودين له المعترف بهم وفق قواعد الاتحاد الدولي.
- ٥- أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً و يرفع يده كدلالة على بدء التمرين و كذلك عند نهايته لـ D1.
- ٦- أن يتأكد من صلاحية رباطات وواقيات الكفين و الملابس بحيث لا تعيقه أثناء الأداء أو تشوه جمال التمرين.
- ٧- تجنب الحديث مع القضاة الفعليين خلال البطولة.
- ٨- تجنب تغيير ارتفاعات الأجهزة.
- ٩- تجنب التأخر عن المسابقة، و تجنب التأخير عند مغادرة الجهاز بعد الأداء و يجب أن لا يعمل الأشياء التي قد تحرمه من حقوقه أو تزعج الآخرين.
- ١٠- تجنب أي سلوكيات أخرى مزعجة و غير مؤدبه ( وضع علامات بالمغنيسيوم على البساط ، تخريب الجهاز أثناء إعداده للأداء) هذه المخالفات سوف تعتبر مخالفات أجهزة و سوف يتم تعاملها على أنها أخطاء كبيرة حسم ٥,٠ .
- ١١- المشاركة في حفلة الختام و أي فعاليات خلالها.

## حقوق و مسؤوليات المدرب

### أولاً: حقوق المدرب

- ١- أن يساعد الجمبازي أو الفريق و أن يقوم بالكتابة للمختصين لتغيير ارتفاعات الأجهزة أو للحصول على تقييم لحركة جديدة.
- ٢- مساعدة الجمبازي أو الفريق خلال الإحماء و يكون الإحماء تحت رعايته.
- ٣- مساعده الجمبازي في إعداد الأجهزة للمسابقات.
- ٤- رفع الجمبازي إلى جهاز العقلة و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق.
- ٥- أن يكون حاضراً في الحلق و القفز و المتوازي و العقلة أثناء أداء الجمبازي لحمايته.
- ٦- التحدث مع الجمبازي أو مساعدته خلال ٣٠ ثانية بعد السقوط قبل العودة للجهاز و كذلك بين القفزين في القفز.
- ٧- أن يحصل على إظهار درجة جمبازيه فوراً بعد انتهاء الجمبازي من الأداء و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

### ثانياً: مسؤوليات المدرب

- ١- معرفة القانون الدولي ليتصرف بحسبه.
- ٢- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- ٣- تحاشي تغيير ارتفاعات الأجهزة.
- ٤- تحاشي أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يحرمه من حقوقه و تحاشي التصرفات المزعجة للآخرين.
- ٥- تحاشي التحدث مع الجمبازي أثناء الأداء أو مساعدته.
- ٦- تحاشي الكلام مع القضاة الفعليين أثناء البطولة.
- ٧- تحاشي السلوكيات غير الرياضية أو السلوكيات المزعجة.
- ٨- المشاركة في الحفلات الختامية.

## المادة ٤ :

### الجزاءات للسلوكيات الغير رياضية للجمازي أو المدرب

- ١- الجزاء المعتاد للمخالفة للقوانين و النظم المبينة في المادة الثانية و المادة الثالثة قد تصنف بالأخطاء المتوسطة أو الكبيرة و ذلك يعني قد يحسم عنها ٠,٣٠ للمخالفات السلوكية أو ٠,٥٠ للمخالفات نحو الأجهزة و هذا الحسم يتم من الدرجة النهائية من قبل D1.
- ٢- المخالفات الأخرى المحتملة مبينة مع حسوماتها في المادة ٤,٥
- ٣- ما لم يشر إلى غير ذلك : حسومات هذه المخالفات تطبق من قبل D1 و تحسم من الدرجة النهائية لذلك التمرين.
- ٤- في الأحوال الاستثنائية من الممكن استبعاد الجمازي أو المدرب من صالة البطولة بالإضافة إلى تطبيق الحسومات الأخرى.
- ٥- المخالفات و عقوباتها مضمنة في الجدول التالي في الصفحة التالية:

المخالفة	الحسم
مخالفة قواعد اللباس المادة (٢,٢. د )	٠,٣٠ من الدرجة النهائية مرة واحدة من فترة المسابقة و تطبق من قبل رئيس اللجنة العليا.
عدم رفع اليد لإعلام D1 قبل أو بعد التمرين	٠,٣٠ من الدرجة النهائية في كل مرة تحدث من قبل D1.
تجاوز ٣٠ ث من الإشارة ببدء التمرين	٠,٣٠ من الدرجة النهائية من قبل D1.
تجاوز ٣٠ ث قبل العودة للأداء بعد السقوط	يعتبر التمرين منتهياً بالسقوط.
صعود الجهاز مرة أخرى بعد الأداء	٠,٣٠ من الدرجة النهائية من قبل D1.
تحدث المدرب مع الجمازي أثناء الأداء	٠,٣٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1.
سلوكيات أخرى غير مهذبة	٠,٣٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1.
<b>مخالفات سلوكيات الأجهزة</b>	
حضور شخص أو مساعد غير مرخص له	٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1
تعليم البساط بالمغنيسيوم أو تخريب الجهاز	٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1.
الاستخدام الغير معقول للباسطة أو عدم استخدامها في المكان المطلوب	٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1
تحريك المدرب للبساط أثناء تنفيذ الجمازي للتمرين	٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1
رفع مستوى الجهاز بدون إذن	٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة D1
<b>المخالفات الفردية الأخرى</b>	
الغياب من منطقة البطولة بدون إذن	الإقصاء من أدوار البطولة الأخرى بواسطة رئيس

اللجنة العليا	الغياب من الحفلة الختامية
تحذف درجة الجمبازي أو الفريق من الترتيب بواسطة اللجنة العليا.	
الدرجة النهائية = صفر أخضر	الصعود لتنفيذ التمرين بدون إشارة أو ضوء أخضر
<b>مخالفات الفريق</b>	
يتم حسم ١,٠ من درجة الفريق في الجهاز المعني بواسطة رئيس اللجنة العليا	تنافس الجمبازيين في ترتيب مرور خاطئ عما تم تدوينه للجنة
١,٠ من درجة الفريق مرة واحدة من قبل البطولة و تتم من قبل رئيس اللجنة العليا	مخالفات قواعد اللباس المنظمة لتلك البطولة
المرة الأولى ١,٠ والمرة الثانية ١,٠ (من درجة الفريق كاملاً) + الإقصاء من البطولة و يتم ذلك بواسطة اللجنة العليا	المخالفات الأخرى لمدرّب الفريق
المرة الأولى ١,٠ ( من كل جمبازي الاتحاد المعني ) والمرة الثانية ١,٠ (من كل جمبازي الاتحاد المعني) + الإقصاء من البطولة و يتم ذلك بواسطة اللجنة العليا	المخالفات الأخرى لمدرّب الجمبازي الذي ينافس في البطولة فردياً

### سلوكيات المدرب

بواسطة رئيس اللجنة العليا بالتشاور مع اللجنة لكل بطولات الاتحاد الدولي الرسمية المسجلة	
سلوكيات المدرب ذات التأثير غير المباشر على النتيجة و الأداء للجمبازي / الفريق	
المرة الأولى كارت اصفر للمدرّب (إنذار).	سلوك المدرب الغير رياضية حيث لا يوجد تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء ( صالحة لكل أدوار البطولة
المرة الثانية كارت احمر و طرد للمدرّب من البطولة.	سلوكيات الغير مهذبة جداً و السلوكيات المزعجة و غير اللائقة للمدرّب حيث لا يوجد تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء ( صالحة لكل أدوار البطولة)
كارت احمر مباشرة و طرد المدرب من مكان المنافسة.	

سلوكيات المدرب ذات التأثير المباشر على النتيجة و الأداء للجمازي / الفريق	
المرة الأولى: حسم ٠,٥ من الجمازي أو الفريق في الجهاز المعني و كارت اصفر للمدرب (إنذار) في حالة الحديث مع القضاة.	سلوك المدرب الغير رياضية ذات التأثير المباشر على النتيجة أو الأداء ( صالحة للبطولات ) مثال تأخير البطولة ، أو إزعاج للبطولة ، التحدث مع القضاة الفعليين ( ماعدا القاضي D1).
المرة الأولى: حسم ١,٠ من الجمازي أو الفريق في الجهاز المعني و كارت اصفر للمدرب (إنذار) في حالة الحديث بخشونة مع القضاة.	
المرة الثانية: حسم ١,٠ من الجمازي أو الفريق في الجهاز المعني + طرد المدرب من منطقة البطولة.	
مباشرة كارت احمر للمدرب والطرده من مكان التدريب أو الإحماء.	السلوكيات الغير مهذبة و الغير رياضية ذات المستوى الفظ أو المزعج ذات التأثير المباشر على النتيجة / الأداء (صالحة للتدريب - الإحماء - أحداث البطولة الداخلية).
١,٠ من درجة الجمازي أو الفريق خلال الفعالية و كارت احمر للمدرب و استبعاد من منطقة البطولة	السلوكيات الغير مهذبة الأخرى و المزعجة بفظاظة و ذات التأثير المباشر على النتيجة أو الأداء ( صالحة للبطولات مثال الحضور غير الصحيح للشخص المسجل في المكان الداخلي خلال البطولة.

**ملاحظة :** إذا تم استبعاد مدرب جمازي أو فريق من ساحة البطولة أو من موقع الإحماء من الممكن استبداله بمدرب آخر مرة واحدة خلال البطولة - التدريب - الإحماء - الفعاليات الداخلية للبطولة.

إذا تم استبعاد مدرب جمازي أو فريق من ساحة البطولة أو التمرين أو الإحماء و ليس من الممكن استبداله بمدرب آخر خلال البطولة أو الإحماء أو التمرين فمن الممكن أن يبقى المدرب في ساحة البطولة الداخلية للامان و لكن سيقوم الاتحاد المعني بالمدرب بدفع مبلغ ٢٠٠٠ فرانك سويسري .

في كل الأحوال الكارت الأحمر يجب أن يرفع به تقرير إلى الأمين العام و الذي سوف يحيل كل حالة إلى لجنتها التأديبية لعقوبات أخرى مثال توقيف المدرب لفترة معينة أو لعدد من البطولات.

المدرّب الذّي يتحصّل على عقوبات من الممكن أن يقدم الطعن إلى لجنة الطعن و هذه اللجنة يجب أن يقدم لها الطعن بأسرع ما يمكن و لكن ليس بعد مرور أكثر من ساعة بعد الحصول على العقوبة.

**المخالفة الأولى:** كارت أصفر  
**المخالفة الثانية:** كارت أحمر و في أي وقت يتم الاستبعاد للمدرّب من طور البطولة.

## المادة ٥ :

### حقوق وواجبات اللجنة الفنية ووظائف اللجنة العليا و مراقبين الأجهزة .

في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي والألعاب الاولمبية أعضاء اللجنة الفنية يشكلون اللجنة العليا و يقومون بدور مراقبي الأجهزة في مختلف الأجهزة.  
أ- رئيس اللجنة الفنية للرجال أو ممثلة يمك مناصب رئيس اللجنة العليا للبطولة و مهامه و مهام أعضاء اللجنة تتمثل في التالي:

- ١- إعطاء كل التوجيهات الفنية و تنظيم البطولة و حل المشاكل بحسب القواعد الفنية المحددة.
- ٢- يدعو و يرأس كل اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات.
- ٣- تطبيق شروط القضاة بحسب القواعد الفنية المنظمة لتلك البطولة.
- ٤- يقرر صعوبات الحركات الجديدة و رفع جهاز العقلة و الحلق و له الحق في السماح بمغادرة منطقة البطولة و البت في المواضيع الأخرى التي قد تحصل و القرارات طبيعياً تكون من قبل اللجنة الفنية للرجال.
- ٥- التأكد من أن الجدول الزمني المنشور في خطة العمل يسير على ما يرام.
- ٦- تحمل المسؤوليات الأخرى الإضافية من قبل اللجنة المنظمة لتلك البطولة.
- ٧- مراقبة عمل مراقبين الأجهزة و التدخل في حال الحاجة إلى ذلك. مهما يكن إذا تم مراجعة الدرجة من قبل مراقبو الأجهزة و موافقتهم عليها فلا يسمح بتعديلها بعد ذلك.

٨- في حالة عدم الاتفاق بين مراقب الجهاز و القضاة D يجب عليهم تقرير الدرجة D مع الأعضاء المتوفرين من اللجنة العليا.

٩- في حالة عدم الاتفاق بين مراقب الجهاز و بين قاض من قضاة لجنة E أو عدد منهم يقومون بتعديل الدرجة.

١٠- التعامل مع الاحتجاجات بحسب ما هو مدون في المادة ٢٥.

١١- بالتنسيق مع اللجنة العليا لتحذير و لاستبدال قاض من القضاة ثبت عدم قدرته أو اعتبار عدم أهليته لذلك أو في حالة عدم التزامه بالقسم.

١٢- في الأيام التالية للبطولة يقومون بمراجعة الفيديو بتحليل عام بين أعضاء اللجنة الفنية و في حالة الحكم المخطئ سوف يتم معاقبته.

١٣- لتأسيس تقرير للجنة الاتحاد الفنية بأسرع ما يمكن بما لا يزيد عن ٣٠ يوماً بعد الفعالية و الذي يحتوى التالي:

أ- تقرير عام بملاحظاتهم حول البطولة و خلاصتهم و توصياتهم للمستقبل.

ب- تقرير مفصل حول القضاة بمقترحات حول التشجيع للحكام الجيدين و معاقبة السيئين.

ت - تقرير مفصل حول الاحتجاجات ( تغير الدرجة قبل الإشهار و بعده).

ث- تحليل فني حول رؤساء لجان الأجهزة.

ب - أعضاء اللجنة الفنية أو من يمثلونهم سوف يعينون كأعضاء في اللجنة العليا للبطولة و مراقبون للأجهزة عليهم المسؤوليات التالية:

١- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات المختلفة و إرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعني.

٢- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة و بالتنسيق فيما بينها و بين القواعد المنظمة لتلك البطولة.

٣- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز.

- حساب درجة D.

- حساب حسومات لجنة E.

- تدوين كل محتوى درجة D و درجة E لتقييم اللجنتين.

٤- مراقبة التقييم الكلي و الدرجة النهائية لكل تمرين.

٥- التأكد من أن الجمبازي استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث و كما مدون في الفقرة ٧ و ٨.

٦- إطلاق الدرجة (إعلان صلاحيتها) إذا لم يكن هناك اعتراض أو احتجاج بحسب الفقرة ٧ و ٨ .

٧ - درجة E

إذا كان متوسط العلامات الأربع الوسطية المحسوبة (أو في بطولة بعدد أقل من ٤ حكام في لجنة E) و بموجب متوسط الحسومات إذا كان الفرق بين أكثر مما هو مدون في المادة (٨, ٤) و بعد مراجعة درجته الخاصة من الممكن أن يقرر مراقب الجهاز التالي:

- عدم التدخل إذا كانت النتيجة النهائية لدرجة E مقبولة في رأيه ، حتى و إن كان الفرق بين الحسومات المعودة أكثر مما هو في الفروقات المقبولة.

- إذا كانت درجة حسومات E مختلفة بشكل واضح عن درجة مراقب الجهاز ( حتى و إن كان القضاة للجنة E داخل الفروقات المسموحة) أو الاختلاف واضح داخل الفروقات المسموحة بين العلامات الوسطية المعودة للجنة E من الممكن أن يتدخل مراقب الجهاز بعد التناقش المسبوق مع و الموافقة من رئيس اللجنة العليا، بطلب أن يعدل واحد أو عدة قضاة لدرجاتهم.

نظام لونجينس للاتحاد الدولي اركوس سيستم ( إذا لم يكن متوفرا نظام الفيديو) يجب أن يتم إعادة مراجعته في كل هذه الحالات.

إذا كان التدخل ضروريا بموافقة رئيس اللجنة العليا مراقب الجهاز يجب أن يعدل إحدى درجات أو عدة درجات من درجة E بعد التشاور و موافقة القاضي المعني، إذا تم الاتفاق فإن الدرجة يتم إطلاقها من قبل مراقب الجهاز أما إذا لم يتم الاتفاق بين مراقب الجهاز وبين واحد أو عدد من القضاة فيجب أن يقوم مراقب الجهاز بإخطار القضاة المعنيين بالقرار النهائي للجنة العليا و من ثم إطلاق الدرجة.

مراقب الجهاز بعد إعلام رئيس اللجنة العليا يجب أن يتدخل إذا كانت الدرجة من أحد القضاة أو كان المتوسط لدرجة E يعتبر غير مقبول ( مثال: إذا لم يحتسب أحد القضاة لسقوط - مرجحة وسطية و هكذا).

٨- درجة D

يجب على مراقب الجهاز التدخل بعد إخطار رئيس اللجنة العليا في حالة عدم صحة درجة D.

- في حالة وجود إختلاف بين D1 و القاضي D2 أو بين لجنة D و بين مراقب اللجنة يجب أن يقوم مراقب لجنة الجهاز بتعديل درجة D بالتشاور و الاتفاق فيما بينه و بين القاضيين في لجنة D في هذه الحالة يتم إطلاق الدرجة للجمهور عن طريق مراقب الجهاز.

- إذا لم يتفق قضاة D و مراقب الجهاز، اللجنة العليا تقرر الدرجة.

مراقب الجهاز سوف يخطر القضاة المعنيين حول قرار اللجنة العليا و من ثم يتم إشهار الدرجة.

نظام لونجينس للاتحاد الدولي اركوس سيستم ( إذا لم يكن متوفرا نظام الفيديو) يجب أن يتم إعادة مراجعته في كل هذه الحالات.

٩- فقط في حالة وجود اعتراض من الممكن أن يتم تعديل الدرجة بعد إطلاقها من قبل مراقب الجهاز.

١٠- مراقب الجهاز يجب عليه أن يسجل كل التدخلات و الحوادث و يكتب بها تقريراً مفصلاً ( متضمناً أم الجمبازي و التعديل في الدرجة) في نفس

اليوم و يسلمها لرئيس اللجنة العليا.

## المادة ٦:

### حقوق وواجبات القضاة

- ١- من بين كل الأشياء: كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية:
  - أ- الإلتقان التام لدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.
  - ب - أن يكون حائزاً على شارة تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته تسمح بذلك.
  - ج - أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصاً في الجباز ( التقنية و الحس الجبازي).
  - د- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح الجبازي.
  - هـ - أن يحضر كل اجتماعات الحكام و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.
  - و- الانخراط في جمعيات القضاة في حالة الاعتراف بها من السلطة المحلية.
  - ز- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة و يكون مستعداً و مرتاحاً و متيقظاً ، اللباس الرسمي ( جاكيت أزرق غامق) و بنطلون كحلي ، شميز بلون فاتح مع ربطة عنق ، و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجدات قبل البطولة.
  - ح - أن يكون راضياً و مقتنعاً بوضعه في لجنة D أو في لجنة E و أن يكون مستعداً لذلك في أي وقت و بدون أي اعتراض.
  - ط - أن يكون مستعداً لتقديم أي مساعدة و التي تتضمن:
    - تعبئة استمارة الدرجات بطريقة صحيحة.
    - استخدام الكمبيوتر أو أي آلة أخرى.
    - الاتصال الفعال بالمشاركين و المساعدة في إنجاز العمل.
  - ي - أن يجلس في مكانة المخصص و يتجنب الكلام مع الجبازيين و المدربين أو الحكام الآخرين أثناء المنافسات.
  - ك - أن يتصرف دوماً كمحترف و أن يسعى لتطوير الجباز.
  - ل - أن يقوم بالمهام المناطة به في المادة العاشرة الفقرة الأولى ( مسؤلية لجنة الجهاز) و المادة العاشرة الفقرة الثانية ( لجنة D ) و الفقرة الثالثة (لجنة E).
- ٢- الجزاءات و العقوبات على القاضي سوف تطبق بموجب الطبعة الخاصة بالقواعد الفنية و القواعد الفنية المطبقة في تلك البطولة.
- ٣- القاضي له حق كتابة اعتراض إلى اللجنة العليا للبطولة في حالة صدور حكم ضده و يراه جائراً من قبل أعضاء اللجنة العليا أو لجنة النداء في حالة عدم اشتراك اللجنة العليا في الحكم.

المادة ٧ :

١- قسم القضاة

في بطولات الاتحاد الرسمية أو في البطولات المهمة الأخرى الحكام يجب أن يلتزموا بالترديد بشكل جماعي للقسم و الذي نصه كالتالي:

*“In the name of all the judges and officials, I promise that we shall officiate in these World Championships (or any other official FIG Event) with complete impartiality, respecting and abiding by the rules which govern them, in the true spirit of sportsmanship”*

٢- قسم الجمازيين

القسم التالي يجب أن يقرأه أحد الجمازيين في بطولة العالم

*“In the name of all gymnasts I promise that we shall take part in these World Championships, respecting and abiding by the rules which govern them, committing ourselves to a sport without doping and*

*without drugs, in the true spirit of sportsmanship, for the glory of sport and the honour of the gymnasts.”*

## الفصل الثالث تنظيم لجان الأجهزة

المادة ٨:

### تكوين لجنة الجهاز

- ١- في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم – بطولات كأس العالم – الألعاب الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :
  - أ- لجنة (D) تتكون من حكمين ، ويجب أن يكون مسئول اللجنة (D1) معيناً من الاتحاد الدولي للجمايز و ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.
  - ب- لجنة (E) و تتكون من ٦ حكام.
  - ج - قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:
    - قضاة خطوط للتمارين الأرضية.
    - قاضي لطاولة القفز.
    - ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإحماء.
    - عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين ( من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى D1) و بما تتطلب البطولة.
- ٢- العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة ( التأهل، نهائيات الفرق، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).
- ٣- بحسب المادة ١, ٨ من الممكن إحداث التغيير للبطولات الدولية الأخرى و البطولات القارية و الإقليمية و الوطنية و المحلية.
- ٤- قواعد الفروق المقبولة للعلامات الأربع الوسطية أو في بطولة لأربعة حكام أو أقل من لجنة (E) الفرق بين علامتي الوسط أو الأربع الوسطية سوف تكون محسوبة، و الفرق يجب أن لا يزيد عن:

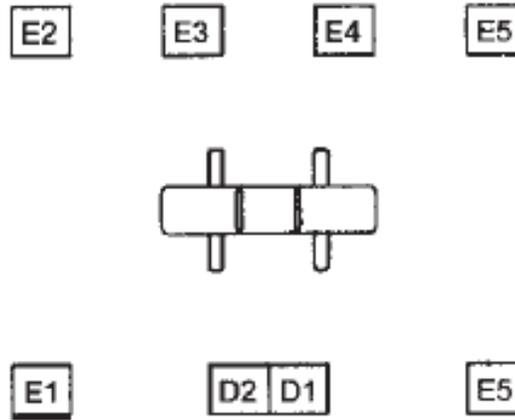
الفرق المسموح به	الدرجة	الحسومات النهائية
٠,١٠	بين ٩,٦٠ و ١٠,٠٠	< صفر - ٠,٤٠
٠,٢٠	بين ٩,٤٠ و ٩,٦٠	< ٠,٦٠ - ٠,٤٠
٠,٣٠	بين ٩,٠٠ و ٩,٤٠	< ١,٠٠ - ٠,٦٠
٠,٤٠	بين ٨,٥٠ و ٩,٠٠	< ١,٥٠ - ١,٠٠
٠,٥٠	بين ٨,٠٠ و ٨,٥٠	< ٢,٠٠ - ١,٥٠
٠,٦٠	بين ٧,٥٠ و ٨,٠٠	< ٢,٥٠ - ٢,٠٠
٠,٧٠	أقل من ٧,٥٠	أكبر من ٢,٥٠

- ٥- الانتقاء و التعيين للقضاة أو إجراء قرعة لاختيارهم لكل لجنة سوف يتم بحسب القواعد الفنية المعمول بها في تلك البطولة نحو القضاة.  
٦- تأهيل القضاة لكل لجنة و أعطائهم وظائفهم الإضافية سوف يتم بحسب القواعد المعمول بها في تلك البطولة.

### المادة ٩:

#### تنظيم الجلوس و طريقة عمل القضاة

- ١- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء.  
٢- في بطولات الاتحاد الرسمية لجنة (D) يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة.



- ٣- في بطولات الاتحاد الرسمية ، طريقة جلوس لجنة (E) تكون على شكل حلقة حول الجهاز و يبدأ الترتيب من يسار رؤساء اللجان و للقفز يتم الجلوس حول منطقة الهبوط ، من الممكن تغيير أماكن جلوس الحكام بحسب ما تسمح به حالة و مكان المنافسة.  
أ- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلان في زاويتين مواجهتين و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبين منه.  
ب- الميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (D).  
٤- في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر ، و لذلك كل قاض سوف يساعد بشخص يسجل له الدرجة في الجهاز.  
٥- في البطولات التي لا توجد بها أجهزة كمبيوتر (إدخال مباشر) قاضي D1 يكتب درجة البداية و قضاة لجنة (E) سوف تتم كتابة درجاتهم و تسلم إلى شخص مكلف بجمعها و الذي بدوره سوف يعطيها لمسئول اللجنة.

## وظائف لجان الأجهزة خلال البطولة

- ١- القاضي D1 يقوم بالوظائف التالية:
  - التنسيق و مراقبة العمل لكل أعضاء لجنة الجهاز.
  - أ - العمل كهمزة وصل بين لجنة الجهاز و اللجنة العليا من خلال مراقب الجهاز في اللجنة العليا.
  - ب - التأكد و المراقبة للعمل الذي يجري في اللجنة و يتضمن ذلك - مراقبة وقت الإحماء..... الخ. و أيضا:
    - إعطاء الجمبازي الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال ٣٠ ثانية.
    - تحديد و تعريف نهاية التمرين للجمبازي.
    - د - ضبط الدرجة النهائية لتمرين الجمبازي.
    - هـ - تطبيق الحسومات و العقوبات الإضافية ( الخط - .. الخ)، بحسب ما هو منصوص عليه في القانون.
    - الحسومات الإضافية عن سوء السلوك تجلب إلى طاولة الدرجات قبل إشهار الدرجة النهائية للجمهور .
    - الحسم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين و الخروج عن الخط يتم جلبه إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور.
- ٢- مهام قضاة لجنة (D) من بين المهام المناطة بهم يضاف التالي:
  - أ- قاض D1 يعين أو يقترح أو يتم اختياره بالقرعة من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي و يكلف بالمهام التالية:
    - منسق و عضو للجنة في نفس الوقت.
    - تسجيل أي مخالفات نحو درجة البداية درجة D.
    - يدخل أو يدون كتابة الاتفاق على درجة A أو يبلغ عضو مراقب الجهاز عن عدم الاتفاق على درجة البداية من لجنة D.
    - يقدم في نهاية البطولة تقرير فني لرئيس اللجنة العليا عن المشاكل و المخالفات أو حالات الغموض مع كتابة أسماء الجمبازيين المعنيين.
    - كتابة محتوى التمرينات التي نفذت في البطولة بلغة من لغات الاتحاد الدولي المعتمدة خلال مدة أقصاها شهرين من تاريخ انتهاء البطولة إلى رئيس اللجنة الفنية للاتحاد الدولي و إلى مراقب الجهاز و إلى اللجنة العليا.
  - ب - قاضي D1 و قاضي D2 لهما الوظائف التالية:
    - ١- تقييم محتوى التمرين و هذا العامل يحتوي :
      - تحديد قيمة الحركات و الربط.
      - حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل ٩ حركات (٧ حركات للشباب) كأقصى حد ٤ حركات من كل مجموعة أنظر المادة (١١،١) زائداً قيمة الهبوط.
      - حساب قيم الربط بحسب قواعد الجهاز.
      - حساب عدد و قيم متطلبات المجموعات.

- حساب قيمة درجة D بجمع هذه العوامل.
- ٢- تقييم كل الاعتبارات لدرجة البداية بحسب القواعد المشار إليها في الفصل الثالث.
- ٣- كل حكم من لجنة D سوف يقيم محتوى التمارين باستقلالية و لكن يسمح التشاور بينهما.
- ٤- تسجيل كامل محتوى التمارين بدون خطأ و ذلك للتمكن من القيام بمهامها على أكمل وجه.
- ٥- القيام بالمهام المشار إليها في المادة ٦.
- ٣- مهام حكام لجنة E من بين المهام المناطة بهم ، الوظائف التالية بحسب المهام الخاصة بهم:
  - أ- كل قاض من لجنة E سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين حكام لجنة E.
  - ب - كل قاض من لجنة E يجب أن يقوم بكتابة جملة الحسومات خلال ١٠ ثوان من إكمال الجُمباز لتمرينه.
  - ج - سوف يقيم الحكم من لجنة (E) التمرين بحسب القواعد المذكورة من الفصل السادس و حتى الثاني عشر.
  - د - تحمل المسئوليات المشار إليها في المادة ٦.
- ٤- حكام الخطوط يبلغون D1 بأي خروق و الحسم المحتسب لذلك كتابياً.
- ٥- الميقاتي في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور ٦٠ ثانية و أخرى عند ٧٠ ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للجُمبازي و لحكام لجنتي D و E ، و يجب أن يكتب أي زيادة ( بالثنواني ) عن الـ ٧٠ ث و يسلمها إلى D1 ، في حالة عدم وجود جهاز إدخال مباشر ( جهاز كمبيوتر أو غيره).

# الجزء الثاني

## القواعد الخاصة بتقييم التمارين

## الجزء الثاني الفصل ٤ تقييم محتوى التمارين

### المادة ١١ : قواعد عامة

١. في كل الأجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجة D و درجة E).
- لجنة D تؤسس درجة D و هي محتوى التمرين . و لجنة E تؤسس درجة E . و هي تحكيم التمرين من ناحية تقديم التمرين من ناحية متطلبات التقنيات للحركات ووضعها الجسم.
- درجة D محتوى التمرين و المتضمنة بالإضافة:
- الصعوبات الإضافية لأفضل ١٠ حركات - ٨ للشباب (أفضل ٩ حركات- ٧ للشباب و لكن أقصى حد ٤ حركات من كل مجموعة بالترتيب الزمني للأداء داخل الحركات المعدودة + قيمة الهبوط).
- إذا اضطر الحكم إلى اختيار الـ ٩ الحركات المعدودة من الحركات التي لها نفس القيمة و لكن تنتمي إلى مجموعات مختلفة يجب أن يحدد ذلك من خلال تحديد فائدة الجمبازي من ذلك. و عندما يتم تحديد الـ ٩ حركات المعدودة زانداً الهبوط و الذي يجب على الحكم اختيارها وفق ترتيبها الزمني و لا تزيد عن ٤ حركات من كل مجموعة. ( و في البساط الأرضي يجب تحديد حركة الهبوط كأول حركة معدودة).

مثال ١ ( المثال من اليسار إلى اليمين)

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

مثال ٢ ( المثال من اليسار إلى اليمين)

III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	IV	V
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
B		B	B	B	B		D	D	D	D	D

- الحركات المعاد كتابه صعوبتها هي المعدودة.

- قيمة الربط و المؤسس بقواعد خاصة في كل جهاز.
- قيمة المجموعات الحركية و المنفذة داخل العشر الحركات المعدودة (٨ حركات للشباب).

- درجة E تبدأ من ١٠ درجات : و التي ستقيم بالحسومات بأجزاء الأعشار:
- أخطاء التنفيذ الجمالية.
- أخطاء التنفيذ التقنية.
- أخطاء الجمال و التنفيذ تجمع مع أخطاء المتطلبات التقنية للحركات و تطرح من ١٠ درجات و تكون المحصلة هي درجة E.
- أعلى و أدنى جملة الحسومات و المنفذة بأعشار الدرجة من حكام لجنة E الستة نحو المخالفات للناحية التقنية و لناحية بناء التمرين سوف تستبعد.
- الدرجة النهائية ستؤسس بإضافة درجة D مع الدرجة النهائية لـ E .
- ٢- قاعدة تقييم التمارين و تحديد الدرجة النهائية ستكون هي نفسها في كل أدوار البطولات ( التأهيلية – نهائي الفرق- نهائيات المجموع العام- نهائيات الأجهزة) ما عدا طاولة القفز و التي لها قاعدة خاصة بالتأهل و كذلك في الدور النهائي (أنظر الفصل العاشر).
- ٣- درجة المجموع العام هي مجموع الدرجات النهائية على الستة الأجهزة.
- ٤- درجة الفريق سوف تحسب بالتنسيق فيما بين القواعد التقنية و قواعد تلك البطولة.
- ٥- التأهل إلى و المشاركة في نهائيات الفرق، نهائيات الفردي العام، نهائيات الأجهزة سوف تكون بالتنسيق فيما بين القواعد الفنية الجارية و القواعد المتبعة في تلك البطولة.
- ٦- الدرجة النهائية من الطبيعي سوف تحسب من قبل الشخص المكلف بجمع الدرجات و لكن يجب عرضها للتأكيد على مراقب الجهاز.
- ٧- في بطولات الاتحاد الرسمية ، درجة D و متوسط درجة E المطروحة من ١٠ درجات سوف تعرض للجمهور و درجة كل قاض من لجنة E سوف تعرض أيضاً في اللوحة الرئيسية و كذلك الدرجة النهائية ، و في البطولات الأخرى درجة D و درجة E يجب أن تعرض للجمهور.

## الفصل الخامس

المادة ١٢:

### قواعد درجات الصعوبة (درجة D)

١- في البساط الأرضي و حضان الحلق و الحلق و المتوازي و العقلة، الصعوبات التالية سيتم عدّها

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	٠,١٠	٠,٢٠	٠,٣٠	٠,٤٠	٠,٥٠	٠,٦٠	٠,٧٠

- ٢- المدى المحتمل للحركة بنفس الرقم و نفس الجدول سوف تكون مرة واحدة فقط و كل حركة أعطيت رقم معين و رمز و صعوبة خاصة بها.
- ٣- الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل ٢٤ ساعة من صعود البوديوم في البطولات الرسمية، و درجة صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات القارية، الوطنية، المحلية).
- ٤- الحركة المدونة بنفس الرقم في جدول الصعوبات من الممكن تكرارها و لكن تكرارها لا يؤخذ به لدرجة D، أنظر القواعد الإضافية نحو التكرار لحضان الحلق و الحلق في الفصل الثامن و الفصل التاسع.
- ٥- الحركات التي استبعدت من القانون أصبحت غير مسموحة أو أن قيمتها نزلت إلى أقل من A.

المادة ١٣:

### متطلبات المجموعات الحركية و الهبوط

- ١- بفئات التقييم المختلفة، الحكم سوف يقيم هذه المتطلبات بالإضافة إلى ميول الجمبازي و معرفته التقنية و يهدف ذلك إلى تنويع الأداء خلال التمرين.
- ٢- كل جهاز يحتوى على ٤ مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I، II، III، IV) و باستثناء البساط الأرضي مجموعة خامسة مجموعة الهبوط معلمة ب-V.
- ٣- في التمرين يجب أن يضمن الجمبازي حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الأربع.
- ٤- الحركة تستوفي شرط الحصول على المتطلب الحركي فقط إذا كانت داخل حركات المجموعة داخل جدول الصعوبات.
- ٥- الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر الحركات المعدودة، و تمنح ٠,٥٠ بواسطة لجنة D.
- ٦- كل تمرين ماعدا القفز يجب أن ينتهي بهبوط شرعي مدون تحت مجموعة الهبوط ( أنظر الفصل السابع و الفصل العاشر الخاصين بالبساط الأرضي و طاولة القفز)، و الهبوط غير الشرعي هو الهبوط الذي فيه:
  - أ- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين (ما عدا البساط).
  - ب- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط.
  - ج- التمرين الذي يحتوي على هبوط جزئي أو هبوط غير مكتمل.
  - د- الهبوط الذي لا يكون على القدمين ( و يتضمن ذلك حركات الدرجات في البساط الأرضي).
  - هـ- الهبوط المتعمد جانبياً.

ملاحظة: كل الحركات بالوصف أعلاه تقود إلى عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D و المجموعة الحركية.  
٧- فيما يخص مجموعة الهبوط سوف تطبق القاعدة التالية:

صفر ( لا يحقق المتطلب)	• هبوط A أو B
قيمة المتطلب ٠,٣٠ , متطلب هبوط جزئي	• هبوط C
٠,٥٠ , متطلب كامل	• هبوط D أو أكثر

الشباب

صفر ( لا يحقق المتطلب)	• هبوط A
قيمة المتطلب ٠,٣٠ , متطلب هبوط جزئي	• هبوط B
٠,٥٠ , متطلب كامل	• هبوط C أو أكثر

المادة ١٤:

### نقاط الربط:

- ١- عامل نقاط محسنات الربط يعطي لجنة D إمكانية منح الارتباطات الخاصة ، لهذا نقاط محسنات الربط تستخدم هدف تنويع التمرينات و التي تؤدي إلى ربط خاص بين الحركات و كما هو محدد بكل جهاز.
- ٢- تمنح نقاط محسنات الربط فقط للحركات المعترف بها و المنفذة بتتابع و بدون أخطاء كبيرة.

المادة ١٥:

### تقييم لجنة D

- ١- لجنة D مسؤولة عن تقييم محتوى التمرين و تحدد درجة البداية الصحيحة في كل جهاز كما هو محدد من الفصل ٧ و حتى ١٢ ماعدا الظروف المحددة في المادة ١٥,٥ ، لجنة D ملزمة بالاعتراف لكل حركة نفذت بشكل صحيح.
- ٢- يتوقع من الجمبازي أن يضمن في تمرينه الحركات التي يستطيع تنفيذها بأمان تام وبدرجة عالية من التحكم التقني ، الحركات المنفذة بمستوى هابط لن يتم الاعتراف بها و سوف يتم تقييمها من قبل لجنة E .
- ٣- كل حركة معرفة بالتنفيذ حتى الوصول للوضع النهائي الصحيح لها و كما هي منفذة باكتمال تام.
- ٤- الحركات الغير معترف بها من لجنة D لن تمنح أي قيمة.
- ٥- الحركة لن يتم الاعتراف بها إذا انحرف أدائها عن الأداء السليم الموصوف و الحركات الغير معترف بها سوف تحتوى على أحد الأسباب التالية:

- أ- في البساط الأرضي، الحركات المبدوعة من خارج البساط (انظر الفصل ٧).
- ب- في القفز ( تنفيذ الجمبازي لقفزة غير صالحة بحسب المحدد في الفصل ١٠).

- ج - في العقلة) تنفيذ حركة من أو بالقدمين على البار (أنظر الفصل ١٢).
- د - في حركات الثبات، إذا نفذت أي حركة بفتح الرجلين و هي غير مدونة في جداول الصعوبات).
- هـ - إذا لم يتم تمييز الحركة فلا تشابه ما هو موصوفة به في جدول الصعوبات ، (أنظر أيضاً الفصل ٣، ١٣) مثال:
- حركة قوة تنفذ بالمرجحة تقريباً.
  - حركة مرجحة تنفذ بالقوة تقريباً.
  - حركة مستقيمة تؤدي بتكور أو انحناء واضح ، أو العكس ، في هذه الحالة تمنح قيمة الحركة كما أدت.
  - حركة قوة تنفذ بالرجلين معاً و تم تنفيذها بفتح الرجلين.
  - حركة ثبات قوة تم تنفيذها بثني واضح للذراعين.
  - حركة من أو للوقوف على اليدين في جهاز الحلق و تمت السيطرة عليها بواسطة الرجلين أو القدمين بالكابل.
  - و - إذا أنهيت الحركة عن طريق مساعدة من المساعد.
  - ز- إذا سقط الجمبازي من أو على الجهاز خلال حركة أو انقطع الأداء بطريقة أو بأخرى.
  - ح- إذا سقط الجمبازي من أو على الجهاز خلال حركة بدون الوصول إلى الوضع النهائي لها و الذي يسمح بالاستمرار بمرجحة على الأقل أو فشل الجمبازي في إيضاح تحكم للحظة خلال الحركة أو إعادة القبض.
  - ي- إذا قل زمن حركة ثبات قوة أو وضع ثبات بسيط عن ثانية واحدة.
  - ط - إذا جاء الضغط أو السحب من حركة قوة غير معترف بها لأي سبب من الأسباب.
  - ك- إذا أدت حركة دورانية بزيادة أو نقصان ٩٠ درجة أو أكثر، أو إذا أدت حركة مرجحة بانحراف عن الوضع النهائي الصحيح بـ ٤٥ درجة أو أكثر (نظر أيضاً الفصل ١، ١٣) في هذه الأحوال و خصوصاً في القفز زيادة أو نقصان الدوران سوف يؤدي إلى الاعتراف من لجنة D بالحركة بقيمة أخرى.
  - ل - في حضان الحلق بالارتكاز الطولي أو العرضي إذا أدت الحركة بانحراف ٤٥ درجة أو أكثر لقلّة السيطرة على الحركة.
  - م - إذا أدت وضع ثبات قوة أو وضع ثبات بسيط في أي جهاز بانحراف عن الوضع الأفقي ٤٥ درجة أو أكثر لكل من الجسم أو الذراعين أو الرجلين. و هذا يعني:
  - في الصليب المقلوب وضعية رأس الجمبازي تقريباً أعلى من دائرة الحلقتين ( و هذا عادةً أكبر من ٤٥ درجة).
  - الصليب و أبط الذراعين تقريباً أعلى من مستوى دائرة الحلقتين ( و هذا عادةً أكبر من ٤٥ درجة).
  - (أنظر أيضاً المادة ٢٣).
  - ٦- في كل الأحوال لجنة D تؤسس القرار بحسب المعارف الجمبازية و الحس الجمبازي ، الشك يكون لمصلحة الجمبازي.
  - ٧- الحركات المنفذة بافتقار تام ولم يتم الاعتراف بها من لجنة D سوف يتم تقييمها بشكل طبيعي من لجنة E.

المادة ١٦:

التكرار

- ١- لن يسمح للجمبازي بإعادة التمرين إلا إذا كان الانقطاع لأسباب خارجه عن إرادته.

- ٢- إذا سقط الجمبازي من أو على الجهاز فله الخيار في إعادة التمرين من مكان السقوط أو إعادة الحركة المفقودة للحصول على قيمتها و المواصلة من هناك (انظر المادة ٢٢,٥).
- ٣- الحركات المدونة تحت نفس الرقم داخل الجدول لن يسمح بتكرارها للحصول على قيمة الصعوبة أو محسنات الربط ، هذه الحركات تسرى حتى على الحركات المكررة داخل الربط باستثناء ( عدد من الحركات في حصان الحلق و الذي يؤدي تكرارها مرتين بتتابع خاص إلى رفع قيمتها).
- ٤- لا يسمح بتكرار أي حركة بنفس الرقم في الجدول لزيادة درجة D ، في الحلق هذه القاعدة تمتد إلى الوضع النهائي لحركات ثبات القوة و الذي لا يسمح بظهوره مرتين بالنظر إلى كيفية الوصول للوضع النهائي، لهذا مثلا الصليب المقلوب ووضع سعالو... الخ من الممكن استخدامهما مرتين فقط للحصول على قيمة صعوبة أو محسنات الربط ( انظر الفصل التاسع).
- ٥- إذا لم يتم الاعتراف بالحركة لأي سبب من الأسباب لا يمكن أن تعتبر متطلب مجموعته حركية.

المادة ١٧ :

### تقييم لجنة D

تقييم لجنة D	تصرف الجمبازي
يمنح ٠,٥٠ لكل متطلب	تحقيق متطلب لمجموعة حركية
هبوط A أو B لا يمنح قيمة الهبوط C القيمة ٠,٣٠ + D, E, F القيمة ٠,٥٠ + للشباب هبوط A لا يمنح متطلب هبوط B متطلب جزئي ٠,٣ هبوط C أو أكثر متطلب كامل ٠,٥	تحقيق متطلب الهبوط
عدم الاعتراف بالصعوبة	خطأ يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة (أنظر المادة ١٥,٥ و المادة ٢٤)
عدم الاعتراف بالصعوبة	حصول مساعدة من المساعد لإكمال الحركة
عدم الاعتراف بالصعوبة	الثبات أقل من ثانية
تسمح و لكن بدون قيمة	الحركة المكررة
عدم الاعتراف بالحركة ولا بمجموعة الهبوط	الدفع بالقدمين أو أي هبوط آخر غير شرعي
عدم الاعتراف بالصعوبة	وضع قوة بفتح الرجلين أو وضع آخر غير مرغوب

## الفصل السادس القواعد الخاصة بتقييم التمارين

المادة ١٨ :

### وصف عرض التمرين

- ١- عرض التمرين يحتوى فقط على تلك العوامل التي تعطي الطابع الحديث لرياضة الجمباز و غياب تلك العوامل يؤدي إلى حسومات لجنة E و هذه العوامل هي:
  - أ- التركيب التقني (المحتوى العام المتوقع للتمرين) الجمال و التنفيذ.
  - ٢- عرض التمرين له حد أقصى ١٠ درجات.
  - ٣- للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:
    - ٧ حركات أو أكثر ١٠ درجات
    - ٦ حركات ٦ درجات
    - ٥ حركات ٥ درجات
    - ١- ٤ حركات درجتين
    - لا توجد حركات صفر

المادة ١٩ :

### حسابات حسومات لجنة E

- ١- الستة الحكام في لجنة E سوف يحكمون و يحددون الحسومات باستقلالية تامة كل عن الآخر و يتم ذلك خلال ١٠ ثوان بعد انتهاء التمرين.(انظر أيضا المادة ٩,٢).
- ٢- كل تنفيذ سوف يقيم بحسب التحكيم المتوقع للأداء الأمثل و كل انحراف عن هذا سوف يحتسب حسماً.
  - أ- حسومات أخطاء التنفيذ الجمالية و الأداء يتم تجميعها بحد أقصى ١٠ درجات لكل تمرين.

المادة ٢٠ :

### تعليمات للجمبازي

- ١- يجب أن يضمن الجمبازي فقط في تمرينه الحركات التي ينفذها باتقان و بأمان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال الحركي و عنصر الأمان يحاط بالجمبازي ، لجنة E مكلفة بحسب أي خطأ نحو الجمال و التقنية.
- ٢- يجب على الجمبازي عدم محاولة رفع درجة الصعوبة أو رفع درجة D على حساب جمال الحركة و تقنياتها.

- ٣- كل بداية على الجهاز يجب أن تتم من وضع الوقوف الأساسي البسيط أو من ركض قصير (المتوازي و العقلة) أو من تعلق ثابت ، و لا يجب أداء أي حركة تمهيدية لصعود الجهاز و هذه القاعدة لا تنطبق على الأداء في القفز حيث له قواعد خاصة به.
- ٤- الهبوط من كافة الأجهزة يجب أن ينتهي بالوقوف و الرجلين مضمومتين باستثناء البساط الأرضي دفع القدمين للجهاز أمر غير مسموح به.

### المادة ٢١:

#### تقييم لجنة E

- ١- مسئولة عن تقييم الجمال و التنفيذ الفني في أداء التمرين و المتوافق مع بناء التمرين على الجهاز المعني و في كل الأحوال تطلب لجنة E أن يؤدي التمرين بإتقان و بوضعية جيدة (انظر المادة ١٣,٢).
- ٢- يتوقع من الجُمبازي تادية حركات متقنة و جميلة و بطريقة آمنة و بدرجة عالية من التحكم الفني و أي مخالفة نحو ذلك أو نحو الربط سوف يتم الحسم عنها من لجنة E.
- ٣- لجنة E لا تهتم بالصعوبة أو متطلبات المجموعات الحركية و إنما هي معنية بالحسم حول الأخطاء في الأداء مهما كانت طبيعة و صعوبة الحركة أو الربط.
- ٤- قضاة لجنة D و قضاة لجنة E يجب عليهم الاطلاع الدائم على المعارف الجُمبازية العصرية و متطلب التنفيذ الحركي بشكل صحيح و على التغير المستمر في رياضة الجُمباز و يجب عليهم بذل أقصى الجهد لمعرفة ذلك و ما هو المعقول التنفيذ و معرفة ما هو الاستثناء و ما له الفعالية الجيدة في الأداء (انظر الفصل ١٣,٣).
- ٥- لجنة E يجب عليهم تجنب الحسم على الحركات المؤداة بدون أخطاء و المؤداة لتنفيذ غرض ما مثال:
  - أ- في جهاز المتوازي حركة الفلجة أو الدوران أو مرجحة عميقة و نفذت مع مرحلة طيران و مع تغير في القبضة هنا يوجد غرض خاص و لا يجب الحسم عن عدم الوصول إلى الوقوف على اليدين، في الواقع الجُمبازي يجب عليه إظهار الفائدة من ذلك.
  - ب- في جهاز العقلة (المرجحة العميقة) دوماً ما يغير الجُمبازي في طريقة أدائها لتحقيق حركات أخرى أو الهبوط و هنا لا يجب الحسم لعدم الوصول للوقوف على اليدين إلا في حالة عدم الضرورة أو الخطأ الفادح و الأداء الغير مقبول لذلك يحسم عن التشويه الجمالي و التقني.
  - ٦- في حالة شك الحكم في قراره يعطى الشك لصالح الجُمبازي.
  - ٧- قاضي لجنة E قد يضطر أحيانا إلى الحسم مرتين عن خطأين ظهرا في حركة واحدة في حالة احتواء الحركة على خطأ في التقنية و خطأ جمالي مثال: حركة ستوتوزكهير في المتوازي من المحتمل حصول الجُمبازي على حسم لعدم الامتداد التام و حسم عن ثني الرجلين.

### المادة ٢٢:

#### تحديد التنفيذ الفني و أخطاء أوضاع الجسم و الأخطاء الجمالية

- ١- كل حركة تقييم بحسب الوضعية النهائية الصحيحة المتوقعة للأداء المطلوب لها (انظر أيضا الفصل ١٣).
- ٢- كل انحراف عن الوضع التام يعتبر خطأ و يجب أن يتم تقييمه بواسطة القضاة نوع الخطأ صغير أو متوسط أو كبير يقرر بمقدار درجة الانحراف عن الأداء الصحيح ، نفس مقدار الحسم دوماً ينفذ لنفس درجة الانتشاء سواءاً كان الانتشاء في الذراعين أو الرجلين أو الجسم.

٣- الحسومات التالية سوف تطبق في كل مرة يتم التشويه لجمال الحركة أو انحرافات عن الأداء المقبول و هذا الحسم يطبق في كل مرة بدون النظر إلى صعوبة الحركة أو التمرين:

خطأ صغير = ٠,١٠	خطأ متوسط = ٠,٣٠	خطأ كبير = ٠,٥٠	سقوط = ١,٠٠
-----------------	------------------	-----------------	-------------

#### ( أ ) خطأ صغير

( الحسم ٠,١٠ )

- أي انحراف طفيف عن الأداء التام في الوضع النهائي و من الأداء المتمن للتقنية الجمبازية.
- أي إعادة تصحيح لليد أو الرجل أو وضع الجسم.
- أي تعدد آخر على التقنية و الجمال و توقع الأداء.

#### ( ب ) خطأ متوسط

( الحسم ٠,٣٠ )

- أي خطأ ملاحظ عن الانحراف في الأداء التام للوضع النهائي و التنفيذ التام للحركة.
- أي خطأ ملاحظ في اليد و الرجل أو الجسم.
- أي مخالفة أخرى ملحوظة لجمال الحركة عن الأداء المقبول.

#### ( ج ) خطأ كبير

( الحسم ٠,٥٠ )

- أي خطأ أو انحراف كبير عن الوضع النهائي أو عن التنفيذ التام للحركة.
- أي خطأ كبير في اليد و الرجل أو الجسم.
- أي مرجحة وسيطة كاملة.
- أي انحراف كبير أو تشويه لجمال الحركة أو انحراف عن الوضع الفني.

#### ( د ) السقوط أو تلقي المساعدة

( الحسم ١,٠ )

- أي سقوط من أو على الجهاز خلال حركة بدون الوصول للوضع النهائي ، في حالة عدم الاستمرار على الأقل بالمرجحة (مثل ظهور لمرحلة تعلق في العقلة أو مرحلة ارتكاز على حضان الحلق أو توقف بعد حركة غير مفهومة أو التعلق بالقبضة الملتفة).
- أي تلقي لمساعدة تساهم في إتمام الحركة من قبل المساعد.

٤- بعد السقوط من أو فوق الجهاز من الممكن أن يستكمل الأداء خلال ٣٠ ثانية و للجمبازي الحق في إعادة بعض الحركات للوصول إلى وضع البدء للحركة و لكن مع شرط تأدية هذه الحركات باتقان و يسمح له بإعادة الحركة المفقودة للحصول على قيمتها إلا إذا كان السقوط خلال حركة هبوط أو قفزة في القفز.

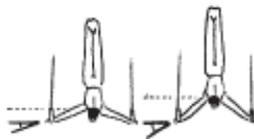
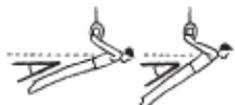
٥- أخطاء التنفيذ كثنى الركبتين ، ثنى الذراعين ، وضعية خاطئة أو وضعية الجسم أو الافتقار للإيقاع (الرتم) أو الافتقار للامتداد ، ، ... الخ  
مذكورة في المادة ٢٢ من الفقرة ٧ و حتى ١٤ و المادة ٢٤ و دوماً يتم الحسم بحسب مقارنة درجة الانحراف عن الأداء التام.

٦- أخطاء التنفيذ ( كثنى الذراعين - الرجلين - الجسم ) مصنفة كالتالي:

خطأ صغير	ثنى خفيف
خطأ متوسط	ثنى قوي
خطأ فادح	ثنى إلى النهاية

٧- حركات ثبات القوة و الأوضاع الثابتة البسيطة على أي جهاز ، الانحراف الشاذ عن الأداء الصحيح بوضع الثبات ينجم بحسب درجة الانحراف بحسب التقديرات التالية:

الخطأ	صغير	متوسط	كبير	خطأ عدم الاعتراف
الدرجة	حتى ١٥ د	١٦-٣٠ د	أكبر من ٣٠ د	أكبر من ٤٥ د



٨. i. الانحراف عن الوضع الثابت ٣٠ درجة أو أكثر سوف ينتج عنه الحسم كخطأ كبير من قبل لجنة E و إذا كان الانحراف أكبر من ٤٥ فإن لجنة D لن تعترف بالحركة.

٨- الصعود البطئ من وضع قوة ثابت غير معترف به لأي سبب أيضا لن يتم الاعتراف به.

٩- إذا سبق أن حصل وضع قوة ثابت حسما على سوء التقنية أو الوضعية ثم نفس الحسم ارتفع

إلى حد أقصى ٠,٥٠ ، تطبق قيمة الحسم نفسها على الصعود البطئ التالي له ويتم تطبيق هذا الحسم عندما تسهل الحركة الأولى الصعود للثانية و هذه القاعدة لا تطبق في حال أن موضع القوة الخاطئ كان ارتكاز L أو من وضع ثبات أكثر من ٢ ثانية.

- ١٠- الحسم التقني للانحراف الشاذ عن الوضع النهائي التام من الممكن أن يطبق لمهارات المرجحة ، و في أغلب الأحوال الوضع النهائي التام يحدد بالوقوف على اليدين أو خلال مهارة الفلنكات في حضان الحلق كارتكاز طولي تام أو وضع ارتكاز جانبي ، لمهارات المرجحة يطبق التالي:
- أ- في جهاز الأرضي و حضان الحلق و المتوازي و العقلة حركات المرجحة تتقبل غالباً إذا أدت خلال أو بالمرور بالوقوف على اليدين بالضبط ، من جهة أخرى قد يتم انقطاع في إيقاع الحركة و لذلك السبب الانحراف البسيط حتى ١٥ درجة من الوقوف على اليدين التام أمر مسموح به بالنسبة إلى نهاية الحركة و يتم الحسم البسيط إذا كان الانحراف عن وضعية الوقوف على اليدين بين ١٦-٣٠ درجة.
- ب- في حضان الحلق حركات الفلنكات و أغلب الحركات على هذه الجهاز يجب أن تؤدي بين مجال ١٥ درجة من الارتكاز الطولي أو الارتكاز الجانبي ، أي انحراف في أي جزء من التمرين سوف يتم الحسم عنه من قبل لجنة E ، لجنة D لن تعترف بالحركة إذا كان الانحراف في توجه الحركة ٤٥ درجة أو أكثر.
- ١١- خلال حركات المرجحة التي تنتهي أو تمر بالوقوف على اليدين أو تنتهي بوضع قوة ثابتة ( أنظر القاعدة الخاصة بالحلق في المادة ١٣، ٢٣)، أي انحراف سوف يتم الحسم عنه كالتالي:

الخطأ	لا يتم الحسم	خطأ بسيط	خطأ متوسط	خطأ كبير + عدم الاعتراف
الدرجة	حتى ١٥ د	١٦-٣٠ د	١٣-٤٥	أكبر من ٤٥ د

#### ملاحظة:

- الانحرافات عن الوضع النهائي لحركات المرجحة لـ ٤٥ درجة و أكثر أو لحركات الدوران ٩٠ درجة أو أثر سوف يتم الحسم كخطأ كبير من قبل لجنة E و لجنة D لن تعترف بالحركة و كيفما اتفق فان الحركات المحتوية على اللف الناقص من الممكن الاعتراف بالحركة بحسب الأداء و بحسب التقريب للقيمة المنفذة لللف.
- ١٢- في الحلق خلال حركات المرجحة للوصول إلي وضع ثابت ، الكتفين يجب أن لا ترتفع عن الوضع النهائي و إذا ارتفعت الكتفين عن مستوى الوضع النهائي الحسومات التالية سوف تطبق

الخطأ	خطأ بسيط	خطأ متوسط	خطأ كبير	عدم الاعتراف
الدرجة	حتى ١٥ د	١٦-٣٠ د	فوق ٣٠	أكبر من ٤٥ د

- ١٣- جميع حركات الثبات يجب أن تستمر على الأقل ٢ ثانية و تحسب من وقت اكتمال حركة التوقف، الحركات التي تقل عن ثانية سوف تتحصل على خطأ كبير و لجنة D لن تعترف بالحركة

الخطأ	لا حسم	خطأ بسيط	خطأ متوسط	خطأ كبير + عدم الاعتراف
الدرجة	أكثر من ٢ ث	بين ١-٢ ث	ثانية واحدة	أقل من ثانية

- ١٤- الحسومات الفنية الإضافية مدونة في المادة ٢٤ و أيضا مع كل جهاز توجد في الفصل الخاص به.
- ١٥- الحسم عن الهبوط غير الجيد مدون في المادة ٢٤ ، الهبوط الجيد هو الهبوط المعد له و ليس الحادث بالحظ لانتهاء بوضع الوقوف ، الحركة يجب أن تؤدي بتقنية ممتازة و ذلك يؤدي إلى أن الجمبازي ينهي الحركة بالكامل و لا يزال لديه الوقت للتقليل من الدوران و مد الجسم قبل الهبوط.

## المادة ٢٣ :

### توقع بناء الروتين

- ١- توقع بناء التمرين يتم بأخذ بعض الاعتبارات و التي تحدد الحس لتفهمنا و توقعنا لأداء حركات الجمباز على كل جهاز ، مثل استغلال كافة مساحة البساط ، المرجحة بدون توقف ، عدم تكرار الحركات ..... الخ. و هذه محددة بشكل خاص بكل جهاز في الفصل الخاص بالجهاز.
  - ٢- عوامل بناء التمرين تتضمن ( و لكن ليست محصورة) بالتالي:
    - أ- الانفراج غير اللازم للرجلين ( خطأ متوسط ٠,٣٠ )
    - ب- الجمبازي لا يجب أن يؤدي الحركة بفتح الرجلين و الذي لا يخدم الحركة و لا يؤدي إلي غرض معين أو يشوه جمال الحركة فقط أو تأديتها مثلا:  
في جهاز المتوازي حركة ستوتوزكهير أو حركة لف لا يسمح بأدائها مع فتح الرجلين و في جهاز العقلة و الحلق الحركات لا تؤدي مع انفراج الرجلين عكسياً في جهاز الحلق حركة الصليب – سوالو- الوقوف على اليدين ، حركات لا تؤدي مع فتح الرجلين، أغلب الحركات المسموح بفتح الرجلين فيها مدونة في جدول الصعوبات.
    - ب- تكرار الحركات  
من الممكن تكرار الحركات و لكن بدون منحها لقيمة الصعوبة و لا محسنات الربط ، و مهما يكن فأنها تقيم من قبل لجنة E.
- أ- حركة لاياويس ( المرجحة خلفاً) و المرجحات الفارغة و المرجحات الوسيطة ( خطأ متوسط أو كبير ٠,٣٠ أو ٠,٥٠ )
    - i. المرجحة الفارغة و التي في نهايتها لا تتم حركة أو لا يتم أحداث استناد جديد أو تعلق جديد أو تبديل للقبضة خطأ متوسط
    - ii. المرجحة الوسيطة و التي بها مرجحتين فارغتين ( خطأ فادح)
  - ج – مرجحة لاياويس : مرجحة خلفية في الاستناد أو التعلق الأبطي و التي ببساطة تعكس الاتجاه أو تؤدي إلى التمرجح للخلف أسفل أو إلى وضع تعلق منخفض أو وضع استناد ( أيضا و لو ضمنت مع عكس القبضة) حسم متوسط بواسطة لجنة E.
  - ٣- أخطاء بناء التمرين و حسوماتها المطبقة و الخاصة بكل جهاز مدونة في الفصول الخاصة بالأجهزة.

## حسومات لجنة E

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

الخطأ	صغير ٠,١٠	متوسط ٠,٣٠	كبير ٠,٥٠
<b>أخطاء التنفيذ الجمالية و التنفيذية</b>			
عدم وضوح الوضع (تكور - انحناء- مستقيم )	+	+	+
إعادة تصحيح وضعية القبضة أو اليد	+		
السير أو النط في الوقوف على اليدين أو النط ( كل قفزة أو خطوة )	+		
لمس الجهاز أو البساط		+	
ضرب الجهاز أو البساط			+
لمس الجمبازي بدون مساعده		+	
انقطاع التمرين بدون سقوط			+
ثني الذراعين أو الرجلين متفارجه	+	+	+
ضعف الوضع أو إعادة تصحيح الوضعية خلال الوضع النهائي	+	+	+
القلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	أكبر من أتساع الكتفين	
انفراج الرجلين في الهبوط	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	أكبر من أتساع الكتفين	
عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرجحة الذراعين أثناء الهبوط	خطوة صغيرة أو نطة لكل خطوة أو نطة ٠,١	خطوة أو نطة كبيرة أو لمس البساط بيد أو بيدين	الاستناد بيد أو باتنتين
فقدان التوازن خلال أي هبوط			١,٠
سقوط كامل خلال أي هبوط			١,٠٠ و عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D
انفراج شاذ		+	
أخطاء الجمال الأخرى	+	+	+
<b>الأخطاء التقنية</b>			
الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو إلى حركات أو بحركات اللف ( الفلنكات )	٣٠-١٥ درجة	٤٥-٣١ درجة	أكبر من ٤٥ + عدم الاعتراف
الانحراف للزاوية من وضع الثبات التام	حتى ١٥ درجة	٣٠-١٦ درجة	٤٥-٣١ درجة + عدم الاعتراف
الضغط من وضع ثبات سي	الحسم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى		

عدم اكتمال الدوران	حتى ٣٠ درجة	٦٠-٣١ درجة	٩٠-٦١ درجة أكبر من ٩٠ + عدم الاعتراف
الافتقار إلى الارتفاع في القلبيات الهوائية أو حركات الطيران	+	+	
وضع ارتكاز إضافي أو وسيط	+		
حركة قوة بالمرجحة أو العكس	+	+	+
الزمن خلال وضعيات الثبات	٢-١ ث	١ ث	أقل من ثانية + عدم الاعتراف
انقطاع الحركة الصاعدة	+	+	+
محاولتين أو أكثر في أخذ الوضع الثابت أو وضع قوة	+	+	+
فقدان التوازن أو السقوط في الوقوف على اليدين		تأرجح أو تقلقل كبير	سقوط
السقوط من أو على الجهاز			١,٠
مرجحة وسطية أو لاياويس		نصف أو لاياويس	كل
اكتمال الحركة بمساعدة المساعد			١,٠ + عدم الاعتراف بالحركة
الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط	+	+	
أخطاء تقنية أخرى	+	+	+

## مراجعة الدرجة (الاحتجاجات)

أ- الاستفسار عن درجة D أمر مسموح ، و تكون شفهيًا من المدرب إلى الحكم D1 مسنول لجنة الجهاز مباشرة بعد إشهار الدرجة و في أقصى موعد بعد إنهاء الجمبازي التالي للتمرين.

ب- الاحتجاج المتأخر عن ذلك الوقت سوف يستبعد،الاتحاد غير مسموح له بالاحتجاج ضد جمبازي من إتحاد آخر.

ج- الاهاية الدوران للتصفيات التأهيلية( البطولة ١ ) ، بطولة الفردي العام(البطولة ٢) ، بطولة الفرق(البطولة ٤) (استثناء انظر أسفل الفقرة)

- قبل ظهور درجة الجمبازي التالي في نهائيات الأجهزة ( البطولة ٣) و نهائيات المجموع العام (البطولة ٢-).

ح - كل اعتراض يجب أن يقدم مكتوباً خلال دقائق مع دفع \$ ٣٠٠ للاعتراض الأول - \$٥٠٠ للاعتراض الثاني - \$١٠٠٠ للاعتراض الثالث- للاعتراض الثالث و ما فوق يجب دفع المبلغ في نفس اليوم إلى رئيس اللجنة العليا و الذي سوف يقوم بتحويل المبلغ مع نسخة من كل الاحتجاجات إلى الأمين العام للاتحاد الدولي بأسرع ما يمكن لكن خلال ١٠ أيام بعد الفعالية.

إذا كان الاحتجاج صحيحاً فإن الاحتجاج التالي إن وجد يبدأ من \$٣٠٠ ، و هذا المبدأ يطبق حتى في الاحتجاج الثاني \$٥٠٠ أو الثالث \$١٠٠٠ و نقطة البداية تعود من جديد في حالة صحة الاحتجاج.

مثال:

الاحتجاج الأول: \$٣٠٠ دولار إذا كان صحيحاً الاحتجاج الثاني سيكون بقيمة \$٣٠٠.

إذا كان الاحتجاج غير صحيح الاحتجاج الثاني سيكون بقيمة \$٥٠٠.

ط \_ قيمة كل احتجاج غير صحيح سوف تورد إلى مؤسسة الاتحاد الدولي.

ي \_ في الأيام التالية للفعالية سوف يتم مراجعة و تحليل الفيديو للبطولة و في حالة الأخطاء سوف يتم معاقبة الحكم المتسبب في الخطأ.

# الفصل الثامن

الأرضية



الحركات

# الحركات الأرضية

القياس ١٢ X ١٢

المادة ٢٦ :

## وصف التمارين الأرضية

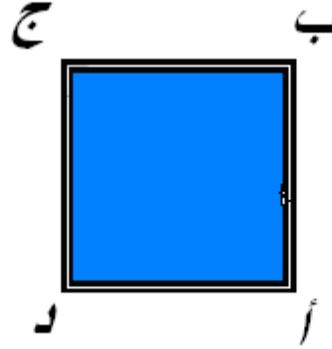
يتكون التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل ( ١٢ X ١٢ متراً).

المادة ٢٧ :

## معلومات حول طريقة عرض التمرين

- ١- يجب بدء الجمبازي للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلفتين و يبدأ التقييم من أول حركة لقدم الجمبازي.
  - ٢- الجمبازي يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها و يؤديها باتقان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.
  - ٣- متطلبات التنفيذ و محتوى الروتين الأرضي:
    - أ- يجب أن يؤدي الروتين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المؤداة بالكامل خارج منطقة الأداء سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة E و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة D.
    ١. مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع الجمبازي الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.
    ٢. الخطوط خارج المنطقة سوف يقيم بواسطة حكام يواجهان بعضهما البعض شاقولياً بجانب البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه و عندما يحدث خطأ تجاوز و خروج عن يجب أن يقدم الحكم المختص بالخط الخطأ مكتوباً إلى D1 و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:
      - اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء ٠,١٠.
      - اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة ٠,٣٠.
      - الهبوط مباشرة خارج المنطقة ٠,٥٠.
      - الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.
    - ٣- إذا خرج الجمبازي من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.
- ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى ٧٠ ثانية و التي تقاس بواسطة ميقاتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند ٦٠ ثانية و أخرى عند ٧٠ ث ، و الوقت يقاس من أول حركة لقدم الجمبازي و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم الروتين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار D1 و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.

ج - يجب أن يؤدي الروتين في البساط بالكامل ومع وجوب استخدام قطري المربع ( أ ج - دب) وكذلك زوايا المربع و جوانبه بطريقة يمر فيها على الأقل مرة واحدة في كل زاوية من الزوايا (أ و ب و ج و د ) و مهما يكن من الممكن أن يستخدم الجمبازي نفس الخط القطري مرتين بتتابع مباشر ( مثال أ - ج ثم ج - أ ) و لكن الخط الثالث القطري في نفس الاتجاه السابق سوف يعتبر خطأ بنائي للتمرين.



د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة أمر لا يسمح به.  
هـ - كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسيطة تضيع رؤية الهبوط الملاحظ.  
و - القلبات الهوائية المحتوية على الدرجات ( مثال حرة أمامية و نصف للنزول درجة) و حركات الغطس يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبساط.  
ز - الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه للحصول فقط إذا أريد تنفيذه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولي و يجب على الجمبازي إيضاح ذلك.  
ح - التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا ( حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط).  
ع - للقائمة الكاملة لنوع الأخطاء مع الحسومات ( أنظر الفصل السادس و خلاصة الحسومات أنظر المادة ٢٤).

المادة ٢٨:

معلومات حول درجة D :

١- المجموعات الحركية هي

I-الحركات الغير أكروباتيكية.

II-القلبات و الشقلبات الأمامية.

III-القلبات و الشقلبات الخلفية.

IV-القلبات الجانبية ، القفز خلفا مع نصف لفة للقلبات الأمامية ، و القفز للأمام مع نصف لفة للقلبات الخلفية.

٢- الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى.

٣- معلومات حول الصعوبة

أ- الحركات الاكروباتيكية من الممكن أن تربط و لكن تحتفظ كل حركة بقيمتها المستقلة.  
ب- في البساط الأرضي، الحركة تستوفي متطلب واحد فقط من متطلبات المجموعات الحركية و هذا يعني أن الحركة المنفذة كهبوط ( من المجموعة الثانية أو الثالثة أو الرابعة ) فإنها تستوفي فقط مجموعة الهبوط و لذلك يجب على الجمبازي أن يضمن في تمرينه حركة أخرى من نفس المجموعة الحركية للحصول على متطلب تلك المجموعة.

٤- معلومات حول الربط

كل ربط لقلبتي هوائية إحداهما ذات صعوبة D أو أكثر سوف يتحصل الربط على ١٠,٠ إذا كانت الحركتين ذات صعوبة D أو أكثر سوف تحصل على قيمة ٢٠,٠ للربط ، هذا الربط سوف يمنح في اتجاه واحد.  
ملاحظة : للحصول على قيم الربط ليس من الضروري أن تكون الحركتان من ضمن أفضل العشر الحركات المعدودة.

٣- معلومات و قواعد إضافية

أ- القلبات ٣/٢ و من ثم الاستقبال باليدين و معاودة القفز باليدين غير مسموحة.  
ب- يحق للجمبازي الاستخدام كحد أقصى مرتين للحركات المحتوية على الدرجات أو الوصول إلى وضع الاستناد الأمامي.  
ج - كل الحركات المحتوية على الدرجات و كذلك الهبوط في وضعية الاستناد الأمامي المائل مدونة في القانون و لأجل السلامة لا يسمح بأي حركات جديدة مشابهة.  
د - و كما هو مبين في القانون الفلنكات و التوماس لها نفس القيمة و الرمز في الجدول، الفلنكات الروسية بفتح الرجلين غير مسموحة.  
هـ - حركات القوة بفتح الرجلين الغير مسجلة في القانون غير مسموحة.  
لزيادة المعلومات فيما يخص عدم الاعتراف بالحركات و الاعتبارات الأخرى نحو درجة D ، أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ١٧ .

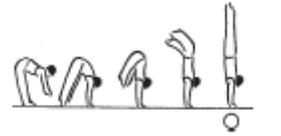
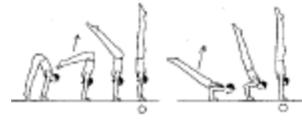
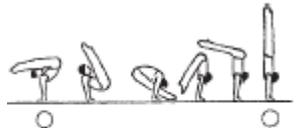
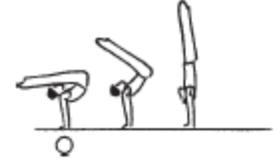
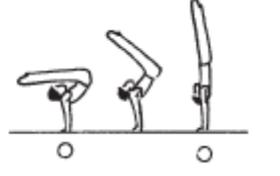
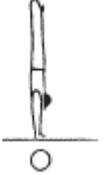
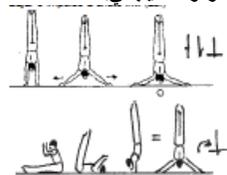
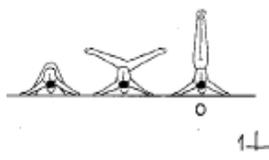
## جدول الحسومات الأخطاء الخاصة بالبساط الأرضي

كبير ٠,٥٠	متوسط ٠,٣٠	صغير ٠,١٠	الخطأ
	+	+	الارتفاع غير الكافي للقلبات الهوائية
	+	+	فقدان المرونة خلال الأداء أو حركات الثبات
	أقل من ٤ زوايا		عدم استخدام كامل مساحة البساط
بدون استناد	على ظهر الكف		القلبات المحتوية على الغطس بدون مرحلة استناد على اليدين
		+	التوقف أطول من ٢ ثانية قبل حركات القلبات الهوائية
سقوط ١,٠	+	+	لحظة غير متحكم بها في الهبوط أو الانتقال
		+	خطوات بسيطة أو انتقال للوصول إلى الزاوية

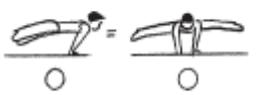
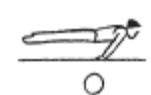
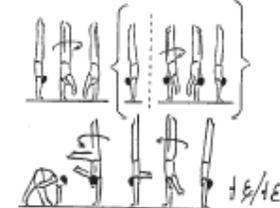
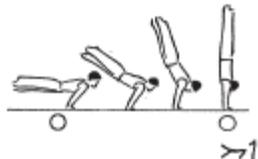
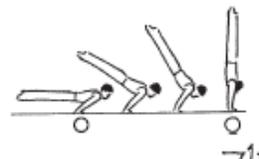
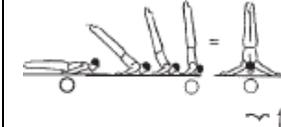
## حسومات لجنة D:

كبير ٠,٥٠	متوسط ٠,٣٠	صغير ٠,١٠	الخطأ
		أقل من أو تساوي ٢ ث	الروتين أطول من ٧٠ ث
	أكبر من ٥-٢ ث		الهبوط غير الشرعي أو من مجموعه غير أكروبايكية
		الحركة غير معترف بها من لجنة D	
		الحركة غير معترف بها من لجنة D	أكثر من مرتين من القلبات المحتوية على الدرجات أو الغطس
		+	لمس خارج البساط بيد أو رجل واحدة
	+		لمس خارج البساط بالقدمين أو اليدين أو رجل و يد أو أي جزء آخر من الجسم
+			الهبوط مباشرة خارج منطقة الأداء
		بدون قيمة	الحركات المبدوعة من خارج البساط
	+		الخط الاكروبايكي الثالث في نفس القطر بتتابع مباشر

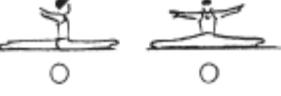
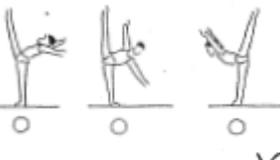
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

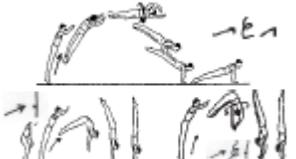
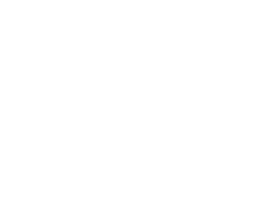
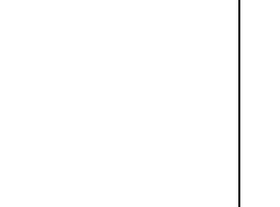
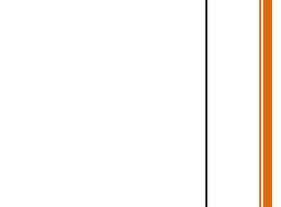
<b>٠,١٠ = A</b>	<b>٠,٢٠ = B</b>	<b>٠,٣٠ = C</b>	<b>٠,٤٠ = D</b>	<b>٠,٥٠ = E</b>	<b>٠,٦٠ = F</b>
<b>المجموعة الأولى: الحركات الغير أكروباتيكية</b>					
<p>١- من الوقوف على اليدين الهبوط إلى الارتكاز الزاوي متفارج أو من الداخل.</p> 	<p>٢- الارتكاز V</p> 	<p>٣- مانا</p> 	<p>٤-</p>	<p>٥-</p>	<p>٦-</p>
<p>٧- من الوقوف فتحة الضغط للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ثانية.</p> 	<p>٨- الوقوف على اليدين و الثبات بثني الجسم و مد الذراعين أو العكس.</p> 	<p>٩- من الثبات في الارتكاز V الضغط للوقوف على اليدين و الثبات.</p> 	<p>١٠- من الثبات مانا الضغط للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p> 	<p>١١-</p>	<p>١٢-</p>
<p>١٣- من الانبطاح التدرج إلى الوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p> 	<p>١٤- الضغط للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p> 	<p>١٥- من الارتكاز مانا الرفع للوقوف على اليدين بدون ثبات.</p> 	<p>١٦- من الارتكاز مانا الرفع للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p> 	<p>١٧-</p>	<p>١٨-</p>
<p>١٩- الوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p> 	<p>٢٠- من الوقوف على اليدين زلق اليدين للوقوف الياباني أو من الدرجة للخلف الوقوف الياباني.</p> 	<p>٢١- الوقوف الياباني على اليدين و الثبات ٢ ث.</p> 	<p>٢٢-</p>	<p>٢٣-</p>	<p>٢٤-</p>

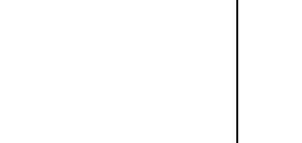
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

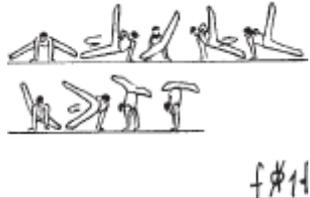
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى: الحركات الغير أكروباتيكية					
<p>٢٥- الارتكاز الأفقي المتفارج و الثبات ٢</p>  <p>ث. &gt;</p>	<p>٢٦- الارتكاز الأفقي ضمماً و الثبات ٢ ثانية.</p> 	<p>٢٧- سوالو و الثبات ٢ ثانية.</p> 	<p>٢٨-</p>	<p>٢٩-</p>	<p>٣٠-</p>
<p>٣١- نصف أو لفة في الوقوف على اليدين.</p>  <p>٤/٤</p>	<p>٣٢- من الارتكاز الأفقي فتحاً الضغط للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p>  <p>١١ &gt;</p>	<p>٣٣- من الارتكاز الأفقي ضمماً الضغط للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.</p>  <p>١١ &gt;</p>	<p>٣٤- من سوالو إلى الوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث ( الفارينو )</p>  <p>١١ ~</p>	<p>٣٥-</p>	<p>٣٦-</p>
<p>٣٧- من الارتكاز V الانقلاب</p>  <p>للخلف &gt;</p>	<p>٣٨-</p>	<p>٣٩-</p>	<p>٤٠-</p>	<p>٤١-</p>	<p>٤٢-</p>
<p>٤٣- إندو من خارج</p>  <p>الرجلين &lt;١١</p>	<p>٤٤- إندو من الداخل.</p>  <p>١١ &lt;</p>	<p>٤٥-</p>	<p>٤٦-</p>	<p>٤٧-</p>	<p>٤٨-</p>

## جداول صعوبات الحركات الأرضية

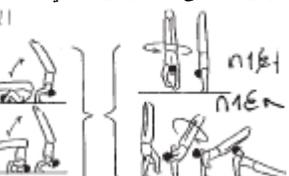
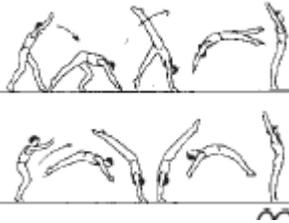
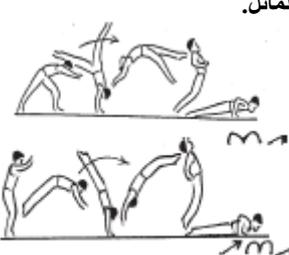
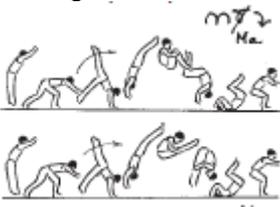
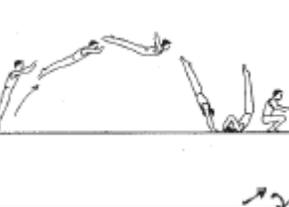
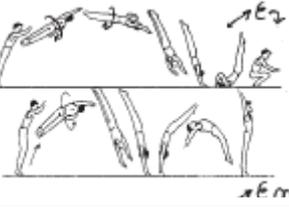
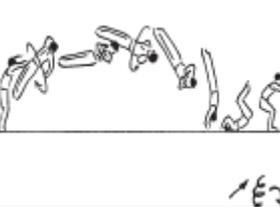
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى: الحركات الغير أكروباتيكية					
<p>٤٩- مينيشيل</p>  <p>(Menichelli)</p> <p>(M)</p>	-٥٠	-٥١	-٥٢	-٥٣	-٥٤
<p>٥٥- الانقلاب للأمام.</p> 	-٥٦	-٥٧	-٥٨	-٥٩	-٦٠
<p>٦١- البرجل المقاطع أو الأمامي.</p>  <p>⊥ ±</p>	-٦٢	-٦٣	-٦٤	-٦٥	-٦٦
<p>٦٧- كل الميازيين و الثبات ٢ ث.</p>  <p>⊥ ±</p>	<p>٦٨- كل الميازيين و الرجل ١٨٠ درجة و بدون المسك باليدين و الثبات ٢ ث.</p>  <p>Y</p>	-٦٩	-٧٠	-٧١	-٧٢

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الأولى: الحركات الغير أكروباتيكية</b>					
٧٣- النط للأمام و مع لفة للانبطاح المائل 	٧٤- النط للأمام و اللف لفتين للانبطاح المائل. 	٧٥- 	٧٦- 	٧٧- 	٧٨- 
٧٩- النط للخلف و مع نصف لفة للانبطاح المائل. 	٨٠- النط للخلف و مع لفة و نصف للانبطاح المائل. 	٨١- النط للخلف و مع لفتين و نصف للانبطاح المائل. 	٨٢- 	٨٣- 	٨٤- 
٨٥- شقلبة خلفية للانبطاح المائل أو للانبطاح. 	٨٦- النط للخلف مع لفة للانبطاح المائل. 	٨٧- 	٨٨- 	٨٩- 	٩٠- 
٩١- الفراشة 	٩٢- الفراشة مع لفة (توئج فاي) 	٩٣- الفراشة مع لفتين. 	٩٤- 	٩٥- 	٩٦- 

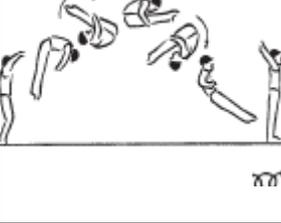
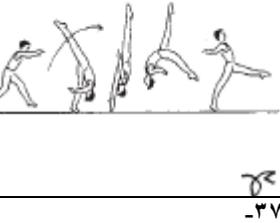
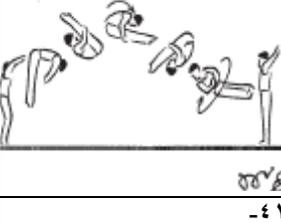
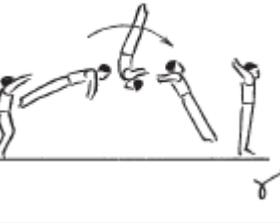
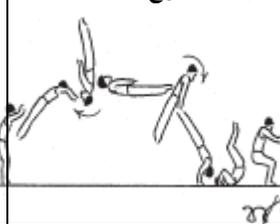
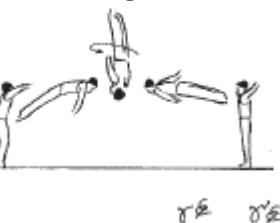
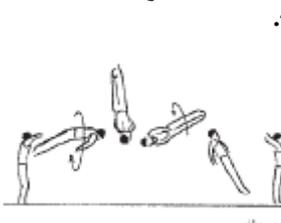
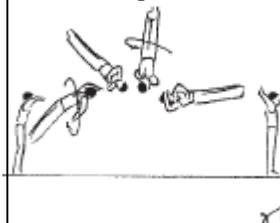
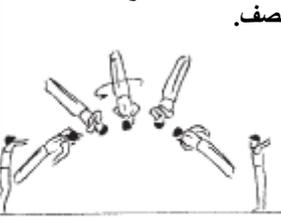
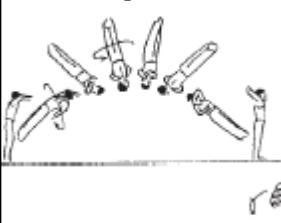
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى: الحركات الغير أكروباتيكية					
٩٧- تنويعات بريك دانس 	٩٨- 	٩٩- 	١٠٠- 	١٠١- 	١٠٢- 
١٠٣- فلنكة أو فلنكة توماس البيدين. 	١٠٤- فلنكة توماس للوقوف على البيدين. 	١٠٥- توماس للوقوف على اليدين و الرجوع توماس . (جوجلانز) 	١٠٦- توماس للوقوف على اليدين و بالقفز لفة و العودة للتوماس girando y bajar a molino p. ab. 	١٠٧- 	١٠٨- 
١٠٩- 	١١٠- من الوقوف على اليدين الهبوط إلى الفلنكات أو إلى التوماس 	١١١- 	١١٢- 	١١٣- 	١١٤- 
١١٥- التوماس أو الفلنكة مع نصف سيندل. 	١١٦- سيندل كامل مع الفلنكات أو التوماس. 	١١٧- سيندل كامل من الفلنكات أو التوماس و الصعود للوقوف على اليدين. 	١١٨- 	١١٩- 	١٢٠- 

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الأولى: الحركات الغير أكروباتيكية</b>					
١٢١-	١٢٢- فلنكة توماس مع نصف سيندل للوقوف على اليدين.	١٢٣-	١٢٤- سيندل كامل مع التوماس و الوقوف على اليدين و العودة للتوماس	١٢٥-	١٢٦-
					
١٢٧-المرجحة الروسية ٣٦٠ إلى ٥٤٠	١٢٨-المرجحة الروسية ٧٢٠ إلى ٩٠٠	١٢٩-المرجحة الروسية ١٠٨٠ و أكثر. (فيدور تشينكو)	١٣٠-	١٣١-	١٣٢-
					
R3c Rev	R3z Rev				
١٣٣- درجة خلفية مع نصف لفة في الوقوف على اليدين.	١٣٤- درجة خلفية للوقوف على اليدين مع لفة بالقفز.	١٣٥-	١٣٦-	١٣٧-	١٣٨-
					
١٣٩- من الاستناد المائل قطع الرجلين للاستناد المائل المعكوس.	١٤٠-	١٤١-	١٤٢-	١٤٣-	١٤٤-
					

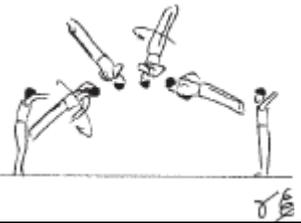
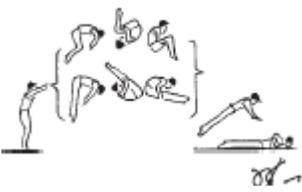
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية : الحركات الاكروبايكية الامامية					
<p>١- جميع أنواع الكب على الرأس. Todas las básculas de nuca o cabeza.</p> 	-٢	-٣	-٤	-٥	-٦
<p>٧- كب على الرأس مع نصف لفة للوقوف على اليدين أو لهيلي.</p> 	-٨	-٩	-١٠	-١١	-١٢
<p>١٣- الشقلبة الامامية.</p> 	<p>١٤- الشقلبة الامامية للانبطاح المائل.</p> 	<p>١٥- (مارينيخ) شقلبة أمامية مع حرة أمامية مكورة أو منحنية للتدريج</p> 	<p>١٦- مارينيخ مستقيمة.</p> 	-١٧	-١٨
<p>١٩- قفزة الحوت.</p> 	<p>٢٠- قفزة الحوت مع لفة.</p> 	<p>٢١- قفزة الحوت مع لفتين.</p> 	-٢٢	-٢٣	-٢٤

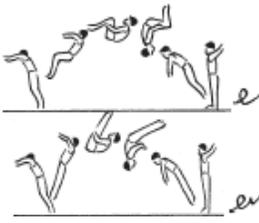
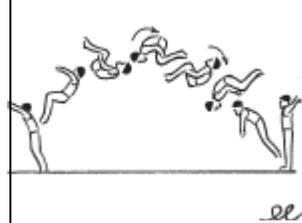
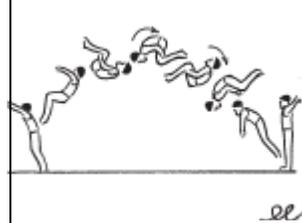
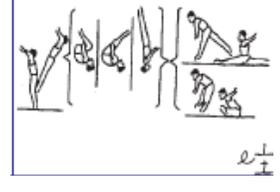
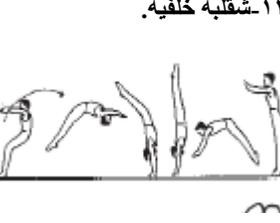
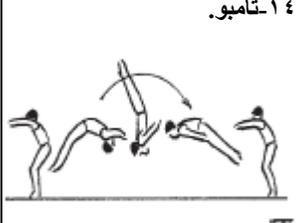
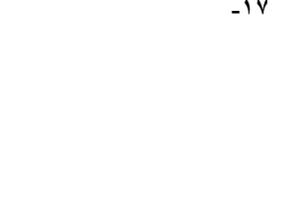
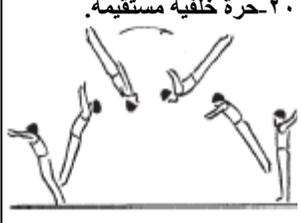
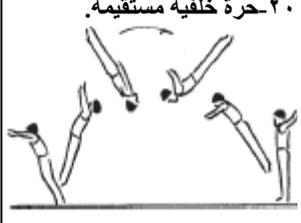
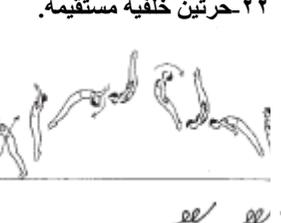
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الثانية : الحركات الاكروباتيكية الأمامية</b>					
<p>٢٥- حرة أمامية منكورة أو منحنية.</p> 	<p>٢٦-</p>	<p>٢٧- حرة و نصف للدرجة منكورة أو منحنية.</p> 	<p>٢٨- حرتين أمامية منكورة.</p> 	<p>٢٩- حرتين أمامية منحنية.</p> 	<p>٣٠-</p>
<p>٣١- حرة أمامية بدفع و نزول منفرد.</p> 	<p>٣٢-</p>	<p>٣٣-</p>	<p>٣٤- حرتين أمامية منكورة مع نصف لفة.</p> 	<p>٣٥- حرتين أمامية منحنية مع نصف لفة.</p> 	<p>٣٦-</p>
<p>٣٧-</p>	<p>٣٨- حرة أمامية مستقيمة.</p> 	<p>٣٩- حرة أمامية مستقيمة للانبطاح المائل.</p> 	<p>٤٠- حرة و نصف أمامية مستقيمة للتدرج.</p> 	<p>٤١-</p>	<p>٤٢-</p>
<p>٤٣-</p>	<p>٤٤- حرة أمامية مع نصف لفة.</p> 	<p>٤٥- حرة أمامية مع لفة.</p> 	<p>٤٦- حرة أمامية مع لفتين.</p> 	<p>٤٧- حرة أمامية مع لفتين و نصف.</p> 	<p>٤٨- حرة أمامية مع ثلاث لفات.</p> 

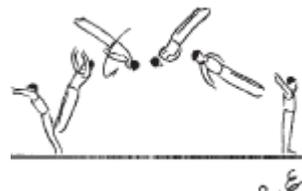
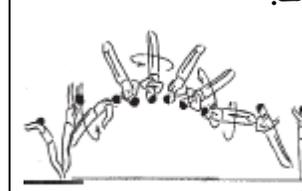
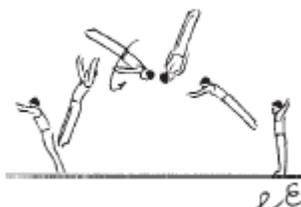
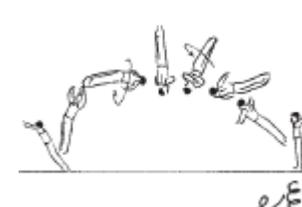
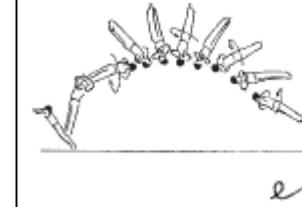
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

<b>٠,١٠ = A</b>	<b>٠,٢٠ = B</b>	<b>٠,٣٠ = C</b>	<b>٠,٤٠ = D</b>	<b>٠,٥٠ = E</b>	<b>٠,٦٠ = F</b>
<b>المجموعة الثانية : الحركات الاكروبياتيكية الأمامية</b>					
-٤٩	-٥٠	٥١- حرة أمامية مع لفة و نصف. 	-٥٢	-٥٣	-٥٤
-٥٥	٥٦- حرة أمامية منكورة أو منحنية إلى الانبطاح المائل. 	٥٧- حرة أمامية مع لفة للانبطاح المائل. 	٥٨- حرة و نصف مع لفة للدرجة الأمامية (فان ربون) 	-٥٩	-٦٠
-٦١	-٦٢	-٦٣	-٦٤	-٦٥	-٦٦
-٦٧	-٦٨	-٦٩	-٧٠	-٧١	-٧٢

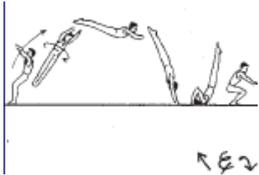
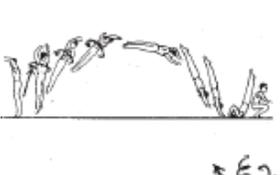
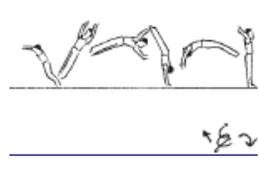
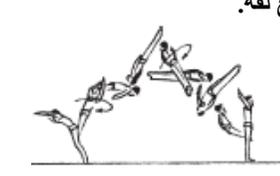
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الثالثة : الحركات الاكروباتيكية الخلفية</b>					
<p>١- حرة خلفية متكورة أو منحنية.</p> 	<p>٢-</p> 	<p>٣- حرتين خلفية متكورة.</p> 	<p>٤- حرتين خلفية مع لفة أو لفة و نصف.</p> 	<p>٥- حرتين خلفية مع لفتين أو لفتين و نصف.</p> 	<p>٦- حرتين خلفية مع ثلاث لفات.</p> 
<p>٧-</p> 	<p>٨- حرة خلفية للبرجل.</p> 	<p>٩- حرة خلفية مع لفة للبرجل.</p> 	<p>١٠-</p> 	<p>١١-</p> 	<p>١٢- (ليوكين) ثلاث حرات خلفية متكورة.</p> 
<p>١٣- شقلبة خلفية.</p> 	<p>١٤- تامبو.</p> 	<p>١٥- حرتين خلفية منحنية.</p> 	<p>١٦- حرتين خلفية منحنية مع لفة إلى لفة و نصف.</p> 	<p>١٧-</p> 	<p>١٨- (كولي فانوف) حرة خلفية مستقيمة مع لفتين ثم حرة خلفية منحنية.</p> 
<p>١٩-</p> 	<p>٢٠- حرة خلفية مستقيمة.</p> 	<p>٢١-</p> 	<p>٢٢- حرتين خلفية مستقيمة.</p> 	<p>٢٣- حرتين خلفية مستقيمة مع لفة إلى لفة و نصف.</p> 	<p>٢٤- حرتين خلفية مستقيمة مع لفتين و نصف.</p> 

## جداول صعوبات الحركات الأرضية

<b>٠,١٠ = A</b>	<b>٠,٢٠ = B</b>	<b>٠,٣٠ = C</b>	<b>٠,٤٠ = D</b>	<b>٠,٥٠ = E</b>	<b>٠,٦٠ = F</b>
<b>المجموعة الثالثة : الحركات الاكروباتيكية الخلفية</b>					
-٢٥	٢٦- حرة خلفية مع نصف لفة. 	٢٧- حرة خلفية مع لفة و نصف. 	٢٨- حرة خلفية مع لفتين و نصف. 	٢٩- حرة خلفية مع ٣ لفات و نصف. 	-٣٠
-٣١	٣٢- حرة خلفية مع لفة. 	٣٣- حرة خلفية مع لفتين. 	٣٤- حرة خلفية مع ثلاث لفات. 	-٣٥	٣٦- حرة خلفية مع أربع لفات. 
-٣٧	-٣٨	-٣٩	-٤٠	-٤١	-٤٢
-٤٣	-٤٤	-٤٥	-٤٦	-٤٧	-٤٨

## جداول صعوبات الحركات الأرضية

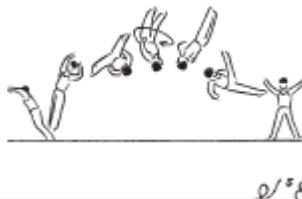
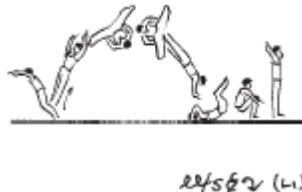
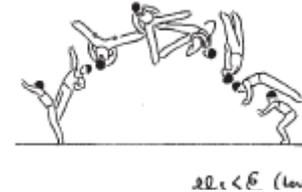
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الرابعة: القفز للخلف مع نصف لفة للقلبات الأمامية و القلبات الجانبية.</b>					
<p>١- قفز للخلف مع نصف لفة للدرجة الأمامية غطس.</p>  <p>١٤٢</p>	<p>٢- قفز للخلف مع لفة و نصف للدرجة الأمامية غطس.</p>  <p>١٤٣</p>	<p>٣- القفز للخلف مع لفتين و نصف للدرجة الأمامية غطس.</p>  <p>١٤٤</p>	<p>٤-</p>	<p>٥-</p>	<p>٦-</p>
<p>٧- القفز للخلف و نصف لفة للشقلبة الأمامية.</p>  <p>١٤٥</p>	<p>٨- القفز للخلف مع نصف لفة للحررة الأمامية المتكورة أو المنحنية</p>  <p>١٤٦</p>	<p>٩-</p>	<p>١٠- القفز للخلف مع نصف لفة لحررتين أمامية متكورة.</p>  <p>١٤٧</p>	<p>١١- القفز للخلف مع نصف لفة لحررتين أمامية منحنية</p>  <p>١٤٨</p>	<p>١٢- (تامايو) القفز للخلف مع نصف لفة لحررتين أمامية مستقيمة</p>  <p>١٤٩ (Tamayo)</p>
<p>١٣-</p>	<p>١٤- القفز للخلف مع نصف لفة لحررة أمامية مستقيمة.</p>  <p>١٥٠</p>	<p>١٥-</p>	<p>١٦- القفز للخلف مع نصف لفة لحررتين أمامية متكورة مع نصف لفة.</p>  <p>١٥١</p>	<p>١٧- القفز للخلف مع نصف لفة لحررتين أمامية منحنية مع نصف لفة.</p>  <p>١٥٢</p>	<p>١٨- (هابليتو) القفز للخلف مع نصف لفة لحررتين أمامية مستقيمة مع لفة.</p>  <p>١٥٣ (Hablitto)</p>
<p>١٩-</p>	<p>٢٠- القفز للخلف مع نصف لفة لحررة أمامية للانبطاح المائل.</p>  <p>١٥٤</p>	<p>٢١- القفز للخلف مع نصف لفة لحررة و نصف أمامية للدرجة</p>  <p>١٥٥</p>	<p>٢٢- (ووجنيان) القفز للخلف مع نصف لفة لحررة و نصف أمامية مستقيمة للدرجة</p>  <p>١٥٦ (Wu Guonian)</p>	<p>٢٣-</p>	<p>٢٤-</p>



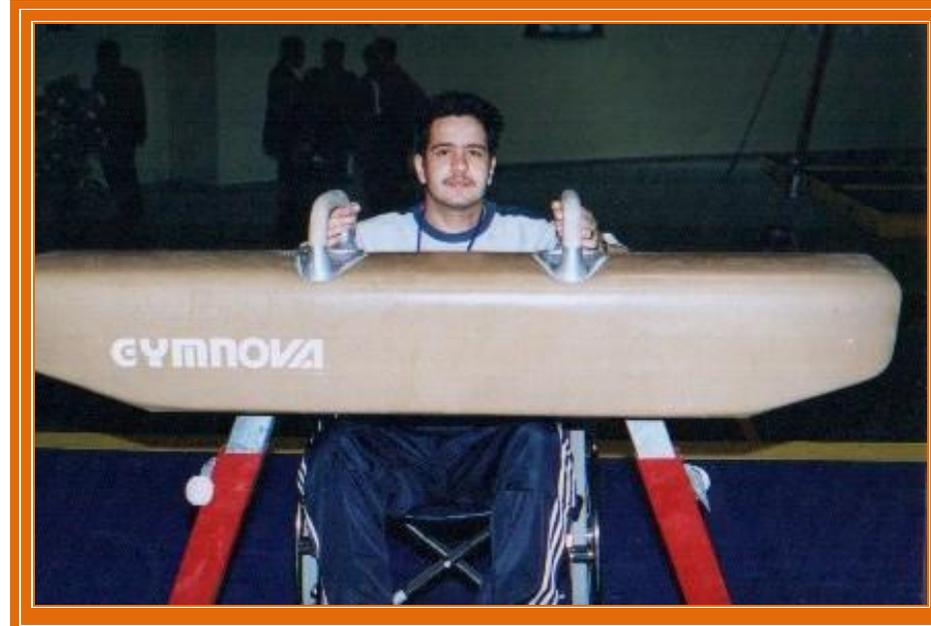
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

<b>٠,١٠ = A</b>	<b>٠,٢٠ = B</b>	<b>٠,٣٠ = C</b>	<b>٠,٤٠ = D</b>	<b>٠,٥٠ = E</b>	<b>٠,٦٠ = F</b>
-٢٥	-٢٦	-٢٧	-٢٨ -٢٩ ٢٨-٢٩ (توماس) حرة خلفية و نصف مع لفة و نصف للدرجة.	-٢٩ ٢٩- (كوروبوتشنسكي) توماس مستقيمة	-٣٠
-٣١	-٣٢ ٣٢- القفز مع نصف لفة لحة خلفية.	-٣٣	-٣٤ ٣٤- القفز مع نصف لفة لحتين خلفية متكورة.	-٣٥	-٣٦
-٣٥ ٣٥- شقلبة جانبية بدون يدين أو القفز للأمام لحة جانبية.	-٣٦	-٣٧	-٣٨	-٣٩	-٤٠
٤١- حرة جانبية متكورة أو منحنية.	٤٢- حرة جانبية مستقيمة.	٤٣- حرتين جانبية متكورة.	٤٤- حرتين جانبية منحنية.	-٤٥	-٤٦

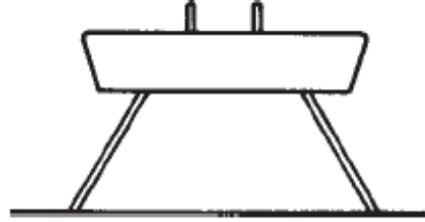
## جداول صعوبات الحركات الأرضية

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الرابعة: القفز للخلف مع نصف لفة للقلبات الأمامية و القلبات الجانبية.					
-٤٧	٤٨- حرة جانبية مع نصف لفة. 	٤٩- حرة جانبية مع لفة. 	-٥٠	-٥١	-٥٢
-٥٣	-٥٤	٥٥- حرة و نصف جانبية للدرجة. <u>ليوجيو</u> 	-٥٦	٥٧- حرتين جانبية مع لفة. <u>لويون</u> 	-٥٨
-٥٩	-٦٠	-٦١	-٦٢	-٦٣	-٦٤
-٦٥	-٦٦	-٦٧	-٦٨	-٦٩	-٧٠

## الفصل التاسع حصان الحلق



# حصان الحلق



الارتفاع ١٠٥ من السطح العلوي للبساط

**المادة ٣٠:**

## وصف التمرين في حصان الحلق

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

**المادة ٣١:**

## معلومات حول عرض التمرين

- ١- يجب أن يبدأ الجمبازي الأداء من وضع الوقوف، أداء خطوة أو نطة إقترابية أمر مسموح به، و التقييم يبدأ بمجرد وضع الجمبازي لأحدى يديه أو كلتاهما على الحصان.
- ٢- يجب أن يؤدي الجمبازي الحركات التي يسيطر عليها بإتقان و بأمان و درجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي.
- ٣- التنفيذ الإضافي و البناء المتوقع يجب أن يكون:
  - أ- مرجحات متواصلة بدون توقف أو انقطاع ملاحظ أو استعمال ظاهر للقوة.
  - ب- الأوضاع المائلة و المنحرفة خلال المقصات و الفلنكات أمر لا يسمح به، و كل المقصات و الفلنكات يجب أن تنفذ إما بالارتكاز الطولي (طولياً) أو بالارتكاز العرضي ( جانبياً) و زيادة عن هذا حركات الدوران يجب أن تبدأ و تنتهي أما بالارتكاز الطولي أو الارتكاز العرضي.
  - ج- الدوران و المقصات يجب أن تؤدي بالامتداد الكامل ، فقدان الامتداد بصفة عامة سوف يحسم عنه كحسم عام في نهاية الروتين.
  - د- المرجحات الروسية يجب أن تؤدي مع غلق الرجلين و تنفيذها بفتح الرجلين سوف يعتبر تنفيذاً شاذاً و يحسم عنه.
  - هـ - خلال المقصات و مرجحات الرجل الواحدة يجب أن يظهر الجمبازي الارتفاع المميز لمنطقة الورك و كذلك و الانفراج الواسع للرجلين.
  - و- حركات الوقوف على اليدين يجب أن تؤدي مع الامتداد التام للذراعين و بدون انقطاع في المرجحة أو أي استعمال ظاهر للقوة.
  - ز- حركات الهبوط يجب أن تعبر جسد الحصان و الجمبازي يجب أن يهبط طولاً (يجب أن يهبط و نظره موازي للمحور الطولي للحصان ) و يجب أن يكون موقع الهبوط مع امتداد اليد الأخيرة في الاستناد.

ح - للاعتراف بالهبوط المنفذ بالوقوف على اليدين يجب أن يتم الهبوط بالعبور لجسد الحصان أو يتضمن الدوران ٢٧٠ درجة إذا بدأ من الارتكاز الجانبي و ٣٦٠ درجة إذا بدأ من الارتكاز الطولي.  
٤- للقائمة الكاملة من حسمات لجنة (E) أنظر الفصل السادس و خلاصة الحسمات في المادة ٢٤ .

**المادة ٣٢:**

### معلومات حول درجة البداية

١- المجموعات الحركية

أ. مرجحات الرجل الواحدة.

ب. الفلنكات و مقصات توماس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) و الوقوف على اليدين.

ج. الانتقالات الطولية و العرضية (بالارتكاز الطولي أو الجانبي).

د. مرجحات الكيره و المرجحات الروسية و حركات الفلوب و الحركات المترابطة.

هـ. مجموعة الهبوط.

٢- معلومات و قواعد إضافية:

أ- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك ، كل الفلنكات تبدأ و تنتهي بالاستناد الأمامي.

ب- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك، قيمة و أرقام الحركات المنفذة بفلنكات أو مقصات توماس محددة في القانون و مثل هذه الحركات مصورة إما في الفلنكات أو مقصات التوماس و موجودة في جدول الصعوبات.

ت- أقصى عدد للمرجحات الروسية خلال التمرين هو ٢ فقط متضمن الهبوط ربط المرجحات الروسية خلال الفلوب على حلقة واحدة أو الانتقال خلال المرجحة الروسية مثل ووجنيان أو روث لا يندرجان ضمن هذه القاعدة

ج- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك، الحركات فوق الجلد لها نفس قيمة الحركات المنفذة على الحلقتين.

د- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك ، كل الحركات مع نصف لفة (ستوتوزكهير - الشتوكليات - الشتوكليات العكسية - دبل سويس ) لها نفس القيم.

هـ- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك ، الوقوف على اليدين (سواءً أثناء الروتين أو للخروج ) له نفس القيمة سواءً نفذ من الفلنكات أو مقصات التوماس و الصعوبة ترتقي حرفاً واحداً للأعلى إذا:

• نفذ من شتوكلي أمامي أو عكسي أو سبندل.

• إذا أحتوى دوران على الأقل ٣٦٠ درجة.

• إذا تم الانتقال ٣/٣ خلال اليد و على الأقل استناد يد واحدة تستند في كل في نهاية.

• إذا استمر الجمبازي في تنفيذ الفلنكات أو مقصات التوماس بعد الوقوف على اليدين.

و- أقصى عدد للانتقالات الطولية (٣/٣) سواءً للإمام أو للخلف هو إنتقالين فقط خلال الروتين.

ز- أقصى عدد للمرجحات الروسية خلال التمرين هو الأداء مرتين متضمناً ذلك الهبوط، المرجحات الروسية المترابطة داخل الفلوب أو انتقال ووجنيان أو روث لا تدرج ضمن هذا النوع.

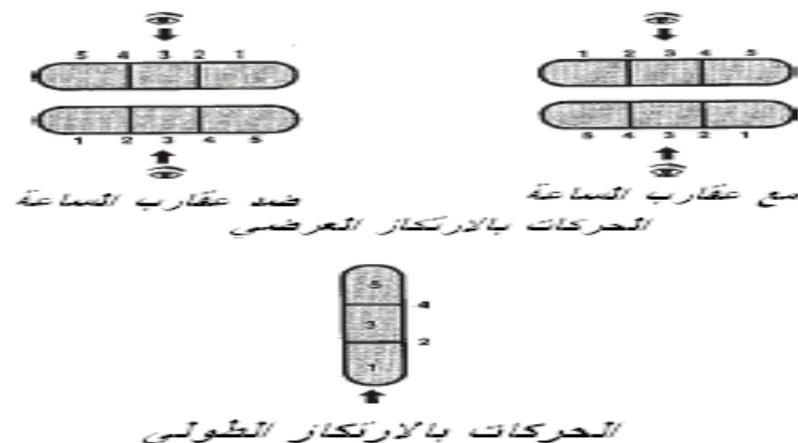
ح- من الممكن تنفيذ الربط لعدد من الحركات على حلقة واحدة، و يوجد نوعين من هذا الربط من ضمن المجموعة الرابعة:  
**I. ترابط الفلوب:** و هو الربط المتكون من الفلنكات + الشتوكليات (DSA) أو شتوكليات (DSB) ، و من الممكن أن يحتوي على حركتين من نوع واحد بتتابع مباشر ، هذا النوع من تتابع الفلوب من الممكن أن يكون ذو قيمة D أو قيمة E مثال ( ٣ أو ٤ حركات ) و كاستثناء للفلوب صعوبة D منفذ بمقص توماس يصبح صعوبة E و الفلوب صعوبة E منفذ بمقص توماس يصبح صعوبة F و هذا النوع من ترابط للفلوب يسمح مرة واحدة خلال التمرين للحصول على قيمة.  
**II. الترابط بين الفلنكات أو الشتوكليات بنوعيتها مع المرجحات الروسية:** الفلنكة أو الشتوكلي من الممكن أن يسبق أو يلي المرجحة الروسية و إذا كان هناك مثل هاتين الحركتين فيجب أن يظهرهما معاً مثلاً فلنكتين ، شتوكليين (DSB) لفة + شتوكلي ، و يسمح بهذا الترابط مرة واحدة خلال الروتين.

مقدار المرجحة الروسية	مرتبط مع فلنكة	مرتبط مع فلنكتين
روسي ١٨ أو ٢٧ ( B )		D
روسي ٣٦ أو ٥٤ ( C )	D	E
روسي ٧٢ أو ٩٠ ( D )	F	F + B

- III. إذا أراد الجمبازي أن يستخدم النوعين السابقين من الربط بتتابع مباشر فليس من المسموح له أن يأتي بنفس الحركة ٣ مرات بصورة متعاقبة.
- IV. الانتقال الطولي من نهاية الحصان إلى الحلقة القريبة مع ربع لفة من الممكن أن يعتبر شتوكلي (DSB) و من الممكن أن يعد كأول حركة من حركات الفلوب.
- V. شتوكلي (DSB) يعتبر منتهياً في الاستناد العرضي الأمامي على حلقة واحدة.
- ح- من غير الممكن بعد ذلك السماح بإعطاء القيمة العالية للحركة المضاعفة ( المكررة) مثال فلنكتين أو شتوكليين في أي وضع تحصل الفلنكة الأولى أو الشتوكلي الأول على القيمة و لا اعتراف بالحركة الثانية.
- ط - ما لم يشر في القانون إلى غير ذلك ، كل حركة تعبر ببناء واحد و تنتهي عندما يبدأ بناء جديد كالتالي:  
**(باستثناء الترابط المذكور أعلاه)**
- i. حركات النط تعتبر منتهية بانتهاء النط أو انتهاء سلسلة النط.
  - ii. حركات الفلنكة أو التوماس تعتبر منتهية عندما تتغير إلى أخرى.
  - iii. حركات السبندل تنتهي بانتهاء أحداث السبندل
  - iv. حركات الاستناد الأمامي (المرجحة الروسية) تنتهي بانتهاء أحداث المرجحة الروسية.
  - v. حركات الانتقال الأمامي تنتهي عندما ينتهي الانتقال أو ينتهي وضع الاستناد الأمامي أو تقطع بفلنكة أو بحركات أخرى أو تنتهي بطريقة ما.

للاعتراف بصعوبة الحركات، حركات الانتقال سوف تعتبر منتهية في الوقت الذي يكتمل فيها الانتقال (كلتا اليدين) على الجزء المطلوب الانتقال إليه ) و كنتيجة لذلك الحركة الأخيرة. لهذا النوع من الحركات من الممكن أن تعتبر كجزء أول من الحركات التالية.

للمساعدة في تعريف اللف و تحديد نوعية الارتكاز سواءاً طويلاً أو عرضياً أجزاء الحصان سوف تعرف بالنسبة إلي الشكل التالي:



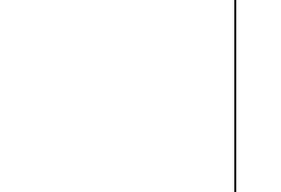
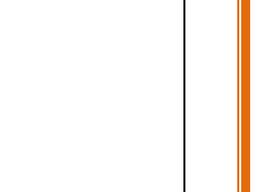
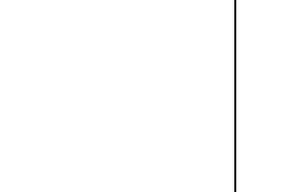
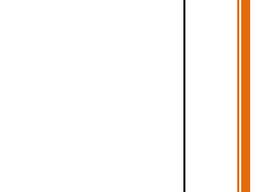
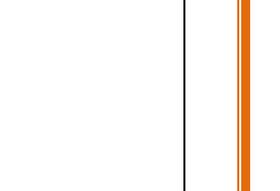
٣- للانتقال بطول الحصان تحديد لـ ٣/١ و ٣/٢ و ٣/٣ محددة دوماً في جدول الصعوبات:

- أ- بالارتكاز الجانبي ٣/٢ النقل يساوي وضع ١/١ و ٢/١ و ٣/١ و أيضاً ٤/٤ و ٥/٤ انتقال ٣/٣ يساوي لـ ١/١ و ٢/١ والى ٥/٤ أو ٥/٥ الانتقالات الأقل تعتبر مثل النقل ٣/١.
- ب- بالارتكاز الطولي النقل ٣/٢ يساوي النقل ١ إلى ٤ أو إلى ٥، و النقل ٣/٣ يساوي ٥/١، الانتقالات الأقل تساوي ٣/١.
- ٥- كل السبندلات في الارتكاز الطولي أو العرضي بفلنكات أو بمقصات التوماس يجب أنت تنفذ خلال فلنكتين للحصول على قيمة D ( باستثناء السبندل و اليدين بين الحلقتين أو كل الحلقتين بين اليدين).
- ٥- للقواعد الإضافية الخاصة بالاعتراف بالحركات و للاعتبارات الأخرى نحو درجة D راجع الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ١٧.

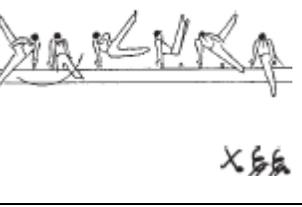
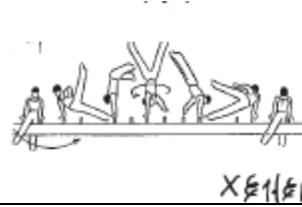
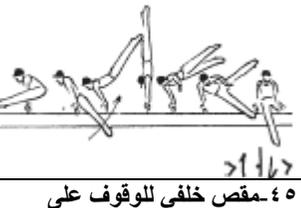
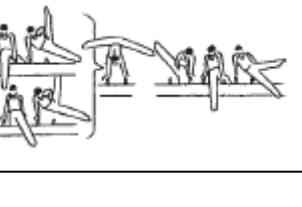
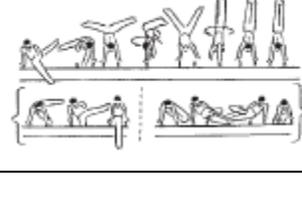
## جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بحصان الحلق

الخطأ	صغير ٠,١٠	متوسط ٠,٣٠	كبير ٠,٥٠
فقدان الامتداد في المقصات و مرجحات الرجل الواحدة	+	+	
الوقوف على اليدين بقوة ملحوظة أو بيدين مثنية	+	+	+
التوقف اللحظي أو التوقف في الوقوف على اليدين	+	+	+
الافتقار إلي امتداد الجسم في الفلنكات أو مقصات التوماس كحسم عام في نهاية التمرين.	+	+	+
ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات	+	+	+
الانحراف عن المحور الطولي للحصان أثناء الفلنكات أو الانتقالات	أكبر من ٣٠-١٥	أكبر من ٤٥-٣٠	أكبر من ٤٥ درجة عدم الاعتراف
الهبوط المنحرف أو غير المواجه لمحور الحصان	انحراف أكبر من ٤٥ درجة	+	انحراف ٩٠ درجة
عدم استخدام أجزاء الحصان الثلاثة	+		
الهبوط بحركة غير الوقوف على اليدين الهبوط بزاوية أقل من ٤٥ درجة للكرفين فوق الخط الأفقي.	+		

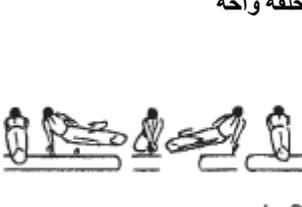
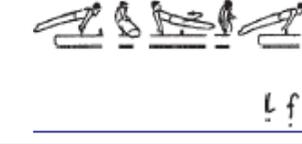
جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى : حركات مرجحة الرجل الواحدة و المقصات.					
١-مقص أمامي 	٢- 	٣- 	٤-لي ننج 	٥- 	٦- 
٧-مقص أمامي مع الدوران نصف لفة للأمام أو للخلف. 	٨-مقص أمامي مع النقل ثلث الحصان أو النقل و مع الدوران نصف لفة 	٩-مقص أمامي مع النقل من الطرف إلى الطرف الآخر. 	١٠- 	١١- 	١٢- 
١٣-مقص خلفي. 	١٤-مقص أمامي مع اللف نصف لفة و التغيير للمقص الخلفي 	١٥-مقص أمامي مع اللف نصف لفة و التغيير للمقص الخلفي مع النقل ثلث الحصان. 	١٦- 	١٧- 	١٨- 
٢٠-مقص خلفي مع التغيير نصف لفة للأمام أو للخلف. 	٢١- 	٢٢- 	٢٣-مقص خلفي للوقوف على اليدين و العودة للمقص الخلفي (براين) 	٢٣- 	٢٤- 

جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى : حركات مرجحة الرجل الواحدة و المقصات.					
-٢٥	٢٦-مقص خلفي مع النقل ثلث الحصان  X → 3/3	٢٧-مقص خلفي مع النقل ٣/٣  X → 3/3	-٢٨	-٢٩	-٣٠
	٣٢-مقص خلفي مع نصف لفة التغيير خلفاً  X → 6	-٣٣	٣٤-مقص أمامي وللوقوف على اليدين و مع نصف لفة للهبوط في المقص.  X → 6	-٣٥	-٣٦
-٣٧	-٣٨	٣٩-مرجحة للوقوف على اليدين و العودة للمقص الخلفي  X → 6	-٤٠	-٤١	-٤٢
-٤٣	٤٤-مقص خلفي أو أمامي للوقوف على اليدين و العودة للارتكاز المتفارج.  X → 6	٤٥-مقص خلفي للوقوف على اليدين و العودة للفلنكات.  X → 6	٤٦-مقص خلفي للوقوف على اليدين و مع لفة و العودة لفلنكات أو مقصات.  X → 6	-٤٧	-٤٨

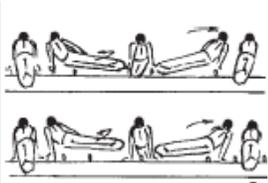
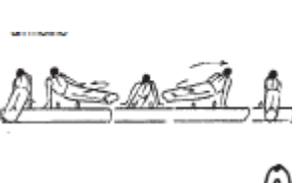
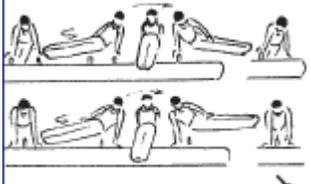
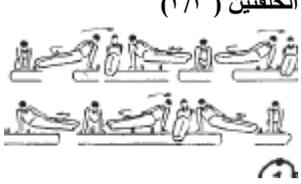
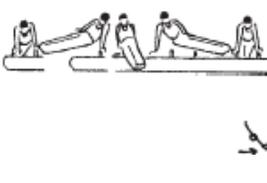
جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية: الفلنكات ، السبندلات و الوقوف على اليدين					
١- فلنكة أو مقص توماس 	٢- فلنكة بالاستناد الجانبي على حلقة واحدة 	-٣	-٤	-٥	-٦
-٧	٨- فلنكة بالاستناد الجانبي و الحلقتين بين اليدين أو اليدين بين الحلقتين 	-٩	-١٠	-١١	-١٢
١٣- فلنكة بالاستناد الطولي في طرف الحصان مواجهه. 	١٤- فلنكة بالاستناد الطولي على حلقة واحدة 	-١٥	-١٦	-١٧	-١٨
١٩- فلنكة بالاستناد الطولي في نهاية الحصان. 	٢٠- فلنكة بالاستناد الطولي بين الحلقتين. 	-٢١	-٢٢	-٢٣	-٢٤

جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية: الفلنكات ، السبندلات و الوقوف على اليدين					
-٢٥	-٢٦	-٢٧	-٢٨	٢٩-توماس و الحلقتين بين اليدين مع سبندل 	-٣٠
٣١-ربيع سبندل للارتكاز الطولي 	٣٢-نصف سبندل في طرف الحصان 	-٣٣	٣٤-سبندل حلقة بين اليدين بمقص توماس 	٣٥-سبندل اليدين بين الحلقتين 	-٣٦
٣٧-ربيع سبندل للارتكاز العرضي 	٣٨-نصف سبندل 	-٣٩	٤٠-سبندل خلال فلنكتين على الاكثر (سبندل ماجيار) 	-٤١	-٤٢
-٤٣	٤٤-توماس للوقوف على اليدين و الهبوط ارتكاز متفارج. 	٤٥-توماس للوقوف على اليدين مع لفة و الهبوط لتوماس ( تيبيلت) 	-٤٦	-٤٧	-٤٨

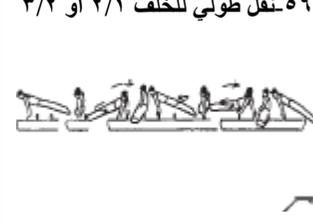
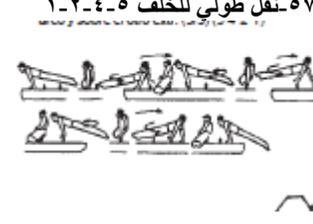
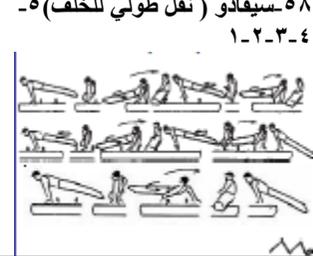
جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: التنقل الجانبي و الأمامي					
١- النقل الجانبي من الحلقة إلى الطرف أو من الجلد إلى بين الحلقة	٢- النقل الجانبي من الطرف إلى الطرف.	٣- النقل الجانبي من الطرف إلى الطرف بالمرور بين الحلقة.	٤- النقل الجانبي خلال فلنكة بدون المرور بوسط الحصان.	-٥	-٦
					
-٧	٨- النقل الجانبي بالنط لثالث الحصان	٩- النقل الجانبي بالنط من الطرف إلى الحلقة و من ثم إلى الطرف الآخر	١٠- النط بالنقل الجانبي بدون لمس وسط الحصان	-١١	-١٢
					
١٣- النقل الجانبي خلفاً (٣/١)	١٤- النقل الجانبي خلفاً (٣/٣)	١٥- النقل الجانبي بالمرور بين الحلقة (٣/٣)	١٦- النقل الجانبي خلفاً بدون المرور في وسط الحصان	-١٧	-١٨
					
-١٩	٢٠- النقل الجانبي بالنط خلفاً من الطرف إلى الحلقة	٢١- النقل الجانبي خلفاً بالنط (٣/٣)	٢٢- النقل الجانبي بالنط من الطرف إلى الطرف (١-٢/٤-٥)	٢٣- النقل بالنط من الجلد إلى الجلد البعيد (ياماواكي)	-٢٤
					

جداول صعوبات حضان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة : النقل الجانبي و الأمامي					
-٢٥	-٢٦	٢٧- كل الانتقالات مع نصف لفة. 	٢٨- من الطرف النقل الجانبي مع نصف سيندل مرتين للطرف الآخر 	-٢٩	-٣٠
-٣١	-٣٢	٣٣- نقل خلفي مع نصف لفة للارتكاز الخلفي 	٣٤- من الطرف النقل الخلفي مع نصف سيندل مرتين للطرف الآخر 	-٣٥	-٣٦
-٣٧	-٣٨	٣٩- توماس من الطرف و النط لفوق الحلقتين لتفارج الرجلين. 	٤٠- توماس من الطرف النط لفوق الحلقتين للتوماس 	-٤١	-٤٢
٤٣- نقل طولي ٣/١ 	٤٤- نقل طولي ٢/١ أو ٣/٢ 	٤٥- نقل طولي ١-٢-٤-٥ 	٤٦- ماجيار نقل طولي ١-٢-٣-٤-٥ 	٤٧- نقل طولي بالنط من الطرف إلى الطرف الآخر. (درجس) 	-٤٨

جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة : النقل الجانبي و الأمامي					
-٤٩	٥٠. فنكات مع النقل للأمام أو للخلف مع ربع سيندل 	٥١. بلوزر تشيف  (B)	-٥٢	-٥٣	-٥٤
٥٥. نقل طولي للخلف ٣/١ 	٥٦. نقل طولي للخلف ٢/١ أو ٣/٢ 	٥٧. نقل طولي للخلف ١-٢-٤-٥ 	٥٨. سيفادو (نقل طولي للخلف) ٥-١-٢-٣-٤ 	-٥٩	-٦٠
-٦١	-٦٢	-٦٣	-٦٤	-٦٥	-٦٦
-٦٧	-٦٨	-٦٩	-٧٠	-٧١	-٧٢

جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الرابعة: حركات الكيرة و المرجحات الروسية.					
١- كيرة (خلفي مزدوج)  k	٢- النط مع نصف لفة 	٣- من الطرف خلفي مزدوج ثم شتوكلي عكسي (أورزيكا) 	٤- خلفي مزدوج - شتوكلي عكسي - خلفي مزدوج (موجوليني)  M <sub>o</sub>	٥- كيرة بلفة ٣٦٠ درجة (شون)  S <sub>o</sub>	٦-
٧-	٨- شتوكلي (DSA)  S <sub>a</sub>	٩-	١٠-	١١-	١٢-
١٣-	١٤- شتوكلي عكسي (DSB)  S <sub>b</sub>	١٥-	١٦- كيرة للخلف - كيرة للأمام - كيرة للخلف (بلينكي)  B <sub>o</sub>	١٧-	١٨-
١٩-	٢٠- تراملوت أو تراملوت مباشر  T <sub>r</sub>	٢١-	٢٢-	٢٣-	٢٤-

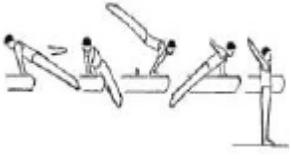
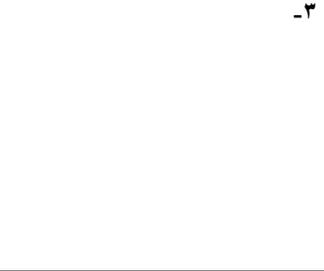
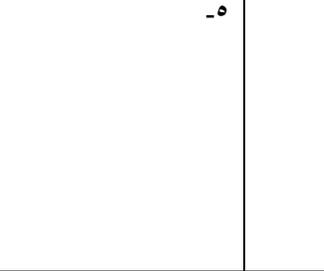
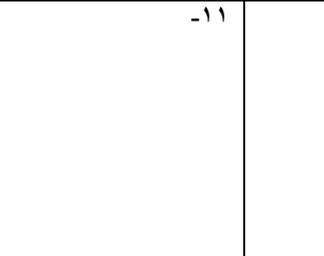
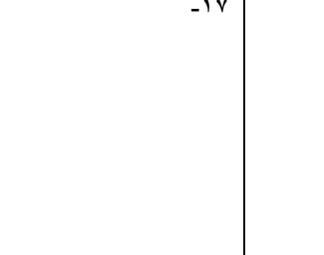
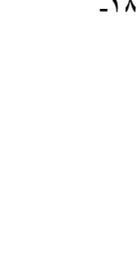
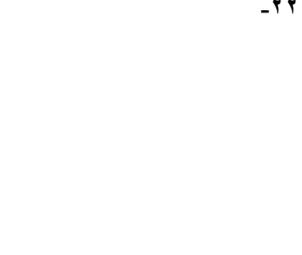
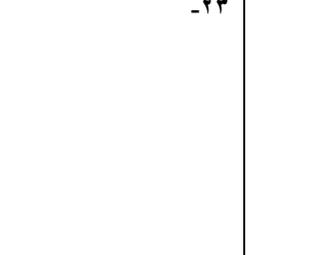
جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الرابعة: حركات الكيرة و المرحجات الروسية.					
٢٥-	٢٦- شتوكلي عكسي  ٥٤	٢٧-	٢٨-	٢٩- شتوكلي عكسي مع لفة  ٤٤	٣٠-
٣١- نصف لفة مع النقل ٣/١ 	٣٢-	٣٣- كروول  Kr	٣٤- تونج فاي  Tf	٣٥-	٣٦-
٣٧-	٣٨- سويسري مزدوج  W	٣٩-	٤٠- بن هيرو  Pi	٤١-	٤٢-
٤٣- كوستال المانا 	٤٤- سويسري مزدوج 	٤٥-	٤٦- روث  Rg 3/4	٤٧- ووجنيان  Wc	٤٨-

جداول صعوبات حصان الحلق

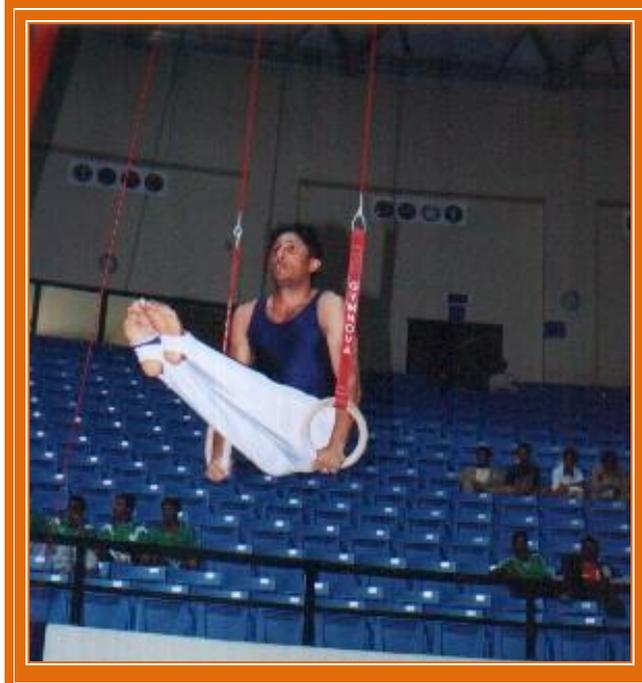
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الرابعة: حركات الكيرة و المرحجات الروسية.</b>					
<p>٤٩-مرجحة روسية ١٨٠ إلى ٢٧٠ درجة فوق الحلقتين</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{18} R_{27}</math></p>	<p>٥٠-مرجحة روسية مع لفة أو لفة و نصف فوق الحلقتين</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{36} R_{54}</math></p>	<p>٥١-مرجحة روسية مع لفتين إلى لفتين و نصف</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{72} R_{90}</math></p>	<p>٥٢-مرجحة روسية فوق الحلقتين ث لفات أو أكثر</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{108}</math></p>	<p>٥٣-</p>	<p>٥٤-</p>
<p>٥٥-مرجحة روسية فوق الجلد ١٨٠ إلى ٢٧٠ درجة</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{18} R_{27}</math></p>	<p>٥٦-مرجحة روسية ٣٦٠ إلى ٥٤٠</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{18} R_{27}</math></p>	<p>٥٧-مرجحة روسية فوق الجلد ٧٢٠ إلى ٩٠٠</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{72} R_{90}</math></p>	<p>٥٨-مرجحة روسية فوق الجلد ١٠٨٠ أو أكثر.</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{108}</math></p>	<p>٥٩-مرجحة روسية بين الحلقتين ١٠٨٠ أو أكثر.</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{108}</math></p>	<p>٦٠-</p>
<p>٦١-</p>	<p>٦٢-مرجحة روسية فوق حلقة واحدة ١٨٠ - ٥٤٠</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{18} R_{27}</math></p>	<p>٦٣-مرجحة روسية فوق حلقة واحدة ٣٦٠ - ٥٤٠ درجة</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{36} R_{54}</math></p>	<p>٦٤-مرجحة روسية فوق حلقة واحدة ٧٢٠ - ٩٠٠</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{72} R_{90}</math></p>	<p>٦٥-مرجحة روسية فوق حلقة واحدة ١٠٨٠ أو أكثر</p>  <p style="text-align: center;"><math>R_{108}</math></p>	<p>٦٦-</p>
<p>٦٧-</p>	<p>٦٨-</p>	<p>٦٩-شونكلي عكسي للوقوف على اليدين و العودة للاستناد</p>  <p style="text-align: center;"><math>S_{11} &gt;</math> <math>S_{11} &gt;</math></p>	<p>٧٠-</p>	<p>٧١-</p>	<p>٧٢-</p>

جداول صعوبات حصان الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الهبوط					
١- كوستال مواجهه 	٢- شاعنيان و كوستال مواجهه 	٣- 	٤- توماس للوقوف على اليدين و مع لفة و انتقال للطرف الاخر للهبوط (كولي فانوف) 	٥- 	٦- 
٧- روسي مواجهه ١٨٠ 	٨- روسي مواجهه ٣٦٠ 	٩- روسي مواجهه ٧٢٠ أو ٩٠٠ 	١٠- روسي مواجهه مع ١٠٨٠ أو أكثر 	١١- 	١٢- 
١٣- 	١٤- 	١٥- شتوكلي عكسي للوقوف على اليدين و الهبوط 	١٦- شتوكلي عكسي مع النط ٣/١ و الوقوف على اليدين للهبوط 	١٧- 	١٨- 
١٩- 	٢٠- من توماس الوقوف على اليدين و الهبوط 	٢١- توماس و النط ٣/١ للوقوف على اليدين و الهبوط 	٢٢- 	٢٣- 	٢٤- 

# الفصل العاشر

## جهاز الحلق



## جهاز الحلق



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

المادة ٣٤ :

### وصف الأداء في جهاز الحلق

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

المادة ٣٥ :

### معلومات حول عرض التمرين:

- ١- من الوقوف الثابت الجمبازي يقوم بالقفز أو تتم مساعدته لوضع التعلق بواسطة المساعد ، الرجلان مضمومتين و بهينة جيدة و التقويم يبدأ من أول لحظة لمغادرة القدمين للأرض ، و ليس من المسموح للمدرب أن يعطى الجمبازي أي بدء للمرجحة.
- ٢- يجب أن يؤدي الجمبازي الحركات التي يسيطر عليها بإتقان و بأمان و درجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي.
- ٣- يجب أن يتوزع التمرين بالتساوي بين حركات المرجحة و حركات القوة و الثبات و لهذا السبب التمرين لا يجب أن يحتوى على أكثر من ٤ حركات من المجموعة الثالثة و/أو الرابعة بتتابع مباشر.
- ٤- المرجحات الخلفية في الارتكاز و التي لا تؤدي على الأقل إلى جزء ذا قيمة و لكن فقط تؤدي إلى انعكاس بسيط للاتجاه و مرجحة للخلف أو إلى الأسفل أو إلى وضع تعلق سهل منخفض غير مسموح بها و سوف يحسم عنها حكم لجنة E. مثال لحركة المرجحة الفارغة في جهاز الحلق :من كب للارتكاز المرجحة الخلفية إلى الصعود الأمامي.
- ٥- متطلبات فنية و جمالية إضافية لتقبل تنفيذ و بناء التمرين:  
أ\_ وضع الثبات يجب أن يصل إليه الجمبازي مباشرة بيدين مستقيمة وبدون الحاجة إلى أي أوضاع تصحيحية منه.  
ب- جميع حركات الثبات يجب الثبات فيها ثانيتين على الأقل.  
ج - المرجحات الصاعدة يجب أن تؤدي إلى أو تمر بالوقوف على اليدين ، أو مباشرة إلى حركة ثبات القوة متى ما كانت طبيعة الحركة تسمح بذلك.

- د- خلال كل حركات المرجحة للثبات في وضع قوة الكتفين يجب أن لا ترتفع عن مستوى الثبات في الوضع النهائي و أي انحراف سوف يتسبب في حسم بواسطة لجنة E بحسب طبيعة الحركة و من الممكن أن يؤدي ذلك إلى عدم الاعتراف بالحركة ، حركات المرجحة التي تؤدي إلى عكس الاتجاه ( مثال : صعود أمامي إلى سوالو أو صعود أمامي إلى الصليب المقلوب ) سوف يتم عدها كحركتين.
- هـ - القبضة الزائفة في ثبات القوة ليست مسموحة.
- و - استقامة الذراعين يجب أن تستعمل في كل حركة تسمح طبيعتها بذلك.
- ٦- للحصول على القائمة الكاملة للحسومات حول عرض التمرين أنظر الفصل السادس و جملة الحسومات في المادة ٢٤ .

### المادة ٣٦ :

### معلومات حول درجة D:

١- المجموعات الحركية هي:

- I. حركات الكب و حركات المرجحة ( متضمنة ارتكاز L).
- II. المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات ( ٢ ث).
- III. المرجحة إلى ثبات القوة ( ليس إلى ارتكاز L).
- IV. حركات القوة و حركات الثبات (٢ ث).
- V. مجموعة الهبوط.

٢- لا تكرر للحركات المرقمة بنفس الرقم و في نفس المربع في الجدول و إذ تم ذلك فإن ذلك لا يؤدي إلى رفع درجة D، في جهاز الحلق هذه القاعدة تمتد إلى أن تتضمن الوضع النهائي لثبات القوة و الذي من الممكن أن يرى مرتين فقط على الأكثر بالنظر إلى كيفية الوصول إلى الوضع النهائي، و لهذا مثلا وضع سوالو و وضع الصليب المقلوب من الممكن أن يشاهدا مرتين فقط خلال الروتين للمساهمة في درجة البداية و كيفما كان لا يمكن أداء ٤ حركات بتتابع مباشر من هذه المجموعات ، الحركة الخامسة و التي تليها من المجموعة الثالثة و / أو الرابعة من نفس السلسلة لم يتم الاعتراف بها من لجنة D.

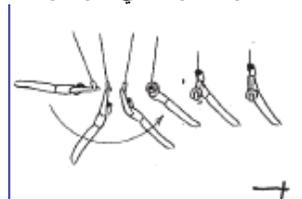
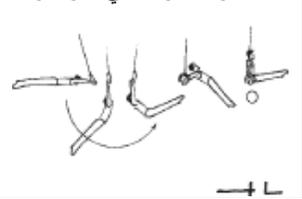
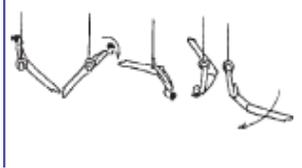
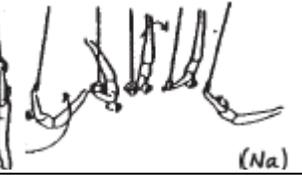
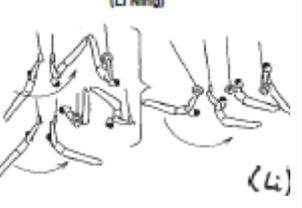
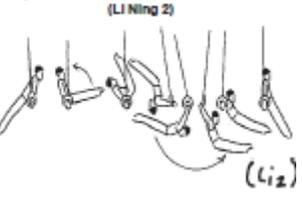
٣- قواعد عامة إضافية

- أ- حركات الثبات دائما ثانيتين و لا يعترف بأي حركة ثبات من ناحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية.
- ب- حركة الضغط بالقوة و الرفع دوما تتبع بعد وضع و كذلك تنتهي بالثبات ثانيتين يتم الاعتراف بهما فقط إذا تم الاعتراف بوضع الثبات السابق و الوضع النهائي ثبت فيه على الأقل ثانية واحدة.
- ج - الحركات مع تقاطع الكابلان غير مسموحة و يحسم عن ذلك كخطأ تركيبى.
- د- للناشئين الحركات التي تتضمن القلبات الخلفية للتعلق غير مسموحة.
- ٤- للمزيد من التفاصيل بطرق عدم الاعتراف بالحركة و الاعتبارات الأخرى لدرجة D أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٧ .

## جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بجهاز الحلق

كبير ٠,٥٠	متوسط ٠,٣٠	صغير ٠,١٠	الخطأ
	+		مرجحة سابقة قبل بدء التمرين
		+	إعطاء المدرب للجمازي لمرجحة بدء
	+		حركة لا يا ويس فارغة في التمرجج للخلف
	+		تقاطع الكابلات خلال أي حركة
	+		انفراج الرجلين أو وضعية سيئة عند الرفع لوضعية التعلق
		+	قبضة زائفة خلال وضع القوة الثابتة (كل مرة)
+	+	+	ثني اليدين خلال المرجحة لثبات القوة أو لحركة صعود لوضع ثابت
	+	+	لمس الكابل أو الجلد أو الارتكاز عليها باليدين ، القدمين أو أي جزء آخر من الجسم.
+			الاستناد على الكابل بالرجلين أو التوازن عليه
+			السقوط من الوقوف على اليدين
خلال أغلب التمرين	خلال عدة حركات	خلال حركة واحدة	مرجحة الكابلات

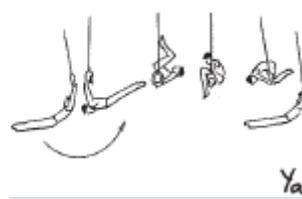
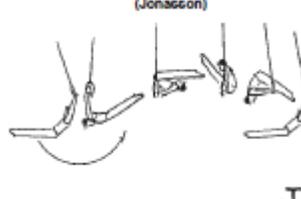
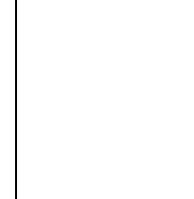
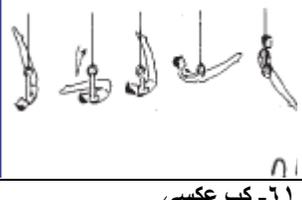
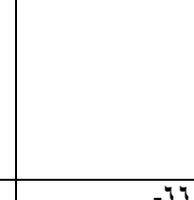
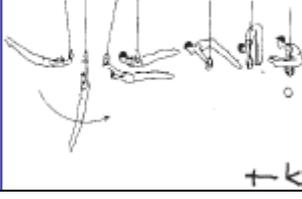
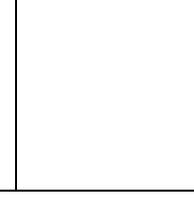
جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى : حركات الكب و حركات المرجحة					
١- صعود طائر أمامي للارتكاز 	٢- صعود طائر أمامي للارتكاز L 	-٣	-٤	-٥	-٦
٧- من المرجحة الخلفية في الارتكاز سقوط للمرجحة الخلفية في التعلق 	٨- صعود طائر أمامي متبوع بدرجة للأمام. (كي كي) 	-٩	-١٠	-١١	-١٢
١٣- (ناكاياما) (Nakayama) 	١٤- (تسالوني) (Tsalony) 	-١٥	-١٦	-١٧	-١٨
-١٩	٢٠- لي ننج ١ (Li Ning 1) 	٢١- لي ننج ٢ (Li Ning 2) 	-٢٢	-٢٣	-٢٤

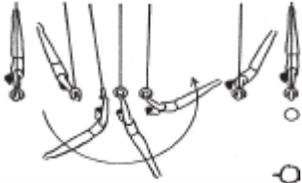
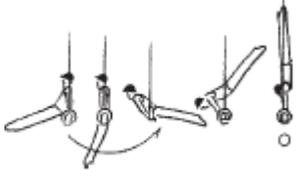
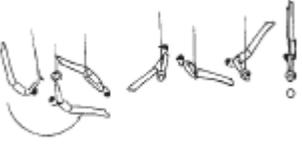
جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الأولى : حركات الكب و حركات المرجحة</b>					
٢٥- من التعلق فلجة للارتكاز  F!	٢٦- فلجة من الوقوف إلى المرور بالوقوف على اليدين  F!	٢٧- حرتين خلفية مكورة للتعلق (جوتزوفي) (Gouzofy)  G.	٢٨- حرتين خلفية منحنية للتعلق  G.	٢٩- حرتين خلفية مستقيمة (أونييل) (O'Neill)  G.	٣٠-  G.
٣١- ملخة خلفية منحنية أو مستقيمة  G.	٣٢- دلتشيف (Deltshif)  D.	٣٣- حرتين خلفية مكورة للتعلق الخلفي  G.	٣٤- حرتين خلفية منحنية للتعلق الخلفي  G.	٣٥- حرتين خلفية مستقيمة للتعلق الخلفي  G.	٣٦-  G.
٣٧- صعود طائر خلفي  G.	٣٨- صعود خلفي أو فلجة من الوقوف إلى المرور بالوقوف على اليدين  G.	٣٩-  G.	٤٠-  G.	٤١-  G.	٤٢-  G.
٤٣- ملخة أمامية منحنية أو مستقيمة  G.	٤٤- هونما (Honna)  H.	٤٥- هونما مستقيمة  H.	٤٦-  H.	٤٧-  H.	٤٨-  H.

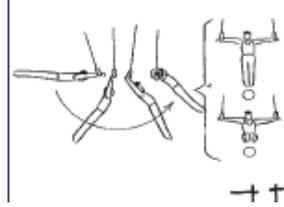
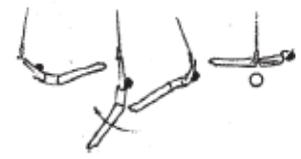
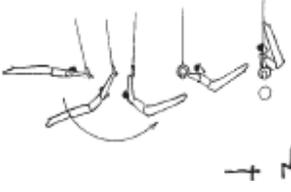
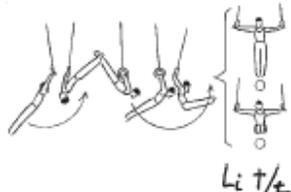
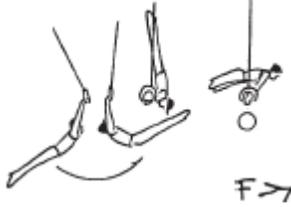
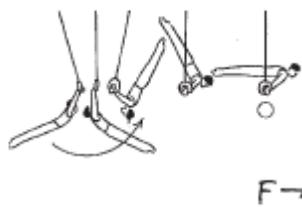
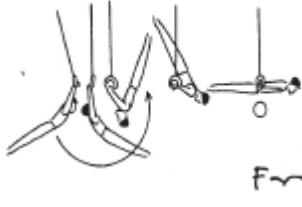
جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الأولى : حركات الكب و حركات المرجحة</b>					
٤٩- 	٥٠- 	٥١- حرتين أمامية مكورة (ياماواكي) 	٥٢- حرتين أمامية منحنية (جوناسون) (Jonasson) 	٥٣- حرتين أمامية مستقيمة 	٥٤- 
٥٥- كب 	٥٦- كب للاستناد L 	٥٧- 	٥٨- 	٥٩- 	٦٠- 
٦١- كب عكسي 	٦٢- كب عكسي باستقامة الذراعين. 	٦٣- 	٦٤- 	٦٥- 	٦٦- 
٦٧- من الارتكاز مرجحة للتعلق 	٦٨- صعود طار خلفي للارتكاز L المتفارج 	٦٩- من الارتكاز حرة أمامية مكورة أو منحنية للارتكاز 	٧٠- 	٧١- 	٧٢- 

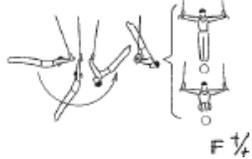
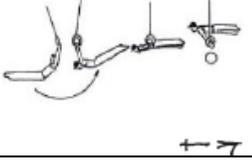
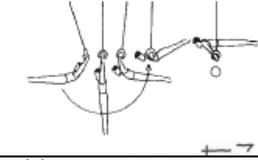
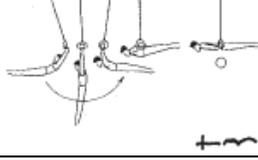
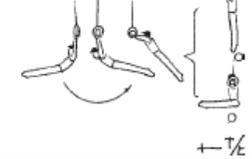
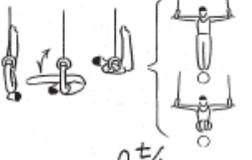
جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية: المرجحة للوقوف على اليدين.					
-١	٢- كب عكسي للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث 	٣- فلجة خلفية للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث 	-٤	-٥	-٦
-٧	-٨	٩- فلجة أمامية للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث 	-١٠	-١١	-١٢
-١٣	١٤- من الارتكاز مرجحة للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث 	١٥- هونما منحنية مباشرة للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث 	١٦- هونما مستقيمة مباشرة للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث 	-١٧	-١٨
-١٩	-٢٠	-٢١	-٢٢	-٢٣	-٢٤

جداول صعوبات الحلق

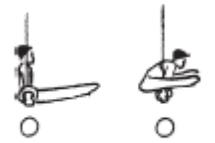
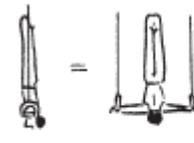
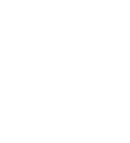
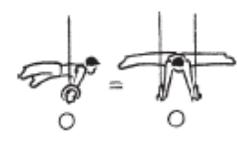
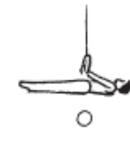
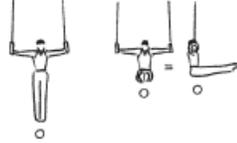
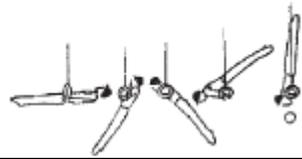
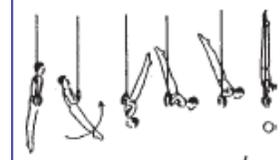
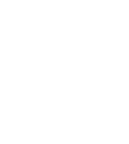
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: المرجحة لثبات القوة.					
-١	-٢	٣- صعود طائر أمامي إلى الصليب 	-٤	-٥	٦- صعود طائر أمامي مباشرة إلى سوالو مقلوبة 
-٧	-٨	٩- صعود طائر أمامي مباشرة ارتكاز V 	١٠- لي نتج ٢ إلى الصليب 	-١١	-١٢
-١٣	-١٤	١٥- لي نتج ١ إلى الصليب 	-١٦	-١٧	-١٨
-١٩	-٢٠	٢١- فلجة صاعدة للارتكاز الأفقي فتحا و الثبات ٢ ث 	٢٢- فلجة صاعدة للارتكاز الأفقي ضما و الثبات ٢ ث 	٢٣- فلجة صاعدة لسوالو و الثبات ٢ ث 	-٢٤

جداول صعوبات الحلق

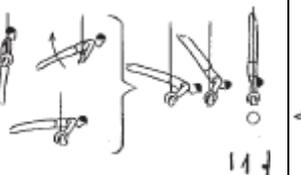
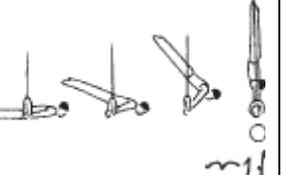
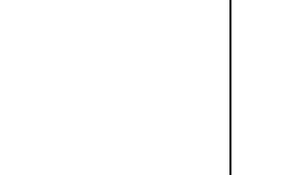
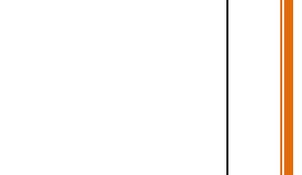
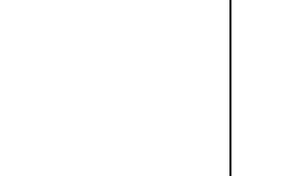
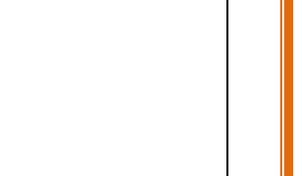
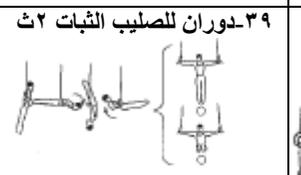
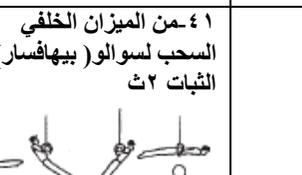
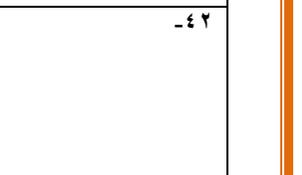
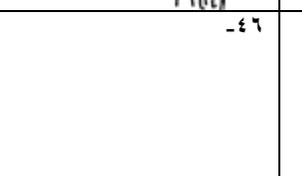
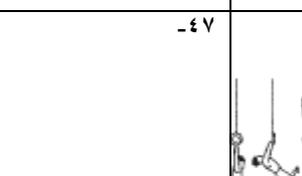
٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: المرجحة لثبات القوة.					
-٢٥	-٢٦	٢٧- فلجة صاعدة للصليب و الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	٢٨- فلجة صاعدة للصليب المقلوب و الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	-٢٩	-٣٠
-٣١	-٣٢	٣٣- صعود طائر خلفي للارتكاز الأفقي فتحاً و الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	٣٤- صعود طائر خلفي للارتكاز الأفقي ضمّاً الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	٣٥- صعود طائر خلفي لسوالو و الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	-٣٦
-٣٧	-٣٨	٣٩- صعود طائر خلفي للصليب الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	٤٠- هونما للصليب منحنية أو مستقيمة الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	-٤١	-٤٢
-٤٣	-٤٤	٤٥- عب للصليب و الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	٤٦- من الارتكاز حرة منحنية أمامية للصليب و الثبات ٢ ث  $\frac{1}{4}$	-٤٧	-٤٨



جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الرابعة: حركات القوة و الثبات					
١- ارتكاز L أو ارتكاز L متفارج. 	٢- ارتكاز V 	٣- صليب مقلوب 	٤- 	٥- 	٦- 
٧- ميزان خلفي 	٨- ارتكاز حر متفارج 	٩- ارتكاز حر 	١٠- سؤالي 	١١- سؤالي مقلوب 	١٢- 
١٣- ميزان أمامي 	١٤- صليب أو صليب زاوي 	١٥- 	١٦- 	١٧- السحب من سؤالي مقلوبة إلى الصليب المقلوب 	١٨- 
١٩- 	٢٠- فلجة بطينة للوقوف على اليدين. 	٢١- 	٢٢- 	٢٣- من السؤالي المقلوب إلى السؤالي 	٢٤- 

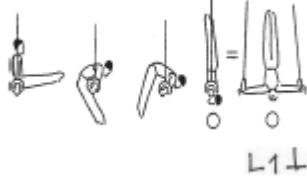
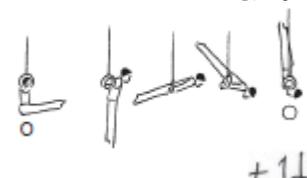
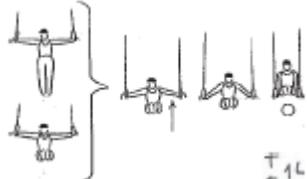
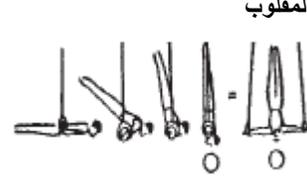
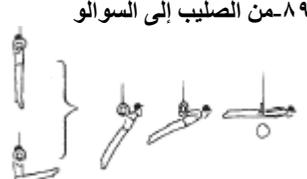
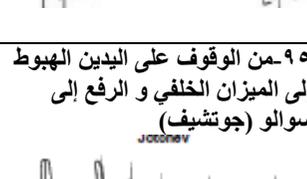
جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الرابعة: حركات القوة و الثبات</b>					
٢٤- الضغط للوقوف على اليدين بثني الذراعين. 	٢٦- الضغط للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و ثني الجسم أو العكس ٢ ث 	٢٧- الضغط للوقوف على اليدين باستقامة الجسم و الذراعين ٢ ث 	٢٨- من سوالو الرفع للوقوف على اليدين الثبات ٢ ث 	٢٩- 	٣٠- 
٣١- دحرجة أمامية من الارتكاز إلى الارتكاز 	٣٢- دوران باستقامة الجسم و ثني الذراعين 	٣٣- دوران باستقامة الجسم للوقوف على اليدين الثبات ٢ ث 	٣٤- دوران باستقامة الجسم للصليب المقلوب الثبات ٢ ث 	٣٥- 	٣٦- 
٣٧- 	٣٨- 	٣٩- دوران للصليب الثبات ٢ ث 	٤٠- السحب من التعلق للمرور بالميزان الخلفي ثم إلى الصليب (بينيدا) الثبات ٢ ث 	٤١- من الميزان الخلفي السحب لسوالو (بيهافسار) الثبات ٢ ث 	٤٢- 
٤٣- فلجة خلفية بانثناء الجسم و الذراعين ببطء 	٤٤- فلجة خلفية بانثناء الذراعين و استقامة الجسم ببطء 	٤٥- فلجة خلفية ببطء إلى الميزان الأفقي و الثبات ٢ ث 	٤٦- 	٤٧- 	٤٨- الدوران من التعلق إلى السوالو ببطء و الثبات ٢ ث 

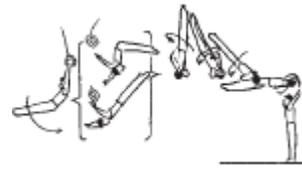
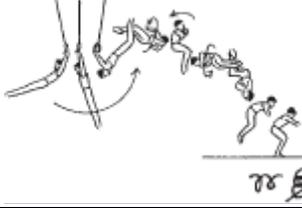
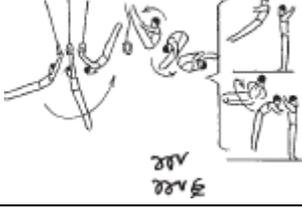
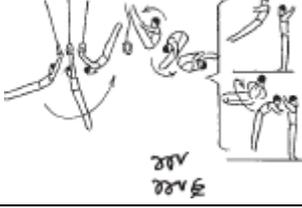
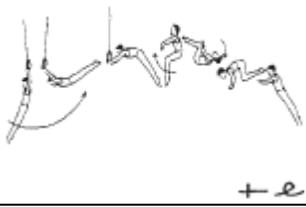
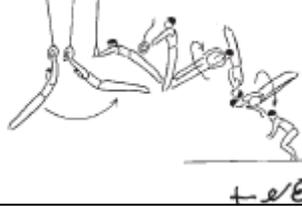
جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الرابعة: حركات القوة و الثبات</b>					
٤٩- ٥٠-السحب من التعلق للميزان الخفي و الثبات ٢ ثثني الذراعين  i1	٥١-السحب من التعلق للميزان الخفي و الثبات ٢ باستقامة الذراعين  i1	٥٢-بيبطء الدوران للمرور بالميزان الخفي إلى الصليب (أزريان) ٢  i1/2(82)	٥٣-الرفع من التعلق باستقامة الذراعين إلى السوالو ببطء و الثبات ٢  i1	٥٤- ٥٤-الرفع من التعلق باستقامة الذراعين إلى السوالو ببطء و الثبات ٢  i1	
٥٥- ٥٦-من الصليب إلى الميزان الخفي باستقامة الذراعين ٢ ث  i1	٥٧-من التعلق الرفع باستقامة الذراعين و ثني الجسم إلى الارتكاز  i1!	٥٨-من الميزان الخفي إلى الصليب (ناكاياما) ٢  i1/2(84) (Nakayama)	٥٩-من التعلق الرفع إلى الصليب المقلوب باستقامة الذراعين ٢ ث  i1	٦٠- ٥٩-من التعلق الرفع إلى الصليب المقلوب باستقامة الذراعين ٢ ث  i1	
٦١- ٦٢-من الوقوف على اليدين ببطء إلى الميزان الخفي بالمرور في الميزان الأفقي ٢ ث  i1	٦٣-لي كسيوا شونج  i1!	٦٤- ٦٤-من الوقوف على اليدين ببطء إلى الميزان الخفي بالمرور في الميزان الأفقي ٢ ث  i1!	٦٥-فان جلدرا  i1 Van Gelder	٦٦- ٦٥-فان جلدرا  i1 Van Gelder	
٦٧- ٦٨-من الوقوف على اليدين ببطء الهبوط إلى التعلق المقلوب بالمرور في الصليب المقلوب  i1	٦٩- ٦٨-من الوقوف على اليدين ببطء الهبوط إلى التعلق المقلوب بالمرور في الصليب المقلوب  i1	٧٠-من سوالو الرفع إلى الميزان الحر ضمناً ٢ ث  i1	٧١-من سوالو الخفض إلى الميزان الخفي و العودة ٢ ث  i1	٧٢-من الميزان الخفي الرفع إلى السوالو ٢ ث  i1	

جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
				<b>المجموعة الرابعة: حركات القوة و الثبات</b>	
-٧٣	-٧٤	٧٥- من الارتكاز الرفع إلى الصليب المقلوب ٢ ث	٧٦- من الصليب إلى الصليب المقلوب بثني الجسم ٢ ث	٧٧- من الصليب ٢ إلى الصليب المقلوب باستقامة الجسم و الذراعين ٢ ث	-٧٨
					
-٧٩	-٨٠	٨١- من الصليب إلى ارتكاز ٢ ث	٨٢- من الميزان الحر إلى الصليب المقلوب	٨٣- من سوالو إلى الصليب المقلوب	-٨٤
					
-٨٥	-٨٦	٨٧- من الصليب المقلوب إلى الوقوف على اليدين ٢ ث	٨٨- من الصليب إلى الميزان الحر الأفقي	٨٩- من الصليب إلى سوالو	-٩٠
					
-٩١	-٩٢	-٩٣	-٩٤	٩٥- من الوقوف على اليدين الهبوط إلى الميزان الخلفي و الرفع إلى سوالو (جوتشيف)	-٩٦
					

جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الهبوط					
١- حرة أمامية منحنية أ، مستقيمة 	٢- حرة أمامية مستقيمة أو منحنية مع نصف لفة 	٣- حرة أمامية مع لفة أو لفة و نصف 	٤- حرة أمامية مع لفتين 	-٥	-٦
-٧	-٨	٩- حرتين أمامية متكورة أو مع نصف لفة 	١٠- حرتين أمامية متكورة مع لفة و نصف (فيشر) 	-١١	-١٢
-١٣	-١٤	١٥- حرتين أمامية منحنية مع نصف لفة (بالبانوف) 	١٦- حرتين أمامية منحنية مع نصف لفة (بالبانوف) 	-١٧	-١٨
١٩- كوستة متكورة 	٢٠- كوستة منحنية أو مستقيمة 	٢١- كوستة مستقيمة مع لفة 	-٢٢	-٢٣	-٢٤

جداول صعوبات الحلق

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الهبوط					
٢٥- حرة خلفية منحنية أو مستقيمة	٢٦- حرة خلفية مع نصف أو لفة.	٢٧- حرة خلفية مع لفة و نصف إلى لفتين.	٢٨-	٢٩- حرة خلفية مع ٣ لفات	٣٠-
٣١-	٣٢- حرتين خلفية منحنية أو منكورة	٣٣- حرتين خلفية مستقيمة	٣٤-	٣٥-	٣٦- ثلاث حرات خلفية منكورة
٣٧-	٣٨-	٣٩- حرتين خلفية منكورة أو منحنية أو مستقيمة +منحنية أو منحنية + مستقيمة مع لفة .	٤٠- حرتين خلفية منكورة أو منحنية مع لفة و نصف.	٤١- حرتين خلفية منكورة أو منحنية مع لفتين.	٤٢-
٤٣-	٤٤-	٤٥- مستقيمة مع لفة + منكورة	٤٦- حرتين خلفية مستقيمة مع نصف أو مع لفة.	٤٧-	٤٨- حرتين خلفية مستقيمة مع لفة و نصف أو لفتين.

# الفصل الحادي عشر القفز



# القفز



## المادة ٣٨:

### وصف التمرين في طاولة القفز

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

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

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

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

## المادة ٣٩:

### معلومات حول عرض التمرين

- ١- يبدأ الجمبازي من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن ٢٥ متراً تقاس من عمق الطاولة من الجهة القريبة منه، القفزة تبدأ من أول خطوة أو وثبة يؤديها الجمبازي و لكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة سلم القفز ، مسافة الركض الاقترابية يجب أن تقاس ، يجب أن يوضع حاجز في نهاية مضمار الركض، من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف و لكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره.
- ٢- القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف الجمبازي ( أمامي أو خلفي).

٣- يجب أن يقدم الجمبازي القفزة التي يسيطر عليها بأمان و بشكل تام و بدرجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي و مطلوب منه تحديد رقم الحركة التي سوف يؤديها قبل أن يقوم بتنفيذ قفزته.

٤- الجمبازي سيقلع للأمام أو للخلف بالرجلين معاً، الحركة الوحيدة المسموحة قبل سلم القفز هي الرندف. و في مثل هذه الحالات استخدام بساط الأمان (الطوق) إلزامي و يتكفل بوجوده اللجنة المنظمة ، من الممكن أن يستخدم الجمبازي لحركات مع الدخول بالرندف للبساط الخاص باليدين قبل سلم القفز و تأمين هذا البساط مسؤولية اللجنة المنظمة للبطولة.

٥- القلبات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها و غير مدونة في جدول الصعوبات.

٦- الجمبازي يجب أن يظهر بوضوح و بدون خطأ وضعية الجسم المرغوبة ( تكور، انحناء - استقامة) الوضعية السيئة للجسم تقيم من لجنة E و من الممكن أن تؤدي اعتراف لجنة D بها كقفزة بقيمة أقل.

٧- عوامل تقييم لجنة E للأداء تعتمد على:

أ- الطيران الأول ( المرحلة من قبل الطيران و حتى الارتكاز باليدين على الطاولة أو بيد واحدة).  
ب- الطيران الثاني و يتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة و حتى الهبوط بوضع الثبات ، الجمبازي يجب أن يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع.

ج- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة.

د - الحسومات بالنظر إلى الانحراف المحور الممتد للطاولة.

هـ- التنفيذ التقني للقفزة.

و-الهبوط.

٨- قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة ٥٠ سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز الطاولة و بحسب الرسم التالي:



- هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطو فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.
- الخطوط المعلمة فوق البساط يجب أن تكون مثبتة بأحكام حتى لا تنزلق مع قدم الجمبازي أثناء المنافسة.
- ب- الدوران يجب أن ينتهي قبل الهبوط و الدوران غير المكتمل سوف ينتج عنه حسم خاص. و إذا كان غير مكتمل بأقل من  $90^\circ$  أو أكثر فأن ذلك يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة D و سيتم الاعتراف بها كقفزة أقل قيمة.
٩. يجب أن يظهر الجمبازي الارتقاء الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع باليدين في مرحلة الطيران الثاني.
١٠. القلبات المتكورة و المنحنية يجب أن يلاحظ الإعداد و الفتح للجسم قبل الهبوط، و الهبوط الغير مُعد سوف يحسم عنه كخطأ تقني و أيضاً خطأ هبوط.
١١. لمزيد من رؤية القائمة الكاملة بالأخطاء نحو طريقة عرض التمرين أنظر الفصل السادس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٤.

#### المادة ٤٠:

#### معلومات حول درجة ( D )

- ١- الجمبازي يجب أن يؤدي قفزة واحدة في التصفيات التمهيدية، مسابقات نهائيات الفرق، و في نهائيات بطولة المجموع العام، وفي التصفيات الخاصة بنهائيات طاوله الففز و في نهائيات الففز يجب أن يؤدي حركتين من مجموعتين مختلفه و يجب أن يكون فيهما اختلاف واضح في مرحلة الطيران الثاني.
- المجموعات الحركية هي:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة

المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في الطيران الأول.

المجموعة الثالثة: طابع الشقلبات الأمامية و الياماشيتا

المجموعة الرابعة: القفزات مع ربع لفة في ما قبل الطيران (حركات التسوكاهارا و الكازاماتسو)

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف

٢. كل قفزة أعطيت قيمة معينة و رقم خاص بها داخل مجموعتها: طبقت المبادئ التالية:
- أ- قفزات الكيرفو لها نفس القيمة كشبيهاتها من الحركات ذات طابع الشقلبة الأمامية و الياماشيتا مع اللف.
- ب- قفزات الكازاماتسو لها نفس القيم مع شبيهاتها من قفزات التسوكاهارا.
- ج - قفزات اليورشنكو لها نفس القيم مع مثيلاتها من قفزات التسوكاهارا.
- د- و من ما لم يذكر في القانون ، قفزات دخول الرندف مع ٢/١ من اللف بالنسبة لطاوله لها قيمة ١,٠، زيادة عن القفزات المشابهة لها من القفزات الأمامية.

هـ - ما لم يذكر في القانون خلاف ذلك ، فإن قفزات الدخول بالرندف مع لفة كاملة بالنسبة للطاولة لها قيمة ٠,٢٠ أعلى من قفزات التسوكاهارا المشابهة.

و - القفزات المنفذة بيد واحدة تم اعتبارها مثل الحركات المشابهة لها المنفذة باليدين معاً.

٣. كل قفزة أعطيت قيمة معينة بالنسبة إلى صعوبتها.

٤. كل قفزة سوف يتم تنفيذها يجب أن يتم إظهار رقمها داخل جدول الصعوبات ( في القانون) من قبل الجمبازي أو مساعد له قبل تنفيذها و لا يحسم في حالة الخطأ.

و مثال لذلك : #٣١٩ #٣ يعني رقم المجموعة و الرقم ١٩ هو رقم الحركة داخل المجموعة الحركية الخاصة بها.

٥. يجب على الجمبازي إظهار الوضع المرغوب للجسم (تكور - انحناء - استقامة ) بطريقة مميزة وواضحة ، وضع الجسم الغير واضح من الممكن أن يؤدي الى عدم الاعتراف بالحركة أو الاعتراف بها كحركة ذات صعوبة أقل (أنظر الفصل ١٣,١) الخاص بتحديد وضعيات الجسم ، الجمبازي يجب أن يشهر الحركة التي يستطيع تنفيذها لا الحركة التي يأمل أن يؤديها( و هذا التحذير وُضع خصيصاً للاعتراف بالوضع المستقيم و المنحني).

٦. الحركة تحصل على ٠,٠٠ ( صفر ) من لجنة ( D ) و لجنة ( E ) عندما:

أ- يؤدي الجمبازي للركض و لكنه يمر من جانب أو يلمس سلم القفز فقط أو الطاولة بدون أداء حركة.  
ب- قطع الركض و العودة لمحاولة أخرى.

ج - أداء الحركة بضعف شديد بحيث لا يكمن تمييزها أو دفع الجمبازي للطاولة بقدمه.

د - لمس الجمبازي لطاولة القفز مرتين مثال الاستناد مرتين بيد واحدة أو بالاثنتين.

هـ - تأدية الحركة بدون مرحلة استناد بدون لمس اليدين للطاولة على الأقل يد واحدة.

و - الجمبازي لا يصل على قدميه أولاً، و هذا يعني على الأقل قدم واحدة تلمس البساط قبل أي جزء آخر من الجسم.

ز - هبوط الجمبازي بالوقوف الجانبي متعمداً.

ح - تنفيذ الجمبازي لقفزة غير مرغوبة ( برجلين متفارجة - بقلبة هوائية قبل سلم القفز - قفزات غير مرغوبة قبل سلم القفز).

ط - تكرار الحركة الأولى كحركة ثانية في بطولة التأهل لنهائيات القفز أو في النهائيات الخاصة بطاولة القفز.

ي - عدم استخدام الجمبازي لبساط الحماية الخاص بحركات دخول الرندف (الطوق).

٧. للمزيد من القواعد الخاصة بعدم الاعتراف بالحركة أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ١٧.

حسومات لجنة D

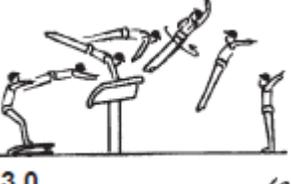
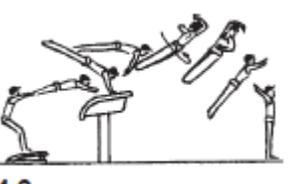
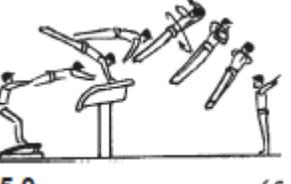
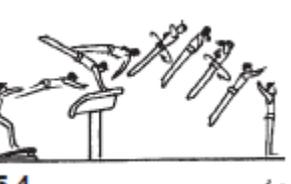
كبير	متوسط	صغير	الخطأ
		٠,١٠ من الدرجة النهائية	الهبوط أو لمس بيد واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة الهبوط
		٠,٣٠ من الدرجة النهائية	الهبوط أو اللمس بالقدمين، اليدين، قدم و يد، أو أي جزء آخر من الجسم خارج منطقة الهبوط
		٠,٥٠ من الدرجة النهائية	الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط
		٠,٥٠ من الدرجة النهائية	تجاوز أكثر من ٢٥ متر في الركض
		الدرجة ٠,٠٠ من قبل لجنتي التحكيم	قفزة غير مقبولة أو غير شرعية
		الدرجة ٠,٠٠ من قبل لجنتي التحكيم	الفشل في استخدام طوق سلم القفز لحركات الدخول بالرندف
		الدرجة ٠,٠٠ من قبل لجنتي التحكيم	تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
		حسم ١,٠٠ من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
		حسم ١,٠٠ من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	الطيران الثاني المتشابه بين القفزتين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة القفز

حسومات لجنة E

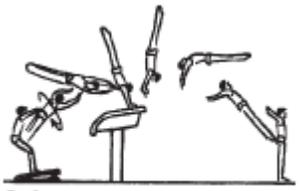
كبير	متوسط	صغير	الخطأ
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الأول
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الأول
+	+	+	المرور في وضع الوقوف على اليدين خارج الخط العمودي
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الثاني
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الثاني
+	+	+	عدم الارتفاع الكافي للجسم
+	+	+	الافتقار للامتداد أثناء الإعداد الهبوط

## جداول صعوبات القفز

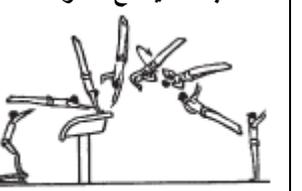
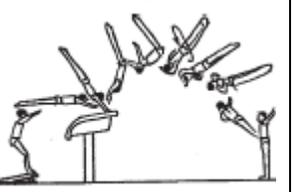
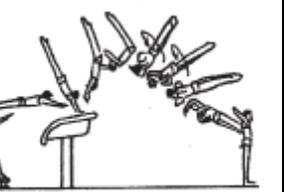
### المجموعة الأولى : القفزات المباشرة

١- الهشت منحنية	٢- الهشت منحنية مع نصف لفة	٣-	٤-	٥-	٦-
 2.0 → ✓	 2.0 → ✓ ٤				
٧- الهشت مستقيمة	٨- الهشت مستقيمة مع نصف لفة	٩- الهشت مستقيمة مع لفة	١٠- الهشت مع لفة و نصف	١١- الهشت مع لفتين	١٢-
 2.2 → /	 3.0 → / ٤	 4.2 → / ٤	 5.0 → / ٤	 5.4 → / ٤	
١٣-	١٤-	١٥-	١٦-	١٧-	١٨-
١٩-	٢٠-	٢١-	٢٢-	٢٣-	٢٤-

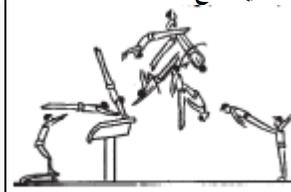
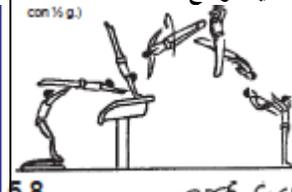
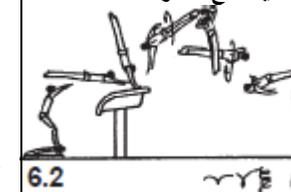
## جداول صعوبات القفز

المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في مرحلة الطيران الأول					
١- لفة مع شقلبة أمامية	٢- لفة مع شقلبة أمامية مع نصف لفة	٣- لفة مع شقلبة مع لفة	-٤	-٥	-٦
 3.4	 3.8	 4.2			
 4.6	 5.0	-٩	-١٠	-١١	-١٢
 5.4	-١٤	-١٥	-١٦	-١٧	-١٨
-١٩	-٢٠	-٢١	-٢٢	-٢٣	-٢٤

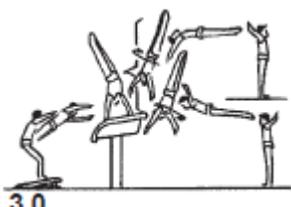
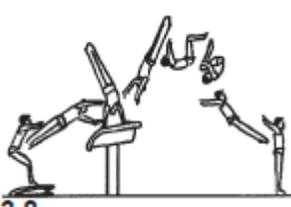
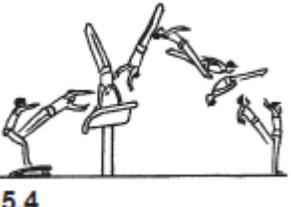
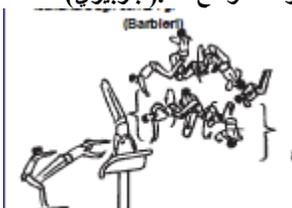
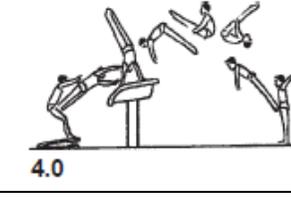
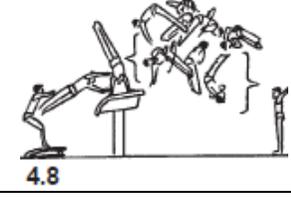
## جداول صعوبات القفز

المجموعة الثالثة: قفزات الياماشيتا و الشقلبات الأمامية					
<p>١- شقلبة أمامية</p>  <p>3.0</p>	<p>٢- شقلبة أمامية مع نصف لفة</p>  <p>3.4</p>	<p>٣- شقلبة أمامية مع لفة</p>  <p>3.8</p>	<p>٤- شقلبة أمامية مع لفة و نصف</p>  <p>4.2</p>	<p>٥- شقلبة أمامية مع لفتين</p>  <p>4.6</p>	<p>-٦-</p>
<p>٧- ياماشيتا</p>  <p>3.0</p>	<p>٨- ياماشيتا مع نصف لفة</p>  <p>3.4</p>	<p>٩- ياماشيتا مع لفة</p>  <p>3.8</p>	<p>١٠- ياماشيتا مع لفة و نصف</p>  <p>4.2</p>	<p>١١- ياماشيتا مع لفتين</p>  <p>4.6</p>	<p>-١٢-</p>
<p>١٣- شقلبة أمامية مع حرة أمامية متكورة</p>  <p>3.8</p>	<p>١٤- شقلبة أمامية مع حرة متكورة مع نصف لفة</p>  <p>4.2</p>	<p>١٥- شقلبة أمامية مع حرة أمامية متكورة مع لفة</p>  <p>4.6</p>	<p>١٦- شقلبة أمامية مع حرة متكورة مع لفة و نصف</p>  <p>5.0</p>	<p>١٧- شقلبة أمامية مع حرة أمامية متكورة مع لفتين</p>  <p>5.4</p>	<p>-١٨-</p>
<p>١٩- شقلبة أمامية مع حرة أمامية منحنية</p>  <p>4.2</p>	<p>٢٠- شقلبة أمامية مع حرة أمامية منحنية مع نصف لفة</p>  <p>4.6</p>	<p>٢١- شقلبة أمامية مع حرة أمامية منحنية مع لفة</p>  <p>5.0</p>	<p>٢٢- شقلبة أمامية مع حرة أمامية منحنية مع لفة و نصف</p>  <p>5.4</p>	<p>-٢٣-</p>	<p>-٢٤-</p>

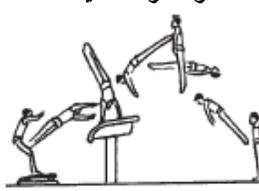
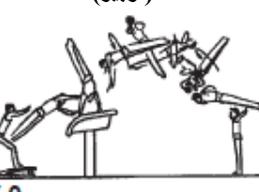
## جداول صعوبات القفز

المجموعة الثالثة: قفزات الياماشيتا و الشقلبات الأمامية					
<p>٢٥-شقلبية و مع لفة لحره أمامية منكوره</p>  <p>5.4 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٢٦-شقلبية و مع لفة لحره أمامية منحنية</p>  <p>5.8 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٢٧-</p>	<p>٢٨-</p>	<p>٢٩-</p>	<p>٣٠-</p>
<p>٣١-شقلبية أمامية مع حره أمامية مستقيمة</p>  <p>5.0 ~~~~~</p>	<p>٣٢-شقلبية أمامية مع حره مستقيمة مع نصف لفة</p>  <p>5.4 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٣٣-شقلبية أمامية و مع حره مستقيمة و مع لفة</p>  <p>5.8 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٣٤-شقلبية أمامية و مع حره مستقيمة مع لفة و نصف</p>  <p>6.2 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٣٥-شقلبية أمامية و مع حره أمامية مستقيمة مع لفتين</p>  <p>6.6 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٣٦-شقلبية أمامية و مع حره أمامية مستقيمة مع لفتين و نصف</p>  <p>7.0 ~~~~~ (Re)</p>
<p>٣٧-شقلبية أمامية و مع حرتين أمامية منكوره</p>  <p>6.6 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٣٨-حرتين أمامية مع نصف لفة (دراجليسكو)</p>  <p>7.0 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٣٩-شقلبية أمامية و نصف لفة لحرتين خلفية منكوره (زمرمان)</p>  <p>7.0 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٤٠-شقلبية أمامية و حرتين أمامية منحنية (بلانيك)</p>  <p>7.0 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٤١-شقلبية أمامية و مع حرتين منحنية مع نصف لفة</p>  <p>7.2 ~~~~~ (Re)</p>	<p>٤٢-</p>
<p>٤٣-</p>	<p>٤٤-</p>	<p>٤٥-</p>	<p>٤٦-</p>	<p>٤٧-</p>	<p>٤٨-</p>

## جداول صعوبات القفز

المجموعة الرابعة: القفزات مع ربع لفة في الطيران الأول					
١- شقلبة جانبية مع ربع لفة للداخل أو للخارج  3.0	٢- شقلبة جانبية مع ٤/٣ اللفة  3.4	٣- شقلبة جانبية مع ٤/٥ اللفة  3.8	٤- شقلبة جانبية مع ربع لفة للخارج لخرة أمامية منكورة  3.8	٥- شقلبة جانبية مع ربع لفة للخارج لخرة أمامية منحنية  4.2	٦-
٧- شقلبة جانبية مع ربع لفة للخارج لخرة أمامية مستقيمة  5.4	٨-	٩-	١٠-	١١-	١٢-
١٣- تسوكاهارا منكورة  3.8	١٤- تسوكاهارا منكورة مع نصف لفة  4.2	١٥- تسوكاهارا منكورة مع لفة أو شقلبة مع ربع لفة للخارج لخرة أمامية مع نصف لفة (كازاماتسو)  4.6	١٦- تسوكاهارا منكورة مع لفة و نصف أو كازاماتسو مع نصف لفة.  5.0	١٧- تسوكاهارا منكورة مع لفتين أو كازاماتسو مع لفة (باربييري)  5.4	١٨-
١٩- تسوكاهارا منحنية  4.0	٢٠-	٢١- تسوكاهارا منحنية مع لفة.  4.8	٢٢-	٢٣-	٢٤-

## جداول صعوبات القفز

المجموعة الرابعة: القفزات مع ربع لفة في الطيران الأول					
<p>٢٥- تسوكاهارا مستقيمة</p>  <p>4.6</p>	<p>٢٦- تسوكاهارا مستقيمة مع نصف لفة.</p>  <p>5.0</p>	<p>٢٧- تسوكاهارا مستقيمة مع لفة كازاماتسو مستقيمة</p>  <p>5.4</p>	<p>٢٨- تسوكاهارا مستقيمة مع لفة و نصف أو كازاماتسو مع نصف لفة</p>  <p>5.8</p>	<p>٢٩- تسوكاهارا مستقيمة مع لفتين أو كازاماتسو مع لفة (أكوبيان)</p>  <p>6.2</p>	<p>٣٠- تسوكاهارا مستقيمة مع لفتين و نصف أو كازاماتسو مع لفة و نصف (درجز)</p>  <p>6.6</p>
<p>٣١- كازاماتسو مع لفتين. (لوبيز)</p>  <p>7.0</p>	-٣٢	-٣٣	-٣٤	-٣٥	-٣٦
<p>٣٧- تسوكاهارا مع حرة خلفية متكورة (بيو) (Yeo)</p>  <p>6.6</p>	-٣٨	-٣٩	-٤٠	-٤١	-٤٢
<p>٤٣- تسوكاهارا مع حرة خلفية منحنية (لو يو فو) (Lu Yu Fu)</p>  <p>7.0</p>	-٤٤	-٤٥	-٤٦	-٤٧	-٤٨

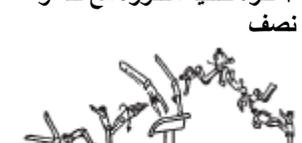
## جداول صعوبات القفز

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف					
١- رندف مع شقلبة خلفية	٢- رندف مع شقلبة خلفية مع نصف لفة	٣- شقلبة خلفية مع لفة.	٤-	٥-	٦-
 3.0 $\lambda m$	 3.4 $\lambda m \epsilon$	 3.8 $\lambda m \epsilon$			
٧- شقلبة خلفية لحره خلفية متكوره (يورشنكو)	٨- يورشنكو مع نصف لفة	٩- يورشنكو مع لفة	١٠- يورشنكو مع لفة و نصف لفة	١١- يورشنكو مع لفتين.	١٢-
 3.8 $\lambda m \epsilon \gamma$	 4.2 $\lambda m \epsilon \epsilon$	 4.6 $\lambda m \epsilon \epsilon$	 5.0 $\lambda m \epsilon \epsilon \epsilon$	 5.4 $\lambda m \epsilon \epsilon \epsilon$	
١٣- يورشنكو منحنية	١٤-	١٥- يورشنكو منحنية مع لفة.	١٦- يورشنكو مع حره خلفية متكوره (ميليسانديس)	١٧- (ميليسانديس) منحنية.	١٨-
 4.0 $\gamma \nu$		 4.8 $\gamma \nu \epsilon$	 6.6 $\lambda m \epsilon \epsilon (Ne)$	 7.0 $Ne \nu$	
١٩- يورشنكو مستقيمة	٢٠- يورشنكو مستقيمة مع نصف لفة	٢١- يورشنكو مستقيمة مع لفة	٢٢- يورشنكو مستقيمة مع لفة و نصف	٢٣- يورشنكو مستقيمة مع لفتين	٢٤-
 4.6 $\gamma \nu$	 5.0 $\gamma \nu / \epsilon$	 5.4 $\gamma \nu / \epsilon$	 5.8 $\gamma \nu / \epsilon$	 6.2 $\gamma \nu / \epsilon$	

## جداول صعوبات القفز

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف					
٢٥- يورشينكو مستقيمة مع لفتين و نصف (شيفيلت)	-٢٦	-٢٧	-٢٨	-٢٩	-٣٠
					
٣١- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية.	٣٢- رندف، نصف لفة ليماشيتا	٣٣- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية مع نصف لفة	٣٤- رندف، نصف لفة ليماشيتا مع نصف لفة.	٣٥- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية مع لفة	-٣٦
					
٣٧- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية	٣٨- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية متكورة مع نصف لفة.	-٣٩	٤٠- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرتين أمامية	-٤١	-٤٢
					
٤٣- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية منحنية	٤٤- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية منحنية مع نصف لفة (نيموف)	-٤٥	-٤٦	-٤٧	-٤٨
					

## جداول صعوبات القفز

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف					
<p>٤٩- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية مستقيمة.</p>  <p>5.2      λεϣϣ</p>	<p>٥٠- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية مستقيمة مع نصف لفة ( هيتشيون ) (Hushion)</p>  <p>5.6      λεϣϣε</p>	<p>٥١- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية مستقيمة مع لفة</p>  <p>6.0      λεϣϣεε</p>	<p>٥٢- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية مستقيمة مع لفة و نصف.</p>  <p>6.4      λεϣϣεεε</p>	<p>٥٣- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية مستقيمة مع لفتين.</p>  <p>6.8      λεϣϣεεεε</p>	<p>٥٤-</p>
<p>٥٥- رندف ، نصف لفة لشقلبية أمامية + حرة أمامية مستقيمة مع لفتين و نصف (لي كسيو بينج)</p>  <p>7.2      λεϣϣεεεε</p>	<p>٥٦-</p>	<p>٥٧-</p>	<p>٥٨-</p>	<p>٥٩-</p>	<p>٦٠-</p>
<p>٦١- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية</p>  <p>3.4      λεϣϣ</p>	<p>٦٢- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية مع نصف لفة.</p>  <p>3.8      λεϣϣε</p>	<p>٦٣- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية مع لفة.</p>  <p>4.2      λεϣϣεε</p>	<p>٦٤-</p>	<p>٦٥-</p>	<p>٦٦-</p>
<p>٦٧- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية + حرة خلفية منكورة</p>  <p>4.2      λεϣϣε</p>	<p>٦٨- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية + حرة خلفية منكورة مع نصف لفة</p>  <p>4.6      λεϣϣεε</p>	<p>٦٩- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية + حرة خلفية منكورة مع لفة</p>  <p>5.0      λεϣϣεεε</p>	<p>٧٠- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية + حرة خلفية منكورة مع لفة و نصف</p>  <p>5.4      λεϣϣεεεε</p>	<p>٧١- رندف ، لفة كاملة لشقلبية خلفية + حرة خلفية منكورة مع لفتين.</p>  <p>5.8      λεϣϣεεεεε</p>	<p>٧٢-</p>

## جداول صعوبات القفز

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف					
-٧٣ رندف ، لفة كاملة لشقلبة خلفية + حرة خلفية منحنية	-٧٤	-٧٥	-٧٦	-٧٧	-٧٨
 <p>4.4</p>					
-٧٩ رندف ، لفة كاملة لشقلبة خلفية + حرة خلفية مستقيمة (تشيرو)	-٨٠ تشيرو مع نصف لفة	-٨١ تشيرو مع لفة	-٨٢ تشيرو مع لفة و نصف.	-٨٣ تشيرو مع لفتين	-٨٤
 <p>5.0</p>	 <p>5.4</p>	 <p>5.8</p>	 <p>6.2</p>	 <p>6.6</p>	
-٨٥	-٨٦	-٨٧	-٨٨	-٨٩	-٩٠
-٩١	-٩٢	-٩٣	-٩٤	-٩٥	-٩٦

## الفصل الثاني عشر المتوازي



# المتوازي



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 180 سم

المادة ٤٢ :-

وصف الأداء

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

المادة ٤٣ :-

معلومات حول عرض التمرين:

- ١-الجمبازي يجب أن يبدأ صعوده أو ركضه من الوقوف الثابت بالرجلين مضمومتين معاً. التمرين يبدأ بمجرد احتكاك يد الجمبازي أو كلتا اليدين للجهاز و لكن التقييم يبدأ من لحظة مغادرة الرجلين للأرضية (البساط)، المرجحة برجل واحدة أو الخطو للصعود أمر غير مسموح به و القدمين يجب أن تغادرا الأرض في نفس الوقت.
- ٢- الحركات السابقة غير مسموحة ، و هذا يعني أن أي حركة دورانية أكبر من ١٨٠ ° حول أي محور من محاور الجسم لن تحتسب قبل القبض باليدين على بار أو البارين معاً.

٤- الجمبازي يجب أن يؤدي فقط الحركات التي يسيطر عليها بأمان و بدرجة عالية من الجمال و التحكم بالتقنية.

٥- التنفيذ الإضافي المتقبل للتمرين:

- أ- التوقف المرغوب عمداً يجب أن يتم الثبات فيه ٢ ث ل يتم الاعتراف به.
  - ب- أي مرجحة خلفية لا تؤدي إلى جزء ذي قيمة و لكن تغير بسيط في الاتجاه أو مرجحة سفلية إلى أو في تعلق أدني أو ارتكاز بسيط أمر غير مسموح و يحسم عنها
- مثال:
- من المرجحة الخلفية بالتعلق الأبطي ثم مرجحة خلفية إلى كب انزلاقي.

- من المرجحة الخلفية في الارتكاز لياويس(مرجحة فارغة) للصعود الطائر الأمامي.
- من المرجحة الخلفية في الارتكاز إلى المرجحة الخلفية للتعلق.
- كب انزلاقي إلى التعلق الأبطي أو إلى أي لحظة ارتكاز ثم الهبوط إلى التعلق الأبطي.
- من الوقوف على اليدين الهبوط على الكتفين للتدحرج الأمامي.

- ج - لا يسمح بأي لحظة ارتكاز إضافية خلال الحركات مع الدوران على ذراع واحدة: الحركات مثل الدورة العظمى مع اللف، الصعود الطائر الخلفي مع اللف، الصعود الطائر الأمامي مع لفة كاملة، فلجة مع اللف و هكذا سوف يتم اعتبارها انتهت بمجرد أن يتم إضافة ارتكاز جديد.
- هـ - الحركات التالية أو مجموعة الحركات التالية غير مسموحة:
- حركات القوة و حركات الثبات التي ليست مدونة في جداول الصعوبات.
  - القلبات و الهبوط من التعلق الجانبي في بار واحد.
  - القلبات و التي تتم فيها العودة للتعلق العضدي أو ارتكاز بذراعين مثنية للناشئين.
- ٦- القائمة الكاملة للأخطاء و حسومات لجنة(E) انظر أفضل السادس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٤ .

#### المادة ٤٤

#### معلومات حول درجة D:

١- المجموعات الحركية:

- حركات بالارتكاز أو خلال الارتكاز على البارين.
- الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.
- المرجحة الطويلة من التعلق، مواجه على بار أو كلا البارين.
- المرجحات السفلية.
- الهبوط.

٢- معلومات الصعوبة:

أ- للحركات المحتوية على الدوران ، لن يتم الاعتراف بالدوران كجزء من الحركة إذا تم الدوران بعد الوقوف على اليدين ، مثال حركة باسكيست مع الملح و النط للوقوف على اليدين مع الدوران أو المرجحة العميقة مع نصف لفة مع النط للوقوف ثم تلي ذلك لدوران.

ب- فيما لم يشر إليه ، الحركات المنفذة مع إعادة القبض في وضع الاستناد بثني الذراعين سوف تعتبر بنفس الرقم و القيمة مع الحركات بإعادة القبض في وضع التعلق الأبطي، و كيفما أتفق فإن الحركات المنفذة من وضع الاستناد بثني الذراعين سوف تعتبر بنفس القيمة و التحديد للحركات من خلال الاستناد.

ج - فيما لم يشر إليه في جدول الصعوبات، الحركات المنفذة بالقبضة أو إلي وضع قبضة غير عادي أو قبض مقلوبة (بطح أو كب) لها نفس القيمة و الرمز الرقمي للحركات بوضع القبضة المعتادة.

٣- معلومات إضافية و قواعد:

أ- العديد من حركات المرجحة و التي تؤدي إلى الوقوف على اليدين على بار أو البارين ، الوقوف على اليدين لا يجب الثبات فيه بل يجب أن يظهر الجمبازي القدرة على الوقوف على اليدين إذا أراد ذلك.

ب- الحركات المحتوية على القلبات الحرة: التمرين لا يمكن أن يتضمن أكثر من تنويع واحد لنفس الحركة. الحركة الثانية بحسب الترتيب الزمني سوف تعتبر تكرار.

مثال : موريس متكورة - موريس منحنية.

بيلة متكورة - بيلة منحنية - و هكذا.

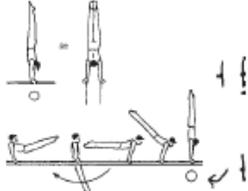
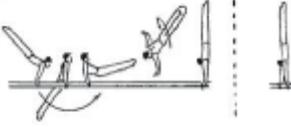
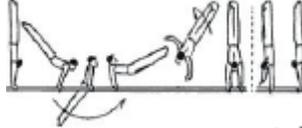
٤/٥ حرة أمامية متفارجة للتعلق الأبطي - نفسها للارتكاز. و هكذا

٤- للمزيد من القواعد الخاصة بعدم الاعتراف للحركات و الاعتبارات الأخرى لدرجة البداية ( أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ١٧ ).

## جدول الأخطاء و الحسومات الخاصة بجهاز المتوازي

كبير ٠,٥٠	متوسط ٠,٣٠	صغير ٠,١٠	الخطأ
	+		خطوة برجل واحدة أو مرجحة للصعود
	+		مرجحة خلفية فارغة في المرجحة للخلف
		+	ظهور لحظة وقوف على اليدين على بار واحد أو البارين غير متحكم بها
+			حركات قبلية
		+	الخطو أو إعادة تصحيح في الوقوف على اليدين
		كل مرة	
	+	+	الافتقار للامتداد للقلبات الهوائية قبل المسك
+	+		إعادة القبض بغير تحكم أو ضرب الجهاز بعد القلبات الهوائية
٠,٣٠ من الدرجة النهائية بواسطة (الحكم D1) في حالة الجمبازي الفردي و ١,٠٠ من درجة الفريق في التنافس الفرقي			عدم احترام زمن الإجماع الرئيسي (٥٠ ثانية)

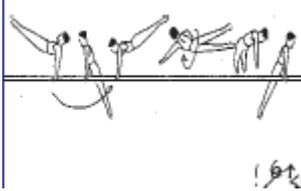
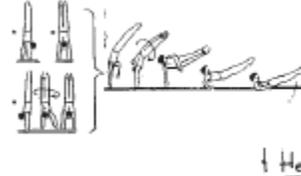
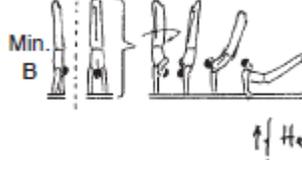
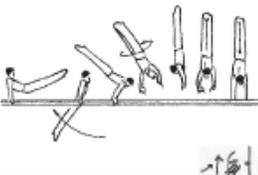
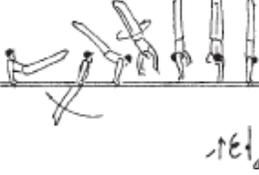
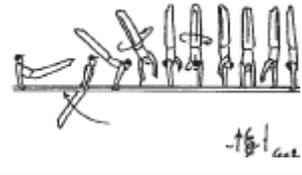
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى: الحركات من الارتكاز أو المرور بالارتكاز على البارين					
١-وقوف على اليدين أو باعد المرجحة للوقوف على اليدين 	٢-من المرجحة للأمام النط باليدين و بجسم مثني مع نصف لفة للارتكاز (كاتو) 	٣-المرجحة للأمام مع نصف لفة 	٤- 	٥- 	٦- 
٧-جميع الارتكازات الزاوية 	٨-من المرجحة أماما لفة للتعلق الأبطي (كارمانوتشي) 	٩- 	١٠-نصف لفة من المرجحة أماما للوقوف على بار واحد و أيضا مع ربع لفة (بليزرتسيف) 	١١- 	١٢- 
١٣-قطع الرجلين من الخلف للأمام 	١٤-من المرجحة قطع الرجلين من الأمام للخلف للوقوف على اليدين. 	١٥- 	١٦-نصف دياميدوف للقفز و التعلق بنصف لفة (دي فريتيس) 	١٧- 	١٨- 
١٩-قطع الرجلين من الأمام للخلف للارتكاز 	٢٠- من المرجحة قطع الرجلين للخلف مع حرة أمامية متفارجة للتعلق العضدي 	٢١-دياميدوف و أيضاً دياميدوف مع ربع لفة 	٢٢-دياميدوف مع نصف لفة 	٢٣-دياميدوف مع لفة و ربع و أيضاً مع دوران إضافي (بيجان) 	٢٤- 

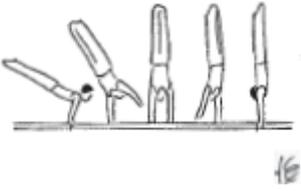
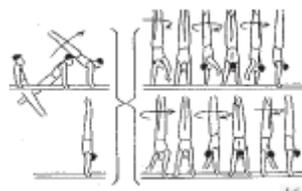
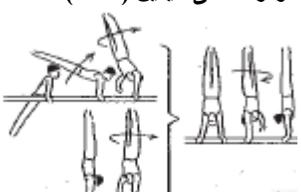
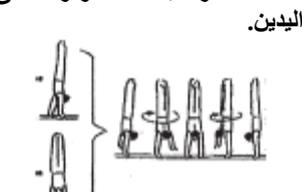
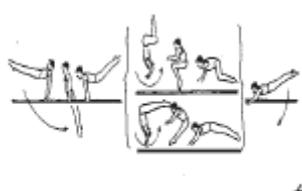
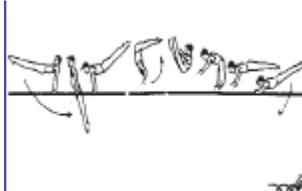
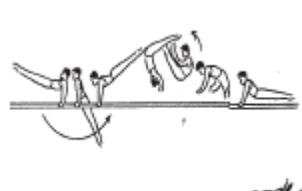
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الأولى: الحركات من الارتكاز أو المرور بالارتكاز على البارين</b>					
٢٥-	٢٦- ضغط للوقوف على اليدين باستقامة الجسم و ثني الذراعين أو العكس	٢٧- نصف دياميدوف للرجوع ربع هيلي للتعليق العضدي أو للارتكاز	٢٨- نصف دياميدوف ثم ربع هيلي في نفس الاتجاه ( ما كوتس)	٢٩-	٣٠-
٣١-	٣٢- من المرجحة للأمام للوقوف على اليدين و النط للارتكاز (كاربالو)	٣٣- حرة خلفية للوقوف على اليدين	٣٤- حرة خلفية و مع تفارج الرجلين للارتكاز	٣٥-	٣٦-
٣٧-	٣٨-	٣٩- حرة خلفية مع نصف لفة للتعليق العضدي	٤٠- حرتين خلفية متكورة من الارتكاز (موريسو)	٤١- موريسو منحنية	٤٢-
٤٣-	٤٤- ربع لفة للوقوف على بار و ربع هيلي للارتكاز	٤٥- ربع لفة خلفا و ٤/٣ هيلي للارتكاز	٤٦- حرة و نصف خلفية متكورة مع نصف لفة للتعليق العضدي	٤٧-	٤٨-

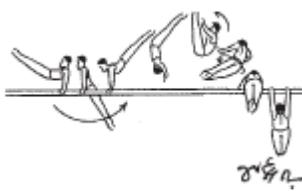
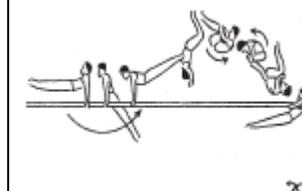
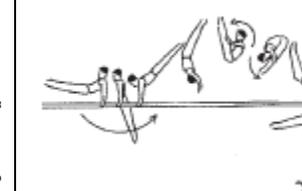
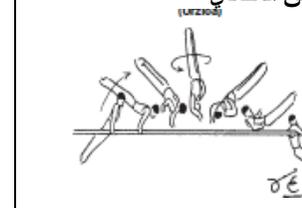
## جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى: الحركات من الارتكاز أو المرور بالارتكاز على البارين					
-٤٩	-٥٠	٥١- نصف لفة و مع تفارج الرجلين و القطع الخلفي للارتكاز	٥٢- حرة خلفية مع ربع لفة للوقوف على بار واحد. (بيترز)	-٥٣	-٥٤
					
-٥٥	٥٦- من المرجحة للخلف نصف لفة للارتكاز	٥٧- نصف لفة خلفا قريبا للوقوف على اليدين (نوفيكوف)	-٥٨	-٥٩	-٦٠
					
-٦١	٦٢- هيلي للتعلق العضدي	٦٣- هيلي من بار أو من البارين أو بعد ربع لفة للتعلق العضدي	٦٤- هيلي من بار واحد أو من بارين	٦٥- بعد حرة لا تقل عن B لفوق بار واحد هيلي للارتكاز.	-٦٦
					
-٦٧	٦٨- من المرجحة للخلف بالقفز نصف لفة للوقوف على اليدين	٦٩- من المرجحة للخلف بالقفز ٤/٣ من اللفة لفوق بار واحد ووقوف على اليدين	٧٠- من المرجحة للخلف بالقفز لفة للوقوف على اليدين (جاتسون ١)	٧١- جاتسون ١ مع ربع لفة و ربع لفة للوصول ووقوف على اليدين على البارين (جاتسون ٢)	-٧٢
					

جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى: الحركات من الارتكاز أو المرور بالارتكاز على البارين					
٧٣- مع المرجحة نصف لفة للوقوف على اليدين (أمام)	٧٤- جميع أنواع اللفة الكاملة على البارين	٧٥-	٧٦-	٧٧-	٧٨-
					
٧٩- مع المرجحة نصف لفة للوقوف على اليدين (خلف)	٨٠- من الوقوف على بار واحد نصف لفة أو ٤/٣ اللفة للوقوف على اليدين.	٨١-	٨٢-	٨٣-	٨٤-
					
٨٥-	٨٦-	٨٧- من الوقوف على اليدين ملخ الكتفين للارتكاز (كاربالو ٢)	٨٨-	٨٩-	٩٠-
					
٩١-	٩٢- حرة أمامية و ربع للتعلق العضدي	٩٣- حرة أمامية منحنية للارتكاز	٩٤- حرة و ربع أمامية متفارحة للوصول إلى التعلق العضدي	٩٥- حرة و ربع أمامية متفارحة للوصول إلى الارتكاز بيدين مثنية	٩٦-
					

جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الأولى: الحركات من الارتكاز أو المرور بالارتكاز على البارين</b>					
٩٧-	٩٨- حرة أمامية منحنية مع ربع لفة لتعلق في بار واحد.	٩٩- من الطرف حرة أمامية منحنية أو متكورة للتعلق	١٠٠- حرتين أمامية متكورة للتعلق العضدي	١٠١- حرتين أمامية منحنية للتعلق العضدي	١٠٢-
					
١٠٣- فلنكة في الطرف أو توماس في الطرف	١٠٤- فلنكة في الوسط	١٠٥- مرجحة روسية ٣٦٠ درجة (ديليسال)	١٠٦-	١٠٧- حرة أمامية مستقيمة مع لفة للتعلق العضدي	١٠٨-
					
١٠٩-	١١٠-	١١١- توماس للوقوف على اليدين في الطرف أو الوسط أو النهاية.	١١٢-	١١٣-	١١٤-
					
١١٥-	١١٦-	١١٧- توماس للوقوف على اليدين مع نصف لفة.	١١٨-	١١٩-	١٢٠-
					

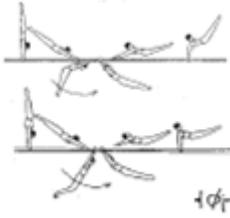
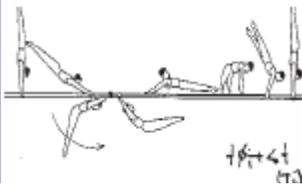
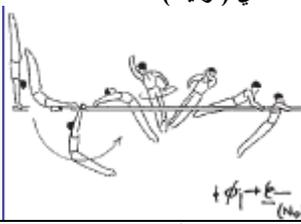
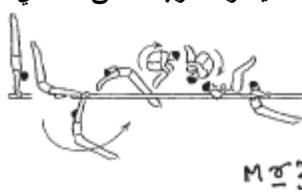
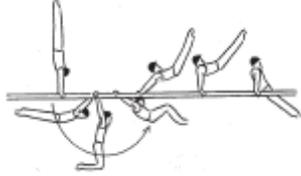
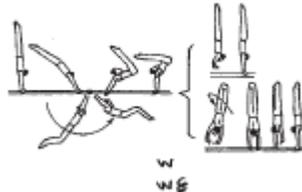
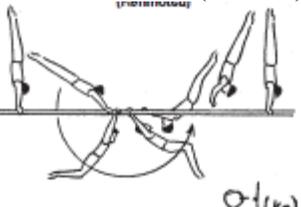
## جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية: الحركات المبدوءة من التعلق الأبطي					
<p>١- صعود طائر أحامي</p> <p>→ !</p>	<p>٢- صعود طائر أمامي مع القطع للوقوف على اليدين.</p> <p>→ &lt; ١</p>	<p>٣-</p> <p>→ ٤</p>	<p>٤- صعود طائر أمامية للوقوف على اليدين</p> <p>→ ٤</p>	<p>٥- صعود طائر أمامي مع دياميدوف</p> <p>→ ٤</p>	<p>٦-</p> <p>→ ٤</p>
<p>٧- صعود طائر مع الطيران لخارج المتوازي للتعلق.</p> <p>→ ٤</p>	<p>٨- صعود طائر مع كاتو (واتانابي)</p> <p>→ ٤</p>	<p>٩-</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٠- صعود طائر أمامي مع ماکوتس للتعلق العضدي</p> <p>→ ٤</p>	<p>١١- صعود أمامي مع ماکوتس للارتكاز (تسولو كاديس ١)</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٢-</p> <p>→ ٤</p>
<p>١٣-</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٤- صعود طائر أمامي للوقوف على اليدين</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٥-</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٦-</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٧-</p> <p>→ ٤</p>	<p>١٨- صعود طائر أمامي مع لفة و نصف.</p> <p>→ ٤</p>
<p>١٩-</p> <p>→ ٤</p>	<p>٢٠- صعود طائر مع حرة خلفية متفارجة للتعلق العضدي</p> <p>→ ٤</p>	<p>٢١- صعود طائر أمامي مع حرة خلفية متفارجة للارتكاز</p> <p>→ ٤</p>	<p>٢٢-</p> <p>→ ٤</p>	<p>٢٣- صعود طائر مع حرتين خلفية للتعلق العضدي (ديمتريكو)</p> <p>→ ٤</p>	<p>٢٤- ديمتريكو منحنية</p> <p>→ ٤</p>

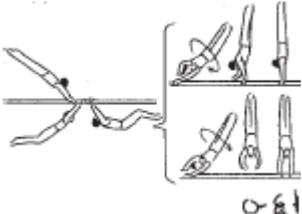
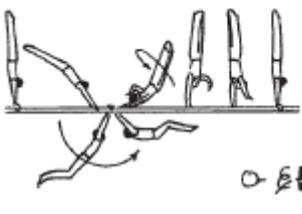
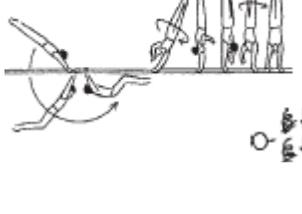
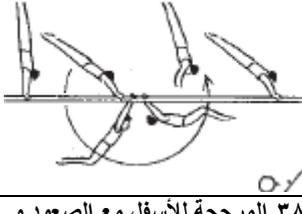
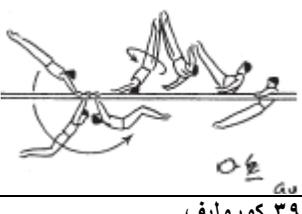
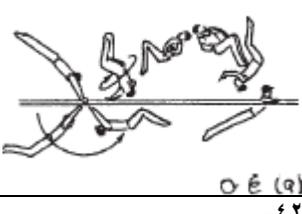
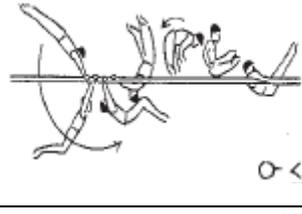
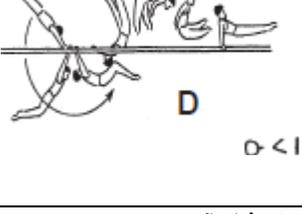
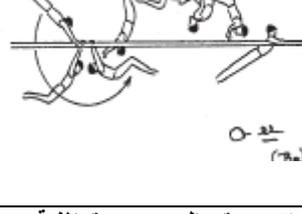
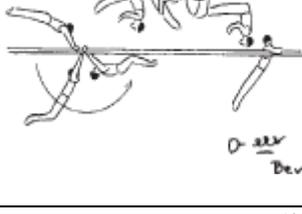
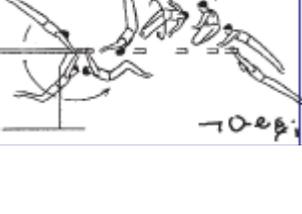
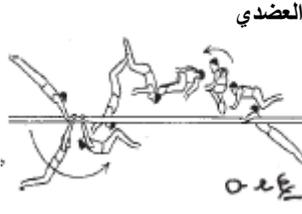
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الثانية: الحركات المبدوءة من التعلق الأبطي</b>					
٢٥- ٢٦- صعود طائر خلفي للوقوف على اليدين و ايضا مع نصف لفة خلفاً	٢٧- صعود طائر خلفي للوقوف على اليدين مع نصف لفة بالقفز.	٢٨- صعود طائر خلفي مع ٣/٤ للوقوف على بار واحد.	٢٩-	٣٠-	
٣١- ٣٢- صعود طائر خلفي مع نصف لفة و مع قطع الرجلين للتعلق العضدي	٣٣- صعود طائر خلفي مع نصف لفة و مع قطع الرجلين للارتكاز	٣٤-	٣٥-	٣٦-	
٣٧- ٣٨- صعود طائر خلفي مع نصف لفة للارتكاز	٣٩- صعود طائر خلفي مع حرة أمامية و ربع متكورة أو منحنية للتعلق العضدي ( ياماواكي)	٤٠- صعود طائر خلفي مع حرة أمامية و ربع متكورة أو منحنية للارتكاز	٤١-	٤٢-	
٤٣- صعود طائر خلفي مع قطع الرجلين للأمام للارتكاز بيدين متبعية	٤٤- صعود طائر خلفي مع قطع الرجلين للأمام للارتكاز بيدين مستقيمة	٤٥-	٤٦-	٤٧-	٤٨-

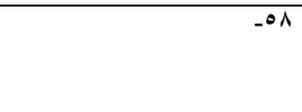
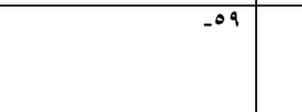
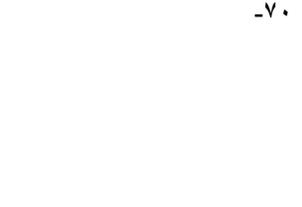
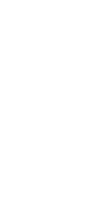
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: حركات التمرجح الطويلة من التعلق، أو من التعلق المواجه لبار أو بارين.					
-١	-٢	٣-موي 	٤-تيلت 	-٥	-٦
-٧	-٨	٩-موي منحنية مع لفة للتعلق العضدي (نوليت) 	١٠-تيلت مع حرة أمامية منكورة أو منحنية أو متفارجة للتعلق العضدي 	-١١	-١٢
-١٣	-١٤	١٥-موي مثنية للارتكاز بدون ترك البارين. 	١٦-دورة عظمي مع الملح بدون ترك الباريت (ويلس) 	-١٧	-١٨
-١٩	-٢٠	٢١-دورة عظمي (كينموتسو) 	-٢٢	-٢٣	-٢٤

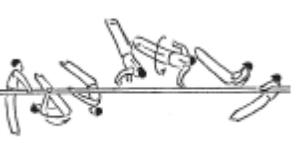
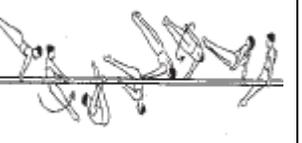
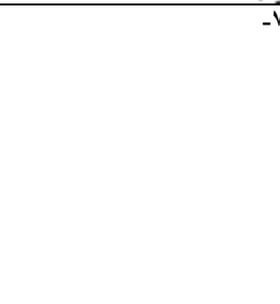
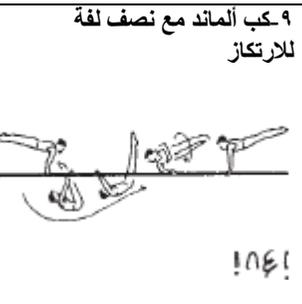
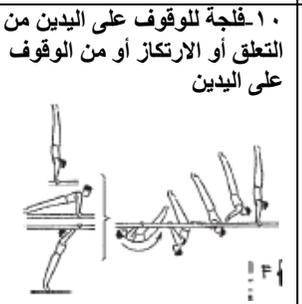
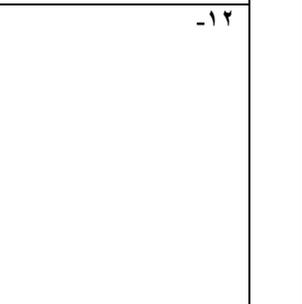
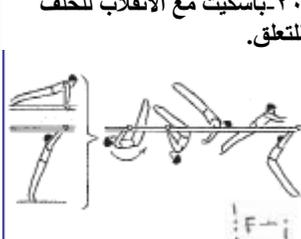
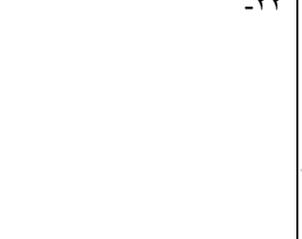
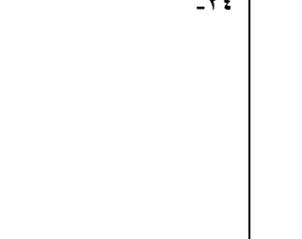
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: حركات التمرجح الطويلة من التعلق، أو من التعلق المواجه لبار أو بارين.					
-٢٥	-٢٦	٢٧-دورة عظمى مع نصف لفة أو ٤/٣ لفوق بار واحد.	٢٨-دورة عظمى مع لفة	٢٩-دورة عظمى مع ٤/٥ أو ٣/٢	-٣٠
					
-٣١	٣٢-المرجحة للأسفل و الطلوع مع حرة خلفية للتعلق.	٣٣-دورة عظمى مع نصف لفة للتعلق العضدي (جوشيكين)	٣٤-كوروليف للارتكاز	-٣٥	٣٦-حرتين خلفية مع لفة للتعلق العضدي. (كونتيرو)
					
-٣٧	٣٨-المرجحة للأسفل مع الصعود و حرة خلفية متفارجة للتعلق العضدي	٣٩-كوروليف	٤٠-بيلة متكورة	٤١-بيلة منحنية	-٤٢
					
-٤٣	-٤٤	٤٥-شارتاند (unarranged)	٤٦-دورة عظمى مع حرة خلفية متكورة مع نصف لفة للتعلق العضدي	-٤٧	٤٨-دورة عظمى مع نصف لفة لحررة أمامية و نصف متكورة للتعلق العضدي (تاناكا)
					

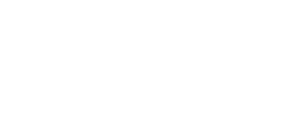
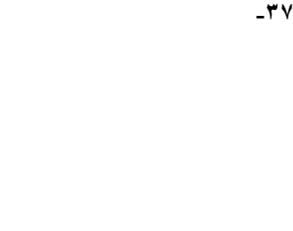
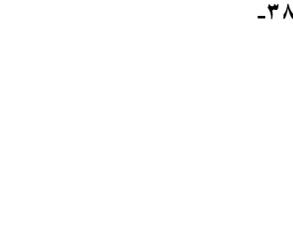
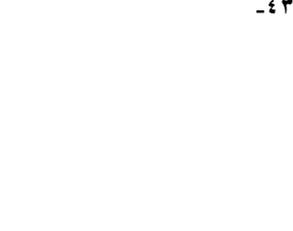
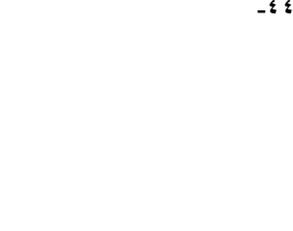
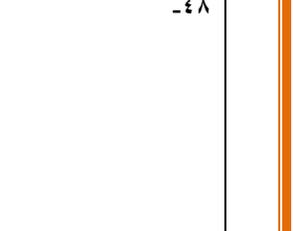
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: حركات التمرجح الطويلة من التعلق، أو من التعلق المواجه لبار أو بارين.					
٤٩ كعب انزلاقي  ! ٤٩	٥٠ كعب انزلاقي مع نصف لفة للارتكاز  ! ٥٠	٥١ كعب عكسي للوقوف على اليدين.  ! ٥١	٥٢ 	٥٣ 	٥٤ 
٥٥ 	٥٦ كعب مع تفارج الرجلين للوقوف على اليدين على بارين أو على بار  ! ٥٦	٥٧ 	٥٨ 	٥٩ 	٦٠ 
٦١ 	٦٢ كعب في بار واحد بتفارج الرجلين للوقوف على اليدين  ! ٦٢	٦٣ كعب القدمين بين اليدين في بار واحد و السحب للوقوف على اليدين  ! ٦٣	٦٤ كعب القدمين بين الذراعين و السحب للوقوف على اليدين و القفز ٤/٣ اللفة  ! ٦٤	٦٥ 	٦٦ 
٦٧ 	٦٨ كعب من بار واحد و النط للتعلق في البار الآخر. (لي دونجاي)  ! ٦٨	٦٩ 	٧٠ 	٧١ 	٧٢ 

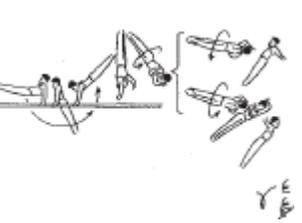
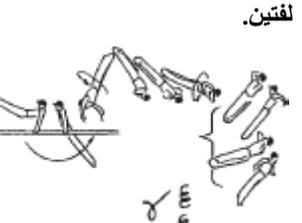
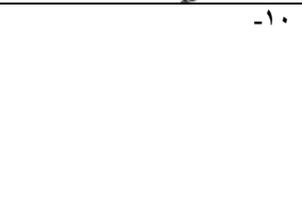
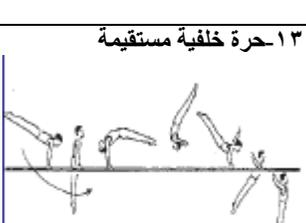
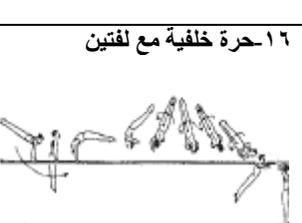
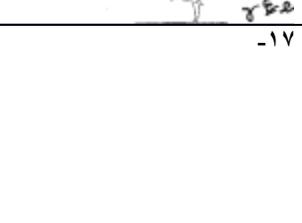
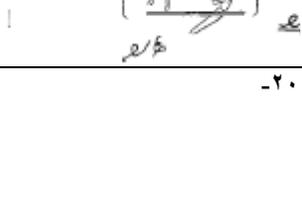
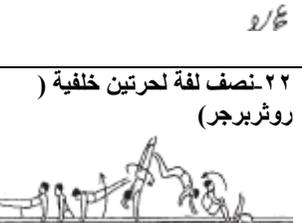
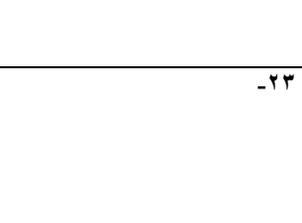
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الرابعة : حركات المرجحة السفلية.</b>					
١- كعب الماند للتعلق العضدي  !١٥	٢- كعب أماند للارتكاز  !١٢	٣- فلجة مع نصف لفة للتعلق العضدي  !١٥٤	٤- فلجة مع نصف لفة للارتكاز  !١٥٤١	٥-  !١٥٤١	٦-  !١٥٤١
٧-  !١٥	٨- كعب الماند مع نصف لفة للتعلق العضدي.  !١٥٤	٩- كعب أماند مع نصف لفة للارتكاز  !١٥٤!	١٠- فلجة للوقوف على اليدين من التعلق أو الارتكاز أو من الوقوف على اليدين  !١٥٤!	١١- فلجة مع نصف لفة للوقوف على اليدين من التعلق أو الارتكاز أو من الوقوف على اليدين  !١٥٤!	١٢-  !١٥٤!
١٣-  !١٥	١٤-  !١٥٤!	١٥- فلجة مع تفارج و قطع الرجلين والسحب للوقوف على اليدين ( أ أريجان )  !١٥٤!	١٦- فلجة مع ملح الكتفين للوقوف على اليدين (Cuoheral)  !١٥٤!	١٧- فلجة مع ٤/٣ للوقوف على اليدين من التعلق أو الارتكاز أو من الوقوف على اليدين  !١٥٤!	١٨- فلجة مع لفة للوقوف على اليدين من التعلق أو الارتكاز أو من الوقوف على اليدين (تينج هاي بن)  !١٥٤!
١٩-  !١٥	٢٠- باسكيت مع الانقلاب للخلف للتعلق.  !١٥٤!	٢١- باسكيت مع تفارج الرجلين للارتكاز  !١٥٤!	٢٢-  !١٥٤!	٢٣- فلجة للوقوف على اليدين على بار واحد ( تشيارلو )  !١٥٤!	٢٤-  !١٥٤!

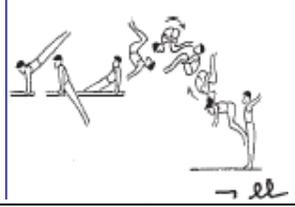
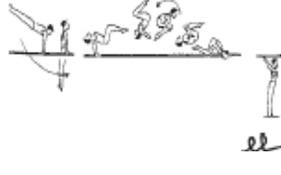
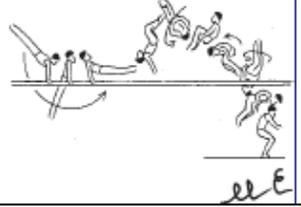
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الرابعة : حركات المرجحة السفلية.					
٢٥- إنقلاب للأمام للارتكاز  ! ١٥	٢٦- إنقلاب للأمام مع نصف لفة للارتكاز.  ! ١٥	٢٧-  ! ١٥	٢٨- باسكيت مع حرتين خلفية منكورة للتعليق العضدي ( تاجيدا)  ! ١٥	٢٩-  ! ١٥	٣٠-  ! ١٥
٣١-  ! ١٥	٣٢- شوت أب للوقوف على اليدين و النط للبار الأخر.  ! ١٥	٣٣-  ! ١٥	٣٤- شوت أب للوقوف على اليدين مع ربع لفة للوقوف على البارين  ! ١٥	٣٥-  ! ١٥	٣٦-  ! ١٥
٣٧-  ! ١٥	٣٨-  ! ١٥	٣٩-  ! ١٥	٤٠- شوت أب متفارج للوقوف على اليدين.  ! ١٥	٤١-  ! ١٥	٤٢-  ! ١٥
٤٣-  ! ١٥	٤٤-  ! ١٥	٤٥-  ! ١٥	٤٦-  ! ١٥	٤٧-  ! ١٥	٤٨-  ! ١٥

جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الخامسة: الخروج.</b>					
١- حرة أمامية منحنية أو مستقيمة 	٢- حرة أمامية مع نصف لفة. 	٣- حرة أمامية مع لفة 	٤- حرة أمامية مع لفة و نصف إلى لفتين. 	٥- حرتين أمامية متكورة. 	٦- 
٧- 	٨- 	٩- حرتين أمامية في الطرف. 	١٠- 	١١- حرتين أمامية مع نصف لفة 	١٢- 
١٣- حرة خلفية مستقيمة 	١٤- حرة خلفية مستقيمة مع نصف لفة 	١٥- حرة خلفية مستقيمة مع لفة أو لفة و نصف. 	١٦- حرة خلفية مع لفتين 	١٧- 	١٨- 
١٩- 	٢٠- 	٢١- 	٢٢- نصف لفة لـحرتين خلفية ( روثبرجر ) 	٢٣- 	٢٤- 

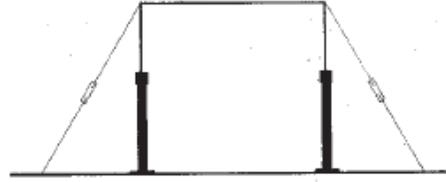
جداول صعوبات المتوازي

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الخروج.					
٢٥-	٢٦- حرتين خلفية من طرف المتوازي 	٢٧- حرتين خلفية متكورة 	٢٨- حرتين خلفية منحنية 	٢٩-	٣٠- حرتين خلفية مع لفة (هيروكي كاتو) 
٣١- حرة خلفية مستقيمة من الطرف 	٣٢- حرتين خلفية متكورة من التعلق في الطرف 	٣٣- حرتين خلفية منحنية من التعلق في نهاية المتوازي 	٣٤- حرتين خلفية مع لفة من الطرف 	٣٥-	٣٦-
٣٧-	٣٨-	٣٩-	٤٠-	٤١-	٤٢-
٤٣-	٤٤-	٤٥-	٤٦-	٤٧-	٤٨-

# الفصل الثالث عشر جهاز العقلة



## جهاز العقلة



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

**المادة ٤٦ :**

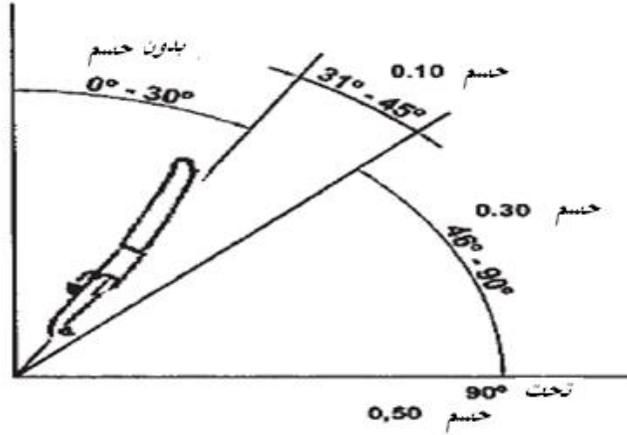
**وصف الأداء:**

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

**المادة ٤٧ :**

**معلومات حول تقديم التمرين**

- ١- يبدأ الجمبازي للأداء من القفز أو بالرفع من مساعد للتعلق في العقلة تعلقاً ثابتاً أو مع مرجلة بسيطة و يتم ذلك من الثبات ( بالوقوف مع ضم الرجلين ) أو من ركضه تقربيه قصيرة و لكن دوماً بهيئة جيدة ، التقييم يبدأ من لحظة مغادرة قدما الجمبازي للبساط .
- ٢- الجمبازي يجب أن يقتصر أداءه على الحركات المسيطر عليها باتقان تام و بأمان كامل و بدرجة عالية من التحكم و الجمال و الأمان.
- ٣- الاعتبارات الأخرى لتنفيذ و بناء التمرين:
  - أ- الحركات تؤدي بتواصل المرجلة بدون انقطاع أو توقف.
  - ب- للحركات المحتوية على اللف الانحراف عن المحور الموصوف للحركة ووضعية الجسم خلال لحظة إعادة المسك سوف تطبق الحسومات بحسب الرسم التالي:



ج - حركات الطيران يجب أن يظهر فيها الارتفاع الملحوظ للجسم أعلى البارين.  
 د- المرجحة الخلفية من الارتكاز (مرجحات كاست) و التي لا تؤدي على الأقل لجزء ذي قيمة ، و لكن فقط تعمل على تغيير الاتجاه بشكل مبسط أو مرجحة خلفية سفلى في أو إلى التعلق المنخفض لا يسمح بها و دوما يتم الحسم عنها ٠,٣٠ . أمثلة خاصة لمثل هذه المرجحات الفارغة:

- بعد الكب كاست و مرجحة فارغة لمرجحة عميقة.
  - بعد كب، كاست من قبضة زائدة فتح في وإلى فتح للرجلين.
  - بعد كب، كاست في قبضة زائدة لدورة حوض حرة.
  - بعد مرجحتين خلفية القفز للقبضة الزائدة للمرجحة الأمامية.
- ٤- للمزيد من معرفة قائمة بالأخطاء نحو تقييم التمرين أنظر الفصل السادس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٤ .  
 المادة ٤٨ :

#### معلومات حول درجة D:

- ١- المجموعات الحركية هي:-
- I. حركات المرجحات التعلقية مع أو بدون الدوران.
- II. حركات الطيران.
- III. الحركات بالقرب من البار.
- IV. حركات بالقبضة المعكوسة من التعلق الخلفي و الحركات المؤداة خلف البار.
- V. الهبوط.

٢- معلومات حول الربط:  
الربط يمنح فقط في الحالات التالية

المحسنات	طيران	+	في البار
٠,٢٠	F أو E أو D	+	F أو E أو D
<b>أو العكس</b>			
المحسنات	طيران	+	طيران
٠,١٠	C	+	F أو E أو D
<b>أو العكس</b>			
٠,٢٠	F أو E أو D	+	F أو E أو D

٣- قواعد و معلومات إضافية:

- أ- فيما لم يشر إليه في القانون: الحركات المدونة في القانون تحت نفس الرقم تكون لها نفس درجة الصعوبة سواء أديت من الوقوف على اليدين من المرجحة الخلفية أو من أوضاع أخرى.
- ب - فيما لم يشر إليه في القانون: الحركات المدونة في جدول الصعوبات تحت نفس الرقم و الصعوبات لها نفس القيمة سواء أديت من قبضة خاطئة أو من قبضة شاذة.
- ج - الحركات التي تتطلب الوصول إلي وضع التعلق باليدين معا بوضع القبضة الملتفة تعتبر ذات صعوبة أعلى بدرجة واحدة عن تلك التي تتطلب الوصول إلى وضع التعلق المقلوب بقبضة واحدة.
- د- الحركات الغير مدونة في القانون و التي تكون فيها القدمين ملامسة أو على البار لن يسمح بها باستثناء حركة بياتي (Piatti)
- هـ - حركات الطيران المبدوءة أو التي يتم فيها إعادة المسك من القبضة العكسية بقبضة واحدة أو بقبضة خاطئة ستعتبر بنفس القيمة و الرمز كما لو أديت بالقبضتين معاً.
- و- الحركات التي مع اللف يجب أن يظهر اللف كحركة كاملة في الحركة المنفذة و أثناء لحظة الصعود في الحركة (باستثناء حركات الإندو Endo ) ، الشرح فيما يخص اللف يجب أن يؤخذ في الاعتبار لتفسير الحركات المحتوية على اللف ، كل الحركات المحتوية على اللف يجب أن ينتهي اللف في مدى ١٥ درجة من وضع الوقوف على اليدين.
- ز- الحركات المحتوية على النط للوصول إلى الوقوف على اليدين و المتضمنة على اللف، يجب أن يستهل اللف أثناء النط و يجب أن يتم إعادة المسك بالقبضة الثانية بعد اكتمال الدوران، العودة للمسك من الممكن أن تتم في لحظة القبض باليد الأولى و المسك بالقبضة الثانية بعد اكتمال الدوران و حركات النط تعتبر منتهية لحظة قبض البار بالقبضتين.
- ح - الحركات بالقبضة الملتفة سوف تعتبر من المجموعات التي بها الحركة عادةً كالتالي:-
- حركات الطيران من القبضة الملتفة سوف تعتبر من المجموعة الثانية.
  - الهبوط بالقبضة الملتفة سوف يعتبر من حركات الهبوط.

- حركات الإندو من القبضة الملتفة سوف تعتبر من المجموعة الرابعة.
- توقعات لحركات ريبالكو (Rybalko):
- الشروط المتطلبية للحركة هي القبض بالقبضة الملتفة في نهاية الوضع بالقبضتين معاً.
- نط ملاحظ و انسيابية اللف و ليس اللف بالاستناد بالذراع.
- ط - حركات الدوران بالاستناد بذراع واحدة ستعتبر منتهية لحظة إعادة مسك الجمبازي للبار باليد الأخرى.
- ٤- ما لم يشر إليه في القانون ، الحركات من المجموعات الأولى و الثالثة و الرابعة المبادئ التالية سوف تستخدم لتحديد الصعوبة أ-الحركة الأصلية قد تم إعطائها قيمة معينة:
- نصف لفة لا تؤدي إلى رفع الصعوبة.
- لفة كاملة تؤدي إلى رفع الصعوبة حرف واحد.
- لفة كاملة إلى القبضة الملتفة يرفع الصعوبة حرفين.
- النط لا يؤدي إلى رفع القيمة.
- إعادة القبض بالقبضة الملتفة المزدوجة يرفع الصعوبة حرف واحد.
- ب- الحركة لها نفس الصعوبة و الرقم سواءاً عبرت البار أم لا، طالما و الامتداد للحركة قد تم.
- ٥- حركات الطيران من القبضة الملتفة أو الهبوط من القبضة الملتفة أو القبضة المعكوسة أو من التعلق الخلفي لها نفس الرمز و كأنها أديت من القبضة العادية و باستثناء الهبوط و الذي حددت له رموز و أرقام أخرى.
- ٦- كحد أقصى يسمح بمرورين تحت الخط العمودي للبار بالتعلق بذراع واحدة، و المرور الثالث سوف لن يتم الاعتراف به من حكام لجنة D.
- ٧- لا يمكن أن يحتوى التمرين على أكثر من تنويع للقبضة لنفس الحركة ، الحركة الثانية بحسب الترتيب الزمني سوف تعتبر تكرار أمثلة
  - ريبالكو بقبضة مقلوبة فيما بعد ريبالكو بالقبضة المختلطة الثانية غير مسموحة.
  - أندو مع لفة للقبضة المختلطة ثم فيما بعد اندو مع لفة للقبضة الملتفة الثانية تكرار.
  - شتالدر مع نصف لفة للقبضة الملتفة ثم فيما بعد شتالدر مع نصف لفة للقبضة الملتفة الثانية تكرار.
- ٨- مزيد من المعلومات حول شروط الاعتراف بالحركات و الاعتبارات الأخرى نحو درجة البداية (درجة D) يرجى الرجوع إلى الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة السابعة عشرة.

## جدول الحسومات الخاصة بجهاز العقلة

كبير ٠,٥٠	متوسط ٠,٣٠	صغير ٠,١٠	الخطأ
	+	+	توقف أو فقدان المرجحة أثناء المرور في الوقوف على اليدين أو في أي مكان آخر
	+	+	الافتقار للامتداد أثناء حركات الطيران
	أكثر من ١٥ درجة	أقل من أو تساوي ١٥ درجة	الانحراف عن محور الحركة
	+		مرجحة لاياويس في التمرجج الخلفي
	+		حركة شاذة من أو بالرجلين على البار
	عدم الاعتراف بالحركة من لجنة D +		المرور بالتعلق بذراع واحدة تحت البار أكثر من مرتين
	+	+	ثني الذراع للمسك بعد حركات الطيران
		+	ركبة مثنية خلال أحداث المرجحة
		كل مرة	

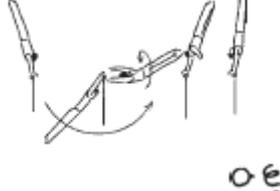
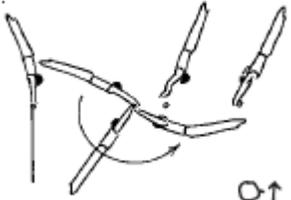
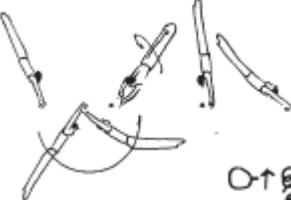
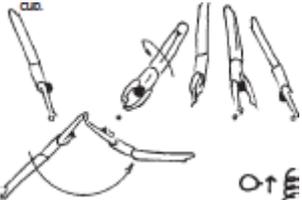
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى : المرجمات الطويلة و الدوران					
١- صعود طائر خلفي للمرور بالوقوف على اليدين	٢- صعود طائر خلفي للمرور بالوقوف على اليدين مع لفة و أيضا إلى القبضة المختلطة.	٣- صعود طائر خلفي للمرور بالوقوف على اليدين للقبضة الملتفة.	-٤	-٥	-٦
٧- صعود طائر خلفي للمرور بالوقوف على اليدين مع نصف لفة	٨- صعود طائر خلفي للقفز والدوران ٣٦٠ د للتعلق.	٩- صعود طائر خلفي للقفز والدوران ٣٦٠ د للارتكاز.	-١٠	-١١	-١٢
١٣- دورة قمر (دورة عظمى ٣٦٠ د)	١٤- دورة قمر مع لفة للقبضة المختلطة.	١٥- دورة قمر مع لفة للقبضة الملتفة.	-١٦	-١٧	-١٨
١٩- دورة قمر مع نصف لفة.	٢٠- دورة قمر بالقفز.	٢١- دورة قمر بالقفز و مع لفة.	-٢٢	-٢٣	-٢٤

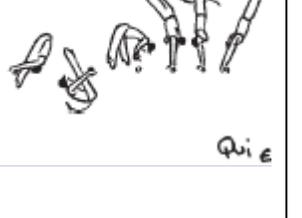
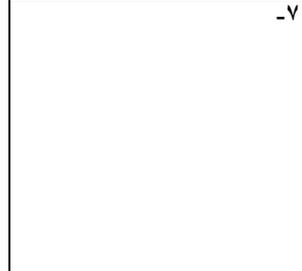
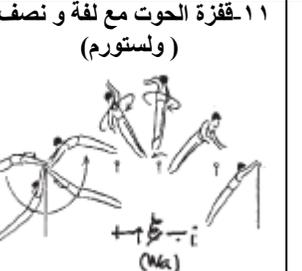
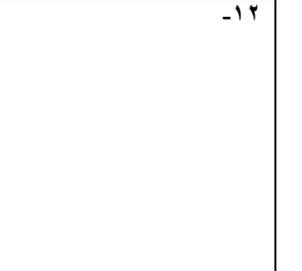
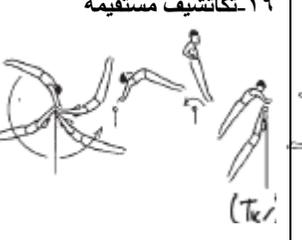
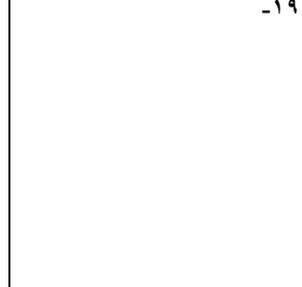
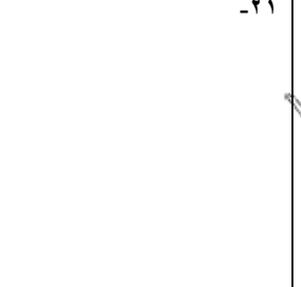
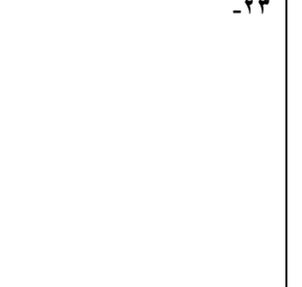
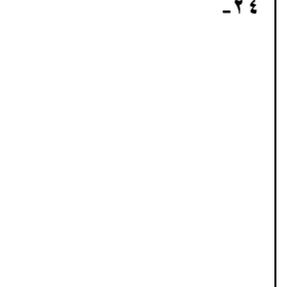
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الأولى : المرجحات الطويلة و الدوران					
٢٥-	٢٦-دورة قمر بيد واحدة.	٢٧-درو قمر مع لفة بذراع واحدة نحن البار (زولي مين) (ZOU LI MIN)	٢٨-	٢٩-	٣٠-
٣١-دورة عظمى (دورة شمس)	٣٢-دورة شمس بيد واحدة	٣٣-	٣٤-	٣٥-	٣٦-
٣٧-دورة شمس مع نصف لفة.	٣٨-	٣٩-	٤٠-	٤١-	٤٢-
٤٣-دورة شمس بالقفز للتغيير بالقبضة المعكوسة	٤٤-دورة شمس بالقفز	٤٥-دورة شمس مع القفز (كوست)	٤٦-دورة شمس طائرة مع لفتين.	٤٧-	٤٨-

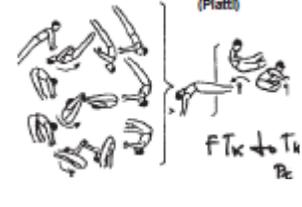
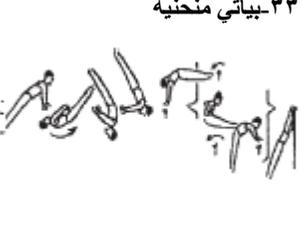
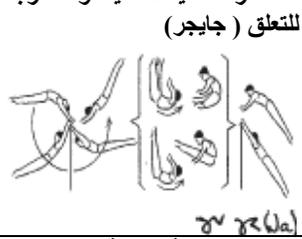
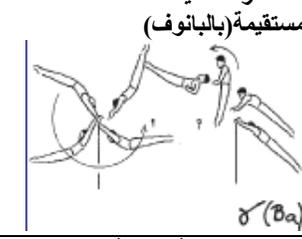
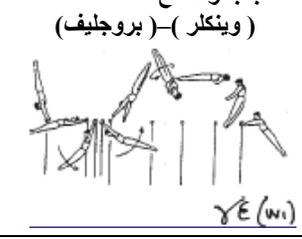
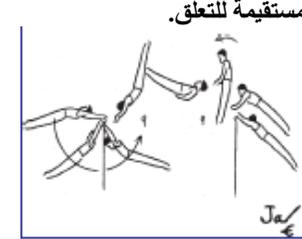
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F	
المجموعة الأولى : المرجحات الطويلة و الدوران						
-٤٩	٥٠-دورة شمس مع التغيير نصف لفة للقبضة الملتفة.	٥١-دورة شمس مع لفة للقبضة الملتفة.		-٥٢	-٥٣	-٥٤
						
-٥٥	٥٦-دورة شمس مع القفز لتبديل إلى القبضة الملتفة.	-٥٧	-٥٨	-٥٩	-٦٠	
						
-٦١	٦٢-دورة سمي مع النط للقبضة الملتفة.	٦٣- مع اللف ٢/٣ للقبضة المعكوسة	٦٤- مع اللف ٢/٣ للقبضة الملتفة.	-٦٥	-٦٦	
						
-٦٧	-٦٨	-٦٩	-٧٠	-٧١	-٧٢	

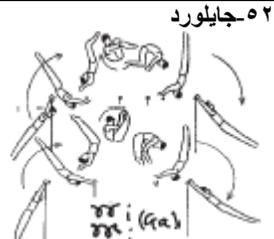
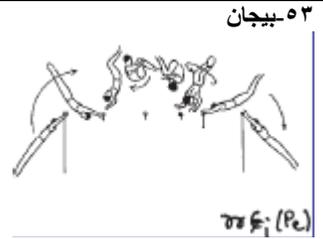
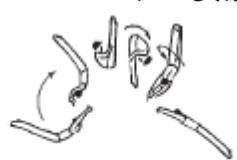
## جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الثانية: حركات الطيران</b>					
<p>١-دورة مع تفارج الرجلين و الترك و المسك للتعلق أو الارتكاز</p> 	<p>٢- دورة مع تفارج الرجلين و الترك و المسك للمرور بالوقوف على اليدين</p> 	<p>٣- دورة مع تفارج الرجلين و الترك و المسك للمرور بالوقوف على اليدين مع نصف لفة. (كاربالو)</p> 	<p>٤-كاربالو مع نصف لفة للقبضة المختلطة ( كونتيرو )</p> 	<p>٥- كونتيرو للقبضة الملتفة</p> 	<p>٦-</p> 
<p>٧-</p> 	<p>٨-مرور العقلة بتفارج الرجلين للتعلق الخلفي</p> 	<p>٩-مرور العقلة بتفارج الرجلين و مع نصف لفة للتعلق (ماركيلوف)</p> 	<p>٩- ماركيلوف بضم الرجلين ( ياماواكي )</p> 	<p>١١-قفزة الحوت مع لفة و نصف. (ولستورم)</p> 	<p>١٢-</p> 
<p>١٣-</p> 	<p>١٤-</p> 	<p>١٥-تكاتشيف منحنية أو متفارجة</p> 	<p>١٦-تكاتشيف مستقيمة</p> 	<p>١٧- تكاتشيف مستقيمة للعودة للمرور فوق البار (موزنيك)</p> 	<p>١٨-تكاتشيف مستقيمة مع لفة. (ليوكين)</p> 
<p>١٩-</p> 	<p>٢٠-</p> 	<p>٢١-</p> 	<p>٢٢-تكاتشيف للعودة عكس و مع حرة أمامية للتعلق (كسيوا رويزي)</p> 	<p>٢٣-</p> 	<p>٢٤-</p> 

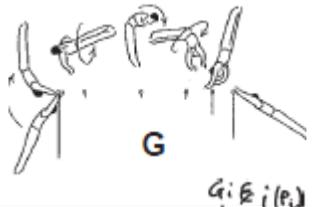
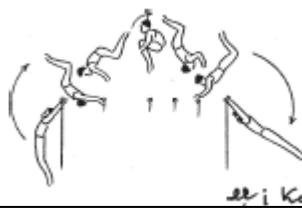
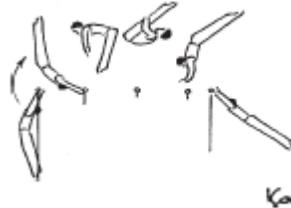
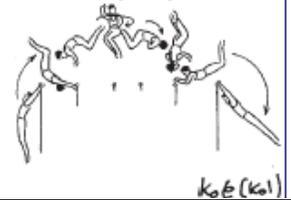
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية: حركات الطيران					
٢٥-	٢٦- فورنين  ١٤٨	٢٧- تكاتشيف من شتالدر (بياتي) (Platt)  F T P	٢٨- بياتي مستقيمة  P T	٢٩-	٣٠-
٣١-	٣٢- القفز للخلف و مع عبور البار نصف لفة للتعلق.  ١٤٤	٣٣- بياتي منحنية  F T P	٣٤-	٣٥-	٣٦- بياتي مستقيمة مع لفة (سوريز)  F T P
٣٧-	٣٨-	٣٩- حرة أمامية منحنية أو متفارجة للتعلق (جايجر)  F T P	٤٠- حرة أمامية مستقيمة (بالبانوف)  F T P	٤١- بالبانوف مع لفة (وينكلر) - (بروجليف)  F T P	٤٢-
٤٣-	٤٤-	٤٥- من القبضه الملتفة جايجر منحنية أو متفارجة.  F T P	٤٦- من القبضه الملتفة جايجر مستقيمة للتعلق.  F T P	٤٧-	٤٨-

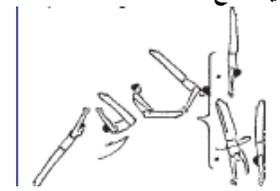
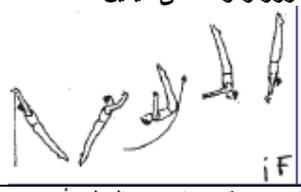
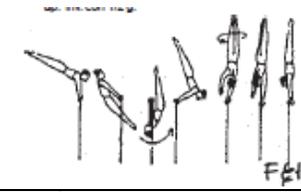
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثانية: حركات الطيران					
-٤٩	-٥٠	-٥١	٥٢-جايلورد 	٥٣-بيجان 	-٥٤
-٥٥	-٥٦	٥٧-جاينت تشكيك و النط خلفاً مع تفارج الرجلين لعبور البار للتعلق 	-٥٨	٥٩-جايلورد منحنية 	٦٠-بيجان منحنية 
-٦١	-٦٢	٦٣-ديلتشيف 	-٦٤	-٦٥	٦٦-كوفاكس مستقيمة مع لفة (كاسينا) 
-٦٧	-٦٨	٦٩-حرة خلفية مع نصف لفة للتعلق (جينجر) 	-٧٠	٧١-جينجر مع لفة (ديف) 	-٧٢

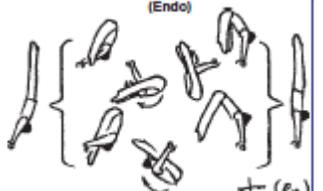
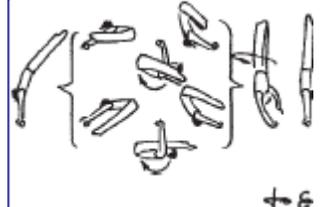
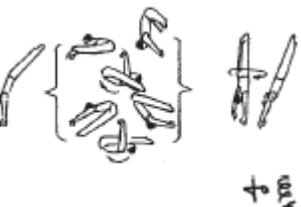
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الثانية: حركات الطيران</b>					
-٧٣	-٧٤	٧٥-شتالدر مع نصف لفة و القفز خلفا للتعلق. 	-٧٦	٧٧-جينجر مستقيمة من فوق البار 	٧٨-جينجر مستقيمة من فوق البار مع نصف لفة. (بينيدا) 
-٧٩	-٨٠	-٨١	٨٢-حرتين خلفية متكورة من فوق البار للتعلق (كوفاكس) 	٨٣-كوفاكس منحنية 	-٨٤
-٨٥	-٨٦	-٨٧	-٨٨	٨٩-كوفاكس مستقيمة 	٩٠-كوفاكس مكورة مع لفة (كولمان) 
-٩١	-٩٢	-٩٣	-٩٤	-٩٥	٩٦-كوفاكس مكورة مع لفة و نصف (شاهام) 

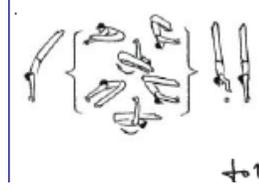
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة : الحركات قرب البار					
١- كعب للمرور بالوقوف على اليدين- أيضا مع نصف لفة	٢- من الارتكاز الدورة للأمام لارتكاز (ويلر) (Weller)	٣- ويلر مع نصف لفة للقبضة المختلطة مع القبضة الملتفة	٤- ويلر مع لفة للقبضة الملتفة.	٥-	٦-
					
٧- من التعلق الرمي لفوق البار مرور ووقوف على اليدين	٨-	٩-	١٠-	١١-	١٢-
					
١٣- دورة حوض من التعلق أو من الارتكاز للوقوف على اليدين مع نصف لفة	١٤- دورة حوض من التعلق أو من الارتكاز للوقوف على اليدين مع نصف لفة للقبضة الملتفة	١٥-	١٦-	١٧-	١٨-
					
١٩- دورة حوض من التعلق أو من الارتكاز للوقوف على اليدين مع النط و مع لفة	٢٠- دورة حوض من التعلق أو من الارتكاز للوقوف على اليدين مع النط و مع لفة	٢١-	٢٢-	٢٣-	٢٤-
					

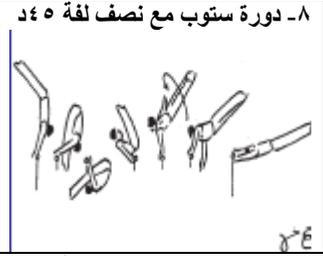
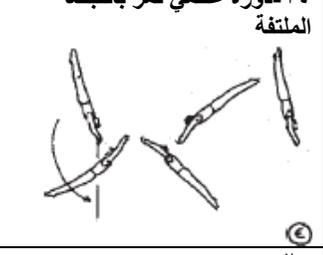
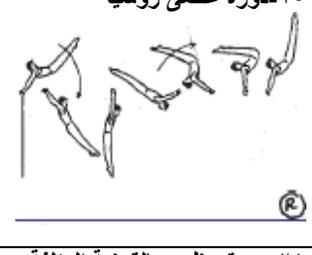
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: الحركات قرب البار					
-٢٥	٢٦- إندو (Endo) 	-٢٧	-٢٨	-٢٩	-٣٠
-٣١	٣٢- إندو مع نصف لفة 	٣٣- إندو مع لفة للقبضة الملتفة المختلطة 	٣٤- إندو مع لفة للقبضة الملتفة 	-٣٥	-٣٦
-٣٧	٣٨- شتالدر (Stalder) 	٣٩- شتالدر مع لفة خلال الوقوف على اليدين 	٤٠- شتالدر مع النط و التغيير لفة مع تغيير إتجاه الدوران. 	٤١- شتالدر مع لفة و نصف. 	-٤٢
-٤٣	٤٤- شتالدر مع نصف لفة خلال الوقوف على اليدين 	٤٥- شتالدر مع نصف لفة للقبضة الملتفة. 	-٤٦	-٤٧	-٤٨

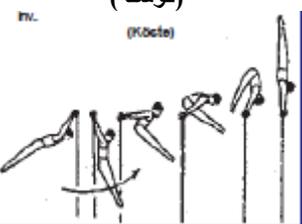
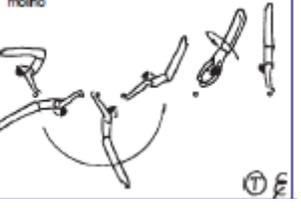
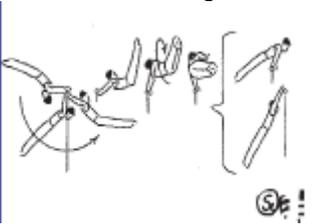
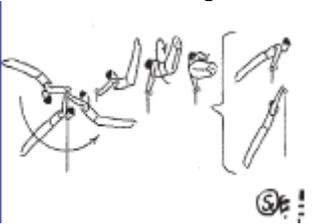
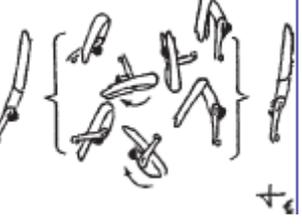
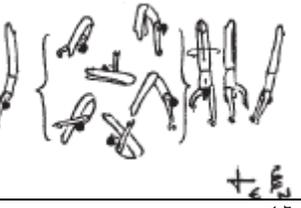
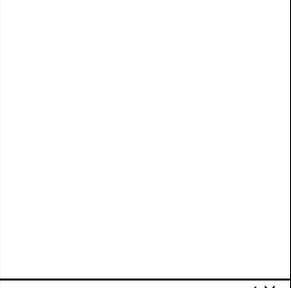
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الثالثة: الحركات قرب البار					
-٤٩	٥٠-شتالدر مع القفز في الوقوف على اليدين 	٥١-شتالدر مع القفز في الوقوف على اليدين و تغيير القبضة للقبضة المتلفة. 	-٥٢	-٥٣	-٥٤
-٥٥	-٥٦	-٥٧	-٥٨	-٥٩	-٦٠
-٦١	-٦٢	-٦٣	٦٤	-٦٥	-٦٦
-٦٧	-٦٨	-٦٩	٧٠	-٧١	-٧٢
			-		

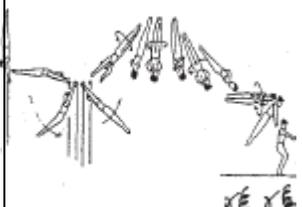
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
<b>المجموعة الرابعة: الحركات بالقبضة المتلفة و الحركات بالتعلق الخلفي.</b>					
-١	٢-دورة ستوب على الأقل ٥ د 	٣-دورة ستوب خلفاً للمرور بالوقوف على اليدين 	٤-دورة ستوب مع نصف لفة للوقوف على اليدين 	٥-دورة ستوب للوقوف على اليدين مع لفة 	-٦
-٧	٨-دورة ستوب مع نصف لفة ٥ د 	-٩	١٠-دورة ستوب و القفز بالقبضة تحت المتلفة 	-١١	-١٢
-١٣	١٤-دورة عظمي قمر بالقبضة المتلفة 	١٥-دورة عظمي روسية 	١٦-دورة ستوب مع لفة للقبضة المتلفة - العكسية 	-١٧	-١٨
-١٩	-٢٠	٢١-دورة عظمي بالقبضة المتلفة مع لفة للقبضة المختلطة 	-٢٢	-٢٣	-٢٤

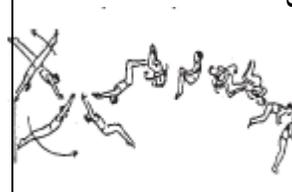
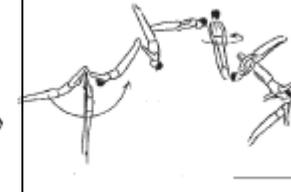
جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الرابعة: الحركات بالقبضة الملتفة					
٢٥-دورة خلفية للتعلق الخلفي 	٢٦-من التعلق الخلفي دورة للارتكاز خلفي (ستاين مان) 	٢٧-من الوقوف على اليدين الخطف للأسفل لدورة خلفية من التعلق 	٢٨-الدورة التشيكية 	٢٩- 	٣٠- 
٣١-(سكول مان) دورة مع الملح 	٣٢-(أونو) 	٣٣-ستاين مان للوقوف على اليدين (كوسته) 	٣٤-دورة تشيكية مع نصف لفة 	٣٥- 	٣٦- 
٣٧- 	٣٨-أونو مع عبور البار للتعلق 	٣٩-إندو بالقبضة الملتفة للمرور بالوقوف على اليدين 	٤٠- إندو بالقبضة الملتفة للمرور بالوقوف على اليدين مع لفة للقبضة المختلطة 	٤١- 	٤٢- 
٤٣- 	٤٤- 	٤٥- 	٤٦- 	٤٧- 	٤٨- 

جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الهبوط					
١- مستقيمة أو منحنية للأمام أو مع نصف لفة	٢- مستقيمة أمامية مع لفة إلى لفة و نصف	٣- مستقيمة أمامية مع لفتين إلى لفتين و نصف	٤-	٥-	٦- ثلاث حرات أمامية (رامبوتيس)
					
-٧	-٨	-٩	-١٠	-١١	-١٢
					
-١٣	-١٤	-١٥	١٦- أماميتين مستقيمة أو مع نصف لفة	١٧- مستقيمتين أمامية مع لفة أو لفة و نصف	-١٨
					
-١٩	-٢٠	٢١- حرتين أمامية متكورة بالعبور من فوق البار	-٢٢	-٢٣	-٢٤
					

جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الهبوط					
٢٥- مستقيمة خلفية أو منحنية مع نصف أو لفة	٢٦- مستقيمة خلفية مع لفة و نصف أو لفتين	٢٧- مستقيمة خلفية مع لفتين و نصف أو ث لفات	٢٨-	٢٩-	٣٠- خلفيتين مستقيمة مع ٣ لفات (فيدور تشينكو)
					
٣١-	٣٢- خلفيتين مكورة أو منحنية	٣٣- خلفيتين مكورة أو منحنية مع لفة	٣٤- خلفيتين مكورة أو منحنية مع لفتين	٣٥-	٣٦-
					
٣٧-	٣٨-	٣٩- خلفيتين مستقيمة	٤٠- مستقيمتين خلفية مع لفة	٤١- مستقيمتين خلفية مع لفتين	٤٢-
					
٤٣-	٤٤-	٤٥-	٤٦-	٤٧- ثلاث حرات خلفية مكورة أو بالعبور من فوق البار	٤٨-
					

جداول صعوبات العقلة

٠,١٠ = A	٠,٢٠ = B	٠,٣٠ = C	٠,٤٠ = D	٠,٥٠ = E	٠,٦٠ = F
المجموعة الخامسة: الهبوط					
٥٠- خلفيتين مكورة أو منحنية بالعبور فوق البار ٤٩-	٥٠- خلفيتين مكورة أو منحنية بالعبور فوق البار ٤٩-	٥١- خلفيتين منكورة مع لفة بالعبور من فوق البار ٤٩-	٥٢- خلفيتين منكورة مع لفتين بالعبور من فوق البار ٤٩-	٥٣- فردان ثلاث حرات منحنية ٤٩-	٥٤-
٥٥-	٥٦-	٥٧- مستقيمتين خلفية بالعبور فوق البار ٤٩-	٥٨- مستقيمتين خلفية مع لفة بالعبور فوق البار (هايدن) ٤٩-	٥٩-	٦٠- ثلاث خلفيات مع لفة (بيلا) ٤٩-
٦١- قفزة الهشت متفارجة أو مستقيمة أو مع نصف لفة ٤٩-	٦٢- قفزة الهشت مع لفة ٤٩-	٦٣-	٦٤- قفزة الهشت مع لفتين ٤٩-	٦٥-	٦٦-
٦٧-	٦٨-	٦٩-	٧٠-	٧١-	٧٢-

## شروح و تفسيرات إضافية

١. أنظر المادة (١٥,٥) و هذه القواعد تشرح في هذا الجزء كالتالي:

أ- حركات الدوران في جميع الأجهزة لا يعترف بها إذا كان الدوران أقل من أو خلف  $90^\circ$  أي ربع لفة أقصر أو إلى الخلف من المخصص للمهارة.  
ب - حركات المرجحة في كل الأجهزة لن يتم الاعتراف بها إذا نقصت بـ  $45^\circ$  أو أكثر من الأداء الصحيح للمهارة أو من الاقتراب بتلك الدرجة من الوضع النهائي، في جهاز العقلة تعنى تلك القاعدة مثلاً: دورة حوض حرة (بدون مسك) من الممكن أن تؤدي حتى  $45^\circ$  بعد الوقوف على اليدين و مع ذلك تظل معترف بها من قبل لجنة (D) ، في المتوازي مثلاً حركة ستوتوزكهير يجب أن تؤدي على الأقل  $45^\circ$  فوق المستوى الأفقي لكي يتم لاعتراف بها بواسطة لجنة (D) الوضع المستقيم سيعتبر منحنيًا إذا ظهر في أي وقت من الحركة أكبر من  $45^\circ$

٢. أنظر المادة (٢١,١) تأدية الحركة بشروط الأداء بوضعية الجسم.

أ- الوضع المستقيم : هو ذلك الوضع الذي من الممكن أن يمر خط من الكتفين وحتى الكاحل مروراً بالحوض للحركات الثابتة و بالنسبة للحركات المتحركة (الديناميكية) تعتبر مستقيمة أيضاً مع وجود انحناء بسيط للأمام أو الخلف و إذا كان الانحناء أكبر من  $45^\circ$  في أي وقت خلال المهارة فأننا نقيمها على أنها حركة منحنية.

ب - الوضع المنحني: هو ذلك الوضع التي تكون فيه الركبتين مستقيمتين و الورك مثني على الأقل  $90^\circ$  و الأخطاء المتضمنة للانحناء إذا كان الانحناء أقل من  $90^\circ$ ، إذا انثنت الركبتين أكثر من  $45^\circ$  سوف يعتبر الوضع متكوراً.

ج - الوضع المتكور: هو ذلك الوضع الذي يكون فيه الورك منثنياً و الركبتين منثنية و ملتصقة بالصدر ، و على الأقل الانثناء في الورك و الركبتان يكون  $90^\circ$  و الأخطاء التي تحدث في هذا الوضع تتمثل في كون الزوايا أقل من  $90^\circ$  للثني سواءاً في مفصل الورك أو الركبتين.

د- الوضع المستقيم مع انحناء الركبة للخلف حتى  $90^\circ$  درجة يعتبر مستقيماً و لكن مع خطأ كبير و إذا حدث خلال حركة ما فإن لجنة (D) لن تعترف بالحركة.

هـ - وضع فتح الرجلين يجب أن يظهر بأقصى انفراج للرجلين و الذي يسمح بجمال الحركة و تسمح طبيعتها بذلك.

و - جميع أنواع القلبات الهوائية (المستقيمة ، المنحنية، المنكورة، مع انفراج الرجلين) يجب أن يؤدي الوضع فيها بشكل لا يدعو إلى الشك في كيفية الوضعية.

ز- الوقوف الصحيح على اليدين في جميع الأجهزة هو الوضع المستقيم بدون قوس في الجسم، الوقوف على اليدين في البساط الأرضي بيدين واسعة يتطلب أن يكون الرأس على مقدار عرض الكف من البساط.

ح - حركات ثبات القوة في كل الأجهزة تتطلب بحسب الحركة أما أن تكون الذراعين أفقيتان أو الرجلان أفقيتان أو أن يكون الجسم أفقي تماماً.

ط- العديد من الحركات الديناميكية عندما تؤدي بتقنية ضعيفة من الممكن أن يحدث فيها لبس مع حركات أخرى مثال:

١. حرتين خلفية مع  $180^\circ$  في كل منهما ( المجموعة الرابعة ) من الممكن أن تؤدي بعد الإقلاع بالرندف مع نصف لفة ثم أماميتين مع نصف لفة ( المجموعة الخامسة).

٢. حركات اللف في كل الأجهزة بزيادة أو نقص اللف أكثر من  $90^\circ$ .

٣. في حضان الحلق الانتقال في الارتكاز الطولي و الذي به انحراف أكثر من  $5^\circ$  من الممكن أن يتحول إلى انتقال بالارتكاز العرضي.  
٤. في القفز الشقلبة الأمامية مع حرة أمامية (المجموعة الثالثة) تنقلب باللف في الطيران الأول و مع نصف لفة في الحرة الأمامية في الطيران الثاني (المجموعة الرابعة).

٥. في كل الأحوال الجمبازي يجب أن يظهر بوضوح الحركة التي يريد بها و بدون غموض أو شك والفشل في ذلك قد يعرض الحركة إلى عدم الاعتراف من لجنة (D) الحصول على حسمات كبيرة من لجنة (E) في طاوله القفز قد يتم الاعتراف بالحركة كقفزة أقل صعوبة ) و المثال أعلاه تحولت مجموعة الحركة إلى مجموعة أخرى.

- من الممكن أن يتم الاستثناء في حالة أن التنفيذ للحركة الصحيحة يتطلب ذلك.

٣- أنظر المادة (٤, ٢١) و المادة (٢, ٥) و المحتوية على التوجيه للحكام خصوصاً مع القبول العام لكل الحركات و التي تم فيها الوصول إلى الوضع النهائي للحركة ، الحكم يجب عليه دوماً استعمال الحس و التدقيق الجمبازي للحركة و كذلك لمعارفه الجمبازية طوال الوقت و الأمثلة التالية تشرح ذلك:

أ- من الممكن أن حركة تكاتشيف تؤدي إلى الوقوف على اليدين في العقلة و لكنها ليست معقولة الآن، و غير مأمولة و كاستثناء في كل الأحوال تكون مقبولة إذا نفذت بتقنية جيدة و الجمبازي يمتلك الوقت للإعداد لإعادة القبض و يتطلب ذلك استقامة الذراعين و المواصله بمرجحة سلسلة.

ب- من الممكن تنفيذ الملح للوقوف على اليدين في الحلق من التعلق المقلوب و لكن كاستثناء لا يجب الحسم عن عدم إكمال الحركة للوقوف على اليدين.

ج - بعض الحركات تؤدي لغرض خاص و إذا أدت يجب أن يتم إيضاح الغرض بجمال فأننا لا نحكم عن الوضع المطلوب.

د - من الممكن في جهاز المتوازي تنفيذ ستوتوزكهير عكسي للوقوف على اليدين و لكن ذلك تم تحديده كحركة أخرى تم منحها لرقم مختلف و قيمة مختلفة و ليست تعتبر قاعدة للستوتوزكهير الخلفي.

هـ - في جهاز المتوازي ، القلبات و حركات للستوتوزكهير و التي تم فيها العودة إلى بار واحد يجب إظهار لحظة تحكم على ذلك البار حيث يكون مركز ثقل الجسم فوق البار قبل الانتقال و التحويل للبار الآخر، و الفشل في إظهار ذلك يؤدي إلى حسم لجنة (E) و من الممكن عدم الاعتراف من لجنة (D).

و - توجد عدد من الحركات المحتوية (ثني الذراعين ، الضغط بأيدي مستقيمة ، على عدة أجهزة ، الامتداد في المياريين في البساط، استناد V العالي ) مانا ) في عدة أجهزة المياريين ، سواو في الحلق) حيث يوجد وضع وسيط يؤدي إلى الاعتراف من لجنة (D) و تقييم صعب للجنة (E)، المطلوب من الجمبازي إيضاح الوضع المرغوب فيه بشكل مميز بحيث لا يؤدي إلى الشك ، الوضع الوسطي الغير واضح يؤدي إلى الحسم من قبل لجنة (E) و عدم الاعتراف من لجنة (D).

## نظام الرموز في تحكيم الجمباز الفني

تستعمل الرموز في تدوين محتوى التمرين الذي يقوم به الجمبازي في البطولة لكتابة ما قام به من حركات بشكل سريع حتى يتمكن الحكم من تدوين ما تم التنفيذ من قبل الجمبازي بسرعة وفعالية، و ليس من الشرط تقيد الحكم برموز معينة و لكن تم تحضير بعض حكام الجمباز لرموز معينة كنموذج و نظرا للشكل الجيد لهذه الرموز فإنها أصبحت هي السائدة و من فوائد ذلك أنها أصبحت مثل اللغة العالمية التي تمكن كل حكم من معرفتها.

بناء نظام الرموز ينقسم إلى نوعين:

١- الجزء الأول يحتوى الرموز الأساسية و التي هي أساس رموز الأجهزة.

٢- الجزء الثاني: محتوى الرموز الخاصة بكل جهاز.

### الجزء الأول

#### عموميات:

#### وضعية الجسم:

ليس من الضروري أن نوضح وضعية التكور للجسم بل من الضروري أن نوضح وضعية الجسم فقط في حالة عدم التكور (شكل آخر غير التكور) مثال : في الحرتين الخلفية المتكورة ليس من الضروري رسم وضعية التكور بل يتم رسم الوضعية في حالة الحرتين المنحنية أو المستقيمة.

	مستقيم
	منحني
	متفارج
	ارتكاز زاوي مضموم
	ارتكاز زاوي متفارج

ارتكاز V	
مانا	

وضعية الذراعين  
الوضعية السائدة هي وضعية الذراعين المستقيمة و هنا رمز الذراعين المثنية.



وضعية الجمبازى بالنسبة إلى الجهاز

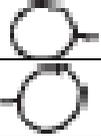
تعلق	
ارتكاز	
استناد أمامي	
استناد خلفي	
خلال الوقوف على اليدين	

	إلى الوقوف على اليدين
Element 	تنفيذ الحركة على الجهاز
<del>Element</del>	بيد واحدة
<b>أوضاع اليدين</b>	
	القبضة العكسية
	القبضة العادية
	القبضة المختلطة
	القبضة الملتفة
	القبضة المتقاطعة

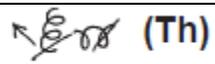
حركة الجسم	
	ضغط للأعلى - صعود
	خفض
	التقدم أو الانتقال للأمام
	التقدم أو الانتقال للخلف
<del>Element</del>	نصف الحركة
<del><del>Element</del></del>	ربع الحركة
Element ↑	حركة بالقفز
	عكس مسار الحركة
	كب
	كب خلفي
	صعود طائر أمامي

+	صعود طائر خلفي
F	فلجة
1v  2v	رفع للوقوف على اليدين بذراع مثنية
1v	رفع للوقوف على اليدين بذراع مستقيمة
القفزات	
3	شقلبة أمامية
3	فليك فلاك
4	العجلة
8	حرة أمامية
2	حرة خلفية
4	رندف
8	العربية
8	قلبة جانبية

القلبات المضاعفة	
	حرتين أمامية
	ثلاث حرات أمامية
	حرتين خلفية
	ثلاث حرات خلفية
	حرة و نصف أمامية
	حرة و ربع أمامية
الدورانات حول المحور الطولي	
	لفة
	لفة و نصف
	لفتين
	لفتين و نصف

	ثلاث لفات
<b>الجائنت</b>	
	جائنت للأمام
	جائنت خلفي
<b>حركات شائعة في كل الأجهزة</b>	
	ميزان حر
	صليب مقلوب
	سوالو
	فنكة
	فنكة توماس
<b>Ts</b>	تسوكاهارا
<b>Fe</b>	فيدور تشينكو
<b>G</b>	جوجلانز

<b>البساط الأرضي</b>	
<b>الأوضاع الثابتة</b>	
	ميزان مواجه
	فلخ أمامي
	فلخ جانبي
	مانا مستقيمة
<b>القفزات و الحركات الخاصة</b>	
	قفز للأمام
	قفز للخلف
	مارينيخ

 (Th)	توماس
 (Me)	مينيشيل
 (Te)	تامبو
<b>حصان الحلق</b>	
Element	حركة للخلف
	مقص أمامي
	مقص خلفي
K	كيرة
	قفز للجانب
<b>الانتقالات الطولية</b>	
	لفوق الحلقة
	من الحلقة للأسفل
	من الحلقة للحلقة
	عبور لحلقة واحدة

	عبور حلقتين
<b>الانتقالات الجانبية</b>	
	لفوق الحلقة
	من الحلقة للجد
	عبور الحلقتين
<b>الانتقالات الجانبية للخلف</b>	
	لفوق الحلقة
	عبور الحلقتين
<b>زوايا الدوران</b>	
٩	٩٠ درجة
١٨	١٨٠ درجة
٣٦	٣٦٠ درجة
٧٢	٧٢٠ درجة
<b>حركات فردية</b>	
<b>R</b>	روسي

R9	روسي مواجهه
S	شتوكلي ب
SA	شتوكلي أ
$S_o$	شتوكلي خلفي
$T_f$	تونج فاي
$M_o$	موجيلني
$B_o$	بوركاي
پپ	دبل سويس
C	تشيك ( تسوزكهير)
<b>السبندلات</b>	
ك	سبندل خلال فلنكة
كك	سبندل خلال فلنكتين
ك	سبندل خلال ارتكاز طولي
ك	سبندل خلال ارتكاز جانبي
<b>أمثلة للخروج</b>	
كك	الخروج في نفس

	المكان
٢١٤٢	الخروج مع انتقال ٣/١
٢١٤٢ <sup>٢</sup>	الخروج لنهاية الحصان
الحلق	
→!← Ch	كي كي
!⊙ Cs	تسالوني
Pi	بينيدا
ll G	جوتزوفي
ll O	أونييل
⌘ Ho	هونما
⌘ Ya	ياماواكي
⌘ Jo	جوناسون
†	صليب

صليب زاوي	ت
ناكاياما	→ ↑ N
لي ننج	!⊙!
لي ننج ٢	!⊙! Li <sub>2</sub>
ديلتشيف	De
ملخ	⊙—⊙
المتوازي	
عموميات	
حركة فوق بار واحد	Elemento°
حركة بالارتكاز العضدي	Elemento—
بداية البار	⌋
نهاية البار	⌋
قطع رجلين أمامي	<
قطع رجلين خلفي	<
كب انزلاقي	⌋
حركات فردية	

$\emptyset_{ll}$ Be	بيلا
$S \underline{e}$ Ca	كارومينوتشي
$\left\{ \begin{array}{l} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\} Cb_1$	كاربالو ١
$\left\{ \begin{array}{l} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\} Cb_2$	كاربالو ٢
Di	دياميدوف
$\emptyset_{ee} \underline{e}$ G	جوشيكين
$\left\{ \begin{array}{l} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\} H$	هيلي
$\emptyset_{e<} K$	كوروليف
Mk	ماكوتس
$\underline{ll}$ Mo	موريسو
$\emptyset_{=+} M$	موي
N	نوفيكوف
$\emptyset_{\neq}$ No	نوليت
$\left\{ \begin{array}{l} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\} Pe$	بيترز
S	ستوتوزكهير أمامي
$\circ S$	ستوتوزكهير خلفي

ا		حرة خلفية للوقوف على اليدين
⊗⊗σ Ta		تاناكا
⊗ <sub>v</sub> T		تبيبت
⊗⊗ To		توميلوفيتش
⊗⊗ Su		سوريز
⊗⊗ Ur		أوروزيكا
<b>العقلة</b>		
<b>حركات قرب البار</b>		
⊗ S		شتالدر
⊗ <sub>v</sub> S <sub>v</sub>		شتالدر ستوبد
⊗ En		إندو
⊗ <sub>v</sub> En <sub>v</sub>		إندو ستوبد
		إندو بالقبضة الملتفة
⊗ <sub>ε</sub> E <sub>nε</sub>		
⊗		دورة ستوب خلفي أمامي

	دورة ستوب خلفي أمامي مع النظ
	دورة ستوب خلفي أمامي للوقوف على اليدين
	دورة ستوب خلفي أمامي للجانب الآخر
<b>الجايانت</b>	
	جايانت روسي
	سكومان
	جايانت تشيكي
	ستاين مان جايانت
	جايانت بالقبضة المتلفة

حركات الطيران		
ج	J	جايجر
ج	G	جينجر
ك	Ko	كوفاكس
ك	Tk	تكاتشيف
ج	Ga	جايلورد
Ga <sub>2</sub>		جايلورد ٢
پ	Pe	بيجان
م	Ma	ماركيلوف
و	Vo	فورنين
د	D <sub>e</sub>	ديليتشيف
D <sub>f</sub>		ديف
S < P		بياتي
پ	P <sub>i</sub>	بينيدا
ك	K <sub>i</sub>	كولمان
ك	X <sub>i</sub>	كسياو
ك	C <sub>a</sub>	كاربالو
س	S <sub>u</sub>	سوراز

