

ملخص قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال  
٢٠٢٢ - ٢٠٢٤  
(الحلقة ١٥)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
المرحلة الثالثة



Ihsan Zeyad



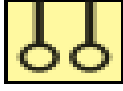

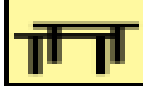
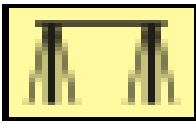
UZBEKISTAN  
2014

ترجمة وإعداد  
د. زياد طارق الخابوري

## Apparatuses Men's Artistic Gymnastics

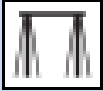
### أجهزة الجمباز الفني للرجال / اسماً ورسماً ورمزاً ومصطلحاً

ترتيب الأجهزة حسب التسلسل وفقاً لقانون الاتحاد الدولي للجمباز الفني للرجال

مصطلحاً	رمزاً	رسماً	الجهاز اسماً
<b>Floor Exercise</b>	<b>(FX)</b>		١- جهاز بساط الحركات الأرضية
<b>Pommel Hors</b>	<b>(PH)</b>		٢- جهاز حصان الحلق (المقابض)
<b>Rings</b>	<b>(R)</b>		٣- جهاز الحلق
<b>Vault Table</b>	<b>(V)</b>		٤- جهاز طاولة القفز
<b>Parallel Bars</b>	<b>(PB)</b>		٥- جهاز المتوازي
<b>Hori zonal Bar</b>	<b>(HB)</b>		٦- جهاز العقلة

## لوحة إعلان النتائج

### Advertisement Result Board

<u>Apparatus</u>	<u>country</u>	<u>Flag country</u>	<u>Name gymnast</u>	<u>Ranking (RK)</u>
	IRQ		Ihsan	3
<u>Difficulty</u>	<u>Execution</u>	<u>Penalty</u>	<u>Final Score</u>	
5,90	8,60	0,00	14,50	

ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

# Code of Points Men's Artistic Gymnastics 2022 - 2024

ملخص قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال

(٢٠٢٢ - ٢٠٢٤)

(الحلقة ١٥)

الغرض الرئيسي من قانون التحكيم

١. تقديم وسائل موضوعية لتقييم تمارين لاعب الجمناستك لجميع المستويات الوطنية والإقليمية والبطولات الدولية .
  ٢. تحديد أفضل لاعب جمناستك في أي بطولة .
  ٣. إرشاد المدربين، واللاعبين على تركيب تمارين البطولة .
  ٤. تزويد القضاة، والمدربين، واللاعبين بالمصادر الفنية الأخرى، والتي يحتاجون إليها بشكل دائم في البطولات .
  ٥. وضع معيار واحد لتحكيم المراحل الأربعة للمنافسات الرسمية تحت مظلة الاتحاد الدولي للجمناستك الفني (البطولة التأهيلية، وبطولة نهائي الفرق، وبطولة نهائي الفردي العام، وبطولة نهائي فردي الأجهزة) .
- حقوق وواجبات اللاعب  
أولاً: حقوق اللاعب

١. أن يُقِيم أداءه بدقة من قبل القضاة وبحسب القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال .
٢. أن ينافس على الأجهزة القانونية المُعترف بها من قبل الاتحاد الدولي للجمناستك الفني للرجال.
٣. في حالة سُقوطه له الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن (٣٠) ثانية .
٤. استعمال مسحوق الماغنيزيا (المغنيزيوم البودرة أو القالب)، واستعمال أدواته الخاصة به (واقيات اليد من الجلد، ورباطات رسغي اليدين أو رسغي القدمين)، والتحدث مع مدربه خلال (٣٠) ثانية، وكذلك بين القفرتين الأولى و الثانية في طاولة القفز.

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

٥. رؤية الإشارة أو سماع إشارة صوتية من قبل قاضي (D1)، أو ضوء أخضر في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي، ويجب عليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن (٣٠) ثانية .
٦. استخدام مرتبة (بساط) إضافية بسمك (١٠) سم لأداء النهاية على جميع الأجهزة باستثناء جهاز طاولة القفز .
٧. الحصول على إذن لرفع جهازي المتوازي، والعقلة ليتناسب مع طوله، وذلك بتقديم طلب الى رئيس لجنة القضاة قبل (٢٤) ساعة من بدء البطولة.

### ثانياً: واجبات اللاعب

١. معرفة قانون التحكيم ليرشد نفسه حسب القانون.
٢. يجب أن يلتزم بالزي الخاص بالجمناستك بحسب قواعد ارتداء الملابس للاعب الجمناستك:
  - ✚ ليس نفس الملابس (الطرز واللون) خلال المسابقة الفرقية ( للفرق كاملاً).
  - ✚ إرتداء البنطلون الطويل والجواريب في أجهزة: (حصان الحلق، والمتوازي، الحلق، والعقلة) .
  - ✚ أما اللونين ( الأسود، والبني الغامق غير مسموح بارتدائها كبنطلونات) .
  - ✚ لبس شورت قصير مع أو بدون جواريب أو بنطلون طويل مع جواريب في الحركات الأرضية و القفز .
  - ✚ أن يلبس الفانيلة الخاصة بالجمناستك في كل الأجهزة (المايو) .
  - ✚ له الخيار في لبس الحذاء الخاص بالجمناستك في كل الأجهزة .
  - ✚ تثبيت الرقم المعطى له من قبل المنظمين بشكل صحيح على الظهر .
  - ✚ أن يلبس الرمز (العلم) الخاص ببلده على الفانيلة بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد .
  - ✚ أن يلبس الشعارات، والإعلانات للمعلنين المعترف بهم وفق قواعد الاتحاد الدولي .
- \* ✚ عدم لبس الضغوطات اليدوية على شكل أكمام، بل يمكن لبس الواقيات أو البانديج أو واقيات الرسغ ويجب أن تكون مثبتة بإحكام ، ويجب أن لا تشوه المنظر أو نعيق الأداء ويفضل أن يكون لونها بلون جلد الجسم .
٣. ترك المنصة بعد الانتهاء من التمرين .
٤. أن يشارك في احتفالات التتويج .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

٥. أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً، ويرفع يده كدلالة

على بدء التمرين، وكذلك عند نهايته لـ (D1) أداء التحية . يبدأ التمرين بعد ظهور

الضوء الأخضر أو إشارة من (D1)، وخلال (٣٠) ثانية، وعلى جميع الأجهزة .

### العقوبات المترتبة على الانتهاكات المتعلقة بالسلوك

العقوبات	الانتهاكات
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية مرة واحدة في الجهاز المعني ويتم الخصم من قبل رئيس اللجنة العليا للبطولة	* أي مخالفة لقواعد إرتداء الملابس
خصم (٠,٣٠) لكل مرة من الدرجة النهائية من قبل (D1)	عدم تعريف اللاعب نفسه لحكم (D1) قبل وبعد أداء التمرين
يعتبر التمرين منتهي والدرجة (صفر)	* تجاوز الـ (٦٠) ثانية قبل بدء التمرين
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل رئيس اللجنة	* تجاوز (٣٠) ثانية قبل بدء التمرين بعد السقوط
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل رئيس اللجنة	* تجاوز تجاوز (٣٠) ثانية قبل بدء التمرين
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	اعتلاء منصة التمرين بعد الانتهاء من التمرين
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	تحدث المدرب مع اللاعب أثناء التمرين
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	سوء السلوك

رئيس لجنة الجهاز هو (D1)

العقوبات المترتبة على الانتهاكات المتعلقة بالأجهزة

العقوبات	الانتهاكات
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	تواجد مساعد للاعب في مكان غير مرغوب فيه
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	إضافة مرتبة بشكل غير قانوني أو عدم استخدامها
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	تحريك المدرب للمرتبة أثناء أداء اللاعب للتمرين
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	رفع الأجهزة دون إذن
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل رئيس لجنة الجهاز	* عدم احترام الوقت المخصص للإحماء
الدرجة النهائية صفر	أداء التمرين من دون إشارة أو ضوء أخضر
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية من قبل (D1)	* سوء استخدام المغنيزيوم أو تخريب الجهاز ويشمل ذلك رش الماء على أسطح الأجهزة باستثناء المتوازي
تلغى النتائج والدرجات للفردى والفرقى وتطبق من قبل رئيس اللجنة العليا للقضاة	الغياب عن حضور احتفالات التتويج
خصم (١,٠٠) من مجموع درجات الفريق في البطولة من قبل رئيس اللجنة العليا للقضاة	مخالفة قوانين إرتداء الملابس في مسابقات الفرق
خصم (١,٠٠) من مجموع درجات الفريق على الجهاز الذي يلعب عليه الفريق من قبل رئيس اللجنة العليا للقضاة	يلعب الفريق بالبطولة من دون الالتزام بترتيب اللاعبين المّقدم من قبل المدرب

رئيس لجنة الجهاز هو (D1)

## حقوق المدرب

- ١- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء, و يكون الإحماء تحت رعايته (بحضوره وإشرافه) .
- ٢- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة, و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق .
- ٣- \* أن يكون متواجداً قرب أجهزة الحلق, والعقلة في أثناء أداء اللاعب لحمايته وتوفير الأمان .
- ٤- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال (٣٠) ثانية بعد السقوط من الجهاز قبل العودة للجهاز وكذلك بين القفزتين في طاولة القفز .
- ٥- يطلب من رئيس لجنة القضاة العليا مراجعة خصومات الوقت والخطوط .
- ٦- أن يحصل على (إعلان) درجة اللاعب فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء وبحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة .
- ٧- \* تقديم طلب للجنة العليا للبطولة لمراجعة خصومات الخط والزمن .
- ٨- \* تجنب التحدث مع القضاة الفعليين خلال البطولة, أو التحدث مع الإداريين أو الطاقم الطبي خارج الدائرة الخاصة بالبطولة .
- ٩- \* تجنب الكلام مع اللاعب في أثناء الأداء أو محاولة مساعدته بأي وسيلة مثل التصفيق أو الصُراخ .

## عدد المدربين المسموح تواجدهم في قاعة السباق

في التصفيات التأهيلية ونهائي الفرق	
الفريق الكامل	(٢) مدربين اثنين
لاعب واحد (مشاركة فردية)	(١) مدرب واحد
في بطولة نهائي الفردي العام وبطولة نهائي فردي الأجهزة	
لكل لاعب	(١)مدرب واحد



## مسؤوليات المدرب

١. معرفة القانون الدولي ليرشد نفسه حسب القانون .
٢. كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق (تسلسل اللاعبين على كل جهاز) والمعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة وبحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة .
٣. تجنب أي تصرفات قد تؤخر المسابقة، أو أي تصرف آخر قد يحرمه من حقوقه، وتجنب التصرفات المزعجة للآخرين .
٤. تجنب الكلام مع القضاة الفعليين في أثناء البطولة .
٥. المشاركة في الاحتفال الختامي .

سلوكيات من المدرب التي لا تؤثر بشكل مباشر على الأداء أو النتيجة	
في المرة الأولى تحذير (كارت أصفر)	السلوكيات الغير رياضية ويمكن أن تحدث في كل مراحل البطولة
في المرة الثانية (كارت أحمر)	
في المرة الثالثة (كارت أحمر) وإقصاء من البطولة	
سلوكيات المدرب من التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء أو النتيجة	
المرة الأولى خصم (٠,٥٠) من درجة اللاعب أو درجة الفريق, وإنذار وكارت (أصفر) عند تحدث المدر مع أحد القضاة	سلوكيات للمدرب تسبب عرقلة للبطولة, مثل التحدث مع القضاة غير القاضي (D1) الذي يسمح التحدث معه فقط لتقديم احتجاج, أو الكلام مباشرة مع اللاعب مثل إعطاء إشارة, أو الصراخ, أو سلوكيات مشابهة خلال أداء اللاعب
المرة الثانية خصم (١,٠٠) من درجة اللاعب أو درجة الفريق, وإنذار وكارت (أصفر) عند تحدث المدرب بخشونة مع أحد القضاة	
المرة الثانية خصم (١,٠٠) من درجة اللاعب أو درجة الفريق, وطرد المدرب من القاعة	
المرة الثانية خصم (١,٠٠) من درجة اللاعب أو درجة الفريق, وطرد المدرب من البطولة	سلوكيات عنيفة من المدرب وإزعاج مثل حضور شخص غير مرخص له الى أرضية البطولة

## واجبات القضاة

١. كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية :
٢. الإلتقان التام لدليل التحكيم (قانون التنقيط أ التحكيم), والقواعد الفنية للأداء, وأن يكون مملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة .
٣. أن يكون خبيراً وملماً بكافة قواعد التحكيم, أن يكون متخصصاً بالجمناستك .
٤. تقييم التمارين بفاعلية, وسرعة, وفي حالة الشك يعطى الشك لصالح اللاعب .
٥. أن يحضر كل اجتماعات القضاة, ويحضر التدريبات على منصة البطولة (البوديوم) في أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد .
٦. الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة, ويكون مستعداً, ومتيقظاً, ويرتدي اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق و بنطلون كحلي , قميص بلون فاتح مع ربطة عنق), و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجدات قبل البطولة .
٧. يجلس في المكان المخصص له, ويمتنع عن أي اتصال ومناقشة مع اللاعبين أو المدربين أو القضاة الآخرين في أثناء البطولة .

## مهام أعضاء اللجنة الفنية

- أعضاء اللجنة الفنية أو من يمثلونهم سوف يعينون كأعضاء في اللجنة العليا للبطولة, ومراقبون للأجهزة وتقع عليهم المسؤوليات التالية :
- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة واجتماعات التعليمات المختلفة, وإرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعني .
- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة, وبالتنسيق فيما بينها, وبين القواعد المنظمة لتلك البطولة .
- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز .
- حساب درجة (D) .
- حساب خصومات لجنة (E) .
- تدوين كل محتوى درجة (D) ودرجة (E) لتقييم اللجنتين .
- مراقبة التقييم الكلي والدرجة النهائية لكل تمرين .
- التأكد من أن اللاعب استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث .

## تكوين لجنة الجهاز

١. في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم، بطولات كأس العالم، الألعاب الأولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :

(أ) لجنة (D) ← (Difficulty) تتكون من حكمين (D1-D2)، ويجب أن يكون مسؤول اللجنة (D1) مُعيناً من الاتحاد الدولي للجمناستك وذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي .

(ب) لجنة (E) ← (Execution) (لجنة تقييم الأداء الفني والشكلي) وتتكون من \* (٧) قضاة.

(ج) قضاة مساعدين وقضاة إضافيين كالتالي :

- قضاة خطوط للتمارين الأرضية (٢) .
- قاضي لطاولة القفز (١) مراقب منطقة الهبوط .
- ميقاتي في التمارين الأرضية، وتوقيت الإحماء على جهاز المتوازي .
- عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين يقومون بجمع وتسليم الأوراق من القضاة إلى (D1) وبما تتطلبه البطولة .

٢. العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة مراحل البطولة (التأهيل، نهائي الفرق، نهائي الفردي العام، نهائي فردي الأجهزة).

في بطولات العالم والدورات الأولمبية	في البطولات الدولية والإقليمية
٩ قضاة	الحد الأدنى (٦) قضاة
٢ (D)	٢ (D)
٧ (E)	٤ (E)

٣. يسمح القانون بالاختلاف (الفرق) بين متوسط الثلاث خصومات (من قضاة لجنة E) .

٤. الانتقاء والتعيين للقضاة، أو إجراء قرعة لاختيارهم لكل لجنة سوف يتم بحسب القواعد الفنية

المعمول بها في تلك البطولة نحو القضاة .

## تنظيم الجلوس و طريقة عمل القضاة

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

٢. في بطولات الاتحاد الرسمية قاضي لجنة (D) يأخذون أماكنهم على خط واحد, وبينهما مسافة بسيطة وعلى اليمين قاضي (E6) و (E7) وعلى اليسار قضاة (E5 – E1) الخمسة (على خط واحد فوق منصة أمام الجهاز), ويجلس الميقاتي (Sec) على يسار (D1) الشكل (١) .

### الشكل (١) الجلوس على منصة وبخط مستقيم

E7*	E6*	D2	D1	Sec	E1	E2	E3	E4	E5
-----	-----	----	----	-----	----	----	----	----	----

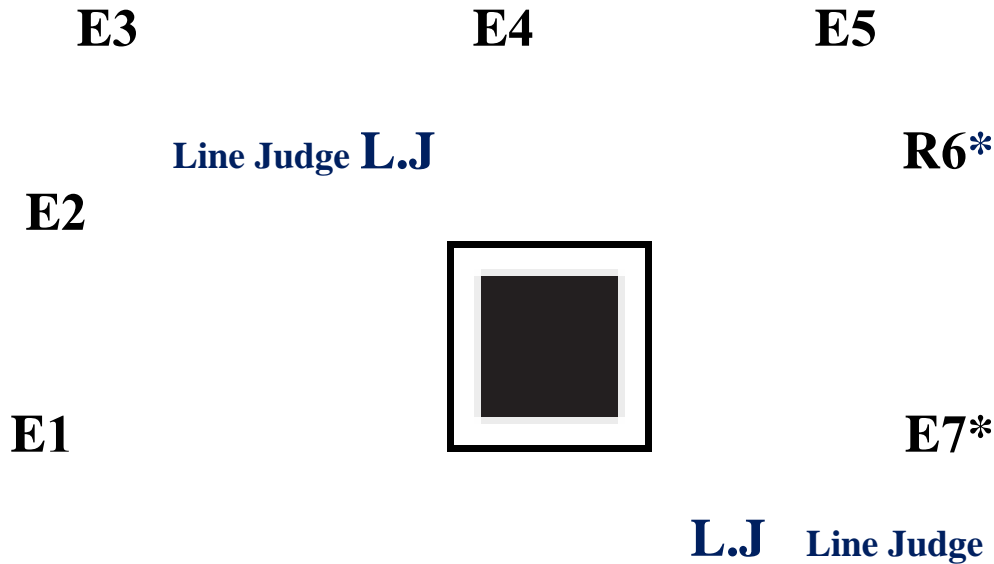
أما في الدورات الأولمبية و بطولات العالم يكون الجلوس كالاتي :

✚ قاضيا الخط للتمرين الأرضية سوف يجلسان متقابلان في زاويتين مواجهتين وكل قاضي سوف يراقب الخطين القريبين منه .

✚ الميقاتي (مراقب الوقت) سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (D) .

✚ قاضيا لجنة (D) يجلسان على خط واحد, والميقاتي (SEC) بجانبهما, أما حكمي (R), وقضاة لجنة (E) يكون جلوسه حول الجهاز كما في الشكل (٢) .

### الشكل (٢) الجلوس بشكل دائري حول الجهاز



D2 D1 (Sec) Time keeper

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

٣. من الممكن تغيير أماكن جلوس القضاة بحسب ما تسمح به حالة ومكان المنافسة .
٤. في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر، لذلك كل قاض سوف يُساعد 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 والذي بدوره سوف يعطيها لمسؤول اللجنة .

### الواجبات أو الوظائف الخاصة بـ (D1) فقط :

قاضي (D1) يعين أو يقترح أو يتم اختياره بالقرعة من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي ويكلف بالمهام التالية:

- ♣ الربط بين اللجنة ومراقب الجهاز .
- ♣ تنسيق وإدارة عمل قضاة الخط والزمن وسكرتارية اللجنة .
- ♣ إعطاء اللاعب الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال (٣٠) ثانية .
- ♣ التأكد من عمل اللجنة بشكل فعال مع التأكد من تطبيق فترة الإجماء بشكل جيد .
- ♣ التأكد من تطبيق الخصومات التالية :
  - عدم أداء التحية قبل وبعد الأداء .
  - تنفيذ قفزة قيمتها تساوي صفر .
  - حصول مساعدة خلال القفز أو خلال الأداء أو في الهبوط .
- ♣ الخصومات الإضافية عن سوء السلوك تجلب إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور .
- ♣ الخصم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين والخروج عن الخط يتم جلبه إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور .
- ♣ ضبط الدرجة النهائية لتمرين اللاعب .

### \* مهام قضاة لجنة (D) خلال البطولة :

- ☞ تسجيل محتوى التمرين بوساطة الرموز .
- ☞ إدخال الدرجات في جهاز الكمبيوتر .
- ☞ تحديد كل من :

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

- قيمة صعوبة الحركات التي أداها اللاعب في الجملة الحركية .
  - قيمة الربط إن وجد .
  - قيمة المتطلبات الخاصة التي أداها اللاعب في الجملة الحركية .
- 🌀 حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل (٩ حركات) لفئة المتقدمين وأفضل (٧ حركات) لفئة الشباب **وكحد أقصى (٥ حركات) من كل مجموعة زائداً قيمة الهبوط .**
- 🌀 كل قاضي من لجنة (D) سوف يُقيم محتوى التمارين باستقلالية ولكن يسمح بالتشاور بينهما.

### \* مهام قضاة لجنة (D) بعد البطولة :

- رفع تقرير بالبطولة الى رئيس اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي متضمناً ما يأتي :
- قائمة بالمخالفات مع أسماء اللاعبين والقرارات التي صدرت بذلك .
- محتوى التمارين بالرموز وترسل الى رئيس اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي ومراقب الجهاز بإحدى اللغات الرسمية (الروسية ، الانكليزية ، الألمانية) المعتمدة خلال أسبوعين من انتهاء البطولة .

### مهام قضاة لجنة (E) :

من بين المهام المناطة بهم ما يأتي:

١. كل حكم من لجنة (E) سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك والوضعية باستقلالية عن الآخر ولا يسمح بالتشاور بين قضاة لجنة (E).
٢. كل حكم من لجنة (E) يجب أن يقوم بكتابة جملة الخصومات خلال (١٠) ثوان من إكمال اللاعب لتمرينه.
٣. سوف يقيم الحكم من لجنة (E) التمرين بحسب القواعد المنصوص عليها.

### تقييم محتوى التمارين

- في كل الأجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجة (D) و درجة (E)).
١. درجة (D) وتختص بمحتوى التمرين والمتضمنة:



قواعد درجات الصعوبة (درجة D) :

١. في بساط الحركات الأرضية و حسان الحلق (المقابض)، والحلق، والمتوازي، والعقلة، الصعوبات التالية سيتم عدّها:

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G	H	I
القيمة	٠.١٠	٠.٢٠	٠.٣٠	٠.٤٠	٠.٥٠	٠.٦٠	٠.٧٠	٠.٨٠	٠.٩٠

٢. الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل (٢٤) ساعة من صعود البوديوم في البطولات الرسمية، ودرجة صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات (القارية، والوطنية، والمحلية) .  
**المجموعات الحركية و الهبوط (المتطلبات الخاصة)**

✚ لفئات التقييم المختلفة، الحكم سوف يُقيم هذه المتطلبات بالإضافة إلى ميول اللاعب ومعرفته التقنية ويهدف ذلك إلى تنويع الأداء خلال التمرين .

✚ كل جهاز يحتوي على (٤) مجاميع حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I، II، III، IV) باستثناء بساط الحركات الأرضية يحتوي على (٣) مجموعات كون الهبوط يجب أن من إحدى المجموعتين (II أو III) .

✚ في التمرين يجب أن يُضمّن اللاعب حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الثلاث .

✚ الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر الحركات المعدودة، وتمنح (٠,٥٠) قيمة متطلب من قبل لجنة (D)

✚ كل تمرين ماعدا جهاز طاولة القفز يجب أن ينتهي بهبوط شرعي مدون تحت مجموعة الهبوط فيما يخص مجموعة الهبوط سوف تطبق القاعدة التالية:

**( للمتقدمين ) (Senior)**

هبوط من صعوبة (A) أو (B)	صفر ( لا يحقق المتطلب )
هبوط من صعوبة (C)	قيمة المتطلب (٠.٣٠) متطلب هبوط جزئي
هبوط من صعوبة (D) أو أكثر	(٠,٥٠) متطلب كامل



( للشباب ) ( Junior )

صفر ( لا يحقق المتطلب )	هبوط من صعوبة (A)
قيمة المتطلب ( ٠.٣٠ ) متطلب هبوط جزئي	هبوط من صعوبة (B)
متطلب كامل ( ٠,٥٠ )	هبوط من صعوبة (C) أو أكثر

الهبوط غير الشرعي (الحالات التي لا يحتسب فيها الهبوط)

- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين ( ما عدا بساط الحركات الأرضية ) .
- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط .
- التمرين الذي يحتوي على هبوط غير مكتمل .
- الهبوط الذي لا يكون على القدمين
- ( ويتضمن ذلك حركات الدرجات في بساط الحركات الأرضية ) .
- الهبوط المتعمد جانبياً .

ملاحظة: كل الحركات بالوصف أعلاه تقود إلى عدم الاعتراف بالهبوط من قبل لجنة (D) ولا تحتسب له قيمة صعوبة .

نقاط الربط: (في جهازي بساط الحركات الأرضية والعقلة)

١. نقاط محسنات الربط ، تعطي لجنة (D) إمكانية منح الارتباطات الخاصة، وهذه النقاط تخدم تنوع التمرينات و التي تؤدي إلى ربط خاص بين الحركات وكما هو محدد بكل جهاز .
٢. تمنح نقاط محسنات الربط فقط للحركات المعترف بها والمنفذة بتتابع وبدون أخطاء كبيرة .

وصف أو (عرض) التمرين

١. عرض التمرين يحتوي فقط على تلك العوامل التي تعطي الطابع الحديث لرياضة الجمناستيك وغياب تلك العوامل يؤدي إلى خصومات من لجنة (E) وهذه العوامل هي:
  - التركيب الفني والجمالي (الشكلي) أي (المحتوى العام المتوقع للتمرين) .
  ٢. عرض التمرين له حد أقصى (١٠) حركات .
  ٣. التمرين القصير يتم تطبيق الآتي :

ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨ - ١٠	عدد الحركات	* فئة
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١٠	درجة الأداء	المتقدمين

١	٢	٣	٤	٥	٦ - ٨	عدد الحركات	* فئتي
٣	٤	٥	٦	٧	١٠	درجة الأداء	الناشئين الشباب

٤. على اللاعب أن يؤدي الحركات بطريقة كاملة وبأمان مع درجة عالية من المهارة والبراعة الفنية والإتقان، وهذا هو شرط (أداء الحركات في الجمناستيك وعلى جميع الأجهزة).

حدود (الأداء الفني) وأخطاء أوضاع الجسم (الأداء الشكلي الجمالي)

☞ تحدد كل حركة بوضع كامل ويتم الأداء بكمال واتقان .

☞ تعتبر كافة الانحرافات عن الأداء الصحيح أخطاء في الأداء .

☞ يطبق الخصم التالي لكل انحراف جمالي أو فني عن الأداء الكامل المتوقع وتحتسب هذه

الخصومات بغض النظر عن صعوبة الحركة أو التمرين وكالاتي :

خطأ بسيط (٠,١٠)

خطأ متوسط (٠,٣٠)

خطأ كبير (٠,٥٠)

سقوط من أو على الجهاز وله الحق أن يكمل (درجة)

التمرين خلال (٣٠) ثانية

☞ للثبات بالقوة أو وضع ثبات بسيط على الجهاز، يحدد مقدار الخطأ الفني والمتطابق مع

الخصم الفني للانحراف الواضح عن وضع الثبات الكامل .

خطأ صغير	خطأ متوسط	خطأ كبير	لا يعترف بالحركة من قبل لجنة (D)
الى (٠١٥)	٠١٦ - ٠٣٠	٠٣١ - ٠٤٥	أكبر مع (٠٤٥)

☞ جميع حركات الثبات يجب أن يكون الثبات (٢) ثانية، ويُحتسب من لحظة الوقوف الكامل،

والحركات التي ليس فيها ثبات تعاقب بخصم كبير، ولا يعترف بها من قبل لجنة القضاة (D):

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

- ثبات (٢ ثانية) ← ليس هناك خصم  
ثبات أقل من (٢) ثانية ← خطأ متوسط (٠,٣٠)  
عدم الثبات ← خطأ كبير (٠,٥٠) وعدم الاعتراف .

### مراحل البطولات حسب لائحة الاتحاد الدولي للجمناستك:

Qualification	١- البطولة التأهيلية
Team Final	٢- بطولة الفرقية نهائي الفرق
All around Final	٣- بطولة نهائي الفردي العام
Apparatus Final	٤- بطولة نهائي فردي الأجهزة

الجمناستك من الألعاب الفردية وتحتسب النتيجة الفرقية من خلال مجموع خمسة لاعبين من دولة أو نادي يُكونون فريق يمكن له المشاركة في البطولة الفرقية .

يمكن اعتماد أحد الأساليب التكتيكية الآتية وحسب لوائح البطولة :

- أ- نظام (٦) ← (٥) ← (٤)  
ب- نظام (٥) ← (٤) ← (٣)  
ج- وأحياناً نظام (٤) ← (٣) ← (٢)

٢- إذا نصت لوائح البطولة على إتباع النظام لأول مثلاً فيتم احتساب الدرجة الفرقية عن طريق جمع أحسن أربع درجات عمودياً على كل جهاز .

٣. تجمع درجات الأجهزة الستة عمودياً لإيجاد مجموع كل جهاز بعد حذف درجة أقل لاعب على ذلك الجهاز وكما، ثم تجمع درجات مجموع الأجهزة لإيجاد درجة الفرق مبين في الجدول :

### (الاحتجاجات) طلب مراجعة الدرجات: (Inquires) Marks review

❖ يسمح للمدرب بطلب صعوبات اللاعب من لجنة (D), وذلك بالطلب من (D1) وعلى الحكم تزويد المدرب بما طلبه بعد إعلان الدرجة فوراً، أو على الأكثر بعد انتهاء اللاعب التالي من تمرينه .

❖ سوف يرفض الطلب المتأخر، ولن يسمح للاتحاد المشارك بتقديم شكوى ضد لاعب من اتحاد آخر .

❖ لا يسمح بطلب درجات قضاة لجنة (E) .

❖ عند طلب الاستفسار الشفوي، على حكم (D1) إبلاغ حكم (D2) ومشرف الجهاز فوراً.

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

- ❖ إذا اتفق حكم (D1) وحكم (D2) ومشرف الجهاز على الطلب يتخذ القرار فوراً .
- ❖ في حالة عدم الاتفاق على الطلب أو هناك خلاف بين القضاة الثلاثة، يجب استشارة رئيس لجنة القضاة العليا، ولجنة القضاة العليا تتخذ القرار .
- ❖ يجب أن يؤكد الاحتجاج كتابياً خلال دقائق، والموافقة على دفع (\$300) دولار أميركي للاحتجاج الأول، ودفع (\$500) دولار للاحتجاج الثاني، ودفع (\$1000) دولار للاحتجاج الثالث، والاحتجاجات اللاحقة، وهذا المبلغ يدفع لرئيس لجنة القضاة العليا في نفس اليوم، وبدوره سوف يحول المبلغ الى السكرتير العام لاتحاد الجمناستك الدولي بأقرب فرصة، ولكن التحويل يكون بعد (10) أيام من الحادثة .
- ❖ عند صحة الاحتجاج الأول يكون الاحتجاج اللاحق هو الأول، ويدفع المحتج قيمة الاحتجاج اللاحق (\$300) دولار أميركي .
- ❖ ويطبق هذا الأساس للاحتجاج الثاني (\$500) دولار أميركي أو الثالث (\$1000) دولار أميركي والاحتجاجات اللاحقة تبدأ من نفس النقطة .
- ❖ في الأيام التي تلي البطولة سوف يتم مشاهدة التمارين من قبل اللجنة الفنية، وفي حالة وجود أخطاء في التحكيم يتحمل الحكم نتيجة الخطأ وسوف يعاقب حسب القانون .

خصومات لجنة (E) / هذه الخصومات سوف تطبق على جميع الأجهزة من قبل لجنة (E)			
الخطأ	صغير (٠,١٠)	متوسط (٠,٣٠)	كبير (٠,٥٠)
أخطاء التنفيذ الفنية			
عدم وضوح وضع الجسم (مكور, منحني, مستقيم)	+	+	+
إعادة تصحيح وضع اليد			+
السير أو القفز في الوقوف على اليدين (كل قفزة أو خطوة)			+
لمس الجهاز أو البساط	+	+	
ضرب الجهاز أو البساط			+
لمس اللاعب بدون مساعدته	+		
انقطاع التمرين بدون سقوط			+
ثني الذراعين أو الرجلين متفارجتين (مفتوحتين)	+	+	+
ضعف الوضع أو تصحيح وضع الجسم خلال الوضع النهائي	+	+	+
القلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	أكبر من أتساع الكتفين
انفراج (فتح) الرجلين في الهبوط	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	أكبر من أتساع الكتفين
عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرجحة الذراعين أثناء الهبوط	+		
فقدان التوازن خلال أي هبوط	خطوة صغيرة أو نطة لكل خطوة أو نطة	خطوة أو نطة كبيرة أو لمس البساط بيد واحدة أو بكلتا اليدين	الاستناد بيد واحدة أو باثنتين
سقوط كامل خلال أي هبوط			خصم درجة
سقوط كامل خلال أي هبوط بدون أن يبدأ الهبوط على القدمين			خصم ١.٠٠٠ + عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة (D)
عدم احتواء الجملة على قلبتين هوائيتين (double salto)	+		

الأخطاء الشكلية (الجمالية)			
خطأ	صغير (٠,١٠)	متوسط (٠,٣٠)	كبير (٠,٥٠)
الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو بحركات اللف ( الفلنكات )	٥٣٠ - ٥٤٥	٥١٥ - ٥٣٠	أكبر من ٥٤٥ + عدم الاعتراف بالحركة
الانحراف بزاوية من وضع الانحراف التام	٥١٥ - ٥٣٠	لحد ٥١٥	الانحراف بزاوية من وضع الانحراف التام درجة + عدم الاعتراف
الضغط من وضع ثبات سيء	الخصم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى		
عدم اكتمال الدوران	٥٣٠ - ٥٦٠	لغاية ٥٣٠	أكثر من ٥٦١ + عدم الاعتراف
الافتقار إلى الارتفاع في القلبات الهوائية أو حركات الطيران	+	+	
وضع ارتكاز إضافي أو وسيط		+	
حركة قوة بالمرجحة أو العكس	+	+	+
الزمن خلال وضعيات الثبات	بين ( ١ - ٢ ) ثانية	ثانية واحدة	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			خصم درجة
مرجحة وسطية (مرجحة زائدة)	نصف مرجحة		مرجحة كاملة
اكتمال الحركة بمساعدة المدرب			خصم درجة + عدم الاعتراف
الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط	+	+	
مرجحة الذراعين (Acciseiv)	للأمام والخلف	للأعلى والأسفل ودوران الذراعين	

العلامة (+) تعني نفس قيمة الخصم في الحقل الموجود في الجدول

## مصطلحات الجمناستك الفني للرجال المستخدمة في حل الأسئلة

### الحسابية

(FIG) Federation International Gymnastics	الاتحاد الدولي للجماز
(MAG) Men's Artistic Gymnastics	الجماز الفني للرجال
(MTC) Men's Technical Committee	اللجنة الفنية للرجال
(WAG) Women's Artistic Gymnastics	الجماز الفني للنساء
(WTC) Women's Technical Committee	اللجنة الفنية للنساء
Senior	المتقدمين
Junior	الشباب والناشئين
Level Skill Performance	مستوى الأداء المهاري
Technical performance	الأداء الفني
aesthetic performance	الأداء الشكلي (الجمالي)
penalty	عقوبة
deduction	خصم
Error	أخطاء
connection	الربط
Difficulty	الصعوبات
Requirements Special	المتطلبات الخاصة
D - Jury	لجنة D
E - Jury	لجنة E
apparatuses	الأجهزة
Floor exercise	الحركات الأرضية
Pommel horse	حصان الحلق (المقابض)
Rings	الحلق
Vault	حصان (طاولة - منصة) القفز

Parallel Bars	المتوازي
Horizontal Bar - high bar	العقلة - الجهاز الثابت
Start Value	الدرجة الابتدائية
Final score	الدرجة النهائية
Dismount	الهبوط
Tucked	مكور
Stretched	ممدود
straight	مستقيم
Picked	منحني
Salto	قلبة هوائية
Double Salto	قلبيتين هوائيتين
Twist - turn	لفة - (لف حول المحور الطولي للجسم)
Support	ارتكاز
Forward	الاتجاه الأمامي
Backward	الاتجاه الخلفي
Rail - Bar	عارضة
Bent	ثني
Deep Landing	الهبوط العميق
The elements Groups	المجاميع الحركية
Information about the (D) score	معلومات حول درجة (D)
Line Judge	قاضي الخط
Time keeper	مراقب الوقت (ميفاتي)



مثال (١)

لاعب من فئة المتقدمين على جهاز العقلة أدى الجملة الحركية الآتية:

$$\mathbf{D - B - D + G - E + E - H + C - A - D}$$

وارتكب الأخطاء التنفيذية (الشكلية والفنية) التالية:

- (٤) أخطاء صغيرة.
  - (١) سقوط من الجهاز.
  - (٤) أخطاء متوسطة.
  - (٣) أخطاء كبيرة.
- علما أن اللاعب أدى المتطلبات الخاصة كاملة.  
جد ما يأتي:

١. قيمة الصعوبة
٢. قيمة الربط إن وجد
٣. قيمة الأداء
٤. قيمة المتطلبات الخاصة
٥. الدرجة النهائية
٦. الدرجة الابتدائية.

الحل :

## D - B - D + G - E + E - H + C - A - D

$$٠,٤٠ + ٠,١٠ + ٠,٣٠ + ٠,٨٠ + ٠,٥٠ + ٠,٥٠ + ٠,٧٠ + ٠,٤٠ + ٠,٢٠ + ٠,٤٠ = \text{الصعوبة}$$

$$(٤,٣٠) =$$

$$(٠,٥٠) = ٠,١٠ + ٠,٢٠ + ٠,٢٠ = \text{الربط}$$

$$٠,٥٠ \times ٣ + ٠,٣٠ \times ٤ + ١,٠٠ \times ١ + ٠,١٠ \times ٤ = \text{مجموع الأخطاء}$$

$$(٤,١٠) =$$

$$(١٠,٠٠) = \text{درجة الأداء}$$

$$\text{قيمة الأداء} = \text{درجة الأداء} - \text{مجموع الأخطاء}$$

$$(٥,٩٠) = ٤,١٠ - ١٠,٠٠ = \text{قيمة الأداء}$$

$$(٢,٠٠) = ٠,٥٠ \times ٤ = \text{المتطلبات الخاصة}$$

$$\text{الدرجة النهائية} = \text{الصعوبة} + \text{الربط} + \text{قيمة الأداء} + \text{قيمة المتطلبات}$$

$$٢,٠٠ + ٥,٩٠ + ٠,٥٠ + ٤,٣٠ =$$

$$(١٢,٧٠) =$$

$$\text{الدرجة الابتدائية} = \text{الصعوبة} + \text{الربط} + \text{درجة الأداء} + \text{قيمة المتطلبات}$$

$$٢,٠٠ + ١٠,٠٠ + ٠,٥٠ + ٤,٣٠ =$$

$$\underline{\underline{١٦,٨٠ =}}$$

مثال (٢)

سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية أداها لاعب من فئة الناشئين بالشكل الآتي:

**F - C + C - A - E + D - B - C**

وارتكب الأخطاء الجمالية والفنية الآتية:

(٥) أخطاء صغيرة.

لم تحتوي سلسلته الحركية على قلبتين هوائيتين.

(٤) أخطاء متوسطة.

علما أن اللاعب أدى ثلاث متطلبات كاملة وحركة النهاية كانت من صعوبة (C), ووضع اللاعب

علامة على بساط الحركات الأرضية بمادة المغنيزيوم.

جد ما يأتي:

١. الصعوبة

٢. الربط إن وجد

٣. المتطلبات الخاصة

٤. مجموع الأخطاء

٥. قيمة الأداء

٦. الدرجة النهائية

٧. الدرجة الابتدائية

$$\mathbf{F - C + C - A - E + D - B - C}$$

$$\text{الصعوبة} = (2,70)$$

$$\text{الربط} = (0,20)$$

$$\text{المتطلبات} = 0,50 \times 4 = (2,00)$$

مجموع الأخطاء

$$0,30 \times 4 + \mathbf{(E)}$$

$$(2,00) = 1,20 + 0,30 + 0,50$$

قيمة الأداء = درجة الأداء - مجموع الأخطاء

$$(8,00) = 2,00 - 10,00$$

الدرجة النهائية = الصعوبة + الربط + المتطلبات + قيمة الأداء

$$(12,90) = 8,00 + 2,00 + 0,20 + 2,70$$

$$\underline{12,90} - (0,50) = \mathbf{(D1)}$$

الدرجة الابتدائية = الصعوبة + الربط + المتطلبات + درجة الأداء

$$\underline{14,90} = 10,00 + 2,00 + 0,20 + 2,70$$

مثال (٣)

جملة حركية على جهاز (Floor exercise) للاعب من فئة (Senior) كانت كالآتي:

**D + D - C + C - E - B - G - B - D - C**  
EG3 EG2 EG3 EG2 EG2 EG1 EG2 EG1 EG1 EG3

وفي أثناء الأداء ارتكب اللاعب الأخطاء الفنية والشكلية الآتية:

- (٤) أخطاء صغيرة.
- توقف أكثر من (٢) ثانية قبل أداء القلبات الهوائية . خصم (٠,١٠)
- لم يستخدم اللاعب كامل مساحة البساط. خصم (٠,٣٠)
- (٣) خطوات بسيطة للوصول الى زاوية البساط. خصم (٠,١٠) عن كل خطوة
- لمس إحدى الرجلين خارج البساط ثم عاد بخطوة الى داخل البساط.
- خصم (٠,١٠) عن لمس إحدى الرجلين خارج البساط , ولا يوجد خصم عن خطوات العودة الى داخل البساط.

جد ما يأتي:

- Penalty
- Difficulty
- Requirements Special
- Start Value
- Final Score
- Deductions
- Performance Value
- Connection
- Performance Score

الحل/

$$\begin{array}{cccccccccccc} \mathbf{D} & + & \mathbf{D} & - & \mathbf{C} & + & \mathbf{C} & - & \mathbf{E} & - & \mathbf{B} & - & \mathbf{G} & - & \mathbf{B} & - & \mathbf{D} & - & \mathbf{C} \\ \text{EG3} & & \text{EG2} & & \text{EG3} & & \text{EG2} & & \text{EG2} & & \text{EG1} & & \text{EG2} & & \text{EG1} & & \text{EG1} & & \text{EG3} \end{array}$$

$$\underline{(3,70)} = (\text{Difficulty}) \bullet$$

$$\underline{(0,20)} = (\text{Connection}) \bullet$$

$$\underline{(1,80)} = (0,30) + (0,50 \times 3) = (\text{Requirements Special}) \bullet$$

$$\underline{(1,20)} = (0,10) + (0,10 \times 3) + (0,30) + (0,10) + (0,10 \times 4) = (\text{Deductions}) \bullet$$

$$\underline{\text{لا توجد عقوبات}} = (\text{Penalty}) \bullet$$

$$\underline{(10,00)} = (\text{Performance Score}) \bullet$$

$$(\text{Deductions}) - (\text{Performance Score}) = (\text{Performance Value}) \bullet$$

$$- = \quad (1,20) \quad - \quad (10,00)$$

$$\underline{(8,80)}$$

$$= \text{Start Value} \bullet$$

$$(\text{Difficulty}) + (\text{Requirements Special}) + (\text{Connection}) + (\text{Performance Value})$$

$$+ \quad (1,80) \quad + \quad (0,20) \quad + \quad (8,80)$$

$$(3,70)$$

$$\underline{(14,50)} =$$

$$= \text{Final Score} \bullet$$

$$+ (\text{Requirements Special}) + (\text{Connection}) + (\text{Performance Score})$$

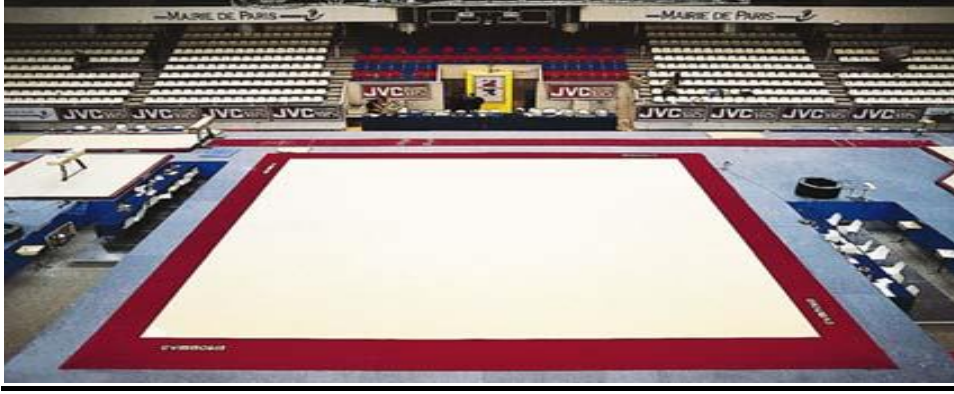
$$(\text{Difficulty})$$

$$(3,70) \quad + \quad (1,80) \quad + \quad (0,20) \quad + \quad (10,00)$$

$$\underline{(15,70)} =$$

## بساط الحركات الأرضية

### Floor Exercise



القياس ( ١٢ × ١٢ م ) من ضمنها الخطوط ٥ سم × ٥ سم

مسافة أمان ( ٢ × ٢ م ) تصبح المساحة الكلية ( ١٤ × ١٤ م ) ( safety )

وصف التمرين على جهاز بساط الحركات الأرضية:

يتكون التمرين على بساط الحركات الأرضية من حركات اكروباتيكية مصحوبة بتمارين أخرى مثل حركات القوة، والتوازن، والمرونة، والوقوف على اليدين، وحركات جمالية مصاحبة، وكل ذلك بصورة إيقاعية وانسيابية وباستغلال مساحة البساط بالكامل ( ١٢ X ١٢ م ) .

معلومات حول طريقة عرض التمرين:

١. يجب أن يبدأ اللاعب الأداء من داخل البساط ومن الوقوف الثابت والرجلين مغلقتين ويبدأ التقييم من أول حركة لقدم اللاعب .
  ٢. على اللاعب أن يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها، مع الأمان الكامل مع درجة عالية من الإتيقان الجمالي والفني .
  ٣. متطلبات تنفيذ تمرين الأرضي :
- (أ). يجب أن يؤدي اللاعب التمرين داخل منطقة الأرضي بأكملها، والحركات التي تؤدي خارج منطقة الأرضي تقيم بالطريقة العادية من قبل قضاة لجنة (E) و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة (D) .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

✚ مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة وهذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للبساط ، ويستطيع اللاعب الأداء فوقها ولكن لا يستطيع تجاوزها (عرض الخطوط (٥ سم).

✚ الخطوة خارج (تجاوز) منطقة الأرضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط اللذان يجلسان متقابلان على منطقة الحركات الأرضية، ويلاحظ كل حكم الخطين القريبين عليهما، وعندما يحدث تجاوز يجب على حكم الخط إبلاغ مسؤول لجنة الجهاز كتابياً، وحكم (D1) يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية وبحسب التالي :

∴ اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة البساط خصم ( ٠.١٠ ).

∴ اللمس باليدين أو الرجلين أو يد ورجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة خصم (٠.٣٠).

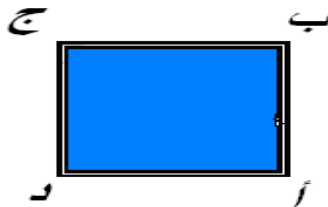
∴ الهبوط مباشرة خارج المنطقة خصم (٠.٥٠).

∴ الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.

✚ إذا خرج اللاعب من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها (لا يخصم عليها).

(ب). مدة التمرين في بساط الحركات الأرضية حتى (٧٥) ثانية والتي تحتسب بواسطة ميقاتي (مراقب الوقت) ولا يوجد حد أدنى للوقت ، ويعطي حكم الوقت إشارة تحذيرية صوتية عند الـ (٦٥) ثانية وأخرى عند الـ (٧٥) ثانية ليشير الى انتهاء الوقت، ويحتسب الوقت من أول حركة لقدم اللاعب وحتى الهبوط والذي يجب أن يتم بوضع الوقوف والرجلين مضمومتين وإذا لم يتم التمرين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار قاضي (D1) والذي سوف يتخذ الخصم اللازم من الدرجة النهائية .

(ج). يجب أن تستخدم منطقة البساط الأرضي بكاملها مما يعني وجوب استخدام الخطوط القطرية للزوايا (أ، ب، ج، د) وجوانب المربع ولا يوجد تحديد على عدد مرات الخطوط القطرية ولكن على اللاعب أن يمر في كل الزوايا من البساط ومخالفة ذلك خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية من قبل لجنة (D) . وفي حالة أراد اللاعب أداء (٣) خطوط قطرية متتالية عليه أن يؤدي في نهاية الخط الثاني حركة من المجموعة الأولى بما لا تقل عن صعوبة (B) وبخلاف ذلك يخصم (٠,٣٠) من قبل لجنة (D) .





- (د) التوقف ثابتيين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة اكروباتيكية أمر لا يسمح به.
- (هـ). كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط يلاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسطية تحجب رؤية الهبوط الملاحظ.
- (و). القلبات الهوائية المحتوية على الدرجات (مثل قلبة أمامية ونصف للنزول درجة) وحركات الغطس يلاحظ فيها استناد باليدين ولا يمكن تنفيذها بدون استناد أو بلمس ظهر الكف للبساط .
- (ز). التمرين يجب أن ينتهي بهبوط والذي يجب أن يكون حركة هوائية وعلى القدمين معا (حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط) أي أن الهبوط يكون من إحدى المجموعتين الثانية أو الثالثة حصراً.
- (ح). يجب استخدام اللاعب لخطوات بسيطة للوصول الى زوايا البساط ، إلا باستخدام حركات جمالية، والحركات الجمالية هي ما تحتوي على الأقل دوران (١٨٠°) وثبات أو المشي مع رفع الرجل الى المستوى الأفقي .

#### معلومات حول درجة (D) :

☞ المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) هي:

- i. حركات الغير اكروباتيكية.
- ii. الحركات الاكروباتيكية الأمامية، وحركات الدرجة للأمام (ليست من ضمنها) .
- iii. الحركات الاكروباتيكية الخلفية، المبدوءة بحركة القفزة العربية (الراندوف) .

☞ الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى .

☞ ( للمتقدمين ) يجب أن يحتوي التمرين على قلبتين هوائية مزدوجة (أمامية أو خلفية) وتكون ضمن الحركات المعدودة.

☞ معلومات حول الربط :

كل ربط لحركتين إحداهما ذات صعوبة (D) أو أكثر سوف يتحصل الربط على (٠,١) وإذا كانت الحركتين ذات صعوبة (D) أو أكثر سوف تحصل على قيمة ربط (٠,٢) .

هذا الربط سوف يمنح في اتجاهين (Tow Way) شرطاً أن تكون تلك الحركتين من ضمن العشرة حركات المحسوبة للتمرين (وإحداهما تكون قلبتين هوائيتين) ، ولا يجوز الربط لحركتين متضادتين بالاتجاه .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

**الربط** : تنفيذ حركتين أو أكثر بتعاقب مباشر بدون استناد وسيط أو حركات وسيطة بينهما وبالشروط الآتية :

✚ خلو حركتي الربط من الأخطاء الكبيرة .

✚ الحركات الداخلة في الربط يجب أن تكون ضمن الحركات المعودة أي ضمن أفضل

الحركات التي تم اختيارها .

✚ الحركات المكررة لا تدخل في الربط .

( **B or C → D - E - F - G - H - I** ) أو العكس ( **vice versa** )

قيمة الربط (٠,١٠)

( **D + → D - E - F - G - H - I** ) أو العكس ( **vice versa** )

قيمة الربط (٠,٢٠)

( **D + D + D** )

(٠,٢٠) + (٠,٢٠)

جدول الأخطاء والخصومات الخاصة بالحركات الأرضية

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 أكثر من (٢) ثانية قبل حركات القلبات الهوائية
سقوط خصم درجة	+	+	لحظة غير متحكم بها في الهبوط أو الانتقال
		+	خطوات بسيطة أو انتقال للوصول إلى الزاوية
		كل مرة	
		+	الانتظار (٢) ثانية أو أكثر قبل البدء بالحركات الاكروباتيكية
	+		أداء أكثر من حركتين تنتهي بالتدريج أو الارتكاز على اليدين
	+		عدم احتواء الجملة الحركية على قلبتين هوائيتين مع أو بدون اللف

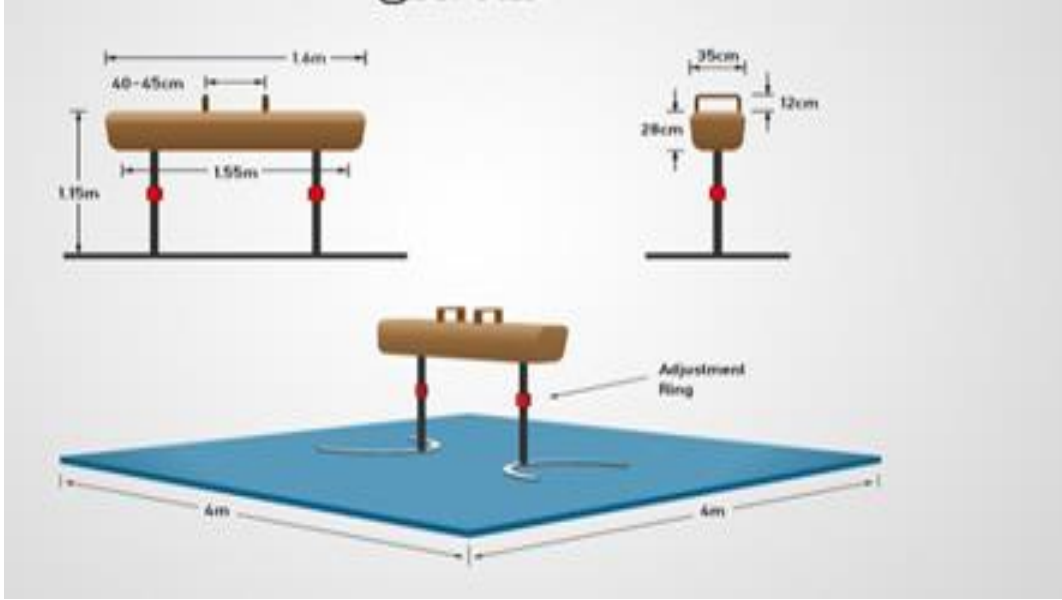
خصومات لجنة D

كبير (٠,٥٠)	متوسط (٠,٣٠)	صغير (٠,١٠)	الخطأ
أطول من (٥) ثوانٍ	أكبر من (٢) الى (٥) ثوانٍ	أقل من أو تساوي (٢) ثانية	الروتين (التمرين) أطول من (٧٠) ثانية
الحركة غير معترف بها من لجنة D			الهبوط غير الشرعي أو من مجموعه غير اكروباتيكية
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 ويد أو أي جزء آخر من الجسم
+			الهبوط مباشرة خارج منطقة الأداء
بدون قيمة			الحركات المبدوءة من خارج البساط

## حصان الحلق

(المقابض)

### Pommel horse (PH)



الارتفاع (١١٥) سم عن الأرض

(١٠٥) سم عن المرتبة

يتكون تمرين حصان الحلق الحديث من مرجحات بندولية، ومرجحات دائرية بفتح أو 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 وبدون توقف ولو بشكل خفيف، ولا يسمح بحركات القوة والثبات .

✚ يجب على اللاعب أن يبدأ من وضع الوقوف، ويسمح بخطوات الاقتراب أو الوثب .

✚ حركات الوقوف على اليدين يجب أن تكون مع الاستقامة الكاملة للذراعين، ومن دون أي انقطاع للمرجحة أو استعمال واضح للقوة .

✚ يسمح مرتين بالوقوف على اليدين من المقصات أو الفلير، وهذا لا يشمل الهبوط .

✚ حركة النهاية (الهبوط) يجب أن يعبر اللاعب جسم الحصان، ويهبط بالوقوف بالوضع الطولي

مواجهاً المحور الطولي للحصان، وأن يكون اللاعب قريباً على آخر يد ارتكاز عليها .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

✚ تكرار الهبوط في حصان الحلق: للاعب الحق (٣٠) ثانية بعد السقوط يستطيع خلالها تكرار الهبوط

بشرط عدم النزول من البوديوم (الحالة الوحيدة التي يسمح التكرار فيها بالجمناستك) .

**المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) هي :**

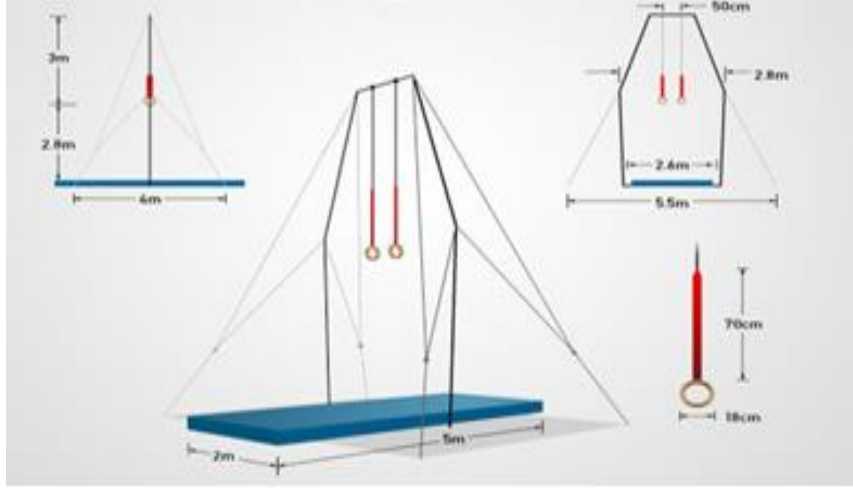
- I. مرجحات الرجل الواحدة والمقصات .
- II. الفلنكات وحركات الفلير مع أو بدون سبندل والوقوف على اليدين، حركات الكير والمرجحات الروسية والفلوب .
- III. حركات الانتقالات الطولية الأمامية والخلفية والجانبية، متضمنة حركات (كرول) و (تونك فاي) و (وجنيان) و (روث) والانتقالات بالسبندل .
- IV. الهبوط .
- V.

### جدول الأخطاء والخصومات الخاصة بحصان الحلق (المقابض)

كبير (٠,٥٠)	متوسط (٠,٣٠)	صغير (٠,١٠)	الأخطاء
	+	+	فقدان الامتداد في المرجحات ومرجحة الرجل الواحدة
+	+	+	الوقوف على اليدين بقوة ملحوظة أو بيدين مثنيتين
+	+	+	التوقف اللحظي أو التوقف في الوقوف على اليدين
+	+		الافتقار إلي امتداد الجسم في الفلنكات أو مقصات الفلير كخصم عام في نهاية التمرين
+	+	+	ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات
أكبر من (٥٤٥) خصم درجة + عدم الاعتراف بالحركة	أكبر من ٥٣٠ - ٥٤٥	أكبر من ٥١٥ - ٥٣٠	ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات
	انحراف أكبر من (٥٩٠)	انحراف أكبر من (٥٤٥)	الهبوط المنحرف أو غير المواجه لمحور الحصان
	+		عدم استخدام أجزاء الحصان الثلاثة
	+		الهبوط بحركة غير الوقوف على اليدين (الهبوط بزاوية أقل من (٥٤٥) درجة) للكتفين فوق الخط الأفقي

## جهاز الحلق

### Rings(R)



الارتفاع (٢,٨٠) م

### وصف التمرين على جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة، وحركات قوة، وحركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما، وهذه الحركات تنفذ بالتبادل والتصاحب لوضع التعلق والمروار خلال الوقوف على اليدين، والأداء مع استقامة الذراعين هو السائد، والجمناستك الحديث يتميز فيه التمرين بالتبادل والانتقال بين الحركات، والمرجحات، والقوة، وبالعكس، ولا يسمح بمرجحة الحبال أو تقاطعها.

### معلومات حول درجة (D)

١- المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) هي :

I. حركات الكب والمرجحة وحركات المرجحة للوقوف على اليدين مع

II. حركات القوة وحركات والثبات (٢ ث) .

III. حركات المرجحة للثبات في وضع قوة والثبات (٢ث) .

IV. الهبوط .

٢- لا تكرر للحركات المرقمة بنفس الرقم وفي نفس المربع في الجدول، وإذا تم ذلك فإنه لا يؤدي

إلى رفع درجة (D) .

٣- يمكن أداء (٣) حركات بتتابع مباشر من (المجموعة ٢) و (المجموعة ٣) ثم يتم كسر التتابع

بحركة من (المجموعة ١) بما لا يقل عن صعوبة (B) بشرط أن لا تكون حركة كب أو كب

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

عكسي أو أي حركة في نفس المربع, ويجب أن تكون حركة المرجحة المستخدمة ضمن الحركات المعدودة داخل التمرين .

### قواعد عامة إضافية

✚ حركات الثبات دائما ثانيتين ولا يعترف بأي حركة ثبات من ناحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية .

✚ الحركات مع تقاطع الحبال (الأسلاك) غير مسموحة ويخصم عن ذلك كخطأ فني .

✚ الحركات التي تتضمن القلبات الخلفية للتعلق غير مسموحة للناشئين (مثل حركة جوزفي)

✚ لا يسمح بالقبضة الزائفة في حركات الثبات .

✚ تعتبر القبضة زائفة عندما يكون الرسغ مثني للاستفادة من ذلك ويخصم (٠,١) عنها في كل مرة.

✚ لا تعتبر قبضة زائفة عندما يكون الرسغ في حالة استقامة مع أو بدون أن تكون الأصابع ملتقة حول الحلقة .

✚ تنفيذ الحركة بقبضة مع فتح الرسغين لا يؤدي الى زيادة الصعوبة .

✚ يجب أن يحتوي التمرين على حركة مرجحة للوصول الى الوقوف على اليدين والثبات (٢)

ثانية ويجب أن تكون ضمن الحركات المعدودة, ويتم خصم (٠,٣) في حال عدم استيفاء هذا المتطلب .

✚ \* يمكن تنفيذ الحركة الرابعة بالتتابع من المجموعة الثانية والثالثة فقط إذا تم تنفيذ حركة لا

تقل عن صعوبة (B) من المجموعة الثالثة بعد الحركة الثالثة .

✚ \* يسمح بإعادة التمرين في حال انقطاع التمرين بسبب قطع أو نمزق واقيات اليد (الجلد).

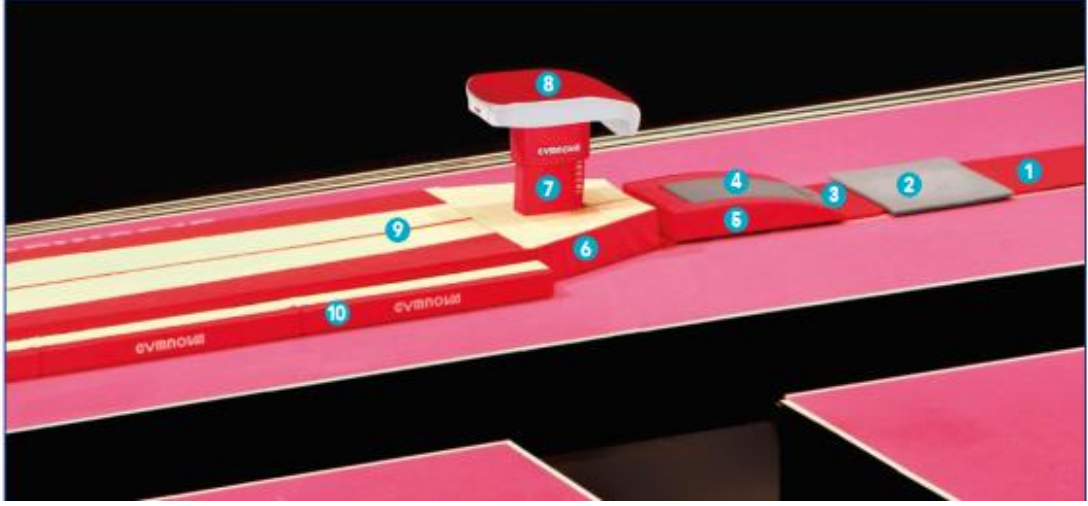
جدول الأخطاء و الخصومات الخاصة بجهاز الحلق

خطأ	صغير (٠,١٠)	متوسط (٠,٣٠)	كبير (٠,٥٠)
مرجحة سابقة قبل بدء التمرين		+	
إعطاء المدرب للاعب مرجحة بدء	+		
حركة (Layaways) المرجحة الخلفية الفارغة في التمرجح للخلف		+	
تقاطع الأسلاك 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 السلك أو الجلد أو الارتكاز عليها باليدين أو القدمين أو أي جزء آخر من الجسم		+	+
الاستناد على السلك بالرجلين أو التوازن عليه			+
			وعدم الاعتراف بالحركة
السقوط من الوقوف على اليدين			+
			وعدم الاعتراف بالحركة
المرجحة الزائدة للحبال	خلال حركة واحدة	خلال عدة حركات	في أغلب التمرين



## طاولة أو منصة القفز

### Vault(V)



الارتفاع (١٣٥) سم

#### وصف التمرين على طاولة القفز:

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز طاولة القفز، وفي نهائيات فردي الأجهزة، إذ يجب أن يؤدي قفزتين من مجموعتين حركيتين مختلفتين مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثال) (اتجاه مختلف أمامي/ خلفي) و (وضعية مختلفة منكورة/ منحنية/ مستقيمة) للقلبات البسيطة أو على الأقل اختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيران البسيط . كل قفزة تبدأ بالركض و والنهوض بالقدمين (مع أو بدون الراندوف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز (القفز أو لوحة الارتقاء)، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة . بعد القفزة الأولى يجب أن يعود اللاعب فوراً إلى وضع البداية (الوقوف)، ومع إشارة حكم (D1) يقوم اللاعب بتنفيذ قفزته الثانية (بعد إعلان درجة القفزة الأولى) .

#### معلومات حول عرض التمرين

١. يبدأ اللاعب من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن (٢٥) متراً تقاس من عمق الطاولة من الجهة القريبة منه، وتبدأ القفزة من أول خطوة أو وثبة يؤديها اللاعب، ولكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم للوحة سلم القفز، يجب أن يوضع حاجز في نهاية مضمار الركض، من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف ولكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

٢. القفزة تنتهي بالهبوط خلف طاولة القفز بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءا مواجه للجهاز أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب (أمامي أو خلفي) .
٣. القلبات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها وغير مدونة في جدول الصعوبات .
٤. عوامل تقييم لجنة (E) للأداء (على جهاز طاولة القفز) تعتمد على :
  - الطيران الأول ( المرحلة من قبل الطيران و حتى الارتكاز باليدين على الطاولة أو بيد واحدة)
  - الطيران الثاني ويتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة وحتى الهبوط بوضع الثبات، يجب على اللاعب أن يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع .
  - وضعية الجسم خلال لحظة الارتكاز باليدين على الطاولة .
  - الخصومات بالنظر إلى الانحراف عن المحور الممتد للطاولة .
  - التنفيذ الفني للقفزة ( طيران - سعة - مدى - ارتفاع ) .
  - الهبوط .
  - يجب أن يظهر اللاعب الارتفاع الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع باليدين في مرحلة الطيران الثاني .

### قواعد الهبوط :

- (أ) يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة ( ٥٠ - ١٥٠ ) سم المرسومة لليمين واليسار من مركز وسط الطاولة وبحسب الرسم التالي :



- يجب أن تكون هذه الخطوط مرسومة فوق منطقة الهبوط وبوضوح، الخطوة فوق هذه الخطوط ممكن ولكن تجاوزها ممنوع عرض الخطوط (٥) سم، وهذه الخطوط المرسومة فوق البساط يجب أن تكون مثبتة بأحكام حتى لا تنزلق مع قدم اللاعب أثناء المنافسة .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

(ب) اللف يجب أن ينتهي قبل الهبوط، واللف غير المكتمل سوف ينتج عنه خصم خاص، وإذا كان غير مكتمل بأقل من (٩٠°) أو أكثر فأن ذلك يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة (D) وسيتم الاعتراف بها كقفزة أقل قيمة .

### معلومات حول درجة (D):

✚ يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في التصنيفات التأهيلية، ومسابقات نهائيات الفرق، وفي نهائيات بطولة الفردي العام، أما التصنيفات الخاصة بنهائيات طاولة القفز وفي نهائيات القفز يجب أن يؤدي حركتين من مجموعتين مختلفتين، ويجب أن يكون فيهما اختلاف واضح في مرحلة الطيران الثاني.

✚ المجموعات الحركية هي (لا تعتبر المتطلبات الخاصة بالنسبة لطاولة القفز):

- i . قلابات فردية أمامية وخلفية مع اللف حول المحور الطولي للجسم .
- ii . القلابات الأمامية مع أو بدون اللف حول المحور الطولي للجسم والقلابات المزدوجة (الدبل) .
- iii . القلابات الجانبية والتسوكاهارا مع أو بدون اللف حول المحور الطولي للجسم وكل القلابات المزدوجة للخلف .
- iv . قفزات الدخول من حركة الراندوف .

(الحالات التي يحصل فيها اللاعب على درجة صفر (D) ولجنة (E) في جهاز طاولة القفز)

- ١ . يؤدي اللاعب الركضة التقريبية ولكنه يمر من جانب أو يلمس سلم القفز فقط أو الطاولة بدون أداء حركة .
  - ٢ . أداء الحركة بضعف شديد بحيث لا يكمن تمييزها أو دفع اللاعب للطاولة بقدمه أو قدميه .
  - ٣ . لمس اللاعب لطاولة القفز مرتين مثال (الارتكاز مرتين بيد واحدة أو بالاثنتين) .
  - ٤ . تأدية الحركة بدون مرحلة ارتكاز (بدون لمس اليدين للطاولة على الأقل يد واحدة) .
  - ٥ . اللاعب لا يصل على قدميه أولاً، وهذا يعني على الأقل قدم واحدة تلمس البساط قبل أي جزء آخر من الجسم .
  - ٦ . هبوط اللاعب بالوقوف الجانبي متعمداً .
  - ٧ . تنفيذ اللاعب لقفزة غير مرغوبة .
- ( برجلين متفارقة، أو بقلبة هوائية قبل سلم القفز، أو قفزات غير مرغوبة قبل سلم القفز) .

## ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

٨. تكرار الحركة الأولى كحركة ثانية في بطولة التأهل لنهائيات القفز أو في نهائيات الجهاز .
١٠. عندما لا يستخدم اللاعب طوق الأمان للقفاز لأداء حركات الدخول (بالراندوف) .

### معلومات إضافية

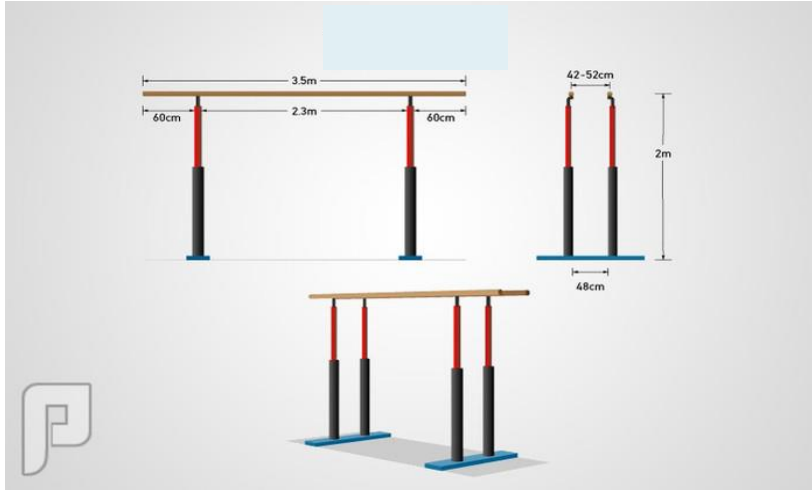
- \* لا يمكن تنفيذ الحركة كقفزة ثانية, وفي هذه الحالة تعطى القفزة الثانية (صفر) .
- \* لا يمكن تنفيذ حركة أخرى من نفس المجموعة كقفزة ثانية, وفي تلك الحالة يتم خصم (٢,٠٠) درجتين من القفزة الثانية .
- \* عند تنفيذ قفزة ثالثة في الإحماء يتم خصم (٠,٣٠) .
- \* يمكن إعادة الركضة التقريبية مرة واحدة مع خصم (١,٠٠) درجة واحدة .

جدول الأخطاء والخصومات الخاصة بطاولة القفز

خصومات لجنة D			
العقوبة		الخطأ	
خصم (٠,١٠) من الدرجة النهائية		الهبوط أو لمس بيد واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة الهبوط	
خصم (٠,٣٠) من الدرجة النهائية		الهبوط أو اللمس بالقدمين، اليدين، قدم ويد، أو أي جزء آخر من الجسم خارج منطقة الهبوط	
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية		الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط	
خصم (٠,٥٠) من الدرجة النهائية		تجاوز أكثر من (٢٥) متراً في الركضة التقريبية	
الدرجة (صفر) من قبل لجنتي التحكيم		قفزة غير قانونية أو غير صحيحة	
الدرجة (صفر) من قبل لجنتي التحكيم		عدم استخدام طوق الأمان لسلم القفز لحركات الدخول بالراندوف	
الدرجة (صفر) من قبل لجنتي التحكيم		تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز	
خصم (١,٠٠) من الدرجة النهائية للقفزة الثانية		تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية والنهائية لطاولة القفز	
خصم (١,٠٠) من الدرجة النهائية للقفزة الثانية		الطيران الثاني المتشابه بين القفرتين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة القفز	
خصومات لجنة E			
كبير	متوسط	صغير	الخطأ
+	+	+	خطأ في الأداء الشكلي أو الجمالي في الطيران الأول
+	+	+	خطأ في الأداء الفني في الطيران الأول
+	+	+	المرور في وضع الوقوف على اليدين من غير الوصول للوضع العمودي
+	+	+	خطأ في الأداء الشكلي أو الجمالي في الطيران الثاني
+	+	+	خطأ في الأداء الفني في الطيران الثاني
+	+	+	عدم الارتفاع الكافي للجسم
+	+	+	الافتقار للامتداد أثناء الإعداد للهبوط

## المتوازي

### Parallel Bars (PB)



الارتفاع (٢,٠٠) م عن الأرض

م عن المرتبة (١,٨٠)

وصف التمرين على جهاز المتوازي :

يحتوي تمرين المتوازي الحديث بشكل أساسي على حركات المرجحة والطيران مع استمرارية التنقل من التعلق المختلف ووضع الارتكاز ليعكس الإمكانية الكاملة للجهاز .

معلومات حول عرض التمرين :

☞ يجب على اللاعب الصعود على جهاز المتوازي أو الجري من الوقوف الثابت مع ضم الرجلين .

☞ يبدأ التمرين من اللحظة التي تصل فيها يد اللاعب أو كلتا يديه الى الجهاز , ولكن التقييم يبدأ لحظة ابتعاد قدم اللاعب عن الأرض , ولا يسمح بمرجحة رجل واحدة أو اخذ خطوة لبدء التمرين .

☞ لبدء التمرين يسمح بوضع القفاز على المرتبة .

☞ لا يسمح للحركات المبكرة قبل بدء التمرين .

☞ في كل حركات (الموي) وحركات (الجوانيت), لا يسمح بثني الرجلين حتى الوصول للمستوى الأفقي .

☞ يسمح بحركتين من الجوانيت للوقوف على اليدين (المجموعة الثالثة) .

معلومات حول درجة (D)

المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) هي :

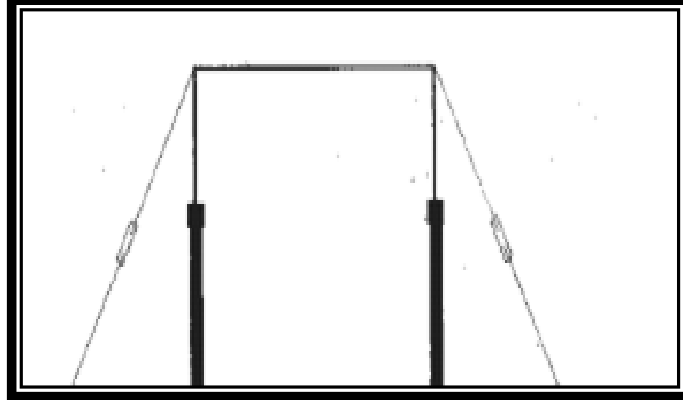
- i. حركات بالارتكاز أو من خلال الارتكاز على العارضتين .
- ii. حركات تبدأ بالاستناد العضدي .
- iv. حركات المرجحة الطويلة من عارضة واحدة أو العارضتين وحركات المرجحات السفلية .
- v. الهبوط .

جدول الأخطاء و الخصومات الخاصة بجهاز المتوازي

كبير (٠,٥٠)	متوسط (٠,٣٠)	صغير (٠,١٠)	الخطأ
	+		خطوة برجل واحدة أو مرجحة للصعود
	+		مرجحة خلفية فارغة
		+	ظهور لحظة وقوف على اليدين على عارضة واحدة أو العارضتين غير متحكم بها
+			حركات قبلية
		+	خطوة باليد 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
من الدرجة النهائية بواسطة (٠,٣٠) القاضي (D1) في حالة اللاعب الفردي و (١,٠٠) من درجة الفريق في منافسة الفرق			عدم احترام زمن الإحماء الرئيسي (٥٠ ثانية)

## العقلة

### Horizontal Bar (HB)



الارتفاع (٢,٨٠) م

### وصف التمرين على جهاز العقلة

يجب أداء تمرين جهاز العقلة الحديث بشكل ديناميكي (حركي) ويحتوي هذا التمرين بكامله على حركات مترابطة من المرجحات, واللف, والطيران تؤدي قريبة أو بعيدة عن البار في قبضات اليد المختلفة ليعرض الإمكانيات الكاملة للجهاز.

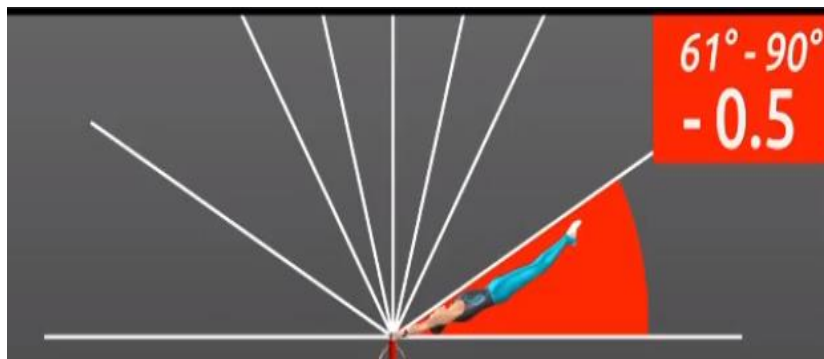
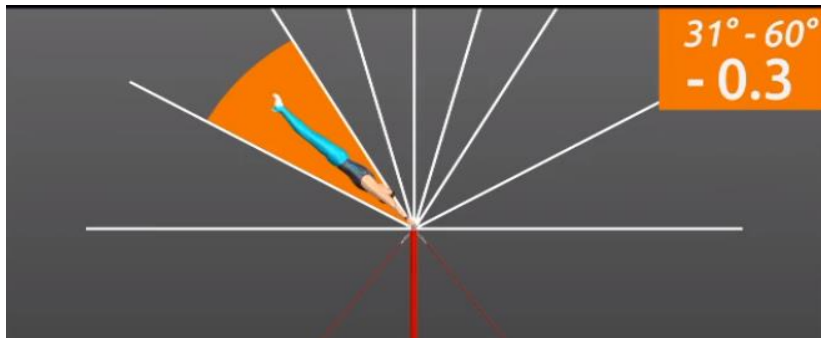
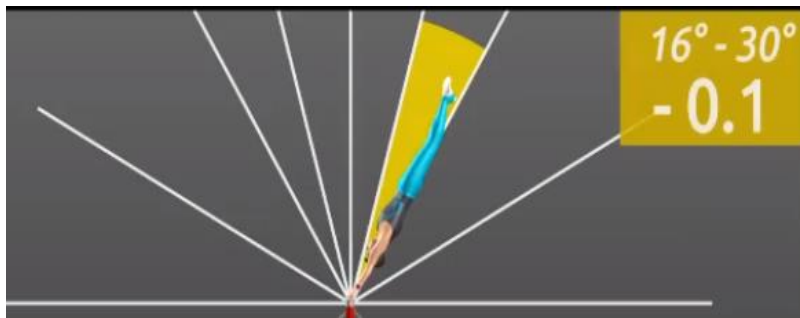
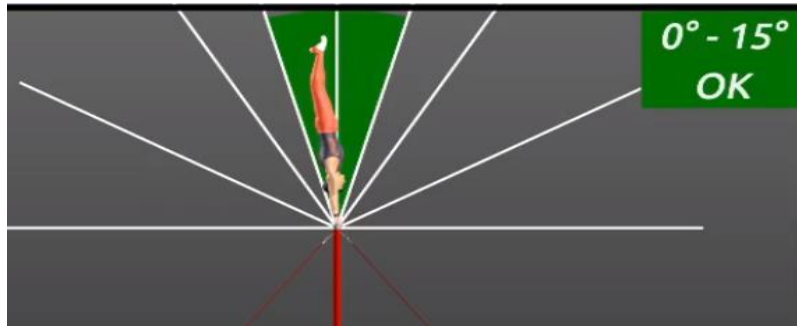
### معلومات حول تقديم التمرين

الاعتبارات الأخرى لتنفيذ و بناء التمرين :

- ✚ يجب على اللاعب الوصول الى حالة الثبات أو التعلق بالقفز أو بمساعدة المدرب .
- ✚ يبدأ التمرين من لحظة ابتعاد قدمي اللاعب عن الأرض .
- ✚ الحركات تؤدي بتواصل المرجحة وبدون انقطاع أو توقف .
- ✚ يجب أن تؤدي حركات الطيران بارتفاع واضح للجسم أثناء مرحلة الطيران .
- ✚ للحركات المحتوية على اللف والانحراف عن محور الجسم الخاص بالحركة, ووضعية الجسم خلال لحظة إعادة المسك سوف تطبق الخصومات بحسب الرسومات الآتية :



ترجمة واعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري



## معلومات حول درجة (D)

المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) :

I. المرجحات الطويلة مع أو بدون اللف .

II. حركات الطيران .

III. الحركات بالقرب من البار وحركات (أدلى) .

IV. الهبوط .

معلومات حول الربط في جهاز العقلة :

الربط : تنفيذ حركتين أو أكثر بتعاقب مباشر بدون استناد وسيط أو حركات وسيطة بينهما وبالشروط الآتية :

✚ خلو حركتي الربط من الأخطاء الكبيرة .

✚ الحركات الداخلة في الربط يجب أن تكون ضمن الحركات المعدودة أي ضمن أفضل الحركات التي تم اختيارها .

✚ الحركات المكررة لا تدخل في الربط .

✚ في العقلة يكون الربط بين حركات الطيران من صعوبة (C) أو أعلى, أو حركة طيران من صعوبة (D) على الأقل بعد حركة أدلى .

✚ يكون الربط بين **حركات الطيران** (حركات المجموعة الثانية) وفقاً للقاعدة الآتية :

**(C + → C - D - E - F - G - H - I)**

أو العكس (vice versa) تكون قيمة الربط (٠,١٠)

**(D + → D - E - F - G - H - I)**

أو العكس (vice versa) تكون قيمة الربط (٠,٢٠)

وهذا الربط سوف يمنح في اتجاهين أو أكثر (two way or more) شرط أن تكون تلك الحركات

من ضمن العشرة حركات المحسوبة

✚ يمكن الربط لحركات ذات طابع (أدلى) لا تقل عن صعوبة (D) مع حركة طيران وفقاً

للقاعدة الآتية :

ترجمة وإعداد د. زياد طارق زيدان الحابوري

حركة أدلر لا تقل	+ حركة طيران من صعوبة (D)	يُمنح (٠,١٠)
عن صعوبة (D)	+ حركة طيران من صعوبة (E) أو أكثر	يُمنح (٠,٢٠)

جدول الأخطاء والخصومات 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 في أثناء حركات الطيران
	أكثر من درجة (١٥)	أقل من أو تساوي درجة (١٥)	الانحراف عن محور الحركة
	+		مرجحة (لاياويس) (مرجحة خلفية فارغة) في التمرجح الخلفي
	+		حركة شاذة من أو بالرجلين على البار
خصم (٠.٣٠) وعدم الاعتراف بالحركة من لجنة (D)			المرور بالتعلق بذراع واحدة تحت البار أكثر من مرتين
	+	+	ثني الذراع للمسك بعد حركات الطيران
		+	ركبة مثنية خلال أحداث ( بداية ) المرجحة كل مرة