

القانون الدولي للجمناستك الفني للسيدات
اعتباراً من ٢٠١٣

ترجمة
أ.م.د. فردوس مجيد أمين

(حكم دولي)

جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية

المطبعة المركزية / جامعة ديالى
العراق - ديالى طريق بغداد / بعقوبة القديم



اسم الكتاب : القانون الدولي للجمناستك الفني للسيدات

اعتباراً من ٢٠١٣

ترجمة : الأستاذ المساعد الدكتور فرديوس مجيد أمين (حكم دولي)

عدد النسخ : ٥٠٠

تنفيذ : المطبعة المركزية / جامعة ديالى

سنة الطبع : ٢٠١٤ م

تصميم : اسامة عدنان جميل , ايمان مظهر بدر

الايمل : central_printing2008@yahoo.com

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة للمطبعة
المركزية جامعة ديالى وللمؤلف ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة
أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على شرط
كاسيت أو إدخاله على الحاسوب أو برمجته على اسطوانات ضوئية
إلا بموافقة الناشر خطياً

الطبعة : الثانية السنة : ٢٠١٤ م

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (٢٠٦٣) لسنة (٢٠١٣)



قواعد التنقيط لبطولات الجمناستك الفني **للسيدات**

بطولات العالم والألعاب الاولمبية
البطولات القارية والإقليمية
اللقاءات مع المشاركات الدولية

إصدار 2013 م

الفهرس

- المادة ١ : تعليمات خاصة باللعبات.
- المادة ٢ : تعليمات خاصة بالمدرسين.
- المادة ٣ : تعليمات خاصة بالقاضيات.
- المادة ٤ : تنظيم وتركيب ومهام القاضيات.
- المادة ٥ : تقييم التمرين.
- المادة ٦ : جدول الأخطاء العامة وحسوماتها.
- المادة ٧ : توضيحات فنية.
- المادة ٨ : منصة القفز.
- المادة ٩ : المتوازي مختلف الارتفاع.
- المادة ١٠ : عارضة التوازن.
- المادة ١١ : الحركات الأرضية.

الجداول الحركية

- جدول منصة القفز.
- جدول المتوازي مختلف الارتفاع.
- جدول عارضة التوازن.
- جدول الحركات الأرضية.

تعليمات خاصة بالمشاركين بالبطولة

المواد ١-٤



المادة ١ : تعليمات خاصة باللعبات

١ - ١ حقوق اللاعب:

- على كل لاعبة الالتزام بتعليمات البطولة والإمام بالقانون الدولي للجمناستك الفني للسيدات.
- والذي يضمن للاعبة الحقوق التالية:
- أن تُحکم القاضيات أداها بشكل صحيح وعادل وبحسب مبادئ القانون الدولي للتحكيم.
- أن يتوفر للاعبة الأجهزة والمراتب في صالات التدريب وصلات الإحماء معاملة للتي في صالة البطولة التي تكون معتمدة في الاتحاد الدولي للجمناستك.
- أن تحصل على نتيجة تقييم قفزتها أو حركتها الجديدة معلنة قبل بدء البطولة.
- إعلان نتائجها مباشرة على الجمهور إلكترونياً أو يدوياً.
- تسليم إدارة بعثتها كافة نتائجها موثقة.

الأجهزة:

- يسمح بوضع لوحة النهوض (القفز) فوق المراتب الواقية ذات الارتفاع (١٠سم) بالنسبة لجهاز المتوازي.
- يجب استعمال مرتبة (١٠سم) فوق مراتب الهبوط ذات الارتفاع (٢٠سم) لأداء النهايات للأجهزة (العارضة - المتوازي - القفز).
- لا يسمح بتحريك مراتب الهبوط الواقية خلال أداء التمرين.
- يسمح للاعبة رفع عارضتي المتوازي (٥سم) إذا تبين أن قدميها أو مقعدها تلامس الأرض وذلك بعد اخذ الموافقة الخطية من قبل رئيسة لجنة الإشراف قبل (٢٤) ساعة من التدريب على منصة السباق.
- يسمح بوجود مدرب على المتوازي خلال أدائها التمرين على المنصة، ويمكن أن يكون هناك شخص آخر أو مدرب آخر على المنصة لأبعاد لوحة النهوض.
- يسمح بإعادة التمرين بعد اخذ موافقة لجنة الإشراف بسبب عطل فني خارج عن إرادة اللاعب.

نظام الإحماء:

- لكل لاعبة الحق بالإحماء استعداداً للمشاركة بالبطولة على الأجهزة كذلك (اللاعبة البديلة للاعبة المصابة) ونظام الإحماء للبطولة الأولى التمهيدية والثانية الفردي العلم والرابعة الفرقية يكون على النحو التالي:
- في جهاز منصة القفز لكل لاعبة محاولتين على الأقل أو ثلاثة في بطولة الأجهزة.

في جهاز عارضة التوازن والأرضية (٣٠ ثانية) لكل لاعبة.
في المتوازي مختلف الارتفاع (٥٠ ثانية) لكل لاعبة بما فيها تحضير الجهاز.

ملاحظة:

في البطولة التمهيدية والفرقية لكل لاعبة (٣٠ ثانية) على جهاز القفز والأرضية وعارضة التوازن و (٥٠ ثانية) على جهاز المتوازي موزعة على الفريق وعليهم الانتباه للزمن الضائع لتأمين مدة الإحماء المناسبة للاعبة الأخيرة.

في المجموعات المختلطة يتم تنظيم مدة الإحماء بإشراف إحدى الفتيات.
يعلن عن انتهاء مدة الإحماء بإشارة مسموعة، وإذا تصادف ناهب لاعبة لأداء قفزة على القفز أو حركة على الأجهزة الأخرى فيمكن للاعبة تكتملتها، ويمنع أي إحماء أثناء البطولة باستثناء تحضير الجهاز للاعبة الثانية وذلك بعد الإحماء أو توقف بسيط في البطولة (يسمح بتحضير الجهاز فقط من دون أداء حركات).

١ - ٢ واجبات اللاعبة:

ملابس اللاعبة:

على اللاعبة ارتداء ملابس نظامية غير شفافة تظهر أنفقتها.
وتلبس مايوه فتحة الأمامية فوق الصدر (الترقوة) والخلفية عند عظم الكتف مايوه قطعة كاملة مع ساق طويلة أو أن يكون البنطال (الغيزون) من نفس لون المايوه ومن تصميم أنيق والزيادة الطويلة للمايوه لا تتجاوز الخط الأفقي للساق وليست أكثر من (٢سم) عن الحوض، ويمكن أن يكون المايوه بأكمام أو من دون أكمام ولكن يجب أن تكون كتفيه المايوه ليست أقل من (٢سم).

فتحة المايوه عند الرجلين بحدود عظم الورك على الأكثر.
تثبيت الشعار الوطني (العلم) على الصدر أو على أحد الأكمام وهو ما تنص عليه قوانين الاتحاد الدولي.

الإعلانات وفق المعتمد عليها في القانون الدولي (للإعلان).
توحيد مايوه الفريق إجباري في البطولة الأولى (التمهيدية) والرابعة (الفرقية)، وفي حالة المشاركة الفردية يمكن في البطولة التمهيدية أن تلبس اللاعبات من نفس الدولة مايوه مختلف.

يجب تثبيت رقم اللاعبة المعطى لها من قبل اللجنة المنظمة، وتستطيع اللاعبة عدم وضعه ولكن بعد كتابة إذن خطي من قبل اللاعبة في حالة

- وجود حركات يلامس فيها الظهر الأرض أو العارضة ولكن على اللاعبة أظهار الرقم يدوياً لـ (D₁) قبل البدء بالتمرين.
- لا حشوات واقية في الوسط أو على المقعد.
- يمكن استخدام واقية اليد (الكف) على المتوازي ويسمح باستخدام رباط المعصم أو الكاحل أو الركب (الباندج) ويوضع بشكل مثبت وأنيق.
- يسمح بإرتداء (الخف أي حذاء الجمناستيك) أو الجوارب بشكل اختياري.
- لا يسمح بوضع (مجوهرات) باستثناء أقراط صغيرة على الأذن.



يبين شكل المايو المسموح به قانونياً

١ - ٣ أحكام البطولة للاعبة:

- خلال المدة المخصصة للمدرب أو رئيس الوفد عليه تقديم شرح للقفزة الجديدة أو الحركة الجديدة بشكل خطي (انظري المادة ٥-٥).
- على اللاعبة تقديم نفسها لـ (D₁) ومن ثم للفاضيات قبل البدء وتحبتهن في الختام.
- لا يسمح لها بتغيير ارتفاعات أي جهاز ، ولكن يطلب وبشكل خطي تعديل ارتفاع بارى المتوازي فقط إلى رئيسة لجنة الإشراف قبل (٢٤ ساعة) من التدريب على المنصة كما نصت الفقرة ١-١.
- على اللاعبة تقديم نفسها بشكل ملاتم (رفع اليد أو اليدين) إلى (D₁) قبل وبعد التمرين).
- عليها البدء بالتمرين خلال (٣٠ ثانية) على كل الأجهزة، ومراقبة الضوء الأخضر أو إشارة من الحكمة (D₁).
- للاعبة (٣٠ ثانية) لإعادة استعمال (المغنيزيوم) بعد السقوط من على جهاز المتوازي و (١٠ ثانية) للعودة لجهاز عارضة التوازن عند السقوط.
- على اللاعبة مغادرة المنصة بعد الانتهاء من تمرينها.
- تمنع من أي تصرف غير منضبط أو سلوك سيء وتمنع من التدخل في شؤون المشاركين.
- على اللاعبة الاستئذان من لجنة الإشراف لمغادرة صالة البطولة إن كان غيابها لا يؤثر على سير البطولة وإلا تحرم من التأهل وتسحب الميدالية.

-  تمنع من التحدث إلى القاضيات أثناء سير البطولة.
-  على اللاعب ارتداء المايوه في مراسم التتويج وفقاً لبروتوكول الاتحاد الدولي.
-  على اللاعب الاحتياط في البطولة الثانية والثالثة الالتزام بنظام الاتحاد الدولي.

استعمال المغنيزيوم:

-  استعداداً على المتوازي تستعمل اللاعب مادة المغنيزيوم.
-  يمكن وضع إشارة صغيرة على العارضة بالمغنيزيوم.
-  لا يسمح بنثر المغنيزيوم على البساط الأرضي ويمسح بوضع إشارة (X). كعلامة تساعد اللاعب في الحركات الأرضية.

١ - ٤ قسم اللاعب:

(باسم جميع اللاعبات اقسام ان اكون جزء من البطولة العالمية " او اي بطولة اخرى للاتحاد الدولي " محترمة جميع احكام وقوانين الاتحاد الدولي ملتزمة بالرياضة ومن دون اية منشطات ومتمتعة بروح رياضية لازدهار الرياضة وشرف هذه اللعبة).

المادة ٢: تعليمات خاصة بالمدربين

٢ - ١ حقوق وواجبات المدربين (ذكور أم اناث):

يجب على كل مدرب الامام بقانون الاتحاد الدولي للجمناستك ونظامه، وان يتمتع بالأخلاق الرياضية بكل تصرفاته خلال سير البطولة وعلى النحو التالي:-

-  أثناء الانتقال على الأجهزة.
-  العمل على الأجهزة.
-  التصرف بلباقة أثناء التتويج.

* يضمن للمدرّب الحقوق التالية:-

 أثناء الإحماء على المنصة وأثناء مساعدة اللاعب أو الفريق له الحق بالتواجد على :-

-  منصة القفز لتحضير المراتب ولوحة النهوض (القفاز) وإطار الأمان.
-  جهاز المتوازي لتعديل أو تحضير الجهاز.
-  القفز والمتوازي والعارضة لتأمين مراتب الأمان.

❖ بعد ظهور الضوء الأخضر:-

- ❖ مدرب واحد على المتوازي لإبعاد لوحة النهوض والبقاء لتأمين الأمان أثناء التمرين ويسمح بتواجد (مدرب أو لاعبة) آخر لإبعاد لوحة النهوض.
- ❖ على عارضة التوازن مدرب واحد لأبعاد لوحة النهوض والانسحاب فوراً من المنصة.
- ❖ على الأجهزة بهدف الأمان وضبط الأجهزة.
- ❖ جانب المنصة لتقديم النصح عند السقوط أثناء تواجد اللاعبة في القفز والمتوازي والعارضة وان يحصل على نتيجة اللاعبة مباشرة بعد أدائها التمرين.
- ❖ يحيل كتاب خطى بالنيابة عن اللاعبة ورئيس البعثة بالطلبات التالية:
 - ◀ تقييم القفزات الجديدة (انظري الفقرة ٥-٥).
 - ◀ لرفع اليارين على المتوازي (انظري الفقرة ١-١).
- ❖ يأخذ المدرب جميع المعلومات المتعلقة بالبطولة.
- ❖ يستعلم عن محتويات التمرين من اللجنة (D) (انظري التعليمات الفنية ١-٣).
- ❖ يسمح له بطلب رؤية حسومات الزمن وتجاوز الخط.

* يحظر على المدربين:

- ❖ التحدث مع اللاعبة أو إعطائها إشارة أو تشجيع خلال أدائها التمرين.
- ❖ حجب الرؤية عن الحكام:
 - ◀ خلال الوقوف على المتوازي.
 - ◀ أثناء أبعاد لوحة النهوض .
- ❖ تغيير ارتفاع الأجهزة من دون موافقة رئيسة لجنة اشراف.
- ❖ إزالة نابض من نوابض لوحة النهوض أو تعديله.
- ❖ التحدث إلى لجنة التحكيم (E) حول تقييم التمرين خلال البطولة.
- ❖ الاحتكاك مع القاضيات خلال سير البطولة أو أي شخص باستثناء إدارة فريقه أو الطبيب.
- ❖ التدخل في شؤون المشاركات الأخريات.
- ❖ أعاقلة البطولة.

ملاحظة : انظري المادة (٦) المتضمنة المخالفات والحسومات للسلوك غير الرياضي.

٢ - ١ - ١ تعداد المدربين علم ارض:

- ✳ البطولة الأولى التمهيدية والبطولة الرابعة الفرقية:
 - ◀ لكامل الفريق (مدرب + مدربة) أو (مدريتان) وعندما يرافقه الفريق مدرباً ولتحداً يمكن أن يكون رجلاً.
 - ◀ البطولة التمهيدية للمشاركين بشكل فردي بـ (٣ أو ٢ أو ١) لاعبة (مدرب واحد) (نكر أو أنثى).
- ✳ بطولة الفردي العام وبطولة فردي الأجهزة.
 - ◀ لكل لاعبة (مدرب أو مدربة) عدا المتوازي (شخصان).

٢ - ٢ الاعتراضات:

- ✳ الاجراء المتخذ لهذه الطلبات مشروح في اللوائح الفنية (قسم ١ المادة ٨-٤)
 - ✳ الاستفسار عن محتويات التمرين من قبل اللجنة (D) هو مسموح ويكون الاستفسار مباشرة بشكل شفهي الى الحكمة (D₁) بعد اعلان العلامة مباشرة أو بعد نهاية أداء اللعبة التالية وقبل اعلان علامتها.
 - ✳ يقدم الطلب بشكل خطي خلال دقائق الى رئيسة لجنة إشراف من قبل المدرب
 - ✳ بعد طلب المدرب بشكل شفهي تقوم الحكمة (D₁) بإخبار (D₂) ومشرقة الجهاز.
 - ✳ إذا وافقت مشرقة الجهاز واللجنة (D) على الطلب تبدأ المناقشات مباشرة بعد موافقة رئيسة لجنة الإشراف.
 - ✳ إذا لم يوافق الثلاثة أشخاص يحال الطلب الى رئيسة لجنة الإشراف والقرار النهائي يكون الى لجنة الإشراف ، كل طلب يجب ان تفحصه لجنة الإشراف والقرار النهائي لا يستأنف ويؤخذ في آخر الدوران من البطولة في كل ما يلي :-
 - ◀ البطولة التمهيدية.
 - ◀ بطولة الفردي العام.
 - ◀ بطولة الفرق.

ملاحظة : في بطولة الفردي العام والفرق في آخر الدوران قبل إصدار العلامة النهائية لأخر لاعبة.

وقبل إصدار العلامة النهائية للاعبة التالية في:-

- ◀ بطولة فردي الأجهزة.
- ✳ الاعتراضات المتأخرة مرفوضة.
- ✳ لا يحق لاتحاد الاعتراض على لاعبة من غير فريق.
- ✳ لا يسمح بالاعتراض على حسومات اللجنة (E).

• يجب إن يكون القرار في صالح اللاعبة في حال وجود شك حول علامتها.
• دفعات الاعتراضات والاستفسارات الخطية:

• \$300 الشكوى الأولى.

• \$500 الشكوى الثانية.

• \$1000 الشكوى الثالثة.

• يدفع المبلغ في نفس اليوم إلى أمين سر الاتحاد الدولي وتقوم رئيسة لجنة الأشراف بتقديم نسخة من الاعتراضات إلى خلال (١٠ أيام) من البطولة.

• إذا كان الاعتراض الأول ناجح سيتأثر الاعتراض اللاحق (سيبدأ المبلغ من (\$300) سيطبق هذا المبدأ على الاعتراض التالي (\$500) أو الثالث (\$1000) دفعات الاعتراض تتعلق بنجاح الاعتراض.

مثال: الاعتراض الأول (\$300).

< إذا كان الاعتراض صحيح يكون مبلغ الاعتراض الثاني (\$300).

< إذا لم يكن الاعتراض الأول صحيح يصبح مبلغ الاعتراض الثاني (\$500) مبلغ الاعتراضات غير الصحيحة سينقل إلى ميزانية الاتحاد الدولي.

المادة ٣: مهام اللجنة الفنية الدولية للسيدات

تقوم أعضاء اللجنة الفنية للسيدات بالعمل كمشرفات أجهزة في البطولات الرسمية

٣ - ١ رئيسة اللجنة الفنية الدولية للسيدات:

رئيسة اللجنة الفنية للسيدات أو من تنتدبها لإدارة البطولة تعمل كرئيسة

للجنة الأشراف وتقوم بواجبات لجنة الأشراف على النحو التالي:

• التوجيهات الفنية العامة كما ذكرت في اللوائح الفنية.

• تشرف على اختبارات مواصفات الأجهزة المعتمدة في الاتحاد الدولي.

• تقوم برئاسة الاجتماعات المتعلقة بتنظيم القاضيات والتوجيهات الفنية.

• تتأكد من توافق شروط الحكمة مع هذه البطولة (الدرجة المناسبة).

• تتعامل مع طلبات تقييم الحركات الجديدة ورفع باري المتوازي ومغادرة أرض البطولة وأية قضايا أخرى.

• تتأكد من احترام أوقات الجداول الزمنية لخطة العمل.

• تتابع عمل مشرفات الأجهزة وتتدخل عند الضرورة باستثناء

الاعتراضات، لا تغيير في العلامة النهائية بعد إعلانها من قبل مشرفة الجهاز وإعلانها على اللوحة الالكترونية.

- في حال الاختلاف بين اللجنة (E) ومشرفة الجهاز تقرر رئيسة اللجنة الفنية مع البقية العلامة بحضور احد أعضاء لجنة الإشراف.
- في حال اختلاف مشرفة الجهاز مع حكمة أو أكثر من اللجنة (E) تقرر التعديل لتلك العلامات.
- تتعامل مع الاعتراضات كما ذكر.
- بالتعاون مع أعضاء لجنة الإشراف توجه تحذيرات أو تبديل أي شخص يعمل في لجان التحكيم واعبر عمله غير مرضي أو حثت بقسم القاضيات.
- في الأيام اللاحقة للبطولة تقوم بتحليل أشرطة الفيديو مع اللجنة التنفيذية في حال وقوع أي خطأ من قبل أي حكمة وسوف تعاقب وفقاً للخطأ.
- تقوم بكتابة تقرير كامل عن البطولة ويجب إن يرسل التقرير إلى أمين سر الاتحاد الدولي ، ليس أكثر من (٣٠) يوماً من البطولة ويحتوي التقرير على ما يلي:
 - ملاحظات عامة عن البطولة تتعلق بإحداث معينة واستنتاجات للمستقبل.
 - تفاصيل محللة عن القاضيات متضمنة اقتراحات لمكافأة أفضل الحكمت ومعالجة القاضية المخالفة للقواعد.
 - كتابة قائمة مفصلة لكل التدخلات (الاعتراضات) في النتائج قبل وبعد إعلان النتيجة.
- تحليل فني للجنة القاضيات (D).

٣- ٢ أعضاء اللجنة الفنية الدولية للسيدات:

- خلال كل مرحلة من مراحل البطولة يقدمن خدماتهن كأعضاء من لجنة الإشراف أو قاضيات مشرفات على الأجهزة أو من ينديهم ، مسؤولياتهن على النحو التالي :
- يشاركن في اجتماع القاضيات ويوجهن القاضيات للعمل على الجهاز المناسب لكل منهن ويشرفن على:
 - مطابقة أجهزة الإحماء والبطولة كالمعمدة في الاتحاد الدولي.
 - تطبيق مادة تعليمات خاصة للقاضيات بشكل دقيق وعادل بالتوافق مع التعليمات والمعايير الحالية.
 - ترمز التمرين بأكمله في الاستمارة الخاصة لما يلي:
 - < تحسب محتويات اللجنة D
 - < تحسب حسومات اللجنة E
 - تسجل كما ينبغي كامل التمرين مع التقييم العام للجنة (E - D) .
 - تتابع التقييم الإجمالي والعلامة النهائية لكل جهاز.

- تتأكد من أن اللاعبة تحصل على علامة صحيحة أو تتدخل كما هو موضح بالمادة ٣ - ٣.
- إعلان العلامة النهائية إذا لم يكن هناك أي تدخل ضروري كما هو موضح بالمادة ٣ - ٣.

٣ - ٣ تعديلات اللجنة (التدخلات في التحكيم):
٣ - ٣ - ١ نتيجة حسومات الأداء:

هذه التعليمات تحدد الفروقات المسموح بها بين الأربع حسومات المتوسطة (أو الحسمان عندما يكون هناك أربع قاضيات في البطولة) ومعدل اللجنة (E) بحيث لا يتجاوز:

0.1	٩,٦ أو أكثر
0.2	أقل من 9.6 ويساوي أو أعلى من 9.4
0.3	أقل من 9.4 ويساوي أو أعلى من 9.0
0.4	أقل من 9.0 ويساوي أو أعلى من 8.5
0.5	أقل من 8.0 ويساوي أو أعلى من 8.0
0.6	أقل من 8.0 ويساوي أو أعلى من 7.5
0.7	أقل من 7.5

مثال ١:

E1	E2	E3	E4	E5	E6	الحسم
0.5	0.6	0.3	0.6	0.7	0.3	
9.5	9.4	9.7	9.4	<u>9.3</u>	<u>9.7</u>	

المجموع = 9.5

العلامات المحسوبة هي من E6 إلى E5

مثال ٢:

E1	E2	E3	E4	E5	E6	الحسم
0.3	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5	
<u>9.7</u>	<u>9.4</u>	9.5	9.4	9.4	9.5	

المجموع = 9.45

العلامات المحسوبة هي من E1 إلى E2

تقوم رئيسة الجهاز إذا كان الفرق بين الأربع حصومات (أو الحصمان عندما يكون هناك أربع قاضيات في البطولة) هو أعلى من الانحراف المسموح به فانه يمكن للجنة الأشراف وبعد مراجعة علامتها إن تقرر:
عدم التدخل إذا رأت أن العلامة مقبولة بالرغم من انحرافها عن المعيار.
التدخل بعد مشاورات مسبقة وموافقة رئيسة لجنة الأشراف.

- حسم اللجنة E بعيد بشكل كبير عن المعيار.
- حسم اللجنة E بعيد بشكل كبير عن رئيسة لجنة الأشراف (بالرغم من أن القاضيات ضمن المعيار المسموح فيه) وذلك بالطلب من عدة قاضيات تعديل علامتهن.
- إذا تم التوصل إلى اتفاق تقوم مشرفة الجهاز بإعلان العلامة النهائية .
- إذا لم يكن هناك اتفاق بين مشرفة الجهاز مع قاضية أو أكثر من اللجنة E ستحل هذه المشكلة مع لجنة الأشراف لتعديل واحد أو أكثر من حصومات اللجنة E وإعلان العلامة النهائية.
- تقوم مشرفة الجهاز وبعد أعلام رئيسة لجنة الأشراف بالتدخل إذا كانت العلامة من قاضية E أو المعدل للقضاة E مستحيل.
- يستخدم نظام (لونجين) لجميع تلك الحالات.

٣- ٣ - ٢ علامة D المحتويات:

- تقوم مشرفة الجهاز بالتدخل وبعد إبلاغ رئيسة لجنة الأشراف عندما يكون :
- إذا اعتقدت أن محتويات اللجنة D غير صحيحة.
 - في حالة الاختلاف بين الحكمتين ($D_1 - D_2$) أو بين اللجنة D ومشرفة الجهاز تقوم مشرفة الجهاز بوضع علامة اللجنة D بعد التشاور مع الحكمتين وموافقتهما ، وفي هذه الحالة تعلن مشرفة الجهاز العلامة.
 - إذا لم تتفق اللجنة مع مشرفة الجهاز تحال القضية إلى لجنة الأشراف لتقرر محتويات اللجنة D .
 - على مشرفة الجهاز أخبار اللجنة D حول نتائج المشاورات ثم تعلن العلامة النهائية.
 - فقط في حالة الاعتراضات (انظري الفقرة ٢ - ٢) لا يمكن تغيير أي علامة بعد إعلانها من قبل مشرفة الجهاز.
 - يستخدم نظام (لونجين) لحل جميع تلك الحالات.
 - على مشرفة الجهاز تسجيل كل التعديلات والتدخلات وتعطي تقرير مفصل (تذكر اسم اللاعبة والتعديل) في نفس اليوم إلى رئيسة لجنة الأشراف.
 - تقدم تقرير مكتوب بكل الأحداث إلى لجنة الأشراف.

المادة ٤ : تعليمات خاصة بالقاضيات
تركيب وتنظيم ومهام لجان الأجهزة

٤ - ١ تعليمات للقاضيات:

على كافة القاضيات في لجنتي التحكيم (E , D) والمساعدات الفنيات وأمينات السر الإلمام التام بـ :

- النظام الفني للاتحاد الدولي .
- قانون التحكيم الدولي الخاص بالجمناستك الفني للسيدات.
- أحكام القاضاة في الاتحاد الدولي (الملحق الإضافي) .
- قواعد الاتحاد الدولي للجمناستك الفني للسيدات الخاصة بالقاضيات.
- ملاحق القانون الدولي مع قوائم الفقرات والحركات الجديدة.

يُتَعَيَّن على القاضيات:

- ◀ اجتياز دورات تحكيم دولية أو قارية بنجاح.
- ◀ حملهن لشهادة التحكيم الدفتر الساري المفعول وان يدرج اسمها في قائمة الحكام الدوليين.
- ◀ تمتلك الدرجة المناسبة للبطولة.

واجباتهن:

- المشاركة في المناظرات والندوات قبل كل بطولة التي تديرها اللجنة الفنية للسيدات (أي استثناء يقرر من اللجنة الفنية للسيدات).
- الحرص على حضور الاجتماعات للحكمات قبل البطولة.
- حضور تدريبات المنصة بالمواعيد النظامية.
- التواجد في صالة البطولة قبل الموعد.
- ارتداء اللباس الموحد المقرر من الاتحاد الدولي للجمناستك (طقم ازرق غامق وقميص ابيض)، أو الالتزام بارتداء ما توزعه اللجنة المنظمة في الدورات الاولمبية.
- تطبيق التعليمات بالخلاص والتزام كامل.
- دراسة وتحضير الجهاز بشكل جيد.
- العمل بواجبات المادة (٤) وعلى وجه الخصوص:
- تقييم مجمل التمرين بسرعة وأمانة وصدق وموضوعية وضمير هي.

- إذا كان هناك أي شك تعطي الأفضلية للاعبة.
- دراسة واستيعاب التقنيات المتاحة لحفظ التسجيلات الضرورية مثل:

- ◀ إدخال النتائج إلى الحاسوب.
- ◀ ملء استمارات النتائج يدوياً.
- ◀ استعمال الرموز في كتابة التمرين.
- ◀ تحتفظ بما دونته شخصياً (أوراق ذاتية لدرجاتهن) .

واجبات القاضيات أثناء البطولة:

- ❖ عدم مغادرة مكنتهن إلا بأذن من D₁.
- ❖ عدم الاحتكام أو الدخول في نقاش مع أي شخص (مدربين، رؤساء وفود، قضاة آخرين).
- ❖ على القاضيات أن يعبرن عن سلوك حسن من دون أي سلوك متحيز.
- ❖ كل قاضية مسؤولة عن علامتها، وفي حال كان هناك تدخل من قبل مشرفة الجهاز للقاضية الحق في شرح علامتها وان توافق أو لا توافق على التغيير وفي حالة عدم الموافقة تصبح القاضية تحت اشراف مشرفة الجهاز ويتم اعلامها وفقاً لذلك.
- ❖ على كل القاضيات ان يتصرفن بأسلوب محترف في جميع الأوقات وفق سلوك أخلاقي غير متحيز.*
- ❖ وفي حالة وجود أي قرار اعتباطي ضد الحكمة يمكن أن ترفع تظلم إلى:
 - < لجنة الأشراف إذا كانت المشكلة مع قيادة (اللجنة D) .
 - < لجنة الاستئناف (الاحتكام) إذا كانت المشكلة مع لجنة الأشراف.

* ملاحظة:

انظري إلى أحكام القضاة الاتحاد الدولي (الملحق الإضافي).

٤ - ٢ قسم القاضيات (لوائح فنية ٧ - ١٢) :

على كافة القاضيات أداء قسم التحكيم قبل البدء بالبطولات الرسمية الهامة على النحو التالي:
(اقم بشرفي أن أكون قاضية عادلة ونزيهة منطلقة من الأخلاق الحميدة وأنحلي بالروح الرياضية دون التحيز لأي شخص أو لأي دولة).

٤ - ٣ لجان الأجهزة (قاضيات الأجهزة) :

(اللجنة D) مسؤولة بشكل أولي عن تقييم محتويات التمرين.
(اللجنة E) مسؤولة بشكل أولي عن تقييم أخطاء الأداء والتركيب والإيقاع خلال التقييم.
- يتم تعيين (اللجنة D و E) عن طريق القرعة ويوزع عن إلى مهامهن تحت اشراف اللجنة الفنية وفقاً للتعليمات الفنية (٧ - ١٠) أحكام وقواعد القضاة في الاتحاد الدولي للجمناستك وأحكام القاضيات باللجنة الفنية للسيدات.
نماذج تشكيل لجان التحكيم تكون على النحو التالي (انظري نهاية المادة ٤).
- قد تعمل D₁ و D₂ كقاضية E₁ و E₂ عندما يكون المجموع العام أقل من ست قاضيات.
- تساعد لجنة التحكيم ميفاتيوات وحكمات خطوط وأمانة سر يحملن الشهادة الدولية.

بطولات العالم – الألعاب اولمبية ٨ قاضيات	منافسات دولية ٦ قاضيات
٢ قاضية D	٢ قاضية D
٦ قاضيات E	٤ قاضيات E

٤ - ٣ - ١ مهام (اللجنة D):

- (اللجنة D) تسجلان التمرين بشكل رموز على الاستمارة كل على حدة من دون أي تحيز ثم تقرران معاً معاً محتويات التمرين (النقاش مسموح بينهما) .
- القاضية D₂ تُدخل العلامة في جهاز الحاسوب .
- في حالة عدم الاتفاق بين القاضية D₁ و D₂ فإن المناقشة تكون بين مشرفة الجهاز و D₁ .
- القاضية D₁ تُشرف على عمل المساعدات الفنيات (موقتات، حكومات خطوط) والسكرتيرات كما هو موضح في المادتين (٤-٤-٤ و ٤-٤-٣) .
- بشكل خاص تنظم ترتيب عمل الفرق والمجموعات المختلطة .
- القاضية D₁ تتابع الحسومات لمخالفات الزمن والخطوط والأخطاء في سنوك اللاعبة وجميعها تحسم من العلامة النهائية قبل إعلانها .
- (اللجنة D) تقرر إذا لم تؤدي اللاعبة التحية قبل وبعد التمرين .
- (اللجنة D) تقرر إذا أدت اللاعبة قفزة ملغاة (٠.٠) .
- (اللجنة D) تحسم من العلامة النهائية (مساعدة من المدرب) خلال:
* أداء القفزة . * خلال التمرين . * عند أداء النهائية .
- (اللجنة D) تقوم بأخبار مشرفة الجهاز عن أي سلوك غير رياضي يصدر من قبل (اللاعبة ، المدرب) .

✚ مكونات علامة البدء (اللجنة D) .

- < قيمة الصعوبات.
- < قيمة الربط .
- < المتطلبات التركيب الخاصة.

بعد البطولة تقوم (اللجنة D) بما يلي:

- أحالة تقرير عن البطولة إلى رئيسة اللجنة الفنية للسيدات يتضمن ما يلي:
- ☞ استمارة الانتهاكات (المخالفات)، القرارات الصادرة في الاعتراضات مع رقم واسم اللاعبة.
- ☞ يقدم هذا التقرير بأسرع ما يمكن بعد البطولة كما هو، موجه إلى رئيسة اللجنة الفنية للسيدات.
- ☞ يجب أن يقدموا استمارة رموزهم خلال المشاورات.

٤ - ٣ - ٢ مهام (اللجنة E):

- يجب أن يراقبوا بيقظة ويقيموا الأخطاء والحصومات بشكل صحيح ومستقل من دون تحيز .
- يجب أن يسجلوا الحصومات لما يلي :
 - ◀ أخطاء عامة .
 - ◀ أخطاء خاصة بالجهاز .
 - ◀ أخطاء الإيقاع (عارضة - أرضية) .
- يعملون بما مجموعه حسم في أعمار النقاط (مثال ٤ ، ٥ نقطة) .
- يجب أن يكملوا استمارة النتيجة (ملحق رابع) بتوقيع رسمي أو إدخال الحصومات إلى الحاسوب للتالي:
- ◀ أخطاء (عامة وخاصة في الأداء والتكنيك) .
- ◀ أخطاء الإيقاع .
- يجب أن يكونوا قادرين على إعطاء سجل كامل لتقييمهم خلال التمرين .
- إذا استخدمت الاستمارة اليدوية يجب أن يتأكدوا من إرسال الاستمارات يكون مباشرة من قبل المسؤولين عن ذلك) .
- عند استخدام الاستمارة اليدوية يتم إعلان علامة القاضيات الستة (E) بنفس الوقت .

٤ - ٣ - ٣ مهام المساعدات:

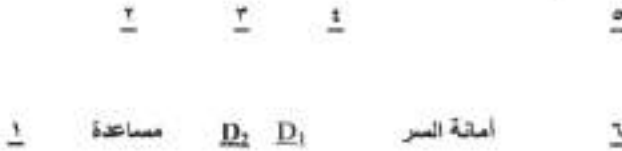
- يتم اختيارهن بالقرعة من الحاصلات على شهادة التحكيم الدولية للعمل :-
 - حكمت خطوط لبيان تجاوزات الخط (أرضية - قفز) من خلال رفع العلم .
 - تتابع محاولات الإحماء المسموحة في القفز .
 - تقرر حكمت الخط على القفز الانحراف استناداً إلى الدهليز ويعلن الخطأ برفع العلم الأحمر .
 - ميفاتييات على المتوازي ، العارضة ، الأرضية:
 - ١ . ضبط زمن التمرين على الحركات الأرضية والعارضة (قاضيتان على العارضة وواحدة على الحركات الأرضية) .
 - ٢ . ضبط توقف الزمن خلال السقوط على العارضة .
 - ٣ . ضبط زمن السقوط على المتوازي .
 - ٤ . مراقبة بدء التمرين بعد ظهور الضوء الأخضر والتأكد من إضاءته ، وتنظيم زمن الإحماء (عدم التقليد بالزمن كما سبق) .
 - تكتب استمارة إلى (اللجنة D) وبعد الطلب إلى القاضية D_١ يعطى زمن للإحماء للاعبة اليدوية عن اللاعبة المصابة .
- #### ٤ - ٤ - ٤ مهام أمانة السر:
- أمانة السر تكون من حملة الشهادة الدولية وينتقن من قبل اللجنة المنظمة تحت إشراف D_١ مسنولات عن إدخال مكان النتائج (نتائج المناقشات) للحاسوب .

- تتابع تنظيم وترتيب (الفرق - اللاعبة).
- تتولى تشغيل (الضوء الأخضر أو الأحمر).
- إعلان النتيجة النهائية الصحيحة.

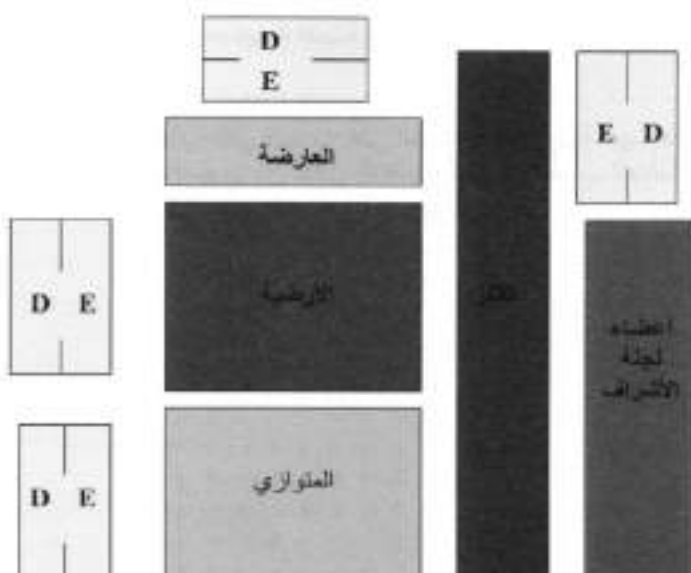
٤ - ٤ ترتيب جلوس الحكام على الأجهزة:

- على الحكام الجلوس على بعد مناسب عن الأجهزة وعلى منصة بحيث يمكنهم مراقبة التمرين وارتفاع مقاعدهم على ارتفاع الحوض (عارضة - متوازي - أرضية) بجانب المنصة بحيث تستطيع مشاهدة التمرين من دون انقطاع . أما بالنسبة لحصان القفز فإن كل من مرحلتى الطيران يجب أن تكون واضحة لجميع الحكام.
- تجلس الميقاتيات بجانب هيئة التحكيم على أي جهاز ويشار إليهن بالرسم بالمساعدات.
- تجلس حكمتا الخطوط إلى زاويتي الأرض المتقابلتين لتغطيا كل منهما خطين.
- القاضيات (E) يجلسن باتجاه عقارب الساعة حول الجهاز بداية من يسار (D₁).

مثال لجلوس الحكام



- تجلس الحكام على مسافة تبعد على الأقل (٢ م) من طاولة القفز والجلوس يكون من منتصف طاولة القفز باتجاه جانب الخط الجانبى للهبوط ، الجلوس المثالي كما يلي:
- تجلس القاضيات في حصان القفز (على مستوى النظر) بحيث يمكنهن رؤية الطيران الأول والثاني.
- تجلس حكمة الخط لجهاز القفز على الزاوية البعيدة من الخط الجانبى.



٤ - نظام IRCOS .
يوضع نظام الكاميرات الخاص بجانب اللجنة D .

٤ - ٦ احتساب العلامة النهائية .

نتائج القاضيات الستة هي أساس لحساب النتيجة ، فتحتذف أعلى درجة وأقل درجة ويؤخذ متوسط الأربع علامات = نتيجة اللجنة E .

E6	E5	E4	E3	E2	E1	القاضيات
0.8	0.7	0.9	1.0	0.9	0.6	أداء
0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	الإيقاع
<u>1.1</u>	1.00	1.1	1.2	1.2	<u>0.9</u>	مجموع الحصومات
$\frac{8.9 + 9.00 + 8.9 + 8.8 + 8.8 + 9.1}{35.5} = 5.7 + 8.875 = 14.575$						النتيجة النهائية : درجة
$14.575 - 0.2 = 14.375$						حسومات إضافية العلامة النهائية

عندما يكون هناك 4 قاضيات تحذف أعلى درجة وأقل درجة ويؤخذ متوسط
العلامتين الوسطيتين = نتيجة اللجنة E .

٤ - ٦ - ١ صلاحية العلامة النهائية:

إذا اختلفت العلامة التي ظهرت على الشاشة الالكترونية عن العلامة الرسمية
التي أدخلت إلى الحاسوب من خلال القاضية المعنية فتحسب العلامة التي سجلت
بمعرفة القاضية على مكتب القيادة الالكترونية .

تعليمات عامة

٧-٥



المادة ٥: تقييم التمرين

٥ - ١ - ١ - ٥ : عموميات:

في البطولة الأولى (التمهيدية) - (الرابعة) نهائى الفرق - (الثانية) الفردي العام - (الثالثة) نهائى الأجهزة يمكن أن تقدم اللاعب نفس التمرين أو تمرين مختلف.

طرق تقييم التمرين التي ستوصف لاحقاً ستكون معتمدة لدى الاتحاد الدولي للجمناستك في:

بطولات اولمبية - بطولات العالم - كأس العالم.

ويمكن تطبيقها أيضاً:

البطولات القارية - البطولات الإقليمية - بطولات الفرق -

المنافسات الدولية - بطولات محلية .

ترتيب جداول الصعوبات:

يتضمن القاتلون جداول صعوبات لكل جهاز (المادة ٩ - ١١) تعرف كل صعوبة بقيم من أجزاء الدرجة:

١٠.١ حتى ١٩.٩	الصعوبة A
٢٠.١ حتى ٢٩.٩	الصعوبة B
٣٠.١ حتى ٣٩.٩	الصعوبة C
٤٠.١ حتى ٤٩.٩	الصعوبة D
٥٠.١ حتى ٥٩.٩	الصعوبة E
٦٠.١ حتى ٦٩.٩	الصعوبة F
٧٠.١ حتى ٧٩.٩	الصعوبة G

٥ - ٢ - ١ - ٥ : عوامل تقييم الأداء .

- الفلسفة الحالية لمحتوى التمرين وتركيبه تشجع على تأكيد اجادة الحركات الراقصة والاكروباتيكية وتقديمها بشكل فني : وضمن هذا العبدأ:-

< لا يسمح بإعادة التمرين.

< سيتم تقييم الأداء من ١٠ درجات.

< مسؤولية التقييم تنقسمها اللجنتان D - E.

٥ - ٣ عوامل تقييم (اللجنة D):

يتضمن التقييم على الحركات الأرضية والمتوازي مختلف الارتفاع وعارضة التوازن ما يلي:

- قيمة الصعوبات: أعلى ٨ صعوبات متضمنة النهاية يعني (النهاية + ٧ حركات) .

والصعوبات مقسمة في القانون على النحو التالي:

- متطلبات التركيب الخاصة : ٢,٥ درجة.

- قيمة الربط

- على حسان القفز علامة اللجنة D متضمنة علامة الصعوبة.

القيمة	الصعوبة
٠,١	A
٠,٢	B
٠,٣	C
٠,٤	D
٠,٥	E
٠,٦	F
٠,٧	G

٥ - ٣ - ١ قيمة الصعوبات

- الصعوبات هي حركات من جداول الصعوبات في القانون الدولي تستخدم حسب الحاجة إليها.

- تحسب أعلى ٨ صعوبات متضمنة النهاية (متوازي - عارضة - أرضية) .

- (اللجنة D) سوف تقييم الصعوبات ما لم يكن هناك خطأ فني (تقني) في أداء الحركة.

٥ - ٣ - ٢ تعريف الصعوبات:

تعد هذه الحركات أمامية.

تعريف الصعوبات المكررة أو المختلفة:

نفس الحركة تقييم مرة واحدة في التمرين.

إذا تم أدائها مرة ثانية فإن قيمتها لا تحسب .

تعد الحركة مكررة إذا وضعت تحت نفس الرقم وكانت:

- موداه مع أو من دون الدفع لتبديل القبضة.

- المحاور الدورانية مع فتح الساقين أو ضمهما أو مع شئ الحوض أو مده تعد

نفس الحركة.

الحركات الراقصة:

- مؤداء بشكل طولي أو عرضي على عارضة التوازن.
- الوثبات مع لفة كاملة أو أكثر مستقيم بصعوبة إذا أدتها اللاعبة من الوضع العرضي لكن إذا أدتها اللاعبة مرة أخرى من الوضع الطولي فتعد الحركة مكررة وتحتسب الصعوبات بالترتيب.
- ١- الارتفاع بقدم أو الاثنتين معاً (وثبة الذنب الدفع بقدم واحدة أو الاثنتين معاً).
- ٢- الارتفاع بقدم أو الاثنتين معاً (عارضة).
- ٣- الهبوط على القدمين أو الانبطاح (الحركات الأرضية).
- ٤- اللغات بالاتجاه الداخلي والخارجي (الحركات الأرضية - العارضة).
- الحركات الاكروبايكية الهبوط بقدم أو القدمين معاً (الحركات الأرضية - العارضة).

تعد الحركات مختلفة إذا وضعت ضمن:

- أرقام مختلفة أو.
- نفس الرقم عندما:
- ١- أوضاع جسم مختلفة (منحني ، مكور ، مستقيم) في الهوانيات.
- ٢- وضع الساقين فتح أو ضم على المتوازي في الهوانيات.
- ٣- الساقين في الوضع الطولي أو العرضي (الحركات الأرضية).
- ٤- الحركات التي تبدأ بالوضع الطولي وتنتهي بالعرضي أو بالعكس تعد حركات مؤداء بالشكل العرضي.
- ٥- هناك درجات مختلفة في الدورانات (اللغات) (١٨٠ ، ٣٦٠ ، ٥٤٠ الخ). انظري (المادة ٧) متطلبات خاصة على الأجهزة.
- ٦- الارتكاز على يد واحدة أو اليدين معاً أو من دون يدين.
- ٧- الارتفاع بالحركات الاكروبايكية أو الهبوط على قدم واحدة أو القدمين معاً (عارضة التوازن).

اعتماد الصعوبات حسب الترتيب.

- * إذا لم تؤدي الحركة بالشكل المطلوب سوف تخفض القيمة أو ستعد حركة أخرى موجودة في القاتون (أو لن تحتسب الصعوبة).
- إذا لم تؤدي الحركة بالشكل المطلوب ثم كررت مرة أخرى فلا تحتسب الحركة مكررة.
- مثال : دوران خلفي مع ١/٢ - ١ بالوضع العمودي وخفضت لعدم أداء الدوران في المحور العمودي ثم كررت الحركة وأدتها بشكل ناجح دوران خلفي مع ١/٢ - ١ بالوضع العمودي فلا تحتسب الحركة المكررة.
- إذا أعطت صعوبة حركة على إنها حركة أخرى في القاتون بسبب فشل فني ثم أدت الحركة مرة أخرى بشكل جيد فتحتسب الصعوبة.

مثال : الحركة لفة مع رفع الرجل الحرة بالمستوى الأفقي (E) إذا لم تؤدي والساق الحرة على المستوى الأفقي تصبح لفة عادية (D) وإذا أدتها مرة ثانية بصورة ناجحة (E) تحتسب الحركتين لأنهما موجودتان في القانون.
مثال : ليب تبادل ولم تصل القدم الأولى إلى (٤٥°) تصبح الحركة ليب عادي ثم أدت اللاعبة نفس الحركة ليب تبادل بنجاح فتحسب الثانية لان الحركتان موجودتان في القانون.

٥ - ٣ - ٣ متطلبات التركيب الخاصة:

- المتطلبات الخاصة مشروحة بشكل خاص لكل جهاز وقيمتها ٢.٥ .
- ممكن أن تغطي حركة واحدة أكثر من متطلب ولكن لا يمكن تكرار الحركة كي تغطي أكثر من متطلب.
- الحركات من الجداول الحركية هي فقط التي تغطي المتطلبات.

مبدأ تقييم النهاية:

- * لا نهاية أو نهاية من صعوبة A أو B
- * نهاية من صعوبة C
- * نهاية من صعوبة D

٥ - ٣ - ٤ قيمة الربط:

- تعطى قيمة الربط لحركات ذات قيمة وتركيب مميز على الأجهزة (الأرضية، العارضة، المتوازي).
- قيمة الربط : ٠.١ ، ٠.٢
- المعطيات مشروحة ضمن المادة (٩ - ٤) (١٠ - ٤) (١١ - ٤) .
- ليس من الضروري أن تكون الارتباطات من ضمن أفضل ٨ حركات ولكن من الجداول الحركية.
- تستخدم جميع الحركات الاكروبياتيكية مع الطيران (حركات أرضية من دون استناد اليدين) والحركات الراقصة في الربط كما هو مشروح في فقرات الربط.
- الصعوبات المخفضة قد تستخدم في الربط الخاص.
- لتقييم الربط يجب أن يؤدي من دون سقوط.
- لا يسمح بتكرار الحركات في ربط آخر.
- تحسب قيمة الصعوبة بحسب الترتيب.
- الصعوبات على المتوازي والحركات الأرضية والعارضة يمكن أدائها مرتين ضمن ربط واحد أمثلة:

- المتوازي - تكاتشف x ٢
- المتوازي - دورة عظمى خلفية مع الدفع لأداء لفة كاملة x ٢ .
- العارضة - (قفزة أممية أو عجلة بشرية أو دولاب ضم) من دون يدين . x ٢

- الأرضية - ربط غير مباشر أو مباشر قفزة يدين خلفية أو من دون يدين (تيمبو) ٢ × مع قلبتين هوائية منحنية.
- ترتيب الحركات ضمن الربط يكون اختيارياً على العارضة والأرضية والمتوازي (باستثناء بعض الاعتبارات الخاصة بالربط).
- كل الربط يجب أن يكون مباشر ما عدا الأرضية قد يكون الربط غير مباشر.

الربط المباشر

هو الذي يكون بين الحركات الاكروباتيكية أو اكروباتيكية / الراقصة تؤدي من دون :

١- اهتزاز أو توقف بين الحركات.

٢- خطوة زائدة بين الحركات.

٣- لمس العارضة بالقدم بين الحركات.

٤- مرجحة اليدين أو الرجلين الزائدة.

٥- فقدان التوازن بين الحركات.

الربط المباشر (عارضة ، أرضية) .

لربط المباشر بين التيب أو الحركات الاكروباتيكية باتجاه واحد تكون عندما:

- يتم الهبوط من الحركة الأولى متبوعة بارتقاء مباشر للحركة الثانية أو.

- يتم الهبوط من الحركة الأولى على قدم واحدة ثم توضع القدم الحرة ويتم الارتقاء بها مباشرة للحركة الثانية.

- التوقيت: الربط بين الحركات الاكروباتيكية امام / خلف أو بالعكس ، وراقص / اكروباتيك أو بالعكس هو الشعور بالاستمرارية والديناميكية من دون إبطاء أو توقف بين الهبوط والارتقاء.

- لا توقف بين الحركات كما تؤدي حركتين اكروباتيكتين باتجاه واحد.

الربط غير المباشر: (فقط على الأرضية الحركات الاكروباتيكية).

ربط مباشر لحركات اكروباتيكية بالطيران وارتكاز اليدين (مجموعة ٣) مع قلبات هوائية.

مثلاً : دولاب ضم مع قفزة يدين خلفية سريعة تؤدي هذه الحركات بين الهوانيات.

- ربط ثلاث حركات أو أكثر فالحركة الثانية تستعمل تمهيدية للتي تليها والحركة الثانية هي أخيرة لما قبلها وتشكل ارتباط أول وهي حركة أولى لما بعدها وتشكل ارتباط ثاني جديد.

- الاعتراف بالربط المباشر أو غير المباشر يجب أن يكون لصالح اللاعبة.

٥ - ٤ اللجنة E الاداء الفني (١٠) درجات

- كي تستحق اللاعبة الـ (١٠) درجات يجب أن يكون الأداء والتركيب والإيقاع بشكل متكامل.

تشمل عوامل تقييم اللجنة E :

- الأداء .

- الإيقاع .

هذه الحسومات المشروحة ضمن:

* جدول الأخطاء العامة (المادة ٦)

* حسومات خاصة بالأجهزة (٨ - ١١)

* أخطاء فنية (المادة ٧)

طريقة حساب العلامة النهائية:

$$\text{العلامة النهائية} = \text{D اللجنة} + \text{حسومات اللجنة E}$$

مثال :

D اللجنة

الصعوبات (2E - 3D - 3C)

متطلبات التركيب الخاصة (٥ × ٥)

قيمة الربط

D اللجنة

$$\begin{array}{r} 3.1 + \\ 2.5 + \\ 0.6 + \\ \hline 6.2 \text{ درجة} \end{array}$$

١٠.٠٠ درجات

E اللجنة

الأداء

الإيقاع

$$\begin{array}{r} 0.7 - \\ 0.3 - \\ \hline 1.00 - \\ 9.00 \end{array}$$

$$15.2 = 9.00 + 6.2 \text{ العلامة النهائية .}$$

(اللجنة E) تحسب متوسط الحسومات للقاضيات (٤) أو (٦) .

(اللجنة E) تجمع حسومات التركيب ، الأداء ، الإيقاع ثم تطرح من ١٠.٠٠ درجات .

درجات .

حسومات خاصة للتمارين القصيرة:

عندما تؤدي اللاعب عدد الحركات التالية يمكن للاعبة الحصول على الحد

الأقصى لدرجات اللجنة E كالآتي :

إذا أدت اللاعب ٧ حركات أو أكثر .	١٠.٠٠
إذا أدت اللاعب ٥ - ٦ حركات .	٦.٠٠
إذا أدت اللاعب ٣ - ٤ حركات .	٤.٠٠
إذا أدت اللاعب ١ - ٢ حركة .	٢.٠٠

تعلم اللجنة D أمينة السر على الجهاز المعنى لعلامة اللجنة E.



التقييم: اللجنة D (C + A + E)
 متطلبات التركيب الخاصة أدت اللاعبة المتطلب ؛ + المتطلب 0 النهاية 1.0
 1.9 درجة اللجنة D

علامة اللجنة E بحسب عدد الحركات
 4.00
 4.10 حوسومات اللجنة E (ارتفاع ، سقوط ، سعة ... الخ)
 0.00 العلامة النهائية للجنة E
 = العلامة النهائية للاعبة

درجة اللجنة E (0.00) + درجة اللجنة D (1.9) = 1.9
 إذا كانت الدرجة النهائية للاعبة من اللجنة E = 0.0 فتكون العلامة النهائية هي علامة اللجنة D.

0 - الاعتراف بالحركات والقفزات الجديدة:

- يتم تشجيع المدربين واللاعبين على ابتكار حركات أو قفزات جديدة لم تنفذ من قبل وغير موجودة في القانون.
- لذلك فقط هذه الحركات المؤداة ستوضع في القانون.
- لتقييم الحركة الجديدة يجب أن تؤدي بشكل تام وكامل ومن دون سقوط.
- جميع الحركات والقفزات المؤداة لأول مرة بطولات العالم وكأس العالم الخ يجب أن تُحال إلى اللجنة الفنية للسيدات عن طريق البريد الإلكتروني أو الفاكس أو البريد في أي وقت خلال السنة.
- على كل حال يجب أن تقدم هذه الحركات ليس قبل ساعة أو يوم من البطولة لكن كما هو منصوص في خطة العمل ، وطلب تقييم الحركة يجب أن يكون مصحوب بالرسومات والأشكال بالإضافة إلى شريط فيديو.
- سيقوم الاتحاد الدولي واللجنة الفنية للسيدات بتقييم:
- ◀ قيمة الصعوبة للقفزات الجديدة (مجموعة القفزة ورقمها).
- ◀ قيمة الصعوبة للحركات الجديدة.
- قد يختلف تقييم الاتحاد الدولي مقارنة ببطولات أخرى ليست دولية.
- القرار سيرسل إلى الاتحاد المعنى والحكمات من خلال كتابة ملخصات (تعليمات) لهن أو إجراء جلسات المراجعة قبل البطولة.
- القفزات والحركات الجديدة يتم القبول بها في البطولات دولية أخرى وتقييمها من قبل عضو اللجنة الفنية المشرف على هذه البطولة يُؤخذ القرار خلال الاجتماع الفني لهذه البطولة.

- صلاحية هذا القرار تطبق فقط في نفس البطولة ثم تقدم هذه الحركات إلى رئيسة وأعضاء اللجنة الفنية للسيدات وستظهر هذه الحركات أو القفزات في الفئات عندما يتم الاعتراف بها وتقدم في بطولات رسمية ودولية للاتحاد الدولي.

٥ - ٦ قانون التحكيم اللاحق:

بعد انتهاء البطولات الرسمية للاتحاد الدولي تقوم اللجنة الفنية للسيدات بطباعة ونشر كل القوانين الجديدة والتي تشمل:
- جميع الحركات الجديدة مع تقييمها أو أرقامها.
- ترسل التعديلات من أمانة السر للاتحاد الدولي إلى جميع الاتحادات مضمونة تاريخ صلاحية الحركات والبدء بالعمل بها وسريتها في البطولات الدولية اللاحقة.

المادة (٦) جدول الأخطاء العامة وحسوماتها

الأخطاء		صغير	متوسط	كبير	كبير جدا
الدرجة $E_2 - E_1$ ()					
		٠,١	٠,٣	٠,٥	١,٠٠ أو أكثر
شي المراعين أو الرهينين .	كل مرة	x	x	x	
فتح القدمين أو الرهينين .	كل مرة	x	عرض للكتفين أو أكثر		
تقاطع الرجلين خلال اللقطة .	كل مرة	x			
نفس في الارتفاع للحركات .	كل مرة	x	x		
عدم وضوح التكور - الزاوية .	كل مرة	x	x		
عدم وضوح المد .	كل مرة	x	زاوية الحوض x	> ٩٠ < ١٣٥ زاوية الحوض x < ١٣٥	
عدم أبقاء الجسم ممدوداً (التحاء الجسم مبرراً) متوازي - عرضية - أرضية .	كل مرة	x			
الانحراف عن الخط المستقيم . متوازي - عرضية - أرضية .	كل مرة	x			
التردد في القفز أو استئصال القوة للوقوف على البدن والمرجحة	كل مرة	x			
وضع خاطئ للجسم - وضع الساقين في الحركات					

			x	كل مرة	- ارتفاع في الجسم . - وضع قدم خاطئ عند الأمشاط . - نقص التفرج (التفرج) (الحركات غير الطيورانية) - وضع السائلين ليس موازي (عارضة - أرضية) في الحركات الرافعة .
			x	كل مرة	الثقة (نزل حركة نقطة بداية ونهاية وعليها أن تسيطر على جميع نقاط الحركة) .
		x	x	كل مرة	خلال التمرين . نقص التيسيرية . - وضع خاطئ للجسم . - ارتفاع في وضع الجسم . - وضع قدم خاطئ عند الأمشاط . - لف القدم للداخل . - نقص السعة .
			x	كل مرة	الحجم الأعظم إذا لم يكن هناك سقوط لا يتجاوز 0.8 .
			x	كل مرة	أخطاء الهبوط (كل الحركات مع الهبوط) . فتح القدمين في الهبوط .
		x	x	كل مرة	هبوط قريب من الجهاز (عارضة - موازي) . حركات إضافية للحفاظ على التوازن .
			x	كل مرة	مرجحة زائدة (يدين) . حركات جذع إضافية لحفظ التوازن .
			x	كل مرة	خطوة زائدة (صغيرة) .
		x	x	كل مرة	خطوة أو وثبة كبيرة (كثير من عرض الكتفين) .
	x	x	x	كل مرة	ارتفاع في أوضاع الجسم
	x			كل مرة	تخلص صعب
		x		كل مرة	لمس الجهاز باليدين (ليس السقوط عليه) .
١.٠٠				كل مرة	الارتكاز على المرتبة بيد أو باليدين معاً
١.٠٠				كل مرة	السقوط على المرتبة رغبة أو مفعد .
١.٠٠				كل مرة	السقوط على الجهاز .

المادة (٦) جدول الأخطاء العامة وحسومتها

الأخطاء		صغير	متوسط	كبير	كبير جداً
الجنة D (D ₂ - D ₁)		٠,١	٠,٣	٠,٥	١,٠٠ أو أكثر
إداء الربط مع السقوط .	متوازي عرضة أرضية			لا يحسب الربط	
عدم الهبوط على القدمين أولاً في الهولبات والقفاز .	كل مرة		لا تحسب قيمة الصعوبة والمتكرب والربط		
الارتفاع خارج الخط الأرضي .	الحركات الأرضية		لا تحسب قيمة الصعوبة والمتكرب والربط		
عدم التحية قبل وبعد التعرير .	اللاعبة		x من العلامة النهائية		
سلوك المترب					
مساعدة (تامة) .	متوازي عرضة أرضية				١,٠٠ من العلامة النهائية لا صعوبة لا متطلب لا ربط
مساعدة (لمس اللاعبة على المتوازي) .	كل مرة			x من العلامة النهائية	
إشارة من المترب إلى اللاعبة بصوت أثناء أداء التعرير .			x		
الجنة A (بالتشاور مع مشرفة الجهاز)					
استخدامات غير مسموحة					
عدم استعمال الواقية على القفاز للقفزة العربية (المادة ٢٠٤٨)	لاعبة				قفزة مغلقة ٠,٠
عدم استعمال مرتبة الهبوط الواقية (١٠ سم) .	لاعبة			x	
رفع الجهاز من دون أنن .	لاعبة			x	
وضع لوحة التهوض على مكان غير مسموح به .	لاعبة			x	من العلامة النهائية
إزالة النابض من لوحة التهوض أو تعديله .	لاعبة			x	
استخدام مراتب إضافية .	لاعبة			x	
وقوف غير مسموح للمترب على المنصة .	كل مرة			x	
تحريك المراتب الواقية (١٠ سم) .	لاعبة			x	
كتب خطية من اللجنة D إلى لجنة الأشراف من العلامة النهائية .					

			فريق	ملابس البطولة غير موحدة للفريق .
		x	لاعبة	استعمال خاطئ للرباط (البانديج) .
		x	لاعبة	استعمال خاطئ للمقسيوم .
	x		لاعبة	نقص شعار الدولة
	x		لاعبة	نقص رقم اللاعب .
	x		لاعبة	ارتداء حلي أو مجوهرات خاطئ .
	١.٠٠ بطولة ٤.١ من مجموع الفريق			المشاركة في غير ترتيب اللاعب .
				كتب خطية من الميفاتبات إلى D .
من العلامة التهنئية	x		الفريق	تجاوز زمن الإحماء .
	x		اللاعب	بشكل فردي من اللاعب .
	x		لاعبة	عدم البدء خلال ٣٠ ثانية بعد إضاءة الضوء الأخضر .
		x	لاعبة	تجاوز الزمن في الأرضية والعارضه .
٠.٠			لاعبة	بداية التمرين مع الضوء الأحمر .
التمرين منتهي			لاعبة	تجاوز زمن السقوط (المتوازي - العارضه) .

المادة (٦) جدول الأخطاء العامة وحسومتها

كبير جداً	كبير	متوسط	صغير	الأخطاء	
١.٠٠ أو أكثر	٠.٥	0.3	0.1	رنيسة لجنة الأشراف بالتشاور مع لجنة الإشراف على البطولة	
				سلوك اللاعب	
		x		كل مرة اللاعب	إعلان غير مسموح به . ملاحظة : يؤخذ كل مرة في بطولة الأجهزة .
لا تأهل					مغادرة أرض البطولة من دون إذن لجنة أشراف البطولة .
تلفى النتيجة					عدم المشاركة في مراسم توزيع الجوائز من دون إذن .
لا تأهل					تأخير أو تعطيل في البطولة .
٠.٣	٠.١			اللاعب	سلوك غير رياضي .
		x		اللاعب	التواجد على المنصة غير مسموح به .
		x		اللاعب	التحدث مع القاضية أثناء البطولة .

رئيسة لجنة الأشراف بالتشاور مع لجنة الاتحاد الإشراف في البطولات المعتمدة لدى الدولي	
سلوك المدرب من دون تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق	
سلوك غير رياضي من دون تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق (صلاحية القرار على أرض البطولة، الإحماء، التدريب وكل مدة البطولة).	- أول مرة: بطاقة صفراء للمدرب (تحذير). - ثاني مرة، بطاقة حمراء للمدرب وأبعاد من أرض البطولة*، الإحماء، التدريب، وكل مدة البطولة).
سلوك غير منضبط أو إساءة من دون تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق (صلاحية القرار على أرض البطولة، الإحماء، التدريب وكل مدة البطولة).	- مباشرة بطاقة حمراء وأبعاد المدرب من (أرض البطولة)*، الإحماء، التدريب، وكل مدة البطولة).
سلوك المدرب بتأثير مباشر على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق	
سلوك غير رياضي بتأثير على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق (صلاحية القرار على أرض البطولة، الإحماء، التدريب وكل مدة البطولة).	- أول مرة: بطاقة صفراء للمدرب (تحذير). - ثاني مرة، بطاقة حمراء للمدرب وأبعاد من أرض البطولة*، الإحماء، التدريب، وكل مدة البطولة).
سلوك غير منضبط أو إساءة بتأثير مباشر على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق (صلاحية القرار على أرض البطولة، الإحماء، التدريب وكل مدة البطولة).	- أول مرة: 0.5 درجة من (اللاعبة أو الفريق أثناء البطولة) و بطاقة صفراء للمدرب (تحذير). إذا تحدث المدرب مع قاضية. - أول مرة 1.00 من (اللاعبة أو الفريق أثناء البطولة) و بطاقة صفراء للمدرب (تحذير). الذي يتحدث بعدا ونية مع القاضية. - ثاني مرة 1.00 من (اللاعبة أو الفريق أثناء البطولة) و بطاقة حمراء للمدرب وأبعاد من أرض البطولة.
أية مخالفة أخرى أو سلوك مسيء بتأثير مباشر على النتيجة أو الأداء للاعبة أو الفريق (صلاحية القرار على أرض البطولة، الإحماء، التدريب وكل مدة البطولة).	- يحسم 1.00 من (اللاعبة أو الفريق أثناء البطولة) مباشرة بطاقة حمراء وأبعاد المدرب من (أرض الإحماء، التدريب وكل مدة البطولة).
- تواجد أشخاص غير مسموح بهم في قاعة البطولة.	

ملاحظة: إذا ابعد احد المدربين من ارض البطولة أو التدريب أو الإحماء من الممكن استبداله مرة واحدة خلال كل مدة البطولة (بطولة ، احماء ، تدريب) .
العقوبة الأولى : بطاقة صفراء. العقوبة الثانية : بطاقة حمراء في الوقت الذي يبعد فيه المدرب من ارض البطولة.
إذا كان هناك مدرب واحد فقط على ارض البطولة يبقى المدرب داخل القاعة ولكن لا يسمح له بالمشاركة في بطولة العالم أو الاولمبياد القادم.

المادة (٧) الاعتراف بالأداء الفني

من اجل اعطاء الحركة صعوبتها يجب أن تحقق متطلبات فنية محددة.

٧ - ١ جميع الأجهزة:

متطلبات وضع الجسم.

- مكور: أقل من ٩٠° زاوية الحوض والركبة في الهوانيات والحركات الراقصة.
- منحني : أقل من ٩٠° زاوية الحوض في الهوانيات والحركات الراقصة.
- الممدود : * يجب أن يبقى الجسم في الوضع الممدود ٤/٣ الهوائية.
- * في الهوانيتين (نبل) الحركات الأرضية يبقى الجسم ممدود في الهوائية الأولى و ٤/٣ في الهوائية الثانية.
- * في نهايات المتوازي والقفز يجب أن يبقى الجسم ممدوداً (١٣٥ <) (٣٦٠)° على الأقل خلال اللف حول المحور العرضي.

٧ - ١ - ١ الهبوط من الهوانيات مع اللف حول المحور الطولي:

- يجب إن تكون اللفة مكتملة تماماً أو ستخفص قيمة الصعوبة * .
- حركة النهاية في المتوازي وعارضة التوازن.
- خلال التمرين عارضة التوازن والحركات الأرضية.
- طاولة القفز عند الهبوط.
- ملاحظة: أن وضع اليد (على طاولة القفز في الغلطات الهوائية الخلفية مع الدوران لفة - أو على العارضة في المرحجة للجلوس فتحاً) أو وضع القدم هو الحاسم في تحديد الصعوبة.
- في الحركات الأرضية عندما تؤدي اللعبة هوانيتين يربط مباشر ولم تكمل اللف في الهوائية الأولى ولكنها استطاعت من أداء الحركة الثانية فلا تخفص الحركة الأولى.

* اللف أقل : ٣ لغات تصبح ٢.٥ لفة.

٢.٥ تصبح ٢ لفة.

٢ لفة تصبح ١.٥ لفة.

١.٥ تصبح ١ لفة.

السقوط أثناء الهبوط :

- < مع الهبوط بالقدمين أولاً - تحسب قيمة الصعوبة.
- < مع عدم الهبوط بالقدمين أولاً - لا تحسب قيمة الصعوبة.

٧ - ٢ عارضة التوازن + الحركات الأرضية:

٧ - ٢ - ١ اللغات على قدم واحدة:

- يكون زاندا عن - ١٨٠° لعارضة التوازن .
- ٣٦٠° للحركات الأرضية .

تعريف اللف في الحركات الراقصة.

- < يجب أن تنفذ اللفة بشكل تام أو تخفض الصعوبة.
- < يجب الأخذ بعين الاعتبار وضع الحوض والكتف بالإضافة إلى وضع القدمين.
- في حالة نقص الدوران تصبح اللفة كما يلي:

مثال :

- ٣ لغات تصبح ٢ لفة في الحركات أرضية.
- ٢ لفة تصبح ١.٥ لفة في عارضة التوازن.

الاعتراف باللغات:

- يجب إن تؤدي على الأصابع.
- يكون لها شكل محدد خلال الدوران.
- قدم الارتكاز إذا كانت مثنية أو ممدودة لا يغير من قيمة الصعوبة.
- درجة الدوران تحدد عندما يهبط كعب رجل الارتكاز على الأرض (بعد الدوران منتهى).
- إذا كان هناك شكل معين للرجل الحرة فيجب إن تحافظ عليه خلال الدوران.
- إذا لم تحافظ على هذا الشكل المحدد تعد حركة أخرى من القانون.

٧ - ٢ - ٢ اللييات - الوثبات - الحجل مع اللف:

في زيادة ١٨٠° أرضية - عارضة.

- في الهبوط على القدمين معاً : القدم الأولى حاسمة .
- في الهبوط على قدم واحدة : يؤخذ وضع الحوض والكتف بعين الاعتبار.
- يسمح بإداء فني مختلف لهذه الحركات مع اللف (منحني- مكور- فتح زاوي).
- الليب هو الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الثانية أو بالقدمين معاً باستثناء (ليب التبادل) .

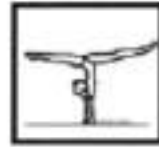
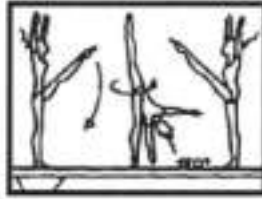
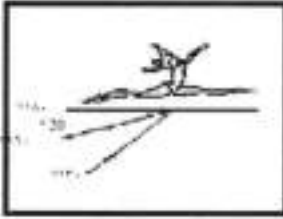
الحجل: هو الارتقاء بقدم واحدة والهبوط بنفس القدم.

الوثب: هو الارتقاء بالقدمين معاً والهبوط على قدم واحدة أو معاً.

٧ - ٢ - ٣ متطلبات الفتح:

نقص في درجات السعة في فتح الرجلين (نقص الفتح) الليب - الوثبات -
الحجل واللفات والحركات الاكروباتيكية.
نقص الفتح.

من ٠ - ٢٠ ° جسم ٠.١ درجة
بين ٢٠ - ٤٥ ° جسم ٠.٣ درجة
اكثر من ٤٥ ° تعد صعوبة اخرى من القانون أو (لا صعوبة).



وضع خاطئ للرجلين.
الرجلين غير متوازيتين بوضع الفتح جسم ٠.١ درجة

٧ - ٣ متطلبات خاصة لحركات منتقاة من القانون:

ميزان (١.٠٢) مطلوب فتح ١٨٠ - أو لا صعوبة.



* ليب تبادلي
المطلوب:- الساق الأولى يجب ان تصل إلى ارتفاع على الأقل ٤٥ ° وفتح ١٨٠ °.

- اللجنة D.
اقل من ٤٥ ° بعد ليب عادي.



* ليب تبادلي مع نصف لفة
المطلوب : يجب ان يكون الفتح طولي.

اللجنة D.
- الساق الامامية اقل من ٤٥ ° أو الساق مثنية تعد ليب مع نصف لفة.
- إذا كان وضع الساقين في الفتح عرضي تعد ليب مع تبادلي مع ربع لفة.

* ليب مع حلقة ولب تبادلي مع حلقة
المطلوب:- يجب أن يكون هناك تقوس في الظهر والرأس للخلف مع القدم بارتفاع الرأس.

- الفتح ٥١٨٠.
- الرجل الأمامية مع المستوى الأفقي.

D اللجنة

- قدم أقل من مستوى الكتف أو الرجل الأمامية أقل من المستوى الأفقي < ٥١٠ تخفض الصعوبة.
- عدم إعادة الرأس إلى الخلف أو عدم التقوس تعد ليب عادي أو ليب تبادل.



E اللجنة

- نقص في التقوس.
- قدم بمستوى الكتف.
- الرجل الأمامية أقل من المستوى الأفقي.
- ملاحظة: الرجل الخلفية ممدودة أو مستقيمة نفس الحركة.

* وثبة الخروف:

- المطلوب:- إعادة الرأس للخلف، القدمين بارتفاع الرأس ملاصقة تقريبا للرأس وضع الحلقة.



D اللجنة

- عدم وجود شكل الحلقة لا صعوبة.
- عدم إعادة الرأس للخلف أو وضع التقوس غير موجود لا صعوبة.

E اللجنة

- نقص في التقوس.
- نقص إغلاق الشكل.
- فتح الساقين أو القدمين.



* وثبة البانغ بون:

- المطلوب:- أكثر من الفتح في اللبب الرجل الأمامية على المستوى الأفقي.



D اللجنة

- لا يوجد أكثر من ٥١٨٠ في الفتح لكن الرجلين على المستوى الأفقي.
- تخفض الصعوبة.
- أكثر من ٥١٨٠ لكن الرجل الأمامية أقل من المستوى الأفقي < ٥١٠ مع حلقة..... تعد ليب

- عدم إعادة الرأس إلى الخلف، عدم وجود تقوس.
- أو سيزون. تعد ليب عادي
- عدم إعادة الرأس إلى الخلف وعدم وجود التقوس ونقص 20° من الفتح.
- لا صعوبة

اللجنة E:

- نقص التقوس .
- حسم 0.1 درجة
- أكثر من 180° لكن الرجل الأمامية أقل من المستوى الأفقي. حسم 0.1 درجة



* وثبة التكوين

المطلوب : - زاوية الحوض والركبة تكون 45° عند الركبة.

اللجنة D:

اكبر من 135° زاوية الحوض . لا صعوبة

اللجنة E:

- الركب على المستوى الأفقي .
- حسم 0.1 درجة
- الركب أقل من المستوى الأفقي .
- حسم 0.3 درجة

* وثبة الذنب (كوجاك)

المطلوب : زاوية الحوض تكون 45° ، الركبتين معا .



اللجنة D:

- زاوية الحوض اكبر من 135° .

- الرجلين على المستوى الأفقي.

لا صعوبة

اللجنة E:

- الرجل الممدودة على المستوى الأفقي .
- حسم 0.1 درجة
- الرجل الممدودة أقل من المستوى الأفقي .
- حسم 0.3 درجة

* وثبة القطة (كماء) مع أو من دون الدوران

المطلوب : تقييم الركبة المنخفضة.



اللجنة D:

- زاوية الحوض اكبر من 135° .

- نقص تتابع الركب .

لا صعوبة

تعد وثبة مكورة

اللجنة E:

- ركبة واحدة أو الركبتين على المستوى الأفقي . حسم ٠.١ درجة
 - ركبة واحدة أو الركبتين أقل من المستوى الأفقي . حسم ٠.٣ درجة
 - * وثبة الزاوية فتحاً مع أو من دون الدوران
- المطلوب : الرجلين على المستوى الأفقي .



اللجنة D:

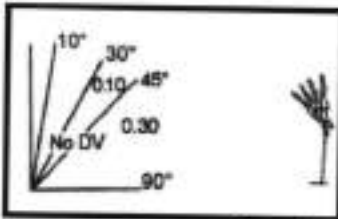
- زاوية الحوض اكبر من ١٣٥° . لا صعوبة

اللجنة E:

- الرجلين على المستوى الأفقي . حسم ٠.١ درجة
- الرجلين أقل من المستوى الأفقي . حسم ٠.٣ درجة

أخطاء الأداء : (اللجنة E)

حسومات أخطاء الجسم والذراعين والرجلين تضاف إلى الحسومات السابقة للثبة والزوايا .



٧ - ٤ جهاز المتوازي:

٧ - ٤ - ١ المرححة للوقوف على اليدين:

- ت حسب عند وصول كل أجزاء الجسم خلال ١٠° من المحور العمودي.

اللجنة D:

- إذا تمت خلال ١٠° من المستوى العمودي . تحسب الصعوبة
- اكبر من ١٠° . لا صعوبة

اللجنة E:

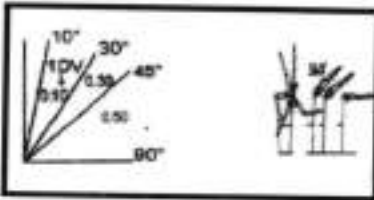
- اكبر من ١٠° - ٣٠° . لا حسم
- اكبر من ٣٠° - ٤٥° . حسم ٠.١ درجة
- اكبر من ٤٥° . حسم ٠.٣ درجة

٧ - ٤ - ٢ المرحجات : حركات مع اللف:

- < لا تصل إلى المستوى العمودي .
- < لا تصل إلى الوقوف على اليدين .
- < تعود الحركة بعد اللف في الاتجاه المعاكس

اللجنة D:

- اكبر من ١٠° . تخفض الصعوبة



التجنة E:

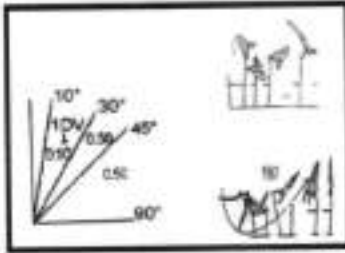
- أكبر من 010° - 030° . جسم 0.1 درجة
- أكبر من 030° - 045° . جسم 0.3 درجة
- أكبر من 045° . جسم 0.5 درجة

المرجحات مع نصف لفة 0180° .

يجب إن تصل جميع أجزاء الجسم إلى المستوى الأفقي لإعطاء الصعوبة والا لا صعوبة.

٧ - ٤ - ٣ الحركات الدورانية من دون لف والحركات الطيرانية من اليا

العلوي إلى اليا السفلي:



التجنة D:

- إذا وصلت الحركة إلى 010° . تحسب الصعوبة
- أكبر من 010° . تخفض الصعوبة

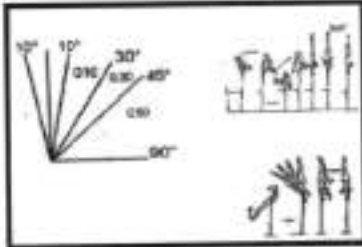
التجنة E:

- أكبر من 010° - 030° . جسم 0.1 درجة
- أكبر من 030° - 045° . جسم 0.3 درجة
- أكبر من 045° . جسم 0.5 درجة

ملاحظة: حركات دورانية من دون لف إذا كان جزء من الجسم أقل من المستوى الأفقي.

٧ - ٤ - ٤ حركات دورانية مع اللف في مرحلة الوقوف على اليدين:

والمرجحة للوقوف على اليدين مع اللف:



التجنة D:

- تحسب الصعوبة عندما تصل الحركة للوقوف على اليدين.
- ويتم اللف خلال 010° من الجهتين.

التجنة E:

- أكبر من 010° - 030° . جسم 0.1 درجة
- أكبر من 030° - 045° . جسم 0.3 درجة
- أكبر من 045° . جسم 0.5 درجة

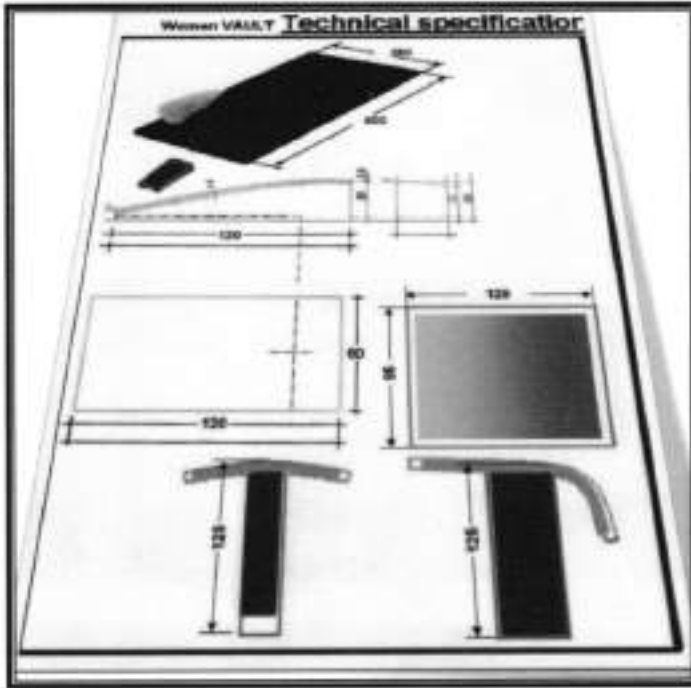
أخطاء الأداء: حركات أخطاء الجسم تؤخذ بالإضافة إلى حركات سعة المرجحة.

الأجهزة

١١-٨



المادة ٨ : طاولة القفز



الموصفات القانونية لجهاز منصة القفز

يتكون سطح الجهاز من مسطح مساحته (١٢٠×٩٠) سم به ميل كما هو موضح بالشكل، والمسطح مصنوع من مادة غير قابلة للتزحلق ومكون من طبقتين بهما تجويف داخلي (فراغ) به مادة رغوية يسمح برد فعل عالي وأيضا متزن وفعال في جميع أماكن المسطح، ويمكن ضبطه والتحكم في ارتفاعه عن سطح الأرض بمسافة تتراوح ما بين (١١٠) سم إلى (١٤٠) سم، والميل الأمامي مصنوع من مواد قابلة لامتصاص الصدمات، وسطح الجهاز مائل قليلا في مواجهة اللاعب.

وجهاز منصة القفز الجديد يتناسب للرجال والسيدات مع اختلاف الارتفاع (١٢٥) للسيدات و(١٣٥) للرجال، والمنصة تتصف بالمرونة وتساعد اللاعب أو اللاعب على دفع اليدين للقفز عليها بمساعدة سلم وثب، ارتفاع الجهاز (١٣٥) سم وارتفاع المراتب (٢٠) سم، وطولها (١٦٠) سم وعرض المنصة (٤٠ - ٥٠) سم، طول سلم المنصة (١٢٠) سم، عرض السلم (٦٠) سم، ارتفاع السلم (٢٠) سم.

٨ - ١ عموميات:

- تُقدم اللاعبة قفزة أو قفزتين بحسب نوع البطولة.
- اللاعبة هي المسؤولة عن إعلان رقم قفزتها قبل كل قفزة.
- طول مسافة الركضة التقريبية (٢٥ م) وللاعبة حرية اختيار مسافة الاقتراب.
- بعد إضاءة الضوء الأخضر أو إعطاء إشارة من قبل D₁ ، تقوم اللاعبة بإداء القفزة والعودة إلى نهاية مسافة الركضة التقريبية لإعلان رقم القفزة الثانية وحالما تظهر نتيجة القفزة الأولى يجب أن تكون جاهزة لأداء القفزة الثانية.
- تبدأ القفزة بالاقتراب ثم الارتقاء بالقدمين معاً مع ضم الرجلين بأحد الوضعين التاليين:

← الاتجاه الأمامي.

← الاتجاه الخلفي.

- لا يعترف بالقفزات ذات الارتقاء والهبوط الجانبي.
- يبدأ تقييم القفزة من لحظة مغادرة القدمين للوحة النهوض للمرور بالمراحل التالية:

- * الطيران الأول:- * الدفع باليدين . * الطيران الثاني . * الهبوط .
- يجب أن تؤدي كل القفزات بالدفع باليدين معاً من طاولة القفز .
- يحق للاعبة تكرار الاقتراب شريطة عدم لمس لوحة النهوض أو طاولة القفز ضمن ثلاث حالات:

← اقترابان عندما يكون المتطلب قفزة واحدة. (لا يسمح باقتراب ثالث).

← ثلاث اقترابات عندما يكون المتطلب قفزتان. (لا يسمح باقتراب رابع).

- يطلب من اللاعبة وضع أطار الأمان في القفزات التي تبدأ بدولاب صم (تكون مجهزة من قبل اللجنة المنظمة).

- لتحديد حسم الانحراف يحدد (دهليز) بحيث يرسم خطين محددين من مركز طاولة القفز وسط مرتبة الهبوط وعلى اللاعبة الهبوط والانتهاه في وضع ثابت ضمن هذه المنطقة.

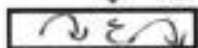
- تصنف مجموعات القفز على النحو التالي:

٨ - ٢ مجموعات القفز:

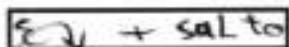
- المجموعة الأولى: قفزات من دون دورات هوائية (قفزة يدين أمامية او ياماشيتا أو دولاب ضم) مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الأول والثاني.



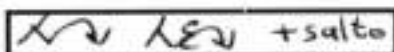
المجموعة الثانية : قفزة يدين أمامية مع أو من دون لفة كاملة حول المحور الطولي ٥٣٦٠ في مرحلة الطيران الأول متبوعة بهوائية أمامية مع لف أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني.



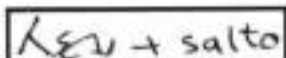
المجموعة الثالثة : قفزة يدين أمامية مع ربع أو نصف لفة في الطيران الأول (تسوكوهارا) متبوعة بهوائية خلفية مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني.



المجموعة الرابعة : دولاب ضم (يورشينكو) مع أو من دون لفة كاملة ٥٣٦٠ حول المحور الطولي في الطيران الأول متبوع بهوائية خلفية مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني.



المجموعة الخامسة : دولاب ضم (يورشينكو) مع نصف لفة ٥١٨٠ حول المحور الطولي في الطيران الأول متبوع بهوائية أمامية مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني.



٨- ٣ المتطلبات:

- يجب إعلان رقم القفزة يدوياً أو آلياً قبل أداء القفزة.
- في البطولة التمهيدية ، نهائى الفرق ، الفردي العام يجب أن تؤدي اللاعب قفزة واحدة.
- في البطولة التمهيدية علامة القفزة الأولى تذهب إلى نتائج بطولة الفرق والفردي العام.
- اللاعب التي تريد أن تتأهل إلى بطولة فردي الأجهزة عليها أن تؤدي قفزة ثانية بنفس متطلبات بطولة الأجهزة.
- متطلبات بطولة فردي الأجهزة:
- يجب أن تؤدي اللاعب قفرتين ، يؤخذ متوسطهما لاحتساب العلامة النهائية.
- يجب على اللاعب أن تظهر في القفرتين:
- ◀ مرحلة دفع مختلفة على طاولة القفز (أمام ، خلف) .

* دفع أمامي.

مثال: قفزة يدين أمامية متبوعة بنصف لفة مع هوائية خلفية مكورة (كويرافو).

* دفع خلفي.
مثال: تسوكوهارا متبوعة بهوائية خلفية مع لفة حول المحور الطولي.

مثال على النهائي:

- ١- إذا احتوت القفزة الأولى على دفع خلفي فالخيار للقفزة الثانية كالتالي:
* قفزة يدين أمامية متبوعة بلفة حول المحور الطولي.
* دولاب ضم مع نصف لفة متبوع بهوائية أمامية.
- ٢- إذا احتوت القفزة الأولى على دفع إمامي فالخيار للقفزة الثانية كالتالي:
* يورشينكو متبوعة بهوائية خلفية ممدودة.
* تسوكوهارا متبوعة بهوائية خلفية منحنية.

٨ - ٣ - ١ تحديد حسومات (الدهليز) الرواق:

- حكمة الخط (مع ورقة مكتوبة إلى اللجنة D) سوف تقوم بحسم الانحراف عن الخط المستقيم على النحو التالي:
* الهبوط داخل الرواق ولكن أقرب إلى الخط الجانبى للدهليز. ٠.١
* الهبوط خارج الرواق بقدم واحدة. ٠.٣
* الهبوط خارج الرواق بقدمين. ٠.٥
- (الهبوط الأولى هو الحاسم).

٨ - ٤ حسومات خاصة باللجنة D:

- كل القفزات معرفة برقم .
- على اللاعب الإعلان عن رقم القفزة، ولا يوجد حسم إذا أدت قفزة مغيرة عن القفزة التي أعلنت عنها.
- عدم اظهار اللاعب لرقم القفزة. حسم ٠.٣
- يؤخذ الحسم من العلامة النهائية للقفزة المؤداة.
- لمس الجهاز بيد واحدة . حسم ٢ درجة
- في نهائى الأجهزة عندما تؤدي اللاعب قفزة واحدة أو نفس القفزة التقييم:
* علامة القفزة المؤداة = ٢ = العلامة النهائية
- في البطولة التمهيديّة ونهائى الأجهزة إذا لم تظهر اللاعب مرحلتى دفع مختلفتين التقييم:
* متوسط القفرتين - ٢ = العلامة النهائية

القفزات الفاشلة:

- لمس الجهاز أو لوحة النهوض من دون أداء قفزة. ٠.٠ ملغاة
- عدم لمس الجهاز أثناء أداء القفزة. ٠.٠ ملغاة

- أي مساعدة خلال أداء القفزة.
- عدم استخدام أطار الأمان في قفزات دولاب الضم.
- عدم الهبوط على القدمين أولاً.
- ملغاة
- ملغاة
- ملغاة

ملاحظة:-

- علامة الصفر تسجل من قبل اللجنة D .
- ويتم المراجعة باستخدام جهاز الفيديو لتتمكن لجنة التحكيم D من منح علامة الصفر للحركة الفاشلة أو حسم ٢.٠٠ درجة للمس الجهاز بيد واحدة.

٨ - طريقة حساب العلامة:

- اللجنة D : تضع علامة القفزة المؤداة.
- اللجنة E: تقوم كل قاضية بوضع حسوماتها لاستخراج المتوسط مثال ٤.٠ درجة.
- يجب إعلان نتيجة القفزة الأولى قبل أداء القفزة الثانية.
- الهبوط الأولي هو الحاسم.

السقوط:

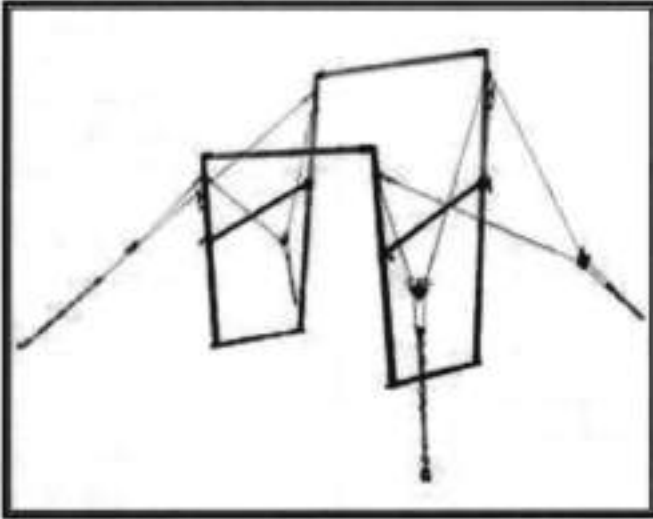
الطيران الثاني:

- مع الهبوط بالقدمين أولاً القفزة محققة وتحسب قيمة القفزة.
- مع عدم الهبوط بالقدمين أولاً القفزة ملغاة وقيمة القفزة صفر.

٨ - ٦ خصومات خاصة بالجهاز (اللجنة E):

١.٠٠	٠.٥	٠.٣	٠.١	الأخطاء
				الطيران الأول
				- عدم اكتمال اللف للمحور الطولي .
			٠٤٥	مج ٣ مع ¼ لفة ٠٩٠ .
		٠٩٠	٠٤٥	مج ١ & ٥ مع ½ لفة ٠١٨٠ .
	٠٩٠ <	٠٩٠	٠٤٥	مج ١ - ٢ & ٤ مع لفة ٠٣٦٠ .
		x	x	- خطأ فني :
		x	x	* زاوية الحوض .
	x	x	x	* تقوس .
		x	x	* تنى الذراعين .
				* فتح الركب أو الساقين .
				مرحلة الدفع
				الطيران الثاني
				* الارتفاع .
٠.٨	x	x	x	* عدم دقة اللف حول المحور الطولي .
			x	- أوضاع الجسم :
		x	x	* الغثسل في ابقاء الجسم ممدوداً .
		x	x	* عدم أو فرد متأخر في الهبوط (مكور ، منحني) .
	x	x	x	* عدم أو فرد متأخر في الهبوط (مكور ، منحني) .
		x	x	* تنى الركب .
	x	x	x	* فتح الركب أو الساق .
				- المسافة .
	x	x	x	* نقص المسافة .
				عموميات
			x	- عدم اكتمال لف الهوائيات .
		x	x	* من دون سقوط .
	x	x	x	* مع سقوط .
				- الديناميكية .

المادة ٩ : المتوازي مختلف الارتفاع



الموصفات القانونية لجهاز المتوازي مختلف الارتفاع

يتكون الجهاز من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع (٢٣٦)سم عن الأرض، والآخر يرتفع (١٥٧)سم. وتدور اللاعبة حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

٩ - ١ - عموميات:

- يبدأ تقييم التمرين من لحظة الارتقاء من لوحة النهوض أو المرتبة.
- لا يسمح بوضع دعائم أخرى تحت لوحة النهوض (مثل لوحة نهوض أخرى أو مرتبة).
- يسمح باقتراب ثاني لبداية التمرين إذا لم تلمس اللاعبة الجهاز أو تمر من تحته أو تلمس لوحة النهوض في محاولتها الأولى.
- بعد محاولة اقتراب ثانية فاشلة على اللاعبة البدء بالتمرين، لا حسم إذا لم تلمس اللاعبة الجهاز أو لوحة النهوض أو تمر من تحته.
- المحاولة الثالثة غير مسموح بها.

- إذا سقطت اللاعبة عليها العودة إلى الجهاز خلال ٣٠ ثانية ، وإذا لم تعود خلال هذه المدة يعد التمرين منتهياً.
- يظهر الوقت المستقطع أثناء السقوط على الشاشة، تعطى اللاعبة إشارة إنذار كل (١٠ ثواني) وإشارة أخيرة عند نهاية (٣٠ ثانية).

٩ - ٢ محتوى وبناء التمرين:

- تحتسب الفضل (٨) حركات متضمنة النهائية.
- يجب أن توزع الصعوبات على المجموعات الحركية التالية:
 - ◀ المحاور والمرجحات.
 - مرجحات كبيرة (دورة عظمى خلفية).
 - مرجحات كبيرة (دورة عظمى أمامية).
 - مرجحات سفلية (دورة صغيرة) للوقوف على اليدين.
 - (شتالدر) دورات فتحاً أمامي وخلفي.
 - دورانات صغيرة منحنية أمامية وخلفية.
 - ◀ الطيرانات :
 - انتقال من البار السفلي إلى العلوي وبالعكس.
 - طيران معاكس.
 - الدفع.
 - الهشت.
 - الهوانيات.

٩ - ٣ متطلبات التركيب الخاصة اللجنة D . (٢.٥) :

- قيمة كل متطلب ٠.٥ درجة.
- ١- انتقال من البار السفلي إلى العلوي + انتقال من البار العلوي إلى السفلي. (٠.٥)
- ٢- هوائية على نفس البار حركة طيران. (٠.٥)
- ٣- حركتان بقبضتين مختلفتين (ليست بداية أو نهاية أو مرجحة للوقوف على اليدين) + (حركة دورانية صغيرة ليست طيران). (٠.٥)
- ٤- حركة مع لفة ٣٦٠° ليست طيران تؤدي على البار. (٠.٥)
- ٥- النهاية.
- لا نهاية أو نهاية من صعوبة A أو B
- نهاية من صعوبة C
- نهاية من صعوبة D

٩ - قيمة الربط للجنة D:

- تعطى قيمة الربط للربط المباشر .
- تقوم اللجنة D بحساب قيمة الربط .

٠.٢	٠.١
D (طيران - هوائية على نفس البار السفلي) أو انتقال من البار السفلي إلى البار العلوي (C +) أو أكثر على البار العلوي تؤدي بهذا الترتيب .	D (انتقال من البار العلوي إلى السفلي) (طيران أو لف) تؤدي بهذا الترتيب . D (من البار العلوي إلى البار السفلي) (C +)
D + E حركة واحدة مع طيران	D + D أو أكثر
E + E	

- للربط جميع الحركات C / D يجب أن تكون أما طيران أو لف طولي على الأقل .^{٥١٨٠}
- يمكن أداء الصعوبة مرتين في نفس الربط كي تحصل اللاعبة على قيمة الربط لكن تحصل على الصعوبة مرة واحدة.
- حركات الطيران تتضمن حركات طيران واضح:
- من البار السفلي للعلوي وبالعكس.
- طيران معاكس ، هشت ، دفع ، هوائية على نفس البار أو على البار الأخر.
- تؤدي كحركة نهاية.

ملاحظة:

تبدل القبضة بالدفع مع ١/٢ لفة أو من دون (لا بعد طيران) .

- هذا الربط يقدم:

• ضمن بداية ، البدايات لا تعد حركة طيران . مثال : D + D = ٠.١ .

• ضمن تمرين .

• ضمن نهاية .

- إذا أنت اللاعبة مرجحة بسيطة أو مرجحة زائدة بين حركتين لا تحصل اللاعبة على الربط .

- المرجحة الزائدة : مرجحة للإمام أو للخلف من دون أداء أي حركة من الجداول قبل عودة المرجحة بالاتجاه المعاكس باستثناء

(شيوشنو كوفنا) .

- المرجحة الوسيطة: مرجحة من الارتكاز الأمامي أو مرجحة سفلية طويلة لا تحتاجها الحركة التي تليها.

* النهايات مع السقوط .

- إذا لم تبدأ حركة الهوائية (ثم يبدأ الدوران) وحدث السقوط أو.
- لم تؤدي اللاعب حركة النهاية (الهبوط على القدمين أو السقوط بعد الهبوط على القدمين) .

مثال ١ : حركة النهاية دوران منحني صغير باستناد القدمين على البار والهبوط على القدمين أو على الظهر.

- لا متطلب تركيب اللجنة D.
- لا صعوبة تحتسب (٧ صعوبات) فقط اللجنة D.
- حسم ٠.٥ درجة تمرين من دون نهاية اللجنة E.
- حسم أخطاء الهبوط اللجنة E.
- إذا بدأت اللاعب بالدوران للهوائية ثم سقطت.

مثال ٢ : نفس المثال السابق ولكن اللاعب هنا بدأ بإداء القلبة الهوائية بعد الدوران المنحني الصغير باستناد القدمين على البار.

- لا متطلب تركيب اللجنة D.
- لا صعوبة تحتسب (٧ صعوبات) فقط اللجنة D.
- حسمات أخطاء الهبوط اللجنة E.

٩ - ٦ ملاحظات:

السقوط : حركات الطيران.

- مع مسك الجهاز بيد واحدة أو الاثنتين معا (تعلق لحظي) تعطى قيمة الصعوبة.

- من دون مسك الجهاز بيد أو بالاثنتين معا لا تعطى قيمة الصعوبة. البدايات:

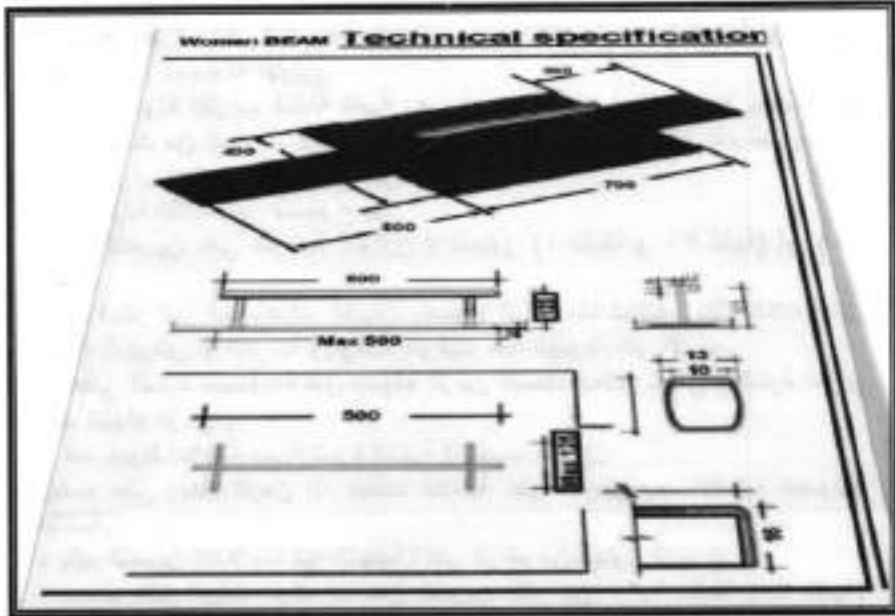
- تغطي متطلبين الانتقال من البار السفلي للعلوي أو العكس.

- الحركات التي تؤدي في البداية تؤدي مرة ثانية في التمرين ولكنها تحصل على قيمة الصعوبة مرة واحدة فقط.

٩ - ٥ حسومات خاصة بالأداء (اللجنة E

الأخطاء	0.1	0.3	0.5 أو أكثر
- الاقتراب الثالث أو لمس الجهاز من دون أداء الحركة.			1.00
- تعديل وضع القبضة.	x	x	
- لمس الجهاز بالقدمين			
- لمس المرتبة بالقدمين.			
- ضرب الجهاز بالقدمين.			
- ضرب المرتبة بالقدمين.	x		
- فتح الرجلين قبل الوصول للوقوف على اليدين.		x	
- إيقاع ضعيف في الحركات.	x	x	
- نقص الارتفاع في حركات الطيران.		x	
- نقص دوران الحركات الطيران.		x	
- نقص في المرجحة في الوقف على اليدين أو حركة الكعب.	x		
- مرجحة زائدة.			0.5
- المرجحة الوسيطة.		xx	0.5
- نقص اكمال الزاوية في الحركات (المادة ٧).			
- السعة.			
* مرجحة أمامية أو خلفية أقل من مستوى الأفق.	x	x	
* مرجحة خلفية للوقوف على اليدين (المادة ٧).	x	x	
- الانتقال بين البارين من دون أداء حركة.	x		
- أداء أكثر من نفس الحركة مرتين مباشرة قبل النهاية	x		
- تمرين من دون نهاية.			0.5

المادة ١٠ : عارضة التوازن



الموصفات القانونية لجهاز عارضة التوازن

تعد جهاز عارضة التوازن من الأجهزة الصعبة وذلك من خلال قياسات الجهاز كما في الشكل (١). وان القياسات الخاصة بجهاز من الناحية القانونية، هي طول الجهاز (٥) أمتار، وعرضها (١٠) سم إما سمك الجهاز (١٥) سم بينما ارتفاع الجهاز (١.٢٥) سم، لذا تكون الحركات التي تؤدي عليها من المهارات الصعبة جدا وذات قيمة عالية بالصعوبات عن بقية الأجهزة بالنسبة للنساء حيث تتطلب دقة في الأداء والحذر والشجاعة كما أن للمهارات تكنيك خاص من ناحية الهبوط باستخدام اليدين في حركات الدايف والطيران والقفزات والوثبات إضافة إلى الحركات الاكروبياتيكية وفي الهبوط على الجهاز يكون بقدم واحد أو بقدمين حسب نوعية المهارة وصعوبتها..وان وقت الأداء لا يقل عن دقيقة وعشرة ثواني ولا يزيد عن دقيقة وثلاثين ثانية أي من (٧٠-٩٠ ثا).

١٠ - ١ - عموميات:

- يبدأ تقييم التمرين مع مغادرة اللاعب لوحة النهوض أو المرتبة ولا يسمح بوضع أية دعائم إضافية تحت لوحة النهوض مثل لوحة نهوض أخرى أو مرتبة أخرى).
- يسمح باقتراب آخر (شريطة عدم لمس لوحة النهوض أو العارضة أو المرور تحتها) في المحاولة الأولى.
- بعد محاولة اقتراب فاشلة ثانية يجب أن تبدأ اللاعب التمرين (يحسم منها بداية ليست من الجداول). ولكن لا حسم على الاقتراب شريطة عدم لمس لوحة النهوض أو العارضة أو المرور من تحتها:
- المحاولة الثالثة غير مسموح بها.
- مدة التمرين على عارضة التوازن لا تتجاوز (١ دقيقة و ٣٠ ثانية) أي (٩٠ ثانية).
- التوقيت: تبدأ المساعدات الفنية بتسجيل الوقت منذ لحظة ارتقاء اللاعب من لوحة النهوض أو المرتبة ويتوقف التوقيت عند الهبوط على الأرض.
- تعطى إشارة مسموعة قبل انتهاء الزمن المحدد بعشر ثواني وإشارة أخرى عند انتهاء الزمن .
- عند هبوط اللاعب مع الإشارة الثانية فلا حسم للزمن.
- يحسم على زيادة الزمن إذا هبطت اللاعب على الأرض بعد الإشارة الصوتية الثانية.
- يقيم التمرين كاملاً بما فيه النهاية (على الرغم من تجاوز الزمن).
- يحسم على الوقت الزائد إذا كان التمرين أكثر من ١.٣٠ دقيقة (٩٠ ثانية) ١.١ درجة.
- يتم تقييم الحركات المؤداة بعد تجاوز الزمن من قبل اللجنة (D - E) كل حسب اختصاصه.
- يتم إبلاغ اللجنة D عن تجاوز الزمن بشكل خطي مكتوب من قبل الميقاتية ويتم الحسم من قبل اللجنة D من العلامة النهائية.
- زمن السقوط : يعطى للاعب لقطع التمرين بسبب السقوط زمن قدره (١٠ ثانية) ويحسب هذا الزمن منفصلاً ولا يحسب من الزمن الكلي للتمرين.
- تبدأ الميقاتية بحساب زمن السقوط لحظة لمس اللاعب المرتبة وينتهي هذا الزمن عند ارتقاء اللاعب من المرتبة للصعود على العارضة ويتابع توقيت زمن التمرين مع بداية أول الحركة.
- يعرض زمن السقوط على الشاشة وتعطى إشارة عند نهاية الـ (١٠) ثواني.
- إذا تخرجت اللاعب عن العودة على العارضة عند نهاية زمن الـ (١٠) ثواني بعد التمرين منتهباً وتقيم الصعوبة والمتطلبات المؤداة فقط.

١٠ - ٢ محتويات وبناء التمرين:

- تحتسب للاعبة أفضل (٨) صعوبات تتضمن حركة النهاية وتوزع الصعوبات كما يلي:

- ٥ < حركات اكروباتيكية على الأكثر.
- ٣ < حركات راقصة (وثبات ، ليب الخ) على الأقل.
- الصعوبات يجب أن تكون من مجموعات حركية متنوعة:
- حركات اكروباتيكية مع أو من دون:
 - < ارتكاز اليدين.
 - < طيران.
- حركات راقصة:
 - < ليب ، وثبة ، حجل .
 - < لغات.
 - < تموجات الجسم.
 - < ثبات التوازن (وضع الوقوف ، الجلوس ، الاستلقاء).

١٠ - ٣ متطلبات التركيب الخاصة للجنة D (٢.٥):

- قيمة كل مطلب ٠.٥ درجة.
- ١- خط راقص من حركتين احدهما بفتح ١٨٠° (وضع تقاطع فقط). (٠.٥)
 - ٢- لغة مجموعة (٠.٥)
 - ٣- حركة اكروباتيكية (أمامية أو جانبية) وخلفية. (٠.٥)
 - ٤- خط اكروباتيكي من حركتين احدهما هوائية . (٠.٥)
 - ٥- النهاية :
- | | |
|-----|-------------------------------------|
| ٠.٠ | - لا نهاية أو نهاية من صعوبة A أو B |
| ٠.٣ | - نهاية من صعوبة C |
| ٠.٥ | - نهاية من صعوبة D |

ملاحظة :

- المتطلبات ١ - ٤ يجب أن تؤدي على العارضة.
- حركات الدحرجات والثباتات والوقوف على اليدين لا تستخدم في المتطلبات.

١٠ - قيمة الربط (اللجنة D) :

- تعطى قيمة الربط للربط المباشر ، تقوم اللجنة D بحساب قيمة الربط .

الحركات الاكروباتيكية	
٠.٢	٠.١
حركتان اكروباتيكيان (من دون النهاية)	
D / C* + (او اكثر) D B + F	D / C + D C + C E + B
ثلاث حركات اكروباتيكية مع الطيران تتضمن البداية والنهاية (النهاية D على الأقل)	
B + B + E C + C + C C + D + B	D + B + B C + B + C

* C ربط بين حركات طيرانية.

< امامية + امامية / خلفية.

< امامية + خلفية .

< هوائية + حركات طيرانية للاستناد على اليدين تؤدي بهذا الترتيب.

** دوران + حركات راقصة	
	A + C (او بالعكس)

** تؤدي على ساق الاستناد او مع اخذ خطوة للدوران تؤدي بهذا الترتيب

المختلط	
	C + C (باستثناء النهاية) D هوائية + A ميزان (تؤدي بهذا الترتيب ولا يسمح باخذ خطوة)

- يمكن بنفس الحركة الاكروباتيكية ان تنفذ مرتين بنفس الربط ولكن تحصل اللاعب على قيمة الصعوبة مرة واحدة.

- الهبوط من الحركات مع دفع مباشر للربط.
- الهبوط من حركة بالقدمين في حركة باستناد الذراعين للارتقاء للحركة الثانية مباشرة أو
- الهبوط على قدم واحدة من الحركة الأولى اخذ خطوة والارتقاء من القدمين معاً للحركة الثانية .

- الحركات الاكروبياتيكية (صعوبة B) مع ارتكاز اليدين والظهيران :
 - قفزة يدين خلفية سريعة (باك - دايف) بالرجلين مضمومة معاً .
 - قفزة يدين خلفية سريعة (باك - دايف) مع فتح تقاطع (برجل ورجل) .
 - قفزة يدين خلفية سريعة (باك - دايف) ارتقاء بقدم واحدة (جينر) .
 - دولاب ضم .
 - قفزة يدين أمامية سريعة.
 - قفزة يدين أمامية سريعة الهبوط بقدم واحدة.
- يمكن أداء هذه الحركات مرة ثانية في التمرين أو النهاية للحصول على قيمة الربط.

- * النهايات مع السقوط :
- إذا لم تبدأ حركة النهاية (لم يبدأ الدوران) وحدث السقوط أو .
- لم تؤدي اللاعبة حركة النهاية (الهبوط على القدمين أو السقوط بعد الهبوط على القدمين) .

- مثال ١ : دولاب ضم والهبوط من العارضة.
- لا تتطلب تركيب اللجنة D .
 - لا صعوبة تحتسب (٧ صعوبات) اللجنة D .
 - حسم ٠.٥ درجة تمرين من دون نهاية اللجنة E .
 - وتحسم أخطاء الهبوط اللجنة E .

- إذا بدأت اللاعبة بالدوران للهوائية ثم سقطت.
- مثال ٢ : دولاب ضم بدأت بالدوران ولم تهبط على القدمين.
- لا تتطلب تركيب اللجنة D .
- لا صعوبة تحتسب (٧ صعوبات) اللجنة D .
- حسم أخطاء الهبوط .

١٠ - ٥ حصومات الإيقاع (اللجنة E):

الأخطاء	٠.١	٠.٣	٠.٥ أو أكثر
- نقص التنويع بين الإيقاع والحركة .	x		
- الأداء من دون ثقة .	x	x	
- عدم وجود إبداع فني والتنويع بين التركيبات	x	x	
- أي إيماءة غير متناسبة مع الحركة .	x		

١٠ - ٦ حصومات الأداء (اللجنة E):

الأخطاء	٠.١	٠.٣	٠.٥ أو أكثر
- الانقتراب الثالث أو لمس لوحة النهوض أو الجهاز من دون أداء البداية .			١.٠٠
- ارتكاز إضافي للقدم على السطح الجانبي للعارضة .		x	
- فشل فني في الارتكاز على العارضة (مطلوب في الحركة) .		x	
- المسك لتحتاشي السقوط .			٠.٥
- حركات إضافية للحفاظ على التوازن .	x	x	٠.٥
- توقف التهوية أكثر من (٢ ثانية) .	x		
- تحضير مطول للحركات الراقصة .	x		
- أكثر من ١/٢ لفسة واحدة على القدمين معا ومدوتين .	x		
- نقص حركة قريبة من العارضة لجذع أو رأس لاسم الجهاز ليست بالضرورة صعوبة .	x		
- إيقاع ضعيف في الارتباطات .	x		
- بداية ليست من الجداول .	x		
- لا نهاية .			٠.٥

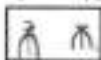
١٠ - ٧ ملاحظات:

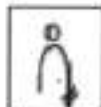
- السقوط : الحركات الراقصة والاكروباتيكية مع الهبوط بقدم واحدة أو الاثنتين معاً على العارضة بحسب فنية الحركة تعطى قيمة الصعوبة.
- من دون الهبوط بقدم أو الاثنتين معاً على العارضة بحسب فنية الحركة لا تعطى قيم الصعوبة.

*البدايات:

- فقط دولاب ضم هو الحركة التحضيرية.
- بدايات الوقوف على اليدين والدرجات والثبات تستخدم ضمن التمرين ولكن تحسب قيمة الصعوبة مرة واحدة.

*حركات الثبات:

- الوقوف على اليدين مع الثبات أو الدوران تعطى قيمة الصعوبة بالثبات مدة (٢ ثانية).
 - تخفض قيمة الصعوبة إذا كان الثبات أقل من ٢ ثانية ولم تظهر حركة أخرى في الغان.
 - تستخدم الحركات الاكروباتيكية مع الطيران والثبات في الربط كحركة ثانية.
 - سوف تخفض قيمة الصعوبة من دون الثبات ٢ ثانية .
- 
- إذا أدت الالعبة الحركة مرة ثانية مع الثبات فلا تحسب الصعوبة.
 - الحركة (أو نودي) ٥.٤٠١ .
 - الدفع للخلف مع نصف لفة لاداء حركة امامية.
 - الحركة (اونودي) تستخدم كحركة أولى أو ثابته في الربط.
 - (تيك تك / اونودي) تستخدم كحركة اخيرة في الربط وتعد تكرار للحركة.
 - كل الحركات الأخرى مختلفة.

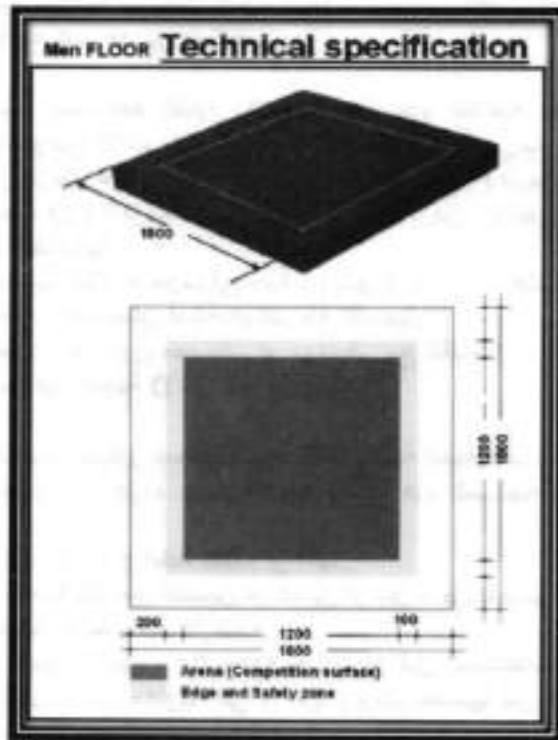


حركات خاصة .

- الارتكاز على الذراعين الاتجاه الطولي للعارضة.
- إذا كان هبوط الذراعين بالوضع الجانبي للعارضة تخفض قيمة الصعوبة .
- إذا أدت اللعبة الحركة مرة ثالثة بنجاح لا تحسب .
- الذراعين الاتجاه الطولي للعارضة - صحيحة .
- ذراع أمام الثانية بالاتجاه الطولي للعارضة - صحيحة
- الذراعين بالاتجاه العرضي - تخفض الصعوبة وتطبق حصومات الدقة.
- إذا أكملت اليد الأمامية الدوران تمنح الصعوبة وتطبق حصومات الدقة.



المادة ١١: الحركات الأرضية



الموصفات القانونية لمساح الحركات الأرضية

يتكون مساح الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط مؤثرة داخل مربع مساحته ١٤٤ م^٢ أي (١٢*١٢) متر، مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط. يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات قافزة مع الدوران أو بدونه و حركات رقص وحركات مرونة وحركات للوقوف على اليدين، والنساء تؤدي التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (٧٠ ثا - ٩٠ ثا) لا يزيد ولا يقل عن هذا الوقت.

١١ - ١ - عموميات:

- يبدأ تقييم التمرين مع أول حركة تقوم بها اللاعبه وعليها أن تنهي التمرين قبل مرور (١ دقيقة و ٣٠ ثانية أي (٩٠ ثانية).
- يجب تسليم أشرطة التسجيل لإدارة البطولة ، ويجب اختبار الأشرطة من قبل فني البطولة مع كبير مدربي المنتخب.
- التوقيت: تبدأ المساعدة الفنية بالتوقيت عند بدء اللاعبه بالحركة وتوقف التوقيت عند الوضع الأخير في التمرين والذي يجب أن ينتهي مع الموسيقى.
- عند تجاوز الزمن عن ٩٠ ثانية يحسم من اللاعبه (٠.١) درجة.
- تقييم (اللجنة D) الحركات المؤداة بعد انقضاء الزمن ، وتجرى (اللجنة E) حسومات الأخطاء لها.
- يمكن مصاحبة اللاعبه موسيقى حية (بيانو) أو أية أدوات أخرى من دون مصاحبة الغناء ، كما يمكن استخدام أشرطة التسجيل.
- الحسم للتمرين من دون موسيقى أو موسيقى مع الغناء (١.٠٠) درجة. وهذا الحسم يتم من قبل اللجنة D من العلامة النهائية.

- علامات الحدود: تجاوز مساحة الحركات الأرضية المحددة بـ (١٢ × ١٢ م)
- يلمس أي جزء من أجزاء جسم اللاعبه خارج هذه المساحة يتم الحسم عنه كما يلي:
- ◀ خطوة واحدة خارج الخط بالقدم أو باليد. ٠.١ درجة
- ◀ خطوة واحدة بكل من القدمين أو اليدين أو بجزء من الجسم. ٠.٣ درجة
- ◀ الهبوط خارج المساحة الأرضية. ٠.٥ درجة
- حسومات تجاوز الزمن ، والمساحة ترسل من قبل المساعدات الفنيات للزمن والخطوط بشكل تقرير مكتوب إلى (D١) ويتم حسمها من العلامة النهائية للاعبه.

١١ - ٢ - محتويات وبناء التمرين:

- تحتسب للاعبه أفضل (٨) صعوبات تتضمن حركة النهاية وتوزع الصعوبات كما يلي:
- ◀ ٥ حركات اكروباتيكية على الأكثر.
- ٣ حركات راقصة (وثبات ، ليب الخ) على الأقل .
- لن تحتسب صعوبة أي حركة تؤدي بعد أداء الخطوط الأربعة.
- تعريف الخط الأكروباتيكي : هو عبارة عن حركتين على الأقل احدهما هوائية من الدفع بالقدمين معاً بالإضافة إلى الربط المختلط مثال:

كرويه كرويه كرويه

- يجب أن تكون الصعوبات من مجموعات حركية متنوعة.
- ◀ حركات الكروياتيكية.
 - دحرجات.
 - وقوف على اليدين.
 - حركات بارتكاز اليدين مع او من دون طيران.
 - هوانيات.

◀ حركات راقصة:

- حجلات ، لبيات ، وثبات.
- لغات.

١١ - ٣ متطلبات التركيب الخاصة:

- قيمة كل متطلب ٠.٥ درجة.
- ١- خط راقص من حركتين أحدهما مع فتح ٥١٨٠ (وضع تقاطع) (٠.٥)
 - * ثلاث حركات لبيب أو حجل من القانون مرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر (مع جري ، لبيب صغير، حجل أو شاتبيه تور).
 - الهدف هو خلق حركة متنقلة واسعة.
 - * لا يسمح بإداء الوثبات أو اللغات لأنها حركات تؤدي في نفس المكان (شاتبيه تور مع ١/٢ لفة مسموحة لأنها حركة متنقلة واسعة).
 - * اللبيات والحجل يجب أن تهبط قدم واحدة إذا كانت الحركة الأولى أو الثانية في الخط الراقص.
 - ٢- خط كروياتيكي مع هوانيتين مختلفتين. (٠.٥)
 - ٣- هوانية (أمامية أو جانبية) وخلفية. (٠.٥)
 - ٤- حركات هوانية دورتين خلفية حول المحور العرضي + ولف حول المحور الطولي (٥٣٦٠). (٠.٥)
 - ٥- النهاية:
- لا نهاية أو نهاية من صعوبة A أو B ٠.٠
 - نهاية من صعوبة C ٠.٣
 - نهاية من صعوبة D ٠.٥
- * النهاية : هي عبارة عن الهوانية الأخيرة أو ربط لعدة هوانيات لخط أخير .
❖ لن يعطى متطلب النهاية إذا أدت اللاعبة خط كروياتيكي واحد.

مثال ١ :

فقط خط اكروباتيكي واحد .

$\Lambda \text{NE or NE} \Lambda$

التقييم :

- لا متطلب تركيب اللجنة D .
- لا صعوبة تحتسب (٧ صعوبات) اللجنة D .
- حسم (٠.٥) درجة تعرين من دون نهاية اللجنة E .
- حسم أخطاء الهبوط اللجنة E .

مثال ٢ :

فقط خطين اكروباتين .

$\Lambda \text{NE} \Lambda \text{NE} \Lambda$

التقييم :

• تعطى متطلب النهاية مع حسم ٠.٥ درجة

مثال ٣ :

إذا لم تهبط اللاعبة في الخط الثاني على القدمين معا .

$\Lambda \text{NE} \Lambda \text{NE} \Lambda$

التقييم :

- لا متطلب تركيب اللجنة D .
- لا صعوبة تحتسب (٧ صعوبات) اللجنة D .
- سقوط ١.٠٠ درجة اللجنة E .

مثال ٤ :

مع تكرار نفس الحركة .

$\Lambda \text{NE} \Lambda \text{NE} \Lambda$

التقييم :

- لا متطلب تركيب اللجنة D .
- لا صعوبة تحتسب (٧ حركات) اللجنة D .
- تحسم أخطاء الهبوط أن وجدت اللجنة E .

١١ - قيمة الربط (اللجنة D) :

- قيمة الربط تعطى في :
- * الربط المباشر .
- * الربط غير المباشر .
- تقوم اللجنة D بحساب قيمة الربط .
- صيغة الربط المباشر وغير المباشر للحركات الاكروباتيكية على النحو التالي :

الحركات الاكروبياتيكية غير المباشرة	
٠.٢	٠.١
$D + C$	$D + C$
	$D + A + A$
	(A يمكن أن تكون نفس الحركة)
الحركات الاكروبياتيكية المباشرة	
٠.٢	٠.١
$A / B + E$	$A + A + D$
$D + C$	$D + B$
	$C + C$
مختلط	
	D هوائية + A وثبة (تؤدي بهذا الترتيب)

- الربط غير المباشر.
- * هو ربط مباشر للحركات الاكروبياتيكية للطيران وارتكاز اليدين (دولاب ضم - شقلبة خلفية سريعة حركات تحضيرية) تؤدي بين الهوائيات .
- الحركات الاكروبياتيكية تتضمن هوائيات والارتكاز مع الطيران .
- يجب أن يحتوي الخط الاكروبياتيكي على الأقل حركتين اكروبياتيكية مع الطيران احدهما هوائية.

١١ - ٥ حصومات الإيقاع (اللجنة E) :

٠.٥	٠.٣	٠.١	الأخطاء
		x	- نقص التنوع في الإيقاع .
	x	x	- نقص الإيقاع في التقديم خلال التمرين يشمل : * عدم وجود إبداع فني ونوعية في التركيبات . * عدم التعبير عن موضوع الموسيقى من خلال الحركات .
	x	x	- الموسيقى . * عدم الاتساجام مع الموسيقى خلال التمرين . * وضع الموسيقى كخلفية فقط .
		x	- أي إيماءة غير متناسبة مع الحركة أو مع الموسيقى .

١١ - ٦ حصومات خاصة بالأداء (اللجنة E) :

٠.٥	٠.٣	٠.١	الأخطاء
		x كل مرة	- توقفات التهيز قبل الحركات الاكروبياتيكية (أكثر من ٢ ثانية) .
		x كل مرة	- تحضير مطول للحركات الراقصة .
		x	- أكثر من لبيب - وثبة حجل الانبطاح .
		x	- نقص حركة قريبة من الأرض يلامس فيها الرأس أو الجذع (ليست بالضرورة حركة) .
x			- تمرين من دون نهاية .

القانون الدولي للجمناستك الفني

للسيدات اعتبارا من ٢٠١٣



ترجمة

أ.م.د. فردوس مجيد أمين

(حكم دولي)

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية





* معلومات شخصية

الاسم: فردوس مجيد أمين الياس البياتي

اللغة: العربية - التركية

* معلومات أكاديمية

- حاصلة على شهادة البكالوريوس من جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية عام ١٩٩٨-١٩٩٩.

- حاصلة على شهادة الماجستير (تدريب، جمناستك) من جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية عام ٢٠٠٥/٥/٢٠.

- حاصلة على شهادة الدكتوراه (بايوميكانيك، تدريب، جمناستك-أثقال) من جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات عام ٢٠٠٨/٩/٩.

- حاصلة على لقب أستاذ مساعد دكتور في بايوميكانيك - جمناستك من جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية عام ٢٠١١/٩/٩.

* معلومات رياضية

- بطلة العراق لفئة الناشئات بالمركز الأول ١٩٨٤-١٩٨٧.

- بطلة العراق لفئة المتقدمات بالمركز الأول ١٩٨٧-١٩٩٠.

- بطلة العراق في الجمناستك الإيقاعي (الشاخص، الكرة) بالمركز الأول ١٩٩٠-١٩٩٣.

- حاصلة على المركز الأول في بطولة الأندية في عمان لعبة الجمناستك الفني بالميدالية الذهبية لعام ١٩٨٧.

- شاركت في بطولة آسيا التي أقيمت في الصين بصفة لاعبة وحصلت على التسلسل التاسع على جهاز عارضة التوازن لعام ١٩٨٨.

- حاصلة على المركز الثالث بالميدالية البرونزية في البطولة العربية للجمناستك الفني التي أقيمت في المغرب العربي لعام ١٩٨٩.

- حاصلة على المركز الثالث بالميدالية البرونزية في بطولة بغداد الدولية للجمناستك الفني التي أقيمت في العراق لعام ١٩٨٩.

- مدربة منتخب البراعم والناشئات في لعبة الجمناستك الفني للمنتخب الوطني العراقي من عام ١٩٩٨-٢٠٠٠.

* الشهادات الرياضية

- حاصلة على شهادة الدبلوم في الجمناستك الفني عام ١٩٨٩ في الصين.

- حاصلة على الشهادة الدولية للتحكيم في الجمناستك الفني ٢٠٠٢-٢٠٠٦-٢٠٠٨.

- حاصلة على الشهادة التدريبية في الجمناستك الفني ١٩٩٠.

- حاصلة على شهادة خبيرة في اللياقة البدنية من جامعة لايبزك الألمانية ٢٠١١.

