

**חוברת מקצועית**

**מסלול יסודות ההתעמלות**

**איגוד ההתעמלות בישראל**

ספטמבר 2018



ISRAEL GYMNASTICS ASSOCIATION  
TEL-AVIV NATIONAL SPORT'S CENTER  
2 SHITRIT ST. TEL-AVIV  
TEL: 972-3-6491476/7 FAX 972-3-6491478  
E-mail: gymnast@netvision.net.il



איגוד ההתעמלות בישראל  
מרכז הספורט הלאומי תל-אביב  
רח' שיטרית 2 תל-אביב 69482  
טל' 03-6491476/7 פקס 03-6491478  
Web Site: <http://gym.one.one.co.il>

## חברת מקצועית יסודות ההתעמלות

### תוכן עניינים:

עמוד	נושא
2	עקרונות מנחים ותקנון המסלול
3	הגדרות ותנאים לרישום
4	מבנה צוותי השיפוט
5	מבנה התחרות
6	חוקת התרגילים



## עקרונות מנחים ותקנון מסלול

מסלול יסודות ההתעמלות נועד לתת מענה וקורת גג מקצועית לקבוצות ומתעמלים בעלי רמות ויכולות שונות אשר מכונים פעילותם ליסודות ענף התעמלות מכשירים.

ככלל, ענף התעמלות מכשירים מפתח אצל ספורטאים בכל הגילאים שלל יכולות גופניות כגון כוח, גמישות, תנועתיות, קוארדינציה ועוד.

מטרת מסלול יסודות ההתעמלות היא להעניק הכוונה, יעדים מקצועיים וכן רגעי שיא ואתגר בשנת הפעילות עבור המתעמלים והמאמנים.

### עקרונות מנחים:

1. העצמה
2. עמידה ביעדים
3. ביטוי עצמי
4. שיתופיות
5. הוגנות
6. ספורטיביות כדרך חיים

### תקנון מסלול:

1. מתעמלים, מאמנים ושופטים ינהגו באופן התואם את העקרונות המנחים של מסלול יסודות ההתעמלות.
2. מתעמלים, מאמנים ושופטים ישמרו על סדר ומשמעת באולם התחרות.
3. הנהלת התחרות רשאית לפסול השתתפותם של מתעמלים, מאמנים ושופטים אשר לא ינהגו בהתאם לאמור לעיל.
4. בשטח אולם התחרות יימצאו מתעמלים משתתפים ובעלי אקרדיטציה בלבד.
5. מתעמלים ומאמנים יכבדו את החלטות פאנל השיפוט והנהלת התחרות.
6. השתייכות אגודה למסלול יסודות ההתעמלות מותנית בהשתתפות של 2 תחרויות בשנת פעילות לכל הפחות.



## הגדרות ותנאים לרישום

### הגדרות:

1. **תחרות מסלול יסודות ההתעמלות** - תחרות הכוללת שלוש תחנות:

א. קפיצות

ב. ספסל

ג. קרקע- יבוצע על פס פלקסירול באורך 10-12 מ'.

2. **חלוקה לדרגות על פי קטגוריות גיל:**

• "דרגה 1" - כיתות א-ב.

• "דרגה 2" - כיתות ג-ד.

• "דרגה 3" - כיתות ה-ו.

• "דרגה 4" - כיתות ז ומעלה.

• **דרגות OPEN AGE**

○ מתעמלים רשאים להשתתף בדרגה הגבוהה מקטגוריית הגיל שלהם ללא הגבלה

(**מובהר:** מתעמלים אלו מתחרים מול מתעמלים גדולים מהם, לא כקטגוריה נפרדת).

○ מתעמלים יורשו לבצע תרגילים דרגה אחת מתחת לקטגוריית הגיל שלהם, אך בחישוב הציון

שלהם יספגו הורדה של נקודה אחת מהציון ההתחלתי.

לדוגמא: מתעמל בכיתה ו' רשאי להתחרות בדרגה 2, אך מהציון ההתחלתי שלו יוריד שופט הקושי

נקודה אחת.

3. **צוותי שיפוט** - צוות שופטים אשר יעריכו את התרגילים בתחרויות מסלול יסודות ההתעמלות בהתאם

לחוקת השיפוט.

### תנאים לרישום:

1. רשאים להשתתף בתחרויות מסלול יסודות ההתעמלות אך ורק מתעמלים שאינם רשומים למסלול תחרותי באיגוד.

2. יש להקפיד על רישום לדרגות בהתאם לקטגוריית הגיל המתאימה לתחרויות מסלול יסודות ההתעמלות.

3. הרישום לתחרויות מסלול יסודות ההתעמלות יתבצע בהתאם למועדים הקבועים ועל גביי טפסי רישום

ייעודיים ותקניים של איגוד ההתעמלות בלבד.



## מבנה צוותי השיפוט

1. בתחרויות מסלול יסודות ההתעמלות יעריכו את התרגילים שופטים אשר עברו השתלמות ייעודית למסלול יסודות ההתעמלות בתחילת שנת הפעילות.
2. בכל תחנה ( קפיצות/ ספסל/ קרקע) יישב צוות שיפוט.
  - 2.1. שופט קושי- אשר יבחן איזה תרגילים ביצע המתעמל ויעניק ניקוד+ בונסים בהתאם לחוקת התרגילים.
  - 2.2. שופטי ביצוע (בין אחד לשניים) אשר יעריכו את איכות הביצוע של המתעמל ויעניקו ניקוד בהתאם.
3. צוותי השיפוט ירשמו את התוצאות על גביי דף השיפוט הייעודי ויעבירו לשולחן המזכירות עם סיום התרגילים של הקבוצה בתחנה.

## מבנה התחרויות

1. בתחרות מסלול יסודות ההתעמלות ישתתפו לכל הפחות 3 אגודות.
2. האגודות יחולקו לתחנות בהתאם לנתוני הרישום לתחרות.
3. סדר התחנות: תחנת קרקע, תחנת קפיצות, תחנת ספסל.
4. זמן חימום בכל תחנה: 5 דקות.
5. מתעמלים צריכים לבצע מינימום 2 תחנות בתחרות- קרקע תחנת חובה, ניתן לבחור בין ספסל וקפיצות.
6. קבוצה המשתתפת בתחרות נדרשת להגיע עם בגד אחיד לכל הקבוצה (מותר טייץ).
7. אולם התחרות יכלול, לכל הפחות:
  - 7.1. פס פלקסירול לצורך ביצוע תחנת קרקע.
  - 7.2. ספסל עם מזרונני שמירה מסביב לצורך ביצוע תחנת ספסל.
  - 7.3. סידור ייעודי לכל דרגה (כמפורט בחוקת התרגילים) לצורך ביצוע תחנת קפיצות.
8. קטגוריות לשיפוט:
  - 8.1. בכל תחנה (קרקע/ ספסל/ קפיצות)- יוענקו פרסים למקומות 1-3 בכל דרגה.
  - 8.2. אין תחרות קרב רב.
  - 8.3. תחרות קבוצתית- 5 הציונים המשוקללים הטובים ביותר של מתעמלי הקבוצה.
9. בתחרויות מסלול יסודות ההתעמלות יחולקו מדליות ו/או תשורות אחרות למשתתפי התחרות בכפוף לשיקול דעת איגוד ההתעמלות.



## חוקת התרגילים מסלול יסודות ההתעמלות

### תחנת קפיצות:

1. מתעמלים יישפטו בהתאם לדרגה (מתעמלים ומתעמלות נשפטים יחדיו באותה קטגוריה).
2. לכל דרגה מוגדר תרגיל חובה לביצוע.
3. לכל אלמנט מוגדר ערך (על פי דרגת הקושי) והוא שירכיב את ציון הקושי של המתעמל.
4. התרגילים יבוצעו על המכשירים:
  - דרגה 1 ודרגה 2- מקפצה+ נחיתה על מזרון גבינה 30 ס"מ
  - דרגה 3- קפיצת+ נחיתה על ערימת מזרונ גבינה בגובה 1.2 מטר
  - דרגה 4- קפיצת+ ארגז רוחב 5 דיוטות+ מזרון נחיתה 30 ס"מ.
5. בתרגיל הקפיצות אין תרגילי רשות ו/ או אפשרות לבונוסים.
6. כל הקפיצות יתחילו מציון 10, למעט דרגה 4 כמפורט בתרגילי הדרגה.

### דרגה 1

#### תיאור הקפיצה:

- א. עמידת ידיים על המקפצה, נפילה לשכיבת פרקדן (שכיבה על הגב) מוחזקת על מזרונ הנחיתה.
- ב. משכיבת פרקדן, מעבר לעמידת נר וקימה לעמידה שפופה ללא עזרת ידיים.

### דרגה 2

#### תיאור הקפיצה:

- א. ריצה, ניתור קידם לעמידת ידיים על המקפצה, דחיפה לשכיבת פרקדן (שכיבה על הגב) מוחזקת על מזרונ הנחיתה.
- ב. משכיבת פרקדן, מעבר לעמידת נר וקימה לעמידה שפופה ללא עזרת ידיים.

### דרגה 3

#### תיאור הקפיצה:

- א. ריצה וניתור על קפיצת לעמידת ידיים על ערימת המזרונים, דחיפה לשכיבת פרקדן מוחזקת על מזרונ הנחיתה.
- ב. קימה מפרקדן לעמידה שפופה ללא עזרת ידיים.
- ג. הליכה עד קצה המזרון.
- ד. ניתור בגוף ישר למזרון אישי.

### דרגה 4

#### תיאור הקפיצה:

- א. ריצה וניתור על קפיצת לקפיצת ידיים על ארגז הרוחב. נחיתה בעמידה על מזרון הנחיתה- ציון התחלתי 9.5
- ב. ריצה וניתור על קפיצת לקפיצת ידיים, דחיפה וביצוע חצי סיבוב במעוף שני- ציון התחלתי 10.0



### תחנת ספסל

- התרגיל בתחנה זו ישלב אלמנטים של עלייה, אלמנטים אקרובטיים, אלמנטים תנועתיים, החזקות וירידה.
1. מתעמלים יישפטו בהתאם לדרגות (מתעמלים ומתעמלות נשפטים יחדיו באותה קטגוריה).
  2. לכל דרגה יוגדר מאגר תרגילים אפשריים- עלייה, אלמנטים אקרובטיים, אלמנטים תנועתיים, החזקות וירידה.
  3. התרגילים יבוצעו על ספסל. סדר התרגילים והחיבורים ביניהם לבחירת מאמני הקבוצות.
  4. ניתן לבצע בין 3-5 פסים על הספסל.
  5. מתוך מאגר התרגילים, כל מתעמל נדרש לבצע בתרגיל 8 אלמנטים: עלייה אחת, 2 אלמנטים אקרובטיים, 2 אלמנטים תנועתיים, 2 החזקות וירידה אחת ("תרגילי חובה"). מלבד דרישות אלו, ניתן לבצע עוד שני תרגילי רשות לכל היותר. כלומר- התרגיל יכלול בין 8-10 אלמנטים, בהתאם לדרישות.
  6. מרכיבי הציון (ראו חריג עבור קטגוריית גיל 4 בסעיף 7):
    - 6.1. ציון התחלתי עבור תרגיל אשר עונה על דרישות תרגילי החובה כאמור בסעיף 5- 9.0.
    - 6.2. אי ביצוע של תרגיל חובה- יגרור הורדה של 1.0 מהציון ההתחלתי.
    - 6.3. ניתן לצבור ניקוד נוסף על ידי ביצוע "אלמנטים מיוחדים" ו/או "תרגילי רשות".
    - 6.4. תוספת הציון המקסימלית, בגין ביצוע תרגיל רשות ו/או אלמנטים מיוחדים, תהיה נקודה אחת- 1.0 (כלומר- ציון מקסימלי 10.0).
    - 6.5. "אלמנטים מיוחדים"- מתוך מאגר התרגילים יוגדרו אלמנטים שדרגת הקושי שלהם גבוהה במיוחד. תוספת הציון עבור ביצוע האלמנטים המיוחדים- 0.2 נקודות. אלמנט מיוחד נספר לצורך דרישות תרגיל.
    - 6.6. "תרגילי רשות"- כל מתעמל יוכל לבצע עד שני תרגילי רשות מתוך טבלת תרגילי הרשות שיזכו אותו בתוספת ציון בהתאם לערך הקבוע בטבלה. תרגיל רשות שיבוצע יכול להוות חלק מדרישות התרגיל ו/או בנוסף להן.
    - 6.7. במידה ומתעמל יבצע תרגיל מתוך טבלת תרגילי הרשות, ותרגיל זה כבר מופיע כתרגיל חובה בדרגה של המתעמל, לא יינתן עבורו ניקוד נוסף.
  7. מאמן נדרש להציג רשימת תרגילי רשות ו/או אלמנטים מיוחדים שמבצע המתעמל טרם תחילת התרגיל.
  8. כל תרגיל שיבוצע (כולל תרגילי רשות) יישפטו על איכות הביצוע, בהתאם לחוקת השיפוט.



## מאגר תרגילים - דרגה 1

### חריגים לדרישות:

- בקטגוריית גיל 1 בלבד - נדרש לבצע אלמנט אקרובטי אחד **בלבד** (ניתן לבצע שניים).
- מתעמלת שתבצע שני תרגילים אקרובטיים תקבל בonus 0.4 נקודה.

עלייה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור מעמידה מצליבה לשפופה בסמיכה	1
	מעמידה מצליבה ניתור בשתי רגליים לעמידה על הספסל בכריעה	2

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע אלמנט אחד, ניתן לבצע שניים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	עמידת ידיים ישרה	3
	גלגלון	4

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	הנפות- 2 ברצף ימין ושמאל	5
	ניתור משפופה	6
	דילוג	7
אלמנט מיוחד - 0.2	חצי פירואט על רגל אחת	8

החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני' (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	החזקה בסמיכה קדמית	9
	החזקה על הרלוזה בעמידה חמישית	10
	החזקה בפסה וסיום בהנפה 90 מעלות לפחות	11
אלמנט מיוחד - 0.2	סמיכה חופשית בפיסוק	12

ירידה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור בגוף ישר	13
	ניתור קירוס	14
אלמנט מיוחד - 0.2	גלגלון עם הצמדת רגליים	15





**מאגר תרגילים - דרגה 2**

עלייה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור מעמידה מצליבה לשפופה בסמיכה	1
	מעמידה מצליבה ניתור בשתי רגליים לעמידה על רגל אחת על הספסל	2

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	עמידת ידיים (ישרה/ צבי)	3
	גלגלון	4
תרגיל רשות- 0.4	גשר רגל- רגל לאחור	5

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור קירוס	6
	שני דילוגים ברצף	7
	שסה (קדימה/ הצידה)	8
אלמנט מיוחד- 0.2	חצי פירואט על רגל אחת	9

החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני' (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	החזקה בסמיכה קדמית	10
	מאוזן קדמי	11
	חצי פנייה ברלווה	12
אלמנט מיוחד- 0.2	סמיכה חופשית בפיסוק	13

ירידה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור קירוס	14
	ניתור פיסוק	15
	גלגלון עם הצמדת רגליים	16
תרגיל רשות- 0.4	גלגלון בלי ידיים	17



### מאגר תרגילים- דרגה 3

עלייה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור מעמידה מצליבה לעמידה על רגל אחת על הספסל	1
	ריצה קצרה, ניתור בגוף ישר ממקפצה ונחיתה על הספסל בשתי רגליים	2
אלמנט מיוחד- 0.2	עמידה מצליבה / מקבילה(בקצה הספסל) בסמיכת ידיים על הספסל ניתור ועלייה לעמידת ידיים דרך פיסוק, קירוס או קיפול) וסיום בעמידה על הספסל	3
תרגיל רשות- 0.4	עליית כוח לעמידת ידיים על הספסל	4

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	גלגלון	5
	עמידת ידיים (ישרה/ צבי/ שפגט)	6
	גשר רגל- רגל לאחור	7
אלמנט מיוחד- 0.2	גלגלון לסיום על רגל אחת	8
אלמנט מיוחד- 0.2	גשר רגל- רגל לפניים	9
תרגיל רשות- 0.4	פליק- פלק	10

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים) חובה לבצע שרשרת רצף של 2 אלמנטים תנועתיים.		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	אסמבלה+ ניתור חצי פנייה	11
	סיסון	12
	פואטה	13
אלמנט מיוחד- 0.2	ג'טה	14
אלמנט מיוחד- 0.2	פירואט מלא	15

החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני' (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	סמיכה חופשית בפיסוק	16
	מאוזן	17
	חצי פירואט+ חצי פניה ברלווה	18
אלמנט מיוחד- 0.2	מאוזן גבוה	19



ירידה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור קידם ערבית (ידיים על ספסל, נחיתה על מזרון נחיתה)	20
	ניתור בסיבוב 360 מעלות	21
אלמנט מיוחד- 0.2	גלגלון לסגירת רגליים וניתור לאחור	22
אלמנט מיוחד- 0.2	גלגלון בלי ידיים	23

#### מאגר תרגילים- דרגה 4

עלייה (חובה)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	עמידה מצליבה, עלייה בגלגול	1
	ערבית (ידיים על הספסל)	2
	ריצה קצרה, ניתור קירוס ממקפצה ונחיתה על הספסל בשתי רגליים	3
	עמידה מצליבה / מקבילה(בקצה הספסל) בסמיכת ידיים על הספסל ניתור ועלייה לעמידת ידיים דרך פיסוק, קירוס או קיפול) וסיום בעמידה על הספסל	4
תרגיל רשות- 0.4	עליית כוח לעמידת ידיים	5

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	גלגלון לסיום על רגל אחת	6
	חצי גלגלון לסגירה והחזקה בעמידת ידיים (ירידה לספסל- חופשי)	7
	גשר רגל רגל לאחור לסגירת רגליים וניתור ברצף	8
אלמנט מיוחד- 0.2	גשר רגל רגל לפניים וסיום בהחזקה במאוזן	9
אלמנט מיוחד- 0.2	פליק- פלק	10

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים) חובה לבצע שרשרת רצף של 2 אלמנטים תנועתיים.		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ג'טה	11
	סיסון	12
	אסמבלה	13
	ניתורים במקום (חצי פנייה, קירוס, פיסוק, וולף)	14
	פירואט (מנח רגל חופשי)	15
אלמנט מיוחד- 0.2	קלוש	16



**החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני' (חובה לבצע 2 אלמנטים)**

הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	סמיכה חופשית (צמוד/ פיסוק)	17
	מאוזן קדמי+ סגירה לעמידה ברלווה	18
	החזקת רגל בזווית 135 מעלות ומעלה (לפנים/הצידה)	19

**ירידה (חובה)**

הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	גלגלון לסגירת רגליים+ ניתור לאחור	20
	קפיצת ידיים (ידיים על הספסל)	21
	גשר רגל רגל לאחור לסגירת רגליים+ ניתור לאחור	22
אלמנט מיוחד- 0.2	גלגלון בלי ידיים	23
תרגיל רשות- 0.4	ירידה בסלטה (לפנים/ לאחור)	24



### תחנת קרקע:

- התחנה משלבת אלמנטים של אלמנטים אקרובטיים + אלמנטים תנועתיים והחזקות גוף.
1. מתעמלים יישפטו בהתאם לדרגות (מתעמלים ומתעמלות נשפטים יחדיו באותה קטגוריה).
  2. התרגילים יבוצעו ברצף על פס פלקסירול (הלוך-חזור). סדר התרגילים והחיבורים ביניהם לבחירת מאמני הקבוצות.
  3. מקסימום פסים (הלוך-חזור) - 3 פסים.
  4. לכל דרגה מוגדר מאגר תרגילים אפשריים - אלמנטים אקרובטיים, אלמנטים תנועתיים והחזקות גוף.
  5. מתוך מאגר התרגילים, כל מתעמל נדרש לבצע בתרגיל 8 אלמנטים: 4 אלמנטים אקרובטיים, 2 אלמנטים תנועתיים ו-2 החזקות גוף ("תרגילי חובה"). מלבד דרישות אלו, ניתן לבצע עוד שני תרגילי רשות לכל היותר. כלומר- התרגיל יכלול בין 8-10 אלמנטים, בהתאם לדרישות.
  6. מרכיבי הציון:
    - א. ציון התחלתי עבור תרגיל אשר עונה על דרישות תרגילי החובה כאמור בסעיף 5-9.0.
    - ב. אי ביצוע של תרגיל חובה- יגרור הורדה של 1.0 מהציון ההתחלתי.
    - ג. ניתן לצבור ניקוד נוסף על ידי ביצוע "אלמנטים מיוחדים" ו/או "תרגילי רשות".
    - ד. תוספת הציון המקסימלית, בגין ביצוע תרגיל רשות ו/או אלמנטים מיוחדים, תהיה נקודה אחת- 1.0 (כלומר- ציון מקסימלי 10.0).
    - ה. "אלמנטים מיוחדים"- מתוך מאגר התרגילים יוגדרו אלמנטים שדרגת הקושי שלהם גבוהה במיוחד. תוספת הציון עבור ביצוע האלמנטים המיוחדים- 0.2 נקודות. אלמנט מיוחד נספר לצורך דרישות תרגיל.
    - ו. "תרגיל רשות"- כל מתעמל יוכל לבצע עד שני תרגילי רשות מתוך טבלת תרגילי הרשות שיזכו אותו בתוספת ציון בהתאם לערך הקבוע בטבלה. תרגיל רשות שיבוצע יכול להוות חלק מדרישות התרגיל ו/או בנוסף להן.
    - ז. במידה ומתעמל יבצע תרגיל מתוך טבלת תרגילי הרשות, ותרגיל זה כבר מופיע כתרגיל חובה בדרגה של המתעמל, לא יינתן עבורו ניקוד נוסף.
  7. מאמן נדרש להציג רשימת תרגילי רשות ו/או אלמנטים מיוחדים שמבצע המתעמל טרם תחילת התרגיל.
  8. כל תרגיל שיבוצע (תרגילי חובה ותרגילי רשות) יישפט על איכות הביצוע, בהתאם לחוקת השיפוט.



## מאגר תרגילים - דרגה 1

### חריגים לדרישות:

- בדרגה 1 בלבד - נדרש לבצע 3 אלמנטים אקרובטיים **בלבד** (ניתן לבצע ארבעה).
- מתעמל שיבצע ארבעה תרגילים אקרובטיים יקבל בונוס 0.4 נקודה.

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 3 אלמנטים, ניתן לבצע 4)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	עמידת ראש- החזקה של שתי שניות (ניתן לעלות בכל צורה)	1
	גלגולן	2
	עמידת ידיים	3
	גלגול לפניים (סיום הגלגול בעמידה, דרך עמידה שפופה ללא עזרת ידיים בקימה)	4
	גשר משכיבה או עמידה- החזקה של שתי שניות	5
<b>אלמנט מיוחד- 0.2</b>	גלגול לאחור ביישור רגליים לסיום בעמידה שפופה/ עמידת פיסוק	6

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	שני צעדי רדיפה ברצף (כל כיוון אפשרי)	7
	שני דילוגים ברצף (דילוג סגור/ פתוח)	8
	שתי הנפות ברצף (לפנים/ הצידה)	9

החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני'		
הערות	אלמנט (חובה לבצע 2 אלמנטים)	מס' אלמנט
	נר עם תמיכת ידיים	10
	שפגט (כל שפגט אפשרי)	11
	החזקה בגוף בננה (ידיים ליד אוזניים)	12
	החזקה בגוף ירח (ידיים ליד אוזניים)	13



## מאגר תרגילים - דרגה 2

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 4 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	גלגלון	1
	עמידת ידיים, גלגול לפניים לסיום בעמידה דרך עמידה שפופה ללא עזרת ידיים בקימה.	2
	ירידה לגשר מעמידה, הנפת רגל אחת.	3
	גלגול לאחור ביישור רגליים לסיום בעמידה ישרה, דרך ידיים ישרות	4
	צעד אסמבלה גלגול לפניים לסיום בעמידה דרך עמידה שפופה ללא עזרת ידיים בקימה.	5
אלמנט מיוחד - 0.2	ניתור קידם, ערבית ניתור	6
תרגיל רשות - 0.4	גשר רגל- רגל (לפנים/ לאחור) ניתן לבצע שני גשרים- גם לפניים וגם לאחור	7

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	שני צעדי רדיפה ברצף (כל כיוון אפשרי)	8
	צעד אסמבלה ניתור צבי	9
	שתי הנפות ברצף (לפנים/ הצידה)	10
	קפיצת חתול	11
	קפיצת מספרת	12

## החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני'

הערות	אלמנט (חובה לבצע 2 אלמנטים)	מס' אלמנט
	נר ללא תמיכת ידיים	13
	שפגט (כל שפגט אפשרי)	14
	מאוזן	15
אלמנט מיוחד - 0.2	עמידת אמות	16
תרגיל רשות - 0.4	סמיכה חופשית בפיסוק	17



### מאגר תרגילים- דרגה 3

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 4 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	עמידת ידיים+ גלגול (דרך ידיים ישרות), סיום בנייתור בגוף ישר	1
	גלגלון חצי פנייה לעמידת ידיים, גלגול לפניים וקימה דרך שפופה ללא עזרת ידיים.	2
	גלגול לאחור לעמידת ידיים	3
	ניתור קידם, ערבית ניתור בגוף ישר	4
	גשר רגל- רגל (לפנים/ לאחור) ניתן לבצע שני גשרים- גם לפניים וגם לאחור.	5
אלמנט מיוחד- 0.2	גלגלון בלי ידיים	6
אלמנט מיוחד- 0.2	קפיצת ידיים (רגל רגל או שתי רגליים)	7
תרגיל רשות- 0.4	ערבית פליק- פלק	8

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	קפיצת מספרת (ברגליים ישרות)	9
	חצי פירואט	10
	צעד אסמבלה+ ניתור (קירוס, פיסוק, וולף, סיסון)	11
	ג'טה	12
החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני' (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ישיבה בשפגט (כל שפגט אפשרי)	13
	מאוזן	14
	עמידת אמות	15
אלמנט מיוחד- 0.2	סמיכה חופשית בפיסוק	16
אלמנט מיוחד- 0.2	"תנין" על שתי ידיים	17





## מאגר תרגילים- דרגה 4

אלמנטים אקרובטיים (חובה לבצע 4 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ניתור קידם, ערבית ניתור חצי פנייה גלגלון	1
	ניתור קידם, ערבית ניתור חצי פנייה ערבית	2
	גלגול לאחור לעמידת ידיים	3
	גשר רגל- רגל (לפנים/ לאחור/ לגחון)	4
	קפיצת ידיים (רגל רגל/ לשתי רגליים)	5
אלמנט מיוחד- 0.2	ערבית פליק- פלק (תוספת פליק פלק- 0.2)	6
אלמנט מיוחד- 0.2	גלגלון בלי ידיים	7
תרגיל רשות- 0.4	ערבית פליק פלק סלטה	8

אלמנטים תנועתיים (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	קפיצת מספרת (ברגליים ישרות) עם חצי סיבוב	9
	פואטה	10
	חצי פירואט	11
	ג'טה+ סיסון	12
	ניתור בגוף ישר- 360 מעלות	13

החזקות גוף- חובת החזקה של 2 שני' (חובה לבצע 2 אלמנטים)		
הערות	אלמנט	מס' אלמנט
	ישיבה בשפגט (כל שפגט אפשרי)	14
	סמיכה חופשית בפיסוק	15
	עמידת אמות	16
	"תנין"	17
	החזקה במאוזן גבוה	18