

الفصل الثاني عشر

قانون التحكيم
« رجال »

أولا : الحكام وطرق احتساب الدرجات :

عدد الحكام :

١ - تقييم جميع التمرينات الاجبارية والاختيارية سواء في البطولات المحلية أو الدولية بواسطة ٤ حكام بالاضافة الى حكم الفصل .

٢ - حكمين لمراقبة خطوط الحركات الارضية ويتم الخصم بواسطة حكم الفصل .

طريقة احتساب الدرجة :

١ - تشطب أعلى درجة وأقل درجة من الاربع درجات ويؤخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين .

٢ - تضاف درجة حكم الفصل الى متوسط الدرجتين المتوسطتين وتقسم على اثنين لتشكل الدرجة الاساسية وذلك في حالة وجود فرق بين الدرجتين المتوسطتين ولم يوفق حكم الفصل في التوفيق بين الحكمين .

حالة الفرق في الدرجات :

يجب الا يتجاوز الفرق بين الدرجتين المتوسطتين عن الآتي :

٠,١ درجة عندما يكون المتوسط من ٩,٦٠ درجة فأكثر

٠,٢ درجة عندما يكون المتوسط من ٩ - ٩,٥٥ درجة

٠,٣ درجة عندما يكون المتوسط من ٨ - ٨,٩٥ درجة

٠,٥ درجة عندما يكون المتوسط من ٦,٥ - ٧,٩٥ درجة

٠,٨ درجة عندما يكون المتوسط من ٤ - ٦,٤٥ درجة

١ درجة في جميع الاحوال الاخرى .

ثانيا : التحكيم بالنسبة للتمرينات الاجبارية

١ - التحكيم بالنسبة للتوقف واعتراض سير الحركات :

(أ) اعادة التمرين :

- لا يسمح باعادة التمرين الاجبارى .
- يسمح بالاعادة فى حالة الظروف الاستثنائية ويتخذ قرار الاعادة من حكم الفصل .
- يقدر التمرين الاجبارى من ٨,٩ درجة ويخصم ٠,٢ من الدرجة للابداع فى الاداء .
- يقسم التمرين الاجبارى الى اجزاء ولكل جزء درجة حسب صعوبته .
- يجب أن يشمل التمرين الاجبارى ما بين ٣ ، ٤ حركات من اجزاء صعوبة (ب) .
- فى حصان القفز يؤدي اللاعب قفزة واحدة فقط .

(ب) التوقف : اعتراض سير الحركة :

- بدون ترك القبضة أو تركها يكون الخصم فى كل مرة ٠,٥ من الدرجة
- ترك الجهاز أو الابتعاد عنه عدة خطوات تعنى انتهاء التمرين وتعطى الدرجة على الجزء الذى أداه اللاعب .

- لا يحق للاعب أن يكرر الجزء الأخير الذي أتمه عند متابعة تمرينه بعد ترك القبضة بل عليه أن يبدأ بالجزء التالي لذلك .

(ج) حركات لم تؤدي :

- يخضع قيمة الجزء المحذوف وبعد ذلك ينظر اذا كانت قد تسبب عن تسهيل اداء الجزء التالي فيخضع في هذه الحالة من ٠,١ - ٠,٥ درجة .

(د) حركات مضافة :

- يخضع في كل مرة ٠,٣ درجة وبعد ذلك ينظر في أمر هذه الحركات المضافة ، فاذا كانت قد سهلت الجزء الثاني فيخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة .

(هـ) اداء مخالف للقانون :

- اذا كان جزء الربط في التمرين الاجباري محسدا باتجاه معين بالنسبة للجهاز وقام اللاعب بادائه على الاتجاه الآخر يفقد في هذه الحالة نصف القيمة المقدرة لهذا الجزء أو الارتباط .

(و) الثبات :

- مدة الثبات في حركات الاتزان مثل التعلق الصليبي الافقى أو الانقلاب الكامل ٠٠ ثانيتين .
- يخضع ٠,٢ من الدرجة اذا كان الثبات لمدة ثانية واحدة .
- يخضع ٠,٤ من الدرجة في حالة عدم الثبات .

- يخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة اذا كانت مسدة الثبات اطول من ٣ يوان .
- في حالة ما اذا كان الثبات جزء من التمرين تكون عقوبة الخصم من $\frac{1}{3}$ الى $\frac{2}{3}$ هذا الجزء .

٢ - التحكيم بالنسبة لاططاء التادية :

(أ) اخطاء الاداء في التمرينات الاجبارية :

- عند عدم مطابقة التمرينات للنص الموضوع يخضع بالنسبة للاجزاء أو الارتباطات المعذوفة قسيعة الجزء بكامله - كما يخضع من ٠,١ - ٠,٥ من الدرجة في حالة ما اذا كان هذا العذف تسبب في سهولة الحركات السابقة أو اللاحقة .
- يخضع كل مرة ٠,٣ من الدرجة بالنسبة للاجزاء المضافة ، كما يخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة اذا كانت هذه الاضافة تسببت في سهولة الحركات السابقة أو اللاحقة .

(ب) اخطاء الاداء على حصان القفز والمتوازي :

- يخضع في كل مرة من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة عند لمس الحصان أو عارضة المتوازي بالارجل أو الاقدام .
- يخضع من ٠,٣ - ٠,٥ من الدرجة في حالة الجلوس الواضح على الجهاز .
- يخضع من ٠,٣ - ٠,٥ من الدرجة في حالة القوع على الجهاز أماما أو جانبا أو خلفا .
- يخضع عن كل خطوة في حالة المشي على المتوازي في الانقلاب الكامل ٠,١ ولا تزيد عن ٠,٥ من الدرجة .

(ج) اخطاء فرد الامشاط والجزع والارجل :

- يخصم فى كل مرة حتى ٠,٣ من الدرجة فى حالات عدم شد الامشاط أو رفع الرأس أوفتح الرجلين أو ثنى الذراعين •

(د) اخطاء الاداء على جهاز العلق :

- يخصم من ٠,٢ - ٠,٣ من الدرجة عند الوقوف على على اليدين والذراعين مثنيتين أو لمس العبال بالذراعين
- يخصم من ٠,٣ - ٠,٥ من الدرجة عند الوقوف على اليدين والذراعين مثنيتين و لمس العبال بالذراعين •
- يخصم من ٠,٥ فى حالة ثنى الذراعين فى التحمل الافتى الامامى أوالصليب •
- يخصم من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة عند اهتزاز الاحبال •
- يخصم من ٠,٢ - ٠,٥ من الدرجة فى حالة السقوط من وضع الانقلاب •

(هـ) اخطاء الاداء فى التمرينات الارضية :

- يخصم حتى ٠,٣ من الدرجة فى الجرى اكثر من ٣ خطوات قبل تأدية الحركة •
- يخصم ٠,١ من الدرجة فى حالة الخروج عن مساحة الارض •

(و) اخطاء الاداء على حصان القفز :

- يخصم فى كل مرة حتى ٠,٣ من الدرجة فى الاوضاع للامشاط والساقين والرأس •

- يخضع ٣,٠ م الدرجة اذا استمرت الاخطاء السابقة خلال القفزة .
- يخضع ٣,٠ م الدرجة فى حالة ثنى الذراعين فى الشقلبات على اليدين واليما شيتا والهشت .
- يخضع حتى ٣,٠ م الدرجة اذا كان الانحراف فى القفزة أثناء الطيران .
- يخضع حتى ٢,٠ م الدرجة اذا كان الانحراف بعد النزول .
- يخضع حتى ٥,٠ م الدرجة اذا كان الانحراف أثناء الطيران وبعد الوصول للارض .

ثالثا : التحكيم بالنسبة للتمرينات الاختيارية

١ - قواعد عامة :

- لا يسمح باعادة التمرينات الاختيارية بما فى ذلك حصان القفز .
- يسمح باستعمال سلم القفز على جهاز المتوازي .
- توزع درجات التمرين الاختيارى كالاتى :

٣,٤ =	مجموع درجة الصعوبة
١,٦ =	مجموع درجة الربط
٤,٤ =	مجموع درجة التنفيذ
,٢ =	الابتكار
,٢ =	الابداع
,٢ =	المخاطرة

- حركات الصعوبة المطلوبة على الاجهزة المختلفة :

	عدد
٤ حركات صعوبة أ $\times ٠,٢$ = $٠,٨$	
٥ حركات صعوبة ب $\times ٠,٤$ = $٢,٠$	
١ حركة صعوبة ج $\times ٠,٦$ = $٠,٦$	
مجموع درجة الصعوبة	$٣,٤$ =

٢ - تقييم التركيب :

- يخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة اذا لم يتمشى التمرين مع المتطلبات .
- يخضع ٠,٣ من الدرجة عن كل مرجحة اضافية .
- يخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة اذا لم تتناسب نهاية التمرين مع درجة الصعوبة للتمرين .
- يخضع من ٠,٣ - ٠,٧ من الدرجة اذا لم ينته التمرين نهاية حقيقية .
- يخضع ٠,٢ من الدرجة اذا لم يؤدي جزء الصعوبة ج أو احدهما من المرجحة في البطولة الاولى على جهاز المتوازي والتمرينات الارضية .
- يخضع ٠,٢ من الدرجة اذا لم تؤدي احد اجزاء الصعوبة ج من المرجحة في البطولة الثانية في التمرينات الارضية والمتوازي والحلق .
- يخضع حتى ٠,٢ من الدرجة اذا لم يخدم تركيب اجزاء صعوبة ب ، ج غرض التمرين .
- يخضع حتى ٠,٢ من الدرجة كل مرة اذا كان أي ارتباط أو جزء من التمرين عديم القيمة ولا يتمشى مع المستوى العام لصعوبة التمرين .

- يخصم حتى ٠,٢ من الدرجة اذا أعيد جزء من التمرين أكثر من مرة حتى ولو اختلف الارتباط قبله أو بعده .
- يخصم حتى ٠,٥ من الدرجة اذا شابته التمرينات الاختيارية الى حد كبير التمرينات الاجبارية .

٣ - نظام البطولات الثلاثة :

(١) المسابقة رقم « ١ » (مسابقة الفرق) : وتتضمن الآتى :

- الحركات الاجبارية والاختيارية على ٦ أجهزة .
- يختار منها اللاعبين للاشتراك فى المسابقة رقم « ٢ » (٣٦ لاعب) .
- يختار منها اللاعبين للاشتراك فى المسابقة رقم « ٣ » (فردى الاجهزة) ٨ لاعب على كل جهاز .
- الدرجة الكبرى بالنسبة للفريق ٦٠٠ درجة .
- الدرجة الكبرى بالنسبة للاعب ١٢٠ درجة .
- الدرجة القصوى لكل جهاز ٩,٤ .
- تخصص ٠,٦ من الدرجة لعناصر المخاطرة والابتكار والابداع .

(ب) المسابقة رقم « ٢ » (مسابقة الفردى العام) :

وتتضمن الآتى :

- حركات اختيارية على ٦ أجهزة .
- الدرجة الكبرى من ٦٠ .
- يضاف اليها المتوسط الذى حصل عليه اللاعب فى المسابقة رقم « ١ » لتصبح الدرجة الكبرى من ١٢٠ .
- يحدد الاشعراك فى هذه المسابقة ٣٦ لاعب .

- الدرجة القصوى لكل جهاز ٩,٤ .
- تخصص ٠,٦ من الدرجة لعناصر المخاطرة والابتكار والابداع .

(ج) المسابقة رقم «٣» (مسابقة فردى الاجهزة) :

وتتضمن الآتى :

- يشترك فيها أحسن ٨ لاعبين على كل جهاز من نتيجة المسابقة رقم « ١ » .
- تضاف ال ١٠ درجات المخصصة لهذه المسابقة الى ال ١٠ درجات التى حصل عليها اللاعب من متوسط المسابقة رقم « ١ » .
- الدرجة الكبرى لكل جهاز ٢٠ درجة .
- الدرجة القصوى لكل جهاز ٩,٤ .
- تخصص ٠,٦ من الدرجة لعناصر المخاطرة والابتكار والابداع .

٤ - طبيعة ومتطلبات التمرين على الاجهزة المختلفة :

حصان العلق :

مرجعات دون توقف ، مرجعات دائرية برجل واحدة وبالرجلين معا ، مقصات أمامية وخلفية بشرط أن تؤدي احدهما مرتين متتاليتين ، يؤدي التمرين على الاجزاء الثلاثة للحصان .

العلق :

مرجعات وحركات قوة ، الثبات بدون مرجعة العلق ،

للقوف على اليدين مرتين على الاقل يؤدي احدهما بالقوة والاخرى بالمرجعة من وضع التعلق أو التعلق المقلوب أو الارتكاز ، وجزء من صعوبة ج فى البطولة الثانية يؤدي بمرجعة ، وجزئين من صعوبة ج فى البطولة الثالثة تؤدي بمرجعة .

المتوازي :

حركات مرجعة وطيران وثبات ونسبة معقولة من حركات القوة و يجب تأدية أحد الصعوبة ب أو ج تحت مستوى العارضتين و فوقها فى البطولة الاولى ، أما فى البطولتين الثانية والثالثة فيجب أن تؤدي أحد أجزاء الصعوبة ب أو ج تحت مستوى العارضتين وفوقها مع ترك القبضتين ، ولا تزيد حركات الثبات عن ثلاثة ، والمطلوب تأدية أحد أجزاء الصعوبة ج بمرجعة فى البطولات الثلاثة .

العقلة :

حركات مرجعة دون توقف ، دورانات كبيرة أمامية وخلفية دوائر كبيرة مع تغيير القبضتين ، دوائر صغيرة أمامية وخلفية من الارتكاز الامامى أو الخلفى ، لفات حول المحور الطولى ، حركات بالتعلق الخلفى أو بالقبضتين الخلفيتين .

التمرينات الارضية :

حركات متناسقة ذات مرونة ، قفزات ، حركات ذات قوة واتقان ، توازن ، توافق ، توقيت ، التحرك فى جميع الاتجاهات ، دورات هوائية — شقلبات أمامية وخلفية ،

حركات الذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين
والرأس تؤدي بطريقة فنية .

حصان القفز :

- جميع القفزات على الحصان تنفذ أما بوضع احدى اليدين أو اليدين معا .
- تنظم الوثبات على الحصان بقواعد خاصة للوثبات ودرجات الصعوبة موضوعة في جدول خاص لحصان القفز
- طول مسافة جرى الاقتراب اختياري على الا يزيد عن ٢٥ مترا .

٥ - التحكيم بالنسبة للاخطاء في التادية :

(١) اخطاء عامة في الاداء :

- يخصم حتى ٠,٣ من الدرجة كل مرة اذا كان الاداء سيئا بالنسبة للمقدمين ، الرجلين ، الذراعين ، اليدين ، الرأس والجسم أو فتح الرجلين .
- يخصم من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة كل مرة عند لمس جسم الحصان أو حلقاته أو عارضة المتوازي أو قوائمه أو حبال الحلق .
- يخصم من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة كل مرة في حالة الوقفات أو التردد في الحركة .
- يخصم من ٠,٢ - ٠,٥ من الدرجة كل مرة في حالة الجلوس الواضح على الجهاز .
- يخصم من ٠,٣ - ٠,٥ من الدرجة في حالة الوقوع على الجهاز أما أو جانبا أو خلفا .

- يخضع ٠,١ من الدرجة فى حالة المشى من وضع الوقوف على اليدين لكل خطوة على الا يزيد الخصم عن ٠,٥ من الدرجة .

- يخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة فى حالة التوقف البسيط .

- يخضع من ٠,٣ - ٠,٥ من الدرجة عند تنفيذ محاولتين أو أكثر فى أداء حركات الثبات أو أجزاء القوة .

- يخضع من ٠,١ - ٠,٣ من الدرجة لاجزاء القوة التى تؤدى بالمرجة أو العكس .

(ب) اخطاء الاداء على جهاز العلق :

- يخضع من ٠,٢ - ٠,٣ من الدرجة عند الوقوف على اليدين مثنيتين أو لمس الحبال بالذراعين .

- يخضع من ٠,٣ - ٠,٤ من الدرجة عند الوقوف على اليدين مثنيتين ولمس الحبال بالذراعين .

- يخضع حتى ٠,٥ من الدرجة عند ثنى الذراعين فى التعلق الصليبي أو التعلق الصليبي المقلوب أو الميزان الارتكازى الافقى .

(ج) اخطاء الاداء فى التمرينات الارضية :

- يخضع حتى ٠,٥ من الدرجة فى حالة التوقف أثناء التمرين واذا كانت حركات الربط غير صحيحة من الناحيتين الفنية والشكلية

- يخضع حتى ٠,٢ من الدرجة بالنسبة للموازين اذا لم تمر بالخط الافقى من الركبة او اعلى الكتفين .

(د) اخطاء الاداء على حضان الحلق :

- يخضع حتى ٠,٥ من الدرجة اذا لم تتوافر السبعة أثناء مرجحات الرجلين الدائرية .
- يخضع حتى ٠,٢ من الدرجة اذا كانت المقصات الالامية بدون مرجحة الحوض .
- يخضع ٠,٣ من الدرجة اذا ارتكز اللاعب باحدى اليدين أو كليهما أثناء أداء التمرين .

(هـ) اخطاء الاداء على جهاز العقلة :

- يخضع ٠,٢ من الدرجة عن كل حالة اذا تضمن التمرين حركة ثبات أو قوة .
- يخضع ٠,٣ من الدرجة اذا نقص احدى متطلبات التمرين .
- يخضع ٠,٦ من الدرجة اذا نقص مطلبين من متطلبات تكوين التمرين .

(و) اخطاء الاداء على جهاز المتوازي :

- يخضع ٠,٣ من الدرجة اذا لم تؤدي صعوبة ب أو ج فوق العارضتين أو تحتها مع ترك القبضتين .
- يخضع ٠,٣ من الدرجة في حالة اداء جزء من صعوبة ب أو ج فوق أو تحت البارين مع ترك القبضتين في المسابقتين رقم ٢ ، ٣ .

- يخضع ٠,٦ من الدرجة في حالة عدم الاداء أى
جزء من صعوبة ب أو ج فوق أو تحت البارين مع
ترك القبضتين في المسابقتين ٢ ، ٣

(ز) اخطاء الاداء على حصان القفز :

- يخضع حتى ٠,٣ من الدرجة اذا كان هناك انحراف
أثناء الطيران .

- يخضع حتى ٠,٢ من الدرجة اذا كان الانحراف عند
الوصول الى الارض .

- يخضع حتى ٠,٥ من الدرجة اذا كان الانحراف أثناء
الطيران وبعده .

- يخضع ٠,٣ من الدرجة اذا جرى اللاعب أكثر من
٢٥ مترا .

- يخضع ٠,٣ من الدرجة عند ثنى الجسم للامام أو
الخلف في القفزات الطائرة والشقليات على اليدين .

- يخضع حتى ٠,٣ من الدرجة كل مرة عن الوضع
الخاطئ للقدمين أو الذراعين أو الرجلين أو الرأس
أو الجسم أو فتح الرجلين .

- يخضع من ٠,٣ من الدرجة الى درجة كاملة اذا استمرت
الاططاء السابقة خلال القفزة .

- يخضع من ٠,٣ - ١ درجة عند ثنى الذراعين في
الشقليات على اليدين والياماشيتا والهشت .

قانون التحكم

« أنسات »

اولا : المحكمات وطرق احتساب الدرجات

عدد المحكمات :

- - تقييم جميع التمرينات الاجبارية والاختيارية سواء في البطولات المحلية أو الدولية بواسطة ٤ محكمات بالاضافة الى حكم الفصل .
- عدد ٢ محكمة لمراقبة خطوط التمرينات الارضية ويتم الخصم بواسطة حكم الفصل .
- محكمة لاحتساب الزمن في جهاز عارضة التوازن والتمرينات الارضية ويتم الخصم بمعرفة حكم الفصل .
- محكمة لاحتساب عدد القفزات الاختيارية المتشابهة في الفريق الواحد .
- محكمة لاحتساب عدد البدايات والنهايات المتشابهة في التمرين الاختياري للفريق الواحد ا .

طريقة احتساب الدرجة :

- تشطب أعلى وأقل درجة من الاربع درجات ويؤخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين .
- تضاف درجة حكم الفصل الى متوسط الدرجتين المتوسطتين ثم تقسم على اثنين .

ثانيا : أنواع الاخطاء

- ١ - اخطاء طفيفة : ويكون قيمة الخصم فيها من ٠,١ - ٠,٢ درجة
- ٢ - اخطاء متوسطة : ويكون قيمة الخصم فيها من ٠,٣ - ٠,٤ درجة
- ٣ - اخطاء جسيمة : ويكون قيمة الخصم فيها من ٠,٥ الى أعلى

جدول الأخطاء العامة

جسيم	متوسط	طفيف	نوع الخطأ
تغيير يؤدي الى مرجحة زائدة أو الوقوع ٥٠ درجة	اختلاف واضح من الأداء المثالي	اختلاف بسيط في الأداء المثالي	ثنى الذراعين ثنى الرجلين ثنى الجذع فتح الرجلين أخطاء في وضع الرأس أخطاء في وضع الذراعين أخطاء في وضع القدمين
ليس قوى يؤدي الى مرجحة زائدة أو الوقوع ٥٠ درجة	ليس واضح ينتج عنه ازعاج للايقاع	ليس خفيف بقدم واحدة أو اثنين	ليس الجهاز أو الارض
توقف يؤدي الى مرجحة زائدة أو الوقوع ٥٠ درجة	توقف واضح للايقاع	توقف بسيط للايقاع	توقف بدون سبب
فقدان للتوازن يؤدي الى مرجحه زائدة أو الوقوع ٥٠ درجة	× حركات اضافية واضعجة بالذراعين وبالجذع أو الرجلين لحفظ التوازن × تعديل واضح بواسطة خطوات كبيرة عميقة أو بالاحجل	× هبوط غير متزن على الارض أو عارضة التوازن × حركات بسيطة اضافية بالذراعين والجذع أو الرجلين × خطوات صغيرة أو حجلة بتعديل بسيط لمكان القدم	فقدان التوازن

مدى حركى غير كافى يؤدى الى مرجحة زائدة أو الوقوع.	نقص واضح فى مدى الحركة	نقص جزئى فى مدى الحركة	مدى حركى غير كاف
* المساعدة انشاء الاداء • درجة • * المساعدة أثناء الهبوط ٥ر • • درجة • * المساعدة أثناء القفز تلقى • القفزة • * التواجد بين عارضتى التوازن أو التعدية من أسفل الجهاز ٥ر • درجة • * اعطاء تعليمات للاعبية أثناء الاداء أو النداء عليها • درجة • * التواجد فى مساحة اللعب سواء فى عارضة التوازن أو التمرينات الارضية ٥ر • درجة • * ترك مكان البطولة دون اذن حكم الفصل ٥ر • درجة • * بداية اللعب مع افساء النور الاحمر يعتبر التمرين لاغى •	* حجب الرؤية عن المحكمات ٣ر • درجة • * اعطاء اشارة للاعبية ٣ر • درجة • * لس الجهاز أثناء اللعب ٣ر • درجة • * ملابس غير قانونية ٣ر • درجة •	عدم تقديم نفسها قبل وبعد اللعب ٣ر • درجة •	- تصرفات المدربة - تصرفات اللاعبين

ثالثا : طبيعة التمرين على الاجهزة المختلفة للأنسات

(أ) العارضتان المختلفتا الارتفاع : يجب أن يكون التمرين مستمر دون توقف :

- ١ - الاغلبية من المرجحات (كبات + لفات + دورات) .
- ٢ - الانتقال من يد لآخرى دون توقف .
- ٣ - الاداء باستعمال يد واحدة .
- ٤ - التعلق - الارتكاز « يكون فى حالة تكافؤ » .
- ٥ - عناصر ذات صعوبة من أجزاء ب ، ج .
- ٦ - تمرينات الارتكاز مؤقتة ولا تستعمل الا بالقدر اللازم .
- ٧ - التمرين مستمر و لايسمح بالتوقف أكثر من مرتين وذلك فى حركات التوازن أو استعداد اللاعب قبل القيام بأداء عنصر ذات صعوبة .
- ٨ - يسمح بأداء ٤ حركات فقط على إحدى البارين وبعد ذلك لابد من الانتقال الى البار الآخر .

(ب) عارضة التوازن :

- ١ - تمرينات توازن .
- ٢ - دورانات كبيرة وصغيرة وشقلبات أمامية وخلفية .
- ٣ - قفزات .
- ٤ - الجرى .
- ٥ - خطوات .
- ٦ - عناصر ذات صعوبة من أجزاء ب ، ج .
- ٧ - استعمال كل أجزاء العارضة .

٨ - حركات البداية والنهاية يجب أن تتناسب مع قيمة وصعوبة التمرين .

٩ - تجنب الاكثار من أوضاع الرقود أو الجلوس على العارضة .

١٠ - ملاحظة التوقيت « حيوى ، سريع وبطيء » .

١١ - مسموح بثلاث وقفات على الاكثر .

١٢ - مدة التمرين من ١,١٠ دقيقة الى ١,٣٠ دقيقة .

١٣ - فى حالة الوقوع من على الجهاز يسمح للاعبة بالصعود فى خلال ١٠ ثوان .

(ج) التمرينات الارضية :

١ - عناصر الصعوبة موزعة على التمرين توزيعا عادلا من اجزاء ب ، ج .

٢ - تنوع التسلسل مع استيعاب الرشاقة والمرونة والحيوية فى التنفيذ .

٣ - التنوع فى التوقيت مع مصاحبة الموسيقى .

٤ - يجب أن يشمل التمرين على : حركات الشقلبة - حركات الدورانات - حركات التوازن - حركات الخفة .

٥ - يجب تجنب استعمال حركات القوة .

٦ - عدم الاكثار من حركات الرقص والبالية .

٧ - مسموح باستعمال آلة واحدة أو بيانو أو فرقة موسيقية بدون أغانى .

٨ - مدة التمرين الارضى من ١,١٠ دقيقة الى ١,٣٠ دقيقة .

رابعاً : نظام البطولات الثلاثة للآنسات فى بطولات العالم

(١) المسابقة رقم «١» مسابقة الفرق :

تتضمن الآتى :

- ١ - الحركات الاجبارية والاختيارية على أربع أجهزة .
- ٢ - تختار منها اللاعبات للاشتراك فى المسابقة رقم «٢»
٣٦ لاعبه .
- ٣ - تختار منها اللاعبات للاشتراك فى المسابقة رقم «٣»
فردى الاجهزة ٨ لاعبات على كل جهاز .
- ٤ - الدرجة الكبرى بالنسبة للفريق ٤٠٠ درجة .
- ٥ - الدرجة الكبرى بالنسبة للاعبة ٨٠ درجة
- ٦ - درجة كل جهاز ٩,٥ .
- ٧ - تخصص ٥ , لعناصر المخاطره والابتكار واضافة حركة ج
أو أكثر .

(ب) المسابقة رقم «٢» الفردى العام على مجموع الاجهزة :

تتضمن الآتى :

- ١ - حركات اختيارية على أربع أجهزة .
- ٢ - الدرجة الكبرى من ٤٠ .
- ٣ - يضاف اليها المتوسط الذى حصلت عليه اللاعبه فى
المسابقة الاولى .
- ٤ - تصبح الدرجة من ٨٠
- ٥ - يحدد للاشتراك فى هذه المسابقة ٣٦ لاعبه على الاقل .
- ٦ - الدرجة العظمى من ٩,٥ .

٧ - تخصص ٥, لعناصر المخاطره والابتكار واضافة حركة ج
أو أكثر .

(ج) المسابقة رقم ٣ فردى الاجهزة :

تتضمن الآتى :

١ - يشترك فيها أحسن ٨ لاعبات على كل جهاز من نتيجة
المسابقة رقم « ١ » .

٢ - تضاف ال ١٠ درجات المخصصة لهذه المسابقة الى ال ١٠
درجات التى حصلت عليها اللاعبه من متوسط التمرين
الاجبارى والاختيارى فى المسابقة رقم « ١ » .

٣ - تصبح الدرجة الكبرى ٢٠ لكل جهاز .

٤ - الدرجة العظمى من ٩,٥ .

٥ - تخصص ٥, لعناصر المخاطرة والابتكار وأضافة حركة
ج أو أكثر .

ملحوظة :

على مدير البطولة اعداد ٢ لاعبات احتياطى ، وهؤلاء
اللاعبات الاحتياطى يمكنهم الاشتراك فى البطولة رقم (٢) قبل
البدء فى أول جهاز ، كذلك يمكنهم الاشتراك فى للبطولة رقم
(٣) أثناء البطولة أو بمعنى آخر قبل بداية أول لاعبة على الجهاز .

خامسا : تقييم الصعوبة بالنسبة للناسات

للحصول على النهاية العظمى للصعوبة يجب أن يتضمن
التمرين على الاجزاء الآتية من الصعوبات أ ، ب ، ج فى المسابقات
الثلاثة كالاتى :

عدد الاجزاء	مجموع درجات الصعوبة	الاجزاء ا	الاجزاء ب	الاجزاء ج	المسابقة
١٠	٣	١٢ = ٦	١٢ = ٣	٦ = ١	١
٩	٣	٨ = ٤	١٦ = ٤	٦ = ١	٢
٧	٣	٤ = ٢	٨ = ٢	١٨ = ٣	٣

قيمة الصعوبات :

٢	جزء صعوبة أ
٤	جزء صعوبة ب
٦	جزء صعوبة ج

عناصر التعويض بالنسبة للأنسات

٢	١ - المخاطره
٢	٢ - الابتكار

٣ - اضافة حركة أو عدة حركات من مجموعة صعوبة ج
١, ٠ (قيمة عناصر التعويض ٥ ,) وهذه العناصر الثلاثة توجد
للتمييز بين اللاعبات فى جميع المسابقات . فاذا أدت اللاعبه
تمرينها الاداء العادى متضمنا العناصر الخاصه بالتمرين وهى
الصعوبة - ربط - التنفيذ والابداع فانها لا يمكن أن تحصل
فى البطولة الا على درجة ٩, ٥ .

درجات تقييم التمرينات الاختيارية للأنسات

٣	الصعوبة
٢, ٥	الربط
٤	التنفيذ والابداع
٥	المخاطرة والابتكار
	واضافة حركة ج
١٠	المجموع

الربط : ٢,٥ درجة موزعة كالاتى :

٥,٠	تدرج وتوزع الحركات وقيمة حركة النهاية بالنسبة للتمرين .
١,٠	تركيب التمرين مع ربط الاجزاء
٦,٠	اتساع مدى الحركات - والاتجاهات
٤,٠	السرعة والتوقيت .
٢,٥	المجموع

التنفيذ والابداع : ٤ درجات موزعة كالاتى :

٢,٠	الابداع .
٣,٨	الناحية الفنية - اتساع مدى الحركات - حالة التمرين .
٤	المجموع

حالة الفرق فى الدرجات فى تمرينات الانسات

يجب ألا يتعدى الفرق بين الدرجتين المتوسطتين عن الاتى :
فى البطولة رقم (١) :

١,٠	إذا كانت الدرجة من ٩,٥ - ١٠
٢,٠	إذا كانت الدرجة من ٩ - ٩,٤٥
٣,٠	إذا كانت الدرجة من ٨,٥ - ٨,٩٥
٥,٠	فى جميع الحالات الاخرى

فى البطولتين ٢ ، ٣ :

١,٠	إذا كانت الدرجة من ٩,٥ - ١٠
٢,٠	إذا كانت الدرجة من ٩ - ٩,٤٥
٣,٠	فى جميع الحالات الاخرى

سادسا : الخصومات على الاجهزة المختلفة

حصان القفز :

- تواجد المدربة بين السلم والحصان ٠,٥ درجة
- لمس المدربة للحصان ٠,٣ درجة
- مساعدة المدربة للاعبة أثناء القفز في مرحلة الطيران صفر الاولى
- ثنى الركب أو فتحها ٠,٥ درجة
- ارتفاع غير كاف ٠,٥ درجة
- اتجاه خاطيء ٠,٥ درجة
- ارتكاز لمسة طويلة ٠,٢ درجة
- الوقوع على الركبتين ٠,٥ درجة
- الوقوع على العوض ٠,٥ درجة
- الارتكاز بيد أو يدين ٠,٥ درجة
- ثنى كامل للذراعين ٠,٥ درجة

العارضة في المختلفات الارتفاع :

- الوقوع على الارض ٠,٥ درجة
- ترك يد واحدة ٠,٣ درجة
- لمس العارضة أو الارض حتى ٠,٥ درجة
- مرجعة زيادة ٠,٥ درجة
- اعادة حركة فاشلة ٠,٥ درجة عن كل مرة
- التوقف أثناء الاداء ٠,٢ درجة عن كل مرة

- الجرى تحت الجهاز أو لمس العارضة عند البداية ٠,٥ درجة
- تواجد المدربة بين العارضتين أو تحت الجهاز ٠,٥ درجة
- المساعدة أثناء الأداء درجة
- المساعدة أثناء الهبوط (انتهاء) ٠,٥ درجة
- عارضة التوازن :**
- الوقوع على العارضة أو الارض ٠,٥ درجة
- الارتكاز باليدين على العارضة لحفظ التوازن ٠,٥ درجة
- لمس العارضة بعد الاقتراب دون الصمود ٠,٥ درجة
- الارتكاز باحدى الرجلين على جانب ٠,٢ درجة العارضة
- لمس العارضة باليدين لحفظ التوازن ٠,٣ درجة
- حركات اضافية بالجذع حتى ٠,٣ درجة لحفظ التوازن
- حركات اضافية بالرجلين والذراعين ٠,٢ درجة
- توقف بدون سبب أكثر من ٣ وقفات ٠,٢ درجة كل مرة
- تمرين طويل أكثر من ١,٣٠ دقيقة ٠,٣ درجة

- تمرين قصير أقل من ١,١٠ دقيقة ٠,٥ درجة عن كل ثانية
- تواجد المدربة أثناء الاداء بجوار ٠,٥ درجة
- المعارضة .
- اعطاء اشارة للاعبة بواسطة المدربة ٠,٣ درجة

التمرينات الارضية :

- الارتكاز بيد أو يدين ٠,٥ درجة
- الوقوع على الارض ٠,٥ درجة
- الخروج عن المساحة القانونية ٠,١ درجة كل مرة
- تكرار حركة فاشلة ٠,٥ درجة
- مصاحبة موسيقى غير قانونية درجة
- عدم تطابق نهاية التمرين ٠,٣ درجة
- مع نهاية الموسيقى
- مساعدة من عازف البيانو ٠,٢ درجة كل مرة
- تمرين طويل أكثر من ١,٣٠ دقيقة ٠,٣ درجة
- تمرين قصير أقل من دقيقة ٠,٥ درجة عن كل ثانية
- بدأت اللعبة بدون موسيقى ٠,٢ درجة
- تواجد المدربة داخل الارض ٠,٥ درجة
- اعطاء المدربة اشارة للاعبة ٠,٣ درجة