
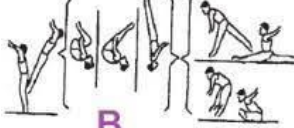

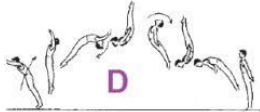
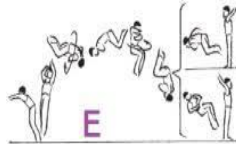
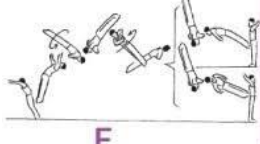
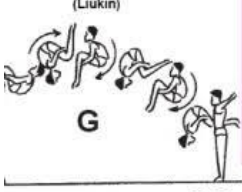


لا تختلف قيم الصعوبات في الجمباز الفني سيدات وفي الجمباز الفني رجال و المثال التالي يوضح نوعية تسلسل الصعوبات.

A	B	C	D	E	F	G
٠,١٠	٠,٢٠	٠,٣٠	٠,٤٠	٠,٥٠	٠,٦٠	٠,٧٠
 <p>A</p>	 <p>B</p>	 <p>C</p>	 <p>D</p>	 <p>E</p>	 <p>F</p>	 <p>(Liukin) G</p>

## بعض عقوبات الخصم في التمرينات الأرضية

ت	النوع	نسبة الخصم
١	الوقوف على الأرض	خمس درجات
٢	الارتكاز بيد واحدة أو باليدين	خمس درجات
٣	الخروج عن الخطوط برجل أو اثنتين أو أي جزء من الجسم في كل مرة	درجة واحدة
٤	إعادة عنصر لم يؤد	خمس درجات
٥	خطأ في الإيقاع في كل تمرين	خمس درجات
٦	مصاحبة الموسيقي غير قانونية	درجة واحدة
٧	عدم انتهاء التمرين مع الموسيقي	ثلاث درجات
٨	تمرين بدون موسيقى	درجة واحدة
٩	تمرين طويل درجته أكثر ١٠،١٠ من الدرجة	ثلاث درجات
١٠	تمرين قصير جداً (له أقل من درجة)	خمس من كل ثانية
١١	وجود المدرب على البساط	خمس درجات
١٢	إشارة المدرب للاعب	ثلاث درجات
١٣	بدء التمرين دون موسيقى	درجتان

زمن التمرين على الأرض ( الجملة ) من دقيقة إلى دقيقة ونصف .

## المهارات الأساسية لجهاز عارضة التوازن

١- مهارات الصعود وتشمل : القفز العامودي أمام الجهاز، القفز ضما على الجهاز القفز المستقيم على الجهاز القفز فتحا على الجهاز القفز بوضع الميزان القفز مع درجة أمامية .

٢- المهارات التي تؤدي على جهاز عارضة التوازن وتشمل:- (الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة والمستقيمة الوقوف على اليدين، القوس الأمامي، القفزة الأمامية، القوس الخلفي، القفزة الخلفية، القبة الهوائية الأمامية والخلفية المكورة ، القبة الهوائية الأمامية والخلفية المستقيمة، العجلة البشرية، القفزة العربية) .

٣- حركات الميزان وتشمل (الميزان الأمامي الميزان الجانبي، ميزان من الجلوس) .

٤ الدوران وتشمل (الدوران من الوقوف، الدوران من الجلوس، الدوران على قدم واحد) .

٥- الوثبات والليب وتشمل : (القفزة المقصية القفز فتحا أمامي، القفز فتحا جانبي، وثبة الزاوية فتحاء ليب السيزر، وثبة الذئب) .

٦- مهارات الهبوط وتشمل : (قفزة النجمة قفز مع الف نصف وقوف جانبي، العجلة البشرية، القفزة العربية، قفزة يدين أمامي، القبة الأمامية المكورة) .

مهارة

## لجان التحكيم على الجهاز الواحد

في البطولات الرسمية نجد أن هناك ثلاث لجان تحكيمية على الجهاز الواحد وهي لجنة التحكيم من صنف (D) وهم حكام الصعوبة : ولجنة التحكيم من صنف (E) وهم حكام الأداء الفني ويضاف إلى اللجنتين المذكورتين مجموعة الحكام الساندين أو المساعدين من صنف (R) .

على كل جهاز نجد : حكمين من صنف (D) وهم (D2,D1) والأول وهو (D1) يسمى رئيس الجهاز ، كما ويوجد خمسة حكام من صنف (E) وهم (E1 + E2+ E3+ +E4+E5) ، وفيما يخص الحكام الساندين والمساعدين فواجباتهم متعددة وأعدادهم بحسب ما يتطلبه الجهاز الواحد .

أولاً: يختص الحكام (D2,D1) وبعد التشاور باحتساب درجة الصعوبة التصاعديّة والتي تعني نوع الحركات ضمن المتطلبات المهارية المطلوبة ومستوى صعوبة كل حركة ضمن جدول الصعوبات ( قيمة كل حركة وما تستحقه من درجة ) يضاف إلى ذلك احتساب درجة الربط الحركي للجمل والسلاسل الحركية فضلاً عن ذلك ملاحظة وتأثير المخالفات القانونية التي قد يرتكبها اللاعب قبل وأثناء وبعد أداء التمرين، وأهم المهام التي يقوم بها رئيس الجهاز هي:

❖ استلام استمارة مرور الفريق على الجهاز من المدرب وفقاً لنظام الاشتراك العام في البطولات .

❖ مراقبة اللاعب لاستقبال تحية البداية والسماح له بعرض التمرين بعد ملاحظة استعداد بقية الحكام .

❖ الإشراف المباشر على إدارة الجهاز وخاصة فيما يتعلق بمتابعة مهام حكام الأداء الفني والحكام الساندين

- ❖ اعلان الدرجة النهائية للاعب بعد انتهاء أداءه بفترة لا تتجاوز (٣) دقيقة) بعد التشاور مع الحكم (D2) .
- ❖ يعطي الأذن بمغادرة منصة السباق (البوديوم) للحكام واللاعبين ولفرة محددة. يعطى الأذن بتغيير ارتفاع جهازي الحلق والعقلة ، كما ويستقبل حالات الاعتراض المقدمة من قبل المدربين .
- ❖ يعطي الأذن بالتبديل للاعب الاحتياط في حالات تتطلب ذلك ، كما ويعطي الاعياز لجامع الأوراق بمباشرة عمله .
- ❖ يعطي الأذن بإضافة بساط الهبوط (١٠سم) فوق منطقة الهبوط المستخدمة (٢٠سم) لتصبح (٣٠سم) .