

			الجسم.
+ عدم الاعتراف			الاستناد على الكابل بالرجلين أو التوازن عليه
+ عدم الاعتراف			السقوط من الوقوف على اليدين
خلال أغلب التمرين	خلال عدة حركات	خلال حركة واحدة	مرجحة الكابلات

## القفز



### وصف التمرين في طاولة القفز

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز القفز و في نهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفزتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني ( مثال اتجاه مختلف أمامي/ خلفي - وضعية مختلفة متكور/ منحنى - للقلبات البسيطة أو على الأقل اختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيرانات البسيطة).

كل قفزة تبدأ بالركض و إقلاع بالقدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة.

من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة مفردة أو لف مضاعف حول محاور الجسم.

بعد القفزة الأولى يجب أن يعود اللاعب فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم D1 يقوم اللاعب بتنفيذ قفزته الثانية.

### معلومات حول عرض التمرين

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

٢ - القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب ( أمامي أو خلفي).