**تقييم محتوى التمارين**

**المادة11:****قواعد عامة**

1. في كل الأجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجةA و درجة B ).

· لجنة A تؤسس درجة A و هي محتوى التمرين . و لجنة B تؤسس درجة B . و هي تحكيم التمرين من ناحية تقديم التمرين من ناحية متطلبات التقنيات للحركات ووضعية الجسم .

· درجة A محتوى التمرين و المتضمنة بالإضافة:

- الصعوبات الإضافية لأفضل 10 حركات ( أفضل 9 حركات و لكن أقصى حد 4 حركات من كل مجموعة بالترتيب الزمني للأداء داخل الحركات المعدودة + قيمة الهبوط).

- إذا اضطر الحكم إلى اختيار الـ 9 الحركات المعدودة من الحركات التي لها نفس القيمة و لكن تنتمي إلي مجموعات مختلفة يجب أن يحدد ذلك من خلال تحديد فائدة اللاعب من ذلك.و عندما يتم تحديد الـ 9 حركات المعدودة زائداً الهبوط و الذي يجب على الحكم اختيارها وفق ترتيبها الزمني و لا تزيد عن 4 حركات من كل مجموعة.( و في البساط الأرضي يجب تحديد حركة الهبوط كأول حركة معدودة).

مثال 1( المثال من اليسار إلى اليمين)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| V | IV | IV | III | III | III | III | II | I | III | I | مجموعة الحركة |
| D | C | C | C | B | B | B | B | B | B | A | الحركات المنفذة |
| D | C | C | C |  | B | B | B | B | B | A | الحركات المعدودة |

- الحركات المعاد كتابه صعوبتها هي المعدودة.

مثال 2 ( المثال من اليسار إلى اليمين)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| V | IV | III | III | III | III | II | II | II | I | III | III | مجموعة الحركة |
| D | D | D | D | D | B | B | B | B | B | B | B | الحركات المنفذة |
| D | D | D | D | D |  | B | B | B | B |  | B | الحركات المعدودة |

- الحركات المعاد كتابه صعوبتها هي المعدودة.

- قيمة الربط و المؤسس بقواعد خاصة في كل جهاز.

- قيمة المجموعات الحركية و المنفذة داخل العشر الحركات المعدودة.

· درجة B تبدأ من 10 درجات : و التي ستقيم بالحسومات بأجزاء الأعشار:

- أخطاء التنفيذ الجمالية.

- أخطاء التنفيذ التقنية.

· أخطاء الجمال و التنفيذ تجمع مع أخطاء المتطلـــبات التقنية للحركات و تطرح من 10 درجات و تكون المحصلة هي درجة B.

· أعلى و أدنى جملة الحسومات و المنفذة بأعشار الدرجة من حكام لجنة Bالستة نحو المخالفات للناحية التقنية و لناحية بناء التمرين سوف تستبعد.

· الدرجة النهائية ستؤسس بإضافة درجة A مع الدرجة النهائية لـB .

2- قاعدة تقييم التمارين و تحديد الدرجة النهائية ستكون هي نفسها في كل أدوار البطولات ( التأهيلية – نهائي الفرق- نهائيات المجموع العام- نهائيات الأجهزة) ما عدا طاولة القفز و التي لها قاعدة خاصة بالتأهل و كذلك في الدور النهائي( أنظر الفصل العاشر).

3- درجة المجموع العام هي مجموع الدرجات النهائية على الستة الأجهزة.

4- درجة الفريق سوف تحسب بالتنسيق فيما بين القواعد التقنية و قواعد تلك البطولة.

5- التأهل إلى و المشاركة في نهائيات الفرق، نهائيات الفردي العام، نهائيات الأجهزة سوف تكون بالتنسيق فيما بين القواعد الفنية الجاريـــة و القواعد المتبعة في تلك البطولة.

6- الدرجة النهائية من الطبيعي سوف تحسب من قبل الشخص المكلف بجمع الدرجات و لكن يجب عرضها للتأكيد على مسئول اللجنة.

7- في بطولات الاتحاد الرسمية ، درجة A و متوسط درجة Bالمطروحة من 10 درجات سوف تعرض للجمهور و درجة كل قاض من لجنة B سوف تعرض أيضاً في اللوحة الرئيسية و كذلك الدرجة النهائية ، و في البطولات الأخرى درجة Aو درجة B يجب أن تعرض للجمهور.

**المادة 18**

**وصف عرض التمرين**

1-عرض التمرين يحتوى فقط على تلك العوامل التي تعطي الطابع الحديث لرياضة [الجمباز](https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/gymnastics/894-gymnastics.html) و غياب تلك العوامل يؤدى إلى حسومات لجنة Bو هذه العوامل هي:

أ‌-التركيب التقني (المحتوى العام المتوقع للتمرين) الجمال و التنفيذ.

2- عرض التمرين له حد أقصى 10 درجات.

3- للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:

· 7 حركات أو أكثر 10 درجات

· 6 حركات 6 درجات

· 5 حركات 5 درجات

· 1- 4 حركات درجتين

· لا توجد حركات صفر

**المادة 19**

حسابات حسومات لجنة B

1-الستة الحكام في لجنة B سوف يحكمون و يحددون الحسومات باستقلالية تامة كل عن الأخر و يتم ذلك خلال 10 ثوان بعد انتهاء التمرين.(انظر أيضا المادة9.2 ).

2-كل تنفيذ سوف يقيم بحسب التحكيم المتوقع للأداء الأمثل و كل انحراف عن هذا سوف يحتسب حسماً

أ‌-حسومات أخطاء التنفيذ الجمالية و الأداء يتم تجميعها بحد أقصى 10 درجات لكل تمرين.

**المادة 20:**

تعليمات للجمبازي

1-يجب أن يضمن الجمبازي فقط في تمرينه الحـركات التي ينفذها بإتقـان و بأمان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال الحركي و عنصر الأمان يحاط بالجمبازي ، لجنة Bمكلفة بحسم أي خطأ نحو الجمال و التقنية.

2-يجب على الجمبازي عدم محاولة رفع درجة الصعوبة أو رفع درجة Aعلى حساب جمال الحركة و تقنيتها.

3-كل بداية على الجهاز يجب أن تتم من وضع الوقوف الأساسي البسيط أو من ركض قصير( المتوازي و العقلة) أو من تعلق ثابت ، و لا يجب أداء أي حركة تمهيدية لصعود الجهاز و هذه القاعدة لا تنطبق على الأداء في القفز حيث له قواعد خاصة به.

4-الهبوط من كافة الأجهزة يجب أن ينتهي بالوقوف و الرجلين مضمومتين باستثناء البساط الأرضي دفع القدمين للجهاز أمر غير مسموح به.

**المادة21:**

تقييم لجنة B

1-مسئوله عن تقييم الجمال و التنفيذ الفني في أداء التمرين و المتوافق مع بناء التمرين على الجهاز المعني و في كل الأحوال تطلب لجنة B أن يؤدي التمرين بإتقان و بوضعية جيدة(انظر المادة13.2).

2-يتوقع من الجمـــبازي تأديــة حركات متقنة و جميـــلة و بطريقة آمنــه و بدرجة عالية من التحكم الفني و أي مخالفة نحو ذلك أو نحو الربط سوف يتم الحسم عنها من لجنة B.

3-لجنةB لا تهتم بالصعوبة أو متطلبات المجموعات الحركية و إنما هي معنية بالحسم حول الأخطاء في الأداء مهما كانت طبيعة و صعوبة الحركة أو الربط.

4-قضاة لجنةA و قضاة لجنة B يجب عليهم الاطلاع الدائم على المعارف الجمبازية العصرية و متطلب التنفيذ الحركي بشكل صحيح و على التغير المستمر في رياضة [الجمباز](https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/gymnastics/894-gymnastics.html) و يجب عليهم بذل أقصى الجهد لمعرفة ذلك و ما هو المعقـــول التنفيذ و معرفة ما هو الاستثناء و ما له الفعالية الجيدة في الأداء (أنظر الفصل 13.3).

5-لجنةB يجب عليهم تجنب الحسم على الحركات المؤداة بدون أخطاء و المؤداة لتنفيذ غرض ما مثال:

أ‌- في جهاز المتوازي حركة الفلجة أو الدوران أو مرجحة عميقة و نفذت مع مرحلة طيران و مع تغير في القبضة هنا يوجد غرض خاص و لا يجب الحسم عن عدم الوصول إلى الوقوف على اليدين، في الواقع الجمبازي يجب عليه إظهار الفائدة من ذلك.

ب‌- في جهاز العقلة ( المرجحة العميقة) دوماً ما يغير الجمبازي في طريقة أدائها لتحقيق حركات أخرى أو الهبوط و هنا لا يجب الحسم لعدم الوصول للوقوف على اليدين إلا في حالة عدم الضرورة أو الخطأ الفادح و الأداء الغير مقبول لذلك يحسم عن التشويه الجمالي و التقني.

6-في حالة شك الحكم في قراره يعطى الشك لصالح الجمبازي.

7-قاضي لجنة B قد يضطر أحيانا إلى الحسم مرتين عن خطأين ظهرا في حركة واحدة في حالة احتواء الحركة على خطأ في التقنية و خطأ جمالي مثال: حركة ستوتوزكهير في المتوازي من المحتمل حصول الجمبازي على حسم لعدم الامتداد التام و حسم عن ثني الرجلين.

**المادة 22**

تحديد التنفيذ الفني و أخطاء أوضاع الجسم و الأخطاء الجمالية

1-كل حركة تقيم بحسب الوضعية النهائية الصحيحة المتوقعة للأداء المطلوب لها (انظر أيضا الفصل13).

2-كل انحراف عن الوضع التام يعتبر خطأ و يجب أن يتم تقييمه بواسطة القضاة نوع الخطأ صغير أو متوسط أو كبير يقرر بمقدار درجة الانحراف عن الأداء الصحيح ، نفس مقدار الحسم دوما ينفذ لنفس درجة الانثناء سواء كان الانثناء في الذراعين أو الرجلين أو الجسم.

3-الحسومات التالية سوف تطبق في كل مرة يتم التشويه لجمــال الحركة أو انحرافات عن الأداء المقبول و هذا الحسم يطبق في كل مرة بدون النظر إلى صعوبة الحركة أو التمرين:

|  |  |
| --- | --- |
| خطأ صغير | 0.10 |
| خطأ متوسط | 0.30 |
| خطأ فادح أو كبير | 0.50 |
| سقوط | 0.80 |

( أ ) خطأ صغير ( الحسم 0.10)

·أي انحراف طفيف عن الأداء التام في الوضع النهائي و من الأداء المتقن للتقنية الجمبازية.

·أي إعادة تصحيح لليد أو الرجل أو وضع الجسم.

·أي تعد آخر على التقنية و الجمال و توقع الأداء.

( ب )خطأ متوسط (الحسم 0.30)

· أي خطأ ملاحظ عن الانحراف في الأداء التام للوضع النهائي و التنفيذ التام للحركة.

· أي خطأ ملاحظ في اليد و الرجل أو الجسم.

· أي مخالفة أخرى ملحوظة لجمال الحركة عن الأداء المقبول.

(ج ) خطأ كبير (الحسم 0.50)

· أي خطأ أو انحراف كبير عن الوضع النهائي أو عن التنفيذ التام للحركة.

· أي خطأ كبير في اليد و الرجل أو الجسم.

· أي مرجحة وسيطة كاملة.

· أي انحراف كبير أو تشويه لجمال الحركة أو انحراف عن الوضع الفني.

(د) السقوط أو تلقي المساعدة (الحسم 0.80)

· أي سقوط من أو على الجهاز خلال حركة بدون الوصول للوضع النهائي ، في حالة عدم الاستمرار على الأقل بالمرجحة (مثال ظهور لمرحلة تعلق في العقلة أو مرحلة ارتكاز على حصان الحلق أو توقف بعد حركة غير مفهومة أو التعلق بالقبضة المقلوبة).

·أي تلقي لمساعدة تساهم في إتمام الحركة من قبل المساعد.

4-بعد السقوط من أو فـوق الجــهاز من الممكن أن يستكمل الأداء خلال 30 ثانية و للجمبازي الحق في إعادة بعض الحركات للوصول إلى وضع البدء للحركة و لكن مع شرط تأدية هذه الحركات بإتقان و يسمح له بإعادة الحركة المفقودة للحصول على قيمتها إلا إذا كان السقوط خلال حركة هبوط أو قفزة في القفز.

5-أخطاء التنفيذ كثنــي الركبتين ، ثني الذراعين ، وضعية خاطئة أو وضعية الجسم أو الافتقار للإيقاع (الرتم) أو الافتقار للامتداد ،، ... الخ مذكورة في المادة 22 من الفقرة 7 و حتى 14 و المادة 24 و دوماً يتم الحسم بحسب مقارنة درجة الانحراف عن الأداء التام.

6-أخطاء التنفيذ( كثني الذراعين – الرجلين – الجسم ) مصنفة كالتالي:

|  |  |
| --- | --- |
| خطأ صغير | ثني خفيف |
| خطأ متوسط | ثني قوي |
| خطأ فادح | ثني إلى النهاية |

7-حركات ثبات [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) و الأوضاع الثابتة البسيطة على أي جهاز ، الانحراف الشاذ عن الأداء الصحيح بوضع الثبات ينجم بحسب درجة الانحراف بحسب التقديرات التالية:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الخطأ | صغير | متوسط | كبير | خطأ عدم الاعتراف |
| الدرجة | حتى 15 د | 16-30 د | اكبر من 30 د | اكبر من 45 د |

i. الانحراف عن الوضع الثابت 30 درجة أو أكثر سوف ينتج عنه الحسم كخطأ كبير من قبل لجنة Bو إذا كان الانحراف أكبر من 45 فأن لجنه A لن تعترف بالحركة.

8-الصعود البطئ من وضع قوة ثابت غير معترف به لأي سبب أيضا لن يتم الاعتراف به.

9-إذا سبق أن حصل وضع قوة ثابت حسما على سوء التقنية أو الوضعية ثم نفس الحسم ارتفع إلى حد أقصى 0.50 تطبق قيمة الحسم نفسها على الصعود البطئ التالي له ويتم تطبيق هذا الحسم عندما تسهل الحركة الأولي الصعود للثانية و هذه القاعدة لا تطبق في حال أن موضع [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) الخاطئ كان ارتكاز L أو من وضع ثبات أكثر من 2 ثانية.

10-الحسم التقني للانحراف الشاذ عن الوضع النهائي التام من الممكن أن يطبق لمهارات المرجحة ، و في أغلب الأحوال الوضع النهائي التام يحدد بالوقوف على اليدين أو خلال مهارة الفلنكات في حصان الحلق كارتكاز طولي تام أو وضع ارتكاز جانبي ، لمهارات المرجحة يطبق التالي:

أ‌- في جهاز الأرضي و حصان الحلق و الحلق و المتوازي و العقلة حركات المرجحة تتقبل غالباً إذا أديت خلال أو بالمرور بالوقوف على اليدين بالضبط ، من جهة أخرى قد يتم انقطاع في إيقاع الحركة و لذلك السبب الانحراف البسيط حتى 15 درجة من الوقوف على اليدين التام أمر مسموح به بالنسبة إلى نهاية الحركة و يتم الحسم البسيط إذا كان الانحراف عن وضعية الوقوف على اليدين بين 16-30 درجة.

ب‌- في حصان الحلق حركات الفلنكات و أغلب الحركات على هذه الجهاز يجب أن تؤدى بين مجال 15 درجة من الارتكاز الطولي أو الارتكاز الجانبي ، أي انحراف في أي جزء من التمرين سوف يتم الحسم عليه من قبل لجنة B ، لجنة A لن تعترف بالحركة إذا كان الانحراف في توجه الحركة 45 درجة أو أكثر.

11-خلال حركات المرجحة التي تنتهي أو تمر بالوقوف على اليدين أو تنتهي بوضع قوة ثابت( أنظر القاعدة الخاصة بالحلق في المادة 23.13) أي انحراف سوف يتم الحسم عنه كالتالي:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الخطأ | لا يتم الحسم | خطأ بسيط | خطأ متوسط | خطأ كبير + عدم الاعتراف |
| الدرجة | حتى 15 د | 16-30 د | 13-45 | اكبر من 45 د |

ملاحظة:الانحرافات عن الوضع النهائي لحركات المرجحة لـ 45 درجة و أكثر أو لحركات الدوران 90 درجة أو أثر سوف يتم الحسم كخطأ كبير من قبل لجنة Bو لجنة A لن تعترف بالحركة و كيفما اتفق فان الحركات المحتوية على اللف الناقص من الممكن الاعتراف بالحركة كيفما اتفق و بحسب التقريب للقيمة المنفذة للف.

12- في الحلق خلال حركات المرجحة للوصول إلي وضع ثابت ، الكتفين يجب أن لا ترتفع عن الوضع النهائي و أذا ارتفعت الكتفين عن مستوى الوضع النهائي الحسومات التالية سوف تطبق

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الخطأ | خطأ بسيط | خطأ متوسط | خطأ كبير | عدم الاعتراف |
| الدرجة | حتى 15 د | 16-30 د | فوق 30 | اكبر من 45 د |

13- جميع حركات الثبات يجب أن تستمر على الأقل 2 ثانية و تحسب من وقت اكتمال حركة التوقف، الحركات التي تقل عن ثانية سوف تتحصل على خطأ كبير و لجنة A لن تعترف بالحركة

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الخطأ | لا حسم | خطأ بسيط | خطأ متوسط | خطأ كبير+ عدم الاعتراف |
| الدرجة | أكثر من 2 ث | بين 1-2 ث | ثانية واحدة | أقل من ثانية |

14-الحسومات الفنية الإضافية مدونة في المادة 24 و أيضا مع كل جهاز توجد في الفصل الخاص به.

15-الحسم عن الهبوط غير الجيد مدون في المادة 24 ، الهبوط الجيد هو الهبوط المعد له و ليس الحادث بالحظ للانتهاء بوضع الوقوف ، الحركة يجب أن تؤدي بتقنية ممتازة و ذلك يؤدى إلى أن الجمبازي ينهي الحركة بالكامل و لا يزال لدية الوقت للتقليل من الدوران و مد الجسم قبل الهبوط.

**المادة 23**

توقع بناء الروتين

1-توقع بناء التمرين يتم بأخذ بعض الاعتبارات و التى تحدد الحس لتفهمنا و توقعنا لأداء حركات [الجمباز](https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/gymnastics/894-gymnastics.html) على كل جهاز ، مثل استغلال كافة مساحة البساط ، المرجحة بدون توقف ، عدم تكرار الحركات ..... الخ. و هذه محددة بشكل خاص بكل جهاز في الفصل الخاص بالجهاز.

2-عوامل بناء التمرين تتضمن ( و لكن ليست محصورة) بالتالي:

أ- الانفراج غير اللازم للرجلين ( خطأ متوسط 0.30)

- الجمبازي لا يجب أن يؤدي الحركة بفتح الرجلين و الذي لا يخدم الحركة و لا يؤدي إلي غرض معين أو يشوه جمال الحركة فقط أو تأديتها مثلا:

في جهاز المتوازي حركة ستوتوزكهير أو حركة لف لا يسمح بأدائها مع فتح الرجلين و في جهاز العقلة و الحلق الحركات لا تؤدى مع انفراج الرجلين عكسياً في جهاز الحلق حركة الصليب – سوالو- الوقوف على اليدين ، حركات لا تؤدى مع فتح الرجلين، أغلب الحركات المسموح بفتح الرجلين فيها مدونة في جدول الصعوبات.

ب- تكرار الحركات

من الممكن تكرار الحركات و لكن بدون منــــحها لقيمة الصعوبة و لا محسنات الربط ، و مهما يكن فأنها تقيم من قبل لجنة B.

أ‌- حركة لاياويس ( المرجحة خلفــاً) و المرجحــــات الفارغـــــة و المرجحات الوسيطة ( خطأ متوسط أو كبير 0.30 أو 0.50)

i. المرجحة الفارغة و التي في نهايتها لا تتم حركة أو لا يتم أحداث استناد جديد أو تعلق جديد أو تبديل للقبضة خطأ متوسط

ii.المرجحة الوسيطة و التي بها مرجحتين فارغتين ( خطأ فادح)

ج – مرجحة لا ياويس : مرجحة خلفيـة في الاستنــاد أو التعلق الأبطي و التي ببساطة لا يتم تعكس الاتجاه أو تمرجح للخلف أسفل أو إلى وضع تعلق منخفض أو وضع استناد ( أيضا و لو ضمنت مع عكس القبضة) حسم متوسط بواسطة لجنة B

3- أخطاء بناء التمرين و حسوماتها المطبقة و الخاصة بكل جهاز مدونة في الفصول الخاصة بالأجهزة.