

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة: الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة طالبات

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

القانون الدولي للجمناستك الایقاعی

-معايير قابلة للتطبيق في السلاسل الفردية والجماعية:

1- البطولات الرسمية للجمناستك الایقاعی

من حق اللاعبين في السلاسل الفردية اداء (4) سلاسل يستخدمون فيها (4) ادوات من (5) ادوات وهي (الطوق ،الحبل،الشواخص ،كرة ،الشريط الشعباني)، مدة كل سلسلة حركية من دقيقة وربع الى دقيقة ونصف .
بالنسبة للسلاسل الجماعية من حق كل مجموعة من اللاعبين سلسلتين يستخدمون فيها بالسلسلة الاولى نوع واحد من الادوات ،اما بالنسبة للسلسلة الثانية بإمكانهن استخدام عدة ادوات ،مدة السلسلة الجماعية من 2/15 دقيقة الى 2/30 دقيقة .
تبدأ اللعبة او المجموعة بالتحرك عند سماعهن الموسيقى وتتوقف اللعبة او المجموعة عند توقف الموسيقى .

الخصومات.....

x خصم 0/5 درجة لكل ثانية اضافية او مفقودة

2- هيئة التحكيم

تتكون هيئة التحكيم من ثلاث مجموعات من القضاة وهم :
المجموعة الاولى (D): وتتكون من (4) قضاة مقسمة الى مجموعتين فرعية وهي :
- صعوبات حركة الجسم (D1) : وتتكون من (2) من القضاة
واجبها تقييم القيمة الفنية للتشكيل (عدد ومستوى الصعوبات الالزامي لحركة الجسم مجموعة محددة لكل جهاز) .

ان القاضي الاول من (D1) يطبق خصومات الحالات التالية :

x ترك منطقة ارضية البساط .

x وقت السلسلة الحركية .

x الانضباط ويقصد به السيطرة على الاداة، الوضع على منطقة ارضية البساط.

-صعوبات الاداء (D2) : وتتكون من (2) قضاة واجبها تقييم ثيمة عناصر الاداة (

التمكن من الاداة ، مع او من دون رمي ، مع المخاطرة)

المجموعة الثانية المهارة الفنية (A) : وتتكون من (4) قضاة واجبها تقييم القيمة

الفنية للتشكيل الاساسي، مرافقة الموسيقى وفن الاداء من حيث التنوع بعناصر

حركة الجسم والاداء).

المجموعة الثالثة الاداء (E) : وتتكون من (4) قضاة واجبها تقييم الاداء(الخطاء

الفنية)

يتوجب حضور قاضي محايد

3- القضاة

قبل كل بطولات او منافسات الاتحاد الدولي الرسمية تقوم اللجنة الفنية بتنظيم اجتماع لتوضيح نظام التحكيم للقضاة ،اما لجنة التنظيم ستقوم باجتماع مماثل لاجتماع اللجنة الفنية .

3-1 اجراءات التحكيم

الاطفاء **تخصم** طبق لدرجاتها كالآتي :
× 0/10 درجة للاخطاء الصغيرة .
× 0/20 درجة للاخطاء المتوسطة .
× 0/30 درجة او اكثر للاخطاء الكبيرة .

4- مسابقات الفردي والجماعي

4-1 الاحكام

اولا - احكام الصعوبة (D).

× صعوبة حركات الجسم (D1) من (0/00) الى الحد الاعلى (10/00) درجة
بالاضافة الى متوسط الدرجات .
× صعوبة عناصر الاداة (D2) من (0/00) الى الحد الاعلى (10/00) درجة
بالاضافة الى متوسط الدرجات .
× نهائي العلامة (D) تساوي متوسط الدرجة من (D2+D1) = 10/00 درجات
كحد اعلى

ثانيا - احكام المهارة الفنية (A): من (0/00) الى الحد الاعلى (10/00) يعطي
الاحكام فقط مجموع الخصومات

ثالثا - احكام الاداء (E): من (0/00) الى الحد الاعلى (10/00) يعطي الاحكام
فقط مجموع الخصومات

ان الاختلاف المسموح بين متوسط العلامات هو :

- بين 10/0 - 9/50 الاختلاف هو 0/10

- بين 9/40 - 9/00 الاختلاف هو 0/20

- بين 8/99 - 8/50 الاختلاف هو 0/30

- بين 8/49 - 8/00 الاختلاف هو 0/40

- بين 7/99 - 7/50 الاختلاف هو 0/50

- اقل من 7/50 الاختلاف هو 0/60

اذن الاختلاف بين متوسط العلامات او الدرجات اعلى من الاختلاف

المسموح به ،والقضاة لا يستطيعون التوافق .

ان العلامة (الدرجة) النهائية تستخرج كالآتي :
الدرجة الاساسية = معدل درجات القضاة + درجة هيئة المحلفين وتقسم
على 2

5- الخصومات

- 1- في حالة عبور حدود منطقة الارضية بقدام او بقدامين ا او مس اي جزء من جسم اللاعبه للأرض خارج المنطقة المحددة **خصم** (0/20) درجة في كل مرة سواء للاعبة الفردي او لاعبة من المجموعة الجماعية .
- 2- في حالة مس الاداة للأرض خارج حدود البساط او تترك الاداة ارضية البساط وتعود لوحدها **خصم** (0/20) درجة في كل مرة .
- 3- لا يطبق اي خصم في حالة اذا عبرت الاداة حدود البساط من دون لمس الارض (اي الاداة في الهواء او بيد اللاعبه) .
- 4- اذا غيرت اللاعبه مناطق الارضية او انتهت سلسلتها الحركية خارج منطقة ارضية البساط **خصم** (0/50) درجة .
- 5- كل سلسلة حركية يجب ان تؤدي كليا على نفس منطقة ارضية البساط .

6- الادوات

ان خصائص الادوات محددة وفق قانون ومعايير ادوات الاتحاد الدولي للجمناستك الايقاعي ، كما ان الادوات المستخدمة من قبل المجموعة يجب ان تكون متماثلة اي متشابهة من حيث (الوزن ، الابعاد ، الشكل) فقط اللون قد يكون مختلفا ، كل الادوات تدقق قبل دخول اللاعبه او المجموعة الى قاعة المنافسات ، اما الفحوصات الاخرى قد تحدث في نهاية السلسلة بناءا على طلب هيئة المحلفين العليا ، وفي حال استخدام ادوات غير متوافقة مع شروط القانون الدولي **يخصم** (0/30) من درجة السلسلة الفردية او الجماعية .

6-1 الادوات البديلة

توضع الاداة البديلة حول منطقة ارضية البساط في السلاسل الفردية اما الادوات البديلة في السلاسل الجماعية الحد الاعلى سيكون (2-4) لاي اداة توضع ايضا حول منطقة ارضية البساط ، وفي حالة وضع اداة اضافية اخرى خلافا لما ورد اعلا **يخصم** من اللاعبه (0/50) درجة .

ان الغرض من الاداة البديلة (الاضافية) هو في حال سقوط الاداة وتركها لمنطقة البساط يسمح للاعبة استخدام الاداة البديلة وفي هذه الحالة **يخصم** من اللاعبه (0/20) لترك الاداة منطقة ارضية البساط .

اما اذا سقطت الاداة ولم تترك ارضية البساط لا يجوز استعمال الاداة البديلة وبهذه الحالة ستكون **الخصومات** كالآتي :

- x (0/50) درجة لخسارة الاداة.
- x (0/50) درجة لاستعمال اداة بديلة .

2-6 فقدان واسترجاع الاداة

- ان فقدان الاداة اللارادي **سيخصم** الحكام من درجة اللاعبه وكالاتي:
- x (0/30) درجة اذا استرجعت الاداة فوراً .
- x (0/50) درجة اذا استرجعت الاداة بعد تحرك اللاعبه (1-3) خطوات .
- x (0/70) درجة اذا استرجعت الاداة بعد تحرك اللاعبه (4) خطوات او اكثر.
- x في حال فقدان كلا الشاخصين سيزداد الخصم (0/10) درجة
- و سيضيف الحكام **خصومات** الى الدرجات اعلا في الحالات التالية :
- x (0/20) درجة في حالة ترك اللاعبه ارضية البساط.
- x (0/20) درجة في حالة ترك الاداة ارضية البساط.
- x (0/50) درجة في حالة تغبير لمنطقة ارضية البساط او نهاية السلسلة في منطقة غير ملائمة .
- اذا فقدت الاداة في نهاية السلسلة (الحركة الاخيرة من السلسلة) فإن قضاة الاداء **سيخصمون** الاتي :

- x (0/50) درجة لخسارة الاداة بغض النظر عن المسافة .
- x (0/30) درجة اذا اللاعبه في محاولتها لاسترجاع الاداة لم تنهي سلسلتها مع الموسيقى .
- x لا خصم في حالة اذا الاداة في منطقة ارضية البساط بعد نهاية السلسلة ونهاية الموسيقى .

3-6 كسر الاداة او مسك الاداة بالعوارض الخشبية

- اذا كسرت الاداة او مسكت بالعوارض الخشبية بالسقف فان اللاعبه او المجموعة لن يسمح لهن بالبدا وتعد السلسلة منتهية وبدون عقوبة لكن العقوبة فقط ستكون على نتائج الاداء ، وفي مثل هذه الحالة لا يوقف اداء السلسلة او يتم تواصل اداء السلسلة بدون ادوات ، والقانون لا يسمح بمواصلة الاداء بأدوات مكسورة والخصومات ستكون كالاتي :
- x اذا اللاعبه او المجموعة يوقفان اداء السلسلة التقييم سيكون حتى لحظة التوقف وسيأخذ الحطام بنظر الاعتبار مثل (غياب الانسجام بين الموسيقى والحركة في نهاية السلسلة) .
- x اذا اللاعبه او المجموعة تستأنف السلسلة مع الاداة البديلة فالعقوبات ستكون تماماً مثل عقوبات خسارة الادوات واستخدام الاداة البديلة .
- x اتصال الاداة بالسقف الخشبي ليس عليا عقوبة العقوبات على اللاعبه فقط ستكون للأخطاء التي يمكن ان تنتج من الاتصال (كتعديل شكل الاداة المتحركة مثل الحبل

او الشريط ، وتعديل مسار الاداة ، وتعديل حركة الاداة كاهتزازات الطوق ، ومسك خاطئ للأداة ، وخسارة الاداة ، خسارة الايقاع ، التوقف اثناء الاداء، غياب واحد او اكثر من المتطلبات)

7- ملابس اللاعبين (الفردى والجماعى)

للملابس القانونية شروط هي :

- 1- الملابس غير شفافة .
- 2- بأكمام او بدون اكمام .
- 3- الاشرطة الضيقة غير مسموح بها .
- 4- الملابس على الجلد لتمكين القضاة من تقييم حركة كل جزء من جسم اللاعب .
- 5- الجوارب طويلة اسفل الى الكواحل .
- 6- طول الملابس والوانها يجب ان تكون متناسقة .
- 7- النسيج يغطي الرجلين بحيث يجب ان تكون مماثلة على كلتا الرجلين .
- 8- الملابس الشبيهة بالمهرج ممنوعة .
- 9- مسموح بالتنورة على ان لا تنزل ابعد من منطقة الحوض علما بأن تنورة البالية غير مسموح بها
- 10- مسموح بأداء السلسلة بالحذاء الرياضي (حذاء الجمناستك) او بأقدام عارية اي بدون حذاء جمناستك.
- 11- غير مسموح بالاكسسوارات كالخواتم والاساور وغيرها.
- 12- ملابس المجموعة يجب ان تكون متشابهة .

-أسس وضع التشكيلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي:-

يجب أن تحتوي التشكيلة الحركية الاختيارية أو الإجبارية (الحجل الحركية) أن كانت فردية أو جماعية على الحركات الأساسية التي حددها القانون الدولي كالخطوات الإيقاعية ، خطوات الركض والسير ، القفز ، التوازن ، الوثب ، الدوران بعض الحركات الاكروبايكية كالدحرجات وحركات المرونة والتناسق التام الذي وصلت إليه اللاعب كالثني في الجذع بكافة اتجاهاته ، المرجحات في مفصل الكتف والورك الخ.

أن كل ما ورد في الحركات أو المهارات الحركية المتنوعة تتيح الفرصة للاعب لإظهار مرونتها وتوافقها العضلي والعصبي فضلاً عن مهارتها الخاصة ، كما يجعلها تظهر مدى الانسجام بين المدى الحركي والسرعة.

أن تركيب التشكيلة الحركية يجب أن يكون وفق القانون ورغبة اللاعب والى انسجام الوزن الحركي مع الإيقاع الموسيقي الخاص مع ملاحظة التبادل الموزون بين الشد والارتقاء.

وهناك شروط نص عليها القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي يجب مراعاتها عند وضع تشكيلة حركية متنوعة ومتكاملة في بنائها وهي:-

1- وضع خطة للتحرك على بساط الحركات الأرضية التي تبلغ مساحتها 12×12 بحيث تشغل اللاعب أكبر مساحة من البساط.

2- اختيار الحركات الموجودة في القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي على أن تتضمن الصعوبات التالية:-

F= 0.6	0.1=A
G=0.7	B=0.2
H=0.8	C=0.3
I=0.9	D=0.4
J=0.10	E=0.5

حيث تشمل الصعوبات القانونية على الحركات التالية:-

أولاً: القفزات والوثبات:-

أن كل صعوبات القفز والوثب يجب ان تتوفر فيها المميزات الاتية:

- الارتفاع الجيد للقفزة والوثبة.

- ثبوت الشكل والوضوح خلال الطيران.

- وضوح الشكل.

القفزة أو الوثبة من دون ارتفاع ومن دون ثبات و عدم الظهور بوضوح في الشكل الكافي يعاقب عليها بالخصومات القانونية.

وتختلف القفزات والوثبات من حيث:-

- شكل الارتفاع والهبوط.

- شكل الجسم أثناء الطيران.

أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم القفز والوثب الى انواع:-

- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.

- الارتفاع بالقدمين والهبوط على قدم واحدة.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدمين.

- الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم اللاعب الدقة في الأداء أثناء الطيران .

ثانياً - الاتزان:-

- تمتلك صعوبات الموازنة خصائص أساسية هي:-
- أن تكون على مشط القدم أو إحدى الركبتين.
- وضوح الاتزان.
- يعطي شكلاً أو تعريف عن شكل معين.
- اتساع الشكل.
- انسجام الأداة مع الوضع الذي يؤخذ مع عدد من الحركات كحد أقصى (2 أو 3) حركات للأداة وملائمتها مع مستوى الصعوبة.

ثالثاً- الارتكازات:-

- صعوبات الارتكازات يجب أن تتوفر فيها المميزات الآتية:-
- أن تؤدي على الأصابع.
- تمتلك شكل ثابت وظهورها بوضوح خلال الدوران حتى نهايتها.
- اتساع في الشكل.

رابعاً - المرونة والتلويح:-

- تتميز صعوبات المرونة والتلويح باليد بالمميزات الآتية:-
- أن تمارس من قبل إحدى اليدين أو أي جزء من أجزاء الجسم.
- ثبات الشكل وظهوره بوضوح.
- سعة الشكل الممثل.

خامساً- التمرجات:-

تتميز حركات التمرجات بانسياب الحركة وسلاستها مما يضيف عليها شكلاً جمالياً يتناسب مع الهدف الجمالي للجمناستك الإيقاعي ، وبعض مدارس الإيقاع تسميها بحركات الدودة وذلك لقرب الشبه بين هذه الحركات وشكل تحرك الدودة. وتؤدي حركات التمرجات باستمرار وتوالي ثني ومد المفاصل المكونة للعضو المتحرك بوساطة توالي عمل العضلات المرتبطة بهذه المفاصل وتعدّ حركات التمرجات إحدى الأساسيات المهمة التي تتكون فيها التشكيلة الحركية والتي تؤثر دقة أدائها في مستوى الأداء المهاري للاعبة وللمتفرجين أنواع عديدة كالتمرجات الأمامية والخلفية والجانبية وبكافة أجزاء الجسم:-

- القفزات والوثبات.
- المرجحات والدوائر.
- الدورانات.

