

ملخص قانون الجمناستك الفني للرجال

أهداف و أغراض القانون

1. الهدف الأول من القانون هو وضع معايير موضوعية لتقييم التمارين في كل المستويات المحلية و الوطنية و البطولات الدولية.
أ- لتحديد أفضل لاعب في أي بطولة.
ب- لإرشاد المدربين و اللاعبين نحو تمارين البطولات.
ت - لتزويد المدربين و الحكام و اللاعبين بالمعلومات التقنية من مصادر أخرى أثناء المنافسات.

حقوق وواجبات اللاعب:

أولاً: حقوق اللاعب

1. أن يقيم أداءه بدقة من قبل القضاة و بحسب القانون الدولي للجماز.
2. أن ينافس على الأجهزة القانونية المعترف بها من الاتحاد الدولي.
3. في حالة سقوطه فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن 30 ثانية.
4. استعمال مسحوق الماغنيزيا (البودرة) ، استعمال أدواته الخاصة به و التحدث مع مدربه خلال الثلاثين ثانية و بين القفرتين الأولى و الثانية في القفز.
5. رؤية إشارة أو سماع إشارة صوتية من قبل D1 ، و ضوء أخضر في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي و يجب عليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن 30 ثانية.

ثانياً: واجبات اللاعب

1. من بين كل الأشياء اللاعب عليه المسئوليات التالية :
2. معرفة دليل التحكيم ليتصرف بحسبه.
3. يجب أن يلتزم بالزى بحسب التالي:
 - لبس نفس الملابس (الطراز و اللون) خلال المسابقة الفرقية (للفريق كاملاً).
 - ارتداء البنطلون الطويل و الجوارب في الأجهزة: حصان الحلق – المتوازي – الحلق – والعقلة (الأسود أو البني الغامق ألوان غير مسموح بارتدائها كبنطلونات).
 - لبس شورت قصير مع أو بدون شراب أو بنطلون طويل مع شراب في الأرضي و القفز.
 - أن يلبس الفانيلة اللاعبة في كل الأجهزة.
 - له الخيار في لبس الحذاء اللاعب في كل الأجهزة.
 - يجب عليه تثبيت اللاعب الرقم المعطى له من قبل المنظمين في البطولة بشكل صحيح على الظهر.
 - أن يلبس الرمز الخاص ببلده على الفانيلة اللاعبة بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد.
 - أن يلبس الشعارات و الإعلانات للمزودين له المعترف بهم وفق قواعد الاتحاد الدولي.
4. أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً و يرفع يده كدلالة على بدء التمرين و كذلك عند نهايته لـ D1.

حقوق و مسئوليات المدرب

أولاً: حقوق المدرب

- 1- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء و يكون الإحماء تحت رعايته.

- 2- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق.
- 3- أن يكون حاضراً في الحلق و القفز و المتوازي و العقلة أثناء أداء اللاعب لحمايته.
- 4- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال 30 ثانية بعد السقوط قبل العودة للجهاز و كذلك بين القفزين في القفز.
- 5- أن يحصل على إظهار درجة اللاعب فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

ثانياً: مسؤوليات المدرب

- 1- معرفة القانون الدولي ليتصرف بحسبه.
- 2- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- 3- تحاشي أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يجرمه من حقوقه و تحاشي التصرفات المزعجة للآخرين.
- 4- تحاشي الكلام مع القضاة الفعليين أثناء البطولة.
- 5- المشاركة في الحفلات الختامية.

حقوق وواجبات القضاة

- 1- من بين كل الأشياء: كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية:
 - أ- الإلتقان التام لدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.
 - ب - أن يكون حائزاً على شارة تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته تسمح بذلك.
 - ج - أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصاً في الجُمباز (التقنية و الحس اللاعب).
 - د- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح اللاعب.
 - هـ - أن يحضر كل اجتماعات الحكام و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.
 - ز- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة و يكون مستعداً و مرتاحاً و متيقظ ، اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق) و بنطلون كحلي ، شميز بلون فاتح مع ربطة عنق ، و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجدات قبل البطولة.

مهام أعضاء اللجنة الفنية

- أعضاء اللجنة الفنية أو من يمثلونهم سوف يعينون كأعضاء في اللجنة العليا للبطولة و مراقبون للأجهزة عليهم المسؤوليات التالية:
- 1- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات المختلفة و إرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعني.
 - 2- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة و بالتنسيق فيما بينها و بين القواعد المنظمة لتلك البطولة.
 - 3- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز.
 - حساب درجة D.
 - حساب حسومات لجنة E.

- تدوين كل محتوى درجة D و درجة E لتقييم اللجنين.
- 4- مراقبة التقييم الكلي و الدرجة النهائية لكل تمرين.
- 5- التأكد من أن اللاعب استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث و كما مدون في الفقرة 7 و 8.
- 1- إطلاق الدرجة (إعلان صلاحيتها) إذا لم يكن هناك اعتراض أو احتجاج بحسب الفقرة 7 و 8

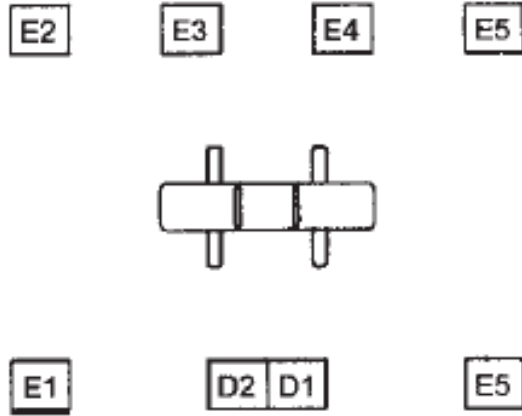
تنظيم لجان الأجهزة تكوين لجنة الجهاز

- 1- في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم – بطولات كأس العالم – الألعاب الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :
- أ- لجنة (D) تتكون من حكمن ، و يجب أن يكون مسنول اللجنة (D1) معيناً من الاتحاد الدولي للجهاز و ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.
- ب- لجنة (E) و تتكون من 6 حكام.
- ج - قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:
- قضاة خطوط للتمارين الأرضية.
 - قاضي لطاولة القفز.
 - ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإحماء.
 - عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين (من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى D1) و بما تتطلب البطولة.
- 2- العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة (التأهل، نهائيات الفرق، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).
- 3- قواعد الفروق المقبولة للعلامات الأربع الوسطية أو في بطولة لأربعة حكام أو أقل من لجنة (E) الفرق بين علامتي الوسط أو الأربع الوسطية سوف تكون محسوبة، و الفرق يجب أن لا يزيد عن:

الفرق المسموح به	الدرجة	الحسومات النهائية
0.10	بين 10.00 و 9.60	< 0.40 صفر –
0.20	بين 9.60 و 9.40	< 0.60 -0.40
0.30	بين 9.40 و 9.00	< 1.00-0.60
0.40	بين 9.00 و 8.50	< 1.50-1.00
0.50	بين 8.50 و 8.00	< 2.00-1.50
0.60	بين 8.00 و 7.50	< 2.50 -2.00
0.70	أقل من 7.50	أكبر من 2.50

- 4- الانتقاء و التعيين للقضاة أو إجراء قرعة لاختيارهم لكل لجنة سوف يتم بحسب القواعد الفنية المعمول بها في تلك البطولة نحو القضاة.
- تنظيم الجلوس و طريقة عمل القضاة
- 1- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء.

2- في بطولات الاتحاد الرسمية لجنة (D) يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة.



- 3- في بطولات الاتحاد الرسمية ، طريقة جلوس لجنة (E) تكون على شكل حلقة حول الجهاز و يبدأ الترتيب من يسار رؤساء اللجان و للقفز يتم الجلوس حول منطقة الهبوط ، من الممكن تغيير أماكن جلوس الحكام بحسب ما تسمح به حالة و مكان المنافسة.
- أ- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلان في زاويتين مواجهتين و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه.
- ب- ألميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (D).
- 4- في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر ، و لذلك كل قاض سوف يساعد بشخص يسجل له الدرجة في الجهاز.
- 5- في البطولات التي لا توجد بها أجهزة كمبيوتر (إدخال مباشر) قاضي D1 يكتب درجة البداية و قضاة لجنة (E) سوف تتم كتابة درجاتهم و تسلم إلى شخص مكلف بجمعها و الذي بدوره سوف يعطيها لمسئول اللجنة.

وظائف لجان الأجهزة خلال البطولة

1- القاضي D1 يقوم بالوظائف التالية:

- التنسيق و مراقبة العمل لكل أعضاء لجنة الجهاز.
- العمل كهمزة وصل بين لجنة الجهاز و اللجنة العليا من خلال مراقب الجهاز في اللجنة العليا.
- التأكد و المراقبة للعمل الذي يجري في اللجنة و يتضمن ذلك - مراقبة وقت الإحماء..... الخ. و أيضا:
- إعطاء اللاعب الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال 30 ثانية.
- تحديد و تعريف نهاية التمرين اللاعب.
- ضبط الدرجة النهائية لتمرين اللاعب.

- تطبيق الحسومات و العقوبات الإضافية (الخط - .. الخ)، بحسب ما هو منصوص عليه في القانون.
- الحسومات الإضافية عن سوء السلوك تجلب إلى طاولاة الدرجات قبل إشهار الدرجة النهائية للجمهور .
- الحسم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين و الخروج عن الخط يتم جلبه إلى طاولاة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور.

2- مهام قضاة لجنة (D) من بين المهام المناطة بهم يضاف التالي:

أ - قاض D1 يعين أو يقترح أو يتم اختياره بالقرعة من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي و يكلف بالمهام التالية:

- منسق و عضو للجنة في نفس الوقت.
 - تسجيل أي مخالفات نحو درجة البداية درجة D.
 - يقدم في نهاية البطولة تقرير فني لرئيس اللجنة العليا عن المشاكل و المخالفات أو حالات الغموض مع كتابة أسماء اللاعبين المعنيين.
 - كتابة محتوى التمرينات التي نفذت في البطولة بلغة من لغات الاتحاد الدولي المعتمدة خلال مدة أقصاها شهرين من تاريخ انتهاء البطولة إلى رئيس اللجنة الفنية للاتحاد الدولي و إلى مراقب الجهاز و إلى اللجنة العليا.
- ب - قاضي D1 و قاضي D2 لهما الوظائف التالية:

- تسجيل كامل محتوى التمارين بدون خطأ و ذلك للتمكن من القيام بمهامها على أكمل وجه.
- القيام بمهام تقييم محتوى التمرين و هذا العامل يحتوي على :
- تحديد قيمة الحركات و الربط.
- حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل 9 حركات (7 حركات للشباب) كأقصى حد 4 حركات من كل مجموعة أنظر المادة 11.1) زانداً قيمة الهبوط.
- حساب قيم الربط بحسب قواعد الجهاز.
- حساب عدد و قيم متطلبات المجموعات.
- حساب قيمة درجة D بجمع هذه العوامل.
- كل حكم من لجنة D سوف يقيم محتوى التمارين باستقلالية و لكن يسمح التشاور بينهما.

3- مهام حكام لجنة E من بين المهام المناطة بهم ، الوظائف التالية بحسب المهام الخاصة بهم:

- أ - كل قاض من لجنة E سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين حكام لجنة E.
- ب - كل قاض من لجنة E يجب أن يقوم بكتابة جملة الحسومات خلال 10 ثوان من إكمال اللاعب لتمرينه.
- ج - سوف يقيم الحكم من لجنة (E) التمرين بحسب القواعد المذكورة من الفصل السادس و حتى الثاني عشر.
- د - تحمل المسئوليات المشار إليها في المادة 6.

4- حكام الخطوط يبلغون D1 بأي خروج و الحسم المحتسب لذلك كتابياً.

5- الميقاتي في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور 60 ثانية و أخرى عند 70 ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للاعب و لحكام لجنتي D و E ، و يجب

أن يكتب أي زيادة (بالثواني) عن الـ 70 ث و يسلمها إلى D1 ، في حالة عدم وجود جهاز إدخال مباشر (جهاز كمبيوتر أو غيره).

تقييم محتوى التمارين

في كل الأجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجة D و درجة E).
1- درجة D محتوى التمرين و المتضمنة بالإضافة:

- الصعوبات الإضافية لأفضل 10 حركات - 8 للشباب (أفضل 9 حركات- 7 للشباب 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 زانداً 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).

- قيمة الربط و المؤسس بقواعد خاصة في كل جهاز.
- قيمة المجموعات الحركية و المنفذة داخل العشر الحركات المعدودة (8 حركات للشباب).

2- درجة E تبدأ من 10 درجات : و التي ستقيم بالحسومات بأجزاء الأعشار:

- أخطاء التنفيذ الجمالية.
- أخطاء التنفيذ التقنية.
- أخطاء الجمال و التنفيذ تجمع مع أخطاء المتطلبات التقنية للحركات و تطرح من 10 درجات و تكون المحصلة هي درجة E.

3- الدرجة النهائية ستؤسس بإضافة درجة D مع الدرجة النهائية لـ E .

4- 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.

قواعد درجات الصعوبة (درجة D)

1- في البساط الأرضي و حضان الحلق و الحلق و المتوازي و العقلة، الصعوبات التالية سيتم عدها

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70

- 2- المدى المحتمل للحركة بنفس الرقم و نفس الجدول سوف تكون مرة واحدة فقط و كل حركة أعطيت رقم معين و رمز و صعوبة خاصة بها.
- 3- الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل 24 ساعة من صعود البوديوم في البطولات الرسمية، و درجة صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات القارية ، الوطنية ، المحلية).

متطلبات المجموعات الحركية و الهبوط

- 1- بفئات التقييم المختلفة ، الحكم سوف يقيم هذه المتطلبات بالإضافة إلى ميول اللاعب و معرفته التقنية و يهدف ذلك إلى تنويع الأداء خلال التمرين.
- 2- كل جهاز يحتوي على 5 مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I ، II ، III ، IV ، V) و باستثناء البساط الأرضي من اربعة مجموعات كون الهبوط من احد المجموعات (VI،III،II) في التمرين يجب أن يضمن اللاعب حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الأربع.
- 4- الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر الحركات المعدودة، و تمنح 0.50 بواسطة لجنة D.
- 5- كل تمرين ماعدا القفز يجب أن ينتهي بهبوط شرعي مدون تحت مجموعة الهبوط (أنظر الفصل السابع و الفصل العاشر الخاصين بالبساط الأرضي و طاولة القفز).

الهبوط غير الشرعي هو الهبوط الذي فيه:

- أ- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين (ما عدا البساط).
- ب- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط.
- ج - التمرين الذي يحتوي على هبوط جزئي أو هبوط غير مكتمل.
- د- الهبوط الذي لا يكون على القدمين (و يتضمن ذلك حركات الدرجات في البساط الأرضي).
- هـ - الهبوط المتعمد جانبياً.
- ملاحظة: كل الحركات بالوصف أعلاه تفقد إلى عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D و المجموعة الحركية.
- 6- فيما يخص مجموعة الهبوط سوف تطبق القاعدة التالية:

• هبوط A أو B	صفر (لا يحقق المتطلب)
• هبوط C	قيمة المتطلب 0.30 متطلب هبوط جزئي
• هبوط D أو أكثر	0.50 متطلب كامل

الشباب

• هبوط A	صفر (لا يحقق المتطلب)
• هبوط B	قيمة المتطلب 0.30 متطلب هبوط جزئي
• هبوط C أو أكثر	0.50 متطلب كامل

نقاط الربط:

1- عامل نقاط محسنات الربط يعطي لجنة D إمكانية منح الارتباطات الخاصة ، لهذا نقاط محسنات الربط تخدم هدف تنويع التمرينات و التي تؤدي إلى ربط خاص بين الحركات و كما هو محدد بكل جهاز.

2- تمنح نقاط محسنات الربط فقط للحركات المعترف بها و المنفذة بتتابع و بدون أخطاء كبيرة.

وصف عرض التمرين

4- عرض التمرين يحتوى فقط على تلك العوامل التي تعطي الطابع الحديث لرياضة

الجمباز و غياب تلك العوامل يؤدي إلى حسومات لجنة E و هذه العوامل هي:

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

5- عرض التمرين له حد أقصى 10 درجات.

6- للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:

• 7 حركات أو أكثر 10 درجات

• 6 حركات 6 درجات

• 5 حركات 5 درجات

• 4 حركات 1-4 درجات

• لا توجد حركات صفر

انواع البطولات حسب لائحة الاتحاد الدولي

1- البطولة التأهيلية

2- البطولة الفرقية

3- بطولة فردي العام

4- بطولة فردي الاجهزة

الجمناستك من الالعب الفردية لكن مجموع خمسة لاعبين من دولة او نادي يكونوا فريق يمكن له المشاركة في البطولة الفرقية حيث يتم احتساب الدرجة كما مبين ادناه .

1- تحسب الدرجة الفرقية عن طريق جمع احسن اربع درجات عموديا على كل جهاز

2- تجمع درجات الاجهزة الستة افقيا وكما مبين في الجدول

ت	الاسم	ارضية	حصان الحلق	الحلق	منصة القفز	المتوازي	العقلة	مجموع درجة اللاعب
1	احمد	12	11	9	11	12	13	68
2	محمد	10	7	8	12	11	11	59
3	علي	7	12	9	11	9	9	57
4	سالم	13	10	6	9	12	12	62
5	رعد	11	9	8	10	9	11	58
	مجموع احسن اربع درجات	46	42	34	53	53	56	284

حسومات لجنة E

هذه الحسومات سوف تطبق في جميع الأجهزة بما فيها البساط الأرضي من قبل لجنة E و عندما يحدث الخطأ المدون في الجدول (أنظر أيضا الفصل السابع و حتى الثاني عشر لمعرفة الأخطاء الخاصة بكل جهاز على حدة)

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
أخطاء التنفيذ الجمالية و التنفيذية			
+	+	+	عدم وضوح الوضع (تكور – انحاء- مستقيم)
		+	إعادة تصحيح وضعية القبضة أو اليد
		+	السير أو النط في الوقوف على اليدين أو النط (كل قفزة أو خطوة)
	+		لمس الجهاز أو البساط
+			ضرب الجهاز أو البساط
	+		لمس اللاعب بدون مساعدته
+			انقطاع التمرين بدون سقوط
+	+	+	ثني الذراعين أو الرجلين متفارجة
+	+	+	ضعف الوضع أو إعادة تصحيح الوضعية خلال الوضع النهائي
	أكبر من أتساع الكتفين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	القلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين
	أكبر من أتساع الكتفين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	انفراج الرجلين في الهبوط
		+	عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرجحة الذراعين أثناء الهبوط
الاستناد بيد أو باثنتين	خطوة أو نطة كبيرة أو لمس البساط بيد أو بيدين	خطوة صغيرة أو نطة لكل خطوة أو نطة 0.1	فقدان التوازن خلال أي هبوط
1.0			سقوط كامل خلال أي هبوط
1.00 و عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D			سقوط كامل خلال أي هبوط بدون أن يبدأ الهبوط على القدمين
	+		انفراج شاذ
+	+	+	أخطاء الجمال الأخرى
الأخطاء التقنية			

أكبر من 45 + عدم الاعتراف	45-31 درجة	30-15 درجة	الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو إلى حركات أو بحركات اللف (الفلنكات)
45-31 درجة + عدم الاعتراف	30-16 درجة	حتى 15 درجة	الانحراف للزاوية من وضع الثبات التام
الحسم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى			الضغط من وضع ثبات سيئ
90-61 درجة أكبر من 90 + عدم الاعتراف	60-31 درجة	حتى 30 درجة	عدم اكتمال الدوران
	+	+	تقار إلى الارتفاع في القلبات الهوائية أو حركات الطيران
		+	وضع ارتكاز إضافي أو وسيط
+	+	+	حركة قوة بالمرجحة أو العكس
أقل من ثانية + عدم الاعتراف	1 ث	2-1 ث	الزمن خلال وضعيات الثبات
+	+	+	انقطاع الحركة الصاعدة
+	+		محاولتين أو أكثر في أخذ الوضع الثابت أو وضع قوة
سقوط	تأرجح أو تقلقل كبير		فقدان التوازن أو السقوط في الوقوف على اليدين
1.0			السقوط من أو على الجهاز
كل	نصف أو لاياويس		مرجحة وسطية أو لاياويس
1.0 + عدم الاعتراف بالحركة			اكتمال الحركة بمساعدة المساعد
	+	+	الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط
+	+	+	أخطاء تقنية أخرى

الحركات الأرضية

القياس 12 X 12

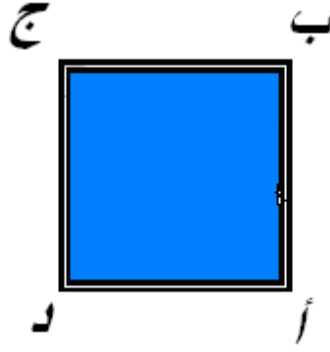
وصف التمارين الأرضية

يتكون التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12 X 12 متراً).

معلومات حول طريقة عرض التمرين

- 1- يجب بدء اللاعب للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلقتين و يبدأ التقييم من أول حركة لقدم اللاعب.
- 2- اللاعب يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها و يؤديها بإتقان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.
- 3- متطلبات التنفيذ و محتوى الروتين الأرضي:
 - أ- يجب أن يؤدي الروتين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المؤداة بالكامل خارج منطقة الأداء سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة E و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة D.
 1. مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع اللاعب الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.
 - II. الخطو خارج المنطقة سوف يقيم بواسطة حكمان يواجهان بعضهما البعض شاقولياً بجانب البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبين منه و عندما يحدث خطأ تجاوز و خروج عن يجب أن يقدم الحكم المختص بالخط الخطأ مكتوباً إلى D1 و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:

- اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء 0.10.
 - اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة 0.30.
 - الهبوط مباشرة خارج المنطقة 0.50.
 - الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.
- III- إذا خرج اللاعب من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.
- ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى 70 ثانية و التي تقاس بواسطة ميقاتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند 60 ثانية و أخرى عند 70 ث ، و الوقت يقاس من أول حركة لقدم اللاعب و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم الروتين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار D1 و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.
- ج - يجب أن يؤدي الروتين في البساط بالكامل ومع وجوب استخدام قطري المربع (أ ج - دب) و كذلك زوايا المربع و جوانبه بطريقة يمر فيها على الأقل مرة واحدة في كل زاوية من الزوايا (أ و ب و ج و د) و مهما يكن من الممكن أن يستخدم اللاعب نفس الخط القطري مرتين بنتابع مباشر (مثال أ - ج ثم ج - أ) و لكن الخط الثالث القطري في نفس الاتجاه السابق سوف يعتبر خطأ بنائي للتمرين.



- د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة أمر لا يسمح به.
- هـ - كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسيطة تضيع رؤية الهبوط الملاحظ.
- و - القلبات الهوائية المحتوية على الدرجات (مثال حرة أمامية و نصف للنزول درجة) و حركات الغطس يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبطاط.
- ز - الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه للحصول فقط إذا أريد تنفيذه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولى و يجب على اللاعب إيضاح ذلك.
- ح - التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا (حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط).

معلومات حول درجة D :

1. المجموعات الحركية هي

- i. -الحركات الغير أكروباتيكية.
- ii. -القلبات و الشقلبات الأمامية.
- iii. -القلبات و الشقلبات الخلفية.
- iv. -القلبات الجانبية ، القفز خلفا مع نصف لفة للقلبات الأمامية ، و القفز للأمام مع نصف لفة للقلبات الخلفية.

2. الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى.

3. معلومات حول الربط

- كل ربط لقلبتين هوائية إحداهما ذات صعوبة D أو أكثر سوف يتحصل الربط على 0.10 إذا كانت الحركتين ذات صعوبة D أو أكثر سوف تحصل على قيمة 0.20 للربط ، هذا الربط سوف يمنح في اتجاه واحد.

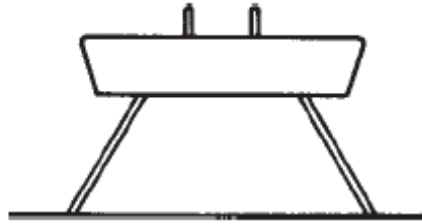
جدول الحسومات الأخطاء الخاصة بالبساط الأرضي

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+	+	الارتفاع غير الكافي للقلبات الهوائية
	+	+	فقدان المرونة خلال الأداء أو حركات الثبات
	أقل من 4 زوايا		عدم استخدام كامل مساحة البساط
بدون استناد	على ظهر الكف		القلبات المحتوية على الغطس بدون مرحلة استناد على اليدين
		+	التوقف أطول من 2 ثانية قبل حركات القلبات الهوائية
سقوط 1.0	+	+	لحظة غير متحكم بها في الهبوط أو الانتقال
		+	خطوات بسيطة أو انتقال للوصل إلى الزاوية

حسومات لجنة D:

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
أطول من 5 ث	أكبر من 2-5 ث	أقل من أو تساوي 2 ث	الروتين أطول من 70 ث
الحركة غير معترف بها من لجنة D			الهبوط غير الشرعي أو من مجموعه غير أكروبايكية
الحركة غير معترف بها من لجنة D			أكثر من مرتين من القلبات المحتوية على الدرجات أو الغطس
		+	لمس خارج البساط بيد أو رجل واحدة
	+		لمس خارج البساط بالقدمين أو اليدين أو رجل و يد أو أي جزء آخر من الجسم
+			الهبوط مباشرة خارج منطقة الأداء
بدون قيمة			الحركات المبدوءة من خارج البساط
	+		الخط الاكروبايكي الثالث في نفس القطر بتتابع مباشر

حصان الحلق



الارتفاع 105 من السطح العلوي للبساط

وصف التمرين في حصان الحلق

الروتين العصري يتكون من مرجحات بندوليه و مرجحات دائرية بفتح و ضم الرجلين بمختلف أوضاع الارتكاز على كل أجزاء الحصان ،مرجحات الرجل الواحدة أو المقصات، مرجحات خلال الوقوف على اليدين ، مع أو بدون دوران - أمر مسموح به - كل الحركات يجب أن تؤدي بمرجحة و بدون توقف طفيف ، حركات القوة و الأوضاع الثابتة غير مسموحة.

المجموعات الحركية

- I. مرجحات الرجل الواحدة.
- II. الفلنكات و مقصات توماس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) و الوقوف على اليدين.
- III. الانتقالات الطولية و العرضية (بالارتكاز الطولي أو الجانبي).
- IV. مرجحات الكيره و المرجحات الروسية و حركات الفلوب و الحركات المترابطة.
- V. مجموعة الهبوط.

جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بحصان الحلق

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+	+	فقدان الامتداد في المقصات و مرجحات الرجل الواحدة
+	+	+	الوقوف على اليدين بقوة ملحوظة أو بيدين مثنية
+	+	+	التوقف اللحظي أو التوقف في الوقوف على اليدين
+	+		الافتقار إلي امتداد الجسم في الفلنكات أو مقصات التوماس كحسم عام في نهاية التمرين.
+	+	+	ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات
أكبر من 45 درجة عدم الاعتراف	أكبر من 45-30	أكبر من 30-15	الانحراف عن المحور الطولي للحصان أثناء الفلنكات أو الانتقالات
	+	+	الهبوط المنحرف أو غير المواجه لمحور الحصان
	انحراف 90 درجة	انحراف أكبر من 45 درجة	
	+		عدم استخدام أجزاء الحصان الثلاثة
	+		الهبوط بحركة غير الوقوف على اليدين الهبوط بزاوية أقل من 45 درجة للكتفين فوق الخط الأفقي.

جهاز الحلق



الارتفاع : من السطح العلوي للبيضا 260 سم

وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للكابلات و تقاطعها أمر لا يسمح به.

معلومات حول درجة D:

1- المجموعات الحركية هي:

- I. حركات الكب و حركات المرجحة (متضمنة ارتكاز L).
- II. المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات (2 ث).
- III. المرجحة إلى ثبات القوة (ليس إلى ارتكاز L).
- IV. حركات القوة و حركات الثبات (2 ث).
- V. مجموعة الهبوط.

2- لا تكرر للحركات المرقمة بنفس الرقم و في نفس المربع في الجدول و إذ تم ذلك فأن ذلك لا يؤدي إلى رفع درجة D، في جهاز الحلق هذه القاعدة تمتد إلى أن تتضمن الوضع النهائي لثبات القوة و الذي من الممكن أن يرى مرتين فقط على الأكثر بالنظر إلى كيفية الوصول إلى الوضع النهائي، و لهذا مثلا وضع سوالو و وضع الصليب المقلوب من الممكن أن يشاهدا مرتين فقط خلال الروتين للمساهمة في درجة البداية و كيفما كان لا يمكن أداء 4 حركات بتتابع مباشر من هذه المجموعات ، الحركة الخامسة و التي تليها من المجموعة الثالثة و/ أو الرابعة من نفس السلسلة لم يتم الاعتراف بها من لجنة D.

3- قواعد عامة إضافية

- حركات الثبات دائما ثابيتين و لا يعترف بأي حركة ثبات من ناحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية.
- حركة الضغط بالقوة و الرفع دوما تتبع بعد وضع و كذلك تنتهي بالثبات ثابيتين يتم الاعتراف بهما فقط إذا تم الاعتراف بوضع الثبات السابق و الوضع النهائي ثبت فيه على الأقل ثانية واحدة.
- الحركات مع تقاطع الكابلات غير مسموحة و يحسم عن ذلك كخطأ تركيب.
- للناشئين الحركات التي تتضمن القلبات الخلفية للتعلق غير مسموحة.

جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بجهاز الحلق

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+		مرجحة سابقة قبل بدء التمرين
		+	إعطاء المدرب للجذبازي لمرجحة بدء
	+		حركة لا يا ويس فارغة في التمرجج للخلف
	+		تقاطع الكابلان خلال أي حركة
	+		انفراج الرجلين أو وضعية سيئة عند الرفع لوضعية التعلق
		+	قبضة زانفة خلال وضع القوة الثابتة (كل مرة)
+	+	+	ثني اليدين خلال المرجحة لثبات القوة أو لحركة صعود لوضع ثابت
	+	+	لمس الكابل أو الجلد أو الارتكاز عليها باليدين ، القدمين أو أي جزء آخر من الجسم.
+			الاستناد على الكابل بالرجلين أو التوازن عليه
+			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 نهايات جهاز القفز و في نهايات القفز حيث يجب أن يؤدي قفرتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثل اتجاه مختلف أمامي/ خلفي - وضعية مختلفة متكور/ منحني - 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

- 1- يبدأ اللاعب من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن 25 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.
 - 2- القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب (أمامي أو خلفي).
 - 3- القلبات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها و غير مدونة في جدول الصعوبات.
 - 4- عوامل تقييم لجنة E للأداء تعتمد على:
 - أ- الطيران الأول (المرحلة من قبل الطيران و حتى الارتكاز باليدين على الطاولة أو بيد واحدة).
 - ب- الطيران الثاني و يتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة و حتى الهبوط بوضع الثبات ، اللاعب يجب أن يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع.
 - ج- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة.
 - د- الحسومات بالنظر إلى الانحراف المحور الممتد للطاولة.
 - هـ- التنفيذ التقني للقفزة.
 - و- الهبوط.
 - ز- يجب أن يظهر اللاعب الارتفاع الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع باليدين في مرحلة الطيران الثاني.
- قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة 50 سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة و بحسب الرسم التالي:



هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطوط فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.
الخطوط المعلمة فوق البساط يجب أن تكون مثبتة بأحكام حتى لا تنزلق مع قدم اللاعب أثناء المنافسة.
ب- الدوران يجب أن ينتهي قبل الهبوط و الدوران غير المكتمل سوف ينتج عنه حسم خاص. و إذا كان غير مكتمل بأقل من 90° أو أكثر فأن ذلك يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة D و سيتم الاعتراف بها كقفزة أقل قيمة.

معلومات حول درجة (D)

1- اللاعب يجب أن يؤدي قفزة واحدة في التصفيات التمهيدية، مسابقات نهائيات الفرق، و في نهائيات بطولة المجموع العام، وفي التصفيات الخاصة بنهائيات طاولة القفز و في نهائيات القفز يجب أن يؤدي حركتين من مجموعتين مختلفتين و يجب أن يكون فيهما اختلاف واضح في مرحلة الطيران الثاني.

المجموعات الحركية هي:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة

المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في الطيران الأول.

المجموعة الثالثة: طابع الشقلبات الأمامية و الياماشيتا

المجموعة الرابعة: القفزات مع ربع لفة في ما قبل الطيران (حركات التسوكاهارا و الكازاماتسو)

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف

2 - الحركة تحصل على 0.00 (صفر) من لجنة (D) و لجنة (E) عندما:

(a) يؤدي اللاعب للركض و لكنه يمر من جانب أو يلمس سلم القفز فقط أو الطاولة بدون أداء حركة.

(b) قطع الركض و العودة لمحاولة أخرى.

(c) أداء الحركة بضعف شديد بحيث لا يكمن تمييزها أو دفع اللاعب للطاولة بقدمه.

(d) لمس اللاعب لطاولة القفز مرتين مثال الاستناد مرتين بيد واحدة أو بالاثنتين.

(e) تأدية الحركة بدون مرحلة استناد بدون لمس اليدين للطاولة على الأقل يد واحدة.

(f) اللاعب لا يصل على قدميه أولاً، و هذا يعني على الأقل قدم واحدة تلمس البساط قبل أي جزء آخر من الجسم.

(g) هبوط اللاعب بالوقوف الجانبي متعمداً.

- (h) تنفيذ اللاعب لقفزة غير مرغوبة (برجلين متفارجة - بقلبة هوائية قبل سلم القفز - قفزات غير مرغوبة قبل سلم القفز).
- (i) تكرار الحركة الأولى كحركة ثانية في بطولة التأهل لنهائيات القفز أو في النهائيات الخاصة بطاولة القفز.
- (j) عدم استخدام اللاعب لبساط الحماية الخاص بحركات دخول الرندف (الطوق).

جدول الأخطاء الخاصة بالقفز حسومات لجنة D

كبير	متوسط	صغير	الخطأ
		0.10 من الدرجة النهائية	الهبوط أو لمس بيد واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة الهبوط
		0.30 من الدرجة النهائية	الهبوط أو اللمس بالقدمين، اليدين، قدم و يد، أو أي جزء آخر من الجسم خارج منطقة الهبوط
		0.50 من الدرجة النهائية	الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط
		0.50 من الدرجة النهائية	تجاوز أكثر من 25 متر في الركض
		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	قفزة غير مقبولة أو غير شرعية
		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	الفشل في استخدام طوق سلم القفز لحركات الدخول بالرندف
		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
		حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
		حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	الطيران الثاني المتشابه بين القفزين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة القفز

حسومات لجنة E

كبير	متوسط	صغير	الخطأ
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الأول
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الأول
+	+	+	المروور في وضع الوقوف على اليدين خارج الخط العمودي
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الثاني
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الثاني
+	+	+	عدم الارتفاع الكافي للجسم
+	+	+	الافتقار للامتداد أثناء الإعداد الهبوط

المتوازي



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 180 سم

وصف الأداء

الأداء المعاصر للتمارين على جهاز المتوازي يتكون من حركات متحكم بها ، من حركات المرجحة و الطيران تختار من الحركات الصالحة من مختلف المجموعات و تؤدي بالانتقالات المستمرة خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز مع أفضل طريقة للاستفادة من طاقة رد فعل الجهاز .

معلومات حول درجة D:

1-المجموعات الحركية:

- i. حركات بالارتكاز أو خلال الارتكاز على البارين.
- ii. الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.
- iii. المرجحة الطويلة من التعلق، مواجه على بار أو كلا البارين.
- iv. المرجحات السفلية.
- v. الهبوط.

جدول الأخطاء و الحسومات الخاصة بجهاز المتوازي

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+		خطوة برجل واحدة أو مرجحة للصعود
	+		مرجحة خلفية فارغة في المرجحة للخلف
		+	ظهور لحظة وقوف على اليدين على بار واحد أو البارين غير متحكم بها
+	D		حركات قبلية
		+	الخطو أو إعادة تصحيح في الوقوف على اليدين
	+	+	الافتقار للامتداد للقلبات الهوائية قبل المسك
+	+		إعادة القبض بغير تحكم أو ضرب الجهاز بعد القلبات الهوائية
0.30 من الدرجة النهائية بواسطة (الحكم D1) في حالة اللاعب الفردي و 1.00 من درجة الفريق في التنافس الفرقي			عدم احترام زمن الإحماء الرئيسي (50 ثانية)

جهاز العقلة



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

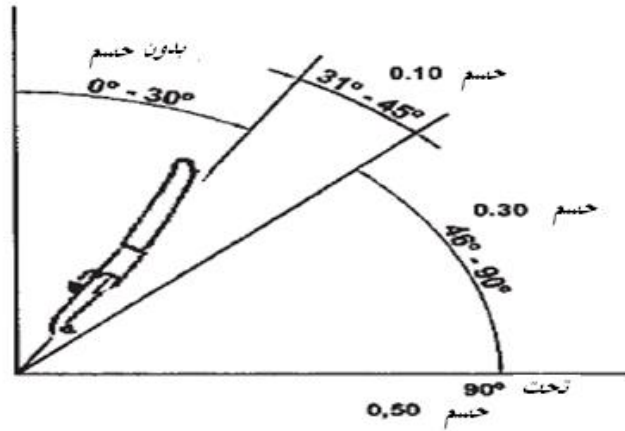
وصف الأداء:

يجب أن يحتوي على حيوية العرض و التي يجب أن تكون محتوية على الربط لحركات المرجحة و الدوران و حركات الطيران بالقرب أو البعد عن البار بمختلف أنواع القبضات مع عرض أفضل بطريقة الاستفادة من طاقة الجهاز الكامنة.

معلومات حول تقديم التمرين

1- الاعتبارات الأخرى لتنفيذ و بناء التمرين:

- الحركات تؤدي بتواصل المرجحة بدون انقطاع أو توقف.
- للحركات المحتوية على اللف الانحراف عن المحور الموصوف للحركة ووضعية الجسم خلال لحظة إعادة المسك سوف تطبق الحسومات بحسب الرسم التالي:



ج - حركات الطيران يجب أن يظهر فيها الارتفاع الملحوظ للجسم أعلى البارين.

معلومات حول درجة D:

- المجموعات الحركية هي:-
 - حركات المرجحات التعلقية مع أو بدون الدوران.
 - حركات الطيران.
 - الحركات بالقرب من البار.

IV. حركات بالقبضة المعكوسة من التعلق الخلفي و الحركات المؤداة خلف البار.
V. الهبوط.

جدول الحسومات الخاصة بجهاز العقلة

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+	+	توقف أو فقدان المرجحة أثناء المرور في الوقوف على اليدين أو في أي مكان آخر
	+	+	الافتقار للامتداد أثناء حركات الطيران
	أكثر من 15 درجة	أقل من أو تساوي 15 درجة	الانحراف عن محور الحركة
	+		مرجحة لاياويس في التمرجج الخلفي
	+		حركة شاذة من أو بالرجلين على البار
	عدم الاعتراف بالحركة من لجنة D +		المرور بالتعلق بذراع واحدة تحت البار أكثر من مرتين
	+	+	ثني الذراع للمسك بعد حركات الطيران
		+	ركبة مثنية خلال أحداث المرجحة
		كل مرة	