

שלום וברכה,

הנדון: אליפות האולפנות בהתעמלות ומופעי ראווה לשנה"ל תשפ"ג

אליפות האולפנות בהתעמלות תתקיים אי"ה ביום שלישי, ג' סיוון תשפ"ג (23 מאי 2023) בהיכל הספורט של המכללה האקדמית לחינוך "גבעת ושינגטון".
האליפות תתקיים בשיתוף פעולה עם הפיקוח על החינוך הגופני, בהתאם לחוזר הכללי שנשלח בתחילת שנה"ל.

<https://forms.gle/ET6ZJ3eDo4J3q4YSA> - **קישור לטופס הרשמה לתחרות**

באליפות שתי תחרויות נפרדות:

1. תחרות התעמלות/ אקרובטיקה
2. תחרות מופעי ראווה

לוח זמנים כללי לשנת תשפ"ג- 2023:

8: 15-9: 00התכנסות ועדכון רשימות סופיות
9: 00-10: 00חימום כללי, וחימום על מכשירים
10: 00-10: 15טקס פתיחה
10: 15-11: 45תחרות בית א
11: 45-13: 15תחרות בית ב
13: 15-14: 00תחרות מופעי ראווה
14: 00-14: 30חלוקת פרסים וסיום (משוער)

לו"ז מעודכן בהתאם לכמות הנרשמות יצא לקראת התחרות

מצ"ב: נספח א' -תקנון והנחיות לתחרות
נספח ב' - טפסי הרשמה
נספח ג' - הנחיות לשיפוט
נספח ד' - נספחים לבניית תרגילי רשות על ספסל
נספח ה' - תרגילי זוגות בסיסי ומוזיקה

בברכה ובהצלחה


ד"ר מאיר אבקסיס
סגן ראש המכללה

ראש המסלול לחינוך הגופני

ומרכז תכנית התואר השני בחינוך גופני העתק:

פרופ' אהרון גדנקן – נשיא המכללה.
ד"ר יעקב טויטו – ראש המכללה
מר גיא דגן – מפקח וממונה על החינוך הגופני.
הגב' ענבל זלמנוביץ – מנהל המחלקה לפיקוח על החינוך הגופני.
הגב' שושנה נגר – ראשת מנהל החינוך הדתי.
הגב' שרית כהן – נציגת הגף להכשרת עו"ה.
מר זיו ישראלי – מנכ"ל התאחדות הספורט לבתי ספר.
מפקחים על החינוך הגופני במחוזות.
מר רפי אלפסי - מרצה לארגון מפעלים ורכז מפעלי ספורט.
הנהלה ומרצים במכללה.
מר שילה כץ – מנהלת היחידה ללימודי תעודה ושיווק
מר ילון מדר – יחסי ציבור
הגב' קרן אברמוביץ - דוברות
מורות לחינוך גופני באולפנות

ניקוד דירוג ופרסים:

1. הניקוד בתחרות ההתעמלות יינתן על פי חוקת ההתעמלות, ובהתאם למפורט בחוברת ההנחיות. בתחרות 3 דרוגים: דירוג קבוצתי
דרוג אישי כללי
דירוג אישי על המכשירים.
2. הדירוג הקבוצתי בתחרות ההתעמלות יורכב מסיכום תוצאותיהן של 5 הבנות שתשגנה את התוצאה הטובה ביותר בכל מכשיר. הנבחרת המנצחת היא זו שצברה את מירב הנקודות. *בתרגיל הזוגות בקרקע תילקחנה 3 התוצאות הטובות ביותר (3 זוגות).
3. שלושת בתי הספר המנצחים יזכו בגביע.
4. שלושת המקומות הראשונים בכל מכשיר, ושלושת המקומות הראשונים בדירוג אישי כללי יזכו במדליה.
5. בתחרות מופעי הראווה יזכו בגביע שלושת בתי הספר המנצחים.

הערות כלליות:

1. חדרי ההלבשה יהיו בהיכל הספורט ובאולם ההתעמלות.
2. הכניסה לשטח התחרות למתחרות בלבד.
3. על מנת לאפשר תחרות נאה ומסודרת, יש להקפיד על מילוי ההוראות, על הסדר והמשמעת.
4. האכילה באולם אסורה!
5. הקהל רשאי לשבת ביציע בלבד, קהל שיכנס למתחם התחרות עלול לפגוע בניקוד האולפנה שלו.
6. אין להסתובב במכללה (מחוץ לאולם) ללא חצאית.
7. **ערעורים:** ערעור יוגש ידי המורה לחני"ג / המאמנת, אך ורק בכתב, עד 15 דקות מתום ביצוע התרגיל. את הערעור יש להגיש למנהלת התחרות – דקלה זיו.

מקוות לראותכן נוטלות חלק בתחרות תוך שיתוף פעולה שיתרום לאליפות יפה והוגנת.

לבירור ניתן להתקשר:

זר חגבי- 0542075734

מעיין קרקובר- 0533382492

נספח א'

אליפות האולפנות בהתעמלות - תקנון והנחיות

הרכב הקבוצה לתחרות ההתעמלות:

הקבוצה מכל אולפנה תורכב מתלמידות כיתות ז'-י"ב ללא הבחנה בין שכבות הגיל השונות. בקבוצה יכולות להיכלל רק בנות מאותה אולפנה.

מטרת התחרות לקיים תחרות אישית וקבוצתית, תחרות קבוצתית פירושה, שבקבוצה משתתפות רק הבנות שלומדות באותה אולפנה, שיתוף בנות אחרות (מכל סיבה) פוגע בהגינות התחרות ויגרום לפסילת הקבוצה.

הרכב הקבוצה לתחרות המופעים:

בתחרות המופעים ניתן לשתף בנות מאותה אולפנה, נדרשות מינימום 8 בנות. ניתן לשתף גם בנות שלא נטלו חלק בתחרות ההתעמלות.

נהלי ההשתתפות בתחרות ההתעמלות:

1. כל אולפנה רשאית לשתף נבחרת מלאה בכל מכשיר 6-8 בנות, או מתעמלות בודדות. בתרגילי הקרקע בזוגות ישתתפו מקסימום שמונה משתתפות כלומר יוצגו 4 תרגילים זוגיים בלבד.
2. מתעמלת יכולה להשתתף בכל המכשירים, או רק באחד או בשניים מהם.
3. יש לשלוח מראש את רשימת המשתתפות ובבוקר התחרות יש להגיש את הרשימה לאשר או לשנות סופית את ההרשמה המוקדמת במזכירות. כמו כן, יש לציין באלו מכשירים משתתפת כל מתעמלת.
4. על המתעמלת להופיע בתלבושת התעמלות מסודרות והולמת, בגד גוף צנוע, טייץ ושיער אסוף (קוקו או צמה). ההופעה בבגדי התחרות **בגד גוף עם שרוול + מכנסי טייץ לא קצרים**. מחוץ לאולם ההתעמלות יש להקפיד על לבוש צנוע כיאה לאולפנות. בנות המעוניינות ללבוש חולצה או שרוול מעל בגד הגוף- נא לבקש אישור מהמארגנות (אין בעיה, אך יש לבקש מראש).
5. המוסיקה בתרגיל הקרקע היא לבחירתך **(ניתן לבחור מוזיקה עם מילים בהתאם לאווירה התורנית של בנות אולפנה)**, כל זוג רשאי לבחור מוזיקה משלו ואין צורך בשיר זהה לכל הזוגות באולפנה.
6. יש לסיים את תרגיל הקרקע עם המוזיקה, סיום התרגיל לאחר שהמוזיקה מסתיימת תגרום להורדת ניקוד.
7. בתרגיל הקרקע ישתתפו זוגות בלבד, ולא שלישיות. במידה ויש בקבוצה מספר לא זוגי של בנות, רשאית המורה לשתף משתתפת אחת פעמיים, אך עליה לדווח מראש לשופטת איזה תרגיל מבחינתה יחשב. (לניקוד האישי או הקבוצתי).
8. יש לשלוח במייל את השיר עד לתאריך **23 אפריל 2023**. **לאחר תאריך זה לא יתבצעו שינויים!** חודש לפני האליפות יש לשלוח את המוזיקה לתרגילי זוגות לפי סדר המתחרות- לא יתאפשר לשנות את הסדר בתחרות. כמו כן, יש להביא את המוזיקה של התרגיל ושל המופע על על דיסק און קי שעליו רק מנגינות אלו.

9. עידוד קבוצתי יתאפשר רק בסיום מופע ראווה של כל קבוצה. במהלך התחרות (בה מתקיימות פעילות במקביל בשלושה מכשירים) עידוד של מתעמלת אחת פוגע במתעמלות אחרות, ואורחים מתבקשים לשמור על השקט. השמירה על הסדר והשקט באחריות המאמנות.

נהלי ההשתתפות בתחרות המופעים:



1. המוסיקה יכולה להיות עם או בלי מילים.
משך התרגיל לא יותר מ- **30:13 דק'** (כמובן אפשר קצר יותר)
2. מופעי הראווה יהיו בנושא- **דיסני**
3. כל קבוצה צריכה לכתוב כמה מילים המתארות איך יישמתן את הנושא בתרגיל, תצטרכנה להקריא במיקרופון טרם ביצוע המופע (וגם להגיש מודפס לשופטת הראשית לפני ביצוע התרגיל).
4. כל אולפנה תשתמש באביזרים ו/או תלבושת המתאימה לנושא.
5. יינתן בונוס מיוחד ליישום הנושא.
6. הכוריאוגרפיה תכלול אלמנטים של התעמלות ותנועה ותכלול 6-8 מסדרי רווחים שונים (שינויי מבנה: מעגל, שורה, אלכסון...)
7. את המוזיקה של המופע יש להעביר במייל gymnastic.g.w2019@gmail.com עד התאריך **23 באפריל 2023**

כמו כן, יש להביא את המוזיקה של התרגיל ושל המופע על דיסק און קי שעליו רק מנגינות אלו.

8. ניקוד מקסימלי למופע ראווה 10 נק'

9. קריטריונים להערכת המופע:

דרגת קושי.....3 נק'
דיוק בביצוע.....3 נק'
כוריאוגרפיה.....2 נק'
יישום הנושא.....1 נק'
אביזרים ומקוריות.....1 נק'

נספח ב': טופס הרשמה לאלופות ההתעמלות ב"גבעת ושינגטון"

האולפנה:	ענף הספורט:
המורה לחני"ג:	נייד:
מייל:	
איש קשר נוסף:	נייד:
מייל:	

הרשמה לתחרות ההתעמלות:

שם פרטי ומשפחה	כיתה	מספר תעודת זהות	קרקע	ספסל	ארגז	מופע ראווה	קרב רב
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							

שמות הזוגות בתרגיל הקרקע:

1. מספר הבנות המשתתפות במופע ראווה:
2. אורך המוסיקה:
3. ציוד נלווה:
4. רעיון המופע:

א. הריני לאשר בזאת שהרשומים לעיל הן תלמידות בית ספרינו העונות לדרישות התקנון לאירועי החני"ג התשפ"ג 2023 ולהוראות בחוזרי מנכ"ל (חוזר מנכ"ל תשס"ז/3(א), יי במרחשוון התשס"ז, 01 בנובמבר 2006)
 ב. התלמידות הרשומות בטופס מבוטחות בביטוח תאונות אישיות (חוזר מנכ"ל ז' התשמ"ח)
 ג. התלמידות הרשומות בטופס המציאו אישור רפואי המאשר את כשירותן מבחינה רפואית להשתתף בפעילות ספורט תחרותית לבתי ספר, חובה להמציא אישור אחד לכל חטיבת גיל (חוזר מנכ"ל ס"ב - 6 (ב'))
 ד. ידוע לי שעל נבחרת ביה"ס להופיע בתלבושת ייצוגית מלאה ואחידה
 ה. כל הפרטים המופיעים בטופס זה נבדקו על ידי והם נכונים.
 ו. אני מאשר/ת שמאמן/ת הנבחרת הוא/היא מורה לחינוך גופני או מאמן/ת שעבר/ה השתלמות למאמנים שאינם מורי במערכת החינוך בהתאם לחוזר מנכ"ל ס"ט/10.

מנהל/ת בית הספר _____ חתימת המנהל/ת _____
 חותמת בית הספר _____ תאריך _____
 התעמלות תשפ"ג

הנחיות לשיפוט - אליפות האולפנות בהתעמלות - תשפ"ג

הנחייה וניהול התחרות : דקלה זיו.

לברור ניתן להתקשר :

דר חגבי - 0542075734

מעיין קרקובר - 0533382492

או לפנות במייל : gymnastic.g.w2019@gmail.com

הנחיות כלליות לשיפוט

כדי לשפוט את תרגילי החובה, על השופטת להכיר היטב את הכוריאוגרפיה ואת אופן הביצוע הנכון של האלמנטים האקרובטיים והתנועתיים. כדי לשפוט את תרגילי הרשות, על השופטת להכיר את הדרישות הייחודיות למכשיר. על השופטת לדעת את ערכו של כל אלמנט ולהיות מסוגלת להבחין בין שגיאה גדולה, שגיאה בינונית ושגיאה קטנה. ראה: כץ, א. (1991). השיפוט בהתעמלות - כלי עזר בהכשרת המורים לחנ"ג. החינוך הגופני והספורט, 2 : 25, דצמבר.

תרגילי החובה מנוקדים מ- 10.0 נק' (כגון: קפיצת החובה), ותרגילי הרשות בנויים מניקוד מינימום, ומנקודות בונוס עבור הפגנת רמת ביצוע גבוהה.

כאשר שתי שופטות מנקדות תרגיל, הציון הסופי של התרגיל יהיה ממוצע ציוניהן. כאשר שלוש שופטות מנקדות, ישמיטו את הציון הגבוה ביותר ואת הציון הנמוך ביותר, וציון התרגיל יהיה הציון האמצעי הנותר.

הבדלים מותרים בין השופטת הראשית לשופטות הזוטרות:

בציון של 10.0 - 9.6 נק' -	לא יותר מ- 0.1 נק'.
בציון של 9.6 - 9.0 נק' -	לא יותר מ- 0.2 נק'.
בציון של 9.0 - 8.0 נק' -	לא יותר מ- 0.3 נק'.
בציון של 8.0 נק' ומטה -	עד 0.5 נק'.

אם ההבדל בין הציון של השופטת הראשית לממוצע ציוניהן של השופטות הזוטרות גדול מהמותר, ציונה של השופטת הראשית יהיה הציון הסופי.

עזרה או נגיעה של מאמן בעת ביצוע אלמנט, פוסלת את ערך האלמנט (נגיעה בעת ביצוע אלמנט על ספסל מבטל את ערכו, נגיעה בעת ביצוע הקפיצה על סוס הקפיצות פוסלת את הקפיצה).

אלמנט חסר בתרגיל יגרום להורדת ניקוד בהתאם לערך האלמנט.

חזרה על אלמנט במהלך התרגיל גוררת הורדת ניקוד.

בתרגילי רשות, ניתן להחשיב את ערכו של אלמנט פעם שנייה אם בוצע בווריאציה שונה, או בקומבינציה שונה.

למעט בקפיצות ששם מתבצעות שתי קפיצות ונבחרת הטובה מבניהן, ביתר המכשירים מותר לבצע את התרגיל רק פעם אחת.

מבחינים בשלוש שגיאות עיקריות:

- שגיאה גדולה - חריגה משמעותית בביצוע, כגון, נפילה או ביצוע טכני שגוי. גוררת הורדה של 0.5 נק' ומעלה, עד הערך של האלמנט.
- שגיאה בינונית - חריגה בביצוע, כגון, יציבה לא נכונה, איבוד שווי משקל בולט וכד'. גוררת הורדה של 0.3 - 0.4 נק'.
- שגיאה קטנה - חריגה קטנה בביצוע, כגון, בהונות לא מתוחות, תנועה מיותרת קלה, תזוזת רגל אחת בנחיתה וכד'. גוררת הורדה של 0.1 - 0.2 נק'.

קפיצות- קפיצת ידיים

- קפיצת ידיים עם קפיצת – הניקוד המקסימלי על קפיצה זו 9.5
 - קפיצת ידיים עם 2 מקפצות המונחות זו על גבי זו- הניקוד המקסימלי לקפיצה זו 10.0
- ניתן להיעזר בספר " קסם הקפיצות " של ד"ר אילנה כץ.

הנחיות:

- הקפיצה תבוצע על ארגז בן 5 דיוטות .
- כל מתעמלת רשאית לבצע שני ניסיונות קפיצה. השופטות מנקדות את 2 הקפיצות. הניקוד הגבוה מבין שתי הקפיצות יחשב.
- מתעמלת שרצה והפסיקה את קפיצתה, זכאית לניסיון קפיצה נוסף אחד בלבד, בתנאי שלא נגעה במקפצה או בארגז. אם נגעה באחד מהם, היא אינה זכאית לניסיון נוסף.
- הניקוד מתחיל מרגע הניתור על המקפצה \ קפיצת (את הריצה לא מנקדים).
- יש להקפיד על ביצוע טוב של שני חלקי הקפיצה (המעוף הראשון והמעוף השני).

קריטריונים לשיפוט הקפיצה:

מעוף ראשון

- מצב גוף שגוי במעוף (קיפול או הקשתה) עד 1.0 נק'
- ידיים כפופות בסמיכה עד 0.5 נק'

מעוף שני

- מצב גוף שגוי במעוף (קיפול הקשתה או רפיון) עד 1.0 נק'
- קפיצת ידיים- מעוף בכיוון מטה (במקום בכיוון מעלה) עד 1.0 נק'
- יציאה מכוון עד 0.3 נק'
- נחיתה לא יציבה, כל פסיעה עד 0.1 נק'
- מעוף קצר (פחות מ- 0.5 מטר) עד 1.0 נק'
- קפיצה בקצב איטי עד 0.5 נק'

קריטריונים לשיפוט תרגיל קרקע - תרגיל אקרובטיקה בזוגות

- תרגיל הקרקע הוא שילוב של שני ענפי התעמלות: התעמלות מכשירים והתעמלות אקרובטיות.
- התרגיל יבוצע על משטח חדש שגודלו 12X12 מ' (לא ירד ניקוד אם המתעמלות יתפרסו רק על 10x10 מ')
- משך התרגיל 1:50 - 2:15 דקות.
- את תרגיל הקרקע בזוג יש לבצע בתיאום למוסיקה.
- ניתן להשתמש במוסיקה המוצעת או להתאים מוסיקה על פי בחירה.
- תרגיל החובה באקרובטיקה בזוג, הוא מודל גם לבניית תרגילי רשות.
- כל זוג יכול לבחור בין ביצוע תרגיל החובה המוצג, או לבנות תרגיל רשות בהתאם לדרישות.
- כמו כן ניתן לבחור בתרגיל החובה ולבצע בו שינויים לנוחיות המתעמלות. (לשנות פירמידות, תנועות או אלמנטים).

על התרגיל לכלול:

- 3 אלמנטים משותפים בזוג (3 פירמידות) - זמן שהיה בפירמידות 3 שניות לפחות
- ניתן לבצע אלמנט דינמי במקום אלמנט סטטי.
- 3 אלמנטים אינדיבידואליים - (זמן שהיה באלמנט של איזון הוא 2 שניות לפחות)
- שרשרת של שני אלמנטים אקרובטים או יותר, שמבצעת כל אחת מהמשתתפות
- שרשרת קפיצות המורכבת מ- 3 קפיצות לפחות
- קטע על הקרקע.

ציון התחלתי של 9.5 נקי - יינתן לזוג שיבצע את תרגיל החובה:

- את 3 הפירמידות, או אחרות ברמה דומה, בהן שוהים לפחות 3 שניות.
- שרשרת אקרובטית המורכבת מקפיצה ערבית בצרוף אלמנט התעמלותי אחר כגון גלגול ברחיפה, גלגול לאחור לעמידת ידיים, פנייה גלגלון, או ערבית נוספת.
- אלמנטים אישיים כגון: גלגול ברחיפה, מאוזן, סבוב 360 מעלות על רגל אחת, שפגט, עמידת ידיים גחון, גשר רגל רגל
- שרשרת קפיצות - כגון: מספרת אסמבלה, סיסון.
- קטע תנועתי על הקרקע.

בנוסחים:

על שילוב אלמנטים אקרובטיים עם מעוף בשרשרת האקרובטית,

ניתן לצבור עד 0.5 נק' בונים סה"כ לשתי המתעמלות!

- 0.1 נק' - על ביצוע פליק פלאק לכל אחת מההתעמלות המבצעות.
- 0.2 נק' - על ביצוע 2 פליק פלאק ברצף לכל אחת מההתעמלות המבצעות
- 0.2 נק' - על ביצוע סלטו (קדימה אחורה, או גלגלון בלי ידיים) לכל אחת
- 0.3 נק' - על ביצוע פליק פלק וסלטו בהמשך.

- יינתן בונוס עד 0.3 נק' על ביצוע מיוחד, פירמידה ברמה גבוהה מזו המופיעה בתרגיל החובה, או שילוב תנועתי מרשים.

קריטריונים לשיפוט תרגיל ספסל מוגבה - תרגיל רשות עם דרישות חובה:

התרגיל יבוצע על ספסל מוגבה בגובה של 60-80 ס"מ.
התרגיל יכלול את הדרישות המצוינות להלן, ויבוצע ברצף תוך התאמת קישורים ומעברים מסוגננים בין האלמנטים השונים, שינויי קצב, כוון וגובה, שיהוו יחד תרגיל שלם.

התרגיל יכלול 8 מיומנויות:

- א. עליה.
- ב. ירידה.
- ג. מאוזן (מכל סוג שהוא).
- ד. קפיצה גדולה.
- ה. סיבוב של 180 מעלות על שתי הבהונות.
- ו. עמידת ידיים.
- ז. אלמנט אקרובטי **רשות נוסף**.
- ח. אלמנט אקרובטי **רשות נוסף**.

הערה: על התרגיל לכלול אלמנט קרוב אל הספסל. אלמנט זה יכול להיספר במניין האלמנטים.
לדוגמא גלגול לפניים יכול לשמש כאלמנט רשות נוסף ובו בזמן למלא את הדרישה של "אלמנט קרוב לספסל".

בונוסים:

ציון התחלתי של 9.5 נקי - יינתן למתעמלת שתעמוד בדרישות המינימום המפורטות, בלי לבצע את דרגות הקושי הנוספות המצוינות.

ציון התחלתי של 9.7 נקי - יינתן למתעמלת שתעמוד בדרישות החובה, ובנוסף תבצע גם גשר לאחור או סלטו בירידה.

ציון התחלתי של 9.8 נקי - יינתן למתעמלת שתעמוד בדרישות ותבצע גשר רגל-רגל לאחור או לפניים וגם ירידה ללא תמיכת ידיים כגון: סלטו, או גלגלון בלי ידיים.

(שימו לב! בירידה מספסל מוגבה יש תמיד לנחות על 2 רגליים ולא רגל רגל).

ציון התחלתי של 10.0 נקי - יינתן למתעמלת שתעמוד בדרישות החובה, ובנוסף ותבצע גם אלמנט אקרובטי עם מעוף ובתמיכת ידיים (כגון: פליק פלאק, או קפיצת ידיים) וגם ירידה ללא תמיכת ידיים כגון: סלטו, או גלגלון בלי ידיים.

יינתן בונוס עד 0.3 נק' על ביצוע מיוחד, או שילוב מרשים.

בונוסים נוספים של 0.1 נק'

0.1 נק' על סיבוב של 360 מעלות

0.1 נק' על חיבור אלמנט לירידה בסלטו

0.1 נק' על ביצוע גשר בכוון נוסף (גם גשר אחורה וגם קדימה).

שיפוט תרגיל הספסל

- חוסר אלמנט או דרישת חובה 1.0 נק'
- נפילה מהספסל או נפילה עליו 0.5 נק'
- נפילה מאלמנט לפני סיומו על הספסל, מבטלת את ערכו, בנוסף להורדה על נפילה.
- קפיצה במשרעת תנועה קטנה 0.3 נק'
- שהייה או עצירה מיותרת, כל פעם 0.1 נק'
- תרגיל איטי ו/או ללא שינויי קצב עד 0.2 נק'
- תרגיל ללא שינויים בגובה או כיוון עד 0.2 נק'
הערה: מגוון תרגילים לבניית תרגיל ספסל ראה בנספח ד'.

שיפוט תרגיל האקרובטיקה:

-
- חוסר אלמנט או דרישת חובה 1.0 נק'
 - נפילה (או אי שהייה בפירמידה פחות מ 3 שניות) 0.5
 - יציאה מהמשטח, כל פעם 0.1 נק'
 - תרגיל ללא מוסיקה 1.0 נק'
 - חריגה מטווח הזמן שנקבע לאורך התרגיל (2-50: 1: 15) 0.3 נק'
 - אי פריסת התרגיל על רוב המשטח 0.5 נק'
 - חוסר תיאום של התרגיל עם המוסיקה, כל פעם 0.1 נק'
 - משרעת תנועה קטנה באלמנט אקרובטי או תנועתי 0.3
 - שהייה מיותרת, כל פעם 0.1 נק'
 - בנוסף, ראה שגיאה גדולה, בינונית וקטנה.

נספח ד'

מגוון אלמנטים לבניית תרגילי רשות על ספסל

א. עליות:

- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידה שפופה בסמיכה.
- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידה שפופה בסמיכה על רגל ימין, רגל שמאל עולה ישרה הצידה אל הספסל.
- עמידה מצליבה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידה שפופה בסמיכה.
- עמידה מצליבה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידה שפופה בסמיכה על רגל אחת.
- עמידה מצליבה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור והנחת גב פיסות הרגליים, שקיפה לשיבת עקבים, ידיים באלכסון מעלה.
- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידת פישוק רחבה והחלקה לשפגט פנים, הרמת ידיים לצדדים בגל.
- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור הפסעת רגל לסמיכה חופשית בפישוק.
- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידת כתפיים, רגליים בפישוק, ירידה אל רגל ימין לגב פיסת הרגל וזקיפה לשיבה על עקב רגל ימין. רגל שמאל ישרה לצד הספסל.
- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לעמידת ידיים בפישוק. סגירת רגליים. הורדת רגל אחרי רגל בין הידיים. זקיפה לעמידה בכריעה ידיים לצדדים.
- עמידה מקבילה לספסל, ידיים בסמיכה, ניתור לסמיכה חופשית בפישוק. עליה בכוח לעמידת ידיים.
- עמידה מצליבה רחוק מהספסל. ריצה, ניתור מרגל אחת - הרחוקה מהספסל, עליה אל הרגל הקרובה (ללא עזרת ידיים). צעד ברגל המנתרת לפנים וסיום בעמידה בתמיכת הרגל השנייה לאחור.
- עמידה מצליבה רחוק מהספסל. ריצה, ניתור מרגל אחת - הרחוקה מהספסל, עליה אל הרגל הקרובה (ללא עזרת ידיים) למאוזן קדמי.
- עמידה מצליבה רחוק מהספסל. ריצה, ניתור בשתי רגליים, סמיכת ידיים משני צדי הספסל וביצוע גלגול לפנים, סיום בישיבת רכיבה.
- עמידה מצליבה רחוק מהספסל. ריצה, ניתור בשתי רגליים, סמיכת ידיים משני צדי הספסל ועליה בקרוס לעמידת ידיים. ירידה רגל אחרי רגל למכרע קדמי, ידיים באלכסון מעלה.
- עמידה מצליבה רחוק מהספסל. ריצה, ניתור בשתי רגליים ועליה בגלגול למכרע קדמי. ידיים באלכסון מעלה.

ב. ירידות

- עמידה בקצה הספסל, ניתור פישוק נחיתה לעמידה אחורית.
- עמידה בקצה הספסל, ניתור וסיבוב 360 מעלות סביב ציר האורך. נחיתה לעמידה אחורית.
- ירידה בקפיצה ערבית.
- ירידה בקפיצת ידיים.
- ירידה בסלטו בקרוס לאחור, מקצה הספסל.
- ירידה בסלטו בקרוס לאחור, ממרכז הספסל.

- ריצה לאורך הספסל, ניתור, סלטו לפנים בקרוס מקצה הספסל.
- ריצה לאורך הספסל, ניתור, סלטו לפנים בקרוס ממרכז של הספסל בכוון של 30 מעלות מהספסל.
- עמידת ידיים, ירידה רגל אחרי רגל לקצה הספסל, ניתור וסלטו בקרוס לאחור.
- גשר לאחור, ירידה רגל אחרי רגל לקצה הספסל, ניתור וסלטו בקרוס לאחור.
- פליק - פלאק לקצה הספסל, סלטו בקרוס לאחור.

ג. מאוזן

- הרגל המורמת לאחור כפופה, יד תואמת אוחות בה.
- מאוזן קדמי, שתי הרגליים כפופות.
- מאוזן קדמי, הרגל מאוזן קדמי.
- מאוזן קדמי, הרגל העומדת כפופה.
- מאוזן קדמי המורמת כפופה.
- עמידה על רגל אחת, הרגל השנייה מורמת הצידה, ידיים לצדדים.
- עמידה על רגל ימין, רגל שמאל מורמת הצידה ויד שמאל אוחות בעקבה, יש ימין מורמת באלכסון מעלה.

ד. קפיצה גדולה

ניתן לחלק את הקפיצות השונות ל- 5 קבוצות על פי אופן הניתור והנחיתה:

1. קפיצה משתי רגליים אל שתי רגליים

- עמידה מצליבה, ניתור פסיעה נחיתה בשתי רגליים בכריעה.
- עמידה מצליב, ניתור פסיעה, רגל קדמית כפופה ("צבי"). נחיתה בשתי רגליים בכריעה.
- מעמידה שפופה, ניתור פסיעה נחיתה בשתי רגליים בכריעה.
- עמידה מצליבה, ניתור פישוק, נחיתה בשתי רגליים בכריעה.
- עמידה מצליבה, ניתור בשתי רגליים ופניה של 180 מעלות, נחיתה בשתי רגליים בכריעה.

2. קפיצה משתי רגליים אל רגל אחת

- עמידה מצליבה, ניתור משתי רגליים בהרמת רגל ישרה לאחור, ידיים מונפות באלכסון מעלה, נחיתה אל הרגל הקדמית ויישורה לעמידה ברגל מורמת לאחור (סיסון).
- עמידה מצליבה, ניתור פסיעה, רגל קדמית כפופה ("צבי"), נחיתה אל רגל קדמית.
- עמידה מצליב ה, ניתור משתי רגליים בהרמת רגל כפופה לאחור, רגל קדמית כפופה לפנים, ידיים מונפות באלכסון מעלה. נחיתה אל רגל קדמית ויישורה לעמידה ברגל מורמת לאחור.
- עמידה מקבילה לספסל, ניתור משתי רגליים ימינה בהרמת רגל שמאל ישרה הצידה, ידיים לצדדים.

3. קפיצה מרגל אל אותה הרגל:

- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל בהרמת רגל ימין כפופה לפניו, נחיתה אל רגל שמאל.
- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל בהרמת רגל ימין כפופה לאחור, נחיתה אל רגל שמאל.
- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל וכפיפתה, רגל ימין ישרה מאחור, נחיתה אל רגל שמאל ("צבי").
- עמידה מצליבה, צעד ברגל שמאל, הנפת רגל ימין ישרה לפניו, דילוג ופניית האגן 180 מעלות שמאלה (פואטה).
- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל בהרמת רגל ימין ישרה לפניו והעברתה בהנפה לאחור, נחיתה אל רגל שמאל בכריעה (קלוש).
- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל בהרמת רגל ימין ישרה לפניו ומיד הצמדת רגל שמאל אליה כשהיא ישרה, נחיתה אל רגל שמאל (טושה).

4. קפיצה מרגל אל רגל שנייה.

- צעד קפיצה קדימה (גראנד ג'טה).
- צעד קפיצה הצידה (גראנד ג'טה).
- קפיצת מספרת.
- קפיצת מספרת עם סיבוב.

5. קפיצה מרגל אחת אל שתי רגליים:

- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל בהרמת רגל ימין ישרה לפניו ונחיתה בכריעה אל שתי רגליים (אסמבלה).
- עמידה מצליבה, דילוג מרגל שמאל בהרמת רגל ימין ישרה לפניו, הפניית אגן 180 מעלות ונחיתה בכריעה אל שתי רגליים (פואטה נחיתה לשתי רגליים).
- עמידה מקבילה, דילוג מרגל שמאל, נחיתה בעמידה שפופה, ידיים באלכסון מעלה.

ה. סיבוב של 180 מעלות על שתי הבהונות

- עמידה על בהונות ידיים עגולות מעלה, פניה 180 מעלות.
- עמידה שפופה בפסיעה, ידיים על הכתפיים, פניה 180 מעלות.
- עמידה על בהונות הידיים באלכסון מעלה, ירידה לעמידה שפופה בהורדת ידיים מטה, פנייה 180 מעלות ועליה לעמידה על הבהונות בהרמת ידיים מעלה.
- עמידה על בהונות ידיים עגולות מעלה, "גל" תוך תנועת ידיים וגו לאחור ופנייה 180 מעלות, סיום ידיים באלכסון מעלה.
- כל צורה של תנועת ידיים בעת הפניה.

1. עמידת ידיים:

ניתן ליצור צורות שונות בעמידת ידיים ב- 3 דרכים: גוון במצבי רגליים בעת ביצוע עמידת ידיים, גוון בעליה לעמידת ידיים, גוון בירידה מעמידת ידיים.

- ביצוע עמידת ידיים בפעם השנייה בצורה שונה, ייחשב כאלמנט רשות אקרובטי.

1. גוון במצבי רגליים בעת ביצוע עמידת ידיים

- עמידת ידיים ישרה.
- עמידת ידיים "צבית".
- עמידת ידיים בפסיעה.

- צורות נוספות של מצבי רגליים (ראה כץ, א. 1989 - התעמלות קרקע, עמ' 26-27).

2. גוון בעליה לעמידת ידיים

- עליה לעמידת ידיים בשתי רגליים בקרוס.
- ממאוזן קדמי, עליה לעמידת ידיים, רגל אחרי רגל.
- ממאוזן ברך, הנפת הרגל הישרה לעמידת ידיים.

- וריאציות נוספות של מצבי רגליים (ראה כץ, א. 1989 - התעמלות קרקע, עמ' 28-31).

3. גוון בירידה מעמידת ידיים

- ירידה מעמידת ידיים למאוזן קדמי.
 - ירידה מעמידת ידיים, רגל אחרי רגל לעמידה שפופה.
 - ירידה מעמידת ידיים לשיבת עקבים.
- וריאציות נוספות של מצבי רגליים (ראה כץ, א. 1989 - התעמלות קרקע, עמ' 32-38).

2. אלמנט רשות נוסף

- גלגול לפניים.
- גלגול בלי ידיים.
- גלגול לאחור.
- גלגולן.
- גלגולן על יד אחת.
- גלגולן עצירה בעמידת ידיים, ירידה רגל אחרי רגל בין הידיים לעמידה.
- קפיצה ערבית.
- גשר לאחור רגל אחרי רגל.
- גשר לפניים רגל אחרי רגל.
- קפיצת ידיים אל רגל אחת.
- פליק-פלאק.

אלמנט "קרוב לספסל"

בקטגוריה זו יכול להיכלל אלמנט אקרובטי או תנועתי.

- שפגאט.
- גלגול לפניים.
- עמידת נר.
- ישיבת זווית
- עמידת כתפיים.
- עמידת אמות.
- שכיבה מצליבה בהקשתה לאחור עם רגל מורמת לפניים ברך אחת.

תרגיל קרקע בזוגות - התעמלות ואקרובטיקה

אליפות האולפנות

כריאוגרפיה – אילנה כץ וליילך תדמור. יעוץ בענף האקרובטיקה- מאיה גנות			
	פתיחה תיפוף	1-8	שהייה בפוזה- ת=תחתונה בישיבת עקבים, מצח על הקרקע, ידיים באלכסון לאחור, ע=עליונה בכריעה כנ"ל מעלייה
		1-8	1-4 זקיפה לפוזה 5-8 ת- גלגול כתף ליד שמאל וקימה רגל אחרי רגל ע- גלגול לימין דרך הברך וקימה זהה
	שרשרת קפיצות A- מנגינה	1-8	שרשרת קפיצות: דהרה מספרת צעד אסמבלה וסיסון "צבי".
		1-8	צעד לפינה לע. בתמיכת רגל לאחור, פנייה לע. בתמיכת רגל לפני, סגירת רגל קדמית לכריעה, עם בהוה יד ימין לפני הפנים, יד שמאל לירון.
	שרשרת קפיצות	1-8	ע=שרשרת אקרובטית: ערבית פנייה גלגול ברחיפה או ערבית פליק פלאק.
		1-8	ת= כנ"ל אחרייה
	מעבר	1-8	1-4 קפיצה בפנייה לחזית למכרע צידי על רגל שמאל, יד ימין אל הקרקע, יד שמאל מעלה. 5-8 סגירת רגל ימין לכריעהתנועת יד ימין מעלה, שמאל למותן
	שרשרת מיקס	1-8	שני צעדים "היץ קיק", צעד לגלגול לפני מרגל אחת
	פירמידה 1	1-8 1-8 1-8 1-8	מתארגנים לפירמידה "כיסא" עולים לפירמידה פתיחת יד הצידה ירידה ואחיזת יד ימין של שתי בנות הזוג ע=עוברת מתחת ליד לעמידה מאחורי ת= לפוזה...
	B- מנגינה	1-8	ע= משלחת את הת= פסיעה לפני וחזרה, ת= ניתור קידם גלגלון לברך, וסגירה לישיבת עקבים ע= ניתור קידם גלגלון מעלייה
		1-8	ת= גלישה לימין דרך הצד לשכיבת פרקדן, רגליים עולות מעלה ומתכופפות. ע= סגירת רגליים לכריעה, ידיים גל לצידי הגוף, מתקדמת לקדאת העלייה.
	פירמידה 2 A- מנגינה	1-8 1-8	פרמידה= עמידת כתפיים 1-4 שהייה

	5-8 ת= קמה רגל רגל, בעזרת הע= המושכת אותה לפוזה עמידה יד ימין לפנים ל"מניפה"		
מעבר	1-8 דהרה סבוב בפסה, לעבתמיכת רגל לאחור גל ידייל לצדדים ושהייה.		
C- מנגינה	1-8 צעד או שניים מאוזן קדמי, הורדת רגל ופנייה לע. פישוק, והמשך ירידה בכניסת ברך תחת השנייה, לשיבה ב"סיכול".		
	1-8 פתיחת הרגל הקדמית לשיבת פישוק עם רגל אחת כפופה לפנים פוזה..... מעבר לשיבת אפיים פנייה לשכיבה על הגב, הנפת רגלימין מעלה וכפיפתה, תוך הרמת האגן וכפיפת השנייה.		
	1-8 מעבר לנר, ירידה לשפגט בתמיכת יד מאחור, שנייה מעלה		
	1-8 מעבר לבטן ניתור למכרע . צעד סגירת רגל אחורית אל קדמית, ידי ב"רודהזה" , צעד נוסף ופתיחת ידיים באלכסון		
תיפוף	1-8 פירמידה 3 1-4 5-8 צעד קימה אחיזת יד ימין של שני בנות הזוג עמידה כתף אל כתף, צעד הנפה רגל ימין לפנים וכפיפתה.		
סיום	1-8 ניתור פישוק בתמיכת בת הזוג מאחור. 1-8 ע. ידיים גחון בכוונים נגדיים. ת= קימה רגל רגל בהתקדמות לאחור וגשר		
	1-8 סיום פוזה.....		

מוזיקה מוצעת לתרגיל-

https://www.youtube.com/watch?v=r2S1I_ien6A