

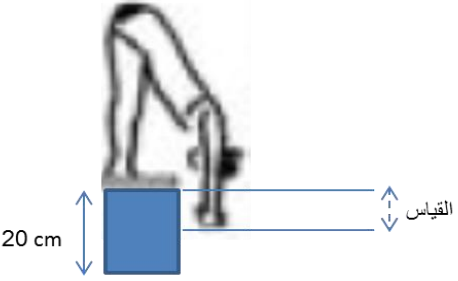



## إجباريات مرحلة 6 سنوات

قيمة الحركة	<u>عارضضة التوازن (بدون ارتفاع)</u>	1
3	مشي 6 خطوات للامام على المشط	1.1
1.5	مشي 3 خطوات جانبي (اتجاه اليمين)	1.2
1.5	مشي 3 خطوات جانبي (اتجاه الشمال)	1.3
3	مشي 6 خطوات للخلف على المشط	1.4
1	الوثب لأعلى في الإتجاه الأمامي من نهاية البيم للنزول	1.5
قيمة الحركة	<u>الحركات الأرضية</u>	2
1	الاداء في الاتجاهات الطولية فقط على sheet بمساحة ( 12 م * 6 م )	2.1
للاداء مع الموسيقى	أداء جملة مع الموسيقى مع أداء الباليهات و الحركات الاتية خلال الجملة: ملحوظة: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقى الإجبارية و المتوفرة في الإتحاد المصري للجماز	2.1
2	دحرجة امامية بوضع اليد على الارض و القيام بدون السند باليد للقيام	2.2
1 (0.5+0.5)	أخذ خطوة لعمل شاسية يمين و شمال	2.3
4 (2+2)	اداء 2 كومات (لا يشترط الربط)	2.4
2 (1+1)	أداء تموجات امامية و جانبية	2.5
قيمة الحركة	<u>المتوازي:</u>	3
5	التعلق لمدة 5 ثواني	3.1
5	المشي في وضع التعلق ثلاث خطوات في اي اتجاه ثم النزول (يسمح للمدرب مساعدة اللاعبة عند النزول)	3.2

قيمة الحركة	إختيارات المرونة	4
5	 <p>فتح الرجلين عرضا و الثبات 2 ثانية بدون سند باليد</p>	4.1
5 (2.5+2.5)	 <p>فتح الرجلين طولا يمين و يسار و الثبات 2 ثانية في كل وضع بدون سند باليد</p>	4.2
5	<p>الوقوف على مرتبة 20 سم و الإمساك بعصاة مستقيمة و الإنحناء للامام و الارجل مفرودة و الثبات 2 ثانية.</p>  <p>20 cm القياس</p>	4.3
5	<p>جلوس اللاعبة على الارض مع فتح الساقين و الإمساك بعصاة مستقيمة و الإنحناء للامام</p> 	4.4

اختبار الجري:

5

العدو مسافة 15 متر

الخصم	الوقت (ثانية)
0	2.9
0.5	3
1	3.1
1.5	3.2
2	3.3
2.5	3.4
3	3.5
3.5	3.6
4	3.7
4.5	3.8
5	3.9
5.5	4
6	4.1
6.5	4.2
7	4.3
7.5	4.4
8	4.5
8.5	4.6
9	4.7
9.5	4.8

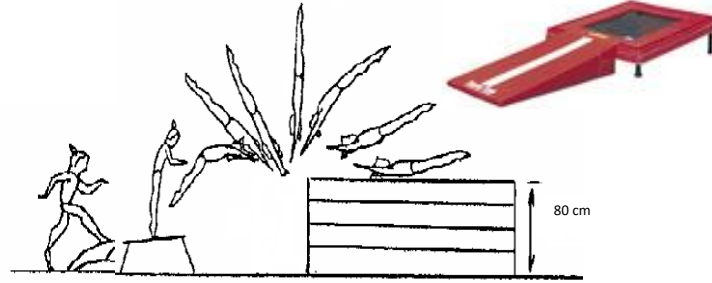


قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3.00		الاقتراب من الميني ترامبولين والارتقاء - لعمل هاند سيرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 80 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفردا - على مراتب ارتفاع 80 سم تؤدى اللاعبة قفزين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن (محاولتين فقط بعد أقصى )	ميني ترامبولين +سلم قفز مراتب بار ارتفاع 80 سم  او سلم ترامبولين مراتب بار ارتفاع 60 سم
<b>D score = 3.0</b> <b>E score = 10.00</b>		في حالة حصول اللاعبة على صفر في القفزين، يمكن اداء محاولة تالفة و لكن مع خصم Penalty = 1.00	

**ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:**

ينتهي التقييم عندما تصل اللاعبة لوضع الوقوف على اليدين و يسمح للمدرب بسند اللاعبة بعد الوصول لوضع الوقوف على اليدين للنزول

**D score = 2.5** في البطولة الاولى فقط





قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
1.00		<p>الصعود من التعلق ثم مرور الجسم حتى وضع التسليك والخروج مرة اخرى</p>	متوازي بارتفاع 170 سم
1.00		<p>الشد لاعلى والدوران الخلفى حول الحوض لوضع الارتكاز ثم الدوران الامامى والنزول</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> يلتقى هذا العنصر في البطولة الاولى وتكون بداية التمرين من وضع الارتكاز على البار و يسمح للمدرب مساعدة اللاعبة في الصعود لوضع الارتكاز.</p>	
1.00		<p>النزول لوضع الزاوية V الثبات 2 ث ثم النزول يجب النزول لوضع ال V من وضع الارتكاز على البار و يخصم 0,5 في حالة بدء الحركة بغير ذلك</p> <p>2 sec</p>	
<p><b>D score = 3.00</b> <b>E score = 10.00</b></p>			
<p>*** يسمح للمدرب مساعدة اللاعبة للصعود في وضع التعلق</p> <p><b>ملحوظة</b> تجانب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا أنت اللاعبة 3 حركات تكون درجة الاداء من 10,00 إذا أنت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 9,5 إذا أنت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 8,00</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:</b> <b>D score = 2.00 (البطولة الاولى فقط)</b> - يجب ان تكون بداية التمرين من وضع الارتكاز على البار ثم الهبوط للامام لاداء الزاوية V مع الثبات 2 ثانية ثم مرور الجسم من وضع التعلق حتى وضع التسليك والخروج مرة اخرى تجانب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا أنت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 10,00 إذا أنت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 8,5</p>			



قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.30		<p>الصعود الموازي للبيم وعمل زاوية والثبات 2 ث ثم الدوران في وضع الزاوية للجلوس المواجه على العارضه</p>	عارضه بارتفاع 95 سم مرتبه هبوط 10 سم فرق المرتبه الاساسيه
0.20		<p>المرجه المفروده خلفا والوصول لوضع الاقواء</p> <p><b>ملحوظة:</b> لا تحسب الحركة اذا لم تؤدي المرجه الخلفية بالارجل مفروده خلفا قبل الهبوط على عارضه التوازن</p>	
1.00		<p>شقلبه اماميه بطينه لوضع الجلوس ثم الوقوف على القدمين</p> <p>front roll</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> يلتزم هذا العنصر في البطولة الاولى</p>	
0.30 0.50		<p>من الثبات القفز مع فتح الرجلين بحدا انهي زاوية 135</p> <p>اخذ خطوة لعمل شاسيه</p>	لا يوجد ربط
0.30 0.20		<p>0.3</p> <p>0.2</p> <p>مع اداء تموج كامل بالجسم لوضع الوقوف نصف لفة بالقدمين في وضع الاقواء</p>	
0.20		<p>ثلاث خطوات سريعة على المشط واداء ريليفي خلفي على المشط</p> <p>relvee</p>	

تابع



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		اداء عجلة جانبية في نهاية البيم والهبوط ضمًا 	
<p><b>D score = 3.5</b> <b>E score = 10.00</b></p> <p>ملحوظة : إذا أنت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الإداء من 10.00 إذا أنت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الإداء من 8.50 إذا أنت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الإداء من 7.00</p> <p>ملحوظة: يتم خصم 0,5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند تجاوز الزمن</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</b> تجانب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا أنت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الإداء من 10.00 إذا أنت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الإداء من 8.50 إذا أنت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الإداء من 7.00</p> <p><b>D score = 2.5 (البطولة الأولى فقط)</b></p>			






قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.30	X	تؤدي اللاعب من الحجل شقلبة جانبية بطيئة متبوعه بأخري والهبوط ضما 	الاداء في الاتجاهات الطولية فقط على sheet بمساحة (12 م * 6 م)
0.30	X	Cartwheel followed by cartwheel leg together  ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط تؤدي اللاعب من الحجل شقلبة جانبية بطيئة واحدة فقط و النزول ضم او فتح	الموسيقى: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقى الإجبارية والمتوفرة في الاتحاد المصري للجمباز
0.50	⤴	شقلبه خلفيه بطيئه walkover Bwd  ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى هذا العنصر في البطولة الأولى	
0.30		دحرجه خلفيه منحنية 	
0.40	O	لفه 360 على قدم واحده و الاخرى حرة ،  360°	



تابع



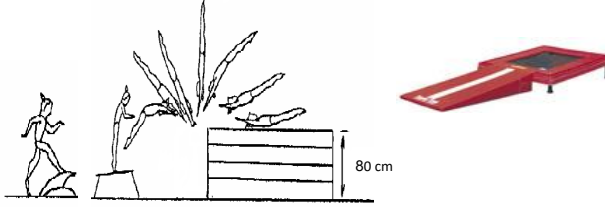


قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50 0.50 0.50		<p>وقوف على اليدين والمرور بوضع اليدين متبوعه بدحرجه اماميه متبوعه ببرز بلنس والمرور بوضع الوقوف على اليدين السليم متبوعه بدحرجه اماميه مع النزول في وضع المرونة فتح الرجلين عرضا ثم فتح الرجلين طولا يمين ويسار ( اذا لم تؤدي المرونة في جميع الاتجاهات تلغى درجة الحركة )</p>  <p>تحتسب هذه السلسلة كحركة واحدة عند احتساب عدد الحركات</p>	<p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</b> يلغى العنصر الثاني من السلسلة في البطولة الأولى و هو: برز بلنس والمرور بوضع الوقوف على اليدين السليم متبوعه بدحرجه اماميه</p>
0.50 0.50	 	<p>ليب متبوعه بليب</p> <p>Leap Leap</p> <p>في حالة عدم ربط السلسل، يخصم 0,3</p> <p>في حالة الجري لبدء الاداء، يسمح بحد اقصى 5 خطوات للربط بين الحركتين، يسمح بالاتي: الربط ب 1 او chassee 2 الربط بخطوات جري بحد اقصى 5 خطوات الربط ب 1 chassee + جري بحد اقصى 3 خطوات</p>	
<b>D score = 4.3</b> <b>E score = 10.00</b>			<p><b>ملحوظة</b> ربط الحركات وترتيبها اختياري يجب الا يزيد زمن التمرين عن 60 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن يجب ان يكون ربط الحركات الجمبازية بخطوات سريعة سواء الجري ،ليلت صغيرة ، شاسيه او دوران الشنايه وغير مسموح بالقفز او الدوران الثابت تحتسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا انت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 3-4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00</p>
<b>D score = 3</b> (البطولة الأولى فقط)			<p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</b> تحتسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00</p>



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
3.00		الاقتراب من الميني ترامبولين والارتقاء - لعمل هاند سيرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 80 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفردا - على مراتب ارتفاع 80 سم تؤدى اللاعبة قفزين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن (محاولتين فقط بحد أقصى )	ميني ترامبولين +سلم قفز مراتب بارتفاع 80 سم  او سلم ترامبولين مراتب بارتفاع 60 سم
<b>D score = 3.0</b> <b>E score = 10.00</b>		في حالة حصول اللاعبة على صفر في القفزين، يمكن اداء محاولة تالفة و لكن مع خصم Penalty = 1.00	

محلوظة : في حالة اداء القفزة علي الرأس تعطي اللاعبة "صفر"



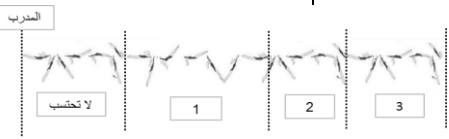


اداء الحركات الاتية على جهازي المتوازي و الخية (عقلة) اجباري  
تدخل درجة جهاز الخية في مجموع الفردي العام  
في حالة عدم مشاركة اللاعب بجهاز الخية (العقلة)، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام  
على ميدالية و شهادة مشاركة فقط





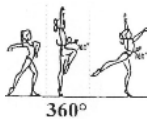
المتوازي

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00		الطلوع بالكب على البار السفلي (بستارت) 	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 يسمح بالتوقف بين الحركات
		<b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:</b> يلغى هذا العنصر في البطولة الاولى و يستبدل بالعنصر الاتي: البدء من وضع التعلق (بدون لمس الارض) و الشد لاعلى والدوران الخلفي حول الحوض لوضع الارتكاز DV = 0,5 	
0.50		مرجحة خلفية هيب سيركل على الحوض و تنتهي في وضع الارتكاز على البار 	
<p>***** تحاسب اللاعب على تمرين قصير كالاتي في البطولة الاولى و الثانية: اذا انت اللاعب 2 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا انت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.50</p> <p><b>D score = 1.50</b> <b>E score = 5.00</b></p> <p><b>D score = 1.00</b> في البطولة الاولى فقط <b>E score = 5.00</b></p>			

الخية (عقلة) للبطولة الاولى و الثانية

قيمة الصعوبة	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
3 x 0.50	مرجحات امامية و خلفية 3x بار ارتفاع 45 كحد ادنى يقوم المدرب برفع اللاعب الي وضع المرجحة الخلفية ثم يتركها لتبدأ (لا يسمح للمدرب بدفع اللاعب لبدا المرجحات) احتساب المرجحات يبدأ من وضع المرجحة الخلفية و بالتالي لا تحسب اول مرجحة من عدد ال 3 مرجحات و لكن يتم تطبيق الخصومات على شكل الجسم 	عقلة بار ارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
<p><b>D score = 1.50</b> <b>E score = 5.00</b></p> <p>تدخل درجة جهاز الخية في مجموع الفردي العام في حالة عدم مشاركة اللاعب بجهاز الخية (العقلة)، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط</p>		



قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p>الوقوف الموازي او المواجهه للعارضه والصعود لعمل زاوية فتح والثبات لمدة 2 ث</p> 	<p>عارضه بارتفاع 100 سم</p> <p>مرتبیه هبوط بارتفاع في نفس مستوى ارتفاع عارضه التوازن</p>
0.50	!	<p>اداء حركة ال Tic- Toc Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</p>  <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</b> استبدال هذا المتطلب بالاتي: الوقوف على اليدين والوصول الى الوضع الراسي المفرد</p> 	
0.50		<p>ميزان امامي للوصول الى 180 (بعد انفي 135) والثبات 2 ث</p>  <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</b> يلغى هذا العنصر في البطولة الأولى</p>	
0.50	○	<p>الدوران على قدم واحدة 360 1/1 turn on one leg</p>  <p>360°</p>	

تابع



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		اداء احدى الحركات الاتية متبوعه باحدى القفزات التالية Leap Split jump Sisson *** must be 180 split	*** يجب ربط القفزين
0.50		- Cat leap - Tuck jump - Wolf jump	كومات في حالة عدم الربط 0.3 خصم <b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى:</b> لا يشترط الربط بين القفزين في البطولة الأولى
0.70		يجب الربط - cartwheel followed by straight jump	مرتبة هبوط بارتفاع في نفس مستوى ارتفاع عارضة التوازن
0.30		يجب الربط - cartwheel followed by straight jump	
<p>D score = 4.00 E score = 10.00</p> <p>*** يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند التجاوز</p> <p><b>ملحوظة:</b> يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount</p> <p>***** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: اذا انت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا انت اللاعبة 1-2-3 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</b> تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: اذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p>			



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50 0.50 0.20		شقلبه جانبيه متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه مع الوثب على كامل استقامة الجسم  Round -off Flic-flac Jump	<b>الموسيقى:</b> الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقىات الإجبارية والمتوفرة في الاتحاد المصري للجمباز يجب اداء المهارة من الوثب او ثلاث خطوات غير مسموح بالجري اكثر من 3 خطوات بخصم 0.3 في حالة الجري اكثر من ثلاث خطوات <b>ملحوظة:</b> يتم وضع مرتبة خفيفة 10 سم اجباري و يتم خصم 0.5 درجة في حالة عدم وضع المرتبة
		<b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> يلعى عنصرين من هذه التسلسله في البطولة الأولى و هما الشقلبه الخلفيه السريعه و الوثب و يتم اداء فقط شقلبه جانبية سريعه (Round-off) من الوثب او ثلاث خطوات	
0.50		شقلبه امامية سريعة والهبوط بالقدمين  Handspring fwd.landing 2 feet	<b>ملحوظة:</b> يسمح بوضع مرتبة خفيفة (10 سم) في البطولة الثانية فقط
		<b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> استبدال هذا المتطلب بالاتي:  شقلبه امامية بطيئة Walkover fwd.	
0.30		أداء عنصر جمالي قريب من الارض يسمح بحركة البداية او النهاية	
0.50		شقلبه خلفيه للوقوف على اليدين  <b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> يلعى هذا العنصر في البطولة الأولى Roll bwd.to handstand	

تابع ←



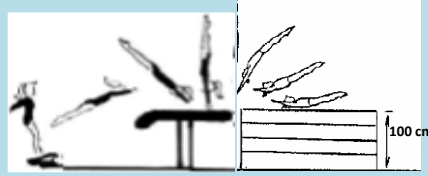
قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p>دوران على رجل واحدة 360</p> <p>1/1 turn on one leg</p> <p>360°</p>	
0.50		<p>ليب متنوعه بليب</p> <p>Leap</p> <p>Leap</p> <p>في حالة عدم ربط السلاسل، يخضم 0.3</p> <p>في حالة الجري ليده الاداء، يسمح بحد أقصى 5 خطوات للربط بين الحركتين، ويسمى بالاتي:</p> <p>الربط ب 1 او 2 chaise</p> <p>الربط بخطوات جري بحد أقصى 5 خطوات</p> <p>الربط ب 1 chaise + جري بحد أقصى 3 خطوات</p>	
		<p><b>D score = 4.0</b></p> <p><b>E score = 10.00</b></p> <p>ربط الحركات وترتيبها اختياريًا يجب الا يزيد زمن التمرين عن 60 ث و يخضم 0,1 عند تجاوز الزمن يجب ان يكون ربط الحركات الجديزيه بخطوات سريعة سواء الجري بليبات صغيرة ، شاميه او دوران الشائيه وغير مسموح بالقفز او الدوران التابت تخاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: **** اذا انت اللاعبة 6-7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 3-4-5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</b> تخاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p> <p><b>D score = 2.8 (البطولة الأولى فقط)</b></p>	



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		التقلبية الامامية السريعة على اليدين ( Front handspring ) و الهبوط على القدمين على مراتب هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسية تؤدي الالعبة قفزتين ، وتحسب قيمة القفزة الاحسن	طاولة القفز بارتفاع 100 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسية
<p><b>D score = 3.00</b> <b>E score = 10.00</b></p>			

**اجباري خاص بالبطولة الاولى فقط:**

طاولة القفز بارتفاع 100 سم و الهبوط على الظهر - الجسم مفردا - على مراتب بارتفاع 100 سم  
تؤدي الالعبة قفزتين ، وتحسب قيمة القفزة الاحسن



**D score = 3.00**  
**E score = 10.00**





الاجباري الخاص بالبطولة الاولى ينقسم الى جهازين اجباري (متطلبات على البار بارتفاع 170 سم و متطلبات على البار بارتفاع 220 سم) في حالة عدم مشاركة اللاعب بالجهازين، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط







الاجباري الخاص بالبطولة الثانية ينقسم الى جهازين اجباري (متطلبات على البار بارتفاع 170 سم و متطلبات على الخبة (عقلة) بارتفاع 220 سم) في حالة عدم مشاركة اللاعب بالجهازين، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

**الاجباري الخاص بالبطولة الاولى فقط :**

قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		الطلوع بالكب على البار (استارت) متبوع ببنس للوصول  Kip	متوازي ارتفاع البار السفلى 170
1.00		بنس للوصول لوضع الوقوف على البنين بحد انفي 45 درجة مسموح ببنس فتح  Cast to hstd 45 بخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البنس (>45 - 90) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البنس اقل من المستوى الاقفي 90	لا يسمح بالتوقف او المرجحة البنية بين الحركات
0.50		مرجحة خلفية هيب سيركل على الحوض و تنتهي في وضع الارتكاز على البار  baby circle	لا يسمح بالتوقف او المرجحة البنية بين الحركات
<p>***** تحاسب اللاعب على تمرين قصير كالآتي: اذا انت اللاعب 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا انت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.00</p> <p><b>D score = 2.00</b> <b>E score = 5.00</b></p>			

قيمة الصعويه	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
3*0.5	مرجحات امامية و خلفية 3x ثم النزول للهبوط على القدمين يقوم المدرب برفع اللاعب الى وضع المرجحة الخلفية ثم يتركها لتبدأ (لا يسمح للمدرب بدفع اللاعب لبدا المرحجات) احتساب المرحجات يبدأ من وضع المرجحة الخلفية و بالتالي لا تحسب اول مرجحة من عدد ال 3 مرجحات و لكن يتم تطبيق الخصومات على شكل الجسم يتم تطبيق خصومات الاداء و الهبوط على "الهبوط على القدمين" يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء "الهبوط على القدمين"	متوازي ارتفاع البار 220 سم
<p>المدرب</p> <p>Then landing on feet</p>		
<p><b>D Score = 1.5</b> <b>E Score = 5.00</b></p>		

الاجباري الخاص بالبطولة الثانية فقط :

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		الطلوع بالكب على البار السفلي (استارت) 	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 لا يسمح بالتوقف او المرجحة البيئية بين الحركات
1.00		بلنس للوصول لوضع الوقوف على البيدين مسموح بلنس فتح Cast to hstd  يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس (>10 - 45) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية (>45 - 90) و لكن يحتسب من عدد الحركات تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية اقل من المستوى الافقي (اقل من مستوى زاوية 90 درجة) و لا يحتسب من عدد الحركات	
0.50		مرجحة خلفية هيب سيركل على الحوض و تنتهي في وضع الارتكاز على البار  baby circle	
<p>لا يسمح بالتوقف او المرجحة البيئية بين الحركات</p> <p>***** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا انت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا انت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.00</p> <p><b>D score = 2.00</b> <b>E score = 5.00</b></p>			

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		مرجحة لاداء هيب سيركل بلنس Cast to Clear hip circle to hstd.  يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول لزاوية (>10 - 45) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول لزاوية اقل من مستوى 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	عقلة بار ارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
1.00 X 2		اداء 2 جراند خلفي 2 Giant circle bwd to hstd 	
<p>تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا انت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا انت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.00</p> <p><b>D score = 2.5</b> <b>E score = 5.00</b></p>			



قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p>برس بالنس والذبات 2 ثائيه في وضع الوقوف على اليدين</p> <p>في حالة عدم الذبات 2 ثائيه، تكون قيمه الحركه "صفر" و لكن يتم احتسابها من عدد الحركات اذا تم الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا</p>	<p>عارضه بار تفاع 110 سم</p> <p>مراذب هبوط 60 سم</p>
0.50		<p>Flic flac step out شقلبه خلفيه سريعه</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> يستبدل هذا العنصر في البطولة الاولى بالاتي: شقلبه خلفيه بطيئه</p> <p>Walkover bwd.</p>	
0.50		<p>شقلبه اماميه بطيئه</p> <p>Walkover fwd</p>	
0.50		<p>دوران على رجل واحدة 360</p> <p>1/1 tum</p> <p>360°</p>	



تليع



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمه
0.50		split leap	ثيب
0.50		اداء احدي القفزتين وربطها بقفزة الذنب Split jump Sisson	*** يجب ربط القفزتين في حالة عدم الربط، يخصم 0.3
0.50		wolf jump	<b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى:</b> لا يشترط الربط بين القفزتين في البطولة الاولى
0.50		<b>يجب الربط</b> Cartwheel or Walkover bwd followed by straight jump	مراتب هبوط 60 سم
<p><b>D score = 4.0</b>      Dismount يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية  <b>E score = 10.00</b>      *** في حالة عدم ربط السلاسل يخصم 0.3          يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند تجاوز الزمن</p> <p>**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي في البطولة الاولى و الثانية:          اذا انت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00          اذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 9.5          اذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 9.00          اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p>			

مرحلة 9 سنوات  
الحركات الأرضية



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>شقلبه جانبيه متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه متبوعه بدوره هوائيه مكورة</p> <p>Round-off Flic-flac salto tuck salto</p> <p>يجب ان تؤدي سلسلة</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> empty run يمكن اداء جري بطيء في هذه السلسلة في البطولة الاولى و يمكن اداء جري بطيء في هذا الضلع الملغى من الجملة للحفاظ على سياق الجملة مع الموسيقى</p>	<p><b>الموسيقى:</b> الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقى الإيجارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز</p>
0.50		<p>شقلبه اماميه سريعه والهبوط رجل ورجل متبوعه بشقلبه اماميه سريعه والهبوط ضم بالتقدمين</p> <p>handspring one leg+handspring 2 leg</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b> تلقى الشقلبه الاماميه السريعه والهبوط رجل ورجل و يتم اداء فقط الشقلبه الاماميه السريعه والهبوط ضم بالتقدمين</p>	
0.3 + 0.3		<p>شقلبه جانبيه متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه مرتين متبوعه بالقفز مع فتح الرجلين</p> <p>Round-off Flic-flac Flic-flac Straddle pike jump</p> <p>يجب اداء ال 2 باك دايف (سلسلة اكروباتيه) لاحتساب قيمة المتطلب بمجموع 0,6، و تكون قيمة متطلب ال 2 باك دايف (سلسلة اكروباتيه) "صفر" في حالة اداء باك دايف واحدة</p> <p><b>ملحوظة:</b> يسمح بوضع مرتبة خفيفة (10 سم)</p>	
0.50		<p>الانتقال بحركتين بوسع اليد</p> <p>الثقلية الخفية للوقوف على اليدين</p>	

تابع ←



قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.30		اختبار احدى الدورانات على رجل واحدة 360 من القاتون الدولي Code of points (2017 - 2020)	
0.40	○	Stretched jump with 1/1 turn (360°) القفز مع اداء لفه كامله (360) 	
0.50	Z	ليب مع تبادل الرجلين Split leap fwd with leg change 	*** يجب ربط القفزين Z +
0.50		اداء ليب 180 Leap 180	
<p><b>D score = 5.0</b> <b>E score = 10.00</b></p> <p>يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن</p> <p><b>ملحوظة:</b> اذا انت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</b> تجانب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: اذا انت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا انت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا انت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.00</p> <p><b>D score = 3.5 (البطولة الأولى فقط)</b></p>			



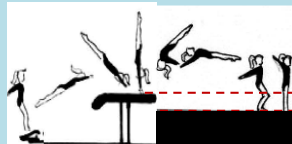
قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين ( Front handspring ) تؤدي القفزة مرة واحدة	طاوله القفز بارتفاع 100-125 سم مراتب بارتفاع طاوله القفز
D score = 3.0 E score = 10.00			

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		تؤدي اللاعبة الشقلبة الجانبية والهبوط على مراتب في وضع الوقوف تؤدي القفزة مرة واحدة	طاوله القفز بارتفاع 100 - 125 سم مراتب بارتفاع طاوله القفز
D score = 3.00 E score = 10.00		<p>ملحوظة: الهبوط على طاوله القفز = "صفر"</p>	
**** تحسب نتيجة القفزة الاحسن لنتيجة الفردي العام			

**الاجباري الخاص بالبطولة الاولى فقط**

تلغى الشقلبة الجانبية في البطولة الاولى

اداء الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين ( Front handspring ) و الهبوط على مراتب تحت مستوى طاوله القفز 40 سم تؤدي اللاعبة قفزتين ، وتحسب قيمة القفزة الأحسن



D score = 3.00  
E score = 10.00

40 cm



جهاز الخية اجباري في البطولة الاولى فقط و تدخل درجة جهاز الخية في مجموع الفردي العام في البطولة الاولى فقط  
في البطولة الاولى فقط اذا لم تشارك اللاعبه بجهاز الخية، تحصل اللاعبه في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		الطلوع بالكب على البار السفلي (إيستارت) Kip	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 ارتفاع البار العلوي 250 اقصى مسافه بين البارين 180 سم
0.50		بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Cast to hstd تكون قيمة المطلوب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزوايه اكبر من ال 10 درجات)	لا يسمح بالوقوف او المرجه اليديه بين الحركات
1.00		هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول لزوايه (45 - 10 >) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول لزوايه اقل من مستوى 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	
0.50		وضع القدمين مباشره على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للاوصول لوضع الوقوف على البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward <b>ملحوظات:</b> . يتم خصم 0,3 في حالة عدم الربط المباشر بين الهيب سيركل بلنس و وضع القدمين على البار السفلي لعمل الدوران الكامل (360) . القيمة المذكوره للحركه هي قيمة حركه Sole circle و هي بداية من وضع القدمين على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للاوصول لوضع الوقوف على البار السفلي في حالة الوقوع اثناء القفز من البار السفلي للعلوي، يتم خصم 1.00 للوقوع	
1.00		الطلوع بالكب على البار العلوي متبوع بلنس للاوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Kip to support + Cast to hstd تكون قيمة المطلوب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزوايه اكبر من ال 10 درجات) و لكن تحتسب الاستارت Kip on HB من عدد الحركات <b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:</b> يسمح للمدرب بمساعدة اللاعبه للزول بعد الوصول لوضع الوقوف على اليدين و لا يسمح له بلمس اللاعبه اثناء اداء الحركه	
1.00		جراند خافي Giant circle bwd. To hstd يسمح للمدرب بتوقيف اللاعبه بعد انتهاء اداء الحركه <b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:</b> يلغى هذا العنصر من البطولة الاولى	

D score = 4.5  
E score = 10.00

ملحوظة: تحاسب اللاعبه علي ته

اذا انت اللاعبه 5-6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00  
اذا انت اللاعبه 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 8.00  
اذا انت اللاعبه 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

D score = 3.5 (البطولة الاولى فقط)

**ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:**

تحاسب اللاعبه على تمرين قصير كالاتي:

اذا انت اللاعبه 4-5-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00  
اذا انت اللاعبه 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 8.00  
اذا انت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00





جهاز الخية اجباري في البطولة الاولى فقط و تدخل درجة جهاز الخية في مجموع الفردي العام في البطولة الاولى فقط  
في البطولة الاولى فقط اذا لم تشارك اللاعب بجهاز الخية، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		 بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد معكوسة للوصول لوضع الوقوف على اليدين	هذه المتطلبات خاصة بالبطولة الثانية فقط عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
1.00 X 3		 اداء 3 جراند امامي بقبضة يد معكوسة	
<p><b>D score = 3.5</b> <b>E score = 5</b></p> <p>لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام في البطولة الثانية</p>			

**اجباري جهاز الخية (العقلة) في البطولة الاولى فقط:**

قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		 بلنس (فتح او ضم) للوصول لوضع الوقوف على اليدين	عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر  جهاز الخية اجباري في البطولة الاولى
1.00 X 3		 اداء 3 جراند خلفي 3 Giant circle bwd to hstd	
<p><b>D score = 3.5</b> <b>E score = 5</b></p> <p>تدخل درجة جهاز الخية في مجموع الفردي العام في البطولة الاولى فقط في البطولة الاولى فقط اذا لم تشارك اللاعب بجهاز الخية، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط</p>			



قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p>برس بالنس واليقات 2 ثانيه في وضع الوقوف على اليدين و النزول لاداء عنصر قريب من العارضه</p> <p><b>ملحوظة:</b> في حالة عدم الثبات 2 ثانيه في وضع الوقوف على اليدين، يخصم 0.3 من قيمة الحركة و لكن يجب الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا و كذلك الرجوع للعارضه</p> <p>في حالة عدم الرجوع للعارضه، يخصم 0.3 من قيمة الحركة و لكن يجب اولا الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا و كذلك الثبات 2 ثانيه</p> <p>في حالة عدم الثبات 2 ثانيه في وضع الوقوف على اليدين وعدم الرجوع للعارضه، تكون قيمة الحركة "صفر" و لا تحتسب من عدد الحركات</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى، فقط</b> في حالة عدم الثبات 2 ثانيه و عدم الرجوع للعارضه، تكون قيمة الحركة "صفر" و لكن يتم احتسابها من عدد الحركات اذا تم الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا</p>	<p>عارضه بارتفاع 110 سم</p> <p>مرتبه هبوط 10 سم</p> <p>فوق المرتبه الاساسيه</p>
0.30 0.70		<p>شقلبه خلفيه بطيئه متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه</p> <p>لا يشترط الربط</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الثانية فقط:</b> اضافه Bonus بقيمة 0.5 درجة في حالة الربط بين الحركتين</p>	
0.50 0.50		<p>اداء كل من شقلبه اماميه بطيئه و عجلة جانبية بطيئه (لا يوجد ربط)</p> <p>لا يوجد ربط</p>	
0.50		<p>اختيار احدى الدورانات على رجل واحدة 360 من القانون الدولي</p> <p>Code of points (2017 - 2020)</p>	

تابع




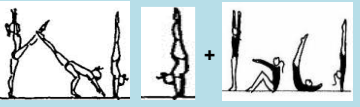
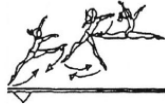


قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		اداء احدي الوثبتين split leap or switch leap	اداء احدي الوثبتين متبوعة باي من القفزات التالية يجب ربط السلسلة الجيبارية في حالة عدم الربط، يتم خصم 0.3
0.50		اداء احدي القفزات الاتية: Split jump or Sisson	
0.50		wolf jump or pike jump	
0.50 + 0.50		شقلبية جانبية سريعة مع ربع لفة او شقلبية خلفية سريعة متبوعة بالدوران في وضع التكور round off OR flic flac step out followed by salto tuck	
0.30 + 0.50		أو اداء عجلة جانبية بطيئة متبوعة بالدوران في وضع التكور cartwheel followed by salto tuck و تكون قيمة العجلة 0.3 بدلا من 0.5	
0.50		ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط يلغى الدوران في وضع التكور (Salto Tuck) في البطولة الاولى و يقتصر عنصر النهاية على اداء الاتي: شقلبية جانبية سريعة مع ربع لفة او شقلبية خلفية سريعة متبوعة بوثبة للهبوط على مراتب بارتفاع 30 سم round off OR flic flac step out followed by Straight jump to land on mat (30 cm)	ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط مراتب هبوط 30 سم
0.50		OR شقلبية جانبية سريعة مع ربع لفة او شقلبية خلفية سريعة متبوعة بوثبة للهبوط على مراتب بارتفاع 30 سم cartwheel followed by straight jump to land on mat (30 cm) و تكون قيمة العجلة 0.3 بدلا من 0.5	
<p><b>D score = 5.00 / 4.8 according to cartwheel or round-off or flic flac step out in dismount</b>  <b>E score = 10.00</b>          *** يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount          *** في حالة عدم ربط السلاسل بخصم 0.3          يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.1 عند الزيادة</p> <p>**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:          اذا انت اللاعبة 6-7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00          اذا انت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00          اذا انت اللاعبة 1-2-3 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p>			
<p><b>D score = 4.5 / 4.3 (البطولة الاولى فقط)</b>          according to dismount</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:          تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:          اذا انت اللاعبة 6-7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00          اذا انت اللاعبة 3-4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00          اذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p>			





قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>شقلبه جانبيه متنوعه بشقلبه خلفيه سريعه متنوعه بدوره هوائيه مفروده او مكورة</p> <p>Round-off Flic-flac salto salto stretched or Tuck</p>	
1.00		<p>شقلبه اماميه سريعه على دورة هوائية مكورة</p> <p>Handspring fwd.landed with both legs followed by salto fwd.tuck.</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</b> استبدال هذه السلسلة بإداء شقلبه اماميه سريعه والهبوط رجل ورجل متنوعه بشقلبه اماميه سريعه والهبوط ضم بالقدمين</p> <p>handspring 1 leg + handspring 2 leg (0.5) (0.5)</p>	
1.00		<p>شقلبه جانبيه متنوعه بشقلبه خلفيه سريعه مرتين متنوعه بالقفز مع فتح الرجلين</p> <p>Round-off Flic-flac Flic-flac Straddle pike jump</p> <p>يجب اداء ال 2 باك دايف (سلسلة اكروباتية) لاحتساب قيمة المتطلب بمجموع 1.00، و تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء باك دايف واحدة يخصم 0.2 من قيمة المتطلب في حالة عدم احتساب النجمة Straddle Pike</p>	
0.50		<p>COP (2017 - 2020) اختبار احدى الدورانات على رجل واحدة من القانون الدولي بدرجة صعوبة لا تقل عن B</p>	

تلع



قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p>Roll BWD to handstand 180 turn in hstd</p>  <p>دحرجة خافيه للوقوف على اليدين مع الدوران نصف لفة متبوعه بدحرجة اماميه للوقوف على القدمين</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b></p> <p>استبدال هذا المتطلب بالاتي:</p>  <p>الوقوف على اليدين بالانس و الانتقال بحركتين برسغ اليد متبوعه بالشقلبة الخافيه للوقوف على اليدين</p>	<p>***** لاحتساب الحركة يجب اكمال الدوران 180 درجة ***** تحسب درجة الدوران بعد حركة واحرة فقط لليدين</p>
0.50		 <p>ليب مع تبادل الرجلين</p> <p>متبوعه باحدي الوقيتات التاليه</p>	<p>*** يجب ربط الوقيتين</p> <p>0.3 <math>\frac{1}{2}</math></p> <p>0.5 <math>\frac{1}{4}</math></p>
0.50 0.30	$\frac{4}{-}$ $\frac{e}{-}$	 <p>Spli leap (0.3)</p>  <p>fouette hop with leg change to cross split (tour jete) to land on one foot (0.5)</p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط</b></p> <p>اداء ليب مع تبادل الرجلين متبوعه بليب اجباري و تكون قيمة الليب في البطولة الاولى 0.5</p> <p><math>\frac{Z}{-}</math> x <math>\frac{e}{-}</math></p>	
<p><b>D score = 5.0 / 4.8 according to dance passage</b></p> <p><b>E score = 10.00</b></p> <p>ملحوظة: يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن</p> <p>اذا انت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00</p> <p>اذا انت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p> <p>اذا انت اللاعبة 1-2-3 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p> <p><b>D score = 5.0 (البطولة الاولى فقط)</b></p> <p><b>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:</b></p> <p>تجانب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي:</p> <p>اذا انت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00</p> <p>اذا انت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00</p> <p>اذا انت اللاعبة 1-2-3 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		<p><b>القفزة الأولى:</b> اختيار قفزة الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) أو تؤدي اللاعبة الشقلبة الجانبية والهبوط على مراتب في وضع الوقوف</p> 	<p>طاولته القفز بارتفاع 110-125 سم و مراتب الهبوط بارتفاع طاوله القفز</p>
2		<p><b>القفزة الثانية:</b> تؤدي اللاعبة قفزة البوريشنكو (يجب استخدام Safety Collar في هذه القفزة و تحصل اللاعبة على صفر في حالة عدم استخدام)</p> 	<p>مراتب بارتفاع 100 سم</p> <p>يسمح بوقوف المدرب بجانب المرتبة و لكن لا يسمح بلمس اللاعبة أثناء أداء القفزة</p>
<p><b>ملاحظة:</b></p>			
<p>تحسب القفزة الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز . E score = 10.00</p>			

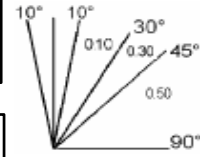
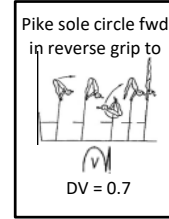
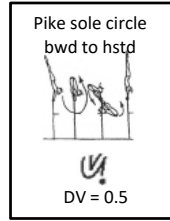
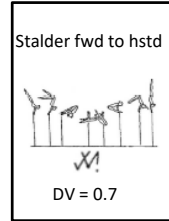
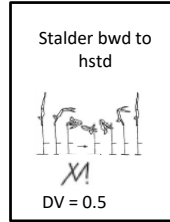


قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p><b>1 – Flight element from LB to HB</b> طيران من البار السفلى الى البار العلوى</p> <p>example</p> <p>Stalder bwd with counter movement to hang on HB      Underswing with counter movement to hang on HB</p>	<p>متوازي ارتفاع البار السفلى 170</p> <p>ارتفاع البار العلوى 250</p> <p>اقصى مسافه بين البارين 180 سم</p> <p>مرتبطة هيوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .</p>
0.50		<p><b>2- close bar circle element</b> عنصر بدون طيران قريب من البار</p> <p>example</p> <p>Stalder bwd to hstd,      Clear hip circle bwd to hstd,</p>	
0.50		<p><b>3- non flight element with min 180 turn (no mount)</b> عنصر بدون طيران مع الدوران 180 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)</p>	
0.50		<p><b>4- Dismount from code of points</b> اداء عنصر نهاية من القانون الدولى</p>	
		<b>متطلبات التكوين = 2</b>	
		<b>Compositional requirments (CR) = 2</b>	
		<b>Bonus: 0.5 for Min. 2 differnt grip (no cast-no mount-no dismount)</b>	<b>محسنات: 0.5 في حالة اداء على الاقل عنصرين لتغير القبضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)</b>
		<b>Bonus examples</b>	
		Giant circle fwd in reverse grip	Stalder fwd to hsd
		<b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b>	<b>قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات متضمنة حركة النهايه</b>
		<b>Connection value (CV) = no connection values allowed</b>	<b>قيمة الربط = لا يطبق اضافة المحسنات</b>
		<b>E score = 10.00</b>	<b>خصومات الاداء من 10.00</b>
		<b>ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount</b>	
		**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتى: اذا انت اللاعبة 8-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبة 6-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا انت اللاعبة 4-3 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا انت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 اذا انت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00	



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		 بلنس (فتح أو ضم) بقبضة يد عادية أو معكوسة للوصول لوضع الوقوف على اليدين	عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
0.50	 	اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة	

أداء حركتين من الحركات الآتية:



. يتم خصم 0,3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزواوية اكبر من 10 و اقل من او تساوي 90 من الوضع الرأسي  
. تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزواوية اكبر من 90 من الوضع الرأسي و لكن تحسب من عدد الحركات


1. يجب اداء الحركتين متصلتين directly connected و يتم خصم 0.5 من ال D score في حالة الفصل بينهما
2. في حالة اداء حركة واحدة من الحركتين، يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية
3. في حالة عدم اداء أي من الحركتين، يتم خصم 3.00 من الدرجة النهائية
4. في حالة اداء اكثر من حركتين، يتم احتساب اول حركتين فقط لحساب DV و لكن يتم التقييم و تطبيق خصومات الاداء على كل ما تم ادائه من حركات

D score = As per the Routine ( 2 or 2.4)  
E score = 5

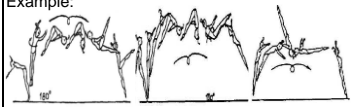
لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام



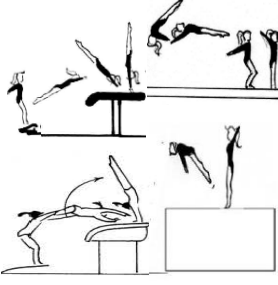



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
0.50		<b>1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split</b> سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب أو قفز أو حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بارتفاع 115 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
0.50		<b>2- turn on one foot</b> دوران على قدم واحده	
0.50		<b>3 – One acro series, min. of 2 acro elements, 1 being flight element (can be the same)</b> سلسلة اكروباتيه من عنصرين علي ان يكون احدهما بالدفع (يمكن ان تكون متشابهتين) <b>Examples:</b> 1- flic flac step out + flic flac step out 1- باك دايف و النزول برجل واحده + تكرار نفس الحركة 2- flic flac step out + flic flac landing both legs 2- باك دايف و النزول برجل واحده + باك دايف و النزول ضمنا 3- round-off + flic flac 3- شقلبه جانبيه سريعه + باك دايف 4- carwheel + flic flac 4- شقلبه جانبيه بطيئه + باك دايف 5- walkover bwd. + flic flac 5- شقلبه خلفيه بطيئه + باك دايف	
0.50		<b>4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd)</b> عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<p><b>حركات غير مسموح بها:</b> دوره هوائيه اماميه مكرره الارتقاء بالقدمين Salto forward (mount or content) </p> <p>*** في حالة اداء اي من الحركات الممنوعه يخصم 1.00</p> <p><b>متطلبات التكوين = 2.0</b> <b>Difficulty value (DV) =</b> according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد اننى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد اننى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p> <p><b>محصنات:</b> 1- in case of doing a dismount as follows, 0.3 will be added in the D-Score <b>Flic flac or Round-off + salto with LA turn</b> 1- في حالة اداء عنصر النهايه كالتالي، سيتم اضافه 0.3 الى ال D-Score باك دايف أو شقلبه جانبيه سريعه + دوره هوائيه مع النرف حول المحور الطولي</p> <p>قيمة الربط = لا يطبق اضافه المحصنات ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00</p> <p>**** تحاسب اللاعبه على تمرين قصير كالاتي: اذا انت اللاعبه 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا انت اللاعبه 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا انت اللاعبه 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا انت اللاعبه 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 اذا انت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		<b>1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross split position</b> سلسلة جيماريزه من عنصرين مختلفين احدهما بفتح الرجلين 180 في وضع التقاطع	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروباتيه فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهايته
0.50		<b>2 – One acro series with 2 different saltos</b> سلسلة اكروباتيه بها دورتين هوائيتين مختلفتين Example:  Arabian salto tucked, piked, Salto fwd with 1/2 tucked, piked, Salto fwd stretched	
0.50		<b>3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials)</b> عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط	
0.50		<b>4- Salto with LA (min. 360°) turn</b> within acro line دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط	
<p><b>حركات غير مسموح بها:</b>            Banned elements :            Double saltos bwd.or forward            Elements to prone position            اي دورتين هوائيتين            اي حركات للهبوط في وضع الانبطاح            *** في حالة اداء اي من الحركات الممنوعه يخصم 1.00</p> <p><b>متطلبات التكوين = 2.0</b>            Compositional requirments (CR) = 2.0</p> <p><b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b>            **minimum 3 acro (including dismount)            **minimum 3 dance and 2 optional            قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه            ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه            ** و بعد ادنى 3 حركات جيماريزه            و 2 حركة اختيارية</p> <p><b>Connection value (CV) = no connection values allowed</b>            قيمة الربط = غير مسموح بالربط</p> <p><b>E score = 10.00</b>            خصومات الاداء من 10.00            ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء بعد ادنى 2 acrolines</p>			
<p>**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي:            اذا انت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00            اذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00            اذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00            اذا انت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00            اذا انت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		<p><b>القفزة الأولى:</b> اختيار قفزة الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) أو تؤدي اللاعب الشقلبة الجانبية والهبوط على مراتب في وضع الوقوف</p> 	<p>طاولة القفز بارتفاع 110-125 سم مراتب الهبوط أعلى من ارتفاع طاولة القفز 20 سم</p>
2		<p><b>القفزة الثانية:</b> تؤدي اللاعب قفزة البوريشكو (يجب استخدام Safety Collar في هذه القفزة و تحصل اللاعب على صفر في حالة عدم استخدام)</p> 	<p>طاولة القفز بارتفاع 110-125 سم و مراتب الهبوط أعلى من ارتفاع طاولة القفز 20 سم يسمح بوقوف المدرب بجانب طاولة القفز ولكن لا يسمح بلمس اللاعب أثناء أداء القفزة</p>
<p><b>ملحوظة:</b> تحتسب القفزة الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز . <b>E score = 10.00</b></p>			

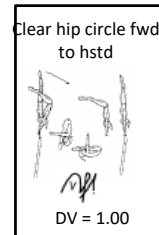
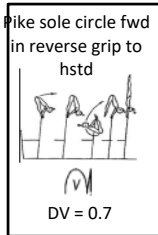
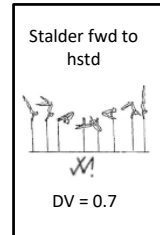
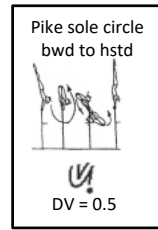
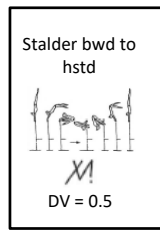


قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
0.50		<p><b>1 – Flight element from LB to HB</b> طيران من البار السفلى الى البار العلوى</p> <p>example</p> <p>Stalder bwd with counter movement to hang on HB</p> <p>Underswing with counter movement to hang on HB</p>	<p>متوازي ارتفاع البار السفلى 170</p> <p>ارتفاع البار العلوى 250</p> <p>اقصى مسافه بين البارين 180 سم</p> <p>مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .</p>
0.50		<p><b>2- Min. 2 different grip</b> (no cast-no mount-no dismount) على الاقل عنصرين لتغير القابضه ( لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)</p> <p>example</p> <p>Stalder fwd to hstd,</p> <p>Giant circle fwd in reverse grip</p>	
0.50		<p><b>3- close bar circle element</b> عنصر بدون طيران قريب من البار</p> <p>example</p> <p>Stalder bwd to hstd,</p> <p>Clear hip circle bwd to hstd,</p>	
0.50		<p><b>4- non flight element with min 180 turn</b> (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 180 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)</p>	
		Compositional requirments (CR) = 2.0	متطلبات التكوين = 2.0
		<b>Bonus: 0.5</b> for non flight element with min 360 turn (No Mount)	<b>محسنات: 0.5</b> في حالة اداء عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)
		Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات متضمنة حركة النهايه	
		Connection value (CV) = no connection values allowed قيمة الربط = لا يطبق اضافة المحسنات	
		E score = 10.00	خصومات الاداء من 10.00
			ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount

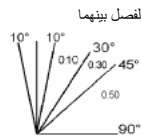


قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50			عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
0.50		اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة	

**أداء حركتين من الحركات الآتية:**



. يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزاوية أكبر من 10° و أقل من أو تساوي 90° من الوضع الرأسي  
تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزاوية أكبر من 90° من الوضع الرأسي و لكن تختص من عدد الحركات



1. يجب أداء الحركتين متصلتين directly connected و يتم خصم 0.5 من ال D score في حالة الفصل بينهما
2. في حالة أداء حركة واحدة من الحركتين، يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية
3. في حالة عدم أداء أي من الحركتين، يتم خصم 3.00 من الدرجة النهائية
4. في حالة أداء أكثر من حركتين، يتم احتساب أول حركتين فقط لحساب DV و لكن يتم التقييم و تطبيق خصومات الاداء على كل ما تم ادائه من حركات

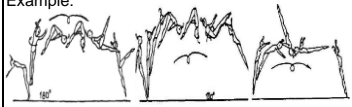
**D score = As per the Routine (Total DV)**  
**E score = 5**

لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
0.50		<b>1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split</b> سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بارتفاع 115 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الا.
0.50		<b>2- turn on one foot</b> دوران على قدم واحده	
0.50		<b>3 – One acro series, min. of 2 acro elements 1 being a salto</b> سلسلة اكروباتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه <b>Example:</b> 1- flic flac + salto bwd 1- باك دايف + دوره هوائية خلفيه 2- walkover bwd + salto bwd 2- شقلبه خلفيه بطينه + دوره هوائية خلفيه	
0.50		<b>4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd)</b> عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<b>محسنات:</b>			
<p><b>Bonus</b> In case of doing a dismount as follows, 0.3 will be added in the D-Score <b>Flic flac or Round-off + salto with LA turn</b> في حالة اداء عنصر النهائيه كالتالي، سيتم اضافه 0.3 الى ال D-Score باك دايف او شقلبه جانبيه سريعه + دوره هوائية مع التف حول المحور الطولي</p> <p><b>متطلبات التكوين = 2.0</b> <b>Difficulty value (DV) =</b> according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance قيمة الصعويه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهائيه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p> <p><b>Connection Values (CV) Allowed: 0.5 each</b> C+C or more (Dance) A+C (turns only) B+D (mixed) D (salto) + A (1 foot scale) in this order and no step قيم الربط المسموح بها =</p> <p><b>Series Bonus (SB) = 0.1 each</b> as per WAG COP but only for dance and mixed series</p> <p>ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهائيه خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		<b>1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross split position</b> سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما بفتح الرجلين 180 في وضع التقاطع	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الاكروبياتيه فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهايته
0.50		<b>2 – One acro series with 2 different saltos</b> سلسلة اكروبياتيه بها دورتين هوائيتين مختلفتين Example:  Arabian salto tucked, piked, Salto fwd with 1/2 tucked, piked, Salto fwd stretched	
0.50		<b>3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials)</b> عناصر اكروبياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان يكون في الخط الاكروبياتي فقط	
0.50		<b>4- Salto with LA (min. 360°) turn within acro line</b> دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان يكون في الخط الاكروبياتي فقط	
<p><b>حركات غير مسموح بها:</b>                  Banned elements :                  Double saltos bwd.or forward                  Elements to prone position                  1.00                  اي دورتين هوائيتين                  اي حركات للهبوط في وضع الانبطاح                  *** في حالة اداء اي من الحركات الممنوعه يخصم 1.00</p> <p><b>متطلبات التكوين = 2.0</b>                  Compositional requirments (CR) = 2.0</p> <p><b>قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه</b>                  Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount                  **minimum 3 acro (including dismount)                  **minimum 3 dance and 2 optional                  ** و بعد ادنى 3 حركات اكروبياتيه                  ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه                  و 2 حركة اختياريه</p> <p><b>قيمة الربط =</b>                  Connection value (CV) = Only mixed and Turns connections are allowed</p> <p><b>خصومات الاداء من 10.00 ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء بعد ادنى 2 acrolines</b>                  E score = 10.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
		<p><b>الفقرة الأولى:</b> تختار اللاعب أي قفزه من القانون الدولي لا تقل قيمتها عن 2.4 و تحسب القفزة الأولى للفردى العام و الفرق يتم خصم 0.5 من الدرجة النهائية للقفزة الأولى في حالة اداء قفزة بقيمة اقل من 2.4 و لن يحق للاعب اداء القفزة الثانية و لا تشارك في نهائي الجهاز</p> <p><b>الفقرة الثانية:</b> تختار اللاعب أي قفزه من القانون الدولي لا تقل قيمتها عن 3.5 و يحسب متوسط القفزتين لفردى الجهاز يتم خصم 0.5 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية في حالة اداء قفزة بقيمة اقل من 3.5</p>	<p>طاوله القفز بار تفاع 120-125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسيه</p>
<p><b>D score = Open</b> <b>E score = 10.00</b></p>		<p><b>ملحوظة :</b> في حالة اداء قفزتين، يجب ان تكون القفزتين مختلفتين (قفزتين برقمين مختلفين) يرجى مراجعة قيمة القفزات بالقانون الدولي للموسم 2017-2020 تسحب القفزة الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز</p>	



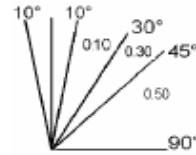
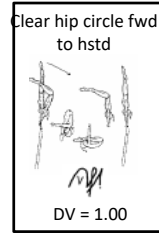
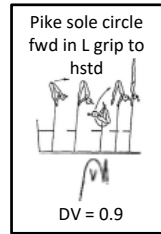
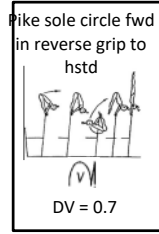
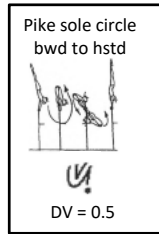
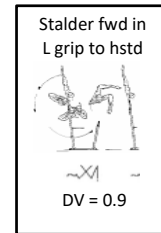
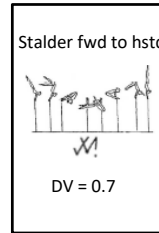
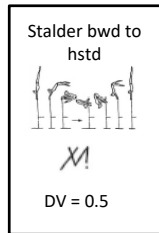


قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p><b>1 – Flight element from LB to HB</b> طيران من البار السفلى الى البار العلوى</p> <p>Stalder bwd with counter movement to hang on HB</p> <p>Underswing with counter movement to hang on HB</p>	<p>متوازي ارتفاع البار السفلى 170</p> <p>ارتفاع البار العلوى 250</p> <p>اقصى مسافه بين البارين 180 سم</p> <p>مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .</p>
0.50		<p><b>2- close bar circle element</b> عنصر بدون طيران قريب من البار</p> <p>example</p> <p>Stalder bwd to hstd,</p> <p>Clear hip circle bwd to hstd,</p>	
0.50		<p><b>3- Min. 2 different grip</b> (no cast-no mount-no dismount ) على الاقل عنصرين لتغير القبضه و عنصر بدون طيران قريب من البار ( لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه )</p> <p>Example:</p> <p>Stalder fwd to hstd</p> <p>Giant circle fwd in reverse grip</p>	
0.50		<p><b>4- non flight element with min 360 turn</b> (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)</p>	
<b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b>		<b>متطلبات التكوين = 2.0</b>	
<b>Bonus: 0.5</b> for flight element from High bar to Low bar محصنات: 0.5 في حالة اداء عنصر طيران من البار العلوي الى البار السفلى			
<b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b> قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات متضمنة النهايه			
<b>E score = 10.00</b>		<b>خصومات الاداء من 10.00</b>	
<b>ملحوظة:</b> يتم خصم 0,5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه <b>Dismount</b>			



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		الحركات المطلوبة بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد عادية او معكوسة او L grip للوصول لوضع الوقوف على اليدين	عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
0.50		اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة أو اداء جراند امامي بقبضة يد L grip	

**أداء حركتين من الحركات الآتية:**




. يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزواوية اكبر من 10 و اقل من او تساوي 90 من الوضع الراسي  
. تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزواوية اكبر من 90 من الوضع الراسي و لكن تحسب من عدد الحركات

1. يجب اداء الحركتين متصلتين directly connected و يتم خصم 0.5 من ال D score في حالة الفصل بينهما
2. في حالة اداء حركة واحدة من الحركتين، يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية
3. في حالة عدم اداء أي من الحركتين، يتم خصم 3.00 من الدرجة النهائية
4. في حالة اداء اكثر من حركتين، يتم احتساب اول حركتين فقط لحساب DV و لكن يتم التقييم و تطبيق خصومات الاداء على كل ما تم ادائه من حركات

لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام

D score = As per the Routine (Total DV)  
E score = 5



قيمة المتطلب	رمز الحركات	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		<b>1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split</b> سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180 دوران على قدم واحده	عارضه بارتفاع 120 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
0.50		<b>2- turn on one foot</b>	
0.50		<b>3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto</b> سلسلة اكروباتيه من عنصرين بهم طيران احدهما دوره هوائيه Example:  Flic-flac stepout Salto bwd tucked,	
0.50		<b>4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd)</b> عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<p>متطلبات التكوين = 2.0  <b>Compositional requirements (CR) = 2.0</b>  <b>Difficulty value (DV) =</b> according to the 8 highest difficulties including the dismount                  **minimum 3 acro (including dismount)                  **minimum 3 dance                  and 2 optional                  قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه                  ** و بعد اننى 3 حركات اكروباتيه                  ** و بعد اننى 3 حركات جمبازيه                  و 2 حركة اختياريه</p> <p><b>Connection Values (CV):</b> as per WAG COP                  but all CV values will be 0.5 for each                  قيمة الربط:</p> <p><b>Series Bonus (SB) = 0.1</b> as per WAG COP</p> <p>ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه                  خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		<b>1 – A dance passage of at least 2 different elements one other with 180°cross split position</b> سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين أحدهما يفتح الرجلين 180 في وضع التقاطع	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروبياتيه فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهايته
0.50		<b>3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro line (no aerials)</b> عناصر اكروبياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.50		<b>3- salto with LA (min. 360°) turn</b> within acro line نوره هوائي مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.50		<b>4- double salto within acro line</b> دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
<b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b>			متطلبات التكوين = 2.0
<b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b> **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروبياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
<b>Connection value (CV): As per the code</b> قيمة الربط : كما في القانون الدولي			
<b>E score = 10.00</b>			خصومات الاداء و الاداء الفني من 10.00 ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء احد ادنى 2 acrolines

مرحلة الدرجة الثانيه  
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
		تختار الاعبه أى قفزه من القانون الدولى	طاوله القفزه بارئفاح 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
<p><b>D score = Open</b> <b>E score = 10.00</b></p> <p>يجب أن تكون القفزتين مختلفتين برقمين مختلفين (يطبق القانون الدولى لمرحلة الناشئين) تحسب القفزه الاولى لنتيجه الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز . يطبق القانون الدولى فى التحكم لمرحلة الناشئات 2017-2020</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
0.50		<b>1 – Flight element from HB to LB</b> طيران من البار العلوى الى البار السفلى	متوازي ارتفاع البار السفلى 170 ارتفاع البار العلوى 250 اقصى مسافه بين البارين 180 سم
0.50		<b>2 – Flight element on the same bar</b> Example:  stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB	مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .
0.50		<b>3- Min. 2 different grip</b> (no cast-no mount-no dismount) على الاقل عنصرين لتغير القبضه و عنصر بدون طيران قريب من البار ( لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	
0.50		<b>4- non flight element with min 360 turn</b> (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
<p><b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b> متطلبات التكوين = 2.0</p> <p><b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b> قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القوتون الدولي في احتساب الحركات المتكررة</p> <p><b>E score = 10.00</b> خصومات الاداء من 10.00</p> <p>ملحوظة : يطبق القوتون الدولي للثلاثينات 2017-2020</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		<b>1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split</b> سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بار تفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فرق المرتبه الاساسيه
0.50		<b>2- turn on one foot</b> دوران على قدم واحده	
0.50		<b>3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto</b> سلسلة اكروياتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	
0.50		<b>4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd)</b> عناصر اكروياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b>			
متطلبات التكوين = 2.0			
<b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b>			
**minimum 3 acro (including dismount)			
**minimum 3 dance and 2 optional			
قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
<b>Connection value (CV): As per the code</b>			
قيمة الربط = طبقا للقانون الدولى			
<b>E score = 10.00</b>			
خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		<b>1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one othem with 180°cross/side split or straddle position</b> سلسلة جمنازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الدورتين الهوليتين فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهايته
0.50		<b>2 – salto with LA (min. 360°) turn</b> within acro lines دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.50		<b>3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd)</b> within acro lines (no aerials) عناصر اكروبياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.50		<b>4- double salto</b> within acro lines دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
<b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b>			متطلبات التكوين = 2.0
<b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b> **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional			قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروبياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمنازيه و 2 حركة اختياريه
<b>Connection value (CV): As per the code</b>			قيمة الربط = طبقا للقانون الدولى
<b>E score = 10.00</b>			خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00





الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحه	قيمة المتطلب
طاولة القفزه بارتفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه	تختار الأعبه أى قفزه من القانون الدولى		

D score = Open

E score = 10.00 (إن تعرض القفزين لاختلاف في المجموعات الحركية وفي الطيران الثاني) .  
تحسب القفزه الاولى لنتيجة الفردى العام والفرق و متوسط القفزين لفردى الجهاز .  
يطبق القانون الدولى في التحكيم للدوره 2020-2017

2017 FIG Vault Table

GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V
1.00 1.01 1.02 1.03 1.04 1.05	2.00 2.40 3.00 4.00 4.40	3.00 3.40 4.00 4.40	3.50 3.90 4.30 4.70	4.50 4.90 5.30 5.70 6.10
1.10 1.11 1.12	2.00 2.40 2.80	2.50 3.00 3.50	3.00 3.50 4.00	3.50 4.00 4.50
1.20 1.21 1.22 1.23 1.24	2.00 2.40 2.80 3.00 3.40	2.50 3.00 3.50 4.00 4.40	3.00 3.50 4.00 4.50	3.50 4.00 4.50 5.00 5.50
1.30 1.31 1.32 1.33 1.34	2.00 2.40 2.80 3.00 3.40	2.50 3.00 3.50 4.00 4.40	3.00 3.50 4.00 4.50	3.50 4.00 4.50 5.00 5.50
1.40 1.41 1.42 1.43 1.44	2.40 2.80 3.20 3.60 4.00	3.00 3.40 3.80 4.20 4.60	3.50 3.90 4.30 4.70	4.50 4.90 5.30 5.70 6.10
1.50 1.51 1.52 1.53 1.54	2.00 2.40 2.80 3.00 3.40	2.50 3.00 3.50 4.00 4.40	3.00 3.50 4.00 4.50	3.50 4.00 4.50 5.00 5.50

FIGWAG March 2016



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		<b>1 – Flight element from HB to LB</b> طيران من البار العلوى الى البار السفلى	متوازي ارتفاع البار السفلى 170 ارتفاع البار العلوى 250 اقصى مسافه بين البارين 180 سم
0.50		<b>2 – Flight element on the same bar</b> طيران على نفس البار	مرتبة هبوط 10 سم فرق المرتبه الاساسيه .
0.50		<b>3- Min. 2 different grip</b> (no cast-no mount-no dismount ) على الاقل عنصرين يتغير القابضه ( لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	
0.50		<b>4- non flight element with min 360 turn</b> (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
<p><b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b> متطلبات التكوين = 2.0</p> <p><b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b> قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة</p> <p><b>Connection value (CV) : As per the code</b> قيمة الربط : كما في القانون الدولي</p> <p><b>E score = 10.00</b> خصومات الاداء من 10.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		<b>1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split</b> سلسلة جيمنازيه من عنصرين مختلفين أحدهما ليب أو قفز أو حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بار تفاع سم 125 مرتبه هبوط 10 سم فرق المرتبه الاساسيه
0.50		<b>2- turn on one foot</b> دوران على قدم واحده	
0.50		<b>3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto</b> سلسلة اكروباتيه من عنصرين أحدهما دوره هوائيه	
0.50		<b>4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd)</b> عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b>			
متطلبات التكوين = 2.0			
<b>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount</b>			
**minimum 3 acro (including dismount)			
**minimum 3 dance and 2 optional			
قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه			
** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه			
** و بعد ادنى 3 حركات جيمنازيه			
و 2 حركة اختياريه			
<b>Connection value (CV): As per the code</b>			
قيمة الربط : كما في القانون الدولى			
<b>E score = 10.00</b>			
خصومات الاداء و الاداء الفني من 10.00			

مرحلة الدرجة الأولى  
حركات ارضية



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		<b>1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one othem with 180°cross/side split or straddle position</b> سلسلة جيبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	
0.50		<b>2 – salto with LA (min. 360°) turn</b> within acro line 360° الدوران مع هوائيه مع الدوران 360° تؤدي في الخط الاكروباتي	
0.50		<b>3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd)</b> within acro line (no aerials) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) تؤدي في الخط الاكروباتي	
		<b>4- double salto</b> within acro line دورتين هوائيتين تؤدي في الخط الاكروباتي	
<b>Compositional requirments (CR) = 2.0</b>			
<b>متطلبات التكوين = 2.0</b>			
<b>Difficulty value (DV) =</b> according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional			
<b>قيمة الصعوبه =</b> تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جيبازيه و 2 حركة اختياريه			
<b>Connection value (CV):</b> As per the code			
<b>قيمة الربط : كما في القانون الدولي</b>			