



اجباريات بطولات كأس مصر  
و بطولات الجمهورية  
للجمباز الفني رجال  
للموسم الرياضي 2023 - 2024



## مرحلة 7 سنوات بطولة كأس مصر

م	الاختبار	درجة الاختبار
الاختبار الاول	جراند كار عرض + يمين + يسار	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/pfTLAKc_B2c">https://youtu.be/pfTLAKc_B2c</a>
الاختبار الثاني	قبة ثبات 10 ثواني	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/i3ZhQbOniTc">https://youtu.be/i3ZhQbOniTc</a>
الاختبار الثالث	الوقوف علي اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل 45 ° مع سند الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم 20 ثانية	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/qdQh-7NQQo">https://youtu.be/qdQh-7NQQo</a>
الاختبار الرابع	دحرجة أمامية مكورة	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/bxrf7RWqt3U">https://youtu.be/bxrf7RWqt3U</a>
الاختبار الخامس	شد عقلة بالقبضة المقلوب (عدد 5)	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/i0u- uFp_A0">https://youtu.be/i0u- uFp_A0</a>
الاختبار السادس	ضغط متوازي في وضع الانبساط المائل (عدد 10)	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/8dhQSuaXRvs">https://youtu.be/8dhQSuaXRvs</a>
الاختبار السابع	زاوية فتح على الارض ثبات 10 ثواني	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/0uKupzBh4rg">https://youtu.be/0uKupzBh4rg</a>
الاختبار الثامن	التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين و يسار	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/LycRUvAOccY">https://youtu.be/LycRUvAOccY</a>
الاختبار التاسع	التعلق و الثبات في الوضع المكور و الثبات 20 ثانية (بطن تك)	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/WuYVksuFN0E">https://youtu.be/WuYVksuFN0E</a>
الاختبار العاشر	جري 20 متر	10 درجات
	الدرجة	4.0 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0
	الزمن	4.0 ث 4.1 ث 4.2 ث 4.3 ث 4.4 ث 4.5 ث 4.6 ث 4.7 ث 4.8 ث 4.9 ث 5.0 ث 5.1 ث 5.1 ث
الاختبار الحادي عشر	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/tMY50NnUW5g">https://youtu.be/tMY50NnUW5g</a>
	وثب عريض	10 درجات
الاختبار الحادي عشر	الدرجة	4.0 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0
	المسافة	65 سم 60 سم 65 سم 70 سم 75 سم 80 سم 85 سم 90 سم 95 سم 100 سم 105 سم 110 سم 115 سم
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	<a href="https://youtu.be/dTGjGFFd_yk">https://youtu.be/dTGjGFFd_yk</a>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

درجة الاختبار	الاختبار	م
10 درجات	من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية فتح (عدد 2) (2 زاوية برس بلانس)	الاختبار الاول
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/kp8Yf3Cl_rY">https://youtu.be/kp8Yf3Cl_rY</a>		
10 درجات	الوقوف على اليدين مع وضع المشطين على بار و الثبات 20 ثانية	الاختبار الثاني
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/wMYwhcrx9nw">https://youtu.be/wMYwhcrx9nw</a>		
10 درجات	من التعلق الشد و الصعود بدوران المقعدة للوصول لوضع الارتكاز ثم النزول خلفا لوضع التعلق (عدد 3) (3 شد بطن)	الاختبار الثالث
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/0S4LPmLVeiM">https://youtu.be/0S4LPmLVeiM</a>		
10 درجات	مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)	الاختبار الرابع
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/7artWq7LSXM">https://youtu.be/7artWq7LSXM</a>		



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### أولاً: الحركات الأرضية

م	المهارات
1	الدحرجة الامامية و الجلوس فتح و الذراعين عاليا
2	اداء جرانديكار عرض + جرانديكار طولى يمين + جرانديكار طولى يسار
3	الارتكاز على اليدين زاوية فتح والثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة الى وضع الوقوف على اليدين بفتح الرجلين (نصف برس بلانس و الثبات 2 ثانية و ضم الرجلين خلفا ثم الوقوف على القدمين
4	المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالدحرجة الامامية مكورة.
5	2 عجلة فتح متتابعين ثم الوقوف و الدوران للداخل ربع لفة متبوعة بدحرجة خلفية مكورة باستقامة الذراعين
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

[لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى](#)

<https://youtu.be/mrGTf81YHB8>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### عش الغراب (قيمة السقوط) 0.5

المهارات	م
1 فلنكة و النزول خلفا.	1
1 فلنكة و النزول خلفا.	2
1 فلنكة و النزول خلفا.	3
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/22GhNMIvi24>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 100 سم)

المهارة	م
الجري من 8-10 متر.	1
الارتقاء من على الترامبولين بأستقامة الجسم و الذراعين و النزول للهبوط ثبات على القدمين.	2
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/JxhO43nrEPA>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### المتوازي:

م	المهارة
1	الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية على نهاية المتوازي .
2	زاوية ضم والثبات 2 ثانية.
3	المرور بوضع الزاوية V.
4	الوصول للمستوى الأفقى خلفا والهبوط ثبات على القدمين.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/38ZH2jSNYt8>



## مرحلة 9 سنوات كأس مصر

درجة الاختبار	الاختبار	م
10 درجات	من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية فتح (عدد 4) (4 زاوية برس بلانس)	الاختبار الاول
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/MukicwcGiVk">https://youtu.be/MukicwcGiVk</a>	
10 درجات	مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)	الاختبار الثاني
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/7P7zA5FHV08">https://youtu.be/7P7zA5FHV08</a>	

## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### أولاً: الحركات الأرضية

م	المهارات
1	ميزان أمامي و الثبات 2 ثانية
2	درجة أمامية منحنية (بايك) و الوقوف على القدمين
3	المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالقدمين أماما الى وضع القبة ثم الدفع باليدين للوقوف على القدمين و الذراعين عاليا .
4	الدرجة الامامية و الجلوس فتح و اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار ثم ضم الرجلين أماما للوصول لوضع الجلوس الطويل
5	الارتكاز على اليدين زاوية ضم و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل
6	مرجحة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع لعمل زاوية فتح و الصعود مباشرة بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول على القدمين.
7	من الثبات الوثب لعمل شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بدرجة خلفية منحنية (بايك) باستقامة الذراعين

**الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات**

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/034kpO5WQWE>





## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### عش الغراب (قيمة السقوط) 0.5

المهارات	م
5 فلنكات.	1
نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة.	2
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/aj\\_sPoxd7Vo](https://youtu.be/aj_sPoxd7Vo)



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 30 سم)

المهارة	م
الجري من 10-15 متر.	1
الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات على القدمين.	2
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/ozc\\_IWKlw5Y](https://youtu.be/ozc_IWKlw5Y)



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### المتوازي:

م	المهارة
1	الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية .
2	زاوية ضم والثبات 2 ثانية.
3	الصعود بالقوة خلفا للوصول لوضع الزاوية فتح و الثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة خلفا و ضم الرجلين خلفا و مرورا بوضع الزاوية ضم
4	ثم المرور بوضع الزاوية ٧.
5	4 مرجحات خلفا للوصول للمستوى 45° أماما للوصول للوضع الاقوي أو أعلى.
6	الوصول للمستوى 45° بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/JHBF2NXH\\_1g](https://youtu.be/JHBF2NXH_1g)



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### العقلة: ( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

م	المهارة
1	من التعلق دخول الرجلين بين الذراعين بأستقامة الرجلين و الذراعين للوصول للتعلق المعكوس بدون ملح الكتفين ثم الخروج لوضع التعلق المعدول.
2	الشد للطلوع بدوران المقعدة للارتكاز ( شد بطن ).
3	مرجحة الرجلين خلفا للمستوى الافقى.
4	النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما للمستوى الافقى للجسم فى المرجحة الاولى و الثانية.
5	الارتفاع بالجسم 45 فوق البار فى المرجحة الثالثة و الرابعة و الخامسة.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و فى حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/\\_jPidHvmx6c](https://youtu.be/_jPidHvmx6c)



## مرحلة 10 سنوات كأس مصر

درجة الاختبار	الاختبار	م
10 درجات	على جهاز الحلق : الارتكاز باستقامة الجسم و اليدين للخارج و الثبات 10 ثواني لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/HnCg7cUCunQ">https://youtu.be/HnCg7cUCunQ</a>	الاختبار الاول
10 درجات	من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين 5 ثواني و النزول بتحكم لوضع الزاوية فتح (عدد 3) (3 زاوية برس بلانس و الثبات 5 ثواني في الوقوف على اليدين) لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/hf3XvsKeNsg">https://youtu.be/hf3XvsKeNsg</a>	الاختبار الثاني
10 درجات	مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات) لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/s4MzELGEZw0">https://youtu.be/s4MzELGEZw0</a>	الاختبار الثالث



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	ميزان أمامي أو جانبي و الثبات 2 ثانية	0.2
2	من الوقوف على القدمين الوثب لاداء درجة امامية فتح متبوعة مباشرة بالصعود بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) ثم النزول للوقوف على القدمين	0.4
3	درجة خلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين	0.2
4	من الثبات الوثب لاداء شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)	0.3
5	الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين (Handspring) والوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)	0.4
6	الانبطاح اماما ثم اداء جراندي كار عرض + جرانديكار يمين + جرانديكار يسار ثم الوصول لوضع الجلوس الطويل	0.1 = 0.3 لكل جرانديكار
7	ثم الارتكاز على اليدين زاوية 7 و الثبات 2 ثانية ثم الرجوع لوضع الجلوس الطويل	0.2
8	مرجحة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوصول للوقوف على القدمين	0.1
9	من الوقوف على القدمين الوثب لاداء شقلبة جانبية على اليدين (راوند أوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .	0.2 0.4
	الربط بين المهارات	0.3
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/2mDM-wZovu0>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### عش غراب و يتم وضع مخدع بارتفاع 7سم

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	5 فلنكات على الجلد مع وضع المخدع بين اليدين.	2.5 درجة = 0.5 لكل فلنكة
2	نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة.	0.5
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/J5PwPe9OLKs>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 30 سم)

المهارة	م
الجري من 10-15 متر.	1
الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مستقيمة و الهبوط ثبات على القدمين.	2
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/fOFakCRacjc>





## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز لا يزيد عن 1.70 م من الارض و 1.50 م من سطح المرتبة  
( مسموح بوضع مرتبة هبوط 10 سم و مسموح بوضع مرتبة تحت السلم بأرتفاع 20 سم بحد أقصى )

م	المهارة	درجة الصعوبة
1	من الوقوف على السلم الطلوع بالكب ( لونج ابسترت).	0.5
2	زاوية ضم والثبات 2 ثانية.	0.1
3	الصعود بالقوة للوصول للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس فتح أو ضم)	0.5
4	النزول ببطئ للرجوع لوضع الزاوية ضم ثم المرور بوضع الزاوية v.	0.2
5	4 مرجحات خلفا للوصول للمستوى 45° أو المرور بالوقوف على اليدين و أماما للوصول للمستوى 45° فوق الافقي.	1.2 = 0.3 لكل مرجحة كاملة
6	الوصول للمستوى 45° أو المرور بالوقوف على اليدين بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين.	0.3 0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

[لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي](https://youtu.be/wak51MBKvA4)

<https://youtu.be/wak51MBKvA4>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### العقلة:-

### ( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

م	المهارة	درجة الصعوبة
1	من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت.	0.6
2	مرجحة الرجلين خلفا للمستوى الافقى أو الى 45°.	0.2
3	هيبسيركل	0.5
4	النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما	0.2
5	5 مرجحات الارتفاع بالجسم 45° فوق البار.	0.3 = 1.5 لكل مرجحة كاملة
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/ho3a2Ndye8Q>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	ميزان أمامي أو جانبي و الثبات 2 ثانية	0.2
2	دحرجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180° (هاف تويست) و النزول أماما دحرجة أمامية منحنية للوقوف على القدمين و تغيير الاتجاه	0.4
3	الجري 2-3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)	0.2
	متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء دحرجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)	0.4
	الربط بين المهارات	0.3
4	الانبطاح اماما اداء جراندار عرض + جراندار يمين + جراندار يسار	0.1 = 0.3 لكل جراندار
5	ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم أداء نصف فلنكة	0.2
6	الوصول لوضع الجلوس الطويل الارتكاز على اليدين زاوية 7° و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل	0.2
7	مرجحة الجزع أماما الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع و الصعود بالقوة للوصول لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول لوضع الوقوف على القدمين	0.3
8	تغيير الاتجاه ثم الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف)	0.1
	متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .	0.2
	الربط بين المهارات	0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/FAI8ziMUgxU>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### 1- عش الغراب

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	3 فنكات	$0.3 = 0.9$ لكل فنكة
2	اشتكلي A	1.0
3	3 فنكات	$0.3 = 0.9$ لكل فنكة
4	نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة	0.2
<b>D.Score</b>		<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/2Ju-lzl5ok>

## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### 2- عش غراب

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	2 فنكة	$0.3 = 0.6$ لكل فنكة
2	5 توماس	$0.3 = 1.5$ لكل توماس
3	2 فنكة	$0.3 = 0.6$ لكل فنكة
4	نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة فوق المستوى الأفقى	0.3
<b>D.Score</b>		<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/wniRZThmuvE>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### الحلق

### باستخدام الجلد

درجة الصعوبة	المهارات	م
0.2	من التعلق ملخ الكتفين معا للوصول الى التعلق المقلوب المستقيم	1
0.4	النزول البطيء خلفا بفرد الجسم الى وضع التعلق بدون ملخ الكتفين ثم الصعود مرة أخرى بثني الجسم للتعلق المقلوب المستقيم	2
0.4 = 2.4 لكل نصف مرجحة	ثني الجسم و الفرد لأداء 3 مرجحات خلفا أماما و خلفا للوصول للمستوى 45° للكعبين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين.	3
3.0	<b>D.Score</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3ORi3xJk0aU>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 130 سم)

المهارة	م
الجرى لعمل إرتقاء من على الترامبولين لأداء شقلبة أمامية علي اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر. (Handspring)	1
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/Lc-mZC5GDG4>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز لا يزيد عن 1.70 م من الارض و 1.50 م من سطح المرتبة ( مسموح بوضع مرتبة هبوط 10 سم و مسموح بوضع مرتبة تحت السلم بأرتفاع 20 سم بحد أقصى )

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من الوقوف على السلم الطلوع بالكب ( لونج ابسترت).	0.5
2	الارتكاز زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية (فتح أو ضم)	0.2 0.3
3	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.6
4	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.4
5	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.4
6	المرور بوضع الوقوف على اليدين ( او الثبات 2 ثانية) و الخروج جانبا .	0.6
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/YQXbHBKc\\_os](https://youtu.be/YQXbHBKc_os)



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### العقلة:-

( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

م	المهارة	درجة الصعوبة
1	من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت. (مسموح بالتوقف)	0.5
2	مرجحة الرجلين خلفا للمستوى 45° أو أكثر.	0.2
3	هيسيركل و الخروج 45° أو أكثر.	0.5
4	النزول خلفا لاداء 3 مرجحات كبرى خلفية (3 جراند معدول)	0.3 = 0.9 لكل جراند
5	ثم 3 مرجحات كبرى أمامية (3 جراند مقلوب)	0.3 = 0.9 لكل جراند
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/k22Oc4Eu4Vw>





## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	درجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180° (هاف تويست) و النزول أماما درجة فتح و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية و النزول على القدمين و تغيير الاتجاه	0.4
2	الجري 2-3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring) متبوعة مباشرة بدورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات و قوفا على القدمين الربط بين المهارات	0.1 0.3 0.2
3	الانبطاح اماما اداء جراندكار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار	0.1 = 0.3 لكل جراندكار
4	ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم أداء فلنكة	0.2
5	الوصول لوضع الجلوس الطويل الارتكاز على اليدين زاوية 7° و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل	0.2
6	مرجحة الجزع أماما ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوقوف على القدمين	
7	الجري 2-3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج) الربط بين المهارات	0.1 0.2 0.2 0.2
8	تغيير الاتجاه من الثبات الدفع بالقدمين لاداء شقلبة جانبية على اليدين (راوند أوف) متبوعة ب 2 شقلبات خلفية على اليدين (باك دايف) الربط بين المهارات	0.2 = 0.4 لكل باكدايف 0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/qsK769xH7Xs>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### 1- حصان حلق أرضي

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	5 فلنكات على نهاية الجهاز (ارتكاز مقاطع و الجهاز خلفا)	0.2 = 1.0 لكل فلنكة
2	نصف سبندل (يسمح بأدائها في 2 فلنكة)	0.7
3	5 فلنكات على نهاية الجهاز (ارتكاز مقاطع و الجهاز أماما)	0.2 = 1.0 لكل فلنكة
4	نهاية حركية والنزول جانبا مقاطع مع نصف لفة	0.3
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3Orb2U-8vGI>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### 2- عش غراب بحلقة واحدة

درجة الصعوبة	المهارات	م
1.0 لكل فلنكة	3 فلنكات على حلقة واحدة والنزول خلفا	1
<b>3.0</b>	<b>D.Score</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/GADIIihLACw>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### الحلق باستخدام الجلد

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز (تو ارمز)	0.3
2	الإرتكاز والثبات 2 ثانية باستقامة الجسم و الذراعين	0.2
3	الأرتكاز زاوية ضم والثبات 2 ثانية	0.3
4	النزول البطئ خلفا من وضع الزاوية الى وضع التعلق المقلوب المستقيم	0.2
5	النزول البطيء خلفا بفرد الجسم الى وضع التعلق و ملخ الكتفين ثم الصعود أماما للتعلق المقلوب المستقيم بثني الذراعين و الجسم	0.2
6	ثني الجسم و الفرد لأداء 3 مرجحات خلفا و أماما للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين و النزول للثبات على القدمين بعد المرجحة الثالثة.	0.3 = 1.8 لكل نصف مرجحة
<b>D.Score</b>		<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/hHH693QPxog>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 100 سم)

م	المهارات
1	الجرى لعمل إرتقاء من على الترامبولين لأداء شقلبة جانبية علي اليدين باستقامة الجسم والهبوط علي القدمين. ( Handspring with ¼ t )
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/UNmSDKJJEJU>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 180 سم من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 50 سم .

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا بثني الركبتين	0.2
2	الطلوع بالكب ( لونج ابستارت)	0.3
3	و الصعود مباشرة بالمرجحة خلفا للوصول للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية	0.4
4	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.4
5	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين أو الثبات	0.1
6	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.4
7	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.1
8	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.4
9	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية	0.2
10	النهاية الحركية دورة هوائية خلفية مستقيمة والنزول وقوفا على القدمين أو مرجحة أماما للوصول 45° و الرجوع لعمل دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية للنزول على القدمين.	0.5
<b>D.Score</b>		<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/PbpS4Rfum-U>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### العقلة:-

### باستخدام اللجد: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	لونج اب سنارت (مسموح بالتوقف)	0.4
2	مرجحة الرجلين خلفا للمرور بالوقوف على اليدين.	0.2
3	النزول للاداء سانجروفكا	0.7
4	3 مرجحات كبري خلفية. (3 جراند معدول)	0.5 = 1.5 لكل جراند
5	و النزول خلفا وقوفا على القدمين و الثبات	0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.0</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/8hXXgbPzJHE>



اجباريات بطولات الجمهورية  
للجهاز الفني رجال  
للموسم الرياضي 2023 - 2024





## مرحلة 7 سنوات بطولة الجمهورية

م	الاختبار	درجة الاختبار
الاختبار الاول	قبة و المشي 6 متر	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/ucOp3FqH55o">https://youtu.be/ucOp3FqH55o</a>	
الاختبار الثاني	الوقوف علي اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل 45 ° مع سند المشطين على بار متوازي أو صندوق مقسم 20 ثانية	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/zeXXiJJtjFs">https://youtu.be/zeXXiJJtjFs</a>	
الاختبار الثالث	دحرجة خلفية مكورة على سطح مائل	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/qdqN1omxhd8">https://youtu.be/qdqN1omxhd8</a>	
الاختبار الرابع	شد عقلة بالقبضة المعدول (عدد 5)	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/7wPm2EvNOf8">https://youtu.be/7wPm2EvNOf8</a>	
الاختبار الخامس	ضغط متوازي في وضع الارتكاز باستقامة الجسم (عدد 5)	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/3Q9x-0fQu7w">https://youtu.be/3Q9x-0fQu7w</a>	
الاختبار السادس	زاوية ضم على الارض ثبات 10 ثواني	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/mY74XPIIG6M">https://youtu.be/mY74XPIIG6M</a>	
الاختبار السابع	الارتكاز الامامي في وضع الانبطاح الأفقي مع وضع المشطين على صندوق مقسم 10 ثواني	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/SavbWvdE4PA">https://youtu.be/SavbWvdE4PA</a>	
الاختبار الثامن	التعلق و الثبات في الوضع المنحني و الثبات 20 ثانية (بطن بايك)	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/abGYxAG9i40">https://youtu.be/abGYxAG9i40</a>	
الاختبار التاسع	الارتكاز باستقامة الجسم على المتوازي و المشي للامام الى نهاية المتوازي	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/EBeAcEysqxs">https://youtu.be/EBeAcEysqxs</a>	
الاختبار العاشر	الارتكاز باستقامة الجسم في الوضع الجانبي للفلنكات مع وضع المشطين على سلم القفز 10 ثواني على اليد اليمنى 10 ثواني على اليد اليسرى	10 درجات
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي	
	<a href="https://youtu.be/0kCshe9BqjU">https://youtu.be/0kCshe9BqjU</a>	



## مرحلة 7 سنوات بطولة الجمهورية

### أولاً: الحركات الأرضية

م	المهارات
1	2 درجة أمامية مكورة ثم الوقوف على القدمين
2	2 عجلة فتح متتابتين ثم الوقوف و الدوران للخارج ربع لفة.
3	المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالدرجة و الجلوس فتح و الذراعين عالياً.
4	اداء جراند كار عرض + جراندكار طولى يمين + جراندكار طولى يسار
5	الارتكاز على اليدين زاوية فتح و الثبات 2 ثانية ثم الرجوع لوضع الجلوس فتح
6	ضم الرجلين ثم الوقوف على الكتفين و الذراعين مستقيمين خلفاً ثم التكور الامامى للوقوف على القدمين
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

[لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علماً بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي](#)

<https://youtu.be/fseDoNPdFKk>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

درجة الاختبار	الاختبار	م
10 درجات	من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية فتح (عدد 3) (3 زاوية برس بلانس)	الاختبار الاول
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/X2mfJzXfF3g">https://youtu.be/X2mfJzXfF3g</a>		
10 درجات	الوقوف على اليدين على الارض 10 ثواني (محاولتين و يتم احتساب الأفضل)	الاختبار الثاني
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/gcR7rYSZ5vU">https://youtu.be/gcR7rYSZ5vU</a>		
10 درجات	من التعلق الشد و الصعود بدوران المقعدة للوصول لوضع الارتكاز ثم النزول خلفا لوضع التعلق (عدد 5) (5 شد بطن)	الاختبار الثالث
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/csIVM5iaE0c">https://youtu.be/csIVM5iaE0c</a>		
10 درجات	مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)	الاختبار الرابع
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/f4OIYwMaCAI">https://youtu.be/f4OIYwMaCAI</a>		



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### أولاً: الحركات الأرضية

م	المهارات
1	الدحرجة الامامية و الجلوس فتح و الذراعين عاليا
2	اداء جرانديكار عرض + جرانديكار طولى يمين + جرانديكار طولى يسار
3	الارتكاز على اليدين زاوية فتح و الثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة الى وضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول على القدمين
4	المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالدحرجة الامامية مكورة.
5	من الثبات الوثب لعمل شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بدحرجة خلفية مكورة باستقامة الذراعين
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/LgQMANMGYyw>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### عش الغراب (قيمة السقوط) 1.0

المهارات	م
2 فلنكة متتابعين و النزول خلفا.	1
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/NHUI-tqNkQY>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 30 سم)

المهارة	م
الجري من 8-10 متر.	1
الارتقاء من على الترامبولين بأستقامة الجسم و الذراعين والنزول للهبوط ثبات على القدمين.	2
<b><u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u></b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/w2i9CafGcgl>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### المتوازي:

م	المهارة
1	الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية .
2	زاوية ضم والثبات 2 ثانية.
3	المرور بوضع الزاوية v.
4	4 مرجحات خلفا أماما للوصول للوضع الافقي.
5	الوصول للمستوى 45° بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/To62B35U9-I>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

درجة الاختبار	الاختبار	م
10 درجات	من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية فتح (عدد 5) (5 زاوية برس بلانس)	الاختبار الاول
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/R-ESB-odw60">https://youtu.be/R-ESB-odw60</a>		
10 درجات	على جهاز المتوازي الارضي من وضع الزاوية ضم الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية ضم (عدد 1) (1 زاوية برس بلانس)	الاختبار الثاني
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/ctJ-V2W_VrQ">https://youtu.be/ctJ-V2W_VrQ</a>		
10 درجات	مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)	الاختبار الثالث
لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/bB7qQ2yiaUc">https://youtu.be/bB7qQ2yiaUc</a>		





## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

يتم وضع سلم القفز و مرتبه بارتفاع 10 سم

م	المهارات
1	من الوقوف على السلم الوثب بالقدمين لعمل شقلبة أمامية على اليدين (Handspring) مع وضع اليدين على المرتبه و النزول بالقدمين على الارض.
2	من الثبات أداء شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل و الذراعين عاليا. (Forward walkover)
3	المرور بوضع الوقوف على اليدين و الدفع باليدين معاً ثم النزول أماماً بالدحرجة فتح و الذراعين عاليا
4	و اداء جراندي كار عرض + جراندي كار يمين + جراندي كار يسار ثم ضم الرجلين أماماً للوصول لوضع الجلوس الطويل
5	الارتكاز على اليدين زاوية ضم (45°) الى زاوية 7 و الثبات 2 ثانية والرجوع لوضع الجلوس الطويل
6	مرجحة الجزع أماماً و الذراعين عاليا ثم خلفاً للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع لعمل زاوية فتح و الصعود مباشرة بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول على القدمين الارتقاء لاعلى و تغيير الاتجاه.
7	ميزان أمامي
8	من الثبات الوثب لعمل شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بدحرجة خلفية منحنية باستقامة الذراعين
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علماً بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/0brJtHy8GqU>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### عش الغراب (مراتب بارتفاع 20 سم أماما و خلفا (قيمة السقوط) 1.0

م	المهارات
1	5 فلنكات.
2	نهاية حركية والنزول خلفا.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/NEXTkmVXtn8>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: سلم قفز + مراتب بارتفاع 30 سم)

م	المهارة
1	الجرى من 10-15 متر.
2	الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات على القدمين.
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/5mQL4tpvD6o>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### المتوازي:

م	المهارة
1	الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية .
2	زاوية ضم والثبات 2 ثانية.
3	الصعود بالقوة للوصول للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس فتح أو ضم)
4	النزول ببطئ للرجوع لوضع الزاوية ضم ثم المرور بوضع الزاوية v.
5	4 مرجحات خلفا للوصول للمستوى 45° أماما للوصول للوضع الافقي أو أعلى.
6	الوصول للمستوى 45° بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/RS5DCKpcKko>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### العقلة: ( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

م	المهارة
1	من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب (لونج ابسترت).
2	مرجحة الرجلين خلفا للمستوى الأفقى.
3	النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما
4	5 مرجحات الارتفاع بالجسم 45° فوق البار.
<b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/xwebSioLh84>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

درجة الاختبار	الاختبار	م
10 درجات	على جهاز الحلق : الارتكاز باستقامة الجزع في وضع الزاوية بثني الركبتين و اليدين للخارج و الثبات 10 ثواني (زاوية تك)	الاختبار الاول
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/Xnyfltsoll">https://youtu.be/Xnyfltsoll</a>	
10 درجات	مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)	الاختبار الثاني
	لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي <a href="https://youtu.be/vFw4emW-D4E">https://youtu.be/vFw4emW-D4E</a>	



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	ميزان أمامي أو جانبي و الثبات 2 ثانية	0.2
2	من الوقوف على القدمين الوثب لاداء درجة امامية فتح متبوعة مباشرة بالصعود بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) ثم النزول للوقوف على القدمين	0.4
3	درجة خلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين	0.2
4	الجري 2-3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)	0.2
4	متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)	0.4
	الربط بين المهارات	0.3
5	الانبطاح اماما ثم اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار ثم الوصول لوضع الجلوس الطويل	0.1 = 0.3 لكل جراندكار
6	ثم الارتكاز على اليدين زاوية 7 و الثبات 2 ثانية ثم الرجوع لوضع الجلوس الطويل	0.2
7	مرجحة الجزع اماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوصول للوقوف على القدمين و الارتقاء لأعلى و تغيير الاتجاه بربع لفة	0.1
8	الجري 2-3 خطوات و الارتقاء لعمل دورة هوائية أمامية مكورة و الثبات وقوفا على القدمين ثم تغيير الاتجاه	0.5
9	من الوقوف على القدمين الوثب لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .	0.1 0.3 0.3
	الربط بين المهارات	
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/DZgmGOYimZw>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### عش الغراب

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	3 فلنكات	0.3 = 0.9 لكل فلنكة
2	تغيير الاتجاه بربع لفة فى فلنكة واحدة (Elema)	0.3
3	3 فلنكات	0.3 = 0.9 لكل فلنكة
4	تغيير الاتجاه بربع لفة فى فلنكة واحدة (Elema)	0.3
5	3 فلنكات	0.3 = 0.9 لكل فلنكة
6	نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بربع لفة	0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/naCNuk4FIDw>





## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

**(مواصفات الجهاز: سلم قفز + مراتب بارتفاع 30 سم)**

م	المهارة
1	الجري من 10-15 متر.
2	الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مستقيمة و الهبوط ثبات على القدمين.
<b><u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u></b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/dZD5DIzfOCo>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز لا يزيد عن 1.70 م من الارض و 1.50 م من سطح المرتبة ( مسموح بوضع مرتبة هبوط 10 سم و مسموح بوضع مرتبة تحت السلم بأرتفاع 20 سم بحد أقصى )

م	المهارة	درجة الصعوبة
1	من الوقوف على السلم الطلوع بالكب ( لونج ابسترت).	0.5
2	زاوية ضم والثبات 2 ث.	0.1
3	الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين والثبات 2 ثانية ( برس بلانس فتح أو ضم ).	0.5
4	النزول لعمل 3 مرجحات أماما 45° وخلفا للمرور بالوقوف على اليدين.	1.8 = 0.6 لكل مرجحة كاملة
5	المرور بوضع الوقوف على اليدين ( او الثبات 2 ثانية) و الخروج جانبا بعد المرجحة الثالثة.	0.6
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/CsqDhA03b44>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

م	المهارة	درجة الصعوبة
1	من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت.	0.8
2	مرجحة الرجلين خلفا أقل من المستوى الافقى .	0.2
3	هيسيركل	0.6
4	النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما	0.4
5	5 مرجحات الارتفاع بالجسم للمستوى 45 ° تحت البار أو الافقى للجسم.	0.3 = 1.5 لكل مرجحة كاملة
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/ehfa7dFfjbI>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	درجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180 ° (هاف تويست) و النزول أماما درجة فتح و الصعود مباشرة بالقوة للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية و النزول على القدمين و تغيير الاتجاه	0.5
2	الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring) متبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات وقوفا على القدمين الربط بين المهارات	0.2 0.4 0.3
3	الانبطاح اماما اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار	0.1 = 0.3 لكل جراندكار
4	ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم أداء نصف فلنكة	0.2
5	الوصول لوضع الجلوس الطويل الارتكاز على اليدين زاوية 7 و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل	0.2
6	مرجحة الجزع أماما ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوقوف على القدمين	0.1
7	الجري 2 - 3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج) الربط بين المهارات	0.1 0.2 0.3 0.2
8	تغيير الاتجاه ثم الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة جانبية على اليدين (راوند أوف) متبوعة مباشرة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) . الربط بين المهارات	0.1 0.2 0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/wZDyP1YiA\\_I](https://youtu.be/wZDyP1YiA_I)



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### 1- عش غراب

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من الثبات رشن 180°	1.5
2	5 فلنكات	0.3 = 1.5 لكل فلنكة
3	نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة.	0.5
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/v4QOos\\_EAgY](https://youtu.be/v4QOos_EAgY)



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### 2- المهر أو حصان حلق أرضى بدون حلقات

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	3 فلنكات في وضع الارتكاز المقاطع	0.9 = 0.3 لكل فلنكة
2	تغيير الاتجاه بربع لفة في فلنكة واحدة (Elema)	0.3
3	3 فلنكات في وضع الارتكاز الجانبي	0.9 = 0.3 لكل فلنكة
4	تغيير الاتجاه بربع لفة في فلنكة واحدة (Elema)	0.3
5	3 فلنكات في وضع الارتكاز المقاطع	0.9 = 0.3 لكل فلنكة
6	نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بنصف لفة	0.2
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/gRKaiaqpuo4>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### الحلق باستخدام الجلد

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز ( تو ارمز)	1.0
2	الإرتكاز والثبات 2 ثانية باستقامة الجسم و الذراعين	0.5
3	الأرتكاز زاوية ضم والثبات 2 ثانية	0.5
4	الصعود بالقوة للوصول الى وضع الزاوية فتح و الثبات 2 ثانية	0.5
5	الرجوع لوضع الزاوية ضم ثم الارتكاز باستقامة الجسم و الذراعين	0.5
6	النزول الى وضع التعلق ثم النزول على الارض	0.5
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/tkZXC734EFw>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

**( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 110 سم + مراتب بارتفاع 110 سم )**

المهارة	م
الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر. (Handspring)	1
<b><u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u></b>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/X19nAtA099s>





## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 180 سم من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 50 سم .

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا بثني الركبتين	0.3
2	الطلوع بالكب ( لونج ابستارت)	0.4
3	و الصعود مباشرة بالمرجحة خلفا للوصول للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية	0.4
4	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.4
5	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 ° و الرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين أو الثبات	0.2
6	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.4
7	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 و الرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.2
8	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) و الرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.4
9	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 و الرجوع مرة اخرى للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية	0.3
10	الخروج جانبا بالدوران 180° على ذراع واحد (فولت).	0.5
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/uXV9ZF4QIMk>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

م	المهارة	درجة الصعوبة
1	من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت. (مسموح بالتوقف)	0.6
2	مرجحة الرجلين خلفا للمستوى 45° أو أكثر.	0.3
3	هيبسيركل و الخروج 45° أو المرور بوضع الوقوف على اليدين.	0.8
4	النزول خلفا لاداء 3 مرجحات كبرى خلفية (3 جراند معدول)	0.6 = 1.8 لكل جراند
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/gNYy3QiqVml>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	الجرى 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring) متبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات وقوفا على القدمين الربط بين المهارات	0.1 0.3 0.2
2	تغيير الاتجاه الجري 2-3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين (Handspring) متبوعة بشقلبة أمامية على اليدين (Double Take off) ثم الوقوف على القدمين الربط بين المهارات	0.2 0.2 0.2
3	- المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول دحرجة بايك و الوقوف على القدمين و الصعود بالقوة من الوقوف على القدمين الى وضع الوقوف على اليدين (برس بلانس بايك) و الثبات 2 ثانية و تغيير الاتجاه 180° (دبل تشنج) - و النزول خلفا دحرجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180° (هاف تويست) - النزول أماما دحرجة فتح و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية و النزول على القدمين و تغيير الاتجاه الربط بين المهارات	0.3 0.3 0.3 0.3
4	الانبطاح اماما اداء جراندا كار عرض + جرانديكار يمين + جرانديكار يسار	0.1 = 0.3 لكل جرانديكار
5	ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم أداء فلنكة	0.2
6	تغيير الاتجاه الجري 2-3 خطوات الوثب لاداء شقلبة جانبية على اليدين (راوند أوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) متبوعة بدورة هوائية خلفية مكورة. الربط بين المهارات	0.1 0.3 0.2
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/pXSj1IMMkDE>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### 1- حصان حلق أرضى بدون حلقات

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	فلنكة أو أكثر	0.4
2	الانتقال الامامى فى 4 فلنكات على الاكثر (Magyar)	0.3 = 1.5 لكل جزء من اجزاء الجهاز
3	فلنكة أو أكثر	0.4
4	1/2 سبندل.	0.9
5	نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بنصف لفة	0.3
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

[https://youtu.be/zOV\\_XVJdcUk](https://youtu.be/zOV_XVJdcUk)



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### 2- عش الغراب

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	2- 3 فلنكات	$0.2 = 0.4$ لكل فلنكة
2	رشن 180°	0.6
3	2- 3 فلنكات	$0.2 = 0.4$ لكل فلنكة
4	فسحة	0.7
5	2- 3 فلنكات	$0.2 = 0.4$ لكل فلنكة
6	اشتكلي A	0.6
7	2- 3 فلنكات نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بربع لفة	$0.2 = 0.4$ لكل فلنكة
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/Vpyy2rJKXkA>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### 3- حصان حلق

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	الارتكاز الامامي على اليدين على الحلقتين	
2	مرجحة الرجلين معا يمين و يسار بضم الرجلين مرجحتين لوصول المشطين لمستوى الجهاز	1.4 = 0.35 لكل نصف مرجحة
3	مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز <b>3 مرجحات</b>	2.1 = 0.35 لكل نصف مرجحة
4	النزول على القدمين	
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/gKAeahgP6-0>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### الحلق باستخدام الجلد

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز (تو ارمز)	0.3
2	الإرتكاز والثبات 2 ثانية	0.2
3	الأرتكاز زاوية ضم والثبات 2 ثانية	0.3
4	الصعود بالقوة للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و الثبات 2 ثانية	0.6
5	الرجوع لوضع الزاوية ضم و النزول البطئ خلفا لوضع التعلق المقلوب المستقيم	0.2
6	النزول خلفا بفرد الجسم للتعلق مع ملخ الكتفين ثم الصعود أماما للتعلق المقلوب المستقيم بثنى الذراعين و الجسم	0.2
7	ثني الجسم و الفرد لأداء 3 مرجحات خلفا و أماما للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين.	0.2 = 1.2 لكل نصف مرجحة
8	نهاية حركية دورة هوائية خلفية مستقيمة و يتم ادائها في المرجحة الرابعة	0.5
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/ov-OZqnglJ8>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 115 سم + مراتب بارتفاع 80 سم )

م	المهارات
1	<u>1- القفزة الأولى:</u> الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين والنزول وقوفا على القدمين فوق المراتب. (Handspring)
2	<u>2- القفزة الثانية:</u> الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة جانبية علي اليدين و النزول وقوفا على القدمين فوق المراتب. (Handspring with ¼ t)
<p><u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب لكل قفزة من 10 درجات</u> <u>درجة اللاعب على الجهاز تكون متوسط القفزتين</u></p>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/1vvrIAC0BHQ>

<https://youtu.be/x1Y0rnPwNCs>





## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 180 سم من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 50 سم .

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا بثني الركبتين	0.2
2	الطلوع بالكب ( لونج ابستارت ) والفرد اماما لاداء نصف مرجحة و النزول من الخلف بمرجحة الكتفين لعمل سيينج ثم الرجوع لوضع الارتكاز زاوية ضم.	0.3 0.5
3	زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية (فتح أو ضم)	0.4
4	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.4
5	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين أو الثبات	0.2
6	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)	0.4
7	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للوقوف على اليدين	0.2
8	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.4
9	النهاية الحركية دورة هوائية خلفية مستقيمة والنزول وقفا على القدمين أو مرجحة أماما للوصول 45 ° و الرجوع لعمل دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية للنزول على القدمين.	0.5
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/098wtWoeAc8>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	لونج اب ستارت (مسموح بالتوقف) + تغيير القبضة للأسفل من الإرتكاز	0.4
2	مرجحة الرجلين خلفا للمرور بالوقوف على اليدين.	0.2
3	3 مرجحات كبري أمامية. (3 جراند مقلوب)	0.9 = 0.3 لكل جراند
4	تغيير الإتجاه بنصف لفة بعد المرجحة الكبرى الأمامية الثالثة للقبض من أعلي. (فولت)	0.8
5	3 مرجحات كبري خلفية. (3 جراند معدول)	0.9 = 0.3 لكل جراند
6	و النزول خلفا وقوفا على القدمين و الثبات (غير مسموح بمساعدة المدرب أثناء الهبوط)	0.3
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/dnMVDn1ycvQ>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	الجرى 2-3 خطوات شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)	0.1
	متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring)	0.2
	متبوعة مباشرة بدورة هوائية أمامية منحنية أو مستقيمة	0.3
	الربط بين المهارات	0.2
2	دورة هوائية أمامية مكورة متبوعة مباشرة	0.2
	بدورة هوائية أمامية مكورة.	0.2
	الربط بين المهارات	0.2
3	المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول درجة بايك و الصعود بالقوة من الوقوف على القدمين الى وضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس بايك ) و تغيير الاتجاه 180° (دبل تشنج) و النزول خلفا درجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 360° (فولتويست) النزول على القدمين و تغيير الاتجاه	0.2 0.2 0.1
	الربط بين المهارات	
	الانبطاح أماما ثم أداء 2 فلنكة أو 2 توماس	0.2
	زاوية v ثبات 2 ث	
5	في حالة أداء اللاعب زاوية v أو مانا متبوعة بالصعود بالقوة برس بلانس ضم أو من درجة أمامية منحنية يحصل اللاعب على 0.3 محسنات	0.2
6	الجرى 2-3 خطوات لاداء شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند أوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف) و الارتقاء لاعلى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة (في حالة أداء الدورة الهوائية مكورة يحصل اللاعب على نصف قيمة الصعوبة فقط)	0.1 0.3 0.2
	الربط بين المهارات	
	تغيير الاتجاه من الثبات الدفع بالقدمين لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة ب 2 شقلبة خلفية على اليدين ( 2 باك دايف) متبوعة بدورة هوائية خلفية مكورة.	0.1 = 0.2 لكل باكدايف 0.2 0.2
	الربط بين المهارات	
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/mkQPg4UVovY>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### 1- حصان حلق بدون حلقات

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	فلنكة أو أكثر	0.1
2	الانتقال الامامى فى 4 فلنكات على الاكثر (Magyar)	0.3 = 1.5 لكل جزء من أجزاء الجهاز
3	فلنكة أو أكثر على نهاية الجهاز	0.2
4	الانتقال الخلفى فى 4 فلنكات (sivado)	0.3 = 1.5 لكل جزء من أجزاء الجهاز
5	فلنكة أو أكثر	0.1
6	نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بنصف لفة	0.1
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/CDkd4BAz7Ew>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### 2- عش غراب بحلقة واحدة

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	2 - 3 فلنكات	0.6 = 0.3 لكل فلنكة
2	تغيير الاتجاه 180°	2.0
3	2 - 3 فلنكات	0.6 = 0.3 لكل فلنكة
4	نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بربع لفة	0.3
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/sp8Tj4j8FeQ>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### 3- حصان حلق

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	الارتكاز الامامي على اليدين على الحلقتين	
2	مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز <b>3 مرجحات</b>	1.2 = 0.2 لكل نصف مرجة
3	دخول الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى ثم دخول الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى للوصول الى وضع الارتكاز الخلفي بضم الرجلين	0.3 0.3
4	مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز <b>3 مرجحات</b>	1.2 = 0.2 لكل نصف مرجة
5	خروج الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى ثم خروج الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى للوصول الى وضع الارتكاز الامامي بضم الرجلين	0.3 0.2
6	النزول على القدمين	
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/MqeNTWVm1PI>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### الحاقق:

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز ( تو ارمز )	0.2
2	الارتكاز زاوية ضم 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و الثبات 2 ثانية	0.2 0.5
3	النزول البطئ مرورا بوضع الزاوية ضم ثم النزول البطئ خلفا لوضع التعلق المقلوب المستقيم	0.3
4	النزول خلفا باستقامة الجسم و الذراعين للوصول لوضع البلانش الخلفى و الثبات 2 ثانية (planche back lever) و النزول البطئ للتعلق المعكوس باستقامة الجسم و ملح الكتف للتعلق و الصعود أماما باستقامة الجسم و ثنى الذراعين لوضع التعلق المقلوب المستقيم	0.4 0.2
5	ثنى الجسم و الفرد أماما ثم خلفا لأداء (Inlocate) ثم مرجحة خلفا للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين.	0.4 0.2
6	اماما لعمل Dislocate	0.4
7	نهاية حركية دورتين هوائيتين خلفيتين مكورتين	0.7
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/9Ltn32TuG90>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 100 سم )

م	المهارات
1	<u>1- القفزة الأولى:</u> الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين والنزول وقوفا على القدمين فوق المراتب. ( Handspring)
2	<u>2- القفزة الثانية : (بدون حصان)</u> الجرى لعمل يورشينكو و النزول على القدمين على المراتب
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب لكل قفزة من 10 درجات</u> <u>درجة اللاعب على الجهاز تكون متوسط القفزتين</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/fh26vITT-gY>

<https://youtu.be/G3FuQKADCeQ>





## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 2م من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 70 سم.

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا	0.2
2	الطلوع بالكب ( لونج ابستارت) والفرد اماما لاداء نصف مرجحة و النزول من الخلف بمرجحة الكتفين لعمل اندرسونج و الوصول لوضع الارتكاز على العضدين مرورا بوضع المانا (Manna)	0.2 0.4
3	فرد الرجلين أماما لعمل نصف مرجحة خلفية على العضدين و الرجوع لوضع الارتكاز زاوية ضم.	0.4
4	الارتكاز زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية (فتح أو ضم)	0.4
5	تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج) أو (باك تشنج)	0.4
6	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للوقوف على اليدين	0.2
7	موي (Moy) صعوبة C, B أو دائرة كبرى (Giant swing) و في حالة أداء جراند يحصل اللاعب على 0.3 محسنات.	0.6
8	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للوقوف على اليدين	0.2
9	النهاية الحركية دورة هوائية خلفية مستقيمة والنزول وقوفا على القدمين أو مرجحة أماما للوصول 45° و الرجوع لعمل دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية للنزول على القدمين.	0.5
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/j1pljfeXOqc>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2.20 م من الارض

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من القبض من أعلى مرجحة أماما خلفا للوصول للمستوى الأفقى للجسم أو أكثر. (Back up rise to support or more)	0.2
2	النزول خلفا لاداء سانجروفكا	0.6
3	1 - 2 مرجحات كبرى خلفية. (1 - 2 جراند معدول)	0.1
4	تغيير الإتجاه بنصف لفة بالمرجحة الكبرى الخلفية الثالثة للقبض من أسفل . (فورورد تويست)	0.6
5	1 - 2 مرجحات كبرى أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)	0.1
6	اندو فتح	0.7
7	1 - 2 مرجحات كبرى أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)	0.1
8	تغيير الإتجاه بنصف لفة بعد المرجحة الكبرى الأمامية الثالثة للقبض من أعلي. (فولت)	0.2
9	2 مرجحات كبرى خلفية . (2 جراند معدول)	0.2
10	نهاية حركية دورة هوائية خلفية مستقيمة .	0.7
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

[لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى](https://youtu.be/PzN6gSQCSU8)

<https://youtu.be/PzN6gSQCSU8>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	شقلبة امامية على اليدين بالرجلين ( Handspring ) ( مسموح بعدم ادائها )	0.3
	متبوعة بدورة هوائية امامية مستقيمة ( Salto fwd stretched )	0.2
	متبوعة بدورة هوائية امامية مكورة ( Salto fwd Tuck )	0.3
الربط بين المهارات		
2	شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف)	0.1
	و الارتفاع لافى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة	0.3
	الربط بين المهارات	0.2
3	من الجري أداء دورة هوائية أمامية منحنية مع الدوران $180^\circ$ (فورورد بايك هاف تويست)	0.3
4	2 فلنكة + رشن وند سونج $360^\circ$ أو 2 توماس + $\frac{1}{2}$ سبندل	0.3 + 0.2
5	بلانش فتح أو زاوية $v$ أو زاوية مانا و الثبات 2 ثانية	0.3
6	الصعود بالقوة للوقوف على اليدين 2 ثانية برس بلانس B . في حالة أداء اللاعب زاوية $v$ أو مانا متبوعة بالصعود بالقوة برس بلانس ضم أو من درجة أمامية منحنية يحصل اللاعب على 0.3 محسنات	0.2
7	شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند اوف ) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف)	0.1
	و الارتفاع لافى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة بلفة كاملة حول المحور الطولى ( استريت فولتويست)	0.4
	الربط بين المهارات	0.3
<b>D.Score</b>		3.5

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

[https://youtu.be/\\_zHIRnKGT4o](https://youtu.be/_zHIRnKGT4o)



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### 1- حسان حلق

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	فانكة أو أكثر	0.1
2	الانتقال الامامي الى الحلقة الاولى و الصعود لعمل فانكة بربع لفة على حلقة واحدة و الدخول على الحلقتين	0.9
3	فانكة أو أكثر على الحلقتين	0.1
4	فسحة	0.9
5	فانكة أو أكثر على الحلقتين	0.1
6	اشتكلي B و النزول الى	0.9
7	2 فانكة حلقة و جلد ثم تغيير الاتجاه لاداء نهاية حركية و النزول جانبا مقاطع بنصف لفة	0.5 = 0.2 لكل فانكة + 0.1 للنهية الحركية
<b>D.Score</b>		<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/W6ZH5F7A49s>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### 2- حسان حلق بدون حلقات

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	فلنكة أو أكثر	0.1
2	الانتقال الامامى فى 4 فلنكات على الاكثر (Magyar)	0.2 = 1.0 لكل جزء من أجزاء الجهاز
3	فلنكة أو أكثر على نهاية الجهاز	0.3
4	الانتقال الخلفى فى 4 فلنكات (sivado)	0.2 = 1.0 لكل جزء من أجزاء الجهاز
5	فلنكة أو أكثر	0.1
6	نهاية حركية رشن 360° أو نهاية حركية بالصعود للوقوف على اليدين من الارتكاز الجانبي	1.0
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/p2AQZGo8kfY>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### 3- حصان حلق

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	الارتكاز الامامي على اليدين على الحلقتين	
2	مرجات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز مرجة واحدة	0.5 = 0.25 لكل نصف مرجة
3	دخول الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى و مرجة الرجل اليسرى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم رجوع الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي	0.5 لمرجة الدخول 0.5 لمرجة الخروج
4	دخول الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى و مرجة الرجل اليمنى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم رجوع الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي	0.5 لمرجة الدخول 0.5 لمرجة الخروج
5	دخول الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى و مرجة الرجل اليسرى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم خروج الرجل اليمنى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي	0.5
6	دخول الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى و مرجة الرجل اليمنى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم خروج الرجل اليسرى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي	0.5
7	النزول على القدمين	
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3T6i-yl8mB4>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### الحاقق:

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من التعلق ملخ الكتفين للوصول للتعلق المقلوب المستقيم	0.2
2	الطلوع بالكب أماما أو الكب خلفا الى وضع الارتكاز (ابسترت أو باك اب) (في حالة أداء اللاعب ابسترت زاوية ضم , باك اب زاوية ضم أو هونما زاوية ضم مباشرة يحصل اللاعب على 0.3 محسنات)	0.5
3	الوصول لوضع الزاوية ضم و الثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و الثبات 2 ثانية	0.2 0.4
4	النزول البطئ مرورا بوضع الزاوية ضم ثم النزول البطئ خلفا لوضع التعلق المقلوب المستقيم	0.3
5	النزول خلفا باستقامة الجسم و الذراعين للوصول لوضع البلانش الخلفى و الثبات 2 ثانية (planche back lever) والنزول البطئ للتعلق المعكوس باستقامة الجسم و ملخ الكتف للتعلق و الصعود أماما باستقامة الجسم و ثنى الذراعين لوضع التعلق المقلوب المستقيم	0.3 0.2
6	ثنى الجسم و الفرد أماما ثم خلفا لأداء (Inlocate) ثم مرجحة خلفا للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلى من الافقى باستقامة الذراعين.	0.3 0.1
7	اماما لعمل (Dislocate)	0.3
8	نهاية حركية دورتين هوائيتين خلفيتين مكورتين	0.7
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/mfyMbESpA5A>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 130 سم )

م	المهارات
1	<u>1- القفزة الأولى :</u> الجرى لعمل يورشينكو و النزول على القدمين على المراتب
2	<u>2- القفزة الثانية:</u> الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين والنزول وقوفا على القدمين فوق المراتب. ( Handspring)
3	<u>3- القفزة الثالثة:</u> الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة جانبية على اليدين و النزول رقودا على الظهر فوق المراتب. (Handspring with ¼ t)
<u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب لكل قفزة من 10 درجات</u> <u>درجة اللاعب على الجهاز تكون متوسط القفزتين</u>	

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/P8o7j7UnjZE>

<https://youtu.be/LPvrlkvzyE>

[https://youtu.be/\\_4DvcpoCnqQ](https://youtu.be/_4DvcpoCnqQ)





## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 2م من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 70 سم .

ملاحظة : يسمح للاعب باختيار مهارة واحدة من المهارات رقم 3 أو رقم 8 و في حالة أداء المهارتين يحصل اللاعب على

### 0.3 محسنات

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا للسعود الى وضع الارتكاز العضدي (سونجستم للوصول للارتكاز على العضدين)	0.1 0.3
2	أداء مرجحة على العضدين أماما و خلف ثم أماما للوصول لوضع الارتكاز (طايرة)	0.2 0.3
3	اداء نصف مرجحة و النزول من الخلف بمرجحة الكتفين لعمل باسكت للوصول لوضع الارتكاز زاوية ضم	0.5
4	الارتكاز زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية (فتح أو ضم)	0.3
5	تغيير الاتجاه 180 ° (باك تشينج أو دبل تشينج)	0.3
6	دائرة كبرى (جراند)	0.8
7	مرجحة أماما 45° خلفا للمرور بالوقوف على اليدين.	0.1
8	فورورد تويست للوصول لوضع الزاوية 45° و في حالة أداء فورورد تويست بلانس يحصل اللاعب على 0.3 محسنات	0.5
9	النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين	0.1
10	النهاية الحركية دورتين هوائيتين خلفيتين مكورة أو منحنية 2.	0.5
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3M7nDgN6SW0>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2.40 م من الارض

م	المهارات	درجة الصعوبة
1	من القبض من أعلى مرجحة أماما خلفا للوصول للمستوى الأفقى للجسم أو أكثر. (Back up rise to support or more)	0.1
2	النزول خلفا لاداء سانجروفكا بالطيران	0.5
3	1 - 2 مرجحات كبري خلفية. (1 - 2 جراند معدول)	0.1
4	شتالدر	0.5
5	1 - 2 مرجحات كبري خلفية. (1 - 2 جراند معدول)	0.1
6	تغيير الإتجاه بنصف لفة بالمرجحة الكبرى الخلفية الثالثة للقبض من أسفل . (فورورد تويست)	0.3
7	1 - 2 مرجحات كبري أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)	0.1
8	اندو أو ديسلوكيشن (في حالة أداء اللاعب لمهارة ديسلوكيشن يحصل اللاعب على 0.5 محسنات)	0.5
9	1 - 2 مرجحات كبري أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)	0.2
10	تغيير الإتجاه بنصف لفة بعد المرجحة الكبرى الأمامية الثالثة للقبض من أعلى. (فولت)	0.2
11	2 مرجحات كبري خلفية . (2 جراند معدول)	0.2
12	نهاية حركية دورتين هوائيتين خلفية مكورة أو منحنية أو مستقيمة	0.7
	<b>D.Score</b>	<b>3.5</b>

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/Qwi-sNOF3nQ>



## مرحلة 15 سنة بطولة الجمهورية

- يتم تطبيق جميع بنود القانون الدولي للناشئين ما لم يوضح غير ذلك -  
E score . يلتزم اللاعب بأداء 7 حركات + النهاية الحركية لكي يتم احتساب 10 درجات -

### Short exercise

- في حالة أداء اللاعب 5 حركات فقط يتم خصم 3 درجات جزاءات. -  
في حالة أداء اللاعب 4 حركات فقط يتم خصم 4 درجات جزاءات. --  
في حالة أداء اللاعب 3 حركات فقط يتم خصم 5 درجات جزاءات. -  
في حالة أداء اللاعب 2 حركات فقط يتم خصم 6 درجات جزاءات.  
في حالة أداء اللاعب حركة واحدة فقط يتم خصم 7 درجات جزاءات. -

يجب على اللاعب أن يؤدي المتطلبات التالية:

<p>- أداء سلاسل هوائية أكروباتية أمامية أو خلفية. - أداء اللاعب شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند اوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف) و الارتقاء لاعلى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة مع الدوران لفة كاملة حول المحور الطولى (فولتويست - أداء حركتين من المجموعة الاولى ذات صعوبة</p> <p>B</p> <p>بد أدنى و في حالة أدائها بدرجة صعوبة أعلى يحصل اللاعب على 0.2 محسنات و في حالة عدم اداء المتطلبات السابقة أو أداء صعوبة أقل من المطلوبة يخصم 0.5 درجة لكل متطلب.</p>	<p><b>الحركات أرضية</b></p>
<p>-1Travel 3/3. 2- اشتكلى أو فلنكة على حلقة واحدة أو فسحة Czechkehre في حالة عدم اداء المتطلبات السابقة يخصم 0.5 درجة لكل متطلب .</p>	<p><b>حصان الحلق</b></p>
<p>1- دبل هونما تك و في حالة أدائها (بايك) يحصل اللاعب على 0.2 محسنات . 2- حركة من المجموعة الثالثة صعوبة</p> <p>B</p> <p>بد أدنى و في حالة أدائها بدرجة صعوبة أعلى يحصل اللاعب على 0.2 محسنات في حالة عدم اداء المتطلبات السابقة أو أداء صعوبة أقل من المطلوبة يخصم 0.5 درجة لكل متطلب.</p>	<p><b>الحلق</b></p>



### مواصفات الجهاز : سلم قفز + حضان قفز (135سم)

### حضان القفز

1- يجب على اللاعب الدوران في مرحلة الطيران الثاني (مكورة – منحنية – مفردة) أو مع اللف حول المحور الطولى.

(و فى حالة عدم ادائها يخصم 0.5).

يطبق هذا المتطلب لكل من القفزة الاولى و الثانية

فى حالة أداء اللاعب قفزة يورشينكو متبوعة بدوران حول المحور العرضي يحصل اللاعب على 0.5 محسنات

1- يجب على اللاعب أداء حركة باسكت للوصول للارتكاز و فى حالة أدائها للوقوف على اليدين يحصل اللاعب على 0.5 محسنات .

2- يجب على اللاعب أداء احدى المهارات التالية (فورورد تويست بلانس , ديمادوف , هيليكير)

3- يجب على اللاعب أداء احدى المهارات التالية

(Gaint Swing , MOY C or B , Tipplet)

فى حالة عدم اداء المتطلبات السابقة يخصم 0.5 درجة لكل متطلب .

ملاحظة : فى حالة أداء اللاعب جملة حركية و يكون درجة البداية لها أكبر من 3.5 لا يتم خصم الجزاءات على المتطلبات السابقة فى حالة عدم ادائها.

### المتوازي

1- يجب على اللاعب أداء حركة من المجموعة الثانية (Flight element) وفى حالة

أحتسابها يحصل اللاعب على 0.5 محسنات للمهارات ذات صعوبة C أو أعلى.

2- يجب على اللاعب أداء حركة ديسلوكيشن (Adler) للوصول للقبضة المعكوسة و

فى حالة عدم ادائها يخصم 0.5 درجة .

3- فى حالة أداء اللاعب احدى مهارتي شتالدر ضم أو اندو ضم يحصل اللاعب على

0.2 محسنات.

### العقلة

### مرحلة الدرجة الثانية بطولة الجمهورية

تبعاً لجميع قواعد القانون الدولي للناشئين 2022 - 2024

### مرحلة الدرجة الأولى بطولة الجمهورية

تبعاً لجميع قواعد القانون الدولي 2022 - 2024

مع خالص تمنيات اللجنة الفنية للحمراز الفني للرجال بالتوفيق لجميع اللاعبين