
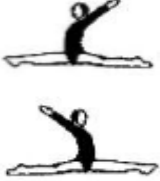
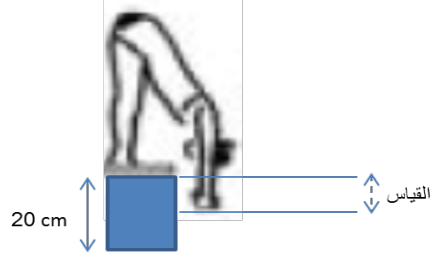



إجباريات مرحلة 6 سنوات

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

قيمة الحركة	اختبارات المرونة	4
5	 <p>فتح الرجلين عرضاً و الثبات 2 ثانية بدون سند باليد</p>	4.1
5 (2.5+2.5)	 <p>فتح الرجلين طولاً 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 الإنحاء للامام و الارجل مفرودة و الثبات 2 ثانية.</p>  <p>القياس 20 cm</p>	4.3
5	<p>جلوس اللاعبة على الارض مع فتح الساقين و الإمساك بعصاة مستقيمة و الإنحاء للامام و الثبات 2 ثانية.</p> 	4.4

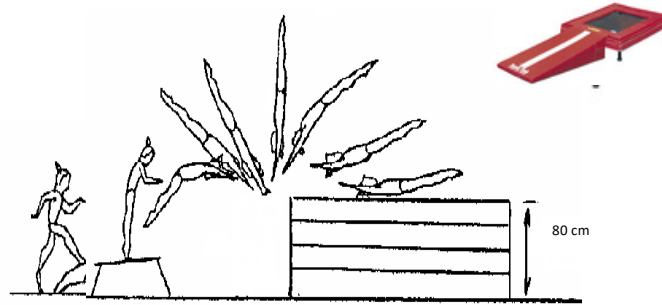
العدو مسافة 15 متر

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

مرحلة 7 سنوات
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3.00		<p>الاقتراب من المينى ترامبولين والارتقاء - لعمل هاند سيرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 80 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفردا - على مراتب بارتفاع 80 سم تؤدي الالاعبة قفزين ، وتحسب قيمة القفزة الأحسن (محاولتين فقط بعد أقصى)</p> <p>ملحوظة: يتم محاسبة للالاعبة على شكل الجري (Running technique)</p>	<p>مينى ترامبولين + سلم قفز مراتب بارتفاع 80 سم</p> <p>او سلم ترامبولين مراتب بارتفاع 60 سم</p>
D score = 3.0 E score = 10.00		<p>في حالة حصول الالاعبة على صفر في القفزين ، يمكن اداء محاولة ثالثة و لكن مع خصم Penalty = 1.00</p>	


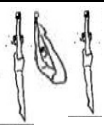



مرحلة 7 سنوات






العارضتي مختلفتي الارتفاع + إختبارات

(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الأداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	إختبار ١: الأجهزة المستخدمة
0.50		 <p>الصعود من التعلق ثم مرور الجسم حتى وضع التسليك والخروج مرة أخرى يجب الخروج مرة أخرى بعد وضع التسليك لاحتساب الحركة</p>	متوازي بارتفاع 170 سم 
0.5 x 3		 <p>أداء ٣ رفعات (الرجل ضم و مفردة) و الوصول لوضع ال V في كل مرة</p>	
D score = 2.00 E score = 5.00			
<p>*** يسمح للمدرب مساعدة اللاعب للصعود في وضع التعلق</p> <p>ملحوظة</p> <p>تجانب للاعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا أدت اللاعب 4 حركات تكون درجة الأداء من 5.00 إذا أدت اللاعب 3 حركات تكون درجة الأداء من 4.00 إذا أدت اللاعب 2 حركات تكون درجة الأداء من 3.00 إذا أدت اللاعب 1 حركة تكون درجة الأداء من 2.00</p>			

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	إختبار ٢: الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>الثبات (٢٠ ث) في وضع الوقوف على اليدين على المرتبة و السند على البار بطرف اصبع القدم الكبير للاعبية يتم محاسبية اللاعبية على مدة الثبات و ايضا على شكل الجسم في وضع الثبات</p> <p>يتم تحديد ارتفاع المراتب طبقا لطول اللاعبية</p> <p>يسمح للمدرب بمساعدة اللاعبية للصعود للوضع المطلوب</p>	<p>متوازي بار ارتفاع 170 سم</p> <p>D Score = 1.00 E Score = 1.00</p>

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	إختبار ٣
1.00		أداء وضع الوقوف على اليدين ثم النزول بالرجلين معا لوضع القبة ثم الوقوف (بالنسبة قبة)	D Score = 2.00 E Score = 2.00
1.00		من الوقوف، النزول لوضع القبة ثم رفع الرجلين معا للوصول للوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم النزول برجل واحدة أو الرجلين معا	 

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	إختبار ٤: الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>أداء عدد ٣ (زاوية مع الصعود لوضع الوقوف على اليدين) متصلين و الهبوط بعد كل مرة في وضع الزاوية بدون الجلوس</p> <p>يجب الثبات ٢ ث في وضع الزاوية الأخير بعد النزول من رقم ٣</p> <p>ملحوظة: هذا الاختبار خاص بالبطولة الثانية فقط</p>	<p>عارضة توازن ارتفاع 30 سم و مراتب من الحثين ارتفاع 20 سم</p> <p>D Score = 1.00 E Score = 2.00</p>

مرحلة 7 سنوات
عارضة التوازن



(جميع الفيديوهات المضافة) للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الأداء المثالي

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة				
0.50		الوقوف الموازي او المواجه للعارضة والصعود لعمل زاوية فتح والنبات لمدة 2 ث (يجب النخول لوضع الزاوية بالرجلين معا)	عارضة بارتفاع 95 سم مرتبة هبوط 60 سم فوق المرتبة الاساسيه				
1.00		ثقلية امامية بطيئة لوضع الجلوس ثم الوقوف على القدمين front roll ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط يلغى هذا العنصر في البطولة الاولى					
0.30 0.50		من النباتات القفز بالرجلين معا ضم و مفرودة ثم الهبوط و القفز مع فتح الرجلين بحد ادنى زاوية 135 (لا يشترط الربط و لكن لا سمح باخذ خطوات بين القفزتين) Straight jump + Split jump (min. 135)					
0.4 x 2		ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط يلغى هذا العنصر في البطولة الاولى و يستبدل بالاتي: من النباتات القفز بالرجلين معا ضم و مفرودة ثم الهبوط و تكرر القفزة مرة اخرى (لا يشترط الربط و لكن لا سمح باخذ خطوات بين القفزتين) Straight jump + Straight jump					
0.30 0.20		نصف لفة بالقدمين على المشط و الرجل مفرودة اداء تموجات امامية او جانبية					
1.00		اداء 3 خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليمنى للامام (فوق المستوى الافقي) ثم النزول بالرجل اليمنى واستخدامها للربط المباشر لاداء 3 خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليسرى الى الامام (فوق المستوى الافقي) ثم النزول بالرجل اليسرى والربط المباشر لاداء 3 خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليمنى جانبا (فوق المستوى الافقي) ثم النزول بالرجل اليمنى والربط المباشر لاداء 3 خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليسرى جانبا (فوق المستوى الافقي) يجب ان تكون جميع الرفعات الامامية و الجانبية فوق المستوى الافقي يجب اداء جميع الخطوات على المشط و لكن لا يشترط الوقوف على المشط خلال اداء الرفعات الامامية و الجانبية					
0.20		القفز بالقدمين للامام و الهبوط على مراتب بارتفاع 60 سم فوق المرتبة الاساسية					
<p>D score = 4.00 ملحوظة : اذا ادت اللاعبة 7-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 E score = 10.00 اذا ادت اللاعبة 5-4 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.50 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p> <p>ملحوظة خاصة بعارضة التوازن فقط تحت 7: يتم خصم 0.5 في حالة الوقوع بدلا من 1.00</p> <p>يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الخصم</th> <th>الخطأ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.1</td> <td>فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء</td> </tr> </tbody> </table> <p>يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند تجاوز الزمن</p>				الخصم	الخطأ	0.1	فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء
الخصم	الخطأ						
0.1	فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء						
<p>ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط: تحتسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللاعبة 6-5 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 4-3 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت اللاعبة 2-1 حركات تكون درجة الاداء من 7.50</p>							

مرحلة 7 سنوات
الحركات الأرضية



(جميع الفيديوهات المضافة ▶ للتوضيح وتمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمه
0.30 0.30	X X	تؤدي اللاعبه من الحجل شقلبه جانبية بطينه متمنوعة بأخري والهبوط ضمنا  Cartwheel followed by cartwheel leg together	الاداء في الاتجاهات الطولية على sheet بمساحة (12 * 6 م) الموسيقى: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقىات الإجبارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز
0.50	⤴	شقلبه خلفيه بطينه  walkover Bwd ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى هذا العنصر في البطولة الأولى	
0.30	▶	نحرجه خلفيه منحنية 	

← تابع

مرحلة 7 سنوات
تابع الحركات الأرضية



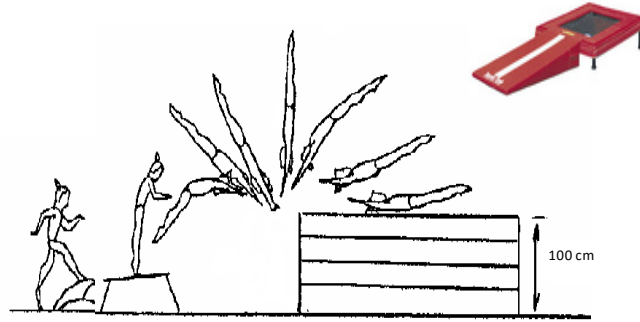
قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة						
0.50 0.50		<p>وقوف على اليدين والممرور بوضع البنس متبوعة بنحرجة أمامية مع النزول في وضع المرونة فتح الرجلين عرضاً ثم فتح الرجلين طولاً يمين ويسار (أنا لم تودي المرونة في جميع الاتجاهات تلغي درجة الحركة)</p> <p>تخصب هذه السلسلة كحركة واحدة عند احتساب عدد الحركات</p>							
0.50 0.50		<p>شاسية + خطوة + Leap + خطوة + Leap (يجب الربط)</p> <p>Leap Leap</p>							
<p>D score = 3.4 E score = 10.00</p> <p>ملحوظة: ربط الحركات وترتيبها اختياريًا يجب ألا يزيد زمن التمرين عن 60 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن يجب أن يكون ربط الحركات الجيمنازية بخطوة سريعة وغير مسموح بالقفز أو الخطوة البطيئة في حالة عدم ربط السلاسل، يتم خصم 0.3 من ال D Score **** تحاسب للعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا ادت للعبة 5-6 حركات تكون درجة الأداء من 10.00 إذا ادت للعبة 3-4 حركات تكون درجة الأداء من 8.50 إذا ادت للعبة 1-2 حركات تكون درجة الأداء من 7.00</p>									
<p>يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الخصم</th> <th>الخطأ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise</td> </tr> </tbody> </table>				الخصم	الخطأ	0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise
الخصم	الخطأ								
0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats								
0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise								
<p>D score = 2.9 (البطولة الأولى فقط) ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط: تحاسب للعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا ادت للعبة 4-5 حركات تكون درجة الأداء من 10.00 إذا ادت للعبة 3 - 2 حركات تكون درجة الأداء من 8.50 إذا ادت للعبة 1 حركات تكون درجة الأداء من 7.00</p>									

مرحلة ٨ سنوات
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3.00		<p>الاقتراب من المينى ترامبولين والارتقاء - لعمل هاند سبرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 100 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفردا - على مراتب بارتفاع 80 سم تؤدي الالاعبة قفزتين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن (محاولتين فقط بعد أقصى)</p> <p>ملحوظة: يتم محاسبة الالاعبة على شكل الجري (Running technique)</p>	<p>مينى ترامبولين +سلم قفز مراتب بارتفاع 100 سم أو سلم ترامبولين مراتب بارتفاع 80 سم</p>
D score = 3.0 E score = 10.00		<p>في حالة حصول الالاعبة على صفر في القفزتين، يمكن اداء محاولة ثالثة و Penalty = 1.00 لكن مع خصم</p>	







ملحوظة : في حالة اداء القفزة علي الرأس تعطي الالاعبة "صفر"





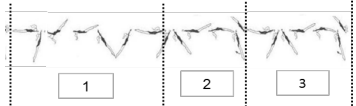


***اداء الحركات الاتية على جهازى المتوازي و الخية (عقلة) اجباري لنتيجة الفردي العام و في حالة عدم مشاركة اللاعبه باللاعبه الخية (العقلة)، تحصل اللاعبه على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

المتوازي

قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
1.00		الطلوع بالكعب على البار السفلي (استارات) 	متوازي ارتفاع البار السفلي سم 170 يسمح بالتوقف بين الحركات
		ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط: يلغى هذا العنصر في البطولة الاولى و يستبدل بالعنصر الاتي: البده من وضع التعلق (بنون لمس الارض) و الشد لاعلى والدوران الخلفي حول الحوض لوضع الارتكاز  DV = 0.5	
1.00		بننس للوصول لوضع الوقوف على اليدين بحد ادنى 45 درجة (ضم فقط) لا يسمح بننس فتح Cast to hstd 45 (legs together) يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البننس (<45 - 90) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البننس اقل من المستوى الاقنى 90 و لا يحسب من عدد الحركات	
0.50		وضع القدمين على البار (ضم او فتح) لاداء تركيبة اندرسويج و الهبوط على القدمين 	
		<p>***** تحاسب للاعبة على تمرين قصير كالاتي في البطولة الاولى و الثانية:</p> <p>اذا ادت للاعبة 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت للاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت للاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50</p>	
		<p>D score = 2.50 E score = 5.00</p> <p>D score = 2.00 E score = 5.00</p> <p>في البطولة الاولى فقط</p>	

الخبة (عقلة) للبطولة الأولى و الثانية

قيمة الصعوبة	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00	<p>45</p>  <p>لا يسمح ببلنس فتح</p> <p>Cast to hstd 45 (legs together)</p> <p>يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس (<45 - 90)</p> <p>تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس اقل من المستوى الالفي 90</p>	<p>عقلة بار ارتفاع 220 سم وخبة قفة من وضع الارتكاز على العقلة، بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين بحد ادنى 45 درجة (ضم فقط)</p> <p>لا يسمح باستخدام البكر</p>
1.00	 <p>هيب سيركل بلنس</p> <p>Clear hip circle to hstd.</p> <p>يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول لزاوية (<45 - 10)</p> <p>تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول لزاوية اقل من مستوى 45 درجة ولكن تحتسب من عدد الحركات</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى هذا العنصر في البطولة الأولى</p>	
3 x 0.50	<p>مرجحات امامية و خلفية 3x بار ارتفاع 45 كحد ادنى</p> 	
<p>D score = 3.50 E score = 5.00</p> <p>تحاسب للعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللعبة 3 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 اذا ادت اللعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00</p> <p>تدخل درجة جهاز الخبة في مجموع الفردي العام في حالة عدم مشاركة اللعبة بجهاز الخبة (العقلة)، تحصل اللعبة في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط: تحاسب للعبة على تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 اذا ادت اللعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00</p>		

مرحلة 8 سنوات
عارضضة التوازن



(جميع الفيديوهات المضافة) للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الأداء المثالي

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		من وضع الزاوية، برس بالفس و الوصول لوضع الوقوف على اليدين في حالة الوصول في وضع الوقوف على اليدين بزواوية ($10 - 45$)، يتم خصم "0.3" من قيمة الحركة تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة الوصول بزواوية <math>< 45</math> و لا تحسب من عدد الحركات	عارضضة بارتفاع 100 سم مرتبة هبوط بارتفاع تحت مستوى عارضضة التوازن ب 10 سم
0.50		Walkover fwd, bwd (Tic-Toc) Tic- Toc ال ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى هذا العنصر من البطولة الأولى	
0.40		ميزان امفى للوصول الى 180 (بحد ادنى 135) و الثبات 2 ث	
0.3 x 2		الوقوف في وضع الاستعداد لاداء دوران على رجل واحدة ثم الوقوف ثبات 2 ثانية على مشط رجل واحدة مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة كما موضح بالصورة ('Passe') ثم النزول و تكرار كل ما سبق على الرجل الأخرى مع الثبات 2 ث	

تلع

مرحلة 8 سنوات
تابع عارضة التوازن



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		اداء احدى الحركات الالية متنوعة بالحدى القفزات التالية Split jump Sisson *** must be 180 split	*** لا يشترط الربط بين القفزين
0.50		- Tuck jump الوثب للوصول لوضع التكور - Wolf jump قفزة الذئب	
0.70		شقلبة جانبية بطيئة متنوعة بقفزة مفردة يجب الربط Cartwheel followed by straight jump	مرتبة هبوط بارئقاع تحت مستوى عارضة التوازن ب 10 سم 10 cm
0.30			

D score = 4.00
E score = 10.00

*** يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند التجاوز
ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount

***** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:
اذا ادت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
اذا ادت اللاعبة 5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
اذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 7.50
اذا ادت اللاعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

يتم تطبيق خصومات الاداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions	
الخصم	الخطأ
0.1	فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء Lack of confidence

D score = 3.5 (البطولة الأولى فقط)
ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:
تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:
اذا ادت اللاعبة 5 - 4 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
اذا ادت اللاعبة 3 - 2 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.50

مرحلة 8 سنوات
الحركات الأرضية



(جميع الفيديوهات المضافة ▶ للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الأداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50 0.50		من الجري (بحد أقصى 5 خطوات) أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه Round-off Flic-flac غير مسموح بالجري أكثر من 5 خطوات يخصم 0.3 في حالة الجري أكثر من 5 خطوات	الموسيقى: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقىات الإيجارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز ملحوظة بالبطولة الثانية فقط يتم وضع مرتبة خفيفة 10 سم إجباري في هذا الضلع و يتم خصم 0.5 درجة في حالة عدم وضع المرتبة
0.30 0.20 0.30		ملحوظات خاصة بالبطولة الأولى فقط *** تلغى عناصر هذا الضلع من البطولة الأولى و تستبدل بالآتي: سلسلة من الحركات الاكروبياتية مكونة من شقلبة امامية بطيئة متبوعه بشقلبة جانبية بطيئة متبوعه بشقلبة خلفية بطيئة (يجب الربط بدون تبادل الأرجل) كما هو موضح بالفيديو Walkover Fwd + Cartwheel + Walkover Bwd يجب الربط كما هو موضح بالفيديو (ملحوظة: يجب نزول الرجل الحرة من الشقلبة الجانبية البطيئة بالقرب من الرجل المرتكزة للربط و أداء الشقلبة الخلفية البطيئة كما هو موضح بالفيديو)	
0.50		شقلبة امامية سريعة والهبوط بالقدمين Handspring fwd.landing 2 feet	يسمح بوضع مرتبة خفيفة 10 سم في هذا الضلع
0.30		أداء عنصر جمالي قريب من الأرض يسمح بحركة البداية او النهاية	
0.50		شقلبه خلفيه للوقوف على اليدين Roll bwd.to handstand	

تابع ←

مرحلة 8 سنوات
تابع الحركات الأرضيه



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه						
	<p>دوران على رجل واحدة 360</p>	0	0.50						
	<p>شاسيه + خطوة + Leap + خطوة + Leap (جب الربط)</p>	 	0.50 0.50						
<p>ملحوظ ربط الحركات وترتيبها اختياريًا D score = 3.80 E score = 10.00 يجب الا يزيد زمن التمرين عن 60 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن يجب ان يكون ربط الحركات الجمبازية بخطوة سريعة وغير مسموح بالقفز او الخطوة البطيئة في حالة عدم ربط السلاسل، يتم خصم 0.3 من ال D Score</p> <p>يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالآتي:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الخصم</th> <th>الخطأ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise</td> </tr> </tbody> </table> <p>**** تحاسب للاعبة على تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 8 - 7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 6-5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت اللاعبة 4-3 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا ادت اللاعبة 2-1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط: D score = 3.6 (البطولة الأولى فقط) تحاسب للاعبة على تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 9 - 8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 7 - 6 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت اللاعبة 5-4 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p>				الخصم	الخطأ	0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise
الخصم	الخطأ								
0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats								
0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise								

مرحلة 9 سنوات
جهاز منصة القفز



(جميع الفيديوها المضافة) للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الاداء المثالي

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) و الهبوط على القدمين على مراتب هبوط 10 سم فوق المرتبة الأساسية تؤدي الالاعية قفزتين ، وتحسب قيمة القفزة الأحسن	طوله القفز بارتفاع 100 سم سلم ترامبولين مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الأساسية
<p>D score = 3.00 E score = 10.00</p>			

اداء الاتي (اختياري) و لا يضاف للفردى العام (بم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
2		Salto Fwd Stretched الاقتراب من سلم الترامبولين لاداء و الهبوط على القدمين على مراتب هبوط 30 سم تؤدي الالاعية قفزتين ، وتحسب قيمة القفزة الأحسن	سلم ترامبولين مرتبة هبوط 30 سم
<p>D score = 3.00 E score = 10.00</p>			






***اداء الحركات الاتية على جهازى المتوازى و الخية (عقلة) اجبارى لنتيجة الفردي العام و فى حالة عدم مشاركة اللاعبه بجهاز الخية (العقلة)، تحصل اللاعبه على ميدالية و شهادة مشاركة فقط






الاجبارى الخاص بالبطولة الاولى فقط :

قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
1.00		 <p>الطلوع بالكعب على البار السفلى (استارت) متبوع ببنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما</p> <p>Kip + Cast to hstd</p> <p>يخصم 0.3 من قيمة المتطلب فى حالة اداء البنس بزواوية (< 10 - 45) تكون قيمة المتطلب "صفر" فى حالة اداء البنس بزواوية اكبر من 45</p>	<p>متوازى ارتفاع البار السفلى 170سم و ارتفاع البار العلوى 220 سم</p> <p>لا يسمح بالتوقف او المرجحة البيئية بين الحركات</p>
1.00		 <p>تم تكرار الطلوع بالكعب على البار السفلى (استارت) متبوع ببنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما</p> <p>Kip + Cast to hstd</p> <p>يخصم 0.3 من قيمة المتطلب فى حالة اداء البنس بزواوية (< 10 - 45) تكون قيمة المتطلب "صفر" فى حالة اداء البنس بزواوية اكبر من 45</p>	
0.50		 <p>وضع القدمين على البار (ضم او فتح) لاداء تركيبة اندرسونج و الهبوط على القدمين</p>	
<p>D score = 2.50 E score = 5.00</p>		<p>تحاسب للاعبة على تمرين قصير كالاتى: اذا ادت اللاعبه 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعبه 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50</p>	



تابع الإجبارى الخاص بالبطولة الأولى

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		<p>من وضع الارتكاز على العتلة، بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا</p> <p>Cast to hstd</p> <p>يخصم 0,3 من قيمة المتطلب في حالة اداء البنس بزاوية (< 10 - 45)</p> <p>تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البنس بزاوية اكبر من 45</p>	عتلة بار ارتفاع 220 سم وخية قف لا يسمح باستخدام البكر
1.00		<p>هيب سيركل بلنس</p> <p>Clear hip circle to hstd.</p> <p>يخصم 0.5 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبنس و الوصول بزاوية (< 10 - 45)</p> <p>تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزاوية اكبر من 45 درجة و لكن تحسب من عدد الحركات</p>	
1.00 X 2		<p>اداء 2 جراندي خلفي</p> <p>2 Giant circle bwd to hstd</p>	
<p>يسمح للمترب مساعدة اللاعب للصعود على الجهاز للبدء من وضع الارتكاز على العتلة و لا يسمح بغير ذلك</p> <p>تحاسب للاعبة علي تمرين قصير كالاتي:</p> <p>اذا ادت للاعبة 4 - 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00</p> <p>اذا ادت للاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00</p> <p>اذا ادت للاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50</p> <p>D score = 3.5</p> <p>E score = 5.00</p>			

الاجباري الخاص بالبطولة الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		الطلوع بالكعب على البار السفلي (إيستارت) Kip	متوازي ارتفاع البار السفلي 170سم و ارتفاع البار العلوي 220 سم
0.50		بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحاً او ضمناً Cast to hstd	أقصى مسافه بين البارين 180 سم لا يسمح بالوقوف او المرحة البينية بين الحركات
1.00		هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd.	
0.50		تم أداء إيستارت بلنس لوضع القدمين مباشرة على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف على البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي أو وضع القدمين مباشرة على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف على البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward	
0.50		الطلوع بالكعب على البار العلوي	
<p>D score = 3.00 E score = 5.00</p>		<p>ملحوظة: تحاسب اللاعبة إذا أدت اللاعبة 5 - 4 حركات تكون درجة الأداء من 5.00 إذا أدت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الأداء من 3.50 إذا أدت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الأداء من 2.00</p>	

تابع الاجبارى الخاص بالبطولة الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمه
0.50		من وضع الارتكاز على العقلة، بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين Cast to hstd فتحا او ضما تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزوايه أكبر من ال 10 درجات)	عقلة بار ارتفاع 220 سم وخيه قف لا يسمح باستخدام البكر
1.00 X 2		اناء 2 جراندي خلفي 2 Giant circle bwd to hstd	
<p>بسمح للمدرب مساعدة اللاعبة للصعود على الجهاز للبدء من وضع الارتكاز على العقلة و لا يسمح بغير ذلك</p> <p>حساب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي: D score = 2.5 E score = 5.00 اذا ادت اللاعبة 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00</p>			

مرحلة 9 سنوات
عارضه التوازن



(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الاداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		من وضع الزاويه، برس بالئس والثبات 2 ثانيه في وضع الوقوف على اليدين في حالة عدم الثبات 2 ثانيه، يتم خصم 0.3 من قيمة الحركة بشرط الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا	عارضه بار تفاع 110 سم مراتب هبوط 60 سم فوق المرتبه الاساسيه
0.5 x 2		الوقوف في وضع الاستعداد لاداء دوران على رجل واحده ثم الوقوف ثبات 2 ثانيه على مشط رجل واحده مع رفع الرجل الحرة بحد ادنى الى المستوى الافقى كما موضح بالصورة ثم النزول و تكرار كل ما سبق على الرجل الأخرى مع الثبات ٢ ث	
0.50		شقلبه خلفيه بطينه Walkover bwd.	
0.50		شقلبه اماميه بطينه Walkover fwd	
ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط ينغى هذا العنصر من البطولة الأولى			

مرحلة 9 سنوات
تابع عارضة التوازن



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
	ليب split leap		0.50
*** يجب ربط القفرتين في حالة عدم الربط يخصم 0.3	اداء احدي القفرتين وربطها بقفزة النذب Split jump Sisson		0.50
	Wolf jump		0.50
مراتب هبوط 60 سم فوق المرتبة الأسلية	يجب الربط Cartwheel or Walkover bwd followed by straight jump		0.50

D score = 4.5 Dismount يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية
E score = 10.00 *** في حالة عدم ربط السلاسل يخصم 0.3
يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند تجاوز الزمن

يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالآتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
فقدان الثقة و الاتزان خلال الأداء Lack of confidence	0.1
الاداء بشكل منقطع بين الحركات Performance of the entire exercise as a series of disconnected elements and movements	0.1

**** تحاسب اللاعب على تمرين قصير كالآتي:
إذا ادت اللاعب 7-8 حركات تكون درجة الإداء من 10.00
إذا ادت اللاعب 6-5 حركات تكون درجة الإداء من 9.00
إذا ادت اللاعب 4-3 حركات تكون درجة الإداء من 7.50
إذا ادت اللاعب 2-1 حركات تكون درجة الإداء من 6.00

ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:
تحاسب اللاعب على تمرين قصير كالآتي:
إذا ادت اللاعب 6-7 حركات تكون درجة الإداء من 10.00
إذا ادت اللاعب 4-5 حركات تكون درجة الإداء من 9.00
إذا ادت اللاعب 3-2 حركات تكون درجة الإداء من 7.50
إذا ادت اللاعب 1 حركات تكون درجة الإداء من 6.00

D score = 4.00 (البطولة الأولى فقط)

اداء الاتي في البطولة الثاقبة (اختياري) و لا يضاف للفردى العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات

قيمة الصعوبة	الرمز	المتطلبات	الأجهزة المستخدمة
1.00		Flic flac step out شقلبه خلفيه سريعه 	عارضه بلارتفاع 30 سم مراتب 20 سم
1.00		اداء احدى السلاسل الاتية: شقلبه اماميه بطبقة متبوعه بشقلبه جانبيه بطبقة بدون تبادل الارجل أو شقلبه جانبيه بطبقة متبوعه بشقلبه خلفيه بطبقة بدون تبادل الارجل (ملحوظة: يجب نزول الرجل الحرة من الشقلبه الجانبيه البطيئه بالقرب من الرجل المرتكزة للربط و أداء الشقلبه الخلفيه البطيئه كما هو موضح بالفيديو)	
1.00		اداء سلسلة من عدد 2 حركات جماعية: (2 Connected dance elements) و يجب توافر الشروط الاتية: تتضمن على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كحد ادنى تتضمن على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح بأداء حركتين متساويتين The 2 dance elements can be the same	
1.00		تكوين و أداء خط جمالي Choreography line على المشط يشمل الاتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول اليه حتى المنتصف على ان تحوى بحد ادنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية ملحوظة: (لا يسمح بالترول على الكعب أثناء أداء الخط الجمالي) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالي) مثال: كما هو موضح بالفيديو	 مثال
D Score = 4.00 E Score = 5.00		5.00 من 4 متطلبات تكون درجة الاداء من 4.00 من 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.00 من 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50 من 1 متطلبات تكون درجة الاداء من	

مرحلة 9 سنوات
الحركات الأرضية



(جميع الفيديو هات المضافة ▶ للتوضيح وتمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمه
1.00		<p>من الجرى بحد أقصى ٥ خطوات، أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبة خلفيه سريعه متبوعه بدوره هوائيه مكوره</p> <p>Round-off Flic-flac salto tuck salto</p> <p>يجب ان تؤدي سلسله</p>	<p>الموسيقين: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقى الإجبارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز</p>
0.4 + 0.4		<p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط تغى هذه السلسلة في البطولة الأولى و تستبدل بالسلسلة الآتية: من الجرى بحد أقصى ٣ خطوات، أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبة خلفيه سريعه مرتين متبوعه بالقفز مع فتح الرجلين</p> <p>Round-off Flic-flac Flic-flac Straddle pike jump</p> <p>يجب أداء ال ٢ باك دايف لاحتساب المتطلب كحركة من عدد الحركات</p>	<p>ملحوظة: يسمح بوضع مرتبة خفيفة (10 سم) في ضلع واحد فقط لأداء الحركات الاكروبايية عليها</p>
0.50		<p>شقلبه اماميه سريعه والهبوط رجل ورجل متبوعه بشقلبة امامية سريعة والهبوط ضم بالقدمين</p> <p>handspring one leg + handspring 2 legs</p>	

تابع ←


مرحلة 9 سنوات
تابع الحركات الأرضيه



قيمة الصعوبه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه						
0.50	ب ب	الوقوف على اليدين و أداء نصف لفة بالانتقال بحركتين برسع اليد	الشكلية الخلفية لوقوف على اليدين						
0.30		اختيار احدى النورات على رجل واحدة 360 من القتون الدولي Code of points (2022 - 2024)							
0.40	o	Stretched jump with 1/1 turn (360°) القفز مع اداء لفة كاملة (360)							
0.50	Z	ليب مع تبادل الرجلين Split leap fwd with leg change	*** يجب ربط القفزين Z + e						
0.50	e	اداء ليب 180 Leap 180							
<p>D score = 4.20 E score = 10.00</p> <p>يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن</p> <p>يتم تطبيق خصومات الاداء الجمالي كالآتي:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الخصم</th> <th>الخطأ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise</td> </tr> </tbody> </table> <p>ملحوظة: اذا ادت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.50 اذا ادت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 7.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p>				الخصم	الخطأ	0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise
الخصم	الخطأ								
0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats								
0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise								

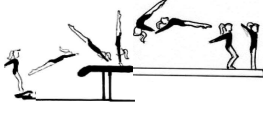


الاجبارى الخاص بالبطولة الأولى:

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		الثقلية الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) والهبوط على القدمين تؤدي القفزة مرتين و تحسب قيمة القفزة الاحسن	طوله القفز بارتفاع 100-125 سم سلم القفز مراتب بارتفاع طوله القفز
D score = 3.0 E score = 10.00			لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز

الاجبارى الخاص بالبطولة الثانية: (أداء القفزات الآتية)

القفزة الأولى:

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		الثقلية الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) والهبوط على القدمين تؤدي القفزة مرة واحدة فقط	طوله القفز بارتفاع 100-125 سم سلم القفز مراتب بارتفاع طوله القفز
D score = 3.0 E score = 10.00			لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز

القفزة الثانية:

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		تؤدي اللاعبة الثقلية الجانبية والهبوط على مراتب في وضع الوقوف لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز تؤدي القفزة مرة واحدة فقط	طوله القفز بارتفاع 100 - 125 سم سلم ترامبولين مراتب بارتفاع طوله القفز
D score = 3.00 E score = 10.00			**** يجب أداء القفزتين **** يحسب متوسط القفزتين لنتيجة الفردي العام

مرحلة 10 سنوات







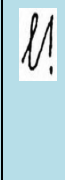


العارضتي مختلفتي الارتفاع

(جميع الفيديوهات المضافة) للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الأداء المثالي

ملحوظة:

*** الاجباري الخاص بالبطولة الثانية ينقسم الى جهازين اجباري (متطلبات على العارضتي مختلفتي الارتفاع و متطلبات على الخية (عقلة) بارتفاع 220 سم)
*** في البطولة الثانية: في حالة عدم مشاركة اللاعب بالجهازين، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط





الاجباري الخاص بالبطولة الاولى فقط :

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
1.00		 الطلوع بالكعب على البار السفلي (استارت) متوحد ببنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Kip + Cast to hstd يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البنس بزاوية (< 10 - 45) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البنس بزاوية اكبر من 45	متوازي ارتفاع البار السفلي 170سم و ارتفاع البار العلوي 250 سم لا يسمح بالتوقف او المرجحة البينية بين الحركات
1.00		 تم تكرار الطلوع بالكعب على البار السفلي (استارت) متوحد ببنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Kip + Cast to hstd يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البنس بزاوية (< 10 - 45) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البنس بزاوية	
1.00		هيب سيركل بنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبنس والوصول بزاوية (< 10 - 45) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزاوية اكبر من 45 درجة و لكن تحسب من عدد الحركات	
0.50		تم اداء استارت بنس لوضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي أو وضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward ملحوظات: . يتم إضافة 0.3 Bonus في حالة الربط المباشر بين الهيب سيركل بنس و وضع القدمين علي البار السفلي لعمل الدوران الكامل (360) (يحتسب ال Bonus في حالة الوقوع بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع) . القيمة المذكورة للحركة هي قيمة حركة Sole circle و هي بداية من وضع القدمين علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي في حالة الوقوع اثناء القفز من البار السفلي للعلوي، يتم خصم 1.00 للوقوع	
0.50		 الطلوع بالكعب على البار العلوي	
D score = 4.00 E score = 10.00		تحسب للاعبة علي تمرين قصير كالاتي: اذا ادت للاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت للاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت للاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.00	

الاجباري الخاص بالبطولة الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمه
0.50		الطلوع بالكعب على البار السفلي (إيستارت) Kip	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 ارتفاع البار العلوي 250
0.50		بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Cast to hstd تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزوايه أكبر من ال 10 درجات)	أقصى مسافه بين البارين 180 لا يسمح بالوقوف او المرحة البينية بين الحركات
1.00		هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.5 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول بزوايه (< 10 - 45) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزوايه أكبر من 45 درجة و لكن تحسب من عدد الحركات	
0.50		ثم أداء إستارت بلنس لوضع القدمين مباشرة على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف على البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي أو وضع القدمين مباشرة على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) لوصول لوضع الوقوف على البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward ملحوظات: . يتم إضافة 0.3 Bonus في حالة الربط المباشر بين الهيب سيركل بلنس و وضع القدمين على البار السفلي لعمل الدوران الكامل (360) (يحتسب ال Bonus في حالة الوقوع بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع) . القيمة المذكورة للحركة هي قيمة حركة Sole circle و هي بداية من وضع القدمين على البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف على البار السفلي في حالة الوقوع أثناء القفز من البار السفلي للعلوي، يتم خصم 1.00 للوقوع	
1.00		الطلوع بالكعب على البار العلوي متبوع بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Kip to support + Cast to hstd تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزوايه أكبر من ال 10 درجات) و لكن تحتسب الإستارت Kip on HB من عدد الحركات	
1.00		جراند خلفي Giant circle bwd. To hstd *** يسمح للمدرب بمساعدة و توقيف اللاعبه للنزول بين البارين بعد انتهاء اداء الحركة و لا يسمح له بلمس اللاعبه أثناء اداء الحركة	
<p>D score = 4.5 E score = 10.00</p> <p>ملحوظة: تحاسب اللاعبه إذا ادت اللاعبه 6-7 حركات تكون درجة الإداء من 10.00 إذا ادت اللاعبه 4-5 حركات تكون درجة الإداء من 9.00 إذا ادت اللاعبه 2-3 حركات تكون درجة الإداء من 7.50 إذا ادت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الإداء من 6.00</p>			

تابع الاجبارى الخاص بالبطولة الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		 بطنس (فتح او ضم) بقبضة يد معكوسة للوصول لوضع الوقوف على اليدين	عقلة بار ارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
1.00 X 2		 اداء 2 جراندا امامي بقبضة يد معكوسة	
<p>يسمح للمترب مساعدة اللاعبة للصعود على الجهاز للبدء من وضع الارتكاز على العقلة و لا يسمح بغير ذلك</p> <p>D score = 2.5 E score = 5.00</p> <p>تحاسبب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50</p>			

تبع

مرحلة 10 سنوات
عارضه التوازن


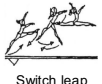








(جميع الفيديو هات المضافة) للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي

قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		<p>برس يانيس والثبات 2 ثانية في وضع الوقوف على اليدين و النزول لاداء عنصر قريب من العارضه</p> <p>ملحوظة: في حالة عدم الثبات 2 ثانية 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 ثانية</p> <p>في حالة عدم الثبات 2 ثانية في وضع الوقوف على اليدين وعدم الرجوع للعارضه، تكون قيمة الحركة "صفر" و لا تحتسب من عدد الحركات</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط في حالة عدم الثبات 2 ثانية و عدم الرجوع للعارضه، تكون قيمة الحركة "صفر" و لكن يتم احتسابها من عدد الحركات اذا تم الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا</p>	عارضه بارتفاع 110 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى مراتب هبوط 30 سم فوق المرتبه الاساسيه
0.30		شقلبه خلفيه بطينه Walkover bwd.	
0.70		شقلبه خلفيه سريعه Flic flac step out	
0.50 0.50		شقلبه اماميه بطينه متنوعه بمعجله جانبية بطينه (يجب الربط و بدون تبادل الارجل) Walkover fwd. + cartwheel.	
		ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط لا يشترط الربط بين الحركتين	
0.50		اختيار احدى الدورانات على رجل واحدة 360 من القاتون الدولي Code of points (2022 - 2024)	

مرحلة 10 سنوات
تابع عارضة التوازن



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50		 or  Split leap Switch leap	اداء احدي الوثبتين اداء احدي الوثبتين متنوعه باي من القفزات التاليه يجب ربط السلسله الجبزيه في حالة عدم الربط، يترخصم 0.3
0.50	 	اداء احدي القفزات الاتية:   Split jump Sisson   Pike Jump Wolf jump	
0.30	Combination of movements (no DV) close to the beam With a part of the torso including thigh, knee, or head touching the beam	Side movements (0.2)	
0.20	Min. 2 choreography movements touching the beam with two different body parts. Pose is not enough. Straddle cross sit is OK if shown with choreograph movements. Simple arm circle with one or both arms together is not enough.	Body movements displayed in side position with transition from A through B to C (one step and close is not enough). The movements line should include at least arms movement with choreography value. During or at the end of the transition, additional body movement should be included (upper body, head, arms, legs)	



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزة المستخدمه						
0.50 +		 شظية جانبية سريعة مع ربع لفة او شظية خلفية سريعة متنوعة بالدوان في round off <u>OR</u> flic flac step out <u>followed by</u> salto tuck OR أو اداء عجلة جانبية بطيئة متنوعة بالدوان في وضع التكور cartwheel followed by salto tuck وتكون قيمة العجلة 0.3 بدلا من 0.5							
0.50		ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى الدوران في وضع التكور (Salto Tuck) في البطولة الأولى و يقتصر عنصر النهاية على اداء الاتي: شظية جانبية سريعة مع ربع لفة او شظية خلفية سريعة <u>متنوعة</u> بوئية للهبوط على مراتب بارترافع 30 سم round off <u>OR</u> flic flac step out <u>followed by</u> Straight jump to land on mat (30 cm)	ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط مراتب هبوط 30 سم فوق المرتبة الأساسية						
0.30 +		 أو اداء عجلة جانبية بطيئة متنوعة بوئية للهبوط على مراتب بارترافع 30 سم cartwheel followed by straight jump to land on mat (30 cm) وتكون قيمة العجلة 0.3 بدلا من 0.5							
<p>D score = 5.50 / 5.3 according to cartwheel or round-off or flic flac step out in dismount E score = 10.00</p> <p>*** يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية *** في حالة عدم ربط السلاسل يخصم 0.3 يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ثا ويخصم 0.1 عند الزيادة **** تحاسب اللاعب على تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللاعب 8-9 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعب 7 حركات تكون درجة الاداء من 9.50 اذا ادت اللاعب 6 - 5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت اللاعب 4 - 3 حركات تكون درجة الاداء من 7.50 اذا ادت اللاعب 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p> <p>Artistry deductions يتم تطبيق خصومات الاداء الجمالي كالاتي:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الخطأ</th> <th>الخصم</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء Lack of confidence</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>الاداء بشكل منقطع بين الحركات Performance of the entire exercise as a series of disconnected elements and movements</td> <td>0.1</td> </tr> </tbody> </table>				الخطأ	الخصم	فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء Lack of confidence	0.1	الاداء بشكل منقطع بين الحركات Performance of the entire exercise as a series of disconnected elements and movements	0.1
الخطأ	الخصم								
فقدان الثقة و الاتزان خلال الاداء Lack of confidence	0.1								
الاداء بشكل منقطع بين الحركات Performance of the entire exercise as a series of disconnected elements and movements	0.1								
<p>D score = 5.00 / 4.80 (البطولة الأولى فقط) according to dismount</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط: تحاسب للاعبة على تمرين قصير كالاتي:</p>									

اداء الاتي في البطولة الثانية (اختياري) و لا يضاف للفردى العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات

قيمة الصعوبة	الرمز	المتطلبات	الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>شقلبه خلفيه بطيئة متبوعه بشقلبة خلفية سريعة</p>  <p>Walkover bwd + Flic flac</p>	<p>عارضه بلارتفاع 30 سم مراتب 20 سم</p>
1.00		<p>اداء سلسلة من عدد ٢ حركات جمالية '2 Connected dance elements' و يجب توافر الشروط الآتية: تتضمن على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كد انى تتضمن على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح بأداء حركتين متشابهتين The 2 dance elements can be the same</p>	
1.00		<p>تكوين و أداء خط جمالي Choreography line على المشط يشمل الاتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول اليه حتى نهائية على ان تحوى بعد انى على ٣ خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية ملحوظة: (لا يسمح بالفرزول على الكعب أثناء أداء الخط الجمالي) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالي) مثال: كما هو موضح بالفيديو</p>	 <p>مثال</p>
D Score = 3.00 E Score = 5.00		<p>إذا انت الالعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا انت الالعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا انت الالعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50</p>	

مرحلة 10 سنوات

الحركات الأرضية




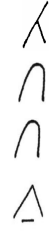
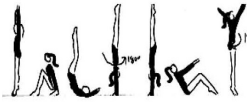
(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح وتمثل الأداء الجيد وليس الأداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>شقلبة جانبية متبوعه بشقلبة خلفية سريعة متبوعه بدورة هوائية مفرودة او مكورة او بايك</p> <p>Round -off Flic-flac salto salto stretched</p> <p>Pike Tuck</p>	
1.00		<p>شقلبة امامية سريعة على دورة هوائية مكورة</p> <p>Handspring fwd.landed with both legs followed by salto fwd.tuck.</p> <p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط استبدال هذه السلسلة ببدء شقلبة امامية سريعة والهبوط بـ رجل ورجل متبوعه بشقلبة امامية سريعة والهبوط ضم بالقدمين</p> <p>handspring 1 leg + handspring 2 leg (0.5) (0.5)</p>	

تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع الحركات الأرضيه




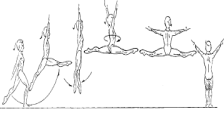


قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
1.00	 	<p>من حلة واحدة فقط، أداء شقلبه جانبيه سريعة متنوعه بشقلبه خلفيه سريعه مرتين متنوعه بالقفز</p> <p>Round-off Flic-flac Flic-flac Straddle pike jump</p> <p>يجب اداء ال 2 باك دايف (سلسلة اكروبياتيه) لاحتساب قيمة المتطلب بمجموع 1.00، و تكون قيمة المتطلب "صفر" و لا يحتسب من عدد الحركات في حالة اداء باك دايف واحدة او في حالة قطع السلسلة بين الباك دايف الأولى و الثانية</p> <p>يخصم 0.2 من قيمة المتطلب في حالة عدم احتساب النجمة Straddle Pike يخصم 0.3 من قيمة المتطلب في حالة البدء بأكثر من حلة واحدة فقط (لا يسمح بأي خطوة)</p>	
0.50		<p>اختيار احدى الدورانات على رجل واحدة من القانون الدولي (COP (2022-2024) بدرجة صعويه لا تقل عن B</p>	
0.50		<p>Roll BWD to handstand 180 turn (one move) in hstd</p>  <p>تدرجه خلفيه للوقوف على اليدين مع الدوران نصف لفة (بحركة واحدة فقط لليدين) متنوعه بتدرجه اماميه للوقوف على القدمين</p> <p>محسسات Bonus: 0.3 في حالة أداء تدرجه خلفيه للوقوف على اليدين مع الدوران لفة كاملة 360 (بحركتين) و تحتسب درجة الدوران بعد حركتين فقط باليد</p>	<p>***** لاحتساب الحركة يجب اكتمال الدوران 180 درجة ***** تحتسب درجة الدوران بعد حركة واحدة فقط لليدين</p>

تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع الحركات الأرضيه



قيمة الصعويه	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه								
0.50	Z	 <p>ليب مع تبادل الرجلين متبوعه باحدي الوثبات التاليه</p>	<p>*** يجب ربط الوثبتين</p> <p>0.3 $Z \times \frac{1}{Z\Delta}$</p> <p>0.5 $\frac{1}{Z\Delta}$</p> <p>0.5 $\frac{1}{Z\Delta}$</p>								
0.50	$\frac{1}{Z\Delta}$	 <p>Split leap (0.3)</p>	 <p>fouette hop with leg change to cross split (tour jete) to land on one foot (0.5)</p>								
0.50	$\frac{1}{Z\Delta}$	 <p>Switch leap with 1/4 turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson) (0.5)</p>	<p>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</p> <p>اداء ليب مع تبادل الرجلين متبوعه بليب اجباري و تكون قيمة الليب في البطولة الأولى 0.5</p> <p>$Z \times \frac{1}{Z\Delta}$</p>								
<p>D score = 5.0 / 4.8 according to dance passage E score = 10.00</p> <p>يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن</p> <p>ملحوظة:</p> <p>اذا ادت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.50 اذا ادت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 7.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00</p> <p>يتم تطبيق خصومات الاداء الجمالي كالآتي:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الخصم</th> <th>الخطأ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.1</td> <td>اختيار حركات لا تتناسب مع نوعية الموسيقى Incorrect selection of movements with music</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise</td> </tr> </tbody> </table> <p>D score = 5.0 (البطولة الأولى فقط)</p>				الخصم	الخطأ	0.1	اختيار حركات لا تتناسب مع نوعية الموسيقى Incorrect selection of movements with music	0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise
الخصم	الخطأ										
0.1	اختيار حركات لا تتناسب مع نوعية الموسيقى Incorrect selection of movements with music										
0.1	عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats										
0.1	عدم انهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise										

Counting elements for short exercise

Under 7

UB: 4 elements (1st & 2nd competition)

Dislocation	3 lifting both legs to V shape
-------------	--------------------------------

BB: 6 elements (1s competition)

Mount	Straight jump	Straight jump	half turn Wave	steps on toes and rising legs fwd & swd	Dismount (Jump)
-------	---------------	---------------	-------------------	--	--------------------

BB: 7 elements (2nd competition)

Mount	Straight jump	Split jump	half turn Wave	steps on toes and rising legs fwd & swd	Front roll	Dismount (Jump)
-------	---------------	------------	-------------------	--	------------	--------------------

FX: 5 elements (1st competition)

Cartwheel	Back roll	hstd to front roll cross and side splits	Split Leap	Split Leap
-----------	-----------	---	------------	------------

FX: 6 elements (2nd competition)

Cartwheel	Back roll	hstd to front roll cross and side splits	Split Leap	Split Leap	Walkover bwd
-----------	-----------	---	------------	------------	--------------

Counting elements for short exercise

Under 8

UB: 3 elements (1st competition)

شد بطن	Cast to 45	Dismount (underswing to land on feet)
--------	------------	---

and

(1st competition) 4 elements : خية

Cast to 45	3 Swings
------------	----------

UB: 3 elements (2nd competition)

Glide Kip	Cast to 45	Dismount (underswing to land on feet)
-----------	------------	---

and

(2nd competition) 5 elements : خية

Cast to 45	Clear hip circle to hstd	3 Swings
------------	--------------------------	----------

BB: 6 elements (1s competition)

Mount	Scale	2 Sec. in prescribed positions	Split jump or Sisson	Tuck jump or wolf jump	Dismount (Cartwheel + Straigh jump)
-------	-------	--------------------------------------	-------------------------	------------------------	---

BB: 7 elements (2nd competition)

Mount	Scale	2 Sec. in prescribed positions (passe')	Split jump or Sisson	Tuck jump or wolf jump	Tic-Toc	Dismount (Cartwheel + Straigh jump)
-------	-------	--	-------------------------	------------------------	---------	---

FX: 9 elements (1st competition)

Walkover fwd	Cartwheel	Walkover bwd	Handspring landing 2 feet	movemenet close to FX	Roll bwd to hstd	1/1 Turn on 1 leg	Split leap	Split Leap
--------------	-----------	--------------	------------------------------	-----------------------	------------------	----------------------	------------	------------

FX: 8 elements (2nd competition)

Round-off	Flic-flac	Handspring landing 2 feet	movemenet close to FX	Roll bwd to hstd	1/1 Turn on 1 leg	Split leap	Split Leap
-----------	-----------	------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------	------------	------------

Counting elements for short exercise

Under 9

UB: 3 elements (1st competition)

Glid kip to Cast to hstd	Glid kip to Cast to hstd	Dismount (underswing to land on feet)
-----------------------------	-----------------------------	---

and

(1st competition) 4 elements : خية

Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	2 Giant circle bwd to hstd
--------------	--------------------------	-------------------------------

UB: 5 elements (2nd competition)

Glide Kip on LB	Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB
-----------------	--------------	-----------------------------	-------------	----------------------

and

(2nd competition) 3 elements : خية

Cast to hstd	2 Giant circle bwd to hstd
--------------	-------------------------------

BB: 7 elements (1s competition)

Mount	Walkover bwd	2 Sec. in prescribed positions (horizontal)	Split leap	Split jump or Sisson	Wolf jump	Dismount (Cartwheel or Walkover bwd + Straight jump)
-------	--------------	--	------------	----------------------	-----------	---

BB: 8 elements (2nd competition)

Mount	Walkover bwd	2 Sec. in prescribed positions (horizontal)	Walkover fwd	Split leap	Split jump or Sisson	Wolf jump	Dismount (Cartwheel or Walkover bwd + Straight jump)
-------	--------------	--	--------------	------------	----------------------	-----------	---

FX: 7 elements (1st competition)

2 connected Flic-flac	Handspring	hstd with half turn to roll bwd to hstd	Turn on 1 leg	Straight jump with 1/1 turn	Switch leap	Split leap
-----------------------	------------	--	---------------	--------------------------------	-------------	------------

FX: 7 elements (2nd competition)

Salto bwd tuck (in acroline)	Handspring	hstd with half turn to roll bwd to hstd	Turn on 1 leg	Straight jump with 1/1 turn	Switch leap	Split leap
------------------------------	------------	--	---------------	--------------------------------	-------------	------------

Counting elements for short exercise

Under 10

UB: 5 elements (1st competition)

Glid kip to Cast to hstd	Glid kip to Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------	----------------------

UB: 7 elements (2nd competition)

Glide Kip on LB	Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB	Cast to hstd	Giant circle bwd to hstd
-----------------	--------------	-----------------------------	-------------	----------------------	--------------	-----------------------------

(2nd competition) 3 elements : خيبة

In reverse grip, Cast to hstd	2 Giant circle fwd in reverse grip
-------------------------------	--

BB: 9 elements (1s competition)

Mount	Walkover bwd	Walkover fwd Cartwheel	Flic-flac	Switch leap or split leap	Split jump or Sisson or Wolf jump or pike jump	Turn on 1 leg	Movements close to BB and Side Movements	Dismount (Round-off or Flic-flac or Cartwheel + Straight jump)
-------	--------------	---------------------------	-----------	---------------------------	--	---------------	--	--

BB: 9 elements (2nd competition)

Mount	Walkover bwd	Walkover fwd Cartwheel	Flic-flac	Switch leap or split leap	Split jump or Sisson or Wolf jump or pike jump	Turn on 1 leg	Movements close to BB and Side Movements	Dismount (Round-off or Flic-flac or Cartwheel + Salto Tuck)
-------	--------------	---------------------------	-----------	---------------------------	--	---------------	--	---

FX: 7 elements (1st competition)

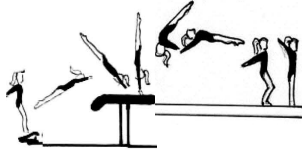

2 connected Flic-flac	Handspring	Salto bwd Tuck or Pike or Straight	Turn on 1 leg min. B	Roll bwd to hstd with half turn	Switch leap	Split leap
-----------------------	------------	---------------------------------------	-------------------------	------------------------------------	-------------	------------

FX: 7 elements (2nd competition)


2 connected Flic-flac	Roll bwd to hstd with half turn	Salto bwd Tuck or Pike or Straight (in acroline)	Turn on 1 leg min. B	Handspring+ Salto fwd tuck	Switch leap	Split leap or Johnson or Tour Jete'
-----------------------	---------------------------------------	--	-------------------------	-------------------------------	-------------	---

مرحلة 11 سنة
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		<p>أداء القفزات الآتية:</p> <p>القفزة الأولى: الشقلبية الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) والهبوط على مراتب في وضع الوقوف</p> 	<p>طوله القفز بارتفاع 110-125 سم</p> <p>سلم القفز</p> <p>مراتب الهبوط بارتفاع طاولة القفز</p>
3		<p>القفزة الثانية: الشقلبية الجانبية السريعة (Tsukahara) والهبوط على مراتب في وضع الوقوف</p> 	
<p>D Score VT1 = 3.00 E Score VT1 = 10.00</p> <p>D Score VT2 = 3.00 E Score VT2 = 10.00</p>			<p>يجب أداء القفزتين بحسب نتيجة القفزتين لنتيجة الفردي العام</p>

اداء الآتي إختياري و لا يضاف للفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
2		<p>تؤدي اللاعبة قفزة اليوريشنكو (محاولة واحدة فقط) (يجب استخدام الـ Safety Collar في هذه القفزة و تحصل اللاعبة على صفر في حالة عدم استخدامة)</p> 	<p>مراتب بارتفاع 100 سم</p> <p>سلم القفز</p> <p>يسمح بوقوف المدرب بجانب المرتبة ولكن لا يسمح بلمس اللاعبة أثناء أداء القفزة</p>
<p>D Score VT3 = 2.00 E score VT3 = 10.00</p>			<p>ملحوظة: تحسب النتيجة النهائية لفردي الجهاز طبقا للنتائج الخاصة بالثلاث قفزات (Handspring, Tsukahara & Yurchenko)</p>

مرحلة 11 سنوات
العارضتي مختلفتي الارتفاع

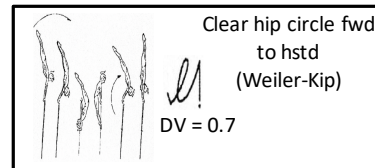
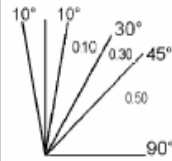
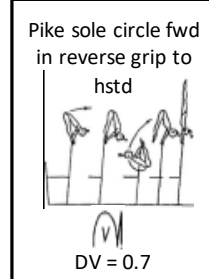
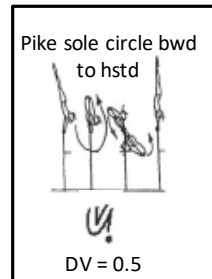
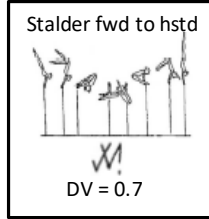
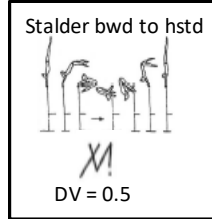


قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		2- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) على الأقل عنصرين لتغيير القباضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه) example Stalder fwd to hstd, Giant circle fwd in reverse grip	متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 اقصى مسافه بين البارين 180 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .
0.50		example Stalder bwd to hstd, Clear hip circle bwd to hstd,	عنصر بدون طيران قريب من البار
0.50		3- non flight element with min 180 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 180 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
0.50		4- Dismount from code of points (2022-2024) اداء عنصر نهايه من القانون الدولي	
		Compositional requirments (CR) = 2 متطلبات التكوين = 2	
Bonus: محسنات .05 for clear hip circle fwd to hstd (Weiler-kip) legs together .03 for clear hip circle fwd to hstd (Weiler-kip) legs straddled .03 for stalder fwd to hstd في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع			
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			
E score = 10.00 خصومات الاداء من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024)			
**** تحسب اللاعبة علي تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 8-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 6-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا ادت اللاعبة 4-3 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد عادية او معكوسة للوصول لوضع الوقوف علي اليدين	عقلة بار تفاع 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 حلة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 10 و اقل من او تساوي 90 من الوضع الراسي
. تكون قيمة الحركة "صفر" في حلة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 90 من الوضع الراسي و لكن تحتسب 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 اداءه من حركات

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

E score = 5

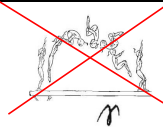
لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام

مرحلة 11 سنوات
عارضه التوازن



الأجهزه المستخدمه	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحه	قيمة المتطلب
عارضه بار ارتفاع 115 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق اله	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسله جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما لوب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180		0.50
	2- turn on one foot دوران على قدم واحده		0.50
	3 – One acro series, min. of 2 acro elements, 1 being flight element (can be the same) سلسله اكروباتيه من عنصرين علي ان يكون احدهما بالذفع (يمكن ان تكون متشابهتين) Examples: 1- flic flac step out + flic flac step out 1- باك دايف و النزول برجل واحدة + تكرر نفس الحركة 2- flic flac step out + flic flac landing both legs 2- باك دايف و النزول برجل واحدة + باك دايف و النزول ضمنا 3- round-off + flic flac 3- شقلبه جانبيه سريعه + باك دايف 4- carwheel + flic flac 4- شقلبه جانبيه بطينه + باك دايف 5- walkover bwd. + flic flac 5- شقلبه خلفيه بطينه + باك دايف		0.50
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيهه و خلفيه)		0.50
	5- Mount to be min. (B) قيمة صعوبه عنصر البدايه B كحد ادنى		0.50

Banned elements : حركات غير مسموح بها:
Salto forward (mount or content) دوره هوائيه اماميه مكوره الارتفاع بالقدمين



*** في حالة اداء اى من الحركات الممموعه يحسم 1.00

Compositional requirements (CR) = 2.5 متطلبات التكوين = 2.5

Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروباتيه

** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه

و 2 حركة اختياريه

Bonus محسنات

1- 0.3 for Dismount (Flic flac OR Round-off + Salto)

باك دايف او شقلبه جانبيه سريعه + دوره هوائيه

في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع

Connection value (CV) = no connection values allowed

قيمة الربط = لا يطبق

ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount

خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024)

احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024)

**** تحاسب اللاعبه على تمرين قصير كالاتي:

اذا ادت اللاعبه 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00

اذا ادت اللاعبه 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00

اذا ادت اللاعبه 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

اذا ادت اللاعبه 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00

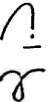

اذا ادت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00

أداء الآتي إختياري و لا يضاف لنتيجة الفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

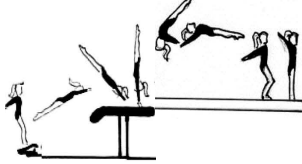
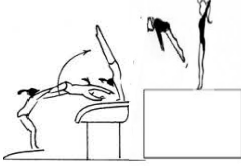
قيمة الصعوبة	الرمز	المتطلبات	الأجهزة المستخدمة
1.00		سلسلة أكروباتية مكونة من شقلبه خلفيه سريعه متبوعه بشقلبه خفيفة سريعة  Flic flac + Flic flac	عارضه بار تفاع 30 سم مراتب 20 سم
1.00		أداء سلسلة من عدد 3 حركات جمبازية (3 Connected dance elements) ويجب توافر الشروط الآتية: . تشمل على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كد انى . تشمل على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح ببدء الحركات متشابهة The 3 dance elements can be the same	
1.00		تكوين و أداء خط جمالي Choreography line على المشط يشمل الآتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول الييم حتى نهاية على ان تحوى بد انى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية ملحوظة: (لا يسمح بالتزول على الكعب اثناء أداء الخط الجمالي) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالي) مثال: كما هو موضح بالفيديو	
D Score = 3.00 E Score = 5.00		إذا ادت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ادت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50	

مرحلة 11 سنوات
الحركات الأرضية




قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross / side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما بفتح الرجلين 180	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروباتيه فقط و يجب وضعها بداية من بدء أداء التمرين حتى نهايته
0.50		2 – Acro series of Handspring fwd landed with both legs followed by salto fwd Tuck. ثقلبه اماميه سريعه علي دورة هوائية مكورة	
0.50		3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials) عناصر اكروباتيه (دورات هوائية) في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط	
0.50		4- Salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائية مع الدوران 360° يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط	
<p>Banned elements : حركات غير مسموح بها: Double saltos bwd.or forward اي دورتين هوائيتين Elements to prone position اي حركات للهبوط في وضع الأنبطاح *** في حالة اداء اي من الحركات الممنوعه يخصم 1.00</p> <p>Compositional requirements (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0</p> <p>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount)</p> <p>E score = 10.00 **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلي ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتية ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p> <p>Bonus محسنات 1- 0.3 for Handspring fwd landed with both legs followed by salto fwd stretched  2- 0.2 for Dance element min. C (this bonus can be awarded only 1 time) في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع</p> <p>Connection value (CV) = no connection values allowed قيمة الربط = غير مسموح بالربط</p> <p>خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024)</p> <p>ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء بعد ادنى 2 acrolines **** تحاسب اللاعبه علي تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللاعبه 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبه 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا ادت اللاعبه 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبه 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 اذا ادت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00</p>			



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3		<p>أداء القفزات الآتية:</p> <p>القفزة الاولى: الشقلبية الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) والهبوط على مراتب اعلى من ارتفاع طولة القفز 20 سم</p> 	<p>طوله القفز بارتفاع 110-125 سم سلم القفز مراتب الهبوط اعلى من ارتفاع طولة القفز 20 سم</p>
3		<p>القفزة الثانية: الشقلبية الجانبية السريعة (Tsukahara) والهبوط في وضع الوقوف على مراتب اعلى من ارتفاع طولة القفز 20 سم</p> 	
<p>D Score VT1 = 3.00 E Score VT1 = 10.00</p> <p>D Score VT2 = 3.00 E Score VT2 = 10.00</p>			<p>يجب أداء القفزين بحسب نتيجة القفزين لنتيجة الفردي العام</p>

أداء الآتي إختياري و لا يضاف للفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
2		<p>تؤدي للاعبية قفزة اليوريشنكو (محاولة واحدة فقط) (يجب استخدام الSafety Collar في هذه القفزة و تحصل اللاعب على صفر في حالة عدم استخدامة)</p> 	<p>طوله القفز بارتفاع 110-125 سم سلم القفز مراتب الهبوط اعلى من ارتفاع طولة القفز 20 سم</p> <p>يسمح بوقوف المدرب بجانب طولة القفز ولكن لا يسمح بلمس اللاعب أثناء أداء القفزة</p>
<p>D Score VT3 = 2.00 E score VT3 = 10.00</p> <p>ت حسب النتيجة النهائية لفردي الجهاز طبقا للنتائج الخاصة بالثلاث قفزات (Handspring, Tsukahara & Yurchenko)</p>			<p>ملحوظة :</p>






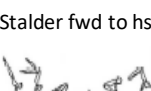
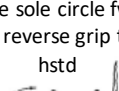
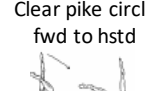

قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
1.00		1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوي الى البار السفلي	متوازي ارتفاع البار السفلي 175 ارتفاع البار العلوي 255
0.50		2- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) علي الاقل عنصرين لتغيير القباضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه) example Stalder fwd to hstd, Giant circle fwd in reverse grip	اقصى مسافه بين البارين 180 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .
0.50		3- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
0.50		4- Dismount from code of points (2022-2024) اداء عنصر نهايه من القانون الدولي	
Compositional requirments (CR) = 2.5		متطلبات التكوين = 2.5	
Bonus: محسنات			
1- 0.3 for Dismount min. (B)			
في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع			
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			
E score = 10.00			
خصومات الاداء من 10.00 و طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024) خصومات التمرين القصير طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount			

مرحلة 12 سنوات
جهاز الخية (عقلة)



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبه	الأجهزه المستخدمه
0.50	!	بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد عادية او معكوسة للوصول لوضع الوقوف علي اليدين	عقلة بار تفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
0.50	! و !	اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة	

أداء حركتين من الحركات الآتية:

<p>Stalder bwd to hstd</p>  <p>DV = 0.5</p>	<p>Pike sole circle bwd to hstd</p>  <p>DV = 0.5</p>	<p>Clear pike circle bwd to hstd</p>  <p>DV = 0.8</p>
<p>Stalder fwd to hstd</p>  <p>DV = 0.7</p>	<p>Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd</p>  <p>DV = 0.7</p>	<p>Clear pike circle fwd to hstd</p>  <p>DV = 1.00</p>
<p>Clear hip circle fwd to hstd (Weiler-Kip)</p>  <p>DV = 0.7</p>		

. يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 10° و اقل من او تساوي 90° من الوضع الرأسي
تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 90° من الوضع الرأسي و لكن تختصب 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 اداءه من حركات

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

لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام

مرحلة 12 سنوات
عارضه التوازن



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بارفعاغ 115 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق اله
0.50		2- turn on one foot دوران على قدم واحده	
0.50		3 – One acro series, min. of 2 acro elements 1 being a salto سلسلة اكروياتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه Example: 1- flic flac + salto bwd 1- باك دايف + دوره هوائية خلفيه 2- walkover bwd + salto bwd 2- شقلبه خلفيه بطيئه + دوره هوائية خلفيه	
0.50		4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
0.50		5- Dismount from code of points (2022-2024) اداء عنصر نهايه من القانون الدولي	

Bonus محسنات

1- 0.3 for Dismount min. (B) (Salto backward only)

في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع

Compositional requirments (CR) = 2.5

متطلبات التكوين = 2.5

Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروياتيه

** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه

و 2 حركة اختياريه

Connection Values (CV) Allowed: 0.5 each

C+C or more (Dance)

A+C (turns only)

B+D (mixed)

قيم الربط المسموح بها =

Series Bonus (SB) = 0.1 each

as per WAG COP but only for dance and mixed series

CV / SB can't be awarded in case of fall or grasp BB to avoid a fall

ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount

خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024)

خصومات التمرين القصير طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024)

احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024)

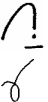
تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024)

أداء الآتي إختياري و لا يضاف لنتيجة الفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

قيمة الصعوبة	الرمز	المتطلبات	الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>أداء سلسلة اكروباتية مكونة من عدد 3 ثقيلة خفيه سريعه متصلة</p>  <p>Flic flac + Flic flac + Flic flac</p>	<p>عارضه بارترفاع 30 سم مراتب 20 سم طول العارضه: 5 متر</p>
1.00		<p>أداء سلسلة من عدد 3 حركات جمبازية '3 Connected dance elements' و يجب توافر الشروط الآتية: . تشمل على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كحد ادى . تشمل على الأقل حركة واحدة بها Split 180</p> <p>يسمح بأداء الحركات متشابهة The 3 dance elements can be the same</p>	
1.00		<p>تكوين و أداء خط جمالي Choreography line على المشط يشمل الآتي: بالقيديو من أول البيم حتى نهاية حيث يشمل الآتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول البيم حتى المنتصف على ان تحوى بعد اثنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية + حركات جمالية في الاتجاه الامامي + حركات جمالية في الاتجاه الخلفي ملحوظة: (لا يسمح بالتزول على الكعب اثناء أداء الخط الجمالي) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالي) مثال: كما هو موضح بالفيديو</p>	  <p>مثال</p>
D Score = 3.00 E Score = 5.00		<p>إذا ائت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ائت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ائت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50</p>	

مرحلة 12 سنوات
الحركات الأرضية



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross / side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما بفتح الرجلين 180	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروباتيه فقط و يجب وضعها بداية من بدء أداء التمرين حتى نهاية
0.50		2 – Acro series of Handspring fwd landed with both legs followed by salto fwd Stretched ثقله اماميه سريعه علي دورة هوائية مفردة	
0.50		2 – One acro series with 2 saltos in different directions (fwd and bwd) سلسلة اكروباتيه بها دورتين هوائيتين في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه)	
0.50		4- Salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط	
<p>Banned elements : حركات غير مسموح بها: Double saltos bwd.or forward اي دورتين هوائيتين Elements to prone position اي حركات للهبوط في وضع الانبطاح *** في حالة اداء اي من الحركات الممنوعه يخصم 1.00</p>			
<p>Bonus محسنات 1- 0.3 for Dismount (B) and 0.5 for Dismount (C) or more 2- 0.3 for Salto with LA (min. 540°) turn within acroline 3- 0.2 for Dance passage of at least 2 different elements and to include: . Min 1 element with 180°cross / side split or straddle position . Min 1 element with DV (C) (awarded only one time)</p>			
<p>في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع</p>			
<p>Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0</p>			
<p>Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p>			
<p>Connection value (CV) = Only mixed and Turns ← قيمة الربط = connections are allowed and as per WAG COP (2022-2024)</p>			
<p>E score = 10.00 خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024) خصومات التمرين القصير طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024) تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء احد احدى 2 acrolines</p>			

مرحلة 13 سنة
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة																																																																																																																																																						
			طاوله القفز بارتفاع 120-25																																																																																																																																																						
		<p>القفزة الأولى: تختار اللاعبه أى قفزه من القانون الدولى (WAG COP 2022-2024) لا تقل قيمتها عن 3.00 و تحتسب القفزة الاولى للفردى العام و الفرق</p> <p>يتم خصم 0.5 من الدرجة النهائية للقفزة الاولى في حالة اداء قفزة بقيمة اقل من 3.00 و لن يحق للاعبة اداء القفزة الثانية و لا تشارك في نهائي الجهاز</p> <p>القفزة الثانية: تختار اللاعبه أى قفزه من القانون الدولى (مختلفة عن القفزة الأولى) و لا تقل قيمتها عن 3.00</p> <p>يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية في حالة اداء قفزة بقيمة اقل من 3.00 و يحتسب متوسط القفزتين لفردى الجهاز</p>	<p>سلم ترامبولين</p> <p>مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه</p>																																																																																																																																																						
			ملحوظة : في حالة اداء قفزتين، يجب ان تكون القفزتين مختلفتين (قفزتين برقمين مختلفين) تسحب القفزة الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز																																																																																																																																																						
			<p>D score = Open E score = 10.00</p>																																																																																																																																																						
			<p>2022 FIG Vault Table</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GROUP I</th> <th>GROUP II</th> <th>GROUP III</th> <th>GROUP IV</th> <th>GROUP V</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.00 1.60</td> <td colspan="4">Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total</td> </tr> <tr> <td>1.01 2.00</td> <td colspan="4">If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed</td> </tr> <tr> <td>1.02 2.60</td> <td colspan="4">Score of both vaults averaged = Final Score</td> </tr> <tr> <td>1.03 3.20</td> <td colspan="4">Team & AA Finals: 1 vault must be performed</td> </tr> <tr> <td>1.04 3.60</td> <td colspan="4">Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases</td> </tr> <tr> <td>1.05 4.00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.10 2.00</td> <td>2.10 3.60</td> <td>3.10 3.20</td> <td>4.10 3.00</td> <td>5.10 3.80</td> </tr> <tr> <td>1.11 2.40</td> <td>2.11 3.80</td> <td>3.11 3.40</td> <td>4.11 3.20</td> <td>5.11 4.00</td> </tr> <tr> <td>1.12 2.80</td> <td></td> <td>3.12 3.80</td> <td>4.12 3.60</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.12 4.20</td> <td>3.13 4.20</td> <td>4.13 4.00</td> <td>5.12 4.40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.13 4.60</td> <td>3.14 4.60</td> <td>4.14 4.40</td> <td>5.13 4.80</td> </tr> <tr> <td>1.20 1.60</td> <td>2.20 3.80</td> <td>3.20 3.40</td> <td>4.20 3.20</td> <td>5.20 4.00</td> </tr> <tr> <td>1.21 2.40</td> <td>2.21 4.00</td> <td></td> <td></td> <td>5.21 4.20</td> </tr> <tr> <td>1.22 2.60</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td> 4.60</td> </tr> <tr> <td>1.23 3.20</td> <td>2.22 4.40</td> <td></td> <td></td> <td>5.22 4.60</td> </tr> <tr> <td>1.24 3.60</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.30 3.20</td> <td>2.30 4.40</td> <td>3.30 3.80</td> <td>4.30 3.60</td> <td>5.30 4.60</td> </tr> <tr> <td>1.31 3.60</td> <td>2.31 4.60</td> <td>3.31 4.00</td> <td>4.31 3.80</td> <td>5.31 4.80</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.32 5.00</td> <td>3.32 4.40</td> <td>4.32 4.20</td> <td>5.32 5.20</td> </tr> <tr> <td>1.40 2.00</td> <td>2.33 5.40</td> <td>3.33 4.80</td> <td>4.33 4.60</td> <td>5.33 5.60</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.34 5.80</td> <td>3.34 5.20</td> <td>4.34 5.00</td> <td>5.34 6.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>3.35 5.60</td> <td>4.35 5.40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.50 2.20</td> <td>2.40 4.80</td> <td></td> <td>4.40 3.60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.51 2.60</td> <td>2.41 5.20</td> <td></td> <td>4.41 4.00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.52 3.00</td> <td></td> <td></td> <td>4.42 4.20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.53 3.40</td> <td>2.50 6.00</td> <td></td> <td>4.50 3.80</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.60 2.40</td> <td></td> <td></td> <td>4.51 4.20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.61 2.80</td> <td></td> <td></td> <td>4.52 4.60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.62 3.20</td> <td></td> <td></td> <td>4.53 5.00</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V	1.00 1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total				1.01 2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed				1.02 2.60	Score of both vaults averaged = Final Score				1.03 3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed				1.04 3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases				1.05 4.00					1.10 2.00	2.10 3.60	3.10 3.20	4.10 3.00	5.10 3.80	1.11 2.40	2.11 3.80	3.11 3.40	4.11 3.20	5.11 4.00	1.12 2.80		3.12 3.80	4.12 3.60			2.12 4.20	3.13 4.20	4.13 4.00	5.12 4.40		2.13 4.60	3.14 4.60	4.14 4.40	5.13 4.80	1.20 1.60	2.20 3.80	3.20 3.40	4.20 3.20	5.20 4.00	1.21 2.40	2.21 4.00			5.21 4.20	1.22 2.60				4.60	1.23 3.20	2.22 4.40			5.22 4.60	1.24 3.60					1.30 3.20	2.30 4.40	3.30 3.80	4.30 3.60	5.30 4.60	1.31 3.60	2.31 4.60	3.31 4.00	4.31 3.80	5.31 4.80		2.32 5.00	3.32 4.40	4.32 4.20	5.32 5.20	1.40 2.00	2.33 5.40	3.33 4.80	4.33 4.60	5.33 5.60		2.34 5.80	3.34 5.20	4.34 5.00	5.34 6.00			3.35 5.60	4.35 5.40		1.50 2.20	2.40 4.80		4.40 3.60		1.51 2.60	2.41 5.20		4.41 4.00		1.52 3.00			4.42 4.20		1.53 3.40	2.50 6.00		4.50 3.80		1.60 2.40			4.51 4.20		1.61 2.80			4.52 4.60		1.62 3.20			4.53 5.00	
GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V																																																																																																																																																					
1.00 1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total																																																																																																																																																								
1.01 2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed																																																																																																																																																								
1.02 2.60	Score of both vaults averaged = Final Score																																																																																																																																																								
1.03 3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed																																																																																																																																																								
1.04 3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases																																																																																																																																																								
1.05 4.00																																																																																																																																																									
1.10 2.00	2.10 3.60	3.10 3.20	4.10 3.00	5.10 3.80																																																																																																																																																					
1.11 2.40	2.11 3.80	3.11 3.40	4.11 3.20	5.11 4.00																																																																																																																																																					
1.12 2.80		3.12 3.80	4.12 3.60																																																																																																																																																						
	2.12 4.20	3.13 4.20	4.13 4.00	5.12 4.40																																																																																																																																																					
	2.13 4.60	3.14 4.60	4.14 4.40	5.13 4.80																																																																																																																																																					
1.20 1.60	2.20 3.80	3.20 3.40	4.20 3.20	5.20 4.00																																																																																																																																																					
1.21 2.40	2.21 4.00			5.21 4.20																																																																																																																																																					
1.22 2.60				4.60																																																																																																																																																					
1.23 3.20	2.22 4.40			5.22 4.60																																																																																																																																																					
1.24 3.60																																																																																																																																																									
1.30 3.20	2.30 4.40	3.30 3.80	4.30 3.60	5.30 4.60																																																																																																																																																					
1.31 3.60	2.31 4.60	3.31 4.00	4.31 3.80	5.31 4.80																																																																																																																																																					
	2.32 5.00	3.32 4.40	4.32 4.20	5.32 5.20																																																																																																																																																					
1.40 2.00	2.33 5.40	3.33 4.80	4.33 4.60	5.33 5.60																																																																																																																																																					
	2.34 5.80	3.34 5.20	4.34 5.00	5.34 6.00																																																																																																																																																					
		3.35 5.60	4.35 5.40																																																																																																																																																						
1.50 2.20	2.40 4.80		4.40 3.60																																																																																																																																																						
1.51 2.60	2.41 5.20		4.41 4.00																																																																																																																																																						
1.52 3.00			4.42 4.20																																																																																																																																																						
1.53 3.40	2.50 6.00		4.50 3.80																																																																																																																																																						
1.60 2.40			4.51 4.20																																																																																																																																																						
1.61 2.80			4.52 4.60																																																																																																																																																						
1.62 3.20			4.53 5.00																																																																																																																																																						



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوي الى البار السفلي	متوازي ارتفاع البار السفلي 175 ارتفاع البار العلوي 255
0.50		2- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) على الاقل عنصرين لتغيير القابضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه) example Stalder fwd to hstd, Giant circle fwd in reverse grip	اقصى مسافه بين البارين 180 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .
0.50		3- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
1.00		4 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	
Compositional requirments (CR) = 2.5		متطلبات التكوين = 2.5	
Bonus: محسنات			
1- 0.3 for Dismount (B) and 0.5 for Dismount (C) or more			
في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع			
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) = As per WAG COP (2022 - 2024) ← قيمة الربط =			
E score = 10.00			
خصومات الاداء من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024)			
خصومات التمرين القصير طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024)			
احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2022-2024)			
خصومات التمرين القصير طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2022-2024)			
ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount			



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد عادية او معكوسة للتوصل لوضع الوقوف علي اليدين	عقلة بار تفاع 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:

Stalder bwd to hstd

DV = 0.5

Pike sole circle bwd to hstd

DV = 0.5

Clear pike circle bwd to hstd

DV = 0.8

Stalder fwd to hstd

DV = 0.7

Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd

DV = 0.7

Clear pike circle fwd to hstd

DV = 1.00

Clear hip circle fwd to hstd (Weiler-Kip)

DV = 0.7

. يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 10° و أقل من او تساوي 90° من الوضع الرأسي
تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 90° من الوضع الرأسي و لكن تختص 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 اداءه من حركات

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

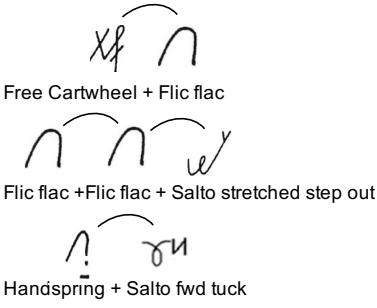
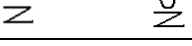

لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام

مرحلة 13 سنوات
عارضه التوازن



الأجهزة المستخدمه	متطلبات التكوين	رمز الحركات	قيمة المتطلب
عارضه بار تفاع 120 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180		0.50
	2- Turn on one foot OR Roll/Flairs As per CR#2 in WAG COP (2022-2024)		0.50
	3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسلة اكروباتيه من عنصرين بهم طيران احدهما دوره هوانيه Example:  Flic-flac stepout Salto bwd tucked,		1.00
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيهه و خلفيه)		0.50
<p>Compositional requirments (CR) = 2.5 متطلبات التكوين = 2.5 Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p> <p>Bonus: محسنات 1- 0.3 for Dismount (C) and 0.5 for Dismount (D) or more 2- 0.3 for turn on one leg min. (C) (awarded only one time) في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع</p> <p>Connection Values (CV): as per WAG COP (2022-2024) but all CV values will be 0.5 for each قيمة الربط: Series Bonus (SB) = 0.1 as per WAG COP (2022-2024)</p> <p>ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount خصوصات الالاء والالاء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2022-2024) WAG COP خصوصات التمرين القصير طبقا لقواعد القانون الدولي (2022-2024) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الالاء طبقا للقانون الدولي (2022-2024) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2022-2024) WAG COP</p>			

أداء الآتي إختياري و لا يضاف لنتيجة الفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

قيمة الصعوبة	المتطلبات	الأجهزة المستخدمة
1.00	<p>أداء احدى السلاسل الاكروباتية الآتية:</p>  <p>Free Cartwheel + Flic flac</p> <p>Flic flac + Flic flac + Salto stretched step out</p> <p>Handspring + Salto fwd tuck</p>	<p>عارضه بار تفاع 30 سم مراتب 20 سم</p> <p>طول العارضة: 5 متر</p>
1.00	<p>Connection of 2 dance elements (C + D) or more The 2 elements can't be the same</p> <p><u>Example:</u> Switch leap (C) + Switch leap with half tum (D)</p> 	
1.00	<p>Connection of 2 turns on one leg (A+A) or more The 2 elements can be the same</p>	
1.00	<p>تكوين و أداء خط جمالي Choreography line على المشط يشمل الآتي: بالفيديو من اول البيم حتى نهاية حيث يشمل الآتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول البيم حتى المنتصف على ان تحتوي بعد انى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية + حركات جمالية في الاتجاه الامامي + حركات جمالية في الاتجاه الخلفي ملحوظة: (لا يسمح بالنزول على الكعب اثناء أداء الخط الجمالي) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالي) مثال: كما هو موضح بالفيديو</p>	 <p>مثال</p>
D Score = 4.00 E Score = 5.00	<p>إذا انت اللاعبة 4 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا انت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا انت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.00 إذا انت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50</p>	

مرحلة 13 سنوات
الحركات الأرضية



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross / side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما بفتح الرجلين 180	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأروبياتيه فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نها
0.50		2- Acroline including salto fwd element min. B خط اكروبياتي يتضمن دورة هوائية امامية صعوبتها B كحد ادنى	
0.50		3- salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
1.00		4- double salto within acro line دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.30		5- Dismount Dismount (B)	
0.50		Dismount (C) or more	
<p>Compositional requirments (CR) = 2.8 / 3.00 according to Dismount (CR# 5) متطلبات التكوين = 3.00 / 2.8 طبقا لمتطلب عنصر النهاية (CR# 5)</p> <p>Difficulty value (DV) = 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 النهاية ** و بحد ادنى 3 حركات اكروبياتيه ** و بحد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p>			
<p>Bonus: محسنات</p> <p>1- 0.3 for Salto with LA (min. 720°) turn within acroline</p> <p>2- 0.2 for Dance passage of at least 2 different elements (min. C) one of them with 180°cross / side split or straddle position (awarded only one time)</p>			
<p>في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع</p>			
<p>Connection value (CV): As per WAG COP (2022-2024) قيمة الربط : كما في القانون الدولي (2022-2024)WAG COP</p>			
<p>E score = 10.00 ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء بحد ادنى 2 acrolines ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount خصوصيات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2022-2024) WAG COP خصوصيات التمرين القصير طبقا لقواعد القانون الدولي (2022-2024) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2022-2024) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2022-2024) WAG COP</p>			

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد ٢٠٠٩)
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
		تختار اللاعبه أى قفزه من القانون الدولي WAG COP (2022-2024)	طوله القفزه بارتفاع 125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاسمييه
<p>D score = Open E score = 10.00</p> <p>يجب أن تكون ألقفزين مختلفتين برقمين مختلفين (يطبق القانون الدولي لمرحلة الناشئين) تحسب القفزه الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزين لفردى الجهاز . يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022</p>			

2022 FIG Vault Table									
GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V					
1.00 1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total								
1.01 2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed								
1.02 2.60	Score of both vaults averaged = Final Score								
1.03 3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed								
1.04 3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases								
1.05 4.00									
1.10 2.00	2.10 3.60	3.10 3.20	4.10 3.00	5.10 3.80					
1.11 2.40	2.11 3.80	3.11 3.40	4.11 3.20	5.11 4.00					
1.12 2.80		3.12 3.80	4.12 3.60						
	2.12 4.20	3.13 4.20	4.13 4.00	5.12 4.40					
	2.13 4.60	3.14 4.60	4.14 4.40	5.13 4.80					
1.20 1.60	2.20 3.80	3.20 3.40	4.20 3.20	5.20 4.00					
1.21 2.40	2.21 4.00			5.21 4.20					
1.22 2.60				5.22 4.60					
1.23 3.20	2.22 4.40								
1.24 3.60									
1.30 3.20	2.30 4.40	3.30 3.80	4.30 3.60	5.30 4.60					
1.31 3.60	2.31 4.60	3.31 4.00	4.31 3.80	5.31 4.80					
	2.32 5.00	3.32 4.40	4.32 4.20	5.32 5.20					
	2.33 5.40	3.33 4.80	4.33 4.60	5.33 5.60					
1.40 2.00	2.34 5.80	3.34 5.20	4.34 5.00	5.34 6.00					
		3.35 5.60	4.35 5.40						
1.50 2.20	2.40 4.80		4.40 3.80						
1.51 2.60	2.41 5.20		4.41 4.00						
1.52 3.00			4.42 4.20						
1.53 3.40	2.50 6.00		4.50 3.80						
1.60 2.40			4.51 4.20						
1.61 2.80			4.52 4.60						
1.62 3.20			4.53 5.00						

WAG COP 2022-2024

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد ٢٠٠٩)
العارضتى مختلفتى الارتفاع



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوى الى البار السفلى	متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 أقصى مسافه بين البارين 180 سم
0.50		2 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	
0.50		3- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) علي الأقل عنصرين لتغير القباضه و عنصر بدون طيران قريب من البار (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	مرتبة هبوط 10 سم فوق
0.50		4- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0			
Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة			
E score = 10.00			
COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنتات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهاية بدرجة صعوبة "D" أو أعلى			
Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2022 - 2024)			
Dismount ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم أداء عنصر النهاية يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022			

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد ٢٠٠٩)
عارضه التوازن



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بار ارتفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فرق المرتبه الاساسيه
0.50		2- turn on one foot OR Roll/Flairs (Check COP 2022-2024)	
0.50		3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسلة اكروباتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	
0.50		4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<p>Compositional requirements (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0</p> <p>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمه الصعوبه = تمنح قيمه اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p> <p>Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمه الربط = طبقا للقانون الدولي (2024 - 2022)</p> <p>COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنتات طبقا للقانون الدولي: يتم اضافه 0.2 في حالة اداء عنصر النهايه بدرجة صعوبه "D" او اعلى</p> <p>E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022</p>			

مرحلة الدرجة الثانيه (مواليد ٢٠٠٩)
الحركات الأرضيه



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
0.50		1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one othem with 180°cross/side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الدورتين الهوائيتين فقط و يجب وضعها بداية من بدء التمرين حتى نهايته
0.50		2 – salto with LA (min. 360°) turn within acro lines دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.50		3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials) عناصر اكروبياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
0.50		4- double salto within acro lines دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروبياتي	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0			
Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروبياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2024 - 2022)			
COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنتات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة اداء عنصر النهايه بدرجة صعوبه "D" او اعلى			
E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022			

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد ٢٠٠٨)
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمه
		تختار اللاعبه أى قفزه من القانون الدولي WAG COP (2022-2024)	طاوله القفزه بأرتفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
<p>D score = Open E score = 10.00</p> <p>يجب أن تكون للقفزتين مختلفتين برقمين مختلفين (يطبق القانون الدولي لمرحلة الناشئين) تصعب القفزه الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز . يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022</p>			

2022 FIG Vault Table									
GROUP I		GROUP II		GROUP III		GROUP IV		GROUP V	
1.00	1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total							
1.01	2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed							
1.02	2.60	Score of both vaults averaged = Final Score							
1.03	3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed							
1.04	3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases							
1.05	4.00								
1.10	2.00	2.10	3.60	3.10	3.20	4.10	3.00	5.10	3.80
1.11	2.40	2.11	3.80	3.11	3.40	4.11	3.20	5.11	4.00
1.12	2.80			3.12	3.80	4.12	3.60		
		2.12	4.20	3.13	4.20	4.13	4.00	5.12	4.40
		2.13	4.60	3.14	4.60	4.14	4.40	5.13	4.80
1.20	1.60	2.20	3.80	3.20	3.40	4.20	3.20	5.20	4.00
1.21	2.40	2.21	4.00					5.21	4.20
1.22	2.60								
1.23	3.20	2.22	4.40					5.22	4.60
1.24	3.60								
1.30	3.20	2.30	4.40	3.30	3.80	4.30	3.60	5.30	4.60
1.31	3.60	2.31	4.60	3.31	4.00	4.31	3.80	5.31	4.80
		2.32	5.00	3.32	4.40	4.32	4.20	5.32	5.20
1.40	2.00	2.33	5.40	3.33	4.80	4.33	4.60	5.33	5.60
		2.34	5.80	3.34	5.20	4.34	5.00	5.34	6.00
				3.35	5.60	4.35	5.40		
1.50	2.20	2.40	4.80			4.40	3.60		
1.51	2.60	2.41	5.20			4.41	4.00		
1.52	3.00					4.42	4.20		
1.53	3.40	2.50	6.00			4.50	3.80		
1.60	2.40					4.51	4.20		
1.61	2.80					4.52	4.60		
1.62	3.20					4.53	5.00		

WAG COP 2022-2024



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوى الى البار السفلى	متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 أقصى مسافة بين البارين 180 سم
0.50		2 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	
0.50		3- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) علي الاقل عنصرين لتغيير القبضه و عنصر بدون طيران قريب من البار (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	مرتبة هبوط 10 سم فوق
0.50		4- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
<p>Compositional requirements (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0</p> <p>Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة</p> <p>E score = 10.00</p> <p>COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher مחסنات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة اداء عنصر النهايه بدرجة صعوبه "D" او اعلى</p> <p>Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2022 - 2024)</p> <p>ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2022-2024</p>			

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد ٢٠٠٨)
عارضه التوازن



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بارتفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاسليه
0.50		2- turn on one foot OR Roll/Flairs (Check COP 2022-2024)	
0.50		3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسلة اكروباتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	
0.50		4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0			
Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2024 - 2022)			
COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنتات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهاية بدرجة صعوبة "D" أو أعلى			
E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022			

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد ٢٠٠٨)
الحركات الأرضية



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one other with 180° cross/side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الدورتين الهوائيتين فقط و يجب وضعها بداية من بدء التمرين حتى نهايته.
0.50		2 – salto with LA (min. 360°) turn within acro lines دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	
0.50		3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	
0.50		4- double salto within acro lines دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	
Compositional requirements (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0			
Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروباتية ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختيارية			
Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2022 - 2024)			
COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنتات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهاية بدرجة صعوبة "D" أو أعلى			
E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2024-2022			

مرحلة الدرجة الاولى
جهاز منصة القفز



رمز الحركات	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
	تختار الأعباء أى قفزه من القانون الدولي WAG COP (2022-2024)	طاوله القفزه بار تفاع 125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
<p>D score = Open E score = 10.00</p> <p>يجب أن تكون القفزتين مختلفتين (أن تعرض القفزتين اختلاف في المجموعات الحركية وفي الطيران الثاني) تحتسب القفزه الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز . يطبق القانون الدولي في التحكيم للدورة 2024-2022</p>		

2022 FIG Vault Table														
GROUP I		GROUP II		GROUP III		GROUP IV		GROUP V						
1.00	⌒⌒	1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total											
1.01	⌒⌒	2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed											
1.02	⌒⌒	2.60	Score of both vaults averaged = Final Score											
1.03	⌒⌒	3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed											
1.04	⌒⌒	3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases											
1.05	⌒⌒	4.00												
1.10	⌒⌒	2.00	2.10	⌒⌒	3.60	3.10	⌒⌒	3.20	4.10	⌒⌒	3.00	5.10	⌒⌒	3.80
1.11	⌒⌒	2.40	2.11	⌒⌒	3.80	3.11	⌒⌒	3.40	4.11	⌒⌒	3.20	5.11	⌒⌒	4.00
1.12	⌒⌒	2.80		⌒⌒	4.00	3.12	⌒⌒	3.80	4.12	⌒⌒	3.60		⌒⌒	4.40
			2.12	⌒⌒	4.20	3.13	⌒⌒	4.20	4.13	⌒⌒	4.00	5.12	⌒⌒	4.40
			2.13	⌒⌒	4.60	3.14	⌒⌒	4.60	4.14	⌒⌒	4.40	5.13	⌒⌒	4.80
1.20	⌒⌒	1.60	2.20	⌒⌒	3.80	3.20	⌒⌒	3.40	4.20	⌒⌒	3.20	5.20	⌒⌒	4.00
1.21	⌒⌒	2.40	2.21	⌒⌒	4.00							5.21	⌒⌒	4.20
1.22	⌒⌒	2.60		⌒⌒	4.40								⌒⌒	4.60
1.23	⌒⌒	3.20	2.22	⌒⌒	4.40							5.22	⌒⌒	4.60
1.24	⌒⌒	3.60												
1.30	⌒⌒	3.20	2.30	⌒⌒	4.40	3.30	⌒⌒	3.80	4.30	⌒⌒	3.60	5.30	⌒⌒	4.60
1.31	⌒⌒	3.60	2.31	⌒⌒	4.60	3.31	⌒⌒	4.00	4.31	⌒⌒	3.80	5.31	⌒⌒	4.80
			2.32	⌒⌒	5.00	3.32	⌒⌒	4.40	4.32	⌒⌒	4.20	5.32	⌒⌒	5.20
			2.33	⌒⌒	5.40	3.33	⌒⌒	4.80	4.33	⌒⌒	4.60	5.33	⌒⌒	5.60
1.40	⌒⌒	2.00	2.34	⌒⌒	5.80	3.34	⌒⌒	5.20	4.34	⌒⌒	5.00	5.34	⌒⌒	6.00
						3.35	⌒⌒	5.60	4.35	⌒⌒	5.40			
1.50	⌒⌒	2.20	2.40	⌒⌒	4.80				4.40	⌒⌒	3.60			
1.51	⌒⌒	2.60	2.41	⌒⌒	5.20				4.41	⌒⌒	4.00			
1.52	⌒⌒	3.00							4.42	⌒⌒	4.20			
1.53	⌒⌒	3.40							4.50	⌒⌒	3.80			
1.60	⌒⌒	2.40		⌒⌒	6.00				4.51	⌒⌒	4.20			
1.61	⌒⌒	2.80							4.52	⌒⌒	4.60			
1.62	⌒⌒	3.20							4.53	⌒⌒	5.00			

WAG COP 2022-2024



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوى الى البار السفلى	متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 أقصى مسافه بين البارين 180 سم
0.50		2 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .
0.50		3- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) على الاقل عنصرين بتغير القبضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	
0.50		4- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2022 - 2024) COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهاية بدرجة صعوبة "D" أو أعلى E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكم للدورة 2022-2024			

مرحلة الدرجة الأولى
عارضه التوازن



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحه	متطلبات التكوين	الأجهزه المستخدمه
0.50		1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	عارضه بارتفاع سم 125 مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاسليه
0.50		2- turn on one foot OR Roll/Flairs (Check COP 2022-2024)	
0.50		3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسلة اكروباتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	
0.50		4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
<p>Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0</p> <p>Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه</p> <p>Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2024 - 2022)</p> <p>COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنتات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهايه بدرجة صعوبه "D" أو أعلى</p> <p>E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم للدوره 2024-2022</p>			

مرحلة الدرجة الأولى
حركات ارضية



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50		1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one other with 180°cross/side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	
0.50		2 – salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائييه مع الدوران 360° تؤدي في الخط الاكروبيتي	
0.50		3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro line (no aerials) عناصر اكروبياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) تؤدي في الخط الاكروبيتي	
		4- double salto within acro line دورتين هوائيتين تؤدي في الخط الاكروبيتي	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0			
Difficulty value (DV) = 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 ادنى 3 حركات اكروبياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
Connection value (CV): As per the code (2022-2024) قيمة الربط = طبقاً للقانون الدولي (2024 - 2022)			
COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسناً طبقاً للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهاية بدرجة صعوبة "D" أو أعلى			
E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم للدورة 2024-2022			