



(עדכון אחרון – ינואר 2016)

רמה 1: צד אחורה, עכביש, חובה, בלי יד, רגל שפרוץ ויציאה מעל השפרוץ.
- לכל אלמנט ערך של 0.5 (מתוך 4 נקודות קושי). - סה"כ 6 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.

רמה 2: צד אחורה, עכביש, רגל שפרוץ לנפילה, נפילה קדימה טבעות מרכז, רגל שפרוץ החלפה אחורה, נפילה אחורה טבעות מרכז ויציאה מעל השפרוץ.
- לכל אלמנט ערך של 0.5 (מתוך 4 נקודות קושי). - סה"כ 6 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.

רמה 3: גשר בשתי רצועות אחורה עזיבה, עכביש, רגל שפרוץ לנפילה, רגל שפרוץ לגשר, רגל שפרוץ אחורה החלפה, נפילה עזיבה, תרגיל אקרובטיקה: עליית סבב/שפגט/אורי כדורי, יציאה מתחת לשפרוץ.
*הערה: חובה לבצע אחד משלוש האפשרויות של תרגיל האקרובטיקה, לא יתקבלו תרגילים אחרים.
- לכל אלמנט ערך של 0.5 (מתוך 4 נקודות קושי). - סה"כ 6 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.

רמה 4: בלי ידיים, רגל שפרוץ קדימה בלי ידיים לנפילה טבעות מרכז, גשר אחורה, נפילה טבעות מרכז, 2 תרגילי אקרובטיקה מלאים: יציאה לנדנדה חזרה לרגליות/ מריחה קדימה מריחה אחורה/אורי כדורי מריחה או שפגט, ויציאה מתחת לשפרוץ.
*הערה: חובה לבצע רצף מהאפשרויות שצוינו בתרגילי האקרובטיקה, לא יתקבלו תרגילים אחרים.
- לכל אלמנט ערך של 0.5 (מתוך 4 נקודות קושי). - סה"כ 6 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.

רמה 5: בלי ידיים L5, רגל שפרוץ אחורה החלפה בלי ידיים, רגל שפרוץ קדימה לנפילה, נפילה קדימה טבעות מרכז, 2 פסי אקרובטיקה מלאים של: מריחה קדימה/נועה, יציאה לנדנדה, חזרה לרגליות (סגירה), מריחה אחורה ויציאה מתחת לשפרוץ.
- לכל אלמנט ערך של 0.5 (מתוך 4 נקודות קושי). - סה"כ 6 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.

אליפות ישראל – רמה 6: קפיצות + ישר. רמה 7-8: קפיצות + ישר + ספירלה.

רמה 6: קושי - 5 תרגילי A ($1.0=5*0.2$), 3 תרגילי B ($1.2=3*0.4$), 1 תרגיל C ($0.6=1*0.6$).
סה"כ רמת קושי נדרשת 2.8. ניתן לקבל 0.2 בונוס על יציאה ברמה B ומעלה. קושי מקסימלי = 3.0.
קומפוזיציה - 2 נקודות (0.4 לכל דרישה) לפי הדרישות הבאות: טיסה אחורה/קדימה, תרגיל בלי רצועה, גשר (סנטרליז), D סנטרליז (סבב/סלסלה/בורג), יציאה מהידית. דרישות אחרות - מינימום 5 פסים ומקסימום 6 פסים (יציאה החל מתחילת הפס החמישי). - סה"כ 5 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.

רמה 7: קושי - שתי אופציות: 5 תרגילי B ($2.0=5*0.4$) + 3 תרגילי C ($1.8=3*0.6$) = 3.8.
3 תרגילי B ($1.2=3*0.4$) + 3 תרגילי C ($1.8=3*0.6$) + 1 תרגיל D ($0.8=1*0.8$) = 3.8.
סה"כ רמת קושי נדרשת 3.8. ניתן לקבל 0.2 בונוס על יציאה ברמה B ומעלה. קושי מקסימלי = 4.0.
קומפוזיציה - בלי ידיים, עלייה לרגל, 2 תרגילי אמצע (סנטרליז), גשר, D סנטרליז.
(חוסר בקומפוזיציה = -0.2). - מקסימום הורדה 1 נקודה. - סה"כ 5 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.
ספירלה - תרגיל חובה: 2 תרגילים ברצועות, 2 תרגילים מחוץ לרצועות, יציאה.
- לכל אלמנט ערך של 1.0 (מתוך 5 נקודות קושי). - סה"כ 5 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 10.
במידה ומתעמל מבצע רק 2 אלמנטים - 2.0 נקודות קושי + 2.0 נקודות נקיון, ציון מקסימלי 4.0.

רמה 8: קושי צבירה - דוגמא: 2 תרגילי B ($0.8=2*0.4$), 2 תרגילי C ($1.2=2*0.6$), 4 תרגילי D ($3.2=4*0.8$) = 5.2.
סה"כ רמת קושי מקסימלית 5.2. ניתן לקבל 0.2 בונוס על יציאה ברמה B ומעלה. מקסימום = 5.4.
קומפוזיציה - בלי ידיים, עלייה לרגל, 2 תרגילי אמצע (סנטרליז), גשר, D סנטרליז.
(חוסר בקומפוזיציה = -0.2). - מקסימום הורדה 1 נקודה. - סה"כ 5 נקודות נקיון. - ציון מקסימלי 11.4.
ספירלה - A (0.2), B (0.4), C (0.6), D (0.8). יינתן בונוס של 0.2 על אלמנט R - אלמנט בסיכון גבוה.
8 האלמנטים הגבוהים ביותר, קושי מקסימלי 5.4 (5.2 קושי אלמנטים + 0.2 בונוס R).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - 2 תרגילים ברצועות, תרגיל בלי ידיים (2 סיבובים), תרגיל ללא רצועות, ציינג' (שינוי כיוון), 2 תרגילים בספירלה נמוכה (כל חוסר בקומפוזיציה = 0.2 הורדה).
- מקסימום הורדה 1 נקודה. נקיון - 5 נקודות. *מינימום 8 אלמנטים ומקסימום 12 אלמנטים + יציאה (חוסר = 0.5 הורדה, עודף = 0.2 הורדה). ציון מקסימלי - 11.4 נקודות.



(עדכון אחרון – ינואר 2016)

רמה נדרשת בישראל להשתתפות באליפות העולם - רמה 9-10:

| | |
|----------|-------------|
| ישר - | 6.5 נקודות. |
| ספירלה - | 5.5 נקודות. |
| קפיצות - | 6.0 נקודות. |

רמה נדרשת לגמר באליפות העולם - רמה 9-10:

| | |
|----------|-------------|
| ישר - | 7.0 נקודות. |
| ספירלה - | 6.0 נקודות. |
| קפיצות - | 6.5 נקודות. |

דרישות רמת אליפות עולם:

ישר - ללא מוסיקה (9 – ג'וניור):

קושי - A (0.2), B (0.4), C (0.6), D (0.8). יינתן בונוס של 0.2 על יציאה D/C/B.
8 האלמנטים הגבוהים ביותר, ניקוד מקסימלי 6.6 $(0.8 * 8 + 0.2 = 6.6)$ בונוס יציאה).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - תרגיל עם שתי רצועות, תרגיל עם רצועה אחת, 2 תרגילי אמצע (סנטרלייז) ללא רצועות, סיבוב שלם בלי ידיים עם עלייה לרגל, גשר ללא רצועות, D סנטרלייז.
(כל חוסר בקומפוזיציה בתרגיל ללא מוסיקה = 0.2 הורדה). - מקסימום הורדה 1 נקודה.
נקיון - 5 נקודות.
ציון מקסימלי - 12.6 נקודות. *מינימום 4 ומקסימום 6 פסים בתרגיל ללא מוסיקה.

ישר - עם מוסיקה (10 - סניור):

קושי - A (0.2), B (0.4), C (0.6), D (0.8). יינתן בונוס של 0.2 על יציאה D/C/B.
6 האלמנטים הגבוהים ביותר, ניקוד מקסימלי 5 $(0.8 * 6 + 0.2 = 5)$ בונוס יציאה).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - שני תרגילים עם רצועה אחת או שתיים, 2 תרגילי אמצע (סנטרלייז) ללא רצועות, גשר ללא רצועות, D סנטרלייז.
(כל חוסר בקומפוזיציה בתרגיל ללא מוסיקה = 0.1 הורדה). - מקסימום הורדה 1 נקודה.
קומפוזיציה + נקיון - 4 נקודות.
התאמה למוזיקה ויצירתיות - 4 נקודות.
ציון מקסימלי - 13 נקודות. *מינימום 30: 2 ומקסימום 15: 3 דקות בתרגיל עם מוסיקה.

ספירלה - רמה 9-10:

קושי - A (0.2), B (0.4), C (0.6), D (0.8). יינתן בונוס של 0.2 על אלמנט R - אלמנט בסיכון גבוה.
8 האלמנטים הגבוהים ביותר, ניקוד מקסימלי 6.6 $(0.8 * 8 + 0.2 = 6.6)$ בונוס R).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - 3 תרגילים ברצועות, תרגיל עם חצי פנייה (180), תרגיל בלי ידיים (2 סיבובים), גשר, תרגיל שמתבצע אחורה/גב, תרגיל ללא רצועות, ציינגי (שינוי כיוון), מינימום 2 תרגילים בספירלה נמוכה, מקסימום 5 תרגילים בספירלה נמוכה, תרגיל אמצע (סנטרלייז) בספירלה נמוכה.
(כל חוסר בקומפוזיציה = 0.2 הורדה, כל חוסר קומפוזיציה בספירלה נמוכה = 0.5 הורדה).
- מקסימום הורדה 1 נקודה.
נקיון - 5 נקודות.
*מינימום 8 אלמנטים ומקסימום 12 אלמנטים + יציאה (חוסר = 0.5 הורדה, עודף = 0.2 הורדה).
ציון מקסימלי - 12.6 נקודות.

קפיצות - רמה 9-10:

ע"פ טבלת הקושי המחולקת לקטגוריות.
נקיון - 6 נקודות. *לא קיים ציון מקסימלי.

רמות 9-10 חלוקה לישר ספירלה וקפיצות:
ראה טבלאות של דרישת כמות מתחרים בתקנון אליפויות ישראל.