



שופט ראשי:

- **ישר ללא מוסיקה (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 7X27 מטר):**
קושי - (0.2)A, (0.4)B, (0.6)C, (0.8)D. יינתן בונוס של 0.2 על יציאה D/C/B.
8 האלמנטים הגבוהים ביותר, ניקוד מקסימלי 6.6 ($0.2 + 6.4 = 0.8 \times 8$) בונוס יציאה).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - תרגיל עם שתי רצועות, תרגיל עם רצועה אחת,
2 תרגילי אמצע (סנטרליז) ללא רצועות, סיבוב שלם בלי ידיים עם עלייה לרגל, גשר ללא רצועות, D סנטרליז.
(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 (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 7X27 מטר):**
קושי - (0.2)A, (0.4)B, (0.6)C, (0.8)D. יינתן בונוס של 0.2 על יציאה D/C/B.
6 האלמנטים הגבוהים ביותר, ניקוד מקסימלי 5 ($0.2 + 4.8 = 0.8 \times 6$) בונוס יציאה).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - שני תרגילים עם רצועה אחת או שתיים, 2 תרגילי אמצע (סנטרליז)
ללא רצועות, גשר ללא רצועות, D סנטרליז. (כל חוסר בקומפוזיציה בתרגיל ללא מוסיקה = 0.1 הורדה).
קומפוזיציה + נקיון - 4 נקודות.
התאמה למוזיקה ויצירתיות - 4 נקודות.
ציון מקסימלי - 13 נקודות. *מינימום 30: 2 ומקסימום 15: 3 דקות בתרגיל עם מוסיקה.
ראה קובץ - חוקת מוזיקה.
- **ספירלה (שטח תחרות 13.5X13.5 מטר, שטח בטיחות 17.5X17.5 מטר):**
במידה ואין 17.5 מטר ברוחב אולם התחרות, מסגרת האולם תשמש כרוחב משטח הבטיחות.
קושי - (0.2)A, (0.4)B, (0.6)C, (0.8)D. יינתן בונוס של 0.2 על אלמנט R - אלמנט בסיכון גבוה.
8 האלמנטים הגבוהים ביותר, ניקוד מקסימלי 6.6 ($0.2 + 6.4 = 0.8 \times 8$) בונוס R).
קומפוזיציה - דרישות מיוחדות - תרגיל עם חצי פנייה (180), תרגיל בלי ידיים (2 סיבובים), גשר,
תרגיל שמתבצע אחורה/גב, תרגיל ללא רצועות, צייג' (שינוי כיוון), 2 תרגילים בספירלה נמוכה,
תרגיל אמצע (סנטרליז) 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 (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 3X23 מטר):**
ע"פ טבלת הקושי המחולקת לקטגוריות. נקיון - 6 נקודות.
*לא קיים ציון מקסימלי.
קושי של קפיצות נפוצות - קפיצה פיסוק (0.0 נק'), קפיץ ראש (1.0), סלטה קירוס קדימה/אחורה (2.0 נק'),
הנפה (2.0 נק'), סלטה קיפול קדימה (2.3 נק'), סלטה קיפול אחורה (2.5 נק'),
סלטה גוף ישר קדימה/אחורה (2.8 נק').
בונוסים - בסלטות (חצי פניה 0.5, בורג 1.2), בקפיץ ראש/הנפה (חצי פניה 0.4, בורג 1.0).
קפיצה פסולה: הגלגל חוזר אחורה כשהמתעמל עדיין עליו, עזרת מאמן לפני התנתקות המתעמל מהגלגל,
קפיצה לא מזהה בקטלוג, המתעמל לא נוחת על שתי הרגליים, המתעמל משתמש בגלגל גבוה מהמותר.
- שופט ראשי צריך לוודא כי קו ה-90 מסומן כמו שצריך על מזרון הנחיתה.



שופטי נקיון:

- **ישראל ללא מוסיקה (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 7X27 מטר):**
הורדות מינוריות (0.1-0.2) - ראש, ידיים, אצבעות פתוחות, גב כפוף/בהקשתה, אגן פתוח, ברכיים פתוחות, כפות רגליים פתוחות/לא בפוינט, תזוזות מיותרות, גלגל מהיר, נעיצות, עצירה של הגלגל.
הורדות קבועות - תנופה חוזרת, חוסר יציאה (0.5). נפילה של המתעמל לרצפה, נגיעה של המאמן (0.8).
 - **ישראל עם מוסיקה (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 7X27 מטר):**
הורדות מינוריות (0.1-0.2) - אך ורק על טעויות נקיון באלמנטים עצמם. -ע"פ הפירוט מעלה.
הורדות קבועות - חוסר יציאה (0.5). נפילה של המתעמל לרצפה או נגיעה של המאמן (0.6).
ראה קובץ - חוקת מוזיקה.
 - **ספירלה (שטח תחרות 13.5X13.5 מטר, שטח בטיחות 17.5X17.5 מטר):**
במידה ואין 17.5 מטר ברוחב אולם התחרות, מסגרת האולם תשמש כרוחב משטח הבטיחות.
הורדות מינוריות (0.1-0.2) - ראש, ידיים, אצבעות פתוחות, גב כפוף/בהקשתה, אגן פתוח, ברכיים פתוחות, כפות רגליים פתוחות/לא בפוינט, תזוזות מיותרות, גלגל מהיר, נעיצות, זווית נמוכה/גבוהה מידי של הגלגל.
סה"כ מותר להוריד עד 0.5 לאלמנט (שני סיבובים בספירלה גבוהה, 5-7 שניות בספירלה נמוכה).
הורדות קבועות - למתעמל מותר לעשות 3 סיבובים נוספים במעבר מספירלה גבוהה לנמוכה ובמעבר בין ספירלה נמוכה להרמת הגלגל על שני חישובים בסוף התרגיל. (על כל סיבוב נוסף הורדה של 0.1).
יציאה של הגלגל מהמשטח (0.2).
נגיעה רגעית של המתעמל ברצפה תוך כדי הסיבוב, חוסר יציאה בסוף התרגיל (0.5).
נפילה של המתעמל לרצפה, נגיעה של המאמן, עלייה של הגלגל על שני חישובים (0.8).
 - **קפיצות (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 3X23 מטר):**
שלב הניתור - הורדות מינוריות (0.1-0.2) - ידיים לא שוות בגובה, רגליים לא ישרות, חוסר פוינט, הרגליים נוגעות בחישובים (לא תקף בקפיצה פיסוק), כפות הרגליים לא מונחות ישירות מאחורי הידיים על הגלגל (בקפיצה עמידה).
הורדות קבועות - מרפקים בזווית של פחות מ-135 מעלות (0.2). חסר גובה בהתנתקות מרצפה (0.1-0.5).
התנתקות עם רגל אחת מהרצפה (0.5). מרפקים על הגלגל (0.8).
על הגלגל - הורדות מינוריות (0.1-0.2) - רגליים לא ישרות, כפות הרגליים לא מקבילות לחישובים, חוסר בהחזקת גוף, ידיים לא ישרות מעל הראש (בקפיצה עמידה), הידיים לא עוברות אחורה ביחד (בקפיצה פיסוק), התאמה קטנה של תנוחת הגוף על הגלגל. מותר להיות על הגלגל 2 שניות - מנגיעת כפות הרגליים בגלגל (בקפיצה עמידה), מנגיעת כפות הידיים בגלגל (בקפיץ ראש/הנפה). כל שניה מעבר לזה (0.1), לדוגמא 4 שניות (0.2).
הורדות קבועות - תזוזה משמעותית של הגוף על הגלגל (0.5), לדוגמא - גרירת רגליים. מרפקים על הגלגל (בקפיץ ראש 0.8, בהנפה 0.5).
התנתקות מהגלגל - הורדות מינוריות (0.1-0.2) - חוסר החזקת גוף אחרי ההתנתקות, זווית האגן יותר מ-45 מעלות, רגליים לא צמודות, רגליים לא ישרות, חוסר בפוינט, חוסר בהחזקת גוף לפני הנחיתה, ידיים לא מתיישרות (בקפיץ ראש/הנפה).
הורדות קבועות - חוסר בגובה בזמן המעוף (0.1-0.8), האגן צריך להיות מעל גובה הכתפיים בזמן העמידה על הגלגל. הסלטה לא מתבצעת בשיא הגובה, נחיתה לפני קו ה-90 ס"מ, חוסר בפוזיציה של עמידת ידיים לפני ההתנתקות (בקפיץ ראש/הנפה 0.2), כיפוף ברכיים בזמן המעוף (בקפיץ ראש 0.5), גלגל נוגע במזרון לפני שהמתעמל עזב את הגלגל (0.2).
נחיתה - הורדות קבועות - צעדים בנחיתה (0.1-0.5) כל צעד (0.1), ידיים נוגעות במזרון לאחר נחיתה (0.2), נפילה לאחר נחיתה על הרגליים (0.5).
- כל נגיעה של המאמן בגלגל או במזרון בזמן המעוף עד רגע הנחיתה (0.8).
חוסר בעמידה עם רגליים צמודות והרמת ידיים בסוף הקפיצה - גם לאחר נפילה (0.2).