



(עדכון אחרון - אוגוסט 2014)

ישר עם מוזיקה (שטח תחרות 3X23 מטר, שטח בטיחות 7X27 מטר):

- קושי - A (0.2), B (0.4), C (0.6), D (0.8). ייתכן בונוס של 0.2 על יציאה D/C/B. 6 האלמנטים הגבוהים ביותר יחושבו (חייבים לבצע 8 אלמנטים), ניקוד מקסימלי 5 ($0.8 * 6 = 4.8 + 0.2$ 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 מוזיקה = 0.1 הורדה).
- קומפוזיציה + נקיון - 4 נקודות.
- התאמה למוזיקה ויצירתיות - 4 נקודות = 2 נקודות התאמה + 2 נקודות יצירתיות.
- ציון מקסימלי - 13 נקודות. *מינימום 30: 2 ומקסימום 15: 3 דקות בתרגיל עם מוזיקה.

כללי:

- תרגיל עם מוזיקה, אשר יבוצע ללא מוזיקה (מכל סיבה שהיא), יקבל ציון סופי 0.0.
- פאנל שופטים יכול - שופט ראשי, שופט קושי, 4 שופטי נקיון וקומפוזיציה, 4 שופטי מוזיקה. אלמנט קושי יחשב, גם אם בוצע לאחר סיום המוזיקה.
- הציון הסופי = ניקוד קושי + ניקוד קומפוזיציה ונקיון + ניקוד התאמה למוזיקה ויצירתיות.
- תהליך השיפוט מסתיים, כאשר המתעמל נמצא בפוזת הסופית או כאשר מסתיימת המוזיקה. כמו כן, השיפוט יסתיים אם המתעמל אינו ממשיך את התרגיל, לאחר 30 שניות של הפסקה כלשהי או אם השופט הראשי יסמן להפסיק את השיפוט, לאחר 3 הורדות ראשיות (נפילה/נגיעת מאמן/התנתקות מהגלגל).
- במקרה שהגלגל יצא משטח הבטיחות, חוק ה- 30 שניות אינו יחול: המאמן רשאי לעזור ולדבר עם המתעמל. לאחר התייעצות עם השופט הראשי והאחראי על המוזיקה, ניתן יהיה להריץ את המוזיקה קדימה/אחורה, על מנת שהמתעמל ישלים את התרגיל. - השיפוט ימשיך מרגע חזרה לתרגיל. אלמנט קושי אשר יבוצע פעם נוספת, אינו יחשב.
- ניתן יהיה להפעיל את המוזיקה מחדש, בעת בעיה טכנית במערכת הסאונד.

הורדות קבועות:

- חוסר באלמנט/חוסר ביציאה - 0.5.
- תרגיל קצר/ארוך מידי (ב- 1-5 שניות) - 0.2, (מעל 5 שניות) - 0.5.
- הגלגל מתגלגל מחוץ לשטח התחרות, אך נשאר בשטח הבטיחות - 0.1-0.2 (לכל התרגיל).
- הגלגל מתגלגל בסוף פס, מעבר לידיות מרכז - 0.1-0.2 (בכל פעם).

התחלה וסיום:

- המתעמל יכול להיעזר במאמן על מנת להיכנס לפוזת ההתחלה בתוך או על הגלגל. לאחר שהמאמן עזב את הגלגל, המתעמל צריך להיות מסוגל להשאר בפוזיציה עד להתחלת המוזיקה. אם המוזיקה לא התחילה כעבור 7 שניות, רשאי המתעמל להתחיל את התרגיל מהתחלה, ע"י עזרת המאמן מחדש.
- כל חלקי התרגיל צריכים להופיע במקביל למוזיקה - כולל כל התחלה ו/או סיום כלשהם.
- לאחר התנתקות מהגלגל בסוף התרגיל (נחיתה לאחר היציאה), יש למתעמל עד 5 שניות להגיע לפוזת הסיום.

הורדות קומפוזיציה ונקיון:

- חלק מהתרגיל מוצג ללא מוזיקה - 0.2.
- הזמן בין הנחיתה לפוזת הסיום (עולה על 5 שניות) - 0.2, (עולה על 10 שניות) - 0.5. חוסר בפוזת סיום - 0.2.
- חוסר גיוון (מעל 3 אלמנטים מאותה קבוצה, עודף תנופות, חדגוניות) - 0.2.
- חוסר בקומפוזיציה נדרשת (ראה - דרישות מיוחדות) - 0.1.
- יציאה של הגלגל משטח הבטיחות - 0.3. במידה ופוגע בהמשך התרגיל, הורדה נוספת על המוזיקה - 0.2. במידה והיציאה משטח הבטיחות, מסכנת מתעמלים נוספים באולם, התרגיל יופסק ע"י השופט הראשי.



(עדכון אחרון - אוגוסט 2014)

פוזות במהלך התרגיל:

- ניתן לעצור את הגלגל לצורך ביצוע פוזה על הגלגל או מחוצה לו.
- ניתן לעצור את הגלגל במטרה להיקשר ברצועות, במידה והאלמנט הבא מתחיל ברצועה אחת או שתיהן.
- במהלך עצירה/פוזת מחוץ לגלגל, המתעמל חייב להיות במגע עם הגלגל. במידה ולא, יחשב כנפילה – 0.6.
- כפות הרגליים (או כל חלק אחר בגוף) יכולות לגעת בריצפה. אין מקסימום נגיעות אפשריות בכל עצירה.
- **לאחר התחלת התרגיל, ניתן לעשות מקסימום 2 עצירות במהלכו (לא כולל התחלה וסיום).**
- כל עצירה נוספת – הורדה קבועה של 0.5.
- במידה והמתעמל נוגע בריצפה במהלך התרגיל, באופן לא מתוכנן – הורדה קבועה של 0.5.

הורדות ראשיות:

- **נפילה, נגיעת מאמן, התנתקות מהגלגל – 0.6.**
- לאחר 3 הורדות ראשיות, כל השופטים יפסיקו את תהליך השיפוט.
- בנוסף להורדות הקבועות, ירד ניקוד גם ע"י שופטי המוזיקה (ראה בנוסף - שיפוט מוזיקה – עמ' 3).
- תרגיל שאורכו מעל 2 דקות – 0.5.
- תרגיל שאורכו 1-2 דקות – 1.0.
- תרגיל שאורכו פחות מדקה – 1.5.

התחלת התרגיל בקפיצה:

ניתן להתחיל את התרגיל בקפיצה (להתנתק מהגלגל תוך כדי "זריקתו" קדימה ולקפוץ עליו להמשך התרגיל). קפיצה זאת אפשרית פעם אחת בלבד, בתחילת התרגיל.

הורדות על ביצוע הקפיצה:

- יציאה משטח התחרות – 0.2.
- אין לזרוק את הגלגל, במצב של עמידה מחוץ לגלגל – 0.6.
- אסור לבצע אלמנט קושי, לפני התחלת הקפיצה – 0.6.
- הקפיצה מהריצפה חזרה לגלגל, חייבת להתבצע ברגליים צמודות – 0.2 (אלא אם העליה על הגלגל מתבצעת רגל רגל בכדי לעלות למצב של עמידה, על חלקיו השונים של הגלגל. לדוג' שפרוץ – ידית).
- אין דרישה לקפיצה מסוימת.
- נגיעה עם המרפקים בגלגל בזמן הקפיצה – 0.2.
- תיקונים קטנים של מיקום הידיים או מצב הישיבה/עמידה בזמן הקפיצה – 0.1-0.2.

דרישות מוזיקה:

המוזיקה חייבת להיות צרובה על דיסק ומסומנת (שם המתעמל, מדינה, קטגוריית תחרות). **שימוש במוזיקה אינסטרומנטלית בלבד (ללא שירה/דיבור/קולות של חיות/קולות רקע/מחיאות כפיים).** המוזיקה חייבת להיות ערוכה לאורך המדויק של התרגיל, לא ניתן יהיה להוריד את הווליום באופן ידני. איכות הסאונד של המוזיקה צריכה להיות גבוהה, שלא יהיה ניתן לשמוע חיתוכים/חיבורים/קרוסים.

הורדות:

- מוזיקה שאינה אינסטרומנטלית – 2.0.
- מוזיקה שאינה אינסטרומנטלית בקטע קצר – 0.5.
- מוזיקה שתסתיים בהנמכת הווליום באופן ידני – 1.0.
- חיתוכים ברורים במוזיקה – עד 0.2.
- איכות סאונד לא טובה – עד 0.5.



שיפוט מוזיקה:

- השיפוט יעשה ע"י בחינה של התאמה, בין הביטוי של המתעמל בתנועות, לשיאים המוזיקליים.
- צריכה להיות התאמה בין קצב התנועה, לקצב הגלגל ולקצב המוזיקה.
- הביטוי של המתעמל צריך להדגיש את אופייה של המוזיקה, מחוות ותנועות רלוונטיות הינן הכרחיות.
- המתעמל צריך לשאוף לביצוע אלמנטים ותנועות מקוריות. כחלק מהחיבור המוזיקלי של המתעמל למוזיקה, רשאי המתעמל לנוע מחוץ/בתוך הגלגל לפני תחילת ביצוע אלמנטי קושי או התנועות על הגלגל.
- פוזת הסיום חייבת להתבצע עם סיום המוזיקה.

הורדות (התאמה למוזיקה – מתוך 2.0):

- הקצב של המוזיקה אינו בא לידי ביטוי בתרגיל – כל פעם 0.1.
- החמצה של שיאים במוזיקה (פחות משניה) – כל פעם 0.1, (יותר משניה או התעלמות) – כל פעם 0.2.
- התעלמות של המתעמל משינוי בקצב המוזיקה – כל פעם 0.1.
- הביטוי של המתעמל, אינו תואם את האופי של המוזיקה – 0.1-0.5 לכל התרגיל.
- חוסר ביטוי מוזיקלי של המתעמל – 0.1-0.5 לכל התרגיל.
- שימוש במוזיקת רקע – מקסימום הורדה - 2.0 נקודות. (2-3 חלקים/תנועות) – 0.2, (חצי מהתרגיל) – 1.0.
- מרווח זמן בין פוזת הסיום, לסיום המוזיקה (פחות מ- 2 שניות) – 0.1, (יותר מ- 2 שניות) – 0.2, (יותר מ- 5 שניות) – 0.5.
- נפילה/נגיעת מאמן – 0.2.
- יציאה משטח הבטיחות – 0.2.
- **במידה והמתעמל המשיך את התרגיל לאחר שהמוזיקה הסתיימה, תהיינה הורדות נוספות:**
- יציאה + מקסימום אלמנט קושי אחד – 0.5.
- יציאה + מקסימום 3 אלמנטי קושי – 1.0.
- יציאה + יותר מ- 3 אלמנטי קושי – 1.5.
- **במידה והתרגיל הפסיק באמצע ולא הסתיים מסיבה כלשהיא, תהיינה הורדות נוספות:**
- תרגיל שאורכו מעל 2 דקות – 0.5.
- תרגיל שאורכו 1-2 דקות – 1.0.
- תרגיל שאורכו פחות מדקה – 1.5.

תוספת ניקוד (יצירתיות וגיוון – מתוך 2.0):

גיוון:		יצירתיות:	
0.0	אין הפגנת גיוון	0.0-0.3	לא קיים ← חלש
0.1	הפגנת גיוון קטן	0.4-0.7	חלש ← מספיק
0.2	טווח מספק של גיוון	0.8-1.1	בינוני ← טוב
0.3	טווח טוב של גיוון	1.2-1.5	טוב מאוד ← מצויין
<u>0.4</u>	<u>טווח מושלם של גיוון</u>	<u>1.6</u>	<u>מושלם</u>

תלבשות/ביגוד:

- התלבשות חייבת להיות צמודה. שימוש בקישוטים בצורת אבנים/כפתורים, אפשרי בכמות מוגבלת מאוד.
- שיער ואיפור חייבים להיות פשוטים. אסור להשתמש בנוצות/פרחים.
- אסור להשתמש באביזרים מכל סוג שהוא.
- במידה והמתעמל אינו עומד בתנאים הני"ל, השופט הראשי יכול לבקש מהמתעמל לשנות/להחליף את התלבשות. אם המתעמל מסרב לעשות זאת, רשאי השופט הראשי לפסול את המתעמל מהתחרות.