



טבלת קושי - קפיצות - התעמלות גלגלי ענק

(עדכון אחרון - אוגוסט 2014)

חדש: קושי הקפיצות (כולל בונוסים) יעלה מציון 4.0 - סה"כ 6 נקודות נקיון.

Category A:		קפיצות המבוצעות בפיסוק או בקיפול בעזרת אחיזת הידיים בחישוקים		עמוד
A1	Straddle Sitting	0.0	פיסוק	33
A2	Back Straddle Sitting	0.3	פיסוק אחורי	35
A3	Tuck Through	0.5	מעבר רגליים בין הידיים בקירוס	37
A4	Handstand, Straddle Down	3.0	עמידת ידיים, וחזרה דרך פיסוק	39
A5	Straddle Over	1.3	פיסוק, ללא התיישבות	41
A6	Tuck Over	2.0	דחיפת החישוקים, מעבר ברחיפה, רגליים כפופות	43
Category B:		קפיצות המבוצעות ממצב של עמידה קדימה על הגלגל		עמוד
B1	Straight Jump forwards	0.5	ניתור, גוף ישר	45
B2	Pike Straddle Jump	1.0	ניתור, קיפול בפיסוק	47
B3	Tuck Front Somersault	2.0	סלטה קירוס קדימה	49
B4	Pike Front Somersault	2.3	סלטה קיפול קדימה	51
B5	Straight Front Somersault	2.8	סלטה גוף ישר קדימה	53
B6	Tuck Gainer Back Somersault	3.3	סלטה קירוס אחורה (אורבך)	55
B7	Pike Gainer Back Somersault	3.8	סלטה קיפול אחורה (אורבך)	57
B8	Straight Gainer Back Somersault	4.3	סלטה גוף ישר אחורה (אורבך)	59
B9	Double Tuck Front Somersault	3.8	דאבל סלטה קדימה	61
Category C:		קפיצות המבוצעות ממצב של עמידה אחורה על הגלגל		עמוד
C1	Straight Jump backwards	0.5	ניתור, גוף ישר	66
C2	Tuck Back Somersault	2.0	סלטה קירוס אחורה	68
C3	Pike Back Somersault	2.5	סלטה קיפול אחורה	70
C4	Straight Back Somersault	2.8	סלטה גוף ישר אחורה	72
C5	Reverse Stand, Half Twist into Tuck Front Somersault	3.0	חצי פניה, לסלטה קירוס קדימה	74
C6	Reverse Stand, Half Twist into Pike Front Somersault	3.3	חצי פניה, לסלטה קיפול קדימה	76
C7	Double Tuck Back Somersault	4.0	דאבל סלטה אחורה	78
Category D:		קפיצות המבוצעות בטכניקה של קפיץ ראש או הנפה		עמוד
D1	Overswing	2.0	קפיץ ראש, ללא התיישבות, בקיפול	80
D2	Straddle Overswing	1.8	קפיץ ראש, ללא התיישבות, בפיסוק	82
D3	Straddle Sitting, Overswing	1.0	קפיץ ראש, התיישבות בפיסוק	84
D4	Front Lying, Overswing	2.0	הנפה	86
D5	Front Lying, Overswing, Front Somersault	4.5	הנפה, סלטה קירוס קדימה	88
D6	Front Lying, Overswing, Half Twist, Back Somersault	5.0	הנפה, חצי פניה, סלטה קירוס אחורה	90

אחר	בהנפה/קפיץ ראש	בסלטות	בונוסים
0.2	0.4	0.5	1/2 בורג
0.6	1.0	1.2	בורג
1.0	1.5	2.0	בורג וחצי
0.5	0.5	1.0	כל 1/2 בורג נוסף