



טבלאות תרגילים אישיות - התעמלות גלגלי ענק

שם מלא: _____ רמה: ג'וניור / * סניור

קפיצות	אלמנט	קושי	ביצוע
1			סה"כ נקיון מתוך 6.0 + רמת קושי בכל קפיצה בנפרד
2			

ישר	אלמנט	קושי	ביצוע	קומפוזיציה	ביצוע						
1				תרגיל עם שתי רצועות							
2				תרגיל עם רצועה אחת							
3				* 2 תרגילי אמצע (סנטרליז) ללא רצועות							
4											
5				סיבוב שלם בלי ידיים עם עלייה לרגל							
6											
7				* גשר ללא רצועות							
8				* די סנטרליז (סבב/סלסלה/הצלבה/טסה)							
9											
10				* 2 תרגילים עם ברצועות							
11				על כל חוסר בקומפוזיציה יורד 0.2 מתוך 1.0							
12											
13	יציאה										
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> <td>C</td> <td>D</td> <td colspan="2">בנוס לסלטה - 0.2</td> </tr> </table>						A	B	C	D	בנוס לסלטה - 0.2	
A	B	C	D	בנוס לסלטה - 0.2							
				ניקוד מקסימלי (12.6)	סה"כ קומפוזיציה (מתוך 1.0)	סה"כ קושי (מקסימום 6.6)	סה"כ נקיון (מתוך 5.0)				

ספירלה	אלמנט	קושי	ביצוע	קומפוזיציה	ביצוע						
1				3 תרגילים ברצועות							
2				תרגיל עם חצי פנייה (180)							
3				תרגיל בלי ידיים (2 סיבובים)							
4				תרגיל בגשר							
5				תרגיל שמתבצע אחורה / גב							
6				תרגיל ללא רצועות							
7				ציינגי (שינוי כיוון)							
8				2 תרגילים בספירלה נמוכה							
9				מקסימום 5 תרגילים בספירלה נמוכה							
10											
11				תרגיל אמצע (סנטרליז) בספירלה נמוכה							
12											
13	יציאה			על כל חוסר בקומפוזיציה -0.2 עודף בנמוכה -0.2 / חוסר -0.5							
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> <td>C</td> <td>D</td> <td colspan="2">בנוס R - 0.2</td> </tr> </table>						A	B	C	D	בנוס R - 0.2	
A	B	C	D	בנוס R - 0.2							
				ניקוד מקסימלי (12.6)	סה"כ קומפוזיציה (מתוך 1.0)	סה"כ קושי (מקסימום 6.6)	סה"כ נקיון (מתוך 5.0)				