**المادة 1 : تعليمات خاصة باللاعبات**

**1 - 1 حقوق اللاعبة .**

 **على كل لاعبة الالتزام بتعليمات البطولة والإلمام بالقانون الدولي للجمناستك الفني للسيدات**

**والذي يضمن للاعبة الحقوق التالية :**

 **أن تُحكم القاضيات أدائها بشكل صحيح وعادل وبحسب مبادئ القانون الدولي للتحكيم.**

 **أن يتوفر للاعبة الأجهزة والمراتب في صالات التدريب وصالات الإحماء مماثلة للتي في صالة البطولة التي تكون معتمدة في الاتحاد الدولي للجمناستك .**

 **أن تحصل على نتيجة تقييم قفزتها أو حركتها الجديدة معلنة قبل بدء البطولة .**

 **إعلان نتائجها مباشرة على الجمهور الكترونياً أو يدوياً .**

 **تسليم أدارة بعثتها كافة نتائجها موثقة .**

**الأجهزة .**

 **يسمح بوضع لوحة النهوض ( القفاز ) فوق المراتب الواقية ذات الارتفاع (10سم ) بالنسبة لجهاز المتوازي .**

 **يجب استعمال مرتبة (10سم ) فوق مراتب الهبوط ذات الارتفاع (20سم ) لأداء النهايات للأجهزة ( العارضة – المتوازي – القفز ) .**

 **لا يسمح بتحريك مراتب الهبوط الواقية خلال أداء التمرين .**

 **يسمح للاعبة رفع عارضتي المتوازي ( 5سم ) إذا تبين أن قدميها أو مقعدها تلامس الأرض وذلك بعد اخذ الموافقة الخطية من قبل رئيسة لجنة الإشراف قبل ( 24 ) ساعة من التدريب على منصة السباق .**

 **يسمح بوجود مدرب على المتوازي خلال أدائها التمرين على المنصة ، ويمكن أن يكون هناك شخص أخر أو مدرب أخر على المنصة لأبعاد لوحة النهوض .**

 **يسمح بإعادة التمرين بعد اخذ موافقة لجنة الإشراف بسبب عطل فني خارج عن أرادة اللاعبة .**

**نظام الإحماء .**

 **لكل لاعبة الحق بالإحماء استعداداً للمشاركة بالبطولة على الأجهزة كذلك ( اللاعبة البديلة للاعبة المصابة ) ونظام الإحماء للبطولة الأولى التمهيدية والثانية الفردي العام والرابعة الفرقية يكون على النحو التالي :**

 **في جهاز حصان القفز لكل لاعبة محاولتين على الأقل أو ثلاثة في بطولة الأجهزة .**

 **في جهاز عارضة التوازن والأرضية ( 30 ثانية ) لكل لاعبة .**

 **في المتوازي مختلف الارتفاع ( 50 ثانية ) لكل لاعبة بما فيها تحضير الجهاز .**

**ملاحظة :**

 **في البطولة التمهيدية والفرقية لكل لاعبة ( 30 ثانية ) على جهاز القفز والأرضية وعارضة التوازن و ( 50 ثانية ) على جهاز المتوازي موزعة على الفريق وعليهم الانتباه للزمن الضائع لتامين مدة الإحماء المناسبة للاعبة الأخيرة .**

 **في المجموعات المختلطة يتم تنظيم مدة الإحماء بأشراف أحدى الفنيات .**

 **يعلن عن انتهاء مدة الإحماء بإشارة مسموعة ، وإذا تصادف تأهب لاعبة لأداء قفزة على القفز أو حركة على الأجهزة الأخرى فيمكن للاعبة تكملتها ، ويمنع أي إحماء أثناء البطولة باستثناء تحضير الجهاز للاعبة الثانية وذلك بعد الإحماء أو توقف بسيط في البطولة ( يسمح بتحضير الجهاز فقط من دون أداء حركات ) .**

 **1 - 2 واجبات اللاعبة .**

 **ملابس اللاعبة :**

 **على اللاعبة ارتداء ملابس نظامية غير شفافة تظهر أناقتها .**

 **وتلبس مايوه فتحته الأمامية فوق الصدر ( الترقوة ) والخلفية عند عظم الكتف مايوه قطعة كاملة مع ساق طويلة أو أن يكون البنطال ( الفيزون ) من نفس لون المايوه ومن تصميم أنيق والزيادة الطويلة للمايوه لا تتجاوز الخط الأفقي للساق وليست أكثر من ( 2سم ) عن الحوض ، ويمكن أن يكون المايوه بأكمام أو من دون أكمام ولكن يجب أن تكون كتفيه المايوه ليست اقل من ( 2سم ) .**

 **فتحة المايوه عند الرجلين بحدود عظم الورك على الأكثر .**

 **تثبيت الشعار الوطني ( العلم ) على الصدر أو على احد الأكمام وهو ما تنص عليه قوانين الاتحاد الدولي .**

 **الإعلانات وفق المعتمد عليها في القانون الدولي ( للإعلان ) .**

 **توحيد مايوه الفريق إجباري في البطولة الأولى ( التمهيدية ) والرابعة ( الفرقية ) ، وفي حالة المشاركة الفردية يمكن في البطولة التمهيدية أن تلبس اللاعبات من نفس الدولة مايوه مختلف .**

 **يجب تثبيت رقم اللاعبة المعطى لها من قبل اللجنة المنظمة ، وتستطيع اللاعبة عدم وضعه ولكن بعد كتابة إذن خطي من قبل اللاعبة في حالة وجود حركات يلامس فيها الظهر الأرض أو العارضة ولكن على اللاعبة أظهار الرقم يدوياً لـ ( D1) قبل البدء بالتمرين .**

 **لا حشوات واقية في الوسط أو على المقعد .**

 **يمكن استخدام واقية اليد ( الكف ) على المتوازي ويسمح باستخدام رباط المعصم أو الكاحل أو الركب ( الباندج ) ويوضع بشكل مثبت وأنيق .**

 **يسمح بارتداء ( الخف أي حذاء الجمناستك ) أو الجوارب بشكل اختياري .**

 **لا يسمح بوضع ( مجوهرات ) باستثناء أقراط صغيرة على الإذن .**

**1 - 3 أحكام البطولة للاعبة .**

 **خلال المدة المخصصة للمدرب أو رئيس الوفد عليه تقديم شرح للقفزة الجديدة أو الحركة الجديدة بشكل خطي ( انظري المادة 5-5 ) .**

 **على اللاعبة تقديم نفسها لـ ( D1 ) ومن ثم للقاضيات قبل البدء وتحيتهن في الختام .**

 **لا يسمح لها بتغيير ارتفاعات أي جهاز ، ولكن يطلب وبشكل خطي تعديل ارتفاع باري المتوازي فقط إلى رئيسة لجنة الإشراف قبل ( 24 ساعة ) من التدريب على المنصة كما نصت الفقرة 1-1 .**

 **على اللاعبة تقديم نفسها بشكل ملائم ( رفع اليد أو اليدين ) إلى ( D1 ) قبل وبعد التمرين.**

 **عليها البدء بالتمرين خلال ( 30 ثانية ) على كل الأجهزة ، ومراقبة الضوء الأخضر أو أشارة من الحكمة ( D1 ) .**

 **للاعبة ( 30 ثانية ) لإعادة استعمال ( المغنيزيوم ) بعد السقوط من على جهاز المتوازي و (10 ثانية ) للعودة لجهاز عارضة التوازن عند السقوط.**

 **على اللاعبة مغادرة المنصة بعد الانتهاء من تمرينها .**

 **تمنع من أي تصرف غير منضبط أو سلوك سيء وتمنع من التدخل في شؤون المشاركين .**

 **على اللاعبة الاستئذان من لجنة الإشراف لمغادرة صالة البطولة إن كان غيابها لا يؤثر على سير البطولة وإلا تحرم من التأهل وتسحب الميدالية .**

 **تمنع من التحدث إلى القاضيات أثناء سير البطولة .**

 **على اللاعبة ارتداء المايوه في مراسم التتويج وفقاً لبرتوكول الاتحاد الدولي**

 **على اللاعبة الاحتياط في البطولة الثانية والثالثة الالتزام بنظام الاتحاد الدولي .**

**استعمال المغنيزيوم .**

 **استعداداً على المتوازي تستعمل اللاعبة مادة المغنيزيوم .**

 **يمكن وضع أشارة صغيرة على العارضة بالمغنيزيوم .**

 **لا يسمح بنثر المغنيزيوم على البساط الأرضي ويسنح بوضع أشارة ( × ) كعلامة تساعد اللاعبة في الحركات الأرضية .**

**1 - 4 قَسم اللاعبة .**

**( باسم جميع اللاعبات اقسم إن أكون جزء من البطولة العالمية " أو أي بطولة أخرى للاتحاد الدولي " محترمة جميع أحكام وقوانين الاتحاد الدولي ملتزمة بالرياضة ومن دون أية منشطات ومتمتعة بروح رياضية لازدهار الرياضة وشرف هذه اللعبة ) .**