**المادة 5 : تقييم التمرين**

**5 – 1 عموميات .**

**في البطولة الأولى ( التمهيدية ) – ( الرابعة ) نهائي الفرق – ( الثانية ) الفردي العام – ( الثالثة ) نهائي الأجهزة يمكن أن تقدم اللاعبة نفس التمرين أو تمرين مختلف .**

**طرق تقييم التمرين التي ستوصف لاحقاً ستكون معتمدة لدى الاتحاد الدولي للجمناستك في :**

* **بطولات اولمبية – بطولات العالم – كأس العالم .**

**ويمكن تطبيقها أيضاً :**

* **البطولات القارية – البطولات الإقليمية – بطولات الفرق – المنافسات الدولية – بطولات محلية .**

**ترتيب جداول الصعوبات :**

**يتضمن القانون جداول صعوبات لكل جهاز ( المادة 9 – 11 ) تعرف كل صعوبة بقيم من أجزاء الدرجة :**

|  |  |
| --- | --- |
| **الصعوبة A** | **101 حتى 199** |
| **الصعوبة B** | **201 حتى 299** |
| **الصعوبة C** | **301 حتى 399** |
| **الصعوبة D** | **401 حتى 499** |
| **الصعوبة E** | **501 حتى 599** |
| **لصعوبة F** | **601 حتى 699** |
| **الصعوبة G** | **701 حتى 799** |

**5 – 2 عوامل تقييم الأداء .**

**- الفلسفة الحالية لمحتوى التمرين وتركيبه تشجع على تأكيد إجادة الحركات الراقصة والاكروباتيكية وتقديمها بشكل فني : وضمن هذا المبدأ :-**

* **لا يسمح بإعادة التمرين .**
* **سيتم تقييم الأداء من 10 درجات .**
* **مسؤولية التقييم تتقاسمها اللجنتان E – D .**

**5 – 3 عوامل تقييم ( اللجنة D ) .**

* + **يتضمن التقييم على الحركات الأرضية والمتوازي مختلف الارتفاع وعارضة التوازن ما يلي :**
* **قيمة الصعوبات : أعلى 8 صعوبات متضمنة النهاية يعني ( النهاية + 7 حركات ) .**

**والصعوبات مقسمة في القانون على النحو التالي :**

* **متطلبات التركيب الخاصة : 2.5 درجة .**
* **قيمة الربط .**
* **على حصان القفز علامة اللجنة D متضمنة علامة الصعوبة .**

|  |  |
| --- | --- |
| **الصعوبة** | **قيمتها** |
| **A** | **0.1** |
| **B** | **0.2** |
| **C** | **0.3** |
| **D** | **0.4** |
| **E** | **0.5** |
| **F** | **0.6** |
| **G** | **0.7** |

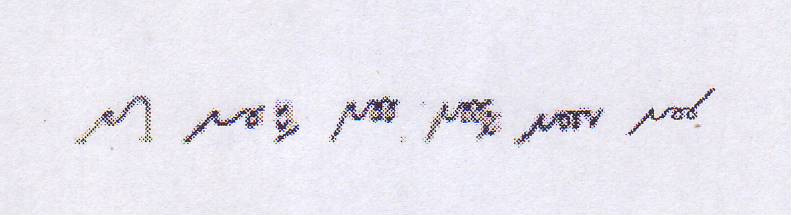
**5 – 3 – 1 قيمة الصعوبات .**

**- الصعوبات هي حركات من جداول الصعوبات في القانون الدولي تستخدم حسب الحاجة أليها .**

**- تحتسب أعلى 8 صعوبات متضمنة النهاية ( متوازي – عارضة – أرضية ) .**

**- ( اللجنة D ) سوف تُقييم الصعوبات ما لم يكن هناك خطأ فني ( تقني ) في أداء الحركة .**

**5 – 3 – 2 تعريف الصعوبات .**

****

**تعد هذه الحركات أمامية .**

**تعريف الصعوبات المكررة أو المختلفة :**

**نفس الحركة تقييم مرة واحدة في التمرين .**

**إذا تم أدائها مرة ثانية فان قيمتها لا تحتسب .**

**تعد الحركة مكررة إذا وضعت تحت نفس الرقم وكانت :**

* **مؤداه مع أو من دون الدفع لتبديل القبضة .**
* **المحاور الدورانية مع فتح الساقين أو ضمهما أو مع ثني الحوض أو مده تعد نفس الحركة**

**الحركات الراقصة :**

* **مؤداه بشكل طولي أو عرضي على عارضة التوازن .**
* **الوثبات مع لفة كاملة أو أكثر ستقيم بصعوبة إذا أدتها اللاعبة من الوضع العرضي لكن إذا أدتها اللاعبة مرة أخرى من الوضع الطولي فتعد الحركة مكررة وتحتسب الصعوبات بالترتيب .**

1. **الارتقاء بقدم أو الاثنين معاً ( وثبة الذئب الدفع بقدم واحدة أو الاثنين معاً ).**
2. **الارتقاء بقدم أو الاثنين معاً ( عارضة ) .**
3. **الهبوط على القدمين أو الانبطاح ( الحركات الأرضية ) .**
4. **اللفات بالاتجاه الداخلي والخارجي ( الحركات الأرضية – العارضة ) .**

**الحركات الاكروباتيكية الهبوط بقدم أو القدمين معاً ( الحركات الأرضية – العارضة ) .**

**تعد الحركات مختلفة إذا وضعت ضمن :**

* **أرقام مختلفة أو .**
* **نفس الرقم عندما :**

1. **أوضاع جسم مختلفة ( منحني ، مكور ، مستقيم ) في الهوائيات .**
2. **وضع الساقين فتح أو ضم على المتوازي في الهوائيات .**
3. **الساقين في الوضع الطولي أو العرضي ( الحركات الأرضية ) .**
4. **الحركات التي تبدأ بالوضع الطولي وتنتهي بالعرضي أو بالعكس تعد كحركات مؤداه بالشكل العرضي .**
5. **هناك درجات مختلفة في الدورانات ( اللفات ) ( 180 ، 360 ، 540 ......الخ ) .**

**انظري ( المادة 7 ) متطلبات خاصة على الأجهزة .**

1. **الارتكاز على يد واحدة أو اليدين معاً أو من دون يدين .**
2. **الارتقاء بالحركات الاكروباتيكية أو الهبوط على قدم واحدة أو القدمين معاً (عارضة التوازن) .**

**اعتماد الصعوبات حسب الترتيب .**

**\* إذا لم تؤدى الحركة بالشكل المطلوب سوف تخفض القيمة أو ستعد حركة أخرى موجودة في القانون ( أو لن تحتسب الصعوبة ) .**

**- إذا لم تؤدى الحركة بالشكل المطلوب ثم كررت مرة أخرى فلا تحتسب الحركة مكررة .**

**مثال : دوران خلفي مع 2/1 – 1 بالوضع العمودي وخفضت لعدم أداء الدوران في المحور العمودي ثم كررت الحركة وأدتها بشكل ناجح دوران خلفي مع 2/1 – 1 بالوضع العمودي فلا تحتسب الحركة المكررة .**

**- إذا أعطت صعوبة حركة على إنها حركة أخرى في القانون بسبب فشل فني ثم أدت الحركة مرة أخرى بشكل جيد فتحتسب الصعوبة .**

**مثال : الحركة لفة مع رفع الرجل الحرة بالمستوى الأفقي (E ) إذا لم تؤدى والساق الحرة على المستوى الأفقي تصبح لفة عادية ( D ) وإذا أدتها مرة ثانية بصورة ناجحة ( E )تحتسب الحركتين لأنهما موجودتان في القانون .**

**مثال : ليب تبادل ولم تصل القدم الأولى إلى 45° تصبح الحركة ليب عادي ثم أدت اللاعبة نفس الحركة ليب تبادل بنجاح فتحتسب الثانية لان الحركتان موجودتان في القانون.**

**5 – 3 – 3 متطلبات التركيب الخاصة .**

**- المتطلبات الخاصة مشروحة بشكل خاص لكل جهاز وقيمتها 2.5 .**

**- ممكن أن تغطي حركة واحدة أكثر من متطلب ولكن لا يمكن تكرار الحركة كي تغطي أكثر من متطلب .**

**- الحركات من الجداول الحركية هي فقط التي تغطي المتطلبات .**

**مبدأ تقييم النهاية :**

**\* لا نهاية أو نهاية من صعوبة A أو B 0.0**

**\* نهاية من صعوبة C 0.3**

**\* نهاية من صعوبة D 0.5**

**5 – 3 – 4 قيمة الربط .**

**- تعطى قيمة الربط لحركات ذات قيمة وتركيب مميز على الأجهزة ( الأرضية ، العارضة ، المتوازي ) .**

**- قيمة الربط : 0.1 0.2**

**- المعطيات مشروحة ضمن المادة ( 9 – 4 ) ( 10 – 4 ) ( 11 – 4 ) .**

**- ليس من الضروري أن تكون الارتباطات من ضمن أفضل 8 حركات ولكن من الجداول الحركية .**

**- تستخدم جميع الحركات الاكروباتيكية مع الطيران ( حركات أرضية من دون استناد اليدين ) والحركات الراقصة في الربط كما هو مشروح في فقرات الربط .**

**- الصعوبات المخفضة قد تستخدم في الربط الخاص .**

**- لتقييم الربط يجب أن يؤدى من دون سقوط .**

**- لا يسمح بتكرار الحركات في ربط أخر .**

**- تحسب قيمة الصعوبة بحسب الترتيب .**

**- الصعوبات على المتوازي والحركات الأرضية والعارضة يمكن أداؤها مرتين ضمن ربط واحد أمثلة :**

* **المتوازي – تكاتشف × 2 .**
* **المتوازي – دورة عظمى خلفية مع الدفع لأداء لفة كاملة × 2 .**
* **العارضة – ( قفزة أمامية أو عجلة بشرية أو دولاب ضم ) من دون يدين × 2 .**
* **الأرضية – ربط غير مباشر أو مباشر قفزة يدين خلفية او من دون يدين ( تيمبو ) × 2 مع قلبتين هوائية منحنية .**

**- ترتيب الحركات ضمن الربط يكون اختيارياً على العارضة والأرضية والمتوازي ( باستثناء بعض الاعتبارات الخاصة بالربط ) .**

**- كل الربط يجب أن يكون مباشر ما عدا الأرضية قد يكون الربط غير مباشر .**

**الربط المباشر .**

**هو الذي يكون بين الحركات الاكروباتيكية أو اكروباتيكية / الراقصة تؤدى من دون :**

1. **اهتزاز أو توقف بين الحركات .**
2. **خطوة زائدة بين الحركات .**
3. **لمس العارضة بالقدم بين الحركات .**
4. **مرجحة اليدين أو الرجلين الزائدة .**
5. **فقدان التوازن بين الحركات .**

**الربط المباشر ( عارضة ، أرضية ) .**

**للربط المباشر بين الليب أو الحركات الاكروباتيكية باتجاه واحد تكون عندما :**

**- يتم الهبوط من الحركة الأولى متبوعة بارتقاء مباشر للحركة الثانية او .**

**- يتم الهبوط من الحركة الأولى على قدم واحدة ثم توضع القدم الحرة ويتم الارتقاء بها مباشرة للحركة الثانية .**

**- التوقيت : الربط بين الحركات الاكروباتيكية إمام / خلف أو بالعكس ، وراقص / اكروباتيك أو بالعكس هو الشعور بالاستمرارية والديناميكية من دون إبطاء أو توقف بين الهبوط والارتقاء .**

**- لا توقف بين الحركات كما تؤدى حركتين اكروباتيكيتين باتجاه واحد .**

**الربط غير المباشر : ( فقط على الأرضية الحركات الاكروباتيكية ) .**

**ربط مباشر لحركات اكروباتيكية بالطيران وارتكاز اليدين ( مجموعة 3 ) مع قلبات هوائية**

**مثلاً : دولاب ضم مع قفزة يدين خلفية سريعة تؤدى هذه الحركات بين الهوائيات .**

**- ربط ثلاث حركات أو أكثر فالحركة الثانية تستعمل تمهيدية للتي تليها والحركة الثانية هي أخيرة لما قبلها وتشكل ارتباط أول وهي حركة أولى لما بعدها وتشكل ارتباط ثاني جديد .**

**- الاعتراف بالربط المباشر أو غير المباشر يجب أن يكون لصالح اللاعبة .**

**5 – 4 اللجنة E الاداء الفني ( 10 ) درجات .**

**- كي تستحق اللاعبة الـ( 10 ) درجات يجب أن يكون الأداء والتركيب والإيقاع بشكل متكامل .**

**تشمل عوامل تقييم اللجنة E :**

* **الأداء .**
* **الإيقاع .**

**هذه الحسومات المشروحة ضمن :**

**\* جدول الأخطاء العامة ( المادة 6 ) \* حسومات خاصة بالأجهزة ( 8 – 11 )**

**\* أخطاء فنية ( المادة 7 )**

* + **طريقة حساب العلامة النهائية :**

**اللجنة D + حسومات اللجنة E = العلامة النهائية**

**مثال :**

**اللجنة D**

**الصعوبات ( 2E – 3D – 3C ) + 3.1**

**متطلبات التركيب الخاصة ( 5 × 0.5 ) + 2.5**

**قيمة الربط + 0.6**

**اللجنة D 6.2 درجة**

**اللجنة E 10.00 درجات**

**الأداء - 0.7**

**الإيقاع - 0.3**

**- 1.00**

**9.00**

**6.2 + 9.00 = 15.2 العلامة النهائية .**

**( اللجنةE ) تحسب متوسط الحسومات للقاضيات ( 4 ) أو ( 6 ) .**

**( اللجنة E ) تجمع حسومات التركيب ، الأداء ، الإيقاع ثم تطرح من 10.00 درجات**

**حسومات خاصة للتمارين القصيرة :**

**عندما تؤدي اللاعبة عدد الحركات التالية يمكن للاعبة الحصول على الحد الأقصى لدرجات اللجنة B كالآتي :**

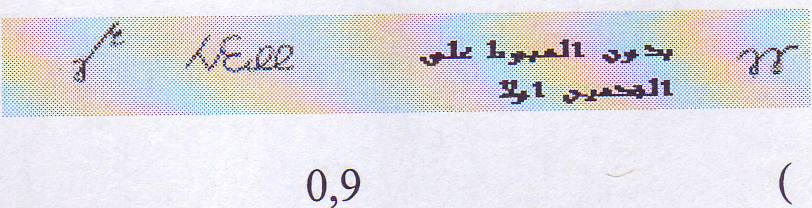
**10.00 إذا أدت اللاعبة 7 حركات أو أكثر .**

**6.00 إذا أدت اللاعبة 5 – 6 حركات .**

**4.00 إذا أدت اللاعبة 3 – 4 حركات .**

**2.00 إذا أدت اللاعبة 1 – 2 حركة .**

**تعلم اللجنة D أمينة السر على الجهاز المعني لعلامة اللجنة E .**

****

**التقييم : اللجنة D ( C + A + E ) 0.9**

**متطلبات التركيب الخاصة أدت اللاعبة المتطلب 4 + المتطلب 5 النهاية 1.0**

**درجة اللجنة D 1.9**

**علامة اللجنة E بحسب عدد الحركات 4.00**

**حسومات اللجنة E ( ارتفاع ، سقوط ، سعة ....الخ ) 4.1**

**العلامة النهائية للجنة E 0.00**

**العلامة النهائية للاعبة = درجة اللجنة E ( 0.00 ) + درجة اللجنة D ( 1.9 ) = 1.9**

**إذا كانت الدرجة النهائية للاعبة من اللجنة E = 0.0 فتكون العلامة النهائية هي** **علامة اللجنة D.**

**5 – 5 الاعتراف بالحركات والقفزات الجديدة .**

**يتم تشجيع المدربون واللاعبون على ابتكار حركات أو قفزات جديدة لم تنفذ من قبل وغير موجودة في القانون .**

**- لذلك فقط هذه الحركات المؤداه ستوضع في القانون .**

**- لتقيم الحركة الجديدة يجب أن تؤدى بشكل تام وكامل ومن دون سقوط .**

**- جميع الحركات والقفزات المؤداة لأول مرة بطولات العالم وكأس العالم .....الخ يجب أن تُحال إلى اللجنة الفنية للسيدات عن طريق البريد الالكتروني أو الفاكس أو البريد في أي وقت خلال السنة .**

**- على كل حال يجب إن تقدم هذه الحركات ليس قبل ساعة أو يوم من البطولة لكن كما هو منصوص في خطة العمل ، وطلب تقييم الحركة يجب أن يكون مصحوب بالرسومات والأشكال بالإضافة إلى شريط فيديو .**

**- سيقوم الاتحاد الدولي واللجنة الفنية للسيدات بتقييم :**

**◄ قيمة الصعوبة للقفزات الجديدة ( مجموعة القفزة ورقمها ) .**

**◄ قيمة الصعوبة للحركات الجديدة .**

**قد يختلف تقييم الاتحاد الدولي مقارنة ببطولات أخرى ليست دولية .**

**- القرار سيرسل إلى الاتحاد المعني والحكمات من خلال كتابة ملخصات ( تعليمات ) لهن أو أجراء جلسات المراجعة قبل البطولة .**

**- القفزات والحركات الجديدة يتم القبول بها في البطولات دولية أخرى وتقييمها من قبل عضو اللجنة الفنية المشرف على هذه البطولة يُؤخذ القرار خلال الاجتماع الفني لهذه البطولة .**

**- صلاحية هذا القرار تطبق فقط في نفس البطولة ثم تقدم هذه الحركات إلى رئيسة وأعضاء اللجنة الفنية للسيدات وستظهر هذه الحركات أو القفزات في القانون عندما يتم الاعتراف بها وتقدم في بطولات رسمية ودولية للاتحاد الدولي .**

**5 – 6 قانون التحكيم اللاحق .**

**بعد انتهاء البطولات الرسمية للاتحاد الدولي تقوم اللجنة الفنية للسيدات بطباعة ونشر كل القوانين الجديدة والتي تشمل :**

**- جميع الحركات الجديدة مع تقييمها أو أرقامها .**

**- ترسل التعديلات من أمانة السر للاتحاد الدولي إلى جميع الاتحادات متضمنة تاريخ صلاحية الحركات والبدء بالعمل بها وسريانها في البطولات الدولية اللاحقة .**