**المادة 8 : طاولة القفز**

**8 – 1 عموميات .**

**- تُقدم اللاعبة قفزة أو قفزتين بحسب نوع البطولة .**

**- اللاعبة هي المسؤولة عن إعلان رقم قفزتها قبل كل قفزة .**

**- طول مسافة الركضة التقريبية ( 25 م ) وللاعبة حرية اختيار مسافة الاقتراب .**

**- بعد إضاءة الضوء الأخضر أو إعطاء إشارة من قبل A1 ، تقوم اللاعبة بأداء القفزة والعودة إلى نهاية مسافة الركضة التقريبية لإعلان رقم القفزة الثانية وحالما تظهر نتيجة القفزة الأولى يجب أن تكون جاهزة لأداء القفزة الثانية .**

**- تبدأ القفزة بالاقتراب ثم الارتقاء بالقدمين معاً مع ضم الرجلين بأحد الوضعين التاليين :**

* **الاتجاه الأمامي .**
* **الاتجاه الخلفي .**

**- لا يعترف بالقفزات ذات الارتقاء والهبوط الجانبي .**

**- يبدأ تقييم القفزة من لحظة مغادرة القدمين للوحة النهوض للمرور بالمراحل التالية :**

**\* الطيران الأول:- \* الدفع باليدين . \* الطيران الثاني . \* الهبوط .**

**- يجب أن تؤدى كل القفزات بالدفع باليدين معاً من طاولة القفز .**

**- يحق للاعبة تكرار الاقتراب شريطة عدم لمس لوحة النهوض او طاولة القفز ضمن ثلاث حالات :**

* **اقترابان عندما يكون المتطلب قفزة واحدة .( لا يسمح باقتراب ثالث ).**
* **ثلاث اقترابات عندما يكون المتطلب قفزتان .( لا يسمح باقتراب رابع).**

**- يطلب من اللاعبة وضع أطار الأمان في القفزات التي تبدأ بدولاب صم ( تكون مجهزة من قبل اللجنة المنظمة ) .**

**- لتحديد حسم الانحراف يحدد ( دهليز ) بحيث يرسم خطين محددين من مركز طاولة القفز وسط مرتبة الهبوط ، وعلى اللاعبة الهبوط والانتهاء في وضع ثابت ضمن هذه المنطقة .**

**- تصنف مجموعات القفز على النحو التالي :**

**8 – 2 مجموعات القفز .**

**المجموعة الأولى : قفزات من دون دورات هوائية ( قفزة يدين أمامية او ياماشيتا أو دولاب ضم) مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الأول والثاني .**

**المجموعة الثانية : قفزة يدين أمامية مع أو من دون لفة كاملة حول المحور الطولي 360° في مرحلة الطيران الأول متبوعة بهوائية أمامية مع لف أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني .**

**المجموعة الثالثة : قفزة يدين أمامية مع ربع أو نصف لفة في الطيران الأول ( تسوكوهارا) متبوعة بهوائية خلفية مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني .**

**المجموعة الرابعة : دولاب ضم ( يورشينكو ) مع أو من دون لفة كاملة 360° حول المحور الطولي في الطيران الأول متبوع بهوائية خلفية مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني .**

**المجموعة الخامسة : دولاب ضم ( يورشينكو ) مع نصف لفة 180° حول المحور الطولي في الطيران الأول متبوع بهوائية أمامية مع أو من دون لف حول المحور الطولي في الطيران الثاني.**

**8- 3 المتطلبات :**

**- يجب إعلان رقم القفزة يدوياً أو آلياً قبل أداء القفزة .**

**- في البطولة التمهيدية ، نهائي الفرق ، الفردي العام يجب أن تؤدي اللاعبة قفزة واحدة .**

**- في البطولة التمهيدية علامة القفزة الأولى تذهب إلى نتائج بطولة الفرق والفردي العام .**

**- اللاعبة التي تريد أن تتأهل إلى بطولة فردي الأجهزة عليها أن تؤدي قفزة ثانية بنفس متطلبات بطولة الأجهزة .**

**متطلبات بطولة فردي الأجهزة :**

**- يجب أن تؤدي اللاعبة قفزتين ، يؤخذ متوسطهما لاحتساب العلامة النهائية .**

**- يجب على اللاعبة أن تُظهر في القفزتين :**

* **مرحلة دفع مختلفة على طاولة القفز ( أمام ، خلف ) .**

**\* دفع أمامي .**

**مثال : قفزة يدين أمامية متبوعة بنصف لفة مع هوائية خلفية مكورة ( كويرفو ).**

**\* دفع خلفي .**

**مثال : تسوكوهارا متبوعة بهوائية خلفية مع لفة حول المحور الطولي .**

**مثال على النهائي .**

**1- إذا احتوت القفزة الأولى على دفع خلفي فالخيار للقفزة الثانية كالتالي :**

**\* قفزة يدين أمامية متبوعة بلفة حول المحور الطولي .**

**\* دولاب ضم مع نصف لفة متبوع بهوائية أمامية .**

**2- أذا احتوت القفزة الأولى على دفع إمامي فالخيار للقفزة الثانية كالتالي :**

**\* يورشينكو متبوعة بهوائية خلفية ممدودة .**

**\* تسوكوهارا متبوعة بهوائية خلفية منحنية .**

**8 – 3 – 1 تحديد حسومات ( الدهليز ) الرواق :**

**- حكمة الخط ( مع ورقة مكتوبة إلى اللجنة A ) سوف تقوم بحسم الانحراف عن الخط المستقيم على النحو التالي :**

**\* الهبوط داخل الرواق ولكن اقرب إلى الخط الجانبي للدهليز . 0.1**

**\* الهبوط خارج الرواق بقدم واحدة . 0.3**

**\* الهبوط خارج الرواق بقدمين . 0.5**

**- ( الهبوط الأولى هو الحاسم ) .**

**8 – 4 حسومات خاصة باللجنة A .**

**- كل القفزات معرفة برقم .**

**- على اللاعبة الإعلان عن رقم القفزة ، ولا يوجد حسم إذا آدت قفزة مغايرة عن القفزة التي أعلنت عنها .**

**- عدم أظهار اللاعبة لرقم القفزة . حسم 0.3 .**

**- يؤخذ الحسم من العلامة النهائية للقفزة المؤداة .**

**- لمس الجهاز بيد واحدة . حسم 2 درجة .**

**- في نهائي الأجهزة عندما تؤدي اللاعبة قفزة واحدة أو نفس القفزة التقييم :**

 **\* علامة القفزة المؤداة ÷ 2 = العلامة النهائية .**

**- في البطولة التمهيدية ونهائي الأجهزة إذا لم تظهر اللاعبة مرحلتي دفع مختلفتين التقييم :**

 **\* متوسط القفزتين – 2 = العلامة النهائية .**

**القفزات الفاشلة .**

**- لمس الجهاز أو لوحة النهوض من دون أداء قفزة . 0.0 ملغاة .**

**- عدم لمس الجهاز أثناء أداء القفزة . 0.0 ملغاة .**

**- أي مساعدة خلال أداء القفزة . 0.0 ملغاة .**

**- عدم استخدام أطار ألامان في قفزات دولاب الضم . 0.0 ملغاة .**

**- عدم الهبوط على القدمين أولاً . 0.0 ملغاة .**

**ملاحظة:-**

* **علامة الصفر تسجل من قبل اللجنة A .**
* **وتتم المراجعة باستخدام جهاز الفيديو لتتمكن لجنة التحكيم A من منح علامة الصفر للحركة الفاشلة أو حسم 2.00 درجة للمس الجهاز بيد واحدة**

**8 – 5 طريقة حساب العلامة .**

**اللجنة A : تضع علامة القفزة المؤداة .**

**اللجنة B : تُقوم كل قاضية بوضع حسوماتها لاستخراج المتوسط مثال 0.4 درجة .**

**- يجب إعلان نتيجة القفزة الأولى قبل أداء القفزة الثانية .**

* **الهبوط الأولي هو الحاسم .**

 **السقوط :**

 **الطيران الثاني**

 **- مع الهبوط بالقدمين أولاً القفزة محققة وتحتسب قيمة القفزة .**

 **- مع عدم الهبوط بالقدمين أولاً القفزة ملغاة وقيمة القفزة صفر.**

**8 – 6 حسومات خاصة بالجهاز ( اللجنة B ) .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأخطاء** | **0.1** | **0.3** | **0.5** | **1.00** |
| **الطيران الأول** |  |  |  |  |
| **- عدم اكتمال اللف للمحور الطولي .****مج 3 مع ¼ لفة 90° .****مج 1& 5 مع ½ 180° .****مج 1 – 2 & 4 مع لفة 360° .****- خطأ فني :****\* زاوية الحوض .****\* تقوس .****\* ثني الذراعين .****\* فتح الركب أو الساقين .** | **45°****45°****45°****×****×****×****×** | **90°****90°****×****×****×****×** | **< 90°****×** |  |
| **مرحلة الدفع**  |  |  |  |  |
| **الطيران الثاني** |  |  |  |  |
| **\* الارتفاع .** **\* عدم دقة اللف حول المحور الطولي .****- أوضاع الجسم :****\* الفشل في أبقاء الجسم ممدوداً .****\* عدم أو فرد متأخر في الهبوط ( مكور ، منحني ) .****\* عدم أو فرد متأخر في الهبوط ( مكور ، منحني ) .****\* ثني الركب .****\* فتح الركب أو الساق .****- المسافة .****\*نقص المسافة .** | **×****×****×****×****×****×****×****×** | **×****×****×****×****×****×****×** | **×****×****×** | **0.8** |
| **عموميات**  |  |  |  |  |
| **- عدم اكتمال لف الهوائيات .****\* من دون سقوط .****\* مع سقوط .****- الديناميكية .** | **×****×** | **×****×** | **×** |  |