**المادة 9 : المتوازي مختلف الارتفاع**

**9 – 1 عموميات .**

**- يبدأ تقييم التمرين من لحظة الارتقاء من لوحة النهوض أو المرتبة .**

**- لا يسمح بوضع دعامات أخرى تحت لوحة النهوض ( مثل لوحة نهوض أخرى أو مرتبة ).**

**- يسمح باقتراب ثاني لبداية التمرين إذا لم تلمس اللاعبة الجهاز أو تمر من تحته أو تلمس لوحة النهوض في محاولتها الأولى .**

**- بعد محاولة اقتراب ثانية فاشلة على اللاعبة البدء بالتمرين ، لا حسم إذا لم تلمس اللاعبة الجهاز أو لوحة النهوض أو تمر من تحته .**

**- المحاولة الثالثة غير مسموح بها .**

**- إذا سقطت اللاعبة عليها العودة إلى الجهاز خلال 30 ثانية ، وإذا لم تعود خلال هذه المدة يعد التمرين منتهياً .**

**- يظهر الوقت المستقطع أثناء السقوط على الشاشة ، تعطى اللاعبة أشارة إنذار كل ( 10 ثواني ) وإشارة أخيرة عند نهاية ( 30 ثانية ) .**

**9 – 2 محتوى وبناء التمرين .**

**- تحتسب أفضل ( 8 ) حركات متضمنة النهاية .**

**- يجب أن توزع الصعوبات على المجموعات الحركية التالية :**

* **المحاور والمرجحات .**
	+ **مرجحات كبيرة ( دورة عظمى خلفية ) .**
	+ **مرجحات كبيرة ( دورة عظمى أمامية ) .**
	+ **مرجحات سفلية ( دورة صغيرة ) للوقوف على اليدين .**
	+ **( شتالدر ) دورات فتحاً أمامي وخلفي .**
	+ **دورانات صغيرة منحنية أمامية وخلفية .**
		- **الطيرانات :**
			* **انتقال من البار السفلي إلى العلوي وبالعكس .**
			* **طيران معاكس .**
			* **الدفع .**
			* **الهشت .**
			* **الهوائيات .**

**9 – 3 متطلبات التركيب الخاصة اللجنة A . ( 2.5 ) .**

**- قيمة كل متطلب 0.5 درجة .**

**1- انتقال من البار السفلي إلى العلوي + انتقال من البار العلوي إلى السفلي . 0.5**

**2- هوائية على نفس البار حركة طيران . 0.5**

**3- حركتان بقبضتين مختلفتين ( ليست بداية أو نهاية أو مرجحة للوقوف على اليدين ) +( حركة دورانية صغيرة ليست طيران ). 0.5**

**4- حركة مع لفة 360° ليست طيران تؤدى على البار . 0.5**

**5- النهاية .**

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

**- نهاية من صعوبة C 0.3**

**- نهاية من صعوبة D 0.5**

**9 – 4 قيمة الربط اللجنة A .**

**- تعطى قيمة الربط للربط المباشر .**

**- تقوم اللجنة A بحساب قيمة الربط .**

|  |  |
| --- | --- |
| 0.1 | 0.2 |
| **D ( انتقال من البار العلوي إلى السفلي )+ C ( طيران أو لف ) تؤدى بهذا الترتيب .****D ( من البار العلوي إلى البار السفلي ) + C**  | **D ( طيران – هوائية على نفس البار أو انتقال من البار السفلي إلى البار العلوي ) + C أو أكثر على البار العلوي تؤدى بهذا الترتيب .** |
| **D + D أو أكثر** | **E + D حركة واحدة مع طيران**  |
|  | **E + E** |

**- للربط جميع الحركات D / C يجب أن تكون أما طيران أو لف طولي على الأقل 180° .**

**- يمكن أداء الصعوبة مرتين في نفس الربط كي تحصل اللاعبة على قيمة الربط لكن تحصل على الصعوبة مرة واحدة .**

**- حركات الطيران تتضمن حركات طيران واضح :**

* **من البار السفلي للعلوي وبالعكس .**
* **طيران معاكس ، هشت ، دفع ، هوائية على نفس البار أو على البار الأخر .**
* **تؤدى كحركة نهاية .**

**ملاحظة :**

**تبديل القبضة بالدفع مع ½ لفة أو من دون ( لا يعد طيران ) .**

**- هذا الربط يقدم :**

* **ضمن بداية ، البدايات لا تعد حركة طيران . مثال :D + D = 0.1.**
* **ضمن تمرين .**
* **ضمن نهاية .**

**- إذا أدت اللاعبة مرجحة وسيطة أو مرجحة زائدة بين حركتين لا تحصل اللاعبة على الربط .**

**- المرجحة الزائدة : مرجحة للإمام أو للخلف من دون أداء أي حركة من الجداول قبل عودة المرجحة بالاتجاه المعاكس باستثناء ( شبوشنيو كوفا ) .**

**- المرجحة الوسيطة :** **مرجحة من الارتكاز الأمامي أو مرجحة سفلية طويلة لا تحتاجها الحركة التي تليها .**

**\* النهايات مع السقوط .**

**- إذا لم تبدأ حركة الهوائية ( لم يبدأ الدوران ) وحدث السقوط أو .**

**- لم تؤدي اللاعبة حركة النهاية ( الهبوط على القدمين أو السقوط بعد الهبوط على القدمين ).**

**مثال 1 : حركة النهاية دوران منحني صغير باستناد القدمين على البار والهبوط على القدمين أو على الظهر .**

* **لا متطلب تركيب اللجنة A .**
* **لا صعوبة تحتسب ( 7 صعوبات ) فقط اللجنة A .**
* **حسم 0.5 درجة تمرين من دون نهاية اللجنة B .**
* **حسم أخطاء الهبوط اللجنة B .**

**- اذا بدأت اللاعبة بالدوران للهوائية ثم سقطت .**

**مثال2 : نفس المثال السابق ولكن اللاعبة هنا بدأ بأداء القلبة الهوائية بعد الدوران المنحني الصغير باستناد القدمين على البار .**

* **لا متطلب تركيب اللجنة A .**
* **لا صعوبة تحتسب ( 7 صعوبات ) فقط اللجنة A .**
* **حسومات أخطاء الهبوط اللجنة B .**

**9 – 6 ملاحظات .**

**السقوط : حركات الطيران .**

**- مع مسك الجهاز بيد واحدة أو الاثنتين معاً ( تعلق لحظي ) تعطى قيمة الصعوبة .**

**- من دون مسك الجهاز بيد أو بالاثنتين معاً لا تعطى قيمة الصعوبة .**

**البدايات :**

**- تغطي متطلبين الانتقال من البار السفلي للعلوي أو العكس .**

**- الحركات التي تؤدى في البداية تؤدى مرة ثانية في التمرين ولكنها تحصل على قيمة الصعوبة مرة واحدة فقط .**

**9 – 5 حسومات خاصة بالأداء ( اللجنة B )**

**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأخطاء** | **0.1** | **0.3** | **0.5 أو أكثر** |
| **- الاقتراب الثالث أو لمس الجهاز من دون أداء الحركة.** |  |  | **1.00** |
| **- تعديل وضع القبضة.** | **×** | **×** |  |
| **- لمس الجهاز بالقدمين** |  |  |  |
| **- لمس المرتبة بالقدمين.** |  |  |  |
| **- ضرب الجهاز بالقدمين.** |  |  |  |
| **- ضرب المرتبة بالقدمين.** |  | **×** |  |
| **- فتح الرجلين قبل الوصول للوقوف على اليدين.** | **×** |  |  |
| **- إيقاع ضعيف في الحركات.** | **×** | **×** |  |
| **- نقص الارتفاع في حركات الطيران.** | **×** |  |  |
| **- نقص دوران الحركات الطيران.** | **×** |  |  |
| **- نقص في المرجحة في الوقف على اليدين أو حركة الكب.** |  | **×** |  |
| **- مرجحة زائدة.** |  |  | **0.5** |
| **- المرجحة الوسيطة.** |  | **××** | **0.5** |
| **- نقص أكمال الزاوية في الحركات (المادة 7).** |  |  |  |
| **- السعة.****\* مرجحة أمامية أو خلفية اقل من مستوى الأفق.****\* مرجحة خلفية للوقوف على اليدين (المادة7).** | **×****×** | **×** |  |
| **- الانتقال بين البارين من دون أداء حركة.** |  | **×** |  |
| **- أداء أكثر من نفس الحركة مرتين مباشرة قبل النهاية**  | **×** |  |  |
| **- تمرين من دون نهاية.** |  |  | **0.5** |