**المادة 10 : عارضة التوازن**

**10 – 1 عموميات .**

**- يبدأ تقييم التمرين مع مغادرة اللاعبة لوحة النهوض أو المرتبة ولا يسمح بوضع أية دعامات أضافية تحت لوحة النهوض مثل لوحة نهوض أخرى أو مرتبة أخرى ) .**

**- يسمح باقتراب أخر ( شريطة عدم لمس لوحة النهوض أو العارضة أو المرور تحتها ) في المحاولة الأولى .**

**- بعد محاولة اقتراب فاشلة ثانية يجب أن تبدأ اللاعبة التمرين ( يحسم منها بداية ليست من الجداول ) . ولكن لا حسم على الاقتراب شريطة عدم لمس لوحة النهوض أو العارضة أو المرور من تحتها :**

**- المحاولة الثالثة غير مسموح بها .**

**- مدة التمرين على عارضة التوازن لا تتجاوز ( 1 دقيقة و 30 ثانية ) أي ( 90 ثانية ) .**

**- التوقيت : تبدأ المساعدات الفنيات بتسجيل الوقت منذ لحظة ارتقاء اللاعبة من لوحة النهوض أو المرتبة ويتوقف التوقيت عند الهبوط على الأرض .**

**- تعطى أشارة مسموعة قبل انتهاء الزمن المحدد بعشر ثواني وإشارة أخرى عند انتهاء الزمن .**

**- عند هبوط اللاعبة مع الإشارة الثانية فلا حسم للزمن .**

**يحسم على زيادة الزمن إذا هبطت اللاعبة على الأرض بعد الإشارة الصوتية الثانية .**

**- يقيم التمرين كاملاً بما فيه النهاية ( على الرغم من تجاوز الزمن ) .**

**- يحسم على الوقت الزائد إذا كان التمرين أكثر من 1.30 دقيقة ( 90 ثانية ) 0.1 درجة .**

**- يتم تقييم الحركات المؤداة بعد تجاوز الزمن من قبل اللجنة ( B – A ) كل حسب اختصاصه .**

**- يتم إبلاغ اللجنة A عن تجاوز الزمن بشكل خطي مكتوب من قبل الميقاتية ويتم الحسم من قبل اللجنة A من العلامة النهائية .**

**- زمن السقوط : يعطى للاعبة لانقطاع التمرين بسبب السقوط زمن قدره ( 10 ثانية ) ويحسب هذا الزمن منفصلاً ولا يحتسب من الزمن الكلي للتمرين .**

**- تبدأ الميقاتية بحساب زمن السقوط لحظة لمس اللاعبة المرتبة وينتهي هذا الزمن عند ارتقاء اللاعبة من المرتبة للصعود على العارضة ويتابع توقيت زمن التمرين مع بداية أول الحركة .**

**- يعرض زمن السقوط على الشاشة وتعطى أشارة عند نهاية الـ 10 ثواني .**

**- إذا تأخرت اللاعبة عن العودة على العارضة عند نهاية زمن الـ 10 ثواني يعد التمرين منتهياً وتُقيم الصعوبة والمتطلبات المؤداة فقط .**

**10 – 2 محتويات وبناء التمرين .**

**- تحتسب للاعبة أفضل ( 8 ) صعوبات تتضمن حركة النهاية وتوزع الصعوبات كما يلي :**

* **5 حركات اكروباتيكية على الأكثر .**
* **3 حركات راقصة ( وثبات ، ليب ......الخ ) على الأقل .**

**- الصعوبات يجب أن تكون من مجموعات حركية متنوعة :**

* + **حركات اكروباتيكية مع أو من دون :**
		- **ارتكاز اليدين .**
		- **طيران .**
			* **حركات راقصة :**
				+ **ليب ، وثبة ، حجل .**
				+ **لفات .**
				+ **تموجات الجسم .**
				+ **ثبات التوازن ( وضع الوقوف ، الجلوس ، الاستلقاء ) .**

**10 – 3 متطلبات التركيب الخاصة اللجنة D ( 2.5 ) .**

**- قيمة كل متطلب 0.5 درجة .**

**1- خط راقص من حركتين احدهما بفتح 180° ( وضع تقاطع فقط ) . 0.5**

**2- لفة مجموعة ( 0.5 )**

**3- حركة اكروباتيكية ( أمامية أو جانبية ) وخلفية. (0.5)**

**4- خط اكروباتيكي من حركتين احدهما هوائية . (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**

**ملاحظة :**

**- المتطلبات 1 – 4 يجب أن تؤدى على العارضة .**

**- حركات الدحرجات والثباتات والوقوف على اليدين لا تستخدم في المتطلبات .**

**10 – 4 قيمة الربط ( اللجنة A ) .**

- **تعطى قيمة الربط للربط المباشر ، تقوم اللجنة A بحساب قيمة الربط .**

|  |
| --- |
| **الحركات الاكرباتيكية**  |
| **0.1** | **0.2** |
| **حركتان اكروباتيكيتان ( من دون النهاية )** |
| **D + C / D****C + C****B + E** | **D ( او اكثر ) + C\* / D****F + B** |
| **ثلاث حركات اكروباتيكية مع الطيران تتضمن البداية والنهاية ( النهاية D على الأقل )** |
| **B + B + D****C + B + C** | **E + B + B****C + C + C****B + D + C** |

**\* C ربط بين حركات طيرانية .**

* **امامية + امامية / خلفية .**
* **امامية + خلفية .**
* **هوائية + حركات طيرانية للاستناد على اليدين تؤدى بهذا الترتيب .**

|  |
| --- |
| **\*\* دوران + حركات راقصة**  |
| **C + A ( أو بالعكس )** |  |

**\*\* تؤدى على ساق الاستناد او مع اخذ خطوة للدوران تؤدى بهذا الترتيب .**

|  |
| --- |
| المختلط |
| **C + C****( باستثناء النهاية )****D هوائية + A ميزان****( تؤدى بهذا الترتيب ولا يسمح باخذ خطوة )** |  |

**- يمكن بنفس الحركة الاكروباتيكية أن تنفذ مرتين بنفس الربط ولكن تحصل اللاعبة على قيمة الصعوبة مرة واحدة .**

**- الهبوط من الحركات مع دفع مباشر للربط .**

* **الهبوط من حركة بالقدمين في حركة باستناد الذراعين للارتقاء للحركة الثانية مباشرة أو**
* **الهبوط على قدم واحدة من الحركة الأولى اخذ خطوة والارتقاء من القدمين معاً للحركة الثانية .**

**- الحركات الاكروباتيكية ( صعوبة B ) مع ارتكاز اليدين والطيران :**

* **قفزة يدين خلفية سريعة ( باك – دايف ) بالرجلين مضمومة معاً .**
* **قفزة يدين خلفية سريعة ( باك – دايف ) مع فتح تقاطع ( برجل ورجل ) .**
* **قفزة يدين خلفية سريعة ( باك – دايف ) ارتقاء بقدم واحدة ( جينر ) .**
* **دولاب ضم .**
* **قفزة يدين أمامية سريعة .**
* **قفزة يدين أمامية سريعة الهبوط بقدم واحدة .**

**- يمكن أداء هذه الحركات مرة ثانية في التمرين أو النهاية للحصول على قيمة الربط .**

**\* النهايات مع السقوط :**

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

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

**مثال 1 : دولاب ضم والهبوط من العارضة .**

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

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

**مثال 2 : دولاب ضم بدأت بالدوران ولم تهبط على القدمين .**

* **لا متطلب تركيب اللجنة A .**
* **لا صعوبة تحتسب ( 7 صعوبات ) اللجنة A .**
* **حسم أخطاء الهبوط .**

**10 – 5 حسومات الإيقاع ( اللجنة B ) .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأخطاء** | **0.1** | **0.3** | **0.5 أو أكثر** |
| **- نقص التنويع بين الإيقاع والحركة .** | **×** |  |  |
| **- الأداء من دون ثقة .** | **×** | **×** |  |
| **- عدم وجود إبداع فني والتنويع بين التركيبات**  | **×** | **×** |  |
| **- أي إيماءة غير متناسبة مع الحركة .** | **×** |  |  |

**10 – 6 حسومات الأداء ( اللجنة B ) .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأخطاء** | **0.1** | **0.3** | **0.5 أو أكثر** |
| **- الاقتراب الثالث أو لمس لوحة النهوض أو الجهاز من دون أداء البداية .** |  |  | **1.00** |
| **- ارتكاز أضافي للقدم على السطح الجانبي للعارضة .** |  | **×** |  |
| **- فشل فني في الارتكاز على العارضة ( مطلوب في الحركة ) .** |  | **×** |  |
| **- المسك لتحاشي السقوط .** |  |  | **0.5** |
| **- حركات أضافية للحفاظ على التوازن .** | **×** | **×** | **0.5** |
| **- توقف التهيؤ أكثر من ( 2 ثانية ) .** | **×** |  |  |
| **- تحضير مطول للحركات الراقصة .** | **×** |  |  |
| **- أكثر من ½ لفة واحدة على القدمين معاً ممدوتين .** | **×** |  |  |
| **- نقص حركة قريبة من العارضة لجذع أو رأس لامس الجهاز ليست بالضرورة صعوبة .** | **×** |  |  |
| **- إيقاع ضعيف في الارتباطات .** | **×** |  |  |
| **- بداية ليست من الجداول .** | **×** |  |  |
| **- لا نهاية .** |  |  | **0.5** |

**10 – 7 ملاحظات .**

**- السقوط : الحركات الراقصة والاكروباتيكية .**

 **مع الهبوط بقدم واحدة أو الاثنين معاً على العارضة بحسب فنية الحركة تعطى قيمة الصعوبة .**

 **من دون الهبوط بقدم أو الاثنين معاً على العارضة بحسب فنية الحركة لا تعطى قيم الصعوبة .**

**\*البدايات :**

**- فقط دولاب ضم هو الحركة التحضيرية .**

**- بدايات الوقوف على اليدين والدحرجات والثبات تستخدم ضمن التمرين ولكن تحسب قيمة الصعوبة مرة واحدة .**

**\*حركات الثبات :**

**- الوقوف على اليدين مع الثبات أو الدوران تعطى قيمة الصعوبة بالثبات مدة (2 ثانية ).**

**- تخفض قيمة الصعوبة إذا كان الثبات اقل من 2 ثانية ولم تظهر حركة أخرى في القانون .**

**- تستخدم الحركات الاكروباتيكية مع الطيران والثبات في الربط كحركة ثانية .**

**- سوف تخفض قيمة الصعوبة من دون الثبات 2 ثانية .**

**- إذا أدت اللاعبة الحركة مرة ثانية مع الثبات فلا تحتسب الصعوبة .**

**- الحركة ( أو نودي ) 5.401 .**

**الدفع للخلف مع نصف لفة لأداء حركة أمامية .**

**- الحركة ( اونودي ) تستخدم كحركة أولى أو ثانية في الربط .**

**- ( تيك تك اونودي ) تستخدم كحركة أخيرة في الربط وتعد تكرار للحركة .**

**- كل الحركات الأخرى مختلفة .**

**حركات خاصة .**

**- الارتكاز على الذراعين الاتجاه الطولي للعارضة .**

**- إذا كان هبوط الذراعين بالوضع الجانبي للعارضة تخفض قيمة الصعوبة .**

**- إذا أدت اللاعبة الحركة مرة ثانية بنجاح لا تحتسب .**

****

**الذراعين الاتجاه الطولي للعارضة – صحيحة**

**ذراع أمام الثانية بالاتجاه الطولي للعارضة – صحيحة**

**الذراعين بالاتجاه العرضي – تخفض الصعوبة وتطبق حسومات الدقة**

**إذا أكملت اليد الأمامية الدوران تمنح الصعوبة وتطبق حسومات الدقة**