

סיכון טאמבלינג:

טambilig							מסלול
הערות	גיל	שנתון	דרגה	דרגה	דרגה	דרגה	
ליגה	8	2018	דרגה ה – צעירים/ות	דרגה ה – בוגרים/ות	דרגה ד – צעירים/ות	דרגה ד – בוגרים/ות	דרגה ג – צעירים/ות
	9	2017					דרגה ג – בוגרים/ות
	10	2016					דרגה ג – בוגרים/ות
	11	2015					דרגה ג – בוגרים/ות
	12	2014					דרגה ג – בוגרים/ות
	13	2013					דרגה ג – בוגרים/ות
	14-15	2012-2011					דרגה ב
	+16	2010 וborgim yotar					דרגה א
לאומי	9-10	2016-2017	דרגה 5				
	11-12	2014-2015		דרגה 4			
	13-14	2012-2013		דרגה 3			
	15-16	2010-2011		דרגה 2			
	17 +	2009 וborgim yotar		דרגה 1			
בינלאומי	11-12	2014-2015	Age Group 1				
	13-14	2012-2013		Age Group 2			
	13-16	2010-2013		*Junior			
	17-21	2005-2009		Age Group 3			
	17 +	2009 וborgim yotar		Senior			

*הבהרה לגילאי junior - לטובת השתתפות באליפות העולם לנוער: גילאי 16-15 בלבד

מסלול בינלאומי:

דרישות:

- **חייב להשתתפים בסלטה, אחרת - ענישה 2.0**

בונוסים:

- נשים - בכל פס, האלמנט השני והשלישי (וכן הלאה) בעלי ערך מינימלי של 0.2 נקודות - **בונוס 1.0**
- גברים - בכל פס, האלמנט השני והשלישי (וכן הלאה) בעלי ערך מינימלי של 0.4 נקודות - **בונוס 1.0**

מסלול לאומי:

דרישות:

- **חייב להשתתפים בסלטה, אחרת - ענישה 2.0**

בונוסים:

- ביצוע של אלמנטים מעבר ל5 בתנאי שהתרגיל הסתומים בסלטה:
6 אלמנטים - **בונוס 0.3**
7 אלמנטים - **בונוס 0.6**
8 אלמנטים - **בונוס 1.0**

מסלול ליגה:

דרישות:

- תרגיל שמשתים בשלטה מחייב נחיתה באזור הנחיתה (למעט האלמנט האחרון במידה והוא בכיוון ההפוך).
- הניתור נשפט כהורדה נוספת אך אינם נחשב בספירת האלמנטים.
- במידה ולא בוצע תרגיל חובה (או היה CRUSH בדרגה ה') - ינתן ציון 1.0.

בונוסים:

- כל אלמנט מעבר למינימום בדרגה - בונוס של 0.3 (בתנאי שהתרגיל הסתיים בשלטה).

הגבהרות לבוש:

נשים:

- ניתן ללובש כיסוי ראש צמוד, אך לא מכסה את הפנים.
- אסור לראות הלבשה תחתונה.

גברים:

- אסור חולצה גם אם היא בתוך המכנס.

כללי:

- ניתן ללובש נעליים מתאימות או גרבים בצבע לבן בלבד.
- שיער ארוך חייב להיות אסוף.
- אין לעונד תכשיטים. מותר טבעות ללא אבני עם כיסוי של פלסטר או תחבות בצבע הגוף.
- חבישה חייבת להיות בצבע הגוף.

חריגה מנהלי הלבוש גוררת ענישה של 0.2 מכל תרגיל בו בוצעה החריגה.

חינוך:

- במידה והחינוך לתחרות מתבצע באולם נפרד - פס חינום בודד לפני **כל אחד** מפסי התחרויות
- במידה והחינוך לתחרות מתבצע על הפס עצמו - פס חינום בודד לפני **פס** התחרויות **השני**.

בسمכות CJP לאפשר חינום נוסף במידה והוא רואה לנכון.

סימבולים וערכיהם:

אלמנטים מיוחדים:

2.0	דאבל בקירות	0 - -
2.2	דאבל בקיפול	- - <
2.4	דאבל גוף ישר	- /
2.4	דאבל בשפגאט	- Y
2.2	דאבל קירות עם חצי בורג בשלטה השנייה.	0 - 1
2.4	דאבל קיפול עם חצי בורג בשלטה השנייה	- 1 <
2.6	דאבל גוף ישר עם חצי בורג בסליטה השנייה	- 1 /
2.4	פול אין (צוקהרה) בקירות	2 - 0
2.6	פול אין (צוקהרה) בקיפול	2 - <
2.8	פול אין (צוקהרה) בגוף ישר	2 - /
3.2	פול אין חצי פול אוט (צוקהרה עם חצי בורג בסליטה השנייה) בגוף ישר	2 1 /
3.2	פול פול (צוקהרה עם בורג בסליטה השנייה) בקירות	2 2 0
3.6	פול פול (צוקהרה עם בורג בסליטה השנייה) בגוף ישר	2 2 /
4.4	מילר (צוקהרה עם דאבל בורג בסליטה השנייה) בקירות	2 4 0
4.8	מילר (צוקהרה עם דאבל בורג בסליטה השנייה) בקירות	2 4 /
6.4	דאבל פול דאבל פול (דאבל גוף ישר עם דאבל בורג בסליטה הראשונה וגם בסליטה השנייה) בגוף ישר	4 4 /
4.5	טריפל סלטה בקירות	--- 0
5.1	טריפל סלטה בקיפול	--- <
6.3	פול <u>טריפל</u> סלטה (צוקהרה <u>טריפל</u> סלטה) בקירות	2 --- 0
6.9	פול <u>טריפל</u> סלטה (צוקהרה <u>טריפל</u> סלטה) בקיפול	2 --- <

בטיסים:

0.1	ערבית	()
0.1	פליק פלאק	F
0.1	קפיצת ידיים	h
0.2	טמפו	^
	מסמן אלמנט קדימה או אחרת (לפני האלמנט = קדימה, אחרי האלמנט = אחרת)	-
	מסמן את מספר הסלטים	-
	סלטה בקירות	0
	סלטה בקיפול	<
	סלטה גוף ישר	/

סלטיםבודדות ללא ברגים:

0.6	סלטה קדימה בקירות	0 - -
0.7	סלטה קדימה בקיפול	< - -
0.5	סלטה אחרת בקירות	. 0 -
0.6	סלטה אחרת בקיפול	. < -
0.6	סלטה אחרת בגוף ישר	. / -

ברגים:

1.	בראני (חצי בורג קדימה)	. 0.8
2.	בורג קדימה	1.0
3.	בורג וחצי קדימה	1.2
4.	דאבל בורג קדימה	1.4
1.	חצי בורג אחרת	0.7
2.	בורג אחרת	0.9
3.	בורג וחצי אחרת	1.1
4.	דאבל בורג אחרת	1.3
5.	שניים וחצי ברגים אחרת	1.6
6.	טריפל בורג אחרת	1.9
7.	שלושה וחצי ברגים אחרת	2.3
8.	ארבעה ברגים אחרת	2.7

סוגי שופטים:

שופט ראשי - אחראי על ההתנהלות התקינה של התחרות. ערעורים. דיווח וקשר לאיגוד.

שופט CJP - אחראי על ההתנהלות התקינה של הפס. תפוקדים:

- אחראי על תקינות הצד בפס (כולל נפק האירפלור)

מדידת זמן החימום - **חריגה מזמן החימום גורר ענישה של 0.2**

- מסמן למטעמל מתי להתחילה את התרגיל.

קובע מספר אלמנטים בתרגיל.

קובע את הצוין ההתחלתי של התרגיל.

קובע אם יש ענישה.

שופט דרגת קושי (D) - נתונים את צוין דרגת הקושי.

- רישום אלמנטים בסימbole.

קביעת דרגת הקושי בכל אלמנט.

קביעת דרגת הקושי בתרגיל.

שופט ביצוע (E) - נתונים את צוין הביצוע.

חישוב צוין תרגיל:

$$\text{צוין תרגיל} = P - (E_1 + E_2) - D + \text{צוין ההתחלתי}$$

צוין ההתחלתי - בינלאומי: $2 \times (2 + \text{מספר האלמנטים})$ = צוין ההתחלתי של פס לאומי וליגה: כל חוסר באלמנט מתחת למינימום מוריד 2.0 נקודות.

D - דרגת קושי + בונוסים

E - צוינו הביצוע

P - ענישה

חזרה על אלמנטים:

- פרט לעברית, טמפו ופליק פלאק אסור לחזור על אלמנטים במהלך שני הפסים.
- מותר לבצע עד 3 ברגים בזוודים בתרגיל.
- מותר לסיים רק פס אחד בבורג בלבד.

בחזרה על אלמנט אין ענישה, שופטים את האלמנט ואת הנחיתה אך דרגת הקושי של האלמנט לא נחשבת לחישוב צוין D.

ענישות:

لمטעמל 20 שניות להתחילה תרגיל מהסימן של הJPJC.

התחיל תוך 21-60 שניות - **ענישה 0.2**

התחיל לאחר 60 שניות - **לא ינתן צוין והמתחרה יוגדר DNS**

לאחר תחילת התרגיל כל תקשורת בין המאמן למטעמל - **ענישה 0.6**

פס שלא הסתיים בשליטה (מלבד דרגות ג-ה בלבד) - **ענישה 2.0**

תרגיל מלא שימושיים בשליטה מחויב לנחות באזורי הנחיתה.

נחיתה על הפס - **ענישה 0.4**

נחיתה מחוץ לקוים החיצוניים של הפס/מחוץ לאזורי הנחיתה - **ענישה 1.0**

לאחר הנחיתה, יצאא אל מחוץ לאזורי הנחיתה ללא הצגת יציבות של 3 שניות - **ענישה 0.2**

הפרעה של תרגיל:

- מאמן שומר או נוגע במתעמל.
- המתעמל מבצע צעדים במהלך הפס/ועוצר.
- המתעמל נופל אל הפס/משטח הנחיתה/אזרז הנחיתה במהלך התרגיל.
- המתעמל נוגע עם כל חלק גופו אל מחוץ גבולות הפס ומשטח הנחיתה המוגדר.
- המתעמל נוגע בפס עם כל חלק גופו חוץ מהידיים/הרגליים.
- המתעמל מבצע תנועה ללא היפך בציר האורך או סיבוב בציר הרוחב.

האלמנט בו התרחשה הפרעה לא יחשב לטובות ציון דרגת הקושי וגם לא כל האלמנטים של אחרים.
אין נחיתה.

קראש:

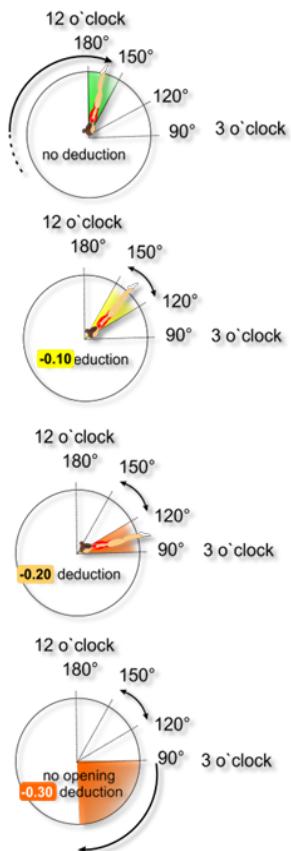
מצב בו המתעמל נחת על הרגליים אבל לא הראה התוכנות לנחיתה ונפל קדימה או אחורה באותה התנועה. אך ורק באלמנט האחר.

האלמנט האחר לא נחשב לטובות ציון דרגת הקושי. אין נחיתה.

חישוב דרגת קושי:

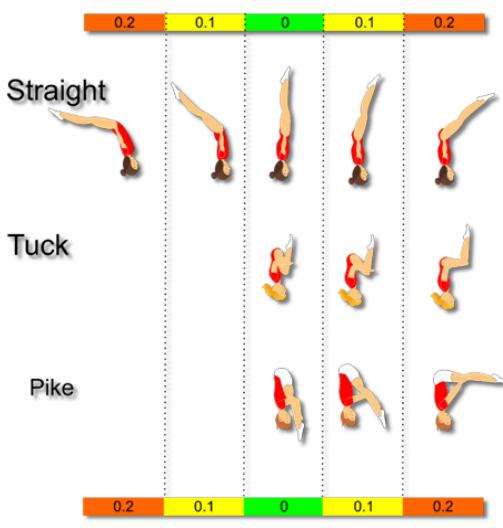
- במספר סלנות המתעמל יכול להזדקות רק במנח גוף אחד בכל אלמנט. מנח הגוף של האלמנט נקבע בשלב האמצעי של האלמנט.
- סלטה בודדת לאחר לארוג המבוצעת בגובה הכתף או מתחת/amצע הפס תיחס כטמפו. בסוף תרגיל הסלטה תיחס כסלטה גם אם היא בגובה הכתף או מתחת.
- בנחיתות ברגים יש לשים לב למצב הרגלים בנחיתה. סיבוב גדול 90 מעלות נחשב לחצי סיבוב וסיבוב גדול 270 מעלות נחשב לשיבוב שלם. לשים לב שהה לא מוביל לחזרה על אלמנט.
- באלמנט דאבל גוף ישר בפסיheit פסיעה של מינימום 60 מעלות בין הרגליים.

FOR FEET OR FRONT LANDING



הורדות ביצוע:

- מנח ידיים - 0.0-0.1
- מנח רגליים - 0.0-0.2
- מנח גוף - 0.0-0.2 (לפי התמונה מלמטה)
- סטייה מהקו - 0.0-0.1 בכל אלמנט
- אבדן קצב - 0.0-0.2 בכל אלמנט
- פטיחה בסלנות - 0.0-0.3 (לפי התמונה משמאלה)
- שמירה על זווית 180 מעלות מותן עד השעה 3 - 0.0-0.2
- סיבוב ברגים צריך להסתיים בשעה 3 - 0.0-0.2



הורדות ביצוע בנהיתה:

- צעדים /או ניתורים - **0.1-0.3**
- חוסר יציבות /או סיבובי ידיים - **0.1-0.3**
- חוסר ב 3 שניות עמידה יציבה - **0.1-0.3**
- להסתובב לכיוון השופטים לפני השגת יציבות 3 שניות - **0.1-0.3**

ניתן לשלב הורדות אך הורדה מקסימלית של עד 0.3

- נגעה עם יד או שתיים (ambil משקל על הידיים) - **0.5**
- לאחר עמידה על הרגליים נפילה לכל חלק אחר בגוף - **1.0**
- נגעה של מאמן שומר - **1.0**
- נחיתה באזורי נחיתה ויציאה אל הרצפה - **1.0**
- ביצוע אלמנט נוסף - **1.0**

סך הכל בהורדות ביצוע של הנחיתה ניתן: 0.1-0.0 או 0.5 או 1.0

ענישות בנהיתה:

- אלמנט אחרון מחויב להסתטם באזורי הנחיתה (אלא אם הוא אלמנט קדימה).
 - אם מסתומים על הפיבר - **0.4**
- נחיתה באזורי הנחיתה ומעבר משטח (לפיבר או אל מחוץ גבולות הנחיתה) - **0.2**
- נחיתה בمزרונים בשטח הנחיתה אך מחוץ לאזורי הנחיתה - **1.0**

לפי התמונה למיטה

