

סיכום טאמבלינג:

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

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

מסלול בינלאומי:

דרישות:

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

בונסים:

- נשים - בכל פס, האלמנט השני והשלישי (וכן הלאה) בעלי ערך מינימלי של 2.0 נקודות - **בונס 1.0**
- גברים - בכל פס, האלמנט השני והשלישי (וכן הלאה) בעלי ערך מינימלי של 4.4 נקודות - **בונס 1.0**

מסלול לאומי:

דרישות:

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

בונסים:

- ביצוע של אלמנטים מעבר ל 5 בתנאי שהתרגיל הסתיים בסלטה:
 - 6 אלמנטים - בונס 0.3
 - 7 אלמנטים - בונס 0.6
 - 8 אלמנטים - בונס 1.0

מסלול ליגה:

דרישות:

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

בונסים:

- כל אלמנט מעבר למינימום בדרגה - בונס של 0.3 (בתנאי שהתרגיל הסתיים בסלטה).

הבהרות לבוש:

נשים:

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

גברים:

- אסור חולצה גם אם היא בתוך המכנס.

כללי:

- ניתן ללבוש נעליים מתאימות או גרביים בצבע לבן בלבד.
- שיער ארוך חייב להיות אסוף.
- אין לענוד תכשיטים. מותר טבעות ללא אבנים עם כיסוי של פלסטר או תחבושת בצבע גוף.
- חבישה חייבת להיות בצבע הגוף.

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

חימום:

- במידה והחימום לתחרות מתבצע באולם נפרד - פס חימום בודד לפני **כל אחד** מפסי התחרות
- במידה והחימום לתחרות מתבצע על הפס עצמו - פס חימום בודד לפני פס התחרות **השני**.
בסמכות הCJP לאפשר חימום נוסף במידה והוא רואה לנכון.

סימבלס וערכים:

אלמנטים מיוחדים:

2.0	דאבל בקירוס	-- o
2.2	דאבל בקיפול	-- <
2.4	דאבל גוף ישר	-- /
2.4	דאבל בשפגאט	-- Y
2.2	דאבל קירוס עם חצי בורג בסלטה השניה.	- 1 o
2.4	דאבל קיפול עם חצי בורג בסלטה השניה	- 1 <
2.6	דאבל גוף ישר עם חצי בורג בסלטה השניה	- 1 /
2.4	פול אין (צוקהרה) בקירוס	2 - o
2.6	פול אין (צוקהרה) בקיפול	2 - <
2.8	פול אין (צוקהרה) בגוף ישר	2 - /
3.2	פול אין חצי פול אאוט (צוקהרה עם חצי בורג בסלטה השניה) בגוף ישר	2 1 /
3.2	פול פול (צוקהרה עם בורג בסלטה השניה) בקירוס	2 2 o
3.6	פול פול (צוקהרה עם בורג בסלטה השניה) בגוף ישר	2 2 /
4.4	מילר (צוקהרה עם דאבל בורג בסלטה השניה) בקירוס	2 4 o
4.8	מילר (צוקהרה עם דאבל בורג בסלטה השניה) בקירוס	2 4 /
6.4	דאבל פול דאבל פול (דאבל גוף ישר עם דאבל בורג בסלטה הראשונה וגם בסלטה השניה) בגוף ישר	4 4 /
4.5	טריפל סלטה בקירוס	--- o
5.1	טריפל סלטה בקיפול	--- <
6.3	פול בטריפל סלטה (צוקהרה בטריפל סלטה) בקירוס	2 -- o
6.9	פול בטריפל סלטה (צוקהרה בטריפל סלטה) בקיפול	2 -- <

בסיסיים:

0.1	ערבית	(
0.1	פליק פלאק	F
0.1	קפיצת ידיים	h
0.2	טמפון	^
	מסמן אלמנט קדימה או אחורה (לפני האלמנט = קדימה, אחרי האלמנט = אחורה)	.
	מסמן את מספר הסלעות	-
	סלטה בקירוס	o
	סלטה בקיפול	<
	סלטה גוף ישר	/

סלעות בודדות ללא ברגים:

0.6	סלטה קדימה בקירוס	- o
0.7	סלטה קדימה בקיפול	- <
0.5	סלטה אחורה בקירוס	- o
0.6	סלטה אחורה בקיפול	- <
0.6	סלטה אחורה בגוף ישר	- /

ברגים:

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

סוגי שופטים:

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

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

- אחראי על תקינות הציוד בפס (כולל נפח האיירפלור)
- מדידת זמן החימום - **חריגה מזמן החימום גורר ענישה של 0.2**
- מסמן למתעמל מתי להתחיל את התרגיל.
- קובע מספר אלמנטים בתרגיל.
- קובע את הציון ההתחלתי של התרגיל.
- קובע אם יש ענישה.

שופטי דרגת קושי (D) - נותנים את ציון דרגת הקושי.

- רישום אלמנטים בסימבולס.
- קביעת דרגת הקושי בכל אלמנט.
- קביעת דרגת הקושי בתרגיל.
- **שופטי ביצוע (E)** - נותנים את ציון הביצוע.

חישוב ציון תרגיל:

$$P - (E_1 + E_2) - D + \text{ציון התחלתי} = \text{ציון פס סופי}$$

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

D - דרגת קושי + בונסים

E - ציוני הביצוע

P - ענישה

חזרה על אלמנטים:

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

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

ענישות:

- למתעמל 20 שניות להתחיל תרגיל מהסימן של CJPn.
- התחיל תוך 21-60 שניות - **ענישה 0.2**
- התחיל לאחר 60 שניות - **לא יינתן ציון והמתחרה יוגדר כDNS**
- לאחר תחילת התרגיל כל תקשורת בין המאמן למתעמל - **ענישה 0.6**
- פס שלא הסתיים בסלטה (מלבד דרגות ג-ה בליגה) - **ענישה 2.0**
- תרגיל מלא שמסתיים בסלטה מחוייב לנחות באזור הנחיתה.
- נחיתה על הפס - **ענישה 0.4**
- נחיתה מחוץ לקווים החיצוניים של הפס/מחוץ לאזור הנחיתה - **ענישה 1.0**
- לאחר הנחיתה, יציאה אל מחוץ לאזור הנחיתה ללא הצגת יציבות של 3 שניות - **ענישה 0.2**

הפרעה של תרגיל:

- מאמן שומר או נוגע במתעמל.
- המתעמל מבצע צעדים במהלך הפס/עוצר.
- המתעמל נופל אל הפס/משטח הנחיתה/אזור 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 ההפרעה לא ייחשב לטובת ציון דרגת הקושי וגם לא כל האלמנטים שלאחריו.
אין נחיתה.

קראש:

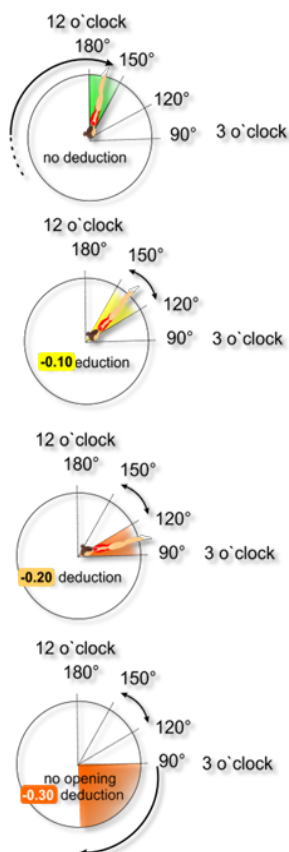
מצב בו המתעמל נחת על הרגליים אבל לא הראה התכוונות לנחיתה ונפל קדימה או אחורה באותה התנועה. אך ורק באלמנט האחרון.

האלמנט האחרון לא נחשב לטובת ציון דרגת הקושי. אין נחיתה.

חישוב דרגת קושי:

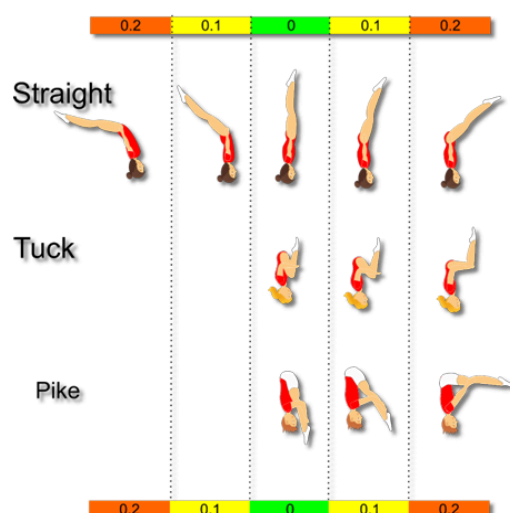
- במספר סלטות המתעמל יכול להזדכות רק במנח גוף אחד בכל אלמנט. מנח הגוף של האלמנט נקבע בשלב האמצעי של האלמנט.
- סלטה בודדת לאחר ללא בורג המבוצעת בגובה הכתף או מתחת באמצע הפס תיחשב כטמפו. בסוף תרגיל הסלטה תיחשב כסלטה גם אם היא בגובה הכתף או מתחת.
- בנחיתות בברגים יש לשים לב למצב הרגליים בנחיתה. סיבוב גדול מ90 מעלות נחשב לחצי סיבוב וסיבוב גדול מ270 מעלות נחשב לסיבוב שלם. לשים לב שזה לא מוביל לחזרה על אלמנט.
- באלמנט דאבל גוף ישר בפסיעה מחוייבת 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
- פתיחה בסלטות - 0.0-0.3 (לפי התמונה משמאל)
- שמירה על זווית 180 מעלות במותן עד השעה 3 - 0.0-0.2
- סיבוב ברגים צריך להסתיים בשעה 3 - 0.0-0.2



הורדות ביצוע בנחיתה:

- צעדים ו/או ניתורים - 0.1-0.3
- חוסר יציבות ו/או סיבובי ידיים - 0.1-0.3
- חוסר ב3 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

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

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

ענישות בנחיתה:

- אלמנט אחרון מחוייב להסתיים באזור הנחיתה (אלא אם הוא אלמנט קדימה).
- אם מסתיים על הפיבר - 0.4
- נחיתה באזור הנחיתה ומעבר משטח (לפיבר או אל מחוץ גבולות הנחיתה) - 0.2
- נחיתה במזרונים בשטח הנחיתה אך מחוץ לאזור הנחיתה - 1.0

לפי התמונה למטה

