



# **תכנית מקצועית טמבלינג**

## **2025-2026**

## **תכנית מקצועית טמבלינג- 2025-2026**

ענף הטמבלינג (TUMBLING) הינו ענף מוכר ע"י ה F.I.G אשר במסגרתו הבינלאומית פעיל במסגרת ענף הטרמפולינה.

פעילות הענף מתרכזת בביצוע שני פסים של שרשראות אלמנטים בדרגות משתנות וזאת על גבי ציוד ייעודי לענף. במדינת ישראל ישנן אגודות רבות בענף הטמבלינג, אשר נותן מענה מקצועי ומסגרת פעילות לאגודות ומתעמלים רבים.

ענף הטמבלינג הינו ענף מתפתח ובו חלה התקדמות מקצועית משמעותית בשנים האחרונות. איגוד ההתעמלות בישראל ביחד עם חברי הועדה המקצועית שמו להם למטרה להמשיך ולקדם את הענף וזאת באמצעות גיבוש תכנית מקצועית שתיתן מענה לרמות הפעילות השונות ותאפשר את מיקסום יכולות מתעמלי האגודות וכן תוביל את הענף לקפיצת מדרגה.

### **מסלולי הפעילות ומטרותם:**

#### **1. מסלול ליגה**

קהל היעד: מתעמלים תחרותיים באגודות.

מטרת המסלול: ייתן מענה למתעמלים הישגיים תחרותיים שאינם עומדים בדרישות המסלול הלאומי ו/או הבינלאומי ו/או לאגודות שאין באפשרותן ו/או ברצונן לקיים פעילות בהתאם לדרישות המסלול הבינלאומי, כמו כן מסלול הליגה ישמש במסלול הסללה למסלול הלאומי.

#### **2. מסלול לאומי**

קהל היעד: מתעמלים תחרותיים באגודות.

מטרת המסלול: ייתן מענה למתעמלים הישגיים תחרותיים שאינם עומדים בדרישות המסלול הבינלאומי ו/או לאגודות שאין באפשרותן ו/או ברצונן לקיים פעילות בהתאם לדרישות המסלול הבינלאומי, כמו כן מסלול הלאומי ישמש במסלול הסללה למסלול הבינלאומי.  
חוקת התרגילים- בהתאם לחוקה הבינלאומית.

#### **3. מסלול בינלאומי**

מטרת המסלול: מיועד לאגודות ומתעמלים שמעוניינים להשתלב בפעילות הבינלאומית עם רצון ונגישות למתקנים ומשאבים המתאימים למסלול בינלאומי.  
חוקת התרגילים- בהתאם לחוקה הבינלאומית.

### **מעברים בין מסלולים ודרגות:**

מתעמלים רשאים לעבור בין מסלולים ודרגות (כל עוד אלו מתאימות לקבוצת הגיל של המתעמל) וזאת עד לתחרות "גביע האיגוד".

לאחר תחרות זו, כאמור דרגת המתעמל "נעולה" עד תום עונת הפעילות.

הנ"ל תקף גם עבור מתעמלים שלא השתתפו בתחרות גביע האיגוד, כלומר התאריך התקף לנעילת דרגת המתעמלים הוא תאריך התחרות בענף.

### **פורמט תחרויות שנתיות:**

**מסלול ליגה:** אליפות ישראל למסלול הליגה- תחרות ארצית שנתי לכול האגודות.

**מסלול לאומי ובינלאומי:**

גביע האיגוד

אליפות ישראל - במסגרת שבוע אליפויות ישראל / תחרות ייעודית לענף כפי שיוחלט ע"י איגוד ההתעמלות.

### **הנחיות כלליות לניהול תחרויות טמבלינג:**

1. **השופט הראשי של התחרות** - שופט בעל ניסיון בשיפוט וניהול תחרות ניטרלי ככל שניתן- באחריותו ניהול השיפוט, קיום כל הנהלים והנחיות החוקה, לוודא את דוח התוצאות וניהול התקין והבטיחותי של התחרות.
2. **ניפוח ולחץ האויר באיירפלור** - ככלל, ניפוח האיירפלור יתבצע באופן אוטומטי על ידי המכונה. ניפוח ידני יתבצע אך ורק לפני תחילת חימום בכל סבב ויעמוד בתקן מידות הלחץ לפי הדרגות. במידה ומאמן רואה כשל בניפוח הפס- יש לעדכן את השופט הראשי של התחרות וזה יחליט האם נדרש ניפוח נוסף, כאמור ניפוח כזה יתבצע אך ורק בתחילת סבב תחרות או בסופו. **רק השופט הCJP רשאי לשנות את נפח המשאבה.** במידה ומאמן ישנה את נפח המשאבה, זה ייחשב כעברה בשווי 0.6 בניקוד **פר תרגיל באותו פס.**
3. **אזור מוגדר מאמנים** - מאמנים רשאים לנוע אך ורק בשטח המוגדר, שטח זה יחול עד סיום פס ההרצה, מאמנים אינם רשאים לעמוד באזור שולחנות השיפוט או מולם.
4. הנחת פלקסירול תתאפשר אך ורק בתחרויות המאורגנות ע"י האגודות בהודעה מראש על גביי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות. לא יונח פלקסירול בתחרויות המאורגנות ע"י האיגוד (בגביע האיגוד ואליפות ישראל).
5. **ציוד נדרש לקיום תחרויות:**
  1. מסלול הליגה- הרצה 6 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15 מ', נחיתה 6 מ'.
  2. מסלול לאומי- הרצה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15-25 מ', נחיתה 6 מ'.
  - בתחרויות מאורגנות ע"י אגודות- מארגני התחרות יוכלו לקיים תחרות על איירפלור 15-25 מ', בהודעה מראש על גביי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות.
  - בתחרויות מאורגנות ע"י האיגוד- איירפלור 25 מ' וללא פלקסירול תחתיו.
  3. מסלול בינלאומי-
    - בתחרויות מאורגנות ע"י אגודות- הרצה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) שתחתיו ניתן להניח פלקסירול/ פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'. בהודעה מראש על גביי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות.
    - בתחרויות מאורגנות ע"י האיגוד- הרצה 10 מ', פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'.

#### 6. פאנל שיפוט:

מסלול	פאנל השיפוט
ליגה	שופט ראשי של התחרות (ניטרלי ככל שניתן, אחראי על כל הפסים) על כל פס: DIF + CJP – שופט אחד שימלא את שתי הפונקציות. שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות) / ארבעה שופטי E.
לאומי / בינלאומי	שופט ראשי של התחרות (ניטרלי ככל שניתן, אחראי על כל הפסים) CJP DIF (ניתן לאחד בין תפקידי CJP ו DIF במידת הצורך) שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות) / ארבעה / שישה שופטי E.

**הערות כלליות לנושאי שיפוט:**

חישוב הציון יתבצע בהתאם לנוסחה שלהלן :

$$\text{Score} = E1 + E2 (\text{max. 20 pts}) + D - \text{Penalty}$$

- חישוב ציון E כתלות במספר שופטי הביצוע:
  - בתחרויות מטעם אגודות- 2 שופטי ביצוע
  - בתחרויות מטעם האיגוד- 4 / 6 שופטי ביצוע
  - אם יש 2 שופטי ביצוע- סכום שני הציונים
  - אם יש 4 שופטי ביצוע- סכום שני הציונים הקיצוניים נופלים ומשתמשי בסכום שני הציונים האמצעיים
  - אם יש 6 שופטי ביצוע- סכום ארבעת הציונים הקיצוניים נופלים ומשתמשי בסכום שני הציונים האמצעיים
- סמכויות השופטים הינן בהתאם להגדרות הקבועות בחוקה הבינלאומית.
- השיפוט של התרגילים במסלול הליגה, לאומי או במסלול הבינלאומי יהיה בהתאם לחוקה הבינלאומית, להוציא הנחיות ספציפיות שמובאות בתוכנית זו.

## מסלול הבינלאומי – חוקת התרגילים

המסלול הבינלאומי יפעל בהתאם לחוקה הבינלאומית בטמבלינג לשנים 2025-2028.  
**כל אגודה ומאמן הפועל תחת מסלול זה חייב לקרוא ולהכיר את החוקה הבינלאומית לעומק.**

**קישור לחוקה הבינלאומית:**

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf)

SENIOR	AGE 3	JUNIOR	AGE 2	AGE 1	דרגה
17+	17-21	13-16*	13-14	11-12	גיל
8	8	8	8	8	מספר אלמנטים
5	5	5	5	5	מספר אלמנטים- "פס קצר" **
	אין מינ' מקס' 4.5	אין מינ' מקס' 4.3	אין מינ' מקס' 4.3	אין מינ' מקס' 2.8	דרגת קושי*
Mb110	Mb110	Mb110	Mb110	Mb110	מד לחץ

- הבהרה לגילאי ג'וניור (בהתאם לחוקה הבינלאומית) – לטובת השתתפות באליפות עולם לנוער: גילאי 15-16 בלבד.
- מקסימום דרגת קושי פר אלמנט. יובהר – ניקוד דרגת הקושי המקסימאלי קבוע פי דרגות, גם אם בוצע אלמנט שדרגת הקושי שלו גבוהה מהרשום.
- גבולות פס – מעבר לפס (לא דריכה)

הנחיות כלליות לתרגילים במסלול הבינלאומי:

ככלל - התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.

1. שני תרגילי רשות.
2. חובה לסיים בסלטה.
3. יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקדריטציות).
4. תרגיל חייב לנוע בכיוון אחד בלבד, עם זאת בסוף התרגיל מותר להשתמש באלמנט אחד בכיוון ההפוך (רק האלמנט השמיני).
5. אלמנטים שניתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שניתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
6. במידה והייתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
7. אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
8. תרגיל שהסתיים בסלטה בודדת (בקירוס/ קיפול או גוף ישר) בגובה כתף או נמוך:
  - א. שופטי E ישפטו את הסלטה ויורידו בהתאם לביצוע בין 0.1-0.5.
  - ב. שופטי D נותנים את ערך הסלטה (הסלטה לא נחשבת טמפו).
9. שיפוט התרגיל מתחיל עם ביצוע האלמנט הראשון. ניתן לצאת שוב בטווח 60 שניות (מהשנייה ה-61, התרגיל נפסל). לאחר 20 שניות תהיה הורדה 0.2.
10. במידה ולא בוצעו מספר האלמנטים **ולא יסתיים בסלטה** הנדרש תינתן הורדה של 2.0 נק' מהציון ההתחלתי.

## מסלול לאומי – חוקת התרגילים

### שני תרגילי רשות

1	2	3	4	5	דרגה
17+	15-16	13-14	11-12	9-10	גיל
5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	מספר אלמנטים
5	5	5	5	5	מספר אלמנטים- "פס קצר" **
Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	מד לחץ

#### הנחיות כלליות לתרגילים:

**ככלל - התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.**

- שני תרגילי רשות.
- חובה לסיים בסלטה.
- יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקדמיטציות).
- תרגיל חייב לנוע בכיוון אחד בלבד, עם זאת בסוף התרגיל מותר להשתמש באלמנט אחד בכיוון ההפוך (רק האלמנט השמיני).
- אלמנטים שניתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שניתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
- במידה והייתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
- אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
- תרגיל שהסתיים בסלטה בודדת (בקירוס/ קיפול או גוף ישר) בגובה כתף או נמוך:**
  - א. שופטי E ישפטו את הסלטה ויורידו בהתאם לביצוע בין 0.1-0.5.
  - ב. שופטי D נותנים את ערך הסלטה (הסלטה לא נחשבת טמפו).
- שיפוט התרגיל מתחיל עם ביצוע האלמנט הראשון. ניתן לצאת שוב בטווח 60 שניות (מהשנייה ה-61, התרגיל נפסל). לאחר 20 שניות תהיה הורדה 0.2.
- בונסים:**
  - ביצוע שמונה אלמנטים (התרגיל מסתיים בסלטה) - בונס 1 נק'.
  - ביצוע שבעה אלמנטים (התרגיל מסתיים בסלטה) - בונס 0.6 נק'.
  - ביצוע שישה אלמנטים (התרגיל מסתיים בסלטה) - בונס 0.3 נק'.
- במידה ולא בוצעו מספר האלמנטים הנדרש תינתן הורדה של 2.0 נק' מהציון ההתחלתי.
- כמו כן, אם התרגיל יסתיים בסלטה, וגם לא יהיו מספיק אלמנטים, תינתן הורדה נוספת של 2.0 PENALTY.

## מסלול הליגה – חוקת התרגילים

דרגה	גילאים	שנתון	מס' אלמנטים נדרש	מד לחץ
דרגה ה- צעירים/ות	8	2018	תרגילי חובה	Mb100
דרגה ה- בוגרים/ות	9	2017	תרגילי חובה	Mb100
דרגה ד- צעירים/ות	10	2016	2-5	Mb100
דרגה ד- בוגרים/ות	11	2015	2-5	Mb100
דרגה ג- צעירים/ות	12	2014	3-5	Mb100
דרגה ג- בוגרים/ות	13	2013	3-5	Mb100
דרגה ב	14-15	2012-2011	4-5	Mb100
דרגה א	16+	2010 ומעלה	5	Mb100

### דרגה ה-

#### שני פסים מתוך תרגילי חובה שלהלן.

פס	מבחר התרגילים	ציון התחלתי	מספר אלמנטים	מספר ההורדות
פס ראשון	ניתור קידם ערבית, ניתור $180^{\circ}$ ---> ערבית, סיום בניתור בגוף ישר	9.2	4	5
	ניתור קידם ערבית פליק פלק, סיום בניתור בגוף ישר	9.3	3	4
	ניתור קידם ערבית, ניתור $180^{\circ}$ ---> קפיצת ידיים לפנים	10.0	3	4
פס שני	ערבית ניתור $180^{\circ}$ ---> שני גלגלים (לסיום צידי)	8.5	4	5
	סלטה לפנים בקירוס	9.2	1	2
	סלטה לפנים בקיפול	9.8	1	2
	סלטה לפנים בקירוס ---> סיבוב $180^{\circ}$	10.0	1	2
	סלטה לפנים גוף ישר / בקיפול ---> סיבוב $180^{\circ}$	10.0	1	2

### הבהרה לדרגה ה מסלול ליגה

במידה ולא יתבצע מינימום נדרש של אלמנטים או ביצוע CRASH בתרגיל שני בדרגה ה, יינתן ציון- 1.0.

## מסלול הליגה – חוקת התרגילים- המשך

### דרגות ד-א

#### שני פסים (תרגילי רשות)

דרגה	מס' אלמנטים נדרש	דרישות סף / דגשים
דרגה ד	2-5	אין חובה לסיים כל פס בסלטה, אולם חובה לסיים בניתור.
דרגה ג	3-5	אין חובה לסיים כל פס בסלטה, אולם חובה לסיים בניתור.
דרגה ב	4-5	חובה לסיים כל פס בסלטה.
דרגה א	5	חובה לסיים כל פס בסלטה.

### דגשים לדרגות ד-א מסלול ליגה

- בביצוע תרגילי רשות כנדרש בדרגות ד-א יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקדיטציות).
- כאשר מבצעים סלטה חובה לסיים את התרגיל באזור הנחיתה. אם מסיימים את התרגיל בפליק פלק או קאונטר, אין חובה לסיים באזור הנחיתה.
- בדרגות ד ו- ג, אין חובה לסיים תרגיל בסלטה. במידה ותרגיל מסתיים בניתור, שופטי הטכניקה יבצעו הורדה על הניתור כאלמנט בפני עצמו בהתאם לפירוט המופיע מטה.
- גבולות הפס: אין התחשבות בגבולות הפס.
- אלמנטים שניתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שניתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
- אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
- במידה והייתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
- תרגיל שהסתיים בסלטה בודדת (בקירוס/ קיפול או גוף ישר) בגובה כתף או נמוך:
  - שופטי E ישפטו את הסלטה ויורידו בהתאם לביצוע בין 0.1-0.5.
  - שופטי D נותנים את ערך הסלטה (הסלטה לא נחשבת טמפו).
- שיפוט התרגיל מתחיל עם ביצוע האלמנט הראשון (ניתן לצאת שוב בטווח 60 שניות, לאחר 20 שניות יש הורדה של 0.2, לאחר 61 שניות- התרגיל נפסל).
- על כל אלמנט שיבוצע מעבר לאלמנט מינימום בדרגה, וכל עוד הפס הסתיים בסלטה, יינתן **בנוס בגובה 0.3 לציון דרגת הקושי**.

### שיפוט ניתור לאחר ערבית ופליק פלאק בדרגות (ה'-ג' ליגה)

- ניתור (אין ניתור 2.0 - מציון התחלתי, החלטה של CJP) ללא שיפוט נחיתה.
- מצב ידיים: ידיים מכופפות 0.1, ידיים ישרות אין הורדות
- תנועה: לאחר ניתור תנועה אחורה 0.1 (כיוון הניתור רחוק לאחור)
- נחיתה לאחר ניתור סטייה מקו אמצע 0.1
- מצב גוף בזמן הניתור: הקשתה חזקה 0.2, הקשתה בינונית 0.1 אין הקשתה 0.0

