



תכנית מקצועית טambilיניג

2025-2026

תכנית מקצועית טמבלינג- 2025-2026

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

פעילות הענף מתרכזת בביטוי שני פסים של שרשרות אלמנטים בדרגות משתנות וזאת על גבי ציוד ייעודי לענף. במדינת ישראל ישן אגודות רבות בענף הטמבלינג, אשר נותן מענה מקצועי ומסגרת פעילות לאגודות ומתחם רבים.

ענף הטמבלינג הינו ענף מפותח ובו חלה התקדמות מקצועית משמעותית בשנים האחרונות. איגוד ההתעמלות בישראל ביחד עם חברי הוועדה המקצועית שמו להם למטרה להמשיך ולקדם את הענף ובאמצעות גיבוש תכנית מקצועית שתיתן מענה לرمאות הפעולות השונות ותאפשר את מיקוסם יכולות מתחמלי האגודות וכן תוביל את הענף לקפיצה מדרגה.

מסלולי הפעולות ומטרתם:

1. מסלול ליגה

קהל היעד: מתחמלים תחרותיים באגודות.

מטרת המסלול: יתן מענה למתחמלים היישגים תחרותיים שאינם עומדים בדרישות המסלול הבינלאומי /או הבינלאומי /או לאגודות שאין אפשרותן /או ברצון לקים פעילות בהתאם לדרישות המסלול הבינלאומי, כמו כן מסלול הליגה ישמש במסלול הסללה למסלול הלאומי.

2. מסלול לאומי

קהל היעד: מתחמלים תחרותיים באגודות.

מטרת המסלול: יתן מענה למתחמלים היישגים תחרותיים שאינם עומדים בדרישות המסלול הבינלאומי /או לאגודות שאין אפשרותן /או ברצון לקים 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 ומתחמלים שמעוניינים להשתלב בפעולות הבינלאומית עם רצון ונגישות למתknים ומשאים המתאימים למסלול בינלאומי.

חוקת התרגילים- בהתאם לחוקה הבינלאומית.

מעברים בין מסלולים ודרגות:

מתוחמלים 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 הפעולות.

הנ"ל תקף גם עברו מתוחמלים שלא השתתפו בתחרות גביע האיגוד, ככלומר התאריך התקף לנעילת דרגת המתוחמלים הוא תאריך התחרות בענף.

פורמט תחרויות سنתי:

מסלול ליגה: אליפות ישראל למסלול הליגה- תחרות ארצית سنوية לכל האגודות.

מסלול לאומי ובינלאומי:

גביע האיגוד

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

הנחיות כלויות לניהול תחרויות טמבלינג:

1. השופט הראשי של התחרות- שופט בעל ניסיון בשיפוט וניהול תחרות ניטרלי בכל שנותן- באחריותו ניהול השיפוט, קיום כל הנהלים והנחיות החוקה, לוודא את דוח התוצאות וניהולה התקין והבטיחותי של התחרות.

2. **nipoch v lochz ha'ayir be'ayrpalor**- בכלל, ניפוי האירפלור יבוצע באופן אוטומטי על ידי המבונה. ניפוי ידני יבוצע אך ורק לפני תחילת חיים בכל סבב ויעמוד בתקן מידות הלחץ לפי הדרגות. במידה ומאמן רואה כשל בניפוי הפס- יש לעדכן את השופט הראשי של התחרות זהה ויחלט האם נדרש ניפוי נוספת נסף, כאמור ניפוי זהה יבוצע אך ורק בתחלת סבב תחרות או בסופו. רק השופט CJP רשות לנפח את נפח המשאבה. במידה ומאמן ישנה את נפח המשאבה, זה ייחסב כعبارة בשווי 0.6 בניקוד **פר תרגיל** באותו פס.

3. **azor mogder ma'amim**- מאמנים רשאים לנוע אך ורק בשטח המוגדר, שטח זה יכול עד סיום פס ההרצאה, מאמנים אינם יכולים באזור שלוחנות השיפוט או מולם.

4. הנחת פלקסירול תאפשר אך ורק בתחרויות המאורגנות ע"י האגודות בהודעה מראש על גבי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות. לא יונח פלקסירול בתחרויות המאורגנות ע"י האיגוד (בגבי העיאגוד ואליפות ישראל).

5. ציוד נדרש לקיום תחרויות:

1. מסלול הליגה- הרצאה 6 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15 מ', נחיתה 6 מ'.

2. מסלול לאומי- הרצאה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) 15-25 מ', נחיתה 6 מ'.

- בתחרויות מאורגנות ע"י אגודות- מארגני התחרות יכולים לקיים תחרות על איירפלור 25-15 מ', בהודעה מראש על גבי טופס הבקשה לקיום התחרות וכן לציבור האגודות.

- בתחרויות מאורגנות ע"י האיגוד- איירפלור 25 מ' ולא פלקסירול תחתיו.

3. מסלול בינלאומי-

- בתחרויות מאורגנות ע"י אגודות- הרצאה 10 מ', אייר פלור (20 ס"מ) שתוחתיו נתן להנition

פלקסירול/ פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'. בהודעה מראש על גבי טופס הבקשה לקיום

התחרות וכן לציבור האגודות.

- בתחרויות מאורגנות ע"י האיגוד- הרצאה 10 מ', פיברגלס 25 מ', נחיתה 6 מ'

6. פאנל שיפוט:

מסלול	פאנל השיפוט
ליגה	<p>שופט ראשי של התחרות (נטרלי בכל שנותן, אחראי על כל הפסים) על כל פס: CJP + DIF – שופט אחד שימלא את שתי הפונקציות. שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות)/ ארבעה שופטי E.</p>
לאומי / בינלאומי	<p>שופט ראשי של התחרות (נטרלי בכל שנותן, אחראי על כל הפסים) (נתן לאחד בין תפקידיו CJP או DIF במידת הצורך) שניים (רק בתחרויות מטעם אגודות)/ ארבעה / שישה שופטי E.</p>

הערות כלליות לנושאי שיפוט:

חישוב הציון יבוצע בהתאם לנוסחה שלහן :

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

- 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 הציוןים
- אם יש 4 שופטי ביצוע- סכום שני הציוןים הקיצוניים נופלים ומשתמשי בסכום שמי הציוןים האמצעיים
- אם יש 6 שופטי ביצוע- סכום ארבעת הציוןים הקיצוניים נופלים ומשתמשי בסכום שני הציוןים האמצעיים
- סמכיות השופטים הינה בהתאם להגדרות הקבועות בחוקה הבינלאומית.
- השיפוט של התרגילים במסלול הליגה, לאומי או במסלול הבינלאומי יהיה בהתאם לחוקה הבינלאומית, להוציא הנחיקות 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
לעומך.**

קישור לחוקה הבינלאומית:

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 מין מקס' 4.5	אין מין מקס' 4.3	אין מין מקס' 4.3	אין מין מקס' 2.8	דרגת קושי*
Mb110	Mb110	Mb110	Mb110	Mb110	מד לחץ

- הבהרה לגילאי ג'וניור (בהתאם לחוקה הבינלאומית) – לטובת השתתפות באליפויות עולם לנוער: גילאי 15-16 בלבד.**

- מקסימום דרגת קושי פר אלמנט. יובהר – ניקוד דרגת הקושי המקסימלי קבוע פי דרגות, גם אם בוצע אלמנט שדרגת הקושי שלו גבוהה מהרשום.**
- גבולות פס – מעבר לפס (לא דרכיה)**

הנחיות כלליות לתרגילים במסלול הבינלאומי:

בכלל – התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.

1. שני תרגילי רשות.
2. חובה לסייע בסליטה.
3. יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (TS- Tariff Sheet) תקני, טרם תחילת התחרות (באקרדייטציה).
4. תרגיל חייב לנوع בכיוון אחד בלבד, עם זאת בסוף התרגיל מותר להשתמש באלמנט אחד בכיוון ההפוך (רק האלמנט השמיוני).
5. אלמנטים שנייתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שנייתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
6. במידה והיתה חזרה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישת נחשבת לטובת ספירת האלמנטים.
7. אסור לסייע את שני התרגילים עם בורג 360.
8. **תרגיל שהסתיים בסליטה בודדת (בקירוס/ קיפול או גוף ישר) בגובה כתף או נמוך:**
 - א. שופטי E ישבטו את הסליטה וירדו בהתאם לביצוע בין 0.1-0.5.
 - ב. שופטי D נוחתים את ערך הסליטה (הסליטה לא נחשבת טמפו).
9. שיפוט התרגיל מתחילה עם ביצוע האלמנט הראשון. ניתן לצאת שוב בטוויח 60 שניות (מהשניה ה-61, התרגיל נפסל). לאחר 20 שניות תהיה הורדה 0.2.
10. במידה ולא בוצעו מספר האלמנטים **ולא יסתים בסליטה** 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 כלויות לתרגילים:

בכלל - התרגילים יבוצעו בהתאם להנחיות וההגבלות הקבועים בחוקה הבינלאומית.

1. שני תרגילי רשות.
2. חובה לסיים בשלטה.
3. יש להגשים לשופט קושי דף פירוט תרגילים (Tariff Sheet- TS) תקני, טרם תחילת התחרות (באקרדייטציות).
4. תרגיל חייב לנوع בכיוון אחד בלבד, עם זאת בסוף התרגיל מותר להשתמש באלמנט אחד בכיוון הרפור (רק האלמנט השמני).
5. אלמנטים שנייתן לחזור עליהם בפס: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שנייתן לחזור עליו עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
-
6. אסור לסיים את שני התרגילים עם בורג 360.
7. תרגיל שהסתיים בשלטה בודדת (בקירוס/ קויפול או גוף ישר) בגובה כתף או נמוך:
 - א. שופטי E ישפטו את הסיטה ווירידו בהתאם לביצוע בין 0.1-0.5.
 - ב. שופטי D נתונים את ערך הסיטה (הסיטה לא נחשבת טמפו).
8. שיפוט התרגיל מתחילה עם ביצוע האלמנט הראשון. ניתן לצאת שוב בטוחו 60 שניות (מהשנייה ה-61, התרגיל נפסל). לאחר 20 שניות תהיה הורדה 0.2.
9. **בונוסים:**
 - ביצוע שמונה אלמנטים (התרגיל מסתיים בשלטה) – בונוס 1 נק'.
 - ביצוע שבעה אלמנטים (התרגיל מסתיים בשלטה) – בונוס 0.6 נק'.
 - ביצוע שישה אלמנטים (התרגיל מסתיים בשלטה) – בונוס 0.3 נק'.
10. במידה ולא בוצעו מספר האלמנטים הנדרש תינתן הורדה של 2.0 נק' מהציון ההתחלה.
11. כמו כן, אם התרגיל יסתתיים בשלטה, וגם לא יהיה מספיק אלמנטים, תינתן הורדה נוספת נוספת של 2.0 PENALTY.

מסלול הליגה – חוקת התרגילים

דרגה	גילאים	שנתון	מספר אלמנטים	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 מtower תרגילי חובה שלhalbן.

פס	մեջը էտագիլներ	չիոն հաջողություն	մասնակիություն	մասնակիություն	փակ հաջողություն
ՓԱ	5	4	9.2	նիտօր կիճ արբիտր, նիտօր 180° ---> արբիտր, սիօմ բնութօր ցցօֆ յիշր	
	4	3	9.3	նիտօր կիճ արբիտր վլիք վլիք, սիօմ բնութօր ցցօֆ յիշր	
	4	3	10.0	նիտօր կիճ արբիտր, նիտօր 180° ---> կպիչտ յդիմ լպնիմ	
ՓԵ	5	4	8.5	արբիտր նիտօր 180° ---> շնո ցլլըլմ (լսիօմ չիծ)	
	2	1	9.2	սլութ լպնիմ բկիրօս	
	2	1	9.8	սլութ լպնիմ բկիպօլ	
	2	1	10.0	սլութ լպնիմ բկիրօս ---> սիբօվ 180°	
	2	1	10.0	սլութ լպնիմ ցցօֆ յիշր / բկիպօլ ---> սիբօվ 180°	

հախոր դրագա մասլոլ լիցա

բմիդա և լա յտբցու մինիմօմ նորշ շլ ալմենտիմ աո բիցու CRASH բտրգիլ շնի բդրագա հ, յնտեն չիոն- 0.1.0.

מסלול הליגה – חוקת התרגילים- המשך

דרגות ד-א

שני פסים (תרגילי רשות)

דרגה	מספר אלמנטים כדרש	דרישות סף / דגשים
דרגה ד	2-5	אין חובה לסיים כל פס בسلطה, אולם חובה לסיים בניתור.
דרגה ג	3-5	אין חובה לסיים כל פס בسلطה, אולם חובה לסיים בניתור.
דרגה ב	4-5	חובה לסיים כל פס בسلطה.
דרגה א	5	חובה לסיים כל פס בسلطה.

דגשים לדרגות ד-א מסלול ליגה

1. בвиיזוע תרגילי רשות כנדרש בדרגות ד-א יש להגיש לשופט קושי דף פירוט תרגילים (TS- Tariff Sheet).
2. תקני, טרם תחילת התחרות (באקדטיציות).
3. כאשר מבצעים סלטה חובה לסיים את התרגיל באזור הנחיתה. אם מסיים את התרגיל בפליק פלק או קאונטר, אין חובה לסיים באזור הנחיתה.
4. בדרגות ד-ג, אין חובה לסיים תרגיל בسلطה. במידה ותרגיל מסתיים בניתור, שופטי הטכnika יבצעו הורדה על הניתור באלמנט בפני עצמו בהתאם לפירוט המופיע מטה.
5. גבולות הפס: אין התחשבות בגבולות הפס.
6. אלמנטים שנייתן לחזור עליהם בספ: ערבית, קפיצת ידיים, פליק פלק, טמפו, פרט לבורג שנייתן לחזור עליון עד שלוש פעמים בכל תרגיל.
7. אסור לסיים את שני התרגילם עם בורג 360. במידה והייתה חזורה על אלמנט – ערך האלמנט לא נחשב, הדרישה לנחשבת לטובות ספירת האלמנטים.
8. תרגיל שהסתיים בسلطה בודדת (בקירוס/ קיפול או גוף ישר) בגין כתר או נמן:
 - א. שופטו את הסלטה ווירידו בהתאם לביצוע בין 0.1-0.5.
 - ב. שופטי D נותנים את ערך הסלטה (הסלטה לא נחשבת טמפו).
9. שיפוט התרגיל מתייחס עם ביצוע האלמנט הראשון (ניתן לצאת שוב בטוווח 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 בسلطה, ניתן **בונוס בגין דרגת הקושי**.

SHIPUT NIITOR LAACHOR URBIAH VOFLIK FLEK BDRAGOT (ה'-ג' LIGA)

- ניתור (אין ניתור 2.0 - מצוין התחלתי), החלטה של JCJ) ללא שיפוט נחיתה.
- מצב ידיים : ידיים מכופפות 0.1 , ידיים ישרות אין הורדות
- תנואה: לאחר ניתור תנואה אחרת 0.1 (בזון הניתור רחוק לאחרו)
- נחיתה לאחר ניתור סטיה מקו אמצע 0.1
- מצב גוף בזמן הניתור: הקשתה חזקה 0.2, הקשתה בינונייה 0.1 אין הקשתה 0.0

