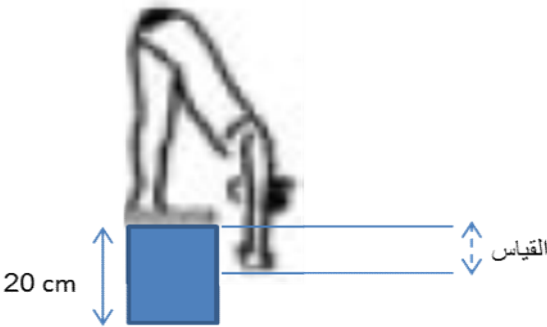


إجباريات مرحلة 6 سنوات

قيمة الحركة	1	<u>عارضة التوازن (بدون ارتفاع)</u>
3	1.1	مشي 6 خطوات للامام على المشط
1.5	1.2	مشي 3 خطوات جانبي (إتجاه اليمين)
1.5	1.3	مشي 3 خطوات جانبي (إتجاه الشمال)
3	1.4	مشي 6 خطوات للخلف على المشط
1	1.5	الوثب لأعلى في الإتجاه الأمامي من نهاية البيم للنزول
قيمة الحركة	2	<u>الحركات الأرضية</u>
		الاداء في الاتجاهات الطولية فقط على sheet بمساحة (12 م * 6 م)
1 للاداء مع الموسيقى	2.1	أداء جملة مع الموسيقى مع اداء الباليهات و الحركات الاتية خلال الجملة: ملحوظة: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقىات الإجبارية و المتوفرة في الإتحاد المصري للجهاز
2	2.2	دحرجة امامية بوضع اليد على الارض و القيام بدون السند باليد للقيام
2 (1+1)	2.3	أخذ خطوة لعمل شاسية يمين و شمال
4 (2+2)	2.4	اداء 2 كومات (لا يشترط الربط)
1	2.5	أداء تموجات امامية
قيمة الحركة	3	<u>المتوازي:</u>
5	3.1	التعلق لمدة 5 ثواني
5	3.2	المشي في وضع التعلق ثلاث خطوات في اي إتجاه ثم النزول (يسمح للمدرب مساعدة اللاعبة عند النزول)

قيمة الحركة	إختبارات المرونة	4
5	 فتح الرجلين عرضا و الثبات 2 ثانية بدون سند باليد	4.1
5 (2.5+2.5)	 فتح الرجلين طولاً يمين و يسار و الثبات 2 ثانية في كل وضع بدون سند باليد	4.2
5	الوقوف على مرتبة 20 سم و الإمساك بعصاة مستقيمة و الانحناء للامام و الارجل مفرودة و الثبات 2 ثانية.  القياس	4.3
5	جلوس الملاعبة على الارض مع فتح الساقين و الإمساك بعصاة مستقيمة و الانحناء للامام و الثبات 2 ثانية.  	4.4

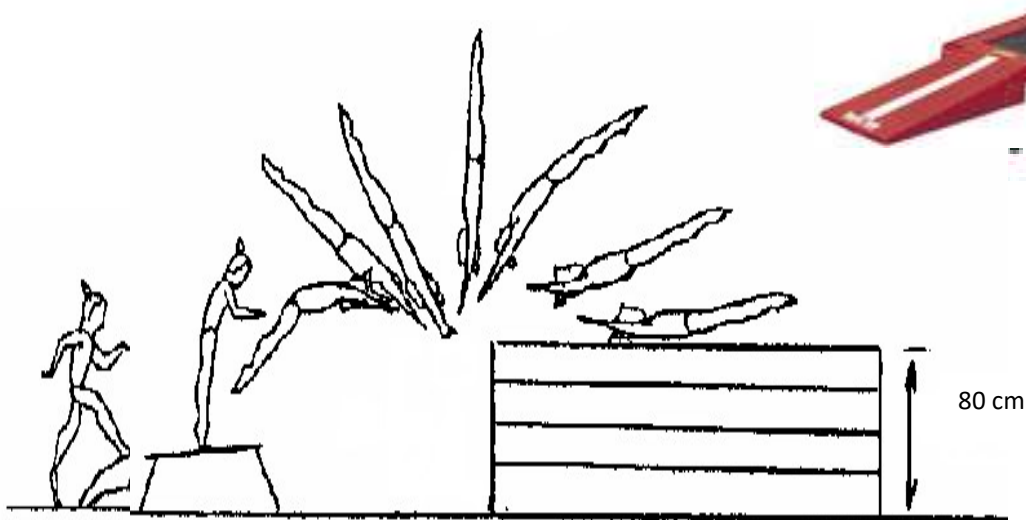
العدو مسافة 15 متر

الوقت (ثانية)	الخصم
2.9	0
3	0.5
3.1	1
3.2	1.5
3.3	2
3.4	2.5
3.5	3
3.6	3.5
3.7	4
3.8	4.5
3.9	5
4	5.5
4.1	6
4.2	6.5
4.3	7
4.4	7.5
4.5	8
4.6	8.5
4.7	9
4.8	9.5

مرحلة 7 سنوات
جهاز منصة القفز

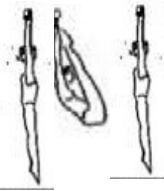


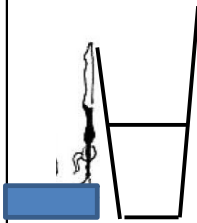
الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
مينى ترامبولين + سلم قفز مراتب بأرتفاع 80 سم أو سلم ترامبولين مراتب بأرتفاع 60 سم	الاقتراب من المينى ترامبولين والارتقاء - لعمل هاند سبرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 80 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفرودا - على مراتب بأرتفاع 80 سم تؤدي اللاعب قفزين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن (محاولتين فقط بحد اقصى) ملحوظة: يتم محاسبة اللاعب على شكل الجري (Running technique)	3
	في حالة حصول اللاعب على صفر في القفزين، يمكن اداء محاولة ثالثة و لكن مع خصم Penalty = 1.00	D score = 3.0 E score = 10.00



مرحلة 7 سنوات
العارضة مختلفي الارتفاع + إختبارات
(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)



إختبار ١: الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	قيمة الصعوبة
متوازي بارتفاع 170 سم 	 الصعود من التعلق ثم مرور الجسم حتي وضع التسليك و الخروج مرة اخري يجب الخروج مرة أخرى بعد وضع التسليك لاحتساب الحركة	0.50
	 أداء ٣ رفعات (الرجل ضم و مفرودة) و الوصول لوضع ال V في كل مرة	0.5 x 3
D score = 2.00 E score = 5.00		
*** يسمح للمدرب مساعدة اللاعبه للصعود في وضع التعلق <u>ملحوظة</u> تحاسب اللاعبه علي تمرين قصير كالآتي: إذا ادت اللاعبه 4 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبه 3 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبه 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 إذا ادت اللاعبه 1 حركه تكون درجة الاداء من 2.00		

قيمة الصعوبة	الحركات المطلوبة	إختبار ٢:
1.00	الثبات (٢٠ ث) في وضع الوقوف على اليدين على المرتبة و السند على البار بطرف اصبع القدم الكبير للاعبة يتم محاسبة اللاعبة على مدة الثبات و ايضا على شكل الجسم في وضع الثبات يتم تحديد ارتفاع المراتب طبقا لطول اللاعبة.  يسمح للمدرب بمساعدة اللاعبة للصعود للوضع المطلوب	الأجهزة المستخدمة: متوازي بارتفاع 170 سم D Score = 1.00 E Score = 1.00 

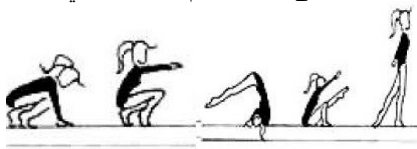
قيمة الصعوبة	الحركات المطلوبة	إختبار ٣
1.00	أداء وضع الوقوف على اليدين ثم النزول بالرجلين معا لوضع القبة ثم الوقوف (بالنسبة قبة) في حالة عدم احتساب الحركة، يسمح للاعبة بالأعادة مرة واحدة فقط مع تطبيق خصم 0.3 من ال D إذا لم تستطع اللاعبة أداء الحركة في المحاولة الثانية، تكون قيمة الصعوبة صفر (No DV)	D Score = 2.00 E Score = 2.00   إذا أدت اللاعبة الحركتين، تكون درجة الاداء من 2.00
1.00	من الوقوف، النزول لوضع القبة ثم الدفع بالرجلين معا للوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم النزول برجل واحدة او الرجلين معا في حالة عدم احتساب الحركة، يسمح للاعبة بالأعادة مرة واحدة فقط مع تطبيق خصم 0.3 من ال D إذا لم تستطع اللاعبة أداء الحركة في المحاولة الثانية، تكون قيمة الصعوبة صفر (No DV)	إذا أدت اللاعبة حركة واحدة، تكون درجة الاداء من 1.00

قيمة الصعوبة	الحركات المطلوبة	إختبار ٤:
1.00	أداء عدد ٣ (من وضع الزاوية الصعود لوضع الوقوف على اليدين) متصلين و الهبوط بعد كل مرة في وضع الزاوية بدون الجلوس كما هو موضح بالفيديو . يجب الثبات ٢ ث في وضع الزاوية الأخير بعد النزول من رقم ٣ تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا أدت اللاعبة عدد 2 فقط متصلتين، يتم خصم 0.4 من قيمة الصعوبة إذا أدت اللاعبة عدد 1 فقط ، يتم خصم 0.7 من قيمة الصعوبة ، و تكون درجة الاداء E Score من 1.5 في حالة عدم أداء عدد 3 متصلين من اول محاوله، يسمح للاعبة بأداء محاوله ثانيه فقط و تحتسب درجة المحاولة الاحسن <u>ملحوظة:</u> هذا الاختبار خاص بالبطولة الثانية فقط	الأجهزة المستخدمة: عارضة توازن ارتفاع 30 سم و مراتب من الجانبين ارتفاع 20 سم  D Score = 1.00 E Score = 2.00

مرحلة 7 سنوات عارضة التوازن



(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50	 	الوقوف الموازي او المواجه للعارضة والصعود لعمل زاوية فتح والثبات لمدة 2 ث (يجب الدخول لوضع الزاوية بالرجلين معا) يسمح باستخدام سلم القفز	عارضة بارتفاع 95 سم مرتبة هبوط 60 سم فوق المرتبة الاساسيه
1.00		ثقلبة امامية بطيئة لوضع الجلوس ثم الوقوف علي القدمين front roll  <u>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</u> يلغى هذا العنصر في البطولة الأولى	
0.30 0.50	 	من الثبات القفز بالرجلين معا ضم ومفرودة ثم الهبوط و القفز مع فتح الرجلين بحد ادنى زاوية 135 (لا يشترط الربط و لكن لا يسمح باخذ خطوات بين القفزين) Straight jump + Split jump (min. 135)	
0.4 x 2		<u>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط</u> يلغى هذا العنصر في البطولة الأولى و يستبدل بالآتي: من الثبات القفز بالرجلين معا ضم ومفرودة ثم الهبوط و تكرار القفزة مرة أخرى Straight jump + Straight jump (لا يشترط الربط و لكن لا يسمح باخذ خطوات بين القفزين)	
0.30 0.20	  	نصف لفة بالقدمين على المشط و الرجل مفرودة أداء تموجات أمامية أو جانبية	



تابع

مرحلة 7 سنوات
تابع عارضة التوازن



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	قيمة الصعوبة
	أداء ٣ خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليمنى للامام (فوق المستوى الافقي) ثم النزول بالرجل اليمنى واستخدامها للربط المباشر لأداء ٣ خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليسرى الى الامام (فوق المستوى الافقي) ثم النزول بالرجل اليسرى والربط المباشر لأداء ٣ خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليمنى جانبا (فوق المستوى الافقي) ثم النزول بالرجل اليمنى و الربط المباشر لأداء ٣ خطوات على المشط ثم رفع الرجل اليسرى جانبا (فوق المستوى الافقي) . يجب ان تكون جميع الرفعات الامامية و الجانبية فوق المستوى الافقى . يجب أداء جميع الخطوات على المشط و لكن لا يشترط الوقوف على المشط خلال أداء الرفعات الامامية و الجانبية	1.00
	القفز بالقدمين للامام و الهبوط على مراتب بارتفاع 60 سم فوق المرتبة الأساسية	0.20

D score = 4.00
E score = 10.00

ملحوظة : اذا ادت اللاعبة 7- 6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
اذا ادت اللاعبة 5 - 4 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
اذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.50
اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

ملحوظة خاصة بعارضة التوازن فقط لتحت ٧:
يتم خصم 0.5 في حالة الوقوع بدلا من 1.00

يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
فقدان الثقة و الاتزان خلال الأداء	0.1

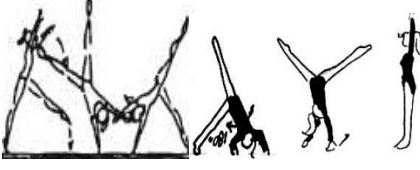
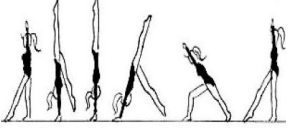
يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند تجاوز الزمن

ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:
تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:
اذا ادت اللاعبة 6-5 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
اذا ادت اللاعبة 4-3 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
اذا ادت اللاعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.50

مرحلة 7 سنوات
الحركات الأرضية



(جميع الفيديوهات المضافة ▶ للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.30	X	تؤدي اللاعبة من الحجل شقلبة جانبية بطيئة متبوعة بأخري والهبوط ضما	الاداء في الاتجاهات الطولية على sheet بمساحة (12 م * 6 م) <u>الموسيقى:</u> الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقىات الإجبارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز
0.30	X II	 Cartwheel followed by cartwheel leg together	
0.50	∩	شقلبه خلفيه بطيئه  walkover Bwd	
0.30	▶	دحرجه خلفيه منحنية 	

تابع ←

مرحلة 7 سنوات
تابع الحركات الأرضيه



الأجهزة المستخدمه	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه
	وقوف علي اليدين والمرور بوضع البنس متبوعه بدحرجة أمامية مع النزول في وضع المرونة فتح الرجلين عرضا ثم فتح الرجلين طولاً يمين ويسار (إذا لم تؤدي المرونة في جميع الاتجاهات تلغي درجة الحركة)  تحتسب هذه السلسلة كحركة واحدة عند احتساب عدد الحركات		0.50 0.50
	شاسية + خطوة + Leap + خطوة + Leap (يجب الربط)  Leap Leap	 	0.50 0.50

D score = 3.4

E score = 10.00

ملحوظة: ربط الحركات وترتيبها اختياريًا

يجب الا يزيد زمن التمرين عن 60 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن
يجب ان يكون ربط الحركات الجمبازية بخطوة سريعة وغير مسموح بالقفز او الخطوة البطيئة
في حالة عدم ربط السلاسل، يتم خصم 0.3 من ال D Score
**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:
إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 8.50
إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00

يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
عدم القدرة على إتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1
عدم انتهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise	0.1

D score = 2.9 (البطولة الأولى فقط)

ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:

تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي:

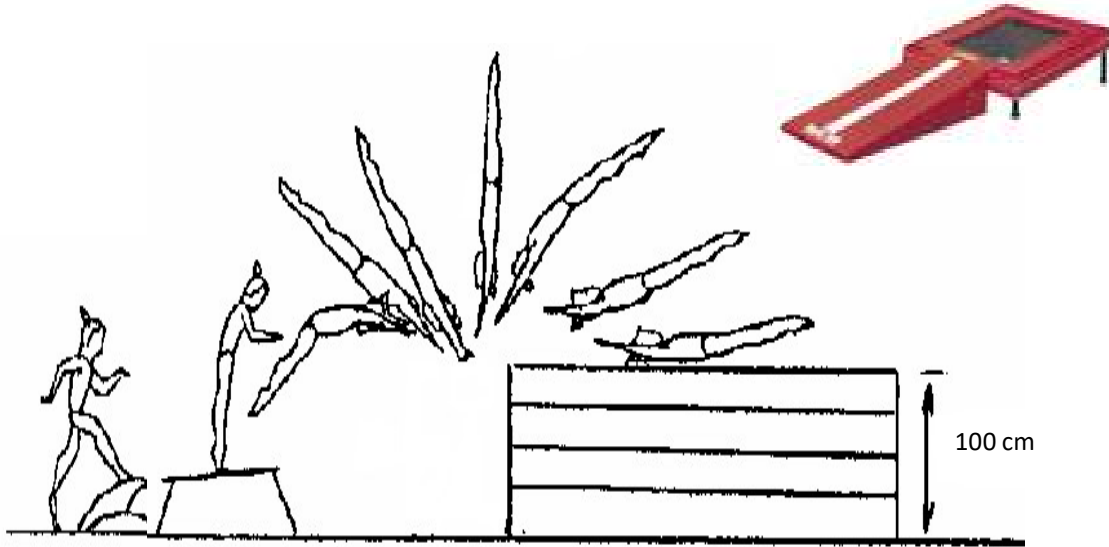
إذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
إذا ادت اللاعبة 3 - 2 حركات تكون درجة الاداء من 8.50
إذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.00

مرحلة 8 سنوات
جهاز منصة القفز



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
مينى ترامبولين + سلم قفز مراتب بارتفاع 100 سم أو سلم ترامبولين مراتب بارتفاع 80 سم	الاقتراب من المينى ترامبولين والارتقاء - لعمل هاند سبرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 100 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفرودا - على مراتب بارتفاع 100 سم تؤدي اللاعب قفرتين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن (محاولتين فقط بحد اقصى) ملحوظة: يتم محاسبة اللاعب على شكل الجري (Running technique)	3.00
	في حالة حصول اللاعب على صفر في القفرتين، يمكن اداء محاولة ثالثة و لكن مع خصم Penalty = 1.00	D score = 3.0 E score = 10.00

ملحوظة : في حالة اداء القفزة علي الرأس تعطي اللاعب "صفر"



مرحلة 8 سنوات



العارضة مختلفة الارتفاع

(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

***اداء الحركات الاتية على جهازي المتوازي و الخية (عقلة) اجباري لنتيجة الفردي العام و في حالة عدم مشاركة اللاعب بجهاز الخية (العقلة)، تحصل اللاعب على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

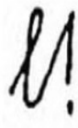
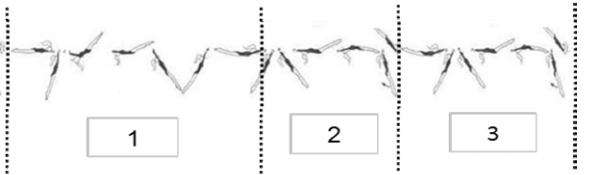
المتوازي

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00		الطلوع بالكب على البار السفلي (استنارت)	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 سم يسمح بالتوقف بين الحركات
		ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط: يلغى هذا العنصر في البطولة الاولى و يستبدل بالعنصر الاتي: البدء من وضع التعلق (بدون لمس الارض) و الشد لاعلي والدوران الخلفي حول الحوض لوضع الارتكاز DV = 0.5	
1.00	45	بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين بحد ادنى 45 درجة (ضم فقط) لا يسمح ببلنس فتح Cast to hstd 45 (legs together) يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس (90 - 45 <) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس اقل من المستوى الافقى 90 و لا يحتسب من عدد الحركات	
0.50		وضع القدمين على البار (ضم او فتح) لاداء تركيبة اندرسوينج و الهبوط على القدمين	
**** تحاسب اللاعب على تمرين قصير كالاتي في البطولة الاولى و الثانية: اذا ادت اللاعب 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعب 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50 D score = 2.50 في البطولة الاولى فقط E score = 5.00			



تابع

الخية (عقلة) للبطولة الاولى و الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00	45 	من وضع الارتكاز على العقلة، بطنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين بعد ادنى 45 درجة (ضم فقط) لا يسمح بطنس فتح Cast to hstd 45 (legs together) يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البطنس (< 45 - 90) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البطنس اقل من المستوى الافقى 90 و لا يحتسب من عدد الحركات	عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
1.00		هيب سيركل بطنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول لزاوية (< 10 - 45) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول لزاوية اقل من مستوى 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط يلغى هذا العنصر في البطولة الاولى	
3 x 0.5		مرجحات امامية و خلفية 3x بارتفاع 45 كحد ادنى 	
D score = 3.50 E score = 5.00 تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتى: إذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 3 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ادت اللاعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00 تدخل درجة جهاز الخية في مجموع الفردي العام في حالة عدم مشاركة اللاعبة بجهاز الخية (العقلة)، تحصل اللاعبة في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط: تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتى: إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00 (البطولة الاولى فقط) D score = 2.5			

مرحلة 8 سنوات
عارضه التوازن



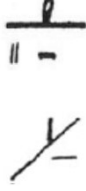
(جميع الفيديوهات المضافة ▶ للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

الأجهزة المستخدمه	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه
عارضه بارتفاع 100 سم مرتبه هبوط بارتفاع تحت مستوى عارضه التوازن ب 10 سم	من وضع الزاويه، برس بالنس و الوصول لوضع الوقوف علي اليدين في حالة الوصول في وضع الوقوف علي اليدين بزاويه ($10 < 45$)، يتم خصم "0.3" من قيمة الحركة تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة الوصول بزاويه < 45 و لا تحتسب من عدد الحركات. تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة البدء من وضع غير وضع الزاويه و لا تحتسب من عدد الحركات يسمح باستخدام سلم القفز		0.50
	اداء حركة ال Tic- Toc Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)		0.50
ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى هذا العنصر من البطولة الأولى			
	ميزان امامي للوصول الى 180 (بعد ادني 135) و الثبات 2 ث		0.40
	الوقوف في وضع الاستعداد لاداء دوران على رجل واحده ثم الوقوف ثبات 2 ثانياً علي مشط رجل واحده مع وضع مشط الرجل الحرة عند الركبة كما موضح بالصورة ('Passe') ثم النزول و تكرار كل ما سبق على الرجل الأخرى مع الثبات ٢ ث (كما هو موضح بالفيديو) ▶		0.3 x 2

تابع ←

مرحلة 8 سنوات
تابع عارضة التوازن



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
*** لا يشترط الربط بين القفزين	اداء احدى الحركات الاتية متبوعة باحدى القفزات التالية Split jump Sisson *** must be 180 split		0.50
	الوثب للوصول لوضع التكور قفرة الذئب - Tuck jump - Wolf jump		0.50
مرتبة هبوط بارتفاع تحت مستوى عارضة التوازن ب 10 سم	شقلبة جانبية بطيئة متبوعة بقفزة مفردة يجب الربط Cartwheel followed by straight jump		0.70 0.30

D score = 4.00
E score = 10.00

*** يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند التجاوز
ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount

***** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي:

- إذا أدت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
- إذا أدت اللاعبة 5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
- إذا أدت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 7.50
- إذا أدت اللاعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

تم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
فقدان الثقة و الاتزان خلال الأداء Lack of confidence	0.1

D score = 3.5 (البطولة الاولى فقط)

ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط:

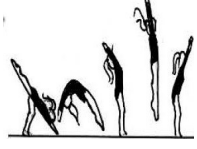
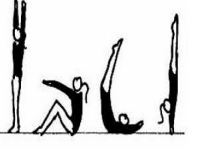
تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي:

- إذا أدت اللاعبة 5 - 6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
- إذا أدت اللاعبة 3 - 4 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
- إذا أدت اللاعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.50

مرحلة 8 سنوات
الحركات الأرضية



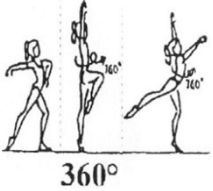
(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50	⋈	من الجري (بعد أقصى ٥ خطوات) أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه	الموسيقى: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقى الإجبارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز ملحوظة بالبطولة الثانية فقط يتم وضع مرتبة خفيفة 10 سم إجباري في هذا الضلع و يتم خصم 0.5 درجة في حالة عدم وضع المرتبة
0.50	∩	 Round -off Flic-flac غير مسموح بالجري أكثر من 5 خطوات يخصم 0.3 في حالة الجري أكثر من 5 خطوات	
0.30	∩	ملحوظات خاصة بالبطولة الأولى فقط *** تلغى عناصر هذا الضلع من البطولة الأولى و تستبدل بالآتي: سلسلة من الحركات الاكروباتية مكونة من شقلبة امامية بطيئة متبوعة بشقلبة جانبية بطيئة متبوعة بشقلبة خلفية بطيئة (يجب الربط كما هو موضح بالفيديو) Walkover Fwd + Cartwheel + Walkover Bwd ملحوظة: يجب نزول الرجل الحرة من الشقلبة الجانبية البطيئة بالقرب من الرجل المرتكزة للربط و أداء الشقلبة الخلفية البطيئة كما هو موضح بالفيديو	
0.20	X		
0.30	∩		
0.50	∩	 شقلبة امامية سريعة والهبوط بالقدمين Handspring fwd.landing 2 feet	يسمح بوضع مرتبة خفيفة 10 سم في هذا الضلع
0.30		أداء عنصر جمالي قريب من الارض يسمح بحركة البداية او النهاية	
0.50	!∩	 شقلبه خلفيه للوقوف على اليدين Roll bwd.to handstand	

تابع

مرحلة 8 سنوات
تابع الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
	دوران على رجل واحدة 360 1/1 turn on one leg		0.50
	شاسية + خطوة + Leap + خطوة + Leap (يجب الربط)		0.50 0.50

D score = 3.80
E score = 10.00

ملحوظة

ربط الحركات وترتيبها اختياريًا
يجب ألا يزيد زمن التمرين عن 60 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن
يجب أن يكون ربط الحركات الجمبازية بخطوة سريعة وغير مسموح بالقفز أو الخطوة البطيئة
في حالة عدم ربط السلاسل، يتم خصم 0.3 من ال D Score

Artistry deductions : يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالآتي:

الخطأ	الخصم
عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1
عدم إنهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise	0.1

**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي:

- إذا أدت اللاعبة 8 - 7 حركات تكون درجة الأداء من 10.00
- إذا أدت اللاعبة 6-5 حركات تكون درجة الأداء من 9.00
- إذا أدت اللاعبة 4-3 حركات تكون درجة الأداء من 8.00
- إذا أدت اللاعبة 2-1 حركات تكون درجة الأداء من 6.00

D score = 3.6 (البطولة الأولى فقط)

ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:

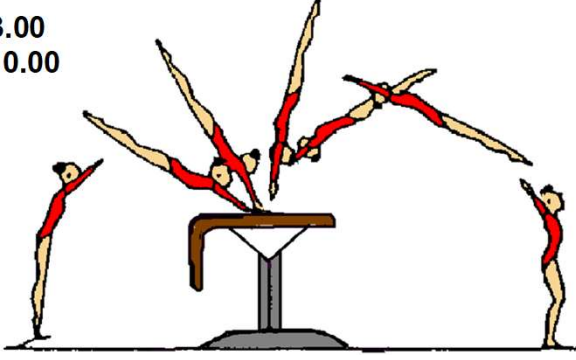
تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي:

- إذا أدت اللاعبة 9 - 8 حركات تكون درجة الأداء من 10.00
- إذا أدت اللاعبة 7 - 6 حركات تكون درجة الأداء من 9.00
- إذا أدت اللاعبة 5-4 حركات تكون درجة الأداء من 8.00
- إذا أدت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الأداء من 7.00
- إذا أدت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الأداء من 6.00

مرحلة 9 سنوات
جهاز منصة القفز



(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
طاولة القفز بأرتفاع 100 سم سلم ترامبولين مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسيه	الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) و الهبوط على القدمين على مراتب هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسية تؤدي اللاعبه قفرتين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن	3
D score = 3.00 E score = 10.00 		

أداء الآتي (إختياري) و لا يضاف للفردى العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)
البطولة الاولى و الثانية:

الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
سلم ترامبولين مرتبة هبوط 30 سم	الاقتراب من سلم الترامبولين لاداء Salto Fwd Stretched و الهبوط على القدمين على مراتب هبوط 30 سم تؤدي اللاعبه قفرتين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن	2
D score = 2.00 E score = 10.00 		

مرحلة 9 سنوات



العارضة مختلفة الارتفاع

(جميع الفيديوهات المضافة) للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي

***اداء الحركات الاتية على جهازي المتوازي و الخية (عقلة) اجباري لنتيجة الفردي العام و في حالة عدم مشاركة اللاعب بجهاز الخية (العقلة)، تحصل اللاعب على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

الاجباري الخاص بالبطولة الاولى فقط :

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00		الطلوع بالكب على البار السفلي (ابستارت) متبوع ببلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما Kip + Cast to hstd يخصم 0.3 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس بزاوية ($10 < 45$) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية اكبر من 45	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 سم و ارتفاع البار العلوي 220 سم لا يسمح بالتوقف او المرجحة البينية بين الحركات
1.00		ثم تكرار الطلوع بالكب على البار السفلي (ابستارت) متبوع ببلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما Kip + Cast to hstd يخصم 0.3 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس بزاوية ($10 < 45$) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية اكبر من 45	

ملحوظة:

تعتبر الحركتين (Kip + Cast to hstd) متطلب واحد و يتم تكرار مرتين كما هو موضع اعلاه
إذا تم التوقف او المرجحة البينية خلال اداء اي من الحركات الخاصة بهذين المتطلبين، سيتم احتساب قيمه متطلب واحد فقط منهما مع تطبيق خصومات الاداء علي جميع الحركات

في حاله احتساب المتطلب "صفر" بسبب اداء البلنس بزاويه اكبر من 45 , يتم احتساب الابستارت (Kip) من عدد الحركات مرة واحدة فقط

0.50		وضع القدمين على البار (ضم او فتح) لاداء تركيبة اندرسوينج و الهبوط على القدمين
------	--	---

D score = 2.50

E score = 5.00

تحاسب اللاعب علي تمرين قصير كالاتي:

إذا ادت اللاعب 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00

إذا ادت اللاعب 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00

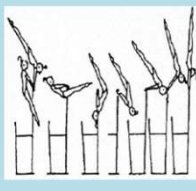
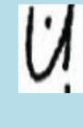
إذا ادت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50

The 3 elements are:

Kip	Cast to hstd	Dismount (underswing to land on feet)
-----	--------------	---------------------------------------

تابع

تابع الإجبارى الخاص بالبطولة الأولى

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		من وضع الارتكاز على العقلة، بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمما Cast to hstd يخصم 0.3 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس بزاوية ($45 - 10 <$) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية اكبر من 45	عقلة بارتفاع 220 سم وخبة قفاز لا يسمح باستخدام البكر
1.00		 هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.5 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول بزاوية ($45 - 10 <$) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزاوية اكبر من 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	
1.00 X 2		 اداء 2 جراند خلفي 2 Giant circle bwd to hstd	
يسمح للمدرب مساعدة اللاعب للصعود على الجهاز للبدء من وضع الارتكاز على العقلة و لا يسمح بغير ذلك D score = 3.5 E score = 5.00 تحاسب اللاعب علي تمرين قصير كالآتي: إذا ادت اللاعب 4 - 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعب 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50			

تابع

الإجبارى الخاص بالبطولة الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		الطلوع بالكب على البار السفلي (ابستارت) Kip	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 سم و ارتفاع البار العلوي 220 سم
0.50		بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضمنا Cast to hstd تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزواية اكبر من ال 10 درجات)	أقصى مسافه بين البارين 180 سم لا يسمح بالوقوف او المرجحة البينية بين الحركات
1.00		هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول بزواية (< 10 - 45) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزواية اكبر من 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	
0.50		ثم أداء ابستارت بلنس لوضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي أو وضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward <u>ملحوظات:</u> . يتم إضافة 0.3 Bonus في حالة الربط المباشر بين الهيب سيركل بلنس و وضع القدمين علي البار السفلي لعمل الدوران الكامل (360) (يحتسب ال Bonus في حالة الوقوع بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع) . القيمة المذكورة للحركة هي قيمة حركة Sole circle و هي بداية من وضع القدمين علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي في حالة الوقوع اثناء القفز من البار السفلي للعلوي، يتم خصم 1.00 للوقوع	
0.50		الطلوع بالكب على البار العلوي	
D score = 3.00 E score = 5.00			ملحوظة: تحاسب اللاعبة علي إذا ادت اللاعبة 5 - 4 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00

تابع

تابع الإجبارى الخاص بالبطولة الثانية

الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر	من وضع الارتكاز على العقلة، بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين Cast to hstd فتحا او ضمما تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزاوية اكبر من ال 10 درجات)		0.50
	اداء 2 جراند خلفي 2 Giant circle bwd to hstd		1.00 X2
يسمح للمدرب مساعدة اللاعب للصعود على الجهاز للبدء من وضع الارتكاز على العقلة و لا يسمح بغير ذلك D score = 2.5 E score = 5.00 تحاسب اللاعب علي تمرين قصير كالآتي: إذا ادت اللاعب 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعب 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ادت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة 9 سنوات
عارضه التوازن



(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		من وضع الزاوية، برس بالنس والثبات 2 ثانية في وضع الوقوف على اليدين في حالة عدم الثبات 2 ثانية، يتم خصم 0.3 من قيمة الحركة بشرط الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة البدء من وضع غير وضع الزاوية أو في حالة عدم الوصول لوضع الوقوف على اليدين و لا تحتسب من عدد الحركات	عارضه بارتفاع 110 سم مراتب هبوط 60 سم فوق المرتبة الأساسية
0.5 x 2		الوقوف في وضع الاستعداد لاداء دوران على رجل واحدة ثم الوقوف ثبات 2 ثانية علي مشط رجل واحدة مع رفع الرجل الحره بحد ادنى الى المستوى الافقي كما موضح بالصورة ثم النزول و تكرار كل ما سبق على الرجل الأخرى مع الثبات ٢ ث كما هو موضح بالفيديو	
0.50		شقلبه خلفيه بطينه Walkover bwd.	
0.50		شقلبه اماميه بطينه Walkover fwd	
ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى هذا العنصر من البطولة الأولى			
0.50		ليب split leap	

تابع

مرحلة 9 سنوات
تابع عارضة التوازن



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
*** يجب ربط القفزتين في حالة عدم الربط، يخصم 0.3	اداء احدي القفزتين وربطها بقفزة الذنب Split jump Sisson		0.50
	 Wolf jump		0.50
مراتب هبوط 60 سم فوق المرتبة الأساسية	 يجب الربط Cartwheel or Walkover bwd followed by straight jump	X OR +	0.50

D score = 4.5
E score = 10.00

*** يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount
*** في حالة عدم ربط السلاسل يخصم 0.3
يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.3 عند تجاوز الزمن

يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
فقدان الثقة و الاتزان خلال الأداء Lack of confidence	0.1
الأداء بشكل متقطع بين الحركات Performance of the entire exercise as a series of disconneted elements and movements	0.1

**** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي:

إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 7.50
إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:
تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي:

إذا ادت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
إذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
إذا ادت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 7.50
إذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

D score = 4.00 (البطولة الأولى فقط)

← تابع

أداء الآتي في البطولة الثانية (اختياري) و لا يضاف للفردى العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

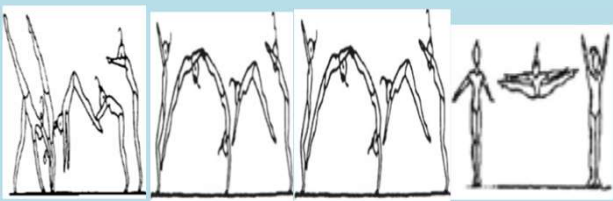
الأجهزة المستخدمة	المتطلبات	الرمز	قيمة الصعوبة
عارضة بارتفاع 30 سم مراتب بجانبى العارضة بارتفاع 20 سم	Flic flac step out شقلبه خلفيه سريعه		1.50
	أداء احدى السلاسل الآتية: شقلبة امامية بطيئة متبوعة بشقلبة جانبية بطيئة (لإحتساب الربط، يجب الربط كما هو موضح بالفيديو) أو شقلبة جانبية بطيئة متبوعة بشقلبة خلفية بطيئة (لإحتساب الربط، يجب الربط كما هو موضح بالفيديو) ملحوظة: يجب نزول الرجل الحرة من الشقلبة الجانبية البطيئة بالقرب من الرجل المرتكزة للربط و أداء الشقلبة الخلفية البطيئة كما هو موضح بالفيديو	1.00 OR 	
	أداء سلسلة من عدد ٢ حركات جمبازية (2 Connected dance elements) و يجب توافر الشروط الآتية: . تشمل على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كحد ادنى . تشمل على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح بأداء حركتين متشابهتين The 2 dance elements can be the same	1.00	
	تكوين و أداء خط جمالى Choreography line على المشط يشمل الآتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع اجزاء الجسم Body involvement من أول البيم حتى المنتصف على ان تحتوى بحد ادنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية ملحوظة: (لا يسمح بالنزول على الكعب اثناء أداء الخط الجمالى) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالى) <u>مثال:</u> كما هو موضح بالفيديو	0.50	مثال
في حالة عدم احتساب أي من المتطلبات، يسمح للاعبة باعادة المحاولة لأداء المتطلب مرة واحدة فقط مع تطبيق خصومات الأداء على جميع الحركات التي تم أداءها			
إذا ادت اللاعبة 4 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.00 إذا ادت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50 D Score = 4.00 E Score = 5.00			

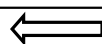
مرحلة 9 سنوات

الحركات الأرضية



(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

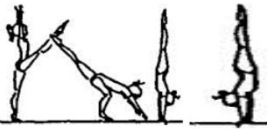
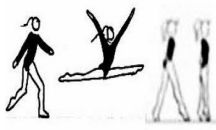
الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
الموسيقى: الاداء يجب ان يكون على موسيقى من الموسيقىات الإجبارية والمتوفرة في الإتحاد المصري للجمباز	من الجرى بحد أقصى ٥ خطوات، أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبة خلفيه سريعة متبوعه بدوره هوائيه مكورة  <u>Round -off Flic-flac salto tuck salto</u> يجب ان تؤدي سلسلة	 +  .+ 	1.00
ملحوظة: يسمح بوضع مرتبة خفيفة (10 سم) في ضلع واحد فقط لأداء الحركات الاكروباتية عليها	ملحوظة خاصة بالبطولة الاولى فقط تلقى هذه السلسلة في البطولة الاولى و تستبدل بالسلسلة الآتية: من الجرى بحد أقصى ٣ خطوات، أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبة خلفيه سريعة مرتين متبوعه بالقفز مع فتح الرجلين  <u>Round -off Flic-flac Flic-flac Straddle pike jump</u> يجب أداء ال ٢ باك دايف متصلين لاحتساب المتطلب كحركة من عدد الحركات	   	0.4+0.4 0.20
	شقلبه اماميه سريعه والهبوط رجل ورجل متبوعه بشقلبة امامية سريعة والهبوط ضم بالقدمين  <u>handspring one leg + handspring 2 legs</u>	 +  + 	0.50 0.50



تابع

مرحلة 9 سنوات
تابع الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
الشقلبة الخلفية للوقوف على اليدين	الوقوف على اليدين و أداء نصف لفة بالانتقال بحركتين برسغ اليد		0.50
			
	اختيار احدى الدورانات على رجل واحدة 360 من القانون الدولي Code of points (2025-2028)		0.30
	القفر مع اداء لفة كاملة (360)		0.40
*** يجب ربط القفرتين	ليب مع تبادل الرجلين		0.50
	اداء ليب 180		0.50

D score = 4.20
E score = 10.00

يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث و يخصم 0.1 عند تجاوز الزمن

يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالاتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
عدم القدرة على اتباع إيقاع الموسيقى Inability to follow musical beats	0.1
عدم انتهاء الجملة بالتزامن مع انتهاء الموسيقى Lack of synchronization between movement and musical beat at the end of exercise	0.1

ملحوظة: اذا ادت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
اذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.50
اذا ادت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 7.00
اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00

مرحلة 10 سنوات
جهاز منصة القفز



الاجباري الخاص بالبطولة الأولى:

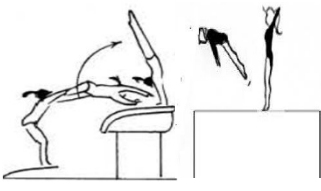
الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
طاولة القفز بارتفاع 100-125 سم سلم القفز مراتب بارتفاع طاولة القفز	الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) و الهبوط على القدمين تؤدي القفزة مرتين و تحتسب قيمة القفزة الاحسن	3
لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاولة القفز او في حالة عدم الهبوط على القدمين D score = 3.0 E score = 10.00 		

الاجباري الخاص بالبطولة الثانية: (أداء القفزات الآتية)

القفزة الأولى:

الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
طاولة القفز بارتفاع 100-125 سم سلم القفز مراتب بارتفاع طاولة القفز	الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) و الهبوط على القدمين تؤدي القفزة مرة واحدة فقط	3
لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاولة القفز او في حالة عدم الهبوط على القدمين D score = 3.0 E score = 10.00 		

القفزة الثانية:

الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
طاولة القفز بارتفاع 100-125 سم سلم ترامبولين مراتب بارتفاع طاولة القفز	تؤدي اللاعبة الشقلبة الجانبية والهبوط علي مراتب في وضع الوقوف لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاولة القفز او في حالة عدم الهبوط على القدمين تؤدي القفزة مرة واحدة فقط	3
D score = 3.00 E score = 10.00 **** يجب أداء القفزتين **** يحتسب متوسط القفزتين لنتيجة الفردي العام 		

مرحلة 10 سنوات



العارضة مختلفي الارتفاع

(جميع الفيديوهات المضافة  للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

ملحوظة:

*** الاجباري الخاص بالبطولة الثانية ينقسم الى جهازين اجباري (متطلبات على العارضة مختلفي الارتفاع و متطلبات على الخية (عقلة) بارتفاع 220 سم)
*** في البطولة الثانية: في حالة عدم مشاركة اللاعب بالجهازين، تحصل اللاعب في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

الاجباري الخاص بالبطولة الاولى فقط :

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00	 	الطلوع بالكب على البار السفلي (ابستارت) متبوع ببلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما Kip + Cast to hstd يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس بزواوية ($10 < 45$) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزواوية أكبر من 45	متوازي ارتفاع البار السفلي 170سم و ارتفاع البار العلوي 250 سم أقصى مسافه بين البارين 180 سم لا يسمح بالتوقف او المرجحة البينية بين الحركات
1.00	 	ثم تكرار الطلوع بالكب على البار السفلي (ابستارت) متبوع ببلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما Kip + Cast to hstd يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس بزواوية ($10 < 45$) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزواوية أكبر من 45	
ملحوظة: تعتبر الحركتين (Kip + Cast to hstd) متطلب واحد و يتم تكرارة مرتين كما هو موضع اعلاه إذا تم التوقف او المرجحة البينية خلال اداء اي من الحركات الخاصة بهذين المتطلبين، سيتم احتساب قيمه متطلب واحد فقط منهما مع تطبيق خصومات الاداء علي جميع الحركات في حاله احتساب المتطلب "صفر" بسبب اداء البلنس بزواويه اكبر من 45 , يتم احتساب الابستارت (Kip) من عدد الحركات مرة واحدة فقط			
1.00		هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول بزواوية ($10 < 45$) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزواوية اكبر من 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	

تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع العارضتى مختلفتى الارتفاع



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه
	ثم أداء ابستارت بلنس لوضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي أو وضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward	 	0.50
	ملحوظات: . يتم إضافة Bonus 0.3 في حالة الربط المباشر بين الهيپ سيركل بلنس و وضع القدمين علي البار السفلي لعمل الدوران الكامل (360) (يحتسب ال Bonus في حالة الوقوع بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع) . القيمة المذكورة للحركة هي قيمة حركة Sole circle و هي بداية من وضع القدمين علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي في حالة الوقوع اثناء القفز من البار السفلي للعلوي، يتم خصم 1.00 للوقوع		
	الطلوع بالكب على البار العلوي	 	0.50

D score = 4.00
E score = 10.00

تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالآتي:
إذا ادت اللاعبة 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 10.00
إذا ادت اللاعبة 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 9.00
إذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 7.00

The 5 elements are:

Kip on LB	Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB
-----------	--------------	--------------------------	-------------	----------------------

تابع

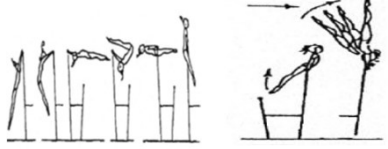
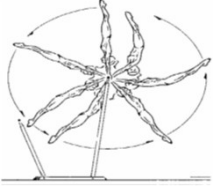
الإجبارى الخاص بالبطولة الثانية

قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		الطلوع بالكعب على البار السفلي (ابستارت) Kip	متوازي ارتفاع البار السفلي 170 ارتفاع البار العلوي 250
0.50		بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضم Cast to hstd تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزواية اكبر من ال 10 درجات)	اقصى مسافه بين البارين 180 سم لا يسمح بالوقوف او المرجحة البينية بين الحركات
1.00		هيب سيركل بلنس Clear hip circle to hstd. يخصم 0.5 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول بزواية (< 10 - 45) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول بزواية اكبر من 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	
0.50		ثم أداء ابستارت بلنس لوضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي أو وضع القدمين مباشرة علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي و القفز بالقدمين للانتقال من البار السفلي للعلوي Sole Circle backward ملحوظات: . يتم إضافة Bonus 0.3 في حالة الربط المباشر بين الهيب سيركل بلنس و وضع القدمين علي البار السفلي لعمل الدوران الكامل (360) (يحتسب ال Bonus في حالة الوقوع بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع) القيمة المذكورة للحركة هي قيمة حركة Sole circle و هي بداية من وضع القدمين علي البار السفلي و عمل دوران كامل (360) للوصول لوضع الوقوف علي البار السفلي في حالة الوقوع اثناء القفز من البار السفلي للعلوي، يتم خصم 1.00 للوقوع	

← تابع

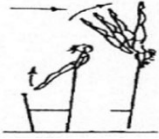
مرحلة 10 سنوات
تابع العارضتى مختلفتى الارتفاع



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه
	الطلوع بالكب على البار العلوي متبوع ببلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا او ضما  Kip to support + Cast to hstd تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة عدم وصول البلنس لوضع الوقوف على اليدين (بزاوية اكبر من ال 10 درجات) و لكن تحتسب الاستارت على البار العلوي Kip on HB من عدد الحركات		1.00
	جراند خلفى Giant circle bwd. To hstd *** يسمح للمدرب بمساعدة و توقيف اللاعبه للنزول بين البارين بعد انتهاء اداء الحركة و لا يسمح لة بلمس اللاعبه اثناء اداء الحركة 		1.00
ملحوظة: تحاسب اللاعبه علي D score = 4.5 E score = 10.00 اذا ادت اللاعبه 6-7 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبه 4-5 حركات تكون درجة الاداء من 9.00 اذا ادت اللاعبه 2-3 حركات تكون درجة الاداء من 7.50 اذا ادت اللاعبه 1 حركات تكون درجة الاداء من 6.00			

تابع

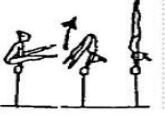
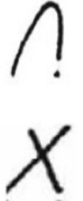
تابع الإجبارى الخاص بالبطولة الثانية

الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر	بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد معكوسة للوصول لوضع الوقوف علي اليدين		0.50
	اداء 2 جراند امامي بقبضة يد معكوسة		1.00 X2
يسمح للمدرب مساعدة اللاعب للصعود على الجهاز للبدء من وضع الارتكاز على العقلة و لا يسمح بغير ذلك D score = 2.5 E score = 5.00 تحاسب اللاعب علي تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعب 3 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعب 2 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعب 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.50			

مرحلة 10 سنوات
عارضضة التوازن



(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

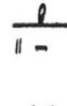
قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		برس بالنس والثبات 2 ثانية في وضع الوقوف على اليدين و النزول لاداء عنصر قريب من العارضة ملحوظة: . في حالة عدم الثبات 2 ثانية في وضع الوقوف على اليدين، يخصم 0.3 من قيمة الحركة و لكن يجب الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا و كذلك الرجوع للعارضة . في حالة عدم الرجوع للعارضة، يخصم 0.3 من قيمة الحركة و لكن يجب اولا الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا و كذلك الثبات 2 ثانية . في حالة عدم الثبات 2 ثانية في وضع الوقوف على اليدين وعدم الرجوع للعارضة، تكون قيمة الحركة "صفر" و لا تحتسب من عدد الحركات ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط في حالة عدم الثبات 2 ثانية و عدم الرجوع للعارضة، تكون قيمة الحركة "صفر" و لكن يتم احتسابها من عدد الحركات اذا تم الوصول لوضع الوقوف على اليدين كاملا	عارضة بارتفاع 110 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسيه ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى مراتب هبوط 30 سم فوق المرتبة الأساسية
0.30		شقلبه خلفيه بطيئه Walkover bwd.	
0.70		شقلبه خلفيه سريعه	
0.50 0.50		شقلبه اماميه بطيئه متبوعه بعجلة جانبية بطيئة (لإحتساب الربط، يجب الربط كما هو موضح بالفيديو) Walkover fwd. + cartwheel ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط لا يشترط الربط بين الحركتين	
0.50		اختيار احدى الدورانات على رجل واحدة 360 من القانون الدولي Code of points (2025-2028)	



تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع عارضة التوازن



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		اداء احدي الوثبتين  Split leap or  Switch leap	اداء احدي الوثبتين متبوعة باي من القفزات التالية يجب ربط السلسلة الجملية في حالة عدم الربط، يتم خصم 0.3
0.50	  	اداء احدي القفزات الاتية:  Split jump  Sisson  Pike Jump  Wolf jump	
0.30 0.20	Combination of movements (no DV) close to the beam With a part of the torso including thigh, knee, or head touching the beam (0.3) Min. 2 choreography movements touching the beam with two different body parts. Pose is not enough. Straddle cross sit is OK if shown with choreography movements. Simple arm circle with one or both arms together is not enough. Examples:   	Side movements (0.2) Body movements displayed in side position with transition from A through B to C (one step and close is not enough). The movements line should include at least arms movement with choreography value. During or at the end of the transition, additional body movement should be included (upper body, head, arms, legs) Examples:   	

تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع عارضة التوازن



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
	شقلبة جانبية سريعة مع ربع لفة <u>أو</u> شقلبة خلفية سريعة متبوعة بالدوان round off OR flic flac step out followed by salto tuck OR أو اداء عجلة جانبية بطيئة متبوعة بالدوان في وضع التكور cartwheel followed by salto tuck و تكون قيمة العجلة 0.3 بدلا من 0.5	0.50 + 0.50 0.30 + 0.50	
	ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط يلغى الدوران في وضع التكور (Salto Tuck) في البطولة الأولى و يقتصر عنصر النهاية على اداء الاتي: شقلبة جانبية سريعة مع ربع لفة <u>أو</u> شقلبة خلفية سريعة متبوعة round off OR flic flac step out followed by Straight jump to land on mat (30 cm) ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط مراتب هبوط 30 سم فوق المرتبة الأساسية	0.50 OR + 0.30 +	
	أو اداء عجلة جانبية بطيئة متبوعة بوثبة للهبوط على مراتب بارتفاع 30 سم cartwheel followed by straight jump to land on mat (30 cm) و تكون قيمة العجلة 0.3 بدلا من 0.5	0.30 +	
D score = 5.50 / 5.3 according to <u>cartwheel</u> or <u>round-off</u> or <u>flic flac step out</u> in dismount E score = 10.00 *** يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount *** في حالة عدم ربط السلاسل يخصم 0.3 يجب الا يزيد زمن التمرين عن 90 ث ويخصم 0.1 عند الزيادة			

← تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع عارضة التوازن



**** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي:

- إذا أدت اللاعبة 8-9 حركات تكون درجة الأداء من 10.00
- إذا أدت اللاعبة 7 حركات تكون درجة الأداء من 9.50
- إذا أدت اللاعبة 6 - 5 حركات تكون درجة الأداء من 9.00
- إذا أدت اللاعبة 4 - 3 حركات تكون درجة الأداء من 7.50
- إذا أدت اللاعبة 2 - 1 حركات تكون درجة الأداء من 6.00

يتم تطبيق خصومات الأداء الجمالي كالآتي: Artistry deductions

الخطأ	الخصم
فقدان الثقة و الاتزان خلال الأداء Lack of confidence	0.1
الأداء بشكل متقطع بين الحركات Performance of the entire exercise as a series of disconnected elements and movements	0.1

(البطولة الأولى فقط) D score = 5.00 / 4.80
according to dismount

← تابع

أداء الآتي في البطولة الثانية (إختياري) و لا يضاف للفردى العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

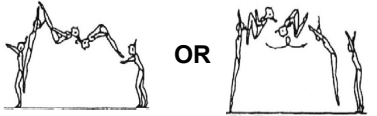
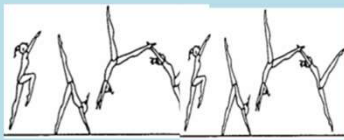
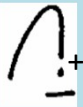
الأجهزة المستخدمة	المتطلبات	الرمز	قيمة الصعوبة
عارضة بارتفاع 30 سم مراتب بجانبى العارضة بارتفاع 20 سم	شقلبه خلفيه بطيئة متبوعة بشقلبة خلفية سريعة  Walkover bwd + Flic flac		1.50
	أداء سلسلة من عدد ٢ حركات جمبازية (2 Connected dance elements) و يجب توافر الشروط الآتية: . تشمل على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كحد ادنى . تشمل على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح بأداء حركتين متشابهتين The 2 dance elements can be the same		1.00
  مثال	تكوين و أداء خط جمالى Choreography line على المشط يشمل الآتي: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول البيم حتى نهاية على ان تحتوى بحد ادنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية ملحوظة: (لا يسمح بالنزول على الكعب اثناء أداء الخط الجمالى) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالى) <u>مثال:</u> كما هو موضح بالفيديو		0.50
في حالة عدم احتساب أي من المتطلبات، يسمح للاعبة باعادة المحاولة لأداء المتطلب مرة واحدة فقط مع تطبيق خصومات الأداء على جميع الحركات التي تم أداءها			
إذا ادت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.50 إذا ادت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50 D Score = 3.00 E Score = 5.00			

مرحلة 10 سنوات

الحركات الأرضية



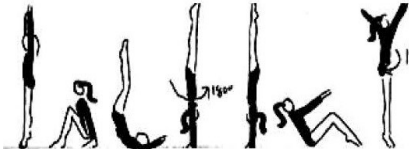
(جميع الفيديوهات المضافة للتوضيح و تمثل الأداء الجيد و ليس الاداء المثالي)

الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
	شقلبه جانبيه متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه متبوعه بدوره هوائيه مفردة او مكورة او بايك  Round -off Flic-flac salto salto stretched OR  Pike Tuck	   OR  OR 	1.00
	شقلبه اماميه سريعه علي دورة هوائية مكورة  Handspring fwd.landed with both legs followed by salto fwd.tuck. ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط استبدال هذه السلسلة باداء شقلبه اماميه سريعه والهبوط رجل ورجل متبوعه بشقلبه امامية سريعة والهبوط ضم بالقدمين  handspring 1 leg + handspring 2 leg (0.5) (0.5)  	 	1.00

تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع الحركات الأرضيه



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه
من حجلة واحدة فقط، أداء شقلبه جانبيه سريعة متبوعه بشقلبه خلفيه سريعه مرتين متبوعه بالقفز ه	 Round -off Flic-flac Flic-flac Straddle pike jump		1.00
يجب اداء ال 2 باك دايف (سلسلة اكروباتية) لاحتساب قيمة المتطلب بمجموع 1.00، و تكون قيمة المتطلب "صفر" و لا يحتسب من عدد الحركات في حالة اداء باك دايف واحدة او في حالة قطع السلسلة بين الباك دايف الأولى و الثانية يخصم 0.2 من قيمة المتطلب في حالة عدم احتساب النجمة Straddle Pike يخصم 0.3 من قيمة المتطلب في حالة البدء بأكثر من حجلة واحدة فقط (لا يسمح بأي خطوة)			
اختيار احدى الدورانات على رجل واحدة من القانون الدولي بدرجة صعوبة لا تقل عن B	COP (2025-2028)		0.50
لاحتساب الحركة، يجب اكمال الدوران 180 درجة تحتسب درجة الدوران بعد حركة واحدة فقط لليدين	Roll BWD to handstand 180 turn (one move) in hstd  درجة خلفية للوقوف على اليدين مع الدوران نصف لفة (بحركة واحدة فقط لليدين) متبوعه بدرجة امامية للوقوف على القدمين		0.50
محسّنات Bonus: 0.3 في حالة أداء درجة خلفية للوقوف على اليدين مع الدوران لفة كاملة 360 (بحركتين) و تحتسب درجة الدوران بعد حركتين فقط باليد			

تابع

مرحلة 10 سنوات
تابع الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
*** يجب ربط الوثبتين	ليب مع تبادل الرجلين متبوعة باحدي الوثبات التالية	Z	0.50
Z x $\frac{1}{2}\Delta$ 0.3 0.5 0.5			

Counting elements for short exercise

Under 7

UB: 4 elements (1st & 2nd competition)

Dislocation	3 lifting both legs to V shape
-------------	--------------------------------

BB: 6 elements (1s competition)

Mount	Straight jump	Straight jump	half turn Wave	steps on toes and raising legs fwd & swd	Dismount (Jump)
-------	---------------	---------------	-------------------	--	--------------------

BB: 7 elements (2nd competition)

Mount	Straight jump	Split jump	half turn Wave	steps on toes and raising legs fwd & swd	Front roll	Dismount (Jump)
-------	---------------	------------	-------------------	--	------------	--------------------

FX: 5 elements (1st competition)

Cartwheel	Back roll	hstd to front roll cross and side splits	Split Leap	Split Leap
-----------	-----------	---	------------	------------

FX: 6 elements (2nd competition)

Cartwheel	Back roll	hstd to front roll cross and side splits	Split Leap	Split Leap	Walkover bwd
-----------	-----------	---	------------	------------	--------------

Counting elements for short exercise

Under 8

UB: 3 elements (1st competition)

شد بطن	Cast to 45	Dismount (underswing to land on feet)
--------	------------	---

and

(1st competition) 4 elements خية:

Cast to 45	3 Swings
------------	----------

UB: 3 elements (2nd competition)

Glide Kip	Cast to 45	Dismount (underswing to land on feet)
-----------	------------	---

and

(2nd competition) 5 elements خية:

Cast to 45	Clear hip circle to hstd	3 Swings
------------	--------------------------	----------

BB: 6 elements (1s competition)

Mount	Scale	2 Sec. in prescribed positions	Split jump or Sisson	Tuck jump or wolf jump	Dismount (Cartwheel + Straigh jump)
-------	-------	--------------------------------------	-------------------------	------------------------	---

BB: 7 elements (2nd competition)

Mount	Scale	2 Sec. in prescribed positions	Split jump or Sisson	Tuck jump or wolf jump	Tic-Toc	Dismount (Cartwheel + Straigh jump)
-------	-------	--------------------------------------	-------------------------	------------------------	---------	---

FX: 9 elements (1st competition)

Walkover fwd	Cartwheel	Walkover bwd	Handspring landing 2 feet	movemenet close to FX	Roll bwd to hstd	1/1 Turn on 1 leg	Split leap	Split Leap
--------------	-----------	--------------	------------------------------	-----------------------	------------------	----------------------	------------	------------

FX: 8 elements (2nd competition)

Round-off	Flic-flac	Handspring landing 2 feet	movemenet close to FX	Roll bwd to hstd	1/1 Turn on 1 leg	Split leap	Split Leap
-----------	-----------	------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------	------------	------------

Counting elements for short exercise

Under 9

UB: 3 elements (1st competition)

Glide kip on LB	Cast to hstd	Dismount (underswing to land on feet)
-----------------	--------------	---

and

(1st competition) 4 elements : خية

Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	2 Giant circle bwd to hstd
--------------	--------------------------	-------------------------------

UB: 5 elements (2nd competition)

Glide Kip on LB	Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB
-----------------	--------------	-----------------------------	-------------	----------------------

and

(2nd competition) 3 elements : خية

Cast to hstd	2 Giant circle bwd to hstd
--------------	-------------------------------

BB: 7 elements (1s competition)

Mount	Walkover bwd	2 Sec. in prescribed positions (horizontal)	Split leap	Split jump or Sisson	Wolf jump	Dismount (Cartwheel or Walkover bwd + Straight jump)
-------	--------------	--	------------	----------------------	-----------	---

BB: 8 elements (2nd competition)

Mount	Walkover bwd	2 Sec. in prescribed positions (horizontal)	Walkover fwd	Split leap	Split jump or Sisson	Wolf jump	Dismount (Cartwheel or Walkover bwd + Straight jump)
-------	--------------	--	--------------	------------	----------------------	-----------	---

FX: 7 elements (1st competition)

2 connected Flic-flac	Handspring	hstd with half turn to roll bwd to hstd	Turn on 1 leg	Straight jump with 1/1 turn	Switch leap	Split leap
-----------------------	------------	--	---------------	--------------------------------	-------------	------------

FX: 7 elements (2nd competition)

Salto bwd tuck (in acroline)	Handspring	hstd with half turn to roll bwd to hstd	Turn on 1 leg	Straight jump with 1/1 turn	Switch leap	Split leap
------------------------------	------------	--	---------------	--------------------------------	-------------	------------

Counting elements for short exercise

Under 10

UB: 5 elements (1st competition)

Glide Kip on LB	Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB
-----------------	--------------	--------------------------	-------------	----------------------

UB: 7 elements (2nd competition)

Glide Kip on LB	Cast to hstd	Clear hip circle to hstd	Sole Circle	Kip to support on HB	Cast to hstd	Giant circle bwd to hstd
-----------------	--------------	--------------------------	-------------	----------------------	--------------	--------------------------

(2nd competition) 3 elements: خبة

In reverse grip, Cast to hstd	2 Giant circle fwd in reverse grip
-------------------------------	------------------------------------

BB: 9 elements (1s competition)

Mount	Walkover bwd	Walkover fwd Cartwheel	Flic-flac	Switch leap or split leap	Split jump or Sisson or Wolf jump or pike jump	Turn on 1 leg	Movements close to BB or Side Movements	Dismount (Round-off or Flic-flac or Cartwheel + Straight jump)
-------	--------------	------------------------	-----------	---------------------------	--	---------------	---	--

BB: 9 elements (2nd competition)

Mount	Walkover bwd	Walkover fwd Cartwheel	Flic-flac	Switch leap or split leap	Split jump or Sisson or Wolf jump or pike jump	Turn on 1 leg	Movements close to BB or Side Movements	Dismount (Round-off or Flic-flac or Cartwheel + Salto Tuck)
-------	--------------	------------------------	-----------	---------------------------	--	---------------	---	---

FX: 7 elements (1st competition)

2 connected Flic-flac	Handspring	Salto bwd Tuck or Pike or Straight	Turn on 1 leg min. B	Roll bwd to hstd with half turn	Switch leap	Split leap
-----------------------	------------	------------------------------------	----------------------	---------------------------------	-------------	------------

FX: 7 elements (2nd competition)

2 connected Flic-flac	Roll bwd to hstd with half turn	Salto bwd Tuck or Pike or Straight (in acroline)	Turn on 1 leg min. B	Handspring+ Salto fwd tuck	Switch leap	Split leap or Johnson or Tour Jete'
-----------------------	---------------------------------	--	----------------------	----------------------------	-------------	-------------------------------------

مرحلة 11 سنة
جهاز منصة القفز



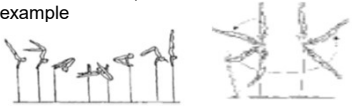
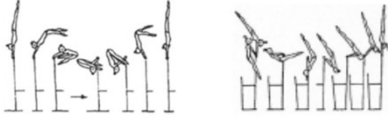
الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
طاوله القفز بارتفاع 110-125 سم سلم القفز مراتب الهبوط بارتفاع طاوله القفز	أداء القفزات الآتية: القفزة الأولى: الشقلبية الأمامية السريعة على اليدين (Front handspring) والهبوط على مراتب في وضع الوقوف	3	3
لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز او في حالة عدم الهبوط على التتمين	القفزة الثانية: الشقلبية الجانبية السريعة (Tsukahara) والهبوط على مراتب في وضع الوقوف	3	3
يجب أداء القفزتين يحتسب نتيجة القفزتين لنتيجة الفردي العام D Score VT1 = 3.00 E Score VT1 = 10.00 D Score VT2 = 3.00 E Score VT2 = 10.00			

أداء الآتي اختياري و لا يضاف للفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات	قيمة المتطلب
مراتب بارتفاع 100 سم سلم القفز يسمح بوقوف المدرب بجانب المرتبطة و لكن لا يسمح بلمس اللاعب أثناء أداء القفزة	تؤدي اللاعب قفزة البوريشنكو (محاولة واحدة فقط) (يجب استخدام Safety Collar في هذه القفزة و تحصل اللاعب على صفر في حالة عدم استخدام)	2	2
ملاحظة: تحتسب النتيجة النهائية لفردي الجهاز طبقا للنتائج الخاصة بالثلاث قفزات (Handspring, Tsukahara & Yurchenko) لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفزة "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز او في حالة عدم الهبوط على التتمين			

مرحلة 11 سنوات
العارضتى مختلفتى الارتفاع



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
متوازي ارتفاع البار المنطى 175 ارتفاع البار الطوى 255 اقصى مسافه بين البارين 180 سم	1- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) على الاقل عنصرين لتغير القباضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه) example  Stalder fwd to hstd, Giant circle fwd in reverse grip	 	0.50
مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .	2- عنصر بدون طيران قريب من البار example  Stalder bwd to hstd, Clear hip circle bwd to hstd,	 	0.50
	3- Non flight element with min 180 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 180 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)		0.50
	4- Dismount from code of points (2025-2028) اداء عنصر نهايه من القانون الدولى		0.50
متطلبات التكوين = 2 Compositional requirments (CR) = 2			
Bonus: محسنات . 0.5 for clear hip circle fwd to hstd (Weiler-kip) legs together  . 0.3 for clear hip circle fwd to hstd (Weiler-kip) legs straddled  . 0.5 for stalder fwd to hstd  في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع			
Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات متضمنة حركة النهايه Connection value (CV) = no connection values allowed قيمة الربط = لا يطبق E score = 10.00 خصومات الاداء من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة 11 سنوات
جهاز الخية (عقلة)



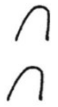
الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
عقلة بار ارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام اليكر	بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد عادية او معكوسة للوصول لوضع الوقوف علي اليدين		0.50
	اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة		0.50
اداء حركتين من الحركات الآتية: Stalder bwd to hstd DV = 0.5 Stalder fwd to hstd DV = 0.7 Pike sole circle bwd to hstd DV = 0.5 Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd DV = 0.7 Clear hip circle fwd to hstd (Weiler-Kip) DV = 0.7 10° 10° 30° 45° 90° 0.10 0.30 0.50 يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 10 و اقل من او تساوي 90 من الوضع الرأسي . تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 90 من الوضع الرأسي و لكن تحتسب من عدد الحركات 1. يجب اداء الحركتين متصلتين directly connected و يتم خصم 0.5 من ال D score في حالة الفصل بينهما 2. في حالة اداء حركة واحدة من الحركتين، يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية 3. في حالة عدم اداء أي من الحركتين، يتم خصم 3.00 من الدرجة النهائية 4. في حالة اداء اكثر من حركتين، يتم احتساب اول حركتين فقط لحساب DV و لكن يتم التقييم و تطبيق خصومات الاداء على كل ما تم ادائه من حركات D score = As per the Routine (2 or 2.4) E score = 5 لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام			

مرحلة 11 سنوات
عارضه التوازن



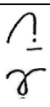
الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحه	قيمة المتطلب
عارضه بارتراف 115 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليه او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180		0.50
	2- turn on one foot دوران على قدم واحد		0.50
	3 – One acro series, min. of 2 acro elements, 1 being flight element (can be the same) سلسلة اكروباتيه من عنصرين على ان يكون احدهما بالدفع (يمكن ان تكون متشابهتين) Examples: 1- flic flac step out + flic flac step out 1- باك دايف و النزول برجل واحدة + تكرار نفس الحركة 2- flic flac step out + flic flac landing both legs 2- باك دايف و النزول برجل واحدة + باك دايف و النزول ضما 3- round-off + flic flac 3- شقلبه جانبيه سريعه + باك دايف 4- carwheel + flic flac 4- شقلبه جانبيه بطيئه + باك دايف 5- walkover bwd. + flic flac 5- شقلبه خلفيه بطيئه + باك دايف		0.50
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)		0.50
	5- Mount to be min. (B) قيمه صعبه عنصر البدايه B كحد ادنى		0.50
Banned elements : Salto forward (mount or content) حركات غير مسموح بها: دوره هوائيه اماميه مكوره الارتقاء بالقدمين  *** فى حالة اداء اى من الحركات الممنوعه يخصم 1.00			
Compositional requirments (CR) = 2.5 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional متطلبات التكوين = 2.5 قيمه الصعبه = تمنح قيمه اعلى ثمانى حركات متضمنه حركه النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركه اختياريه			
Bonus محسنات 1- 0.3 for Dismount (Flic flac OR Round-off + Salto) باك دايف او شقلبه جانبيه سريعه + دوره هوائيه فى حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركه قبل الوقوع			
Connection value (CV) = no connection values allowed قيمه الربط = لا يطبق ملحوظة: يتم خصم 0.5 فى حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2025-2028) احتساب قيمه الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) **** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 إذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

أداء الآتي إختياري و لا يضاف لنتيجة الفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

الأجهزة المستخدمة	المتطلبات	الرمز	قيمة الصعوبة
عارضة بارتفاع 30 سم مراتب بجانبى العارضة بارتفاع 20 سم	سلسلة اكروباتية مكونة من شقلبه خلفيه سريعه متبوعة بشقلبه خلفية سريعة  Flic flac + Flic flac		1.50
	أداء سلسلة من عدد 3 حركات جمبازية (3 Connected dance elements) و يجب توافر الشروط الآتية: . تشمل على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كحد ادنى . تشمل على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح بأداء الحركات متشابهة The 3 dance elements can be the same		1.00
 مثال	تكوين و أداء خط جمالى Choreography line على المشط يشمل الآتى: سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم Body involvement من أول البيم حتى نهاية على ان تحتوى بحد ادنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية ملحوظة: (لا يسمح بالنزول على الكعب أثناء أداء الخط الجمالى) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالى) <u>مثال:</u> كما هو موضح بالفيديو		0.50
في حالة عدم احتساب أي من المتطلبات، يسمح للاعبة باعادة المحاولة لأداء المتطلب مرة واحدة فقط مع تطبيق خصومات الأداء على جميع الحركات التي تم أداءها			
إذا ادت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 D Score = 3.00 إذا ادت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.50 E Score = 5.00 إذا ادت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50			

مرحلة 11 سنوات
الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروباتية فقط و يجب وضعها بداية من بدء أداء التمرين حتى نهايته	1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross / side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما بفتح الرجلين 180		0.50
	2 – Acro series of Handspring fwd landed with both legs followed by salto fwd Tuck. ثقلية اماميه سريعه على دورة هوائية مكورة		0.50
	3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials) عناصر اكروباتيه (دورات هوائية) في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط		0.50
	4- Salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان يكون في الخط الاكروباتي فقط		0.50
حركات غير مسموح بها: Double saltos bwd.or forward Elements to prone position اى دورتين هوائيتين اى حركات للهبوط في وضع الانبطاح *** في حالة اداء اى من الحركات الممنوعه يخسم 1.00 Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) E score = 10.00 **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه محسنت Bonus 1- 0.3 for Handspring fwd landed with both legs followed by salto fwd stretched 2- 0.2 for Dance element min. C (this bonus can be awarded only 1 time) في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنتات Bonus بشرط اكمال الحركة قبل الوقوع Connection value (CV) = no connection values allowed قيمة الربط = غير مسموح بالربط خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2025-2028) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء بعد ادنى 2 acrolines **** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي: اذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 اذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الاداء من 3.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة 12 سنة
جهاز منصة القفز



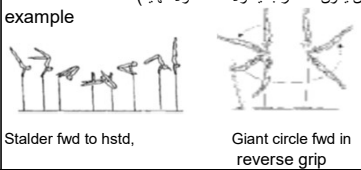
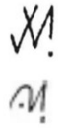
الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
طاوله القفز بارتفاع 110-125 سم سلم القفز مراتب الهبوط اعلى من ارتفاع طاوله القفز 20 سم لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفز "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز او في حالة عدم الهبوط على القنمين	أداء القفزة الآتية (محاولة واحدة فقط): الشقلبية الجانبية السريعة (Tsukahara) والهبوط في وضع الوقوف على مراتب اعلى من ارتفاع طاوله القفز 20 سم 	3	
يحتسب نتيجة القفزة لنتيجة الفردي العام D Score = 3.00 E Score = 10.00			

أداء الآتي اختياري و لا يضاف للفردي العام

الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
طاوله القفز بارتفاع 110-125 سم سلم القفز مراتب الهبوط اعلى من ارتفاع طاوله القفز 20 سم يسمح بوقوف المدرب بجانب طاوله القفزو لكن لا يسمح بلمس اللاعبه اثناء اداء القفزة لا يتم تطبيق خصومات الهبوط و لكن تكون قيمة القفز "صفر" في حالة الهبوط على طاوله القفز او في حالة عدم الهبوط على القنمين	تؤدي اللاعبه قفزة اليوريشنكو (محاولة واحدة فقط) (يجب استخدام الـ Safety Collar في هذه القفزة و تحصل اللاعبه على صفر في حالة عدم استخدامة) 	2	
يحتسب متوسط القفزتين لفردي الجهاز (Tsukahara and Yurchenko) D Score = 2.00 E score = 10.00			

مرحلة 12 سنوات
العارضتي مختلفتي الارتفاع



الاجهزه المستخدمه	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحه	قيمة المتطلب
متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 اقصى مسافه بين البارين 180 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .	1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوي الى البار السفلى		1.00
	2- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) على الاقل عنصرين لتغير القابضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه) example  Stalder fwd to hstd, Giant circle fwd in reverse grip		0.50
	3- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)		0.50
	4- Dismount from code of points (2025-2028) اداء عنصر نهايه من القانون الدولي		0.50
متطلبات التكوين = 2.5 Compositional requirments (CR) = 2.5 محسنات Bonus: 1- 0.3 for Dismount min. (B) 2- 0.5 for clear hip circle fwd to hstd (Weiler-kip) legs together  3- 0.3 for clear hip circle fwd to hstd (Weiler-kip) legs straddled  4- 0.5 for stalder fwd to hstd  في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات متضمنة حركة النهايه Connection value (CV) = no connection values allowed قيمة الربط = لا يطبق E score = 10.00 خصومات الاداء من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2025-2028) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) **** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة 12 سنوات
جهاز الخية (عقلة)



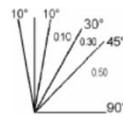
قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		بلنس (فتح او ضم) بقبضة يد عادية او معكوسة للتوصل لوضع الوقوف على اليدين	عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر
0.50		اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة	

أداء حركتين من الحركات الآتية:

Stalder bwd to hstd DV = 0.5	Pike sole circle bwd to hstd DV = 0.5	Clear pike circle bwd to hstd DV = 0.8
Stalder fwd to hstd DV = 0.7	Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd DV = 0.7	Clear pike circle fwd to hstd DV = 1.00
Clear hip circle fwd to hstd (Weiler-Kip) DV = 0.7		

. يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 10 و اقل من او تساوي 90 من الوضع الرأسي
. تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 90 من الوضع الرأسي و لكن تحسب من عدد الحركات

- يجب اداء الحركتين متصلتين **directly connected** و يتم خصم 0.5 من ال D score في حالة الفصل بينهما
- في حالة اداء حركة واحدة من الحركتين، يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية
- في حالة عدم اداء أي من الحركتين، يتم خصم 3.00 من الدرجة النهائية
- في حالة اداء اكثر من حركتين، يتم احتساب اول حركتين فقط لحساب DV و لكن يتم التقييم و تطبيق خصومات الاداء على كل ما تم ادائه من حركات



D score = As per the Routine (Total DV)
E score = 5

لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام

مرحلة 12 سنوات
عارضه التوازن



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحه	قيمة المتطلب
عارضه بارنفاع 115 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساس	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليه او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180		0.50
	2- turn on one foot دوران على قدم واحد		0.50
	3 – One acro series, min. of 2 acro elements 1 being a salto سلسلة اكروياتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه Example: 1- flic flac + salto bwd 1- بالك دايڤ + دوره هوائية خلفيه 2- walkover bwd + salto bwd 2- شقلبه خلفيه بطيئة + دوره هوائية خلفيه		0.50
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)		0.50
	5- Dismount from code of points (2025-2028) اداء عنصر نهايه من القانون الدولي		0.50
محسنت Bonus 1- 0.3 for Dismount min. (B) (Salto backward only) 2- 0.5 for acro series (2 flight elements 1 being a salto) في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنتات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع			
متطلبات التكوين = 2.5 Compositional requirments (CR) = 2.5 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
Connection Values (CV) Allowed: 0.5 each C+C or more (Dance) A+C (turns only) B+D (mixed) as per COP (Acro - flight elements only), excluding dismount قيم الربط المسموح بها =			
Series Bonus (SB) = 0.1 each as per WAG COP but only for dance and mixed series CV / SB can't be awarded in case of fall or grasp BB to avoid a fall			
خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2025-2028) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) **** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

أداء الآتي إختياري و لا يضاف لنتيجة الفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

الأجهزة المستخدمة	المتطلبات	الرمز	قيمة الصعوبة
عارضه بارتفاع 30 سم مراتب بجانبى العارضه بارتفاع 20 سم طول العارضه: 5 متر	أداء سلسلة اكروباتية مكونة من عدد ٣ شقلبة خلفيه سريعه متصله  Flic flac + Flic flac + Flic flac		1.50
	أداء سلسلة من عدد ٣ حركات جمبازية (3 Connected dance elements) و يجب توافر الشروط الآتية: . تشمل على الأقل حركة واحدة قيمة صعوبتها B كحد ادنى . تشمل على الأقل حركة واحدة بها Split 180 يسمح بأداء الحركات متشابهة The 3 dance elements can be the same		1.00
  مثال	تكوين و أداء خط جمالى Choreography line على المشط يشمل الآتى: Body involvement سلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم من أول الليم حتى نهايته على ان تحوى بحد ادنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية + حركات جمالية في الاتجاه الامامى + حركات جمالية في الاتجاه الخلفى ملحوظة: (لا يسمح بالنزول على الكعب أثناء أداء الخط الجمالى) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالى) مثال: كما هو موضح بالفيديو		0.50
في حالة عدم احتساب أي من المتطلبات، يسمح للاعبة بإعادة المحاولة لأداء المتطلب مرة واحدة فقط مع تطبيق خصومات الأداء على جميع الحركات التي تم أداءها			
إذا ادت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 D Score = 3.00 إذا ادت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.50 E Score = 5.00 إذا ادت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50			

مرحلة 12 سنوات
الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
يمكن استخدام مرتبة 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروبياتية فقط و يجب وضعها بداية من بدء أداء التمرين حتى نهاية	1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross / side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما بفتح الرجلين 180		0.50
	2 – Acro series of Handspring fwd landed with both legs followed by salto fwd Stretched ثقله اماميه سريعه على دورة هوائية مفردة		0.50
	3 – One acro series with 2 saltos in different directions (fwd and bwd) سلسلة اكروبياتيه بها دورتين هوائيتين في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه)		0.50
	4- Salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان يكون في الخط الاكروبياتي فقط		0.50
حركات غير مسموح بها: Banned elements : Double saltos bwd.or forward اي دورتين هوائيتين Elements to prone position اي حركات للهبوط في وضع الانبطاح *** في حالة اداء اى من الحركات الممنوعه يخصم 1.00			
Note: If the gymnast did an acroline (Handspring + Salto fwd stretched with LA turn 360), this fulfills CR #2 & #4			
محسنتات Bonus 1- 0.3 for Dismount (B) and 0.5 for Dismount (C) or more 2- 0.3 for Salto with LA (min. 540°) turn within acroline 3- 0.2 for Dance passage of at least 2 different elements and to include: - Min 1 element with 180°cross / side split or straddle position - Min 1 element with DV (C) (awarded only one time)			
في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنتات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع			
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروبياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه			
Connection value (CV) = Only mixed and Turns ← قيمة الربط = connections are allowed and as per WAG COP (2025-2028)			
E score = 10.00 خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2025-2028) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء بعد ادنى 2 acrolines *** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالاتي: إذا أدت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا أدت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا أدت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا أدت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة 13 سنة
جهاز منصة القفز

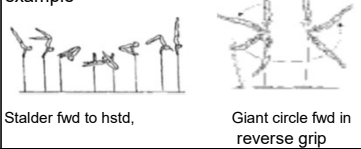
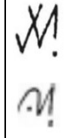


الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
لوحه القفز بارتفاع 120-125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه سلم ترامبولين أو سلم القفز في حالة اداء قفزين، تقوم اللاعب باستخدام سلم ترامبولين في القفزين أو استخدام سلم القفز في قفزين	الفقرة الاولى: تختار اللاعب اى قفزه من القانون الدولى (WAG COP 2025-2028) لا تقل قيمتها عن 3.00 و تحتسب القفزة الاولى للفردى العام و الفرق يتم خصم 0.5 من الدرجة النهائية للقفزة الاولى في حالة اداء قفزة بقيمة اقل من 3.00 و لن يحق للاعبة اداء القفزة الثانية و لا تشارك في نهائى الجهاز في حالة استخدام سلم القفز، يتم اضافة Bonus 0.2 للدرجة النهائية بالقفزة الاولى فقط الفقرة الثانية: تختار اللاعب اى قفزه من القانون الدولى (مختلفة عن القفزة الاولى) و لا تقل قيمتها عن 3.00 يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية في حالة اداء قفزة بقيمة اقل من 3.00 و يحتسب متوسط القفزين لفردى الجهاز	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
ملحوظة : في حالة اداء قفزين، يجب ان تكون القفزين مختلفتين (قفزين برقمين مختلفين) تحتسب القفزة الاولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزين لفردى الجهاز			

GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V
1.00 1.01 1.02 1.03 1.04 1.05	1.60 2.00 2.60 3.20 3.60 4.00	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total If no gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups	4.10 4.11 4.12 4.13 4.14	3.00 3.00 3.60 4.00 4.40
1.10 1.11 1.12	2.00 2.40 2.80	2.10 2.11 2.12 2.13	3.60 3.80 4.20 4.60	3.20 3.40 3.80 4.20 4.60
1.20 1.21 1.22 1.23 1.24	1.60 2.40 2.60 3.20 3.60	2.20 2.21 2.22	3.80 4.00 4.40	3.20 3.40 3.60 3.80 4.00
1.30 1.31	3.20 3.60	2.30 2.31 2.32	4.40 4.60 5.00	3.80 4.00 4.20 4.40 4.60
1.40	2.00	2.33 2.34	5.40 5.80	4.80 5.20 5.60 6.00
1.50 1.51 1.52 1.53 1.60 1.61 1.62	2.20 2.60 3.00 3.40 2.40 2.80 3.20	2.40 2.41 2.50	4.80 5.20 6.00	3.60 4.00 4.20 3.80 4.20 4.60 5.00 5.40

WAG COP 2025-2028 (October 2023)



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
متوازي ارتفاع البار السفلي 175 ارتفاع البار العلوي 255 أقصى مسافة بين البارين 180 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الأساسية .	1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوي الى البار السفلي		0.50
	2- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) على الأقل عنصرين لتغير القبضة (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه) example  Stalder fwd to hstd, Giant circle fwd in reverse grip		0.50
	3- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)		0.50
	4 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار		1.00
متطلبات التكوين = 2.5 Compositional requirments (CR) = 2.5			
محصنات Bonus: 1- 0.3 for Dismount (B) and 0.5 for Dismount (C) or more في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات متضمنة حركة النهاية Connection value (CV) = As per WAG COP (2025 - 2028) ← قيمة الربط = E score = 10.00 خصومات الاداء من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount **** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة 13 سنوات
جهاز الخية (عقلة)

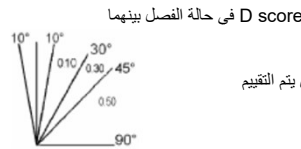


الأجهزة المستخدمة	الحركات المطلوبة	الرمز	قيمة الصعوبة
عقلة بارتفاع 220 سم وخية قفاز لا يسمح باستخدام البكر	بلنس (فتح أو ضم) بقبضة يد عادية أو معكوسة للوصل لوضع الوقوف علي اليدين		0.50
	اداء جراند خلفي بقبضة يد عادية أو اداء جراند امامي بقبضة يد معكوسة		0.50

أداء حركتين من الحركات الآتية:

Stalder bwd to hstd DV = 0.5	Pike sole circle bwd to hstd DV = 0.5	Clear pike circle bwd to hstd DV = 0.8
Stalder fwd to hstd DV = 0.7	Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd DV = 0.7	Clear pike circle fwd to hstd DV = 1.00
Clear hip circle fwd to hstd (Weiler-Kip) DV = 0.7		

. يتم خصم 0.3 من كل حركة في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 10° و اقل من او تساوي 90° من الوضع الرأسي
تكون قيمة الحركة "صفر" في حالة انتهاء الحركة بزاوية اكبر من 90° من الوضع الرأسي و لكن تحتسب من عدد الحركات



- يجب اداء الحركتين متصلتين directly connected و يتم خصم 0.5 من ال D score في حالة الفصل بينهما
- في حالة اداء حركة واحدة من الحركتين، يتم خصم 1.00 من الدرجة النهائية
- في حالة عدم اداء أي من الحركتين، يتم خصم 3.00 من الدرجة النهائية
- في حالة اداء اكثر من حركتين، يتم احتساب اول حركتين فقط لحساب DV و لكن يتم التقييم و تطبيق خصومات الاداء على كل ما تم ادائه من حركات

D score = As per the Routine (Total DV)
E score = 5

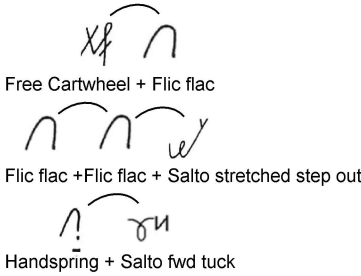
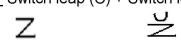
لا تدخل درجات جهاز الخية في مجموع الفردي العام

مرحلة 13 سنوات
عارضة التوازن



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات	قيمة المتطلب
عارضة بار تفاع 120 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الأساسية	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما لبيب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180		0.50
	2- turn on one foot دوران على قدم واحد		0.50
	3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسلة اكروياتيه من عنصرين بهم طيران احدهما دوره هوائيه Example:  Flic-flac stepout Salto bwd tucked,		1.00
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)		0.50
متطلبات التكوين = 2.5 Compositional requirments (CR) = 2.5 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه محسّنات: 1- 0.3 for Dismount (C) and 0.5 for Dismount (D) or more 2- 0.3 for turn on one leg min. (C) (awarded only one time) في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسّنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع Connection Values (CV): as per WAG COP (2025-2028) but all CV values will be 0.5 for each قيمة الربط: Series Bonus (SB) = 0.1 as per WAG COP (2025-2028) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقاً لقواعد القانون الدولي (WAG COP (2025-2028) احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقاً للقانون الدولي (WAG COP (2025-2028) **** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا أدت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا أدت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا أدت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا أدت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

أداء الآتي إختياري و لا يضاف لنتيجة الفردي العام (يتم منح ميدالية منفصلة طبقا للتعليمات الفنية)

قيمة الصعوبة	المتطلبات	الأجهزة المستخدمة
1.50	أداء احدى السلاسل الاكروبياتية الآتية:  Free Cartwheel + Flic flac Flic flac + Flic flac + Salto stretched step out Handspring + Salto fwd tuck	عارضة بارتفاع 30 سم مراتب بجانبى العار 20 سم طول العارضة: 5 متر
1.00	Connection of 2 dance elements (C + D) or more The 2 elements can't be the same Example: Switch leap (C) + Switch leap with half turn (D) 	
1.00	Connection of 2 turns on one leg (A+A) or more The 2 elements can be the same	
0.50	تكوين و أداء خط جمالى Choreography line على المشط يشمل الآتى: Body involvement مسلسلة من الحركات الجمالية متصلة على المشط بجميع أجزاء الجسم من أول الليم حتى نهايته على ان تحتوى بحد ادنى على 3 خطوات جانبية في نفس الاتجاه بحركات جمالية + حركات جمالية في الاتجاه الامامى + حركات جمالية في الاتجاه الخلفى ملحوظة: (لا يسمح بالنزول على الكعب أثناء أداء الخط الجمالى) ملحوظة: (لا يسمح بأداء إشارات للحكام ضمن الخط الجمالى) مثال: كما هو موضح بالفيديو	
في حالة عدم احتساب أي من المتطلبات، يسمح للاعبة باعادة المحاولة لأداء المتطلب مرة واحدة فقط مع تطبيق خصومات الأداء على جميع الحركات التي تم أداءها		
إذا ادت اللاعبة 4 متطلبات تكون درجة الاداء من 5.00 إذا ادت اللاعبة 3 متطلبات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 2 متطلبات تكون درجة الاداء من 3.00 إذا ادت اللاعبة 1 متطلبات تكون درجة الاداء من 1.50 D Score = 4.00 E Score = 5.00		

مرحلة 13 سنوات
الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	رمز الحركات المقترحة	قيمة المتطلب
يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الحركات الأكروباتية فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهايته	1 – A dance passage of at least 2 different elements one of them with 180°cross / side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما بفتح الرجلين 180		0.50
	2- Acroline including salto fwd element min. B خط اكروباتي يتضمن دورة هوائية امامية صعبيتها B كحد ادنى		0.50
	3- salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائي مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروباتي		0.50
	4- double salto within acro line دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروباتي		1.00
	5- Dismount Dismount (B) Dismount (C) or more		0.30 0.50
Compositional requirments (CR) = 2.8 / 3.00 according to Dismount (CR# 5) متطلبات التكوين = 2.8 / 3.00 طبقا لمتطلب عنصر النهاية (CR# 5) Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهاية ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتية ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختيارية			
Bonus: محسنات 1- 0.3 for Salto with LA (min. 720°) turn within acroline			
2- 0.2 for Dance passage of at least 2 different elements (min. C) one of them with 180°cross / side split or straddle position (awarded only one time)			
في حالة الوقوع، يتم احتساب المحسنات Bonus بشرط اكتمال الحركة قبل الوقوع			
Connection value (CV): As per WAG COP (2025-2028) قيمة الربط : كما في القانون الدولي WAG COP (2025-2028) E score = 10.00			
ملحوظة: يجب اداء بعد ادنى 2 acrolines خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي تمرين قصير كالآتي: إذا انت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا انت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا انت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا انت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00			

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2011)
جهاز منصة القفز



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين
طاولة القفز بارتفاع 125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبة الاساسيه	تختار اللاعبه أى قفزه من القانون الدولى WAG COP (2025-2028)
D score = Open E score = 10.00 يجب أن تكون ألقفرتين مختلفتين برقمين مختلفين (يطبق القانون الدولي لمرحلة الناشئين) تحسب القفزه الأولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز . يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2025-2028	

GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V
1.00 1.60 1.01 2.00 1.02 2.60 1.03 3.20 1.04 3.60 1.05 4.00	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: 1 vault must be performed Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups	3.10 3.20 3.11 3.40 3.12 3.80 3.13 4.20 3.14 4.60	4.10 3.00 4.11 3.20 4.12 3.60 4.13 4.00 4.14 4.40	5.10 3.80 5.11 4.00 5.12 4.40 5.13 4.80 5.20 4.00 5.21 4.20 5.22 4.60
1.10 2.00 1.11 2.40 1.12 2.80	2.10 3.60 2.11 3.80 2.12 4.20 2.13 4.60	3.20 3.40	4.20 3.20	5.20 4.00 5.21 4.20 5.22 4.60
1.20 1.60 1.21 2.40 1.22 2.60 1.23 3.20 1.24 3.60	2.20 3.80 2.21 4.00 2.22 4.40			
1.30 3.20 1.31 3.60	2.30 4.40 2.31 4.60 2.32 5.00 2.33 5.40 2.34 5.80	3.30 3.80 3.31 4.00 3.32 4.40 3.33 4.80 3.34 5.20 3.35 5.60	4.30 3.60 4.31 3.80 4.32 4.20 4.33 4.60 4.34 5.00 4.35 5.40	5.30 4.60 5.31 4.80 5.32 5.20 5.33 5.60 5.34 6.00
1.40 2.00	2.40 4.80 2.41 5.20 2.50 6.00		4.40 3.60 4.41 4.00 4.42 4.20 4.50 3.80 4.51 4.20 4.52 4.60 4.53 5.00 4.62 6.40	
1.50 2.20 1.51 2.60 1.52 3.00 1.53 3.40 1.60 2.40 1.61 2.80 1.62 3.20				

WAG COP 2025-2028 (October 2023)

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2011)
العارضتي مختلفتي الارتفاع



قيمة المتطلب	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50	1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوى الى البار السفلى	متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 اقصى مسافه بين البارين 180 سم
0.50	2 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
0.50	3- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) علي الاقل عنصرين لتغيير القابضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	
0.50	4- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة E score = 10.00 Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي التمرين القصير كالآتي: اذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 اذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 اذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 اذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00		

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2011)
عارضه التوازن



الأجهزه المستخدمه	متطلبات التكوين	قيمه المتطلب
عارضه بار تفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساس	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسله جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او قفز او حبل مع فتح الرجلين 180	0.50
	2- turn on one foot OR Roll/Flairs (Check COP 2025-2028)	0.50
	3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسله اكروباتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	0.50
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه فى اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	0.50
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمه الصعوبه = تمنح قيمه اعلى ثمانى حركات متضمنه حركه النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركه اختياريه		
Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمه الربط = طبقا للقانون الدولى (2025 - 2028) E score = 10.00		
خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولى (2025-2028) WAG COP احتساب قيمه الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولى (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولى (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة على التمرين القصير كالاتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00		

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2011)
الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
يمكن استخدام مرتبه 10 سم في الهبوط من الدورتين الهوائيتين فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهايته	1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one othem with 180°cross/side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	0.50
	2 – salto with LA (min. 360°) turn within acro lines دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	0.50
	3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	0.50
	4- double salto within acro lines دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	0.50
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0		
Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتية ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختيارية		
Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028)		
E score = 10.00 خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي التمرين القصير كالآتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00		

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2010)
جهاز منصة القفز



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين
طاوله القفزه بارتفاع 125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه	تختار اللاعبه اى قفزه من القانون الدولى WAG COP (2025-2028)
D score = Open E score = 10.00 يجب أن تكون ألقفرتين مختلفتين برقمين مختلفين (يطبق القانون الدولي لمرحلة الناشئين) تحسب القفزه الاولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفرتين لفردى الجهاز . يطبق القانون الدولي في التحكيم لمرحلة الناشئات 2025-2028	

GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V						
1.00		1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: 1 vault must be performed Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups			2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80	
1.01		2.00				2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00	
1.02		2.60							3.12		3.80	4.12		3.60				
1.03		3.20				2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40	
1.04		3.60				2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80	
1.05		4.00																
1.10		2.00	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00				
1.11		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20				
1.12		2.80																
			2.22		4.40							5.22		4.60				
1.20		1.60	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60				
1.21		2.40	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80				
1.22		2.60	2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20				
1.23		3.20				3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60				
1.24		3.60	2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00				
						3.35		5.60	4.35		5.40							
1.30		3.20																
1.31		3.60																
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60				
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00				
						3.35		5.60	4.35		5.40							
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60							
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00							
1.52		3.00							4.42		4.20							
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80							
1.60		2.40							4.51		4.20							
1.61		2.80							4.52		4.60							
1.62		3.20							4.53		5.00							
									4.62		6.40							

WAG COP 2025-2028 (October 2023)

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2010)
العارضتي مختلفتي الارتفاع



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
متوازي ارتفاع البار السفلى175 ارتفاع البار العلوى255 أقصى مسافه بين البارين 180 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .	1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوى الى البار السفلى	0.50
	2 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	0.50
	3- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) علي الاقل عنصرين لتغيير القابضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	0.50
	4- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	0.50
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة E score = 10.00 Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025-2028) ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهايه Dismount خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الأداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي التمرين القصير كالآتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00		

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2010)
عارضه التوازن



الأجهزه المستخدمه	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
عارضه بار تفاع 125 سم مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساس	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسله جمبازيه من عنصرين مختلفين احدهما ليب او قفز او حجل مع فتح الرجلين 180	0.50
	2- turn on one foot OR Roll/Flairs (Check COP 2025-2028)	0.50
	3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسله اكروباتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	0.50
	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروباتيه فى اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	0.50
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بحد ادنى 3 حركات اكروباتيه ** و بحد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختياريه Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028) E score = 10.00 خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي التمرين القصير كالآتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00		

مرحلة الدرجة الثانية (مواليد 2010)
الحركات الأرضية



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
يمكن استخدام مرتبة 10 سم في الهبوط من الدورتين الهوائيتين فقط و يجب وضعها بداية من بدء اداء التمرين حتى نهاية	1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one othem with 180°cross/side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	0.50
	2 – salto with LA (min. 360°) turn within acro lines دوره هوائيه مع الدوران 360° يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	0.50
	3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro lines (no aerials) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	0.50
	4- double salto within acro lines دورتين هوائيتين يجب ان تكون في الخط الاكروباتي	0.50
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بحد ادنى 3 حركات اكروباتية ** و بحد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختيارية Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028) E score = 10.00 خصومات الاداء والاداء الفني من 10.00 و طبقا لقواعد القانون الدولي (2025-2028) WAG COP احتساب قيمة الحركات DV و قواعد الاداء طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP تطبيق قواعد احتساب قيم الربط CV طبقا للقانون الدولي (2025-2028) WAG COP **** تحاسب اللاعبة علي التمرين القصير كالاتي: إذا ادت اللاعبة 7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا ادت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 6.00 إذا ادت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 4.00 إذا ادت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 2.00		

مرحلة الدرجة الاولى جهاز منصة القفز



الأجهزة المستخدمة	متطلبات التكوين
طاولة القفزه بارتفاع 125 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه	تختار اللاعبه أى قفزه من القانون الدولى WAG COP (2025-2028)
D score = Open E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم للدورة 2025-2028 يجب أن تعرض القفزتين اختلاف في المجموعات الحركية (Different Groups) يتم إضافة محسن 0.2 Bonus في حالة اداء قفزتين ب Salto في اتجاهات مختلفة (Bwd / Fwd) في الطيران الثاني طبقا لقواعد القانون الدولي 2025-2028 تحسب القفزه الاولى لنتيجة الفردى العام و الفرق و متوسط القفزتين لفردى الجهاز .	

GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V
1.00 1.60 1.01 2.00 1.02 2.60 1.03 3.20 1.04 3.60 1.05 4.00	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: 1 vault must be performed Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups	2.10 3.60 2.11 3.80 2.12 4.20 2.13 4.60 2.20 3.80 2.21 4.00 2.22 4.40 2.30 4.40 2.31 4.60 2.32 5.00 2.33 5.40 2.34 5.80 2.40 4.80 2.41 5.20 2.50 6.00	3.10 3.20 3.11 3.40 3.12 3.80 3.13 4.20 3.14 4.60 3.20 3.40 3.30 3.80 3.31 4.00 3.32 4.40 3.33 4.80 3.34 5.20 3.35 5.60 4.10 3.00 4.11 3.20 4.12 3.60 4.13 4.00 4.14 4.40 4.20 3.20 4.30 3.60 4.31 3.80 4.32 4.20 4.33 4.60 4.34 5.00 4.35 5.40 4.40 3.60 4.41 4.00 4.42 4.20 4.50 3.80 4.51 4.20 4.52 4.60 4.53 5.00 4.62 6.40	5.10 3.80 5.11 4.00 5.12 4.40 5.13 4.80 5.20 4.00 5.21 4.20 5.22 4.60 5.30 4.60 5.31 4.80 5.32 5.20 5.33 5.60 5.34 6.00

WAG COP 2025-2028 (October 2023)



الأجهزه المستخدمه	متطلبات التكوين	قيمة المتطلب
متوازي ارتفاع البار السفلى 175 ارتفاع البار العلوى 255 اقصى مسافه بين البارين 180 سم مرتبة هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه .	1 – Flight element from HB to LB طيران من البار العلوى الى البار السفلى	0.50
	2 – Flight element on the same bar طيران على نفس البار	0.50
	3- Min. 2 different grip (no cast-no mount-no dismount) علي الاقل عنصرين بتغير القابضه (لا يجب ان يكون عنصر بدايه ولا كاست ولا نهايه)	0.50
	4- non flight element with min 360 turn (no mount) عنصر بدون طيران مع الدوران 360 (لا يجب ان يكون عنصر البدايه)	0.50
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمان حركات بما فيها النهايه و يطبق القانون الدولي في احتساب الحركات المتكررة Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028) COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسنت طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهايه بدرجة صعوبه "D" او أعلى E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم للدورة 2025-2028		

مرحلة الدرجة الأولى
عارضه التوازن



قيمة المتطلب	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50	1 – One connection of at least 2 different dance elements, 1 being a leap, jump or hop with 180° split سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او قفز او حبل مع فتح الرجلين 180	عارضه بار تفاع سم 125 مرتبه هبوط 10 سم فوق المرتبه الاساسيه
0.50	2- turn on one foot <u>OR</u> Roll/Flairs (Check COP 2025-2028)	
0.50	3 – One acro series, min. of 2 flight elements 1 being a salto سلسلة اكروياتيه من عنصرين احدهما دوره هوائيه	
0.50	4- Acro elements in different directions (fwd/swd and bwd) عناصر اكروياتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه/جانبيه و خلفيه)	
متطلبات التكوين = 2.0 Compositional requirements (CR) = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروياتيه ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختيارية Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028) COP Bonus: 0.2 if dismount difficulty value "D" or higher محسّنات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة 0.2 في حالة أداء عنصر النهايه بدرجة صعوبه "D" او أعلى E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم للدوره 2025-2028		



قيمة المتطلب	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
0.50	1 – A dance passage of at least 2 different leaps or hops, one of them with 180°cross/side split or straddle position سلسلة جمبازيه من عنصرين مختلفتين احدهما ليب او حجل مع فتح الرجلين 180	
0.50	2 – salto with LA (min. 360°) turn within acro line دوره هوائيه مع الدوران 360° تؤدي في الخط الاكروباتي	
0.50	3- Acro elements (saltos) in different directions (fwd and bwd) within acro line (no aerials) عناصر اكروباتيه في اتجاهات مختلفه (اماميه و خلفيه) تؤدي في الخط الاكروباتي	
0.50	4- double salto within acro line دورتين هوائيتين تؤدي في الخط الاكروباتي	
Compositional requirments (CR) = 2.0 متطلبات التكوين = 2.0 Difficulty value (DV) = according to the 8 highest difficulties including the dismount **minimum 3 acro (including dismount) **minimum 3 dance and 2 optional قيمة الصعوبه = تمنح قيمة اعلى ثمانى حركات متضمنة حركة النهايه ** و بعد ادنى 3 حركات اكروباتية ** و بعد ادنى 3 حركات جمبازيه و 2 حركة اختيارية Connection value (CV): As per the code (2025-2028) قيمة الربط = طبقا للقانون الدولي (2025 - 2028) <u>Dismount Bonus as per WAG COP:</u> 0.2 DMT Bonus if dismount difficulty value "D" or higher DMT Bonus (0.20) will only be awarded when there are more than two acro lines. محسنات طبقا للقانون الدولي: يتم إضافة DMT Bonus 0.2 في حالة أداء عنصر النهاية بدرجة صعوبة "D" أو أعلى يتم إضافة المحسن DMT Bonus 0.2 فقط في حالة أداء أكثر من 2 acro lines E score = 10.00 يطبق القانون الدولي في التحكيم للدورة 2025-2028		