



اجباريات بطولات كأس مصر  
و بطولات الجمهورية  
للجهاز الفني رجال  
للموسم الرياضي 2025 - 2026



## مرحلة 7 سنوات بطولة كأس مصر

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| م                                                                                                                                                                                                            | الاختبار                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | درجة الاختبار |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الاول                                                                                                                                                                                               | جراند كار عرض + يمين + يسار                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/pfTLAKC_B2c">https://youtu.be/pfTLAKC_B2c</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الثاني                                                                                                                                                                                              | قبة ثبات 10 ثواني                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/i3ZhQbOniTc">https://youtu.be/i3ZhQbOniTc</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الثالث                                                                                                                                                                                              | الوقوف علي اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل 45 ° مع سند<br>الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم 20 ثانية                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/qdQh-7NQIQo">https://youtu.be/qdQh-7NQIQo</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الرابع                                                                                                                                                                                              | دحرجة أمامية مكورة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/bxrf7RWgt3U">https://youtu.be/bxrf7RWgt3U</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الخامس                                                                                                                                                                                              | شد عقلة بالقبضة المقلوب (عدد 5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/i0u- uFp_A0">https://youtu.be/i0u- uFp_A0</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار السادس                                                                                                                                                                                              | ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل (عدد 10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/8dhQSuaXRvs">https://youtu.be/8dhQSuaXRvs</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار السابع                                                                                                                                                                                              | زاوية فتح على الارض ثبات 10 ثواني                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/0uKupzBh4rg">https://youtu.be/0uKupzBh4rg</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الثامن                                                                                                                                                                                              | التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين و يسار                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/LycRUvAOccY">https://youtu.be/LycRUvAOccY</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار التاسع                                                                                                                                                                                              | التعلق و الثبات في الوضع المكور و الثبات 20 ثانية (بطن تك)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 درجات      |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/WuYVksuFN0E">https://youtu.be/WuYVksuFN0E</a>                                                                                                                                                                                                            |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار العاشر                                                                                                                                                                                              | جري 20 متر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | <table><tr><td>الدرجة</td><td>10.0</td><td>9.5</td><td>9.0</td><td>8.5</td><td>8.0</td><td>7.5</td><td>7.0</td><td>6.5</td><td>6.0</td><td>5.5</td><td>5.0</td><td>4.5</td><td>4.0</td></tr><tr><td>الزمن</td><td>4.0 ث</td><td>4.1 ث</td><td>4.2 ث</td><td>4.3 ث</td><td>4.4 ث</td><td>4.5 ث</td><td>4.6 ث</td><td>4.7 ث</td><td>4.8 ث</td><td>4.9 ث</td><td>5.0 ث</td><td>5.1 ث</td><td>5.1 ث</td></tr></table>       |               | الدرجة | 10.0   | 9.5   | 9.0   | 8.5   | 8.0   | 7.5   | 7.0   | 6.5   | 6.0   | 5.5   | 5.0 | 4.5 | 4.0 | الزمن   | 4.0 ث  | 4.1 ث  | 4.2 ث  | 4.3 ث  | 4.4 ث | 4.5 ث | 4.6 ث | 4.7 ث | 4.8 ث | 4.9 ث | 5.0 ث | 5.1 ث | 5.1 ث |
|                                                                                                                                                                                                              | الدرجة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.0          | 9.5    | 9.0    | 8.5   | 8.0   | 7.5   | 7.0   | 6.5   | 6.0   | 5.5   | 5.0   | 4.5   | 4.0 |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الزمن                                                                                                                                                                                                        | 4.0 ث                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4.1 ث         | 4.2 ث  | 4.3 ث  | 4.4 ث | 4.5 ث | 4.6 ث | 4.7 ث | 4.8 ث | 4.9 ث | 5.0 ث | 5.1 ث | 5.1 ث |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/tMY50NnUW5q">https://youtu.be/tMY50NnUW5q</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| الاختبار الحادي عشر                                                                                                                                                                                          | وثب عريض                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                              | <table><tr><td>الدرجة</td><td>10.0</td><td>9.5</td><td>9.0</td><td>8.5</td><td>8.0</td><td>7.5</td><td>7.0</td><td>6.5</td><td>6.0</td><td>5.5</td><td>5.0</td><td>4.5</td><td>4.0</td></tr><tr><td>المسافة</td><td>115 سم</td><td>110 سم</td><td>105 سم</td><td>100 سم</td><td>95 سم</td><td>90 سم</td><td>85 سم</td><td>80 سم</td><td>75 سم</td><td>70 سم</td><td>65 سم</td><td>60 سم</td><td>65 سم</td></tr></table> |               | الدرجة | 10.0   | 9.5   | 9.0   | 8.5   | 8.0   | 7.5   | 7.0   | 6.5   | 6.0   | 5.5   | 5.0 | 4.5 | 4.0 | المسافة | 115 سم | 110 سم | 105 سم | 100 سم | 95 سم | 90 سم | 85 سم | 80 سم | 75 سم | 70 سم | 65 سم | 60 سم | 65 سم |
|                                                                                                                                                                                                              | الدرجة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.0          | 9.5    | 9.0    | 8.5   | 8.0   | 7.5   | 7.0   | 6.5   | 6.0   | 5.5   | 5.0   | 4.5   | 4.0 |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| المسافة                                                                                                                                                                                                      | 115 سم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 110 سم        | 105 سم | 100 سم | 95 سم | 90 سم | 85 سم | 80 سم | 75 سم | 70 سم | 65 سم | 60 سم | 65 سم |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/dTGjGFFd_yk">https://youtu.be/dTGjGFFd_yk</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |     |     |         |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

| م               | الاختبار                                                                                                                                                                                                     | درجة الاختبار |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الاختبار الاول  | من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع<br>الزاوية فتح (عدد 2)<br>(2 زاوية برس بلانس)                                                                                         | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/kp8Yf3Cl_rY">https://youtu.be/kp8Yf3Cl_rY</a> |               |
| الاختبار الثاني | الوقوف على اليدين مع وضع المشطين على بار و الثبات 20 ثانية                                                                                                                                                   | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/wMYwhcrx9nw">https://youtu.be/wMYwhcrx9nw</a> |               |
| الاختبار الثالث | من التعلق الشد و الصعود بدوران المقعدة للوصول لوضع الارتكاز ثم النزول خلفا<br>لوضع التعلق (عدد 3)<br>(3 شد بطن)                                                                                              | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/0S4LPmLVeiM">https://youtu.be/0S4LPmLVeiM</a> |               |
| الاختبار الرابع | مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)                                                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/7qrtWq7LSXM">https://youtu.be/7qrtWq7LSXM</a> |               |



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### أولاً: الحركات الأرضية

| م                                                                                          | المهارات                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | الدحرجة الامامية و الجلوس فتح و الذراعين عاليا                                                                                                                                |
| 2                                                                                          | اداء جراند كار عرض + جراندكار طولى يمين + جراندكار طولى يسار                                                                                                                  |
| 3                                                                                          | الارتكاز على اليدين زاوية فتح والثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة الى وضع الوقوف على اليدين بفتح الرجلين (نصف برس بلانس و الثبات 2 ثانية و ضم الرجلين خلفا ثم الوقوف على القدمين |
| 4                                                                                          | المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالدحرجة الامامية مكورة.                                                                                                               |
| 5                                                                                          | 2 عجلة فتح متتابعتين ثم الوقوف و الدوران للداخل ربع لفة متبوعة بدحرجة خلفية مكورة باستقامة الذراعين                                                                           |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                                                                                                                                               |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/mrGTf81YHB8>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### عش الغراب (قيمة السقوط) 0.5

| م                                                                                          | المهارات               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1                                                                                          | 1 فلنكة و النزول خلفا. |
| 2                                                                                          | 1 فلنكة و النزول خلفا. |
| 3                                                                                          | 1 فلنكة و النزول خلفا. |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                        |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/22GhNMIvi24>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 100 سم)

| م                                                   | المهارة                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجري من 8-10 متر.                                                                      |
| 2                                                   | الارتقاء من على الترامبولين بأستقامة الجسم و الذراعين و النزول للهبوط ثبات على القدمين. |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                                         |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/JxhO43nrEPA>



## مرحلة 8 سنوات بطولة كأس مصر

### المتوازي:

| م                                                                                          | المهارة                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية على نهاية المتوازي . |
| 2                                                                                          | زاوية ضم والثبات 2 ثانية.                                    |
| 3                                                                                          | المرور بوضع الزاوية V.                                       |
| 4                                                                                          | الوصول للمستوى الأفقي خلفا والهبوط ثبات على القدمين.         |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                              |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/38ZH2jSNYt8>



## مرحلة 9 سنوات كأس مصر

| م               | الاختبار                                                                                                                                                                                                     | درجة الاختبار |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الاختبار الاول  | من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع<br>الزاوية فتح (عدد 4)<br>(4 زاوية برس بلانس)                                                                                         | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/MukicwcGiVv">https://youtu.be/MukicwcGiVv</a> |               |
| الاختبار الثاني | مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)                                                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/7P7zA5FHV08">https://youtu.be/7P7zA5FHV08</a> |               |

## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### أولاً: الحركات الأرضية

| م                                                                                                 | المهارات                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                 | ميزان أمامي و الثبات 2 ثانية                                                                                                                                                                                        |
| 2                                                                                                 | درجة أمامية منحنية (بايك) و الوقوف على القدمين                                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                 | المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالقدمين أماما الى وضع القبة ثم الدفع باليدين للوقوف على القدمين و الذراعين عاليا .                                                                                          |
| 4                                                                                                 | الدرجة الامامية و الجلوس فتح و اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار ثم ضم الرجلين أماما للوصول لوضع الجلوس الطويل                                                                                     |
| 5                                                                                                 | الارتكاز على اليدين زاوية ضم و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                           |
| 6                                                                                                 | مرحلة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع لعمل زاوية فتح و الصعود مباشرة بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول على القدمين. |
| 7                                                                                                 | من الثبات الوثب لعمل شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بدرجة خلفية منحنية (بايك) باستقامة الذراعين                                                                                                        |
| <b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b> |                                                                                                                                                                                                                     |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/034kpO5WQWE>



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### عش الغراب (قيمة السقوط) 0.5

| م                                                                                          | المهارات                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1                                                                                          | 5 فلنكات.                              |
| 2                                                                                          | نهاية حركية والنزول جانباً مع ربع لفة. |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                        |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علماً بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/aj\\_sPoxd7Vo](https://youtu.be/aj_sPoxd7Vo)



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 30 سم)

| م                                                   | المهارة                                                            |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجري من 10-15 متر.                                                |
| 2                                                   | الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات على القدمين. |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                    |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/ozc\\_lWKlw5Y](https://youtu.be/ozc_lWKlw5Y)



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

### المتوازي:

| م                                                                                          | المهارة                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية .                                                                                   |
| 2                                                                                          | زاوية ضم والثبات 2 ثانية.                                                                                                   |
| 3                                                                                          | الصعود بالقوة خلفا للوصول لوضع الزاوية فتح و الثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة خلفا و ضم الرجلين خلفا و مرورا بوضع الزاوية ضم |
| 4                                                                                          | ثم المرور بوضع الزاوية ٧.                                                                                                   |
| 5                                                                                          | 4 مرجحات خلفا للوصول للمستوى 45° أماما للوصول للوضع الافقي أو أعلى.                                                         |
| 6                                                                                          | الوصول للمستوى 45° بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين.              |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                                                                                             |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/JHBF2NXH\\_1g](https://youtu.be/JHBF2NXH_1g)



## مرحلة 9 سنوات بطولة كأس مصر

**العقلة: ( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )**

| م                                                                                                 | المهارة                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                 | من التعلق دخول الرجلين بين الذراعين بأستقامة الرجلين و الذراعين للوصول للتعلق المعكوس بدون ملخ الكتفين ثم الخروج لوضع التعلق المعدول. |
| 2                                                                                                 | الشد للطلوع بدوران المقعدة للارتكاز ( شد بطن ) .                                                                                      |
| 3                                                                                                 | مرجحة الرجلين خلفا للمستوى الافقى.                                                                                                    |
| 4                                                                                                 | النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما للمستوى الافقى للجسم فى المرحجة الاولى و الثانية.                                |
| 5                                                                                                 | الارتفاع بالجسم 45 فوق البار فى المرحجة الثالثة و الرابعة و الخامسة.                                                                  |
| <b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b> |                                                                                                                                       |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/\\_jPidHvmx6c](https://youtu.be/_jPidHvmx6c)



## مرحلة 10 سنوات كأس مصر

| م               | الاختبار                                                                                                                                                                                                     | درجة الاختبار |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الاختبار الاول  | على جهاز الحلق : الارتكاز باستقامة الجسم و اليدين للخارج و الثبات 10 ثواني                                                                                                                                   | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/HnCg7cUCunQ">https://youtu.be/HnCg7cUCunQ</a> |               |
| الاختبار الثاني | من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين 5 ثواني و النزول بتحكم<br>لوضع الزاوية فتح (عدد 3)<br>(3 زاوية برس بلانس و الثبات 5 ثواني في الوقوف على اليدين)                                           | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/hf3XvsKeNsq">https://youtu.be/hf3XvsKeNsq</a> |               |
| الاختبار الثالث | مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)                                                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/s4MzELGEZw0">https://youtu.be/s4MzELGEZw0</a> |               |



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                        | درجة الصعوبة              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | ميزان أمامي أو جانبي و الثبات 2 ثانية                                                                                                                           | 0.2                       |
| 2 | من الوقوف على القدمين الوثب لاداء درجة امامية فتح متبوعة مباشرة بالصعود بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) ثم النزول للوقوف على القدمين | 0.4                       |
| 3 | درجة خلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين                                                                                                                        | 0.2                       |
| 4 | من الثبات الوثب لاداء شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)                                                                               | 0.3                       |
| 5 | الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين (Handspring) والوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)              | 0.4                       |
| 6 | الانبطاح اماما ثم اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار ثم الوصول لوضع الجلوس الطويل                                                               | 0.1 = 0.3<br>لكل جراندكار |
| 7 | ثم الارتكاز على اليدين زاوية ٧ و الثبات 2 ثانية ثم الرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                    | 0.2                       |
| 8 | مرجحة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوصول للوقوف على القدمين                             | 0.1                       |
| 9 | من الوقوف على القدمين الوثب لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف )<br>متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .<br><b>الربط بين المهارات</b>             | 0.2<br>0.4<br>0.3         |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                  | <b>3.0</b>                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/2mDM-wZovu0>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### عش غراب و يتم وضع مخدع بارتفاع 7 سم

| م | المهارات                                     | درجة الصعوبة             |
|---|----------------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 5 فلنكات على الجلد مع وضع المخدع بين اليدين. | 2.5 درجة = 0.5 لكل فلنكة |
| 2 | نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة.        | 0.5                      |
|   | <b>D.Score</b>                               | <b>3.0</b>               |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/J5PwPe9OLKs>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 30 سم)

| م                                                   | المهارة                                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجري من 10-15 متر.                                                  |
| 2                                                   | الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مستقيمة و الهبوط ثبات على القدمين. |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                      |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/fOFakCRacjc>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز لا يزيد عن 1.70 م من الارض و 1.50 م من سطح المرتبة  
( مسموح بوضع مرتبة هبوط 10 سم و مسموح بوضع مرتبة تحت السلم بأرتفاع 20 سم بحد أقصى )

| م | المهارة                                                                                                                                     | درجة الصعوبة              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | من الوقوف على السلم الطلوع بالكب ( لونج ابسترت ).                                                                                           | 0.5                       |
| 2 | زاوية ضم والثبات 2 ثانية.                                                                                                                   | 0.1                       |
| 3 | الصعود بالقوة للوصول للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس فتح أو ضم)                                                               | 0.5                       |
| 4 | النزول ببطئ للرجوع لوضع الزاوية ضم ثم المرور بوضع الزاوية v.                                                                                | 0.2                       |
| 5 | 4 مرجحات خلفا للوصول للمستوى 45° أو المرور بالوقوف على اليدين و أماما للوصول للمستوى 45° فوق الافقي.                                        | 1.2 = 0.3 لكل مرجحة كاملة |
| 6 | الوصول للمستوى 45° أو المرور بالوقوف على اليدين بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين. | 0.3<br>0.2                |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                              | <b>3.0</b>                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/wak51MBKvA4>



## مرحلة 10 سنوات بطولة كأس مصر

### العقلة:-

#### ( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

| م | المهارة                                                     | درجة الصعوبة              |
|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت. | 0.6                       |
| 2 | مرجحة الرجلين خلفا للمستوى الافقى أو الى 45°.               | 0.2                       |
| 3 | هيبسيركل                                                    | 0.5                       |
| 4 | النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما        | 0.2                       |
| 5 | 5 مرجحات الارتفاع بالجسم 45° فوق البار.                     | 0.3 = 1.5 لكل مرجحة كاملة |
|   | <b>D.Score</b>                                              | <b>3.0</b>                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/ho3a2Ndye8Q>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                  | درجة الصعوبة              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | ميزان أمامي أو جانبي و الثبات 2 ثانية                                                                                                                                                                                                                                     | 0.2                       |
| 2 | دحرجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180° (هاف تويست) و النزول أماما دحرجة أمامية منحنية للوقوف على القدمين و تغيير الاتجاه                                                                                                                           | 0.4                       |
| 3 | الجري 2-3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل<br>(Handspring one leg)<br>متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين<br>(مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء دحرجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)<br><b>الربط بين المهارات</b> | 0.2<br>0.4<br>0.3         |
| 4 | الانبطاح اماما اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار                                                                                                                                                                                                         | 0.1 = 0.3<br>لكل جراندكار |
| 5 | ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم اداء نصف فلنكة                                                                                                                                                                                       | 0.2                       |
| 6 | الوصول لوضع الجلوس الطويل الارتكاز على اليدين زاوية ٧° و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                                       | 0.2                       |
| 7 | مرجحة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع و الصعود بالقوة للوصول لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول لوضع الوقوف على القدمين                                                           | 0.3                       |
| 8 | تغيير الاتجاه ثم الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف)<br>متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .<br><b>الربط بين المهارات</b>                                                                                                                 | 0.1<br>0.2<br>0.2         |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>3.0</b>                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/FAI8ziMUgxU>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### 1- عش الغراب

| م       | المهارات                             | درجة الصعوبة          |
|---------|--------------------------------------|-----------------------|
| 1       | 3 فلنكات                             | $0.9 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 2       | اشتكلي A                             | 1.0                   |
| 3       | 3 فلنكات                             | $0.9 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 4       | نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة | 0.2                   |
| D.Score |                                      | 3.0                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/2Ju-lzl5ok>

## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### 2- عش غراب

| م       | المهارات                                                | درجة الصعوبة          |
|---------|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       | 2 فلنكة                                                 | $0.6 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 2       | 5 توماس                                                 | $1.5 = 0.3$ لكل توماس |
| 3       | 2 فلنكة                                                 | $0.6 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 4       | نهاية حركية والنزول جانبا مع ربع لفة فوق المستوى الأفقى | 0.3                   |
| D.Score |                                                         | 3.0                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/wniRZThmuvE>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### الحلق

### باستخدام الجلد

| م       | المهارات                                                                                                            | درجة الصعوبة                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1       | من التعلق ملخ الكتفين معا للوصول الى التعلق المقلوب المستقيم                                                        | 0.2                          |
| 2       | النزول البطيء خلفا بفرد الجسم الى وضع التعلق بدون ملخ الكتفين ثم الصعود مرة أخرى بثني الجسم للتعلق المقلوب المستقيم | 0.4                          |
| 3       | ثني الجسم و الفرد لأداء 3 مرجحات خلفا أماما و خلفا للوصول للمستوى 45° للكعبين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين.     | 0.4 = 2.4<br>لكل نصف<br>مرجة |
| D.Score |                                                                                                                     | 3.0                          |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3ORi3xJk0aU>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 130 سم)

| م                                                   | المهارة                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجرى لعمل إرتقاء من على الترامبولين لأداء شقلبة أمامية علي اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر.<br>(Handspring) |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                                                                            |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/Lc-mZC5GDG4>



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز لا يزيد عن 1.70 م من الارض و 1.50 م من سطح المرتبة  
( مسموح بوضع مرتبة هبوط 10 سم و مسموح بوضع مرتبة تحت السلم بأرتفاع 20 سم بحد أقصى )

| م | المهارات                                                                                      | درجة الصعوبة |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | من الوقوف على السلم الطلوع بالكب ( لونج ابسترت ).                                             | 0.5          |
| 2 | الارتكاز زاوية ضم ثبات 2 ثانية<br>و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية (فتح أو ضم)  | 0.2<br>0.3   |
| 3 | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                | 0.6          |
| 4 | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين             | 0.4          |
| 5 | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة اخرى للمرور بالوقوف على اليدين | 0.4          |
| 6 | المرور بوضع الوقوف على اليدين ( او الثبات 2 ثانية ) و الخروج جانبا .                          | 0.6          |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                | <b>3.0</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/YQXbHBKc\\_os](https://youtu.be/YQXbHBKc_os)



## مرحلة 11 سنة بطولة كأس مصر

### العقلة:-

( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

| م       | المهارة                                                                    | درجة الصعوبة          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       | من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت.(مسموح بالتوقف) | 0.5                   |
| 2       | مرجحة الرجلين خلفا للمستوى 45° أو أكثر.                                    | 0.2                   |
| 3       | هيسيركل و الخروج 45° أو أكثر.                                              | 0.5                   |
| 4       | النزول خلفا لاداء 3 مرجحات كبرى خلفية (3 جراند معدول)                      | $0.3 = 0.9$ لكل جراند |
| 5       | ثم 3 مرجحات كبرى أمامية (3 جراند مقلوب)                                    | $0.3 = 0.9$ لكل جراند |
| D.Score |                                                                            | 3.0                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/k22Oc4Eu4Vw>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | درجة الصعوبة                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1 | درجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180° (هاف تويست) و النزول أماما درجة فتح و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية و النزول على القدمين و تغيير الاتجاه                                                                                                                                                    | 0.4                          |
| 2 | الجري 2 -3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring) متبوعة مباشرة بدورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات وقوفا على القدمين<br><b>الربط بين المهارات</b>                                                                                                                                                                   | 0.1<br>0.3<br>0.2            |
| 3 | الانبطاح اماما اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.1 = 0.3 لكل جراندكار       |
| 4 | ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم اداء فلنكة                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.2                          |
| 5 | الوصول لوضع الجلوس الطويل الارتكاز على اليدين زاوية ٧ و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                                                                                                          | 0.2                          |
| 6 | مرجحة الجزع أماما ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوقوف على القدمين                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
| 7 | الجري 2 -3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)<br><b>الربط بين المهارات</b> | 0.1<br>0.2<br>0.2<br>0.2     |
| 8 | تغيير الاتجاه من الثبات الدفع بالقدمين لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة ب 2 شقلبات خلفية على اليدين (باك دايف)<br><b>الربط بين المهارات</b>                                                                                                                                                                                | 0.2 = 0.4 لكل باكدايف<br>0.2 |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>3.0</b>                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/qsK769xH7Xs>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### 1- حصان حلق أرضي

| م | المهارات                                                | درجة الصعوبة        |
|---|---------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 | 5 فلنكات على نهاية الجهاز (ارتكاز مقاطع و الجهاز خلفا)  | 1.0 = 0.2 لكل فلنكة |
| 2 | نصف سبندل (يسمح بأدائها في 2 فلنكة)                     | 0.7                 |
| 3 | 5 فلنكات على نهاية الجهاز (ارتكاز مقاطع و الجهاز أماما) | 1.0 = 0.2 لكل فلنكة |
| 4 | نهاية حركية والنزول جانبا مقاطع مع نصف لفة              | 0.3                 |
|   | <b>D.Score</b>                                          | <b>3.0</b>          |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3Orb2U-8vGI>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### 2- عش غراب بحلقة واحدة

| م | المهارات                             | درجة الصعوبة  |
|---|--------------------------------------|---------------|
| 1 | 3 فلنكات على حلقة واحدة والنزول خلفا | 1.0 لكل فلنكة |
|   | <b>D.Score</b>                       | <b>3.0</b>    |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/GADlilhLACw>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### الحلق باستخدام الجلد

| م       | المهارات                                                                                                                                                   | درجة الصعوبة                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1       | من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز (تو ارمز)                                                                                                                 | 0.3                           |
| 2       | الإرتكاز والثبات 2 ثانية باستقامة الجسم و الذراعين                                                                                                         | 0.2                           |
| 3       | الأرتكاز زاوية ضم والثبات 2 ثانية                                                                                                                          | 0.3                           |
| 4       | النزول البطيء خلفا من وضع الزاوية الى وضع التعلق المقلوب المستقيم                                                                                          | 0.2                           |
| 5       | النزول البطيء خلفا بفرد الجسم الى وضع التعلق و ملح الكتفين ثم الصعود أماما للتعلق المقلوب المستقيم بثني الذراعين و الجسم                                   | 0.2                           |
| 6       | ثني الجسم و الفرد لأداء 3 مرجحات خلفا و أماما للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين و النزول للثبات على القدمين بعد المرجحة الثالثة. | 0.3 = 1.8<br>لكل نصف<br>مرجحة |
| D.Score |                                                                                                                                                            | 3.0                           |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/hHH693QPxog>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 100 سم)

| م                                                   | المهارات                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجرى لعمل إرتقاء من على الترامبولين لأداء شقلبة جانبية علي اليدين باستقامة الجسم والهبوط علي القدمين.<br>( Handspring with ¼ t ) |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                                                                                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/UNmSDKJJEJU>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 180 سم من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 50 سم .

| م              | المهارات                                                                                                                                                          | درجة الصعوبة |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1              | التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا بثني الركبتين                                                                                                             | 0.2          |
| 2              | الطلوع بالكب ( لونج ابستارت)                                                                                                                                      | 0.3          |
| 3              | و الصعود مباشرة بالمرجحة خلفا للوصول للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية                                                                                               | 0.4          |
| 4              | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                                                                                    | 0.4          |
| 5              | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للمرور بالوقوف على اليدين أو الثبات                                                                       | 0.1          |
| 6              | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                                                                                    | 0.4          |
| 7              | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للمرور بالوقوف على اليدين                                                                                 | 0.1          |
| 8              | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة أخرى للمرور بالوقوف على اليدين                                                                     | 0.4          |
| 9              | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية                                                                        | 0.2          |
| 10             | النهاية الحركية دورة هوائية خلفية مستقيمة والنزول وقفا على القدمين أو مرجحة أماما للوصول 45° و الرجوع لعمل دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية للنزول على القدمين. | 0.5          |
| <b>D.Score</b> |                                                                                                                                                                   | <b>3.0</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/PbpS4Rfum-U>



## مرحلة 12 سنة بطولة كأس مصر

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

| م | المهارات                                      | درجة الصعوبة          |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | لونج اب ستارت (مسموح بالتوقف)                 | 0.4                   |
| 2 | مرجحة الرجلين خلفا للمرور بالوقوف على اليدين. | 0.2                   |
| 3 | النزول للاداء سانجروفكا                       | 0.7                   |
| 4 | 3 مرجحات كبري خلفية. (3 جراند معدول)          | $0.5 = 1.5$ لكل جراند |
| 5 | و النزول خلفا وقوفا على القدمين و الثبات      | 0.2                   |
|   | <b>D.Score</b>                                | <b>3.0</b>            |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/8hXXgbPzJHE>



اجباريات بطولات الجمهورية

للجمباز الفني رجال

للموسم الرياضى 2025 - 2026



## مرحلة 7 سنوات بطولة الجمهورية

| م               | الاختبار                                                                                                                                                                                                     | درجة الاختبار |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الاختبار الاول  | قبة و المشي 6 متر                                                                                                                                                                                            | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/ucOp3FqH55o">https://youtu.be/ucOp3FqH55o</a> |               |
| الاختبار الثاني | الوقوف علي اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل 45 ° مع سند المشطين على بار متوازي أو صندوق مقسم 20 ثانية                                                                                        | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/zeXXiJJtFs">https://youtu.be/zeXXiJJtFs</a>   |               |
| الاختبار الثالث | دحرجة خلفية مكورة على سطح مائل                                                                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/gdqN1omxhd8">https://youtu.be/gdqN1omxhd8</a> |               |
| الاختبار الرابع | شد عقلة بالقبضة المعدول (عدد 5)                                                                                                                                                                              | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/7wPm2EvNOf8">https://youtu.be/7wPm2EvNOf8</a> |               |
| الاختبار الخامس | ضغط متوازي في وضع الارتكاز باستقامة الجسم (عدد 5)                                                                                                                                                            | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/3Q9x-0fQu7w">https://youtu.be/3Q9x-0fQu7w</a> |               |
| الاختبار السادس | زاوية ضم على الارض ثبات 10 ثواني                                                                                                                                                                             | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/mY74XPIIG6M">https://youtu.be/mY74XPIIG6M</a> |               |
| الاختبار السابع | الارتكاز الامامي في وضع الانبطاح الأفقي مع وضع المشطين على صندوق مقسم 10 ثواني                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/SavbWvdE4PA">https://youtu.be/SavbWvdE4PA</a> |               |
| الاختبار الثامن | التعلق و الثبات في الوضع المنحني و الثبات 20 ثانية (بطن بايك)                                                                                                                                                | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/abGYxAG9i40">https://youtu.be/abGYxAG9i40</a> |               |
| الاختبار التاسع | الارتكاز باستقامة الجسم على المتوازي و المشي للامام الى نهاية المتوازي                                                                                                                                       | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/EBEAcEysqxs">https://youtu.be/EBEAcEysqxs</a> |               |
| الاختبار العاشر | الارتكاز باستقامة الجسم في الوضع الجانبي للفلنكات مع وضع المشطين على سلم القفز<br>10 ثواني على اليد اليمنى<br>10 ثواني على اليد اليسرى                                                                       | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/0kCshe9BqjU">https://youtu.be/0kCshe9BqjU</a> |               |



## مرحلة 7 سنوات بطولة الجمهورية

### أولاً: الحركات الأرضية

| م                                                                                          | المهارات                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | 2 درجة أمامية مكورة ثم الوقوف على القدمين                                                       |
| 2                                                                                          | 2 عجلة فتح متتابعتين ثم الوقوف و الدوران للخارج ربع لفة.                                        |
| 3                                                                                          | المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالدرجة و الجلوس فتح و الذراعين عالياً.                  |
| 4                                                                                          | اداء جراند كار عرض + جراندكار طولى يمين + جراندكار طولى يسار                                    |
| 5                                                                                          | الارتكاز على اليدين زاوية فتح و الثبات 2 ثانية ثم الرجوع لوضع الجلوس فتح                        |
| 6                                                                                          | ضم الرجلين ثم الوقوف على الكتفين و الذراعين مستقيمين خلفاً ثم التكور الامامى للوقوف على القدمين |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                                                                 |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علماً بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/fseDoNPdFKk>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

| م               | الاختبار                                                                                                                                                                                                     | درجة الاختبار |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الاختبار الاول  | من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع<br>الزاوية فتح (عدد 3)<br>(3 زاوية برس بلانس)                                                                                         | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/X2mfJzXfF3g">https://youtu.be/X2mfJzXfF3g</a> |               |
| الاختبار الثاني | الوقوف على اليدين على الارض 10 ثواني<br>(محاولتين و يتم احتساب الأفضل)                                                                                                                                       | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/gcR7rYSZ5vU">https://youtu.be/gcR7rYSZ5vU</a> |               |
| الاختبار الثالث | من التعلق الشد و الصعود بدوران المقعدة للوصول لوضع الارتكاز ثم النزول خلفا<br>لوضع التعلق (عدد 5)<br>(5 شد بطن)                                                                                              | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/csIVM5iaE0c">https://youtu.be/csIVM5iaE0c</a> |               |
| الاختبار الرابع | مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)                                                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/f4OIYwMaCAI">https://youtu.be/f4OIYwMaCAI</a> |               |



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### أولاً: الحركات الأرضية

| م                                                                                          | المهارات                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | الدرجة الامامية و الجلوس فتح و الذراعين عاليا                                                                                               |
| 2                                                                                          | اداء جراندي كار عرض + جرانديكار طولى يمين + جرانديكار طولى يسار                                                                             |
| 3                                                                                          | الارتكاز على اليدين زاوية فتح و الثبات 2 ثانية ثم الصعود بالقوة الى وضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول على القدمين |
| 4                                                                                          | المروور بوضع الوقوف على اليدين و النزول بالدرجة الامامية مكورة.                                                                             |
| 5                                                                                          | من الثبات الوثب لعمل شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بدرجة خلفية مكورة باستقامة الذراعين                                        |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                                                                                                             |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/LgQMANMGYyw>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### عش الغراب (قيمة السقوط) 1.0

| م                                                                                          | المهارات                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1                                                                                          | 2 فلنكة متتابعين و النزول خلفا. |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                 |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/NHUI-tqNkQY>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: ميني ترامبولين + مراتب بارتفاع 30 سم)

| م                                                   | المهارة                                                                                |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجري من 8-10 متر.                                                                     |
| 2                                                   | الارتقاء من على الترامبولين بأستقامة الجسم و الذراعين والنزول للهبوط ثبات على القدمين. |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                                        |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/w2i9CafGcgl>



## مرحلة 8 سنوات بطولة الجمهورية

### المتوازي:

| م                                                                                          | المهارة                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية .                                                                      |
| 2                                                                                          | زاوية ضم والثبات 2 ثانية.                                                                                      |
| 3                                                                                          | المرور بوضع الزاوية v.                                                                                         |
| 4                                                                                          | 4 مرجحات خلفا أماما للوصول للوضع الافقي.                                                                       |
| 5                                                                                          | الوصول للمستوى 45° بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين. |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                                                                                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/To62B35U9-I>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

| درجة الاختبار                                                                                                                                                                                                | الاختبار                                                                                                                                 | م               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 10 درجات                                                                                                                                                                                                     | من وضع الزاوية فتح الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية فتح (عدد 5)<br>(5 زاوية برس بلانس)                        | الاختبار الاول  |
| لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/R-ESB-odw60">https://youtu.be/R-ESB-odw60</a> |                                                                                                                                          |                 |
| 10 درجات                                                                                                                                                                                                     | على جهاز المتوازي الارضي من وضع الزاوية ضم الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و النزول بتحكم لوضع الزاوية ضم (عدد 1)<br>(1 زاوية برس بلانس) | الاختبار الثاني |
| لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/ctJ-V2W_VrQ">https://youtu.be/ctJ-V2W_VrQ</a> |                                                                                                                                          |                 |
| 10 درجات                                                                                                                                                                                                     | مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)                                                                                           | الاختبار الثالث |
| لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/bB7qQ2yiaUc">https://youtu.be/bB7qQ2yiaUc</a> |                                                                                                                                          |                 |



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

يتم وضع سلم القفز و مرتبه بارتفاع 10 سم

| م                                                                                                 | المهارات                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                 | من الوقوف على السلم الوثب بالقدمين لعمل شقلبة أمامية على اليدين (Handspring) مع وضع اليدين على المرتبه و النزول بالقدمين على الارض.                                                                                                                |
| 2                                                                                                 | من الثبات أداء شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل و الذراعين عاليا.<br>(Forward walkover)                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                 | المرور بوضع الوقوف على اليدين و الدفع باليدين معا ثم النزول أماما بالدحرجة فتح و الذراعين عاليا                                                                                                                                                    |
| 4                                                                                                 | و اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار ثم ضم الرجلين أماما للوصول لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                 |
| 5                                                                                                 | الارتكاز على اليدين زاوية ضم (45°) الى زاوية ٧ و الثبات 2 ثانية والرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                         |
| 6                                                                                                 | مرجحة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع لعمل زاوية فتح و الصعود مباشرة بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) و النزول على القدمين الارتقاء لاعلى و تغيير الاتجاه. |
| 7                                                                                                 | ميزان أمامي                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8                                                                                                 | من الثبات الوثب لعمل شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف) متبوعة بدحرجة خلفية منحنية باستقامة الذراعين                                                                                                                                             |
| <b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات</b> |                                                                                                                                                                                                                                                    |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/0brJtHy8GqU>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### عش الغراب (مراتب بارتفاع 20 سم أماما و خلفا (قيمة السقوط) 1.0

| م                                                                                          | المهارات                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                                                          | 5 فلنكات.                 |
| 2                                                                                          | نهاية حركية والنزول خلفا. |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                           |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/NEXTkmVXtn8>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: سلم قفز + مراتب بارتفاع 30 سم)

| م                                                   | المهارة                                                            |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجري من 10-15 متر.                                                |
| 2                                                   | الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات على القدمين. |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                    |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/5mQL4tpvD6o>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### المتوازي:

| م                                                                                          | المهارة                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | الارتكاز باستقامة الجسم والثبات 2 ثانية .                                                                      |
| 2                                                                                          | زاوية ضم والثبات 2 ثانية.                                                                                      |
| 3                                                                                          | الصعود بالقوة للوصول للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس فتح أو ضم)                                  |
| 4                                                                                          | النزول ببطئ للرجوع لوضع الزاوية ضم ثم المرور بوضع الزاوية v.                                                   |
| 5                                                                                          | 4 مرجحات خلفا للوصول للمستوى 45° أماما للوصول للوضع الافقي أو أعلى.                                            |
| 6                                                                                          | الوصول للمستوى 45° بعد المرجحة الخامسة خلفا والخروج جانبا مع وضع اليدين على بار واحد والهبوط ثبات على القدمين. |
| <b>الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة</b> |                                                                                                                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/RS5DCKpcKko>



## مرحلة 9 سنوات بطولة الجمهورية

### العقلة: ( باستخدام الخية عدم استخدام البكرة )

| م                                                                                          | المهارة                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                          | من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب (لونج ابسترت). |
| 2                                                                                          | مرجحة الرجلين خلفا للمستوى الأفقى.                            |
| 3                                                                                          | النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما          |
| 4                                                                                          | 5 مرجحات الارتفاع بالجسم 45° فوق البار.                       |
| الدرجة النهائية للاعب تكون من 10 درجات و في حالة عدم أداء أي مهارة يتم خصم 0.5 درجة جزاءات |                                                               |

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/xwebSioLh84>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

| م               | الاختبار                                                                                                                                                                                                     | درجة الاختبار |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الاختبار الاول  | على جهاز الحلق : الارتكاز باستقامة الجزع في وضع الزاوية بثني الركبتين و اليدين للخارج و الثبات 10 ثواني (زاوية تك)                                                                                           | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/Xnyfltsolll">https://youtu.be/Xnyfltsolll</a> |               |
| الاختبار الثاني | مرونة (جراند كار عرض + يمين + يسار + قبة ثبات)                                                                                                                                                               | 10 درجات      |
|                 | لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي<br><a href="https://youtu.be/vFw4emW-D4E">https://youtu.be/vFw4emW-D4E</a> |               |



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                       | درجة الصعوبة              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | ميزان أمامي أو جانبي و الثبات 2 ثانية                                                                                                                                                                                                                          | 0.2                       |
| 2 | من الوقوف على القدمين الوثب لاداء درجة امامية فتح متبوعة مباشرة بالصعود بالقوة لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس) ثم النزول للوقوف على القدمين                                                                                                | 0.4                       |
| 3 | درجة خلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين                                                                                                                                                                                                                       | 0.2                       |
| 4 | الجري 2-3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)<br>متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين<br>(مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج)<br>الربط بين المهارات | 0.2<br>0.4<br>0.3         |
| 5 | الانبطاح اماما ثم اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار ثم الوصول لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                              | 0.1 = 0.3<br>لكل جراندكار |
| 6 | ثم الارتكاز على اليدين زاوية ٧ و الثبات 2 ثانية ثم الرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                                                   | 0.2                       |
| 7 | مرجحة الجزع أماما و الذراعين عاليا ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوصول للوقوف على القدمين و الارتقاء لأعلى و تغيير الاتجاه بربع لفة                                                                                  | 0.1                       |
| 8 | الجري 2-3 خطوات و الارتقاء لعمل دورة هوائية أمامية مكورة و الثبات وقوفا على القدمين ثم تغيير الاتجاه                                                                                                                                                           | 0.5                       |
| 9 | من الوقوف على القدمين الوثب لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف)<br>متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .<br>الربط بين المهارات                                                                                                                    | 0.1<br>0.3<br>0.3         |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3.5</b>                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/DZgmGOYimZw>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### عش الغراب

| م | المهارات                                      | درجة الصعوبة          |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | 3 فلنكات                                      | $0.3 = 0.9$ لكل فلنكة |
| 2 | تغيير الاتجاه بربع لفة في فلنكة واحدة (Elema) | 0.3                   |
| 3 | 3 فلنكات                                      | $0.3 = 0.9$ لكل فلنكة |
| 4 | تغيير الاتجاه بربع لفة في فلنكة واحدة (Elema) | 0.3                   |
| 5 | 3 فلنكات                                      | $0.3 = 0.9$ لكل فلنكة |
| 6 | نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بربع لفة         | 0.2                   |
|   | <b>D.Score</b>                                | <b>3.5</b>            |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/naCNuk4FIDw>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

(مواصفات الجهاز: سلم قفز + مراتب بارتفاع 30 سم)

| م                                                   | المهارة                                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | الجري من 10-15 متر.                                                  |
| 2                                                   | الارتقاء لأداء دورة هوائية أمامية مستقيمة و الهبوط ثبات على القدمين. |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</u> |                                                                      |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/dZD5DIzfOC0>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز لا يزيد عن 1.70 م من الارض و 1.50 م من سطح المرتبة  
( مسموح بوضع مرتبة هبوط 10 سم و مسموح بوضع مرتبة تحت السلم بأرتفاع 20 سم بحد أقصى )

| م | المهارة                                                                                 | درجة الصعوبة                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1 | من الوقوف على السلم الطلوع بالكب ( لونج ابسترت ).                                       | 0.5                          |
| 2 | زاوية ضم والثبات 2 ث.                                                                   | 0.1                          |
| 3 | الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين والثبات 2 ثانية ( برس بلانس فتح أو ضم ).                | 0.5                          |
| 4 | النزول لعمل 3 مرجحات أماما 45° وخلفا للمرور بالوقوف على اليدين.                         | 1.8 = 0.6 لكل<br>مرجحة كاملة |
| 5 | المرور بوضع الوقوف على اليدين ( او الثبات 2 ثانية ) و الخروج جانبا بعد المرجحة الثالثة. | 0.6                          |
|   | <b>D.Score</b>                                                                          | <b>3.5</b>                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/CsqDhA03b44>



## مرحلة 10 سنوات بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

| م | المهارة                                                          | درجة الصعوبة                |
|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت.      | 0.8                         |
| 2 | مرجحة الرجلين خلفا أقل من المستوى الافقى .                       | 0.2                         |
| 3 | هيسيركل                                                          | 0.6                         |
| 4 | النزول بالرجلين لعمل اندرسوينج للمرجحات خلفا و أماما             | 0.4                         |
| 5 | 5 مرجحات الارتفاع بالجسم للمستوى 45 ° تحت البار أو الافقى للجسم. | $0.3 = 1.5$ لكل مرجحة كاملة |
|   | <b>D.Score</b>                                                   | <b>3.5</b>                  |

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/ehfa7dFfjbI>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | درجة الصعوبة              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | ميزان أمامي أو جانبي                                                                                                                                                                                                                                                                                            | اجباري                    |
| 2 | درجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180 ° (هاف تويست) و النزول أماما درجة فتح و الصعود مباشرة بالقوة للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية و النزول على القدمين و تغيير الاتجاه                                                                                                                | 0.5                       |
| 3 | الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring) متبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات وقوفا على القدمين                                                                                                                                                                          | 0.2<br>0.4<br>0.3         |
| 4 | الانبطاح اماما اداء جراند كار عرض + جراندكار يمين + جراندكار يسار                                                                                                                                                                                                                                               | 0.1 = 0.3<br>لكل جراندكار |
| 5 | ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم أداء نصف فلنكة                                                                                                                                                                                                                             | 0.2                       |
| 6 | الوصول لوضع الجلوس الطويل الارتكاز على اليدين زاوية ٧ و الثبات 2 ثانية و الرجوع لوضع الجلوس الطويل                                                                                                                                                                                                              | 0.2                       |
| 7 | مرجحة الجزع أماما ثم خلفا للوصول لوضع الوقوف على الكتفين و القدمين عاليا ثم الرجوع مكورا للوقوف على القدمين                                                                                                                                                                                                     | 0.1                       |
| 8 | الجري 2 - 3 خطوات الوثب لعمل شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg) متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring) ثم الوقوف على القدمين (مسموح بالارتقاء لأعلى ثم اداء درجة أمامية مكورة بعد الهاندسبرنج) | 0.1<br>0.2<br>0.3<br>0.2  |
| 9 | تغيير الاتجاه ثم الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة جانبية على اليدين (راوند أوف) متبوعة مباشرة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف) .                                                                                                                                                                                 | 0.1<br>0.2<br>0.2         |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3.5                       |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/wZDyP1YiA\\_I](https://youtu.be/wZDyP1YiA_I)



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### 1- عش غراب

| م | المهارات                               | درجة الصعوبة        |
|---|----------------------------------------|---------------------|
| 1 | من الثبات رشن 180°                     | 1.5                 |
| 2 | 5 فلنكات                               | 1.5 = 0.3 لكل فلنكة |
| 3 | نهاية حركية والنزول جانباً مع ربع لفة. | 0.5                 |
|   | <b>D.Score</b>                         | <b>3.5</b>          |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علماً بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/v4QOos\\_EAgY](https://youtu.be/v4QOos_EAgY)



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### 2- المهر أو حصان حلق أرضى بدون حلقات

| م       | المهارات                                      | درجة الصعوبة          |
|---------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 1       | 3 فلنكات في وضع الارتكاز المقاطع              | $0.9 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 2       | تغيير الاتجاه بربع لفة في فلنكة واحدة (Elema) | 0.3                   |
| 3       | 3 فلنكات في وضع الارتكاز الجانبي              | $0.9 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 4       | تغيير الاتجاه بربع لفة في فلنكة واحدة (Elema) | 0.3                   |
| 5       | 3 فلنكات في وضع الارتكاز المقاطع              | $0.9 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 6       | نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بنصف لفة         | 0.2                   |
| D.Score |                                               | 3.5                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/gRKaiaqpuo4>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### الحلق

### باستخدام الجلد

| م | المهارات                                                     | درجة الصعوبة |
|---|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز ( تو ارمز )                 | 1.0          |
| 2 | الإرتكاز والثبات 2 ثانية باستقامة الجسم و الذراعين           | 0.5          |
| 3 | الأرتكاز زاوية ضم والثبات 2 ثانية                            | 0.5          |
| 4 | الصعود بالقوة للوصول الى وضع الزاوية فتح و الثبات 2 ثانية    | 0.5          |
| 5 | الرجوع لوضع الزاوية ضم ثم الارتكاز باستقامة الجسم و الذراعين | 0.5          |
| 6 | النزول الى وضع التعلق ثم النزول على الارض                    | 0.5          |
|   | <b>D.Score</b>                                               | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/tkZXC734EFw>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

**( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 110 سم + مراتب بارتفاع 110 سم )**

| المهارة                                                                                                              | م |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر.<br>(Handspring) | 1 |
| <b>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب من 10 درجات</b>                                                                  |   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/X19nAtA099s>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 180 سم من الأرض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 50 سم .

| م  | المهارات                                                                                      | درجة الصعوبة |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا بثني الركبتين                                         | 0.3          |
| 2  | الطلوع بالكب ( لونج ابستارت )                                                                 | 0.4          |
| 3  | و الصعود مباشرة بالمرجحة خلفا للوصول للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية                       | 0.4          |
| 4  | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                | 0.4          |
| 5  | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 ° والرجوع مرة أخرى للمرور بالوقوف على اليدين أو الثبات | 0.2          |
| 6  | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                | 0.4          |
| 7  | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للمرور بالوقوف على اليدين             | 0.2          |
| 8  | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة أخرى للمرور بالوقوف على اليدين | 0.4          |
| 9  | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية    | 0.3          |
| 10 | الخروج جانبا بالدوران 180° على ذراع واحد (فولت).                                              | 0.5          |
|    | <b>D.Score</b>                                                                                | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/uXV9ZF4QIMk>



## مرحلة 11 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

| م | المهارة                                                                        | درجة الصعوبة        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 | من التعلق الشد لعمل مرجحة متبوعة بالصعود بالكب لونج ابسترت.<br>(مسموح بالتوقف) | 0.6                 |
| 2 | مرجحة الرجلين خلفا للمستوى 45° أو أكثر.                                        | 0.3                 |
| 3 | هيبسيركل و الخروج 45° أو المرور بوضع الوقوف على اليدين.                        | 0.8                 |
| 4 | النزول خلفا لاداء 3 مرجحات كبرى خلفية (3 جراند معدول)                          | 0.6 = 1.8 لكل جراند |
|   | <b>D.Score</b>                                                                 | <b>3.5</b>          |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/gNYy3QiqVml>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

| م              | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | درجة الصعوبة             |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1              | الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring)<br>متبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة و الهبوط ثبات وقفا على القدمين<br><br>الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0.1<br>0.3<br>0.2        |
| 2              | تغيير الاتجاه الجري 2 - 3 خطوات لاداء شقلبة أمامية على اليدين (Handspring) متبوعة بشقلبة أمامية على اليدين (Double Take off) ثم الوقوف على القدمين<br><br>الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.2<br>0.2<br>0.2        |
| 3              | - المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول دحرجة بايك و الوقوف على القدمين و الصعود بالقوة من الوقوف على القدمين الى وضع الوقوف على اليدين (برس بلانس بايك) والثبات 2 ثانية و تغيير الاتجاه 180° (دبل تشنج)<br>- و النزول خلفا دحرجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 180° (هاف تويست)<br>- النزول أماما دحرجة فتح و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية و النزول على القدمين و تغيير الاتجاه<br><br>الربط بين المهارات | 0.3<br>0.3<br>0.3<br>0.3 |
| 4              | الانبطاح اماما اداء جراندا كار عرض + جرانديكار يمين + جرانديكار يسار                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.1 = 0.3 لكل جرانديكار  |
| 5              | ثم الوصول لوضع الانبطاح اماما والارتكاز على اليدين و الرجلين خلفا ثم أداء فلنكة + ميزان أمامي أو جانبي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0.2                      |
| 6              | تغيير الاتجاه الجري 2 - 3 خطوات الوثب لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف)<br><br>متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باك دايف)<br><br>متبوعة بدورة هوائية خلفية مكورة.<br><br>الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                  | 0.1<br>0.3<br>0.2        |
| <b>D.Score</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>3.5</b>               |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/pXSj1IMMkDE>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### 1- حصان حلق أرضى بدون حلقات

| م | المهارات                                         | درجة الصعوبة                      |
|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | فلنكة أو أكثر                                    | 0.4                               |
| 2 | الانتقال الامامى فى 4 فلنكات على الاكثر (Magyar) | 1.5 = 0.3 لكل جزء من اجزاء الجهاز |
| 3 | فلنكة أو أكثر                                    | 0.4                               |
| 4 | 1/2 سبندل.                                       | 0.9                               |
| 5 | نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بنصف لفة            | 0.3                               |
|   | <b>D.Score</b>                                   | <b>3.5</b>                        |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالى

[https://youtu.be/zOV\\_XVJdcUk](https://youtu.be/zOV_XVJdcUk)



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### 2- عش الغراب

| م       | المهارات                                          | درجة الصعوبة          |
|---------|---------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       | 2- 3 فلنكات                                       | $0.2 = 0.4$ لكل فلنكة |
| 2       | رشن 180°                                          | 0.6                   |
| 3       | 2- 3 فلنكات                                       | $0.2 = 0.4$ لكل فلنكة |
| 4       | فسحة                                              | 0.7                   |
| 5       | 2- 3 فلنكات                                       | $0.2 = 0.4$ لكل فلنكة |
| 6       | اشتكلي<br>A                                       | 0.6                   |
| 7       | 2- 3 فلنكات نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بربع لفة | $0.2 = 0.4$ لكل فلنكة |
| D.Score |                                                   | 3.5                   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/Vpyy2rJKXkA>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### 3- حصان حلق

| م | المهارات                                                                                                                               | درجة الصعوبة               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | الارتكاز الامامي على اليدين على الحلقتين                                                                                               |                            |
| 2 | مرجحة الرجلين معا يمين و يسار بضم الرجلين مرجحتين لوصول المشطين لمستوى الجهاز                                                          | $1.4 = 0.35$ لكل نصف مرجحة |
| 3 | مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز <b>3 مرجحات</b> | $2.1 = 0.35$ لكل نصف مرجحة |
| 4 | النزول على القدمين                                                                                                                     |                            |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                         | <b>3.5</b>                 |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/gKAeahgP6-0>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### الحلق باستخدام الجلد

| م | المهارات                                                                                                      | درجة الصعوبة                  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز (تو ارمز)                                                                    | 0.3                           |
| 2 | الإرتكاز والثبات 2 ثانية                                                                                      | 0.2                           |
| 3 | الأرتكاز زاوية ضم والثبات 2 ثانية                                                                             | 0.3                           |
| 4 | الصعود بالقوة للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و الثبات 2 ثانية                                            | 0.6                           |
| 5 | الرجوع لوضع الزاوية ضم و النزول البطئ خلفا لوضع التعلق المقلوب المستقيم                                       | 0.2                           |
| 6 | النزول خلفا بفرد الجسم للتعلق مع ملح الكتفين ثم الصعود أماما للتعلق المقلوب المستقيم<br>بثنى الذراعين و الجسم | 0.2                           |
| 7 | ثني الجسم و الفرد لأداء 3 مرجحات خلفا و أماما للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلي<br>من الافقي باستقامة الذراعين. | 0.2 = 1.2<br>لكل نصف<br>مرجحة |
| 8 | نهاية حركية دورة هوائية خلفية مستقيمة و يتم ادائها في المرجحة الرابعة                                         | 0.5                           |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                | <b>3.5</b>                    |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/ov-OZqngIJ8>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

**( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 115 سم + مراتب بارتفاع 80 سم )**

| م                                                                                                                               | المهارات                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                               | <b>1- القفزة الأولى:</b><br>الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين والنزول وقوفا على القدمين فوق المراتب.<br>(Handspring)            |
| 2                                                                                                                               | <b>2- القفزة الثانية:</b><br>الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة جانبية علي اليدين و النزول وقوفا على القدمين فوق المراتب.<br>(Handspring with ¼ t) |
| <b><u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب لكل قفزة من 10 درجات</u></b><br><b><u>درجة اللاعب على الجهاز تكون متوسط القفزتين</u></b> |                                                                                                                                                            |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/1vvrIAC0BHQ>

<https://youtu.be/x1Y0rnPwNCs>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 180 سم من الأرض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 50 سم .

| م       | المهارات                                                                                                                                                                 | درجة الصعوبة |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1       | التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا بثني الركبتين                                                                                                                    | 0.2          |
| 2       | الطلوع بالكب ( لونج ابستارت )<br>والفرد أماما لأداء نصف مرجحة و النزول من الخلف بمرجحة الكتفين لعمل سيتنج<br>ثم الرجوع لوضع الارتكاز زاوية ضم.                           | 0.3<br>0.5   |
| 3       | زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية<br>(فتح أو ضم)                                                                                      | 0.4          |
| 4       | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                                                                                           | 0.4          |
| 5       | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للمرور<br>بالوقوف على اليدين أو الثبات                                                                           | 0.2          |
| 6       | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج)                                                                                                                                           | 0.4          |
| 7       | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة أخرى للوقوف على<br>اليدين                                                                                             | 0.2          |
| 8       | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة أخرى<br>للمرور بالوقوف على اليدين                                                                         | 0.4          |
| 9       | النهاية الحركية دورة هوائية خلفية مستقيمة والنزول وقفا على القدمين أو مرجحة<br>أماما للوصول 45 ° و الرجوع لعمل دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية للنزول<br>على القدمين. | 0.5          |
| D.Score |                                                                                                                                                                          | 3.5          |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/098wtWoeAc8>



## مرحلة 12 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2 م من الارض

| م | المهارات                                                                            | درجة الصعوبة          |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | لونج اب ستارت (مسموح بالتوقف) + تغيير القبضة للأسفل من الإرتكاز                     | 0.4                   |
| 2 | مرجحة الرجلين خلفا للمرور بالوقوف على اليدين.                                       | 0.2                   |
| 3 | 3 مرجحات كبري أمامية. (3 جراند مقلوب)                                               | $0.3 = 0.9$ لكل جراند |
| 4 | تغيير الإتجاه بنصف لفة بعد المرجحة الكبرى الأمامية الثالثة للقبض من أعلي. (فولت)    | 0.8                   |
| 5 | 3 مرجحات كبري خلفية. (3 جراند معدول)                                                | $0.3 = 0.9$ لكل جراند |
| 6 | و النزول خلفا وقوفا على القدمين و الثبات<br>(غير مسموح بمساعدة المدرب أثناء الهبوط) | 0.3                   |
|   | <b>D.Score</b>                                                                      | <b>3.5</b>            |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/dnMVDn1ycvQ>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | درجة الصعوبة |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | الجري 2-3 خطوات شقلبة أمامية على اليدين فتح برجل و رجل (Handspring one leg)                                                                                                                                                                                                                                  | 0.1          |
|   | متبوعة مباشرة بشقلبة أمامية على اليدين (Handspring)                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.2          |
|   | متبوعة مباشرة بدورة هوائية أمامية منحنية أو مستقيمة                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.3          |
|   | الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.2          |
| 2 | دورة هوائية أمامية مكورة متبوعة مباشرة                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.2          |
|   | بدورة هوائية أمامية مكورة.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0.2          |
|   | الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.2          |
| 3 | المرور بوضع الوقوف على اليدين و النزول درجة بايك و الصعود بالقوة من الوقوف على القدمين الى وضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ثانية (برس بلانس بايك ) و تغيير الاتجاه 180° (دبل تشنج) و النزول خلفا درجة خلفية مرورا بوضع الوقوف على اليدين و تغيير الاتجاه 360° (فولتويست) النزول على القدمين و تغيير الاتجاه | 0.2          |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0.2          |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0.2          |
|   | الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.1          |
| 4 | الانبطاح أماما ثم أداء 2 فلنكة أو 2 توماس                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0.2          |
| 5 | زاوية 7 ثبات 2 ث + ميزان أمامي أو جانبي                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
|   | في حالة أداء اللاعب زاوية 7 أو مانا متبوعة بالصعود بالقوة برس بلانس ضم أو من درجة أمامية منحنية يحصل اللاعب على 0.3 محسنات                                                                                                                                                                                   | 0.2          |
| 6 | الجري 2-3 خطوات لاداء شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند أوف)                                                                                                                                                                                                                                         |              |
|   | متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.1          |
|   | و الارتقاء ل أعلى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.3          |
|   | (في حالة أداء الدورة الهوائية مكورة يحصل اللاعب على نصف قيمة الصعوبة فقط)                                                                                                                                                                                                                                    | 0.2          |
| 7 | تغيير الاتجاه من الثبات الدفع بالقدمين لاداء شقلبة جانبية على اليدين ( راوند أوف)                                                                                                                                                                                                                            | 0.1 = 0.2    |
|   | متبوعة ب 2 شقلبة خلفية على اليدين ( 2 باك دايف)                                                                                                                                                                                                                                                              | لكل باكدايف  |
|   | متبوعة بدورة هوائية خلفية مكورة.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.2          |
|   | الربط بين المهارات                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.2          |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بان الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/mkQPg4UVovY>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### 1- حصان حلق بدون حلقات

| م       | المهارات                                         | درجة الصعوبة                      |
|---------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1       | فلنكة أو أكثر                                    | 0.1                               |
| 2       | الانتقال الامامى فى 4 فلنكات على الاكثر (Magyar) | 1.5 = 0.3 لكل جزء من أجزاء الجهاز |
| 3       | فلنكة أو أكثر على نهاية الجهاز                   | 0.2                               |
| 4       | الانتقال الخلفى فى 4 فلنكات (sivado)             | 1.5 = 0.3 لكل جزء من أجزاء الجهاز |
| 5       | فلنكة أو أكثر                                    | 0.1                               |
| 6       | نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بنصف لفة            | 0.1                               |
| D.Score |                                                  | 3.5                               |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/CDkd4BAz7Ew>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### 2- عش غراب بحلقة واحدة

| م | المهارات                              | درجة الصعوبة          |
|---|---------------------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 - 3 فلنكات                          | $0.6 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 2 | تغيير الاتجاه $180^\circ$             | 2.0                   |
| 3 | 2 - 3 فلنكات                          | $0.6 = 0.3$ لكل فلنكة |
| 4 | نهاية حركية نزول جانبا مقاطع بربع لفة | 0.3                   |
|   | <b>D.Score</b>                        | <b>3.5</b>            |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/sp8Tj4j8FeQ>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### 3- حصان حلق

| م | المهارات                                                                                                                                                                            | درجة الصعوبة              |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | الارتكاز الامامي على اليدين على الحلقتين                                                                                                                                            |                           |
| 2 | مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا<br>أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز <b>3 مرجحات</b>                                           | 1.2 = 0.2 لكل نصف<br>مرجة |
| 3 | دخول الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى ثم<br>دخول الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى<br>للاوصول الى وضع الارتكاز الخلفي بضم الرجلين  | 0.3<br>0.3                |
| 4 | مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا<br>أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز <b>3 مرجحات</b>                                           | 1.2 = 0.2 لكل نصف<br>مرجة |
| 5 | خروج الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى ثم<br>خروج الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى<br>للاوصول الى وضع الارتكاز الامامي بضم الرجلين | 0.3<br>0.2                |
| 6 | النزول على القدمين                                                                                                                                                                  |                           |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                      | <b>3.5</b>                |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/MqeNTWVm1PI>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### الحلق:

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                                 | درجة الصعوبة |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | من التعلق الطلوع بالقوة للإرتكاز ( تو ارمز )                                                                                                                                                                                                             | 0.2          |
| 2 | الارتكاز زاوية ضم 2 ثانية<br>و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و الثبات 2 ثانية                                                                                                                                                        | 0.2<br>0.5   |
| 3 | النزول البطئ مروراً بوضع الزاوية ضم ثم النزول البطئ خلفاً لوضع التعلق المقلوب المستقيم                                                                                                                                                                   | 0.3          |
| 4 | النزول خلفاً باستقامة الجسم و الذراعين للوصول لوضع البلانش الخلفي و الثبات 2 ثانية<br>(planche back lever)<br>و النزول البطئ للتعلق المعكوس باستقامة الجسم و ملخ الكتف للتعلق و الصعود أماماً باستقامة الجسم و ثني الذراعين لوضع التعلق المقلوب المستقيم | 0.4<br>0.2   |
| 5 | ثني الجسم و الفرد أماماً ثم خلفاً لأداء (Inlocate)<br>ثم مرجحة خلفاً للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلي من الافقي باستقامة الذراعين.                                                                                                                        | 0.4<br>0.2   |
| 6 | اماماً لعمل Dislocate                                                                                                                                                                                                                                    | 0.4          |
| 7 | نهاية حركية دورتين هوائيتين خلفيتين مكورتين                                                                                                                                                                                                              | 0.7          |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علماً بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/9Ltn32TuG90>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 100 سم )

| م                                                                                                                 | المهارات                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                 | <u>1- القفزة الأولى:</u><br>الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين والنزول وقوفا على القدمين فوق المراتب.<br>( Handspring) |
| 2                                                                                                                 | <u>2- القفزة الثانية : (بدون حصان)</u><br>الجرى لعمل يورشينكو و النزول على القدمين على المراتب                                                   |
| <u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب لكل قفزة من 10 درجات</u><br><u>درجة اللاعب على الجهاز تكون متوسط القفزتين</u> |                                                                                                                                                  |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/fh26vITT-gY>

<https://youtu.be/G3FuQKADCeQ>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد اقصى 2م من الارض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 70 سم .

| م | المهارات                                                                                                                                                                       | درجة الصعوبة |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا                                                                                                                                        | 0.2          |
| 2 | الطلوع بالكب ( لونج ابستارت)<br>والفرد اماما لأداء نصف مرجحة و النزول من الخلف بمرجحة الكتفين لعمل<br>اندرسونج و الوصول لوضع الارتكاز على العضدين مرورا بوضع المانا<br>(Manna) | 0.2<br>0.4   |
| 3 | فرد الرجلين أماما لعمل نصف مرجحة خلفية على العضدين و الرجوع لوضع<br>الارتكاز زاوية ضم.                                                                                         | 0.4          |
| 4 | الارتكاز زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات 2 ثانية<br>(فتح أو ضم)                                                                                   | 0.4          |
| 5 | تغيير الاتجاه 180 ° (دبل تشنج) أو (باك تشنج)                                                                                                                                   | 0.4          |
| 6 | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للوقوف على<br>اليدين                                                                                                   | 0.2          |
| 7 | موي (Moy) صعوبة C, B<br>أو دائرة كبرى (Giant swing) و في حالة أداء جراند يحصل اللاعب على<br>0.3 محسنات.                                                                        | 0.6          |
| 8 | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع 45 والرجوع مرة اخرى للوقوف على<br>اليدين                                                                                                   | 0.2          |
| 9 | النهاية الحركية دورة هوائية خلفية مستقيمة والنزول وقفا على القدمين أو مرجحة<br>أماما للوصول 45° و الرجوع لعمل دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية للنزول<br>على القدمين.        | 0.5          |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                 | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/j1pljfeXOqc>



## مرحلة 13 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجلد: ارتفاع الجهاز 2.20 م من الارض

| م  | المهارات                                                                                                    | درجة الصعوبة |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | من القبض من أعلى مرجحة أماما خلفا للوصول للمستوى الأفقى للجسم أو أكثر.<br>(Back up rise to support or more) | 0.2          |
| 2  | النزول خلفا لاداء سانجروفكا                                                                                 | 0.6          |
| 3  | 1 - 2 مرجحات كبرى خلفية. (1 - 2 جراند معدول)                                                                | 0.1          |
| 4  | تغيير الإتجاه بنصف لفة بالمرجحة الكبرى الخلفية الثالثة للقبض من أسفل .<br>(فورورد تويست)                    | 0.6          |
| 5  | 1 - 2 مرجحات كبرى أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)                                                               | 0.1          |
| 6  | اندو فتح                                                                                                    | 0.7          |
| 7  | 1 - 2 مرجحات كبرى أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)                                                               | 0.1          |
| 8  | تغيير الإتجاه بنصف لفة بعد المرجحة الكبرى الأمامية الثالثة للقبض من أعلي. (فولت)                            | 0.2          |
| 9  | 2 مرجحات كبرى خلفية . (2 جراند معدول)                                                                       | 0.2          |
| 10 | نهاية حركية دورة هوائية خلفية مستقيمة .                                                                     | 0.7          |
|    | <b>D.Score</b>                                                                                              | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/PzN6gSQCSU8>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### الحركات الأرضية

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                             | درجة الصعوبة      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | شقلبة أمامية على اليدين بالرجلين (Handspring) ( مسموح بعدم ادائها)<br>متبوعة بدورة هوائية أمامية مستقيمة (Salto fwd stretched)<br>متبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة (Salto fwd Tuck)<br>الربط بين المهارات            | 0.3<br>0.2<br>0.3 |
| 2 | شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف)<br>و الارتفاع لأعلى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة<br>الربط بين المهارات                                                                 | 0.1<br>0.3<br>0.2 |
| 3 | من الجري أداء دورة هوائية أمامية منحنية مع الدوران 180° (فورورد بايك هاف تويست)                                                                                                                                      | 0.3               |
| 4 | 2 فلنكة + رشن وند سونج 360° أو 2 توماس + 1/2 سبندل                                                                                                                                                                   | 0.3 + 0.2         |
| 5 | بلانش فتح أو زاوية v أو زاوية مانا و الثبات 2 ثانية                                                                                                                                                                  | 0.3               |
| 6 | الصعود بالقوة للوقوف على اليدين 2 ثانية برس بلانس B . + ميزان أمامي أو جانبي<br>في حالة أداء اللاعب زاوية v أو مانا متبوعة بالصعود بالقوة برس بلانس ضم أو من درجة أمامية<br>منحنية يحصل اللاعب على 0.3 محسنات        | 0.2               |
| 7 | شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند اوف ) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف)<br>و الارتفاع لأعلى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة بلفة كاملة حول المحور الطولي ( استريت<br>فولتويست)<br>الربط بين المهارات | 0.1<br>0.4<br>0.3 |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                       | 3.5               |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

[https://youtu.be/\\_zHIRnKGT4o](https://youtu.be/_zHIRnKGT4o)



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### 1- حصان حلق

| م       | المهارات                                                                                           | درجة الصعوبة                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1       | فلنكة أو أكثر                                                                                      | 0.1                                         |
| 2       | الانتقال الامامي الى الحلقة الاولى و الصعود لعمل فلنكة بربع لفة على حلقة واحدة و الدخول على الحلقة | 0.9                                         |
| 3       | فلنكة أو أكثر على الحلقة                                                                           | 0.1                                         |
| 4       | فسحة                                                                                               | 0.9                                         |
| 5       | فلنكة أو أكثر على الحلقة                                                                           | 0.1                                         |
| 6       | اشتكلي B و النزول الى                                                                              | 0.9                                         |
| 7       | 2 فلنكة حلقة و جلد ثم تغيير الاتجاه لاداء نهاية حركية و النزول جانبا مقاطع بنصف لفة                | 0.5 = 0.2 لكل فلنكة +<br>0.1 للنهية الحركية |
| D.Score |                                                                                                    | 3.5                                         |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/W6ZH5F7A49s>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### 2- حصان حلق بدون حلقات

| م | المهارات                                                                          | درجة الصعوبة                      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | فلنكة أو أكثر                                                                     | 0.1                               |
| 2 | الانتقال الامامى فى 4 فلنكات على الاكثر (Magyar)                                  | 1.0 = 0.2 لكل جزء من أجزاء الجهاز |
| 3 | فلنكة أو أكثر على نهاية الجهاز                                                    | 0.3                               |
| 4 | الانتقال الخلفى فى 4 فلنكات (sivado)                                              | 1.0 = 0.2 لكل جزء من أجزاء الجهاز |
| 5 | فلنكة أو أكثر                                                                     | 0.1                               |
| 6 | نهاية حركية رشن 360° أو نهاية حركية بالصعود للوقوف على اليدين من الارتكاز الجانبي | 1.0                               |
|   | <b>D.Score</b>                                                                    | <b>3.5</b>                        |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/p2AQZGo8kfY>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### 3- حصان حلق

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                     | درجة الصعوبة                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | الارتكاز الامامي على اليدين على الحلقتين                                                                                                                                                                     |                                      |
| 2 | مرجحات الرجلين يمين و يسار بفتح الرجلين للوصول بمشط الرجل العليا أعلى من مستوى الكتف و مشط الرجل السفلية لمستوى الجهاز مرجة واحدة                                                                            | 0.5 = 0.25 لكل نصف مرجة              |
| 3 | دخول الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى و مرجة الرجل اليسرى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم رجوع الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي | 0.5 لمرجة الدخول<br>0.5 لمرجة الخروج |
| 4 | دخول الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى و مرجة الرجل اليمنى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم رجوع الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي | 0.5 لمرجة الدخول<br>0.5 لمرجة الخروج |
| 5 | دخول الرجل اليمنى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى و مرجة الرجل اليسرى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم خروج الرجل اليمنى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي | 0.5                                  |
| 6 | دخول الرجل اليسرى من الجانب الايسر مع الارتكاز على اليد اليمنى و مرجة الرجل اليمنى خلفا أعلى من مستوى الكتف ثم خروج الرجل اليسرى من الجانب الايمن مع الارتكاز على اليد اليسرى للخروج الى وضع الارتكاز الخلفي | 0.5                                  |
| 7 | النزول على القدمين                                                                                                                                                                                           |                                      |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                               | <b>3.5</b>                           |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للاداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3T6i-yl8mB4>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### الحلق:

| م | المهارات                                                                                                                                                                                                                                              | درجة الصعوبة |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | من التعلق ملخ الكتفين للوصول للتعلق المقلوب المستقيم                                                                                                                                                                                                  | 0.2          |
| 2 | الطلوع بالكب أماما أو الكب خلفا الى وضع الارتكاز (ابسترت أو باك اب)<br>(في حالة أداء اللاعب ابسترت زاوية ضم , باك اب زاوية ضم أو هونما زاوية ضم مباشرة يحصل اللاعب على 0.3 محسنات)                                                                    | 0.5          |
| 3 | الوصول لوضع الزاوية ضم و الثبات 2 ثانية<br>ثم الصعود بالقوة للوقوف على اليدين باستقامة الذراعين و الثبات 2 ثانية                                                                                                                                      | 0.2<br>0.4   |
| 4 | النزول البطئ مرورا بوضع الزاوية ضم ثم النزول البطئ خلفا لوضع التعلق المقلوب المستقيم                                                                                                                                                                  | 0.3          |
| 5 | النزول خلفا باستقامة الجسم و الذراعين للوصول لوضع البلانش الخلفى و الثبات 2 ثانية<br>(planche back lever)<br>والنزول البطئ للتعلق المعكوس باستقامة الجسم و ملخ الكتف للتعلق و الصعود أماما باستقامة الجسم و ثنى الذراعين لوضع التعلق المقلوب المستقيم | 0.3<br>0.2   |
| 6 | ثنى الجسم و الفرد أماما ثم خلفا لأداء (Inlocate)<br>ثم مرجحة خلفا للوصول للمستوى 45° للقدمين اعلى من الافقي باستقامة الذراعين.                                                                                                                        | 0.3<br>0.1   |
| 7 | اماما لعمل (Dislocate)                                                                                                                                                                                                                                | 0.3          |
| 8 | نهاية حركية دورتين هوائيتين خلفيتين مكورتين                                                                                                                                                                                                           | 0.7          |
|   | <b>D.Score</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادى لتوضيح الاجبارى رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالى علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالى

<https://youtu.be/mfyMbESpA5A>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### حصان القفز:

**( مواصفات الجهاز : سلم قفز + حصان قفز بارتفاع 125 سم + مراتب بارتفاع 130 سم )**

| م                                                                                                                               | المهارات                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                               | <b><u>1- القفزة الأولى :</u></b><br>الجرى لعمل يورشينكو و النزول على القدمين على المراتب                                                                        |
| 2                                                                                                                               | <b><u>2- القفزة الثانية:</u></b><br>الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة أمامية علي اليدين والنزول وقوفا على القدمين فوق المراتب.<br>( Handspring)        |
| 3                                                                                                                               | <b><u>3- القفزة الثالثة:</u></b><br>الجرى لعمل إرتقاء من على السلم لأداء شقلبة جانبية على اليدين و النزول رقودا على الظهر فوق المراتب.<br>(Handspring with ¼ t) |
| <b><u>يتم احتساب الدرجة النهائية للاعب لكل قفزة من 10 درجات</u></b><br><b><u>درجة اللاعب على الجهاز تكون متوسط القفزتين</u></b> |                                                                                                                                                                 |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للآداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/P8o7j7UnjZE>

<https://youtu.be/LPvrlkvzyE>

<https://youtu.be/4DvcpoCnqQ>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### المتوازي:

مواصفات الجهاز: ارتفاع الجهاز موحد للفريق بحد أقصى 2م من الأرض و ارتفاع مراتب النهاية الحركية 70 سم .

ملاحظة : يسمح للاعب باختيار مهارة واحدة من المهارات رقم 3 أو رقم 8 وفي حالة أداء المهارتين يحصل اللاعب على

### 0.3 محسنات

| م  | المهارات                                                                                                         | درجة الصعوبة |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | التعلق و أداء مرجحة خلفا و أماما و خلفا<br>للمصعود الى وضع الارتكاز العضدي (سونجستم للوصول للارتكاز على العضدين) | 0.1<br>0.3   |
| 2  | أداء مرجحة على العضدين أماما و خلف<br>ثم أماما للوصول لوضع الارتكاز (طايرة)                                      | 0.2<br>0.3   |
| 3  | اداء نصف مرجحة و النزول من الخلف بمرجحة الكتفين لعمل باسكت للوصول<br>لوضع الارتكاز زاوية ضم                      | 0.5          |
| 4  | الارتكاز زاوية ضم ثبات 2 ثانية و الصعود بالقوة للوقوف على اليدين ثبات<br>2 ثانية (فتح أو ضم)                     | 0.3          |
| 5  | تغيير الاتجاه 180 ° (باك تشينج أو دبل تشينج)                                                                     | 0.3          |
| 6  | دائرة كبرى (جراند)                                                                                               | 0.8          |
| 7  | مرجحة أماما 45° خلفا للمرور بالوقوف على اليدين.                                                                  | 0.1          |
| 8  | فورورد تويست للوصول لوضع الزاوية 45° و في حالة أداء فورورد تويست<br>بلانس يحصل اللاعب على 0.3 محسنات             | 0.5          |
| 9  | النزول لعمل مرجحة أماما للوصول لوضع المانا (Manna) والرجوع مرة<br>اخرى للمرور بالوقوف على اليدين                 | 0.1          |
| 10 | النهاية الحركية دورتين هوائيتين خلفيتين مكورة أو منحنية 2.                                                       | 0.5          |
|    | <b>D.Score</b>                                                                                                   | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/3M7nDgN6SW0>



## مرحلة 14 سنة بطولة الجمهورية

### العقلة:-

### باستخدام اللجند: ارتفاع الجهاز 2.40 م من الارض

| م  | المهارات                                                                                                    | درجة الصعوبة |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | من القبض من أعلى مرجحة أماما خلفا للوصول للمستوى الأفقى للجسم أو أكثر.<br>(Back up rise to support or more) | 0.1          |
| 2  | النزول خلفا لاداء سانجروفكا بالطيران                                                                        | 0.5          |
| 3  | 1 - 2 مرجحات كبري خلفية. (1 - 2 جراند معدول)                                                                | 0.1          |
| 4  | شتالدر                                                                                                      | 0.5          |
| 5  | 1 - 2 مرجحات كبري خلفية. (1 - 2 جراند معدول)                                                                | 0.1          |
| 6  | تغيير الإتجاه بنصف لفة بالمرجحة الكبرى الخلفية الثالثة للقبض من أسفل .<br>(فورورد تويست)                    | 0.3          |
| 7  | 1 - 2 مرجحات كبري أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)                                                               | 0.1          |
| 8  | اندو أو ديسلوكيشن<br>(في حالة أداء اللاعب لمهارة ديسلوكيشن يحصل اللاعب على 0.5 محسنات)                      | 0.5          |
| 9  | 1 - 2 مرجحات كبري أمامية. (1 - 2 جراند مقلوب)                                                               | 0.2          |
| 10 | تغيير الإتجاه بنصف لفة بعد المرجحة الكبرى الأمامية الثالثة للقبض من أعلي. (فولت)                            | 0.2          |
| 11 | 2 مرجحات كبري خلفية . (2 جراند معدول)                                                                       | 0.2          |
| 12 | نهاية حركية دورتين هوائيتين خلفية مكورة أو منحنية أو مستقيمة                                                | 0.7          |
|    | <b>D.Score</b>                                                                                              | <b>3.5</b>   |

لمشاهدة فيديو استرشادي لتوضيح الاجباري رجاء المتابعة باستخدام الرابط التالي علما بأن الفيديو يمثل نموذج للأداء الجيد وليس المثالي

<https://youtu.be/Qwi-sNOF3nQ>



## مرحلة 16 سنة بطولة الجمهورية

يتم تطبيق جميع بنود القانون الدولي للناشئين 2025 - 2028 ما لم يوضح غير ذلك -

E score . يلتزم اللاعب بأداء 7 حركات + النهاية الحركية لكي يتم احتساب 10 درجات -

### Short exercise

- في حالة أداء اللاعب 5 حركات فقط يتم خصم 3 درجات جزاءات.
- في حالة أداء اللاعب 5 حركات فقط يتم خصم 4 درجات جزاءات.
- في حالة أداء اللاعب 3 حركات فقط يتم خصم 5 درجات جزاءات.
- في حالة أداء اللاعب 2 حركات فقط يتم خصم 6 درجات جزاءات.
- في حالة أداء اللاعب حركة واحدة فقط يتم خصم 7 درجات جزاءات.

- يجب على اللاعب أن يؤدي المتطلبات التالية:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>1 - أداء سلسلة هوائية أكروباتية أمامية أو خلفية.</p> <p>2 - أداء اللاعب شقلبة جانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند اوف) متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين (باكدايف) و الارتقاء ل أعلى لعمل دورة هوائية خلفية مستقيمة مع الدوران لفة كاملة حول المحور الطولى أو اكثر (فولتويست أو أكثر)</p> <p>3 - أداء حركه من المجموعة الاولى ذات صعوبة</p> <p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">بحد أدنى .</p> <p>و في حالة عدم اداء المتطلبات السابقة أو أداء صعوبة أقل من المطلوبة يخصم 0.5 درجة لكل مطلب.</p> | <p style="text-align: center;"><b>الحركات أرضية</b></p> |
| <p style="text-align: center;">-1Travel 3/3.</p> <p style="text-align: center;">2- اشتكلى أو فلنكة على حلقة واحدة أو فسحة</p> <p style="text-align: center;">Czechkehre</p> <p>في حالة عدم اداء المتطلبات السابقة يخصم 0.5 درجة لكل مطلب .</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p style="text-align: center;"><b>حصان الحلق</b></p>    |
| <p>1- دبل هونما تك و في حالة أدائها ( بايك) يحصل اللاعب على 0.2 محسنات .</p> <p>2- حركة من المجموعة الثالثة صعوبة</p> <p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">بحد أدنى و في حالة أدائها بدرجة صعوبة أعلى يحصل اللاعب على 0.2 محسنات</p> <p>في حالة عدم اداء المتطلبات السابقة أو أداء صعوبة أقل من المطلوبة يخصم 0.5 درجة لكل مطلب.</p>                                                                                                                                                              | <p style="text-align: center;"><b>الحلق</b></p>         |

### مواصفات الجهاز : سلم قفز + حضان قفز (135سم)

### حضان القفز

1- يجب على اللاعب الدوران في مرحلة الطيران الثاني (مكورة – منحنية – مفرودة) أو مع اللف حول المحور الطولى.

(و فى حالة عدم ادائها يخصم 0.5).

يطبق هذا المتطلب لكل من القفزة الاولى و الثانية

فى حالة أداء اللاعب قفزة يورشينكو متبوعة بدوران حول المحور العرضي يحصل اللاعب على 0.5 محسنات

يتم احتساب درجة القفزة الاولى لنتيجة الفرق و الفردي العام فقط و يتم احتساب متوسط درجات القفرتين فى حالة الرغبة للتأهل الى نهائيات جهاز حضان القفز علما بأنه يتم تأهل لاعبين بحد أقصى الى نهائيات الجهاز من نفس الهيئة

1- يجب على اللاعب أداء حركة باسكت للوصول للارتكاز و فى حالة أدائها للوقوف على اليدين يحصل اللاعب على 0.5 محسنات

2- يجب على اللاعب أداء احدى المهارات التالية (فورورد تويست بلانس , ديمادوف , هيليكير)

3- يجب على اللاعب أداء احدى المهارات التالية

(Gaint Swing , MOY C or B , Tippet)

فى حالة عدم اداء المتطلبات السابقة يخصم 0.5 درجة لكل متطلب .

ملاحظة : فى حالة أداء اللاعب جملة حركية و يكون درجة البداية لها أكبر من 2.8 لا يتم خصم الجزاءات على المتطلبات السابقة فى حالة عدم ادائها.

### المتوازي

1- يجب على اللاعب أداء حركة من المجموعة الثانية (Flight element) وفى حالة أحتسابها يحصل اللاعب على 0.5

محسنات للمهارات ذات صعوبة C أو أعلى.

2- يجب على اللاعب أداء حركة ديسلوكيشن (Adler) للوصول للقبضة المعكوسة و فى حالة عدم ادائها يخصم 0.5 درجة .

3- فى حالة أداء اللاعب احدى مهارتي شتالدر ضم أو اندو ضم يحصل اللاعب على 0.2 محسنات.

### العقلة

### مرحلة الدرجة الثانية بطولة الجمهورية

تبعاً لجميع قواعد القانون الدولي للناشئين 2025-2028

### مرحلة الدرجة الأولى بطولة الجمهورية

تبعاً لجميع قواعد القانون الدولي 2025-2028

مع خالص تمنيات اللجنة الفنية للجهاز الفني للرجال بالتوفيق لجميع اللاعبين