

חוקת התחרות בפס-אקרובטיקה 2018-2020

מסלול אייג' גרופ

דרישות בתחרויות גביע האיגוד ואלופות ישראל, שיתקיימו על פס AIRFLOOR או פיברגלס (אורך 25מ + איזור ריצה + איזור נחיתה).

Age 4	Age 3	Age 2	Age 1	Age 0	דרגה
17-21	15-16	13-14	11-12	עד גיל 10	גיל
8	8	8	8	3-8	מספר אלמנטים
אין מינימום	אין מינימום	אין מינימום	אין מינימום	אין מינימום	דרגת קושי
Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	Mb70	מד לחץ

דרישות בתחרויות אחרות שיתקיימו על פס מקוצר (אורך 15מ+איזור ריצה+איזור נחיתה).

Age 4	Age 3	Age 2	Age 1	Age 0	דרגה
17-21	15-16	13-14	11-12	עד גיל 10	גיל
5	5	5	5	3-5	מספר אלמנטים
אין מינימום	אין מינימום	אין מינימום	אין מינימום	אין מינימום	דרגת קושי
Mb100	Mb100	Mb100	Mb100	Mb70	מד לחץ

הוראות לתרגילים:

- א. בכל דרגה שני תרגילי רשות (פסים).
- ב. חובה לסיים כל פס בסלטו.
- ג. על כל אלמנט נוסף – בונוס 0.3 (לדרגת אייג' 0 בלבד)
- ד. אין דרישה "פס חלק" "פס ברגים".
- ה. אין חזרה על אלמנט.
- ו. אסור לבצע אלמנט מעבר רגל – רגל (מלבד באייג' גרופ 0)

בונוסים לפי טבלת הבונוסים הקיימת לשנת 2018-2020

אלמנט	F	^	O	2/	4/	6/	O--	<--	2_0	2_<
אלמנט	פלק	טמפו	סלטו	בורג בסוף	דבל בורג בסוף	טריפל בורג בסוף	דבל סלטו בסוף	דבל קיפול בסוף	צוקארה קירוס בסוף	צוקארה קיפול בסוף
בונוס	0	0.5	0.7	0.7	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0
הערות				התרגיל כמעבר 1.4	התרגיל כמעבר 2.0	התרגיל כמעבר 2.5	התרגיל כמעבר 2.5	התרגיל כמעבר 2.5	התרגיל כמעבר 3.0	התרגיל כמעבר 3.0

מסלול בינלאומי.

דרישות בתחרות שתתקיים על פס-אקרובטיקה (אורך 25 מ' + איזור ריצה + איזור נחיתה)

Senior	Junior	דרגה
+17	13-17	גיל
8	8	מספר האלמנטים
אין מינימום יש לבצע דרישות	אין מינימום יש לבצע דרישות	דרגת קושי התרגיל (min)
Mb100	Mb100	מד לחץ

דרישות בתחרות שתתקיים על פס-אקרובטיקה מקוצר (אורך 15 מ' + איזור ריצה + איזור נחיתה)

Senior	Junior	דרגה
+17	13-17	גיל
5	5	מספר האלמנטים
אין מינימום יש לבצע דרישות	אין מינימום יש לבצע דרישות	דרגת קושי התרגיל (min)
Mb100	Mb100	מד לחץ

Junior (גיל 13-17).

הוראות לתרגילים:

א. תרגיל ראשון (תרגיל חלק):

1. תרגיל רשות.
2. מספר האלמנטים בתרגיל - 8.
3. לפחות שתי סלטות שונות, אחת מהן – אלמנט אחרון.
4. בכל הסלטה מותר לבצע את הסיבוב לא יותר מ-180*.
5. אין נחיתות על רגל אחת (רגל-רגל), רק על שתי רגליים.
6. אין חזרות הסלטה בתרגילים. אם לפני הסלטות יש אלמנטים שונים, גם הסלטות אלמנטים שונים.
7. *בנוס – דאבל סלטה מעבר (קרוס/קיפול/גוף ישר) – 5.2 בנוסד לערך האלמנט שלו.

ב. תרגיל שני (תרגיל עם ברגים):

1. תרגיל רשות.
2. מספר האלמנטים בתרגיל - 8.
3. לפחות שתי סלטות שונות, לפחות אחת מהן (האלמנט האחרון) עם סיבוב לא פחות מ-360* (בורג).
4. אין נחיתות על רגל אחת (רגל-רגל), רק על שתי רגליים.
5. אין חזרות הסלטה בתרגילים. אם לפני הסלטות יש אלמנטים שונים, גם הסלטות אלמנטים שונים.

6. *בונוס – דאבל סלטה מעבר (קרוס/קיפול/גוף ישר) – 2.5 בונוס בנוסף לערך האלמנט שלו.
(צוקארה מעבר קירוס/קיפול/גוף ישר 3.0)

Senior (גיל +17)

הוראות לתרגילים:

א. תרגיל ראשון (תרגיל חלק):

1. תרגיל רשות.
2. מספר האלמנטים בתרגיל - 8 .
3. לפחות שלוש סלטות שונות, אחת מהן – אלמנט אחרון.
4. בכל הסלטה מותר לבצע סיבוב של לא יותר מ-180 מעלות בציר Y.
5. אין נחיתות על רגל אחת (רגל-רגל), רק על שתי רגליים.
6. אין חזרה על אותה סלטה בתרגילים, במידה ולפני הסלטות יש אלמנטים שונים, גם הסלטות נחשבות כאלמנטים שונים.
7. *בונוס – דאבל סלטה מעבר (קרוס/קיפול/גוף ישר) – 5.2 בונוס בנוסף לערך האלמנט שלו.

ב. תרגיל שני (תרגיל עם ברגים):

1. תרגיל רשות.
 2. מספר האלמנטים בתרגיל - 8 .
 3. לפחות שלוש סלטות שונות, לפחות שתיים מהן - עם סיבוב של 360* (בורג) לפחות, אחת מהן - כאלמנט אחרון.
 4. אין נחיתות על רגל אחת (רגל-רגל), רק על שתי רגליים.
 5. אין חזרה על אותה סלטה בתרגילים. במידה ולפני הסלטות יש אלמנטים שונים, גם הסלטות נחשבות כאלמנטים שונים.
 6. *בונוס – דאבל סלטה מעבר (קרוס/קיפול/גוף ישר) – 2.5 בונוס בנוסף לערך האלמנט שלו.
(צוקארה מעבר קירוס/קיפול/גוף ישר 3.0)
-

מסלול הליגה

דרגה 1 (בנים ובנות עד גיל 8).

פס 2	פס 1
1. ריצה ניתור קידם, קפיצת ידיים נחיתה על שתי רגליים - 9.0 נק'.	1. ריצה, ניתור קידם, ערבית, ניתור למעל - 9.0 נק'.

דרגה 2 (בנים ובנות עד גיל 10).

פס 2	פס 1
1. ריצה, ניתור קידם, סלטה קדימה בקירוס - 9.0 נק'.	1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 3.5 נק'.
או 2. סלטה קדימה בקיפול - 9.2 נק'.	2. ניתור למעלה עם סיבוב *180 על רגל אחת - 2.0 נק'.
או ריצה, ניתור קידם סלטה לפנים עם סיבוב של 180 מעלות בקירוס - 9.5 נק'.	3. ערבית וניתור למעלה - 3.7 נק' / 9.2 נק'.
3. בקיפול/ גוף ישר - 9.7 נק'.	או קפיצת ידיים נחיתה על שתי רגליים - 4.0 נק' / 9.5 נק'.

דרגה 3 (בניס ובנות עד גיל 12).

פס 2	פס 1
<p>1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 3.0 נק' 2. פליק פלאק וניתור למעלה - <u>5.5 נק'</u> 8.5 נק'.</p> <p>או</p> <p>1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 2.2 נק' 2. פליק פלאק - 3.0 נק' 3. פליק פלאק וניתור למעלה - 4.0 נק' <u>9.2 נק'</u></p> <p>או</p> <p>1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 1.0 נק' 2. פליק פלאק - 2.5 נק' 3. פליק פלאק - 3.0 נק' 4. פליק פלאק וניתור למעלה - <u>3.5 נק'</u> 10.0 נ</p>	<p>1. ריצה, ניתור קידם, קפיצת ידיים נחיתה על שתי רגליים 2. סלטה קדימה בקירוס 9.3 נק'</p> <p>4.0 נק' - <u>5.3 נק'</u> -</p> <p>סלטה קדימה בקיפול <u>6.3 נק'</u> - 9.6 נק' -</p> <p>או</p> <p>סלטה קדימה עם סיבוב 180* (פניה) קירוס או קיפול/ גוף ישר 9.8 נק' 10.0 נק'.</p> <hr/> <p>או</p> <p>1. ריצה, ניתור קידם, קפיצת ידיים ונחיתה עם פתיחת רגל אחת 2. ערבית וניתור למעלה 4.5 נק' <u>2.8 נק'</u> - 7.3 נק'</p> <p>או</p> <p>2. קפיצת ידיים, נחיתה על שתי רגליים 3.2 נק' <u>7.7 נק'</u></p>

דרגה 4 (בניס ובנות עד גיל 14).

פס 2	פס 1
<p>1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 3.5 נק'. 2. סלטה אחורה בקירוס - <u>5.0 נק'</u> 8.5 נק'.</p> <p>או</p> <p>1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 2.0 נק'. 2. פליק פלאק - 2.5 נק'. 3. סלטה אחורה בקירוס - <u>4.7 נק'</u> 9.2 נק'.</p> <p>או</p> <p>1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 1.5 נק'. 2. פליק פלאק - 2.0 נק'. 3. פליק פלאק - 2.5 נק'. 4. סלטה אחורה בקירוס - <u>4.5 נק'</u> 10.0 נק'.</p>	<p>1. ריצה, ניתור קידם, סלטה קדימה בקירוס נחיתה על רגל אחת 2. ערבית ניתור 8.0 נק' 9.0 נק'</p> <p>או</p> <p>1. ריצה ניתור קידם סלטה לפנים בקירוס, פתיחה רגל רגל 8.0 נק' 2. ערבית 0.7 נק' <u>1.0 נק'</u> 9.7 נק'.</p> <p>3. פליק פלאק ניתור .</p>

דרגה 5 (בנים ובנות עד גיל 16).

פס 2	פס 1
1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 3.5 נק'. 2. סלטה אחורה גוף ישר - <u>5.0 נק'</u> . 8.5 נק'. או 1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 2.0 נק'. 2. פליק פלאק - 2.5 נק'. 3. סלטה אחורה גוף ישר - <u>4.7 נק'</u> . 9.2 נק'. או 1. ריצה, ניתור קידם, ערבית - 1.5 נק'. 2. פליק פלאק - 2.0 נק'. 3. פליק פלאק - 2.5 נק'. 4. סלטה אחורה גוף ישר - <u>4.0 נק'</u> . 10.0 נק'.	1. ריצה, ניתור קידם, סלטה קדימה בקירוס, נחיתה על רגל אחת - 3.0 נק'. 2. ערבית - 1.0 נק'. 3. פליק פלאק - 2.0 נק'. 4. סלטה אחורה בקירוס - <u>4.0 נק'</u> . 10.0 נק'.

דרגה 6 (בנים ובנות עד גיל 19)

1. שני תרגילי רשות.
2. כל תרגיל חייב להסתיים בסלטה.
3. מספר האלמנטים בכל תרגיל - 5.
4. דרגת קושי בכל תרגיל 1.3 נק' מינימום.
5. אלמנט, שדרגת הקושי שלו יותר מ-2.1 נק', שווה ל-3 אלמנטים.
6. אין לחזור על סלטה בתרגילים, אבל אם לפני הסלטות התבצעו אלמנטים שונים, גם הסלטות נחשבות לאלמנטים שונים.

הורדות בציון

ענישה (הורדה מציון הסופי)	ציון התחלתי (הורדה מהציון המקסימלי)
1. אי ביצוע כל הדרישות 3.0	1. ריצה (חובה שני צעדים לפחות) - 0.2
2. חימום לפני התרגיל השני לא יותר מפעמיים, מעבר למותר 0.3 - התנהגות לא הולמת חוזרת לאחור אזהרה משופט ראשי 0.3-	2. סטייה מקו האמצע 0.1
3. בזמן ביצוע התרגיל כל הוראה או צעקה למתעמל או לשופטים מהמאמן -0.9	3. אובדן הקצב 0.2
4. אי עזיבה של אזור השיפוט אחרי ביצוע של התרגיל (מתעמל ומאמן) (לאחר שתי אזהרות משופט ראשי של הפס -0.9	4. נחיתה לאחר ניתור על רגל אחד 0.5
5. הופעה לא הולמת של המתעמל 0.3-	5. לאחר הנחיתה : א. נפילה -1.0 ב. יצאה מהפס או אזור נחיתה - 1.0 ג. נגיעה ביד או בשתי ידיים בפס - 0.5
6. סיום התרגיל על הפס ללא אזור נחיתה 0.6- מלבד אלמנט רוורס 7. יצאה מאזור נחיתה לכל הכוונים 0.3- 8. נחיתה על הפס וכניסה לאחור נחיתה לאזור נחיתה	

	<p>0.3- 9. סלטו (ברוורס) שהולכת אחורה 0.5 - 10. נחיתה לא לאזור המוגדר 0.5- 11. (dribble) טיפוף - במעבר רגליים ונחיתה על קדמית או שתי רגליים -</p>
--	---