



חוברת נהלים לפס אקרובטיקה 2018-2019

מסלולי התחרויות בישראל:

א. מסלול הליגה:

מסלול הליגה מחולק ל-6 דרגות קושי לפי שנתונים ורמה.

דרגות 1-5 הינן תרגילי חובה, אך גם בהם יש דרגות קושי שונות.

מתעמל רשאי להתחרות לפי רמתו בדרגת קושי מעל לשנתון שלו אך לא מתחת לשנתון.

דרגה 6 מורכבת מפס של חמישה אלמנטים רשות אשר חייבים להסתיים בסלטה.

מתעמל יכול להתחרות בדרגה הגבוהה מהשנתון שלו, אך לא מתחת.

ב. מסלול לאומי – אייג'רופ

מסלול המחולק לחמש דרגות גיל ומסומן במספרים לפי שנתונים.

- AGE 0 - עד גיל 10.
- AGE 1 - גילאי 11-12.
- AGE 2 - גילאי 13-14.
- AGE 3 - גילאי 15-16.
- AGE 4 - גילאי 17-21.

המתעמל מחויב להתחרות רק לפי מסגרת הגיל ולא אחרת.

התחרויות יכולות להתקיים על שני סוגי פסים:

1. מסלול ארוך 25 מ'
2. מסלול קצר 15 מ'
3. תחרויות פס ארוך/קצר

הנחיות מקצועיות לגביי הפסים:

1. המתעמלים מתחרים על שני פסי רשות.
2. הפסים חייבים להסתיים בסלטה.
3. אין נחיתות על רגל אחת מלבד באייג' גרופ 0
4. אין לחזור על אותה סלטה בתרגילים, אך במידה ולפני הסלטות התבצעו אלמנטים שונים, גם הסלטות נחשבות לאלמנטים שונים.



5. הפסים חייבים להסתיים על משטח הנחיתה באזור הנחיתה (מלבד סלטו בכיוון הנגדי כאלמנט אחרון (counter salto).

6. הדרגות מכילות בונוסים על ביצוע אלמנטים מעל למינימום הנדרש (מקס' 8 אלמנטים)

7. בנוסף יינתנו בונוסים על ביצוע סלטות נוספות בפסים ובונוסים על ברגים.

***הבונוסים יינתנו כאשר מתעמל מבצע כל הדרישות והתרגיל מסתיים בסלטו.

דרגה	אייג' גרופ 0	אייג' גרופ 1	אייג' גרופ 2	אייג' גרופ 3	אייג' גרופ 4
גיל	6-10	11-12	13-14	15-16	17-21
מספר אלמנטים (MIN)	3-8 (פס קצר 3-5)	8 (פס קצר 5-)	8 (פס קצר 5-)	8 (פס קצר 5-)	8 (פס קצר 5-)
מד לחץ	70mb	100mb	100mb	100mb	100mb

בונוסים לפי טבלת הבונוסים הקיימת:

כל טמפו בתרגיל – 0.5 נק' בנוסף לערך האלמנט

כל סלטה נוספת בתרגיל - 0.7 נק' בנוסף לערך האלמנט שלו.

כל בורג בסוף תרגיל – 0.7 נק' בנוסף לערך האלמנט שלו

כל בורג באמצע פס – 1.4 נק' בנוסף לערך האלמנט שלו.

דבל בורג בסיום פס – 1.0 נק' בנוסף לערך שלו.

דאבל בורג באמצע פס – 2.0 בונוס בנוסף לערך שלו.

דבל סלטה (קרוס/קיפול/גוף ישר) 1.5 נק' בסוף התרגיל בנוסף לערך האלמנט שלו.

במעבר כ"ל 2.5 נק'

צוקהרה – 2.0 נק' בסוף התרגיל בנוסף לערך האלמנט שלו.

במעבר 3.0

טריפל בורג – 1.5 נק' בסוף התרגיל בנוסף לערך האלמנט שלו.

במעבר 2.5

*** לדרגת אייג' גרופ 0 – כל אלמנט נוסף מעל למינימום 0.3 נק'.***



ג. מסלול בינלאומי:

מסלול המחולק לשני דרגות לפי גילאים ולפי החוקה הבינלאומית

JUNIOR

SENIOR

על המתעמלים לבצע שני פסי רשות של 8 אלמנטים כל פס.

הגבלות:

1. אין נחיתות על רגל אחת (רגל-רגל) רק על שתי רגליים.
2. אין לחזור על אותה סלטה בתרגילים, במידה ולפני הסלטות התבצעו אלמנטים שונים, גם הסלטות נחשבות לאלמנטים שונים

מתעמלים בדרגה ג'וניור מחויבים לבצע שני פסים:

פס חלק – פס ראשון המכיל לפחות שתי סלטות שנות ומסתיים בסלטות. יש איסור לבצע בפס זה סלטה עם יותר מ-180 מעלות סיבוב בציר Y (ברגים)

פס ברגים – פס שני המכיל שתי סלטות שנות ומסתיים בסלטה עם 360 מעלות או יותר.

מתעמלים בדרגה סניור מחויבים לבצע שני פסים:

פס חלק – פס ראשון המכיל שלוש סלטות שנות ומסתיים בסלטה. יש איסור לבצע בפס סלטה עם יותר מ-180 מעלות סיבוב בציר Y (בורג)

פס ברגים – פס שני המכיל שלוש סלטות שנות ושתי סלטות 360 לפחות ואחד מהם ומסתיים בסלטה עם 360 מעלות או יותר.

הגבלות:

אין לחזור על סלטה בתרגילים, במידה ולפני הסלטות התבצעו אלמנטים שונים, גם הסלטות נחשבות לאלמנטים שונים.

במסלול בינלאומי ג'וניור וסניור אין בונסים נוספים על אלמנטים מלבד דבל סלטה/קיפול/גוף ישר וצוקארות במעבר.



ערך - דבל סלטה (קרוס/קיפול/גוף ישר) במעבר כל אחד - 2.5 נק' בנוסף לערך האלמנט.

צוקהרה – במעבר - 3.0 נק' בנוסף לערך האלמנט.

***הבונוסים יינתנו כאשר מתעמל מבצע כל הדרישות והתרגיל מסתיים בסלטו.

★ לאחר התחרות הראשונה יקבע המסלול בו המתעמל יתחרה בשנה (עונה) הנוכחית

חריג: במסלול הליגה עד המוקדמות יאפשר מעבר מדרגה לדרגה.

הנחיות כלליות

1. לבוש:

א. בנות –

- מתעמלות יכולות להתחרות בתחרויות עם בגד גוף עם או ללא שרוולים
- טייץ – ארוך או קצר. טייץ ארוך חייב להיות בצבע התואם לבגד הגוף.
- על הבגד להיות צמוד לגוף.
- ביגוד שאינו עומד בדרישות יגורר הורדה של 0.2 מציון סופי (PENALTY)
- שיער - חייב להיות אסוף.
- **הבהרה:** נגיעה של השיער במזרון, האלמנט לא נחשב, וגורם לעצירת התרגיל (כל האלמנטים שבוצעו לאחר הנגיעה לא מחושבים ודורשים חישוב של ערך הפס).

בנים -

- בגד גוף עם/בלי שרוולים, מכנס קצר חובה.

ב. בנים / בנות -

- חבישה בתחרות חייבת להיות בצבע גוף. צבע שונה יגורר הורדה של 0.2 מהציון הסופי (PENALTY)

ג. מאמנים -

- בשטח התחרות על המאמנים המלווים את המתעמלים להיות לבושים בצורה ספורטיבית מכובדת ולנעול נעלי ספורט.

ד. שופטים -

- על השופטים ללבוש חולצה לבנה ומכנס/חצאית שחורים/כחולים.
- אין להגיע במכנס עם קרעים.

2. שיפוט:

א. קיימים מספר סוגים של שופטים בתחרויות הענף:

- שופטים ראשיים של התחרות (ניטראלי).
- שופט ראשי של פס - קובע ציון התחלתי, בהתאם לחוקת ה FIG.



• שופטי טכניקה (ביצוע) - הורדות מציון התחלתי, עד 0.5 על כל אלמנט, עד 1.0 על נחיתה.

- ב. בכל תחרות בענף, מחויבת אגודה משתתפת לשלוח שופט מטעמה, אשר עבר השתלמות שיפוט ענפית באותה השנה או לשלם קנס (בהתאם לנהלי האיגוד).
- ג. מדי שנה מתקיימת השתלמות שיפוט ענפית, בה ניתנים הדגשים לשופטי הטכניקה על האלמנטים השונים.
- ד. בסיומה מתקיים מבחן בו נדרשים השופטים לשפוט פסים לדוגמא.
- ה. במהלך עונת התחרויות, מנוטרות תוצאות השיפוט ע"י מערכת השיפוט, ובסיום העונה, כל שופט מקבל "ציון" על שיפוטו במהלך העונה.
- ו. דגשים ספציפיים לשיפוט האלמנטים בנספח "שיפוט תרגילים"
- ז. בזמן התחרות למאמנים אסור לגשת לשולחן השיפוט ו/או לשופטים בפאנל, מאמנים יכולים להגיש ערעור בהתאם לנוהל ערעור לשופט הראשי של הפס / השופט הראשי של התחרות.
- ח. למאמן מותר לעמוד באזור הנחיתה בעת ביצוע תרגיל המתעמל מאגודתו. מיד עם סיום התרגיל, על המאמן ללוות את המתעמל, לאזור ההמתנה של המתעמל.

3. ציוד:

- א. בארץ מתחרים המתעמלים על מזרון איירפלור (15/25) מ'
- ב. אזור נחיתה כשישה מטרים של מזרונני נחיתה (ניתן להוסיף עוד מזרון בעובי של 10 ס"מ על משטח הנחיתה) - אזור סטרילי ללא אפשרות למעבר.
- ג. ניתן להוסיף עד 10 מטרים של משטח הרצה לפני הפס - אזור סטרילי ללא אפשרות למעבר.
- ד. בעולם מתחרים המתעמלים על פס פיברגלס באורך 25 מ' כאשר בסיומו יש שישה מטרים של מזרונני נחיתה ובתחילתו 10 מטרים של משטח הרצה.
- ה. ציוד תקני לקיום תחרות:
 - 2-3 פסים של 15/25 מטר
 - אזור נחיתה של 6 מטרים לפחות, יש לבדוק את המזרונים לפני התחרות (על המזרונים להיות קשיחים דיים למניעת נגיעה ברצפה).
 - משטח הרצה של 5 מטרים לפחות - בשטח קשיח דיו.
 - אזור המתנה למתעמלים ומאמנים.
 - שולחנות שיפוט מרווחים.



4. כרטיסי תחרות:

- א. בכל תחרות, מדרגה 6 (ליגה) ומעלה, מחויבים המתעמלים למלא כרטיסיית תחרות ובה פירוט האלמנטים שיבצעו.
- ב. את האלמנטים יש לרשום בסימונם (סימבולס) וכן לציין את דרגת קושי האלמנט, הפס והבונוסים.
- ג. את כרטיסיית האלמנטים יש להגיש לשופט הראשי כשעתיים לפני תחילת התחרות.
- ד. אגודה שלא תכין בזמן/ כראוי את הכרטיסים תוענש 0.3 (PENALTY)

5. ועדה מקצועית ענפית

מורכבת מעשרה אנשי מקצוע ותפקידיה לקבוע את התכנית המקצועית של הענף, מדיניות הענף, לדון בבקשות שונות מהמאמנים, לטפל בערעורים מתחרויות, להמליץ לאיגוד על נהלים הקשורים בענף.

6. טבלת לחצי ניפוח אייר פלור לתחרויות:

מסלול הליגה:

לחץ	דרגות
70mb	1-2
80mb	3-4
90mb	5
100mb	6

אייג' גרופ ובינלאומי:

הלחץ לדרגת אייג' גרופ 0 הינו 70 מ"ב.
הלחץ לדרגות אייג' גרופ 1-4 ולבינלאומי ג'וניור-סניור יעמוד על 100 מ"ב.