



# ליגת אליצור להתעמלות

ליגת אליצור להתעמלות  
תש"פ 2020

## חוקת ליגת אליצור להתעמלות

### מטרת המסלול:

- המסלול העממי של ליגת אליצור להתעמלות, נועד לתת מענה לכל מתעמלת אשר משקיעה בתחום ההתעמלות ורוצה להתקדם, להעמיק ולהצליח להגיע להישגים אישיים.
- אנו שמים לעצמנו כמטרה לשמור על אווירה ספורטיבית ברוח של העצמה, נתינה, פרגון ושמחה ומצפים מכל מרכז השותף בליגה לנהוג ברוח זו.
- התחרויות יתקיימו **בהפרדה וללא קהל**. בתחרות לבנות בלבד הצוות כולו יכול נשים בלבד.

### מבנה הקבוצות:

- הקבוצה תכלול מתחרות המתעמלות יחד באותו מרכז.
- על הקבוצה להגיע בבגד גוף אחיד. חובה להופיע בבגד גוף בעת ביצוע התרגילים!
- כל קבוצה תלווה במאמנת הקבוצה או מאמנת מחליפה מטעמה.
- על המאמנת לדאוג שלכל הבנות המשתתפות בתחרות יש אישורי בריאות/אישור הורים על מצב בריאותי תקין המאפשר השתתפות בתחרות.  
(מצ"ב אישור הורים לדוגמא)

### מבנה התחרות:

- התחרות כוללת ארבעה מכשירים:
  1. פס אקרובטי
  2. פס קרקע
  3. פסל
  4. קפיצות (ארגז קפיצות)
- בכל מכשיר יהיו ארבע דרגות קושי וחלוקה לארבע שכבות גיל שונות: א-ב, ג-ד, ה-ו, ז' ומעלה (במידת הצורך נפתח דרגת קושי נוספת- ט' ומעלה זז' ח' יהיו דרגה משל עצמן).
- כל מתעמלת חייבת להיות באותה דרגת קושי בכל מכשיר בתחרות (מלבד אופן אייג' בפס).
- כל מתעמלת מחוייבת לקחת חלק במכשיר הפס האקרובטי ובנוסף צריכה לבחור עוד מכשיר אחד או שניים (חובה מינימום שני מכשירים מקסימום שלושה).
- התחרויות יתקיימו במסגרת של תחרויות מחוזיות, לפי אזורים, ותחרות ארצית. אל התחרות הארצית עולות בנות מכל המרכזים לפי הישגיהן בתחרות המחוזית:
  - 1- דרגה 9 מציון
  - 2- דרגה 8.5 מציון
  - 3- דרגה 8 מציון
  - 4- דרגה 7.5 מציון
- \*יתכנו שינויים והתאמות עפ"י התוצאות בפועל\*
- בנות המשתתפות במסלול התחרותי של הפס האקרובטי, יוכלו לקחת חלק גם בתחרויות העממיות, אלא שבפס יתחרו אך ורק בבנות תחרותיות.
- הציון הנמוך ביותר אותו ניתן לקבל בתחרות הינו 6 (ציון "כבוד").
- במידה ולא יהיו לפחות 7 בנות באותה קטגוריית גיל ודרגה הבנות יצטרפו לשכבת הגיל הצעירה מהן או הבוגרות מהן.

- בתחרות ארצית תהיה אפשרות למופעי ראוה קבוצתיים, על פי ביקוש

#### זמני התחרויות:

התחרויות המחוזיות יתקיימו במהלך חודש פברואר:  
מחוז שומרון- מרכז מארח אלקנה, יום ד', י' בשבט, 5/2  
מחוז מרכז- מרכז מארח לוד, יום ד', י"ז בשבט, 12/2  
מחוז דרום- מרכז מארח בית שמש, יום ד', כ"ד בשבט, 19/2  
התחרות הארצית בתחילת חודש מרץ:  
מרכז מארח נחל שורק, יום ה', ט' באדר, 5/3  
כל התחרויות יתקיימו בשעות הבוקר. יש לדאוג לאישורי הורים לשחרור מלימודים

#### חלוקת מדליות וגביעים:

- בכל דרגה ובכל שכבת גיל, בכל מכשיר, יינתנו מדליות ל3 המקומות הראשונים.
- קרב רב- על מנת להתחרות בקרב רב יש להתחרות על שלושה מכשירים. ציון הקרב רב יורכב מסך ציוניהם של שלושת המכשירים בהם התחרתה המתעמלת.
- קרב רב קבוצתי- חיבור 8 ציוני הקרב רב הטובים ביותר מכל קבוצה. הקבוצה שתקבל את סך הציונים הגבוה ביותר תזכה בגביע מקום ראשון, הקבוצה השניה מקום שני והשלישית מקום שלישי.

#### שיפוט:

- שופט/ת יכולה להיות מי שמלאו לה/ו 16 ולקחה חלק בהשתלמות שיפוט מקצועית
- כל קבוצה צריכה להביא לתחרות שופטת אחת מטעמה (מעל 40 בנות שתי שופטות)
- תשלום לשופטת צעירה עד גיל 18 הינו 150 ש"ח, לשופטת מעל גיל 18 הינו 200 ש"ח (שופטת מעל 18 עם נסיון בשיפוט 250 ש"ח)
- אין לגשת לשופטת בזמן התחרות! ערעור ניתן להגיש עד 10 דקות מעת ביצוע התרגיל למארגנת התחרות או למזכירות

#### תשלום לתחרות:

עלות התחרות לכל משתתפת 50 ש"ח (60 ש"ח לקבוצות שאינן באגודת אליצור). יש לדאוג להעביר את התשלום לפני התחרות או ביום התחרות, מתעמלת אשר לא תהיה משולמת לא תוכל להשתתף בתחרות. את התשלום יש להעביר בשלושת הדרכים הבאות:

- העברה בנקאית (יש לבצע לפני התחרות):

בנק פאג"י 52

סניף 181

חשבון 193971

על שם "מרכז אליצור"

- שיק (ביום התחרות):  
לכבוד "איגוד ספורטיבי דתי אליצור - המרכז"

- מזומן- ביום התחרות (בצורה מסודרת ומאורגנת)

הרשמה:

הרישום ייעשה על ידי טופס שיישלח בסמוך לכל תחרות. הרישום עד שבוע לפני התחרות. ניתן לבטל רישום ללא קבלת החזר עד שלושה ימים לפני התחרות.

לוח זמנים כללי (נתון לשינוי):

08:00-8:45	הגעה ועדכון רשימות סופיות
08:45-09:30	חימום כללי, וחימום על מכשירים
09:45-10:00	טקס פתיחה וחלוקה למקומות
10:15-11:45	תחרות התעמלות- סבב ראשון
12:00-13:30	סבב שני
13:45-14:30	חלוקת פרסים וסיום (משוער)

אחראית הליגה:

הדס פרוכטר

פלא': 0524764888

מייל: a.h.fruchter@gmail.com

**מקווים לראותכן נוטלות חלק בתחרות, תוך שיתוף פעולה,  
שתתרום לקיומו של אירוע מהנה, ספורטיבי והוגן.**

## חוקת התרגילים :

### קפיצות:

- לכל מתעמלת ינתנו שני נסיונות לביצוע אותה קפיצה. הציון יהיה הציון הטוב מבין שני הנסיונות.
- ריצה ואי נגיעה במקפצה/קפיצת או בארגז מאפשרת נסיון אחד נוסף בלבד (בשני הנסיונות יחד).

#### קפיצות- דרגה 1

הקפיצה תתבצע ממקפצה על ארגז רוחב 4 דיוטות (בכיתות א-ב ניתן להוסיף משטח הרצה מוגבה-פסל).

יש לבחור אחת מבין שתי הקפיצות.

הערות	ציון התחלתי	סוג קפיצה	
לעמידה שפופה על הארגז ומיד ניתור לנחיתה	10	סנונית	1
לעמידת פישוק על הארגז ומיד ניתור לנחיתה.	10	קפיצת פישוק	2

#### קפיצות- דרגה 2

הקפיצה תתבצע ממקפצה על ארגז רוחב, 4 דיוטיות בגילאי א-ד ו5 דיוטות בגילאי ה' ומעלה (ללא משטח הרצה מוגבה).

יש לבחור אחת מבין שתי הקפיצות.

הערות	ציון התחלתי	סוג קפיצה	
ללא משלח. רגליים לא עוברות את גובה הארגז.	10	מקס	1
ללא משלח, רגליים לא עוברות את גובה הארגז	10	קפיצת מפשק	2

קפיצות- דרגה 3

הקפיצה תתבצע מקפיצת על ארגז רוחב 5 דיוטות (ללא משטח הרצה מוגבה).

יש לבחור אחת מבין שתי הקפיצות.

הערות	ציון התחלתי	סוג קפיצה
ניתן לבצע גם עם מקפצה	9.5	קפיצת ראש
לשכיבת פרקדן- לערימת מזרונים בגובה הארגז	10	קפיצת ידיים

קפיצות- דרגה 4

הקפיצה תתבצע מקפיצת על ארגז רוחב 5 דיוטות (ללא משטח הרצה מוגבה).

הערות	ציון התחלתי	סוג קפיצה
קפיצת ידיים עם מעוף שני לעמידה.	10	קפיצת ידיים

**ספסל:**

- התרגיל יתבצע על ספסל שוודי אחד.
- התרגיל יתבצע לפי הסדר הרשום (תרגיל חובה).
- אין לבצע אלמנטים נוספים שאינם רשומים.
- עבודת הידיים הינה חופשית וניתנת לבחירה.
- כל נגיעה ברצפה שווה לנפילה (הורדה של 0.5 נק')

תרגיל ספסל- דרגה 1

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	עליה - מעמידה מצליבה ניתור לעמידה שפופה בתמיכה על הספסל.	לכריעה על הספסל
2	ברצף: הנפה הנפה דילוג (בפסה סגור)	ללא צעד ביניים
3	שני צעדים לפנים ברלווה, החזקה על הרלווה בעמידה חמישית +פניה 180 מעלות ברלווה. סגירת רגליים.	
4	צעד סגירה לפנים וירידה לעמידה שפופה. החזקה בסמיכה קדמית.	3 שניות החזקה
5	חזרה לעמידה שפופה ומשפופה ניתור בגוף ישר ונחיתה לעמידה בכריעה.	
6	עמידת ידיים ארעית.	ניתן לסיים בעמידה בתמיכת רגל לפנים או במכרע
בנוס	סמיכה חופשית בפישוק או שפגט (פסיעה או פנים)	החזקה 3 שניות. בנוס 0.3 נק'
7	3-4 צעדים לפנים ברלווה (עד לעמידה בקצה הספסל)	
8	ירידה מקצה הספסל בניתור בגוף ישר. נחיתה בכריעה.	

ציון מקסימלי: 10.3 נק'

תרגיל ספסל- דרגה 2

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	עליה מעמידה מצליבה ניתור מ-2 רגליים ל 2 רגליים.	
2	ברצף: שסה (2 דהרות לפנים) דילוג	ללא צעד ביניים
3	צעד סגירה לפנים וניתור חצי פניה (180 מעלות)	
4	מאוזן קדמי	החזקה 3 שניות
5	צעד לפנים ועמידת ידיים.	ניתן לסיים בעמידה בתמיכת רגל לפנים או במכרע
6	צעד סגירה לפנים לעמידה שפופה. עמידת נר וקימה לעמידה.	החזקה 3 שניות
בונס	סמיכה חופשית בפישוק או שפגט (פסיעה או פנים).	לפני הנר. החזקה 3 שניות בונס 0.2 נק'
7	גלגלון. סיבוב 180 על הבהונות.	ניתן לבצע מס' צעדים לאחור ברלווה לפי הצורך
8	ירידה בניתור בקירוס או בונס: ניתור קידם ערבית	בונס 0.2 נק'

ציון מקסימלי: 10.4 נק'



תרגיל ספסל- דרגה 3

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	מעמידה מצליבה , ניתור משתי רגליים לרגל אחת ולהחזיק 2 שניות.	
2	ברצף: חצי פירואט+ חצי פניה ברלווה שסה (שני צעדי דהירה לפנים) אסמבלה+ ניתור חצי פניה	
3	הנפה לעמידת ידיים בפסיעה/צבי	יש להצמיד קודם רגליים בעמידת ידיים
4	גלגלון .מעבר לעמידת ברך ורגל. סגירת רגליים לעמידת ברכיים. אפשרות לבונוס: גלגלון וסיום בעמידת ברך ורגל ברצף	תוספת של 0.2 נק'
6	ירידה לשפגט (כל שפגט) או זווית חופשית בפישוק	החזקה 3 שניות
7	סיום בישיבה שלמה. כיפוף ברך אחת, יד מקבילה אוחזת בספסל יד נגדית מעלה. פניה דרך הרגל הכפופה, יד שניה מצטרפת לאחיזה בספסל והנפה לאחור לסיום בעמידה במכרע. מספר צעדים לאחור ברלווה (לפי הצורך).	הרגל הישרה בפוינט. יש להקפיד על ברכיים ישרות בעת ההנפה לאחור
בונוס	אפשרות לבונוס: רגל רגל לאחור	תוספת של 0.3 נק'
8	ניתור קידם ערבית או גלגלון לסגירת רגליים וניתור לאחור	סיום בכריעה ללא ניתור

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תרגיל ספסל- דרגה 4

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	עליה - עמידה מצליבה לספסל, ניתור לגלגול לפנים	
2	ברצף: פירואט שלם אסמבלה+ ניתור קירוס ניתור פניה (180 מעלות)	מבוצע ברצף ללא עצירה
3	חצי גלגלון לעצירה בעמידת ידיים וירידה רגל אחרי רגל	
4	מאוזן (כל מאוזן) וסיום ברלווה. מכרע צידי וחצי פניה לכיוון הברך הישרה. מספר צעדים לפנים ברלווה (לפי הצורך)	3 שניות החזקה
5	רגל רגל לאחור או רגל רגל לפנים או בנוס: 2 רגל רגל ברצף	בנוס 0.2 נק'
6	סגירת רגליים לעמידה חמישית ברלווה ומעבר לעמידה שפופה	
7	זווית חופשית בפישוק. סיום בישיבת קירוס, יישור רגל אחת לפנים, מעבר של הרגל הישרה לאחור תוך תמיכת הידיים בספסל ומיד הנפה לאחור לסיום בעמידה במכרע לפנים.	החזקה 3 שניות.
בנוס	ערבית/פליק פלק/ פרפר	בנוס 0.2 נק' לערבית, 0.4 לפליק פלק/פרפר. ניתן להוסיף ניתור לאחור לאחר הערבית ולהמשיך כירידה מהספסל
8	ירידה גלגלון לסגירת רגליים וניתור לאחור (בנוס- ניתן להוסיף סלטה לאחור אחרי גלגלון הצמדה או אחרי ערבית) או אפשרות לבנוס: גלגלון בלי ידיים/פורבץ/סלטה לפנים	בנוס 0.4 נק' בנוס 0.2 נק' לגלגלון בלי ידיים, 0.4 לפורבץ או סלטה לפנים

\*ניתן להוסיף צעדים ברלווה לפי הצורך בעת התרגיל  
ציון מקסימלי: 11.0 נק'

**קרקע:**

- התרגיל מתבצע על פס מזרני התעמלות או פלקסירול, הלוך וחזור
- התרגיל יתבצע על פי הסדר הרשום (תרגיל חובה)
- אין לבצע אלמנטים נוספים שאינם רשומים
- עבודת הידיים הינה חופשית וניתנת לבחירה (אלא אם כתוב אחרת)

תרגיל קרקע- דרגה 1

מס"ד	דרישה	הערות
1	הנפת רגל לפנים ועלייה לעמידת ידיים רגל אחרי רגל. ירידה למכרע קדמי או עמידה בתמיכת רגל לפנים, ידיים באלכסון מעלה. הצמדת רגל לפנים.	
2	גלגול לפנים לעמידה ישרה (ללא תמיכת ידיים)	
3	ניתור מעלה בהנפת ידיים מעלה ופנייה של 180 מעלות (ניתור פניה), נחיתה בכריעה, ירידה לעמידה שפופה גלגול לאחור לעמידת פישוק, ידיים מעלה באלכסון וסגירת רגליים לעמידה שפופה או לסיום בעמידה שפופה. או עמידת ראש וסיום בעמידה שפופה.	
4	ירידה לשכיבת פרקדן בגוף בננה (ידיים ליד אוזניים) סיום בשכיבת פרקדן.	החזקה 3 שניות
5	עמידת נר עם תמיכת ידיים וקימה לעמידה ישרה.	החזקה 3 שניות
6	שתי הנפות ברצף לפנים וביצוע גלגולן למכרע קדמי, ידיים באלכסון מעלה.	
7	הצמדת רגל ומיד ירידה לעמידה שפופה ועליה לגשר (ברכיים ישרות) או בונוס: ירידה לגשר מעמידה	החזקה בגשר 3 שניות בונוס 0.2 נק'. החזקה 3 שניות

החזקה 3 שניות. בונוס 0.3 נק'	שפגט פסיעה או שפגט פנים ידיים מעלה או לצדדים או זווית חופשית בפישוק. סגירת רגליים לישיבה שלמה	<b>בונוס</b>
	ירידה לשכיבת פרקדן וסיום לבחירה+פניה אל השופטת	<b>8</b>

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תרגיל קרקע-דרגה 2

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
<b>1</b>	הנפה לעמידת ידיים, ירידה רגל אחרי רגל לסגירת רגליים ומיד גלגול לפנים ברחיפה לסיום בעמידה שפופה ללא עזרת ידיים בקימה	רגל אחורית מצטרפת לרגל הקדמית
<b>2</b>	שני צעדי רדיפה ברצף (לפנים/הצידה) וסגירת רגליים	
<b>3</b>	ניתור מעלה ופנייה של 180 מעלות (ניתור פניה), נחיתה בכריעה	
<b>4</b>	ירידה לעמידה שפופה ומיד גלגול לאחור לסמיכה קדמית. התקדמות עם הידיים לכיוון הרגליים עד לעמידה ידיים מעלה.	ברכיים ישרות
<b>5</b>	ירידה לגשר מעמידה והנפת רגל אחת (ב90 מעלות) סיום בשכיבת פרקדן נר ללא תמיכת ידיים וקימה. או בונוס: גשר רגל-רגל לאחור למכרע קדמי, ידיים באלכסון מעלה.	החזקה 3 שניות בנר בונוס 0.3 נק'
<b>6</b>	צעד אסמבלה וניתור בגוף ישר	
<b>7</b>	ניתור קידם וגלגול למכרע קדמי לעמידה בתמיכת רגל לפנים, ידיים באלכסון מעלה	
<b>בונוס</b>	עמידת אמות או סמיכה חופשית בפישוק	החזקה 3 שניות. בונוס 0.2 נק'

<p>החזקה 3 שניות במאוזן/בשפגט</p> <p>החזקה 3 שניות בנר (במידה ולא בוצע הנר הראשון)</p>	<p>מעבר למאוזן קדמי, סיום בעמידה בתמיכת רגל לפניים או במכרע, ידיים באלכסון מעלה או ירידה לשפגט (כל שפגט אפשרי). נר ללא תמיכת ידיים וקימה. סיום לבחירה+ פניה לשופטת.</p>	<p>8</p>
--	---	----------

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תרגיל קרקע- דרגה 3

הערות	פירוט הדרישה	מס"ד
	<p>עמידת ידיים+ גלגול (דרך ידיים ישרות), סיום בניתור בגוף ישר</p>	1
<p>בנוס 0.2 נק'</p>	<p>ניתור עם פניה של 180 מעלות, גלגול לאחור למכרע קדמי, ידיים באלכסון מעלה. או בנוס: גלגול לאחור לעמידת ידיים, סיום במכרע קדמי ידיים באלכסון מעלה.</p>	2
	<p>גשר רגל-רגל לאחור למכרע קדמי או גשר רגל רגל לפנים</p>	3
	<p>ניתור קידם קפיצה ערבית, ניתור בגוף ישר ונחיתה בכריעה.</p>	4
	<p>צעד אסמבלה ניתור (קירוס/פישוק/וולף/סיסון)</p>	5
	<p>חצי פירואט</p>	6
<p>החזקה 3 שניות</p>	<p>מאוזן קדמי</p>	7
<p>בנוס 0.3 נק'</p>	<p>קפיצת ידיים (רגל רגל או שתי רגליים) או חצי סיבוב בעמידת ידיים וסיום בגחון</p>	בנוס
<p>החזקה 3 שני'</p>	<p>ירידה לשפגט (כל שפגט אפשרי) או ירידה לעמידת אמות או סמיכה חופשית בפישוק. סיום לבחירה+ פניה לשופטת</p>	8

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תרגיל קרקע- דרגה 4

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	גלגלון חצי פניה (הרגל מוחזקת ב90 מעלות) לעמידת ידיים, גלגול לפנים (דרך ידיים ישרות)	
2	ג'טה ומיד סיסון או אסמבלה+ ניתור קירוס+ניתור 360 מעלות	ברצף
3	פירואט שלם+ סיבוב 180 על הבהונות או פואטה.	
4	ניתור קידם ערבית פניה ערבית או בונוס: ערבית פליק פלק או ערבית שני פליק פלק או ערבית סלטה לאחור בקירוס	בונוס תוספת פליק פלק 0.2 נק' (עד 0.4) בונוס ערבית סלטה 0.4
5	גלגול לאחור לעמידת ידיים	
6	קפיצת ידיים (רגל רגל/לשתי רגליים) או 2 גשרים לאחור רגל אחרי רגל או גשר רגל לפנים ומיד גשר רגל רגל לאחור (ללא הורדת הרגל ביניהם).	
7	ירידה לשפגט פסיעה/פנים או סמיכה חופשית בפישוק	החזקה 3 שניות
<b>בונוס</b>	גלגלון בלי ידיים או סיבוב 360 מעלות בעמידת ידיים	בונוס 0.3 נק'
8	עמידת אמות או תבין סיום לבחירה+ פניה לשופטת	החזקה 3 שניות

ציון מקסימלי: 10.7 נק'

## פס אקרובטי:

- כל מתעמלת תבצע שני פסים ברצף (הלוך ושוב), בדרגות 4 ואופן אייג' ניתן לחזור לאחור ולבצע את הפס השני לאותו כיוון
- ניתן לבחור שני פסים מתוך הפסים המוצעים בכל דרגה
- סך הניקוד על כל פס הינו 5 נק' (יחד 10 נק'. לא כולל בונוסים)
- ניתן להוסיף בונוס במקום אחד או שניים מהפסים על פי הפירוט מטה

### פס אקרובטי- דרגה 1

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	ריצה, ניתור קידם גלגלון	
2	ריצה, אסמבלה גלגול ברחיפה, סיום בעמידה	
3	בונוס: ריצה, ניתור קידם ערבית ניתור בגוף ישר	בונוס 0.5 נק'

### פס אקרובטי- דרגה 2

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	ריצה, ניתור קידם ערבית ניתור בגוף ישר	
2	ריצה, אסמבלה גילגול ברחיפה קימה רגל רגל וגלגלון	
3	ריצה, ניתור קידם ערבית פניה גלגלון	בונוס 0.2 נק'
4	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים (מכל סוג)	בונוס 0.3 נק'

### פס אקרובטי- דרגה 3

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	ריצה, ניתור קידם ערבית פניה ערבית	
2	קפיצת ידיים לשתי רגליים	
3	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לרגל רגל וגלגלון	בונוס 0.2 נק'
4	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לשתי רגליים וגלגול ברחיפה	בונוס 0.2
5	סלטה לפנים בקירוס	בונוס 0.3 נק'

6	ריצה, ניתור קידם ערבית פליק פלק	בונוס 0.5 נק'
---	---------------------------------	---------------

פס אקרובטי- דרגה 4

מס"ד	פירוט הדרישה	הערות
1	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לרגל רגל וערבית	
2	ערבית פליק פלק	
3	סלטה לפנים בקירוס או בקיפול	
	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים רגל רגל לקפיצת ידיים שתי רגליים	
4	ערבית שני פליק פלקים	בונוס 0.5 נק'
5	ערבית סלטה לאחור	בונוס 0.5 נק'
	קפיצת ידיים וסלטו לפנים	בונוס 0.7 נק'

פס אקרובטי- אופן אייג'

- ביצוע שני פסים המכילים 3-5 אלמנטים כל אחד.
- בניית הפסים לפי האופן הבא:
- פס אחד מתחיל באלמנט לפנים (סלטה/קפיצת ידיים) ופתיחת רגל. פס שני מתחיל מערבית.
- כל תוספת של פליק פלק (החל מהשני) מביא תוספת של 0.2 נק'
- כל תוספת של סלטו, למעט הסלטו בתחילת הפס הראשון (לפנים או לאחור) מביא תוספת של 0.4 נק'
- דוגמאות לפסים:
- קפיצת ידיים לפתיחת רגל, ערבית פליק פלק - פס ללא בונוס
- סלטה לפנים לפתיחת רגל, ערבית שני פליק פלקים- בונוס 0.2
- ערבית פליק פלק סלטה לאחור בקירוס- בונוס 0.4

**בהצלחה!!**