

**תקנון ליגת אליצור
להתעמלות
עונת 2022-2023**



**ליגת אליצור
להתעמלות**

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

מסגרת פעילות

1. מטרתה של פעילות ליגת אליצור להתעמלות הינה לקדם ולפתח את המתעמלות השייכות לליגה, לאפשר להן להתחרות בתחרויות מקצועיות תוך מתן דגש לרוח ספורטיבית המביאה לחיבור בין המרכזים השונים תוך פירגון ונתינה .
2. אנו שמים לעצמנו כמטרה לשמור על אווירה ספורטיבית ברוח של העצמה, נתינה, פירגון ושמחה ומצפים מכל מרכז השותף בליגה לנהוג ברוח זו.
3. ערכים נוספים אותם הליגה מקדמת במסגרת הפעילות הספורטיבית- הטמעת תרבות ספורט , דוגמא אישית, נפש בריאה בגוף בריא, הקניית אורח חיים בריא ופעיל, שיתוף, שוויון הזדמנויות וקידום ערכים חברתיים וקהילתיים בסביבה בה מתקיימת פעילות.
4. ליגת אליצור להתעמלות מתחלקת לשני מסלולים – מסלול **עממי** ומסלול **מקצועי**.
5. המסלול העממי נועד לתת מענה לכל מתעמלת אשר משקיעה בתחום ההתעמלות ורוצה להתקדם, להעמיק ולהצליח להגיע להישגים אישיים.
6. המסלול המקצועי מיועד לבנות נבחרת הרוצות להגיע לרמה מקצועית ושואפות גבוה.
7. מתעמלות ליגת אליצור ואנשי הצוות יתנהלו ביושרה ובכבוד הדדי, תוך הפגנת התנהגות ספורטיבית ויריבות הוגנת ומכבדת, הן בזמן תחרות והן בכל פעילות במסגרת הליגה.
8. התחרויות יתקיימו **בהפרדה וללא קהל**.
בתחרות לבנות בלבד הצוות כולו יכלול נשים בלבד.
9. מסגרת הקבוצה: הקבוצה תכלול מתחרות המתעמלות יחד באותו מרכז.
10. על הקבוצה להגיע בבגד גוף אחיד.
11. חובה להופיע בבגד גוף בעת ביצוע התרגילים
12. פעילות הליגה פתוחה לכל קבוצה/עמותה/ שמעוניינים לקחת חלק, לפי נהלי הרישום.
13. רק מתעמלת שתהיה רשומה ומשולמת במערכת, ולה אישור בריאות, תוכל לקחת חלק פעיל בתחרויות ובפעילויות הליגה השונות.
14. תקנון זה מחייב את כל הקבוצות, המתעמלות, המאמנות ובעלי התפקידים בקבוצות.

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

רישום ותעריפים

15. רישום קבוצה לליגה:

- 15.1 כדי שקבוצה תוכל להירשם לליגה, חייבות להיות רשומות בה לפחות 10 מתעמלות, וללא הגבלה כמותית.
- 15.2 תקופת רישום מוקדם לקבוצה הוא עד לתאריך 30.11.22.
- 15.3 רישום לאחר מכן יחושב לפי תעריף רישום מאוחר.
- 15.4 עלות רישום שנתי מוקדם **לקבוצות** יתומחר לפי המפרט הבא:
 - כמות רישום עד 50 משתתפות – 250 ₪
 - כמות רישום עד 100 משתתפות – 450 ₪
 - כמות רישום מעל 100 משתתפות – 500 ₪
- 15.5 עלות רישום מאוחר הינו 500 ₪.

16. רישום מתעמלת לתחרות:

- 16.1 הרישום ייעשה על ידי טופס שיישלח בסמוך לכל תחרות.
- 16.2 הרישום עד שבועיים לפני התחרות.
- 16.3 ניתן לבטל רישום לתחרות ולקבל החזר עד שבוע ימים לפני המועד.
- 16.4 תעריף למתעמל לקבוצה מחדשת: 50 ₪ לתחרות.
- 16.5 תעריף למתעמל לקבוצה חדשה: 60 ₪ לתחרות.

17. השתתפות בהשתלמויות שנתיות:

- 17.1 תעריפי השתתפות:
 - מאמנת/מדריכה מקבוצה הרשומה לליגה: 70 ₪.
 - מאמנת/מדריכה חיצונית: 100 ₪.

פעילות שנתית

18. הליגה תפעל החל מחודש נובמבר ועד חודש יולי של כל שנה.

19. בעונה צפויים להיכלל:

- תחרויות מחוזיות: מרכז, שומרון, דרום, צפון (לפי דרישה)
- תחרות ארצית במסלול העממי
- 4 תחרויות במסגרת המסלול המקצועי מחודש דצמבר ועד לחודש אפריל.
- מחנה אימונים.
- אירוע סיום.
- השתלמויות כל חודש וחצי בימי ישי בתאריכים שיפורסמו בהמשך.

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

חוקה

20. מבנה התחרות:

התחרות מתחלקת לשני מסלולים שונים: עממי ומקצועי

א. המסלול העממי יכלול:

- קרקע
 - ספסל
 - קפיצות (ארגז קפיצות)
 - פס אקרובטי
- בכל מכשיר 4 דרגות קושי וחלוקה לארבע שכבות גיל שונות: א-ב, ג-ד, ה-ו, ז' ומעלה.
 - כל מתעמלת חייבת להיות באותה דרגת קושי לכל אורך התחרות.
 - ניתן להתחרות על מכשיר בודד או שני מכשירים או שלושה או ארבעה.
 - התחרויות יתקיימו במסגרת של תחרויות מחוזיות, לפי אזורים.
 - במידה ולא יהיו לפחות 7 בנות באותה קטגוריית גיל ודרגה הבנות יצטרפו לשכבת הגיל הצעירה מהן או הבוגרות מהן.
 - הציון הנמוך ביותר אותו ניתן לקבל בתחרות הינו 6 (ציון "כבוד").
 - התחרויות יתקיימו במסגרת של תחרויות מחוזיות, לפי אזורים, ותחרות ארצית.
 - אל התחרות הארצית עולות בנות מכל המרכזים לפי הישגיהן בתחרות המחוזית:
 - דרגה 1 – מציון 9
 - דרגה 2 – מציון 8.5
 - דרגה 3 – מציון 8
 - דרגה 4 – מציון 7.5

*יתכנו שינויים והתאמות עפ"י התוצאות בפועל.

ב. המסלול המקצועי יכלול:

- פס אקרובטי
 - קפיצת (מיני טרמפולינה)
 - קרקע
- בכל מכשיר 4 דרגות קושי על פי הגיל:
 - דרגה 1 – כיתות ג-ד
 - דרגה 2 – כיתות ה-ו
 - דרגה 3 – כיתות ז-ט
 - דרגה 4 – כיתות י-י"ב

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

- כל מתעמלת חייבת להיות באותה דרגת קושי לכל אורך התחרות.
- ניתן להתחרות על שני מכשירים או שלושה.
- במהלך השנה יתקיימו 4 תחרויות.
- התחרות האחרונה תהיה "אליפות אליצור" ובה תתקיים גם תחרות קבוצתית.
- התחרויות הן "על אזורים" - משמע הבנות מתחרות זו בזו לכל אורך השנה.

* כל התחרויות יתקיימו בשעות הבוקר. יש לדאוג לאישורי הורים לשחרור מלמודים

21. חלוקת מדליות וגביעים:

- 21.1 כל דרגה ובכל שכבת גיל, בכל מכשיר, יינתנו מדליות ל-3 המקומות הראשונים.
- 21.2 קרב רב אישי – בתחרויות העממיות תתקיים תחרות "קרב רב- מכשירים" על שלושה מכשירים: קרקע, ספסל וקפיצות (ארגז). בתחרויות המקצועיות תתקיים תחרות קרב רב על שלושת המכשירים- קרקע, פס אקרובטי וקפיצת. שלושת הבנות בכל דרגה וגיל יקבלו מדליה.
- 21.3 קרב רב קבוצתי – יתקיים בתחרות הארצית.

22. שיפוט:

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

23. דרכי התשלום:

- 23.1 את התשלום יש להעביר בדרכים הבאות:
 - העברה בנקאית (ביצוע לפני התחרות)
 - בנק פאג"י מספר 52, סניף 181, חשבון 193971, על שם "מרכז אליצור"
 - שיק
 - סליקת אשראי דרך לינק ייעודי

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

קבוצה שלא תסדיר הרשמה טרום התחרות לא תורשה להשתתף!
אין תשלום במזומן ביום התחרות.

24. **לוח זמנים כללי (נתון לשינוי):**

08:00-08:45	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)

חוקת

התרגילים

א. המסלול העממי

1. קפיצות:

- כל מתעמלת יינתנו שני ניסיונות לביצוע אותה קפיצה.
- הציון יהיה הציון הטוב מבין השניים.
- ריצה ואי נגיעה במקפצה/קיפצית או בארגז מאפשרת ניסיון אחד נוסף בלבד (בשני הניסיונות יחד).

קפיצות- דרגה 1

הקפיצה תתבצע ממקפצה על ארגז רוחב, 4 דיוטויות בגילאי א'-ד' ו-5 דיוטות בגילאי ה' ומעלה (בגילאי א'-ב' ניתן להוסיף משטח הרצה מוגבה – ספסל).

יש לבחור אחת מבין שתי הקפיצות.

<u>הערות</u>	<u>ציון התחלתי</u>	<u>סוג קפיצה</u>	
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 דיוטויות בגילאי א'-ד' ו-5 דיוטות בגילאי ה' ומעלה (ללא משטח הרצה מוגבה).

יש לבחור אחת מבין שתי הקפיצות.

<u>הערות</u>	<u>ציון התחלתי</u>	<u>סוג קפיצה</u>	
ללא משלח, רגליים לא עוברות את גובה הארגז	10	מקס	1
ללא משלח, רגליים לא עוברות את גובה הארגז	10	קפיצת ממשק	2

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

קפיצות- דרגה 3

הקפיצה תתבצע מקפיצית/מקפצה על ארגז רוחב 5 דיוטות (ללא משטח הרצה מוגבה).

יש לבחור אחת מבין ארבעת הקפיצות.

הערות	ציון התחלתי	סוג קפיצה
מקפיצית	9.5	קפיצת ראש
ממקפצה	10	קפיצת ראש
לשכיבת פרקדן – לערמת מזרונים בגובה הארגז	9.5	קפיצת ידיים
לשכיבת פרקדן – לערמת מזרנים בגובה הארגז	10	קפיצת ידיים ממקפצה

- בקפיצה המסתיימת בשכיבה על הגב, יש להחזיק 3 שניות בפרקדן, לבצע גלגול לעורף ולקום לעמידה ישרה מול השופטת (חלק זה אינו נשפט)

קפיצות- דרגה 4

הקפיצה תתבצע מקפיצית/מקפצה על ארגז רוחב 5 דיוטות (ללא משטח הרצה מוגבה).

יש לבחור אחת מבין שלושת הקפיצות.

הערות	ציון התחלתי	סוג קפיצה
קפיצת ראש עם פניה, נחיתה פנים אל הארגז	9.5	קפיצת ראש
מקפיצית. עם מעוף שני לעמידה	9.5	קפיצת ידיים
ממקפצה. עם מעוף שני לעמידה	10	קפיצת ידיים

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

2. 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

הערות	פירוט הדרישה	
לכריעה על הספסל	עליה - מעמידה מצליבה ניתור לעמידה שפופה בתמיכה על הספסל.	1
ללא צעד ביניים	ברצף: הנפה הנפה דילוג (בפסה סגור)	2
	שני צעדים לפני ברלווה, החזקה על הרלווה בעמידה חמישית + פניה 180 מעלות ברלווה. סגירת רגליים.	3
3 שניות החזקה	צעד סגירה לפני וירידה לעמידה שפופה. החזקה בסמיכה קדמית.	4
החזקה 3 שניות בנוס' 0.3 נק'	חזרה לעמידה שפופה. סמיכה חופשית בפישוק או שפגט (פסיעה או פנים)	בנוס'
	חזרה לעמידה שפופה ומשפופה ניתור בגוף ישר ונחיתה לעמידה בכריעה	5
ניתן לסיים בעמידה בתמיכת רגל לפנים או במכרע	עמידת ידיים ארעית	6
	3-4 צעדים לפני ברלווה (עד לעמידה בקצה הספסל)	7
בנוס': 0.2 נק'	ירידה מקצה הספסל בניתור בגוף ישר. נחיתה בכריעה אפשרות לבנוס': ניתור קירוס/ פישוק	8

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

תרגיל ספסל- דרגה 2

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

ציון מקסימלי: 10.4 נק'

תרגיל ספסל- דרגה 3

הערות	פירוט הדרישה	
	מעמידה מצליבה, ניתור משתי רגליים לרגל אחת ולהחזיק 2 שניות	1
	ברצף: חצי פירואט+ חצי פניה ברלווה שסה (שני צעדי דהירה לפנים) אסמבלה+ ניתור חצי פניה	2
	הנפה לעמידת ידיים בפסיעה/צבי	3
תוספת של 0.2 נק'	גלגלון. מעבר לעמידת ברך ורגל. סגירת רגליים לעמידת ברכיים. אפשרות לבונס: גלגלון וסיום בעמידת ברך ורגל ברצף	4
החזקה 3 שניות	ירידה לשפגט (כל שפגט) או זווית חופשית בפישוק	5
הרגל הישרה בפוינט. יש להקפיד על ברכיים ישרות בעת ההנפה לאחור	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).	6
תוספת של 0.3 נק'	אפשרות לבונס: רגל רגל לאחור או לפנים	בונס
סיום בכריעה ללא ניתור	ניתור קידם ערבית או קפיצת ידיים	7

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

תרגיל ספסל- דרגה 4

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
	עליה - עמידה מצליבה לספסל, ניתור לגלגול לפנים	1
מבוצע ברצף ללא עצירה	ברצף: פירואט שלם אסמבלה+ ניתור קירוס ניתור פניה (180 מעלות)	2
	חצי גלגלון לעצירה בעמידת ידיים וירידה רגל אחרי רגל	3
3 שניות החזקה	מאוזן (כל מאוזן) וסיום ברלווה. מכרע צידי וחצי פניה לכיוון הברך הישרה. מספר צעדים לפנים ברלווה (לפי הצורך)	4
בנוס 0.2 נק'	רגל רגל לאחור או רגל רגל לפנים או בנוס: 2 רגל רגל ברצף	5
	סגירת רגליים לעמידה חמישית ברלווה ומעבר לעמידה שפופה	6
החזקה 3 שניות	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	7
בנוס 0.2 נק' לערבית, 0.4 לפליק פלק/פרפר. ניתן להוסיף ניתור לאחור לאחר הערבית ולהמשיך כירידה מהספסל	ערבית/פליק פלק/ פרפר	בנוס
בנוס 0.2 נק' לגלגלון בלי ידיים, 0.4 לפורבץ או סלטה לפנים	ירידה גלגלון לסגירת רגליים וניתור לאחור או אפשרות לבנוס: גלגלון בלי ידיים/פורבץ/סלטה לפנים	8

*ניתן להוסיף צעדים ברלווה לפי הצורך בעת התרגיל

ציון מקסימלי: 10.6 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

3. קרקע:

- התרגיל מתבצע על פס מזרני התעמלות או פלקסירול, הלוח 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

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
	הנפת רגל לפנים ועלייה לעמידת ידיים רגל אחרי רגל. ירידה למכרע קדמי או עמידה בתמיכת רגל לפנים, ידיים באלכסון מעלה. הצמדת רגל לפנים	1
	גלגול לפנים לעמידה ישרה (ללא תמיכת ידיים)	2
	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	3
החזקה 3 שניות	ירידה לשכיבת פרקדן בגוף בננה (ידיים ליד אוזניים) סיום בשכיבת פרקדן	4
החזקה 3 שניות	עמידת נר עם תמיכת ידיים וקימה לעמידה ישרה	5
	שתי הנפות ברצף לפנים וביצוע גלגולן למכרע קדמי, ידיים באלכסון מעלה	6
החזקה בגשר 3 שניות בנוס 0.2 נק'. החזקה 3 שניות	הצמדת רגל ומיד ירידה לעמידה שפופה ועליה לגשר (ברכיים ישרות) או בנוס: ירידה לגשר מעמידה	7
החזקה 3 שניות. בנוס 0.3 נק'	שפגט פסיעה או שפגט פנים ידיים מעלה או לצדדים או זווית חופשית בפישוק. סגירת רגליים לישיבה שלמה	בנוס
	ירידה לשכיבת פרקדן וסיום לבחירה + פניה אל השופטת	8

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

תרגיל קרקע-דרגה 2

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
רגל אחורית מצטרפת לרגל הקדמית	הנפה לעמידת ידיים, ירידה רגל אחרי רגל לסגירת רגליים ומיד גלגול לפנים ברחיפה לסיום בעמידה שפופה ללא עזרת ידיים בקימה	1
	שני צעדי רדיפה ברצף (לפנים/הצידה) וסגירת רגליים	2
	ניתור מעלה ופנייה של 180 מעלות (ניתור פניה), נחיתה בכריעה	3
ברכיים ישרות	ירידה לעמידה שפופה ומיד גלגול לאחור לסמיכה קדמית. התקדמות עם הידיים לכיוון הרגליים עד לעמידה ידיים מעלה	4
החזקה 3 שניות בבר בנוס 0.3 נק'	ירידה לגשר מעמידה והנפת רגל אחת (90 מעלות) סיום בשכיבת פרקדן נר ללא תמיכת ידיים וקימה. או בנוס: גשר רגל-רגל לאחור למכרע קדמי, ידיים באלכסון מעלה	5
	צעד אסמבלה וניתור בגוף ישר	6
	ניתור קידם וגלגולן למכרע קדמי לעמידה בתמיכת רגל לפנים, ידיים באלכסון מעלה	7
החזקה 3 שניות. בנוס 0.2 נק'	עמידת אמות או סמיכה חופשית בפישוק	בנוס
החזקה 3 שניות במאוזן/בשפגט החזקה 3 שניות בבר (במידה ולא בוצע הנר הראשון)	מעבר למאוזן קדמי, סיום בעמידה בתמיכת רגל לפנים או במכרע, ידיים באלכסון מעלה או ירידה לשפגט (כל שפגט אפשרי). נר ללא תמיכת ידיים וקימה. סיום לבחירה+ פניה לשופטת.	8

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

תרגיל קרקע- דרגה 3

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

ציון מקסימלי: 10.5 נק'

תרגיל קרקע- דרגה 4

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

ציון מקסימלי: 10.7 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

4. פס אקרובטי:

- כל מתעמלת תבצע שני פסים ברצף (הלוך ושוב).
- 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

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
	ריצה, ניתור קידם גלגלון	1
	ריצה, אסמבלה גלגול ברחיפה, סיום בעמידה	2
בונוס 0.5 נק'	בונוס: ריצה, ניתור קידם ערבית ניתור בגוף ישר	3

פס אקרובטי- דרגה 2

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
	ריצה, ניתור קידם ערבית ניתור בגוף ישר	1
	ריצה, אסמבלה גלגול ברחיפה קימה רגל רגל וגלגלון	2
בונוס 0.2 נק'	ריצה, ניתור קידם ערבית פניה גלגלון	3
בונוס 0.3 נק'	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים (מכל סוג)	4

פס אקרובטי- דרגה 3

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
	ריצה, ניתור קידם ערבית פניה ערבית	1
	קפיצת ידיים לשתי רגליים	2
בונוס 0.2 נק'	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לרגל רגל וגלגלון	3
בונוס 0.2 נק'	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לשתי רגליים וגלגול ברחיפה	4
בונוס 0.3 נק'	סלטה לפניים בקירוס	5
בונוס 0.5 נק'	ריצה, ניתור קידם ערבית פליק פלק	6

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

פס אקרובטי- דרגה 4

<u>הערות</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	
	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לרגל רגל וערבית	1
	ערבית פליק פלק	2
	סלטה לפניים בקירוס או בקיפול	3
	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים רגל רגל לקפיצת ידיים שתי רגליים	4
בנוס 0.5 נק'	ערבית שני פליק פלקים	5
בנוס 0.5 נק'	ערבית סלטה לאחור	6
בנוס 0.7 נק'	ערבית פליק פלק סלטה לאחור	7
בנוס 0.7 נק'	קפיצת ידיים וסלטו לפניים	8

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

ב. מסלול מקצועי

1. פס אקרובטי

דרגה 1 – גיל ג'-ד'

2 פסים לבחירה מתוך הרשימה:

הערות	פירוט הדרישה	
	ריצה, ניתור קידם ערבית פניה ערבית	1
	קפיצת ידיים לשתי רגליים	2
בנוס 0.2 נק'	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לרגל רגל וגלגלון	3
בנוס 0.2 נק'	ריצה, ניתור קידם קפיצת ידיים לשתי רגליים וגלגול ברחיפה	4
בנוס 0.4 נק'	ריצה, ניתור קידם ערבית פניה לקפיצת ידיים לשתי רגליים	5
בנוס 0.3 נק'	סלטה לפנים בקירוס	5
בנוס 0.4 נק'	ריצה, ניתור קידם ערבית פליק פלק	6

* יש לבצע נחיתה ב"סטיק" (החזקה 3 שניות)

פס אקרובטי- דרגה 2, ה-ו

- יש לבצע שני פסים
- שני הפסים צריכים להיות שונים! (בסדר האלמנטים, בסלטת הסיום או במספר האלמנטים).
- מינימום 2 אלמנטים בכל פס.
- ניתן להוסיף עד 5 אלמנטים בכל פס (0.2 על כל תוספת).
- סיום בסלטה בנוס של 0.3.
- תוספת בנוסים על אלמנטים לפי טבלת הבונוסים מטה.
- יש לבצע נחיתה ב"סטיק" (החזקה 3 שניות).

פס אקרובטי- דרגה 3, ז-ט

- יש לבצע שני פסים.
- שני הפסים צריכים להיות שונים! (בסדר האלמנטים, בסלטת הסיום או במספר האלמנטים).
- מינימום 3 אלמנטים בכל פס.
- ניתן להוסיף עד 5 אלמנטים בכל פס (0.2 על כל תוספת).
- סיום בסלטה- חובה! (חוסר ביצוע יביא להורדה של 0.3 נק').
- תוספת בנוסים על אלמנטים לפי טבלת הבונוסים מטה.
- יש לבצע נחיתה ב"סטיק" (החזקה 3 שניות).

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

פס אקרובטי- דרגה 4, י"ב

- יש לבצע שני פסים.
- שני הפסים צריכים להיות שונים! (בסדר האלמנטים, בסלטת הסיום או במספר האלמנטים).
- מינימום 4 אלמנטים בכל פס.
- ניתן להוסיף עד 5 אלמנטים בכל פס (0.2 על כל תוספת).
- סיום בסלטה- חובה! (חוסר ביצוע יביא להורדה של 0.3 נק').
- תוספת בונוסים על אלמנטים לפי טבלת הבונוסים מטה.
- יש לבצע נחיתה ב"סטיק" (החזקה 3 שניות).

טבלת אלמנטים ובונוסים בפס האקרובטי:

אלמנט:	ערבית	קפיצת ידיים	פליק פלק	סלטה קירוס	סלטה מעבר	טמפו	סלטה קיפול	סלטה גוף ישר	חצי בורג	בורג
<u>ביקוד:</u>	0	0	0	0	0.4	0.3	0.2	0.4	0.6	0.8

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

2. קפצית (מיני טרמפולינה):

- יש לבחור שתי קפיצות מתוך האפשרויות המוצעות.
- התרגיל מבוצע אל קפצית (מיני טרמפולינה) ומזרון נחיתה.
- יש לבצע נחיתה ב"סטיק" (החזקה 3 שניות).

קפצית- דרגה 1, ג'-ד'

הערות	פירוט הדרישה	
	ריצה, אסמבלה סלטה בקירוס לפנים	1
ניתן לבצע על מזרון מוגבה	ריצה, אסמבלה ערבית בשתי רגליים	2
	ריצה, אסמבלה "דוגלס" (גלגול ברחיפה עם הקשתה)	3
בונוס 0.5 נק'	בונוס: ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בקיפול	4
בונוס 0.5 נק'	בונוס: ריצה, אסמבלה ערבית בלי ידיים	5

קפצית- דרגה 2

הערות	פירוט הדרישה	
	ריצה, אסמבלה סלטה קירוס	1
	ריצה, אסמבלה סלטה קיפול	2
בונוס 0.2 נק'	ריצה, אסמבלה ערבית בלי ידיים	3
בונוס 0.4 נק'	בונוס: ריצה, אסמבלה סלטה בקירוס עם חצי בורג	4
בונוס 0.5 נק'	בונוס: ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בקיפול עם חצי בורג	5
בונוס 0.5 נק'	בונוס: ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בגוף ישר	6

קפצית- דרגה 3

הערות	פירוט הדרישה	מס"ד
	ריצה, אסמבלה סלטה בקירוס/קיפול	1
	ריצה, אסמבלה ערבית בלי ידיים	2
בונוס 0.3 נק'	ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בגוף ישר	3
בונוס 0.2 נק'	ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בקירוס/קיפול עם חצי בורג	4
בונוס 0.4 נק'	בונוס: ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בקיפול עם בורג	5
בונוס 0.5 נק' (חצי בורג בגוף ישר!)	בונוס: ריצה, אסמבלה חצי בורג לפנים	6
בונוס 0.7 נק' (בורג בגוף ישר!)	בונוס: ריצה, אסמבלה בורג לפנים	7

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

קפצית- דרגה 4

<u>מס"ד</u>	<u>פירוט הדרישה</u>	<u>הערות</u>
1	ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בגוף ישר	
2	ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בקירוס/קיפול עם חצי בורג	
3	בונוס: ריצה, אסמבלה סלטה לפנים בקיפול עם בורג	בונוס 0.4 נק'
4	בונוס: ריצה, אסמבלה חצי בורג לפנים	בונוס 0.5 נק'
5	בונוס: ריצה, אסמבלה בורג לפנים	בונוס 0.7 נק'
6	בונוס: ריצה, אסמבלה בורג וחצי לפנים	בונוס 0.9 נק'

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

3. קרקע:

- התרגיל הינו תרגיל רשות לבניה עצמית.
- התרגיל מבוצע על פס מזרנים או פלקסירול הלוך וחזור.
- התרגיל צריך להיות מבוצע בשטף בלי עצירות.
- ניתן להוסיף תנועות ידיים/ צעדים באופן חופשי על פי הצורך.
- יש לבחור אלמנטים מתוך הרשימה, בונס הוא גם אלמנט לבחירה.
- בראש כל עמודה מופיעה מספר האלמנטים שצריך לבחור מתוך אותה עמודה.

דרגה 1 – גיל ג'-ד'

אלמנטים תנועתיים/כח/גמישות	אלמנטים נוספים	אלמנטים אקרובטיים
יש לבצע שני אלמנטים מתוך הרשימה. באלמנט סטטי יש להחזיק 3 שני	יש לבצע שני אלמנטים מתוך הרשימה	יש לבצע שני פסים אקרובטיים. פס אחד של אלמנט בודד ופס שני צירוף של שני אלמנטים
צעד אסמבלה ניתור (ישר/קירו/פישוק)	רגל רגל לפנים	ערבית
מאוזן לבחירה (סטטי)	רגל רגל לאחור	גלגול ברחיפה
שפגט לבחירה (סטטי)	גלגול לאחור לעמידת ידיים	קפיצת ידיים רגל רגל- בונס 0.2
פואטה	עמידת ידיים גלגול	קפיצת ידיים לשתי רגליים- בונס 0.3
חצי פירואט	ירידה איטית ומוחזקת מעמידת ידיים לעמידת פישוק/ ישיבת עקבים	פליק פלק- בונס 0.3
ישיבת זווית בפישוק (סטטי)	ניתור דרך קירוס/פישוק לעמידת ידיים	גלגולן בלי ידיים- בונס 0.4
	חצי פניה בעמידת ידיים	*ניתן להוסיף גלגולן כאלמנט שני

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

דרגה 2 – גיל ה'ו':

<u>אלמנטים תנועתיים/כח/גמישות</u>	<u>אלמנטים נוספים</u>	<u>אלמנטים אקרובטיים</u>
יש לבצע שני אלמנטים מתוך הרשימה. באלמנט סטטי יש להחזיק 3 שני'	יש לבצע שלושה אלמנטים מתוך הרשימה. אלמנט אחד בודד ואלמנט אחד מבוצע ברצף עם אלמנט נוסף	יש לבצע שני פסים אקרובטיים. כל פס יכול להיות חיבור של שני אלמנטים
צעד אסמבלה ניתור (ישר/קירו/פישוק)	רגל רגל לפנים	ערבית
מאוזן לבחירה (סטטי)	רגל רגל לאחור	גלגול ברחיפה
שפגט לבחירה (סטטי)	גלגול לאחור לעמידת ידיים	קפיצת ידיים רגל רגל
פואטה	עמידת ידיים גלגול	קפיצת ידיים לשתי רגליים
חצי פירואט	ירידה איטית ומוחזקת מעמידת ידיים לזווית פישוק- בונס 0.2	פליק פלק פליק פלק שני- בונס 0.3 (ניתן להוסיף כאלמנט שלישי)
ישיבת זווית בפישוק (סטטי)	ניתור דרך קירוס/פישוק/קיפול לעמידת ידיים	גלגולן בלי ידיים- בונס 0.2
עמידת אמות (סטטי)	סיבוב שלם בעמידת ידיים- בונס 0.3	סלטה קירוס- בונס 0.4
דחיפה לעמידת ידיים בכוח דרך פישוק/קיפול- בונס 0.3	*ניתן להוסיף גלגולן או גלגול כאלמנט ראשון/שני לרצף	

תקנון ליגת אליצור להתעמלות עונת 2022-2023

דרגה 3/4 – גילאי ז'ט'/י-יב':

- כל דרגה מתחרה מול הדרגה שלה, רק הדרישות זהות

<u>אלמנטים תנועתיים / כח / גמישות</u>	<u>אלמנטים נוספים</u>	<u>אלמנטים אקרובטיים</u>
יש לבצע שני אלמנטים מתוך הרשימה. באלמנט סטטי יש להחזיק 3 שני'	יש לבצע שלושה אלמנטים מתוך הרשימה. אלמנט אחד בודד ואלמנט אחד מבוצע ברצף עם אלמנט נוסף.	יש לבצע שני פסים אקרובטיים. פס אחד יכול חיבור של שני אלמנטים, פס שני יכול חיבור של שלושה עד חמישה אלמנטים (בבונס של 0.2 על האלמנט הרביעי והחמישי, בבונס לבונס על אלמנט מיוחד)
ג'טה	רגל רגל לפנים, סיום עם רגל מוחזקת לפנים באוויר ב90 מעלות	ערבית
מאזן לבחירה (סטטי)	רגל רגל לאחור, סיום בעמידת ידיים גחון (כשלא מבוצע כאלמנט מחובר)	קפיצת ידיים רגל רגל
שפגט לבחירה (סטטי)	רגל רגל לפנים או לאחור על יד אחת	קפיצת ידיים לשתי רגליים
צעד אסמבלה וניתור לסיסון/צבי	גלגול לאחור לעמידת ידיים (בבונס דרך ידיים ישרות- 0.2)	פליק פלק
פירוואט שלם	ירידה איטית ומוחזקת מעמידת ידיים לזווית פישוק	גלגלון בלי ידיים
ישיבת זווית בפישוק (סטטי)	ניתור דרך קיפול לעמידת ידיים	סלטה קירוס- בבונס 0.2
עמידת אמות (סטטי)	סיבוב שלם בעמידת ידיים- בבונס 0.3	סלטה קיפול- בבונס 0.3
דחיפה לעמידת ידיים בכוח דרך פישוק/קיפול- בבונס 0.3	פורבץ' / סלטה לפנים- בבונס 0.3	סלטה גוף ישר- בבונס 0.4
תנין/ תנין על יד אחת (סטטי)- בבונס 0.3 / 0.2	*ניתן להוסיף גלגלון או גלגול כאלמנט ראשון/שני לרצף	חצי בורג/ בורג- בבונס 0.9/ 0.7

מנהלת הליגה:

הדס פרוכטר

פלאפון: 052-4764888

מייל: a.h.fruchter@gmail.com