

- ٦ للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:
- ٧ حركات أو أكثر ١٠ درجات
 - ٦ حركات ٦ درجات
 - ٥ حركات ٥ درجات
 - ١- ٤ حركات درجتين
 - لا توجد حركات صفر

انواع البطولات حسب لائحة الاتحاد الدولي

- ١- البطولة التأهيلية
- ٢- البطولة الفرقية
- ٣- بطولة فردي العام
- ٤- بطولة فردي الاجهزة

الجمناستك من الالعاب الفردية لكن مجموع خمسة لاعبين من دولة او نادي يكونوا فريق يمكن له المشاركة في البطولة الفرقية حيث يتم احتساب الدرجة كما مبين ادناه .

١ تحسب الدرجة الفرقية عن طريق جمع احسن اربع درجات عموديا على كل جهاز

٢ تجمع درجات الاجهزة الستة افقيا وكما مبين في الجدول

ت	الاسم	ارضية	حصان الحلق	الحلق	منصة القفز	المتوازي	العقلة	مجموع درجة اللاعب
١	احمد	١٢	١١	٩	١١	١٢	١٣	68
٢	محمد	١٠	٧	٨	١٢	١١	١١	59
٣	علي	٧	١٢	٩	١١	٩	٩	57
٤	سالم	١٣	١٠	٦	٩	١٢	١٢	62
٥	رعد	١١	٩	٨	١٠	٩	١١	58
	مجموع	٤٦	٤٢	٣٤	53	53	56	284

							احسن اربع درجات
--	--	--	--	--	--	--	-----------------

حسومات لجنة E

هذه الحسومات سوف تطبق في جميع الأجهزة بما فيها البساط الأرضي من قبل لجنة E و عندما يحدث الخطأ المدون في الجدول (أنظر أيضا الفصل السابع و حتى الثاني عشر لمعرفة الأخطاء الخاصة بكل جهاز على حدة)

الخطأ	صغير ٠,١٠	متوسط ٠,٣٠	كبير ٠,٥٠
أخطاء التنفيذ الجمالية و التنفيذية			
عدم وضوح الوضع (تكور – انحاء- مستقيم)	+	+	+
إعادة تصحيح وضعية القبضة أو اليد			+
السير أو النط في الوقوف على اليدين أو النط (كل قفزة أو خطوة)			+
لمس الجهاز أو البساط		+	
ضرب الجهاز أو البساط			+
لمس اللاعب بدون مساعدته		+	
انقطاع التمرين بدون سقوط			+
ثني الذراعين أو الرجلين متفارجة		+	+
ضعف الوضع أو إعادة تصحيح الوضعية خلال الوضع النهائي		+	+
قلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين	أقل من أتساع الكتفين أو	أكبر من أتساع الكتفين	

		تساويه	
	أكبر من أوسع الكتفين	أقل من أوسع الكتفين أو تساويه	انفراج الرجلين في الهبوط
		+	عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرجحة الذراعين أثناء الهبوط
الاستناد بيد أو باثنتين	خطوة أو نطة كبيرة أو لمس البساط بيد أو بيدين	خطوة صغيرة أو نطة لكل خطوة أو نطة ٠,١	فقدان التوازن خلال أي هبوط
١,٠			سقوط كامل خلال أي هبوط
١,٠٠ و عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D			سقوط كامل خلال أي هبوط بدون أن يبدأ الهبوط على القدمين
	+		انفراج شاذ
+	+	+	أخطاء الجمال الأخرى
الأخطاء التقنية			
أكبر من ٤٥ + عدم الاعتراف	٤٥-٣١ درجة	٣٠-١٥ درجة	الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو إلى حركات أو بحركات اللف (الفلنكات)
٤٥-٣١ درجة + عدم الاعتراف	٣٠-١٦ درجة	حتى ١٥ درجة	الانحراف للزاوية من وضع الثبات التام
الحسم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى			الضغط من وضع ثبات سيئ