

٩٠-٦١ درجة أكبر من + ٩٠ عدم الاعتراف	٦٠-٣١ درجة	حتى ٣٠ درجة	عدم اكتمال الدوران
	+	+	لافتقار إلى الارتفاع في القلبات الهوائية أو حركات الطيران
		+	وضع ارتكاز إضافي أو وسيط
+	+	+	حركة قوة بالمرجحة أو العكس
أقل من ثانية + عدم الاعتراف	١ ث	١-٢ ث	الزمن خلال وضعيات الثبات
+	+	+	انقطاع الحركة الصاعدة
+	+		اولتين أو أكثر في أخذ الوضع الثابت أو وضع قوة
سقوط	تأرجح أو تقلقل كبير		ان التوازن أو السقوط في الوقوف على اليدين
١,٠			السقوط من أو على الجهاز
كل	نصف أو لاياويس		مرجحة وسطية أو لاياويس
+ ١,٠ عدم الاعتراف بالحركة			اكتمال الحركة بمساعدة المساعد
	+	+	الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط
+	+	+	أخطاء تقنية أخرى

## الحركات الأرضية القياس ١٢ X ١٢

### وصف التمارين الأرضية

يتكون التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (١٢ X ١٢ متراً).

### معلومات حول طريقة عرض التمرين

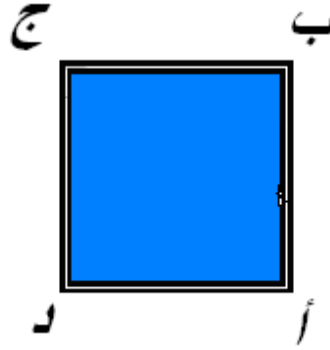
- ١ يجب بدء اللاعب للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلقتين و يبدأ التقييم من أول حركة لقدم اللاعب.
- ٢- اللاعب يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها و يؤديها بإتقان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.
- ٣- متطلبات التنفيذ و محتوى الروتين الأرضي:
  - أ- يجب أن يؤدي الروتين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المؤداة بالكامل خارج منطقة الأداء سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة E و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة D.
  - أ. مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع اللاعب الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.
  - ب. الخطو خارج المنطقة سوف يقيم بواسطة حكام يواجهان بعضهما البعض شاقولياً بجانب البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه و عندما يحدث خطأ تجاوز و خروج عن يجب أن يقدم الحكم المختص بالخط الخطأ مكتوباً إلى D1 و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:

- اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء ١٠, ١٠.
- اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة ١٠, ٣٠.
- الهبوط مباشرة خارج المنطقة ١٠, ٥٠.
- الحركات المبدوعة خارج المنطقة ليس لها قيمة.

III- إذا خرج اللاعب من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.

ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى ٧٠ ثانية و التي تقاس بواسطة ميقاتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند ٦٠ ثانية و أخرى عند ٧٠ ث ، و الوقت يقاس من أول حركة لقدم اللاعب و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم الروتين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار D1 و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.

ج - يجب أن يؤدي الروتين في البساط بالكامل ومع وجوب استخدام قطري المربع ( أ ج - دب) و كذلك زوايا المربع و جوانبه بطريقة يمر فيها على الأقل مرة واحدة في كل زاوية من الزوايا (أ و ب و ج و د) و مهما يكن من الممكن أن يستخدم اللاعب نفس الخط القطري مرتين بتتابع مباشر ( مثال أ - ج ثم ج - أ ) و لكن الخط الثالث القطري في نفس الاتجاه السابق سوف يعتبر خطأ بنائي للتمرين.



د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة أمر لا يسمح به.

هـ - كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسيطة تضيع رؤية الهبوط الملاحظ.