

البرنامج الأولمبي المدرسي



اللائحة الفنية للجمباز الفني

(بنين - بنات)

للموسم 2023 - 2024 النسخة السابعة عشر



ملزونه

1. المقدمة 3
2. الفئات العمرية 3
3. فهرس مختلف المسابقات 3
4. صيغة المنافسات 3

5. المرحلة الابتدائية - المستوى (1)

- الفئات العمرية
- المبادئ
- تكوين الفريق
- التصفيات
- البرنامج الفني
- طاولة القفز (بنين - بنات)
- التحكيم
- الحركات الأرضية (بنين - بنات)
- التحكيم

6. المرحلة الابتدائية - المستوى (2)

- الفئات العمرية
- المبادئ
- تكوين الفريق
- التصفيات
- البرنامج الفني
- طاولة القفز (بنين - بنات)
- التحكيم
- الحركات الأرضية (بنين - بنات)
- التحكيم

7. المرحلة الاعدادية المستوى (3)

- الفئات العمرية
- المبادئ
- تكوين الفريق
- التصفيات
- البرنامج الفني
- طاولة القفز (بنين - بنات)
- التحكيم
- الحركات الأرضية (بنين - بنات)
- التحكيم

المقدمة :

بعد فترة تدريب الجماز ، سيحين الوقت لتقييم الاكتساب الفني من خلال برنامج تقييم محدد. يمكن استخدام البرنامج التالي للفصل ولكل منافسة جماز بين المدارس أو للبرنامج الأولمبي المدرسي.

1. الفئات العمرية :

توزيع الفئات العمرية للمستوى الأول و الثاني (بنين – بنات) كما هو موضح في الجدول الاتي:

سنة الميلاد	العمر	المرحلة الدراسية و المستوى
مواليد : 2014 – 2015 – 2016 – 2017	7 - 10	الابتدائية (المستوى 1)
مواليد: 2012 - 2013	11 - 12	الابتدائية (المستوى 2)
مواليد: 2009 - 2010 - 2011	13 - 15	الإعدادية (المستوى 3)

2. فهرس البطولات :

الجماز الفني		
التخصص	جماز الفني البنين	جماز الفني البنات
المنافسات	(C1) التصفيات	(C1) التصفيات
	(C2) نهائي الفرق	(C2) نهائي الفرق
	(C3) نهائي الفردي العام	(C3) نهائي الفردي العام
	(C4) نهائي جهاز الحركات الارضية	(C4) نهائي جهاز الحركات الارضية
	(C4) نهائي جهاز القفز	(C4) نهائي جهاز القفز

4. صيغة البطولة :

تتكون مسابقة الجُمباز الفني من (4) أربع مسابقات (التصفيات و النهائيات) لكل من البنين والبنات :

أولاً : التصفيات:

- الفرق .
- الفردي العام .
- فردي الأجهزة (جهاز الحركات الارضية).
- فردي الأجهزة (جهاز القفز).

ثانياً : النهائيات:

- نهائي الفرق: يتأهل أحسن (6 مدارس من التصفيات) للمشاركة في النهائي.
- نهائي الفردي العام: يتأهل أحسن (8 طلاب – طالبات) من المدارس الى النهائي يتم إختيار أحسن 2 طالب – طالبة من كل مدرسة كحد اقصى.
- نهائي فردي الأجهزة (الحركات الأرضية – القفز) : يتأهل أحسن (8 طلاب او طالبات) من كل المدارس يتم إختيار أحسن 2 طالب - طالبة من كل مدرسة كحد اقصى.

ملاحظة:

سيتم استبعاد أي طالب أو فريق يتغيب لأسباب غير مبررة.

1.4 نهائي الفرق :

تحدد هذه المنافسة الفرق الفائزة بالمراكز الأولى من المدارس الست المشاركة في النهائي.

المستوى (1) :

- يحق لكل مدرسة مشاركة بفريق (1) مكون من (6) طلاب كحد اقصى و (4) طلاب كحد ادنى .
- تحسب اعلى (4) درجات لطلاب المدرسة لمجموع الفريق .
- المدرسة المشاركة بأقل من (4) طلاب تعتبر مشاركة فردية.

المستوى (2) و (3) :

- يحق لكل مدرسة مشاركة بفريق (1) مكون من (5) طلاب كحد اقصى و (3) طلاب كحد ادنى .
- تحسب اعلى (3) درجات لطلاب المدرسة لمجموع الفريق .
- المدرسة المشاركة بأقل من (3) ثلاث طلاب تعتبر مشاركة فردية.

2.4 نهائي الفردي العام :

- يترشح أفضل (8) طلاب من المدارس (2 طالب حد اقصى من كل مدرسة) من التصفيات يتنافسون في نهائي الفردي العام.

3.4 نهائي فردي الاجهزة :

- يترشح أفضل (8) طلاب من المدارس (2 طالب حد اقصى من كل مدرسة) من التصفيات يتنافسون في نهائي الاجهزة (الحركات الارضية و القفز) .

المرحلة الابتدائية – المستوى (1) (بنين – بنات)

1. الفئة العمرية

هذه المستوى مفتوح للفئة العمرية (بنين وبنات) من 7 – 10 سنوات.

2. المبادئ

هذه مسابقة حيث يجب على الطلاب والطالبات الأداء على الحركات الارضية و / أو القفز. ستكون هناك مسابقتان:

الأولى (التصفيات) :

- C1 سيوهل لاعبي الجميزار لنهائي C2 (الفرق) و C3 (الفردى العام) و C4 (فردى الأجهزة).

الثانية (النهائي) :

- (نهائي الفردى العام) سيكون النهائى C3 والنهائى C2 (نهائى الفريق) و (نهائى فردى الاجهزة) سيكون (C4).

3. قواعد المشاركة بالفريق :-

- بالنسبة (C1) للتصفيات يُسمح لكل مدرسة المشاركة بفريق واحد للبنين وفريق واحد للبنات .
- يكون التسجيل الأول قبل شهر واحد من المسابقة. ثم قبل أسبوعين للدخول النهائى
- لن يتم التسجيل بعد هذا التاريخ.
- ستتلقى كل مدرسة الجدول الزمني للبطولة. يجب احترام الجدول الزمني ، في حالة عدم الاحترام يمكن لإدارة المنافسة أن تقرر استبعاد الفريق.
- سيكون تكوين الفريق على النحو التالي:
- الحد الأقصى لعدد لاعبين المستوى الاول (6) .
- الحد الأدنى لعدد لاعبين المستوى الاول (4) .
- تحتسب لجنة التحكيم على أفضل 4 نقاط لعمل العلامة النهائية للفريق.

4. التصفيات :-

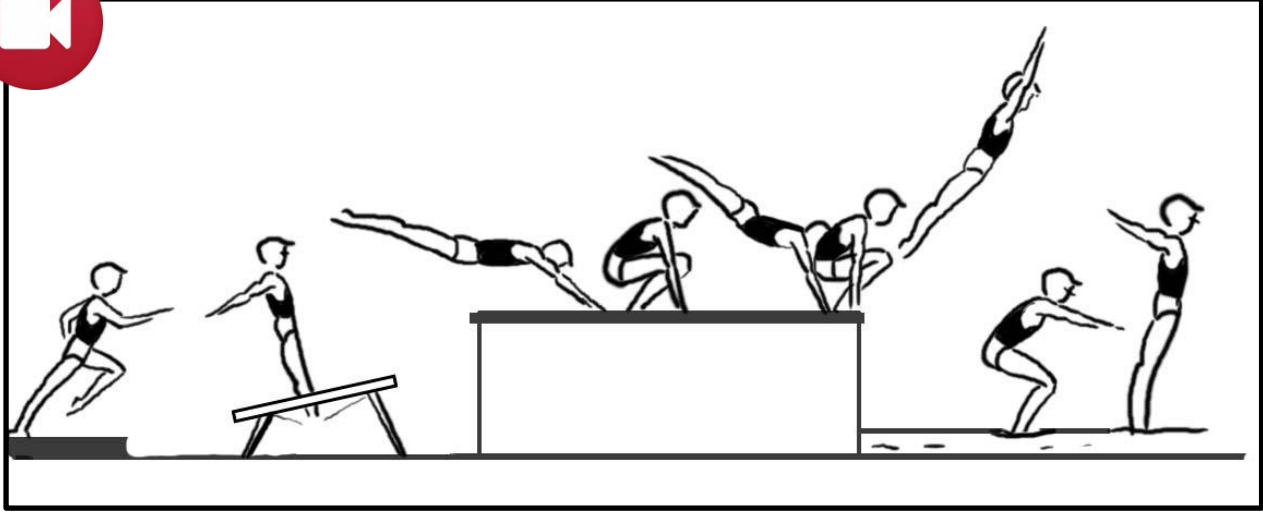
C1 سوف تؤهل:

- أفضل (6) فرق للنهائى .
- أفضل (8) لاعبين لنهائى الفردى العام (يمكن أن يكونوا أعضاء في الفريق) .
- أفضل (8) لاعبين لنهائى فردى الأجهزة (الحركات الأرضية و القفز) (يمكن أن يكونوا أعضاء في الفريق) .

5. البرنامج الفني

يجب على كل لاعب أداء برنامج إجباري. البرنامج عبارة عن روتين بسيط مع خيارات. وفقاً لقدرته ، يمكن للاعب أن يتضمن أي خيار يمكنه القيام به. سيتضمن التقييم قيمة الروتين وجودة التنفيذ.

❖ **VAULT - Level (1) – (Boys & Girls) :**
 ❖ القفز المستوى (1) (بنين وبنات)



DIFFICULTY = 5 pts

الصعوبة

Description الوصف	Value القيمة
From standing run and jump with both feet on the trampoline من وضع الوقوف الجري والقفز بالقدمين معا على الترامبولين	5pts
Directly Jump and put first two hands on the plinth then 2 feet. القفز ووضع اليدين معا على الصندوق ثم تتبعها القدمين	
Do a bunny jump to the end قفزة الارنب الى نهاية الصندوق	
Then jump with body straight in the air to land on the mat القفز مع استقامة الجسم في الهواء والهبوط بالقدمين معا على المرتبة	

EXECUTION = 10 pts

قيمة التنفيذ

❖ **FLOOR EXERCISES - Level (1) - Boys & Girls:**
❖ الحركات الأرضية المستوى (1) (بنين وبنات)



The diagram illustrates a sequence of 20 floor exercises for Level 1, organized into 7 numbered boxes. The exercises are as follows:

- Box 1:** 1. Standing with arms raised, 2. Side step, 3. Forward step, 4. Backward step, 5. Forward leap, 6. Backward leap, 7. Forward leap with arms raised, 8. Backward leap with arms raised.
- Box 2:** 9. Forward leap with arms raised, 10. Backward leap with arms raised, 11. Forward leap with arms raised, 12. Backward leap with arms raised, 13. Forward leap with arms raised, 14. Backward leap with arms raised.
- Box 3:** 15. Forward leap with arms raised, 16. Backward leap with arms raised, 17. Forward leap with arms raised, 18. Backward leap with arms raised.
- Box 4:** 19. Forward leap with arms raised, 20. Backward leap with arms raised.
- Box 5:** 21. Forward leap with arms raised, 22. Backward leap with arms raised, 23. Forward leap with arms raised, 24. Backward leap with arms raised.
- Box 6:** 25. Forward leap with arms raised, 26. Backward leap with arms raised, 27. Forward leap with arms raised, 28. Backward leap with arms raised.
- Box 7:** 29. Forward leap with arms raised, 30. Backward leap with arms raised, 31. Forward leap with arms raised, 32. Backward leap with arms raised.

Level (1) – FLOOR COMPULSORY -JUDGEMENT

المستوى (1) إجباريات الارضى - التحكيم

هذا التمرين إجباري ؛ يجب احترام ترتيب الحركات. حسب قدرات الطالب وتكون النتيجة النهائية هي من جمع درجتين:
الدرجة D:

هي تقييم المحتوى الإجباري (احترام ترتيب الحركات وقيمة الصعوبة) ، بحد أقصى 9.5.00 نقطة. + 0.5 لحسن التنفيذ
الدرجة E:

هي تقييم جودة التنفيذ والقيمة الفنية للحركات ، بحد أقصى 10،00 نقطة

D JUDGE MARK :

تقييم درجة D

الجزء	الحركات	القيمة	ملاحظات
1	من الوقوف 3 خطوات و القفز عاليا مع لفة	1.5	الجسم مستقيم
2	حركة الغطس ثم القفز و تنفيذ 2/1 لفة	1.0	الامتداد
3	درجة خلفية متفارجة و الاحتفاظ بالوضع لمدة 2 ثانية	1.5	اليدين في التدرج للخلف- الثبات 2 ث
4	وضع اليدين على الأرض بين الرجلين المتفارجة و الجلوس و الرجلين متفارجة و غلق الجذع حتى يلمس الجذع للأرض و الثبات 2 ثانية – فتح الجذع للجلوس و الذراعين عالياً	1.0	المرونة
5	إرجاع الذراعين للخلف مع ضم الرجلين و التدرج للخلف حتى يلمس الظهر للأرض ثم الوصول إلى وضعية الشمعة و ثبات 2 ث ثم العودة للتدرج للأمام حتى الوصول على القدمين ثم الوقوف بقدم واحدة.	1.5	يجب امتداد الجسم في حركة الشمعة
6	من الوقوف بالقدم الواحدة الطعن للأمام لتنفيذ الوقوف على اليدين بدون الثبات فيه ثم العودة للوقوف.	1.5	يجب وضوح وضعية الوقوف على اليدين
7	الحجلة ثم العجلة مع الدوران ربع لفة و الهبوط رجل بعد رجل للوقوف ضمماً	1.5	
	إجمالي قيمة التمرين	9.5	
	محسّنات التنفيذ الجمالي	0.50	
	جملة التمرين	10.00	

- الحركة المفقودة لا يمكن إعادة تنفيذها.
- حركات الثبات إذا تم الثبات ثانية واحدة تعطى نصف قيمة الحركة.
- غير مسموح بتنفيذ حركات إضافية.

لجنة التنفيذ:

درجة التنفيذ: 10 درجات.

أنواع الأخطاء:

- خطأ صغير = حسم 0.10
- خطأ متوسط = حسم 0.30
- خطأ كبير = حسم 0.50
- السقوط حسم 1.00 (درجة كاملة).

Small	0.1
Medium	0.3
Big	0.5
Fall	1.0

المرحلة الابتدائية – المستوى (2) (بنين – بنات)

1. الفئة العمرية

هذه المستوى مفتوح للفئة العمرية (بنين وبنات) من 11 – 12 سنوات.

2. المبادئ

هذه مسابقة حيث يجب على الطلاب والطالبات الأداء على الحركات الارضية و / أو القفز.

ستكون هناك مسابقتان:

الأولى (التصفيات) :

C1 سيؤهل لاعبي الجمباز لنهائي C3 (فردى العام) و C2 (فريق) ونهائي فردي الأجهزة (C4).

الثانية (النهائي)

(نهائي الفردي العام) سيكون النهائي C3 والنهائي C2 (نهائي الفريق) و (نهائي فردي الاجهزة) سيكون (C4).

3. قواعد المشاركة بالفريق

- بالنسبة (C1) يُسمح لكل مدرسة المشاركة بفريق واحد للبنين وفريق واحد للبنات .
- يكون التسجيل الأول قبل شهر واحد من المسابقة. ثم قبل أسبوعين للدخول النهائي.
- لن يتم تسجيل بعد هذا التاريخ.
- سنتلقى كل مدرسة الجدول الزمني للبطولة. يجب احترام الجدول الزمني ، في حالة عدم الاحترام يمكن لإدارة المنافسة أن تقرر استبعاد الفريق.
- سيكون تكوين الفريق على النحو التالي:-
- الحد الأقصى لعدد لاعبين المستوى الثاني (5) .
- الحد الأدنى لعدد لاعبين المستوى الثاني (3) .
- تحتسب لجنة التحكيم على أفضل 3 نقاط لعمل العلامة النهائية للفريق.

4. التصفيات

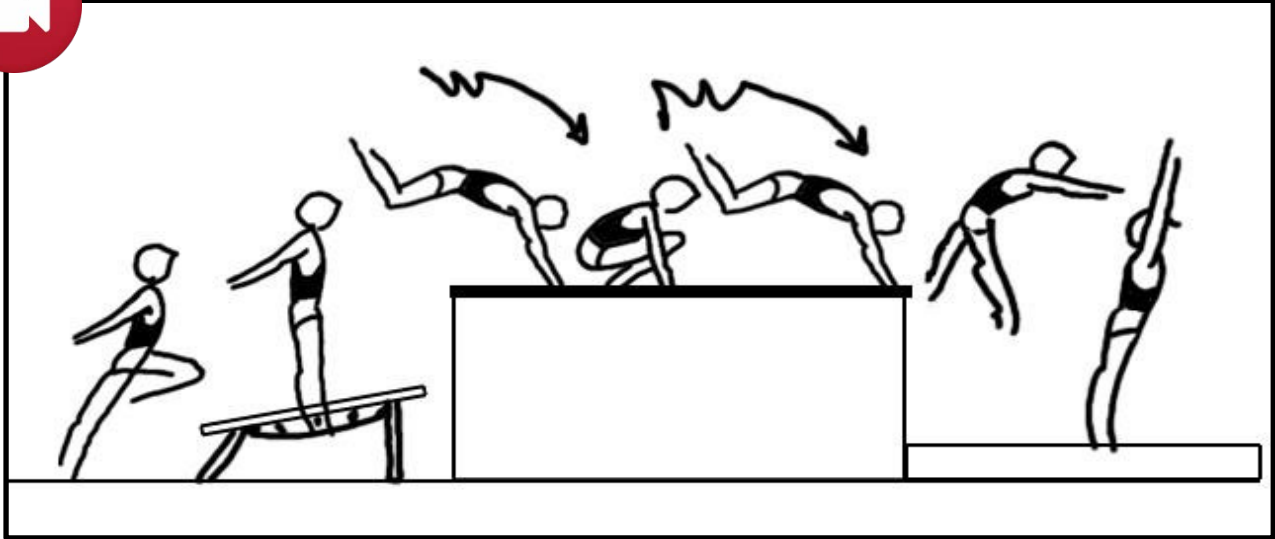
C1 سوف تؤهل:

- أفضل (6) فرق مدارس للنهائي.
- أفضل (8) لاعبين لنهائي الفردي العام (يمكن أن يكونوا أعضاء في الفريق).
- أفضل (8) لاعبين لنهائي فردي الأجهزة (الحركات الأرضية و القفز) (يمكن أن يكونوا أعضاء في الفريق).

5. البرنامج الفني

يجب على كل لاعب أداء برنامج إجباري. البرنامج عبارة عن روتين بسيط مع خيارات. وفقاً لقدرته ، يمكن للاعب أن يتضمن أي خيار يمكنه القيام به. سيتضمن التقييم قيمة الروتين وجودة التنفيذ.

❖ **VAULT - Level (2) - Boys & Girls :**
 ❖ القفز المستوى (2) (بنين وبنات)



الأخطاء المتوقعة	القيمة	وصف الحركة
فتح الرجلين في مرحلة الطيران الأول فتح الرجلين في قفزة الأرنب. ثني الرجلين في القفزة المتفارحة. عدم الثبات في الهبوط.	5 درجات	من الوقوف، الركض و القفز بواسطة الميني ترامبولين ، وضع اليدين فوق الصندوق المقسم ، ثم الرجلين ، قفزة الأرنب ثم القفز بتفارج الرجلين للوصول في وضع الثبات فوق البساط.
	10 درجات	قيمة التنفيذ (التي يحسم منها الأخطاء)
	15 درجة	القيمة القصوى للحركة

EXECUTION = 10 pts

قيمة التنفيذ

❖ **FLOOR EXERCISES - Level (2) - Boys & Girls:**
 ❖ الحركات الأرضية المستوى (2) (بنين وبنات)



Floor exercise - Boys & Girls

PART 1	OPTION 1 	1,5 pt	1 pt		
PART 2		1 pt	0,5	● 1 pt	
PART 3		1 pt	0,5	0,5	0,5
PART 4	OPTION 2 	1 pt	1 pt		

Level (2) – FLOOR COMPULSORY -JUDGEMENT

المستوى (2) إجباريات الارضى - التحكيم

هذا التمرين إجباري ؛ يجب احترام ترتيب الحركات. حسب قدرات الطالب وتكون النتيجة النهائية هي من جمع درجتين:

درجة D:

هي تقييم المحتوى الإجباري (احترام ترتيب الحركات وقيمة الصعوبة) ، بحد أقصى 9.5.00 نقطة. + 0.5 لحسن التنفيذ

الدرجة E:

هي تقييم جودة التنفيذ والقيمة الفنية للحركات ، بحد أقصى 10.00 نقطة.

D JUDGE MARK :

تقييم درجة D

القسم	الحركة	القيمة	ملاحظات
الجزء الأول	الركض من الوقوف		
الخيار الأول	الثبات الجانبية مع ربع لفة (الرندوف)	1.50	إيقاع الحركة
	العجلة للوقوف	1.00	إيقاع الحركة و استقامة الرجلين
الجزء الثاني	الدرجة الخلفية المتفارحة	1.00	
	الميزان ثم بمساعدة الذراع ضم الرجلين للثبات	0.50	استقامة الرجلين ، استقامة الذراعين
	أرابيسك و الثبات 2 ثانية ثم العودة للوقوف	1.00	استقامة الرجلين
الجزء الثالث	الركض ثم تنفيذ حركة الغطس	1.00	امتداد الحركة مطلوب
	و بعدها مباشرة القفز لتنفيذ نصف لفة	0.50	من الوقوف إلى وضعية الوقوف مرة أخرى
	من الوقوف تنفيذ التدرج للخلف للمس الظهر للأرضية ثم والوصول إلى وضعية الشمعة و الثبات 2 ثانية.	0.50	الرجلين مضمومة و الجسم مستقيم.
	من الشمعة التدرج للأمام للوصول على القدمين	0.50	التدرج للأمام تكون الرجلين مثنية على يتم التمكن من الوصول على القدمين.
الجزء الرابع			
الخيار الثاني	من الوقوف الثابت الصعود للوقوف على اليدين للدرجة الأمامية	1.00	امتداد الجسم ، استقامة الذراعين
	من الوقوف الركض للقفز و تنفيذ لفة للعودة للوقوف	1.00	أرجل مستقيمة أثناء اللف و الجسم مستقيم الوصول إلى وضعية الهبوط.
المجموع		9.5	
المحسّنات		0.5	
الدرجة النهائية		10.00	

- لا يسمح بتكرار الحركة المفقودة و حكم لجنة الصعوبة يجب عليه أن يحسم عن الحركة الناقصة.
- حركات الثبات يجب أن تكون 2 ثانية و الوقوف ثانية واحدة فقط يحصل اللاعب على نصف قيمة الحركة، الثبات أقل من ثانية عدم الاعتراف بالحركة و حسم قيمتها.
- الحركات المضافة و ليست موجودة ضمن الحركات الإجبارية يجب لا يسمح بها و حكام التنفيذ سوف يقومون بالحسم عن الأخطاء الموجودة فيها.

لجنة التنفيذ:

درجة التنفيذ: 10 درجات. أنواع الأخطاء:

- خطأ صغير =حسم 0.10
- خطأ متوسط =حسم 0.30
- خطأ كبير = حسم 0.50
- السقوط حسم 1.00 (درجة كاملة)

Small	0.1
Medium	0.3
Big	0.5
Fall	1.0

المرحلة الاعدادية – المستوى (3) (بنين – بنات)

1. الفئة العمرية

هذه المستوى مفتوح للفئة العمرية (بنين وبنات) من 13 – 15 سنوات.

2. المبادئ

هذه مسابقة حيث يجب على الطلاب والطالبات الأداء على الحركات الارضية و / أو القفز. ستكون هناك مسابقتان:

الأولى (التصفيات)

C1 سيؤهل لاعبي الجمباز لنهائي C3 (فردى العام) و C2 (فريق) ونهائي فردي الأجهزة (C4).

الثانية (النهائي)

(نهائي الفردي العام) سيكون النهائي C3 والنهائي C2 (نهائي الفريق) و (نهائي فردي الاجهزة) سيكون (C4).

3. قواعد المشاركة بالفريق

- بالنسبة (C1) يُسمح لكل مدرسة المشاركة بفريق واحد للبنين وفريق واحد للبنات .
- يكون التسجيل الأول قبل شهر واحد من المسابقة. ثم قبل أسبوعين للدخول النهائي .
- لن يتم تسجيل بعد هذا التاريخ.
- ستتلقى كل مدرسة الجدول الزمني للبطولة. يجب احترام الجدول الزمني ، في حالة عدم الاحترام يمكن لإدارة المنافسة أن تقرر استبعاد الفريق.
- سيكون تكوين الفريق على النحو التالي:
- الحد الأقصى لعدد لاعبين المستوى الثالث (5) .
- الحد الأدنى لعدد لاعبين المستوى الثالث (3) .
- تحتسب لجنة التحكيم على أفضل 3 نقاط لعمل العلامة النهائية للفريق.

4. التصفيات

C1 سوف تؤهل:

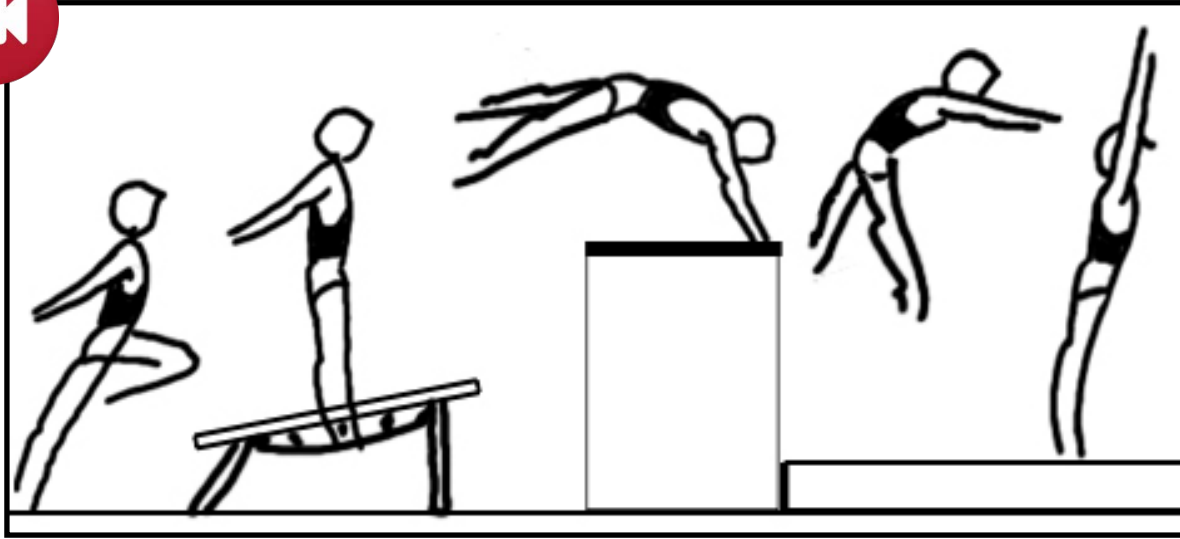
- أفضل (6) فرق للنهائي.
- أفضل (8) لاعبين لنهائي الفردي العام.
- أفضل (8) لاعبين لنهائي فردي الأجهزة (الحركات الأرضية و القفز).

5. البرنامج الفني

يجب على كل لاعب أداء برنامج إجباري. البرنامج عبارة عن روتين بسيط مع خيارات. وفقاً لقدرته ، يمكن للاعب أن يتضمن أي خيار يمكنه القيام به. سيتضمن التقييم قيمة الروتين وجودة التنفيذ.

❖ **VAULT – Level (3) –(Boys & Girls) :**

❖ القفز المستوى (3) (بنين وبنات)



الأخطاء المتوقعة	القيمة	وصف الحركة
<ul style="list-style-type: none"> - ثني الرجلين - عدم الامتداد - أخطاء عدم الثبات 	8 درجات	من الوقوف الركض و اقفز على الميني ترامبولين والقفز لوضع اليدين على الصندوق المقسم و تنفيذ القفزة المتفارحة من فوق الصندوق.
	10 درجات	قيمة التنفيذ (التي يحسم منها الأخطاء)
	18 درجة	القيمة القصوى للحركة

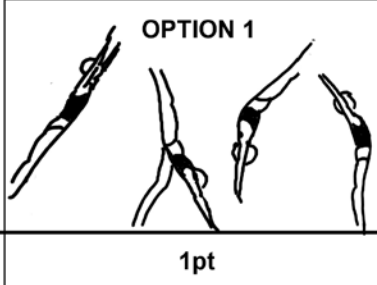


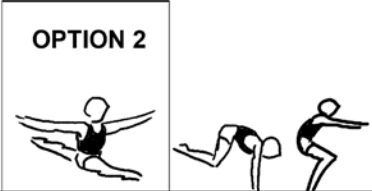



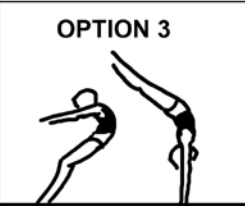
EXECUTION = 10 pts

قيمة التنفيذ

❖ **FLOOR EXERCISES - Level (3) - Boys & Girls:**
 ❖ **الحركات الأرضية المستوى (3) - (بنين وبنات)**



GYMINI 3 - FLOOR - BOYS

PART 1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <p style="text-align: center; margin: 0;">OPTION 1</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">1pt</p>	1pt	 <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">0,5</p>
PART 2	 <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">0,5 1pt 0,5</p>	1pt	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <p style="text-align: center; margin: 0;">OPTION 2</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">1pt</p>
PART 3	 <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">1pt</p>	1pt	 <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">1pt</p>
PART 4	 <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">1pt</p>	1pt	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <p style="text-align: center; margin: 0;">OPTION 3</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">0,5</p>

Level (3) – FLOOR COMPULSORY -JUDGEMENT

المستوى (3) إجباريات الارضى - التحكيم

هذا التمرين إجباري ؛ يجب احترام ترتيب الحركات. حسب قدرات الطالب وتكون النتيجة النهائية هي من جمع درجتين:
درجة D:

هي تقييم المحتوى الإجباري (احترام ترتيب الحركات وقيمة الصعوبة) ، بحد أقصى 9.5.00 نقطة. + 0.5 لحسن التنفيذ
الدرجة E:

هي تقييم جودة التنفيذ والقيمة الفنية للحركات ، بحد أقصى 10.00 نقطة.

D JUDGE MARK :

تقييم درجة D

القسم	الحركة	القيمة	ملاحظات
الجزء الأول			
الخيار الأول	الركض لتنفيذ الشقلبة الأمامية	1.50	استقامة الذراعين و الرجلين
	القفز و تنفيذ درجة الغطس	0.70	الامتداد
	بدون توقف القفز مع نصف لفة	0.70	امتداد الجسم أثناء القفز و تنفيذ وضعية الهبوط الصحيحة
الجزء الثاني			
	الميزان و الثبات 2 ثانية	0.50	استقامة الرجلين
	الوقوف على اليدين للدرجة الأمامية	0.50	استقامة و امتداد الجسم
	تنفيذ نصف لفة بالكوروجرافي	0.60	
	الدرجة الخلفية المتفارحة	0.50	الإيقاع و رتم الحركة
	ميزان	0.50	
الجزء الثالث			
الخيار الثاني	تنفيذ الفسخ (شباجات) و الثبات 2 ثانية	1.00	فتح الساقين و مس الأرض
	وضع اليدين على الارض لضم الرجلين للوقوف العجلة	0.50	
الخيار الثالث	مرونة خلفية للوقوف	1.00	الإيقاع و رتم الحركة مع استقامة الذراعين و الرجلين
الجزء الرابع			
	من الوقوف الركض		
	القفزة العربية (الرندف)	0.50	
الخيار الرابع	شقلبة خلفية	1.00	رتم و إيقاع الحركة
	القفز ضمناً للوقوف	0.50	
المجموع		9.50	
المحسّنات		0.50	
الدرجة النهائية		10.00	

- لا يسمح بتكرار الحركة المفقودة و حكم لجنة الصعوبة يجب عليه أن يحسم عن الحركة الناقصة.
- حركات الثبات يجب أن تكون 2 ثانية و الوقوف ثانية واحدة فقط يحصل اللاعب على نصف قيمة الحركة، الثبات أقل من ثانية عدم الاعتراف بالحركة و حسم قيمتها.
- الحركات المضافة و ليست موجودة ضمن الحركات الإجبارية يجب لا يسمح بها و حكام التنفيذ سوف يقومون بالحسم عن الأخطاء الموجودة فيها.

لجنة التنفيذ:

درجة التنفيذ: 10 درجات. أنواع الأخطاء:

- خطأ صغير = حسم 0.10
- خطأ متوسط = حسم 0.30
- خطأ كبير = حسم 0.50
- السقوط حسم 1.00 (درجة كاملة)

Small	0.1
Medium	0.3
Big	0.5
Fall	1.0