

امتیاز گذاری در ژیمناستیک دختران

خلاصه مقررات جهانی ژیمناستیک

به طور کلی باید گفت که قضاوت و امتیاز گذاری در ژیمناستیک (در مقایسه با سایر رشته های ورزشی) کار بسیار دشواری است زیرا نمی توان هیچ وسیله ای برای اندازه گیری در این رشته در نظر گرفت. داوران در این رشته باید احاطه ی کامل به کد بندی ها و تقسیمات حرکتی و شناخت کافی درباره ی تکنیک و فلسفه ی ژیمناستیک داشته باشند.

حرکات به طور کلی در ژیمناستیک بانوان از آسان به مشکل به ترتیب و با امتیازات زیر تقسیم می شوند:

$$A = 0/1$$

$$B = 0/2$$

$$C = 0/3$$

$$D = 0/4$$

$$E = 0/5$$

$$F = 0/6$$

$$G = 0/7$$

مسابقات ژیمناستیک از سوی دو هیئت داور A و B قضاوت می شود، به این صورت که داوران گروه A نمره ی پایه بدون در نظر گرفتن خطاها و داوران گروه B خطاها را تعیین می کنند. وظایف هیئت داور A: این هیئت از دو نفر کارشناس فنی تخصصی، یک نفر به عنوان معاونت رئیس فدراسیون (انجمن یا هیئت) و نفر دیگر به عنوان معاونت فنی تشکیل می شود. این دو، به صورت زیر عمل می کنند:

– کارشناس فنی تخصصی اول برای کاهش امتیاز (در مورد خطاها) تصمیم گیری می کند و برای ارزش یابی، هیئت B به همراه عضو کمیته ی فنی بانوان بر امتیازها کنترل خواهند داشت. هر دو کارشناس فنی تمام برنامه ی اجرا شده را به صورت علائم^۱ ثبت می کنند و با هم در مورد امتیاز پایه تصمیم می گیرند. (امتیاز پایه بدون توجه به خطاها ثبت می شود)

– امتیاز پایه شامل موارد زیر است:

– همه ی دشواری های برنامه اعم از A, B, C, D, E, F و G^۲

– امتیاز تشویقی (که برای ترکیبات خاص، هم چنین برای حرکات D, E, F و G اضافه بر اندازه خواسته شده در نظر گرفته می شود).

کاهش امتیاز در موارد زیر صورت می گیرد:

۱- نداشتن ویژگی های لازم

۲- بدون فرود بودن برنامه (از موازنه، پارالل)

۱- رشته ژیمناستیک و مشتقات این رشته دارای خط مخصوص بصورت علائم هستند.

۲- کلیه ی حرکات در ژیمناستیک بانوان به ۷ گروه یاد شده تقسیم می شوند.

در حقیقت نخستین مسئولیت هیئت داورى B، تعیین میزان خطاها در طى اجرای برنامه است. هیئت داورى B معمولاً شامل ۴ داورند^۱ که باید دانش دقیق تکنیکی و فنى FIG^۲ و آشنایی کامل با مقررات امتیازگذاری و حرکات جدید را داشته باشند.

موارد عمده و جزئیات ارزشیابی

در سطح جهانی، رقابت‌ها در چهار مرحله اجرا می‌شود:

مرحله ۱: تعیین صلاحیت برای شرکت در رقابت‌های ۲ و ۳ و ۴ (مسابقه‌ی مقدماتی)

مرحله ۲: تعیین قهرمان قهرمانان (۴ وسیله)

مرحله ۳: فینال وسایل (تک اسباب)

مرحله ۴: فینال تیمی

نحوه‌ی امتیازدهی گروه داورى A در اجرای برنامه (پارالل، موازنه، زمین):

به ۹ حرکت از بالاترین حرکات اجرا شده در برنامه توسط ژیمناست، به علاوه‌ی حرکت فرود، امتیاز تعلق می‌گیرد.

— ویژگی‌های حرکتی در طول برنامه ۵ اصل است و هر کدام دارای ۵/۰ امتیاز

○ هر حرکت مشکل در طول برنامه فقط یک بار امتیاز می‌گیرد و چنانچه تکرار شود، امتیازی ندارد.

○ در مورد فرودها

اجرای حرکتی از گروه‌های حرکتی A و B در پایان برنامه، فاقد امتیاز فرود است. درحالی که برای اجرای فرود از گروه حرکات C ۳/۰ و از گروه حرکات D یا بالاتر ۵/۰ نمره پاداش (جایزه) منظور می‌شود.

نحوه‌ی محاسبه‌ی امتیاز ورزشکار

مثال:

۱۰ حرکت ژیمناست در برنامه از بالاترین (مشکل‌ترین) حرکات برنامه و فرود شمارش می‌شود

$$2E, 4D, 4C = 3/80$$

به عنوان مثال:

$$5 \times 5/0 = 2/5$$

اجرای ۵ ویژگی در طول برنامه:

$$3/80 + 2/5 = 6/30$$

امتیاز سرداوران گروه A:

۱- در مسابقات بین‌المللی ۶ داور با دو سرداور این وظیفه را به عهده دارند.

۲- علامت اختصاری فدراسیون جهانی ژیمناستیک Federation of international Gymnastic

داوران گروه B:

این داوران در دو قسمت اجرایی و هنری برای خط امتیاز کسر می کنند.
مثال :

خطاهای اجرا = $0/70$

خطاهای هنری = $0/50$

مجموع خطاها

$$0/70 + 0/50 = 1/2$$

○ حداکثر نمره ی داوران گروه B، 10 است. بنابراین،

نمره ی داوران گروه B

$$10 - 1/2 = 8/8$$

با محاسبه ی نمره ی داوران گروه A که با نمره ی داوران گروه B جمع و نمره ی نهایی ژیمناست به دست می آید :

$$\boxed{6/30} + \boxed{8/8} = \boxed{15/1} \rightarrow$$

امتیاز نهایی ژیمناست

نمره ی داوران B نمره ی داوران A

■ خطاها در برنامه های ژیمناستیک به این شرح تقسیم می شوند :

خطاهای کوچک $0/1$ جریمه

خطاهای متوسط $0/3$ جریمه

خطاهای بزرگ $0/5$ جریمه

افت (زمین خوردن) $0/8$ جریمه

● خطاهای کمبود چرخش: کم چرخیدن از میزان تعیین شده برای حرکات، جرائمی به شرح زیر دارد :

– کمبود چرخش بین صفر تا 10° درجه $0/1$ کسر امتیاز

– بیش تر از 10° درجه ارزش حرکت یک درجه پایین می آید.

ویژگی های پرش خرک

● در مسابقه ی مرحله ی اول که تعیین صلاحیت تیمی و قهرمان قهرمانان مشخص می گردد،

ژیمناست، موظف به اجرای یک پرش از روی خرک است و امتیاز آن پرش امتیاز او محسوب می گردد.

● ژیمناستی که برای فینال تک اسباب انتخاب شده است، در مسابقات بعدی باید دو پرش اجرا

نماید و معدل امتیازات دو پرش نمره ی نهایی او خواهد بود. البته این دو پرش باید از دو خانواده*ی مختلف اجرا شده باشد.

● هریک از پرش ها، در دفترچه مقررات، شماره ی مخصوصی (کُد) دارند و ژیمناست موظف

است هنگام شروع مسابقه شماره ی پرش خود را اعلام نماید. چنان چه این اعلام اشتباه باشد جریمه ای

* گروه بندی پرش ها، براساس ساختار پرش ها طبقه بندی می شوند. به هر طبقه یک خانواده گفته می شود.

به ژیمناست تعلق نمی‌گیرد. اما چنان‌چه بدون اعلام شماره اقدام به پرش نماید 3° خطا از او کسر می‌گردد.

- در مسابقه‌ی نهایی چنان‌چه ژیمناست دو پرش خود را از یک خانواده اجرا نماید. از معدل پرش‌های او (میانگین) 2° نمره کسر می‌شود.

- چنان‌چه در مسابقه‌ی نهایی ژیمناست اقدام به اجرای یک پرش نماید امتیاز پرش او تقسیم بر 2 می‌شود.

- نمره‌ی پایه برخی از پرش‌ها از روی خرک :

- بالانس یک و نیم دور چرخش $4/1^{\circ}$ امتیاز

- بالانس پشتک $4/9^{\circ}$ امتیاز

- سوکوها را جمع $4/5^{\circ}$ امتیاز

- سوکوها را زاویه $4/7^{\circ}$ امتیاز

* کلیه‌ی پرش‌ها بعد از کسر خطا از نمره‌ی 1° ، از طرف داوران گروه B، با امتیاز نمره‌ی پایه آن پرش، جمع می‌شود و بدین ترتیب امتیاز نهایی آن پرش به دست می‌آید.

مثال:

$$4/7^{\circ} + 8/2 = 12/9^{\circ}$$

پرش سوکوها را نمره‌ی پایه	+	امتیاز بعد از کسر خطاها از نمره 1°	=	امتیاز پرش انجام یافته
---------------------------	---	---	---	------------------------

موازنه

زمان اجرای برنامه‌ی «موازنه» در مسابقات رسمی و بین‌المللی 9° ثانیه است. محتوای برنامه روی موازنه باید شامل موارد ذیل باشد :

- استفاده از گروه‌های حرکتی آکروباتیک با دست و بدون دست
- استفاده از حرکات ژیمناستیک و ریتمیک (چرخش‌ها، موج‌ها، تعادلی‌ها، ایستاده، نشسته، درازکش)

* ویژگی‌های مربوط به برنامه‌ی موازنه هر کدام 5° نمره امتیاز دارند که عبارت‌اند از :

۱- یک پرش پا باز 18° درجه

۲- چرخش روی یک پا

۳- حرکات آکروباتیک از جلو (پروازی یا غیرپروازی)

۴- حرکات آکروباتیک به عقب (پروازی یا غیرپروازی)

۵- فرود (که الزاماً باید از گروه C و D باشند)

(حرکات فرودی C دارای 3° امتیاز و حرکات فرودی D دارای 5° امتیازند).

خطاهای مخصوص موازنه

- نداشتن ترکیب
- نداشتن سری آکروباتیک با حداقل دو حرکت
- چرخش نیم دور روی یک پا فقط یک بار مجاز است.
- نداشتن تماس قسمتی از بدن با چوب؛ مثل سر، تنه، نشیمن و...
- استفاده نکردن از کل طول موازنه
- نداشتن تأثیر هنری
- توقف بیش از ۲ ثانیه

پارالل

محتوای برنامه‌ی پارالل شامل:

- گردش‌ها و تاب‌ها: تاب‌های بزرگ و گسترده به عقب
تاب‌های بزرگ و گسترده به جلو
- حرکات نزدیک به چوب: چرخ شکم‌ها (بدون تماس بدن با چوب)
استالدر^۱ عقب و جلو
- پروازها: گردش‌های زاویه‌دار به جلو و به عقب
پرواز از چوب بلند به کوتاه و برعکس
پرش‌ها، بروشه‌ها^۲، سالتوها^۳
- ویژگی‌های مربوط به برنامه‌ی پارالل در طول اجرا هریک ۵/۰ امتیاز دارند و عبارتند از:
 - پرواز از میله‌ی بلند به کوتاه
 - پرواز از میله‌ی کوتاه به بلند
 - پرواز روی همان چوب
 - حرکات گردشی نزدیک به چوب بدون تماس با چوب
 - فرود (که باید با ارزش حرکتی از گروه C و یا D باشد)

۱-۲ نام حرکات هستند. برای آشنایی با آن‌ها به دفترچه مقررات ژیمناستیک زنان مراجعه شود.

۳- به کلیه‌ی حرکاتی گفته می‌شود که بدن رو به جلو و یا رو به عقب در فضا می‌چرخد: مانند وارو (به عقب) و پشتک (به جلو).

نام و سبیل: نام زمین		سطح آسان*: ۱۶-۱۴ نمره										سطح متوسط*: ۱۸-۱۶ نمره										سطح مشکل*: ۲۰-۱۸ نمره									
		تاریخ:										تاریخ:										تاریخ:									
نام حرکات		۱۰-۹	۹-۸	۸-۷	۷-۶	۶-۵	۵-۴	۴-۳	۳-۲	۲-۱	۱-۰	۱۰-۹	۹-۸	۸-۷	۷-۶	۶-۵	۵-۴	۴-۳	۳-۲	۲-۱	۱-۰	۱۰-۹	۹-۸	۸-۷	۷-۶	۶-۵	۵-۴	۴-۳	۳-۲	۲-۱	۱-۰
امتیاز حرکات		۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
ملاحظات																															
نام وسیله: موازنه		ارتفاع ۸۰cm										ارتفاع ۱۰۰cm										ارتفاع ۱۲۰-۱۰۰cm									
نام حرکات		پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست
امتیاز حرکات		۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
ملاحظات																															
پارالل		برنامه‌ی منقطع حداکثر ۵ تماس با زمین										برنامه‌ی نیمه متصل حداکثر سه تماس با زمین										برنامه‌ی متصل فقط یک تماس موقع فرود									
نام حرکات		پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست	پرواز با دست
امتیاز حرکات		۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
ملاحظات																															
خرک		نمره: ۱۴ ارتفاع ۱۰۰cm										نمره: ۱۶ ارتفاع ۱۱۰cm										نمره: ۱۸ ارتفاع ۱۲۰-۱۰۰cm									
نام پوش		درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست	درو دست
امتیاز		۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹

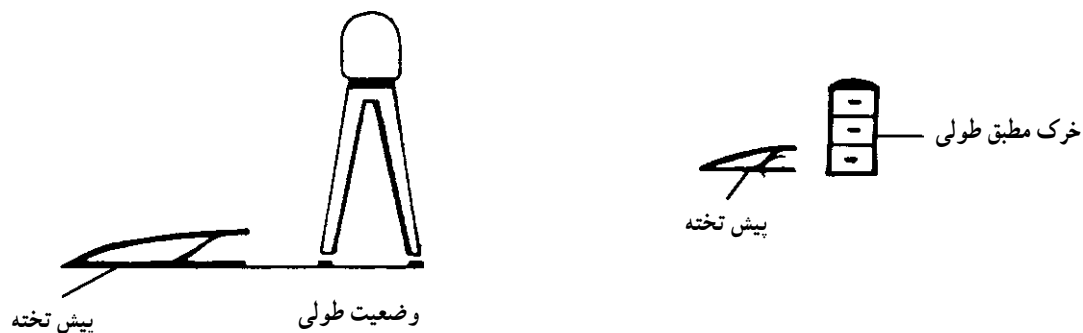
* دانش آموز با هم فکری معلم خویش سطح خود را برای امتحان عملی قبل از امتحان، حداکثر یک ماه قبل مشخص می نماید.

۱- هرگاه عرض وسیله روبه ژیمناست بود (برای استفاده)، «عرضی» و هرگاه طول وسیله روبه روی ژیمناست بود «طولی» گفته می شود.

خطاها:

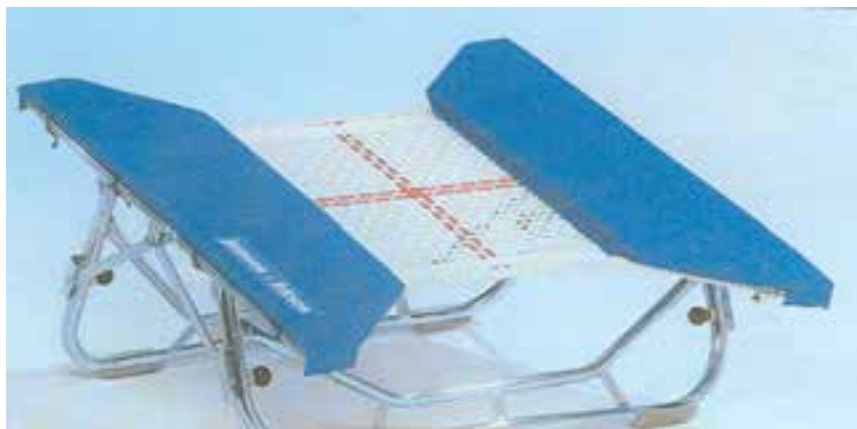
- (۱) خطاهای کوچک از ۵٪ تا ۱/۱۰ کسر می شوند.
- (۲) خطاهای متوسط از ۱/۱۰ تا ۳/۱۰ کسر می شوند.
- (۳) خطاهای بزرگ از ۳/۱۰ تا ۵/۱۰ کسر می شوند.
- (۴) خطاهای خیلی بزرگ از ۵/۱۰ تا ۱ نمره کسر می شوند.

* ۴ یک چنین استفاده ای از خرک به عنوان مثال :



* نمره خرک باید بین فاکتورهای زیر تقسیم شود :

- ۱- دویدن (تند شونده)
- ۲- استفاده از پیش تخته
- ۳- پرواز اول (فاصله ی بین پیش تخته و خرک)
- ۴- فشار دست
- ۵- پرواز دوم (فاصله ی محل فرود تا خرک)
- ۶- فرود (تعادل)



مینیتراپلین

معلم می تواند ۲ نمره برای اطلاعات و معلومات (حیطه ی شناختی) در نظر گیرد که با یک امتحان کتبی آنرا ارزیابی نماید.

فهرست منابع

منابع فارسی

- ۱- رضوی آمنه، ژیمناستیک دختران، انتشارات مبتکران، ۱۳۷۶ و ۱۳۷۷
- ۲- رضوی آمنه، مبانی علمی ژیمناستیک، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ۱۳۷۷

منابع خارجی

- 3 - Warner , Peter «Teaching children Gymnastic» , 1994

