

## 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 داوری 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 داوری 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup>

– امتیاز تشویقی (که برای ترکیبات خاص، هم چنین برای حرکات F، E، D 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 طی اجرای برنامه است. هیئت داورى B معمولاً شامل ۴ داورند<sup>۱</sup> که باید دانش دقیق تکنیکی و فنی FIG<sup>۲</sup> و آشنایی کامل با مقررات امتیازگذاری و حرکات جدید را داشته باشند.

### موارد عمده و اصلی 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. درحالی‌که 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:

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

به‌عنوان مثال:  $2E, 4D, 4C = 3/80$

اجرای ۵ ویژگی در طول برنامه:  $5 \times 0/5 = 2/5$

امتیاز سرداوران گروه A:  $3/80 + 2/5 = 6/30$

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

۲- علامت اختصاری فدراسیون جهانی ژیمناستیک Federation of international Gymnastic

## داوران گروه B:

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

خطاهای اجرا =  $0/70$

خطاهای هنری =  $0/50$

مجموع خطاها

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

○ حداکثر نمره‌ی داوران گروه B،  $10$  است. بنابراین،

نمره‌ی داوران گروه B

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

با محاسبه‌ی نمره‌ی داوران گروه A که با نمره‌ی داوران گروه B جمع و نمره‌ی نهایی ژیمناست به دست می آید:

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

امتیاز نهایی ژیمناست

نمره‌ی داوران B    نمره‌ی داوران A

■ خطاها در برنامه‌های 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  $10^\circ$  درجه     $0/1$  کسر امتیاز

– بیش تر از  $10^\circ$  درجه ارزش حرکت یک درجه پایین می آید.

## ویژگی‌های پرش خرک

● در مسابقه‌ی مرحله‌ی 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 نمره‌ی نهایی او خواهد بود. البته این دو پرش باید از دو خانواده\*ی مختلف اجرا شده باشد.

● هریک از پرش‌ها، در دفترچه مقررات، شماره‌ی مخصوصی (کُد) دارند و ژیمناست موظف است هنگام شروع مسابقه شماره‌ی پرش خود را اعلام نماید. چنانچه این اعلام اشتباه باشد جریمه‌ای

\* گروه‌بندی پرش‌ها، براساس ساختار پرش‌ها طبقه‌بندی می شوند. به هر طبقه یک خانواده گفته می شود.

به ژیمناست تعلق نمی‌گیرد. اما چنانچه بدون اعلام شماره اقدام به پرش نماید  $3/0$  خطا از او کسر می‌گردد.  
 ● در مسابقه‌ی نهایی چنانچه ژیمناست دو پرش خود را از یک خانواده اجرا نماید. از معدل پرش‌های او (میانگین) ۲ نمره کسر می‌شود.

● چنانچه در مسابقه‌ی نهایی ژیمناست اقدام به اجرای یک پرش نماید امتیاز پرش او تقسیم بر ۲ می‌شود.

● نمره‌ی پایه برخی از پرش‌ها از روی خرک :

– بالانس یک و نیم دور چرخش  $4/10$  امتیاز

– بالانس پشتک  $4/90$  امتیاز

– سوکوها را جمع  $4/50$  امتیاز

– سوکوها را زاویه  $4/70$  امتیاز

\* کلیه‌ی پرش‌ها بعد از کسر خطا از نمره‌ی  $10$ ، از طرف داوران گروه B، با امتیاز نمره‌ی پایه آن پرش، جمع می‌شود و بدین ترتیب امتیاز نهایی آن پرش به دست می‌آید.

مثال:

$$4/70 + 8/2 = 12/90$$

پرش سوکوها را نمره‌ی پایه	+	امتیاز بعد از کسر خطاها از نمره $10$	=	امتیاز پرش انجام یافته
---------------------------	---	--------------------------------------	---	------------------------

## موازنه

زمان اجرای برنامه‌ی «موازنه» در مسابقات رسمی و بین‌المللی  $90$  ثانیه است. محتوای برنامه روی موازنه باید شامل موارد ذیل باشد:

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

درازکش)

\* ویژگی‌های مربوط به برنامه‌ی موازنه هر کدام  $5/0$  نمره امتیاز دارند که عبارت‌اند از:

۱- یک پرش پا باز  $180$  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  $3/0$  امتیاز و حرکات فرودی D دارای  $5/0$  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<sup>۱</sup> عقب و جلو
- پروازها: گردش‌های زاویه‌دار به جلو و به عقب  
پرواز از چوب بلند به کوتاه و برعکس  
پرش‌ها، بروشه‌ها<sup>۲</sup>، سالتوها<sup>۳</sup>
- ویژگی‌های مربوط به برنامه‌ی پارالل در طول اجرا هر یک 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).

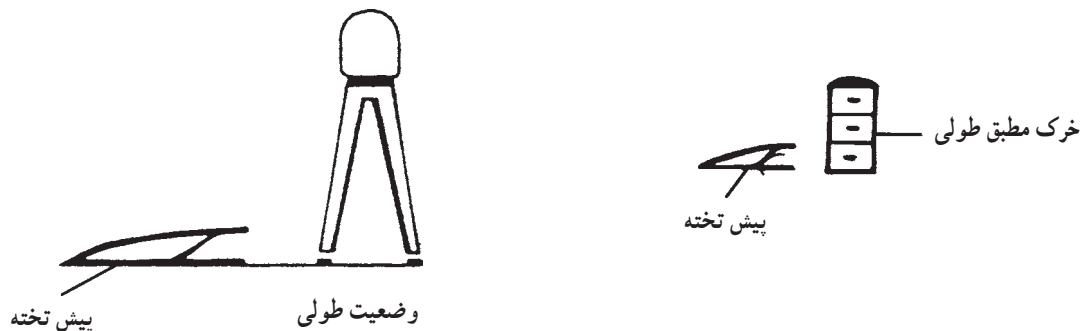
نام و وسیله:		سطح آسان*: ۱۴-۱۶ نمره										سطح متوسط*: ۱۶-۱۸ نمره										سطح مشکل*: ۱۸-۲۰ نمره									
زمین		تاریخ:										تاریخ:										تاریخ:									
نام حرکات		۱۶-۱۷		۱۷-۱۸		۱۸-۱۹		۱۹-۲۰		۲۰-۲۱		۲۱-۲۲		۲۲-۲۳		۲۳-۲۴		۲۴-۲۵		۲۵-۲۶		۲۶-۲۷		۲۷-۲۸		۲۸-۲۹		۲۹-۳۰			
امتیاز حرکات		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-			
ملاحظات		ارتفاع ۸۰ cm										ارتفاع ۱۰۰ cm										ارتفاع ۱۲۰-۱۰۰ cm									
نام وسیله، موازنه		یک طول										دو طول										دو طول									
نام حرکات		پرخاشن بادست و پایجمع		پرش یک پا		پرش دو پا		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت		پرش یک پا جفت			
امتیاز حرکات		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-			
ملاحظات		برنامه‌ی منقطع حداکثر ۵ تماس با زمین										برنامه‌ی نیمه متصل حداکثر سه تماس با زمین										برنامه‌ی متصل فقط یک تماس موقع فرود									
پارالل		پرش خروج از زیر میله باتاب		اتصالات تعداد تماس‌های پا با زمین		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب			
نام حرکات		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب		پرش خروج از زیر میله باتاب			
امتیاز حرکات		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-		۲-			
ملاحظات		نمره: ۱۴ ارتفاع ۱۰۰ cm										نمره: ۱۶ ارتفاع ۱۱۰ cm										نمره: ۱۸ ارتفاع ۱۰۰-۱۲۰ cm									
خرک		درو تو دست خرک عرضی		درو طرفین خرک طولی		درو طرفین خرک طولی		درو از پهلو خرک طولی		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش			
نام حرکات		درو تو دست خرک عرضی		درو طرفین خرک طولی		درو طرفین خرک طولی		درو از پهلو خرک طولی		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش		درو مستقیم با دست یا پیش‌بخش			
امتیاز		۱۴		۱۴		۱۴		۱۶		۱۶		۱۶		۱۶		۱۶		۱۸		۱۸		۱۸		۱۸		۲۰					

\* دانش آموز با هم‌فکری معلم خویش سطح خود را برای امتحان عملی قبل از امتحان، حداکثر یک ماه قبل مشخص می‌نماید.  
 ۱-۲- هرگاه عرض و وسیله رویه ژیمناست بود (برای استفاده)، «عرضی» و هرگاه طول وسیله رویه ژیمناست بود «طولی» گفته می‌شود.

## خطاها:

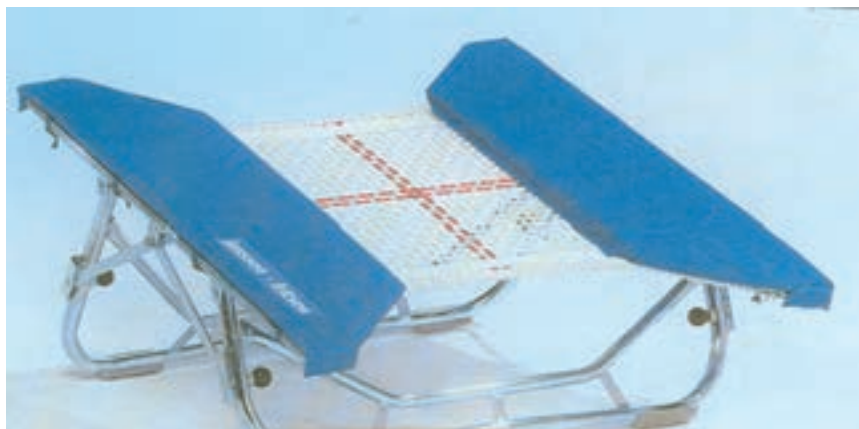
- خطاهای کوچک از ۵٪ تا ۱۰٪ کسر می‌شوند.
- خطاهای متوسط از ۱۰٪ تا ۳۰٪ کسر می‌شوند.
- خطاهای بزرگ از ۳۰٪ تا ۵۰٪ کسر می‌شوند.
- خطاهای خیلی بزرگ از ۵۰٪ تا ۱۰۰٪ کسر می‌شوند.

\* ۴ یک چنین استفاده‌ای 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 (فاصله‌ی بین پیش تخته و خرک)
- ۴- فشار دست
- ۵- پرواز دوم (فاصله‌ی محل فرود تا خرک)
- ۶- فرود (تعادل)



مینی ترامپلین

معلم می‌تواند ۲ نمره برای اطلاعات و معلومات (حیطه‌ی 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

