

مقدار

أستاذ سامر رعد حاسح

مرحلة الثالثة

## ملخص قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال

2020 - 2017

Sameer

الغرض الرئيسي من قانون التحكيم هو :

1- تقديم وسائل موضوعية لتقييم تمارين لاعب الجمناستك لجميع المستويات الوطنية والاقليمية والبطولات الدولية .

2- تحديد أفضل لاعب جمناستك في أي بطولة .

3 - ارشاد المدربين واللاعبين على تركيب تمارين البطولة .

4- تزويد القضاة والمدربين واللاعبين بالمعلومات الفنية واللوائح التي يحتاجون إليها بشكل دائم في البطولات .

5- وضع معيار واحد لتحكيم المراحل (الادوار) الاربعة للمنافسات الرسمية تحت مظلة الاتحاد الدولي للجمناستك (البطولة التأهيلية ، وبطولة نهائي الفرق ، وبطولة نهائي الفردي العام ، وبطولة نهائي فردي الاجهزة ) .

حقوق وواجبات اللاعب :

أولاً : حقوق اللاعب :

1. الحصول على الاجهزة القانونية والابسطة ( المراتب ) المعترف بها من الاتحاد الدولي في صالة التدريب وقاعة الاحماء وعلى البوديوم ( صالة السباق ) .

2. أن يقيم أداءه بدقة من قبل القضاة و بحسب القانون الدولي للجمناستك .

3. الاحماء (30) ثانية على كل جهاز باستثناء ( المتوازي ( 50) ثانية ومن ضمنها تهيئة الجهاز).

4. في حالة سقوط اللاعب فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن (30) ثانية .

5. استعمال مسحوق الماغنيزيا ( البودرة او القلب) لمنع التعرق وتقليل الاحتكاك ، واستعمال أدواته الخاصة به و التحدث مع مدربه خلال الثلاثين ثانية و بين القفزين الأولى و الثانية في طاوله القفز .

6. رؤية إشارة او ضوء اخضر أو سماع إشارة صوتية من قبل (D1) ، في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي و يجب عليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن 30 ثانية .

7. استخدام مرتبة (بساط) اضافية يسمك ( 10 ) سم لاداء النهاية على اجهزة الحلق والمتوازي والعقلة (تقليل شدة الاصطدام بالارض والمحافظة على سلامة اللاعبين) .

8. الحصول على اذن لرفع جهازي المتوازي والعقلة ليتناسب مع طول اللاعب و ذلك بتقديم طلب الى رئيس لجنة القضاة قبل (24) ساعة من بدء البطولة (5سم-10سم لوجود اطوال خاصة) .

8. مساعدة اللاعب على التعلق على جهازي (الحلق والعقلة) عند بداية التمرين و بعد السقوط .

9. له الحق في اعادة التمرين على جهازي الحلق والعقلة وبدون خصومات وبموافقة لجنة (D) في حال :

(أ) - اذا كان توقفه او سقوطه بسبب واقيات اليد .

(ب) - انقطاع التمرين لاسباب خارجة عن ارادته ( يشمل جميع الاجهزة) .

ملاحظة : الروتين = التمرين = السلسلة = الجملة ( نفس المعنى)

المرتبة تعني بساط اسفنجي

## ثانياً: واجبات اللاعب

1. معرفة قانون التحكيم ليرشد نفسه حسب القانون .
2. يجب أن يلتزم بالزى بحسب الآتى (قواعد ارتداء الملابس للاعب الجمناستك) :
  - أ- لبس نفس الملابس ( الطراز و اللون ) خلال المسابقة الفرقية ( للفريق كاملاً).
  - ب- ارتداء البنطلون الطويل و الجواريب فى أجهزة: (حصان الحلق - المتوازي - الحلق - والعلة) .
  - ت- الأسود أو البنى الغامق ألوان غير مسموح بارتدائها كبنطلونات ( لانه يخدع البصر .
  - ث- لبس شورت قصير مع أو بدون جواريب أو بنطلون طويل مع جواريب فى الأرضى و القفز .
  - ج- أن يلبس الفانيلة الخاصة بالجمناستك فى كل الأجهزة (المايو) .
  - د- له الخيار فى لبس الحذاء الخاص بالجمناستك فى كل الأجهزة .
  - هـ- تثبيت الرقم المعطى له من قبل المنظمين بشكل صحيح على الظهر ( خياطة او لصق او تطيخ ) .
  - و- أن يلبس الرمز (العلم) الخاص ببلده على الفانيلة بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد (5م x 2,5م) .
  - ز- أن يلبس شعارات الجهات الراعية للبطولة وفق قواعد الاتحاد الدولى .
3. ترك المنصة بعد الانتهاء من التمرين .
4. ان يشارك فى احتفالات التتويج .
5. أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً و يرفع يده كدلالة على بدء التمرين و كذلك عند نهايته لـ (D1) اداء التحية .
6. البداية بعد ظهور الضوء الاخضر او الاشارة الصوتية من (D1) وخلال (30) ثانية وعلى جميع الاجهزة .

### الانتهاكات المتعلقة بالسلوك

العقوبات	الانتهاكات
خصم 0,3 من الدرجة النهائية للاعب مرة واحدة فى البطولة ويتم الخصم من قبل رئيس لجنة القضاة العليا	مخالفة قوانين ارتداء الملابس ( للاعب ) مثل ارتداء الشورت فى جهاز الحلق
خصم 0,3 لكل مرة من الدرجة النهائية من قبل D1 من درجة اللاعب	عدم تعريف اللاعب نفسه لحكم D1 قبل وبعد اداء التمرين (عدم اداء التحية)
خصم 0,3 من الدرجة النهائية من قبل D1 من درجة اللاعب ينتهى التمرين بالسقوط	تجاوز (30) ثانية قبل بدء التمرين
خصم 0,3 من الدرجة النهائية من قبل D1 من درجة اللاعب	تجاوز (30) ثانية بعد السقوط من الجهاز
خصم 0,3 من الدرجة النهائية من قبل D1 من درجة اللاعب	اعتلاء منصة التمرين بعد الانتهاء من التمرين
خصم 0,3 من الدرجة النهائية من قبل D1 من درجة اللاعب	تحدث المدرب مع اللاعب اثناء التمرين
خصم 0,3 من الدرجة النهائية من قبل D1 من درجة اللاعب	سوء السلوك مثل ( الصوت العالى ، الاعتراض على درجة لاعب من فريق اخر ، الضوضاء )

### الانتهاكات المتعلقة بالاجهزة

خصم 0,5 من الدرجة النهائية من قبل D1	تواجد مساعد للاعب فى مكان غير مرغوب فيه (ارضى، قفز)
خصم 0,5 من الدرجة النهائية من قبل D1	اضافة مرتبة بشكل غير قانونى او عدم استخدامها حيث يجب تحريك المدرب للمرتبة اثناء اداء اللاعب للتمرين
خصم 0,5 من الدرجة النهائية من قبل D1	رفع الاجهزة دون اذن
الدرجة النهائية صفر	اداء التمرين من دون اشارة او ضوء اخضر
خصم 0,5 من الدرجة النهائية من قبل D1	تعليم البساط بالمغنيزيوم او تخريب الجهاز
تلغى النتائج والدرجات للفردى والفرقى وتطبق من قبل القاضى العام للبطولة	الغياب عن احتفالات التتويج
خصم 1,0 من مجموع درجات الفريق فى البطولة من قبل القاضى العام للبطولة	مخالفة قوانين ارتداء الملابس فى مسابقات الفرق
خصم 1,0 من مجموع درجات الفريق على الجهاز الذى يلعب عليه الفريق من قبل القاضى العام للبطولة	يلعب الفريق بالبطولة من دون الالتزام بالترتيب (اسلمل)
	(اللاعبين حسب القائمة المقدمة من قبل المدرب)

## حقوق و مسؤوليات المدرب

### أولاً: حقوق المدرب

- 1- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء و يكون الإحماء تحت رعايته (بحضوره وإشرافه).
- 2- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق .
- 3- أن يكون حاضراً (متواجداً) قرب أجهزة الحلق و القفز و المتوازي و العقلة أثناء أداء اللاعب لحمايته .
- 4- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال (30) ثانية بعد السقوط قبل العودة للجهاز و كذلك بين القفزتين في حسان القفز (بطولة التأهيل و بطولة نهائي فردي الاجهزة) .
- 5- يطلب من رئيس لجنة القضاة العليا مراجعة خصومات الوقت و الخطوط .
- 6- أن يحصل على إظهار (اعلان) درجة اللاعب (الدرجة النهائية) فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

### ثانياً: مسؤوليات المدرب

- 1- معرفة القانون الدولي ليرشد نفسه حسب القانون .
  - 2- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق (تسلسل اللاعبين على كل جهاز) و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة .
  - 3- الابتعاد عن أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يجرمه من حقوقه و تحاشي التصرفات المزعجة للآخرين .
  - 4- تجنب الكلام مع القضاة الفعليين أثناء البطولة .
  - 5- المشاركة في الاحتفال الختامي .
  - 6- عدد المدربين المسموح تواجدهم داخل صالة السباق :
- (أ) - في البطولة التأهيلية و نهائي الفرق **مدرب واحد أو اثنين** (في حالة المشاركة بفريق كامل) و **مدرب واحد** (في حالة الدول المشاركة فردياً) .
- (ب) - في بطولة الفردي العام و بطولة نهائي فردي الاجهزة **مدرب واحد لكل لاعب** .

### حقوق و واجبات القضاة

- كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية: (لجنة الجهاز تضم مشرف الجهاز و لجنة (D و E))
- 1- الإلتقان التام لدليل التحكيم و القواعد الفنية للأداء و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة .
  - 2- أن يكون حائزاً على **شارة** ( شهادة) تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته (تصنيفه) نافذة (سارية المفعول) .
  - 3- أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصاً في الجمناستك ( ليشاهد الحركات و يعيش اجواء البطولة ) .
  - 4- تقييم التمارين بفاعلية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح اللاعب .
  - 5- أن يحضر كل اجتماعات القضاة و يحضر التدريبات على منصة البطولة (البوديوم) أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد .
  - 6- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة و يكون مستعداً و مرتاحاً و متيقظاً ، ويرتدي اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق و بنطلون كحلي ، قميص بلون فاتح مع ربطة عنق) ، و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجدات قبل البطولة .
  - 7- يجلس في المكان المخصص له و يمتنع عن أي اتصال و مناقشة مع اللاعبين أو المدربين أو القضاة الآخرين أثناء البطولة ( يجوز التشاور بين (D1) و (D2) ) .

4- في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر ، لذلك كل قاض سوف يساعده شخص يسجل له الدرجة في الجهاز .

5- في البطولات التي لا توجد بها أجهزة كمبيوتر (الإخال مباشر) قاضي ( D1 ) يكتب درجة البداية (حاليا على القاضي ان يجيد اللغة الانكليزية واستخدام الحاسوب) و قضاة لجنة (E) سوف تتم كتابة درجاتهم و تسلم إلى شخص مكلف بجمعها و الذي بدوره سوف يعطيها لمسؤول اللجنة.

القاضي D1 يقوم بالوظائف التالية (مهام القاضي(D1) فقط) :

1. التنسيق و مراقبة العمل لكل أعضاء لجنة الجهاز .
2. العمل كهمزة وصل بين لجنة الجهاز و اللجنة العليا من خلال مشرف الجهاز في اللجنة العليا
3. التأكد و المراقبة للعمل الذي يجري في اللجنة و يتضمن ذلك - مراقبة وقت الإحماء.... الخ .
4. إعطاء اللاعب الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال (30) ثانية .
5. تحديد و تعريف نهاية التمرين للاعب .
6. ضبط الدرجة النهائية لتمرين اللاعب .
7. تطبيق الخصومات والعقوبات الإضافية (الخروج عن الخط - .. الخ)، بحسب ما هو منصوص عليه في القانون .

8. الخصومات الإضافية عن سوء السلوك تجلب إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور .

9. الخصم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين و الخروج عن الخط يتم جلبه إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور.

وظيفة قضاة لجنة (D) من بين المهام المناطة بهم يضاف التالي:

أ - قاض (D1) يعين أو يقترح أو يتم اختياره بالقرعة من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي و يكلف بالمهام التالية:

- منسق و عضو للجنة في نفس الوقت .
- تسجيل أي مخالفات نحو درجة البداية درجة (D) .
- يقدم في نهاية البطولة تقرير فني لرئيس اللجنة العليا عن المشاكل و المخالفات أو حالات الغموض مع كتابة أسماء اللاعبين المعنيين .
- كتابة محتوى التمرينات التي نفذت في البطولة بلغة من لغات الاتحاد الدولي المعتمدة (الفرنسية ، الانكليزية ، الاسبانية) خلال مدة أقصاها شهرين من تاريخ انتهاء البطولة إلى رئيس اللجنة الفنية للاتحاد الدولي و إلى اللجنة العليا وإلى مشرف الجهاز .

ب - قاضي (D1) و قاضي (D2) لهما الوظائف الاتية ( الواجبات المشتركة بينهما ) :

- تسجيل كامل محتوى التمارين بدون خطأ و ذلك للتمكن من القيام بمهامها على أكمل وجه .
- القيام بمهام تقييم محتوى التمرين و هذا العامل يحتوي على :
  - 1- تحديد قيمة الحركات و الربط .
  - 2- حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل (9 حركات) لفئة المتقدمين وأفضل (7 حركات) لفئة الشباب وكحد أقصى (5 حركات) من كل مجموعة .
  - 3- حساب قيم الربط بحسب قواعد الجهاز .
  - 4- حساب عدد و قيم متطلبات المجموعات (المتطلبات الخاصة) .
  - 5- حساب قيمة درجة (D) بجمع هذه العوامل .
  - 6- كل حكم من لجنة (D) سوف يقيم محتوى التمارين باستقلالية و لكن يسمح بالتشاور بينهما

## مهام قضاة لجنة ( E ) :

- من بين المهام المناطة بهم ، الوظائف الآتية بحسب المهام الخاصة بهم :
- كل قاض من لجنة ( E ) سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين قضاة لجنة ( E ) .
  - كل قاض من لجنة ( E ) يجب أن يقوم بكتابة جملة الخصومات خلال 10 ثوان من إكمال اللاعب لتمرينه .
  - سوف يقيم القاضي من لجنة ( E ) التمرين بحسب القواعد المنصوص عليها .
  - تحمل المسؤوليات المناطة به .

## تقييم محتوى التمارين

في كل الأجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجة D و درجة E).

1- درجة D محتوى التمرين و المتضمنة :

- الصعوبات لأفضل (9 حركات للمتقدمين) و (أفضل 7 حركات للشباب) ولكن أقصى حد (5) حركات من كل مجموعة بالترتيب الزمني للأداء داخل الحركات المعودة + (قيمة الهبوط) .
- إذا اضطر القاضي إلى اختيار الـ (9) حركات المعودة من الحركات التي لها نفس القيمة و لكن تنتمي إلى مجموعات مختلفة يجب أن يحدد ذلك من خلال تحديد فائدة اللاعب من ذلك ، و عندما يتم تحديد الـ (9) حركات المعودة زانداً الهبوط و الذي يجب على القاضي اختيارها وفق ترتيبها الزمني و لا تزيد عن (5) حركات من كل مجموعة. ( و في بساط الحركات الأرضية يجب تحديد حركة الهبوط كأول حركة معودة) .
- قيمة الربط على جهازي بساط الحركات الأرضية والعقلة على اساس القوانين الخاصة لكل جهاز .
- عدد المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) و المنفذة داخل (10) حركات المعودة للمتقدمين و (8) حركات للشباب .

2- درجة E تبدأ من 10 درجات : و التي ستقوم بالخصومات بأجزاء الأعشار:

- أخطاء التنفيذ الفنية (التكنيكية) ← سعة - مدى - طيران - ارتفاع .
- أخطاء التنفيذ الجمالية (الشكلية) (الوضعية) ← ثني - انحراف - زوايا - ميلان .
- تجمع الأخطاء الجمالية و الفنية (متوسط الدرجات الثلاث) بعد حذف اعلى و اقل قيمة و تطرح من (10) درجات و تكون المحصلة هي درجة ( E ) .

3- الدرجة النهائية هي حاصل جمع درجة لجنة (D) مع درجة لجنة (E).

4- قاعدة تقييم التمارين و تحديد الدرجة النهائية ستكون هي نفسها في كل أدوار البطولات (التأهيلية - نهائي الفرق- نهائي الفردي العام- نهائي فردي الأجهزة) ما عدا طاولة القفز و التي لها قاعدة خاصة بالتأهل و كذلك في الدور النهائي .

5- قضاة الخطوط يبلغون (D1) بأي خروق و الخصم المحتسب لذلك كتابياً .

6- الميقاتي (مراقب الوقت) في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور (60) ثانية و أخرى عند (70) ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للاعب و لقضاة لجنتي (D) و (E) ، و يجب أن يكتب أي زيادة (بالثواني) عن الـ (70) ثانية و يسلمها إلى (D1) ، في حالة عدم وجود جهاز إدخال مباشر (جهاز كمبيوتر أو غيره) .

## قواعد درجات الصعوبة (درجة D) :

1- في بساط الحركات الأرضية و حصان الحلق (المقايض) و الحلق و المتوازي و العقلة، الصعوبات التالية سيتم عدها :

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G	H	I
القيمة	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

\* أضيفت لأول مرة من قبل اللاعب الياباني (Hidetaka Miyachi) في بطولة العالم في مونتريال - كندا (2-2017/10/8) على جهاز العقلة.  
Kovacs stretched with (2/1) turn (Twist)

- 2- المدى المحتمل للحركة بنفس الرقم (المربع) و نفس الجدول سوف تكون مرة واحدة فقط و كل حركة أعطيت رقم معين و رمز و صعوبة خاصة بها .
- 3- الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات (الابتكار) يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل (24) ساعة من صعود البوديوم في البطولات الرسمية، و درجة صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات (القارية ، الوطنية ، المحلية) .

## متطلبات المجموعات الحركية و الهبوط (المتطلبات الخاصة) :

- 1- بفئات التقييم المختلفة ، القاضي سوف يقيم هذه المتطلبات بالإضافة إلى ميول اللاعب و معرفته التقنية و يهدف ذلك إلى تنويع الأداء خلال التمرين .
- 2- كل جهاز يحتوي على (4) مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I، II، III، IV) باستثناء بساط الحركات الأرضية يحتوي على (3) مجموعات كون الهبوط من إحدى المجموعتين (II، III) (وطاولة القفز التي تضم خمس مجاميع I، II، III، IV، V) .
- 3- في التمرين يجب أن يضمن اللاعب حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الثلاث إضافة إلى حركة الهبوط .
- 4- الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر حركات المعدودة، و تمنح (0,50) قيمة كل متطلب من قبل لجنة (D) .  
قيمة المتطلبات كاملة (  $4 \times 0.50 = 2.00$  )
- 5- كل تمرين ماعدا طاولة القفز يجب أن ينتهي بهبوط شرعي مدون تحت مجموعة الهبوط .

## الهبوط غير الشرعي هو الهبوط الذي فيه (الحالات التي لا يحتسب فيها الهبوط) :

- أ- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين ( ما عدا بساط الحركات الأرضية ) .
  - ب- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط .
  - ج- التمرين الذي يحتوي على هبوط غير مكتمل .
  - د- الهبوط الذي لا يكون على القدمين ( و يتضمن ذلك حركات الدرجات في بساط الحركات الأرضية) .
  - هـ- الهبوط المتعمد جاتيباً .
- ملاحظة: كل الحركات بالوصف أعلاه تقود إلى عدم الاعتراف بالهبوط من قبل لجنة (D) .
- 6- فيما يخص مجموعة الهبوط سوف تطبق القاعدة التالية :

(Senior)	(المتقدمين)
صفر ( لا يحقق المتطلب)	• هبوط من صعوبة A أو B
قيمة المتطلب (0,30) متطلب هبوط جزئي	• هبوط من صعوبة C
(0,50) متطلب كامل	• هبوط من صعوبة D أو أكثر

# GYMNASTICS - MEN

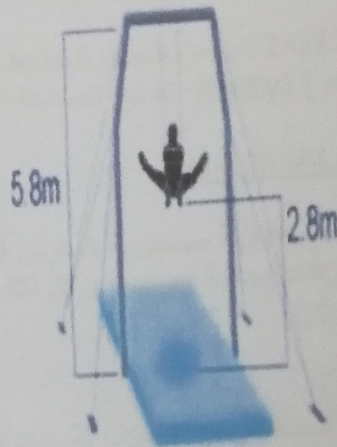
The six distinct disciplines used in men's artistic gymnastics events at the Olympics.

### POMMEL HORSE

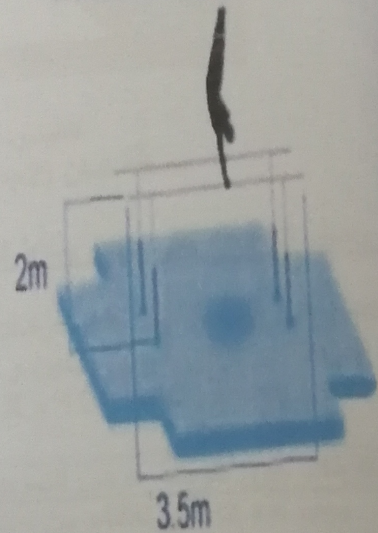


### RINGS

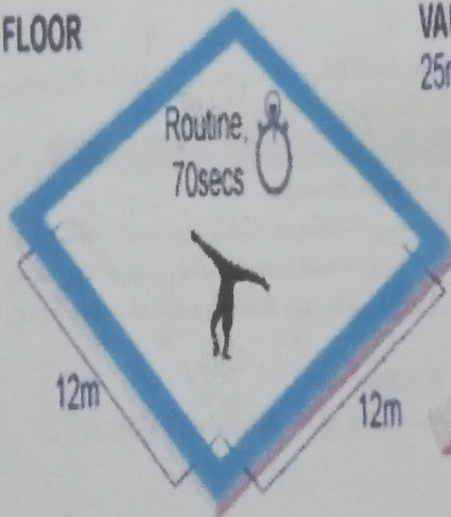
Balance & arm strength



### PARALLEL BARS



### FLOOR

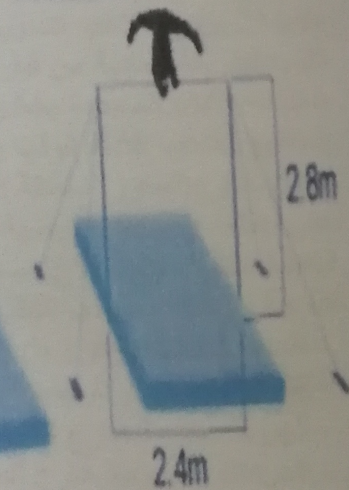


### VAULT

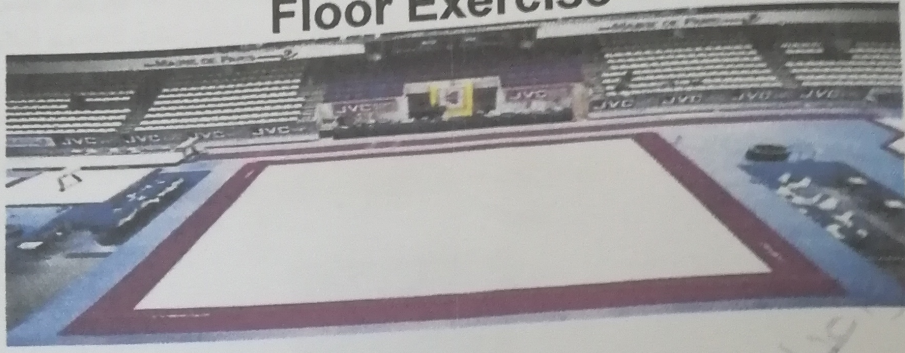
25m run up



### HIGH BAR



## بساط الحركات الارضية Floor Exercise



القياس (12م×12م) من ضمنها الخطوط 5سم×5سم  
مسافة امان (2م×2م) (safty) تصبح المساحة الكلية (14م×14م)

وصف التمرين على جهاز بساط الحركات الأرضية:

يتكون التمرين الأرضي من حركات اكروباتيكية مصحوبة بتمارين أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية و بأستغلال مساحة البساط بالكامل ( 12 م X 12 م ) .

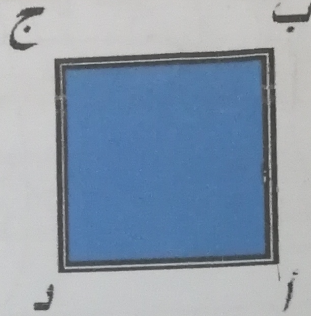
### معلومات حول طريقة عرض التمرين

- 1- يجب بدء اللاعب للأداء من داخل البساط ومن الوقوف الثابت و الرجلين مغلقتين و يبدأ التقييم من أول حركة لأقدام اللاعب .
  - 2- على اللاعب ان يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها ، مع الامان الكامل مع درجة عالية من الاتقان الجمالي والفني (شرط الاداء) .
  - 3- متطلبات تنفيذ تمرين الأرضي :
    - أ- يجب أن يؤدي اللاعب التمرين داخل منطقة الارضي بأكملها ، والحركات التي تؤدي خارج منطقة الارضي تقيم بالطريقة العادية من قبل قضاة 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 (عرض الخطوط 5سم) .
    - أ. الخطو خارج (تجاوز) منطقة الارضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط اللذان يجلسان متقابلان على منطقة الحركات الارضية و يلاحظ كل حكم الخطين القريبين عليه ، وعندما يحدث تجاوز يجب على حكم الخط اخطار (اعلام ، ابلاغ) مسؤول لجنة الجهاز كتابيا ، و حكم ( D1 ) يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية و بحسب التالي:
      - اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة البساط خصم ( 0.10 ) .
      - اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة خصم ( 0.30 ) .
      - الهبوط مباشرة خارج المنطقة خصم ( 0.50 ) .
      - الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة .
    - أ- إذا خرج اللاعب من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها (لايخصم عليها) .
- ب- مدة التمرين في بساط الحركات الارضية حتى (70) ثانية و التي تحتسب بواسطة ميقاتي (مراقب الوقت) و لا يوجد حد أدنى للوقت ، و يعطي حكم الوقت اشارة تحذيرية صوتية عند ال ( 60 ) ثانية



واخرى عند ال (70) ثانية ليشير الى انتهاء الوقت ، و الوقت يقاس من اول حركة لتقديم اللاعب و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم التمرين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي (مراقب الوقت) بإشعار (D1) و الذي سوف يتخذ الخصم اللازم من الدرجة النهائية .

ج - يجب أن تستخدم منطقة الارضي بكاملها مما يعني وجوب استخدام الخطوط القطرية للزوايا (أ-ب-ج-د) وجوانب المربع ولا يوجد تحديد على عدد مرات الخطوط القطرية ولكن على اللاعب ان يمر في كل الزوايا من البساط ومخالفة ذلك خصم (0.3) من الدرجة النهائية من قبل لجنة (D) .



د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة اكروباتيكية أمر لا يسمح به .  
هـ - كل القلبيات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسطية تضع رؤية الهبوط الملاحظ .  
و- القلبيات الهوائية المحتوية على الدرجات (مثل قلبية هوائية أمامية و نصف للنزول للدرجة) و حركات الغطس يلاحظ فيها استناد باليدين و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبساط .  
ز- الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولى و يجب على اللاعب إيضاح ذلك .

ح- التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا ( حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط) أي ان الهبوط يكون من احدى المجموعتين الثانية او الثالثة حصرا .  
ط - لا يجب استخدام اللاعب لخطوات بسيطة للوصول الى زوايا البساط ، الا باستخدام حركات جمالية ، والحركات الجمالية هي ماتحتوي على الاقل دوران ( $180^{\circ}$ ) والثبات او السير(المشي) مع رفع الرجل الى المستوى الافقي .  
معلومات حول درجة D :

1. المجموعات الحركية (المتطلبات الخاصة) هي :
  - i. الحركات الغير اكروباتيكية.
  - ii. القلبيات و الشقلبيات الهوائية الامامية قليات وحركات الدرجة للامام ( ليست من ضمنها) .
  - iii. القلبيات و الشقلبيات الهوائية الخلفية القليات العربية .
2. الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى .
3. ( للمتقدمين ) يجب ان يحتوي التمرين على قليتين هوائية مزدوجة (امامية او خلفية) وتكون ضمن الحركات المعدودة .
4. معلومات حول الربط :

كل ربط لحركتين إحداها ذات صعوبة (D) أو أكثر سوف يتحصل الربط على (0.1) إذا كانت الحركتين ذات صعوبة (D) أو أكثر سوف تحصل على قيمة (0.2) للربط هذا الربط سوف يمنح في اتجاه واحد (One Way) وليس شرطا ان تكون تلك الحركتين من ضمن العشر حركات المحسوبة للتمرين .