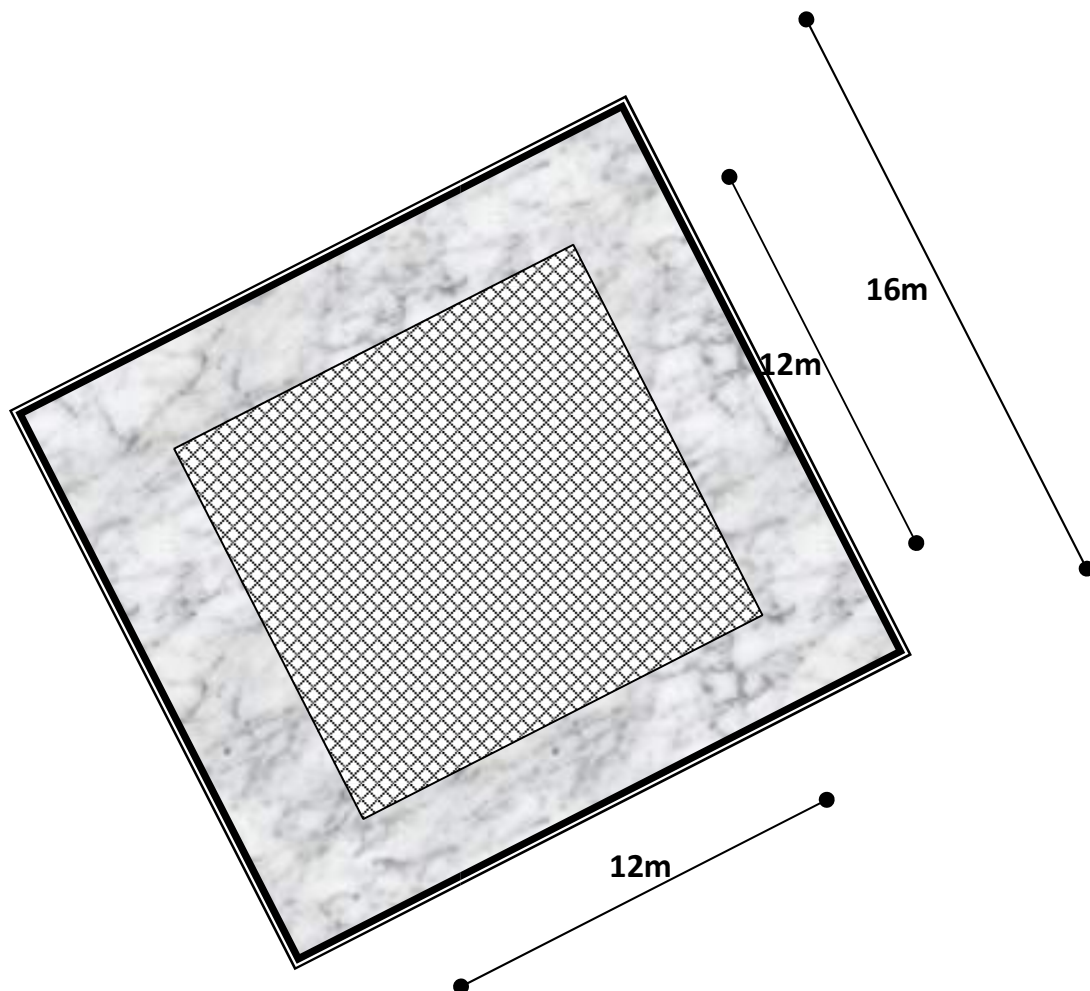


1. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرين الحركات الارضية في منطقة البساط الارضي من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان، ويبدأ التمرين والتقييم من اول حركة قدم تصدر عن اللاعب.
 2. يجب على اللاعب ان يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها فقط، مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الجمالي والفني.
 3. يجب ان يؤدي اللاعب التمرين داخل منطقة الارضي بأكملها.
 4. المكان المتاح للحركات الارضية محدد بخطوط، وهذه الخطوط تعتبر جزء من منطقة الحركات الارضية، ويمكن للاعب ان يلامس الخط ولكن لا يخرج عنه.
 5. الخطوط خارج منطقة الارضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط الذين يجلسان متقابلين على منطقة الحركات الارضية ويلاحظ كل حكم حدود الخططين القريبين عليه، وعندما يحدث تجاوز يجب على حكم الخط اخطار مسؤول لجنة الجهاز وبدوره يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية.
 6. المدة القصوى لتمرين الحركات الارضية 70 ثانية تؤكد من قبل الميقاتي وليس هناك حد ادنى للوقت، ويعطي حكم الوقت اشارة تحذيرية صوتية عند 60 ثانية واخرى عند 70 ثانية ليشير الى انتهاء الوقت.
 7. يجب ان تستخدم منطقة الارضي بأكملها مما يعني وجوب استعمال الخط القطري (A-C) (B-D) وجوانب المربع بطريقة تحتم على اللاعب ان يظهر على الاقل مرة واحدة عند كل زاوية (A,B,C,D).
- القياسات القانونية لبساط الحركات الارضية**
- مربع الشكل (12م×12م) (أي مساحة) 144م² (ومحدد بخط بعرض) 5سم (ويكون ضمن مساحة البساط ويترك) 2م (منطقة امان زيادة على كل ضلع من الأضلاع الأربعة).
 - يتكون البساط من) 8 (قطع من الخشب ذي الجودة العالية ومساحة كل قطعة 200سم×150سم).
 - تربط هذه القطع الثمان بأسلاك معدنية من الجوانب الأربعة وبأقراص مستديرة الشكل من مادة (بولي ميد boy mid) وهي مادة عازلة شديدة المقاومة للحرارة.
 - تتركز هذه القطع الخشبية على مكعبات مصنوعة من الأسلاك العالي الكثافة (الفوم) وبسمك) 4سم (وموزعة بالتساوي تحت القطع بحيث لا تعطي أي إنثناء أو ميل.

- تغطي هذه القطع وكل المواد السابقة ببساط (كاربت) مصنوع من النايلون غير قابل



للإنزلاق. والشكل يوضح ذلك.

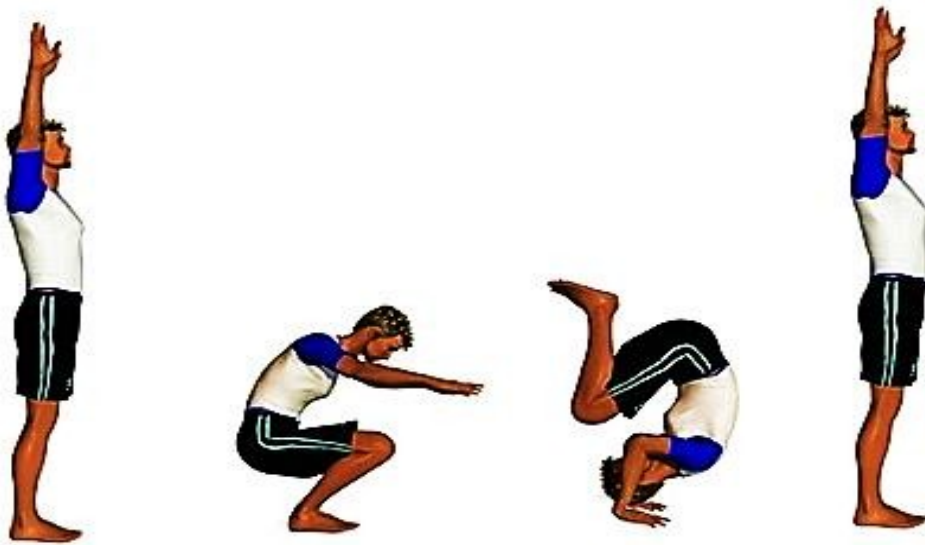
يوضح بساط الحركات الأرضية وأبعاده القانوني ة
مهارات بساط الحركات الأرضية

اولاً: مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة

1. تعتمد هذه المهارة على مبدأ تحقيق التكور والدوران حول المحور العرضي للجسم.
2. الرأس يكون الى الأمام مع ضم الذقن على الصدر.
3. يجب ان يكون الصدر مضموم ا على الجسم و يتم ذلك من خلال ثني مفصل الورك.
4. الركبتان متجهتان الى الأمام وان يكون الدفع بكلتا القدمين معا.
5. ملامسة الأرض بالكفين أولاً ثم التدرج من خلال مس منطقة خلف الرأس وليس مقدمة الرأس للباسط مروراً بمنطقة الظهر حتى يرتكز الجسم على القدمين.
6. مد الجسم عاليا للوصول الى وضع الوقوف.

الأخطاء المتوقعة للدحرجة المتكورة الأمامية

1. ضعف التكور أي عدم ثني الركبتين والرأس وتقريبهما إلى مركز ثقل الجسم.
2. البدء بالدحرجة من قمة الرأس.
3. الفتح المبكر للجسم.
4. عدم وضع الكفين على الأرض.
5. عدم ثني الرأس للداخل وعلى الصدر.



يوضح مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة