

## 7 ענפי התעמלות רשמיים בהתאחדות הבינלאומית להתעמלות - FIG

להלן תיאור, סמלים רשמיים ושמות הענפים באנגלית, המשמשים גם מילות קוד לחיפוש. מאת ד"ר אילנה כץ

התעמלות מכשירים לנשים - [Women's Artistic Gymnastic](#) (ענף אולימפי)  
הענף כולל 4 מכשירים: סוס קפיצות (שולחן), מקבילים מדורגים, קורה, משטח קרקע קפיצי.



התעמלות מכשירים לגברים - [Men's Artistic Gymnastic](#) (ענף אולימפי)  
הענף כולל 6 מכשירים: קרקע, סוס סמוכות, טבעות, קפיצות על סוס, מקבילים שווים, מתח.



התעמלות אומנותית - [Rhythmic gymnastics](#) (ענף אולימפי)  
מיועדת לנשים. מבוצעת על משטח קרקע לא קפיצי. כוללת תרגילים עם 5 מכשירי יד: דלגית, חישוק, כדור, אלות וסרט.



## התעמלות על טרמפולינה – Trampoline Gymnastics

קטגוריות: קפיצות ליחידים על טרמפולינה - לחוד לנשים ולגברים (ענף אולימפי).

קפיצות בזוגות בתיאום על 2 טרמפולינות - לחוד לנשים ולגברים

קפיצות על קפיצת כפולה (Double min) - לחוד לנשים ולגברים

קפיצות במסלול (Tumbling) - מתבצע על פס קרקע קפיצי. לחוד לנשים ולגברים



## התעמלות אקרובטית – Acrobatic Gymnastics

מבוצעת על משטח קרקע קפיצי. כוללת 5 תתי ענפים:

זוג בנות, זוג בנים, זוג מעורב, שלישייה של בנות, ורביעייה של בנים.



## התעמלות אירובית - Aerobic Gymnastics

מבוצע על משטח פרקט בקטגוריות:

בודדים: נשים או גברים, זוג גברים, זוג נשים, זוג מעורב, שלישייה

גברים ו/או נשים מעורב. קבוצה 4-6 משתתפים גברים ו/או נשים מעורב.



## התעמלות לכל - General Gymnastics

פעילות קבוצתית במגוון תנועות שנקחו מענפי ההתעמלות האחרים. במסגרת הופעות קבוצתיות או תחרות קבוצתית.



למידע נוסף על ענפי ההתעמלות באתר ההתעמלות הבינלאומי הרשמי, ה-  
:FIG

[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)