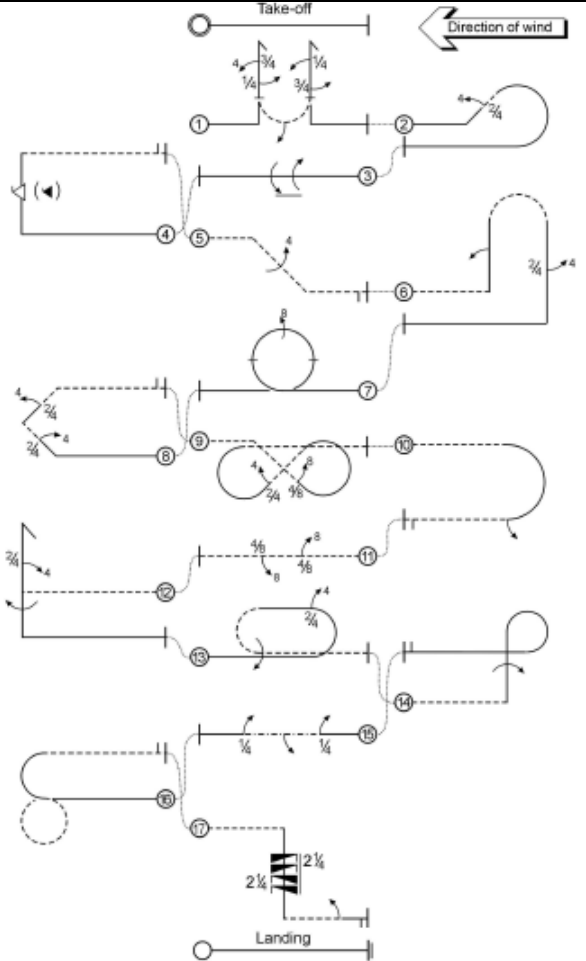


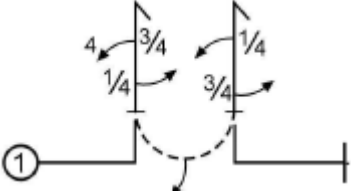
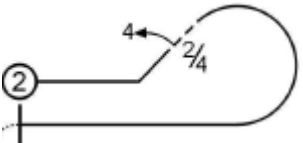
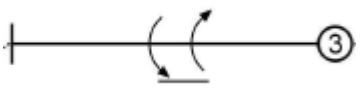
סדרת התרגילים P-11

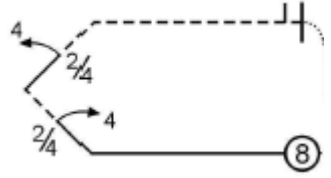
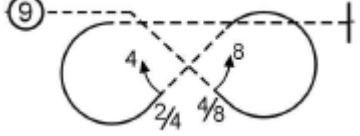
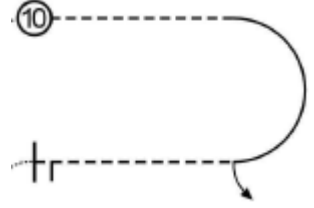

מאת: אבי ורטהיימר www.tisan.co.il

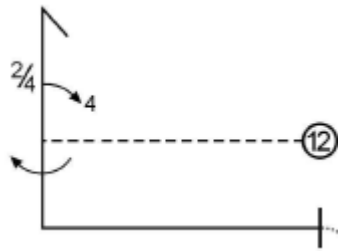
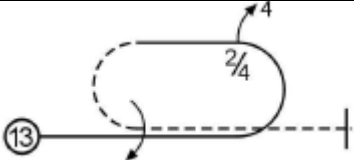
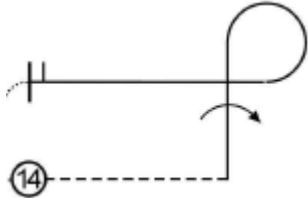
קושי K	המראה	המראה
	המראה, חזרה ב180 מעלות לטיסת קיזוז, פנייה חזרה. לתחילת תרגין ראשון. ללא שיפוט ולא ניקוד	
5	גלגול 3/4 בטיפוס, פניית הזדקרות, גלגול 1/4 בירידה, חצי לולאה חיצונית משולבת בחצי גלגול, גלגול 1/4 בטיפוס, פניית הזדקרות, גלגול 3/4 בירידה, החלצות ישרה	1 צורת M
3	גלגול 2/4 בטיפוס, החלצות ישרה	2 חצי שמיניה קובנית הפוכה
3	החלצות ישרה	3 שני גלגולים איטיים בכיוונים הפוכים
4	סנף חיובי מלא בטיפוס, החלצות הפוכה	4 חצי לולאה ריבועית מעלה
3	גלגול 4/4 בירידה, החלצות הפוכה	5 45 מעלות מטה
3	דחוף, חצי גלגול בטיפוס, דחוף, גלגול 2/4 בירידה, החלצות ישרה	6 המפטי באמפ
5	משולבת עם גלגול 8/8 בחצי העליון של הלולאה, החלצות ישרה.	7 לולאה
3	גלגול 2/4 בטיפוס בצלע הראשונה ועוד גלגול 2/4 בכיוון ההפוך בצלע השניה, יציאה הפוכה	8 חצי לולאה ריבועית על הפינה
3	בירידה ראשונה גלגול 4/8, בירידה השניה גלגול 2/4, החלצות הפוכה	9 שמיניה קובנית הפוכה
2	חצי גלגול בסיום הלולאה, יציאה הפוכה	10 חצי לולאה
5	גלגול שני בכיוון הפוך, יציאה הפוכה	11 פעמיים גלגול 4/8
3	גלגול 2/4 בטיפוס, גלגול שלם בירידה, יציאה ישרה	12 פניית הזדקרות
4	בסיום הטיפוס גלגול 2/4, בסיום הירידה גלגול שלם, יציאה הפוכה.	13 אימלמן כפול
2	גלגול שלם בטיפוס, יציאה ישרה (טעות בחוקה שבאנגלית)	14 צורה 9
5	רבע גלגול ימינה, חצי גלגול שמאלה, רבע גלגול ימינה, יציאה ישרה.	15 חוד סכין
2	גלגול חיצוני כלפי מטה, חצי לולאה כלפי מעלה, יציאה הפוכה.	16 צורה 8
4	אחרי 2-1/4 סחרורים, להחליף כיוון ועוד 2-1/4 סחרורים, יציאה הפוכה מסחרור, ביצוע חצי גלגול.	17 פעמיים 2-1/4 סחרורים
	פניית 180 מעלות לעם הרוח וגישה לנחיתה אין ניקוד ואין שיפוט	נחיתה

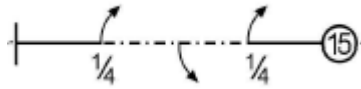
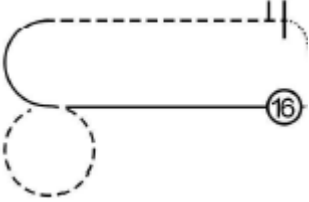
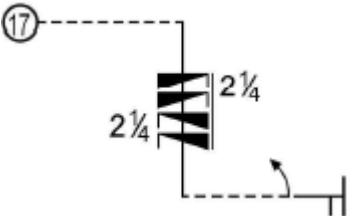


הסבר מורחב לסדרה P-11

	<p>1. צורת M</p> <p>א. התחל תרגיל במצב של טיסה ישרה. ב. משוך סטיק לטיפוס אנכי ג. בצע לולאה 3/4 (סטיק לשמאל) ד. בצע פניית הזדקרות. (הטיסן יהיה עם הפנים אליך) ה. בצלילה בצע רבע גלגול (סטיק לימין) כך שהיציאה תהיה הפוכה. ו. בצע חצי לולאה משולבת עם חצי גלגול. ז. בטיפוס, בצע רבע גלגול (סטיק לימין) ח. בצע פניית הזדקרות. (הטיסן יהיה עם הפנים אליך) ט. בצע גלגול 3/4 (סטיק לימין) י. משוך ליציאה ישרה. הערה: אם אתה רוצה שהטיסן יהיה עם הגב אליך בפניית הזדקרות הפנה את הסטיקים לכיוון ההפוך בזמן ביצוע הגלגולים.</p>
	<p>2. חצי שמנייה קובנית הפוכה</p> <p>א. התחל תרגיל במצב של טיסה ישרה. ב. משוך לטיפוס בזווית של 45 מעלות. ג. בזמן הטיפוס בצע גלגול 2/4. ד. משוך סטיק לביצוע של 5/8 של לולאה פנימית ה. סיים בטיסה ישרה</p>
	<p>3. שני גלגולים איטיים</p> <p>א. התחל תרגיל במצב של טיסה ישרה ב. בצע גלגול איטי אחד. ג. בצע גלגול איטי שני לכיוון ההפוך ד. סיים את התרגיל בטיסה ישרה הערה: ההשהיה בין שני הגלגולים צריכה להיות מינימלית.</p>

	<p>8. חצי לולאה ריבועית על הפינה</p> <p>א. התחל התרגיל בטיסה ישרה ב. משוך לטיפוס בזווית 45 מעלות ג. בזמן הטיפוס בצע גלגול $2/4$ ד. בסיום הטיפוס, משוך סטיק לשינוי כיוון הטיסן כך שיטפס הפוך בזווית 45 מעלות חזרה וכלפי מעלה ה. בזמן הטיפוס, בצע גלגול $2/4$ נוסף לכיוון שנוח לך (שמאל או ימין) ו. בסיום הטיפוס, משוך לטיסה אופקית וטיסן הפוך. ז. סיום התרגיל בטיסה הפוכה</p>
	<p>9. שמיניה קובנית הפוכה</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה הפוכה. ב. משוך את הסטיק לצלילה של 45 מעלות. ג. בזמן הצלילה בצע גלגול $4/8$. ד. משוך את הסטיק ובצע שלושת רבעי לולאה פנימית. ה. בצע צלילה של 45 מעלות בטיסה הפוכה ו. בזמן הצלילה בצע גלגול $2/4$. ז. לאחר סיום הצלילה משוך את הסטיק לביצוע $5/8$ של לולאה פנימית ח. ישר את הטיסן לטיסה אופקית עם טיסן הפוך. ט. יציאה מהתרגיל בטיסה הפוכה</p>
	<p>10. חצי לולאה כלפי מטה</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה הפוכה ב. משוך את הסטיק ובצע חצי לולאה פנימית. ג. מיד עם סיום חצי הלולאה בצע חצי גלגול ד. סיום התרגיל בטיסה הפוכה</p>
	<p>11. פעמיים גלגול $4/8$</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה הפוכה. ב. בצע גלגול $4/8$ ג. מיד לאחריו, ללא השתהות בצע גלגול $4/8$ לכיוון ההפוך ד. סיום התרגיל בטיסה הפוכה</p>

	<p>21. פניית הזדקרות</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה הפוכה ב. דחוף סטיק לטיפוס אנכי ג. בצע גלגול 2/4 ד. בצע פניית הזדקרות ה. בצלילה בצע גלגול שלם ומשוך סטיק ו. יציאה מהתרגיל בטיסה ישרה</p>
	<p>31. אימלמן כפול</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה ישרה ב. משוך את הסטיק לטיפוס, על מנת להשלים חצי לולאה פנימית ג. מיד עם סיום חצי הלולאה בצע גלגול 2/4 למצב של טיסה ישרה והמשך בקו ישר. ד. דחוף את הסטיק לביצוע חצי לולאה חיצונית כלפי מטה. ה. מייד בסיום חצי הלולאה, בצע גלגול שלם. ו. יציאה מהתרגיל בטיסה הפוכה. הערות שיפוט: שני הגלגולים חייבים להתחיל מיד עם סיום חצאי הלולאה</p> <p>האורך של הקו העליון, שמתחיל עם סיום חצי הלולאה הראשונה ומסתיים עם תחילת החצי הלולאה השנייה צריך להיות באורך זהה לקוטר של חצאי הלולאה.</p>
	<p>41. צורה 9</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה הפוכה ב. דחוף את הסטיק לטיפוס אנכי. ג. בזמן הטיפוס בצע גלגול שלם. ד. משוך את הסטיק לכניסה ל 3/4 לולאה פנימית ה. התרגיל מסתיים בטיסה ישרה</p>

	<p>51. חוד סכין</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה ישרה ב. גלגל את הטיסן 1/4 גלגול, לטיסה על הצד. ג. גלגל את הטיסן 1/2 גלגול לצד שני כדי לעבור לטיסה על הצד השני ד. גלגל 1/4 גלגול בחזרה כדי לחזור לטיסה ישרה ה. התרגיל מסתיים בטיסה ישרה.</p> <p>הערות שיפוט: אורכי שני החלקים של הטיסה על הצד צריכים להיות שווים.</p> <p>אורך חלקי הטיסה על הצד צריכים להיות מספיק ארוכים כדי שתדגים שליטה בטיסה ממושכת על הצד.</p>
	<p>61. צורה 8</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה ישרה ב. דחוף את הסטיק ובצע לולאה חיצונית שלמה כלפי מטה. ג. עם סיום הלולאה משוך את הסטיק לביצוע חצי לולאה פנימית כלפי מעלה. ד. סיום התרגיל בטיסה הפוכה.</p>
	<p>71. פעמיים 2-1/4 סחרורים</p> <p>א. כניסה לתרגיל בטיסה הפוכה ב. בצע 2-1/4 סחרורים שליליים לכיוון אחד ג. מיד לאחר מכן בצע 2-1/4 סחרורים שליליים לכיוון השני ד. החלץ מהסחרור על ידי דחיפת הסטיק לטיסה הפוכה ה. בצע חצי גלגול כדי לעבור למצב של טיסה ישרה ו. סיום התרגיל בטיסה ישרה.</p> <p>הערות שיפוט: כניסה לסחרור בסנפ מקנה ניקוד אפס. כניסה מאולצת לסחרור, גורם להורדת ניקוד היפוך הסחרור חייב להיות מייד, ללא שיהוי.</p>
	<p>נחיתה פניית 180 מעלות לטיסה עם הרוח ואז שוב פניית 180 מעלות לנחיתה אל הרוח אין שיפוט ואין ניקוד לנחיתה</p>

PRELIMINARY SCHEDULE P-11 (from January 2010)

