

לוח שנה למתעמל/ת

תשע"ז 2016-2017

מתנת www.gymanianet.net

Gymanianet
מגזין התעמלות ישראלי



מה בלוח:

- דף צביעה חודשי
- אזור לכתיבת שינויי אימונים
- אזור לכתיבת אלמנטים חדשים שנלמדו
- קודי QR לסריקה ע"י סמארטפון
- ימי הולדת של מתעמלות ומתעמלים מפורסמים
- אלמנט החודש הכולל סרטון וידאו



הצטרפו אלינו בפייסבוק:



אלמנט החודש: ביילס

קרקע נשים | על שם סימון ביילס | ארה"ב:
דאבל סלטה לאחר בגוף ישר עם חצי פניה
לצפייה יש לסרוק את הקוד (דקה 00:30):



ספטמבר 2016

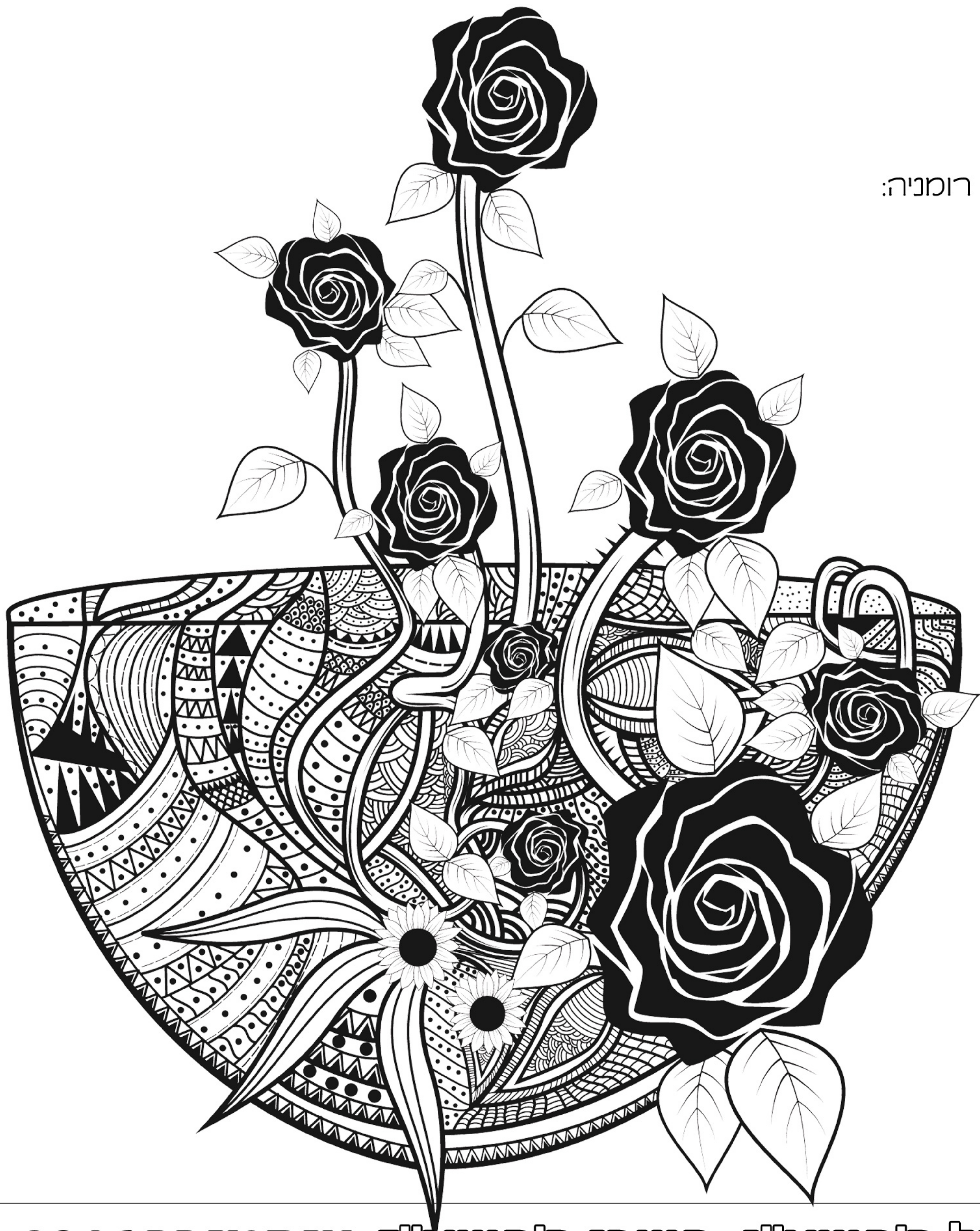
אב-אלול ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
28 כ"ד אב	29 כ"ה אב	30 כ"ו אב	31 כ"ז אב	1 כ"ח אב	2 כ"ט אב	3 ל' אב
4 א' אלול	5	6 ג' אלול	7 ד' אלול	8 ה' אלול	9 ו' אלול	10 ז' אלול
11 ח' אלול	12 ט' אלול	13 י' אלול	14 י"א אלול	15 י"ב אלול	16 י"ג אלול	17 י"ד אלול
18 ט"ו אלול	19 ט"ז אלול	20 י"ז אלול	21 י"ח אלול	22 י"ט אלול	23 כ' אלול	24 כ"א אלול מזל טוב! פול ומורגן האם
25 כ"ב אלול	26 כ"ג אלול	27 כ"ד אלול	28 כ"ה אלול	29 כ"ו אלול	30 כ"ז אלול מזל טוב! אליה מוסטפינה	1 כ"ח אלול

שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:



אלמנט החודש: אמנאר

קפיצות נשים | על שם סימונה אמנאר | רומניה:

יורצ'נקו + שני ברגים וחצי

לצפייה יש לסרוק את הקוד:



אלול ה'תשע"ז-תשרי ה'תשע"ז אוקטובר 2016

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
25 כ"ב אלול	26 כ"ג אלול	27 כ"ד אלול	28 כ"ה אלול	29 כ"ו אלול	30 כ"ז אלול	1 כ"ח אלול
2 כ"ט אלול ערב ראש השנה	3 א' תשרי ראש השנה	4 ב' תשרי ראש השנה	5 ג' תשרי צום גדליה	6 ד' תשרי	7 ה' תשרי מזל טוב! לודמילה טורישצ'בה	8 ו' תשרי
9 ז' תשרי	10 ח' תשרי	11 ט' תשרי ערב יום כיפור	12 י' תשרי יום כיפור	13 יא' תשרי	14 יב' תשרי	15 יג' תשרי
16 יד' תשרי ערב סוכות	17 ט"ו תשרי סוכות	18 ט"ז תשרי חזה'מ	19 י"ח תשרי חזה'מ	20 י"ט תשרי חזה'מ	21 כ' תשרי חזה'מ	22 כ"א תשרי חזה'מ
23 כ"א תשרי הושענא רבה	24 כ"ב תשרי שמחת תורה	25 כ"ג תשרי אסרו חג	26 כ"ד תשרי	27 כ"ה תשרי	28 כ"ו תשרי	29 כ"ז תשרי
30 מזל טוב! נסתיה ליוקין	31 כ"ט תשרי	1 ל' תשרי	2 א' חשוון	3 ב' חשוון	4 ג' חשוון	5 ד' חשוון

שינויי שעות ימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:



אלמנט החודש: דרגולסקו

קפיצות גברים | על שם מריאן דרגולסקו | רומניה:

קפיצת ידיים + דאבל סלטה לפנים עם חצי פנייה

לצפייה יש לסרוק את הקוד:



נובמבר 2016

תשרי-חשון ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
30 כ"ח תשרי	31 כ"ט תשרי	1 ל' תשרי	2 א' חשוון	3 ב' חשוון	4 ג' חשוון	5 ד' חשוון
6 ה' חשוון	7 ו' חשוון	8 ז' חשוון	9 ח' חשוון	10 ט' חשוון	11 י' חשוון	12 מזל טוב! נדיה קומנצי 12
13 י"ב חשוון יום הזכרון ליצחק רבין	14 י"ג חשוון	15 י"ד חשוון	16 ט"ו חשוון	17 ט"ז חשוון	18 י"ז חשוון	19 מזל טוב! קרי סטראג 19
20 י"ט חשוון	21 כ' חשוון	22 כ"א חשוון	23 כ"ב חשוון	24 כ"ג חשוון	25 כ"ד חשוון	26 כ"ה חשוון
27 כ"ו חשוון	28 כ"ז חשוון	29 כ"ח חשוון	30 כ"ט חשוון	1 א' כסלו	2 ב' כסלו	3 ג' כסלו

שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:



לצפייה יש לסרוק את הקוד (דקה 00:39):



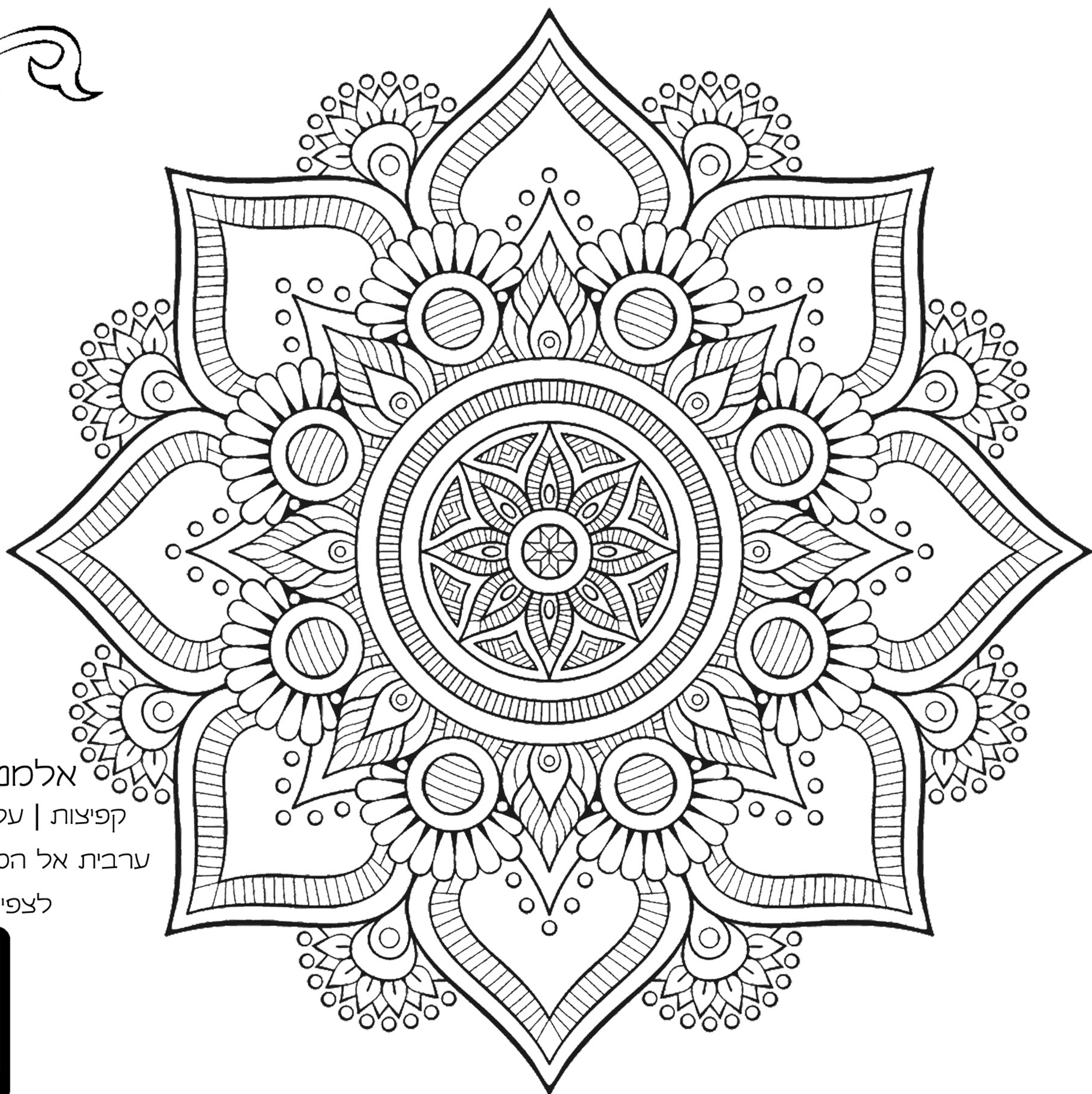
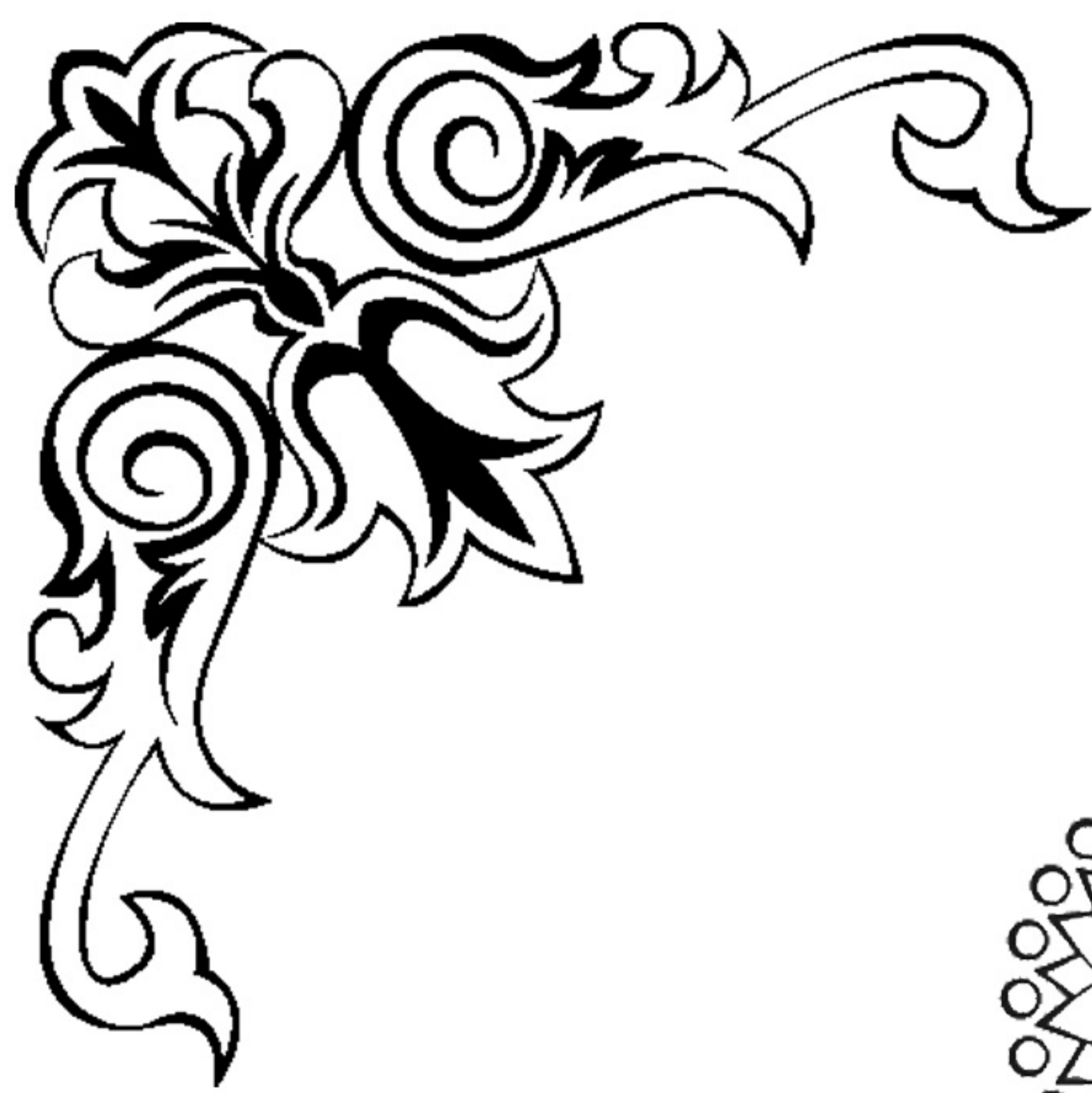
כסלו-טבת ה'תשע"ז

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
3 ג' כסלו	2 ב' כסלו	1 א' כסלו	30 כ"ט חשוון	29 כ"ח חשוון	28 כ"ז חשוון	27 כ"ו חשוון
10 י' כסלו	9 מזל טוב! מק"ילה מרונ 	8 ח' כסלו	7 ז' כסלו	6 ו' כסלו	5 ה' כסלו	4 ד' כסלו
17 י"ז כסלו	16 ט"ז כסלו	15 ט"ו כסלו	14 י"ד כסלו	13 י"ג כסלו	12 י"ב כסלו	11 י"א כסלו
24 כ"ד כסלו ערב חנוכה	23 כ"ג כסלו	22 כ"ב כסלו	21 כ"א כסלו	20 כ' כסלו	19 י"ט כסלו	18 י"ח כסלו
31 מזל טוב! גבי' דגלאס 	30 א' טבת חנוכה	29 כ"ט כסלו חנוכה	28 כ"ח כסלו חנוכה	27 כ"ז כסלו חנוכה	26 כ"ו כסלו חנוכה	25 כ"ה כסלו חנוכה

שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:



אלמנט החודש: יורצ'נקו

קפיצות | על שם נטליה יורצ'נקו | ברה"מ:

ערבית אל המקפצה וקפיצת ידיים אל השולחן

לצפייה יש לסרוק את הקוד:



ינואר 2017

טבת-שבט ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 ג' טבת חנוכה	2 ד' טבת	3 ה' טבת מזל טוב! קוה' אוצ'מרה 	4 ו' טבת	5 ז' טבת	6 ח' טבת	7 ט' טבת
8 י' טבת צום עשרה בטבת	9 יא' טבת	10 יב' טבת	11 יג' טבת	12 יד' טבת	13 טו' טבת	14 טז' טבת
15 יז' טבת	16 יח' טבת	17 יט' טבת	18 כ' טבת	19 כא' טבת מזל טוב! סבטלנה קורקינה 	20 כב' טבת	21 כג' טבת
22 כד' טבת	23 כה' טבת	24 כו' טבת מזל טוב! מרי לו רטון 	25 כז' טבת	26 כח' טבת	27 כט' טבת	28 א' שבט
29 ב' שבט	30 ג' שבט מזל טוב! ויקטוריה קומובה 	31 ד' שבט	1 ה' שבט	2 ו' שבט	3 ז' שבט	4 ח' שבט

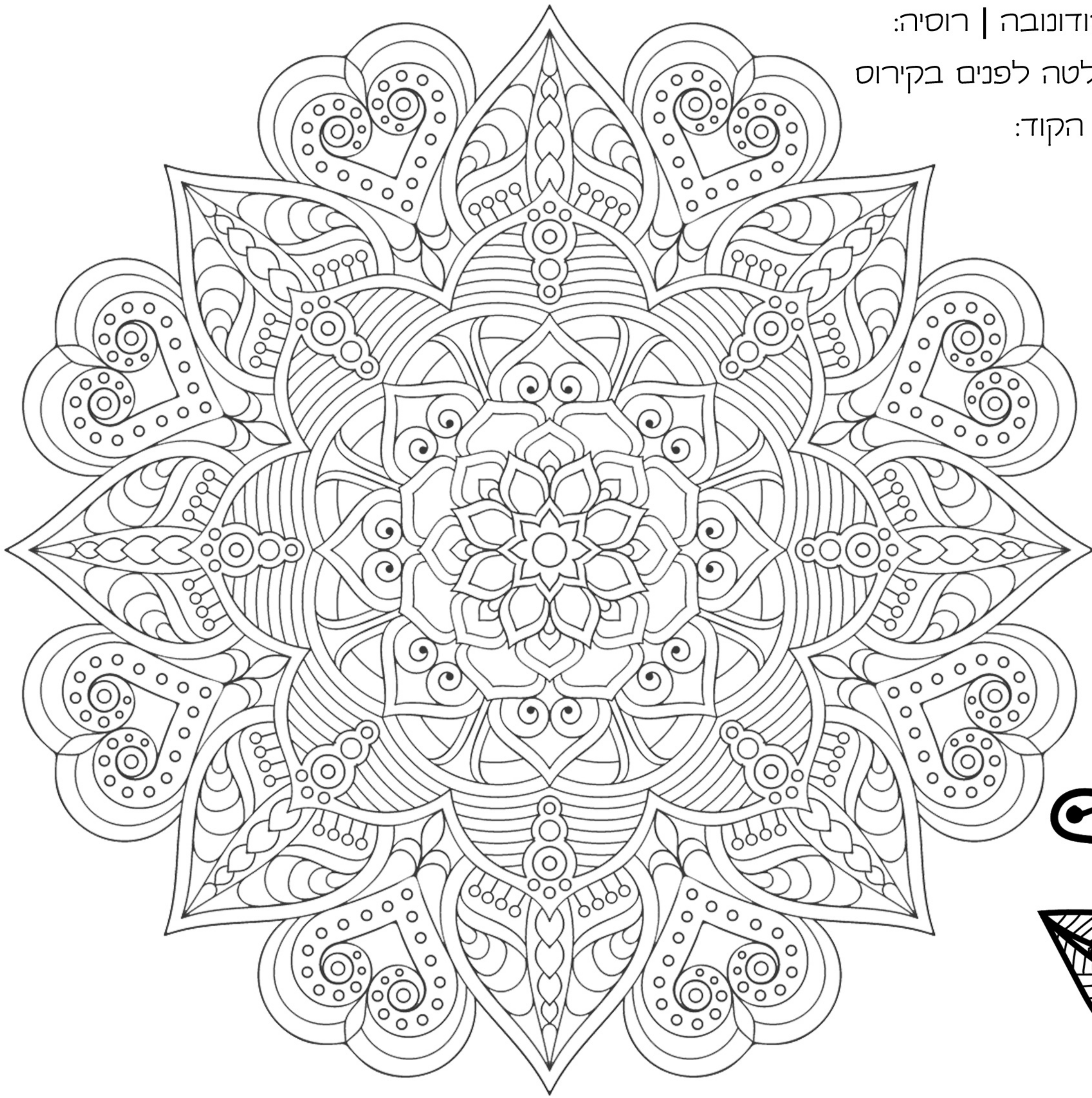
שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:

אלמנט החודש: פרודונובה

קפיצות נשים | על שם ילנה פרודונובה | רוסיה:
קפיצת ידיים אל השולחן ודאבל סלטה לפנים בקירוס
לצפייה יש לסרוק את הקוד:



פברואר 2017

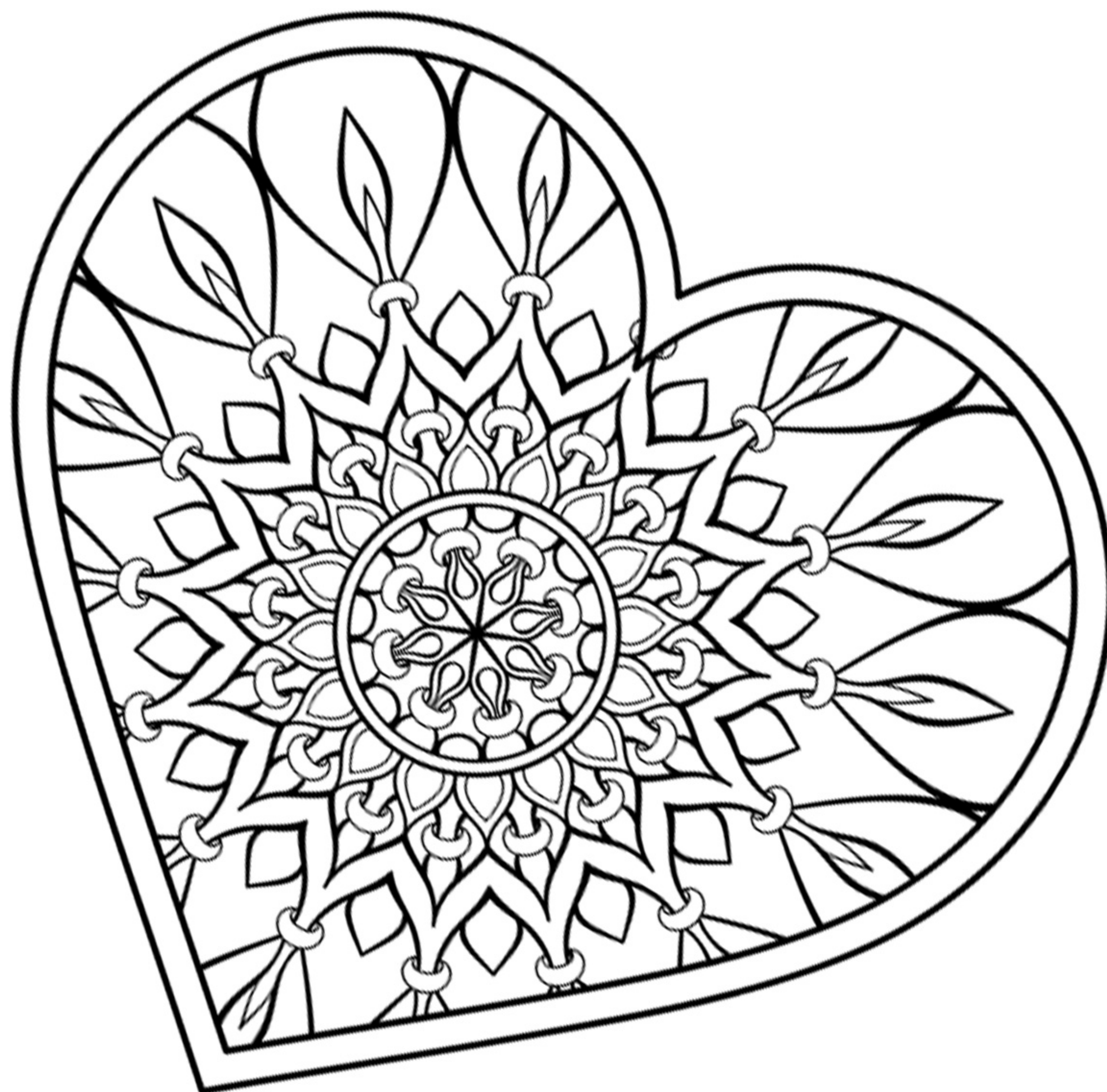
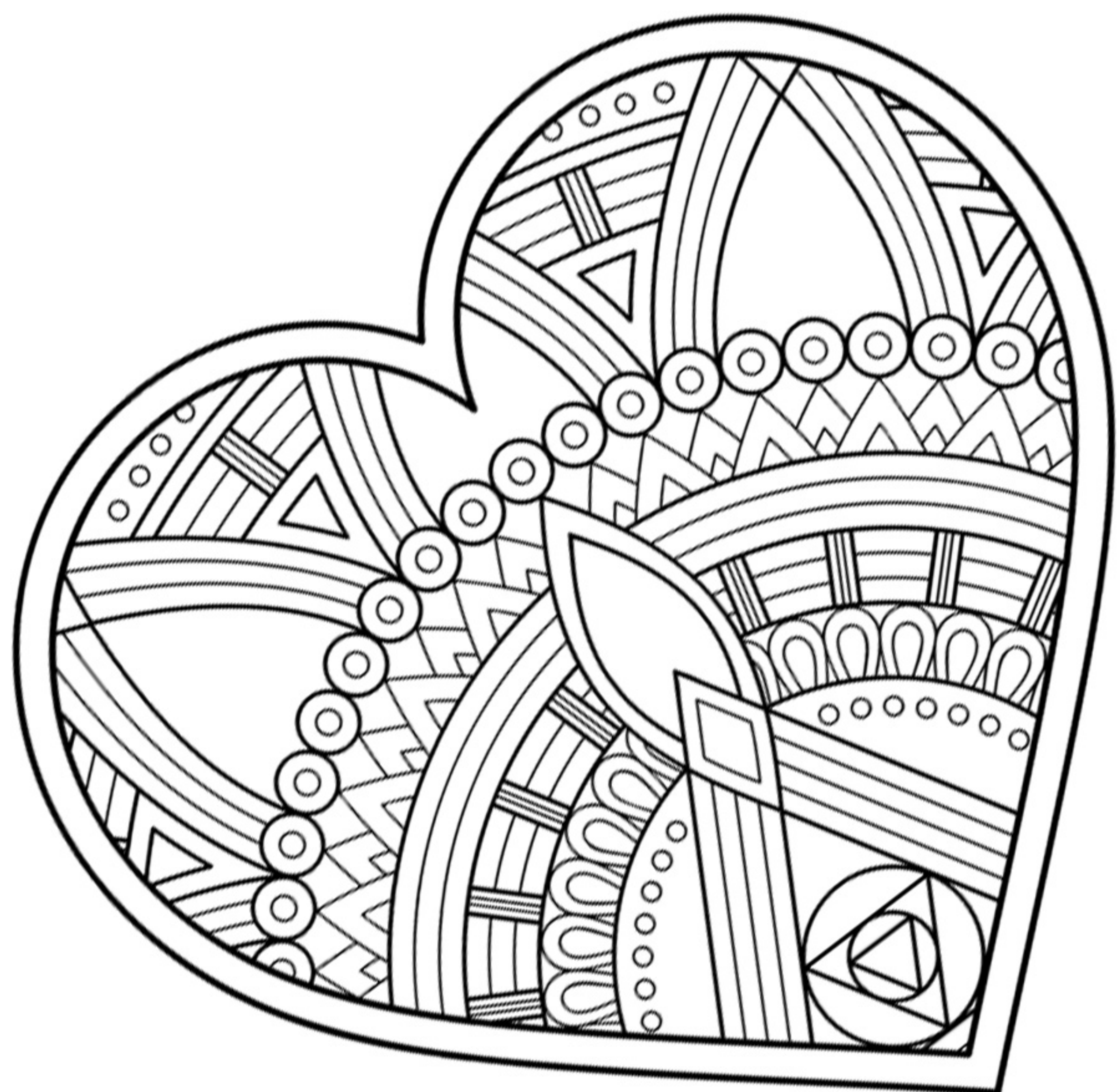
שבט-אדר ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
29 ב' שבט	30 ג' שבט	31 ד' שבט	1 ה' שבט	2 ו' שבט	3 ז' שבט	4 ח' שבט
5 ט' שבט	6 מזל טוב! קום זמסקל י"א שבט	7 י"א שבט	8 י"ב שבט	9 מזל טוב! סבטלנה בוגינסקיה י"ד שבט	10 י"ד שבט	11 ט"ו שבט ראש השנה לאילנות
12 ט"ז שבט	13 י"ז שבט	14 י"ח שבט	15 י"ט שבט	16 כ' שבט	17 כ"א שבט	18 כ"ב שבט
19 כ"ג שבט	20 כ"ד שבט	21 כ"ה שבט	22 כ"ו שבט	23 כ"ז שבט	24 כ"ח שבט	25 מזל טוב! זו קאי י"א אדר
26 ל' שבט	27 א' אדר	28 ב' אדר	1 ג' אדר	2 ד' אדר	3 ה' אדר	4 ו' אדר

שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:

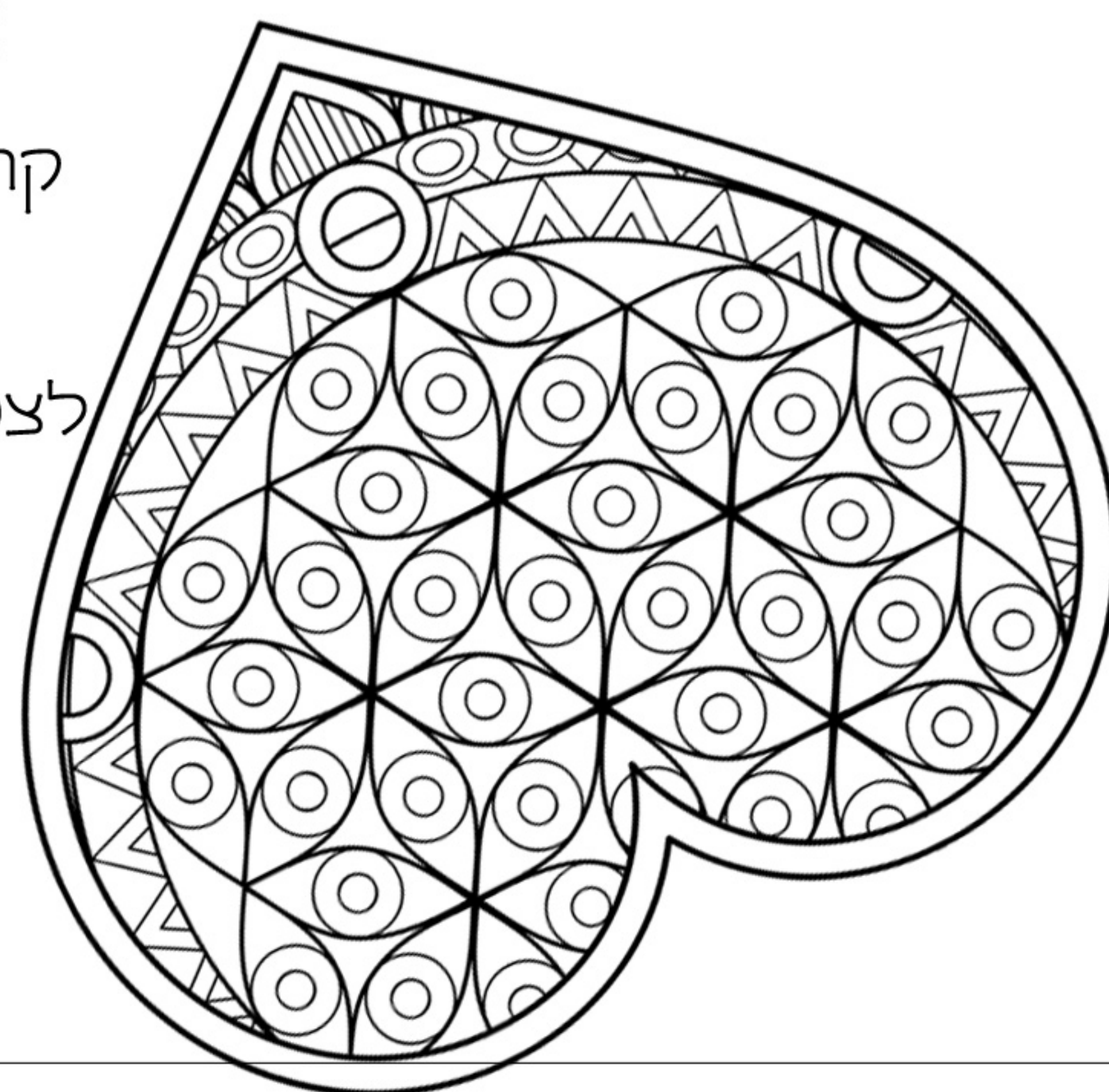


אלמנט החודש: שיראי

קרקע גברים | על שם קנזו שיראי | יפן:

ארבעה ברגים לאחר

לצפייה יש לסרוק את הקוד (דקה 01:17):



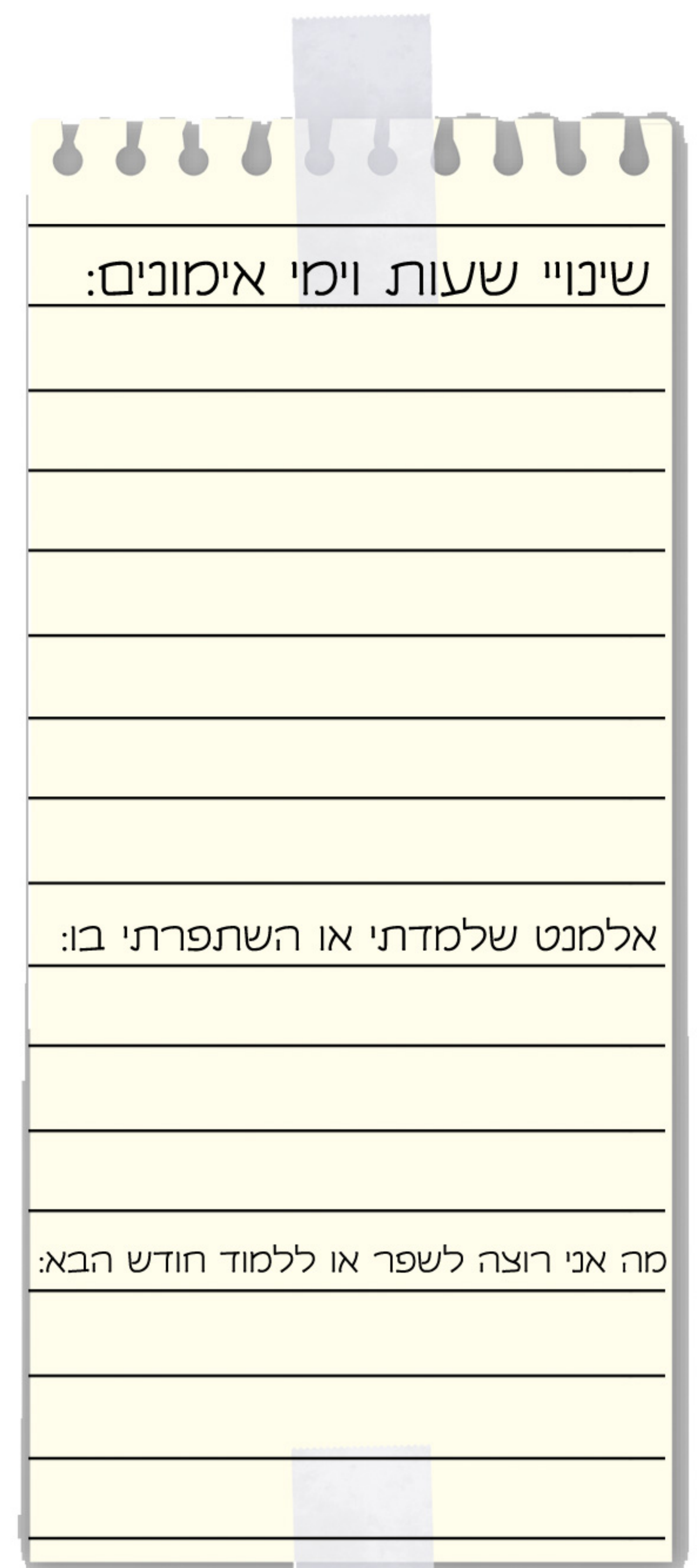
תורן 2017

אדר-ניסן ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
26 ל' שבט	27 א' אדר	28 ב' אדר	1 ג' אדר	2 ד' אדר	3 ה' אדר	4 ו' אדר
5 ז' אדר	6 ח' אדר	7 ט' אדר	8 י' אדר	9 י"א אדר תענית אסתר (מוקדם)	10 מזל טוב! שנן מילר 	11 י"ג אדר
12 י"ד אדר פורים	13 ט"ו אדר שושן פורים	14 מזל טוב! סימון בילס 	15 י"ז אדר	16 י"ח אדר	17 י"ט אדר	18 כ' אדר
19 כ"א אדר	20 כ"ב אדר	21 כ"ג אדר	22 כ"ד אדר	23 כ"ה אדר	24 כ"ו אדר	25 כ"ז אדר
26 כ"ח אדר	27 כ"ט אדר	28 מזל טוב! בארט קונר 	29 ב' ניסן	30 ג' ניסן	31 ד' ניסן	1 ה' ניסן

[illegible]

לצפייה יש לסרוק את הקוד (דקה 01:21):



A large, intricate black and white pattern featuring various geometric and floral motifs, including stars, wheels, and paisley-like shapes, surrounding a central white area. The pattern is dense and covers the entire background of the slide.

אלמנט החודש: צ'נג

קפיצות נשים | על שם צ'נג פיי | סין

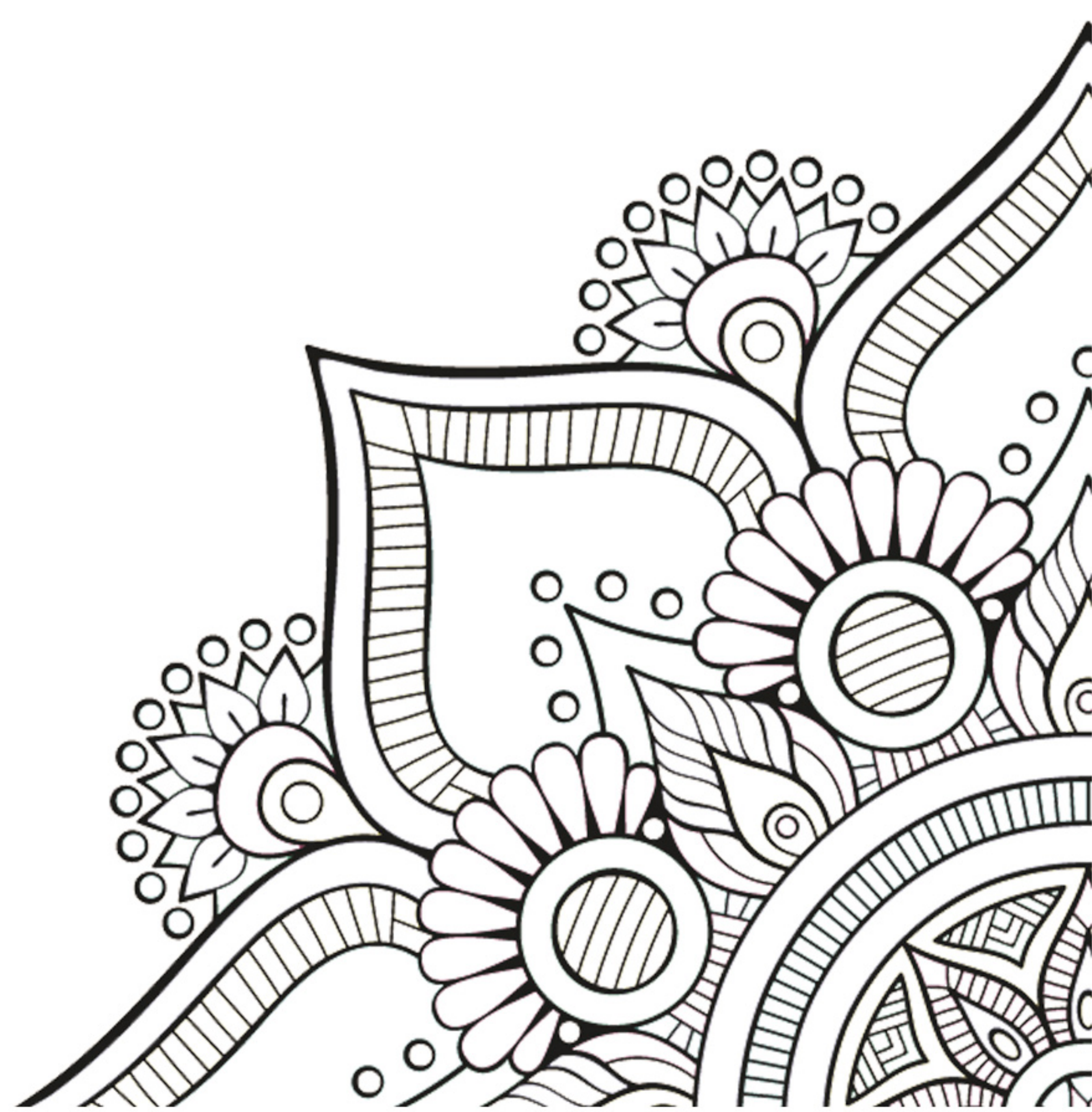
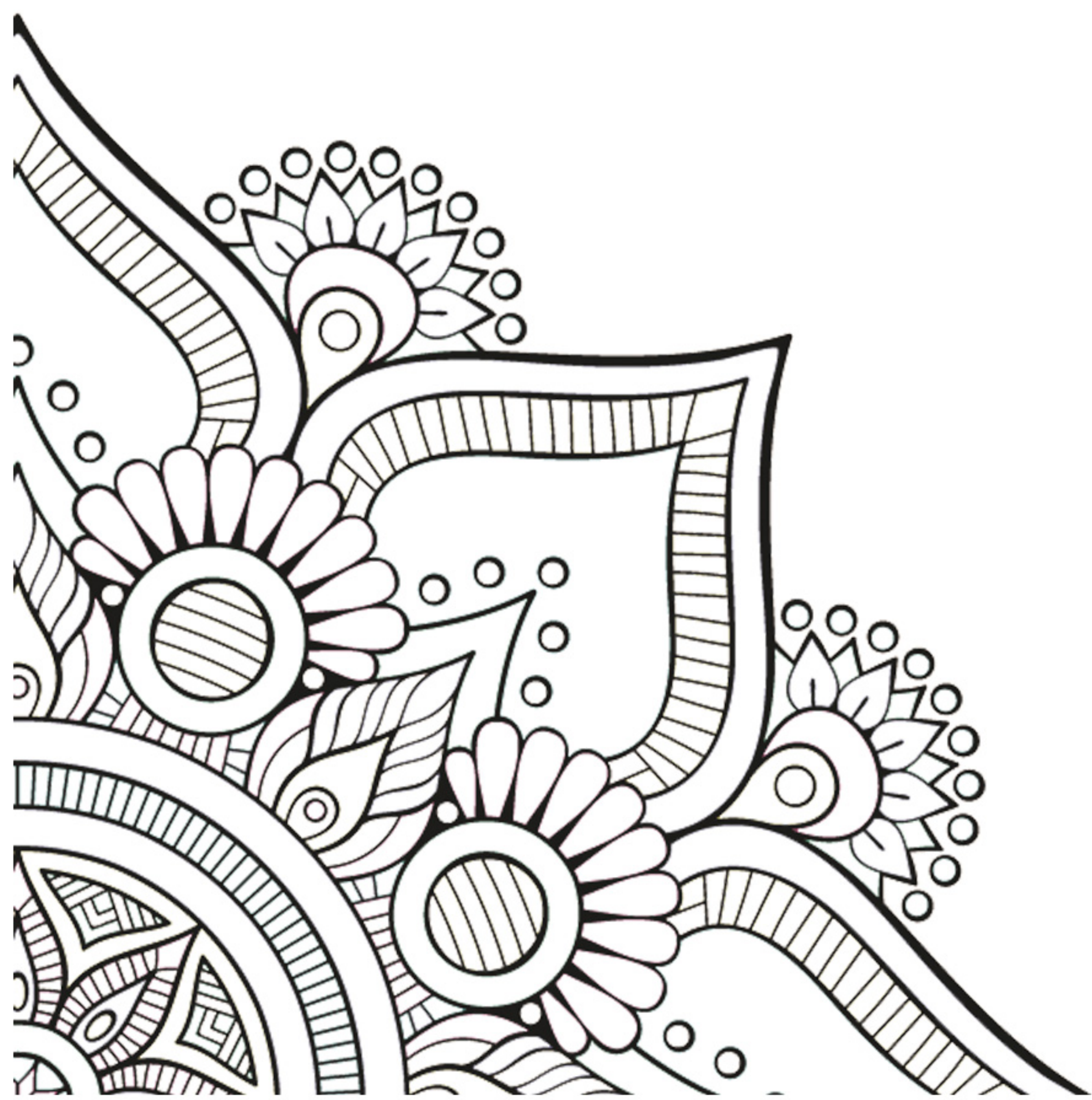
יורצ'נקו עם חצי פנייה ובורג וחצי

לצפייה יש לסרוק את הקוד:

A QR code displayed on a computer monitor screen. The monitor is a simple black frame with a white screen. The QR code is centered on the screen and is a standard black and white matrix code.



אלמנט החודש: צוקהרה
קפיצות | על שם מיצו צוקהרה | יפן:
קפיצה לשולחן עם רבע/חצי פניה וסלטה לאחר
לצפייה יש לסרוק את הקוד:



ינוני 2017

סיוון-תמוז ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
28 ג' סיוון	29 ד' סיוון	30 ה' סיוון ערב שבועות	31 ו' סיוון שבועות	1 ז' סיוון אסרו חג	2 ח' סיוון	3 ט' סיוון
4 י' סיוון	5 י"א סיוון	6 י"ב סיוון	7 י"ג סיוון	8 י"ד סיוון	9 ט"ו סיוון	10 ט"ז סיוון
11 י"ז סיוון	12 י"ח סיוון	13 י"ט סיוון	14 כ' סיוון	15 כ"א סיוון	16 כ"ב סיוון	17 כ"ג סיוון
18 כ"ד סיוון	19 כ"ה סיוון מזל טוב! לריסה יורדאקה	20 כ"ו סיוון	21 כ"ז סיוון	22 כ"ח סיוון	23 כ"ט סיוון	24 ל' סיוון
25 א' תמוז	26 ב' תמוז	27 ג' תמוז	28 ד' תמוז	29 ה' תמוז	30 ו' תמוז	1 ז' תמוז

שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:



אלמנט החודש: פטרסון

קורה נשים | על שם קרלי פטרסון | ארה"ב:

נחיתת ערבית עם חצי פנייה ודאבל סלטה לפנים

לצפייה יש לסרוק את הקוד:



יולי 2017

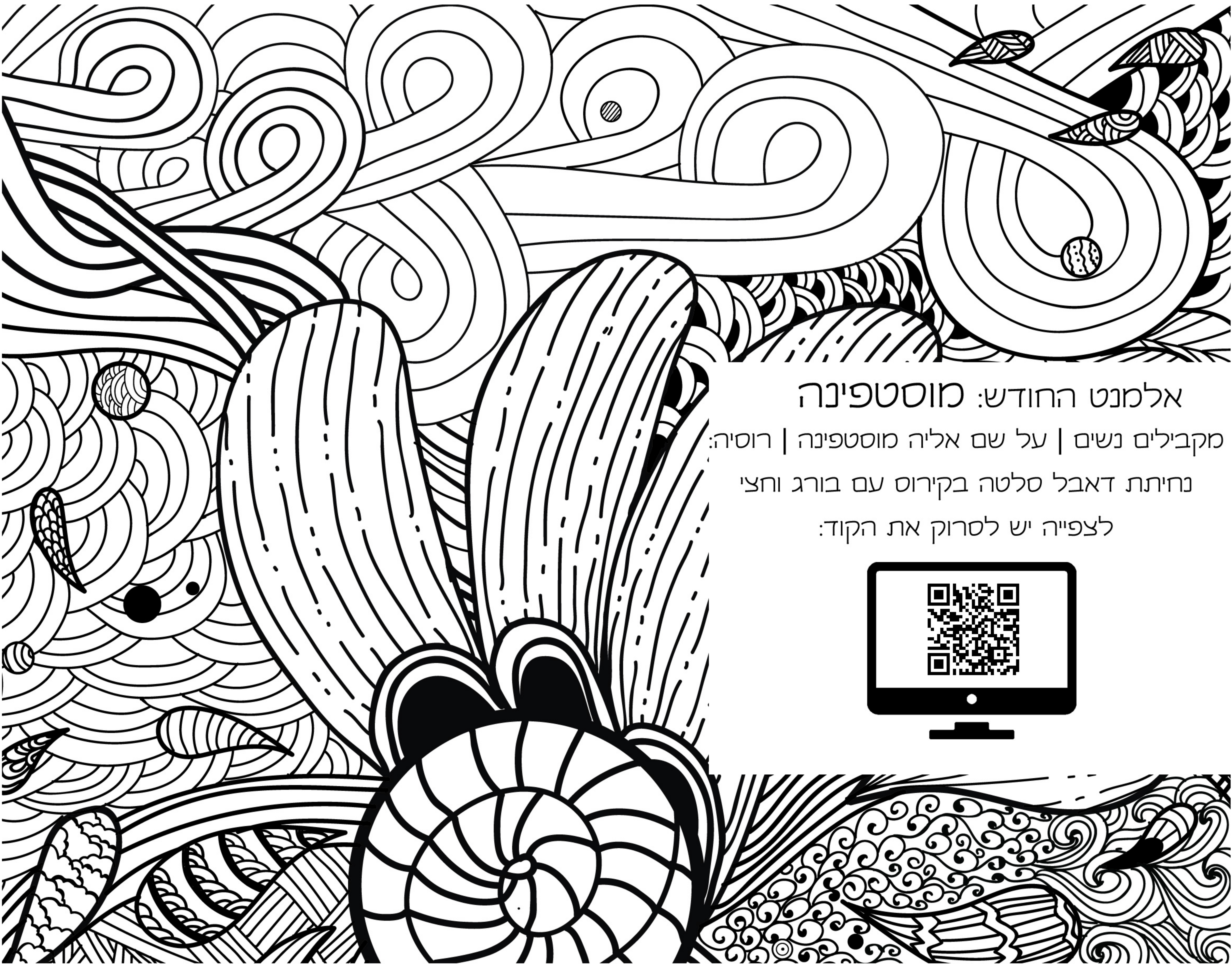
תמוז-אב ה'תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
25 א' תמוז	26 ב' תמוז	27 ג' תמוז	28 ד' תמוז	29 ה' תמוז	30 ו' תמוז	1 ז' תמוז
2 ח' תמוז	3 ט' תמוז	4 י' תמוז	5 יא' תמוז	6 יב' תמוז	7 יג' תמוז	8 יד' תמוז
9 ט"ו תמוז	10 ט"ז תמוז	11 י"ז תמוז צום שבעה עשר בתמוז	12 י"ח תמוז מזל טוב! ג'ורדינו וויבר	13 י"ט תמוז	14 כ' תמוז	15 כ"א תמוז
16 כ"ב תמוז	17 כ"ג תמוז	18 כ"ד תמוז	19 כ"ה תמוז	20 כ"ו תמוז	21 כ"ז תמוז	22 כ"ח תמוז
23 כ"ט תמוז	24 א' אב	25 ב' אב	26 ג' אב	27 ד' אב	28 ה' אב	29 ו' אב
30 ז' אב	31 ח' אב	1 ט' אב צום תשעה באב	2 י' אב	3 יא' אב	4 יב' אב	5 יג' אב

שינויי שעות ימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:



אלמנט החודש: מוסטפינה
מקבילים נשים | על שם אליה מוסטפינה | רוסיה:
נחיתת דאבל סלטה בקירוס עם בורג וחצי
לצפייה יש לסרוק את הקוד:



אוגוסט 2017

אב-אלול ה'תשע"ז

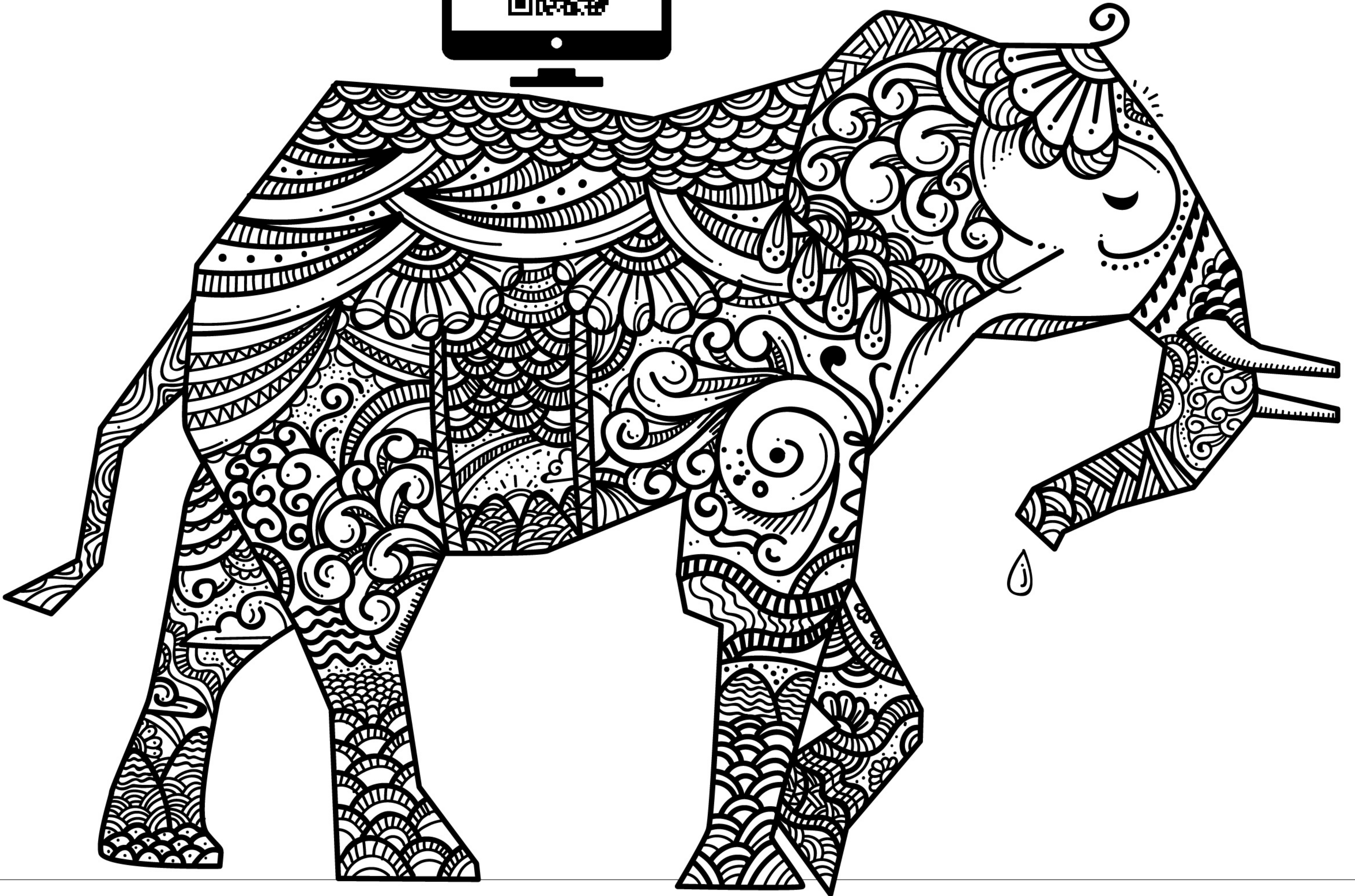
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
30 ז' אב	31 ח' אב	1 ט' אב צום תשעה באב	2 י' אב	3 י"א אב	4 י"ב אב	5 י"ג אב
6 י"ד אב	7 ט"ו אב טו באב	8 ט"ז אב	9 י"ז אב	10 י"ח אב	11 י"ט אב	12 כ' אב
13 כ"א אב	14 כ"ב אב	15 כ"ג אב מזל טוב! ליליה פודקופייבה	16 כ"ד אב	17 כ"ה אב	18 כ"ו אב	19 כ"ז אב
20 כ"ח אב	21 כ"ט אב	22 ל' אב	23 א' אלול	24 ב' אלול	25 ג' אלול	26 ד' אלול
27 ה' אלול	28 ו' אלול	29 ז' אלול	30 ח' אלול	31 ט' אלול	1 י' אלול	2 י"א אלול

שינויי שעות וימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא:

אלמנט החודש: בליאבסקי
מקבילים גברים | על שם דויד בליאבסקי | רוסיה:
נחיתת דאבל סליטה לפנים בקיפול
לצפייה יש לסרוק את הקוד:



אלול ה'תשע"ז - תשרי התשע"ח ספטמבר 2017

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
27 ה' אלול	28 ו' אלול	29 ז' אלול	30 ח' אלול	31 ט' אלול	1 י' אלול	2 י"א אלול
3 י"ב אלול	4 י"ג אלול	5 י"ד אלול מזל טוב! טטיאנה גוטסו	6 ט"ו אלול	7 ט"ז אלול	8 י"ז אלול	9 י"ח אלול
10 י"ט אלול	11 כ' אלול	12 כ"א אלול	13 כ"ב אלול	14 כ"ג אלול	15 כ"ד אלול	16 כ"ה אלול
17 כ"ו אלול	18 כ"ז אלול	19 כ"ח אלול	20 כ"ט אלול ערב ראש השנה	21 א' תשרי ראש השנה	22 ב' תשרי ראש השנה	23 ג' תשרי
24 ד' תשרי צום גדליה (נדחה)	25 ה' תשרי	26 ו' תשרי	27 ז' תשרי	28 ח' תשרי	29 ט' תשרי ערב יום כיפור	30 י' תשרי יום כיפור

שינויי שעות ימי אימונים:

אלמנט שלמדתי או השתפרתי בו:

מה אני רוצה לשפר או ללמוד חודש הבא: