

المحاضرة الرابعة

➤ المحور الثاني : القوانين والقواعد المتعلقة بالجمباز (تابع)

د. عقابي مسعود

مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز الفني

➤ مواصفات ومقاييس أجهزة
الجمباز الفني للذكور



أولاً: جهاز الحركات الأرضية

المواصفات

أبعاد البساط وأدواته

أفقيا : متساوي وبدون فراغات وعلى شكل **مربع** واللون متروك

لاختيارات المصنع وخاصة لسباقات الاتحاد الدولي الرسمية

القياسات : منطقه البساط : **12م×12م** (الحدود +1-3سم)

الخط : 5سم (الحدود 0,5-1سم) وهو جزء من منطقة البساط

الحدود : 1متر

الخصائص

مرونة ومطاطية متساوية ومتوازنة بحيث تؤمن
للاعب الثبات والحرية في الحركة ولا تحد من
حركات اللف والتزحلق

لا يسبب احتراق الجلد ، مغطى ببساط مصنوع
من الاسفنج الفليني سمكه 54 ملم تقريبا

يجب أن لا ينتج أو يصدر صوت مضطرب خلال
أداء أي تمرين ويؤكد على مستوى ضوضاء منخفض

وصف حركات الجهاز الأرضي

تتكون الحركات الأرضية بشكل سائد من حركات
أكروباتية تتطلب القوة والمرونة والتوازن مع الإيقاع وتستمر
بين (60-90) ثانية على بساط مربع الشكل،
باستغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الأرضية
(12م*12م)

يقوم اللاعب بأداء سلسلة من الحركات تتضمن الوقوف على
اليدين، الوثبات والشقلبات والدورات الهوائية وحركات اللف
على المحور الطولي مع حركات جمالية تعبيرية

POMMEL HORSE



ثانياً: جهاز حصان الحلق

المواصفات

أبعاد وقياسات الجهاز:.

يتم وضع الجهاز أفقياً على قواعد ارتكازيه وفي أعلى سطح جسم الحصان يوجد مقبضين بشكل متقاطع مع الحصان وكل الزوايا والحافات تكون دائرية (مقوسه).

القياسات

طول الحصان: 160 سم

العرض: 35 سم من القاعدة

ارتفاع المقبضين عن سطح الحصان: 12 سم

المسافة بين المقبضين من الداخل: 40-45 سم

الخصائص

بشكل مبدئي هي مصنوعة من مواد صلبة ومغطاة بالجلد.

السطح العلوي زلق لكن يجب أن يسمح لراحة اليد باللف والانزلاق أثناء ارتكاز اللاعب.

المقبضين يجب أن تكون ماصة للرطوبة وطبيعية عند استخدام المغنيسيوم

جوانبه مائله للداخل (من الجانبين ومن الأمام) يظهر السطح العلوي

بشكل متقوس من الجزء المقاطع

ومن الجزء الطولي الأمامي الأفقى يظهر بشكل مستوى وبدون فراغات

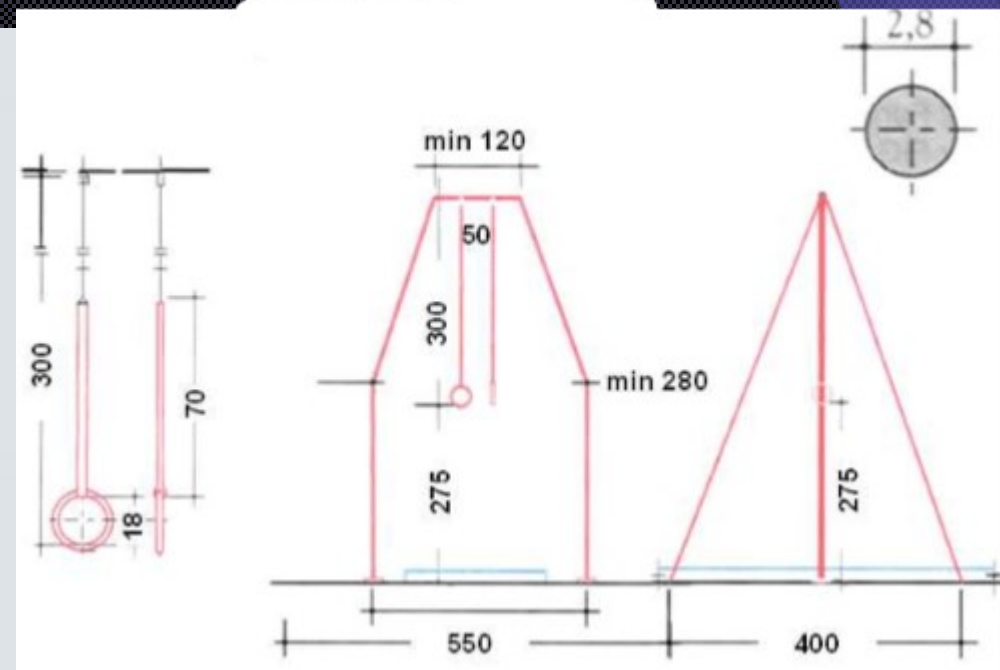
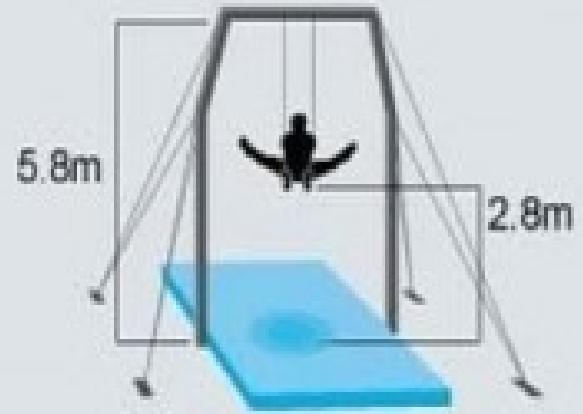
وصف حركات جهاز حصان الحلق

يرتكز اللاعب على القبضتين بيديه اللتين تحملان جسمه، بينما يؤرجح رجله في حركات دائرية حول جانبي الحصان وأعلاه بدون توقف، ويقوم اللاعب بأداء حركات تدعى المقص ويبدأ برجل واحدة على كل جانب، ويبدل موقع رجله كلما دار من جانب إلى جانب آخر ويجب عليه في أحيان كثيرة الاستناد على يد واحدة بينما يرفع الأخرى ليؤرجح رجله من تحتها

ثانيا جهاز حصان الحلق



RINGS
Balance & arm strength



ثالثا: جهاز الحلق

المواصفات

أبعاد وقياسات جهاز الحلق
يتكون من حلقتين دائريتين معلقه بأسلاك مرتبطة بهيكل من الأعلى

القياسات

الحلقتين

الأبعاد الداخلية 18 سم
الأبعاد الخارجية 2,8 سم
طول الأسلاك 300 سم
بعد الحلقات عن الأرض 275 سم
طول الجلد 70 سم
عرض الجلد 4 سم
المسافة بين السلكين 50 سم

الهيكل

ارتفاعه الكلي 575 سم
مسافة الارتكاز للأرض 280 سم
طول العارضة العليا 120 سم
المسافة بين أسلاك الشد
400-550 سم

الخصائص

جهاز الحلق مصنوع من الحديد والحلقتان مصنوعة من الخشب المصقول

يعلق الحبلان أو السلكان في الوسط بخطاطيف لعدم التوائهما عند الحركة على أن يمكن ارتفاعهما وانخفاضهما عند الحاجة ويثبت بشدادات من الصلب.

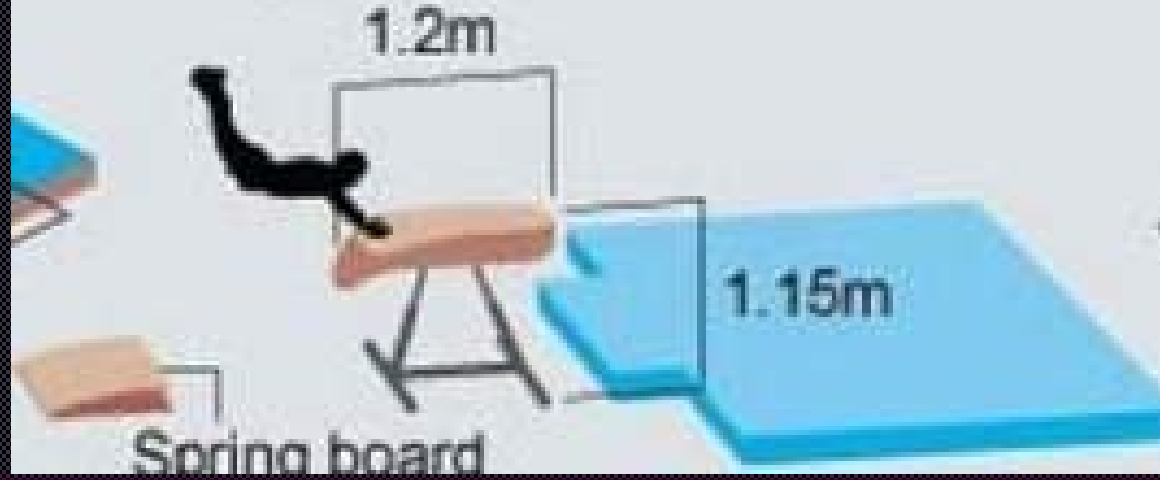
وصف حركات جهاز الحلق

أي جملة حركية على جهاز الحلق تتكون من مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا، هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب

والتمارين المعاصرة تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك



VAULT
25m run up



رابعاً: جهاز حصان (منصة) القفز

المواصفات

يتكون الجهاز من ثلاثه أجزاء هي مجال الركض، لوحه القفز، منصة القفز

مجال الركض الطول: 2500سم العرض: 80سم الارتفاع: 2، 5سم

لوحه القفز الطول: 120سم العرض: 60سم الارتفاع: 20سم

منصة القفز الطول: 120سم العرض: 95سم الارتفاع: 135سم

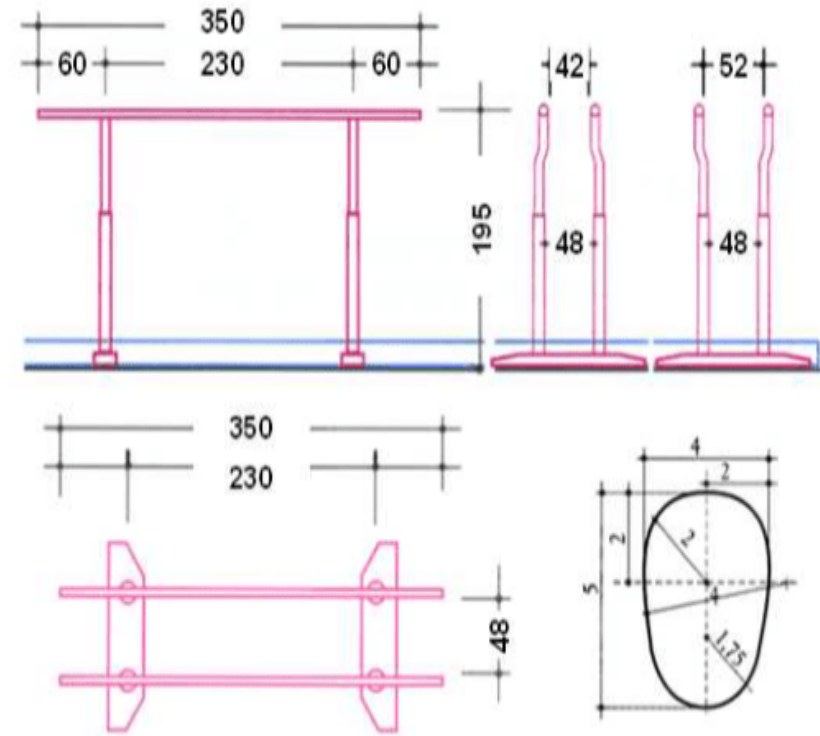
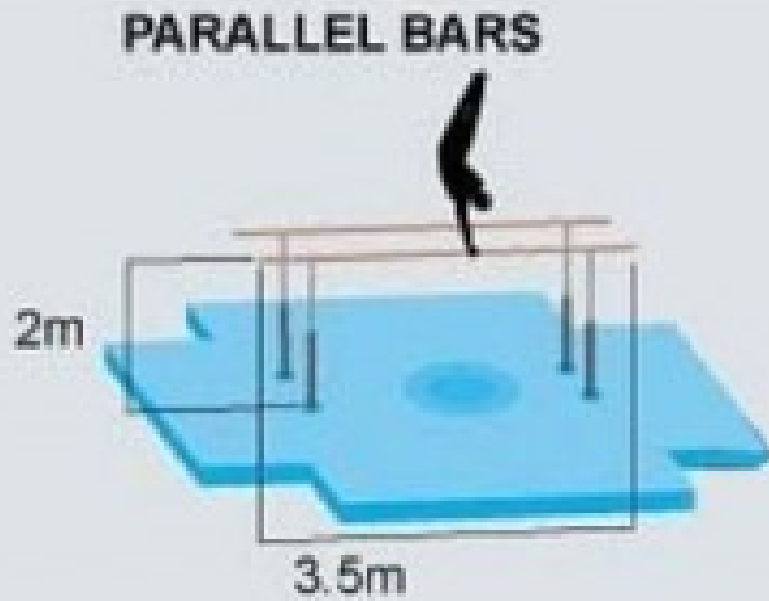
الخصائص

يتكون سطح الجهاز من سطح مساحته 90 سم * 120 سم به ميل وهو مصنوع من مادة غير قابلة للترحلق ومكون من طبقتين بهما تجويف داخلي (فراغ) به مادة رغوية يسمح برد فعل عالي وأبضا متزن وفعال في جميع أماكن المسطح الميل الأمامي مصنوع من مواد قابلة لامتصاص الصدمات

وصف حركات جهاز حصان القفز

يقوم اللاعب بالجري عبر ممر الاقتراب، ويقفز إلى الأعلى والأمام من فوق لوحة الارتقاء، ويقوم بوضع إحدى يديه أو كليهما على الحصان للاستناد، بينما يحاول تجاوزه، ويمكنه الدوران في الهواء وأداء الشقلبة أو تأدية أي حركة من الحركات العديدة، وفي بعض المنافسات يقفز اللاعب قفزتين، وتكون النتيجة النهائية هي متوسط القفزتين أما في البطولات العالمية فيقفز اللاعب مرة واحدة





خامسا: جهاز المتوازي

المواصفات

القياسات

طول العارضه: 350سم

الارتفاع: 200سم

المسافة بين العارضتين: 42_52سم

المسافة بين الأعمده: 48سم

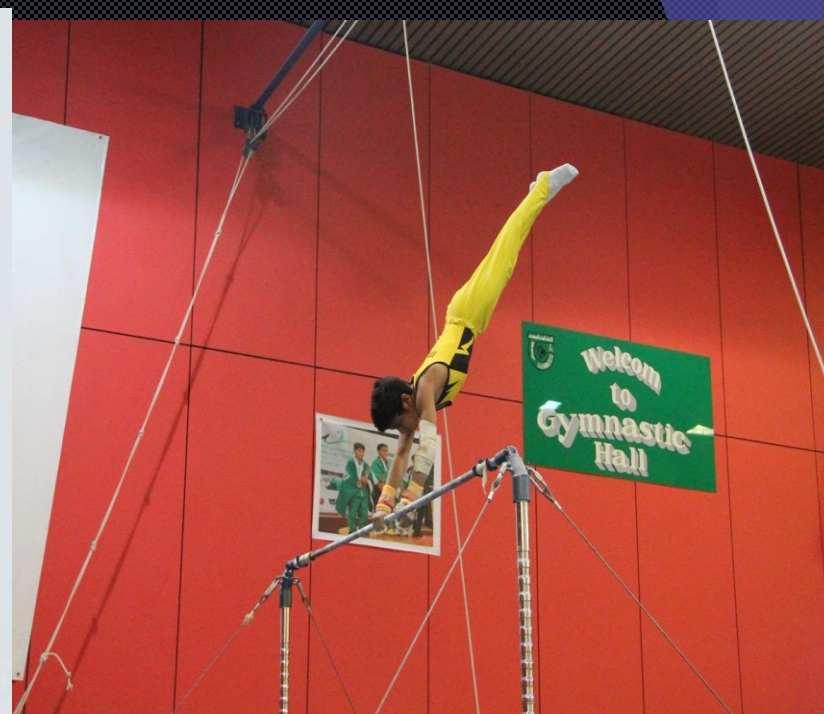
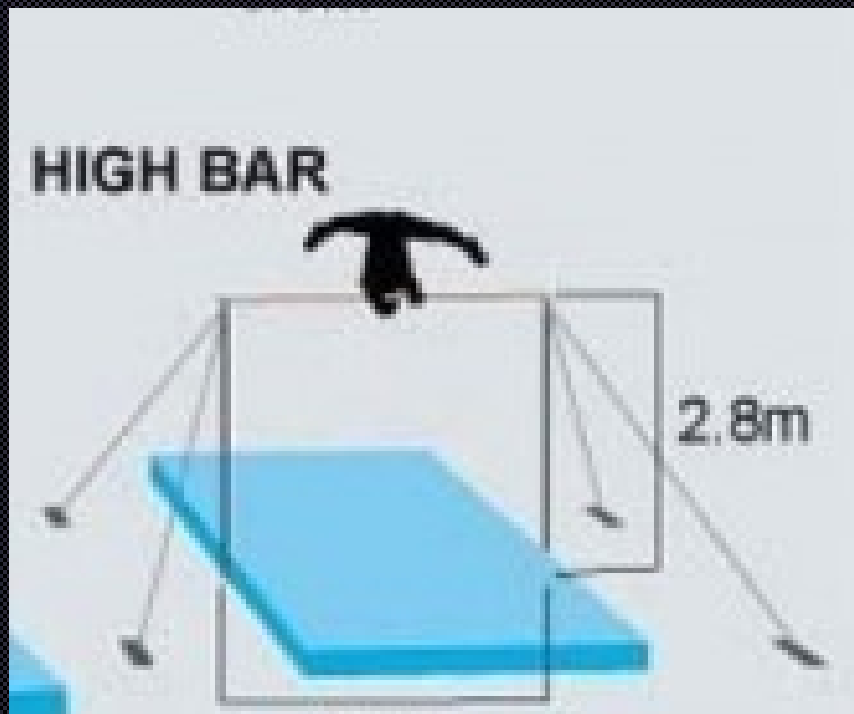
الخصائص

يتكون الجهاز من عارضتين متساوية الطول و متوازية وبارتفاع واحد وكل عارضة مرتكزة علي جزئين، جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين وارتفاعها

وصف حركات جهاز المتوازي

يستند اللاعب بيديه على العمودين ويقوم بالوقوف على اليدين وأداء حركات بهلوانية أخرى يجب أن يحافظ على استقراره في كل حركة من الحركات التي تتطلب الثبات لمدة ثانية أو ثانية أو ثانيتين أداء حركات قوة أخرى تتطلب قدرة عالية وتؤدي ببطء





خامسا: جهاز العقلة

المواصفات

القياسات

قطر العارضه: 8،2سم

طول العارضه: 240سم

الارتفاع: 275سم

المسافه بين نقاط التثبيت اماما: 550سم

المسافه بين نقاط التثبيت جانبا: 400سم

الخصائص

يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطه بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء تؤثر على أداء اللاعب

وصف حركات

جهاز الحلق

يستند اللاعب بيديه على العمودين ويقوم بالوقوف على اليدين وأداء حركات بهلوانية أخرى يجب أن يحافظ على استقراره في كل حركة من الحركات التي تتطلب الثبات لمدة ثانية أو ثانية أو ثانيتين أداء حركات قوة أخرى تتطلب قدرة عالية وتؤدي ببطء

وصف حركات جهاز العقلة

يمسك اللاعب بالعمود بإحدى يديه أو بهما معا ،

بينما يقوم بالدوران حوله بشكل متكرر

ويقوم بأداء بعض الحركات البهلوانية بدون توقف كامل، وخلال ذلك يجب أن

يعكس وضع جسمه، وهذا يتضمن تغيير القبض على العمود

يتطلب منه أداء بعض المناورات ،

بحيث يترك العمود يم يعيد الإمساك به وهو في الهواء

وينتهي بعض اللاعبين هذه المسابقة بترجل رائع فيدور بسرعة حول العمود

ويتركه يلف حول نفسه أو يقوم بالشقلبة في الهواء قبل الهبوط على الأرض



➤ مواصفات ومقاييس أجهزة
الجمباز الفني للإناث

أولا حصان القفز

تُؤدى مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبات مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.



ثانيا جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات



تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من عمودين خشبيين متوازيين أحدهما يرتفع 296 سم عن الأرض والآخر يرتفع 157 سم ، وتدور اللاعبات حول أحد العمودين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب الرشاقة والمرونة العالية

وتنتقل اللاعبات بسرعة من عمود إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة

ثالثا جهاز عارضة التوازن

▶ تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10سم. وتقوم اللاعبه بالقفز والوثب والجري والشقلبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية



رابعاً جهاز الحركات الأرضية

- ▶ تُؤدى الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى؛ حيث تحاول اللاعبه تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعبه أن تأخذ زمناً لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقلبة.
- ▶ المنافسة العامة للنساء. تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمباز بالاشتراك في المنافسات العالمية.



انتهت المحاضرة
تمنياتي لكم بالتوفيق

