



الإتحاد البحريني للجهاز
Bahrain Gymnastic Association

أنواع الجُمباز



- الترامبولين و التامبلنج
- الأيروبيك
- الأكروسبورت

- الجُمباز للجميع
- الجُمباز الفني - رجال
- الجُمباز الفني - سيدات

١- الجنباز للجميع



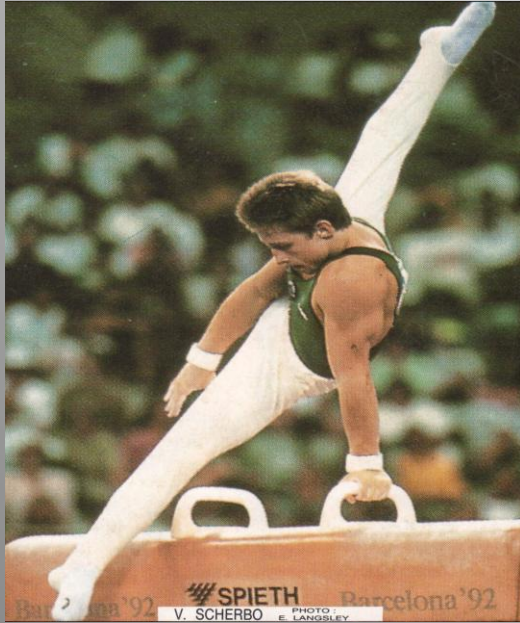
• ممارسات للمجاميع الكبيرة
من الناس بهدف الترويج عن
النفس و اكتساب الصحة
العامة





الجمباز الفني للرجال

اساس رياضات الجمباز و تستخدم الحركات
الجمبازية البهلوانية و حركات الوقوف
على اليدين و المرجحات و ذلك باستخدام
الأجهزة الستة للجمباز الفني.



١. البساط الارضي
٢. حصان الحلق
٣. الحلق

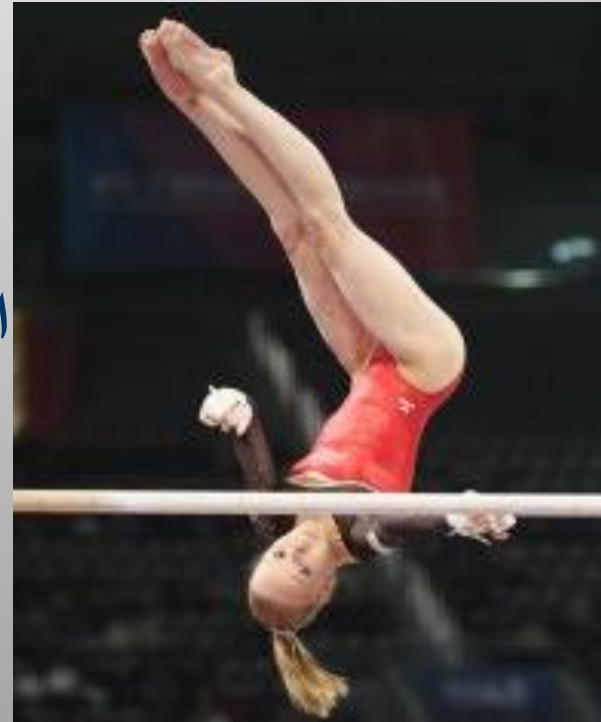


الجمباز الفني للسيدات

اساس رياضات الجمباز و تستخدم الحركات الجمبازية البهلوانية و حركات الوقوف على اليدين و المرجحات و ذلك باستخدام الأجهزة الأربعة للجمباز الفني و باستخدام الموسيقى.



القفز.



المتوازيان

البساط الارضي.



عارضة التوازن.



الترامبولين و التامبلنج



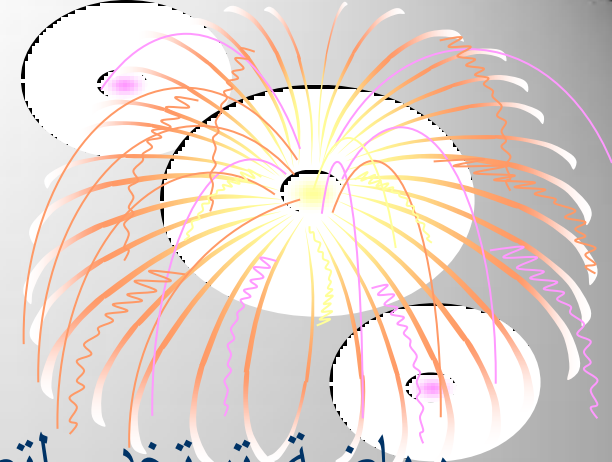
أدرجت إلى الإتحاد الدولي للجمباز في
العام ١٩٩٧ و هي استخدام جهاز
الترامبولين في تنفيذ الحركات
البهلوانية و التامبلنج كخط أرضي.

تنقسم الى

- الترامبولين
- الدبل ميني ترامبولين
- التامبلنج
- (ذكور - سيدات) فردي و زوجي



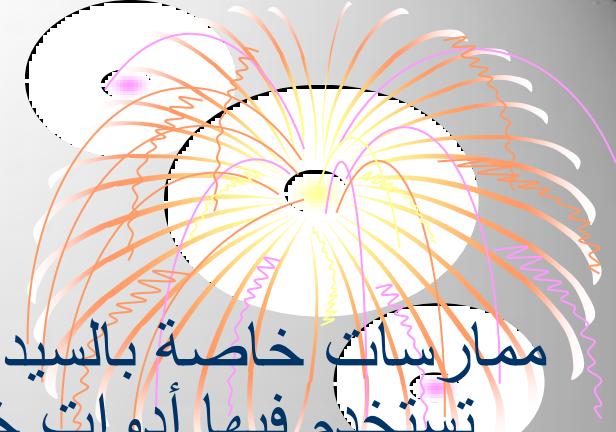
IV الايروبيك



رياضة تستخدم لتطوير الصحة
و بغرض التنافس و يتم التنفيذ
بواسطة الموسيقى فردي و زوجي
و مختلط و فرقي.



الجمباز الإيقاعي V



ممارسات خاصة بالسيدات تستخدم فيها أدوات خاصة بها و يتم التنفيذ مع الموسيقى داخل بساط محدد خلال زمن محدد

الأدوات المستخدمة

- الطوق
- الحبل
- الصولجان
- الشريط
- الكرة



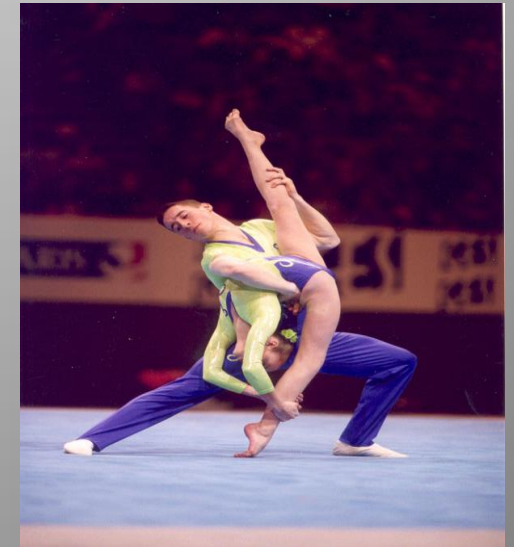
VI الأكروسبورت

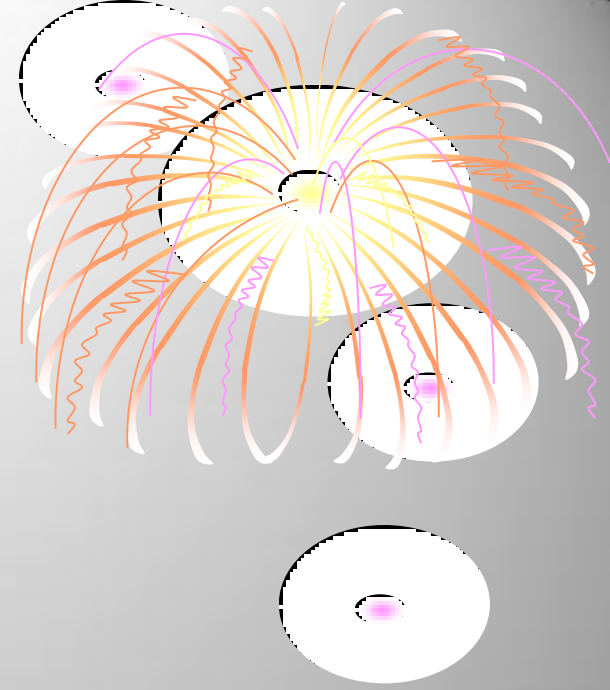
تنفيذ حركات بهلوانية متنوعة و أوضاع ثابتة و تشكيلات و تعتمد على الشجاعة و التوازن و القوة داخل مساحة البساط المحددة بالتزامن مع الموسيقى تشابه لحركات السيرك ، تكون البطولات من :

• زوجي

• و فرقي.

• و قد يكون الاداء مختلط بين الجنسين.





شكراً جزيلاً