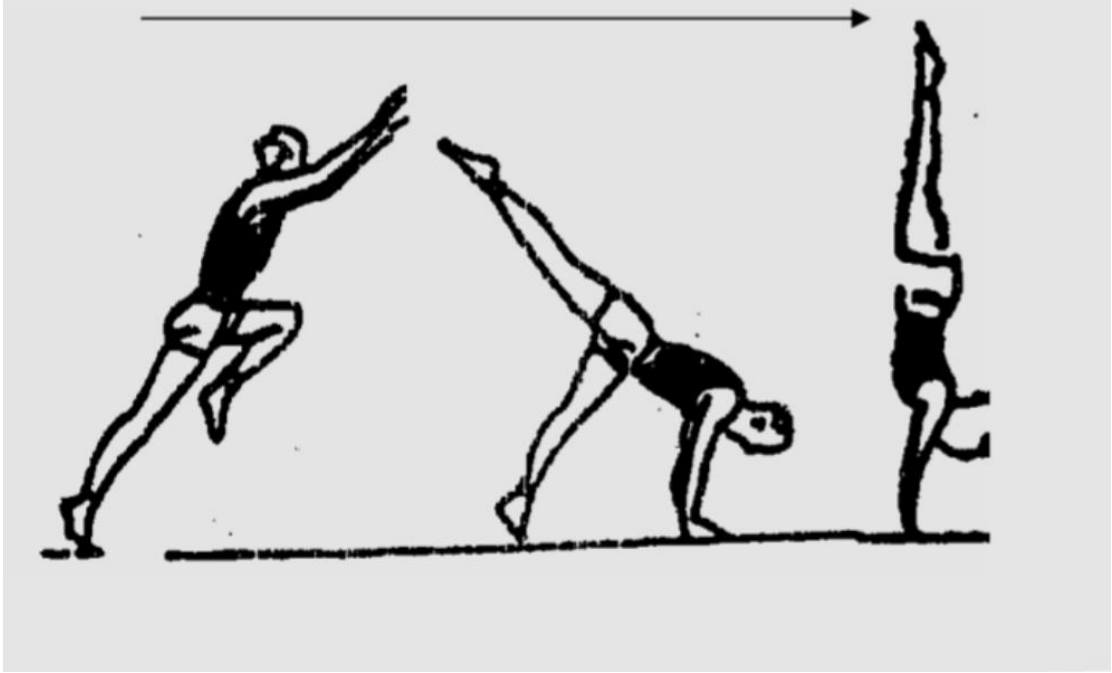


النواحي الفنية:

(١) فرد الذراعين والمسافة بينهما باتساع الصدر.

(٢) أصابع اليدين متجهة إلى الأمام.

(٣) الرأس بين الذراعين



شكل (٦) يوضح مهارة الوقوف على اليدين

الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لغة : Round Off

طريقة الأداء:

(١) الحجل على الرجل الحرة مع مرجة الذراعين أماما عاليا .

(٢) وضع قدم الارتقاء على الأرض ثم اليد القريبة تليها اليد الأخرى متجهة

للداخل قليلا مع مرجة الرجل الحرة جانبا ولأعلى مروراً بوضع الوقوف

على اليدين.

(٣) ضم الرجلين مع عمل ربع لفة للداخل حول المحور الطولي للجسم .

(٤) دفع الأرض باليدين مع التي السريع المفصلي الفخزين والهبوط بالقدمين

معا.

النواحي الفنية:

- (١) مراعاة ضم القدمين معا عند الوقوف على اليدين.
- (٢) اللف ربع لفة عند الوقوف على اليدين استعدادا للهبوط.
- (٣) الثني السريع في مفصلي الفخزين مع الدفع القوي باليدين للهبوط.
- (٤) الهبوط بالرجلين معا (الهبوط المزدوج).
- (٥) المسافة بين اليدين ومكان الهبوط بالقدمين مناسبة.

المتوازي مختلف الارتفاع للبنات: Uneven Baralled Bars

- ✚ ارتفاع العارضة العليا عن الأرض ٢٣٠ سم .
- ✚ ارتفاع العارضة السفلى عن الأرض ١٥٠ سم .
- ✚ طول العارضة ٣٥٠ سم
- ✚ المسافة بين العارضتين ٤٨ - ٥٠ سم .

المتوازي للبنين : Baralled Bars

- ✚ ارتفاع العارضتين عن سطح الأرض ١٦٠-١٧٠ سم .
- ✚ طول العارضة ٣٥٠ ، والعارضتان مصنوعتان من الخشب .
- ✚ المسافة بين العارضتين من أعلى العمودين ٤٢-٤٨ سم .
- ✚ المسافة بين العارضتين من أسفل العمودين من ٤٨ - ٥٠ سم .
- ✚ المسافة من طرفي العارضة حتى القائم ٦٥ سم .

يتكون كل فريق في مسابقات الجمناز من ٦ لاعبين أساسيين ، تحتسب الدرجة الكلية للفريق على جميع الأجهزة ويكون مجموعها ٣٦٠ درجة للبنين موزعة على ٦ أجهزة و ٢٤٠ درجة للبنات موزعة على ٤ أجهزة (١٠) درجات لكل لاعب على كل جهاز.

أجهزة جمناستك الرجال (وهي الأجهزة المستخدمة في البطولات وتضع للمواصفات القانونية) (الحركات الأرضية، حصان القفز وقد عدل اسمه إلى طاولة القفز وكذلك مقاساته وحصان الحلق والحلق، والمتوازي والعقلة).

أجهزة جمناستك النساء الحركات الأرضية حصان القفز عارضة التوازن العارضتان المختلفتا الارتفاع.

الأجهزة المساعدة:

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم في الجمناز ومنها الصندوق المقسم المهرالقفز، عارضة توازن للتدريب (منخفضة)، المقاعد السويدية وغيرها.

أولاً: سلوك اللاعبين:

(١) الدراسة الكاملة لحتوى قانون التحكيم ومعرفة كافة القواعد التي تساعد على ضمان البطولة.

(٢) يجب على أعضاء الفريق الواحد ارتداء زي موحد ومناسب لرياضة الجمناز.

(٣) أن يعرف اللاعب بنفسه وأداء التحية قبل وبعدها الانتهاء من الجملة.

(٤) يسمح للاعب باستخدام الرباط الضاغط وربطات الجلد بحيث تكون جيدة ومتينة بأمان.

(٥) لا يسمح لأعضاء الفريق بالتحدث مع اللاعب أثناء الأداء.

ثانياً: سلوك المدربين:

١. الدراية الكاملة بقانون التحكيم.
٢. لا يسمح للمدربين بالتحدث مع اللاعب أثناء التمرين وليس لهم الحق في الدخول في مناقشات مع الحكم والفنيين.
٣. إذا تدخل المدرب في مساعدة اللاعب يتم خصم جزء من الدرجة المعطاة للاعب.

ثالثاً: تقييم تمرينات البطولة

قواعد عامة:

١. تقوم جميع التمرينات من ١٠ درجات، ويتم الخصم للأخطاء بأعشار الدرجة.
٢. تحتسب الدرجة من خلال متوسط درجات الحكام الأربعة.
٣. إذا تجاوز الفرق بين الدرجتين والفروق المسموح بها يجب على حكم الفصل تصحيح الدرجة وتقريب الفروق المنصوص عليها في ضوء قواعد درجة الأساس.

الجملة الإجمالية

يتم تقييم الجملة الإجمالية للنص المكتوب وفقاً للعوامل الثلاثة الآتية:

١. مطابقة التمرين للنص المكتوب.
 ٢. الأداء يتماشى مع المتطلبات.
 ٣. درجة محسنات الإبداع في الأداء.
- ➡ **تؤدي الجملة الاختيارية:** على جميع الأجهزة ماعدا حسان القفز.

يتم تقييم الجملة الاختيارية وفقا للعوامل الأربعة الآتية:

- (١) الصعوبة ويحتسب بها أربع درجات (تقويم محتوى الجمل).
- (٢) التركيب ويحتسب لها درجة واحدة (بناء الجملة ومتطلباتها).
- (٣) الأداء ويحتسب لها ٤,٤ درجات الأداء الفني وشكل الجمل).
- (٤) المحسنات ويحتسب لها ٦ و من الدرجة المخاطرة والابتكار والإبداع).

تقويم حسان القفز:

❖ تعطي محاولتان لكل لاعب وتحتسب أفضلهما.

عدد لجان الجهاز خلال البطولة :

لجنة D : هي اللجنة التي ترأس الجهاز وتتكون من حكمين و لها مهمة تدوين صعوبة التمرين و سيتم مناقشة العوامل الثلاثة التي تقوم بها.

لجنة E : تتكون من عدد معين من الحكام (٥) أو ٤ أو ٣ و مهمتها تدوين أخطاء الأداء التي يقوم بها الجملباري أثناء تنفيذ التمرين.

المجموعات الحركية : في كل جهاز من أجهزة الجملبار سواءاً للرجال أو السيدات تم تقسيم نوعية الحركات في كل جهاز إلى خمس مجموعات (تم تقسيم هذه المجموعات بحسب نوعية و توجه الحركة طريقة . تشابه العمل العضلي ، كذلك في الأجهزة كيفية وضع قبضة اليدين أو شكل الجسم بالنسبة للجهاز) سميت المجموعات بالمجموعات الحركية و يجب على الجملباري أن يضمن التمرين الحركة : على الأقل من كل مجموعة حتى يكون هناك تنوع في الأداء وتم منح ٠,٥٠ من الدرجة عن كل مجموعة متواجدة في التمرين فيكون مجموع ما يتحصل عليه الجملباري من خلال وجود حركات المجموعات هو ٢,٥٠ و تسمى درجة المجموعات

الحركية كما لا يجب أن يزيد عدد الحركات من مجموعة واحدة أكثر من ٤ حركات داخل التمرين ، حيث الحركات الزائدة عن ٤ من كل مجموعة لن تحتسب بحسب الترتيب الزمني للأداء.

صعوبة الحركات : داخل كل مجموعة حركية توجد العديد من الحركات وهذه الحركات تم توزيعها داخل جداول و أعطيت كل حركة رقم داخل المجموعة ، ونظراً لأن حركات الجمباز تختلف في صعوبة كل منها عن الأخرى فقد تم تقسيم الحركات إلى صعوبات و يعتمد التقسيم على عدة عوامل منها صعوبة الحركة من ناحية التحكم و التنسيق العضلي و كذلك من ناحية الجهد العضلي ، الوقت التدريبي الذي تتطلبه الحركة ، صعوبة ربطها بحركات أخرى سواءً سابقة أو لاحقة أو صعوبة الاحتفاظ بالتوازن أو الثبات خلال الحركة أو بعده.

تم تقسيم الحركات من حيث الصعوبات إلى ٧ صعوبات للرجال و ٨ للسيدات و أعطيت كل صعوبة حرف و قيمة و أحرف الصعوبة كالتالي :

للرجال كالتالي : A,B,C,D,E,G

للسيدات : A,B,C,D,E,F,G, H

و تم إعطاء القيم التالية للصعوبات حيث تزيد صعوبة كل حرف عن السابق بمقدار ٠,١٠ من الدرجة.

A	B	C	D	E	F	G	H
٠,١٠	٠,٢٠	٠,٣٠	٠,٤٠	٠,٥٠	٠,٦٠	٠,٧٠	٠,٨٠