



**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناسك أجهزة**

**المرحلة الثالثة**

**م.م محمود سعيد**

**م.م زيد أمير**

**م.م لينا محي**

**٢٠٢٣ م**



**جمناسك أجهزة**

**الماضرة الثامنة**

## منصه القفز: Vault Table

منصة القفز من الأجهزة الأساسية في رياضة الجمباز لكلا من الذكور والإناث، ويطلق عليه أيضا اسم "حصان القفز" لشبه جسم المنصة وحجمها بهيئة الحصان.

## ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي :-

مجال الركض ومحدد بمسافة ( ٢٥ ) م حسب القانون الدولي للجمباز  
لوحة القفاز التي طولها ( ١٢٠ ) سم عرضه ( ٦٠ ) سم وارتفاعها ( ٢٠ ) سم  
لقد حدد القانون مقاييس حصان القفز بالآتي :-

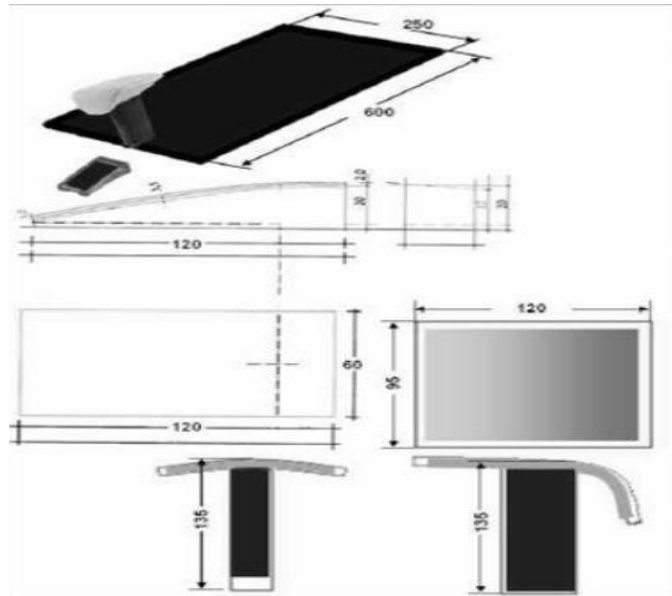
الطول ( ١٢٠ ) سم / العرض ( ٩٥ ) سم / الارتفاع ( ١٣٥ ) سم

## أما مقاييس جهاز لوحة القفز:-

. ان يكون مصنوعا من الخشب ومغطى بطبقة من المطاط او الجلد.

. طول القفاز ١٢٠ سم.

ارتفاعه عن الأرض ١٢ سم . عرض القفاز ٦٠ سم.



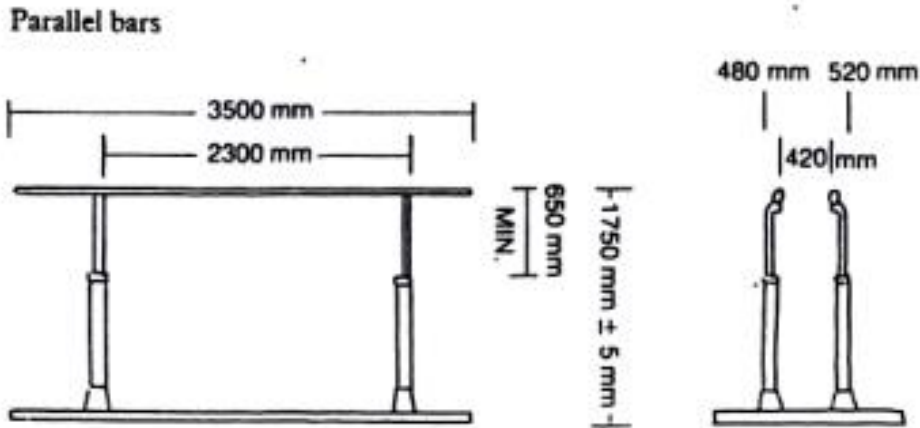
شكل (١٣) يوضح جهاز منصة القفز (حصان القفز)

## Baralled Bars : المتوازي للرجال

يتكون من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد طول ( ٣٥٠ ) سم وارتفاعه (١٩٥) سم والمسافة بين العارضتين ( ٤٢ - ٥٢سم ) مرتكزة على جزأين جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين .

**تتكون تمارين المتوازي من حركات ( مرجحة ، طيران ، قوة تؤدي بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكازات مختلفة).**

- ارتفاع العارضتين عن سطح الأرض ( ١٦٠ - ١٧٠ ) سم .
- طول العارضة ( ٣٥٠ ) سم 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 .



شكل (١٤) يوضح قياسات جهاز المتوازي للرجال