



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



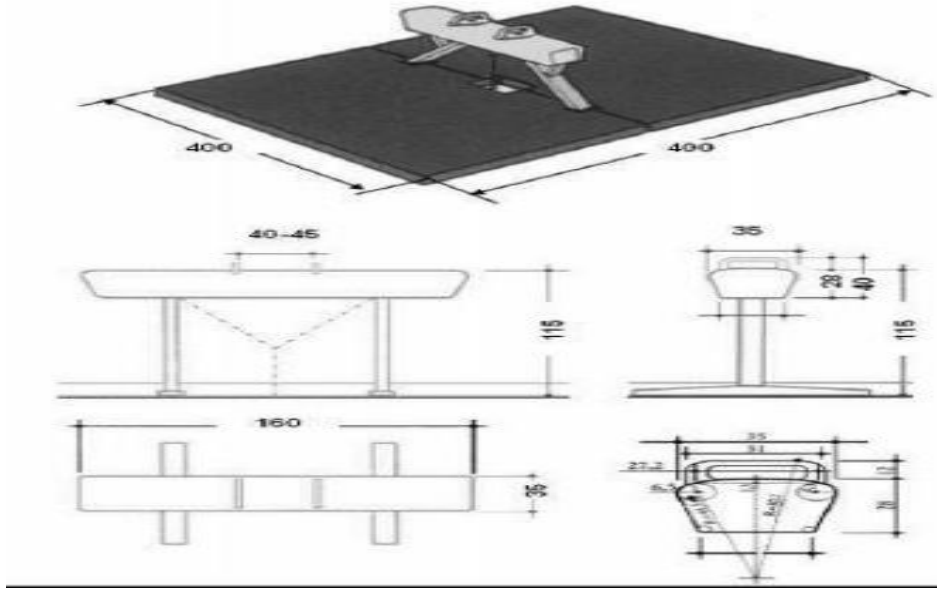
جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م



شكل (١١) جهاز حصان المقابض

الحلق : : Rings

جهاز جمباز يتكون من حلقتين دائرية معلقة بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي (٥٧٥) سم وبعد الحلقات عن الأرض (٢٧٥) سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب . والتمارين المعاصرة للجمناستك تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك

قياسات جهاز الحلق.

يتكون من حلقتين دائرية معلقه بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من

الابعاد الخارجية ٢,٨ سم – الابعاد الداخلية ١,٨ سم

طول الاسلاك ٣٠٠ سم

بعد الحلقات عن الارض ٢٧٥