



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

جهاز عارضة التوازن

يعد جهاز عارضة التوازن من الأجهزة الصعبة والقياسات الخاصة بالجهاز من

الناحية القانونية هي :-

طول الجهاز (٥) أمتار

عرض الجهاز (١٠) سم .

سمك الجهاز (١٥) سم .

ارتفاع الجهاز (١,٢٥) سم .

لذا تكون الحركات التي تؤدي على الجهاز من المهارات الصعبة جدا وذات قيمة عالية بالصعوبات عن بقية الأجهزة بالنسبة للنساء وتتطلب دقة في الأداء والحذر والشجاعة وإن وقت الأداء لا يقل عن دقيقة وعشرة ثواني ولا يزيد عن دقيقة وثلاثين ثانية أي من ٧٠-٩٠ ثا) .

