



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

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

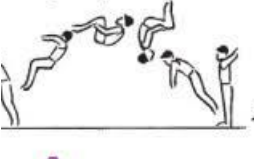
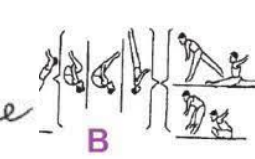
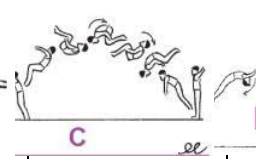
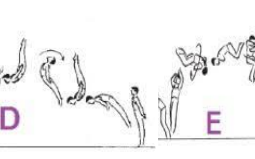
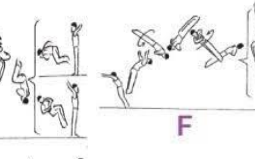
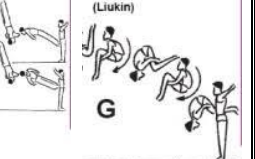

للرجال كالتالي : A,B,C,D,E,G

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

تختلف قيم الصعوبات في الجمباز الفني سيدات وفي الجمباز الفني رجال و المثال التالي يوضح نوعية تسلسل الصعوبات.

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

بعض عقوبات الخصم في التمرينات الأرضية

ت	النوع	نسبة الخصم
١	الوقوف على الأرض	خمس درجات
٢	الارتكاز بيد واحدة أو باليدين	خمس درجات
٣	الخروج عن الخطوط برجل أو اثنتين أو أي جزء من الجسم في كل مرة	درجة واحدة
٤	إعادة عنصر لم يؤد	خمس درجات
٥	خطأ في الإيقاع في كل تمرين	خمس درجات
٦	مصاحبة الموسيقي غير قانونية	درجة واحدة
٧	عدم انتهاء التمرين مع الموسيقي	ثلاث درجات
٨	تمرين بدون موسيقى	درجة واحدة
٩	تمرين طويل درجته أكثر ١٠،١٠ من الدرجة)	ثلاث درجات
١٠	تمرين قصير جداً (له أقل من درجة)	خمس من كل ثانية
١١	وجود المدرب على البساط	خمس درجات
١٢	إشارة المدرب للاعبه	ثلاث درجات
١٣	بدء التمرين دون موسيقى	درجتان

زمن التمرين على الأرض (الجملة) من دقيقة إلى دقيقة ونصف .