



**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناستك أجهزة**

**المرحلة الثالثة**

**م.م لينا محي**

**م.م زيد أمير**

**٢٠٢٤ م**

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

**أجهزة جمناستك النساء** بساط الحركات الأرضية حصان القفز عارضة التوازن متوازي مختلف الارتفاعات.

### **الإجهزة المساعدة :**

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم في الجمباز ومنها ( الصندوق الخشبي) المقسم إلى طوابق ، المهر ، المتوازي الأرضي ، عارضة التوازن الأرضية ، عقله منخفضة الارتفاع. حبال القفز. جهاز الفطر. الترامبولين )