



**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناستك أجهزة**

**المرحلة الثالثة**

**م.م لينا محي**

**م.م زيد أمير**

**٢٠٢٤ م**

المسافة بين السلكين ٥٠ سم

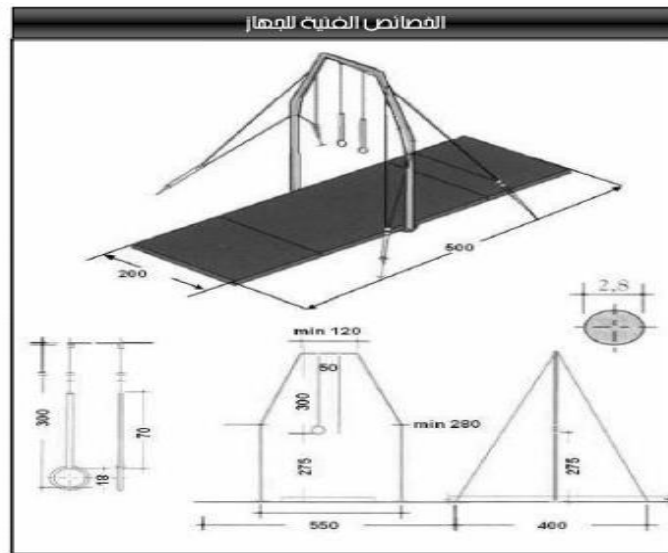
طول الجلد.....٧٠سم

عرض الجلد ..... ٤٠ سم

### الهيكل

ارتفاعه الكلي ٥٧٥ سم – مسافة الارتكاز للأرض ٢٨٠ سم

طول العارضة العليا ١٢٠ سم – المسافة بين اسلاك الشد ٤٠٠-٥٥٠ سم



شكل (١٢) يوضح جهاز الحلق

### منصه القفز: Vault Table

منصه القفز من الأجهزة الأساسية في رياضة الجمباز لكلا من الذكور والإناث، ويطلق عليه أيضا اسم «حصان القفز» لشبه جسم المنصه وحجمها بهيئة الحصان.

## ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي :-

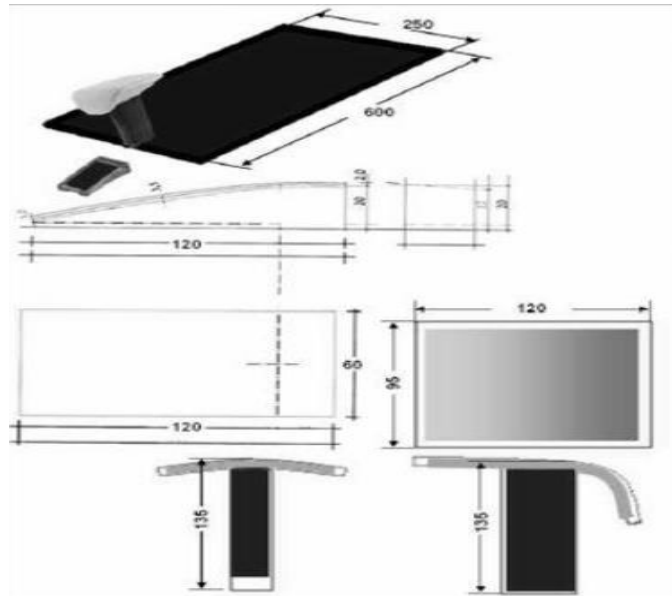
مجال الركض ومحدد بمسافة ( ٢٥ ) م حسب القانون الدولي للجمباز  
لوحة القفاز التي طولها ( ١٢٠ ) سم عرضه ( ٦٠ ) سم وارتفاعها ( ٢٠ ) سم  
لقد حدد القانون مقاييس حضان القفز بالآتي:-

الطول ( ١٢٠ ) سم / العرض ( ٩٥ ) سم / الارتفاع ( ١٣٥ ) سم  
اما 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 (١٢) يوضح جهاز منصة القفز (حضان القفز)