



## جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات

يتكون الجهاز من عارضتين متوازيين أفقياً وبارتفاعات مختلفة والعارضتين مستندة على حمالة سفلية تحتوي على أربعة أعمدة مثبتة بواسطة نظام الرباطات الوترية الأرضية أما بالنسبة لقياساتها :-

✚ طول كل عارضة من العارضتين ٢٤٠ سم .

✚ ارتفاع العارضة العليا ٢٣٥ سم .

✚ ارتفاع العارضة السفلى ١٥٥ سم المسافة بين العارضتين ٦٠-١١٠ سم .

تتميز العارضتين بمرونة متساوية لتكسبهما حرية الإنحناء الواضح فيها عند أداء التمارين عليها، ويتصف سطح العارضة بأنه سهل الإنزلاق ولا يعيق عملية تدوير قبضتي اللاعب عند تنفيذ التمرين ويكون لونهما بنفس لون الخشب الطبيعي وأن تكون أجزاء الجهاز محكمة الربط وليست متحركة ، يعتبر جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات من الأجهزة الأساسية والصعبة ومن أهم متطلبات الأداء عند اللاعب توفر صفة المرونة والتوافق والجرأة والعزيمة والذكاء والمواصلة المستمرة بالتدريب دون انقطاع، لا يوجد زمن محدد للأداء في هذا الجهاز وإنما تحدد بعدد الحركات التي لا تقل عن ٧ حركات .



شكل (١٤) يوضح جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات