

مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمناستك الفني للذكور والإناث حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث وعلى الشكل التالي:

أجهزة الذكور :

- ١ . الحركات الأرضية 2 Floor Exercises
- ٢ . حصان المقابض : Pommel Horse
- ٣ . الحلق : Rings
- ٤ . منصة القفز : Vault Table
- ٥ . المتوازي Parallel Bars
- ٦ . العقلة : Horizontal Bar

أجهزة الإناث:

- ١ . منصة القفز : Vault Table
- ٢ . المتوازي المختلف الارتفاع : Uneven Bars
- ٣ . عارضة التوازن Balance Beam
- ٤ . الحركات الأرضية Floor Exercises

هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز آخر.

المبادئ الفنية التي يراعيها المدرب عند تعليم الجمناستك: يعد الجمناستك أساس الأعداد للبطولات والمنافسات، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمناستك على مختلف الأجهزة الأساسية من ناحية فنية وطبقا لقواعد اللعبة، لذلك على المدرب عند تعليمه للمهارات الأساسية مراعاة ما يأتي:

- ١ . تعليم المهارات على الأجهزة بعد تبسيطها.

٢. مراعاة التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب.
٣. مراعاة عنصري التسلسل والسهولة أثناء التعلم.
٤. العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز.
٥. مراعاة الأداء السليم للنموذج أمام المبتدئ.
٦. التأكيد على تحقيق شروط الأمان والسلامة سيما في الأعمار الصغيرة ولدى المبتدئين.