

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

اجهزة الاناث: التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه الانتقال الفرق واللاعبات من
جهاز الى اخر:

منصة القفز

المتوازي مختلف الارتفاع

عارضة التوازن

الحركات الارضية

1-جهاز الحركات الأرضية (Floor Exercise) جهاز الحركات الأرضية من
الأجهزة المميزة والتي يترك عند المتفرج كثير من الإثارة والإعجاب ، لما تتضمنه
الجمال الحركية من مهارات أكروباتية أمامية أو خلفية وأيضا حركات القوة والثبات
وما إلى ذلك من المهارات المكونة للجملة الحركية والتي تؤديها اللاعبة في فترة
زمنية أقصاها 90 ثانية مستغلا المساحة الكلية لجهاز التمرينات الأرضية والتي
تبلغ 12×12 متر

ومواصفات ومقاييس جهاز الحركات الأرضية . تتحدد مساحته الكلية بمساحة
 14×14 متر يسمح للاعبة بالأداء داخل مسطح 12×12 متر ويحدد بخط
عرضه 5 سم ويجوز أن تلامسه اللاعبة أثناء الأداء على ألا يتعدى هذا الخط
ويتعرض للخصم ، ويبقى 2 م مسطح حول الملعب عامل أمان للاعبة في حالة
إخفاقها في الهبوط أثناء النهايات التي تميز الأداء على جهاز الحركات الأرضية

ويتكون من اربع طبقات كما يلي 1 : الطبقة الاولى : وهو البساط الذي يغطي جهاز الحركات الأرضية ويصنع من النايلون- صناعي عالي الجودة الغير قابل للتزحلق وذات الوان مطفنة لكي يحبس الضوء ولا تسبب احتراق الجلد ويتميز كل جزء من اجزائها بنفس عوامل الامتصاص والارتداد.

2 الطبقة الثانية : طبقة من الفوم عالي الكثافة والجودة-

3 الطبقة الثالثة : مسطح خشب المرن عالي الجودة-

– 4 الطبقة الرابعة : مسطح من الخشب القاسي.

وقت الاداء على بساط الحركات الارضية

: يصل وقت الاداء على بساط الحركات الارضية للنساء حتى 90 ثانية بينما وقت اداء الرجال 70 ثانية ولا يوجد وقت ادنى ويتم تنبيه اللاعب خلال 70 ثانية باشارة صوتية وتنبيهها مرة اخرى عند 90 ثانية اما الرجال يتم تنبيه اللاعب عند 60 ثانية باشارة صوتية وتنبيهه مرة اخرى عند 70 ثانية