

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية بجامعة أم البواقي



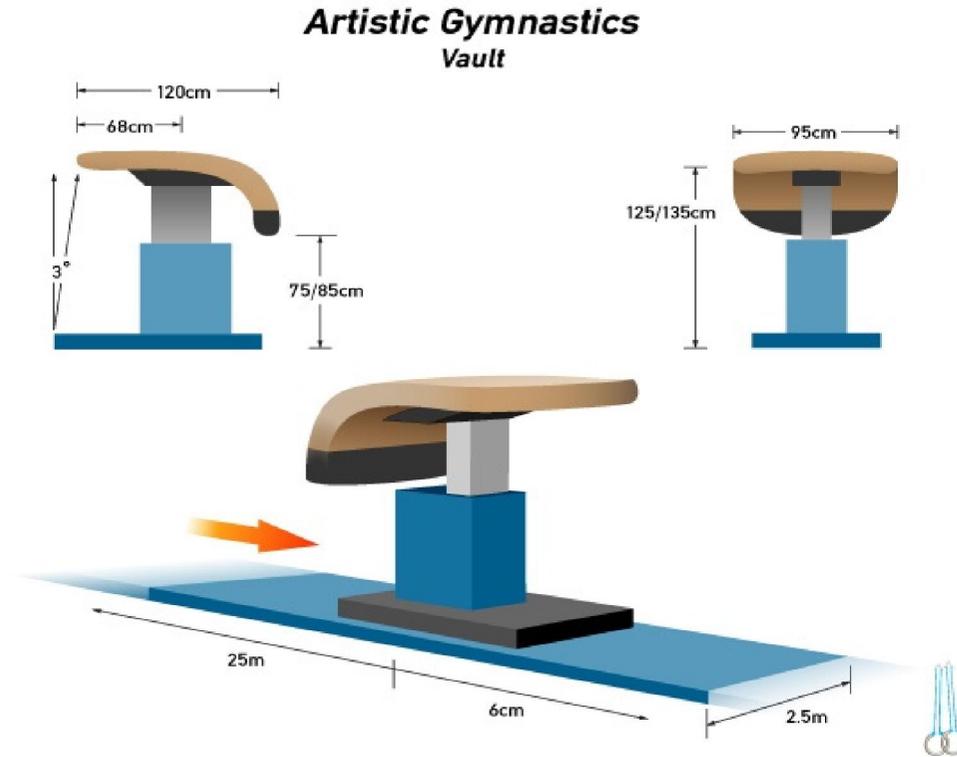
الدرس الثاني مقياس الجمباز 1

إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

# أجهزة الجمباز الفني:

أ. مسابقات الجمباز الفني "إناث":

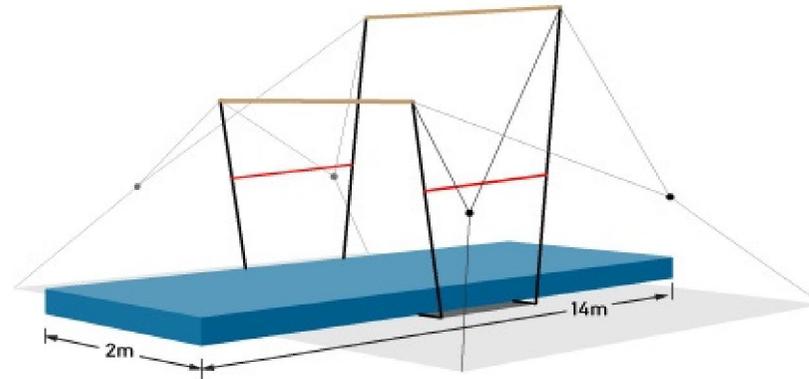
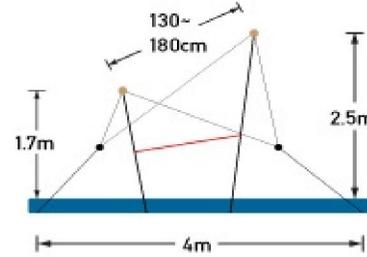
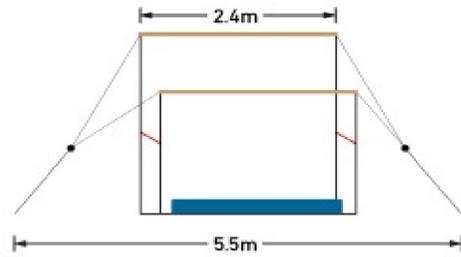
أولاً: حصان القفز:



# أجهزة الجمباز الفني:

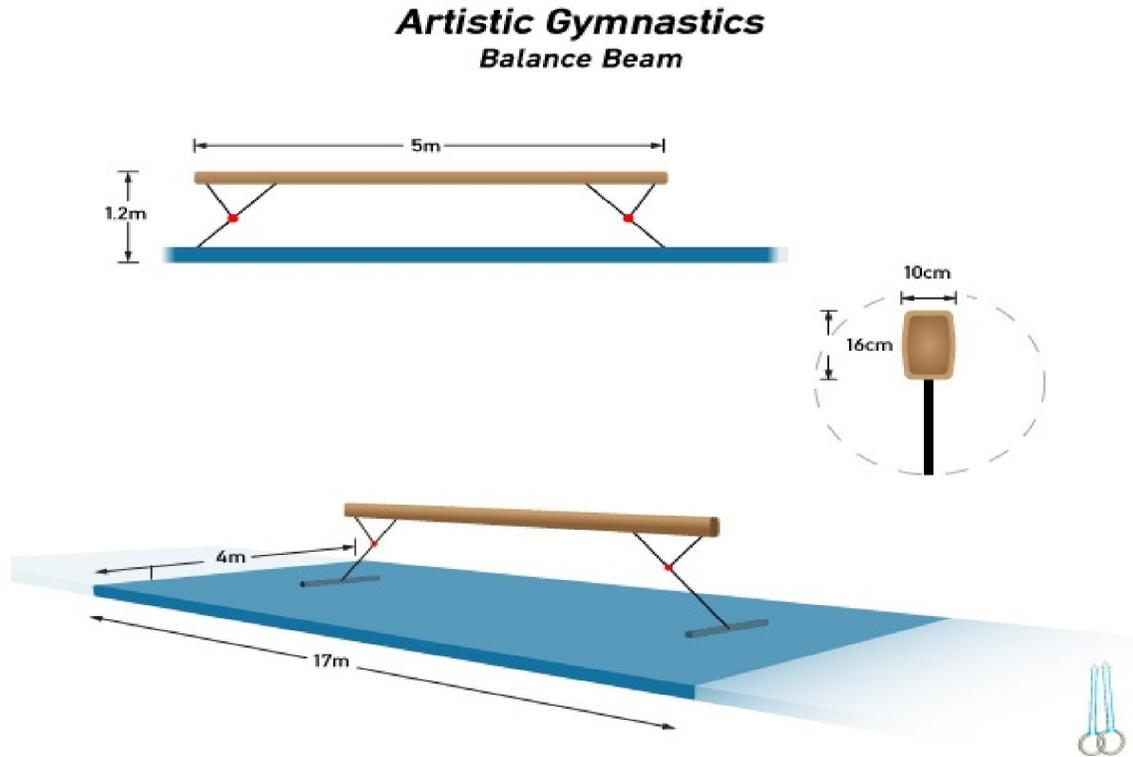
## ثانيا العمودين الغير متماثلين:

### Artistic Gymnastics Uneven Bars



# أجهزة الجمباز الفني:

## ثالثا عارضة التوازن:

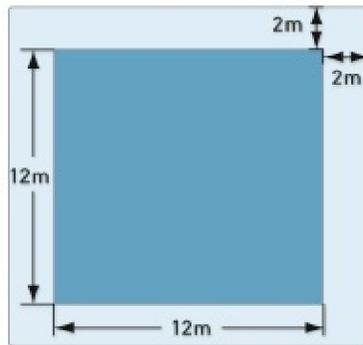


# أجهزة الجمناز الفني:

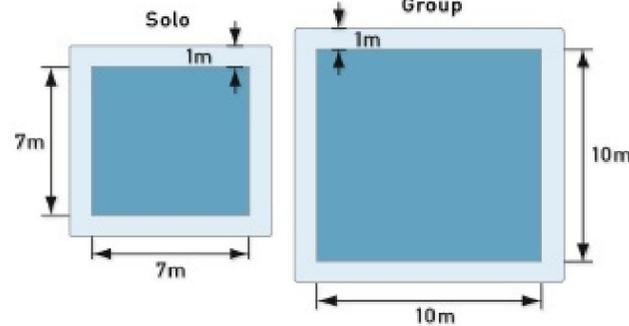
## رابعاً الحركات الأرضية:

### Gymnastics Floors

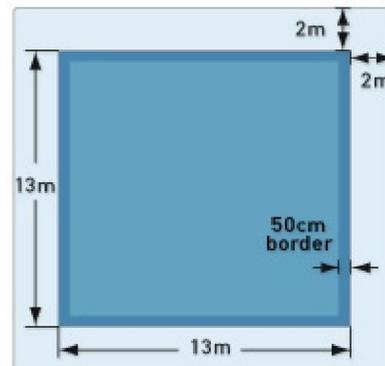
#### Artistic & Acrobatic Gymnastics Men's and Women's



#### Aerobic Gymnastics



#### Rhythmic Gymnastics

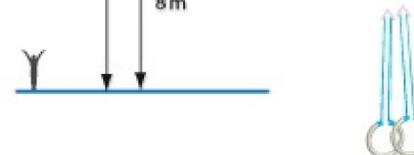


#### Recommended Ceiling Height (RG only)

10-12m

#### Minimum Ceiling Height (RG only)

8m



# أجهزة الجميز الفني:

ب. مسابقات الجميز الفني "ذكور":

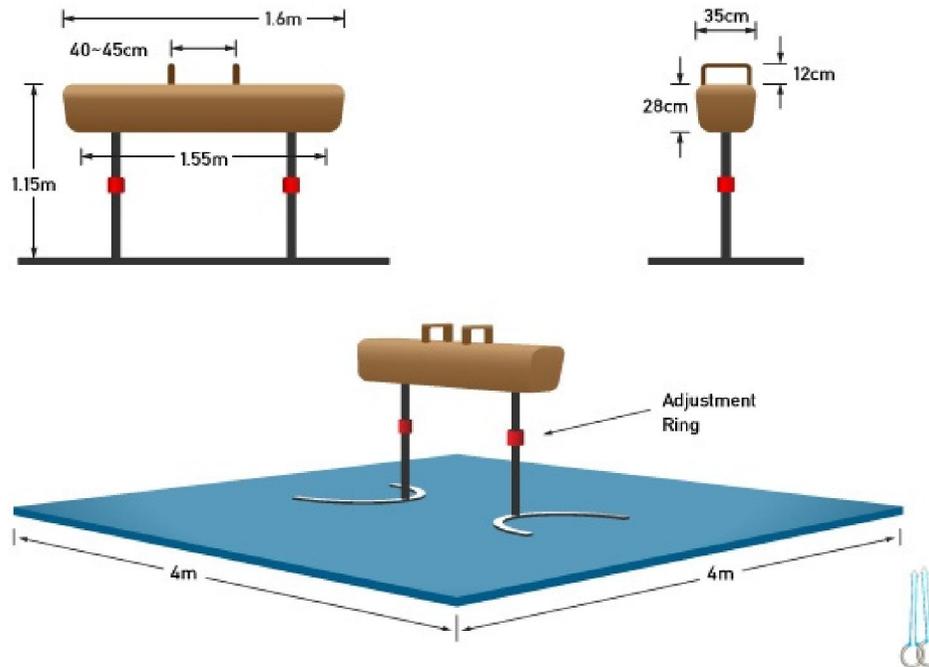
أولاً: البساط الأرضي (أو الحركات الأرضية): هذا الجهاز مشترك مع بساط المخصص للإناث وله نفس الخصائص.



# أجهزة الجمباز الفني:

## ثانيا: حصان الحلق:

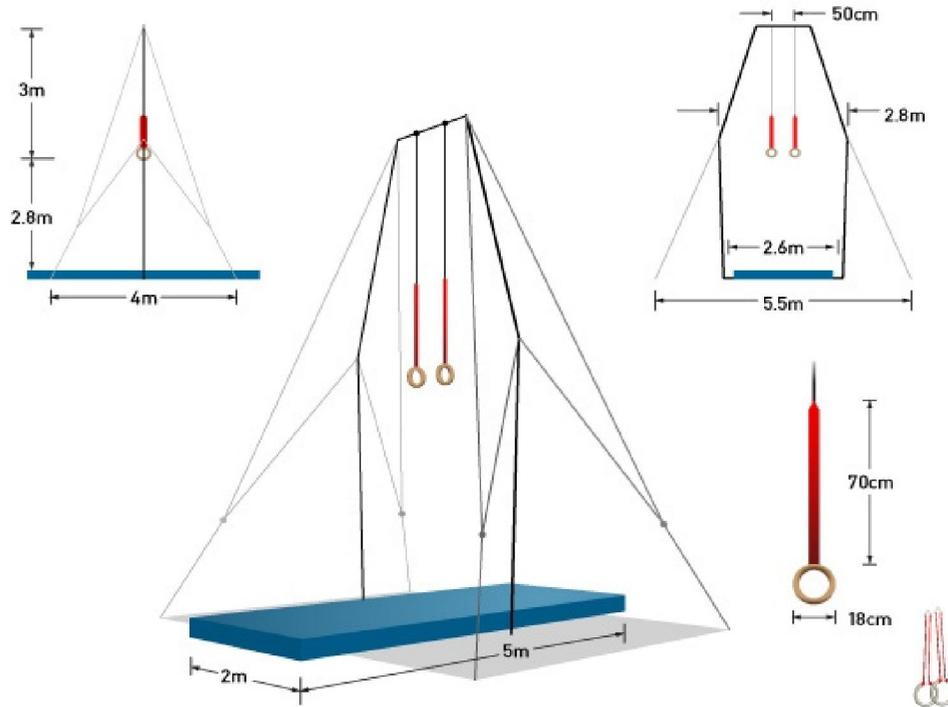
### Artistic Gymnastics Pommel Horse



# أجهزة الجمباز الفني:

ثالثا: الحقتين:

*Artistic Gymnastics  
Rings*



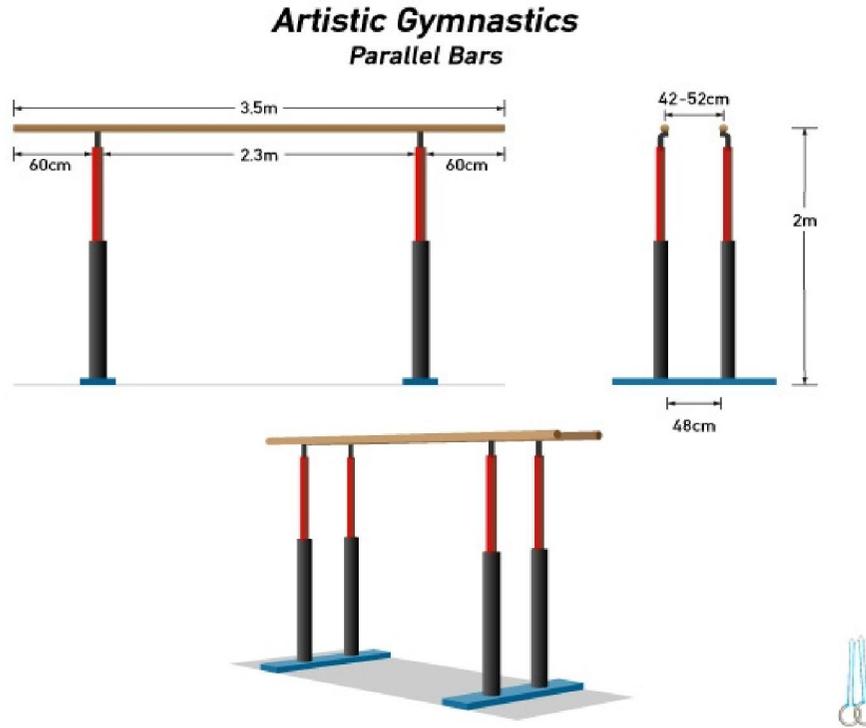
# أجهزة الجمباز الفني:

رابعاً: **حصان القفز**: هذا الجهاز له نفس صفات الجهاز المخصص للإناث، عدى أنه يرتفع ب 5 إلى 10 سنتمتر عنه لدى الإناث.



# أجهزة الجمناز الفني:

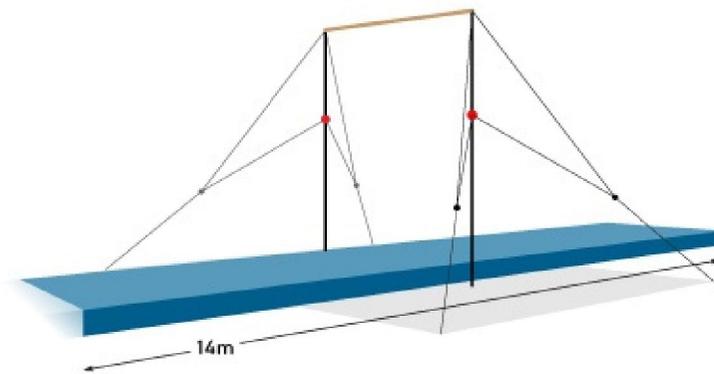
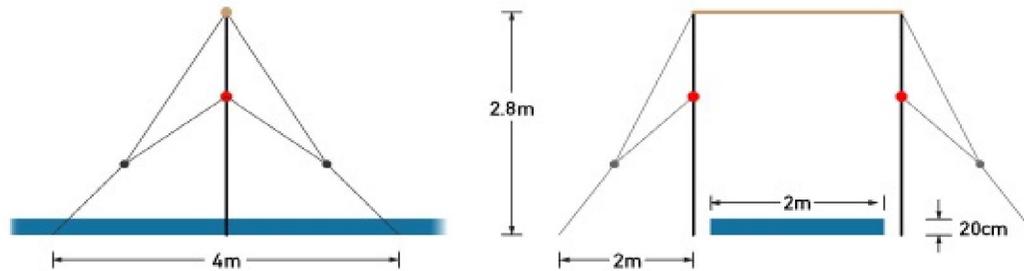
خامسا: العمودين المتوازيين:



# أجهزة الجمباز الفني:

سادسا: العمود الثابت:

**Artistic Gymnastics**  
**Horizontal Bar**



# البريد الإلكتروني للأستاذ



[rievok@gmail.com](mailto:rievok@gmail.com)