



جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات مقياس الجمباز  
السداسي الثاني

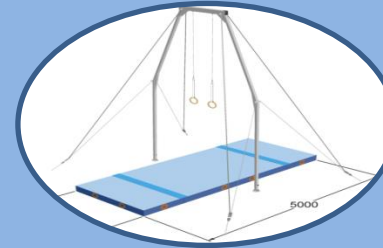
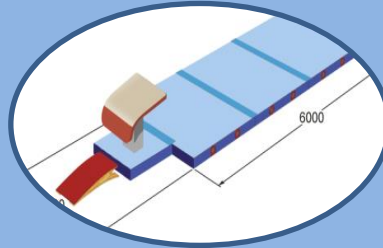
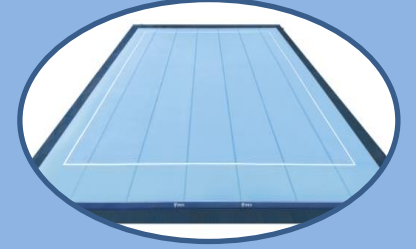
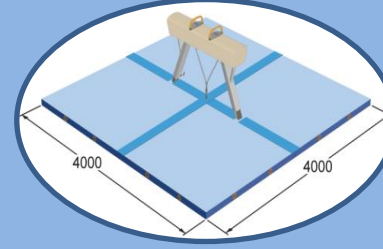
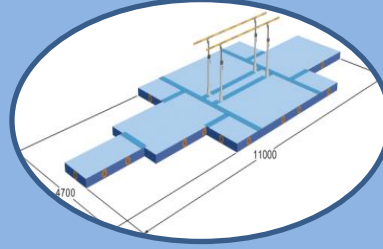
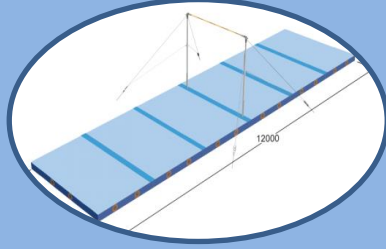
المحاضرة رقم: 01

المتطلبات الحركية ومواصفات التمرين في أجهزة الجمباز الفني  
(رجال سيدات)

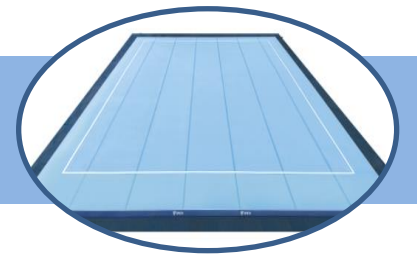
من اعداد:  
د. عبد القوي رشيد

السنة الجامعية: 2020-2021

# المتطلبات الحركية ومواصفات التمرين لأجهزة الرجال



# المتطلبات الحركية ومواصفات لجهاز البساط الارضي



## مواصفات التمرين

يتكون التمرين الأرضي من حركات أكروباتية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة والتوازن والمرونة والوقوف على اليدين وحركات جمالية مصاحبة، وكل ذلك بصورة ايقاعية وانسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12\*12).

## المجموعات الحركية:

- I - الحركات الغير أكروباتية.
  - II - الحركات الأكروباتية الأمامية.
  - III - الحركات الأكروباتية الخلفية.
  - IV - الحركات الأكروباتية الجانبية، وثبة مع نصف لفة إلى الشقلبات الأمامية، وثبة إلى الأمام مع نصف لفة إلى الشقلبات الخلفية.
- \* الخروج

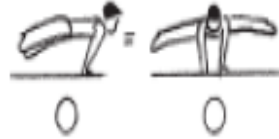
# ١- الحركات الغير أكروباتية

تنويعات بريك دانس



(A=0,1)

الارتكاز الأفقي المتفارج و الثبات ٢



(A=0,1)

التوماس أو الفلنكة مع نصف سبندل.



(A=0,1)

فلنكة أو فلنكة توماس



(A=0,1)

الارتكاز V



(B=0,2)

الفراشة مع لفة (توني فاي)



(B=0,2)

(T4)

النط للامام و اللف لفتين للانبطاح المائل.



(B=0,2)

كل المياريين و الرجل ١٨٠ درجة و بدون المسك باليدين و الثبات ٢ ث.



(B=0,2)

Y

من الارتكاز الأفقي ضمماً  
الضغط للوقوف على اليدين و  
الثبات ٢ ث.



(C=0,3)

الوقوف الياباتي على اليدين  
و الثبات ٢ ث.



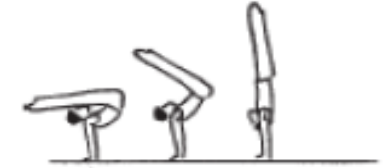
(C=0,3)

مانا



(C=0,3)

من الارتكاز مانا الرفع  
للوقوف على اليدين بدون ثبات.



(C=0,3)

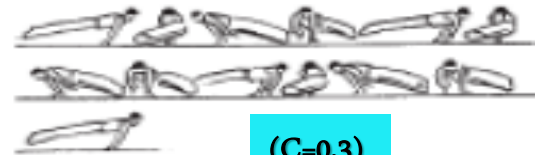
الفراشة مع لفتين.



(C=0,3)

T+E

المرجحة الروسية ١٠٨٠ و  
أكثر.  
(فيدور تشينكو)



(C=0,3)

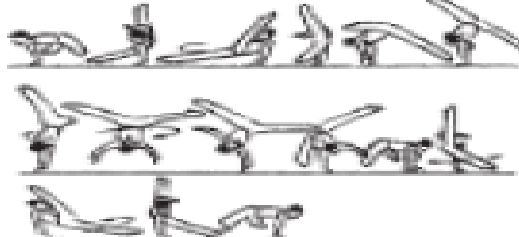
من الثبات مانا الضغط  
للوقوف على اليدين و الثبات ٢ ث.



(D=0,4)

توماس للوقوف على  
اليدين و بالقفز لفة و العودة  
للتوماس

girando y bajando a molino p. ab.



(D=0,4)

سيندل كامل مع التوماس و  
الوقوف على اليدين و العودة  
للتوماس



(D=0,4)

# II - الحركات الأكروباتية الأمامية

قفزة الحوت



(A=0,1)

الشقلبية الأمامية.



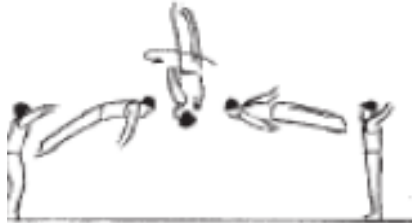
(A=0,1)

حرة أمامية بدفع و نزول متفرد.



(A=0,1)

حرة أمامية مع نصف لفة



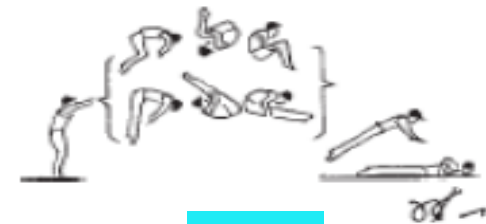
(B=0,2)

حرة أمامية مستقيمة.



(B=0,2)

حرة أمامية متكورة أو منحنية إلى الانبطاح المائل.



(B=0,2)

حرة أمامية مع لفة



(C=0,3)

قفزة الحوت مع لفتين.



(C=0,3)

حرة و نصف للدرجة متكورة أو منحنية.



(C=0,3)

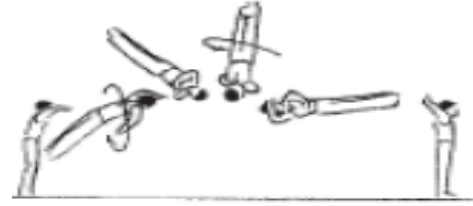
مارينج مستقيمة.



Mar

(D=0,4)

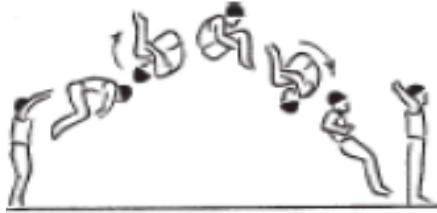
حرة أمامية مع لفتين.



حرة

(D=0,4)

حرتين أمامية منكورة.



حرتين

(D=0,4)

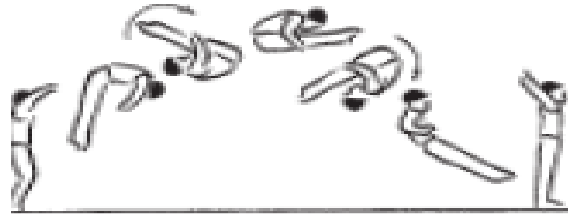
حرة أمامية مع لفتين و نصف.



حرة

(E=0,5)

حرتين أمامية منحنية.



حرتين

(E=0,5)

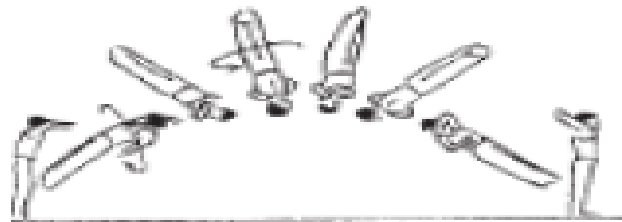
حرتين أمامية منحنية مع نصف لفة.



حرتين

(E=0,5)

حرة أمامية مع ثلاث لفات.

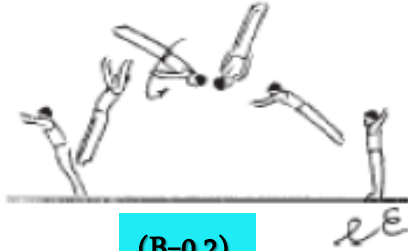


حرة

(F=0,6)

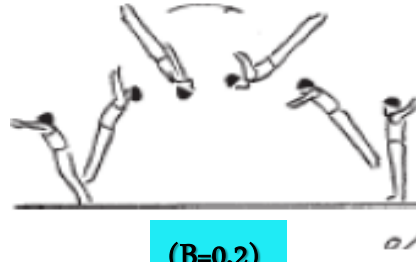
# III- الحركات الأكروباتية الخلفية

حركة خلفية مع لفة.



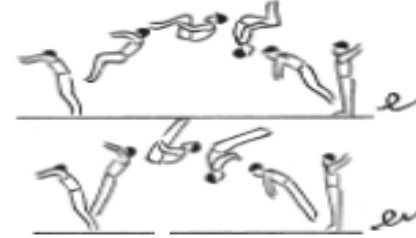
(B=0,2)

حركة خلفية مستقيمة.



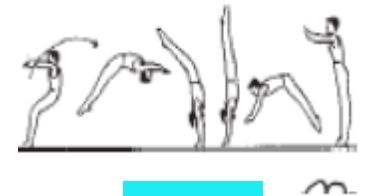
(B=0,2)

حركة خلفية متكورة أو منحنية.



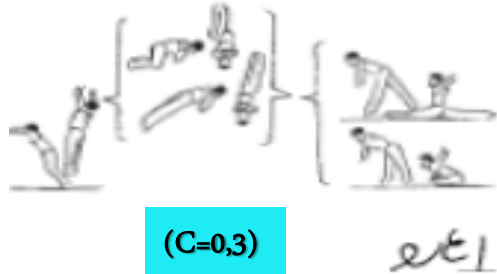
(A=0,1)

شقلبة خلفية.



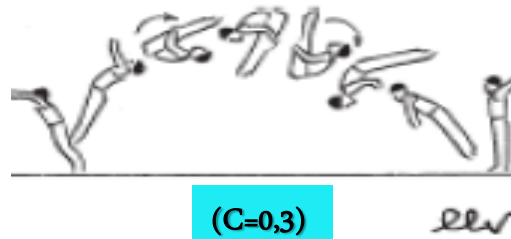
(A=0,1)

حركة خلفية مع لفة للبرجل.



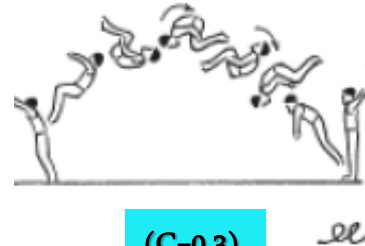
(C=0,3)

حرتين خلفية منحنية.



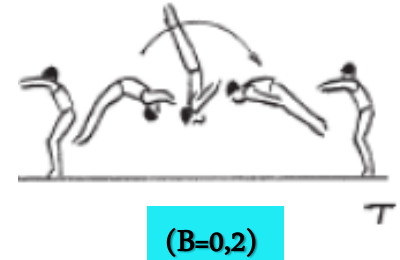
(C=0,3)

حرتين خلفية متكورة.



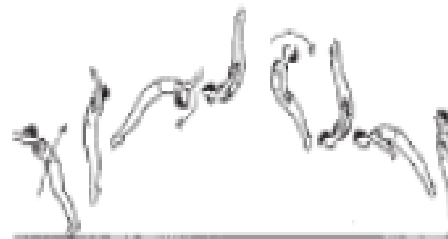
(C=0,3)

تامبو.



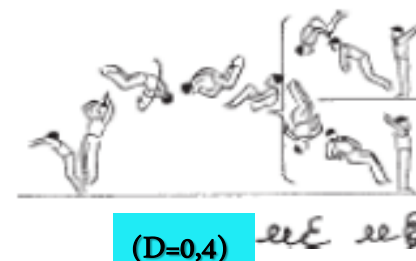
(B=0,2)

حرتين خلفية مستقيمة.



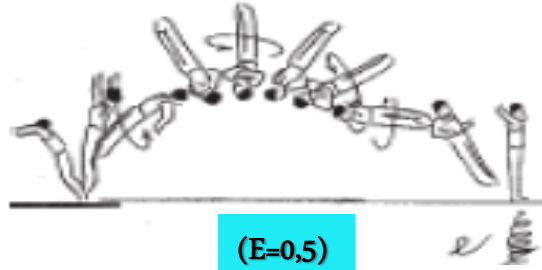
(D=0,4)

حرتين خلفية مع لفة أو لفة و نصف.

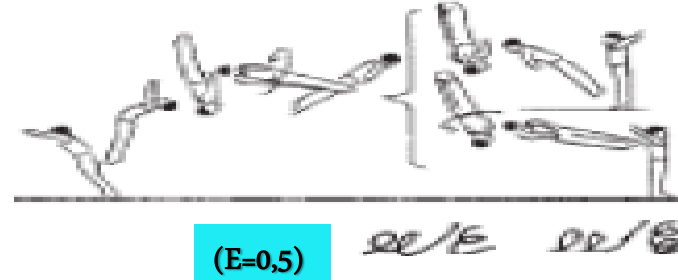


(D=0,4)

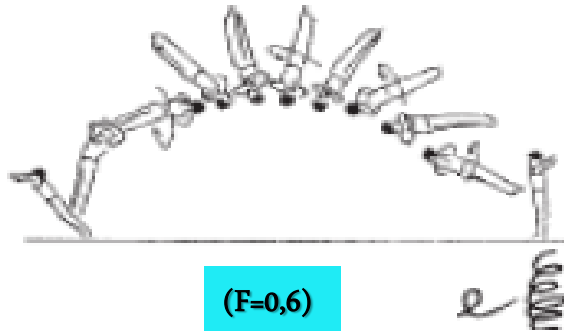
حرة خلفية مع ٣ لفات و  
نصف.



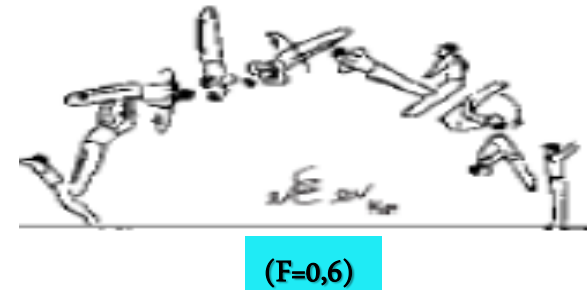
حرتين خلفية مستقيمة مع  
لفة إلى لفة و نصف.



حرة خلفية مع أربع لفات.



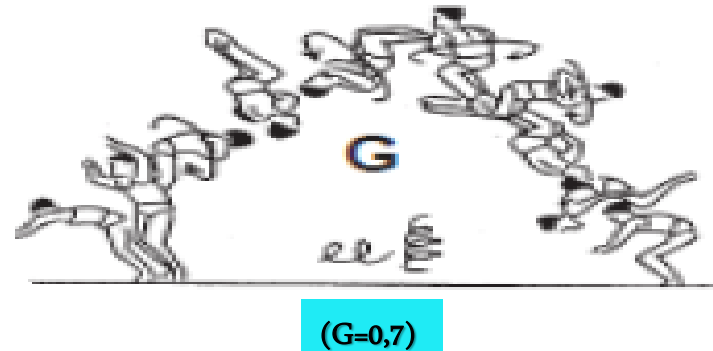
(كولي فانوف)  
حرة خلفية مستقيمة مع لفتين ثم  
حرة خلفية منحنية.



(ليوكين)  
ثلاث حرات خلفية متكورة.



حرتين خلفية مع ثلاث لفات.



## IV- القفز للخلف مع نصف لفة للجانبية والجانبية

القفز للخلف مع لفتين و نصف  
للدحرجة الأمامية  
غطس.



(C=0,3)

القفز للخلف مع نصف لفة  
لحرة أمامية مستقيمة.



(B=0,2)

قفز للخلف مع نصف لفة  
للدحرجة الأمامية غطس.



(A=0,1)

(هابليتو) القفز للخلف مع  
نصف لفة لحررتين أمامية مستقيمة  
مع لفة.



(F=0,6)

القفز للخلف مع نصف لفة  
لحررتين أمامية  
منحنية



(E=0,5)

القفز للخلف مع نصف لفة  
لحررتين أمامية  
متكورة.

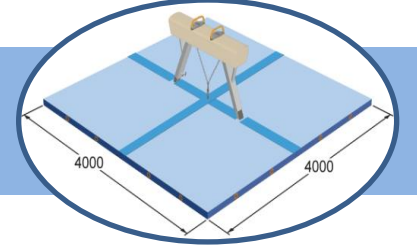


(D=0,4)

## بعض الاخطاء والخصومات في الحركات الارضية

| الخطأ                                                                         | صغير<br>0.1 | متوسط<br>0.3    | كبير<br>0.5            |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|------------------------|
| الارتفاع الغير كافي في الحركات الأكروباتية.                                   | +           | +               |                        |
| نقص المرونة أثناء حركات الجمباز والثبات.                                      | +           | +               |                        |
| عدم استعمال كامل المساحة                                                      |             | أقل من 4 زوايا  |                        |
| حركات تنتهي بدحرجة أمامية بدون الهبوط على اليدين.                             |             | لمس بخلف اليدين | بدون الهبوط على اليدين |
| التوقف أكثر من أو تساوي 2 ثانية في الحركات الأرضية قبل القيام بحركة أكروباتية | +           |                 |                        |
| عدم السيطرة لحظة الهبوط عند التنقل. (كذلك عند الانتقال)                       | +           | +               | السقوط<br>1            |
| خطوة أو الانتقال للوصول إلي الزاوية                                           | 0.1 كل مرة  |                 |                        |

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز حصان المقابض



## مواصفات التمرين

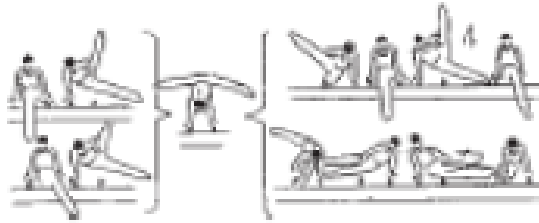
الروتين العصري يتكون من مرجحات بندولية ومرجحات دائرية بفتح وضم الرجلين بمختلف اوضاع الارتكاز على كل اجزاء الحصان، مرجحات الرجل الواحدة أو المقصات، مرجحات خلال الوقوف على اليدين، مع او بدون دوران- امر مسموح به- كل الحركات يجب أن تؤدي بمرجحة وبدون توقف طفيف، حركات القوة والاضاع الثابتة غير مسموحة.

## المجموعات الحركية:

- I-المرجحات برجل واحدة، والمقصات.
- II-فلنكات ومقصات توماس مع أو بدون لف مغزلي (السبندل) والوقوف على اليدين.
- III-الانتقالات الطولية والعرضية(بالارتكاز الطولي او الجانبي).
- IV-مرجحات الكيره والمرجحات الروسية وحركات فلوب والحركات المترابطة.
- V-مجموعة الهبوط.

# ١-المرجحات برجل واحدة، والمقصات

مقص خلفي للوقوف على  
اليدين و العودة للفلنكات.



(C=0,3)

مقص خلفي أو أمامي للوقوف  
على اليدين و العودة للارتكاز  
المتفارج.



(B=0,2)

مقص خلفي.



(A=0,1)

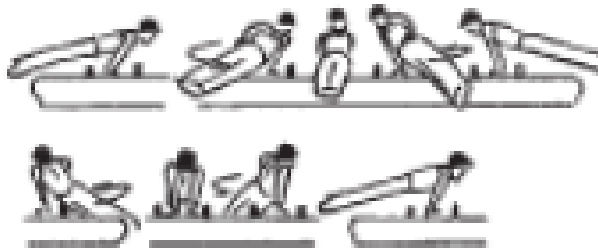
مقص أمامي



(A=0,1)

## ٢ - فلنكات ومقصات توماس مع أو بدون السبندل والوقوف على اليدين

سبندل اليدين بين الحلقتين



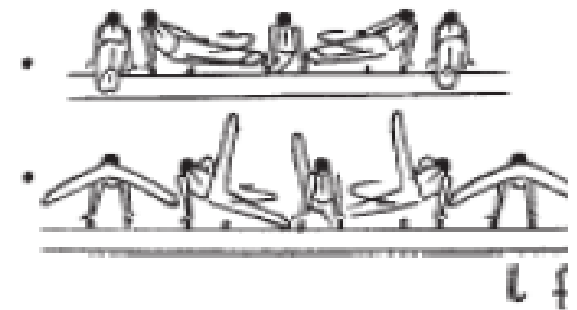
(E=0,5)

نصف سبندل



(B=0,2)

فلنكة أو مقص توماس



(A=0,1)

### III-الانتقالات الطولية والعرضية(بالارتكاز الطولي او الجانبي).

نقل طولى للخلف ٣/١



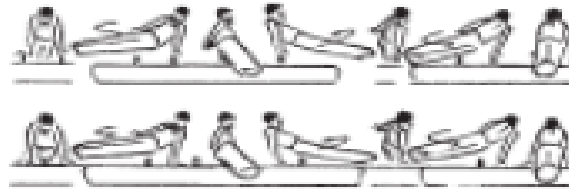
(A=0,1)

كيرة (خلفي مزدوج)



(A=0,1)

شتوكلي (DSA)



(B=0,2)

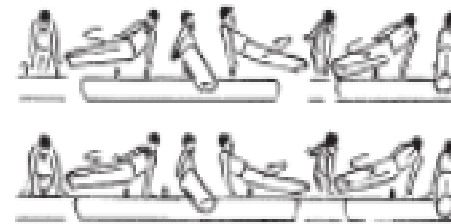
### IV- مرجحات الكيره والمرجحات الروسية وحركات فلوب والحركات المترابطة

كيرة (خلفي مزدوج)



(A=0,1)

شتوكلي (DSA)



(B=0,2)

مرجحة روسية فوق الجلد ١٨٠  
إلى ٢٧٠ درجة



(A=0,1)

مرجحة روسية ١٨٠ إلى  
٢٧٠ درجة فوق الحلقين

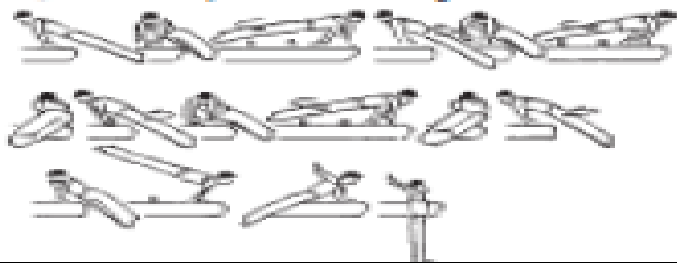


(A=0,1)

## V- الهبوط

روسي مواجه مع ١٠٨٠ أو

أكثر



(D=0,4)

توماس و النط ٣/١ للوقوف  
على اليدين و الهبوط



f → 1 f

(C=0,3)

كوستال مواجه

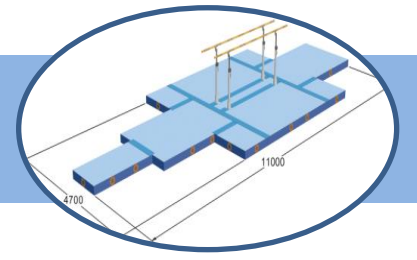


(A=0,1)

## بعض الاخطاء والخصومات في جهاز حصان المقابض

| الخطأ                                                       | صغير<br>0.1                 | متوسط<br>0.3                | كبير<br>0.5                |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| ضعف الاتساع في المقصات والمرجحات برجل واحدة.                | +                           | +                           |                            |
| استعمال القوة بالوقوف على اليدين أو ثني الذراعين.           | +                           | +                           | +                          |
| التوقف أو الوقوف أثناء الوقوف على اليدين                    | +                           | +                           | +                          |
| ضعف الاتساع في الفلنكات أو التوماس في كل التمرين.           | +                           | +                           |                            |
| ثني الرجلين خلال الدوائر المضمومة أو المفتوحة               | +                           | +                           | +                          |
| عدم توزيع الحركات على الثلاث أجزاء للحصان                   | +                           |                             |                            |
| زاوية الانحرافات في الارتكاز المقاطع بالفلنكات والانتقالات. | $30^{\circ} - 15^{\circ} <$ | $45^{\circ} - 30^{\circ} <$ | أكثر من 45<br>عدم الاعتراف |
| هبوط مائل أو ليس أمام المحور الطولي للحصان                  | مائل $45^{\circ} <$         | انحراف $90^{\circ}$         | +                          |
| عدم استعمال كامل 3 أجزاء الحصان                             |                             | +                           |                            |

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز المتوازي



## مواصفات التمرين

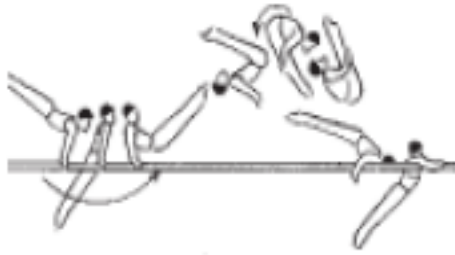
يجب أن يتكون التمرين على جهاز المتوازي في الوقت الحالي من حركات يغلب عليها طابع المرجحة والطيران التي تكون مختارة من ضمن الحركات الموجودة في المجموعة الحركية واستمرارية أدائها من خلال التنقلات المختلفة من أوضاع التعلق والارتكاز.

## المجموعات الحركية:

- I - حركات الارتكاز أو من الارتكاز على البارين
- II - الحركات التي تبدأ من الارتكاز على الذراعين.
- III - حركات المرجحة التي تبدأ من التعلق على بار أو بارين.
- IV - النزول الأمامي والخلفي.
- V - الخروج النهائي.

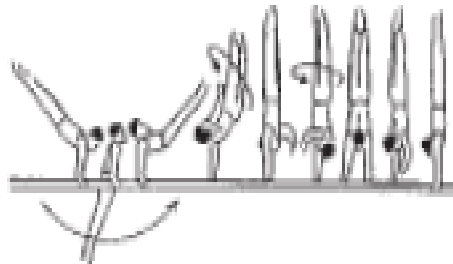
# ١- حركات الارتكاز أو من الارتكاز على البارين

موريسو منحنية



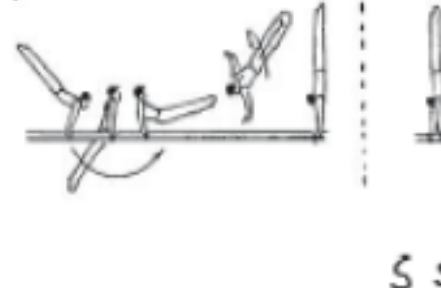
(E=0,5)

دياميدوف مع نصف لفّة



(D=0,4)

المرجحة للأمام مع نصف لفّة



(C=0,3)

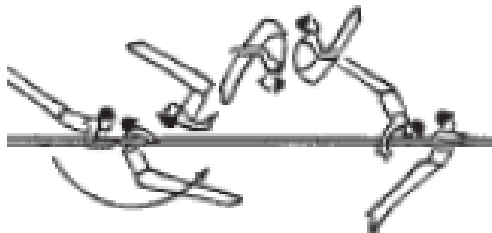
من المرجحة تقطع الرجلين من  
الأمام للخلف للوقوف على اليدين.



(B=0,2)

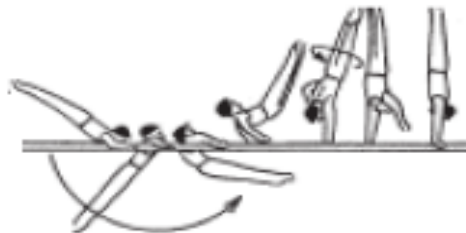
## ٢ - الحركات التي تبدأ من الارتكاز على الذراعين.

ديمتيرنكو منحنية



(F=0,6)

صعود طائر أمامي مع  
دياميدوف



(E=0,5)

صعود أمامي مع ماكوتس  
للارتكاز (تسولوكاديس ١)



(E=0,5)

### III- حركات المرجحة التي تبدأ من بار أو بارين

دورة عظمى مع نصف لفة  
لحرة أمامية و نصف متكورة للتعلق  
العصدي (تاناكا)



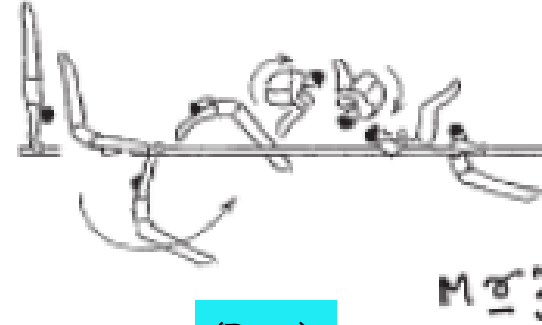
(F=0,6)

كعب القدمين بين الذراعين و  
السحب للوقوف على اليدين و القفز  
٤/٣ اللفة



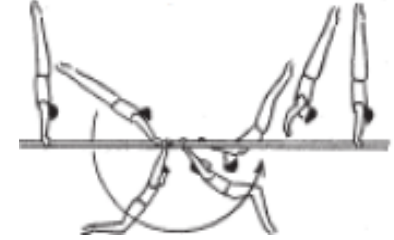
(D=0,4)

تيبلت مع حرة أمامية متكورة أو  
منحنية أو متفارجة للتعلق العصدي



(D=0,4)

دورة عظمى  
(كينموتسو)



(C=0,3)

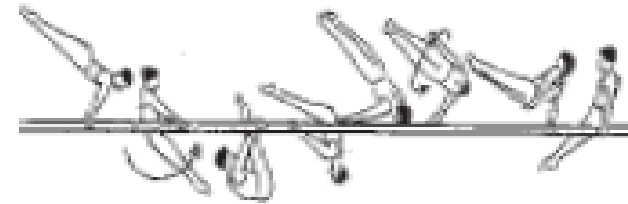
### IV- النزول الأمامي والخلفي.

إنقلاب للأمام مع نصف لفة  
للارتكاز.



(B=0,2)

قلجة مع نصف لفة للارتكاز



(D=0,4)

## V- الخروج النهائي

حرتين أمامية متكورة.



(E=0,5)

حرتين أمامية في الطرف



(C=0,3)

حرتين خلفية من طرف  
المتوازي

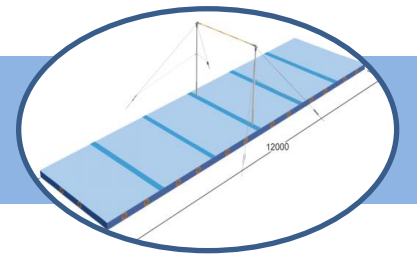


(B=0,2)

## بعض الأخطاء والخصومات في جهاز المتوازي

| الخطأ                                             | صغير<br>0.1                                    | متوسط<br>0.3 | كبير<br>0.5 |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------|
| الخطو بقدم واحدة لأداء البداية                    |                                                | +            |             |
| الهبوط إلى الخلف                                  |                                                | +            |             |
| عدم التوازن في الوقوف على اليدين على بار أو بارين | +                                              |              |             |
| أكثر من 3 وقفات تساوي أو أكثر من ثانية            |                                                | كل مرة       |             |
| أداء حركات قبل بداية التمرين.                     |                                                |              | +           |
| المشي أو تعديل وضع القبضات خلال الوقوف على اليدين | كل مرة                                         |              |             |
| قلة الارتفاع قبل المسك بعد الشقلبات               | +                                              | +            |             |
| قلة التحكم قبل المسك بعد شقلبات أو/و لمس الجهاز   |                                                | +            | +           |
| تعدّي الوقت المحدد للإجماء                        | 0.30 للعلامة النهائية (من قبل رئيس حكم الجهاز) |              |             |
| وضع سلم القفز في مكان غير قانوني.                 | 0.5 من الدرجة النهائية                         |              |             |

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز العقلة



## مواصفات التمرين

يجب أن يتكون التمرين الحديث على جهاز العقلة من أداء تمرين حركي يحتوي على سلسلة من حركات المرجحة، وحركات اللف ومراحل الطيران بدون توقف تؤدي قريبة من البار وبعيدة من البار بقبضات مختلفة.

## المجموعات الحركية:

- I - مرجحة التعلق الطويل مع أو بدون لفات.
- II - حركات الطيران.
- III - حركات قريبة من البار.
- IV - حركات من القبضات المعكوسة والتعلق الظهري والحركات بالوضع الظهري.
- V - الخروج النهائي.

# I-مرجحة التعلق الطويل مع أو بدون لفات

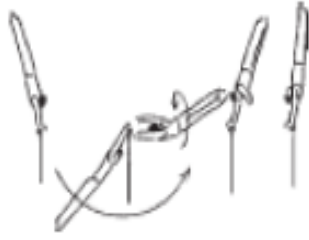
دورة شمس طائرة مع لفتين.



(D=0,4)

Q4

دورة شمس مع لفة للقبضة  
الملتفة.



(C=0,3)

دورة قمر بيد واحدة.



(B=0,2)

دورة شمس مع نصف لفة.



(A=0,1)

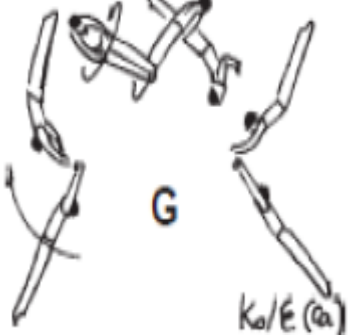
دورة عظمى (دورة شمس)



(A=0,1)

## II-حركات الطيران

كوفاكس مستقيمة مع لفة  
(كاسينا)



كاربالو مع نصف لفة للقبضة  
المختلطة (كونتيرو)



(D=0,4)

تكاتشيف منحنية أو متفارجة



(C=0,3)

فورنين



(B=0,2)

دورة مع تفارج الرجلين و  
الترك و المسك للمرور بالوقوف  
على اليدين



(B=0,2)

### III-قريبة من البار

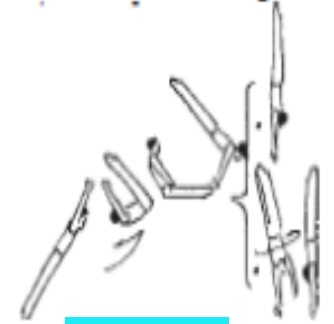
كب للمرور بالوقوف على اليدين-  
أيضا مع نصف لفة

إندو

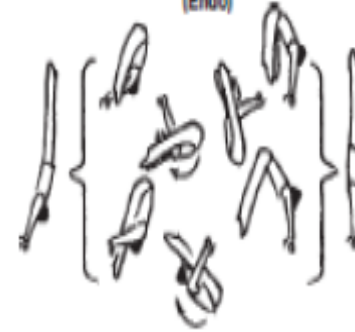
شتالدر

ويلر مع لفة للقبضة الملتفة

شتالدر مع لفة و نصف



(A=0,1)



(B=0,2)



(B=0,2)



(D=0,4)



(E=0,5)

### IV-حركات من القبضات المعكوسة والتعلق الظهري والحركات بالوضع الظهري

سكول مان) دورة مع الملح

دورة ستوب على الأقل ٥ د

(أونو)

دورة عظمى روسية

دورة تشيكية مع نصف لفة



(A=0,1)



(B=0,2)



(B=0,2)



(C=0,3)



(D=0,4)

# V-الخروج النهائي

مستقيمتين أمامية مع لفة أو  
لفة و نصف



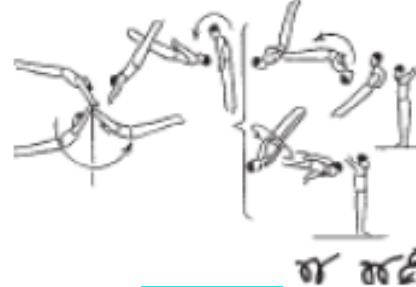
(E=0,5)

قفزة الهيثت مع لفتين



(D=0,4)

أماميتين مستقيمة أو مع  
نصف لفة



(D=0,4)

حرتين أمامية متكورة  
بالعبور من فوق البار



(C=0,3)

ثلاث حرات أمامية  
(رامبوتيس)



(F=0,6)

خلفيتين مستقيمة مع 3 لفات  
(فيدور تشينكو)



(F=0,6)

فاردان  
ثلاث حرات منحنية



(E=0,5)

ثلاث حرات خلفية مكورة أو  
بالعبور من فوق البار

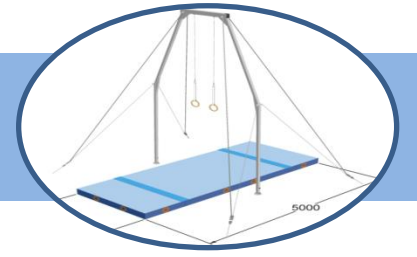


(E=0,5)

## بعض الاخطاء والخصومات في جهاز العقلية

| الخطأ                                                               | صغير<br>0.1 | متوسط<br>0.3 | كبير<br>0.5 |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| قلة المرجحة أو الوقوف خلال الوقوف على اليدين أو خلال وضع آخر        | +           | +            |             |
| قلة الارتفاع خلال حركات الطيران                                     | +           | +            |             |
| انحراف على مستوى الحركة.                                            | $15 >$      | $15 <$       |             |
| مرجحة الهبوط إلى الخلف                                              |             | +            |             |
| الحركات الغير قانونية تؤدي مع وضع القدمين على البار أو من ذلك الوضع |             | +            |             |
| المرور أكثر من مرتين تحت البار بيد واحدة.                           |             | +            |             |
| ثني اليدين خلال المسك من حركات الطيران.                             | +           | +            |             |
| ثني الركبتين خلال المرححات                                          | +           |              |             |

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز الحلق



## مواصفات التمرين

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وحركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما، وهذه الحركات تنفذ بالتبادل والتصاحب لوضع التعليق والمرور خلال الوقوف على اليدين، والاداء مع استقامة الذراعين هو السائد، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل والانتقال من حركات المرجحة الى حركات القوة والعكس، المرجحة للكابلات وتقاطعهما أم لا يسمح به.

## المجموعات الحركية:

- I - الكب وحركات المرجحة (بما فيهم الزاوية L)
- II - المرجحات للوقوف على اليدين والثبات (2 ثواني).
- III - المرجحة الى ثبات القوة (ليس الى الارتكاز L).
- IV - حركات القوة و حركات الثبات (2 ثواني).
- V - مجموعة الهبوط.

# ١-الكب وحركات المرحجة بما فيهم الزاوية (L)

كب للاستناد L



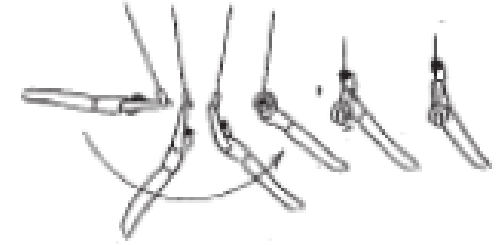
(B=0,2)

صعود طائر أمامي للارتكاز L



(B=0,2)

صعود طائر أمامي للارتكاز



(A=0,1)

## ٢- المرحجات للوقوف على اليدين والثبات (2 ثواني)

فلجة صاعدة للارتكاز الأفقي  
ضما و الثبات ٢ ث



(D=0,4)

فلجة أمامية للوقوف على اليدين  
و الثبات ٢ ث



(C=0,3)

كب عكسي للوقوف على اليدين  
و الثبات ٢ ث



(B=0,2)

### III-المرجحة الى ثبات القوة (ليس الى الارتكاز L)

فلجة صاعدة لسوالو و الثبات

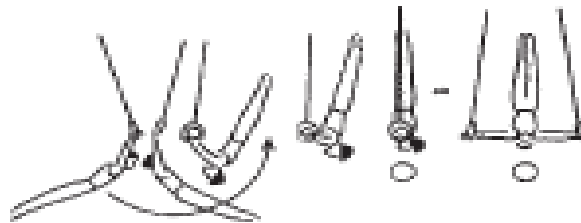
ث ٢



(E=0,5)

فلجة صاعدة للصليب المقلوب

و الثبات ث ٢



(D=0,4)

فلجة صاعدة للارتكاز الأفقي

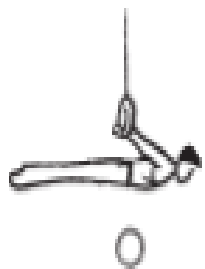
فتحا و الثبات ث ٢



(C=0,3)

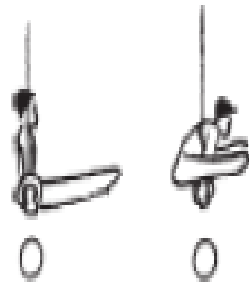
### IV-حركات القوة و حركات الثبات (2 ثواني).

ميزان خلفي



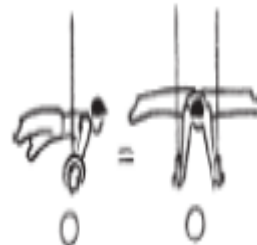
(A=0,1)

ارتكاز L أو ارتكاز L متفارج.



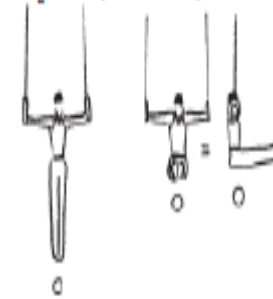
(A=0,1)

ارتكاز حر متفارج



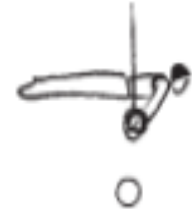
(B=0,2)

صليب أو صليب زاوي



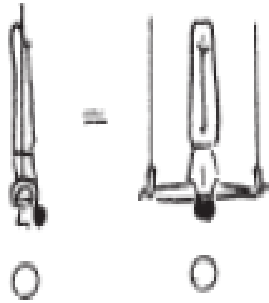
(B=0,2)

ارتكاز حر



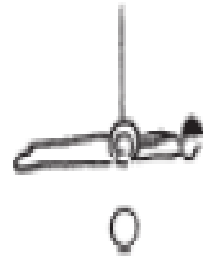
(C=0,3)

صليب مقلوب



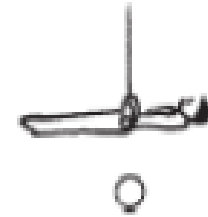
(C=0,3)

سوالو



(D=0,4)

سوالو مقلوب



(E=0,5)

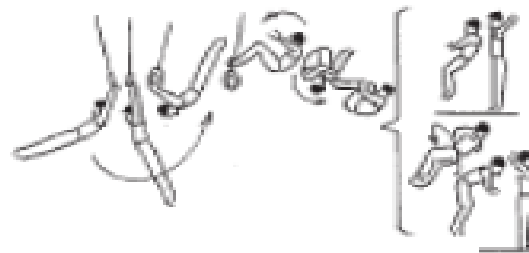
## V-مجموعة الهبوط.

حرتين أمامية منحنية مع لفة و نصف



(E=0,5)

حرتين أمامية متكورة أو مع نصف لفة



(C=0,3)

كوستة مستقيمة مع لفة

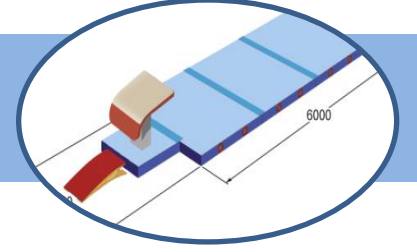


(C=0,3)

## بعض الأخطاء والخصومات في جهاز الحلق

| الخطأ                                                            | صغير<br>0.10     | متوسط<br>0.30   | كبير<br>0.50       |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------|
| أداء مرجحة قبل بداية التمرين.                                    |                  | +               |                    |
| المدرّب يعطي للاعب مرجحة قبل التمرين                             | +                |                 |                    |
| الهبوط إلى الخلف.                                                |                  | +               |                    |
| فتح القدمين أو الأداء الفني السيئ أثناء الصعود لمسك الحلق.       |                  | +               |                    |
| توزيع غير متساوي لحركات المرجحة، الثبات والقوة                   |                  | +               |                    |
| تقاطع الحبال خلال حركة                                           |                  | +               |                    |
| قبضة غير صحيحة أثناء حركات ثبات القوة (كل مرة )                  | +                |                 |                    |
| ثني الذراعين أثناء المرجحة لأجزاء ثبات القوة أو يشرع لوضع الثبات | +                | +               | +                  |
| لمس الحبال أو الشريط بواسطة الذراعين، القدمين أو الجسم.          |                  | +               |                    |
| الارتكاز أو الميزان بالقدمين أو الرجلين على الحبال.              |                  |                 | + عدم الاعتراف     |
| السقوط من الوقوف على اليدين.                                     |                  |                 | +                  |
| مرجحة الحبال عن الحد الأدنى.                                     | أثناء حركة واحدة | أثناء عدة حركات | أثناء معظم التمرين |

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز منصة القفز



## مواصفات التمرين

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا التأهل الى نهائيات جهاز القفز، حيث يجب أن يؤدي قفزتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثال اتجاه مختلف امامي/خلفي – وضعية مختلفة متكور/ منحني – للقلبات البسيطة أو على الأقل اختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف والطيرانات البسيطة).  
كل قفزة تبدأ بالركض واقلاع القدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع اداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة.

## المجموعات الحركية:

- I - قفزات مباشرة.
- II - قفزات مع 1/1 لفة خلال مرحلة الطيران.
- III - شقلبة أمامية على اليدين وياماشيتا.
- IV - قفزات مع ربع لفة خلال مرحلة الطيران (تسوكاهارا وكزامتسو).
- V - قفزات من الروندوف.

# أ- قفزات مباشرة

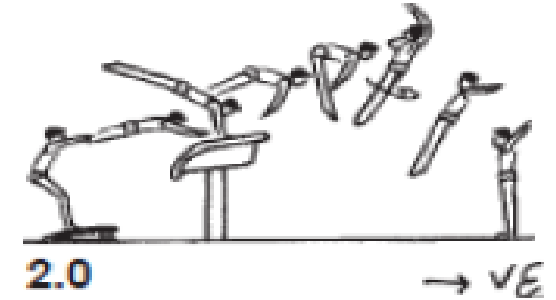
الهشت مع لفتين



الهشت مستقيمة



الهشت منحنية مع نصف لفة

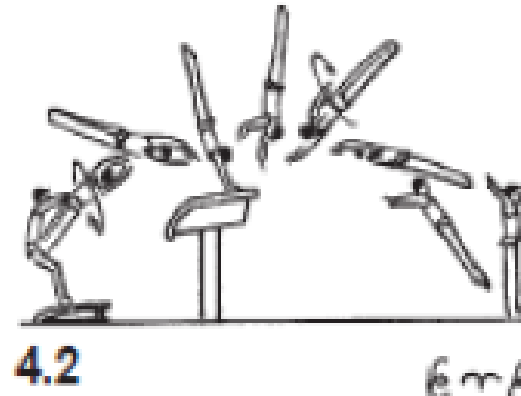


## II - قفزات مع 1/1 لفة خلال مرحلة الطيران/درجة الصعوبة

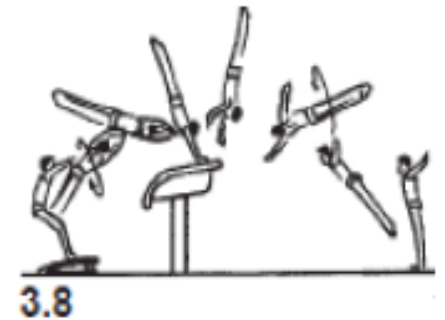
لفة مع حرة أمامية مع نصف لفة



لفة مع شقلبة مع لفة

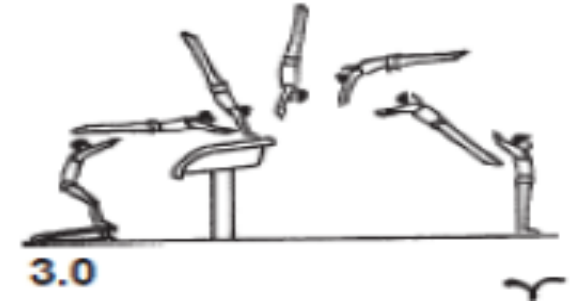


لفة مع شقلبة أمامية مع نصف لفة

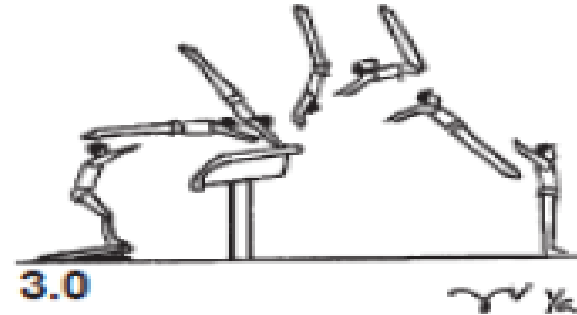


### III - شقبة أمامية على الدين وياماشيتا

شقبة أمامية



ياماشيتا

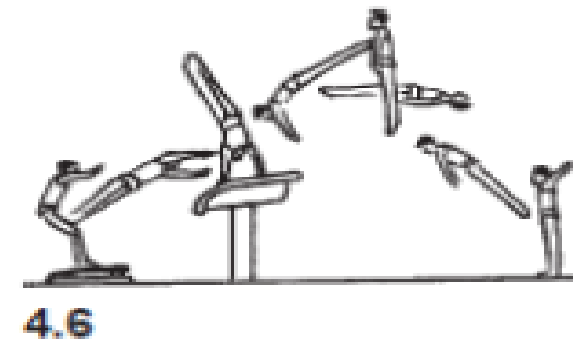


شقبة أمامية و مع حرة  
أمامية مستقيمة مع لفتين و  
نصف

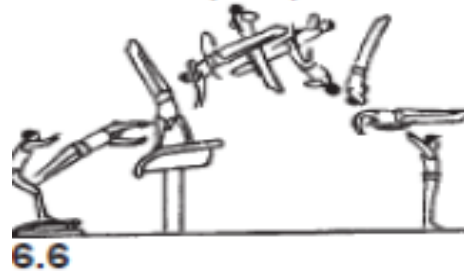


### IV - قفزات مع ربع لفة خلال مرحلة الطيران (تسوكاهارا وكزامتسو)

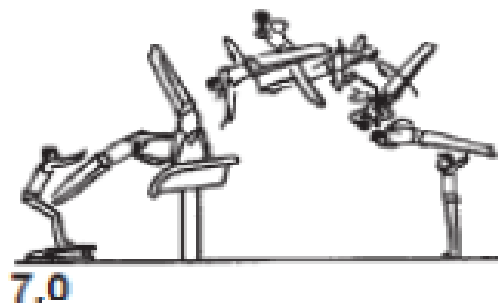
تسوكاهارا مستقيمة



تسوكاهارا مستقيمة مع  
لفتين و نصف أو كزامتسو مع  
لفة و نصف (درجز)



كزامتسو مع لفتين.  
(لوبيز)

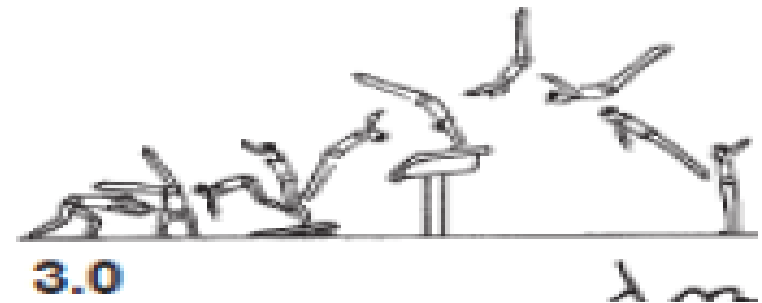


## V – قفزات من الرندوف

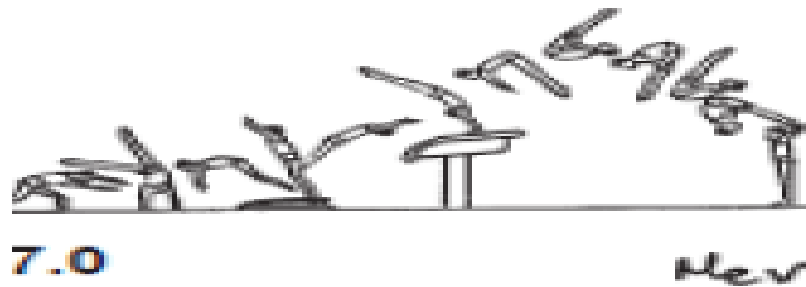
يورشنكو منحنية



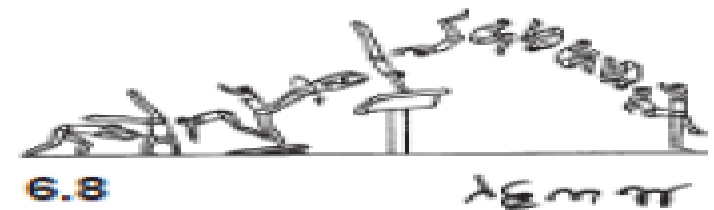
رندف مع شقلبية خلفية



(ميليستاديس) منحنية.



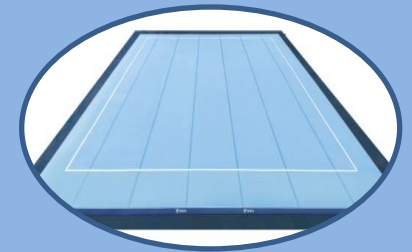
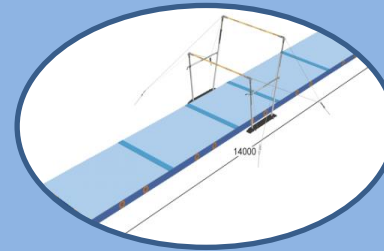
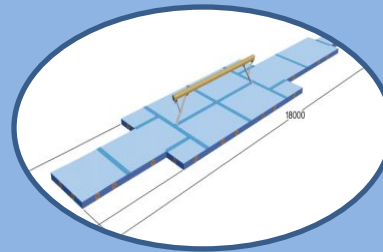
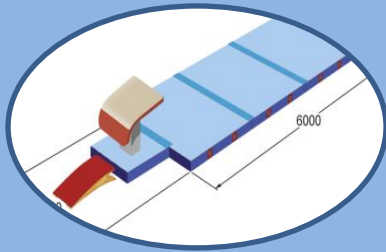
رندف ، نصف لفة لشقلبية  
أمامية + حرتين أمامية



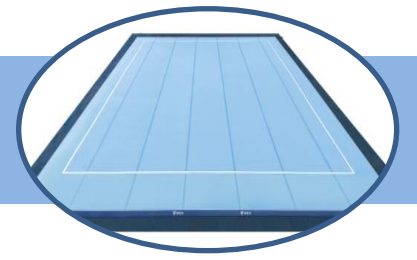
## بعض الاخطاء والخصومات في جهاز منصة القفز

| خطأ                                                                                    | صغير<br>0.1                                                       | متوسط<br>0.3 | كبير<br>0.5 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| لمس بيد أو بقدم خارج خطوط مساحة الهبوط                                                 | 0.1 من العلامة النهائية                                           |              |             |
| لمس باليدين, بالقدمين, بيد وقدم أو جزء آخر من الجسم خارج الخطوط المبينة لمساحة الهبوط. | 0.3 من العلامة النهائية                                           |              |             |
| الهبوط من الحركة خارج الخطوط المبينة لمساحة الهبوط.                                    | 0.5 من العلامة النهائية                                           |              |             |
| الجري أكثر من 25م                                                                      | 0.3 من الدرجة النهائية                                            |              |             |
| القفزات الغير قانونية والغير مسموح بها.                                                | يأخذ اللاعب صفر للقفزة من لجنة التحكيم "D" و "E"                  |              |             |
| عدم استعمال مرتبة الأمان حول سلم القفز للقفزات التي تبدأ برون دولف.                    | يأخذ اللاعب صفر لهذه القفزة من لجنة التحكيم "D" ولجنة التحكيم "E" |              |             |
| إعادة القفزة الأولى في الدور التأهيلي أو النهائي.                                      | يأخذ اللاعب صفر من لجنة التحكيم "D" و "E"                         |              |             |
| إعادة مجموعة القفزة الأولى في الدورة التأهيلية أو في النهائي                           | 1.0 نقطة خصم من العلامة النهائية للقفزة الثانية                   |              |             |

# المتطلبات الحركية ومواصفات التمرين لأجهزة السيدات



# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز البساط الارضي (سيدات)



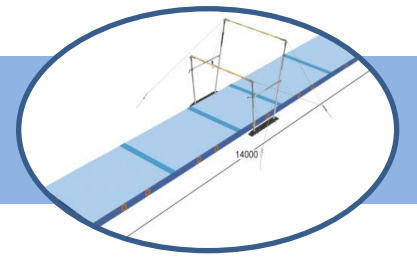
## مواصفات التمرين

ينبغي على اللاعب تنفيذ جملتها الحركية على كامل المساحة الارضية وبكافة الاتجاهات وتحتوي الحركات الأرضية على الحركات الأكروباتية والحركات الايقاعية والربط بينهما من خلال الحركات الراقصة، كما يجب تنفيذ التمرين بمصاحبة الموسيقى، التي تبرز وتعبّر عن شخصية اللاعب أثناء أدائها، وتساعد على أداء الوزن الحركي للحركات.

## المجموعات الحركية:

- I - المرور رقصا بعدد عنصرين مختلفين على الاقل أو أكثر أحدهما بفتح الرجلين  $180^\circ$  في وضع التقاطع.
- II - سلسلة أكروباتية بها دورتين هوائيتين مختلفتين.
- III - دورة هوائية أمامية & خلفية & جانبية.
- IV - دورة هوائية مضاعفة اللف حول المحور العرضي ودورة هوائية باللف حول المحور الطولي.
- V - النهاية (بدون نهاية، أو نهاية A أو B = 0 / نهاية قيمتها C = 0,3 / نهاية قيمتها D أو أكثر = 0,5)

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز متوازي مختلف الارتفاعات



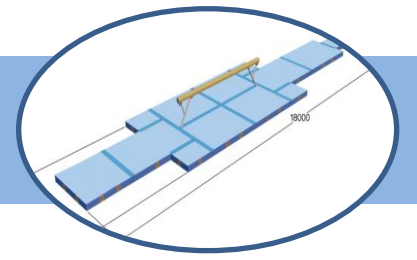
## مواصفات التمرين

يتكون التمرين الأرضي من حركات أكروباتية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة والتوازن والمرونة والوقوف على اليدين وحركات جمالية مصاحبة، وكل ذلك بصورة ايقاعية وانسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12\*12).

## المجموعات الحركية:

- I - الطيران من البار العلوي الى البار السفلي ومن البار السفلي الى البار العلوي.
- II - عنصر الطيران على ذات البار.
- III - تغيير القبضة مرتين على الاقل (بدون الكاست، البداية والنهاية وعنصر قريب من البار بدون طيران).
- IV - عنصر بدون طيران مع لفة 360 درجة (يؤدي فوق البار)
- V - النهاية (بدون نهاية، او نهاية A أو B = 0 / نهاية قيمتها C = 0,3 / نهاية قيمتها D أو أكثر = 0,5)

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز عارضة التوازن



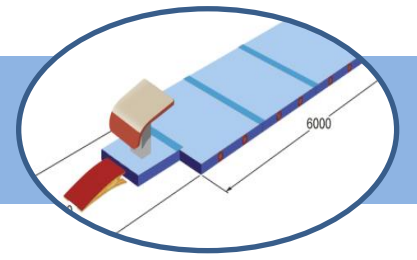
## مواصفات التمرين

يتكون التمرين الأرضي من حركات أكروباتية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة والتوازن والمرونة والوقوف على اليدين وحركات جمالية مصاحبة، وكل ذلك بصورة ايقاعية وانسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12\*12).

## المجموعات الحركية:

- I - ربط مكون من عنصري رقص على الاقل مختلفين، احدهما ليب، قفزة او حجل مع فتح الرجلين  $180^\circ$  (في الوضع المتقاطع فقط).
- II - اللف.
- III - سلسلة أكروباتية واحدة، من عنصري الطيران (كحد ادنى أحدهما دورة هوائية/ العناصر يمكن أن تكون ذاتها).
- IV - عناصر أكروباتية في اتجاهات مختلفة (أمامية / خلفية وجانبية).
- V - النهاية (بدون نهاية، او نهاية A أو B أو C=0,3 / نهاية قيمتها D أو أكثر =0,5)

# المتطلبات الحركية وطريقة عرض التمرين لجهاز منصة القفز (سيدات)



## مواصفات التمرين

تمر اللاعب بعدة مراحل فنية لأداء حركة القفز، حيث تبدأ بالاقتراب أو الجري وفق ممر طوله 25م من أجل الارتقاء على المنط (سلم القفز) للدخول في مرحلة الطيران الأول التي تسمح للاعبة بأخذ وضعية الدفع باليدين على حصان القفز للدخول في مرحلة الطيران الثاني والتي تتم تأدية مهارات بالجسم ثم الهبوط والثبات على منطقة محددة.

**المراحل الفنية للتمرين** هي: 1- الاقتراب 2- الارتقاء على المنط 3- الطيران الأول 4- الدفع باليدين 5- الطيران الثاني 6- الهبوط والثبات.

## المجموعات الحركية:

درجة هيئة التحكيم D، على حصان القفز تقتصر في قيمة الصعوبة.