

بإشراف/ د. بيداء

م.م صفية

م/ مدخل إلى الجمناستك الفني



إعداد/ سرى مظفر محمد

نورهان عادل

نور الهدى حمزة ، نور الهدى رائد ، فاطمة عدنان

منار وميض ، هاجر فاضل ، نور الهدى احمد

المرحلة الثانية/ شعبة أ

## الجمناستك الفني

ان مفهوم كلمه الجمناستك قديما اشتق من كلمة ( جمنوس ) ومعناها التمرين متعريا أو شبه متعري إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة لذا كان محرما على النساء دخول صالات العرض والتمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستك اما مفهوم الجمناستك حديثا فهو اللبنة الاساسية لكل انواع الجمناستك التي ظهرت في الالعب الاولمبية حديثه ومنها الجمناستك الايقاعي الاكروبايكي وجمناستك الترامبولين الفني من الرياضات التي شهدت تطورا كبيرا خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية الاخيرة اذ وصلت فيها مستوى الاداء الى حد الابداع والابتكار وهذا مما جعل الجمناستك الفني متميزا عن باقي الالعب الاخرى ويأتي هذا التمييز من خلال ما تقوم بها اللاعب او الفريق من حركات تصل الى حد الاعجاز وتعد الرياضة الجمناستك من الرياضات القديمة الذي يزاولها الانسان فمئذ القدم عرف باسم الجمباز وتم ممارسه من قبل الرمان في التدريبات العسكرية وكذلك تزاولها الصين والمصريون القدامى بمرور الزمن وفي السنوات الاخيرة حصلت تطورات كثيره في اجهزه بشكل خاص وظهرت انواع عده في الجمناستك عموما.

## أهمية الجمناستك

- تنمية وتطوير اللياقة البدنية.
- تنمية وتطوير الصحة العامة.
- تنمية النواحي الفكرية.
- التربية الشخصية.

## هناك ستة انواع من الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك هي ؟

- الجمناستك الفني.
- الجمناستك الإيقاعية.
- الجمناستك الاكروبايكي.
- الجمناستك الأيرويك.
- الجمناستك العام.
- الجمناستك الترامبولين

## ويوجد ستة اجهزه للذكور واربعه اجهزه للبنات وعلى الشكل التالي؟

- اجهزه الاناث
- منصة القفز
- المتوازي المختلف
- الارتفاع عارضة التوازن الحركات الأرضية

### ▪ اجهزة الذكور:

- الحركات الارضية
- حصان المقابض
- الحلق منصة
- القفز المتوازي
- العقلية

### • اوجه التشابه

اولا: تعتمد الجملة الحركية لكلا الجنسين على درجة صعوبة اساسيه ( حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب) ويضاف اليها درجه مستوى الاداء ( 10 ) درجات.

ثانيا: يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات الموضحة ادناه

- البطولة التأهيلية
- الفر
- دي العام
- بطوله نهائي
- اجهزه بطوله
- النهائي فرق

ثالثا: وفقا للقانون الدولي الجديد فان اقصى ما يجمعه اللاعب او اللاعبة على الجهاز الواحد 80 درجه

رابعا: كلا الجنسين لديهم اجهزه بساط الحركات الارضية ومنصة القفز

خامسا: كلا الجنسين يكون عدد الفرق متكون من 6/5/4 لاعب اي يشارك الفريق بستة اللاعبين ويتنافس خمسة لاعبين وتؤخذ افضل اربع درجات التي تستخرج درجه الفرق على جهاز الواحد وتعديل الاخير اصبح

3/ 4 /5 تعديلات 2009

## اوجه الاختلاف:

- عدد اجهزه الذكور ٦ ستة اجهزه واناث اربعة ٤ اجهزه.
- لا توجد اجهزه حصان المقابر والخلق المتوازي والعقلة عند الاناث ولا توجد اجهزه عارضه التوازن المتوازن مختلف الارتفاع عند الذكور.
- اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطوله الفرد العام 120 درجة واقصى ما يجمعه اللاعبه من الاناث 80 درجة .
- اقصى ما يجمع الفريق من الذكور في بطوله الفرقية 480 درجة واقصى ما يجمع الفريق من الإناث 320 درجة.
- ارتفاع منصة القفز عند الذكور 135 سم وعند الاناث 125 سم.
- زمن الاداء في الحركات الارضية عند الذكور لغايه 70 ثانيه وعند الاناث لغايه 90 ثانيه.

• صور توضيحية لأجهزة الرجال وأجهزة الإناث

اجهزة الحركات الارضية



عارضة التوازن



منصة القفز



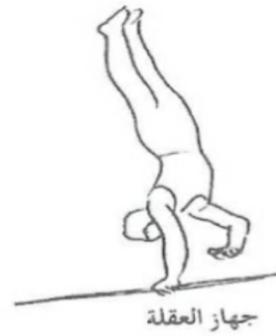
المتوازي المختلف الارتفاع



جهاز الحلق



جهاز المتوازيين



جهاز العقلة



جهاز حصان القفز



حصان الحلق