

محور القوانين والتحكيم

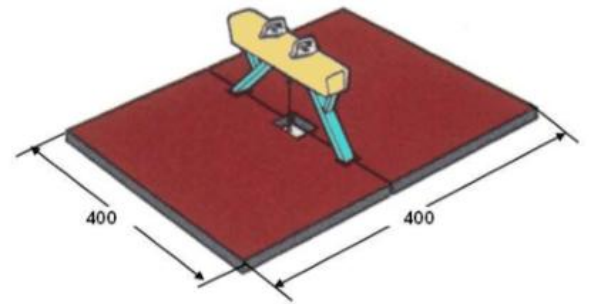
المحاضرة رقم 6

قوانين ومتطلبات الأداء الجمباز الفني رجال وسيدات

أولا : قوانين ومتطلبات الأداء الجمباز الفني رجال

1- طبيعة الأداء على جهاز حسان الحلق :

تتضمن مهارات حسان الحلق على مهارات من المرحلات الدائرية مرورا بأوضاع مختلفة من الارتكاز على جميع أجزاء حسان الحلق ، ومسموح بأداء المرحلة على اليدين باللف أو من غير اللف ويجب أداء الجملة من مختلف المجموعات الحركية مع استمرار التمرين دون توقف

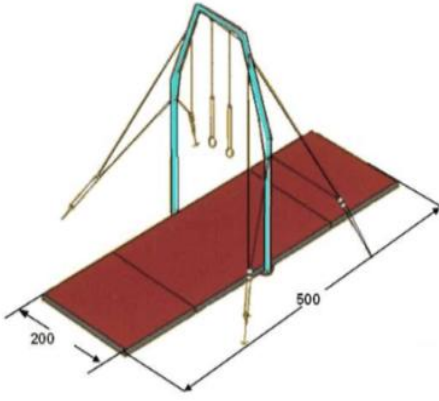


طبيعة الأداء على جهاز الحلق :

يتكون التمرين جهاز الحلق على مهارات المرحلة والقوة والثبات وهذه المهارات يمكن ربطها من خلال الأداء من وضع التعلق أو الارتكاز أو الوقوف على اليدين بحيث يكون أداء المهارات بالذراعين مفردتين

أثناء أداء أجزاء الثبات من الأخطاء التي يعاقب عليها بالخصم

أخطاء في أداء التمرين



2- طبيعة الأداء على جهاز حصان القفز :

يبدأ الاقتراب على جهاز حصان القفز ثم الإرتقاء بالقدمين والرجلين مضمومتين والدفع على الحصان إما أن يكون باليدين أوبيد واحدة ولمدة قصيرة ويمكن أن يتضمن القفز لفات بسيطة أو مركبة حول محاور الجسم وغير مسموح بقفزات مع فتح الرجلين

يبدأ التقييم بالإقتراب والذي لا يخل ضمن التقييم وينتهى بالهبوط فى وضع الوقوف ويسمح بمحاولة واحدة

فى جميع البطولات

-مسافة الإقتراب تثبت لوحة

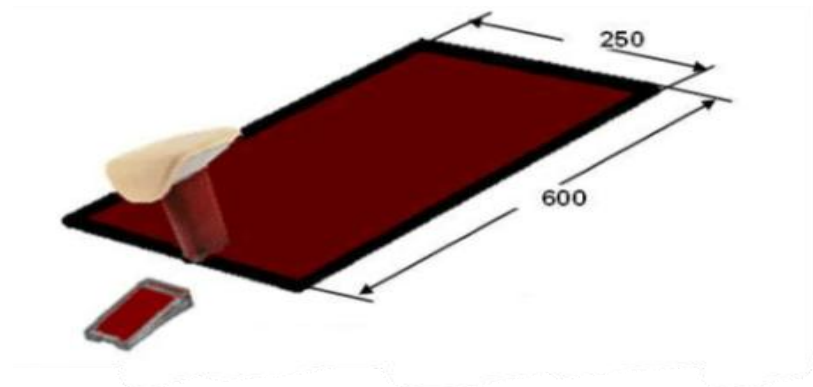
أساسيات التقييم :

- مرحلة ما قبل الطيران وحتى ارتكاز اليدين أو يد واحدة مرحلة الطيران الأول
- مرحلة الطيران الثانى ويحتوى الدفع على الحصان وحتى الهبوط فى وضع الوقوف يجب على اللاعب أن يظهر ارتفاع الجسم الواضح بعد الدفع باليدين
- أوضاع الجسم خلال القفزة
- خصومات تتعلق بمسافة الهبوط
- خصومات تتعلق بانحراف محور الامتداد على الحصان
- الهبوط
- قاعدة الهبوط

المتطلبات الخاصة :

-قفزة واحدة فى البطولة الأولى والثانية

-قفزتان مختلفتان من مجموعات القفز فى البطولة الثالثة والأداء بشكل متتال



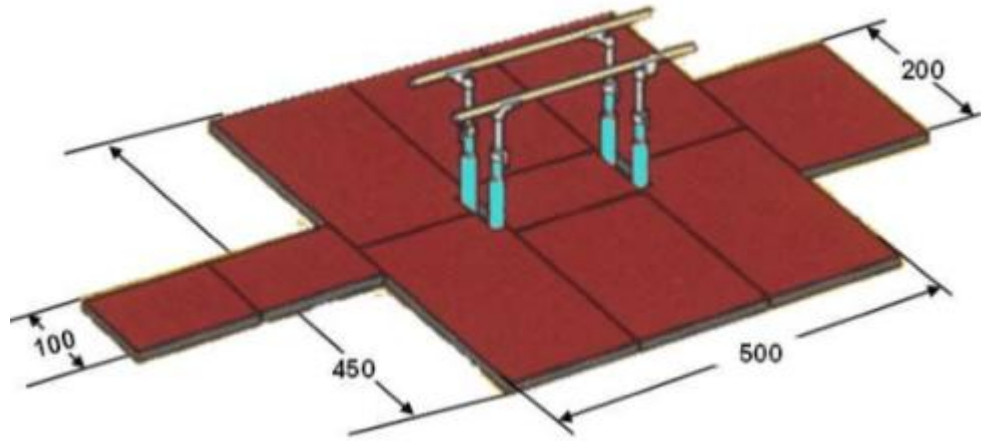
-3طبيعة الأداء على جهاز المتوازي :

-تكون غالبية التمرين من مهارات المرجحة والطيران ويتم اختبارها من المجموعات المختلفة لهذا الجهاز ، وتؤدي هذه المهارات بالانتقال المستمر من أوضاع التعلق والإرتكاز بطريقة تعبر عن الإمكانية الكاملة لهذا الجهاز

-يجب على اللاعب أن يبدأ التمرين بوقفة الإستعداد مع ضم الرجلين أو من الجرى ، وبداية المهارة تكون لحظة لمس الجهاز بيد أو باليدين ولكن التقييم يبدأ من لحظة ترك اللاعب القدمين الأرض ،مرجحة رجل واحدة أو الخطو لأداء البداية غير مسموح به بحيث يجب ترك القدمين معا -فى بداية المهارة يسمح بوضع سلم القفز على مرتبة الهبوط العادية

- لايسمح بأداء مهارات قبل بداية التمرين على الجهاز

- التمرين يحتوى عادة على ثلاث مهارات ثبات ويعتبر إضافة مهارات ثبات أكثر من ثانية واحدة غير مسموح بها



4- طبيعة الأداء على جهاز العقلة :

يتكون التمرين من مهارات المرحجة بدون توقف ، يجب أدائها بدون إعاقة ومن أوضاع مختلفة من القبضات ويتضمن التمرين مرجحات كبيرة ، وحركات مع اللف حول المحور الطولي للجسم

ويحتوى التمرين على مهارات الطيران كما يسمح بمرجحتين بذراع واحدة من خلال الوضع الأسفل
الرأسى

أخطاء التمرين بالأداء :

-التوقف أثناء أداء التمرين

-الاختيار من جانب واحد من المجموعات الحركية

-فتح الرجلين عندما لاتطلب المهارة هذا الأمر

المتطلبات الخاصة :

- يجب أن لا يحتوى التمرين على كل جهاز ماعدا جهاز حصان لبقفز على الأقل من مهارة من كل

مجموعة من المجموعات الخمس حيث لاتقل قيمة الصعوبة عن B

-كل تمرين ماعدا الحركات الأرضية وحصان القفز يجب أن ينتهى بمهارة نهاية للهبوط ذات

الصعوبة C على الأقل



