



جامعة صلاح الدين / أربيل  
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية  
فرع الألعاب الفردية

## قياسات الأجهزة في الجمناستك

مدرسي المادة

د. هيام صادق أحمد

م. فريد فؤاد رشيد

م. درياز خورشيد

م. خالد محمد

2024-2023

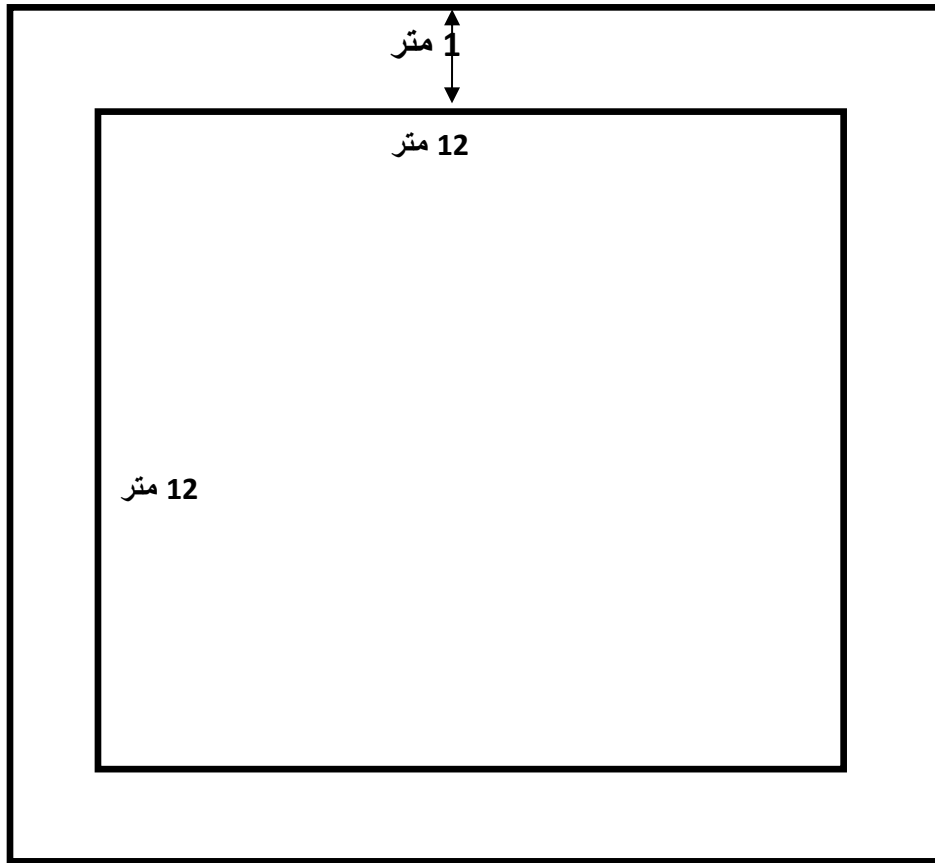
م : 07504521236

## قياسات الأجهزة في لعبة الجمناستيك

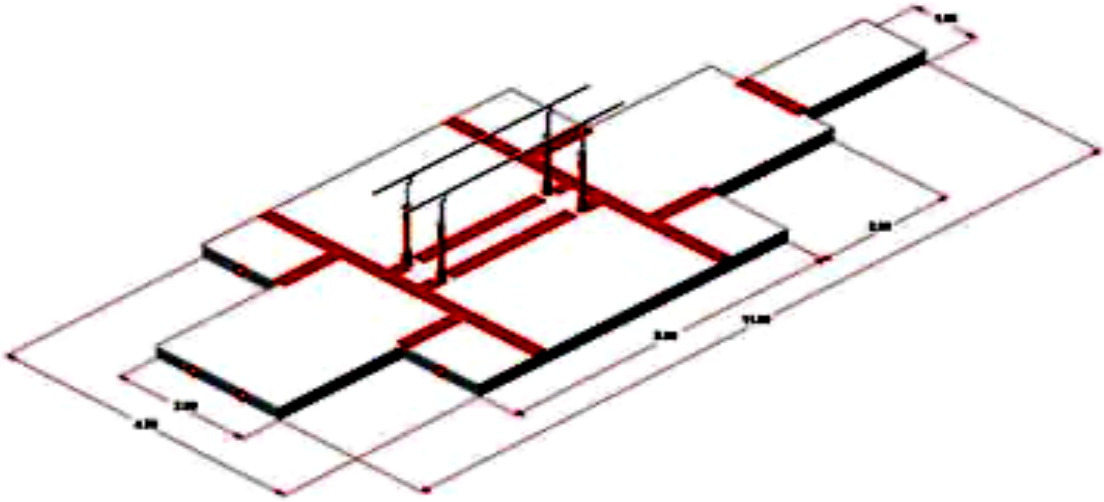
أجهزة الرجال:

### بساط الحركات الأرضية

- طول: 12 متر.
- عرض: 12 متر أي 12 متر X 12 متر
- و عند إضافة منطقة الأمان بمسافة 1 متر من كل جهة يصبح 14 متر X 14 متر .



## جهاز المتوازي



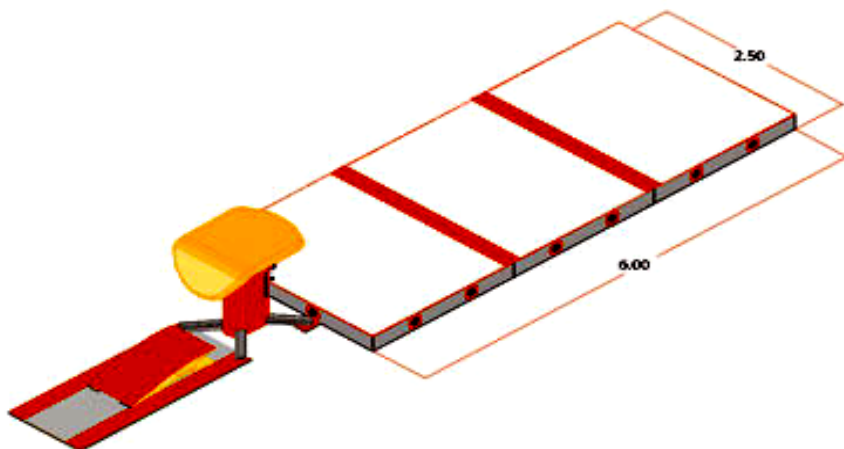
- طول العارضة أو البار : 3.5 م.
- إرتفاع العارضتين عن الأرض : 195 سم.
- المسافة بين العارضتين وهما مفتوحتان للخارج : 52 سم.
- المسافة بين العارضتين وهما مضمومتان للداخل : 42 سم.

## جهاز حسان ذو المقابض



- إرتفاع الجهاز عن الأرض : 115 سم.
- عرض سطح الجهاز : 35 سم.
- طول الجهاز : 160 سم.
- المسافة بين المقابض : 40 – 45 سم.
- قطر المقابض : 3.4 سم.
- المجال الذي يوضع عليه الجهاز ويحدد منطقة الجهاز : 4 متر X 4 متر.

## جهاز القفز



مجال الركض :

- الطول : 25 متر.
- العرض : 80 سم.
- إرتفاع : 2.5 سم.

جهاز القفز:

- الطول 120 سم.
- الإرتفاع للرجال : 135 سم وللنساء 120 سم.
- العرض : 95 سم.

المنط ( القفاز ) :



1. الطول : 120 سم.
2. العرض : 60 سم.
3. الإرتفاع : 20 سم.

مجال الهبوط :

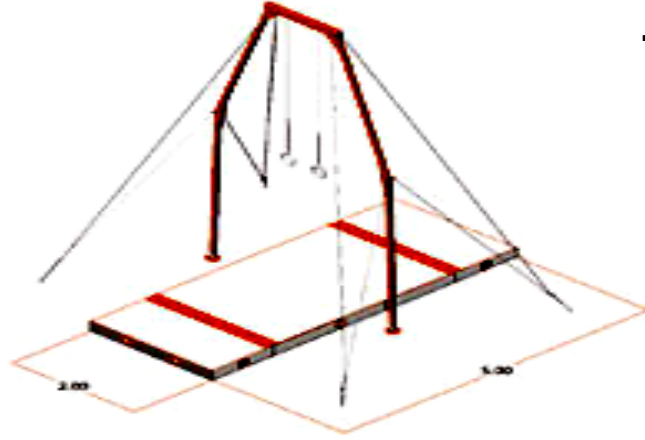
- الطول : 6 متر.
- العرض : 2.5 متر.

## جهاز الحلق

المجال التي تؤدي عليه الحركات :

- الطول : 5 متر.

- العرض : 3 متر.



الجهاز :

- إرتفاع الجهاز من الأرض حتى القاعدة العلوية : 5.75 متر.

- طول الحبل من القاعدة العلوية حتى الحلق : 3 متر.

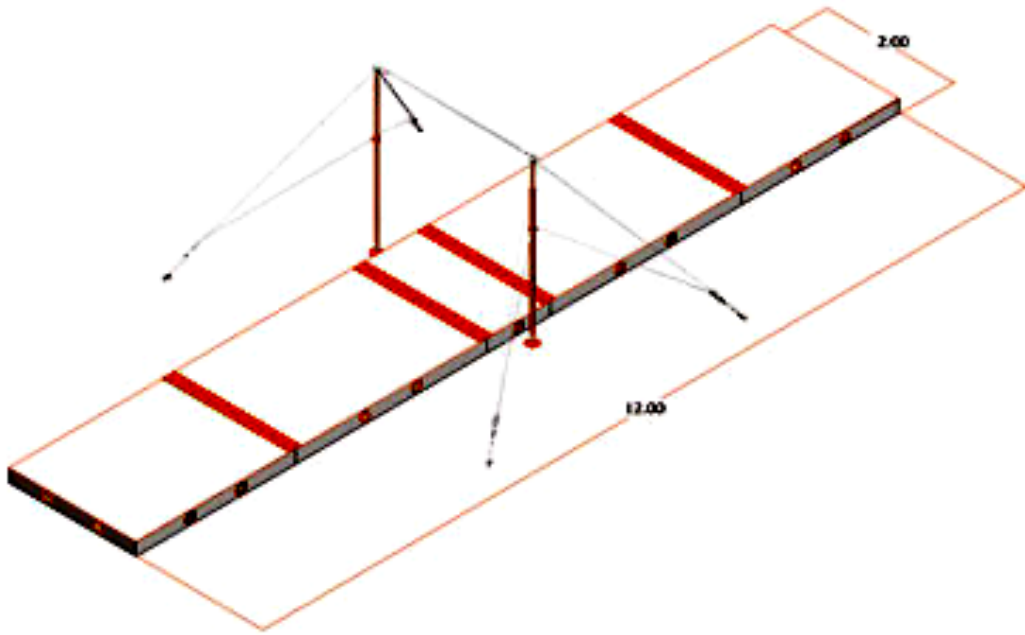
- إرتفاع الحلق عن الأرض : 2.75 متر.

- المسافة بين الحلقتين : 50 سم.

- الحلقتين : القطر 18 سم.

- قطر الخشب ( المقطع العرضي ) : 2.8 سم.

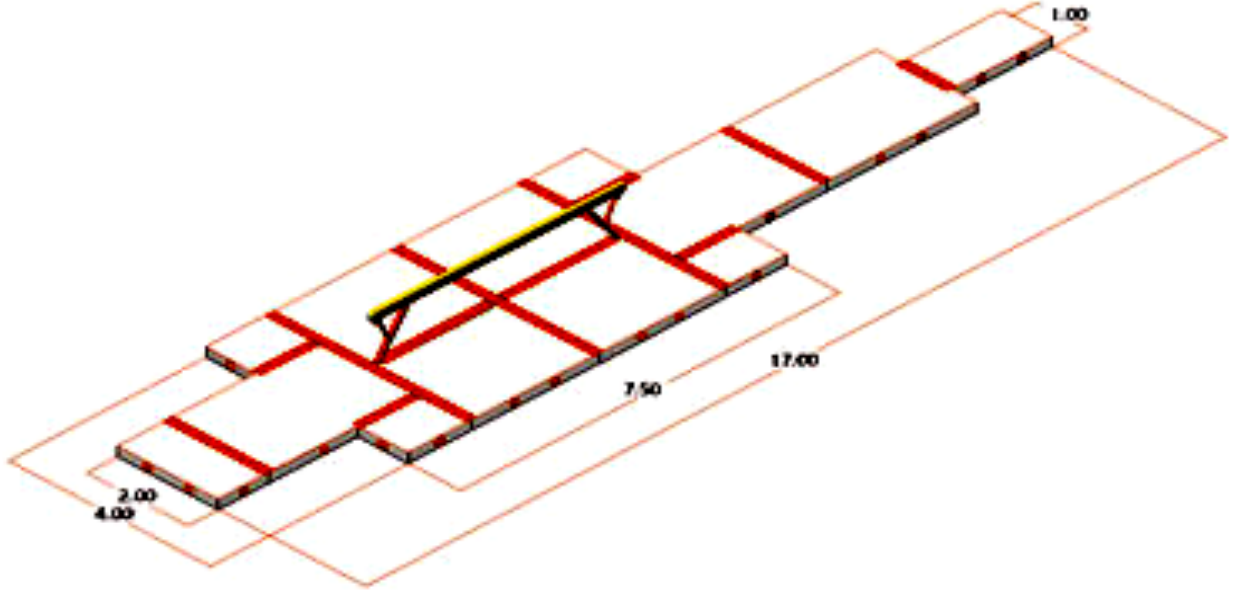
## جهاز العقلة ( الثابت )



- الإرتفاع : 2.75 متر .
- العرض : 2.40 متر.
- قطر البار : 2.8 سم.
- المجال الذي يجرى عليه الحركات : 2 × 12 متر.

أجهزة النساء :

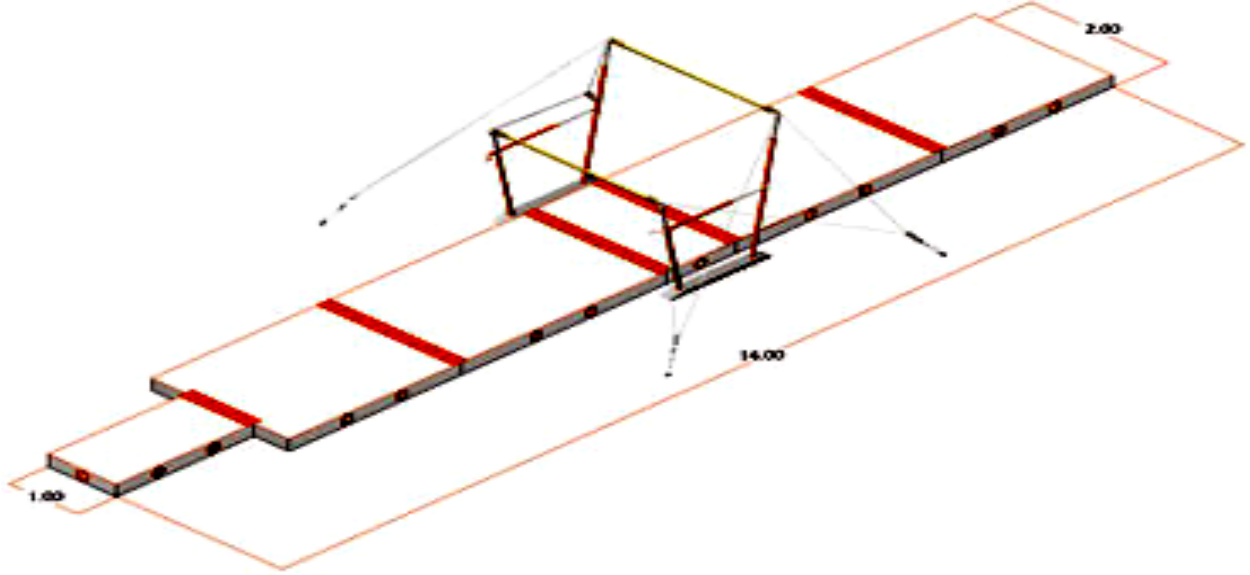
### عارضة التوازن



- طول الجهاز : 5 متر.
- إرتفاع الجهاز من الأرض الى السطح : 125 سم.
- عرض سطح الجهاز : 10 سم .
- إرتفاع الجهاز فقط : 16 سم.



## جهاز متوازي مختلف الارتفاع



- ارتفاع العارضة العالية : 2.41 متر.
  - ارتفاع العارضة الناصية أو السفلية : 1.61 متر.
  - عرض البار : 240 سم.
  - قطر البار أو العارضة الخشبية : 4 سم.
  - المسافة بين العارضتين : 130 سم – 180 سم.
  - المجال الذي يجرى عليه الحركات :
- الطول : 10.5 متر.
- العرض : 2 متر.