

الادوات المستخدمة في الجمناستك اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمه

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى - قسم التربية البدنية



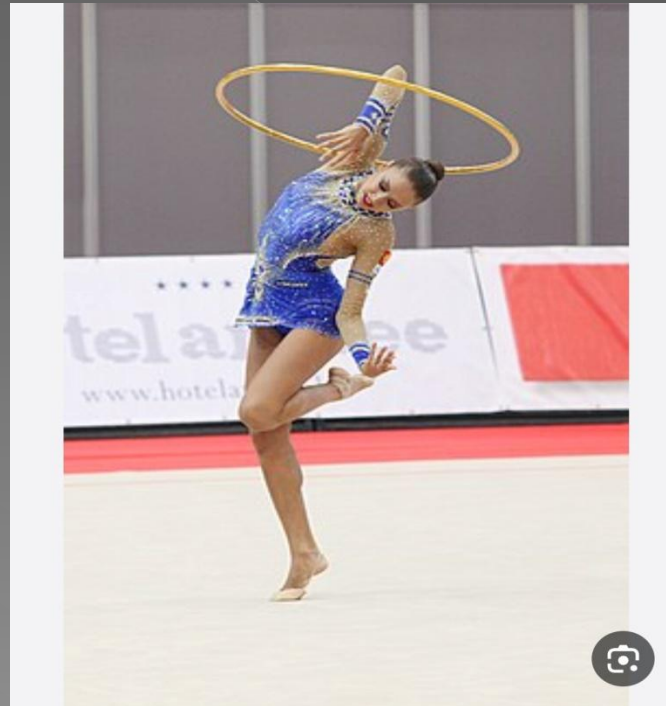
الحبل

- الطول: يكون وفقا لاختيار المتسابقة ومتناسبا مع طولها.
- المادة: يكون مصنوعا من مادة القنب.
- الشكل: أطرافه تكون معقودة أو عادية لكنها غير قابلة للانزلاق.
- اللون: يكون اختياري لكن واضح للرؤية بشكل جيد.



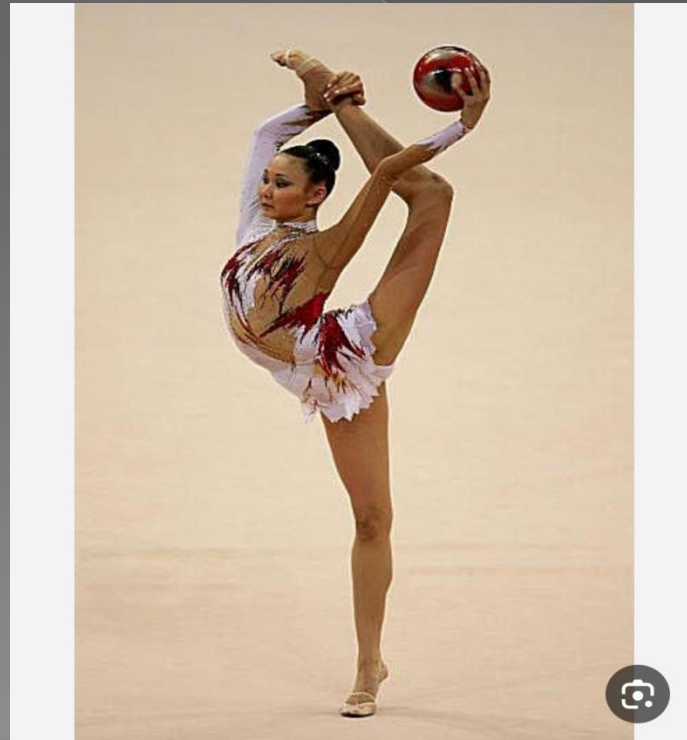
الطوق:

- الوزن: يكون 300 غرام, المادة: مصنوعا من الخشب أو مادة صناعية.
- القطر الداخلي: من 800 إلى 900 ميلليمتر//اللون اختياري:



الكرة:

- المادة: كاوتشوك أو مادة صناعية. اوزن: 400 غرام كحد ادني
- القطر: 180-200ميليمتر. //اللون :اختياري



الصولجان

● المادة: خشب أو مادة صناعية//الطول: 400-500
مليمترا

● الوزن: 150 غرام كحد أدنى./الشكل: تشبه القنية
//اللون: اختياري



الشريط:

● المادة: ساتان أو مادة مشابهة

● الطول: المجموع يكون 7 أمتار. مع احتساب وجود عصا على طرف معين.

● الوزن: 35 غرام من دون العصا. العرض: 40-60 ميلليمتر

● اللون : اختياري



شكرا لحسن اصغائكم

