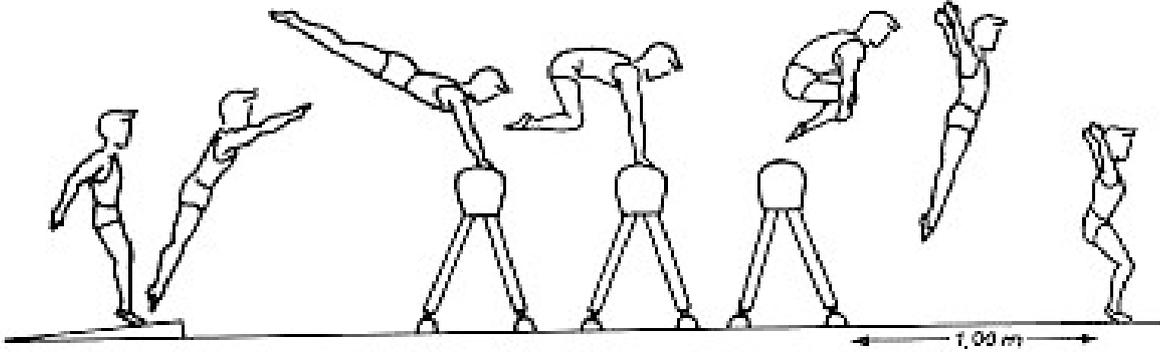


3. **القسم الختامي:** بعد مد مفاصل الركبتين يهبط اللاعب على المشعطين مع ثني العركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين أسفل للوقوف.



يوضح مهارة القفز ضمناً

الاطءاء المتوقعة لمهارة القفز ضمناً

1. ضعف قوة الارتقاء.
2. عدم رفع الحوض بالدرجة الكافية.
3. وضع اليدين على حافة الجهاز.
4. الثبات على الحصان مدة طويلة.
5. عدم الدفع باليدين للهبوط السليم.
6. عدم استمرارية الحركة من بداية الاقتراب.

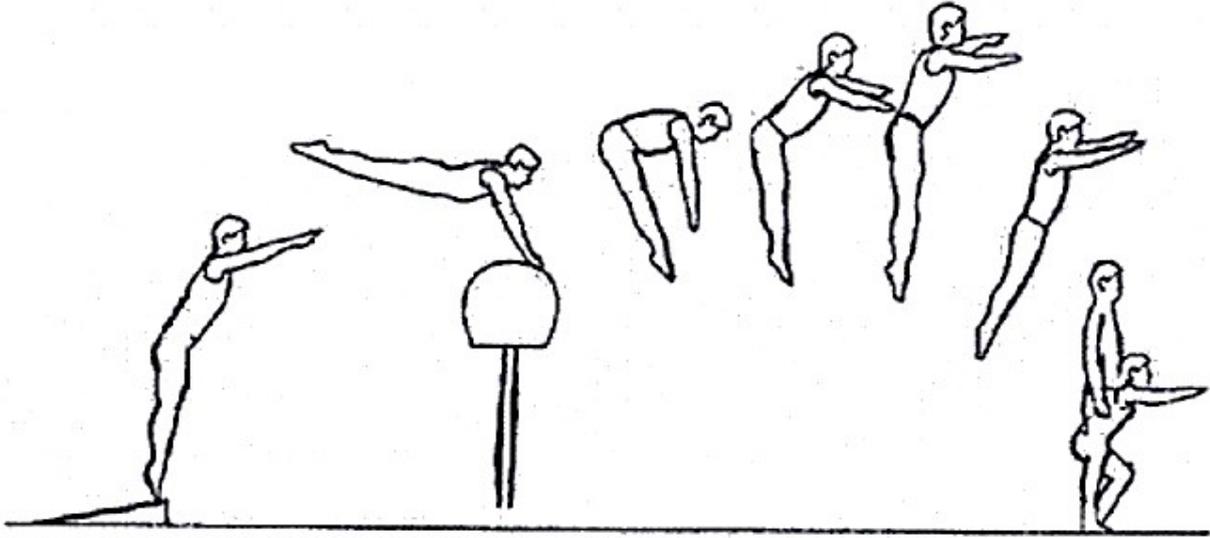
ثانياً: مهارة القفز فتح أ (النواحي

الفنية) وتمر هذه المهارة بست مراحل

وهي :

1. **الركضة التقريبية (الاقتراب):** الوصف الشكلي لها يكون مشابهاً لراكض المسافات القصيرة في ألعاب القوى فالركض يكون على أمشاط القدمين ومن دون تصلب وتوافق حركة الذراعين مع سرعة حركة الرجلين وبخطوات متزنة ومسافة الاقتراب تتراوح 10-25م.
2. **النهوض:(الارتقاء):** بعد الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومن مسافة 1م-2م يتم النهوض برجل واحدة والهبوط على السطح المائل للقفاز بالقدمين معا لغرض الارتقاء.

3. **الطيران الأول:** يبدأ الطيران الأول من لحظة ترك القدمين للقفز الى لحظة إسناد اليدين على السطح العلوي لمنصة القفز وشكل الجسم يكون مستقيم أي الجذع والرجلين على استقامة واحدة والذراعان ممدودتان أماما والرأس مرفوع الى الأعلى مع النظر الى الأمام بحيث يشكل الجسم زاوية 45 درجة.
4. **الارتكاز(الإسناد):** ففي لحظة إسناد اليدين على سطح طاولة القفز تفتح الرجلين وتمرجح الى الأسفل خلفا ثم الأمام .
5. **الطيران الثاني:** يبدأ الطيران الثاني من لحظة ترك اليدين لسطح طاولة القفز الى لحظة الوصول الى نقطة السكون وشكل الجسم يكون مستقيما وتضم الرجلان وترفع الذراعان أماما عاليا وبانحراف والنظر الى الأمام .
6. **الهبوط:** فالهبوط الجيد والمتزن يعتمد على ارتفاع الطيران الثاني وشكل الجسم يكون على أمشاط القدمين وبرجلين مضمومتين ومثبنتين من مفصل الركبتين لامتصاص قوة الهبوط مع ميل الجذع الى الأمام قليلا ورفع الذراعين جانبا وبانحراف.



يوضح مهارة القفز فتح ا

الاطء المتوقعه لمهارة القفز فتحا

1. الركضة التقريبية غير ملائمة بمسافتها وسرعتها وشكل الجسم في النهوض للهبوط فوق لوحة الارتقاء والتردد في الخطوات والتعرج في الركض.
2. الشكل الخاطئ عند الارتقاء.
3. حدوث ثني كبير في مفصل الورك او حدوث قوس بالظهر.
4. ثني كبير في الركبتين.

5. فقدان الطيران الاول وفتح الرجلين مباشرة بعد لحظة الارتقاء.
6. انحراف الاصابع.
7. زمن ترك القدمين للوحة النهوض كبير وكذلك ترك اليدين لسطح طاولة القفز.
8. النظر الى الاسفل مما يؤدي الى ميلان الجسم الى الامام (لأن الجسم يتبع النظر).

جهاز المتوازي

يتكون جهاز المتوازي من عارضتين متساويتين في الطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد وكل عارضة مرتكزة على جزئين جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين وارتفاعهما.

معلومات حول اداء التمرين

1. يجب على اللاعب الصعود على الجهاز او الجري من الوقوف الثابت مع ضم الرجلين ،ويبدأ التمرين من اللحظة التي تصل يد اللاعب او كلتا يديه الى الجهاز ولكن التقييم يبدأ من لحظة ابتعاد قدمي اللاعب عن الارض ولا يسمح بالمرجحة مع رجل واحدة او اخذ خطوة لبدء التمرين (يجب ابتعاد الرجلين في الوقت نفسه).
2. يجب ان يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يمكن ان يؤديها مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الجمال والاتقان الفني.
3. لا يمكن ان يحتوي التمرين على اكثر من ثلاث وقفات، ولا يسمح بالوقوفات الاضافية لأكثر من ثانية واحدة او اكثر.
4. التوقف المقصود يجب ان يثبت 2 ثانية كحد ادنى لكي يتم الاعتراف بها.

القياسات القانونية للجهاز:

قياسات جهاز المتوازي		
ت	الجزء	القياس
1	الطول	350 سم