

الأشخاص، فاعتقلت السلطة (يان) ومجموعته، وأمرت بإغلاق
ساحات الجمناستيك ومنعت مازولته.

ولكن هذا الأمر لم يخمد جذوة التقاليد إلى أن غرسها
(يان) في كنفوس الألمان، فاستمرت هذه الرياضة تنمو
وتتطور، فأنشئ الاتحاد الألماني للجمناستيك عام
1868.

ولم تكن رياضة الجمناستيك حكرًا على (يان) وتلميذه في كنف
بروسيا، فقد كانت هذه اللعبة نشطة في كنف السويد، وخاصة في
كنف مدبرها وذلك على يد إلمري ن (أدولف شيبس) (1810 -
1858). وأوضح (بي لنج) السويدي القيمة العلاجية
للجمناستيك وبسط تماريناته، حيث يتمكن الناس من استخدامها
وممارستها، وإخضع بعض الأدوات المعروفة حاليًا مثل المقعد
السويدي، والصندوق المقسم. وبعد ذلك أنشأ (فرانس ناختيجال)
(1777 - 1847) أول مدرسة للوعداء مدرسي للجمناستيك في كنف
كوبنهاجن.

وعن طريق الألمان، دخلت اللعبة وف الولايات المتحدة
إلى أمريكا، من خلال الأفراد وأعضاء حركة الجمناستيك الحرة
الذين فروا في أمريكا الشمالية بعد ثورة 1848 في ألمانيا،
وكونوا ما يسمى بالاتحاد الإشتراكي للجمناستيك في كنف
الولايات المتحدة إلى أمريكا، ومن خللهم تم إقامة كلية (نورمل)
للجمناستيك إلى أمريكا في كنف إنديانا بوليس سنة 1865.

ويعد الدكتور (دود ي ف سارجنت) الذي أصبح مدرسا
للجمناستك ي ك كلية

(بودويت) ثم ي ك كلية (يال) ثم ي ك (هلفرد) من أوائل

الرواد الذين عملوا على نشر هذه الرياضة ي ك الولايات
المتحدة فضل عن قيامه باخ ياع بعض الأجهزة الرياضية
للجمناستك.

أما الإتحاد السوفيتي، فلم تعرف رياضة الجمناستك
الإنتشار فيه ح ت 14 أيار

سنة 1883 حيث تكونت أول منظمة للجمناستك ي ك
موسكو، وأطلق عليها اسم الهيئة الروسية للجمناستك، ولكن
المستوى اللفي ت لهذه الرياضة إستمر متدينا ح ت قيام الثورة
الروسية، ثم تصاعد عدد الممارس ي لهذه الرياضة، وأصبحت
لعبة الجمناستك رياضة شعبية.

تألف الإتحاد الدولي ف لهذه الرياضة عام 1891، وصنفت ي ك المنهاج
الأولميت منذ بداية الألعاب الأولمبية سنة 1896 للرجال، أما جمناستك النساء
فلم يدخل هذه الألعاب ولا عام 1928 ي ك دورة أمس يدام الأولمبية.

نبذة تاريخية عن الجمناستك الع ارق :

- تأسس الإتحاد العاري ك للجمناستك سنة 1973.

- إنضم إلإتحاد إلإري گ و ف إلإتحاد إلدوي ف سنة 1975.
- عضو مؤسس للتحاد إلإري ن للجمناستك سنة 1975.
- 1928 أول عرض بالجمناستك ي گ منطقة إلإكظمية ببغداد.
- 1932 قام عبد إلأكریم عس إين ب يجمة كتاب جمناستك إلأطفال ليصبح مادة لتدريس إلجمناستك ي گ إلإرق.
- 1954 درس إلجمناستك ضمن إلأدروس إلأمنهجية للمعهد إلإري ف ل بيبية إلأبدنية ببغداد.
- 1958 تشكيل أول فريق للجمناستك وقد تألف من (سلم عبد إلأرق، خالد توفيق إلأرم، ماهر إلأبياي ن، إحم حسن إلأبنا، محسن حنينان، جودت إلأدباغ).

د

- 1960 تشكيل فريق إلجمناستك ي گ بغداد وإلأمحافظات.
- 1967 أقيمت أول بطولة رسمية للجمناستك بإلإشف إلمديرية إلأعامة ل بيبية إلأرياضية.
- 1968 وإزرة إلأشباب إلأعراقية تؤسس أول مركز تدريي ت متخصص بالجمناستك ي گ مركز شباب إلأعظمية.
- 1969 أول سباق رسي م عل إلأجهزة إلأسته بحوكات و إجبارية وإختيائية
- بإلإشف وإزرة إلأشباب.
- 1971 إلأرق يشارك لأول مرة بالبطولة إلأعربية إلمدرسية بالجمناستك.

- 1972 تشكيل لجنة إجمناستك من أبرع أشخاص هم (سلم عبد الرزاق، سالم حسن، جاسم الجبوري، مروان دله ع ي ل).
- 1973 تشكيل أول اتحاد عار ي ك للجمناستك.
- 1974 أول مشركة خرجية ي ك بطولة زلا ت ي ت سياسات ي ش ي ك بلغايرا (فلنا).
- 1975 ثا ي ن مشركة خرجية ي ك بطولة زلا ي ت ي ت سياسات ي ش ي ك بلغايرا (فلنا).
- 1975 الإنضمام وف لإتحاد إلدو ي ف للجمناستك.
- 1977 إل عارق ي ك أول مؤتمر للتحاد إلدو ي ف للجمناستك ي ك روما.
- 1977-1992 إلفرق إل عرقية للرجال والنساء تحصل عل أهم إبطولا ت إل عربية وإلقاءات إثنائية ليكون إل عارق بطل للعرب ح ت عام 1992.
- 1992-2003 قلة مشركة إلفرق إل عرقية بالجمناستك إلمكانات إلمادية وإنحسار اللعبة.
- 2004-2005 زيادة عدد إلم ركز إل تدريبية ي ك بغداد وإلمحافظات وزيادة قاعدة اللعبة بهدف وعداد منتخبات مؤهلة للمنافسة عل إلمستوى إل عري ن بسبب ضعف وإلوقلى ي م.

القياسات القانونية لأجهزة الجمناستك الفني للرجال

يتكون الجمناستك الف ت للرجال من ستة اجهزة و ه :

إولاً- بساط الحركات الأرضية: Floor

Exercises ثانياً- حصان المقابض:

Pommel Horse ثالثاً- الحلق: Rings

إربعاً- منصة القفز: Vault

Table خامساً- المتوازي:

Parallel Bars

سادساً- العقلة: Horizontal Bar

هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال

إل الفرق واللعبي من جهاز وف جهاز آخري ك بطولات

الإتحاد الدولي للجمناستك.

أولاً - بساط الحركات الأرضية: Floor Exercises

• مواصفات بساط الحركات الأرضية.

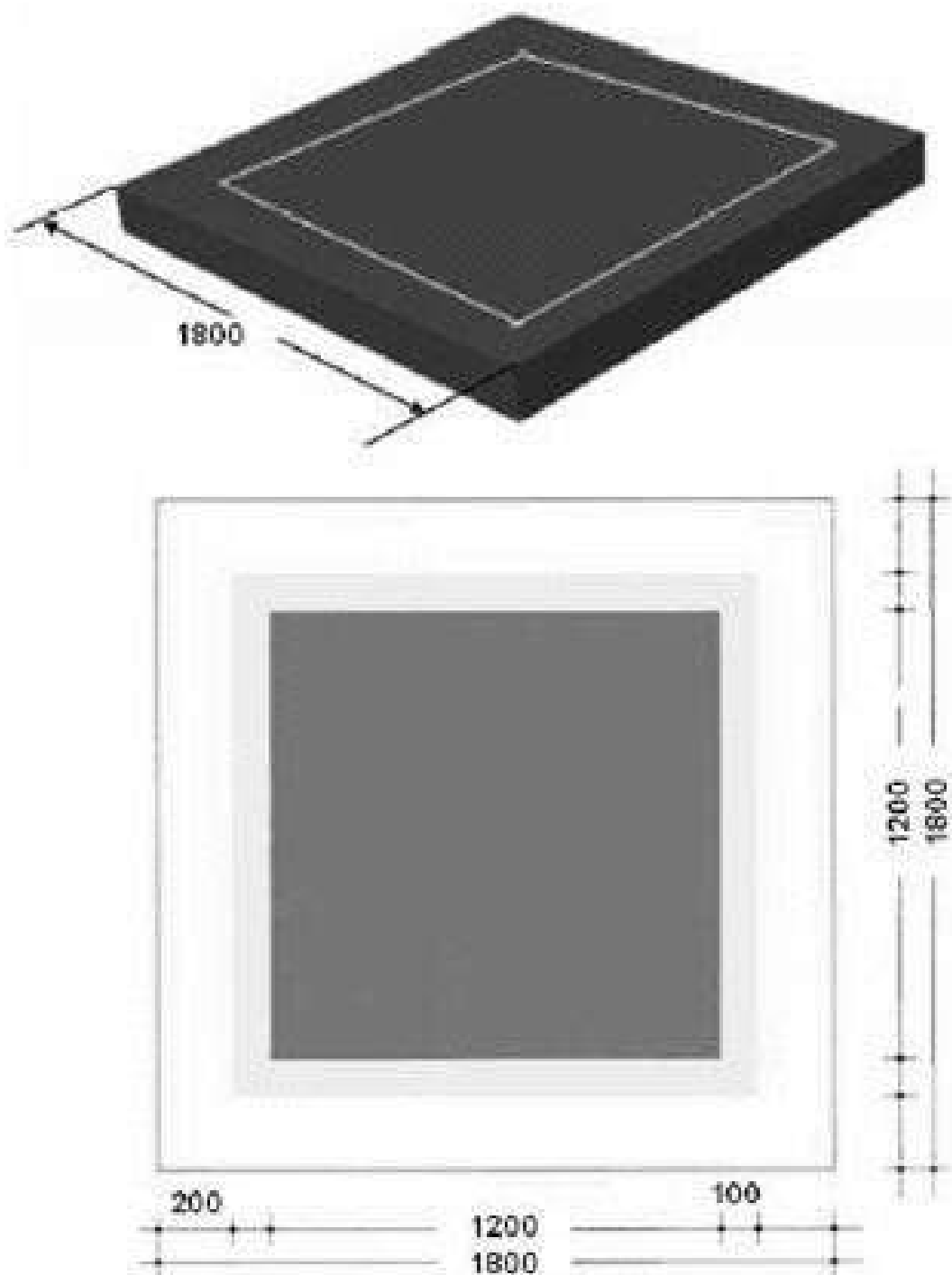
• إبعاد البساط وإدواته.

افعى:

متساوي وبدون فـلـرغات وعل شكل مـر بع وإـلـلون م يوك
لإختيـاـلـر إـلـمصنـع وخصـة لسـبـاـقـاـت إـلـإـتـحـاد إـلـدو يـف
إـلـرسمـية.
إـلـقيـاسـاـت:

منطقة إـلـبـسـاـط: 12 م × 12 م (إـلـحدود + 1-3 سم)
إـلـخط: 5 سم (إـلـحدود 1-5.0 سم) و هو جزء من
منطقة إـلـبـسـاـط إـلـحدود: 1 م ي الخصائص:

مرونة ومطاطيه متساوية ومتوزنة بحيث تؤمن للعب
إـلـثـبـاـت وإـلـحرية يـك إـلـحـوكـة وإـلـتـحـد من حـوكـاـت إـلـلـف وإـل
يـحـلـق بـدون حـوكـه مـعـيـقـه وإـلـيـسـبـب إـلـيـاق إـلـجـلد
يـجـب أن لا يـنـتـج إـو يـصـدر صـوت مـضـطـرب خـلـل أـدـاء أي تـمـرـين
وإـكـد عـل مـسـتـوى ضـوـضـاء مـنـخـفـض.



ثانيا - حصان المقابض: Pommel

Horse أبعاد وقياسات الجهاز:

1. يتم وضع الجهاز إفقيا عل قواعد إرتكزيه و ي ك إعل سطح جسم إحصان يوجد مقبض ي بشكل متقاطع مع إحصان وكل الزوايا وإحافات تكون دائرية (مقوسه).

2. إقياسات

□ إارتفاع: 12 سم

□ العرض: 31 سم من القاعدة

□ المسافة ب ي إالمقبض ي من إداخل: 40-45 سم

3. إالمقبض ي:

□ عبارة عن شبه حلقات ترتفع عموديا من قاعدة وتتحرك إفقيا للداخل وإالخرج.

□ إخصائص إفنية.

- بشكل مبد ي ن ي ه مصنوعة من مواد صلبه.

- إلمرونة إالخيفة، يجب أن لا تؤثر عل ثبات إارتكاز عند إسطح إعلوي لجسم لإحصان.
- إسطح إعلوي زلق، لكن يجب أن يسمح لإراحة إيد باللف وإإنزلاق إثناء إرتكاز إالعب.

- إالمقبض ي يجب إن تكون ماصه للرطوبة وطبيعية عند إستخدام إلمغنيسيوم.