**الجمناستك الفني** : هناك ستة أنواع من الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك هي :

1. [الجمناستك الفني](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%86%D9%8A) : Artistic gymnastics
2. [الجمناستك الإيقاعي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D9%82%D8%A7%D8%B9%D9%8A) : Rhythmic gymnastics
3. [الجمناستك الاكروباتيكي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%AA%D9%8A%D9%83%D9%8A) : Acrobatic gymnastics
4. [جمناستك الأيروبيكس](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2_%D8%A3%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%A8%D9%8A%D9%83%D8%B3) : Aerobic gymnastics
5. [الجمناستك العام](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%85) : General gymnastics
6. [جمناستك الترامبولين](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%A8%D9%88%D9%84%D9%8A%D9%86) : Trampoline gymnastics

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الإناث والذكور عدا الجمباز الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولهم فيها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمباز الفني للذكور والإناث حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للبنات وعلى الشكل التالي :



أجهزة الرجال

1. [الحركات الأرضية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B1%D9%83%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%B6%D9%8A%D8%A9)
2. [حصان الحلق](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%B5%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%82)
3. [الحلق](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D9%84%D9%82_(%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2))
4. [منصة القفز](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%86%D8%B5%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%81%D8%B2_(%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2))
5. [المتوازي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B2%D9%8A_(%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2))
6. [العقلة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%82%D9%84%D8%A9_(%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2))

أجهزة الإناث

1. [منصة القفز](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%86%D8%B5%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%81%D8%B2)
2. [المتوازي المختلف الارتفاع](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B2%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AE%D8%AA%D9%84%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9&action=edit&redlink=1)
3. [عارضة التوازن](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%A7%D8%B1%D8%B6%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B2%D9%86)
4. [الحركات الأرضية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B1%D9%83%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%B6%D9%8A%D8%A9)

وهو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز بشكل دائري، فمن يبدأ بعارضة التوازن يذهب إلى الحركات الأرضية وهكذا .

**أوجه التشابه بين جمناستك الرجال والنساء**

1. كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية على درجة صعوبة أساسية (حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب) يضاف إليها المستوى من 10 درجات.
2. كلا الجنسين يشتركون بنفس البطولات التي هي :
   1. البطولة التأهيلية
   2. بطولة الفردي العام
   3. بطولة نهائي الأجهزة
   4. بطولة نهائي الفرق
3. أقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد 80 درجة حسب القانون الدولي الجديد
4. كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز
5. كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من 5/4/3 لاعب أي يشارك الفريق بخمسة لاعبين ويتنافس بأربعة لاعبين وتؤخذ أفضل ثلاث درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد

**أوجه الاختلاف بينهما**

1. عدد أجهزة الذكور 6 أجهزة والإناث 4 أجهزة
2. لاتوجد أجهزة حصان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي المختلف الارتفاع عند الذكور
3. ارتفاع منصة القفز عند الذكور 135 سم وعند الإناث 125 سم
4. زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية 70 ثانية وعند الإناث لغاية 90 ثانية والذكور لا تصاحب حركاتهم الموسيقى بينما الإناث تصاحب حركاتهم الموسيقى

أما بالنسبة للجمناستك الإيقاعي فهو يمارس من قبل الإناث فقط وأجهزته هي :

[الكرة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B1%D8%A9)، [الشريط](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D9%8A%D8%B7&action=edit&redlink=1) [،الشاخص](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D8%AE%D8%B5&action=edit&redlink=1)، [الطوق](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%88%D9%82&action=edit&redlink=1)، [الحبل](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8%D9%84)

* **جمناستك الألعاب :**

تبدأ جمناستك الألعاب من 3 – 6 سنوات ، ولقد اهتمت كثير من الدول بوضع وتصميم أجهزة خاصة مناسبة للطفل تشمل سلالم للتسلق وعقل مركبة واحبال ، وتبعا لطبيعة نمو الطفل في هذه المرحلة السنية ينتقل من جهاز لآخر وبمجرد ان يسيطر على حركة ينتقل لأخرى .

**مميزات جمناستك الالعاب :**

.1 اعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبل رياضة الجمناستك .

.2 تعويد الطفل على اجهزة الجمناستك .

.3 اكساب الطفل قامة معتدلة وجسم سليم .

.4 اكساب الطفل عادات اجتماعية سليمة .

.5 شعور الطفل الممارس بالسرور والبهجة .

.6 بث روح المنافسة الشريفة .

.7 التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة .

* **جمناستك الموانع :**

وهو احد أنواع الجمناستك تستخدم فيه أجهزة متنوعة وعديدة ، وأول من استخدم هذا النوع من الجمناستك هو الألماني ) فردريك لودفيج يان ( حيث استعمله كنشاط في العراء جعل فيه الافراد يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة ، ويلعبون على الأجهزة وكان يعد هذا النوع من أقوى أنواع الجمناستك في اعداد الافراد وتدريبهم وتقويمهم ، كما يعتبر السلم الموصل إلى جمناستك الأجهزة ويمكن ان تشبهه بالألعاب الصغيرة الممهدة للألعاب الكبيرة ويمكن للمدرس ان يستخدم في جمناستك الموانع أدوات وأجهزة في صور واشكال متعددة لأغراض متباينة ، حيث توضع هذه الأدوات كحواجز او حوائط او موانع ولا توجد بجمناستك الموانع طريقة معينة او ثابتة فهناك كثير من الأدوات والأجهزة تستخدم في هذا النوع من النشاط ويمكن تحوير مواصفات الأجهزة بما يخدم التعليم والتدريب ويمكن استخدامها بطريقة فردية كما في استخدام جهاز واحد فقط او إضافة جهاز اخر ليصيح التطبيق مركبا ، هذا ويجب ان تكون الأجهزة المستخدمة والحركات التي تؤدي عليها مناسبة مع مستوى التلاميذ واذا ما كانت التمارين بشكل تنافسي فتكون أفضل لأنها تعمل على الارتقاء بمستوى الحركات إلى جانب الفوائد التربوية المتعددة التي يكتسبها التلميذ ، ومن الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمناستك الموانع هي : كرات طبية ، حبال وثب ، حبال تسلق ، مقاعد سويدية ، شواخص خشبية ، عصي خشبية ... الخ

* **جمناستك الأجهزة :**

يشمل جمناستك الاجهزة لكلا الجنسين كما يلي : العقلة ، الحلق ، حصان المقابض ، حصان القفز ، المتوازيين ، العارضتان المختلفتا الارتفاع ، عارضة التوازن ، الحركات الارضية ، كما يمكن ممارسة المهارات على اجهزة وادوت مساعدة مثل : عمود التسلق ، الحبال ، المهر، الصندوق المقسم ، المقاعد السويدية ، ويعتبر جمناستك الاجهزة اساس الجمناستك للاعداد للبطولات ولهذا يتطلب من اللاعبين تنفيذ الحركات الصحيحة والمطابقة لقانون الجمناستك ولابد من المدرب ان يلم بالمرحلتين السابقتين وهما ) جمناستك الالعاب وجمناستك الموانع ( وكيفية تنظيم تمريناته في قالب مشوق حتى يشعر اللاعب بانه اكتسب حركة جديدة وانه قام بتمرين ناجح ، كما يجب عليه ان يعنى بتنفيذ اختبارات لمعرفة قدرة اللاعب ، ويلاحظ انه يمكن استخدام اجهزة الجمناستك في هذه المرحلة بتعديل قياساتها ، ومن المستحب ان توضع برامج جمناستك الاجهزة مبسطة للناشئ حتى يمكنه السيطرة عليها ويجب الا نغفل أي جهاز وعلينا استبعاد الحركات الصعبة التي لا تناسب سنهم .

**مميزات جمناستك الأجهزة :**

.1 التعود على ممارسة التمارين المختلفة .

.2 العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .

.3 تكوين الاحساس الحركي بالعمل على الاجهزة .

.4 تنمية العضلات الكبيرة الاساسية .

.5 تنمية صفات نفسية كالجرأة والشجاعة وغيرها من السمات الارادية .

.6 تنمية الاحساس بالزمن .

* **جمناستك البطولات :**

هذه هي المرحلة الاخيرة من جمناستك التي يبغى كل لاعب جمناستك الوصول لها وغرضها الفوز في المباريات والبطولات بأداء الحركات في نطاق القوانين الموضوعة من الاتحاد الدولي وهذا لا يأتي الا اذا كان اللاعب مدربا تدريبا فنيا وبدنيا كافيا وعلى اللاعب الذي يدخل هذه البطولات ان يكون ملما ومستعدا لأداء تمريناته على اجهزة الجمناستك المختلفة .

**ان احسن عمر للتدريب على لعبة الجمناستك هو ( 5** – **6 ) سنوات وذلك :**

1 .لان الاطفال يتعلمون بسرعة حركات الجمناستك . -

2 .لديهم الشجاعة الكافية لأداء الحركات . -

3 .تطوير القوة لدى الاطفال يجب ان يبدا مبكرا" ويكون تطوير القوة خلال التدريب . -

4 .المطاطية لدى الاطفال والمرونة تكون في هذا العمر جيدة ويمكن تطويرها الى الأحسنن خلال التمرين .