**مـسـابـقــات الـرجــال :**

تتكون منافسات الـجـمـناستك للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين. وهي كالآتي:

1. الحركات الأرضية:

أحد أجهزة وألعاب الجمناستك الفني ، يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته 12\*12 متر مغطي بالسجاد و من تحته قطع لباد و من الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز و لامتصاص الهبوط. بدون مصاحبة موسيقية.

تتصف الحركات بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية ، الوقوف على اليدين ، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تقل عن 50 ثانية ولا تزيد عن 70 ثانية.

**2- حصان المقابض أو حصان الحلق:**

ارتفاعه 115 سم وفيه مقبضين ارتفاعها عن سطح الحصان 12 سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينها 40 – 45 سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة المفتوحة والمقصات وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط.

**3- الحلق:**

جهاز جمباز يتكون من حلقتين دائرية معلقة بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي 575 سم وبعد الحلقات عن الأرض 275 سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا هذه الحركات وحركات الربط تؤدى بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب . والتمارين المعاصرة للجمناستك تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك.

​ **4-** [**منصة القفز**](https://www.elsport.com/news/tag/%D9%85%D9%86%D8%B5%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%81%D8%B2)**​:**

من الأجهزة الأساسية في رياضة الجمباز لكلا من الذكور والإناث، ويطلق عليه أيضا اسم "حصان القفز" لشبه جسم المنصة وحجمها بهيئة الحصان. ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد بمسافة 25 م حسب القانون الدولي للجمباز ولوحة القفاز التي طولها 120 سم وعرضها 60 سم وارتفاعها 20 سم ومنصة القفز التي طولها 120 سم وعرضها 95 سم وارتفاعها 135 سم ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب أن يعرض قفزتين من مجموعتين مختلفتين من المجاميع الحركية لمنصة القفز. وعلى اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز.

**5-  المتوازي**:

جهاز جمباز يتكون من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد طوله 350 سم وارتفاعه 195 سم والمسافة بين العارضتين ( 42 – 52 سم) مرتكزة على جزأين جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين . تتكون تمارين المتوازي من حركات مرجحة ، طيران ، قوة تؤدى بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكاز مختلفة.

**6- العقلة:**

أحد أجهزة الجمباز ، يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة ، اللفات ، الطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه طول العارضة 240 سم وارتفاعها عن الأرض 275 **سم.**