

Η ενόργανη γυμναστική



Η ενόργανη γυμναστική των **ανδρών** αποτελείται από
αγωνίσματα: το έδαφος, το άλμα, τον πλάγιο , το
μονόζυγο, το δίζυγο και τους .

Η ενόργανη γυμναστική των γυναικών αποτελείται από
αγωνίσματα:

το έδαφος, το άλμα, το δίζυγο (τους ασύμμετρους ζυγούς) και
την ισορροπίας.

Το έδαφος των **γυναικών** εκτελείται με τη συνοδεία

Οι αθλητές και οι αθλήτριες της ενόργανης
παρουσιάζουν προγράμματα (συνθέσεις) με διάφορες
ασκήσεις.

Ο τελικός βαθμός που θα λάβει ο αθλητής ή η αθλήτρια
καθορίζεται τόσο από το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που
θα συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του, όσο κι από το αν θα τις
εκτελέσει

κρίκους ίππο 6 4 γυμναστικής σωστά
 μουσικής δοκό