



عارضة التوازن

جهاز عارضة التوازن أحد أجهزة الجمباز للإناث، تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10 سم. [1][2][3] وتقوم اللاعب بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.