

تتراوح مدة الجمباز الأرضي للرجال من 50 إلى 70 ثانية وخلال هذه المدة يجب أن يُقدم اللاعب سلسلة من الحركات التي تجمع بين عناصر القوة والمرونة والقفزات وإمساك الوضعيات بالإضافة إلى التوازن، وأن يتم الأداء وفق إيقاع متناغم والتحرك بكافة الاتجاهات وتغطية كافة المنطقة المخصصة، وعلى اللاعب أن يقوم بكافة الحركات المطلوبة كالزنبرك اليدوي أو دوران العجلة والشقلبة للأمام أو الخلف وإدخال بعض حركات الباليه والهبوط والقفز.