



Student ID

( ..... )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

اسم الطالب : .....

اسم المادة : الجيمنازيكيا المصن للرجال (3)

الفرقة : 1 2 3 4

الفصل الدراسي : 1 2

رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

السؤال الثاني :

اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

اذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء

### الشقلبة الأمامية على اليدين hand-spring

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين يجب أن يراعى اللاعب :

- أداء الحجلة لأعلى وللأمام مع ثني مفصل ركبة الرجل الطاعنه ورفع له لأعلى والذراعين لأعلى وعلى كامل إستقامتهم .
- النزول من الحجلة للأمام ولأسفل وليس لأسفل بالقرب من الرجل الطاعنه .
- لحظة لمس الأرض بالكفين يجب مرجه الرجل الخفيه بقوة مع قوة دفع الرجل الطاعنه لأعلى لتحريك الجسم للأمام ولأعلى .
- عمل شكل تقوس بسيط للظهر لحظة تحرك الجسم بعد دفع الأرض arch shape .
- الحفاظ على وضعيه الذراعين لأعلى وبجانب الأذنين والنظر للأمام ولأعلى .
- الحفاظ على زاوية الجذع مفتوحة وعدم ثني الجذع أو الركبتين .



## أذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات – لجنة حكام الأداء – لجنة حكام المرجع )

المجموعة الأولى هي لجنة الحكام **D** أو المعروفة بـ **Difficulty** أو حكام الصعوبات ، وهي مكونة من ( حكمين ) يقوموا بحساب الدرجة **D** ، والتي تعبر عن درجة الصعوبات التي قام بها لاعب الجمباز داخل الجملة الحركية له على الجهاز.

المجموعة الثانية هي لجنة الحكام **E** أو المعروفة بـ **Execution** أو حكام الأداء ، وهي مكونة من ( 5 حكام ) ويقوموا بتحديد الخصومات التي وقع فيها اللاعب أثناء أدائه للجملة. والقيمة العظمى لدرجة الأداء أو **E Score** هي **10.0** درجات . ويتم إستبعاد الدرجة الأعلى والدرجة الأدنى من درجات الخمسة حكام بهذه المجموعة ، أما الثلاث درجات المتبقية يتم حساب المتوسط لهم للحصول على قيمة الدرجة النهائية للأداء **Final E Score** .

بعد ذلك يتم جمع درجتى الـ **D** و الـ **E** معاً ثم تُطرح منهم أى خصومات أخرى للاعب ، والرقم المتبقي يكون هو الدرجة النهائية للاعب .

مجموعة الحكام **R** أو **Reference** أو الحكام المراجعين ، وهي مكونة من ( حكمين ) ، ويكون دورهم من خلال تقديم الدرجات المرجعية ، فى حين أن الدرجات التي تم إعطائها للاعب لم يتم احتسابها ، فيأتى دورهم كمرجع لدرجات باقى المحكمين ، فإذا كانت الفجوة بين درجة اللجنة **E** المسجلة للجنة **Executions** ودرجة **E** المسجلة للمراجعين تتجاوز الدرجة الممنوحة للاعب ، يتم حينها احتساب درجة **E** جديدة للاعب وذلك بإستخدام متوسط الدرجة بين درجة لجنة **E** ودرجة حكمة الـ **R** .

### ومن وظائف حكام اللجنة **D**

- كل حكم من هذه اللجنة يسجل تمرين اللاعب كاملاً بالرموز وكل واحد منهم يُقيم التمرين معتمداً على نفسه من دون تحيز ومن ثم يتم وضع درجة **D** النهائية ويسمح بالنقاش بينهم.
- يقوم حكام هذه اللجنة بإدخال درجة **D** فى الكمبيوتر .

تتكون درجة **D** من :

- قيمة صعوبة الحركات حسب الجدول فى القانون .
- قيمة الربط حسب القانون الخاص لكل جهاز .
- عدد وقيمة الحركة المنفذه من كل مجموعة .

### بينما من وظائف حكام اللجنة **E**

عليهم ملاحظة التمرين والانتباه للأخطاء وتطبيق الخصومات المناسبة بشكل صحيح وكل حكم يعتمد على نفسه من دون نقاش الحكام الآخرين .

عليهم تسجيل الخصومات لـ :

### أخطاء عامة الأخطاء الفنية أخطاء الأوضاع

عليهم إكمال تعبئة ورقة الخصومات مع التوقيع عليها أو إدخال الخصم فى جهاز الكمبيوتر.

يجب عليهم التمكن من تجهيز سجل خاص بهم بتقييم جميع تمارين اللاعبين .

وتذكر المادة 7.4 من قانون التحكيم الدولى للجمباز الفنى للرجال والخاصة بتقييم لجنة الحكام **D** بأنه : لا تعترف لجنة الحكام **D** بالحركة إذا إنحرفت بشكل واضح من خلال الأداء الذى تم وصفه .



Student ID

( ..... )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

..... : الفرقة

..... : الفصل الدراسي

..... : رقم النموذج

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

السؤال الثاني :

اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

أذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء

### الشقلبة الأمامية على اليدين hand-spring

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين يجب أن يراعى اللاعب :

- أداء الحجلة لأعلى وللأمام مع ثني مفصل ركبة الرجل الطاعنه ورفع له لأعلى والذراعين لأعلى وعلى كامل إستقامتهم .
- النزول من الحجلة للأمام ولأسفل وليس لأسفل بالقرب من الرجل الطاعنه .
- لحظة لمس الأرض بالكفين يجب مرجه الرجل الخفيه بقوة مع قوة دفع الرجل الطاعنه لأعلى لتحريك الجسم للأمام ولأعلى .
- عمل شكل تقوس بسيط للظهر لحظة تحرك الجسم بعد دفع الأرض arch shape .
- الحفاظ على وضعيه الذراعين لأعلى وبجانب الأذنين والنظر للأمام ولأعلى .
- الحفاظ على زاوية الجذع مفتوحة وعدم ثني الجذع أو الركبتين .



## أذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات – لجنة حكام الأداء – لجنة حكام المرجع )

المجموعة الأولى هي لجنة الحكام **D** أو المعروفة بـ **Difficulty** أو حكام الصعوبات ، وهي مكونة من ( حكمين ) يقوموا بحساب الدرجة **D** ، والتي تعبر عن درجة الصعوبات التي قام بها لاعب الجمباز داخل الجملة الحركية له على الجهاز.

المجموعة الثانية هي لجنة الحكام **E** أو المعروفة بـ **Execution** أو حكام الأداء ، وهي مكونة من ( 5 حكام ) ويقوموا بتحديد الخصومات التي وقع فيها اللاعب أثناء أدائه للجملة. والقيمة العظمى لدرجة الأداء أو **E Score** هي **10.0** درجات . ويتم إستبعاد الدرجة الأعلى والدرجة الأدنى من درجات الخمسة حكام بهذه المجموعة ، أما الثلاث درجات المتبقية يتم حساب المتوسط لهم للحصول على قيمة الدرجة النهائية للأداء **Final E Score** .

بعد ذلك يتم جمع درجتى الـ **D** و الـ **E** معاً ثم تُطرح منهم أى خصومات أخرى للاعب ، والرقم المتبقي يكون هو الدرجة النهائية للاعب .

مجموعة الحكام **R** أو **Reference** أو الحكام المراجعين ، وهي مكونة من ( حكمين ) ، ويكون دورهم من خلال تقديم الدرجات المرجعية ، فى حين أن الدرجات التي تم إعطائها للاعب لم يتم احتسابها ، فيأتى دورهم كمرجع لدرجات باقى المحكمين ، فإذا كانت الفجوة بين درجة اللجنة **E** المسجلة للجنة **Executions** ودرجة **E** المسجلة للمراجعين تتجاوز الدرجة الممنوحة للاعب ، يتم حينها احتساب درجة **E** جديدة للاعب وذلك بإستخدام متوسط الدرجة بين درجة لجنة **E** ودرجة حكمة الـ **R** .

### ومن وظائف حكام اللجنة **D**

- كل حكم من هذه اللجنة يسجل تمرين اللاعب كاملاً بالرموز وكل واحد منهم يُقيم التمرين معتمداً على نفسه من دون تحيز ومن ثم يتم وضع درجة **D** النهائية ويسمح بالنقاش بينهم.
- يقوم حكام هذه اللجنة بإدخال درجة **D** فى الكمبيوتر .

تتكون درجة **D** من :

- قيمة صعوبة الحركات حسب الجدول فى القانون .
- قيمة الربط حسب القانون الخاص لكل جهاز .
- عدد وقيمة الحركة المنفذه من كل مجموعة .

### بينما من وظائف حكام اللجنة **E**

عليهم ملاحظة التمرين والانتباه للأخطاء وتطبيق الخصومات المناسبة بشكل صحيح وكل حكم يعتمد على نفسه من دون نقاش الحكام الآخرين .

عليهم تسجيل الخصومات لـ :

### أخطاء عامة الأخطاء الفنية أخطاء الأوضاع

عليهم إكمال تعبئة ورقة الخصومات مع التوقيع عليها أو إدخال الخصم فى جهاز الكمبيوتر.

يجب عليهم التمكن من تجهيز سجل خاص بهم بتقييم جميع تمارين اللاعبين .

وتذكر المادة 7.4 من قانون التحكيم الدولى للجمباز الفنى للرجال والخاصة بتقييم لجنة الحكام **D** بأنه : لا تعترف لجنة الحكام **D** بالحركة إذا إنحرفت بشكل واضح من خلال الأداء الذى تم وصفه .



Student ID

( ..... )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... (محمد عبد الباقى) : اسم الطالب

..... (الحياتى...الذى...للوجاهل (3)) : اسم المادة

..... (1) (2) (3) (4) : الفرقة

..... (1) (2) : الفصل الدراسي

..... (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) : رقم النموذج

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

السؤال الثاني :

اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

أذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء

### الشقلبة الأمامية على اليدين hand-spring

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين يجب أن يراعى اللاعب :

- أداء الحجلة لأعلى وللأمام مع ثني مفصل ركبة الرجل الطاعنه ورفع له لأعلى والذراعين لأعلى وعلى كامل إستقامتهم .
- النزول من الحجلة للأمام ولأسفل وليس لأسفل بالقرب من الرجل الطاعنه .
- لحظة لمس الأرض بالكفين يجب مرجه الرجل الخفيه بقوة مع قوة دفع الرجل الطاعنه لأعلى لتحريك الجسم للأمام ولأعلى .
- عمل شكل تقوس بسيط للظهر لحظة تحرك الجسم بعد دفع الأرض arch shape .
- الحفاظ على وضعيه الذراعين لأعلى وبجانب الأذنين والنظر للأمام ولأعلى .
- الحفاظ على زاوية الجذع مفتوحة وعدم ثني الجذع أو الركبتين .



## أذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات – لجنة حكام الأداء – لجنة حكام المرجع )

المجموعة الأولى هي لجنة الحكام **D** أو المعروفة بـ **Difficulty** أو حكام الصعوبات ، وهي مكونة من ( حكمين ) يقوموا بحساب الدرجة **D** ، والتي تعبر عن درجة الصعوبات التي قام بها لاعب الجمناز داخل الجملة الحركية له على الجهاز.

المجموعة الثانية هي لجنة الحكام **E** أو المعروفة بـ **Execution** أو حكام الأداء ، وهي مكونة من ( 5 حكام ) ويقوموا بتحديد الخصومات التي وقع فيها اللاعب أثناء أدائه للجملة. والقيمة العظمى لدرجة الأداء أو **E Score** هي **10.0** درجات . ويتم إستبعاد الدرجة الأعلى والدرجة الأدنى من درجات الخمسة حكام بهذه المجموعة ، أما الثلاث درجات المتبقية يتم حساب المتوسط لهم للحصول على قيمة الدرجة النهائية للأداء **Final E Score** .

بعد ذلك يتم جمع درجتى الـ **D** و الـ **E** معاً ثم تُطرح منهم أى خصومات أخرى للاعب ، والرقم المتبقي يكون هو الدرجة النهائية للاعب .

مجموعة الحكام **R** أو **Reference** أو الحكام المراجعين ، وهي مكونة من ( حكمين ) ، ويكون دورهم من خلال تقديم الدرجات المرجعية ، فى حين أن الدرجات التي تم إعطائها للاعب لم يتم احتسابها ، فيأتى دورهم كمرجع لدرجات باقى المحكمين ، فإذا كانت الفجوة بين درجة اللجنة **E** المسجلة للجنة **Executions** ودرجة **E** المسجلة للمراجعين تتجاوز الدرجة الممنوحة للاعب ، يتم حينها احتساب درجة **E** جديدة للاعب وذلك بإستخدام متوسط الدرجة بين درجة لجنة **E** ودرجة حكمة الـ **R** .

### ومن وظائف حكام اللجنة **D**

- كل حكم من هذه اللجنة يسجل تمرين اللاعب كاملاً بالرموز وكل واحد منهم يُقيم التمرين معتمداً على نفسه من دون تحيز ومن ثم يتم وضع درجة **D** النهائية ويسمح بالنقاش بينهم.
- يقوم حكام هذه اللجنة بإدخال درجة **D** فى الكمبيوتر .

تتكون درجة **D** من :

- قيمة صعوبة الحركات حسب الجدول فى القانون .
- قيمة الربط حسب القانون الخاص لكل جهاز .
- عدد وقيمة الحركة المنفذة من كل مجموعة .

### بينما من وظائف حكام اللجنة **E**

عليهم ملاحظة التمرين والانتباه للأخطاء وتطبيق الخصومات المناسبة بشكل صحيح وكل حكم يعتمد على نفسه من دون نقاش الحكام الآخرين .

عليهم تسجيل الخصومات لـ :

### أخطاء عامة الأخطاء الفنية أخطاء الأوضاع

عليهم إكمال تعبئة ورقة الخصومات مع التوقيع عليها أو إدخال الخصم فى جهاز الكمبيوتر.

يجب عليهم التمكن من تجهيز سجل خاص بهم بتقييم جميع تمارين اللاعبين .

وتذكر المادة 7.4 من قانون التحكيم الدولى للجمناز الفنى للرجال والخاصة بتقييم لجنة الحكام **D** بأنه : لا تعترف لجنة الحكام **D** بالحركة إذا إنحرفت بشكل واضح من خلال الأداء الذى تم وصفه .



Student ID

( ..... )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

اسم الطالب : ( محمد عبد الباقى )

اسم المادة : الجيولوجيا للرجال (3)

الفرقة : 1 2 3 4

الفصل الدراسي : 1 2

رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

السؤال الثاني :

اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

اذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء

### الشقلبة الأمامية على اليدين hand-spring

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين يجب أن يراعى اللاعب :

- أداء الحجلة لأعلى وللأمام مع ثني مفصل ركبة الرجل الطاعنه ورفع له لأعلى والذراعين لأعلى وعلى كامل إستقامتهم .
- النزول من الحجلة للأمام ولأسفل وليس لأسفل بالقرب من الرجل الطاعنه .
- لحظة لمس الأرض بالكفين يجب مرجه الرجل الخلفيه بقوة مع قوة دفع الرجل الطاعنه لأعلى لتحريك الجسم للأمام ولأعلى .
- عمل شكل تقوس بسيط للظهر لحظة تحرك الجسم بعد دفع الأرض arch shape .
- الحفاظ على وضعيه الذراعين لأعلى وبجانب الأذنين والنظر للأمام ولأعلى .
- الحفاظ على زاوية الجذع مفتوحة وعدم ثني الجذع أو الركبتين .



## أذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات – لجنة حكام الأداء – لجنة حكام المرجع )

المجموعة الأولى هي لجنة الحكام **D** أو المعروفة بـ **Difficulty** أو حكام الصعوبات ، وهي مكونة من ( حكمين ) يقوموا بحساب الدرجة **D** ، والتي تعبر عن درجة الصعوبات التي قام بها لاعب الجمباز داخل الجملة الحركية له على الجهاز.

المجموعة الثانية هي لجنة الحكام **E** أو المعروفة بـ **Execution** أو حكام الأداء ، وهي مكونة من ( 5 حكام ) ويقوموا بتحديد الخصومات التي وقع فيها اللاعب أثناء أدائه للجملة. والقيمة العظمى لدرجة الأداء أو **E Score** هي **10.0** درجات . ويتم إستبعاد الدرجة الأعلى والدرجة الأدنى من درجات الخمسة حكام بهذه المجموعة ، أما الثلاث درجات المتبقية يتم حساب المتوسط لهم للحصول على قيمة الدرجة النهائية للأداء **Final E Score** .

بعد ذلك يتم جمع درجتى الـ **D** و الـ **E** معاً ثم تُطرح منهم أى خصومات أخرى للاعب ، والرقم المتبقي يكون هو الدرجة النهائية للاعب .

مجموعة الحكام **R** أو **Reference** أو الحكام المراجعين ، وهي مكونة من ( حكمين ) ، ويكون دورهم من خلال تقديم الدرجات المرجعية ، فى حين أن الدرجات التي تم إعطائها للاعب لم يتم احتسابها ، فيأتى دورهم كمرجع لدرجات باقى المحكمين ، فإذا كانت الفجوة بين درجة اللجنة **E** المسجلة للجنة **Executions** ودرجة **E** المسجلة للمراجعين تتجاوز الدرجة الممنوحة للاعب ، يتم حينها احتساب درجة **E** جديدة للاعب وذلك بإستخدام متوسط الدرجة بين درجة لجنة **E** ودرجة حكمة الـ **R** .

### ومن وظائف حكام اللجنة **D**

- كل حكم من هذه اللجنة يسجل تمرين اللاعب كاملاً بالرموز وكل واحد منهم يُقيم التمرين معتمداً على نفسه من دون تحيز ومن ثم يتم وضع درجة **D** النهائية ويسمح بالنقاش بينهم.
- يقوم حكام هذه اللجنة بإدخال درجة **D** فى الكمبيوتر .

تتكون درجة **D** من :

- قيمة صعوبة الحركات حسب الجدول فى القانون .
- قيمة الربط حسب القانون الخاص لكل جهاز .
- عدد وقيمة الحركة المنفذة من كل مجموعة .

### بينما من وظائف حكام اللجنة **E**

عليهم ملاحظة التمرين والانتباه للأخطاء وتطبيق الخصومات المناسبة بشكل صحيح وكل حكم يعتمد على نفسه من دون نقاش الحكام الآخرين .

عليهم تسجيل الخصومات لـ :

### أخطاء عامة الأخطاء الفنية أخطاء الأوضاع

عليهم إكمال تعبئة ورقة الخصومات مع التوقيع عليها أو إدخال الخصم فى جهاز الكمبيوتر.

يجب عليهم التمكن من تجهيز سجل خاص بهم بتقييم جميع تمارين اللاعبين .

وتذكر المادة 7.4 من قانون التحكيم الدولى للجمباز الفنى للرجال والخاصة بتقييم لجنة الحكام **D** بأنه : لا تعترف لجنة الحكام **D** بالحركة إذا إنحرفت بشكل واضح من خلال الأداء الذى تم وصفه .



Student ID

( ..... )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

اسم الطالب : (محمد عيسى) (بم)

اسم المادة : الجبازة (التقنية للرجحان) (3)

الفرقة : 1 ● 3 4

الفصل الدراسي : ● 2

رقم النموذج : 1 2 3 ● 5 6 7 8

1	A	B	●	D	31	A	B	C	●	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	●	C	D	32	●	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	●	D	33	●	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	●	34	A	●	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	●	C	D	35	A	B	C	●	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	●	D	36	A	B	C	●	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	●	37	A	B	●	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	●	C	D	38	A	B	●	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	●	D	39	A	B	C	●	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	●	C	D	40	A	●	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	●	D	41	A	B	C	●	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	●	42	A	B	●	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	●	43	A	B	●	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	●	B	C	D	44	A	B	●	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	●	D	45	A	B	●	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	●	46	A	●	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	●	D	47	A	B	C	●	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	●	48	A	●	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	●	B	C	D	49	A	●	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	●	D	50	●	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	●	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	●	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	●	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	●	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	●	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	●	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	●	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	●	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	●	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	●	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

السؤال الثاني :

اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

أذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء

### الشقلبة الأمامية على اليدين hand-spring

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين يجب أن يراعى اللاعب :

- أداء الحجلة لأعلى وللأمام مع ثني مفصل ركبة الرجل الطاعنه ورفع له لأعلى والذراعين لأعلى وعلى كامل إستقامتهم .
- النزول من الحجلة للأمام ولأسفل وليس لأسفل بالقرب من الرجل الطاعنه .
- لحظة لمس الأرض بالكفين يجب مرجه الرجل الخلفيه بقوة مع قوة دفع الرجل الطاعنه لأعلى لتحريك الجسم للأمام ولأعلى .
- عمل شكل تقوس بسيط للظهر لحظة تحرك الجسم بعد دفع الأرض arch shape .
- الحفاظ على وضعيه الذراعين لأعلى وبجانب الأذنين والنظر للأمام ولأعلى .
- الحفاظ على زاوية الجذع مفتوحة وعدم ثني الجذع أو الركبتين .



## أذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات – لجنة حكام الأداء – لجنة حكام المرجع )

المجموعة الأولى هي لجنة الحكام **D** أو المعروفة بـ **Difficulty** أو حكام الصعوبات ، وهي مكونة من ( حكمين ) يقوموا بحساب الدرجة **D** ، والتي تعبر عن درجة الصعوبات التي قام بها لاعب الجمباز داخل الجملة الحركية له على الجهاز.

المجموعة الثانية هي لجنة الحكام **E** أو المعروفة بـ **Execution** أو حكام الأداء ، وهي مكونة من ( 5 حكام ) ويقوموا بتحديد الخصومات التي وقع فيها اللاعب أثناء أدائه للجملة. والقيمة العظمى لدرجة الأداء أو **E Score** هي **10.0** درجات . ويتم إستبعاد الدرجة الأعلى والدرجة الأدنى من درجات الخمسة حكام بهذه المجموعة ، أما الثلاث درجات المتبقية يتم حساب المتوسط لهم للحصول على قيمة الدرجة النهائية للأداء **Final E Score** .

بعد ذلك يتم جمع درجتى الـ **D** و الـ **E** معاً ثم تُطرح منهم أى خصومات أخرى للاعب ، والرقم المتبقي يكون هو الدرجة النهائية للاعب .

مجموعة الحكام **R** أو **Reference** أو الحكام المراجعين ، وهي مكونة من ( حكمين ) ، ويكون دورهم من خلال تقديم الدرجات المرجعية ، فى حين أن الدرجات التي تم إعطائها للاعب لم يتم احتسابها ، فيأتى دورهم كمرجع لدرجات باقى المحكمين ، فإذا كانت الفجوة بين درجة اللجنة **E** المسجلة للجنة **Executions** ودرجة **E** المسجلة للمراجعين تتجاوز الدرجة الممنوحة للاعب ، يتم حينها احتساب درجة **E** جديدة للاعب وذلك بإستخدام متوسط الدرجة بين درجة لجنة **E** ودرجة حكمة الـ **R** .

### ومن وظائف حكام اللجنة **D**

- كل حكم من هذه اللجنة يسجل تمرين اللاعب كاملاً بالرموز وكل واحد منهم يُقيم التمرين معتمداً على نفسه من دون تحيز ومن ثم يتم وضع درجة **D** النهائية ويسمح بالنقاش بينهم.
- يقوم حكام هذه اللجنة بإدخال درجة **D** فى الكمبيوتر .

تتكون درجة **D** من :

- قيمة صعوبة الحركات حسب الجدول فى القانون .
- قيمة الربط حسب القانون الخاص لكل جهاز .
- عدد وقيمة الحركة المنفذه من كل مجموعة .

### بينما من وظائف حكام اللجنة **E**

عليهم ملاحظة التمرين والانتباه للأخطاء وتطبيق الخصومات المناسبة بشكل صحيح وكل حكم يعتمد على نفسه من دون نقاش الحكام الآخرين .

عليهم تسجيل الخصومات لـ :

### أخطاء عامة الأخطاء الفنية أخطاء الأوضاع

عليهم إكمال تعبئة ورقة الخصومات مع التوقيع عليها أو إدخال الخصم فى جهاز الكمبيوتر.

يجب عليهم التمكن من تجهيز سجل خاص بهم بتقييم جميع تمارين اللاعبين .

وتذكر المادة 7.4 من قانون التحكيم الدولى للجمباز الفنى للرجال والخاصة بتقييم لجنة الحكام **D** بأنه : لا تعترف لجنة الحكام **D** بالحركة إذا إنحرفت بشكل واضح من خلال الأداء الذى تم وصفه .

زمن الإمتحان : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة  
تاريخ الإمتحان : الثلاثاء 2021/3/16  
العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات  
و التعبير الحركي  
إمتحان مادة – الجمباز الفني للرجال (3) - الفرقة الثانية

## نموذج 1

- الدرجة (30 درجة) الاختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (50 نقطة) – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (مفالي) – قيمة السؤال هي 5 درجات

- ممنوع كتابة أى علامات على ورقة الأسئلة
- قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط فى ورقة الإجابة

### السؤال الأول : إختار الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات (a - b - c - d)

1	يقوم بحساب درجة الصعوبة لجنة الحكام ...	a	A	b	T	c	D	d	E
2	تبدأ مستويات الصعوبة لمهارات الجمباز الفني للرجال بالصعوبة ...	a	B	b	D	c	F	d	A
3	تنتهي مستويات الصعوبة لمهارات الجمباز الفني للرجال بالصعوبة ...	a	H	b	E	c	A	d	F
4	قيمة الصعوبة (D) هي ...	a	0.05	b	0.08	c	0.40	d	0.30
5	يتم خصم ..... درجة من درجة اللاعب في حالة ارتكابه لخطأ متوسط .	a	0.1	b	0.2	c	0.5	d	0.3
6	يتم خصم ..... درجة في حالة سقوط اللاعب من على الجهاز اثناء أداء الجملة .	a	0.1	b	1.0	c	0.01	d	10.0
7	عدد الحكام في لجنة الصعوبات هو .....	a	5	b	10	c	3	d	2
8	لجنة حكام الأداء تُعرف بلجنة ....	a	Difficulties	b	Performance	c	Execution	d	Judges
9	عدد الحكام في لجنة الأداء هو ....	a	6	b	2	c	8	d	5
10	مجموعة حكام الـ Reference هي لجنة حكام ...	a	الأداء	b	الخطوط	c	المرجع	d	المساعدين
11	معادلة احتساب الدرجة النهائية للاعب الجمباز هي ....	a	$F = D + E + (P)$	b	$F = D + E - (B)$	c	$F = D + E - (P)$	d	$F = E + D + (P)$
12	عدد أجهزة الجمباز الفني للرجال هو .....	a	5	b	8	c	6	d	7

13	مساحة الأداء على جهاز الحركات الأرضية مضاف لها الحافة المحيطة بها ، هي ... متر مربع					
	a	12 X 12	b	13 X 13	c	14 X 14
	d	16 X 16				
14	المسافة بين المقبضين على جهاز حصان الحلق هي ....					
	a	10 : 20 cm	b	20 : 30 cm	c	40 : 45 cm
	d	40 : 50 cm				
15	ابعاد المراتب الخاصة بالهبوط على جهاز حصان الحلق هي ... متر مربع					
	a	6 X 6	b	8 X 6	c	4 X 6
	d	4 X 4				
16	ارتفاع جهاز الحلق عن سطح الأرض هو ....					
	a	2.75 متر	b	200 سم	c	3.5 متر
	d	180 سم				
17	يبلغ طول مراتب الهبوط على جهاز الحلق ....					
	a	8 امتار	b	6 امتار	c	5 امتار
	d	2 متر				
18	جهاز طاولة القفز يعرف ب .....					
	a	Tumbling horse	b	Vault	c	Pommel horse
	d	Rings				
19	يبلغ ارتفاع طاولة القفز من المقدمة ..... متر ، ويبلغ عرضها ..... متر					
	a	0.95 – 135	b	135 – 95	c	95 – 1.35
	d	0.95 – 1.35				
20	مقاييس سلم القفز هي - الطول ..... سم العرض ..... سم الارتفاع ..... سم					
	a	50 - 120 – 60	b	20 – 60 – 100	c	30 – 60 – 120
	d	20 – 60 – 120				
21	عرض المساحة المخصصة للهبوط على جهاز طاولة القفز تبلغ من بداية المراتب ..... سم					
	a	95	b	150	c	0.95
	d	1.50				
22	ارتفاع جهاز المتوازيين عن سطح الأرض هو ..... سم					
	a	120	b	200	c	350
	d	290				
23	من الأجهزة التي يؤدي اللاعب عليها حركات ترك الجهاز وإعادة الإمساك به .....					
	a	الحركات الأرضية	b	حصان الحلق	c	طاولة القفز
	d	العقلة				
24	عرض مراتب الهبوط أسفل جهاز العقلة هو ..... سم					
	a	200	b	250	c	240
	d	280				
25	فرع الجمباز الخاص بالسيدات فقط هو ....					
	a	الجمباز الفني	b	جمباز الترامبولين	c	الجمباز الإيقاعي
	d	الباركور				
26	أجهزة الجمباز الفني للسيدات عددهم ....					
	a	5	b	6	c	3
	d	4				
27	يشترك الرجال والسيدات في الجمباز الفني على جهازي .....					
	a	المتوازيين وطاولة القفز	b	المتوازيين والحركات الأرضية	c	الحركات الأرضية والحلق
	d	طاولة القفز والحركات الأرضية				
28	عدد الأدوات المستخدمة في الجمباز الإيقاعي هو ....					
	a	6	b	5	c	2
	d	4				

29	ارتفاع مقدمة جهاز طاولة القفز في الجُمباز الفني للسيدات هو .... سم					
	a	130	b	125	c	135
153	d					
30	مساحة الأداء في الجُمباز الايقاعي هي .... متر مربع					
	a	12 X 12	b	13 X 13	c	15 X 15
14 X 14	d					
31	الحد الأدنى لارتفاع الصالات الخاصة بالجُمباز الايقاعي هو .... متر					
	a	15	b	12	c	8
10	d					
32	تأسس الاتحاد الدولي للجُمباز في عام .....					
	a	1818	b	1819	c	1810
1881	d					
33	تم تعديل شكل حصان القفز ليصبح طاولة القفز في عام .....					
	a	2010	b	2001	c	1990
1935	d					
34	اخر أنواع الجُمباز المنضمة للاتحاد الدولي للجُمباز هي ....					
	a	الجُمباز الايقاعي	b	الجُمباز للجميع	c	الباركور
الاكروبات	d					
35	الفرع المختص بالعروض الرياضية داخل الاتحاد الدولي للجُمباز هو ....					
	a	الجُمباز العام	b	الجُمباز الايقاعي	c	الجُمباز الفني
الجُمباز للجميع	d					
36	في جُمباز الايروبيك تكون مسابقات المجموعات للرجال مكونه من عدد .... افراد					
	a	4	b	5	c	6
8	d					
37	مساحة الأداء في جُمباز الايروبيك لمسابقات الفردي هي .... متر مربع					
	a	10 X 10	b	12 X 12	c	6 X 6
7 X 7	d					
38	Tumbling track هو من المسابقات الخاصة بفرع .....					
	a	الايروبيك	b	الترمبولين	c	الباركور
الاكروبات	d					
39	من المسابقات الغير موجودة في جُمباز الاكروبات .....					
	a	زوجي مختلط	b	مجموعات رجال	c	فردي رجال
زوجي سيدات	d					
40	الحد الأقصى لزمان الأداء في جميع مسابقات جُمباز الاكروبات هو .... ثانية					
	a	230	b	150	c	180
160	d					
41	تم تسجيل فرع الباركور كنوع من أنواع الجُمباز في الاتحاد الدولي عام .....					
	a	2020	b	2019	c	2006
2017	d					
42	تعرف مهارة الـ front handspring بـ .....					
	a	الشقلبة الهوائية	b	الشقلبة الأمامية على اليدين	c	الشقلبة المزدوجة
الدورة الامامية	d					
43	مساحة الأداء في جُمباز الاكروبات هي ..... متر مربع					
	a	169	b	150	c	144
120	d					
44	عدد مسابقات فرع جُمباز الترمبولين هو .....					
	a	4 مسابقات	b	3 مسابقات	c	مسابقتان
مسابقة واحدة	d					

تأسس الإتحاد المصري للجيمباز عام .....							45
1835	d	1934	c	1935	b	1990	a
عدد فروع الجيمباز المسجلة بالاتحاد المصري حتى الان هو ....							46
6 أنواع	d	3 أنواع	c	5 أنواع	b	8 أنواع	a
في مسابقة الفردي العام في بطولات الجيمباز الفني للرجال ، اذا بدأ اللاعب على جهاز طاولة القفز يكون الجهاز التالي له هو ...							47
العلق	d	الحركات الأرضية	c	العقلة	b	المتوازيين	a
من الأجهزة التي يؤدي عليها اللاعب حركات قوة وثبات ....							48
حصان العلق	d	العلق	c	طاولة القفز	b	العقلة	a
يمكن ان تؤدي مهارة الـ handspring على جهاز .....							49
العلق	d	المتوازيين	c	الحركات الأرضية	b	العقلة	a
مجموع عدد أجهزة الرجال والسيدات في الجيمباز الفني دون تكرار هو .....							50
5 أجهزة	d	8 أجهزة	c	10 أجهزة	b	6 أجهزة	a

السؤال الثاني : اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

- 51

4

- اذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء .
- اذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات - لجنة حكام الأداء - لجنة حكام المرجع ) .

انتهت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق

زمن الإمتحان : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة  
تاريخ الإمتحان : الثلاثاء 2021/3/16  
العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الجيمباز والتمرينات  
و التعبير الحركي  
إمتحان مادة – الجيمباز الفني للرجال (3) - الفرقة الثانية

## نموذج 2

- الدرجة (30 درجة) الاختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (50 نقطة – قيمة كل نقطة هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (مفالي) – قيمة السؤال هي 5 درجات

- ممنوع كتابة أي علامات على ورقة الأسئلة
- قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط في ورقة الإجابة

### السؤال الأول : إختار الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات ( a - b - c - d )

1	لجنة حكام الأداء تُعرف بلجنة ....	a	Difficulties	b	Performance	c	Execution	d	Judges
2	عدد الحكام في لجنة الأداء هو ....	a	6	b	5	c	8	d	2
3	مساحة الأداء على جهاز الحركات الأرضية مضاف لها الحافة المحيطة بها ، هي ... متر مربع	a	12 X 12	b	13 X 13	c	14 X 14	d	16 X 16
4	المسافة بين المقبضين على جهاز حسان الحلق هي ....	a	10 : 20 cm	b	20 : 30 cm	c	40 : 45 cm	d	40 : 50 cm
5	ابعاد المراتب الخاصة بالهبوط على جهاز حسان الحلق هي ... متر مربع	a	6 X 6	b	8 X 6	c	4 X 6	d	4 X 4
6	ارتفاع جهاز الحلق عن سطح الأرض هو ....	a	2.75 متر	b	200 سم	c	3.5 متر	d	180 سم
7	عرض المساحة المخصصة للهبوط على جهاز طاولة القفز تبلغ من بداية المراتب ..... سم	a	95	b	150	c	0.95	d	1.50
8	ارتفاع جهاز المتوازيين عن سطح الأرض هو ..... سم	a	120	b	200	c	350	d	290
9	من الأجهزة التي يؤدي اللاعب عليها حركات ترك الجهاز وإعادة الإمساك به ....	a	الحركات الارضية	b	حسان الحلق	c	طاولة القفز	d	العقلة
10	عرض مراتب الهبوط اسفل جهاز العقلة هو ..... سم	a	200	b	250	c	240	d	280
11	الحد الأدنى لارتفاع الصالات الخاصة بالجيمباز الايقاعي هو ... متر	a	15	b	12	c	8	d	10
12	تأسس الاتحاد الدولي للجيمباز في عام .....	a	1818	b	1819	c	1810	d	1881

13	تم تعديل شكل حصان القفز ليصبح طاولة القفز في عام .....					
	a	2010	b	2001	c	1990
	d	1935				
14	تبدأ مستويات الصعوبة لمهارات الجُمباز الفني للرجال بالصعوبة ...					
	a	B	b	D	c	F
	d	A				
15	تنتهي مستويات الصعوبة لمهارات الجُمباز الفني للرجال بالصعوبة ...					
	a	H	b	E	c	A
	d	F				
16	قيمة الصعوبة (D) هي ...					
	a	0.05	b	0.08	c	0.40
	d	0.30				
17	يتم خصم ..... درجة من درجة اللاعب في حالة ارتكابه لخطأ متوسط .					
	a	0.1	b	0.2	c	0.5
	d	0.3				
18	مجموعة حكام الـ Reference هي لجنة حكام ...					
	a	الأداء	b	الخطوط	c	المرجع
	d	المساعدين				
19	معادلة احتساب الدرجة النهائية للاعب الجُمباز هي ....					
	a	$F = D + E + (P)$	b	$F = D + E - (B)$	c	$F = D + E - (P)$
	d	$F = E + D + (P)$				
20	عدد أجهزة الجُمباز الفني للرجال هو .....					
	a	5	b	8	c	6
	d	7				
21	عدد الأدوات المستخدمة في الجُمباز الايقاعي هو ....					
	a	6	b	4	c	2
	d	5				
22	ارتفاع مقدمة جهاز طاولة القفز في الجُمباز الفني للسيدات هو .... سم					
	a	130	b	125	c	135
	d	153				
23	مساحة الأداء في الجُمباز الايقاعي هي .... متر مربع					
	a	12 X 12	b	13 X 13	c	15 X 15
	d	14 X 14				
24	Tumbling track هو من المسابقات الخاصة بفرع .....					
	a	الايروبك	b	الترمبولين	c	الباركور
	d	الاكروبات				
25	من المسابقات الغير موجودة في جُمباز الاكروبات .....					
	a	زوجي مختلط	b	مجموعات رجال	c	فردى رجال
	d	زوجي سيدات				
26	الحد الأقصى لزمان الأداء في جميع مسابقات جُمباز الاكروبات هو .... ثانية					
	a	230	b	180	c	150
	d	160				
27	تم تسجيل فرع الباركور كنوع من أنواع الجُمباز في الاتحاد الدولي عام .....					
	a	2020	b	2017	c	2006
	d	2019				
28	في مسابقة الفردي العام في بطولات الجُمباز الفني للرجال ، اذا بدأ اللاعب على جهاز طاولة القفز يكون الجهاز التالى له هو ...					
	a	المتوازيين	b	العقلة	c	الحركات الأرضية
	d	الحلق				

29	من الأجهزة التي يؤدي عليها اللاعب حركات قوة وثبات ....					
	a	b	c	d	حصان الحلق	العقلة
30	يمكن ان تؤدي مهارة الـ handspring على جهاز .....					
	a	b	c	d	الحركات الأرضية	العقلة
31	آخر أنواع الجمباز المنضمة للاتحاد الدولي للجمباز هي ....					
	a	b	c	d	الاكروبات	الجمباز الايقاعي
32	الفرع المختص بالعروض الرياضية داخل الاتحاد الدولي للجمباز هو ....					
	a	b	c	d	الجمباز للجميع	الجمباز العام
33	مجموع عدد أجهزة الرجال والسيدات في الجمباز الفني دون تكرار هو .....					
	a	b	c	d	5 اجهزة	6 اجهزة
34	عدد مسابقات فرع جمباز الترمبولين هو .....					
	a	b	c	d	مسابقة واحدة	4 مسابقات
35	تأسس الإتحاد المصري للجمباز عام .....					
	a	b	c	d	1835	1990
36	عدد فروع الجمباز المسجلة بالاتحاد المصري حتى الان هو ....					
	a	b	c	d	6 انواع	8 انواع
37	يقوم بحساب درجة الصعوبة لجنة الحكام ...					
	a	b	c	d	E	A
38	يتم خصم ..... درجة في حالة سقوط اللاعب من على الجهاز اثناء أداء الجملة .					
	a	b	c	d	10.0	0.1
39	عدد الحكام في لجنة الصعوبات هو .....					
	a	b	c	d	2	5
40	يبلغ طول مراتب الهبوط على جهاز الحلق ....					
	a	b	c	d	2 متر	8 امتار
41	جهاز طاولة القفز يعرف بـ .....					
	a	b	c	d	Rings	Tumbling horse
42	يبلغ ارتفاع طاولة القفز من المقدمة ..... متر ، ويبلغ عرضها ..... متر					
	a	b	c	d	0.95 – 1.35	0.95 – 135
43	مقاييس سلم القفز هي - الطول ..... سم العرض ..... سم الارتفاع ..... سم					
	a	b	c	d	20 – 60 – 120	50 - 120 – 60
44	فرع الجمباز الخاص بالسيدات فقط هو ....					
	a	b	c	d	الباركور	الجمباز الفني

أجهزة الجمباز الفني للسيدات عددهم ....							45
a	5	b	6	c	3	d	4
يشترك الرجال والسيدات في الجمباز الفني على جهازي .....							46
a	المتوازيين وطولة الففز	b	المتوازيين والحركات الارضية	c	الحركات الأرضية والحلق	d	طاولة الففز والحركات الارضية
تعرف مهارة الـ front handspring بـ .....							47
a	الشقلبة الهوائية	b	الشقلبة الأمامية على اليدين	c	الشقلبة المزدوجة	d	الدورة الامامية
مساحة الأداء في جمباز الاكروبات هي ..... متر مربع							48
a	169	b	150	c	144	d	120
في جمباز الايروبك تكون مسابقات المجموعات للرجال مكونه من عدد .... افراد							49
a	5	b	4	c	6	d	8
مساحة الأداء في جمباز الايروبك لمسابقات الفردي هي ..... متر مربع							50
a	10 X 10	b	12 X 12	c	6 X 6	d	7 X 7

السؤال الثاني : اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

– 51

4

- اذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء .
- اذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات – لجنة حكام الأداء – لجنة حكام المرجع ) .

انتهت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق

زمن الإمتحان : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة  
تاريخ الإمتحان : الثلاثاء 2021/3/16  
العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمرينات  
و التعبير الحركي  
إمتحان مادة – الجمناز الفني للرجال (3) - الفرقة الثانية

## نموذج 3

- الدرجة (30 درجة) الاختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (50 نقطة) – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (مقالي) – قيمة السؤال هي 5 درجات

- ممنوع كتابة أى علامات على ورقة الأسئلة
- قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط في ورقة الإجابة

### السؤال الأول : إختار الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات ( a - b - c - d )

1	عدد الحكام في لجنة الأداء هو ....	a	6	b	2	c	8	d	5
2	مجموعة حكام ال Reference هي لجنة حكام ...	a	الأداء	b	الخطوط	c	المرجع	d	المساعدين
3	معادلة احتساب الدرجة النهائية للاعب الجمناز هي ....	a	$F = D + E + (P)$	b	$F = D + E - (B)$	c	$F = D + E - (P)$	d	$F = E + D + (P)$
4	عرض مراتب الهبوط اسفل جهاز العقلة هو .... سم	a	200	b	250	c	240	d	280
5	فرع الجمناز الخاص بالسيدات فقط هو ....	a	الجمناز الفني	b	جمناز الترامبولين	c	الجمناز الايقاعي	d	الباركور
6	أجهزة الجمناز الفني للسيدات عددهم ....	a	5	b	6	c	3	d	4
7	الفرع المختص بالعروض الرياضية داخل الاتحاد الدولي للجمناز هو ....	a	الجمناز العام	b	الجمناز الايقاعي	c	الجمناز الفني	d	الجمناز للجميع
8	في جمناز الايرويك تكون مسابقات المجموعات للرجال مكونه من عدد .... افراد	a	4	b	5	c	6	d	8
9	مساحة الأداء في جمناز الايرويك لمسابقات الفردي هي .... متر مربع	a	10 X 10	b	12 X 12	c	6 X 6	d	7 X 7
10	Tumbling track هو من المسابقات الخاصة بفرع .....	a	الايرويك	b	الترمبولين	c	الباركور	d	الاكروبات
11	مساحة الأداء في جمناز الاكروبات هي ..... متر مربع	a	169	b	150	c	144	d	120
12	عدد مسابقات فرع جمناز الترمبولين هو .....	a	4 مسابقات	b	3 مسابقات	c	مسابقتان	d	مسابقة واحدة

13	تأسس الإتحاد المصري للجذب عام .....					
	a	1990	b	1935	c	1934
	d	1835				
14	مقاييس سلم القفز هي - الطول ..... سم العرض ..... سم الارتفاع ..... سم					
	a	50 - 120 - 60	b	20 - 60 - 100	c	30 - 60 - 120
	d	20 - 60 - 120				
15	عرض المساحة المخصصة للهبوط على جهاز طاولة القفز تبلغ من بداية المراتب ..... سم					
	a	95	b	150	c	0.95
	d	1.50				
16	ارتفاع جهاز المتوازيين عن سطح الأرض هو ..... سم					
	a	120	b	200	c	350
	d	290				
17	من الأجهزة التي يؤدي اللاعب عليها حركات ترك الجهاز وإعادة الإمساك به .....					
	a	الحركات الأرضية	b	حصان الحلق	c	طاولة القفز
	d	العقلة				
18	قيمة الصعوبة (A) هي ...					
	a	0.10	b	0.01	c	0.40
	d	0.30				
19	يتم خصم ..... درجة من درجة اللاعب في حالة ارتكابه لخطأ متوسط .					
	a	0.1	b	0.2	c	0.5
	d	0.3				
20	يتم خصم ..... درجة في حالة سقوط اللاعب من على الجهاز أثناء أداء الجملة .					
	a	0.1	b	1.0	c	0.01
	d	10.0				
21	ابعاد المراتب الخاصة بالهبوط على جهاز حصان الحلق هي ... متر مربع					
	a	6 X 6	b	8 X 6	c	4 X 6
	d	4 X 4				
22	ارتفاع جهاز الحلق عن سطح الأرض هو ....					
	a	2.75 متر	b	180 سم	c	3.5 متر
	d	200 سم				
23	يبلغ طول مراتب الهبوط على جهاز الحلق ....					
	a	8 امتار	b	6 امتار	c	5 امتار
	d	2 متر				
24	من المسابقات الغير موجودة في جيمباز الاكروبات .....					
	a	زوجي مختلط	b	مجموعات رجال	c	فردى رجال
	d	زوجي سيدات				
25	الحد الأقصى لزمان الأداء في جميع مسابقات جيمباز الاكروبات هو .... ثانية					
	a	230	b	150	c	180
	d	160				
26	تم تسجيل فرع الباركور كنوع من أنواع الجيمباز في الإتحاد الدولي عام .....					
	a	2020	b	2019	c	2006
	d	2017				
27	تعرف مهارة الـ front handspring بـ .....					
	a	الشقلبة الهوائية	b	الشقلبة الأمامية على اليدين	c	الشقلبة المزدوجة
	d	الدورة الامامية				
28	من الأجهزة التي يؤدي عليها اللاعب حركات قوة وثبات ....					
	a	الحلق	b	طاولة القفز	c	العقلة
	d	حصان الحلق				

29	يمكن ان تؤدي مهارة الـ handspring على جهاز ..... .					
	a	b	c	d	الحلق	العقلة
30	مجموع عدد أجهزة الرجال والسيدات في الجُمباز الفني دون تكرار هو ..... .					
	a	b	c	d	5 أجهزة	6 أجهزة
31	مساحة الأداء في الجُمباز الايقاعي هي ... متر مربع					
	a	b	c	d	14 X 14	12 X 12
32	الحد الأدنى لارتفاع الصالات الخاصة بالجُمباز الايقاعي هو ... متر					
	a	b	c	d	10	15
33	تأسس الاتحاد الدولي للجُمباز في عام .....					
	a	b	c	d	1881	1818
34	عدد فروع الجُمباز المسجلة بالاتحاد المصري حتى الان هو .... .					
	a	b	c	d	6 أنواع	8 أنواع
35	في مسابقة الفردي العام في بطولات الجُمباز الفني للرجال ، اذا بدأ اللاعب على جهاز طاولة القفز يكون الجهاز التالي له هو ...					
	a	b	c	d	الحلق	المتوازيين
36	جهاز طاولة القفز يعرف بـ .....					
	a	b	c	d	Rings	Tumbling horse
37	يبلغ عرض طاولة القفز ..... سم ، ويبلغ ارتفاعها من المقدمة ..... متر					
	a	b	c	d	0.95 – 1.35	0.95 – 135
38	يشارك الرجال والسيدات في الجُمباز الفني على جهازي .....					
	a	b	c	d	طاولة القفز والحركات الأرضية	المتوازيين وطاولة القفز
39	عدد الأدوات المستخدمة في الجُمباز الايقاعي هو ....					
	a	b	c	d	4	6
40	ارتفاع مقدمة جهاز طاولة القفز في الجُمباز الفني للسيدات هو .... سم					
	a	b	c	d	153	130
41	عدد الحكام في لجنة الصعوبات هو .....					
	a	b	c	d	2	5
42	لجنة حكام الأداء تُعرف بلجنة ....					
	a	b	c	d	Judges	Difficulties
43	عدد أجهزة الجُمباز الفني للرجال هو .....					
	a	b	c	d	7	5
44	مساحة الأداء على جهاز الحركات الأرضية مضاف لها الحافة المحيطة بها ، هي ... متر مربع					
	a	b	c	d	16 X 16	12 X 12

يقوم بحساب درجة الصعوبة لجنة الحكام ...							45
E	d	D	c	T	b	A	a
تبدأ مستويات الصعوبة لمهارات الجباز الفني للرجال بالصعوبة ...							46
A	d	F	c	D	b	B	a
تنتهي مستويات الصعوبة لمهارات الجباز الفني للرجال بالصعوبة ...							47
F	d	A	c	E	b	H	a
المسافة بين المقبضين على جهاز حصان الحلق هي ....							48
40 : 50 cm	d	40 : 45 cm	c	20 : 30 cm	b	10 : 20 cm	a
تم تعديل شكل حصان القفز ليصبح طاولة القفز في عام .....							49
2012	d	1990	c	2001	b	2010	a
اخر أنواع الجباز المنضمة للاتحاد الدولي للجباز هي ....							50
الاكروبات	d	الباركور	c	الجباز للجميع	b	الجباز الايقاعي	a

السؤال الثاني : اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

- 51

- اذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء .
- اذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات - لجنة حكام الأداء - لجنة حكام المرجع ) .

انتهت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق

زمن الإمتحان : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة  
تاريخ الإمتحان : الثلاثاء 2021/3/16  
العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمرينات  
و التعبير الحركي  
إمتحان مادة – الجمناز الفني للرجال (3) - الفرقة الثانية

## نموذج 4

- الدرجة (30 درجة) الاختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (50 نقطة) – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (مقالي) – قيمة السؤال هي 5 درجات

- ممنوع كتابة أى علامات على ورقة الأسئلة
- قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط فى ورقة الإجابة

### السؤال الأول : إختار الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات ( a - b - c - d )

1	من الأجهزة التي يؤدي عليها اللاعب حركات قوة وثبات ....	a	العقلة	b	طاولة القفز	c	الحلق	d	حصان الحلق
2	يمكن ان تؤدى مهارة الـ handspring على جهاز .....	a	العقلة	b	الحركات الأرضية	c	المتوازيين	d	الحلق
3	مجموع عدد أجهزة الرجال والسيدات في الجمناز الفني دون تكرار هو .....	a	6 أجهزة	b	10 أجهزة	c	8 أجهزة	d	5 أجهزة
4	تأسس الاتحاد الدولي للجمناز في عام .....	a	1818	b	1819	c	1810	d	1881
5	تم تعديل شكل حصان القفز ليصبح طاولة القفز في عام .....	a	2010	b	2001	c	1990	d	1935
6	أخر أنواع الجمناز المنضمة للاتحاد الدولي للجمناز هي ....	a	الجمناز الايقاعي	b	الجمناز للجميع	c	الباركور	d	الاكروبات
7	الفرع المختص بالعروض الرياضية داخل الاتحاد الدولي للجمناز هو ....	a	الجمناز العام	b	الجمناز الايقاعي	c	الجمناز الفني	d	الجمناز للجميع
8	تعرف مهارة الـ front handspring بـ .....	a	الشقلبة الهوائية	b	الشقلبة الأمامية على اليدين	c	الشقلبة المزدوجة	d	الدورة الامامية
9	مساحة الأداء في جمناز الاكروبات هي ..... متر مربع	a	169	b	150	c	144	d	120
10	عدد مسابقات فرع جمناز الترمبولين هو .....	a	4 مسابقات	b	3 مسابقات	c	مسابقتان	d	مسابقة واحدة
11	يبلغ طول مراتب الهبوط على جهاز الحلق ....	a	8 امتار	b	6 امتار	c	5 امتار	d	2 متر
12	جهاز طاولة القفز يعرف بـ .....	a	Tumbling horse	b	Rings	c	Pommel horse	d	Vault

13	يبلغ ارتفاع طاولة القفز من المقدمة ..... متر ، ويبلغ عرضها ..... متر					
	a	0.95 – 135	b	135 – 95	c	95 – 1.35
	d	0.95 – 1.35				
14	عرض مراتب الهبوط اسفل جهاز العقلة هو ..... سم					
	a	200	b	250	c	240
	d	280				
15	فرع الجمباز الخاص بالسيدات فقط هو ...					
	a	الجمباز الفني	b	جمباز الترامبولين	c	الجمباز الايقاعي
	d	الباركور				
16	أجهزة الجمباز الفني للسيدات عددهم ....					
	a	5	b	6	c	3
	d	4				
17	يقوم بحساب درجة الصعوبة لجنة الحكام ...					
	a	A	b	T	c	D
	d	E				
18	تبدأ مستويات الصعوبة لمهارات الجمباز الفني للرجال بالصعوبة ...					
	a	B	b	D	c	F
	d	A				
19	تنتهي مستويات الصعوبة لمهارات الجمباز الفني للرجال بالصعوبة ...					
	a	H	b	E	c	A
	d	F				
20	قيمة الصعوبة (D) هي ...					
	a	0.05	b	0.08	c	0.40
	d	0.30				
21	يتم خصم ..... درجة من درجة اللاعب في حالة ارتكابه لخطأ متوسط .					
	a	0.1	b	0.2	c	0.5
	d	0.3				
22	ابعاد المراتب الخاصة بالهبوط على جهاز حصان الحلق هي ... متر مربع					
	a	6 X 6	b	8 X 6	c	4 X 6
	d	4 X 4				
23	ارتفاع جهاز الحلق عن سطح الأرض هو ....					
	a	2.75 متر	b	200 سم	c	3.5 متر
	d	180 سم				
24	يشترك الرجال والسيدات في الجمباز الفني على جهازي .....					
	a	المتوازيين وطاولة القفز	b	المتوازيين والحركات الارضية	c	الحركات الأرضية والحلق
	d	طاولة القفز والحركات الارضية				
25	عدد الأدوات المستخدمة في الجمباز الايقاعي هو ....					
	a	6	b	5	c	2
	d	4				
26	ارتفاع مقدمة جهاز طاولة القفز في الجمباز الفني للسيدات هو .... سم					
	a	130	b	125	c	135
	d	153				
27	من المسابقات الغير موجودة في جمباز الاكروبات .....					
	a	زوجي مختلط	b	مجموعات رجال	c	فردى رجال
	d	زوجي سيدات				
28	الحد الأقصى لزمان الأداء في جميع مسابقات جمباز الاكروبات هو .... ثانية					
	a	230	b	150	c	180
	d	160				

29	تم تسجيل فرع الباركور كنوع من أنواع الجُمباز في الاتحاد الدولي عام .....					
	a	2020	b	2019	c	2006
	d	2017				
30	تأسس الإتحاد المصري للجُمباز عام .....					
	a	1990	b	1935	c	1934
	d	1835				
31	عدد فروع الجُمباز المسجلة بالاتحاد المصري حتى الان هو .... .					
	a	8 أنواع	b	5 أنواع	c	3 أنواع
	d	6 أنواع				
32	في مسابقة الفردي العام في بطولات الجُمباز الفني للرجال ، اذا بدأ اللاعب على جهاز طاولة القفز يكون الجهاز التالي له هو ...					
	a	المتوازيين	b	العقلة	c	الحركات الأرضية
	d	الحلق				
33	عرض المساحة المخصصة للهبوط على جهاز طاولة القفز تبلغ من بداية المراتب ..... سم					
	a	95	b	150	c	0.95
	d	1.50				
34	ارتفاع جهاز المتوازيين عن سطح الأرض هو ..... سم					
	a	120	b	200	c	350
	d	290				
35	من الأجهزة التي يؤدي اللاعب عليها حركات ترك الجهاز وإعادة الإمساك به .....					
	a	الحركات الأرضية	b	حصان الحلق	c	طاولة القفز
	d	العقلة				
36	عدد الحكام في لجنة الأداء هو ....					
	a	6	b	2	c	8
	d	5				
37	مجموعة حكام الـ Reference هي لجنة حكام ...					
	a	الأداء	b	الخطوط	c	المرجع
	d	المساعدين				
38	معادلة احتساب الدرجة النهائية للاعب الجُمباز هي ....					
	a	$F = D + E + (P)$	b	$F = D + E - (B)$	c	$F = D + E - (P)$
	d	$F = E + D + (P)$				
39	مقاييس سلم القفز هي - الطول ..... سم العرض ..... سم الارتفاع ..... سم					
	a	50 - 120 - 60	b	20 - 60 - 100	c	30 - 60 - 120
	d	20 - 60 - 120				
40	يتم خصم ..... درجة في حالة سقوط اللاعب من على الجهاز اثناء أداء الجملة .					
	a	0.1	b	1.0	c	0.01
	d	10.0				
41	عدد الحكام في لجنة الصعوبات هو .....					
	a	5	b	10	c	3
	d	2				
42	لجنة حكام الأداء تُعرف بلجنة ....					
	a	Difficulties	b	Performance	c	Execution
	d	Judges				
43	المسافة بين المقبضين على جهاز حصان الحلق هي ....					
	a	10 : 20 cm	b	20 : 30 cm	c	40 : 45 cm
	d	40 : 50 cm				
44	عدد أجهزة الجُمباز الفني للرجال هو .....					
	a	5	b	8	c	6
	d	7				

45	مساحة الأداء على جهاز الحركات الأرضية مضاف لها الحافة المحيطة بها ، هي ... متر مربع					
	a	12 X 12	b	13 X 13	c	14 X 14
	d	16 X 16				
46	في جمباز الايروبيك تكون مسابقات المجموعات للرجال مكونه من عدد ... افراد					
	a	4	b	5	c	6
	d	8				
47	مساحة الأداء في جمباز الايروبيك لمسابقات الفردي هي ..... متر مربع					
	a	10 X 10	b	12 X 12	c	6 X 6
	d	7 X 7				
48	Tumbling track هو من المسابقات الخاصة بفرع .....					
	a	الايروبك	b	الترمبولين	c	الباركور
	d	الاكروبات				
49	مساحة الأداء في الجمباز الايقاعي هي .... متر مربع					
	a	12 X 12	b	13 X 13	c	15 X 15
	d	14 X 14				
50	الحد الأدنى لارتفاع الصالات الخاصة بالجمباز الايقاعي هو .... متر					
	a	8	b	12	c	15
	d	10				

السؤال الثاني : اختر سؤال واحد فقط من السؤالين التاليين ثم أجب عنه

- 51

4

- اذكر ما يجب مراعاته عند أداء مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين من حيث شكل الجسم خلال مراحل الأداء .
- اذكر عدد و وظيفة كل من ( لجنة حكام الصعوبات - لجنة حكام الأداء - لجنة حكام المرجع ) .

انتهت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق