

الفصل الدراسي الثاني
 زمن الإمتحان : ساعتان
 الدرجة : 30 درجة
 تاريخ الإمتحان : الخميس 2021/6/24
 العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية
 قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات
 و التعبير الحركي
 إمتحان مقرر – الجمباز الفني للرجال (4) - الفرقة الثانية

نموذج 1

- الدرجة (30 درجة) الإختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (40 نقطة – قيمة كل نقطة هي 1/2 درجة)
- السؤال الثاني (16 نقطة – قيمة كل نقطة هي 1/2 درجة)
- السؤال الثالث (مقالي) قيمته – درجتان

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

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات (a - b - c - d) (20 درجة)

1	من الممكن مساعدة لاعب الجمباز عند الصعود على جهازي	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	العقلة والمتوازيين
2	زمن الإحماء على جهاز الحركات الأرضية هو	a	دقيقة كاملة	b	70 ثانية	c	30 ثانية	d	50 ثانية
3	زمن الإحماء على جهاز المتوازيين هو	a	50 ثانية	b	دقيقة كاملة	c	30 ثانية	d	40 ثانية
4	في حالة رغبة اللاعب في تعديل ارتفاع العقلة أو الحلق خلال البطولة يجب أن يتم تقديم طلب قبل البطولة بـ	a	48 ساعة	b	24 ساعة	c	ساعة كاملة	d	30 دقيقة
5	يقوم اللاعب بتقديم نفسه للجنة التحكيم	a	قبل	b	بعد	c	قبل وبعد	d	اثناء
6	يمكن للاعب العودة الى الجهاز في حالة سقوطه اثناء الأداء خلال	a	30 ثانية	b	50 ثانية	c	10 ثواني	d	90 ثانية
7	في حالة قيام اللاعب بعمل أي مخالفات قد تؤثر على باقي اللاعبين في البطولة يكون الخصم المستوجب هو	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
8	يرتدي اللاعب	a	الشورت	b	البنطلون	c	الحذاء	d	المايوه
9	عند الأداء على طاولة الففز ، يرتدي اللاعب	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون
10	يرتدي اللاعب على جهاز الحلق	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون
11	مخالفات الملابس للاعب الجمباز ، تستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
12	عدم رفع اللاعب يده لتقديم نفسه للجنة الحكام قبل أداء الجملة الحركية يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة

13	وضع علامات على جهاز الحركات الأرضية يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
14	رفع اللاعب لجهاز العقلة بدون عمل أخذ أذن مُسبق يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
15	تجاوز اللاعب مدة 60 ثانية بعد إعطاء الإشارة له ببدء الجملة يستوجب	a	خصم درجة كاملة	b	خصم 0.5 درجة	c	انذار	d	الغاء الجملة
16	تجاوز اللاعب مدة 30 ثانية بعد سقوطه من على الجهاز يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
17	تحدث المدرب مع اللاعب أثناء ادائه للجملة على الجهاز يستوجب	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
18	صعود اللاعب على الجهاز مرة أخرى بعد انتهاءه من أداء الجملة يستوجب	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
19	قام لاعب جيمباز بأداء جملة حركية ذات صعوبات عالية على جهاز الحركات الأرضية قبل إعطائه إشارة الإذن بالبداية ..	a	يتم خصم 1.0 درجة	b	خصم 1.0 مع انذار	c	الدرجة النهائية = صفر	d	اعادة أداء الجملة
20	مخالفات الملابس في بطولات الفرق للجيمباز الفني تستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
21	كتابة ترتيب دخول لاعبي فريق الجيمباز على الأجهزة في البطولة هو من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	اللجنة المنظمة
22	الحد الأقصى لعدد المدربين المسموح بتواجدهم مع فريق الجيمباز الفني هو	a	3 مدربين	b	مدربان	c	مدرب لكل لاعب	d	مدرب واحد
23	عدد المدربين المسموح بتواجدهم مع لاعب الجيمباز الفني في بطولة الفردي العام هو	a	مدرب أو مدربان	b	مدرب واحد	c	مدربان	d	3 مدربين
24	تحدث المدرب للمرة الثانية مع لجنة التحكيم في بطولة الفردي العام للجيمباز الفني وتعطيل البطولة يستوجب	a	خصم 0.5 من اللاعب	b	خصم 1.0 من اللاعب	c	خصم 1.0 من اللاعب وطرده المدرب	d	خصم 0.3 من اللاعب وطرده المدرب
25	في بطولة العلم للجيمباز الفني على جهاز الحركات الأرضية يكون إجمالي عدد أفراد لجنة تحكيم الجهاز هو	a	10	b	9	c	12	d	6
26	في بطولة الألعاب الأولمبية على جهاز الحلق يكون عدد أفراد لجنة تحكيم الجهاز هو	a	10	b	9	c	12	d	6
27	عدد حكام الأداء في البطولات الدولية للجيمباز الفني هو	a	6	b	8	c	2	d	4
28	عدد حكام الخطوط على جهاز طاولة القفز هو	a	3	b	2	c	1	d	لا يوجد

29	يكون رئيس لجنة التحكيم في الجباز الفني هو من أعضاء لجنة					
	a	Difficulties	b	Execution	c	Reference
	d	Gymnastics				
30 هو من يعطي الإذن بالإشارة للاعب الجباز ببدء الجملة الحركية له على الجهاز .					
	a	E 1	b	D 2	c	D 1
	d	A 1				
31	يتواجد الحكم الميقاتي على جهازي و					
	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق
	d	الحركات الأرضية والمتوازيين				
32	لجنة الحكام وظيفتهم هي تدوين جميع الحركات التي قام بها اللاعب حسب قانون الجباز الفني.					
	a	E	b	D	c	F
	d	R				
33	يمكن لأعضاء لجنة الحكام التناقش فيما بينهم .					
	a	E	b	D	c	F
	d	R				
34	التأكد من خصم الجزاءات والمخالفات التي وقعت على اللاعب من الدرجة النهائية له على الجهاز هي من مهام					
	a	E 1	b	D 2	c	D 1
	d	A 1				
35	خصومات الأداء للاعب الجباز هي من مهام لجنة					
	a	الصعوبات	b	الأداء	c	المرجع
	d	Difficulties				
36	إعطاء اللاعب إشارة صوتية بعد مرور 60 ثانية على جهاز الحركات الأرضية هي من وظائف					
	a	حكام الأداء	b	الميقاتي	c	رئيس لجنة التحكيم
	d	السكرتارية				
37	مراجعة زمن الإحماء وإعداد الجهاز على جهاز المتوازيين هي من وظائف					
	a	حكام الأداء	b	الميقاتي	c	رئيس لجنة التحكيم
	d	السكرتارية				
38	أي من الأجهزة التالية لا يتطلب وجود حكام للخطوط؟؟					
	a	الحركات الأرضية	b	طاولة القفز	c	حصان الحلق
	d	لا شيء مما سبق				
39	التأكد من ترتيب دخول اللاعبين على الأجهزة أثناء البطولة وفقاً للترتيب الذي تم تسليمه للجنة التحكيم هي من مهام					
	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق
	d	رئيس اللجنة				
40	عرض الدرجة النهائية للاعب على الشاشة هي من وظائف					
	a	لجنة الصعوبات	b	لجنة الاداء	c	السكرتارية
	d	رئيس اللجنة				

السؤال الثاني: ظلل الإختيار (a) في حالة العبارة الصحيحة و ظلل الإختيار (b) في حالة العبارة الخاطئة (8 درجات)

- 41 – عرض طاولة القفز هو 120 سم .
- 42 – يجلس حكام المرجع بجوار لجنة الصعوبات .
- 43 – يجلس حكام الخطوط على جهاز الحركات الأرضية في زاويتين متقابلتين.
- 44 – من مسؤوليات لاعب الجمباز أن يتم مساعدته في الصعود على جهازي العقلة والحلق.
- 45 – غياب اللاعب من الحفلة الختامية يستوجب حذف درجته من الترتيب.
- 46 – من حقوق مدرب الجمباز التواجد بجوار اللاعب أثناء الأداء على جهاز الحلق لمساعدته في المهارات الصعبة.
- 47 – في حالة طرد مدرب جمباز في البطولة من الممكن استبداله بمدرب آخر مرة واحدة فقط.
- 48 – ليس من المصرح به تواجد حكام المرجع في البطولات الغير اوليمبية .
- 49 – يستخدم واقي اليدين على جهاز طاولة القفز .
- 50 – يستخدم جهاز ال Mini trampoline كأداة مساعدة على طاولة القفز .
- 51 – قيمة الصعوبة H هي = 0.70 .
- 52 – يمكن للاعب الجمباز تعديل ارتفاع جهاز طاولة القفز ولكن بتقديم طلب قبل البطولة بـ 24 ساعه .
- 53 – جهاز طاولة القفز يعني بالإنجليزية vault .
- 54 – غياب لاعب الجمباز من منطقة البطولة بدون إذن يستوجب اقصاء اللاعب من أدوار البطولة المتبقية.
- 55 – طول سلم القفز هو 95 سم .
- 56 – يجب على أعضاء لجنة تحكيم الأداء المشاورة فيما بينهم للوصول لدرجة اللاعب النهائية بأكبر قدر ممكن من الدقة

السؤال الثالث : أجب عن السؤال التالي (درجتان)

اكتب 3 نقاط مما يجب مراعاتها اثناء أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز للوصول لوضع الرقود .

نتحنت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق



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

إسم الطالب : *أحمد محمد (إمام محمد)*

إسم المادة :

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

إجابة السؤال الثالث

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (للرقود) handstand balance over

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز يراعى اللاعب
(يقوم الطالب بكتابة 3 نقاط فقط من النقاط التالية)

- أداء مرحله الاقتراب بسرعة تزايديه في اتجاه الطاولة.
- اخذ خطوة الارتقاء من مسافة مناسبة قبل سلم القفز مع الحفاظ على ميل الجسم للخلف قليلا مع مرجحه الذراعين بالدوران من الخلف وأسفل إلى الامام ولأعلى
- ضرب السلم بقوه مع فتح زاوية الكتفين وتوجيههم للأمام باتجاه طول القفز.
- الحفاظ على وضع الجسم في شكل المعقنة (الصدر للداخل) أثناء مرحله الطيران الأول.
- الرجلين يتحركان لأعلى مع الظهر، واليدين يقابلان الطاولة مفردتين بكامل استقامتهم والنظر بين الكفين.
- دفع الطاولة لحظه لمس الطاولة ومرور الجسم من فوق الكتفين.
- الرجلين متلاصقتان وعلى كامل استقامتهم طوال الحركة.
- الذقن للداخل ومتابعه الحركة بعد دفع الطاولة والحفاظ على شكل الجسم المفرد الهبوط على المراتب أما الطاولة في وضع الرقود، الصدر للداخل والحوض لأعلى، الذراعان على كامل استقامتهم بجانب الرأس والرجلين متلاصقتان ومشدودتان على كامل استقامتهم.

الفصل الدراسي الثاني
 زمن الإمتحان : ساعتان
 الدرجة : 30 درجة
 تاريخ الإمتحان : الخميس 2021/6/24
 العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية
 قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات
 والتعبير الحركي
 إمتحان مقرر – الجمباز الفني للرجال (4) - الفرقة الثانية

نموذج 2

- الدرجة (30 درجة) الإختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (40) نقطة – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (16) نقطة – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثالث (مقالي) قيمته – درجتان

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

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات (a - b - c - d) (20 درجة)

1	وضع علامات على جهاز الحركات الأرضية يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
2	رفع اللاعب لجهاز العقلة بدون عمل أخذ أذن مُسبق يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
3	تجاوز اللاعب مدة 60 ثانية بعد إعطاء الإشارة له ببدء الجملة يستوجب	a	خصم درجة كاملة	b	خصم 0.5 درجة	c	انذار	d	الغاء الجملة
4	تجاوز اللاعب مدة 30 ثانية بعد سقوطه من على الجهاز يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
5	تحدث المدرب مع اللاعب أثناء اداءه للجملة على الجهاز يستوجب	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
6	فى بطولة العلم للجمباز الفني على جهاز الحركات الأرضية يكون اجمالي عدد افراد لجنة تحكيم الجهاز هو	a	10	b	9	c	12	d	6
7	فى بطولة الألعاب الأولمبية على جهاز الحلق يكون عدد افراد لجنة تحكيم الجهاز هو	a	10	b	9	c	12	d	6
8	عدد حكام الأداء فى البطولات الدولية للجمباز الفني هو	a	6	b	8	c	2	d	4
9	عدد حكام الخطوط على جهاز طاولة القفز هو	a	3	b	2	c	1	d	لا يوجد
10	يمكن لأعضاء لجنة الحكام التناقش فيما بينهم .	a	E	b	D	c	F	d	R
11	التأكد من خصم الجزاءات والمخالفات التي وقعت على اللاعب من الدرجة النهائية له على الجهاز هي من مهام	a	E 1	b	D 2	c	D 1	d	A 1
12	خصومات الأداء للاعب الجمباز هي من مهام لجنة	a	الصعوبات	b	الأداء	c	المرجع	d	Difficulties

13	إعطاء اللاعب إشارة صوتية بعد مرور 60 ثانية على جهاز الحركات الأرضية هي من وظائف ..	a	حكام الأداء	b	الميفاتي	c	رئيس لجنة التحكيم	d	السكرتارية
14	مراجعة زمن الإحماء وإعداد الجهاز على جهاز المتوازيين هي من وظائف ..	a	حكام الأداء	b	الميفاتي	c	رئيس لجنة التحكيم	d	السكرتارية
15	من الممكن مساعدة لاعب الجمباز عند الصعود على جهازي ..	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	العقلة والمتوازيين
16	زمن الإحماء على جهاز الحركات الأرضية هو ..	a	دقيقة كاملة	b	70 ثانية	c	30 ثانية	d	50 ثانية
17	زمن الإحماء على جهاز المتوازيين هو ..	a	50 ثانية	b	دقيقة كاملة	c	30 ثانية	d	40 ثانية
18	في حالة رغبة اللاعب في تعديل ارتفاع العقلة أو الحلق خلال البطولة يجب أن يتم تقديم طلب قبل البطولة بـ ..	a	48 ساعة	b	24 ساعة	c	ساعة كاملة	d	30 دقيقة
19	يرتدي اللاعب على جهاز الحلق ..	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون
20	مخالفات الملابس للاعب الجمباز ، تستوجب خصم ..	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
21	عدم رفع اللاعب يده لتقديم نفسه للجنة الحكام قبل أداء الجملة الحركية يستوجب خصم ..	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
22	صعود اللاعب على الجهاز مرة أخرى بعد انتهاءه من أداء الجملة يستوجب ..	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
23	يكون رئيس لجنة التحكيم في الجمباز الفني هو من أعضاء لجنة ..	a	Difficulties	b	Execution	c	Reference	d	Gymnastics
24 هو من يعطي الإذن بالإشارة للاعب الجمباز ببدء الجملة الحركية له على الجهاز .	a	E 1	b	D 2	c	D 1	d	A 1
25	يتواجد الحكم الميفاتي على جهازي و ..	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	الحركات الأرضية والمتوازيين
26	لجنة الحكام وظيفتهم هي تدوين جميع الحركات التي قام بها اللاعب حسب قانون الجمباز الفني.	a	E	b	D	c	F	d	R
27	يرتدي اللاعب بشكل إجباري أثناء البطولة على جميع أجهزة الجمباز ..	a	الشورت	b	البنطلون	c	الحذاء	d	المايوه
28	عند الأداء على طاولة القفز ، يرتدي اللاعب ..	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون

29	قام لاعب جمباز بأداء جملة حركية ذات صعوبات عالية على جهاز الحركات الأرضية قبل إعطائه إشارة الإذن بالبداية ..	a	يتم خصم 1.0 درجة	b	خصم 1.0 مع انذار	c	الدرجة النهائية = صفر	d	اعادة أداء الجملة
30	مخالفات الملابس في بطولات الفرق للجمباز الفني تستوجب خصم من الفريق .	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
31	يقوم اللاعب بتقديم نفسه للجنة التحكيم أداء الجملة الحركية	a	قبل	b	بعد	c	قبل وبعد	d	اثناء
32	يمكن للاعب العودة الى الجهاز في حالة سقوطه أثناء الأداء خلال	a	30 ثانية	b	50 ثانية	c	10 ثواني	d	90 ثانية
33	في حالة قيام اللاعب بعمل أي مخالفات قد تؤثر على باقي اللاعبين في البطولة يكون الخصم المستوجب هو	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
34	كتابة ترتيب دخول لاعبي فريق الجمباز على الأجهزة في البطولة هو من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	اللجنة المنظمة
35	تحدث المدرب للمرة الثانية مع لجنة التحكيم في بطولة الفردي العام للجمباز الفني وتعطيل البطولة يستوجب	a	خصم 0.5 من اللاعب	b	خصم 1.0 من اللاعب	c	خصم 1.0 من اللاعب وطرده المدرب	d	خصم 0.3 من اللاعب وطرده المدرب
36	أي من الأجهزة التالية لا يتطلب وجود حكام للخطوط ??	a	الحركات الأرضية	b	طاولة القفز	c	حصان الحلق	d	لا شيء مما سبق
37	التأكد من ترتيب دخول اللاعبين على الأجهزة أثناء البطولة وفقاً للترتيب الذي تم تسليمه للجنة التحكيم هي من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	رئيس اللجنة
38	الحد الأقصى لعدد المدربين المسموح بتواجدهم مع فريق الجمباز الفني هو	a	3 مدربين	b	مدربان	c	مدرب لكل لاعب	d	مدرب واحد
39	عدد المدربين المسموح بتواجدهم مع لاعب الجمباز الفني في بطولة الفردي العام هو	a	مدرب أو مدربان	b	مدرب واحد	c	مدربان	d	3 مدربين
40	عرض الدرجة النهائية للاعب على الشاشة هي من وظائف	a	لجنة الصعوبات	b	لجنة الاداء	c	السكرتارية	d	رئيس اللجنة

السؤال الثاني: ظلل الإختيار (a) في حالة العبارة الصحيحة و ظلل الإختيار (b) في حالة العبارة الخاطئة (8 درجات)

- 41 – عرض طاولة القفز هو 120 سم .
- 42 – يجلس حكام المرجع بجوار لجنة الأداء .
- 43 – يجلس حكام الخطوط على جهاز طاولة القفز في زاويتين متقابلتين.
- 44 – من مسؤوليات لاعب الجمباز أن يتم مساعدته في الصعود على جهازي العقلة والحلق.
- 45 – غياب اللاعب من الحفلة الختامية يستوجب حذف درجته من الترتيب.
- 46 – من حقوق مدرب الجمباز التواجد بجوار اللاعب أثناء الأداء على جهاز الحلق لمساعدته في المهارات الصعبة.
- 47 – في حالة طرد مدرب جمباز في البطولة من الممكن استبداله بمدرب آخر مرة واحدة فقط.
- 48 – ليس من المصرح به تواجد حكام المرجع في البطولات الغير اوليمبية .
- 49 – يستخدم واقي اليدين على جهاز الحلق .
- 50 – يستخدم جهاز ال Mini trampoline كأداة مساعدة على طاولة القفز .
- 51 – قيمة الصعوبة H هي = 0.80 .
- 52 – يمكن للاعب الجمباز تعديل ارتفاع جهاز طاولة القفز ولكن بتقديم طلب قبل البطولة بـ 24 ساعه .
- 53 – جهاز العقلة يعني بالإنجليزية vault .
- 54 – غياب لاعب الجمباز من منطقة البطولة بدون إذن يستوجب اقصاء اللاعب من أدوار البطولة المتبقية.
- 55 – طول سلم القفز هو 195 سم .
- 56 – يجب على أعضاء لجنة تحكيم الأداء المشاورة فيما بينهم للوصول لدرجة اللاعب النهائية بأكبر قدر ممكن من الدقة

السؤال الثالث : أجب عن السؤال التالي (درجتان)

اكتب 3 نقاط مما يجب مراعاتها اثناء أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز للوصول لوضع الرقود .

نتحنت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق



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

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

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

إجابة السؤال الثالث

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (للرقود) handstand balance over

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز يراعى اللاعب
(يقوم الطالب بكتابة 3 نقاط فقط من النقاط التالية)

- أداء مرحله الاقتراب بسرعة تزايديه في اتجاه الطاولة.
- اخذ خطوة الارتقاء من مسافة مناسبة قبل سلم القفز مع الحفاظ على ميل الجسم للخلف قليلا مع مرجحه الذراعين بالدوران من الخلف وأسفل إلى الامام ولأعلى
- ضرب السلم بقوه مع فتح زاوية الكتفين وتوجيههم للأمام باتجاه طول القفز.
- الحفاظ على وضع الجسم في شكل المعقنة (الصدر للداخل) أثناء مرحله الطيران الأول.
- الرجلين يتحركان لأعلى مع الظهر، واليدين يقابلان الطاولة مفردتين بكامل
- استقامتهم والنظر بين الكفين.
- دفع الطاولة لحظه لمس الطاولة ومرور الجسم من فوق الكتفين.
- الرجلين متلاصقتان وعلى كامل استقامتهم طوال الحركة.
- الذقن للداخل ومتابعه الحركة بعد دفع الطاولة والحفاظ على شكل الجسم المفرد الهبوط على
- المراتب أما الطاولة في وضع الرقود، الصدر للداخل والحوض لأعلى، الذراعان على كامل
- استقامتهم بجانب الرأس والرجلين متلاصقتان ومشدودتان على كامل استقامتهم.

الفصل الدراسي الثاني
 زمن الإمتحان : ساعتان
 الدرجة : 30 درجة
 تاريخ الإمتحان : الخميس 2021/6/24
 العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية
 قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات
 والتعبير الحركي
 إمتحان مقرر – الجمباز الفني للرجال (4) - الفرقة الثانية

نموذج 3

- الدرجة (30 درجة) الإختبار (4) صفحات
- السؤال الأول (40) نقطة – قيمة كل نقطة هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (16) نقطة – قيمة كل نقطة هي 1/2 درجة
- السؤال الثالث (مقالي) قيمته – درجتان

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

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات (a - b - c - d) (20 درجة)

1	يكون رئيس لجنة التحكيم في الجمباز الفني هو من أعضاء لجنة	a	Difficulties	b	Execution	c	Reference	d	Gymnastics
2 هو من يعطي الإذن بالإشارة للاعب الجمباز ببدء الجملة الحركية له على الجهاز .	a	E 1	b	D 2	c	D 1	d	A 1
3	يتواجد الحكم الميقاتي على جهازي و	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	الحركات الأرضية والمتوازيين
4	لجنة الحكام وظيفتهم هي تدوين جميع الحركات التي قام بها اللاعب حسب قانون الجمباز الفني.	a	E	b	D	c	F	d	R
5	مراجعة زمن الإحماء وإعداد الجهاز على جهاز المتوازيين هي من وظائف	a	حكام الأداء	b	الميقاتي	c	رئيس لجنة التحكيم	d	السكرتارية
6	أي من الأجهزة التالية لا يتطلب وجود حكام للخطوط ؟؟	a	الحركات الأرضية	b	طاولة القفز	c	حصان الحلق	d	لا شيء مما سبق
7	التأكد من ترتيب دخول اللاعبين على الأجهزة أثناء البطولة وفقاً للترتيب الذي تم تسليمه للجنة التحكيم هي من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	رئيس اللجنة
8	يقوم اللاعب بتقديم نفسه للجنة التحكيم أداء الجملة الحركية	a	قبل	b	بعد	c	قبل وبعد	d	انشاء
9	يمكن للاعب العودة الى الجهاز في حالة سقوطه أثناء الأداء خلال	a	30 ثانية	b	50 ثانية	c	10 ثواني	d	90 ثانية
10	في حالة قيام اللاعب بعمل أي مخالفات قد تؤثر على باقي اللاعبين في البطولة يكون الخصم المستوجب هو	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
11	يرتدي اللاعب بشكل إجباري أثناء البطولة على جميع أجهزة الجمباز	a	الشورت	b	البنتلون	c	الحذاء	d	المايوه
12	من الممكن مساعدة لاعب الجمباز عند الصعود على جهازي	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	العقلة والمتوازيين

13	زمن الإحماء على جهاز الحركات الأرضية هو	a	دقيقة كاملة	b	70 ثانية	c	30 ثانية	d	50 ثانية
14	زمن الإحماء على جهاز المتوازيين هو	a	50 ثانية	b	دقيقة كاملة	c	30 ثانية	d	40 ثانية
15	عدم رفع اللاعب يده لتقديم نفسه للجنة الحكام قبل أداء الجملة الحركية يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
16	وضع علامات على جهاز الحركات الأرضية يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
17	رفع اللاعب لجهاز العقلة بدون عمل أخذ أذن مسبق يستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
18	تجاوز اللاعب مدة 60 ثانية بعد إعطاء الإشارة له ببدء الجملة يستوجب	a	خصم درجة كاملة	b	خصم 0.5 درجة	c	انذار	d	الغاء الجملة
19	مخالفات الملابس في بطولات الفرق للجمباز الفني تستوجب خصم	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
20	كتابة ترتيب دخول لاعبي فريق الجمباز على الأجهزة في البطولة هو من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	اللجنة المنظمة
21	الحد الأقصى لعدد المدربين المسموح بتواجدهم مع فريق الجمباز الفني هو	a	3 مدربين	b	مدربان	c	مدرب لكل لاعب	d	مدرب واحد
22	عدد المدربين المسموح بتواجدهم مع لاعب الجمباز الفني في بطولة الفردي العام هو	a	مدرب أو مدربان	b	مدرب واحد	c	مدربان	d	3 مدربين
23	تحدث المدرب مع اللاعب أثناء اداءه للجملة على الجهاز يستوجب	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
24	صعود اللاعب على الجهاز مرة أخرى بعد انتهاءه من أداء الجملة يستوجب	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
25	قام لاعب جمباز بأداء جملة حركية ذات صعوبات عالية على جهاز الحركات الأرضية قبل إعطائه إشارة الإذن بالبداية ..	a	يتم خصم 1.0 درجة	b	خصم 1.0 مع انذار	c	الدرجة النهائية = صفر	d	اعادة أداء الجملة
26	تحدث المدرب للمرة الثانية مع لجنة التحكيم في بطولة الفردي العام للجمباز الفني وتعطيل البطولة يستوجب	a	خصم 0.5 من اللاعب	b	خصم 1.0 من اللاعب	c	خصم 1.0 من اللاعب وطرده المدرب	d	خصم 0.3 من اللاعب وطرده المدرب
27	التأكد من خصم الجزاءات والمخالفات التي وقعت على اللاعب من الدرجة النهائية له على الجهاز هي من مهام	a	E 1	b	D 2	c	D 1	d	A 1
28	خصومات الأداء للاعب الجمباز هي من مهام لجنة	a	الصعوبات	b	الأداء	c	المرجع	d	Difficulties

29	إعطاء اللاعب إشارة صوتية بعد مرور 60 ثانية على جهاز الحركات الأرضية هي من وظائف					
	a	حكام الأداء	b	الميكاتي	c	رئيس لجنة التحكيم
	d	السكرتارية				
30	في حالة رغبة اللاعب في تعديل ارتفاع العقلة أو الحلق خلال البطولة يجب أن يتم تقديم طلب قبل البطولة بـ					
	a	48 ساعة	b	24 ساعة	c	ساعة كاملة
	d	30 دقيقة				
31	عند الأداء على طاولة القفز ، يرتدي اللاعب					
	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط
	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون				
32	يرتدي اللاعب على جهاز الحلق					
	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط
	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون				
33	مخالفات الملابس للاعب الجمباز ، تستوجب خصم					
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة
	d	1.0 درجة				
34	تجاوز اللاعب مدة 30 ثانية بعد سقوطه من على الجهاز يستوجب خصم					
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة
	d	1.0 درجة				
35	عدد حكام الأداء في البطولات الدولية للجمباز الفني هو					
	a	6	b	8	c	2
	d	4				
36	عدد حكام الخطوط على جهاز طاولة القفز هو					
	a	3	b	2	c	1
	d	لا يوجد				
37	يمكن لأعضاء لجنة الحكام التناقش فيما بينهم .					
	a	E	b	D	c	F
	d	R				
38	عرض الدرجة النهائية للاعب على الشاشة هي من وظائف					
	a	لجنة الصعوبات	b	لجنة الاداء	c	السكرتارية
	d	رئيس اللجنة				
39	في بطولة العلم للجمباز الفني على جهاز الحركات الأرضية يكون إجمالي عدد افراد لجنة تحكيم الجهاز هو					
	a	10	b	9	c	12
	d	6				
40	في بطولة الألعاب الأولمبية على جهاز الحلق يكون عدد افراد لجنة تحكيم الجهاز هو					
	a	10	b	9	c	12
	d	6				

السؤال الثاني: ظلل الإختيار (a) في حالة العبارة الصحيحة و ظلل الإختيار (b) في حالة العبارة الخاطئة (8 درجات)

- 41 – من حقوق مدرب الجمباز التواجد بجوار اللاعب أثناء الأداء على جهاز الحلق لمساعدته في المهارات الصعبة.
- 42 – في حالة طرد مدرب جمباز في البطولة من الممكن استبداله بمدرب آخر مرة واحدة فقط.
- 43 – ليس من المصرح به تواجد حكام المرجع في البطولات الغير اوليمبية .
- 44 – يستخدم واقي اليدين على جهاز طاولة القفز .
- 45 – يستخدم جهاز ال Mini trampoline كأداة مساعدة على طاولة القفز .
- 46 – غياب اللاعب من الحفلة الختامية يستوجب حذف درجته من الترتيب.
- 47 – قيمة الصعوبة H هي = 0.70 .
- 48 – يمكن للاعب الجمباز تعديل ارتفاع جهاز طاولة القفز ولكن بتقديم طلب قبل البطولة بـ 24 ساعه .
- 49 – جهاز طاولة القفز يعني بالإنجليزية vault .
- 50 – غياب لاعب الجمباز من منطقة البطولة بدون إذن يستوجب اقضاء اللاعب من أدوار البطولة المتبقية.
- 51 – طول سلم القفز هو 95 سم .
- 52 – يجب على أعضاء لجنة تحكيم الأداء المشاورة فيما بينهم للوصول لدرجة اللاعب النهائية بأكبر قدر ممكن من الدقة
- 53 – عرض طاولة القفز هو 120 سم .
- 54 – يجلس حكام المرجع بجوار لجنة الصعوبات .
- 55 – يجلس حكام الخطوط على جهاز الحركات الأرضية في زاويتين متقابلتين.
- 56 – من مسؤوليات لاعب الجمباز أن يتم مساعدته في الصعود على جهازي العقلة والحلق.

السؤال الثالث : أجب عن السؤال التالي (درجتان)

اكتب 3 نقاط مما يجب مراعاتها أثناء أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز للوصول لوضع الرقود .

نتحيت للأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق



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

إسم الطالب : *أحمد محمد*

إسم المادة : *الفيزياء*

الفرقة : 1 2 3 4

الفصل الدراسي : 1 2

رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

1	●	B	C	D	31	●	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	●	D	32	A	●	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	●	33	A	B	●	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	●	C	D	34	A	B	●	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	●	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	●	B	C	D	37	A	●	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	●	D	38	A	B	●	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	●	B	C	D	39	A	B	●	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	●	B	C	D	40	A	●	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	●	41	A	●	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	●	B	C	D	42	●	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	●	D	43	A	●	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	●	B	C	D	44	A	●	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	●	D	45	●	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	●	B	C	D	46	●	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	●	B	C	D	47	A	●	C	D	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	A	B	C	●	49	●	B	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	●	C	D	51	A	●	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	●	C	D	52	A	●	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	●	C	D	53	A	●	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	●	C	D	54	A	●	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	●	D	55	●	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	●	D	56	A	●	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	●	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	●	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

إجابة السؤال الثالث

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (للرقود) handstand balance over

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز يراعى اللاعب
(يقوم الطالب بكتابة 3 نقاط فقط من النقاط التالية)

- أداء مرحله الاقتراب بسرعة تزايديه في اتجاه الطاولة.
- اخذ خطوة الارتقاء من مسافة مناسبة قبل سلم القفز مع الحفاظ على ميل الجسم للخلف قليلا مع مرجحه الذراعين بالدوران من الخلف وأسفل إلى الامام ولأعلى
- ضرب السلم بقوه مع فتح زاوية الكتفين وتوجيههم للأمام باتجاه طول القفز.
- الحفاظ على وضع الجسم في شكل المعلقة (الصدر للداخل) أثناء مرحله الطيران الأول.
- الرجلين يتحركان لأعلى مع الظهر، واليدين يقابلان الطاولة مفردتين بكامل استقامتهم والنظر بين الكفين.
- دفع الطاولة لحظه لمس الطاولة ومرور الجسم من فوق الكتفين.
- الرجلين متلاصقتان وعلى كامل استقامتهم طوال الحركة.
- الذقن للداخل ومتابعه الحركة بعد دفع الطاولة والحفاظ على شكل الجسم المفرد الهبوط على المراتب أما الطاولة في وضع الرقود، الصدر للداخل والحوض لأعلى، الذراعان على كامل استقامتهم بجانب الرأس والرجلين متلاصقتان ومشدودتان على كامل استقامتهم.

الفصل الدراسي الثاني
 زمن الإمتحان : ساعتان
 الدرجة : 30 درجة
 تاريخ الإمتحان : الخميس 2021/6/24
 العام الجامعي – (2021/2020)



كلية التربية الرياضية
 قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات
 والتعبير الحركي
 إمتحان مقرر – الجمباز الفني للرجال (4) - الفرقة الثانية

نموذج 4

- الدرجة (30 درجة) الإختبار (4 صفحات)
- السؤال الأول (40 نقطة) – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (16 نقطة) – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثالث (مقالي) قيمته – درجتان

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

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات (a - b - c - d) (20 درجة)

1	في حالة قيام اللاعب بعمل أي مخالفات قد تؤثر على باقي اللاعبين في البطولة يكون الخصم المستوجب هو	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
2	يرتدي اللاعب بشكل إجباري أثناء البطولة على جميع أجهزة الجمباز	a	الشورت	b	البنطلون	c	الحذاء	d	المايوه
3	عند الأداء على طاولة القفز ، يرتدي اللاعب	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون
4	مخالفات الملابس في بطولات الفرق للجمباز الفني تستوجب خصم من الفريق .	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
5	كتابة ترتيب دخول لاعبي فريق الجمباز على الأجهزة في البطولة هو من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	اللجنة المنظمة
6	الحد الأقصى لعدد المدربين المسموح بتواجدهم مع فريق الجمباز الفني هو	a	3 مدربين	b	مدربان	c	مدرب لكل لاعب	d	مدرب واحد
7	عدد المدربين المسموح بتواجدهم مع لاعب الجمباز الفني في بطولة الفردي العام هو	a	مدرب أو مدربان	b	مدرب واحد	c	مدربان	d	3 مدربين
8	أي من الأجهزة التالية لا يتطلب وجود حكام للخطوط ??	a	الحركات الأرضية	b	طاولة القفز	c	حصان الحلق	d	لا شيء مما سبق
9	التأكد من ترتيب دخول اللاعبين على الأجهزة أثناء البطولة وفقاً للترتيب الذي تم تسليمه للجنة التحكيم هي من مهام	a	السكرتارية	b	حكام الاداء	c	مدرب الفريق	d	رئيس اللجنة
10	عرض الدرجة النهائية للاعب على الشاشة هي من وظائف	a	لجنة الصعوبات	b	لجنة الاداء	c	السكرتارية	d	رئيس اللجنة
11 هو من يعطي الإذن بالإشارة للاعب الجمباز ببدا الجملة الحركية له على الجهاز .	a	E 1	b	D 2	c	D 1	d	A 1
12	يتواجد الحكم الميقاتي على جهازي و	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	الحركات الأرضية والمتوازيين

13	لجنة الحكام وظيفتهم هي تدوين جميع الحركات التي قام بها اللاعب حسب قانون الجيمباز الفني.							
	a	E	b	D	c	F	d	R
14	تحدث المدرب مع اللاعب أثناء اداءه للجمله على الجهاز يستوجب							
	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
15	صعود اللاعب على الجهاز مرة أخرى بعد انتهاءه من أداء الجملة يستوجب							
	a	خصم 0.5 درجة	b	خصم 0.3 درجة	c	انذار المدرب	d	الغاء الجملة
16	قام لاعب جيمباز بأداء جملة حركية ذات صعوبات عالية على جهاز الحركات الأرضية قبل إعطائه إشارة الإذن بالبداة ..							
	a	يتم خصم 1.0 درجة	b	خصم 1.0 مع انذار	c	الدرجة النهائية = صفر	d	اعادة أداء الجملة
17	خصومات الأداء للاعب الجيمباز هي من مهام لجنة							
	a	الصعوبات	b	الأداء	c	المرجع	d	Difficulties
18	إعطاء اللاعب إشارة صوتية بعد مرور 60 ثانية على جهاز الحركات الأرضية هي من وظائف							
	a	حكام الأداء	b	الميفاتي	c	رئيس لجنة التحكيم	d	السكرتارية
19	مراجعة زمن الإحماء وإعداد الجهاز على جهاز المتوازيين هي من وظائف							
	a	حكام الأداء	b	الميفاتي	c	رئيس لجنة التحكيم	d	السكرتارية
20	من الممكن مساعدة لاعب الجيمباز عند الصعود على جهازي							
	a	العقلة و الحلق	b	المتوازيين والحلق	c	الحلق وحصان الحلق	d	العقلة والمتوازيين
21	زمن الإحماء على جهاز الحركات الأرضية هو							
	a	دقيقة كاملة	b	70 ثانية	c	30 ثانية	d	50 ثانية
22	زمن الإحماء على جهاز المتوازيين هو							
	a	50 ثانية	b	دقيقة كاملة	c	30 ثانية	d	40 ثانية
23	في حالة رغبة اللاعب في تعديل ارتفاع العقلة أو الحلق خلال البطولة يجب أن يتم تقديم طلب قبل البطولة بـ							
	a	48 ساعة	b	24 ساعة	c	ساعة كاملة	d	30 دقيقة
24	يرتدي اللاعب على جهاز الحلق							
	a	المايوه و الشورت	b	المايوه و البنطلون	c	المايوه فقط	d	المايوه مع الشورت أو البنطلون
25	مخالفات الملابس للاعب الجيمباز ، تستوجب خصم							
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
26	عدم رفع اللاعب يده لتقديم نفسه للجنة الحكام قبل أداء الجملة الحركية يستوجب خصم							
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
27	وضع علامات على جهاز الحركات الأرضية يستوجب خصم							
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة
28	رفع اللاعب لجهاز العقلة بدون عمل أخذ أذن مسبق يستوجب خصم							
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة	d	1.0 درجة

29	تجاوز اللاعب مدة 60 ثانية بعد إعطاء الإشارة له ببدء الجملة يستوجب					
	a	خصم درجة كاملة	b	خصم 0.5 درجة	c	انذار
30	يقوم اللاعب بتقديم نفسه للجنة التحكيم أداء الجملة الحركية					
	a	قبل	b	بعد	c	قبل وبعد
31	يمكن للاعب العودة الى الجهاز في حالة سقوطه أثناء الأداء خلال					
	a	30 ثانية	b	50 ثانية	c	10 ثواني
32	تجاوز اللاعب مدة 30 ثانية بعد سقوطه من على الجهاز يستوجب خصم					
	a	0.5 درجة	b	0.1 درجة	c	0.3 درجة
33	يكون رئيس لجنة التحكيم في الجباز الفني هو من أعضاء لجنة					
	a	Difficulties	b	Execution	c	Reference
34	يمكن لأعضاء لجنة الحكام التناقش فيما بينهم .					
	a	E	b	D	c	F
35	عدد حكام الأداء في البطولات الدولية للجباز الفني هو					
	a	6	b	8	c	2
36	عدد حكام الخطوط على جهاز طاولة القفز هو					
	a	3	b	2	c	1
37	تحدث المدرب للمرة الثانية مع لجنة التحكيم في بطولة الفردي العام للجباز الفني وتعطيل البطولة يستوجب					
	a	خصم 0.5 من اللاعب	b	خصم 1.0 من اللاعب	c	خصم 1.0 من اللاعب وطرده المدرب
38	في بطولة العلم للجباز الفني على جهاز الحركات الأرضية يكون إجمالي عدد افراد لجنة تحكيم الجهاز هو					
	a	10	b	9	c	12
39	في بطولة الألعاب الأولمبية على جهاز الحلق يكون عدد افراد لجنة تحكيم الجهاز هو					
	a	10	b	9	c	12
40	التأكد من خصم الجزاءات والمخالفات التي وقعت على اللاعب من الدرجة النهائية له على الجهاز هي من مهام					
	a	E 1	b	D 2	c	D 1
					d	A 1

السؤال الثاني: ظلل الإختيار (a) في حالة العبارة الصحيحة و ظلل الإختيار (b) في حالة العبارة الخاطئة (8 درجات)

- 41 – غياب اللاعب من الحفلة الختامية يستوجب حذف درجته من الترتيب.
- 42 – من حقوق مدرب الجمباز التواجد بجوار اللاعب أثناء الأداء على جهاز الحلق لمساعدته في المهارات الصعبة.
- 43 – في حالة طرد مدرب جمباز في البطولة من الممكن استبداله بمدرب آخر مرة واحدة فقط.
- 44 – عرض طاولة القفز هو 120 سم .
- 45 – يجلس حكام المرجع بجوار لجنة الصعوبات .
- 46 – يجلس حكام الخطوط على جهاز الحركات الأرضية في زاويتين متقابلتين.
- 47 – غياب لاعب الجمباز من منطقة البطولة بدون إذن يستوجب اقضاء اللاعب من أدوار البطولة المتبقية.
- 48 – طول سلم القفز هو 95 سم .
- 49 – يجب على أعضاء لجنة تحكيم الأداء المشاورة فيما بينهم للوصول لدرجة اللاعب النهائية بأكبر قدر ممكن من الدقة
- 50 – يستخدم واقي اليدين على جهاز طاولة القفز .
- 51 – يستخدم جهاز ال Mini trampoline كأداة مساعدة على طاولة القفز .
- 52 – قيمة الصعوبة H هي = 0.70 .
- 53 – يمكن للاعب الجمباز تعديل ارتفاع جهاز طاولة القفز ولكن بتقديم طلب قبل البطولة بـ 24 ساعة .
- 54 – جهاز طاولة القفز يعني بالإنجليزية vault .
- 55 – من مسؤوليات لاعب الجمباز أن يتم مساعدته في الصعود على جهازي العقلة والحلق.
- 56 – ليس من المصرح به تواجد حكام المرجع في البطولات الغير اوليمبية .

السؤال الثالث : أجب عن السؤال التالي (درجتان)

اكتب 3 نقاط مما يجب مراعاتها أثناء أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز للوصول لوضع الرقود .

نتحنت الأُسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق



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 : *(أحمد محمد مصطفى)*

اسم المادة : *(التربية البدنية)*

الفرقة : ① ② ③ ④

الفصل الدراسي : ① ②

رقم النموذج : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

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

إجابة السؤال الثالث

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (للرقود) handstand balance over

عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز يراعى اللاعب
(يقوم الطالب بكتابة 3 نقاط فقط من النقاط التالية)

- أداء مرحله الاقتراب بسرعة تزايديه في اتجاه الطاولة.
- اخذ خطوة الارتقاء من مسافة مناسبة قبل سلم القفز مع الحفاظ على ميل الجسم للخلف قليلا مع مرجحه الذراعين بالدوران من الخلف وأسفل إلى الامام ولأعلى
- ضرب السلم بقوه مع فتح زاوية الكتفين وتوجيههم للأمام باتجاه طول القفز.
- الحفاظ على وضع الجسم في شكل المعقنة (الصدر للداخل) أثناء مرحله الطيران الأول.
- الرجلين يتحركان لأعلى مع الظهر، واليدين يقابلان الطاولة مفردتين بكامل
- استقامتهم والنظر بين الكفين.
- دفع الطاولة لحظه لمس الطاولة ومرور الجسم من فوق الكتفين.
- الرجلين متلاصقتان وعلى كامل استقامتهم طوال الحركة.
- الذقن للداخل ومتابعه الحركة بعد دفع الطاولة والحفاظ على شكل الجسم المفرد الهبوط على
- المراتب أما الطاولة في وضع الرقود، الصدر للداخل والحوض لأعلى، الذراعان على كامل
- استقامتهم بجانب الرأس والرجلين متلاصقتان ومشدودتان على كامل استقامتهم.