

| | | | | | | | | |
|--|---|------------------|---|-------------------|---|--------------------|---|----|
| مسابقتين | d | ٣ مسابقات | c | ٤ مسابقات | b | ٥ مسابقات | a | |
| فرع الجمباز الذي لا يوجد به مسابقات فردية هو | | | | | | | | ١٤ |
| الباركور | d | الأكروبات | c | الجمباز الفني | b | الأيرويك | a | |
| عدد الأجهزة المشتركة بين الرجال والسيدات في الجمباز الفني هو | | | | | | | | ١٥ |
| ٤ أجهزة | d | جهازان | c | جهاز واحد | b | ٣ أجهزة | a | |
| عدد أجهزة الجمباز الفني للرجال هو | | | | | | | | ١٦ |
| ٦ أجهزة | d | ٨ أجهزة | c | ٧ أجهزة | b | ٥ أجهزة | a | |
| مراتب الهبوط على جهاز العقلة تكون بطول وعرض | | | | | | | | ١٧ |
| ٢ x ١٢ متر | d | ١٢ x ٦ متر | c | ١٢ x ٣ متر | b | ١٢ x ٢,٥ متر | a | |
| الجزء المحدد للهبوط أمام طاولة القفز يكون عرضه من بدايه المراتب و عند نهايه المراتب | | | | | | | | ١٨ |
| ١٥٠ - ١٢٠ سم | d | ١٥٠ - ٩٥ سم | c | ٦ - ٢ متر | b | ٢٠٠ - ١٢٠ سم | a | |
| من الأجهزة التي يؤدي اللاعب عليها حركات ثبات وقوة وتوازن | | | | | | | | ١٩ |
| حصان الحلق | d | الحلق | c | العقلة | b | طاولة القفز | a | |
| خطأ الأداء الصغير في الجمباز الفني يستوجب خصم | | | | | | | | ٢٠ |
| ٠,٥ درجة | d | ٠,١ درجة | c | ٠,٢ درجة | b | ١,٠ درجة | a | |
| تعرف درجة الأداء للاعب ب | | | | | | | | ٢١ |
| E Score | d | F Score | c | D Score | b | G Score | a | |
| يتأهل افضل اللاعبين من الادوار التأهيلية للمنافسة في بطولة الفردي العام وبحد أقصى لكل دولة | | | | | | | | ٢٢ |
| ٣ لاعبين | d | ٢ لاعبان | c | ١٠ لاعبين | b | ٥ لاعبين | a | |
| قيمة الصعوبة B هي درجة | | | | | | | | ٢٣ |
| ٠,٣٠ | d | ٠,٤٠ | c | ٠,٦٠ | b | ٠,٢٠ | a | |
| هي اللجنة التي تقوم بتحديد الخصومات | | | | | | | | ٢٤ |
| E لجنة | d | D لجنة | c | F لجنة | b | R لجنة | a | |
| F = | | | | | | | | ٢٥ |
| E + P - (D) | d | D + E - (P) | c | D + E - (H) | b | D + R - (T) | a | |
| نتائج منافسات الأدوار التأهيلية يتأهل منها افضل لمنافسة الفردي العام . | | | | | | | | ٢٦ |
| ٢٤ لاعب | d | ٣ لاعبين | c | ٢٠ لاعب | b | ١٠ لاعبين | a | |
| نتائج منافسات الأدوار التأهيلية يتأهل منها افضل لمنافسة نهائي الأجهزة | | | | | | | | ٢٧ |
| ٨ لاعبين لكل جهاز | d | ٢٤ لاعب لكل جهاز | c | ٣ لاعبين لكل جهاز | b | ١٠ لاعبين لكل جهاز | a | |
| خطأ الأداء المتوسط في الجمباز الفني يستوجب خصم | | | | | | | | ٢٨ |
| ٠,١ درجة | d | ٠,٢ درجة | c | ٠,٥ درجة | b | ٠,٣ درجة | a | |
| عدد محاور الدوران للجسم هو | | | | | | | | ٢٩ |
| ٢ محوران | d | ٥ محاور | c | ٣ محاور | b | ٦ محاور | a | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|----------------|--|
| ٣٠ | | | | | | طول بار العقلة هو |
| | a | b | c | d | ٢٥٠ سم | ٢٤٠ سم |
| ٣١ | | | | | | لجنة الحكام D هي |
| | a | b | c | d | حكام المرجع | حكام الأداء |
| ٣٢ | | | | | | اعضاء لجنة حكام لا يمكنهم النقاش فيما بينهم . |
| | a | b | c | d | (R) | (G) |
| ٣٣ | | | | | | من الأجهزة التي يكون الاداء عليها بدون توقف طوال اداء الجملة الحركية |
| | a | b | c | d | الحلق | طاولة القفز |
| ٣٤ | | | | | | مهارة handspring على جهاز طاولة القفز تتم على المحور |
| | a | b | c | d | المحور الطولي | المحور العرضي |
| ٣٥ | | | | | | مراتب الهبوط الخاصة بجهاز طاولة القفز طولها |
| | a | b | c | d | ٥ أمتار | ٧ أمتار |
| ٣٦ | | | | | | ارتفاع جهاز المتوازيين هو |
| | a | b | c | d | ٣٠٠ سم | ٢٥٠ سم |
| ٣٧ | | | | | | طول بار المتوازيين هو |
| | a | b | c | d | ١٨٠ سم | ٣٥٠ سم |
| ٣٨ | | | | | | هي من المهارات التي تتم على المحور الطولي |
| | a | b | c | d | Cartwheel | Front roll |
| ٣٩ | | | | | | تعرف العقلة بإسم |
| | a | b | c | d | Horizontal bar | Parallel bars |
| ٤٠ | | | | | | قيمة مستوى الصعوبة H هي درجة |
| | a | b | c | d | ٠,٦٠ | ٠,٩٠ |
| ٤١ | | | | | | يكون الجسم به انثناء في مفصل الحوض بينما الركبتين على كامل استقامتهم في شكل |
| | a | b | c | d | Pike shape | Arch shape |
| ٤٢ | | | | | | في حالة سقوط اللاعب أثناء الاداء يتم خصم درجة |
| | a | b | c | d | ٣ | ٥ |
| ٤٣ | | | | | | تتكون لجنة حكام D من عدد |
| | a | b | c | d | ٣ حكام | ٤ حكام |
| ٤٤ | | | | | | يقوم فيه اللاعب أثناء الاداء بعمل حركات ترك الجهاز وإعادة الإمساك به من جديد . |
| | a | b | c | d | جهاز الحلق | جهاز العقلة |
| ٤٥ | | | | | | عدد أعضاء لجنة حكام الاداء هو |
| | a | b | c | d | ٢ حكام | ٦ حكام |
| ٤٦ | | | | | | القيمة العظمى لدرجة الأداء للاعب |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|----|
| درجات ٣ | d | ١٠ درجات | c | ٥ درجات | b | ١ درجة | a | |
| عدد حكام المرجع هو وهي معروفة بلجنة حكام | | | | | | | | ٤٧ |
| G - ٢ | d | R - ٢ | c | F - ٢ | b | G - ٣ | a | |
| فى بطولة الفردي العام فى الجباز ، إذا بدأ اللاعب على جهاز طاولة القفز يكون الجهاز التالى له هو | | | | | | | | ٤٨ |
| حصان الحلق | d | المتوازيين | c | الحركات الأرضية | b | العقلة | a | |
| الجهاز التي يكون معظم الاداء عليها من حركات شقلبات و حركات أكروباتيه فى الجباز الفني للرجال هو | | | | | | | | ٤٩ |
| حصان الحلق | d | الحلق | c | الحركات الأرضية | b | المتوازيين | a | |
| تنقسم مستويات الصعوبة داخل الجباز الفني الى | | | | | | | | ٥٠ |
| ٨ مستويات صعوبة | d | ٣ مستويات صعوبة | c | ٩ مستويات صعوبة | b | ٥ مستويات صعوبة | a | |
| أول بطولة عالم للجباز كانت فى عام | | | | | | | | ٥١ |
| ١٩٠٠ | d | ١٩٠٣ | c | ١٩٩٠ | b | ١٩٣٠ | a | |
| تم كتابة أول قانون للجباز الفني للرجال عام | | | | | | | | ٥٢ |
| ١٩٥٥ | d | ١٩٤٥ | c | ١٩٩٤ | b | ١٩٤٩ | a | |
| كان قانون رياضة الجباز فى بداية الأمر مكون من صفحة فقط | | | | | | | | ٥٣ |
| ٢٥ صفحة | d | ٢١ صفحة | c | ١٥ صفحة | b | ١٢ صفحة | a | |
| عدد اللاعبين فى مسابقات المجموعات فى جباز الأيرويك هو | | | | | | | | ٥٤ |
| ٦ لاعبين | d | ٤ لاعبين | c | ٧ لاعبين | b | ٥ لاعبين | a | |
| الجهاز الذى تم عمل تعديلات واضحة عليه من حيث الشكل والأبعاد والمقاييس فى الجباز الفني للرجال هو | | | | | | | | ٥٥ |
| المتوازيين | d | العقلة | c | حصان الحلق | b | طاولة القفز | a | |
| أنواع الجباز المسجلة داخل الإتحاد الدولي عددهم هو | | | | | | | | ٥٦ |
| ٥ أنواع | d | ٨ أنواع | c | ٩ أنواع | b | ٧ أنواع | a | |
| فرع الجباز المختص بالعروض الرياضية داخل الإتحاد الدولي هو | | | | | | | | ٥٧ |
| الجباز للجميع | d | الترامبولين | c | جباز الأكروبات | b | الجباز الفني | a | |
| مساحة الاداء فى مسابقة الزوجي المختلط فى جباز الأيرويك هي | | | | | | | | ٥٨ |
| ١٣ x ١٣ متر | d | ١٢ x ١٢ متر | c | ١٠ x ١٠ متر | b | ٩ x ٩ متر | a | |
| عملية ذهنية منظمة واعية مستمرة بغرض الإعداد المتكامل لعمل ما بطريقة منظمة | | | | | | | | ٥٩ |
| فترة المنافسات | d | الإعداد البدني الخاص | c | الإعداد البدني العام | b | التخطيط | a | |
| من أهداف فترة الإعداد | | | | | | | | ٦٠ |
| جميع ما سبق | d | إكتساب القدرات الخطئية | c | إكتساب المهارات الاساسية | b | تحسين الصفات البدنية العامة | a | |
| أهداف فترة المنافسات | | | | | | | | ٦١ |
| جميع ما سبق | d | المحافظة على المستوى الفني الذى وصل اليه اللاعب | c | المحافظة على اللياقة المهارية للاعب | b | المحافظة على اللياقة البدنية للاعب | a | |
| أنواع التخطيط فى رياضة الجباز | | | | | | | | ٦٢ |
| جميع ما سبق | d | تخطيط التدريب الحر | c | التخطيط الجماعي | b | التخطيط الفردي | a | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|----------------------------|-----------------------------|
| ٦٣ | العوامل المؤثر في مدى حركة المفاصل | | | | | |
| | a | b | c | d | نسبة الدهون بالجسم | الحالة العامة للمفصل |
| | | | | | الحالة العامة للعظام | الحالة العامة للعضلات |
| ٦٤ | تطوير النهايات الحركية على كل جهاز هي من أهداف ... | | | | | |
| | a | b | c | d | جميع ما سبق | الاعداد المهاري |
| | | | | | الإعداد النفسي | الاعداد البدني |
| ٦٥ | من أهداف برنامج الإعداد البدني | | | | | |
| | a | b | c | d | جميع ما سبق | تحسين القوة العامة |
| | | | | | التحمل العضلي | التحمل الدوري التنفسي |
| ٦٦ | أسس ومبادئ إتقان الأداء في رياضة الجمباز | | | | | |
| | a | b | c | d | جميع ما سبق | مبدأ السعة |
| | | | | | مبدأ التوزيع | مبدأ الذروة |
| ٦٧ | زمن الأداء على جهاز الحركات الأرضية محدد بـ | | | | | |
| | a | b | c | d | ٧٠ ث | ٣٠ ث |
| | | | | | ٥٠ ث | ٤٠ ث |
| ٦٨ | يستخدم جهاز tumbling track كجهاز مساعد على ... | | | | | |
| | a | b | c | d | جهاز العقلة | جهاز الحركات الأرضية |
| | | | | | جهاز طاولة القفز | جهاز المتوازيين |
| ٦٩ | معرفة اللاعب للقانون بشكل جيد والتصرف بناءً عليه هي من .. | | | | | |
| | a | b | c | d | جميع ما سبق | واجبات اللاعب |
| | | | | | حقوق اللاعب | مسئوليات اللاعب |
| ٧٠ | يجلس حكام الصعوبات على جهاز الحركات الأرضية في ... | | | | | |
| | a | b | c | d | نصف دائرة اما الجهاز | خط واحد مواجه لمساحة الأداء |
| | | | | | على يمين ويسار لجنة الأداء | زاويتين متقابلتين |

السؤال الثاني : أجب عن الأسئلة الآتية

- أذكر خمس تدريبات بدنية لتنمية القوة العضلية والمرونة للاعبين الجمباز
- أذكر خمس تدريبات لتنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين للاعبين الجمباز

(مع تحديد زمن الأداء والتكرارات لكل تمرين)

انتهت الأسئلة ...

د.احمد سعيد إبراهيم