

الزمن: ساعتين قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية	العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجمباز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين
نموذج : ١	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠ م	
نموذج اجابة			

<u>السؤال الاول</u>	
اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك	
١	C - (٧)
٢	B (السمع)
٣	B (الرمانيون)
٤	B (٢)
٥	B (٥.٥٠ متر)
٦	B (٤)
٧	C - (٢٠ سم) -
٨	D (١٢ × ١٢ م)
٩	C - (forward roll)
١٠	D (٥٠ سم)
١١	A - (١ م)
١٢	D - (اليونانيون)
١٣	C - (٦)
١٤	B - (١٦٠ سم)
١٥	A - (جمباز الأجهزة)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

١٦	خطأ	(B)
١٧	خطأ	(B)
١٨	خطأ	(B)
١٩	خطأ	(B)
٢٠	خطأ	(B)
٢١	خطأ	(B)
٢٢	خطأ	(B)
٢٣	صح	(A)
٢٤	خطأ	(B)
٢٥	خطأ	(B)
٢٦	خطأ	(B)
٢٧	خطأ	(B)
٢٨	خطأ	(B)
٢٩	خطأ	(B)
٣٠	صح	(A)
٣١	خطأ	(B)
٣٢	خطأ	(B)
٣٣	خطأ	(B)
٣٤	خطأ	(B)
٣٥	صح	(A)
٣٦	خطأ	(B)
٣٧	صح	(A)

(A)		٣٨
(B)	خطأ	٣٩
(B)	خطأ	٤٠
(B)	خطأ	٤١
(B)	خطأ	٤٢
(B)	خطأ	٤٣
(A)	صح	٤٤
(B)	خطأ	٤٥
(A)	صح	٤٦
(A)	صح	٤٧
(A)	صح	٤٨
(A)	صح	٤٩
(A)	صح	٥٠
(A)	صح	٥١
(A)	صح	٥٢
(A)	صح	٥٣
(B)	خطأ	٥٤
(B)	خطأ	٥٥
(A)	صح	٥٦
(B)	خطأ	٥٧
(A)	صح	٥٨
(B)	خطأ	٥٩
(A)	صح	٦٠

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق
قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين قسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمريعات والعروض الرياضية	العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجمناز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين 
نموذج : ٢	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠ م	
نموذج اجابة			

السؤال الاول
اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

١	C - (م)
٢	D - (اليونانيون)
٣	D - (٦)
٤	B - (١٦٠ سم)
٥	C - (جمناز الأجهزة)
٦	D - (٤)
٧	C - (٢٠ سم)
٨	D - (١٢ × ١٢ م)
٩	C - (forward roll)
١٠	A - (٥٠ سم)
١١	B - (٧)
١٢	D - (السمع)
١٣	C - (الرمايون)
١٤	A - (٢)
١٥	B - (٥.٥٠ متر)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

١٦	صح	(A)
١٧	صح	(A)
١٨	صح	(A)
١٩	خطأ	(B)
٢٠	خطأ	(B)
٢١	خطأ	(B)
٢٢	خطأ	(B)
٢٣	صح	(A)
٢٤	خطأ	(B)
٢٥	خطأ	(B)
٢٦	صح	(A)
٢٧	خطأ	(B)
٢٨	خطأ	(B)
٢٩	خطأ	(B)
٣٠	صح	(A)
٣١	خطأ	(B)
٣٢	خطأ	(B)

(B)	خطأ	٣٣
(B)	خطأ	٣٤
(A)	صح	٣٥
(B)	خطأ	٣٦
(A)	خطأ	٣٧
(A)	صح	٣٨
(B)	خطأ	٣٩
(B)	خطأ	٤٠
(B)	خطأ	٤١
(B)	خطأ	٤٢
(A)	صح	٤٣
(A)	صح	٤٤
(B)	خطأ	٤٥
(A)	صح	٤٦
(B)	خطأ	٤٧
(A)	صح	٤٨
(B)	خطأ	٤٩
(A)	صح	٥٠
(B)	خطأ	٥١
(B)	خطأ	٥٢
(B)	خطأ	٥٣
(B)	خطأ	٥٤
(B)	خطأ	٥٥
(A)	صح	٥٦
(B)	خطأ	٥٧
(A)	صح	٥٨
(B)	خطأ	٥٩
(A)	صح	٦٠

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق
قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين	العام الجامعي ٢٠٢٠/ ٢٠١٩ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجباز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين الرياضة
نموذج : ٣	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠/ ١ / ٢٠٢٠ م قسم نظريات وتطبيقات الجباز والتمرينات والعروض الرياضية	

السؤال الاول

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

- ١ المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق
A - (٣٠ سم) - B (٣٥ سم) - C (٤٠ سم) - D (٥٠ سم)
- ٢ يكون عرض طريق الاقتراب لطاولة القفز
A (١ م) - B (٢ م) - C (٣ م) - D (٤ م)
- ٣ يكون طول جهاز حصان الحلق
A (١٥٠ سم) - B (١٦٠ سم) - C (١٧٠ سم) - D (١٨٠ سم)
- ٤ من انواع الجباز العامة
A (جباز الأجهزة) - B (جباز الأكروبات) - C (جباز الترمبولين) - D (الجباز العام)
- ٥ يكون ارتفاع الكوبري عن الأرض في جهاز الحلق
A (٥.٤٠ متر) - B (٥.٥٠ متر) - C (٥.٦٠ متر) - D (٥.٧٠ متر)
- ٦ في البطولات الرسمية يكون عدد أجهزة جباز السيدات
A (٣) - B (٤) - C (٥) - D (٦)
- ٧ ارتفاع سلم القفز القانوني
A (١٠ سم) - B (١٥ سم) - C (٢٠ سم) - D (٢٥ سم)
- ٨ مقاييس جهاز الحركات الأرضية
A (١٠ × ١٠ م) - B (١١ × ١٢ م) - C (١١ × ١١ م) - D (١٢ × ١٢ م)
- ٩ الدرجة الأمامية باللغة الانجليزية
A (Bakward roll) - B (sidward roll) - C (forward roll) - D (frant samr soult)
- ١٠ في الاتحاد الدولي للجباز يوجد انواع معتمدة متعارف عليها
A (٥) - B (٦) - C (٧) - D (٩)
- ١١ تعد حاسة هي المسنولة عن حفظ توازن الجسم لاتمام الحركة في رياضة الجباز
A (البصر) - B (السمع) - C (اللمس) - D (الحس العضلي)
- ١٢ كلمة Gymno تطلق علي الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عاري اول من ابتكرها
A (القدماء المصريون) - B (اليابانيون) - C (الصينيون) - D (اليونانيون)
- ١٣ أجهزة جباز الرجال عددها في البطولات الدولية
A (٤) - B (٥) - C (٦) - D (٧)
- ١٤ أول من ابتكر الجباز وذلك لتدريب الجنود الجدد
A (الألمانيون) - B (الرمانيون) - C (الصينيون) - D (الأغريق)
- ١٥ ينقسم الجباز الفني إلي أنواع رئيسية
A (١) - B (٢) - C (٣) - D (٤)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

- ١٦ المهر والصندوق المقسم من الأجهزة الأساسية المستخدمة في الجباز ()
- ١٧ في البطولات الدولية تريتب جهاز طاولة القفز هو الجهاز رقم ٥ ()
- ١٨ تعد بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال فقط ()
- ١٩ استقامة الجسم هو اصعب الأوضاع حيث تكون الزاوية ١٨٠ درجة ومستقيمة ()
- ٢٠ في مهارة الوقوف علي الرأس يكون شكل الجسم علي هيئة مثلث متساوي الأضلاع ()
- ٢١ من أجهزة السيدات الحركات الأرضية وحصان الحلق ()
- ٢٢ في الدرجة الخلفية المكورة تلمس الركبتين الارض لاتمام المهارة بشكل جيد ()

- ٢٣ يشترك الرجال والسيدات في اللعب علي جهازين فقط ()
- ٢٤ السند المساعد هو الذي يقوم فيه المدرب بمنع المتعلم من السقوط اذا اخطاء الأداء عن طريق التعليمات ()
- ٢٥ مجموع اجهزة جمباز الرجال والسيدات ٩ اجهزة ()
- ٢٦ المتوازي مختلف الارتفاعات يعني باللغة الانجليزية **Balance Beam** ()
- ٢٧ ارتفاع طاولة القفز للرجال ١٤٠ سم ()
- ٢٨ زمن أداء جملة الحركات الأرضية عند الرجال لا يزيد ٩٠ ثانية ()
- ٢٩ تصاحب الموسيقى حركات الرجال والسيدات علي جهاز الحركات الأرضية فقط ()
- ٣٠ مصطلح **FIG** يعني الاتحاد الدولي للجمباز ()
- ٣١ في جهاز طاولة القفز يكون طول طريق الاقتراب ٣٠ متر ()
- ٣٢ في بطولات الجمباز اذا بدء اللاعب بجهاز الحلق فيكون الجهاز الذي يليه العقلة ()
- ٣٣ السند الوقائي هو السند الذي يساعد فيه المدرب المتعلم لأتمام حركة جديدة بدفعه أو رفعه ()
- ٣٤ من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف علي اليدين النظر بين اليدين أثناء تأدية المهارة ()
- ٣٥ تعتبر بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال والسيدات فقط ()
- ٣٦ يطلق علي جهاز العقلة باللغة الانجليزية **parallel Bars** ()
- ٣٧ زيادة صعوبة الأداء الحركي مع إجراء المسابقات يعد من اقسام جمباز الألعاب ()
- ٣٨ يشترك الاتحاد المصري للجمباز في خمسة انواع من الجمباز المسجلة بالاتحاد الدولي للجمباز ()
- ٣٩ يعد جهاز **Floor exercises** من الأجهزة المخصصة للرجال فقط ()
- ٤٠ الصندوق المقسم والمهر يعتبرون من الاجهزة المعدلة ()
- ٤١ في جمباز الموانع تنقسم الاجهزة إلي اجهزة اساسية و اجهزة مساعدة ()
- ٤٢ يعد جهاز العقلة و طاولة القفز من الاجهزة المخصصة للرجال فقط ()
- ٤٣ في ضع التكور يكون الجسم علي شكل زاوية بين الرجلين والحوض وبين الجذع ()
- ٤٤ يعتبر تخزين وصيانة الأدوات من عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمباز ()
- ٤٥ يعد المتوازي من الأجهزة الأساسية لجمباز السيدات ()
- ٤٦ يكون عرض جهاز طاولة القفز ٩٥ سم ()
- ٤٧ في جمباز الألعاب تكون التمرينات المعطاه سهلة غير معقدة وبسيطة غير مركبة ()
- ٤٨ من الأدوات المساعدة في عملية تعليم رياضة الجمباز عقل الحائط وعش الغراب ()
- ٤٩ في وضع انحناء الجسم تنتهي الركبتان كاملا علي الصدر مع الضغط عليهما بالذراعين وملامسة الرأس لهما ()
- ٥٠ من الأجهزة المخصصة للرجال والسيدات جهاز طاولة القفز ()
- ٥١ يسمى مصطلح الوقوف علي اليدين بالانجليزية **HAND STAND** ()
- ٥٢ تعد ضرورة استخدام المانيزيا قبل التدريب من عوامل الامن والسلامة في الجمباز ()
- ٥٣ مهارة الدحرجة الأمامية يمر فيها الجسم حول محوره العرضي فقط ()
- ٥٤ ينقسم الجمباز الفني الي ٣ انواع رئيسية ()
- ٥٥ جمباز الأكروبات يعد الشكل الرئيسي من أشكال الجمباز الفني للرجال ()
- ٥٦ يكون عرض سلم القفز ١٣٠ سم ()
- ٥٧ تاسس الاتحاد المصري للجمباز عام ١٩٣٠م ()
- ٥٨ في رياضة الجمباز يعني مصطلح الوقوف علي الرأس **HEAD STAND** ()
- ٥٩ جمباز الموانع يقتصر على سن معين للممارسة ()
- ٦٠ يحيط ببساط الحركات الارضية مساحة امان عرضها ١ متر ()
- مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين	العام الجامعي ٢٠٢٠/ ٢٠١٩ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجمناب الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين بنها
نموذج : ٤	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠/ ١ / ٢٠٢٠ م	
		قسم نظريات وتطبيقات الجمناب والتمرينات والعروض الرياضية	

السؤال الاول

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

- ١ من انواع الجمناب العامة
A - (جمناب الأجهزة) - B (جمناب الأكروبات) - C (جمناب الترمبولين) - D (الجمناب العام)
- ٢ يكون عرض طريق الاقتراب لطاولة القفز
A - (١ م) - B - (٢ م) - C (٣ م) - D (٤ م)
- ٣ مقاييس جهاز الحركات الأرضية
A - (١٠ × ٢ م) - B - (١١ × ٢ م) - C (١١ × ٢ م) - D (١٢ × ٢ م)
- ٤ في البطولات الرسمية يكون عدد أجهزة جمناب السيدات
A - (٣) - B - (٤) - C (٥) - D (٦)
- ٥ أجهزة جمناب الرجال عددها في البطولات الدولية
A - (٤) - B - (٥) - C (٦) - D (٧)
- ٦ يكون طول جهاز حصان الحلق
A - (١٥٠ سم) - B - (١٦٠ سم) - C (١٧٠ سم) - D (١٨٠ سم)
- ٧ ارتفاع سلم القفز القانوني
A - (١٠ سم) - B - (١٥ سم) - C (٢٠ سم) - D (٢٥ سم)
- ٨ في الأتحاد الدولي للجمناب يوجد انواع معتمدة متعارف عليها
A - (٥) - B - (٦) - C (٧) - D (٩)
- ٩ تعد حاسة هي المسؤولة عن حفظ توازن الجسم لاتمام الحركة في رياضة الجمناب
A - (البصر) - B - (السمع) - C (اللمس) - D (الحس العضلي)
- ١٠ المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق
A - (٣٠ سم) - B - (٣٥ سم) - C (٤٠ سم) - D (٥٠ سم)
- ١١ أول من ابتكر الجمناب وذلك لتدريب الجنود الجدد
A - (الألمانيون) - B - (الرمانيون) - C (الصينيون) - D (الأغرقي)
- ١٢ كلمة Gymno تطلق علي الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عاري اول من ابتكرها
A - (القدماء المصريون) - B - (اليابانيون) - C (الصينيون) - D (اليونانيون)
- ١٣ الدرجة الأمامية باللغة الانجليزية
A - (Bakward roll) - B - (sidward roll) - C (forward roll) - D (frant samr soult)
- ١٤ ينقسم الجمناب الفني الي أنواع رئيسية
A - (١) - B - (٢) - C (٣) - D (٤)
- ١٥ يكون ارتفاع الكوبري عن الأرض في جهاز الحلق
A - (٥٠.٤٠ متر) - B - (٥٠.٥٠ متر) - C (٥٠.٦٠ متر) - D (٥٠.٧٠ متر)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

- ١٦ من أجهزة السيدات الحركات الأرضية وحصان الحلق ()
- ١٧ في بطولات الجمناب اذا بدء اللاعب بجهاز الحلق فيكون الجهاز الذي يليه العقلة ()
- ١٨ في الدرجة الخلفية المكورة تلمس الركبتين الارض لاتمام المهارة بشكل جيد ()
- ١٩ في البطولات الدولية ترتيب جهاز طاولة القفز هو الجهاز رقم ٥ ()
- ٢٠ تعد بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال فقط ()
- ٢١ المتوازي مختلف الارتفاعات يعني باللغة الانجليزية Balance Beam ()
- ٢٢ المهر والصندوق المقسم من الأجهزة الأساسية المستخدمة في الجمناب ()

- ٢٣ يشترك الرجال والسيدات في اللعب علي جهازين فقط ()
- ٢٤ مهارة الدرجة الأمامية يمر فيها الجسم حول محوره العرضي فقط ()
- ٢٥ يعد المتوازي من الأجهزة الأساسية لجمباز السيدات ()
- ٢٦ السند الوقائي هو السند الذي يساعد فيه المدرب المتعلم لأتمام حركة جديدة بدفعه أو رفعه ()
- ٢٧ ارتفاع طاولة القفز للرجال ١٤٠ سم ()
- ٢٨ زمن أداء جملة الحركات الأرضية عند الرجال لا يزيد ٩٠ ثانية ()
- ٢٩ تصاحب الموسيقى حركات الرجال والسيدات علي جهاز الحركات الأرضية فقط ()
- ٣٠ مصطلح FIG يعني الاتحاد الدولي للجمباز ()
- ٣١ مجموع أجهزة جمباز الرجال والسيدات ٩ أجهزة ()
- ٣٢ السند المساعد هو الذي يقوم فيه المدرب بمنع المتعلم من السقوط اذا اخطأ الأداء عن طريق التعليمات ()
- ٣٣ يعتبر تخزين وصيانة الأدوات من عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمباز ()
- ٣٤ من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف علي اليدين النظر بين اليدين أثناء تأدية المهارة ()
- ٣٥ تعتبر بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال والسيدات فقط ()
- ٣٦ يطلق علي جهاز العقلة باللغة الانجليزية **parallel Bars** ()
- ٣٧ زيادة صعوبة الأداء الحركي مع إجراء المسابقات يعد من اقسام جمباز الألعاب ()
- ٣٨ يشترك الاتحاد المصري للجمباز في خمسة انواع من الجمباز المسجلة بالاتحاد الدولي للجمباز ()
- ٣٩ يعد جهاز **Floor exercises** من الأجهزة المخصصة للرجال فقط ()
- ٤٠ الصندوق المقسم والمهر يعتبرون من الاجهزة المعدلة ()
- ٤١ في جمباز الموانع تنقسم الأجهزة إلي أجهزة اساسية وأجهزة مساعدة ()
- ٤٢ في وضع أحناء الجسم تنتهي الركبتان كاملا علي الصدر مع الضغط عليهما بالذراعين وملامسة الرأس لهما ()
- ٤٣ استقامة الجسم هو اصعب الأوضاع حيث تكون الزاوية ١٨٠ درجة ومستقيمة ()
- ٤٤ في مهارة الوقوف علي الرأس يكون شكل الجسم علي هيئة مثلث متساوي الأضلاع ()
- ٤٥ في جهاز طاولة القفز يكون طول طريق الاقتراب ٣٠ متر ()
- ٤٦ يكون عرض جهاز طاولة القفز ٩٥ سم ()
- ٤٧ جمباز الأكروبات يعد الشكل الرئيسي من أشكال الجمباز الفني للرجال ()
- ٤٨ من الأدوات المساعدة في عملية تعليم رياضة الجمباز عقل الحائط وعش الغراب ()
- ٤٩ يعد جهاز العقلة وطاولة القفز من الاجهزة المخصصة للرجال فقط ()
- ٥٠ من الأجهزة المخصصة للرجال والسيدات جهاز طاولة القفز ()
- ٥١ يسمى مصطلح الوقوف علي اليدين بالانجليزية **HAND STAND** ()
- ٥٢ تعد ضرورة استخدام المانيزيا قبل التدريب من عوامل الامن والسلامة في الجمباز ()
- ٥٣ يكون عرض سلم القفز ١٣٠ سم ()
- ٥٤ جمباز الموانع يقتصر على سن معين للممارسة ()
- ٥٥ ينقسم الجمباز الفني الي ٣ انواع رئيسية ()
- ٥٦ في جمباز الألعاب تكون التمرينات المعطاه سهلة غير معقدة وبسيطة غير مركبة ()
- ٥٧ تاسس الاتحاد المصري للجمباز عام ١٩٣٠م ()
- ٥٨ في رياضة الجمباز يعني مصطلح الوقوف علي الرأس **HEAD STAND** ()
- ٥٩ في ضع التكور يكون الجسم علي شكل زاوية بين الرجلين والحوض وبين الجذع ()
- ٦٠ يحيط ببساط الحركات الارضية مساحة امان عرضها ١ متر ()
- مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين	العام الجامعي ٢٠٢٠/ ٢٠١٩ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجباز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين بنها
نموذج : ١	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠/ ١ / ٢٠٢٠ م	
		قسم نظريات وتطبيقات الجباز والتمرينات والعروض الرياضية	

السؤال الاول

- اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك
- ١ في الأتحاد الدولي للجباز يوجد انواع معتمدة ومتعارف عليها
A - (٥) B - (٦) C - (٧) D - (٩)
 - ٢ تعد حاسة هي المسؤولة عن حفظ توازن الجسم لاتمام الحركة في رياضة الجباز
A - (البصر) B - (السمع) C - (اللمس) D - (الحس العضلي)
 - ٣ أول من ابتكر الجباز وذلك لتدريب الجنود الجدد
A - (الألمانيون) B - (الرمانيون) C - (الصينيون) D - (الأغريق)
 - ٤ ينقسم الجباز الفني إلي أنواع رئيسية
A - (١) B - (٢) C - (٣) D - (٤)
 - ٥ يكون ارتفاع الكوبري عن الأرض في جهاز الحلق
A - (٥.٤٠ متر) B - (٥.٥٠ متر) C - (٥.٦٠ متر) D - (٥.٧٠ متر)
 - ٦ في البطولات الرسمية يكون عدد أجهزة جباز السيدات
A - (٣) B - (٤) C - (٥) D - (٦)
 - ٧ ارتفاع سلم القفز القانوني
A - (١٠ سم) B - (١٥ سم) C - (٢٠ سم) D - (٢٥ سم)
 - ٨ مقاييس جهاز الحركات الأرضية
A - (٢م١٠×١٠) B - (٢م١٢×١١) C - (٢م١١×١١) D - (٢م١٢×١٢)
 - ٩ الدرجة الأمامية باللغة الانجليزية
A - (Bakward roll) B - (sidward roll) C - (forward roll) D - (frant samr sult)
 - ١٠ المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق
A - (٣٠ سم) B - (٣٥ سم) C - (٤٠ سم) D - (٥٠ سم)
 - ١١ يكون عرض طريق الاقتراب لطاولة القفز
A - (١م) B - (٢م) C - (٣م) D - (٤م)
 - ١٢ كلمة Gymno تطلق علي الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عاري اول من ابتكرها
A - (القدماء المصريون) B - (اليابانيون) C - (الصينيون) D - (اليونانيون)
 - ١٣ أجهزة جباز الرجال عددها في البطولات الدولية
A - (٤) B - (٥) C - (٦) D - (٧)
 - ١٤ يكون طول جهاز حصان الحلق
A - (١٥٠ سم) B - (١٦٠ سم) C - (١٧٠ سم) D - (١٨٠ سم)
 - ١٥ من انواع الجباز العامة
A - (جباز الأجهزة) B - (جباز الأكروبات) C - (جباز الترمبولين) D - (الجباز العام)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

- ١٦ السند الوقائي هو السند الذي يساعد فيه المدرب المتعلم لأتمام حركة جديدة بدفعه أو رفعه ()
- ١٧ جباز الأكروبات يعد الشكل الرئيسي من أشكال الجباز الفني للرجال ()
- ١٨ في جهاز طاولة القفز يكون طول طريق الاقتراب ٣٠ متر ()
- ١٩ السند المساعد هو الذي يقوم فيه المدرب بمنع المتعلم من السقوط اذا اخطأ الأداء عن طريق التعليمات ()
- ٢٠ يكون عرض سلم القفز ١٣٠ سم ()
- ٢١ من أجهزة السيدات الحركات الأرضية وحصان الحلق ()

- () ٢٢ المهر والصندوق المقسم من الأجهزة الأساسية المستخدمة في الجمباز
- () ٢٣ يشترك الرجال والسيدات في اللعب علي جهازين فقط
- () ٢٤ في البطولات الدولية يكون ترتيب جهاز طاولة القفز هو الجهاز رقم ٥
- () ٢٥ تعد بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال فقط
- () ٢٦ المتوازي مختلف الارتفاعات يعني باللغة الانجليزية **Balance Beam**
- () ٢٧ ارتفاع طاولة القفز للرجال ١٤٠ سم
- () ٢٨ زمن أداء جملة الحركات الأرضية عند الرجال لا يزيد ٩٠ ثانية
- () ٢٩ تصاحب الموسيقى حركات الرجال والسيدات علي جهاز الحركات الأرضية فقط
- () ٣٠ مصطلح **FIG** يعني الاتحاد الدولي للجمباز
- () ٣١ مجموع اجهزة جمباز الرجال والسيدات ٩ أجهزة
- () ٣٢ في بطولات الجمباز اذا بدء اللاعب بجهاز الحلق فيكون الجهاز الذي يليه العقلة
- () ٣٣ في الدرجة الخلفية المكورة تلمس الركبتين الارض لاتمام المهارة بشكل جيد
- () ٣٤ من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف علي اليدين النظر بين اليدين أثناء تأدية المهارة
- () ٣٥ تعتبر بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال والسيدات فقط
- () ٣٦ يطلق علي جهاز العقلة باللغة الانجليزية **parallel Bars**
- () ٣٧ زيادة صعوبة الأداء الحركي مع اجراء المسابقات يعد من اقسام جمباز الألعاب
- () ٣٨ يشترك الاتحاد المصري للجمباز في خمسة انواع من الجمباز المسجلة بالاتحاد الدولي للجمباز
- () ٣٩ يعد جهاز **Floor exercises** من الأجهزة المخصصة للرجال فقط
- () ٤٠ الصندوق المقسم والمهر يعتبرون من الاجهزة المعدلة
- () ٤١ في جمباز الموانع تنقسم الاجهزة الي اجهزة اساسية واجهزة مساعدة
- () ٤٢ في وضع أحناء الجسم تنتهي الركبتان كاملا علي الصدر مع الضغط عليهما بالذراعين وملامسة الرأس لهما
- () ٤٣ يعد جهاز العقلة وطاولة القفز من الاجهزة المخصصة للرجال فقط
- () ٤٤ في مهارة الوقوف علي الرأس يكون شكل الجسم علي هيئة مثلث متساوي الأضلاع
- () ٤٥ يعد المتوازي من الأجهزة الأساسية لجمباز السيدات
- () ٤٦ يكون عرض جهاز طاولة القفز ٩٥ سم
- () ٤٧ في جمباز الألعاب تكون التمرينات المعطاه سهلة غير معقدة وبسيطة غير مركبة
- () ٤٨ من الأدوات المساعدة في عملية تعليم رياضة الجمباز عقل الحائط وعش الغراب
- () ٤٩ استقامة الجسم هو اصعب الأوضاع حيث تكون الزاوية ١٨٠ درجة ومستقيمة
- () ٥٠ من الأجهزة المخصصة للرجال والسيدات جهاز طاولة القفز
- () ٥١ يسمى مصطلح الوقوف علي اليدين بالانجليزية **HAND STAND**
- () ٥٢ تعد ضرورة استخدام المانيزيا قبل التدريب من عوامل الامن والسلامة في الجمباز
- () ٥٣ مهارة الدرجة الأمامية يمر فيها الجسم حول محوره العرضي فقط
- () ٥٤ ينقسم الجمباز الفني الي ٣ انواع رئيسية
- () ٥٥ جمباز الموانع يقتصر على سن معين للممارسة
- () ٥٦ يحيط ببساط الحركات الارضية مساحة امان عرضها ١ متر
- () ٥٧ تاسس الاتحاد المصري للجمباز عام ١٩٣٠ م
- () ٥٨ في رياضة الجمباز يعني مصطلح الوقوف علي الرأس **HEAD STAND**
- () ٥٩ في وضع التكور يكون الجسم علي شكل زاوية بين الرجلين والحوض وبين الجذع
- () ٦٠ يعتبر تخزين وصيانة الأدوات من عوامل الامن والسلامة في رياضة الجمباز

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق
قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين	العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجباز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين بنها
نموذج : ٢	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠/١/٢٠٢٠ م	
		قسم نظريات وتطبيقات الجباز والتمرينات والعروض الرياضية	

السؤال الاول

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

- ١ يكون عرض طريق الاقتراب لطاولة القفز
A - (٣) B - (٢) C - (١) D - (٤)
- ٢ كلمة **Gymno** تطلق علي الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عاري اول من ابتكرها
A - (القدماء المصريون) B - (اليابانيون) C - (الصينيون) D - (اليونانيون)
- ٣ أجهزة جباز الرجال عددها في البطولات الدولية
A - (٥) B - (٤) C - (٧) D - (٦)
- ٤ يكون طول جهاز حصان الحلق
A - (١٥٠ سم) B - (١٦٠ سم) C - (١٧٠ سم) D - (١٨٠ سم)
- ٥ من انواع الجباز العامة
A - (جباز الترمبولين) B - (جباز الأكروبات) C - (جباز الأجهزة) D - (الجباز العام)
- ٦ في البطولات الرسمية يكون عدد أجهزة جباز السيدات
A - (٣) B - (٦) C - (٥) D - (٤)
- ٧ ارتفاع سلم القفز القانوني
A - (١٠ سم) B - (١٥ سم) C - (٢٠ سم) D - (٢٥ سم)
- ٨ مقاييس جهاز الحركات الأرضية
A - (١٠ × ٢١ م) B - (١١ × ٢١ م) C - (١١ × ٢١ م) D - (١٢ × ٢١ م)
- ٩ الدرجة الأمامية باللغة الانجليزية
A - (Bakward roll) B - (sidward roll) C - (forward roll) D - (frant samr sult)
- ١٠ المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق
A - (٥٠ سم) B - (٣٥ سم) C - (٤٠ سم) D - (٣٠ سم)
- ١١ في الأتحاد الدولي للجباز يوجد انواع معتمدة متعارف عليها
A - (٦) B - (٧) C - (٥) D - (٩)
- ١٢ تعد حاسة هي المسئولة عن حفظ توازن الجسم لاتمام الحركة في رياضة الجباز
A - (البصر) B - (الحس العضلي) C - (اللمس) D - (السمع)
- ١٣ أول من ابتكر الجباز وذلك لتدريب الجنود الجدد
A - (الالمانيون) B - (الصينيون) C - (الرمانيون) D - (الأغريق)
- ١٤ ينقسم الجباز الفني الي أنواع رئيسية
A - (٢) B - (١) C - (٤) D - (٣)
- ١٥ يكون ارتفاع الكوبري عن الأرض في جهاز الحلق
A - (٥٠ متر) B - (٥٠٠ متر) C - (٥٠٠ متر) D - (٥٠٠ متر)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

- ١٦ يسمى مصطلح الوقوف علي اليدين بالانجليزية **HAND STAND** ()
- ١٧ تعد ضرورة استخدام المانيزيا قبل التدريب من عوامل الامن والسلامة في الجباز ()
- ١٨ مهارة الدرجة الأمامية يمر فيها الجسم حول محوره العرضي فقط ()
- ١٩ ينقسم الجباز الفني الي ٣ انواع رئيسية ()
- ٢٠ جباز الموانع يقتصر على سن معين للممارسة ()
- ٢١ من أجهزة السيدات الحركات الأرضية وحصان الحلق ()
- ٢٢ المهر والصندوق المقسم من الأجهزة الأساسية المستخدمة في الجباز ()
- ٢٣ يشترك الرجال والسيدات في اللعب علي جهازين فقط ()

- ٢٤ في البطولات الدولية ترتيب جهاز طاولة القفز هو الجهاز رقم ٥
- ٢٥ من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف علي اليدين النظر بين اليدين أثناء تأدية المهارة
- ٢٦ تعتبر بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال والسيدات فقط
- ٢٧ ارتفاع طاولة القفز للرجال ١٤٠ سم
- ٢٨ زمن أداء جملة الحركات الأرضية عند الرجال لا يزيد ٩٠ ثانية
- ٢٩ تصاحب الموسيقى حركات الرجال والسيدات علي جهاز الحركات الأرضية فقط
- ٣٠ مصطلح FIG يعني الاتحاد الدولي للجهاز
- ٣١ مجموع اجهزة جمباز الرجال والسيدات ٩ أجهزة
- ٣٢ في بطولات الجمباز اذا بدء اللاعب بجهاز الحلق فيكون الجهاز الذي يليه العقلة
- ٣٣ في الدرجة الخلفية المكورة تلمس الركبتين الارض لاتمام المهارة بشكل جيد
- ٣٤ تعد بطولة الفردي العام من البطولات المخصصة للرجال فقط
- ٣٥ في جمباز الألعاب تكون التمرينات المعطاه سهلة غير معقدة وبسيطة غير مركبة
- ٣٦ يطلق علي جهاز العقلة باللغة الانجليزية **parallel Bars**
- ٣٧ زيادة صعوبة الأداء الحركي مع اجراء المسابقات يعد من اقسام جمباز الألعاب
- ٣٨ يشترك الاتحاد المصري للجمباز في خمسة انواع من الجمباز المسجلة بالاتحاد الدولي للجمباز
- ٣٩ يعد جهاز **Floor exercises** من الأجهزة المخصصة للرجال فقط
- ٤٠ الصندوق المقسم والمهر يعتبرون من الاجهزة المعدلة
- ٤١ في جمباز الموانع تنقسم الأجهزة إلي أجهزة اساسية وأجهزة مساعدة
- ٤٢ يعد جهاز العقلة وطاولة القفز من الاجهزة المخصصة للرجال فقط
- ٤٣ استقامة الجسم هو اصعب الأوضاع حيث تكون الزاوية ١٨٠ درجة ومستقيمة
- ٤٤ في مهارة الوقوف علي الرأس يكون شكل الجسم علي هيئة مثلث متساوي الأضلاع
- ٤٥ يعد المتوازي من الأجهزة الأساسية لجمباز السيدات
- ٤٦ يكون عرض جهاز طاولة القفز ٩٥ سم
- ٤٧ المتوازي مختلف الارتفاعات يعني باللغة الانجليزية **Balance Beam**
- ٤٨ من الأدوات المساعدة في عملية تعليم رياضة الجمباز عقل الحائط وعش الغراب
- ٤٩ في وضع انحناء الجسم تنثني فيه الركبتان كاملا علي الصدر مع الضغط عليهما بالذراعين وملامسة الرأس لهما
- ٥٠ من الأجهزة المخصصة للرجال والسيدات جهاز طاولة القفز
- ٥١ السند الوقائي هو السند الذي يساعد فيه المدرب المتعلم لاتمام حركة جديدة بدفعه أو رفعه
- ٥٢ جمباز الأكروبات يعد الشكل الرئيسي من أشكال الجمباز الفني للرجال
- ٥٣ في جهاز طاولة القفز يكون طول طريق الاقتراب ٣٠ متر
- ٥٤ السند المساعد هو الذي يقوم فيه المدرب بمنع المتعلم من السقوط اذا اخطأ الأداء عن طريق التعليمات
- ٥٥ يكون عرض سلم القفز ٣٠ سم
- ٥٦ يحيط ببساط الحركات الارضية مساحة امان عرضها ١ متر
- ٥٧ تاسس الاتحاد المصري للجمباز عام ١٩٣٠ م
- ٥٨ في رياضة الجمباز يعني مصطلح الوقوف علي الرأس **HEAD STAND**
- ٥٩ في ضع التكور يكون الجسم علي شكل زاوية بين الرجلين والحوض وبين الجذع
- ٦٠ يعتبر تخزين وصيانة الأدوات من عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمباز

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق
قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين قسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمريعات والعروض الرياضية	العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجمناز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين بنها
نموذج : ٣	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠ م	
		نموذج اجابة	

<u>السؤال الاول</u>	
<u>اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك</u>	
١	D - (٥٠ سم)
٢	A - (١ م)
٣	B - (١٦٠ سم)
٤	A - (جمناز الأجهزة)
٥	B - (٥.٥٠ متر)
٦	B - (٤)
٧	C - (٢٠ سم)
٨	D - (١٢ × ١٢ م)
٩	C - (forward roll)
١٠	C - (٧)
١١	B - (السمع)
١٢	D - (اليونانيون)
١٣	C - (٦)
١٤	B - (الرمانيون)
١٥	B - (٢)
<u>السؤال الثاني</u>	
<u>قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة</u>	
١٦	خطأ (B)
١٧	خطأ (B)
١٨	خطأ (B)
١٩	صح (A)
٢٠	صح (A)
٢١	خطأ (B)
٢٢	خطأ (B)
٢٣	صح (A)
٢٤	خطأ (B)
٢٥	خطأ (B)
٢٦	خطأ (B)
٢٧	خطأ (B)

(B)	خطأ	٢٨
(B)	خطأ	٢٩
(A)	صح	٣٠
(B)	خطأ	٣١
(B)	خطأ	٣٢
(B)	خطأ	٣٣
(B)	خطأ	٣٤
(A)	صح	٣٥
(B)	خطأ	٣٦
(B)	خطأ	٣٧
(A)	صح	٣٨
(B)	خطأ	٣٩
(B)	خطأ	٤٠
(B)	خطأ	٤١
(B)	خطأ	٤٢
(B)	خطأ	٤٣
(A)	صح	٤٤
(B)	خطأ	٤٥
(A)	صح	٤٦
(A)	صح	٤٧
(A)	صح	٤٨
(B)	خطأ	٤٩
(A)	صح	٥٠
(A)	صح	٥١
(A)	صح	٥٢
(A)	صح	٥٣
(B)	خطأ	٥٤
(B)	خطأ	٥٥
(B)	خطأ	٥٦
(B)	خطأ	٥٧
(A)	صح	٥٨
(B)	خطأ	٥٩
(A)	صح	٦٠

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق قسم الجميز والتمريعات والعروض الرياضية

الزمن: ساعتين قسم نظريات وتطبيقات الجميز والتمرينات والعروض الرياضية	العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م	الفصل الدراسي الأول امتحان مادة الجميز الفني للرجال (الفرقة الاولى)	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين بنها
نموذج : ٤	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠ م	
		<u>نموذج اجابة</u>	

السؤال الاول

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

١	A - (جميز الأجهزة)
٢	A - (م)
٣	D - (١٢ × ٢م)
٤	B - (٤)
٥	C - (٦)
٦	B - (١٦٠ سم)
٧	C - (٢٠ سم)
٨	C - (٧)
٩	B (السمع)
١٠	D - (٥٠ سم)
١١	B - (الرمايون)
١٢	D - (اليونانيون)
١٣	C - (forward roll)
١٤	B - (٢)
١٥	B - (٥.٥٠ متر)

السؤال الثاني

قم بتظليل الدائرة (A) اذا كانت الاجابة صحيحة وتظليل الدائرة (B) اذا كانت الاجابة خاطئة

١٦	خطأ	(B)
١٧	خطأ	(B)
١٨	خطأ	(B)
١٩	خطأ	(B)
٢٠	خطأ	(B)
٢١	خطأ	(B)
٢٢	خطأ	(B)
٢٣	صح	(A)
٢٤	صح	(A)
٢٥	خطأ	(B)
٢٦	خطأ	(B)
٢٧	خطأ	(B)
٢٨	خطأ	(B)
٢٩	خطأ	(B)
٣٠	صح	(A)

(B)	خطأ	٣١
(B)	خطأ	٣٢
(A)	صح	٣٣
(B)	خطأ	٣٤
(A)	صح	٣٥
(B)	خطأ	٣٦
(A)	صح	٣٧
(A)	صح	٣٨
(B)	خطأ	٣٩
(B)	خطأ	٤٠
(B)	خطأ	٤١
(B)	خطأ	٤٢
(A)	صح	٤٣
(A)	صح	٤٤
(B)	خطأ	٤٥
(A)	صح	٤٦
(B)	خطأ	٤٧
(A)	صح	٤٨
(B)	خطأ	٤٩
(A)	صح	٥٠
(A)	صح	٥١
(A)	صح	٥٢
(B)	خطأ	٥٣
(B)	خطأ	٥٤
(B)	خطأ	٥٥
(A)	صح	٥٦
(B)	خطأ	٥٧
(A)	صح	٥٨
(B)	خطأ	٥٩
(A)	صح	٦٠

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق قسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية