

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 x 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 الجميز والتمريبات 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 : ٢	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠ م	
<b>نموذج اجابة</b>			

**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 - ( جميز 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 بنها
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 ( ١٠×١٠م ) - B ( ١١×١٢م ) - C ( ١١×١١م ) - D ( ١٢×١٢م )
- 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 الجباز الفني للرجال ( الفرقة الاولى )	جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين بنها
نموذج : ٤	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠٢٠/ ١ / ٢٠ م قسم نظريات وتطبيقات الجباز والتمرينات والعروض الرياضية	

### السؤال الاول

#### اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

- ١ من انواع الجباز العامة .....  
A - ( جيباز الأجهزة ) - B ( جيباز الأكروبات ) - C ( جيباز الترمبولين ) - D ( الجباز 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 - ( ٢م١٠×١٠ ) - B - ( ٢م١٢×١١ ) - C ( ٢م١١×١١ ) - D ( ٢م١٢×١٢ )
- ٤ في البطولات الرسمية يكون عدد أجهزة جيباز السيدات .....  
A - ( ٣ ) - B - ( ٤ ) - C ( ٥ ) - D ( ٦ )
- ٥ أجهزة جيباز 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 للجيباز 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 الجباز  
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 الجباز ..... 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 الجباز الفني الي ..... أنواع رئيسية  
A - ( ١ ) - B - ( ٢ ) - C ( ٣ ) - D ( ٤ )
- ١٥ يكون ارتفاع الكوبري عن الأرض في جهاز الحلق .....  
A - ( ٥.٤٠ متر ) - B - ( ٥.٥٠ متر ) - C ( ٥.٦٠ متر ) - D ( ٥.٧٠ 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 الجباز 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 الجباز ( )

- 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 لاتمام 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 ٣٠ 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 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 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 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	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 ) م
- ٢ كلمة **Gymno** تطلق علي الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عاري اول من ابتكرها .....  
A - ( القدماء المصريين ) 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 الاكروبات ) C - ( جباز الاجهزة ) D - ( الجباز العام )
- ٦ في البطولات الرسمية يكون عدد اجهزة 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 اجهزة السيدات الحركات الأرضية وحصان الحلق ( )
- ٢٢ المهر والصندوق المقسم من الاجهزة 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 <b>parallel Bars</b>
( )	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 <b>Floor exercises</b> 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 <b>Balance Beam</b>
( )	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 اخطاء 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 <b>HEAD STAND</b>
( )	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
نموذج : ٤	الدرجة ٣٠ درجة	تاريخ الامتحان ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠ م	
<b>نموذج اجابة</b>			

### السؤال الاول

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس وقم بتظليلها في ورقة اجابتك

١	A - ( جميز الأجهزة )
٢	A - ( م )
٣	D - ( ١٢ × ٢ م )
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