	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: اختيارى تدريب رياضة التخصص جمباز الفرقة الرابعة دور يناير – العام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦م	عدد الأسئلة : (٢ إجباري) الدرجة : (٨٠ درجة) الزمن : ساعتان تاريخ الاختبار : ٢٠٢٦ / ١ / ٣

الامتحان مكون من ورقة واحدة – سؤالين

السؤال الأول : (٤٥ درجة)

تكلم عن الموضوعات التالية في ضوء دراستك :

١- انتقاء ناشئ الجمباز .

٢- الفورمة الرياضية.

٣- الوحدة التدريبية .

السؤال الثاني (٣٥ درجة) :

١- تتمثل الخطوات الفنية في مهارة الدورة الهوائية الأمامية في .....،.....،.....،.....،.....

٢- أهم الأخطاء الشائعة في مهارة الدورة الهوائية الأمامية .....،.....،.....،.....،.....

٣- تعرف الخطة السنوية بأنها .....

٤- مميزات الخطة السنوية الجيدة هى.....،..... .....،.....،.....

٥- مراحل الخطة السنوية تنقسم الي .....،.....،.....

انتهت الأسئلة مع التمنيات بالتوفيق ،،،

أستاذ المقرر : أ.د / أحمد شويقه