

مرحلة الكالوريوس الاختبار التحريري المقرر: المبادئ الأساسية للجيمناز (٢) الفرقة الثانية دور مايو - العام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦	عدد الأسئلة : (٢) الدرجة : (١٠ درجة) الزمن : ساعتان تاريخ الاختبار : ٢٠٢٦ / ١ / ١٣ نموذج : (١)	
---	---	---

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية (٣٠ درجة):

- ١- يجب ان يقوم اللاعب ب..... عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين.

أ- الوقوف علي اليدين ضمًا .	ب- فرد الذراعين .	ج- الوقوف علي اليدين انثناء الركبتين.
-----------------------------	-------------------	---------------------------------------
- ٢- الحد الأقصى لدرجة الاداء =

أ- ١٠ درجات .	ب- ٦ درجات .	ج- ٠,٥ درجة .
---------------	--------------	---------------
- ٣- تم تقسيم الحركات من حيث الصعوبات الي

أ- ٩ صعوبات للرجال .	ب- ٨ صعوبات للرجال ، ١٠ صعوبات للنساء .	ج- ٧ صعوبات للرجال ، ١٠ صعوبات للنساء .
----------------------	---	---
- ٤- قيمة الصعوبة F

أ- ١ درجة واحدة .	ب- ٠,٧٠ .	ج- ٠,٦٠ .
-------------------	-----------	-----------
- ٥- عند تمثيل كل مجموعة حركية في الجملة الحركية يضاف للاعب قيمة درجة عن كل تمثيل للمجموعة الحركية بالجملة .

أ- ٣ .	ب- ٤ .	ج- ٥ .
--------	--------	--------
- ٦- قام لاعب جيمناز بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية (A BCFDDAACBBF) وعددهم ١٢ حركة للرجال وبناء عليه يختار الحكام الحركات الآتية لحسابها .

أ- FFDDCCBBBA	ب- ADDCCBBBBA .	ج- FDDCCBBBBA .
---------------	-----------------	-----------------
- ٧- يجب علي لاعب الجيمناز الذي يؤدي الجملة الحركية أن تشمل علي من كل مجموعة من المجموعات الحركية.

أ- حركة واحدة علي الأقل ولا تزيد عن (٤).	ب- حركة واحدة ولا تزيد عن (٣) .	ج - عشرة حركات.
--	---------------------------------	-----------------
- ٨- يجب أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين دون الظهر.

أ- فرد .	ب- تقوس .	ج- استقامة .
----------	-----------	--------------
- ٩- يشترط تحريك عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين

أ- القدمين بالتتابع وعلي خط منحنى .	ب- القدمين بالتتابع وعلي خط مستقيم	ج- اليدين بالتتابع وعلي خط متعرج
-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------
- ١٠- وضع اليدين والقدمين علي خط منحنى من عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين

أ- الأخطاء الشائعة.	ب- النواحي الفنية .	ج- الخطوات التعليمية..
---------------------	---------------------	------------------------
- ١١- قيمة الخطأ البسيط

أ- ٠,٥	ب- ٠,٣	ج- ٠,١
--------	--------	--------
- ١٢- الخصومات الإضافية مثل

أ- السقوط.	ب- تجاوز الزمن المخصص للتمرين.	ج - أخطاء الأداء.
------------	--------------------------------	-------------------
- ١٣- الاشراف الجيد يتطلب

أ- الصيانة الدورية للأجهزة.	ب- السند الخاطئ .	ج- استخدام الأحذية في التدريب.
-----------------------------	-------------------	--------------------------------
- ١٤- تنقسم أخطاء الأداء الي مستويات.

أ- ٣ .	ب- ٤ .	ج- ٦ .
--------	--------	--------
- ١٥- تم تقسيم أحرف الصعوبات للسيدات الي

أ- ABCDEF	ب- ABCDEFGHIJ	ج- ABCDEFGHI
-----------	---------------	--------------
- ١٦- قيمة الدرجة للصعوبات FDDCCBBCCD =

أ- ٣,٤	ب- ٣,٣	ج- ٣,٥
--------	--------	--------
- ١٧- السند الخاطئ

أ- قد يعوق حركة اللاعب .	ب- يساعد علي أداء الحركة بشكل جيد	ج- يحسن الاقتصاد في الجهد.
--------------------------	-----------------------------------	----------------------------
- ١٨- الدرجة النهائية = + درجة E - الخصومات الاضافية.

أ- درجة D .	ب- درجة ربط الحركات .	ج- درجة الصعوبة .
-------------	-----------------------	-------------------

تابع نموذج ١

١٩- عند حساب اللجنة D لدرجة الصعوبة فإنه يتم الاختيار الأفضل حركات من ناحية الصعوبة للرجال .

أ- ١٠	ب- ٧	ج- ٨
-------	------	------

٢٠- عند سقوط اللاعب أثناء أداء الجملة الحركية يتعرض لخصم قدره

أ- ٠.٥٠	ب- ١.٠٠ درجة	ج- ٠.٣٠
---------	--------------	---------

٢١- قامت لاعبة جمباز فني بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية (BFDDAAH J) ، وكانت خصومات الاداء لحكام E علي التوالي (٢ ، ١.٧ ، ١.٣ ، ١) فإن قيمة الدرجة E + درجة الصعوبة =

أ- ١٢.١	ب- ٥.٢	ج- ١٢.٢
---------	--------	---------

٢٢- اذا كانت خصومات الأداء لحكام E علي التوالي ٢.٨ ، ٢.٥ ، ٢.٥ ، ٢ فإن درجة الخصم علي الاداءات =

أ- ٢.٦	ب- ٢.٥	ج- ٧.٤
--------	--------	--------

٢٣- تتمثل العناية بالأجهزة ومراعاة أماكنها بعض النواحي منها

أ- التخزين الجيد .	ب- ترتيبها بشكل متلاصق .	ج- كثرة الأجهزة بالصالة .
--------------------	--------------------------	---------------------------

٢٤- الملابس الرياضية المناسبة للاعب الجمباز تتصف ب

أ- ألا تكون ضيقة .	ب- يوجد بالملابس أدوات زينة .	ج- أن تكون ضيقة .
--------------------	-------------------------------	-------------------

٢٥- عند تحكيم الجمباز الفني يوجد العديد من العوامل التي يجب أن نأخذها في الاعتبار

أ- صعوبة التمرين ونوعية حركات التمرين .	ب- ربط الحركات وخلو الحركات من الاخطاء	ج- كل ما سبق
---	--	--------------

٢٦- في مرحلة الانتقاء المبني يتم

أ- ابداء الكشف الطبي المبني علي	ب- انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق	ج- تنفيذ الخطط والبرامج ذات المستوي
المبتدئين	الانجازات	العالى

٢٧- من أهداف الانتقاء في رياضة الجمباز

أ- اكتشاف المواهب مبكرا .	ب- تقنين حمل التدريب .	ج- تحسين الدافعية والارادة .
---------------------------	------------------------	------------------------------

٢٨- العملية التطبيقية لرفع مستوي الحالة التدريبية للاعب واكسابه الصفات البدنية والحركية المؤثرة علي الأداء تعرف

أ- الاعداد البدني .	ب- حمل التدريب .	ج- الفورمة الرياضية
---------------------	------------------	---------------------

٢٩- درجة الصعوبة H =

أ- ٠.٢٠	ب- ٠.٤٠	ج- ٠.٨٠
---------	---------	---------

٣٠- قامت لاعبة الجمباز الفني بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية (ABCFDDAACC) أثناء أداء الجملة الحركية وبالتالي تكون درجة الصعوبة =

أ- ٢.٦	ب- ٢.٨	ج- ٢.٧
--------	--------	--------

السؤال الثاني : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مما يلي (١٠ درجات):

م	العبارة	صح	خطأ
١	لا يجوز انثناء الذراعين خفيفا عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين		
٢	يتم منح نصف درجة عن كل مجموعة حركية أثناء أداء اللاعب للجملة الحركية		
٣	درجة الصعوبة C = ٠.٦		
٤	قيمة الخطأ المتوسط = ٠.٥ عند تقييم الأداء		
٥	يتواجد الربط في أجهزة المتوازيين المختلفا الارتفاع وعارضة التوازن فقط في الجمباز الفني أنسات		
٦	يجب ألا يزيد عدد الحركات من مجموعة واحدة أكثر من ٤ حركات داخل التمرين (الجملة) عند حساب درجة المجموعة الحركية.		
٧	الحد الأقصى لدرجة المجموعات الحركية علي جهاز الحركات الأرضية ٢ درجة		
٨	الصفات البدنية المرتبطة برياضة الجمباز تتمثل في القوة العضلية والمرونة والإرادة والمثابرة		
٩	الخصومات الإضافية هي خطأ يرتكبه لاعبي الجمباز ويتعلق بنوعية الاداء من حيث الجمال وسلامة التنفيذ		
١٠	يتم انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق الإنجازات الرياضية والبطولات العالمية في المرحلة الأولى من الانتقاء.		

مع تمنياتي بالتوفيق
أ.د / أحمد شويقه

مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: المبادئ الأساسية للجمباز (٢) الفرقة الثانية دور مايو - العام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦	عدد الأسئلة : (٢) الدرجة : (٤٠ درجة) الزمن : ساعتان تاريخ الاختبار : ٢٠٢٦ / ١ / ١٣ نموذج : (٢)
--	---



أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية (٣٠ درجة):

- ١- عند سقوط اللاعب أثناء أداء الجملة الحركية يتعرض لخصم قدره.....

أ- ٥٠٠ .	ب- ١٠٠ درجة.	ج- ٣٠٠ .
----------	--------------	----------
- ٢- قامت لاعبة جمباز فني بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية (BFDDAAH J) ، وكانت خصومات الأداء لحكام E علي التوالي (٢ ، ١.٧ ، ١.٣ ، ١) فإن قيمة الدرجة E + درجة الصعوبة =

أ- ١٢.١ .	ب- ٥.٢ .	ج- ١٢.٢ .
-----------	----------	-----------
- ٣- إذا كانت خصومات الأداء لحكام E علي التوالي ٢، ٢.٥ ، ٢.٥ ، ٢ ، فإن درجة الخصم علي الاداءات =

أ- ٢.٦ .	ب- ٢.٥ .	ج- ٧.٤ .
----------	----------	----------
- ٤- تتمثل العناية بالأجهزة ومراعاة أماكنها بعض النواحي منها

أ- التخزين الجيد .	ب- ترتيبها بشكل متلاصق .	ج- كثرة الأجهزة بالصالة.
--------------------	--------------------------	--------------------------
- ٥- الملابس الرياضية المناسبة للاعب الجمباز تتصف ب

أ- ألا تكون ضيقة.	ب- يوجد بالملايس أدوات زينة.	ج- أن تكون ضيقة .
-------------------	------------------------------	-------------------
- ٦- عند تحكيم الجمباز الفني يوجد العديد من العوامل التي يجب ان نأخذها في الاعتبار

أ- صعوبة التمرين ونوعية حركات التمرين .	ب- ربط الحركات وخلو الحركات من الاخطاء	ج- كل ما سبق
---	--	--------------
- ٧- في مرحلة الانتقاء المبدئي يتم

أ- ابداء الكشف الطبي المبدئي علي المبتدئين	ب- انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق الانجازات	ج- تنفيذ الخطط والبرامج ذات المستوي العالي
--	--	--
- ٨- من أهداف الانتقاء في رياضة الجمباز

أ- اكتشاف المواهب مبكرا.	ب- تقنين حمل التدريب.	ج- تحسين الدافعية والارادة .
--------------------------	-----------------------	------------------------------
- ٩- العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب واكسابه الصفات البدنية والحركية المؤثرة علي الاداء تعرف.....

أ- الاعداد البدني .	ب- حمل التدريب .	ج- الفورمة الرياضية
---------------------	------------------	---------------------
- ١٠- درجة الصعوبة H =

أ- ٢٠ .	ب- ٤٠ .	ج- ٨٠ .
---------	---------	---------
- ١١- قامت لاعبة الجمباز الفني بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية (ABCFDDAACC) أثناء أداء الجملة الحركية وبالتالي تكون درجة الصعوبة =

أ- ٢.٦ .	ب- ٢.٨ .	ج- ٢.٧ .
----------	----------	----------
- ١٢- يجب ان يقوم اللاعب ب..... عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين.

أ- الوقوف علي اليدين ضمًا .	ب- فرد الذراعين .	ج- الوقوف علي اليدين اثناء الركبتين.
-----------------------------	-------------------	--------------------------------------
- ١٣- الحد الأقصى لدرجة الاداء =

أ- ١٠ درجات .	ب- ٦ درجات .	ج- ٥.٥ درجة .
---------------	--------------	---------------
- ١٤- تم تقسيم الحركات من حيث الصعوبات الي

أ- ٩ صعوبات للرجال .	ب- ٨ صعوبات للرجال ، ١٠ صعوبات للنساء .	ج- ٧ صعوبات للرجال ، ١٠ صعوبات للنساء .
----------------------	---	---
- ١٥- قيمة الصعوبة F

أ- ١ درجة واحدة .	ب- ٠.٧٠ .	ج- ٠.٦٠ .
-------------------	-----------	-----------
- ١٦- عند تمثيل كل مجموعة حركية في الجملة الحركية يضاف للاعب قيمة درجة عن كل تمثيل للمجموعة الحركية بالجملة .

أ- ٣ .	ب- ٤ .	ج- ٥ .
--------	--------	--------
- ١٧- قام لاعب جمباز بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية (A BCFDDAACBBF) وعددهم ١٢ حركة للرجال وبناء عليه يختار الحكام الحركات الآتية لحسابها .

أ- FFDDCCBBBA	ب- ADDCCBBBBA .	ج- FDDCCBBBBA .
---------------	-----------------	-----------------
- ١٨- يجب علي لاعب الجمباز الذي يؤدي الجملة الحركية أن تشمل علي من كل مجموعة من المجموعات الحركية.

متابع فوف جے (۶)

أ- حركة واحدة علي الأقل ولا تزيد عن (٤).	ب- حركة واحدة ولا تزيد عن (٣) .	ج - عشرة حركات.
١٩- يجب أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين دونالظهر.	أ- فرد .	ب- نقوس .
ج- استقامة .		
٢٠- يشترط تحريك عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين	أ- القدمين بالتتابع وعلي خط منحني .	ب- القدمين بالتتابع وعلي خط مستقيم
ج- اليدين بالتتابع وعلي خط متعرج		
٢١- وضع اليدين والقدمين علي خط منحني من عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين	أ- الأخطاء الشائعة.	ب- النواحي الفنية .
ج- الخطوات التعليمية..		
٢٢- قيمة الخطأ البسيط	أ- ٠,٥	ب- ٠,٣
ج- ٠,١		
٢٣- الخصومات الإضافية مثل	أ- السقوط.	ب- تجاوز الزمن المخصص للتمرين.
ج - أخطاء الأداء.		
٢٤- الإشراف الجيد يتطلب	أ- الصيانة الدورية للأجهزة.	ب- السند الخاطئ .
ج- استخدام الأحذية في التدريب.		
٢٥- تنقسم أخطاء الأداء الي مستويات.	أ- ٣ .	ب- ٤ .
ج- ٦ .		
٢٦- تم تقسيم أحرف الصعوبات للسيدات الي	أ- ABCDEF	ب- ABCDEFGHIJ
ج- ABCDEFGHI		
٢٧- قيمة الدرجة للصعوبات FDDCCBBCCD =	أ- ٣,٤	ب- ٣,٣
ج- ٣,٥		
٢٨- السند الخاطئ	أ- قد يعوق حركة اللاعب .	ب- يساعد علي أداء " " " " " "
ج- يحسن الاقتصاد في الجهد.		
٢٩- الدرجة النهائية = + درجة E - الخصومات الاضافي .	أ- درجة D .	ب- درجة ربط الحركات .
ج- درجة الصعوبة .		
٣٠- عند حساب اللجنة D لدرجة الصعوبة فانه يتم اختيار أفضلحركات من ناحية الصعوبة للرجال .	أ- ١٠	ب- ٧
ج- ٨		

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة مما يلي (١٠ درجات):

م	العبارات	صح	خطا
١	يجب الا يزيد عدد الحركات من مجموعة واحدة أكثر من ٤ حركات داخل التمرين (الجملة) عند حساب درجة المجموعة الحركية.		
٢	الحد الأقصى لدرجة المجموعات الحركية علي جهاز الحركات الأرضية ٢ درجة		
٣	الصفات البدنية المرتبطة برياضة الجمباز تتمثل في القوة العضلية والمرونة والإرادة والمثابرة		
٤	الخصومات الاضافية هي خطأ يرتكبه لاعبي الجمباز ويتعلق بنوعية الاداء من حيث الجمال وسلامة التنفيذ		
٥	يتم انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق الإنجازات الرياضية والبطولات العالمية في المرحلة الأولى من الانتقاء.		
٦	لا يجوز انتقاء الذراعين خفيفا عند أداء مهارة الشقبة الجانبية علي اليدين		
٧	يتم منح نصف درجة عن كل مجموعة حركية أثناء أداء اللاعب للجملة الحركية		
٨	درجة الصعوبة $C = ٠.٦$		
٩	قيمة الخطأ المتوسط $= ٠.٥$ عند تقييم الأداء		
١٠	يتواجد الربط في أجهزة المتوازيين المختلفا الارتفاع وعارضة التوازن فقط في الجمباز الفني أنسات		

مع تمنياتي بالتوفيق
أ.د / أحمد شويقه