



مسابقتين	d	٣ مسابقات	c	٤ مسابقات	b	٥ مسابقات	a	
فرع الجباز الذي لا يوجد به مسابقات فردية هو .....								١٤
الباركور	d	الأكروبات	c	الجباز الفني	b	الأيروبك	a	
عدد الأجهزة المشتركة بين الرجال والسيدات فى الجباز الفني هو .....								١٥
٤ أجهزة	d	جهازان	c	جهاز واحد	b	٣ أجهزة	a	
عدد أجهزة الجباز 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 فى الجباز 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 فى 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 نهائى 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 فى الجباز 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 فى مفصل الحوض بينما الركبتين على كامل استقامتهم فى شكل .....
	a	b	c	d	Pike shape	Arch shape
٤٢						فى 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 الخططية	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 في 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
					على يمين ويسار لجنة الأداء	زاويتين متقابلتين

### السؤال الثاني : أجب عن الأسئلة الآتية

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

(مع تحديد زمن الأداء والتكرارات لكل تمرين)

انتهت الأسئلة ...

د.احمد سعيد إبراهيم