**س1/ املآ الفراغات التالية :**

1- كلمة الجمناستك مشتقة من كلمة ........................... و يأتي بمعنى ............................

2- قياس بساط الحركات الارضية هي .............................................................

3- ................... وهو عالم ألماني، والذي كان له دوراً كبيراً في نشر وتطوير لعبة الجمناستك**.**

**س2/ إرسم جهاز حصان ذو المقابض مع الإشارة الى كافة المقاييس على الرسم.**

**س3/ أختر الجواب الصحيح:**

1- طول جهاز المتوازي هو ........................

أ- (5 أمتار ) ب- ( 3 أمتار ) ج- ( 3.5 أمتار ) د- ( 2.4 أمتار ).

2- القبضة المتقاطعة وفيها يكون الذراعين .........................

أ- (متقاربين من بعضهما) ب- (متقابلان من الداخل) ج- (مفتولة بفتلة الى الخارج)

د- (متقاطعين مع بعضهما).

3-.................... وهو عالم ومربي من ألمانيا وهو الذي ساهم في فتح الطريق لممارسة لعبة الجمناستك.

أ-(كوتس موتس) ب-(هنريك لنك ) ج- (فرانز نختكال) د- ( مايكل جوردن ).

4- ........................... إنه القسم الذي يقع عليه الواجب الحركي.

أ- القسم التحضيري ب- القسم الختامي ج - القسم رئيسي د - القسم البدائي.

**س4/ عدد أنواع القبضات مع الجهاز. ( أذكر 7 فقط)**

**س5/ اذكر إختلافات لعبة الجمناستك عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى .**

**س6/ أذكر قياسات ما يلي :**

1- المسافة بين عارضتي المتوازي .

2- إرتفاع جهاز الحلق من الأرض حتى القاعدة الحديدة .

3- طول بساط الحركات الأرضية مع منطقة الأمان.

4- طول جهاز عارضة التوازن

5- طول منطقة الهبوط في جهاز العقلة.

6- قطر البار في جهاز العقلة .

7- المسافة بين مقبضي جهاز حصان ذو المقابض.

**س7/ عدد أربعة (4) من اتجاهات الحركة مع ذكر مثال رياضي خاص في لعبة الجمناستك لكل إتجاه.**

**س8/ أختر الجواب الصحيح :**

1- لا يعتبر من أجهزة الرجال ......................................

أ-( حصان ذو المقابض ) ب- ( متوازي مختلف الإرتفاع )ج- ( جهاز الحلق(د- ( جهاز منصة القفز )

2- إن الجمناستك كلمة يونانية مشتقة من كلمة ( جمنوس ) بما معناه ..........................

أ- ( الفن القديم ) ب- ( الفن العاري ) ج- ( الفن الراقي ) د- ( الفن اليوناني ).

3- شعار لاعب الجمناستك هو ...................................

أ – ( المحبة – التعاون – الشجاعة ) ب- ( الجمال – الأناقة – الرقي )

ج – ( الذكاء – السرعة التفكير- الشخصية القوية ) د – ( المرونة – القوة – السرعة )

4- من إتجاهات الحركة ............................

أ- ( بعيدا – قريبا – جانبا ) ب- ( أسفلا – عاليا – بعيدا )

ج - ( عاليا – جانبا – للجانبين معا) د - ( أماماً - خلفاً - قريباً )

5- تعود الطالب على المساعدة في كل مرة يقوم بها بأداء المهارة هو من

أ- ( فوائد المساعدة ) ب- ( شروط المساعدة ) ج - ( سلبيات المساعدة ) د - ( طرق المساعدة )

**س /9أذكر قياسات لكل ما يأتي :**

1- إرتفاع جهاز عارضة التوازن من الأرض حتى سطح الجهاز.

2- طول منطقة الهبوط (مجال الحركة) في جهاز الحلق.

3- قطر المقبض في جهاز حصان ذو المقابض**.**

4- ارتفاع جهاز العقلة.

5- قطر الحلقتين في جهاز الحلق.

**س/10 أذكر أنواع المسكات أثناء المساعدة.**

**س/11 ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :**

1- المساعدة الفعلية لها ثلاثة أنواع وهو ( المساعدة أثناء الحركة والمساعدة لقيادة الحركة والأستعداد للمساعدة ).

2- إن إحدى الشروط الذي يجب توافرها في المساعد هو أن يكون على علم لنوع المسكة المستخدمة في المهارة.

3- العالمان (كوتس موتس وفريدريك لودفيج يان) من دولة الدانمارك، وهما من ساهموا في فتح الطريق أمام ممارسة لعبة الجمناستك.

4- الطيران الثاني هو أخر مرحلة من مراحل أداء الفني لمهارة القفز على جهاز القفز.

5- إن شعار لاعب الجمناستك هو القوة والسرعة والمرونة والمطاولة.

6- عرض منطقة الهبوط في جهاز العقلة (2) متر .

**س/12 أختر الجواب الصحيح :**

1- تعود الطالب على المساعدة في كل مرة يقوم بها بأداء المهارة هو من

أ- ( فوائد المساعدة ) ب- ( شروط المساعدة ) ج - ( سلبيات المساعدة )

2- في القبضة المعكوسة تكون الكفان ............................. مع بعضهما.

أ - ( مفتولة بفتلة الى الخارج ) ب- ( متباعدين ) ج - ( متعاكسين )

3- ........................... إنه القسم الذي يقع عليه الواجب الحركي

أ- القسم التحضيري ب- القسم الختامي ج - القسم رئيسي

4- المحور الطولي هو .............................

أ- (هو خط المستقيم الواصل من منتصف الرأس الى أسفل القدمين) ب-(هو الخط العرضي المار من الكتف للكتف)

ج- (هو الخط الواصل خلال الكتفين ماراً من الظهر الى الصدر)

5- .................... وهو عالم ومربي من ألمانيا وهو الذي ساهم في فتح الطريق لممارسة لعبة الجمناستك.

أ-(كوتس موتس) ب-(هنريك لنك ) ج- ( مايكل جوردن )

**س13/ أملأ الفراغات الاتية :**

1- اسم المربي الذي ساهم في تطوير لعبة الجمناستك في السويد ............

2- قياسات جهاز حصان ذو المقابض: ارتفاعها .........سم، عرضها ...... سم.

3- الجمنوس هو أصل كلمة (..................) بمعنى الفن العاري .

4- هناك ثلاث اوضاع للجسم بالنسبة للأجهزة هم ...........,..................,...............

5- .................. هو المرحلة الرابعة من المراحل الفني للقفز على جهاز منصة القفز.

**س14/ أرسم جهاز الحلق ذاكراَ كافة القياسات.**

**س15/ ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :**

1- إن شعار لاعب الجمناستك هو القوة والمرونة والسرعة والمطاولة

2- إن إحدى الشروط الذي يجب توافرها في المساعد هو أن يكون على علم لنوع المسكة المستخدمة في المهارة.

3- إن نظام التمارين في الجمناستك يقسم الى تمارين القوة وتمارين المرونة.

4- طريقة التثمين والتحكيم في الجمناستك هو عن طريقة إعطاء نقاط لجمالية أداء الحركات والمهارات.

5- القبضة الداخلية الملفوفة للخارج هو أحد أنواع القبضات في الجمناستك.

6- جهاز حصان ذو المقابض هو أحدى الأجهزة المشتركة بين الذكور والإناث.

**س16/ أذكر أنواع المساعدة في رياضة الجمناستك**

**س17/ أذكر قياسات ما يلي :**

1. مسافة الركضة التقربية في جهاز منصة القفز.
2. طول جهاز المتوازي .
3. إرتفاع جهاز العقلة .
4. عرض جهاز منصة القفز.
5. المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق .

**س18/ أذكر بمخطط نظام التمارين في الجمناستك.**

**س19/ أذكر قياسات ما يلي :**

1. إرتفاع جهاز الحلق من الحلقتين الى القاعدة العلوية.
2. المسافة بين العارضتين في جهاز المتوازي وهما مضمومتان.
3. إرتفاع العارضة السفلى في جهاز المتوازي المختلف الإرتفاع .
4. عرض سطح جهاز حصان ذو المقابض.
5. طول جهاز عارضة التوازن.

**س20/ أذكر الشروط الواجب توافرها في المساعد.**

**س21/ إختر الجواب الصحيح :**

**1- ثالث مرحلة من مراحل القفز على جهاز منصة القفز هي ...........................**

أ- ( الإستناد على الجهاز ). ب- ( الطيران الثاني ).

ج - ( ضرب القفاز ). د - ( الطيران الأول ).

**2- في القبضة العلوية تكون الكفان ............................. عن بعضهما.**

أ- ( متقاربين ). ب- ( متباعدين ).

ج - ( متعاكسين ). د - ( مفتولة بفتلة الى الخارج ).

**3- شعار لاعب الجمناستك هو ...................................**

أ – ( المحبة – التعاون – الشجاعة ). ب- ( الجمال – الأناقة – الرقي ).

ج – ( الذكاء – السرعة التفكير- الشخصية القوية ). د – ( المرونة – القوة –السرعة ).

**4- القبضة المتقاطعة وفيها يكون الذراعين .........................**

أ- ( متقاربين من بعضهما ). ب- ( متقابلان من الداخل ).

ج- (مفتولة بفتلة الى الخارج ). د- (متقاطعين مع بعضهما ).

**5- لا يعتبر من أجهزة الرجال ......................................**

أ- ( حصان ذو المقابض ). ب- ( متوازي مختلف الإرتفاع ).

ج- ( جهاز الحلق ). د- ( جهاز منصة القفز ).

**س22/ - إرسم جهاز حصان ذو المقابض مع الإشارة الى كافة المقاييس على الرسم.**

**س23/ ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :**

**1-** إن إحدى الشروط الذي يجب توافرها في المساعد هو أن يكون على علم لنوع المسكة المستخدمة في المهارة.

**2-**العالمان ( كوتس موتس وفريدريك لودفيج يان ) من دولة السويد، وهما من ساهموا في فتح الطريقأمام ممارسة لعبة الجمناستك.

**3-**من إحدى الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف على اليدين هو حني الرأس الى الداخل بإتجاه الصدر أثناء الهبوط أو النزول.

**4-**ضرب القفاز يجب أن تكون برجل واحدة أثناء اداء مهارة القفز فتحا على جهاز القفز .

**5-**المسافة بين حلقتي جهاز الحلق 52 سم .

**س24/ عرف ما يلي :**

1- المحور الطولي.

2-القسم الرئيسي للمهارة.

3-القبضة الرسغ.

4- المساعدة الفعلية.

5- الوضع المائل بالنسبة للجهاز.

**س25/ أملأ الفراغات الاتية :**

1- المربي الذي ساهم في تطوير لعبة الجمناستك في الدانمارك ............

2- قياسات جهاز حصان ذو المقابض: ارتفاعها عن الأرض.........سم، عرضها ...... سم.

3- الجمنوس هو أصل كلمة (..................) بمعنى الفن العاري .

4- هناك ثلاث اوضاع للجسم بالنسبة للأجهزة هم ...........,..................,...............

5- .................. هو المرحلة الرابعة من المراحل الفني للقفز على جهاز منصة القفز.

**س26/ أذكر ( 10 ) من أنواع القبضات .**

**س27/ ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية:**

**1-** طول العارضة في جهاز المتوازي 5 أمتار **.**

2- هناك ثلاث أنواع من المساعدة : 1- المساعدة الفعلية 2- الإستعداد للمساعدة 3- المساعدة للدوران.

**3-** إن الإتجاه جانباً يعني أن الجانب الأيمن والأيسر هو الذي يقود خط سير الحركة كالعجلة البشرية.

**4-** من إحدى الأخطاء الشائعة لمهارة الوقوف على اليدين هو أن يتم حني الرأس للداخل لجهة الصدر أثناء الهبوط أو النزول.

**5-** يجب وضع اليدين في أقرب نقطة من الجسم أثناء مرحلة النهوض في مهارة الدحرجة الأمامية فتحاً.

**س28 / إرسم جهاز العقلة مع الإشارة الى كافة المقاييس على الرسم/**