

س1/ املأ 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/ أختَر 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- (متقاربتين 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 التحضيرى 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 الحديدية .
- 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.

س17 عدد أربعة (4) من اتجاهات الحركة مع ذكر مثال رياضي خاص في لعبة الجمناستك لكل إتجاه.

س18 اختر 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 الراقى) 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 - عاليًا - بعيدا)

ج - (عاليًا - 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)

س19/ أذكر 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- إرتفاع جهاز العقلة.

5- قطر الحلقين في جهاز الحلق.

س10/ أذكر أنواع المسكات أثناء المساعدة.

س11/ ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :

- 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 الجمناستيك.
- 4- الطيران الثاني هو آخر مرحلة من مراحل أداء الفني لمهارة القفز على جهاز القفز.
- 5- إن شعار لاعب الجمناستيك هو القوة والسرعة والمرونة والمطاولة.
- 6- عرض منطقة الهبوط في جهاز العقلة (2) متر .

س12/ أختَر 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 التحضيرى 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 الجمناستيك.
أ- (كوتس موتس) ب- (هنريك لنك) ج- (مايكل جوردن)

س13/ أملأ الفراغات الآتية :

- 1- اسم المربي الذي ساهم في تطوير لعبة الجمناستك في السويد
- 2- قياسات جهاز حصان ذو المقابض: ارتفاعهاسم، عرضها سم.
- 3- الجنوس 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 ذاكراً كافة القياسات.

س15/ ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :

- 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 إحدى الأجهزة المشتركة بين الذكور والإناث.

س16/ أذكر أنواع المساعدة في رياضة الجمناستك

س17/ أذكر قياسات ما يلي :

1. مسافة الركضة التقريبية 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/ إختَر 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 الآتية :

- 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 الطريقاً أمام 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 الآتية :

- 1- المربي الذي ساهم في تطوير لعبة الجمناستيك 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 الآتية:

- 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 الدرجة الأمامية فتحاً.

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