



قائمة الاسئلة

جهاز 2-بنات -المستوى اول -التدريب والألعاب الرياضية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (30)

د. عائشة احمد النصيف

- (1) تكمن أهمية الجمنار في:
- (1) - تنمي الصحة العامة
 - (2) - تنمي عناصر اللياقة البدنية
 - (3) - ينمي عنصر الشجاعة
 - (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (2) من أنواع الجمنار الذي يشرف عليه الاتحاد الدولي للجمنار هو :
- (1) - جمنار الموانع.
 - (2) - جمنار الألعاب.
 - (3) - الجمنار الاكروبياتي.
 - (4) + كل ما ذكر خطأ.
- (3) من أنواع الجمنار الذي تمارسه الإناث فقط:
- (1) - الجمنار الفني.
 - (2) + الجمنار الايقاعي.
 - (3) - الجمنار العام.
 - (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (4) من أنواع أجهزة الجمنار الخاصة بالسيدات فقط:
- (1) - منصة القفز.
 - (2) - المتوازي مختلف الارتفاع.
 - (3) - عارضة التوازن.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (5) من أنواع أجهزة الجمنار الخاصة بالذكور:
- (1) - بساط الحركات الأرضية.
 - (2) - منصة القفز.
 - (3) - حصان الحلق.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (6) من بطولات الجمنار الذي يشترك فيها الجنسين (ذكور - اناث):
- (1) - البطولة التأهيلية.
 - (2) - بطولة فردي عام.
 - (3) - بطولة أجهزة.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (7) يبلغ ارتفاع منصة القفز عند الذكور:
- (1) + 135سم.
 - (2) - 125سم.
 - (3) - 120سم.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (8) يبلغ ارتفاع منصة القفز عند الإناث:
- (1) - 135سم.
 - (2) + 125سم.
 - (3) - 120سم.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (9) يبلغ زمن أداء اللاعب على بساط الحركات الأرضية عند الذكور:
- (1) + 70 ثانية.
 - (2) - 70-90 ثانية.
 - (3) - 60-70 ثانية.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.





- (10) يصاحب تأدية المهارات على بساط الحركات الأرضية عند الإناث:
- (1) + الموسيقى.
 - (2) - بدون موسيقى.
 - (3) - تؤدي مع الموسيقى وبدون موسيقى.
 - (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (11) مهارة القفزة المتكورة ضمناً تعد من ضمن مهارات :
- (1) + منصة القفز.
 - (2) - المتوازي مختلف الارتفاع.
 - (3) - عارضة التوازن.
 - (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (12) يبلغ طول سلم منصة القفز حوالي:
- (1) - 160سم.
 - (2) + 120سم.
 - (3) - 135سم.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (13) تعد مهارة القفزة الأمامية على اليدين من مهارات:
- (1) - جهاز الحركات الأرضية.
 - (2) - جهاز حضان القفز.
 - (3) - جهاز عارضة التوازن.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (14) يبلغ ارتفاع قضيب المتوازي مختلف الارتفاع حوالي:
- (1) - 236سم.
 - (2) - 157سم.
 - (3) + كل ما ذكر صحيح.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (15) تعد من المهارات التي تؤدي على جهاز المتوازي مختلف الارتفاع:
- (1) - مهارة الطلوع الخلفي.
 - (2) - مهارة الكب بضم الساقين.
 - (3) - مهارة الكب بفتح الساقين.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (16) يبلغ عرض عارضة التوازن:
- (1) + 10سم.
 - (2) - 12سم.
 - (3) - 20سم.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (17) يجب أن لا يقل زمن الأداء على جهاز عارضة التوازن عن:
- (1) - دقيقة وعشرون ثانية.
 - (2) + دقيقة وعشر ثوان.
 - (3) - دقيقة وخمس ثوان.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (18) يجب أن لا يزيد زمن أداء الحركات على جهاز عارضة التوازن عن:
- (1) + دقيقة ونصف.
 - (2) - دقيقة وعشرون ثانية.
 - (3) - دقيقة وعشر ثوان.
 - (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (19) تنقسم مهارات عارضة التوازن إلى :
- (1) - مهارات الصعود.
 - (2) - مهارات الدرجات.
 - (3) - مهارات الهبوط.





- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (20) من مهارات عارضة التوازن هي القفز العمودي أمام الجهاز والتي تعد من ضمن مهارات:
- (1) + الصعود.
- (2) - الهبوط.
- (3) - الوثبات والليبات.
- (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (21) تعد مهارة الدورانات من المهارات المؤداه على جهاز :
- (1) + عارضة التوازن.
- (2) - المتوازي مختلف الارتفاع.
- (3) - حصان القفز.
- (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (22) تعد من ضمن الوثبات التي تؤدي على عارضة التوازن:
- (1) - الليب.
- (2) - باوندك.
- (3) - الكوجا.
- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (23) مهارة القلبية الأمامية المكورة تعد من مهارات:
- (1) - الصعود في عارضة التوازن.
- (2) - الصعود في جهاز المتوازي مختلف الارتفاع.
- (3) + الهبوط في مهارة عارضة التوازن.
- (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (24) تعد من أحد أسباب حدوث الأصابة في رياضة الجمباز:
- (1) - التغيرات في الجالة الوظيفية للجسم.
- (2) - عدم ممارسة الأحماء.
- (3) - عدم التحضير النفسي.
- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (25) تعد من إجراءات الوقاية في الجمباز:
- (1) - استخدام مسحوق المانيزيا.
- (2) - استخدام مسحوق لليدين أثناء الأداء.
- (3) - استخدام مسحوق كربونات المغنسيوم.
- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (26) يعد من أنواع السند المساعد أو المساعدة البدنية في الجمباز:
- (1) - السند الوقائي.
- (2) - الدعم.
- (3) - الدفع.
- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (27) تعد من المساعدة التربوية والمادية من أنواع:
- (1) - السند المساعد.
- (2) - السند الوقائي.
- (3) + السند في الجمباز.
- (4) - كل ما ذكر خطأ.
- (28) يعد من المساعدة النظرية أو المعرفية في الجمباز:
- (1) + المساعدة اللفظية.
- (2) - المساعدة المادية.
- (3) - المساعدة البدنية.
- (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (29) من أنواع أجهزة الجمباز للرجال:
- (1) - جهاز الحلق.
- (2) - جهاز العقلة.





- (3) - جهاز المتوازي.
(4) + كل ما ذكر صحيح.
(30) من حركات التوازن المؤدى على جهاز عارضة التوازن:
(1) - الميزان الأمامي.
(2) - الميزان الجانبي.
(3) - ميزان الركبة.
(4) + كل ما ذكر صحيح.

