

بنك أسئلة إسترشادي
لمقرر أساسيات الجميز الايقاعي
للفرقة الأولى طالبات

السؤال الاول .ضع علامة صح اماما العبارة الصحيحة وعلامة خطأ اماما العبارة الخاطئة:

- (١) ظهرت مصر أول في بطولة العالم عام ١٩٧٣م وقد مثلت مصر في هذه البطولة بلاعبه واحد فقط.
- (٢) مرحلة الممارسة يتم فيها تعليم كل عنصر منفردا تعليما بطيئا حتي يمكن ان يكون مفصلا وموضحا لكيفية الأداء
- (٣) التوازن يعني القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم فوق قاعده ارتكاز كبيرة باستخدام أجزاء الجسم المختلفة
- (٤) يصنع الصولجان الجمباز الايقاعي من الخشب فقط
- (٥) يساعد الطوق من الخشب علي تنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند اداء الحركات المختلفة
- (٦) طرق مسك الطوق هي ،المسك من الخارج ،المسك من اعلي ،المسك المتبادل
- (٧) يعتبر من استعمالات الطوق في الجمباز الايقاعي رمي واستلام الطوق ودرجة الطوق واستلامه
- (٨) يراعي عند مسك الكرة عدم تصلب الاصابع واليد وعدم الضغط علي الكرة
- (٩) يمسك الحبل اثناء الاستخدام في الحركات الوثب والجل والمرجات والدورانات بوضعة بين السبابة والابهام ودوران الحبل من الرسغ مع الفرد المريح للذراعين بدون تصلب
- (١٠) لا يحتاج الشريط في رياضة الجمباز الايقاعي الي جهد كبير او مهارة فائقة
- (١١) الشريط المستخدم في الجمباز الايقاعي مصنوع من الحرير ويتراوح طوله ما بين ٢،٥:٣ متر والكبار ما بين ٥:٨ متر
- (١٢) جميع ادوات الجمباز الايقاعي لها نفس المواصفات القانونية
- (١٣) يبلغ عرض شريط الجمباز الايقاعي ما بين ٦:٣سم
- (١٤) الجملة الحركية لايمكن للاعبة الربط بين مهارات الجسم واستخدامات احدي الادوات
- (١٥) تساعد الحلقة المعدن التي تصل بين الشريط الحرير والعصا علي تسهيل حركة الشريط اثناء الاداء وعدم تعقيد الشريط
- (١٦) يراعي عند استخدام الشريط في الجمباز الايقاعي فرد الذراع جيدا وان تكون حركات الدوران والمرجة من مفصل الكتف
- (١٧) تضمن الناحية التنظيمية للعروض الرياضية الحركات المختارة للعرض والموسيقي
- (١٨) تعتبر عروض الألعاب الرياضية احد انواع العروض الرياضية التي تتكون من الحركات الاساسية المختلفة للاعب الرياضية كعروض الكرة الطائرة او كرة السلة او كرة اليد
- (١٩) أدرج الجمباز الإيقاعي ضمن مسابقات اللجنة الاولمبية في عام ١٩٨٠م بدوره موسكو

- (٢٠) تعتبر مصر من البلدان الرائدة في رياضة الجمباز الإيقاعي علي مستوى الوطن العربي والافريقي
- (٢١) يعتبر الجمباز الإيقاعي رياضة تنافسية حديثة ليست لها أصول تاريخية
- (٢٢) تم إضافة أداة الطوق للجمال الإجبارية ببطولة العالم الخامسة عام ١٩٧١م التي أقيمت بكوبا
- (٢٣) تعتبر الحجلات من الخطوات الانتقاليه داخل الجملة الحركية
- (٢٤) لا يشترط وجود شكل ثابت ومحدد عند اداء المرونات والتموجات
- (٢٥) الإرتقاء بالرجلين معا ثم الهبوط علي القدمين تعتبر احد انواع الوثبات والفجوات
- (٢٦) تضمن الناحية التنظيمية لتخطيط العروض الرياضية ميزانية العرض وطرق الصرف واللجان الادارية.
- (٢٧) مرحلة الارتقاء هي مرحلة يتم الفرد والتحليق وفيها يتم الفرد الكامل لعضلات مفاصل الرجلين مع رفع الجسم وترك القدمين للارض.
- (٢٨) من الجائز ان يصنع الحبل من الحرير
- (٢٩) من مميزات العروض الرياضية لا تحتاج الي ملعب مقنن بل يمكن أدائها في الملاعب الكبيرة والصغير والصالات والحدائق العامة
- (٣٠) يستخدم الجمباز الإيقاعي أدوات (الطوق) -الشريط-الحبل -الصولجان - الكره) في أداء جملة بصوره فردية أو جماعية
- (٣١) من ضمن الحركات التي تستخدم في الشريط الجمباز الإيقاعي الشكل الحلزوني للشريط
- (٣٢) الجمباز الإيقاعي من أقدم الرياضات التنافسية التي تتميز بالطابع الجمالي
- (٣٣) تستند رياضة الجمباز الإيقاعي علي أسس التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع
- (٣٤) كلما زاد ارتفاع الوثبة أو الفجوة كلما كانت الحاجه ملحة الي مرحلة الذراعين اكثر مع المحافظة علي الجذع في الوضع الصحيح
- (٣٥) تعد المهارة الحركية هوجر الأعداد المهاري في رياضة الجمباز الإيقاعي
- (٣٦) عملية التعليم عناصر الجسم والأدوات عملية بسيطة ولا تحتاج إلي وقت وجهد كبير
- (٣٧) وثبة النجمة تتطلب تقوس كامل للعمود الفقري خلفا
- (٣٨) الزمن الموسيقي المستخدم في مرحلة التعليم أكبر من المراحل التالية
- (٣٩) يعتبر الحبل من أهم الأدوات التي تستعمل في الجري والوثب والحبل
- (٤٠) يمكن إستلام كرة الجمباز الإيقاعي باليدين

- (٤١) تؤدي حركة الدوران للحبل من مفصل الكتف إما حركة الدوران للشريط من مفصل الرسغ
- (٤٢) يمكن للاعبة استخدام شريط أو شريطين أثناء الأداء ويراعي عند الاستخدام فرد الذراع جيداً
- (٤٣) تقام العروض الرياضية بغرض التعبير عن فرحة الشعوب بالانتصار والأعياد القومية
- (٤٤) تلعب الموسيقى دوراً فعالاً في العروض الرياضية
- (٤٥) العروض الرياضية يمكن أدائها بالأدوات أو بدون أدوات أو على الأجهزة
- (٤٦) ظهر الجمباز الإيقاعي كرياضة تنافسية في أواخر التسعينات
- (٤٧) شاركت في بطولة العالم الثانية ٣٢ متسابقة من ١٥ دولة
- (٤٨) عند أداء التوازن تقوم اللاعبه بأداء مرجحة بالرجل الحرة بشكل سريع أو بطيء
- (٤٩) الأعداد المهاري هو قدرة اللاعبه علي اداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاءة ونجاح
- (٥٠) الادوات المستخدمة في رياضة الجمباز الإيقاعي اربعة ادوات
- (٥١) مهارات الجسم الاساسية في رياضة الجمباز الايقاعي تنقسم الي خمس مجموعات
- (٥٢) عند اداء وثبة المقص تكون الركبة مثنية ولأعلي
- (٥٣) تؤدي مهارة الدوران بالارتكاز علي كعب رجل الارتكاز
- (٥٤) الجمباز الايقاعي هي رياضة لم يتم ادراجها في الاتحاد الدولي للجمباز
- (٥٥) مصطلح الجمباز الايقاعي باللغة الانجليزية **Rhythmic Gymnastics**
- (٥٦) تستطيع اللاعبه عند اداء مهارة التوازن المنتظم على رجل واحدة رفع الرجل الحرة اماماً - جانباً - خلفاً وفي ارتفاعات مختلفة
- (٥٧) عند اداء مهارة التوازن الجانبي تقوم اللاعبه برفع الرجل الحرة مع ثني الجذع جانباً وفي نفس الاتجاه مع رجل الارتكاز
- (٥٨) الدورانات المركبة لا تستطيع اللاعبه بتغير وضع الجذع اثناء الدوران
- (٥٩) احدي استخدامات اداء الطوق دورانه حول رسغ اليد
- (٦٠) احدي استخدامات الطوق رمي الطوق واستلامه بنفس اليد
- (٦١) التوازن الأمامي هو احدي مهارات مجموعة الدوران بالارتكاز
- (٦٢) الجمباز الايقاعي هي رياضة تؤدي علي اجهزه لها مواصفات قانونية

السؤال الثاني: اختار بين متعدد:

- (١) نظمت..... اول بطولة للجيمباز الايقاعي الحديث عام ١٩٥٢ في مدينة
برجاس
أ- بلغاريا ب- السويد ج- المانيا
- (٢) مصطلح **Ribbon** يعني
أ- الصولجان ب- الشريط ج- الكرة
- (٣) عترف بالجيمباز الايقاعي دوليا في المؤتمر الدولي للجيمباز (FIG) والذي عقد
في يونيو عام.....م
أ- ١٩٥٦ ب- ١٩٦٥ ج- ١٩٦٢
- (٤) في عام.....م قام الاتحاد الدولي للجيمباز بتغيير مسمى الجيمباز الحديث
الي الجيمباز الايقاعي الحديث.
أ- ١٩٧١ ب- ١٩٧٢ ج- ١٩٧٣
- (٥) عند أداء.....تكون قوة الارتقاء الرئيسية موجهه لأعلي وفي معظمها
يكون الارتقاء بالقدمين معا.
أ- الوثبات ب- الفجوات ج- كل ما سبق
- (٦) ظهرت مصر اول مرة في بطولة العالم عام.....م
أ- ١٩٧٣م ب- ١٩٧٧ ج- ١٩٧٥
- (٧) علي الرغم من التواجد المبكر لمصر في بطولات العالم إلا أنها غابت عن
الاشتراك في تلك البطولات لمدته.....عام
أ- ١٦ ب- ١٨ ج- ٢٠
- (٨) اشتركت مصر في بطولة العالم الثالثة والعشرين المقامة باليابان عام
.....بثلاث لاعبات.
أ- ١٩٩٤ ب- ١٩٩٧ ج- ١٩٩٩
- (٩) اشتركت مصر في بطولة العالم الثالثة والعشرين المقامة.....عام
بثلاث لاعبات.
أ- اليابان ب- الصين ج- الهند
- (١٠) اشتركت مصر في بطولة العالم الثالثة والعشرين المقاما باليابان عام ١٩٩٩م
ب.....
أ- لاعبتين ب- ثلاث لاعبات ج- اربع لاعبات
- (١١)هي مرحلة الفرد والتحليق وفيها يتم الفرد الكامل لعضلات
مفاصل الرجلين مع رفع الجسم وترك القدمين للارض.
أ - الارتقاء ب- الطيران ج- الهبوط

- ١٢) تعتبر هي القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم فوق قاعدة ارتكاز محددة باستخدام اجزاء الجسم المختلفة.
- أ- الوثبات والفجوات ب- التوازنات ج المرونات والتموجات
- ١٣) هي المرحلة التي يتم فيها المحافظة علي الوضع طبقا لدرجة الصعوبة وهي من ضمن المراحل الفنية لاداء التوازن.
- ا- المرحلة التمهيديّة ب- المرحلة الاساسية ج المرحلة النهائية

- ١٤) تصنف التوازنات الي
- ا-التوازن المنتظم ب- التوازن المركب ج- كل ما سبق
- ١٥) هي حركات دورانية تتم حول محور الطول لجسم اللاعبة ويتم تنفيذ الارتكاز علي رجل واحدة .
- ا- التوازنات ب- الدورانات بالارتكاز ج- الوثبات والفجوات
- ١٦) يتراوح طول الصولجان المستخدم في الجمباز الايقاعي ما بين
- ا- ٣٠-٤٠ سم ب- ٤٠-٥٠ سم ج - ٥٠-٦٠ سم
- ١٧) يبلغ وزن الصولجان كحد ادني جرام
- ا- ١٣٠ ب- ١٤٠ ج- ١٥٠
- ١٨) ينتهي جسم الصولجان براس كروي قطرها لا يتعدى
- ا- ٣ سم ب- ٥ سم ج- ٧ سم
- ١٩) أحدي طرق مسك الطوق المسك من وتمسك فية اليدان من الحافة الخارجية للطوق
- ا- الخارج ب- اعلي ج- المتبادل
- ٢٠) من ضمن استعمالات الطوق في الجمباز الايقاعي..... بالطوق
- ا- التنطيط ب- الوثب البسيط والعالي ج- الرفع
- ٢١) تصنع كرة الجمباز الايقاعي من مادة
- ا-المطاط ب- الكاوتشوك ج- كل ماسبق
- ٢٢) يتراوح قطر كره الجمباز الايقاعي ما بين
- ا- ١٦:١٨ سم ب- ١٤:١٦ سم ج- ١٤:١٢ سم
- ٢٣) يبلغ وزن كرة الجمباز الايقاعي ما بين
- ا- ٢٠٠:٣٠٠ جرام ب- ٤٠٠:٥٠٠ جرام ج- ٦٠٠:٧٠٠ جرام
- ٢٤) الحركات التي تتم بها الكرة في الجمباز الايقاعي..... بالكرة
- ا- دوران الكرة ب-مرجحة ودوران الذراع بالكرة ج- كل ماسبق
- ٢٥) تصنع حبال الجمباز الايقاعي من ماده
- ا-الحريير ب-المطاط ج- البلاستيك
- ٢٦) يبلغ طول الحبل المستخدم في الجمباز الايقاعي
- ا- ١٨٠ ب- ٢٨٠ ج- ٣٨٠ سم
- ٢٧) يتراوح سمك الحبل المستخدم في الجمباز الايقاعي
- ا- ٣ ب- ٥ ج- ٨ مم

- (٢٨) يصنع الشريط المستخدم في الجمباز الايقاعي من.....
 ا- الحرير ب- القطن ج- الكتان
- (٢٩) يتراوح عرض الشريط المستخدم في الجمباز الايقاعي ما بين.....
 ا- ٢:٥ سم ب- ٣:٦ سم ج- ٤:٧ سم
- (٣٠) يربط الشريط في احد طرفية عصا طولها ما بين.....
 ا- ١٠:٢٠ سم ب- ٣٠:٤٠ سم ج- ٥٠:٧٠ سم
- (٣١) يبلغ قطر العصا التي يربط الشريط في احد طرفية بها حوالي.....
 ا- ١,٥ سم ب- ١٥ سم ج- ٢٠ سم
- (٣٢) ضمن الحركات التي تستخدم في شريط الجمباز الايقاعي..... الشريط
 ا- الرمي واللقف ب- التموج علي شكل زحف الثعبان ج- مرجحة بندولية
- (٣٣) تعتبر..... من اهم عناصر الجسم الاساسية في رياضة الجمباز الايقاعي.
 ا- الدرجات ب- الشقلبة علي اليدين ج- الوثبات والفجوات
- (٣٤) مرحلة..... هي مرحلة يتم فيها ملامسة أصابع القدمين للأرض يليها ثني مفاصل القدمين والركبتين والفخذين حتي يتم بصورة مرنة متغلبا علي قوة الجاذبية الأرضية ووزن الجسم.
 أ - الارتقاء ب- الطيران ج- الهبوط.
- (٣٥) ابتكر السويدي..... مجموعة من التمرينات لتنمية الاحساس بالموسيقى من خلال حركة الجسم.
 أ- أميل دالكروز ب- كاترين بيتشر ج- هاريش ميدوا
- (٣٦) يعتبر..... أول من مارس الجمباز الايقاعي كرياضة تنافسية وفي الدورات الاولمبية القديمة.
 أ- المصريين القدماء ب- الصينيون ج- اليابانيون
- (٣٧) من أنواع الاستعراضات.....
 أ- الاستعراض البسيط ب- الاستعراض المتحرك ج- كل ماسبق
- (٣٨) الجمباز الايقاعي رياضة تنافسية تؤدي في شكل جملة حركية يمكن ادائها بصورة
 أ- فردية ب- جماعية ج - كل ماسبق
- (٣٩) هو اول من وضع درجات صعوبة لكل حركة من حركات الجمباز الايقاعي في السويد
 ا- ارنست ادلا ب- اميل دالكروز ج- رودلف لابان

- (٤٠) قدرة الفرد علي أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاءة ونجاح
أ-الاعداد المهاري ب_ الاعداد النفسي ج_ الاعداد البدني
- (٤١) هي مجموعة مختلفة من عناصر الجمباز الايقاعي تؤديها اللاعبه بالسند أو بالارتكاز علي اجزاء الجسم المختلفة ما عدا الرجلين .
أ-عناصر الجسم ب_ العناصر الارضية ج-كل ماسبق
- (٤٢) من استعمالات شريط الجمباز الايقاعي.....
أ-التموج علي شكل زحف الثعبان ب-الدرجة ج-الرمي واللقف
- (٤٣) مرحة ودوران الذراع بالشريط جانب الجسم تؤدي من مفصل.....
أ-الرسغ ب-الكوع ج-الكتف
- (٤٤) مرحلة.....هي مرحلة تؤدي فيها اللاعبه المهارات الحركية علي شكل جملة تشمل اكثر من عنصر حركي
أ-التعليم ب-الممارسة ج-الربط الحركي
- (٤٥) الهدف من اقامة العروض الرياضية أحد الاسس التي يجب مراعاتها من
أ-الناحية الفنية ب-الناحية التنظيمية ج-كل ماسبق
- (٤٦) القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم فوق قاعدة الارتكاز محدوده باستخدام أجزاء الجسم المختلفة.
أ-الدورات بالارتكاز ب- التوازنات ج-التموجات والمروانات
- (٤٧) مهارة التموج.....تؤدي من اسفل إلي أعلي
أ-الامامي ب- العكسي ج- الجانبي
- (٤٨) تنقسم حركات رمي كرة الجمباز الايقاعي الي
أ-رمي لأعلي ب- الرمي علي شكل قوس ج- كل ماسبق
- (٤٩) بطولة العالم الخامسة عالم ١٩٧١م التي اقيمت بهافانا تم اضافة أداة جديدة للجمال الاجبارية وهي
أ-الشريط ب- الحبل ج- الكرة
- (٥٠) دخلت المنافسة الجماعية للجمباز الايقاعي لأول مرة في بطولة العالم
أ-الثانية ب-الثالثة ج-الرابعة
- (٥١) تصنع كرة الجمباز الايقاعي من
أ-المطاط ب-الكاوتشوك ج-كل ما سبق
- (٥٢) مصطلح التوازنات
أ- Balances- ب- Pivots- ج- Leaps-

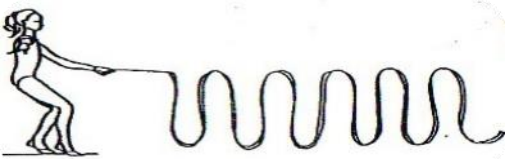
السؤال الثالث: صل كل عبارة من العمود (ا) بمايناسبها من العمود(ب) :

م	العمود(أ)	م	العمود(ب)
١	مفهوم الجمباز الايقاعي	١	رياضة تتميز بالطابع الجمالي وترتبط عناصرها من الاداء الفني



			البديع للتمرينات الايقاعية الاساسية والحركات الاكروباتية والبالية التي تصاحبها الموسيقى التي تعتبر اصدق تعبير عن الجمال والانسيابية للحركات المؤداة.
٢	تعريف الجمناز الايقاعي	٢	احد الرياضات التنافسية اتي ادرجت مسابقاتها ضمن الالعب الاولمبية بصورة فرديه او جماعية في شكل جملة حركية مكونة من عناصر الجسم الاساسية الوثب،الدوران بالارتكاز،التوازن،المرونة والتموج مع مصاحبة الموسيقى بالادوات الجبل،الطوق،الكرة،الصولجان، الشريط
٣	الاعداد المهاري	٣	وهي قدرة الفرد علي أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة و كفاية و نجاح
٤	مراحل الإعداد المهاري للاعبة الجمناز الايقاعي	٤	١- تعلم مهارات عناصر حركات الجسم و الأدوات . ٢- اكتساب المعلومات و المعارف الخاصة . ٣- تنمية القدرة علي الإبداع و الابتكار لدي اللاعبة .
٥	مرحلة تعلم مهارات عناصر حركات الجسم و الأدوات هي .	٥	عملية تعلم عناصر حركات الجسم و الأدوات عملية معقدة و تحتاج إلي وقت و جهد كبير وطويل ويتم فيه تعلم و اكتساب المهارات خلال المراحل السنيه المختلفه لاعداد طبقا لاهميه المهاره ودرجه صعوبتها ومما يتطلب من كل طالبه بذل مجهود كبير حتي تتمكن من اتقان المهارات .
٦	مرحلة اكتساب المعلومات والمعارف الخاصه هي.	٦	مرحلة يجب فيها الاهتمام باكتساب الطالبات المعلومات والمعارف الخاصه بالمهارات والادوات المستخدمه في الجمناز الايقاعي،حيث انها تمثل الاعداد العقلي والذهني وتصور المهارات الحركيه في الجمناز الايقاعي.
٧	مرحلة تنميه قدره علي الابداع والابتكار لدي الطالبه	٧	مرحلة تحتاج الطالبه الي حس دقيق لادراك العلاقات بين المهارات والادوات المختلفه ومهارات عناصر الجسم لمعرفة التوقيت لاداء والتوافق في الاداء وتعتمد هذه المرحلة علي مدي قدرة اللاعبة علي الربط بين المهارات المختلفه وقدرتها علي تكوين جمل حركية.
٨	مراحل تعلم المهارات الحركية الاساسية في الجمناز الايقاعي	٨	١-مرحلة التعلم ٢- مرحلة الممارسة ٣- مرحلة الربط الحركي
٩	مرحلة التعليم هي	٩	تلك المرحلة التي تتعرف الطالبه فيها علي المهارة كاسمها اولا وكيفية بداية الحركة ثم الاداء بعدذلك كيفية انهاء المهارة.
١٠	خصائص مرحلة التعليم	١٠	١-نتعرف الطالبه في هذه المرحلة علي العنصر الحركي وفي كافة مراحلها اسم العنصر وكيفية بدايته والي اي مدي يجب ان تصل وكيفية انهاءه. ٢-الزمن الموسيقي المستخدم في هذه المرحلة يكون اكبر من في المراحل التاليه ٣-السيطرة علي المجموعات العضليه الضعيفة والغير مكتملة.
١١	مرحلة الممارسة هي	١١	التدريب المستمر علي الاداء الحركي ومحاولة الوصول من خلاله الي درجة الالية في الاداء وفي في هذه المرحلة تحاول الطالبه الوصول الي الشكل الدقيق للمهارة.

١٢	خصائص مرحلة الممارسة:	١٢	١- وصول المهارة الي الحد الزمني والمكاني المفروض. ٢- تصبح سيطرة الطالبة علي عضلاتها سيطرة كاملة. ٣- تصل الطالبة الي الاداء الحركي السليم والشكل الدقيق للمهارة في سهولة ويسر. ٤- تصبح الحركة اقتصادية في الوقت والجهد. ٥- تصل المهارة الي درجة من الالية في الاداء.
١٣	مرحلة الربط الحركي هي	١٣	المرحلة تتمكن الطالبة فيها من أداء الحركة وتقدمها في شكل جملة تشمل علي اكثر من عنصر حركي ويصبح العنصر الحركي جزء من كل بعد ان كان هو الكل في مرحلة التعليم او الممارسة.
١٤	خصائص مرحلة الربط الحركي:	١٤	١- مرحلة دائمة الوجد والابتكار. ٢- يشترط وجود اكثر من عنصر حركي حتي يتم الربط بينهما. ٣- يتم التحكم بين الاداء الحركي والزمن المطلوب والمكان المفروض. ٤- الوصول بالاداء الي الشكل الجمالي
١٥	الوثبات والفجوات هي:	١٥	من اهم عناصر حركات الجسم ويشير ادائها الصحيح في الجمباز الايقاعي الي اوضاع حركية محددة اثناء الطيران بعد الارتقاء سواء الارتقاء بقدم واحدة او بالقدمين.
١٦	الوثبات	١٦	تكون قوة الارتقاء الرئيسية موجهة لاعلي وفي معظمها يكون الارتقاء بالقدمين معا من مكان محدد علي الارض وعموديا ولهذا يكون قوس الطيران عاليا.
١٧	الفجوات	١٧	تكون قوة الارتقاء موجهة للاتجاه الافقي عموديا للامام او للجانب اوللخلف وويكون قوس الطيران واسع.
١٨	انواع الوثبات والفجوات	١٨	١- الارتقاء بالرجلين معا ثم الهبوط بالقدمين. ٢- الارتقاء بالرجلين معا ثم الهبوط علي قدم واحدة. ٣- الارتقاء مع قذف احدي الرجلين ثم الهبوط عليها او علي الاخرى.
١٩	مرحلة الارتقاء في اداء الوثبات والفجوات هي	١٩	مرحلة تبدء اللاعبة بالثني النصفي وتعميق مركز الثقل بثني الركبتين لأمداد اللاعبة بالقوة الدافعة التي تتطلبها تلك المرحلة.
٢٠	مرحلة الطيران في اداء الوثبات والفجوات هي	٢٠	مرحلة ياخذالجسم فيها الوضع الصحيح المناسب لنوع الوثبة وبصورة يغلب عليها الطابع الجمالي في الهواء
٢١	مرحلة الهبوط في اداء الوثبات والفجوات هي	٢١	يتم ملامسة اصابع القدمين للارض اولا يلي ذلك ثني مفاصل القدمين والركبتين والفخذين حتي تتم بصورة مرنة وانسيابيا متغلبا علي قوة الجاذبية الارضية ووزن الجسم.
٢٢	وصف الاداء الفني لوضع الغزالة:	٢٢	تقوم اللاعبة بثني احدي القدمين اماما من مفصل الركبة ثم الرجل الحرة مفرودة في مستوي افقي ويكون الجذع في وضع عمودي. مع لمس مشط الرجل المثنية لخذ الرجل المفرودة.
٢٣	وصف الاداء الفني لمهارة المقص:	٢٣	تؤدي من خلال قيام اللعبة بالارتقاء بقدم ومرجحة الرجل الاخرى للامام واثناء الطيران تقوم اللاعبة بتبديل الرجلين للهبوط علي رجل المرجحة.
٢٤	يجب أن تتميز	٢٤	١- المحافظة علي الثبات الواضح في الوضع الذي نص عليه

		التوازنات بما يلي:	
القانون. ٢-شكل ثابت ومحدد. ٣-مدي جيد في الشكل. ٤-يؤدي الثبات بالتوافق مع حركة الاداء المستخدمة.			
تغير شكل التوازن ولكن يصنف تبعاً لوضع الجذع مع رجل الارتكاز وهو يكون اما عمودي ،امامي،جانبي،خلفي .	٢٥	التوازن المنتظم هو	٢٥
تغير شكل التوازن لوضع الجذع أو الرجل الحرة أو الاثنتين معا وفي كلتا الحالتين لاتستطيع رجل الارتكاز تغير موضعها ولكن تستطيع القيام بحركة طفيفة بالتغير مابين رفع وحفض العقبين اوثني ومد الركبة لرجل الارتكاز.	٢٦	التوازن المركب هو	٢٦
تقوم اللاعبة بالارتكاز علي الركبة ويكون الفخذ في الوضع العمودي فوق الركبة كذلك تكون المقعدة فوق ركبة الارتكاز.	٢٧	وصف الاداء الفني لمهارة التوازن علي ركبة واحدة:	٢٧
تقوم اللاعبة بثني الجذع اماما في وضع موازي للارض ورفع الرجل الحرة علي في مستوي افقي أو اعلي ثم تقوم بتدوير رجل الارتكاز للخارج مع رفع الرجل الحرة وتدويرها للخارج قليلا والاحتفاظ بالكتفين علي استقامة واحدة	٢٨	وصف الاداء الفني لمهارة التوازن الامامي:	٢٨
١-تؤدي علي الامشاط ٢-الشكل محدد وثابت اثناء الدوران حتي النهاية. ٣- مدي جيد في الشكل والحركة	٢٩	تنتم الدورانات بالارتكاز بخصائص وفقا لقانون التحكيم وهي:	٢٩
احد عناصر المجموعات الاساسية لحركات الجسم والتي تظهر فيها اللاعبة مدي انسيابية الحركة بالجسم ويعتمد علي توافق اللاعبة ومدي المرونة في المفاصل.	٣٠	المرونة والتموجات هي	٣٠
مجموعة من التمرينات البدنية حرة او بالآوات وضعت طبقا للمبادئ العلمية والفنية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعة من الافراد.	٣١	العروض الرياضية هي:	٣١
هي العروض الرياضية التي ترتبط فيها حركات التمرينات بحركات الجمباز بصوره فنية متداخلة وبشكل انسيابي	٣٢	عروض التمرينات والجمباز هي	٣٢
هي عروض تتكون من حركات واوضاع التمرينات الاساسية والايقاعية يمكن استخدام ادوات اوبدون ادوات.	٣٣	عروض التمرينات هي	٣٣
عروض تتكون من حركات تعبيرية وحركات شعبية وحركات بالية.	٣٤	عروض الرقص هي	٣٤

م	العمود (أ)	العمود (ب)
-١	تموج الشريط علي شكل ثعبان (الأشكال الثعبانية للشريط)	

	<p>-٢ دوران الشريط حول نفسه علي شكل دوامه (الاشكال الحلزونية للشريط)</p>	
	<p>-٣ دوران الطوق حول محورة</p>	
	<p>-٤ دوران الطوق حول رسغ اليد.</p>	
	<p>-٥ دجرحة الطوق مع وثبة المقص</p>	
	<p>٦ المروق من دخل الطوق</p>	
	<p>٧ الوثبة المقوسة</p>	

	<p>وثبة الكومة ٨</p>
 <p>٨</p>	<p>وثبة المقص ٩</p>