

المرفقات

مرفق (أ)

التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام للموسم
الرياضى ٢٠٠٣/٢٠٠٤م



السيد / السيد / السيدة / السيدة

الرياضة / الرياضة

٢٠٠٤ / ٤ / ١٨

القاهرة / القاهرة

السيد / مدير عام النادي

سعيًا لخدمة وبعث

نشرف بأن نهنئ سيادتكم أطيب تهنئتي وأرق تمنيات رئيس وأعضاء مجلس إدارة

النادي بالتحية والتقدير.

استنادًا لإقامة بطولات الجمهورية للعبة كرة القدم للموسم الرياضي الحالي

٢٠٠٤ / ٣ - ٢٠٠٤ - الترتيب طبق التعليمات الخاصة بهذه البطولة

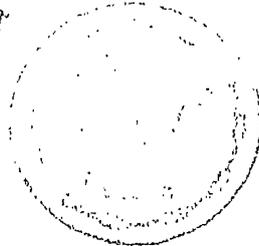
رجاء التكرم بعرضها على الجهاز الفني بناديكم المونر للإعلان عليها من خلال
مجلس إدارة النادي المشاركة في هذه البطولة والمستويات المشاركة (بنين - بنات - محاسبات)
باسم المستويين لكل مستوى هذا وسنقدم عقد اجتماع لجميع المدربين المرشحين من قبلكم قسماً
مع عدد لا يقل عن خمسة هذه التلميذات والاستفسار عن أي أسئلة تطرح خلال هذا الاجتماع .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،

سكرتير عام الاتحاد

م. (م.م.)

محاسب / علي إبراهيم عيسى



الاتحاد المصري للجمباز

التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز لعام
للموسم الرياضي ٢٠٠٣/٢٠٠٤

أولاً: المرحلة السنوية

يشترك في البطولة مرحلتين سنيتين :
- الأولى تحت ١٥ سنة
- الثانية فوق ١٥ سنة
ويشارك في كل مرحلة سنوية ثلاث أنواع من الفرق (فرق بنين - فريق بنات - فريق مختلط)

ثانياً: الفرق المشاركة في البطولة: لكل هيئة الحق في الاشتراك في البطولة بعد ستة فرق علي الأكثر بواقع فريقين من كل نوع .

ثالثاً: الزمن لجميع الفرق المشاركة: تقام المسابقات علي السبل الحركية الاختيارية فقط بحيث لا يفتر زمن الجملة من لحظة الدخول إلي الملعب عن ٣ دقائق ولا يزيد عن خمس دقائق حتى خروج آخر فرد من أفراد الفريق من الملعب .

رابعاً: الملعب

تقام المباريات علي ملعب مساحته في حدود ٢٠ × ٢٢ متر ويمكن استخدام الارضية الخشبية (الباركيه) داخل الصالات ، هذا وللفرق الحق في وضع علامات لاصقة أو مثبتة ولا يسمح باستخدام الحسير نهائياً .

خامساً: التمرينات والمهارات المختارة اختيارية

- ١- تمرينات بدون أداة أو تمرينات باستخدام الأدوات أو تمرينات علي الأجهزة ويسمح باستخدام أي أجهزة عبي أن يحملها أفراد الفريق أنفسهم ولا يسمح بدخول معاونين لهم لإدخال الأجهزة أو خروجها (هذا ويجب أن يكون زمن دخول وخروج الجهاز ضمن زمن الجملة) .
 - ٢- جملة إيقاعية راقصة ويجب استخدام التيمات الشعبية (الموسيقى الحركة الملابس) وجوز استخدام الإضاءة .
 - ٣- يجب إدخال المهارات الحركية الأرضية وعلي الأجهزة بصورة جماعية أو فردية (اوكراتية) .
- سادساً: ١٥ اللاعب أو اللاعيات المشتركين في مسابقة الحانس الواحد أو المختلط لا يقل عن ١٢ لاعب .

سابعاً: الملابس

لكل فريق الحق في اختيار الملابس حسب ما تتمشى مع طبيعة العرض
ثامناً: كل هيئة مسنولة عن إعداد الموسيقى الخاصة بالجملة الحركية علي أن تسد كل هذه ساحة مسحة من كل شريط لإدارة البطولة قبل بدء البطولة بيومين علي أن يسجل في بداية كل شريط التي اسم الهيئة - اسم البطولة - (بنين / بنات / مختلط) الموسم الرياضي اسم واصع الموسيقى " سكر موسيقي مختارة تحت مسئولية الهيئة .
ملحوظة : لا يجوز الأداء بالموسيقى الحية .

تاسعاً: يجب أن تتضمن الجملة الحركية المختارة علي :

- ١- دخول مبتكر
- ٢- لا يقل عدد التشكيلات عن خمس تشكيلات .
- ٣- الانتقال من تشكيل لآخر يتم بشكل منتظم وجمالي ولا يستغرق أكثر من ٢٠ ثانية .
- ٤- الخروج من الملعب بشكل جمالي .

٣/١

عاشراً : العناصر الأساسية للتقييم :

- ١- ... التكميليات ، التشكيلات ومدى استغلال الاتجاهات والمستويات الفراغية للملعب وزمن الجملة الحركية .
- ٢- الأداء الفني المناسب للفكرة الموضوعية للعرض وتوافق الأداء الجماعي : مسنة التمرينات للأدوات والأجهزة .
- ٣- التصميم الفني للملابس ومدى تناسق الألوان ومناسبتها لفكرة العرض
- ٤- التوافق بين الإيقاع الحركي والإيقاعي الموسيقي
- ٥- تقييم عدد ومستوي الصعوبات في الجملة الحركية .
- ٦- الأصالة والإبداع والابتكار الحركي والفني .

مرفق (ب)

إستمارة تقويم بطولة الجمهورية للجمباز العام ٢٠٠٤م

الاتحاد المصرى للجىماز
لجنة الجىماز العام

استمارة تقويم بطولة الجمهورية للجىماز العام ٢٠٠٤

اسم الهيئة : ----- المنطقة : ----- عدد اللاعبين المشتركين : -----
المرحلة السنوية : ----- الجنس : -----

درجة الحكم	المحور الاول		
	١٥	التكوينات والتشكيلات	أ
	٥	الاتجاهات والمستويات	ب
	٥	زمن الجملة	ج
		المجموع	
	المحور الثانى		
	١٠	الاداء الفنى	أ
	١٠	توافق الاداء	ب
	٥	مناسبة التمرينات	ج
		المجموع	
	المحور الثالث		
	٥	التصميم الفنى للملابس	أ
	٥	مدى تناسق الالوان	ب
	٥	مناسبتها لفكرة العرض	ج
		المجموع	
	المحور الرابع		
	١٥	التوافق بين الايقاع والموسيقى	أ
		المجموع	
	المحور الخامس		
	٦	تقييم لعدد ٣ حركات	أ
	٤	مستوى الصعوبات	ب
		المجموع	
	المحور السادس		
	٤	الاصالة والابداع	أ
	٦	الابتكار الحركى والفنى	ب
		المجموع	
		المجموع الكلى	

ب/٢

الاتحاد المصرى للجىماز

لجنة الجىماز العام

استمارة تقويم بطولة الجمهورية للجىماز العام ٢٠٠٤

أسم الهيئة

توزيع درجات الحكام

للتوس	المجموع	حكم ٦	حكم ٥	حكم ٤	حكم ٣	حكم ٢	حكم ١

رئيس لجنة الحكام

الاتحاد المصرى للجىماز

لجنة الجىماز العام

استمارة تقويم بطولة الجمهورية للجىماز العام ٢٠٠٤

أسم الهيئة

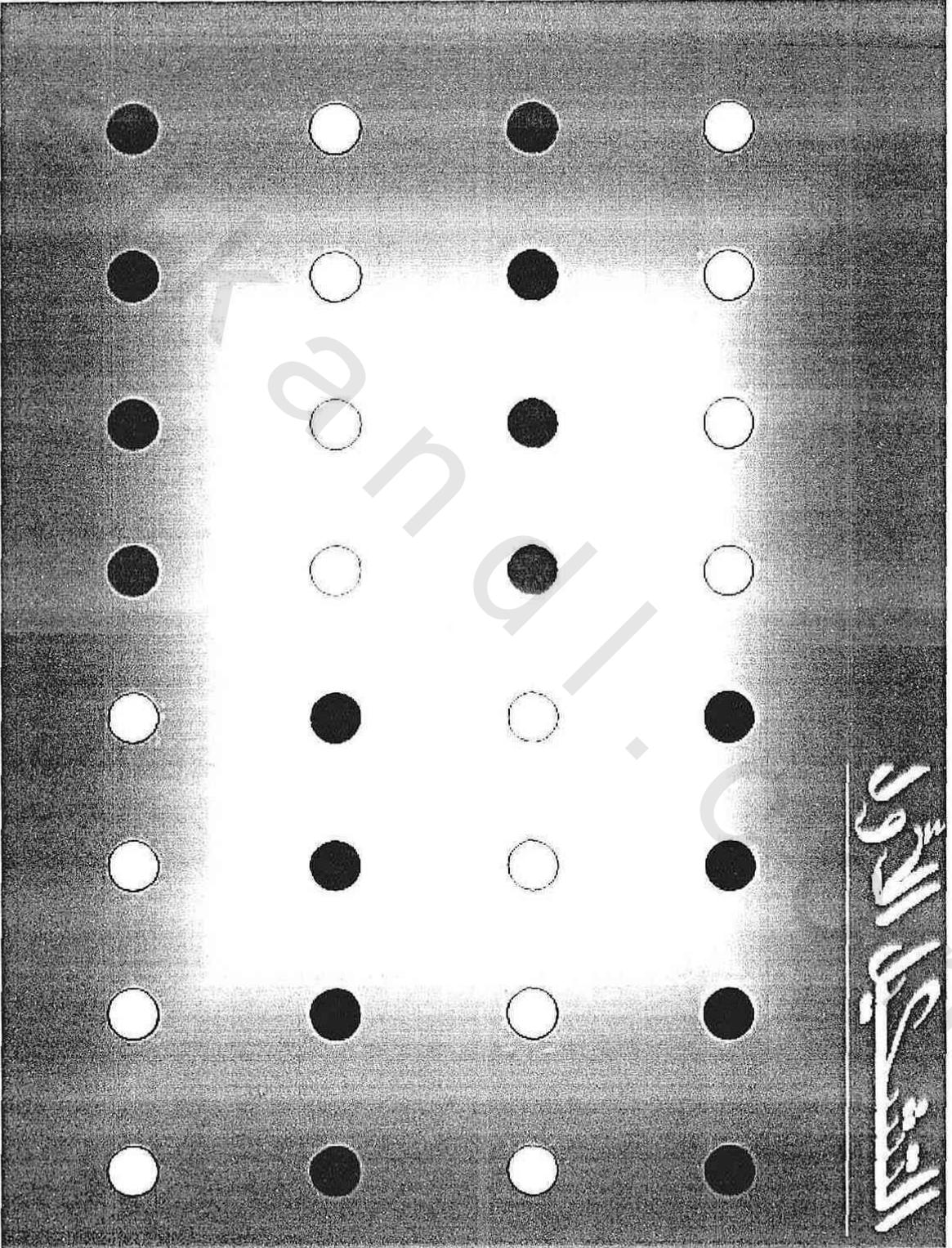
توزيع درجات الحكام

للتوس	المجموع	حكم ٦	حكم ٥	حكم ٤	حكم ٣	حكم ٢	حكم ١

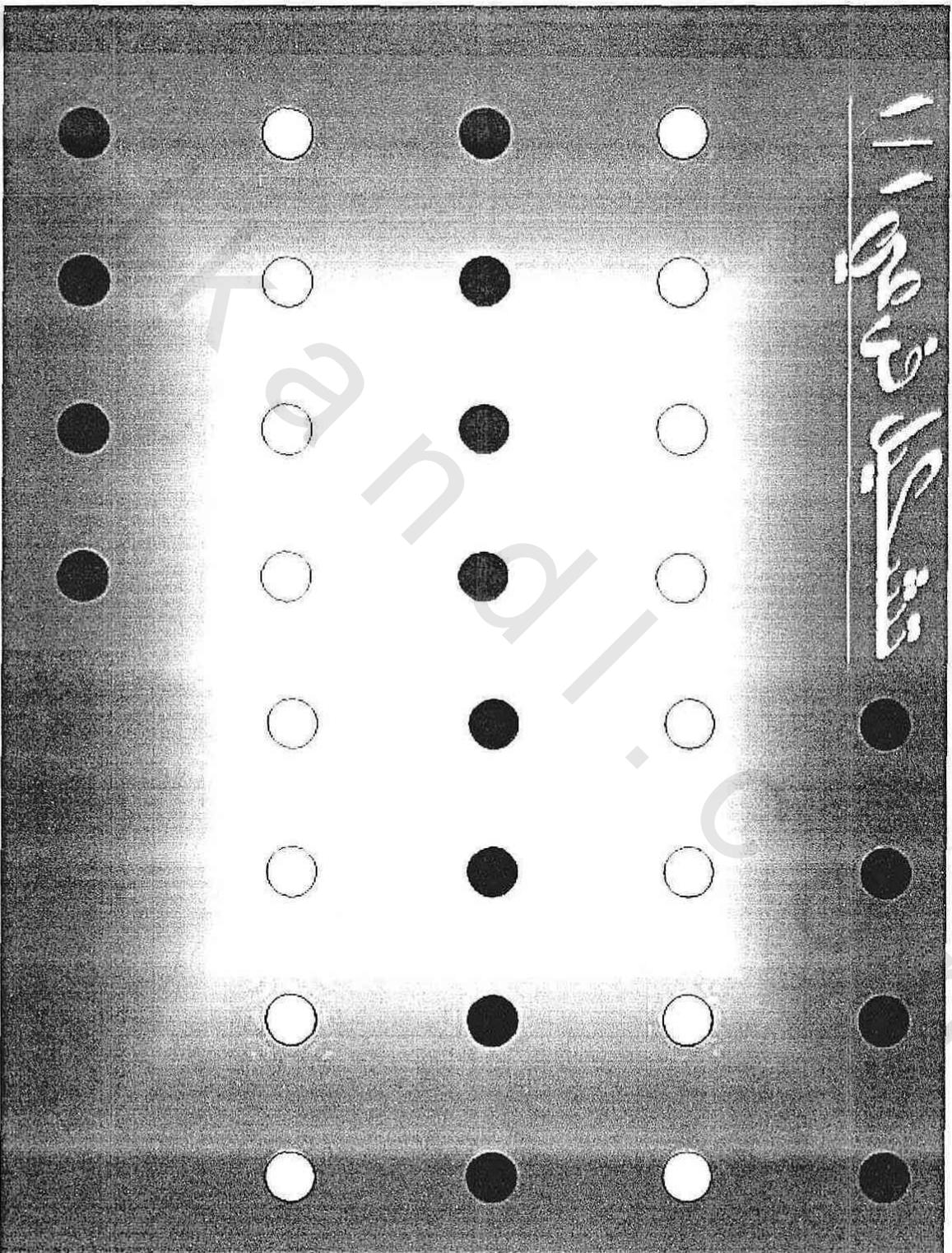
رئيس لجنة الحكام

مرفق (ج)

تشكيلات عرض الجمباز العام المقترح



الهيئة العامة للغذاء والدواء

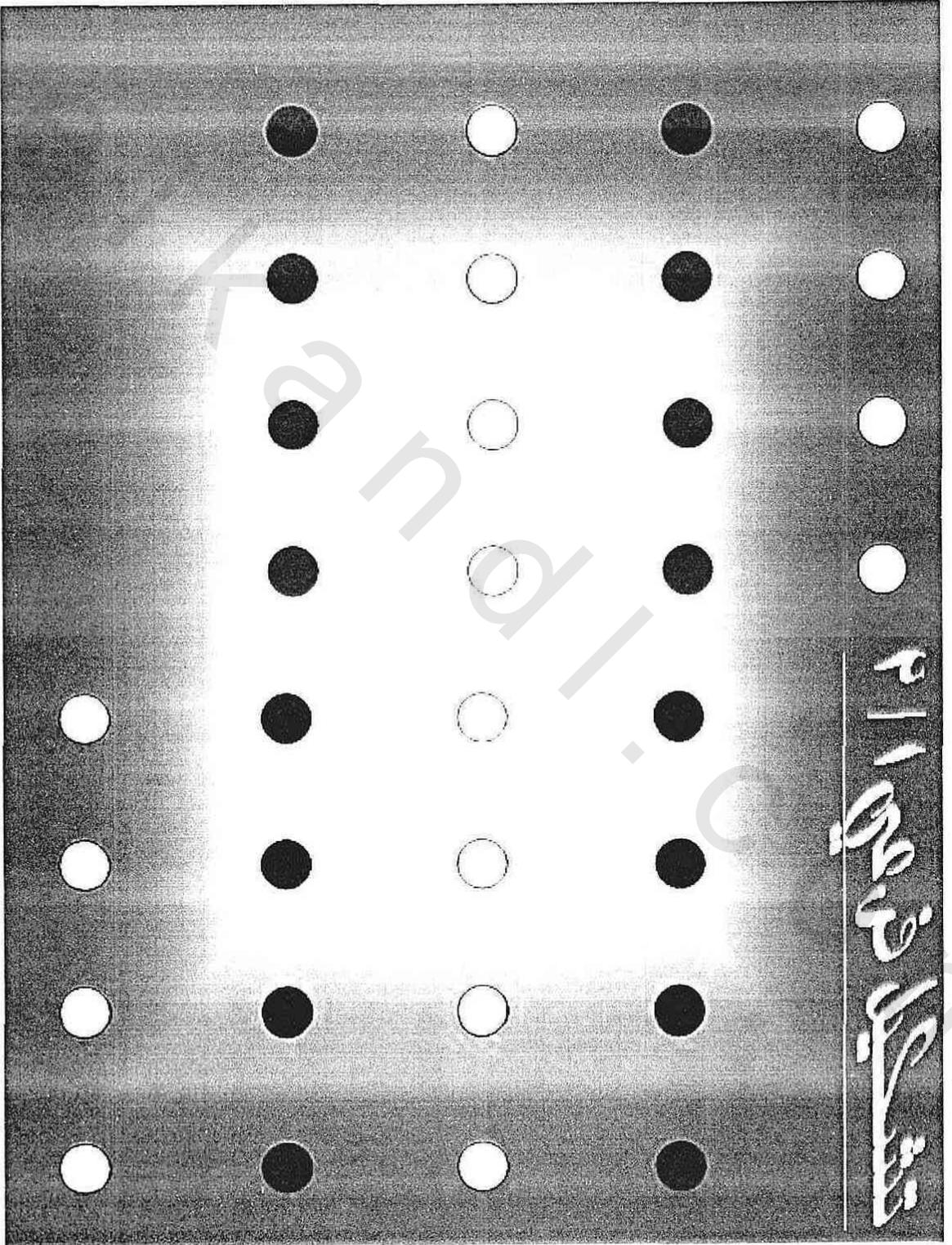


o b

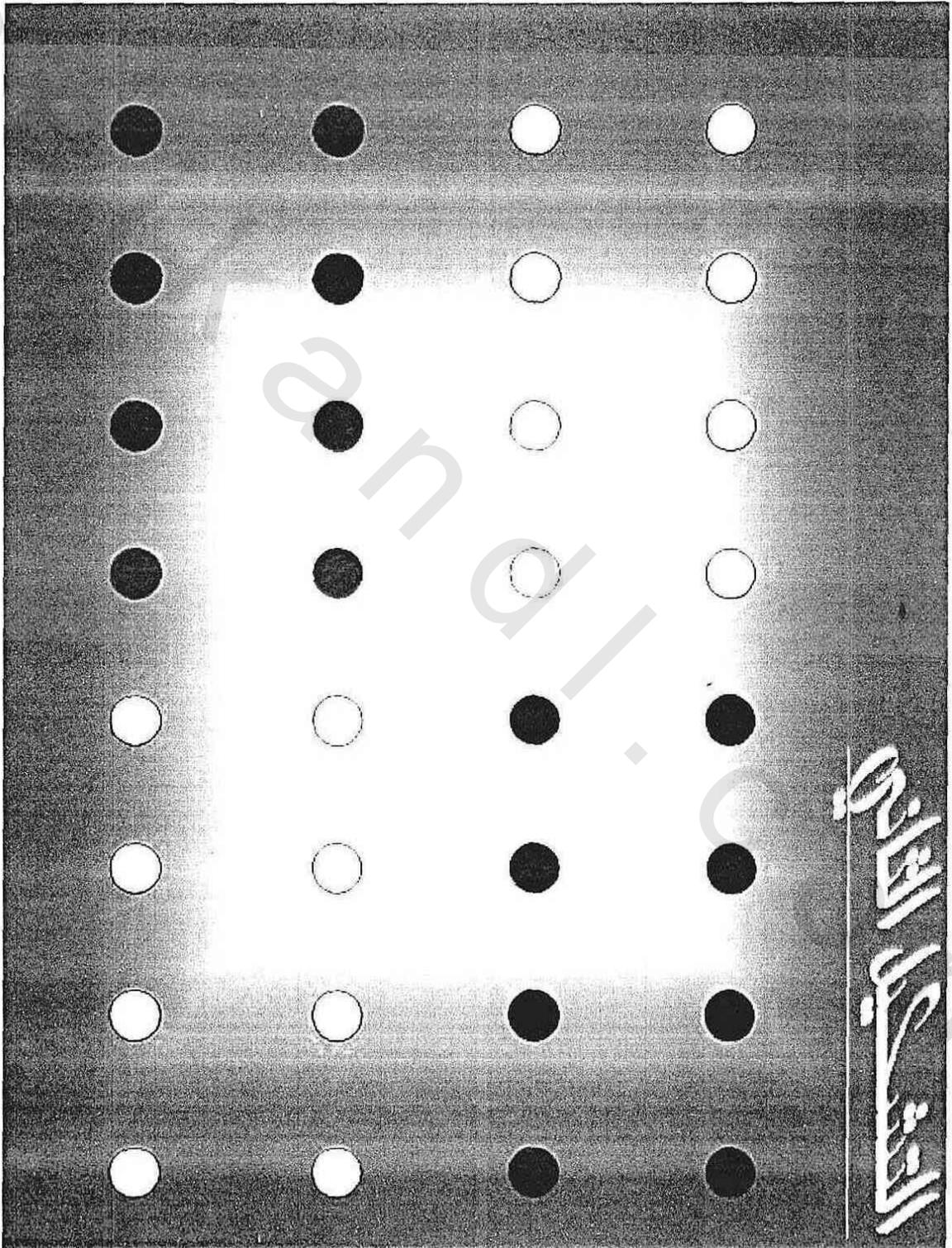
تفتيح البشرة
111

h

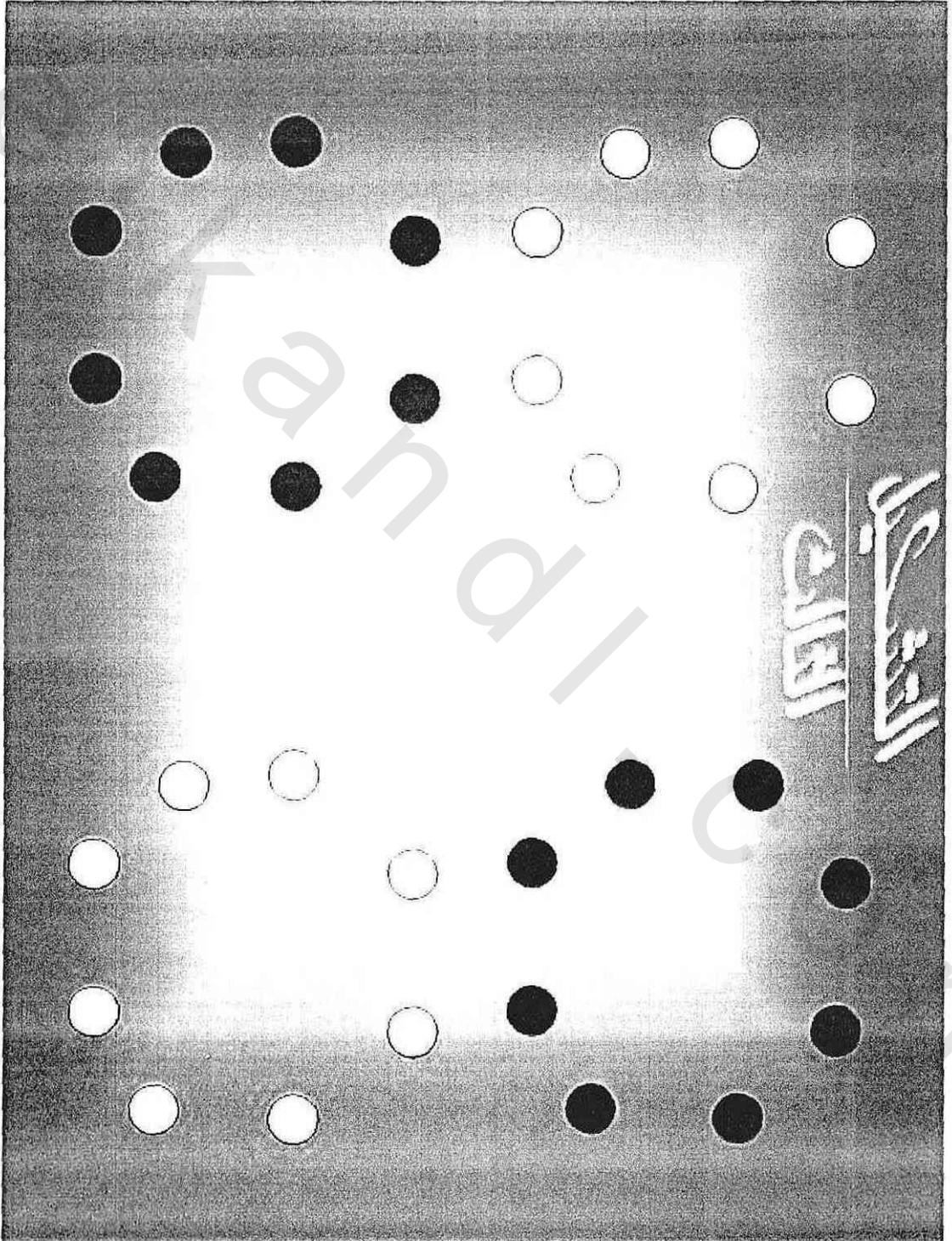
۳/۸

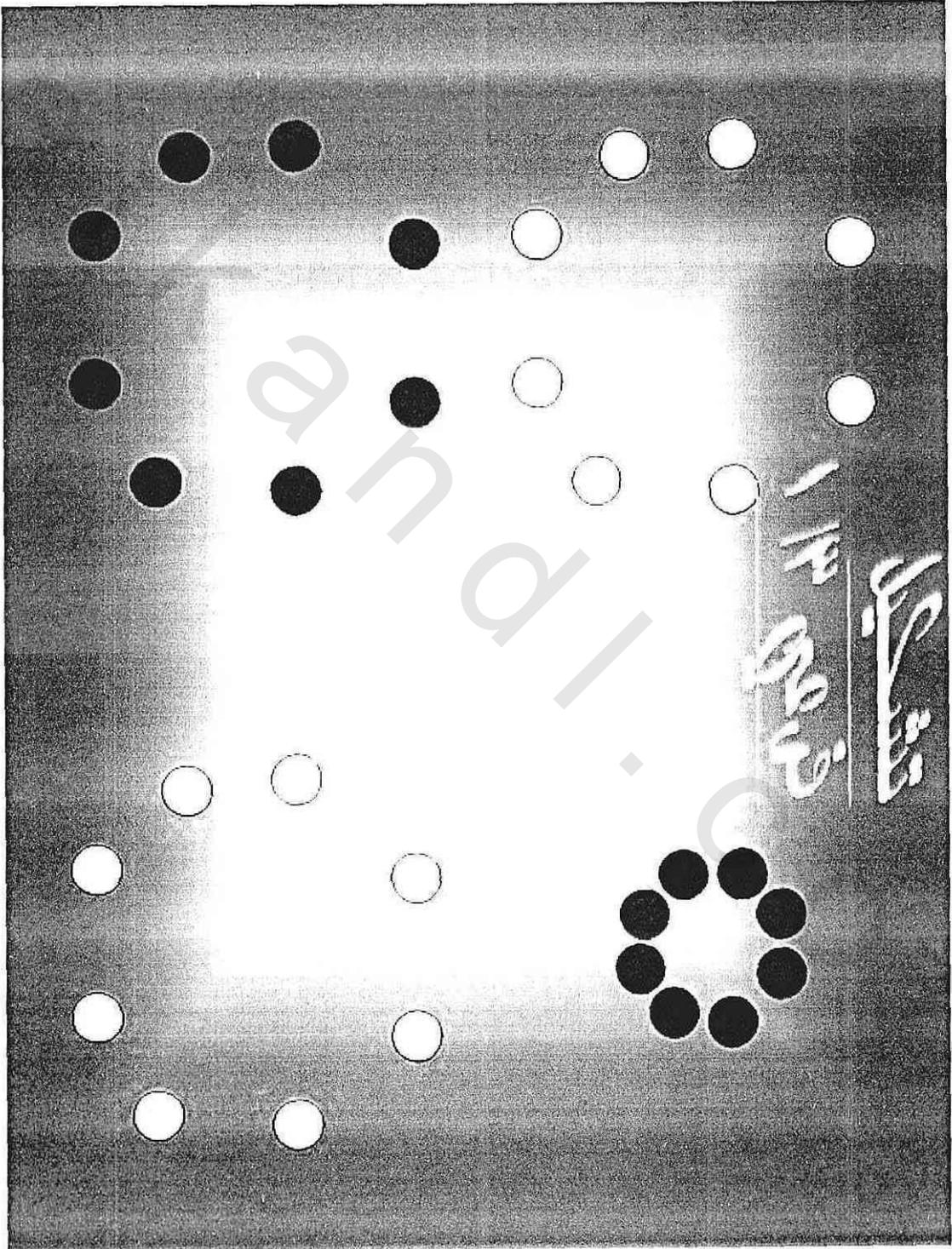


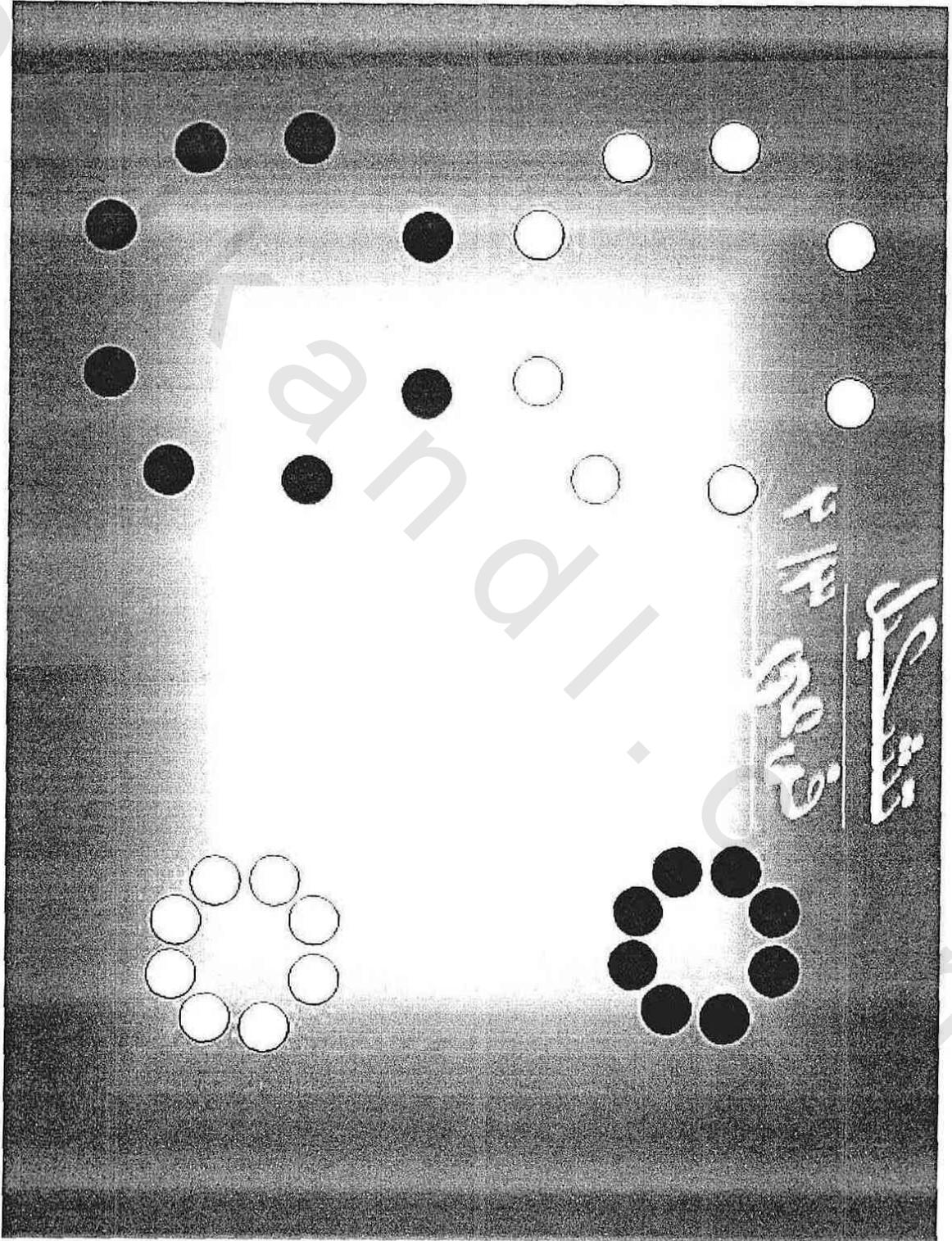
تتبعاً لقراره رقم ۱۱۰۱



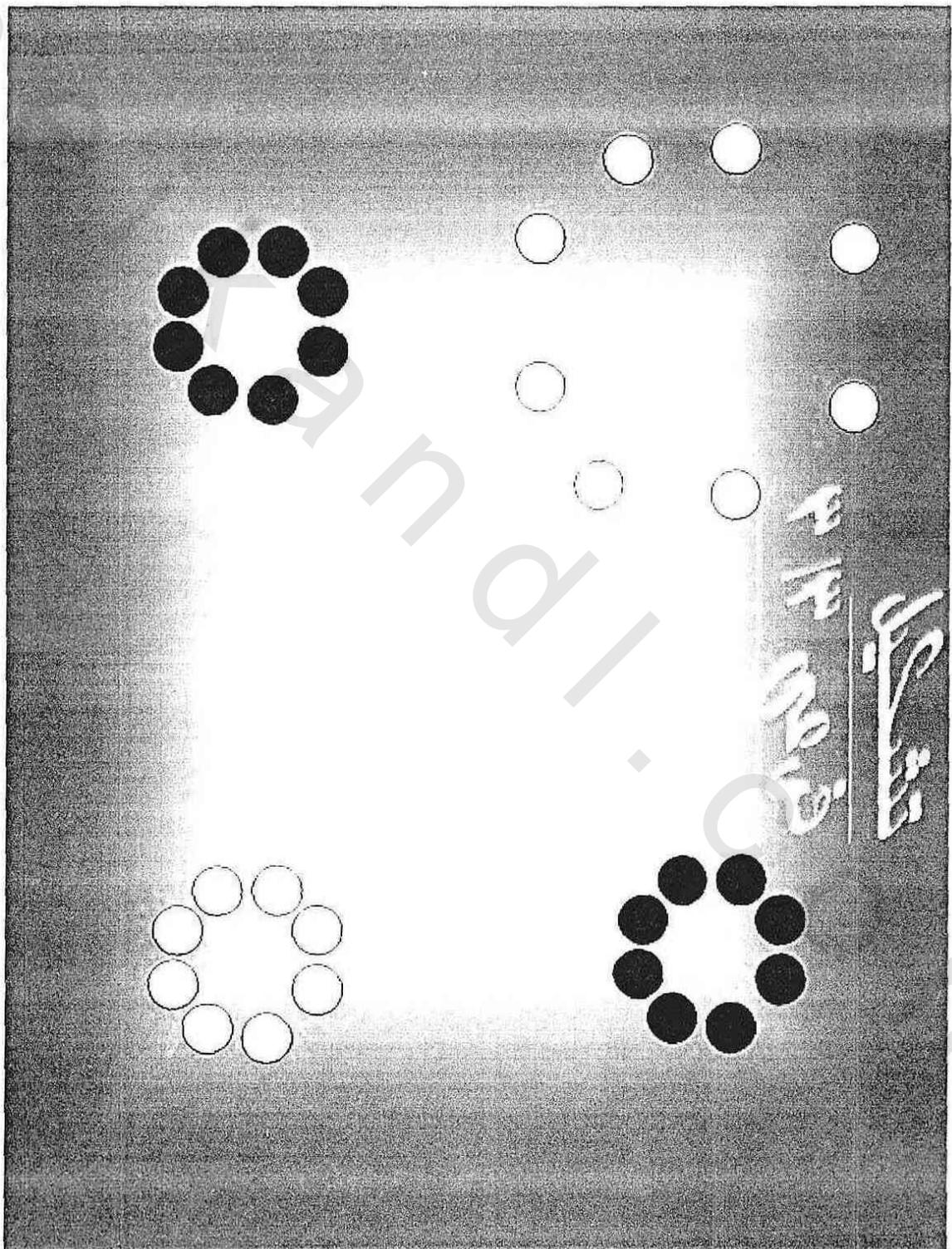
الهيئة العامة للغذاء والدواء

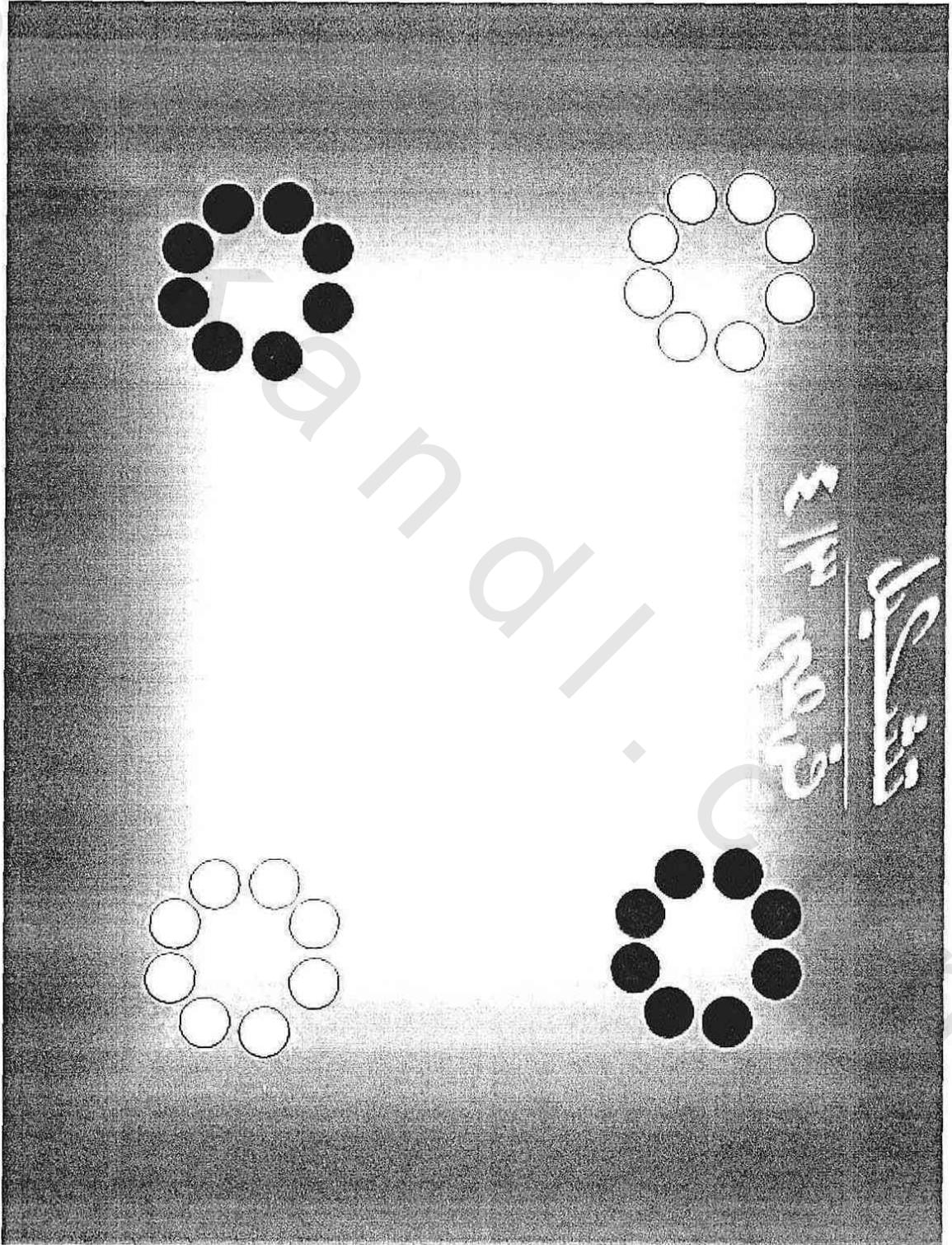


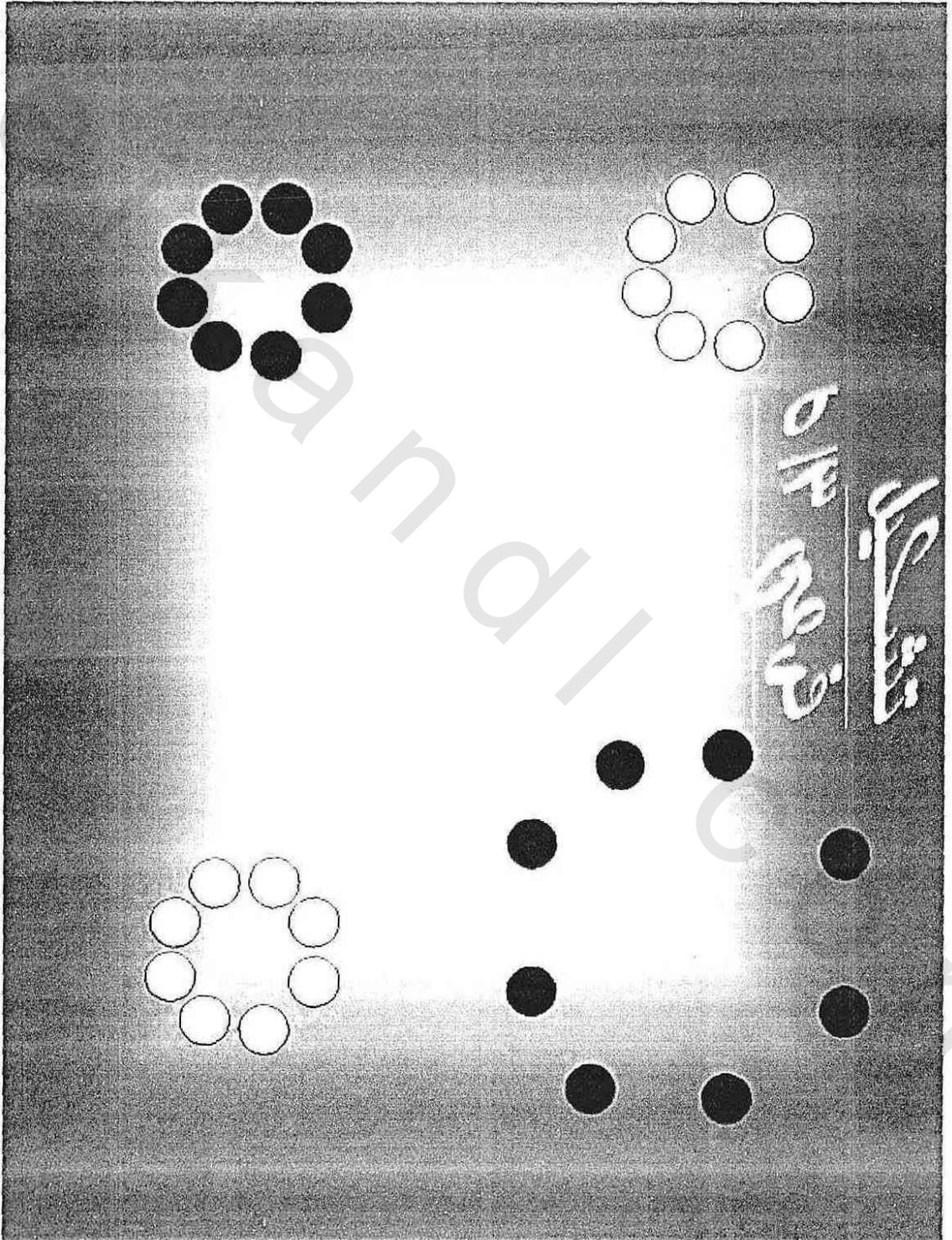


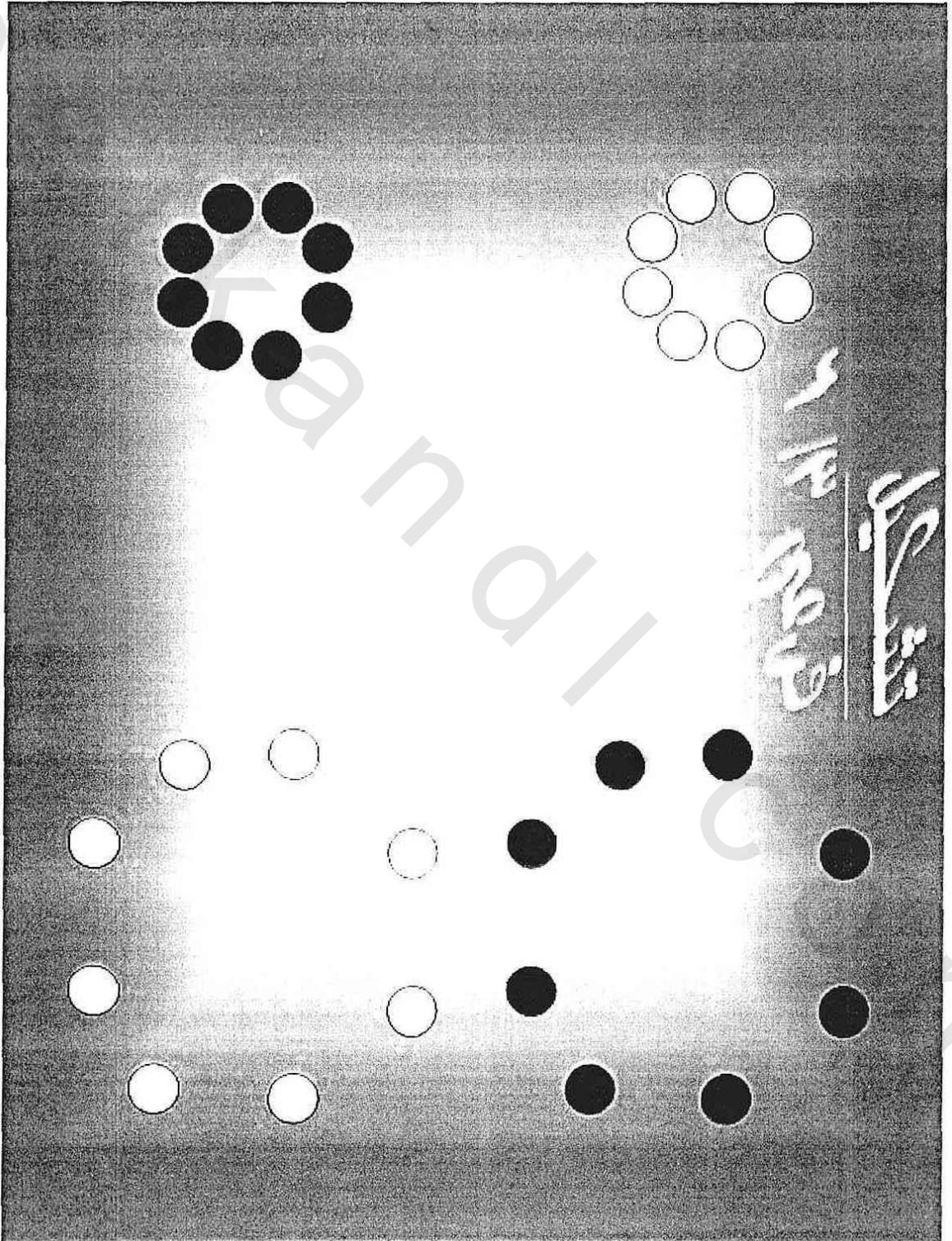


2/2

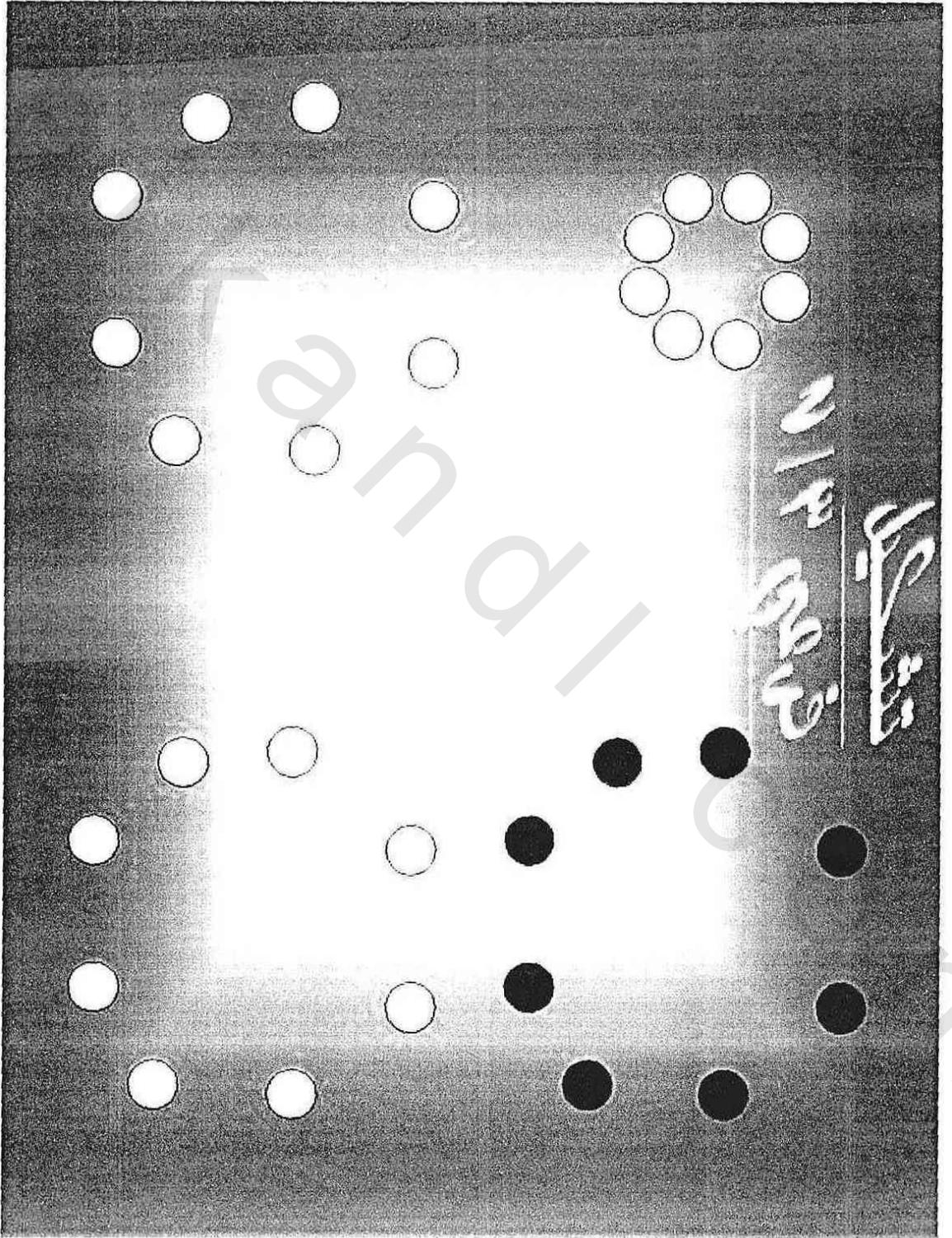






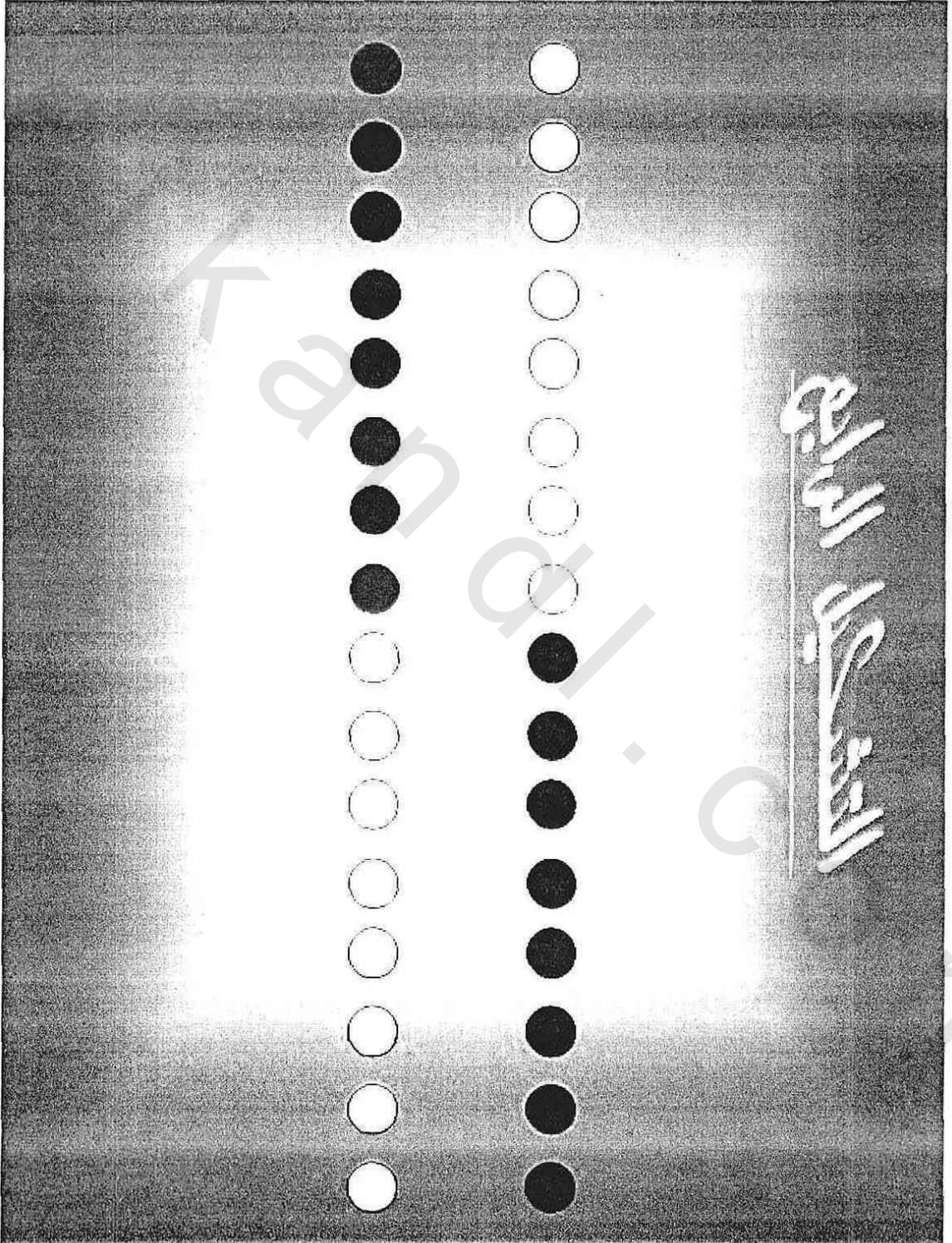


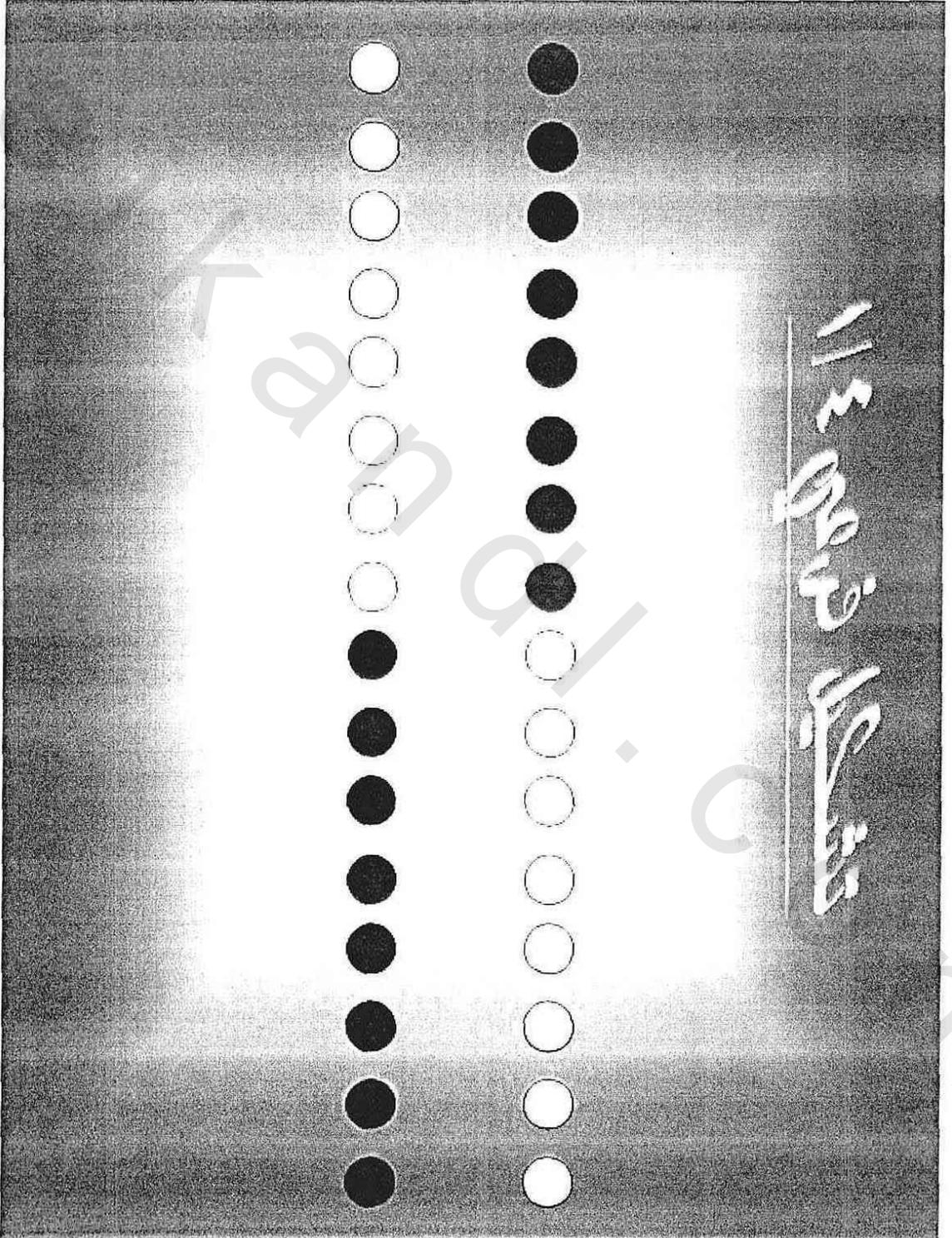
11/7



Handwritten watermark text: 'Handwritten' and 'S. S. S.'.

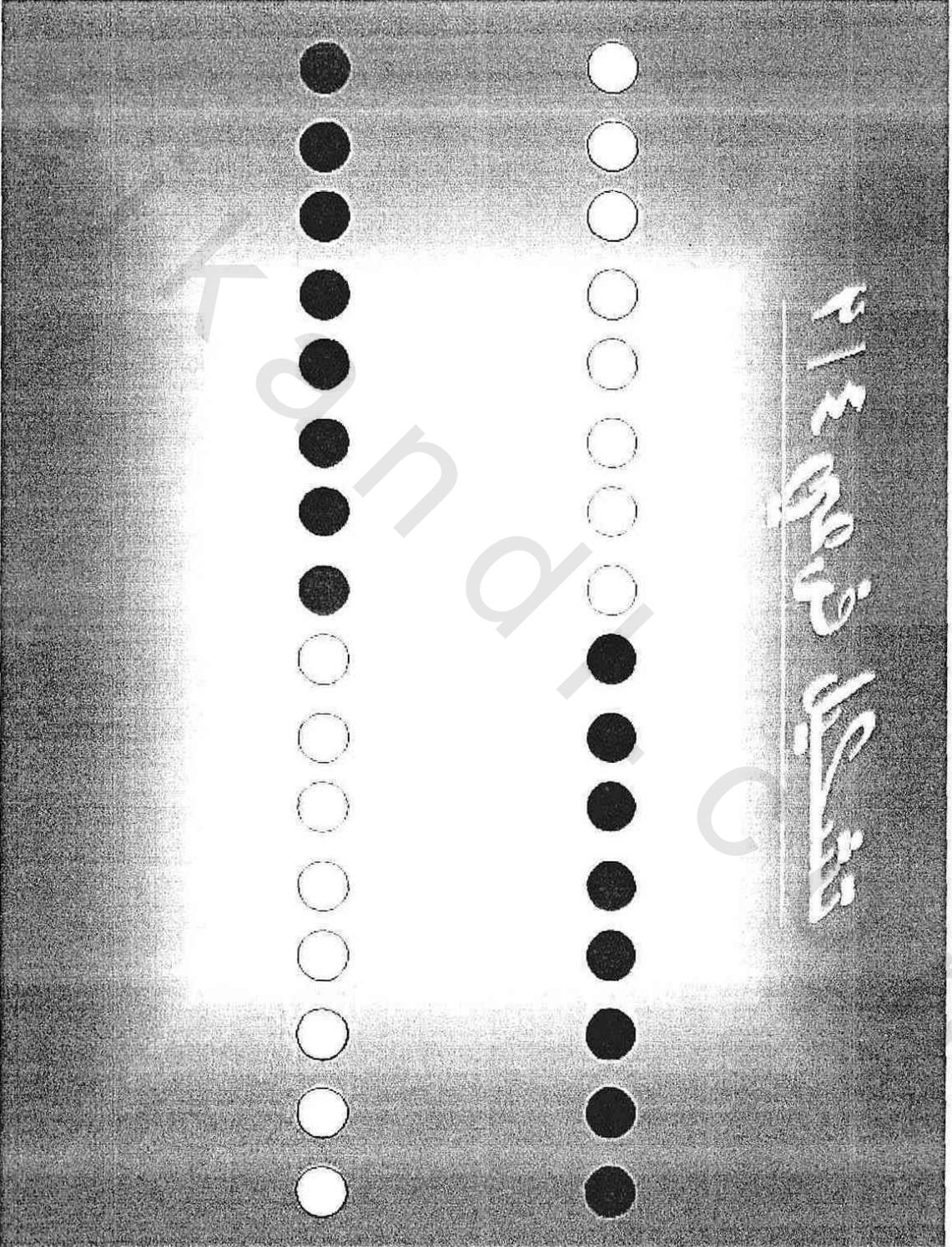
۲/۳





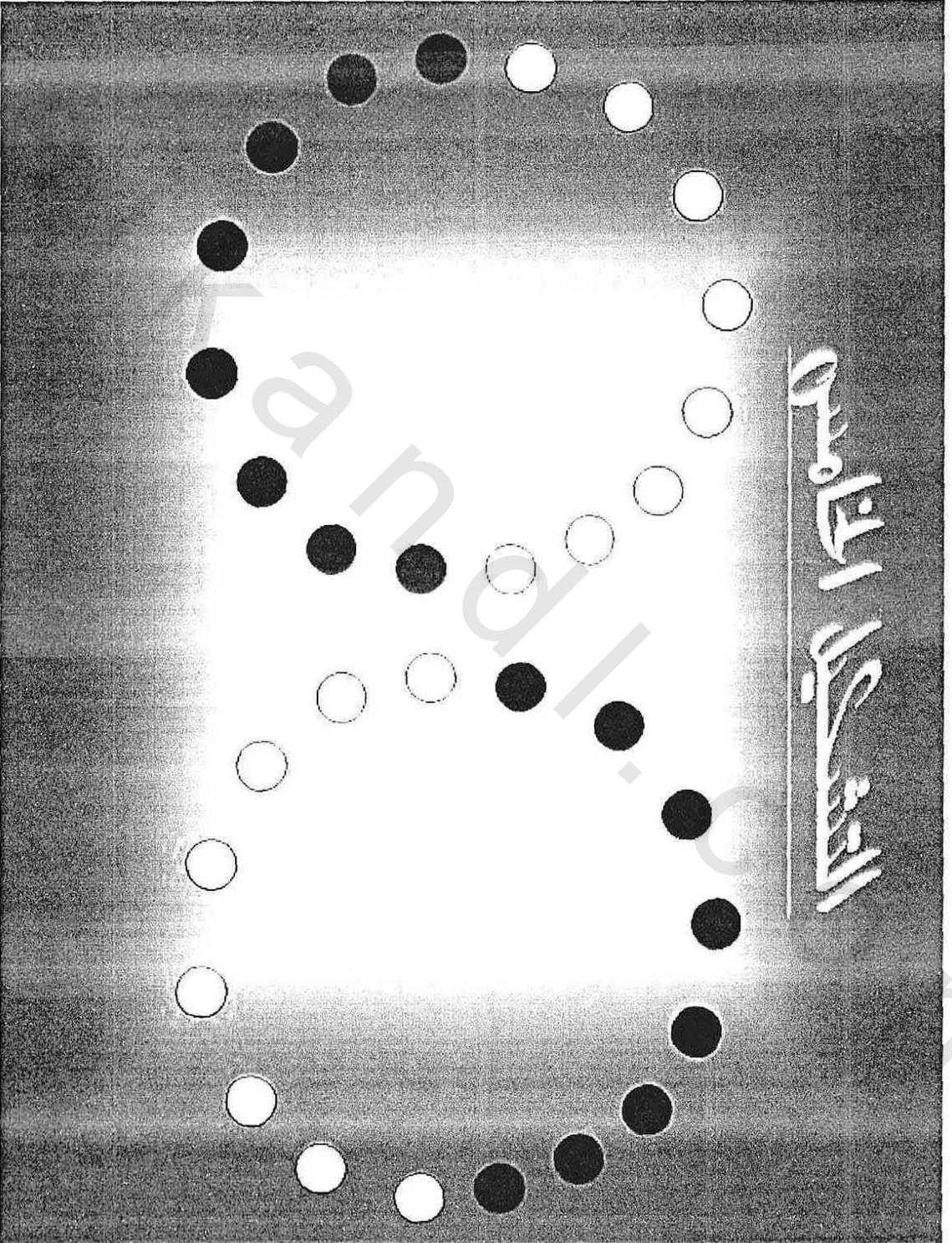
۱۱۳

2/11



2/11 2011

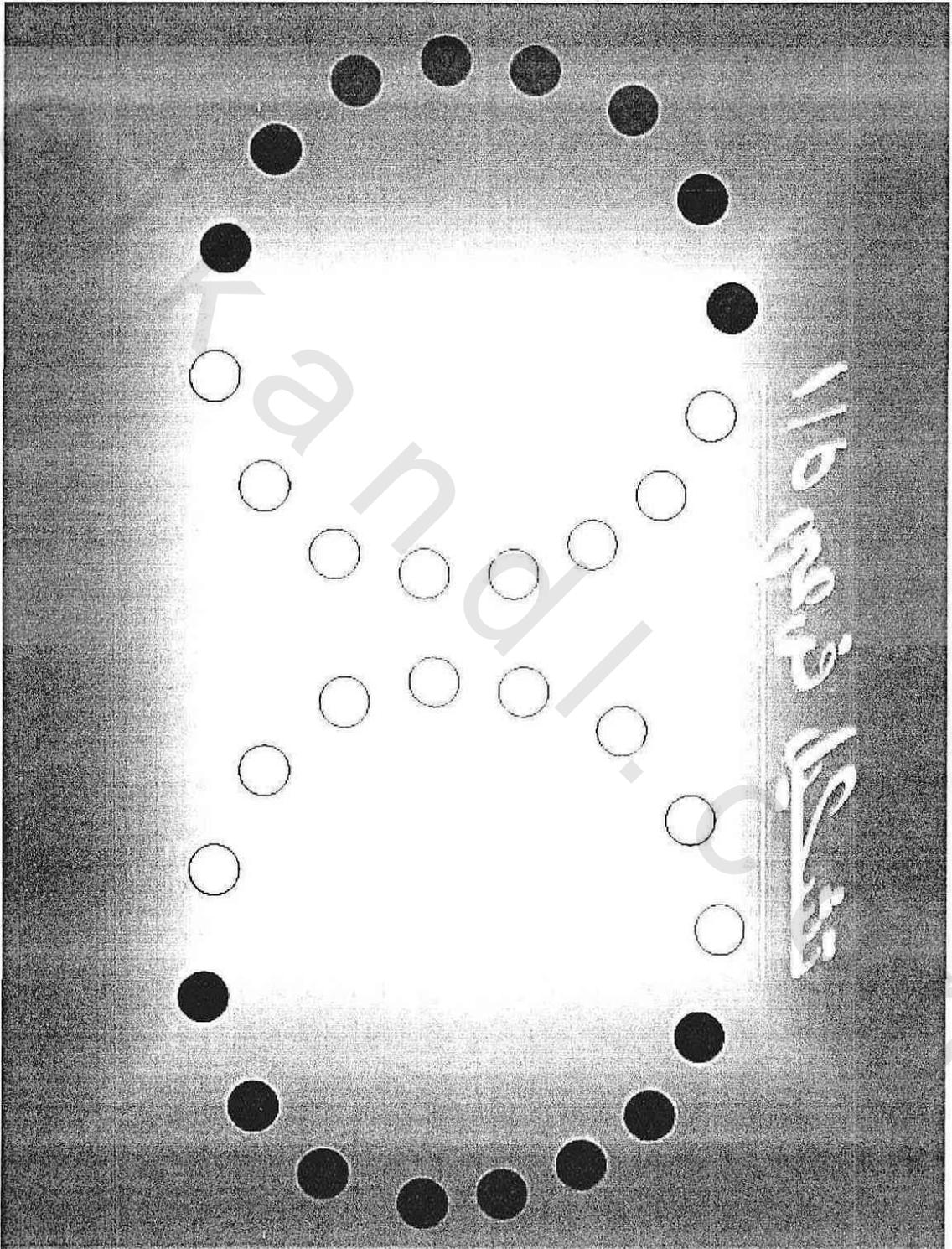
2/11

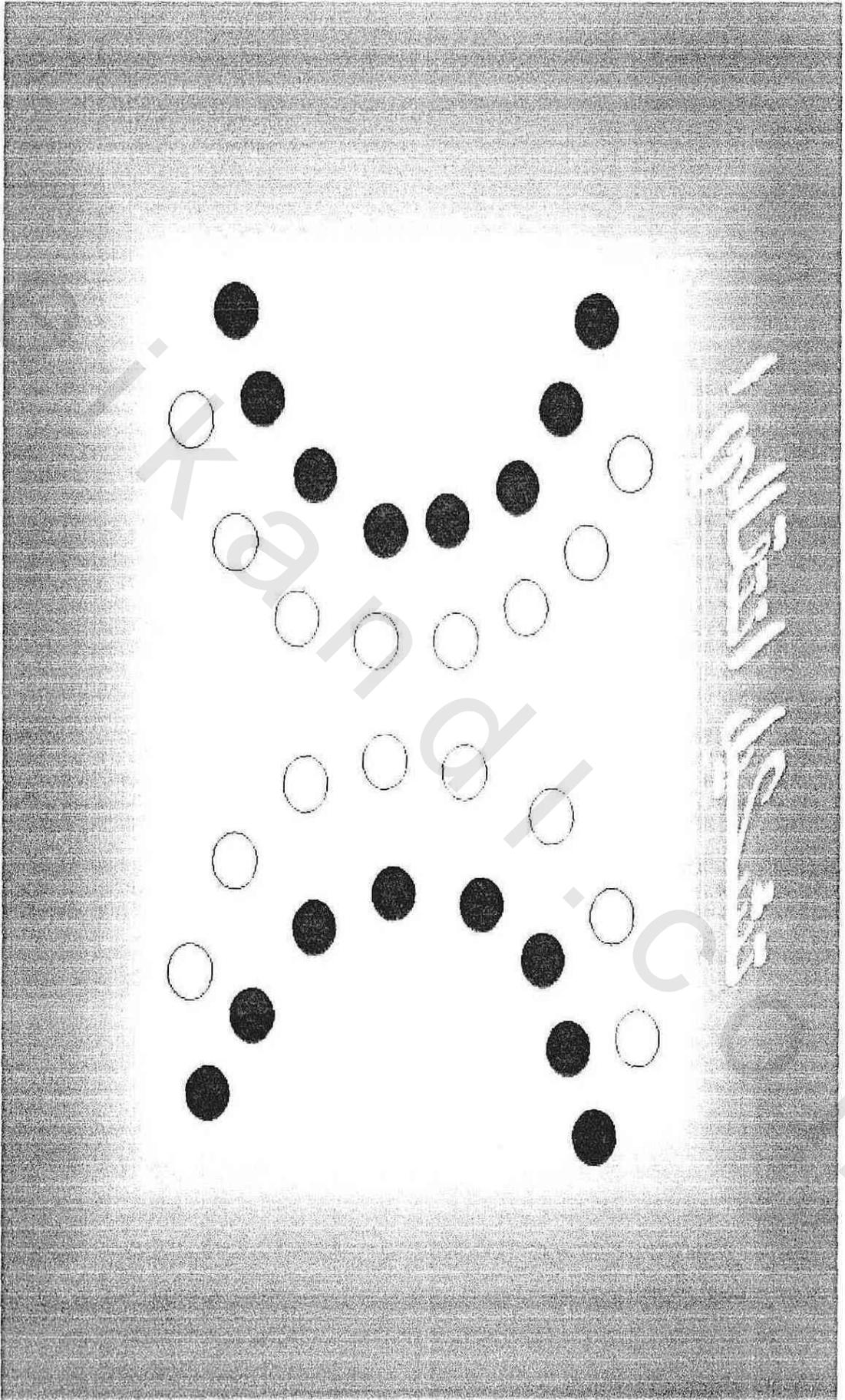


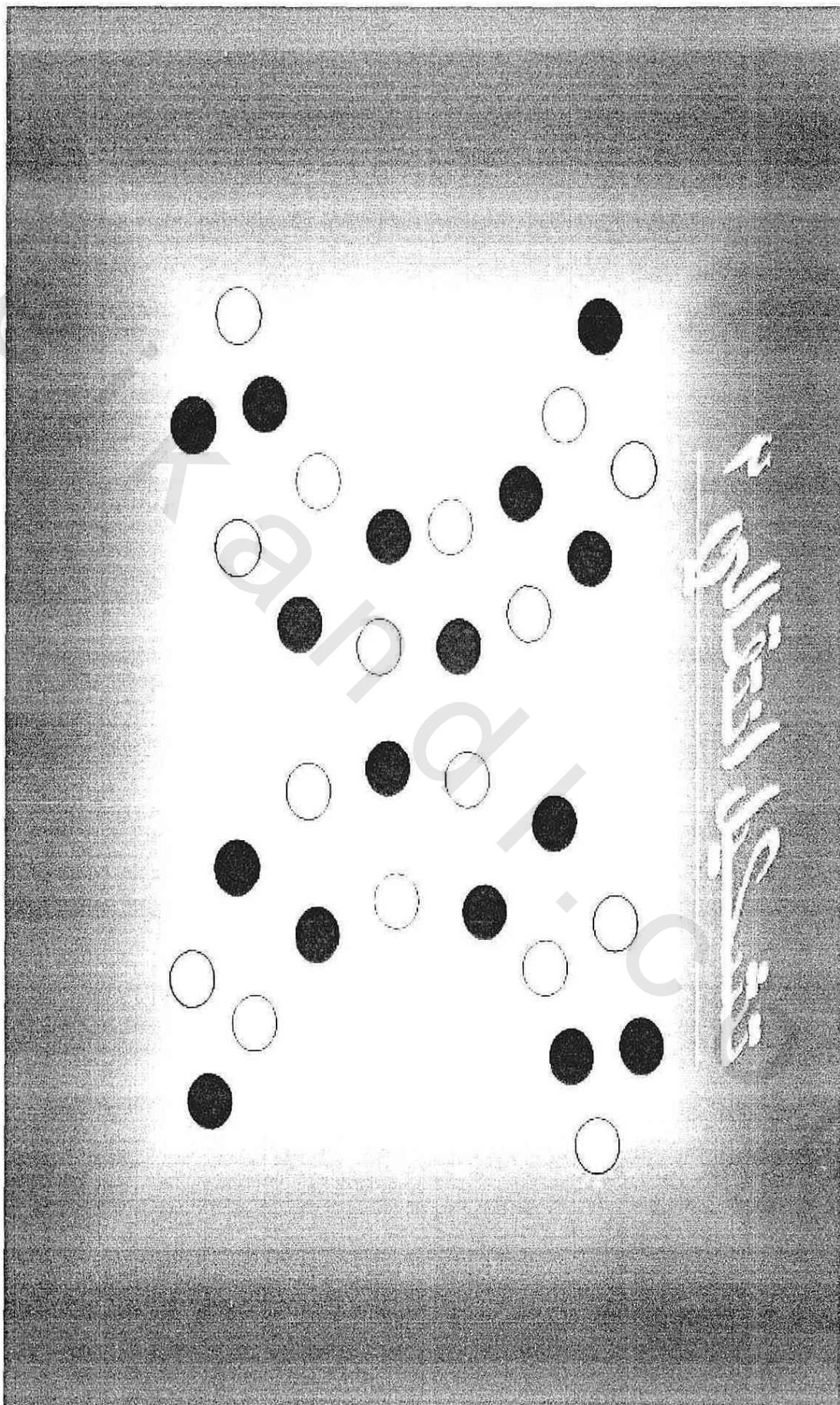
0 b

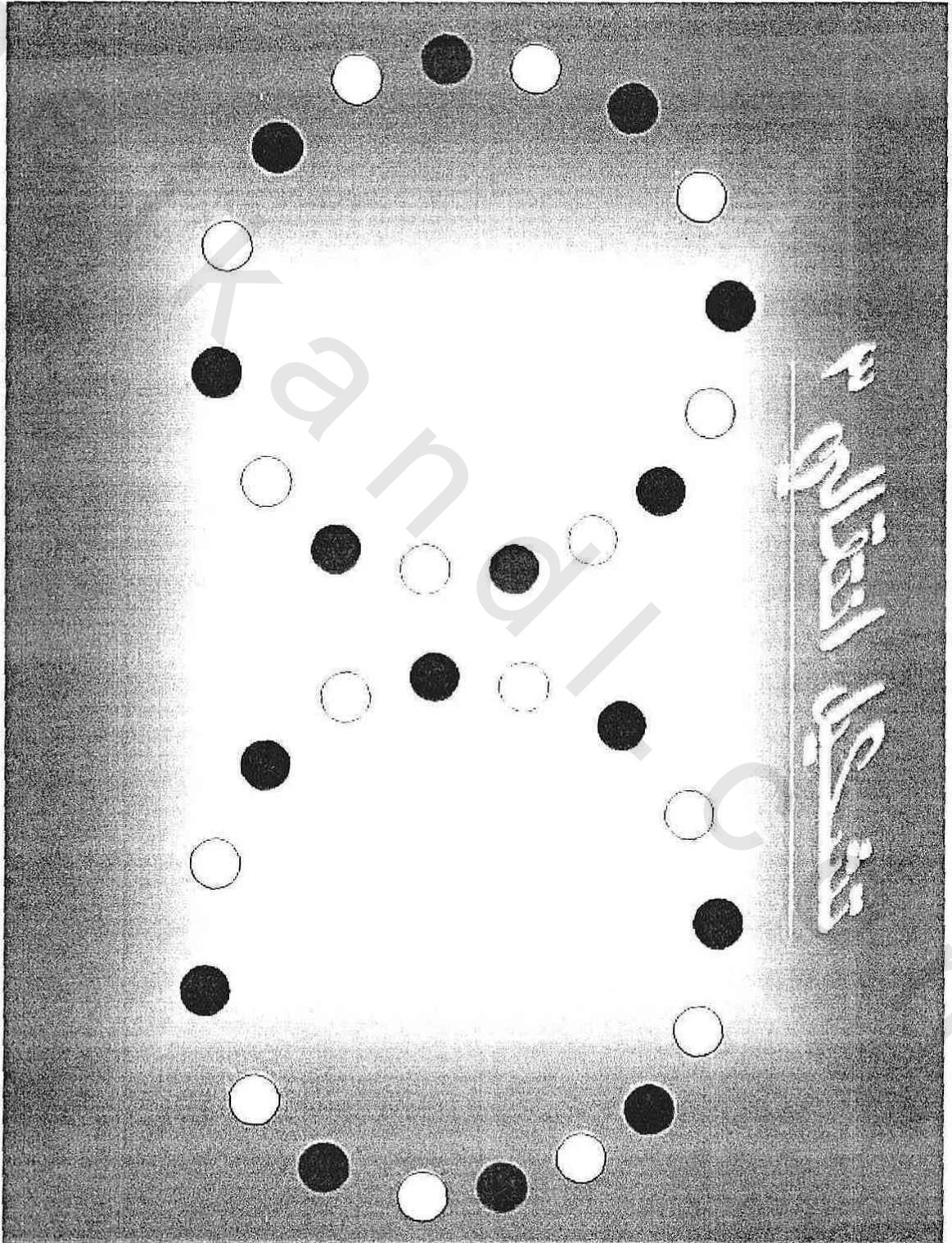
b

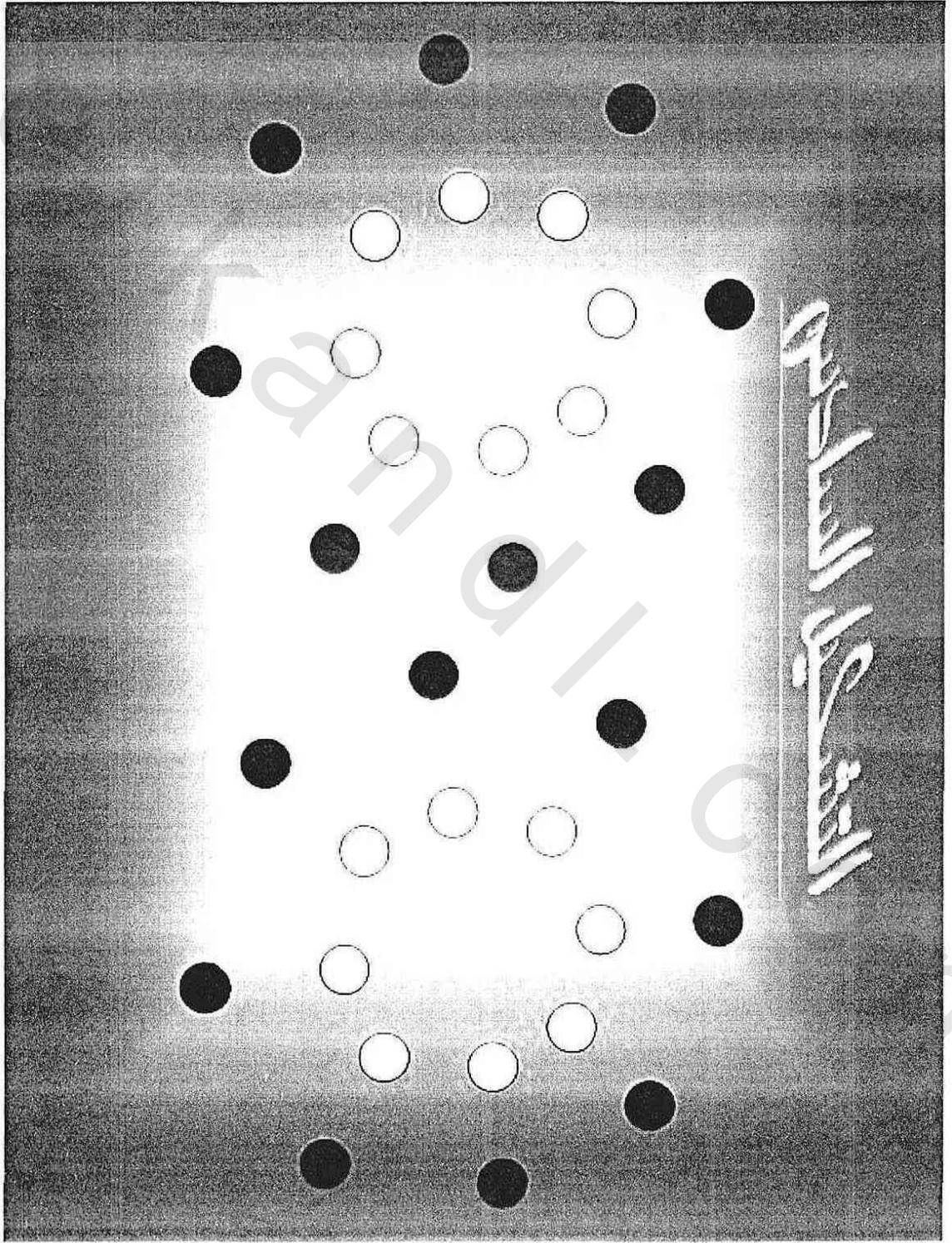
۱۸/۷







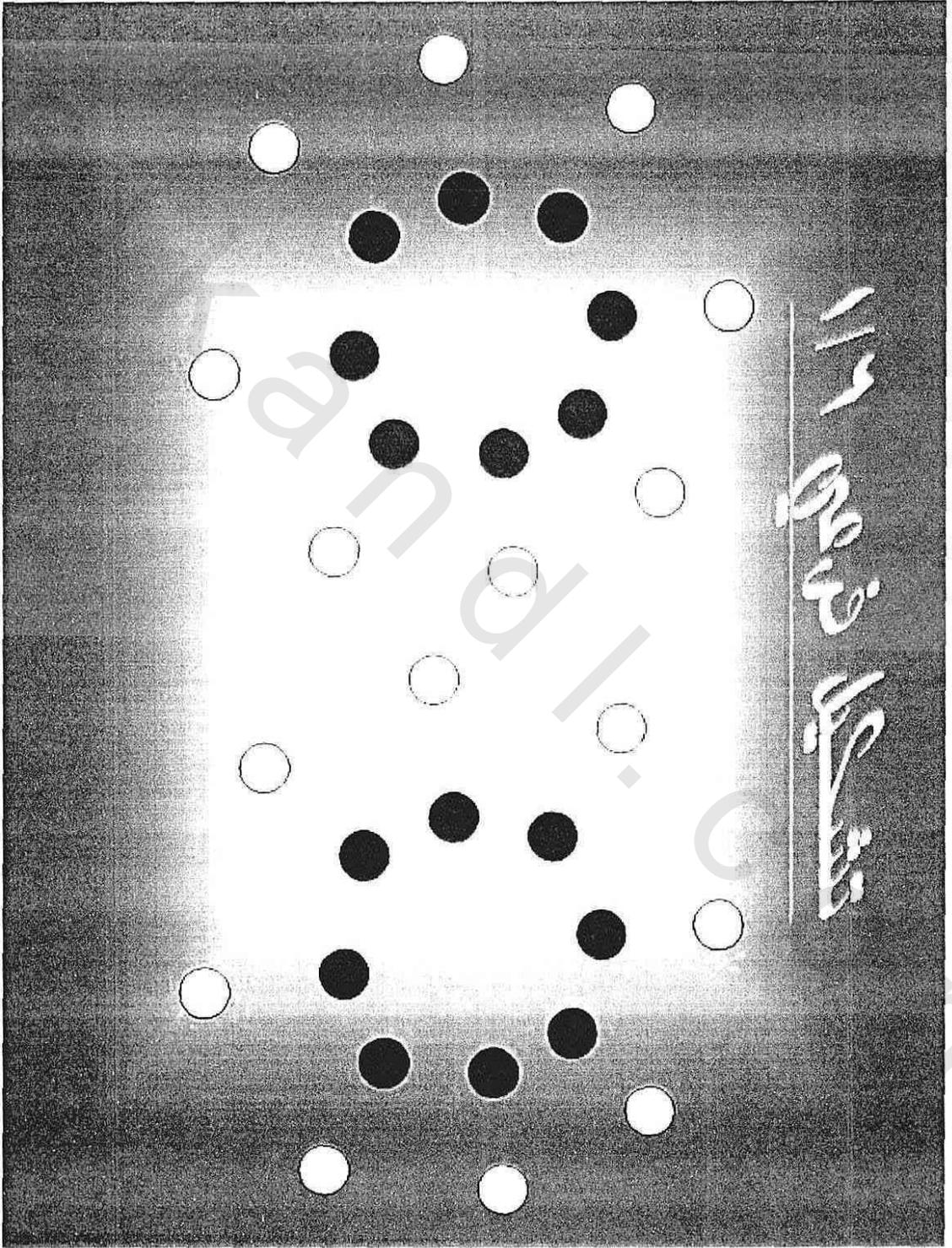




o
b

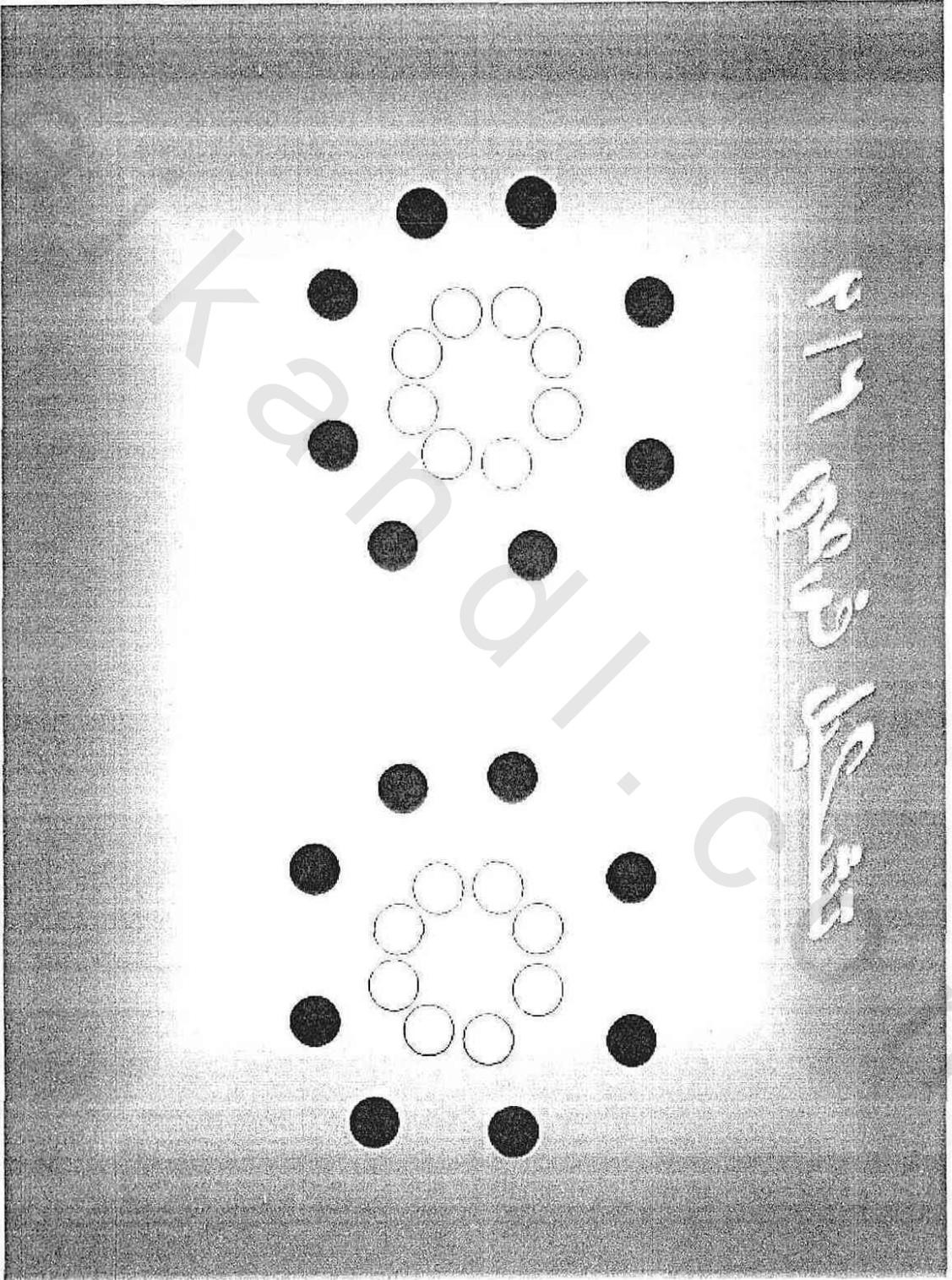
C
B

2/85



۱۱۶

2/3



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ عَمِلْ عَمَلًا نَجْوًا
مِثْلَ حَبِيبِ الْأَرْضِ
جَاءَ بِحَبِيبِ الْأَرْضِ

مرفق (د)

عرض الجمباز العام المقترح

التمرين	العدادات	مجموعة العدد	التشكيلات
أ ، ب (وقوف مواجهه) أ ، ب المشي أماما	٨×٣ عدادات	٣-٢-١	الدخول
تحريك القدم اليمني جانبا مع رفع الذراعين جانبا . تحريك القدم اليسري لضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل للوقوف . تحريك القدم اليسري جانبا مع رفع الذراعين جانبا . تحريك القدم اليمني لضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل للوقوف . تكرار العدتين (٤ ، ٣) تكرار العدتين (٢ ، ١)	١ ٢ ٣ ٤ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	٤	التشكيلات ل الأول
ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض مد الركبتين وتحريك القدمين خلفا بالوثب الوثب وفتح القدمين الوثب وضم القدمين تكرار العدتين (٦ ، ٥)	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٥ ٦ ٨ ، ٧	٥	
تحريك القدم اليمني جانبا تحريك القدم اليمني أسفل للانبطاح المائل تحريك القدم اليسري جانبا تحريك القدم اليسري أسفل للانبطاح المائل	٢ ، ١ ٥ ، ٤ ، ٣ ٦ ، ٨ ، ٧	٦	
أ ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب . ب ثبات أ مد الركبتين خلفا بالوثب ب ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب أ تقوص الجذع خلفا ب مد الركبتين خلفا بالوثب أ ثبات ب ثنى المرفقين كاملا للانبطاح	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	٧	

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
الدخول	٨-٩-١٠	٨×٣ عدادات	أ ، ب (وقوف مواجهه) أ ، ب المشي أماما
١	١١	١ ٢ ٣ ٤ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	تحريك القدم اليميني جانبا مع رفع الذراعين جانبا . تحريك القدم اليسري لضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل للوقوف . تحريك القدم اليسري جانبا مع رفع الذراعين جانبا . تحريك القدم اليمنى لضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل للوقوف . تكرار العدتين (٤ ، ٣) تكرار العدتين (٢ ، ١)
التشكيلات	١٢	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٥ ٦ ٨ ، ٧	ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض مد الركبتين وتحريك القدمين خلفا بالوثب الوثب وفتح القدمين الوثب وضم القدمين تكرار العدتين (٦ ، ٥)
١	١٣	٢ ، ١ ٥ ، ٤ ، ٣ ٦ ، ٨ ، ٧	تحريك القدم اليميني جانبا تحريك القدم اليميني أسفل للانبطاح المائل تحريك القدم اليسري جانبا تحريك القدم اليسري أسفل للانبطاح المائل
١	١٤	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	أ ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب . ب ثبات أ مد الركبتين خلفا بالوثب ب ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب أ تقوص الجذع خلفا ب مد الركبتين خلفا بالوثب أ ثبات ب ثنى المرفقين كاملا للانبطاح

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيل الأول	١٥-١٦	٤ - ١	أ موجة ثنى المرفقين كاملا للانبطاح .
		٨ - ٥	ب موجة مد المرفقين للنفوس خلفا ط .
		٤ - ١	ب موجة ثنى المرفقين كاملا للانبطاح .
		٨ - ٥	أ موجة مد المرفقين للنفوس خلفا .
	١٧	٤ - ١	أ ثبات
			ب الدوران نصف دائرة حول اليدين
		٨ - ٥	أ ، ب الوثب أماما داخلا بالقدمين للجلوس طولا .
	١٨	٢ ، ١	فتح القدمين مع رفع الذراعين عاليا
		٤ ، ٣	ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل
		٦ ، ٥	تكرار العدتين (٢ ، ١)
	٨ ، ٧	تكرار العدتين (٤ ، ٣)	
التشكيل الأول	١٩	٤ - ١	المشي بالقدمين خلفا لثني الركبتين نصفًا ومد الجذع للرقود الأفقي .
		٨ - ٥	المشي بالقدمين فى المكان .
	٢٠	٢ ، ١	رفع الرجل اليمنى أماما مع مد الركبة اليمنى .
		٤ ، ٣	خفض الرجل اليمنى مع ثنيها نصفًا للرقود الأفقي .
		٦ ، ٥	رفع الرجل اليسرى أماما مع مد الركبة اليسرى .
		٨ ، ٧	خفض الرجل اليسرى مع ثنيها نصفًا للرقود الأفقي .
	٢١	٤ - ١	الدوران حول المحور الرأسي للوصول للجثو الأفقي
		٨ - ٥	الوقوف على القدمين
	٢٢	٨ - ١	المشي فى المكان
	انتقال	٢٣	٨ - ١
٢٤		٨ - ١	المشي فى المكان

التشكيلات	مجموعة العدد	العدات	التمرين
التشكيل الثاني	٢٥	٢ ، ١	أ ، ج ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين .
		٤ ، ٣	ب ، د رفع الذراعين عاليا أ ، ج رفع الذراعين عاليا
		٦ ، ٥	ب ، د ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين .
		٨ ، ٧	تكرار العدتين (٢ ، ١) تكرار العدتين (٤ ، ٣)
	٢٦	٨ - ١	المشي في المكان
	٢٧	٢ ، ١	أ ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين
		٤ ، ٣	ب ، ج ، د ثبات أ مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا
		٦ ، ٥	ب ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين ج ، د ثبات ب مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا
		٨ ، ٧	ج ، د ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين أ ، د ثبات أ ، ب ثبات ج مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا
	٢٨	٨ - ١	المشي في المكان
٢٩	٢ ، ١	أ ، ب ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين مرتين .	
	٤ ، ٣	ج ، د التصفيق مرتين باليدين أمام الصدر .	
	٦ ، ٥	ج ، د ثنى الركبتين نصفاً مع التصفيق باليدين على أمام الفخذين مرتين .	
	٨ ، ٧	أ ، ب التصفيق مرتين باليدين أمام الصدر .	

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيل الثاني	٣٠	٨ - ١	المشي في المكان
	٣١	٢ ، ١	المشي في المكان والدوران لليمين مع رفع الذراعين
		٤ ، ٣	جانبا
		٦ ، ٥	المشي في المكان مع خفض الذراعين أسفل
		٨ ، ٧	تكرار العدتين (٢ ، ١) تكرار العدتين (٤ ، ٣)
	٣٢	٢ ، ١	تكرار العدتين (٢ ، ١)
		٤ ، ٣	تكرار العدتين (٤ ، ٣)
		٦ ، ٥	تكرار العدتين (٦ ، ٥)
		٨ ، ٧	تكرار العدتين (٨ ، ٧)
	٣٣	٨ - ١	المشي في المكان
٣٤	١	رفع الذراعين جانبا	
	٢	رفع الرجل اليميني أماما مع التصفيق باليدين تحت	
	٣	الفخذين	
	٤	خفض الرجل اسفل مع رفع الذراعين جانبا	
	٥	خفض الذراعين أسفل للوقوف	
	٦	تكرار العدة (١) بالرجل اليسري	
	٧	تكرار العدة (٢) بالرجل اليسري	
	٨	تكرار العدة (٣) بالرجل اليسري تكرار العدة (٤)	
٣٥	٨ - ١	المشي في المكان	
انتقال	٣٦	٨ - ١	دوران القطارات الفردية جهة اليسار والزوجية جهة اليمين
	٣٧-٣٨	٨×٢	تكوين ٤ دوائر مع تشبيك الأيدي

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيل الثالث	٣٩	٢ ، ١	أ ، جـ ثنى الركبتين كاملا
			ب ، د ثبات
		٤ ، ٣	أ ، جـ مد الركبتين
			ب ، د ثنى الركبتين كاملا
		٦ ، ٥	أ ، جـ ثبات
			ب ، د مد الركبتين
		٨ ، ٧	ثبات
	٤٠	٨ - ١	المشي في المكان
	٤١	٢ ، ١	أ ثنى الركبتين كاملا
		٤ ، ٣	ب ثنى الركبتين كاملا
		٦ ، ٥	جـ ثنى الركبتين كاملا
		٨ ، ٧	د ثنى الركبتين كاملا
	٤٢	٢ ، ١	أ مد الركبتين
		٤ ، ٣	ب مد الركبتين
		٦ ، ٥	جـ مد الركبتين
		٨ ، ٧	د مد الركبتين
	٤٣	٨ - ١	المشي في المكان
	٤٤	٨ - ١	موجة ثنى الركبتين كاملا في كل دائرة
٤٥	٨ - ١	موجة مد الركبة في كل دائرة	
٤٦	٨ - ١	المشي في المكان	
٤٧	٤ - ١	ضم الدائرة أ	
	٨ - ٥	ضم الدائرة ب	
٤٨	٤ - ١	ضم الدائرة جـ	
	٨ - ٥	ضم الدائرة د	
٤٩	٨ - ١	فتح كل الدوائر	
٥٠	٨ - ١	المشي في المكان	

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيل الثالث -	٥١	١ - ٤	ضم كل الدوائر
		٥ - ٨	فتح كل الدوائر
	٥٢	٨ - ١	المشي فى المكان
	٥٣-٥٤	٨ × ٢	دوران الدائرتين أ ، ج - جهة اليسار
		عدادات	دوران الدائرتين ب ، د جهة اليمين
	٥٥	١ - ٤	المشي خلفا لفتح الدوائر مع فك الأيدي
		٥ - ٨	المشي فى المكان
	٥٦	٨ - ١	الدرجة الأمامية للوقوف
	٥٧	٨ - ١	المشي فى المكان مع الدوران للخلف
	٥٨	٨ - ١	الدرجة الأمامية للوقوف
انتقال	٥٩	٨ - ١	المشي فى المكان مع تشبيك الأيدي
	٦٠	٨ - ١	الانتقال لتكوين صفين ظهرا لظهر
التشكيل الرابع	٦١	٨ - ١	المشي فى المكان والدوران للخلف للوقوف مواجه
	٦٢	٨ - ١	المشي فى المكان مع رفع الذراعان مائلا اماما أسفل و تشبيك الأيدي
	٦٣	١ - ٤	الدوران للخلف مع رفع الذراعين عاليا
		٥ - ٨	الدوران للخلف مع خفض الذراعين مائلا اماما أسفل
	٦٤	٨ - ١	المشي في المكان
	٦٥	٨ - ١	أ ، ب السقوط اماما للانبطاح ج ، د ثبات
	٦٦	١ - ٤	أ ، ب الدوران حول المحور الرأسى نصف لفة للرقود
		٥ - ٨	ج ، د الدوران للخلف
			أ ، ب الوقوف بنصف الدرجة الأمامية
			ج ، د شد الزميل

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيلات ل الرابع	٦٧	٨ - ١	المشي في المكان
	٦٨	٨ - ١	ج ، د السقوط أماما للاتبطاح أ ، ب ثبات
	٦٩	٤ - ١	أ ، ب الدوران للخلف
	٨ - ٥	٨ - ٥	ج ، د الدوران حول المحور الرأسي للجسم نصف لفة للرقود أ ، ب شد الزميل ج ، د الرقود بنصف الدرجة الأمامية
	٧٠	٨ - ١	المشي في المكان
	٧١	٤ - ١	أ المشي في المكان مع الدوران لليمين ب المشي في المكان مع الدوران لليساار ج ، د المشي في المكان أ ، ب عمل جثو أفقي ج ، د المشي في المكان
	٧٢	٨ - ١	ج ، د المشي في المكان أ ، ب ثبات
	٧٣	٤ - ١	ج ، د القفز داخلا من على ظهر الزميل أ ، ب الثبات
	٨ - ٥	٨ - ٥	ج ، د المشي في المكان مع الدوران للخلف أ ، ب ثبات
	٧٤	٤ - ١	ج ، د القفز داخلا من على ظهر الزميل أ ، ب ثبات
	٨ - ٥	٨ - ٥	ج ، د المشي في المكان مع الدوران للخلف أ ، ب ثبات
	٧٥	٨ - ١	تبديل الأوضاع بين (أ ، ب) ، (ج ، د)
	٧٦	٨ - ١	أ ، ب المشي في المكان ج ، د ثبات

التشكيلات	مجموعة العدد	العدات	التمرين
١	٧٧	٤ - ١	أ ، ب القفز داخلا من على ظهر الزميل ج ، د ثبات
		٨ - ٥	أ ، ب المشي فى المكان مع الدوران للخلف ج ، د ثبات
	٧٨	٨ - ١	تكرار (٨ - ١)
	٧٩	٨ - ١	ج ، د الوقوف معا بالجانب أ ، ب الدوران لليمين
	٨٠	٤ - ١	ج ، د الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل أ ، ب رفع الذراع اليميني أماما
		٨ - ٥	ج ، د الوقوف على القدمين أ ، ب خفض الذراع أسفل
	٨١	٨ - ١	تبديل الأوضاع بين (أ ، ب) ، (ج ، د)
	٨٢	٤ - ١	أ ، ب الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل . ج ، د رفع الذراع اليميني أماما
		٨ - ٥	أ ، ب الوقوف على القدمين ج ، د خفض الذراع أسفل
	٨٣	٨ - ١	المشي فى المكان
٨٤	٤ - ١	أ ، ج الدوران لليساار ب ، د الدوران لليمين	
	٨ - ٥	عمل جثو أفقي	
٨٥	٤ - ١	الجثو أماما	
	٨ - ٥	ثبات	
٨٦	٨ - ١	موجة انبطاح من الخلف	
٨٧	٨ - ١	ثبات	
٨٨	٨ - ١	موجة جثو أفقي من الأمام	
٨٩	٨ - ١	موجة وقوف من الخلف	
٩٠	٨ - ١	المشي فى المكان	

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
انتقال	٩١	٨ - ١	أ ، ج الدوران لليمين ب ، د الدوران لليسار
	٩٢-٩٣	٨ - ١ ٨ - ١	تكوين دائرتين مع تشبيك الأيدي المشي في المكان مع فك الأيدي
التشكيل الخامس	٩٤	٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧	ثني الركبتين كاملا داخلا مع وضع الكفين على الأرض مد الركبتين خلفا بالوثب ثني الركبتين أماما داخلا بالوثب مد الركبتين للوقوف
	٩٥	٨ - ١	المشي في المكان
	٩٦	٨ - ١	المشي في المكان مع الدوران لليمين
	٩٧	١ ٢ ٣ ٤ ٨ - ٥	الطعن بالركبة اليمنى جانبا مع رفع الذراعين جانبا الذراعين مائلا اماما أسفل للتصفيق مرجحة الذراعين جانبا ضم الرجلين مع خفض الذراعين أسفل تكرار (٤-١) جهة اليسار بالرجل اليسري
	٩٨	٨ - ١	المشي في المكان
	٩٩	١ ٢ ٣ ٤ ٨ - ٥	الطعن بالركبة اليمنى جانبا مع مرجحة الذراعين جانبا عاليا للتصفيق . مرجحة الذراعين جانبا مائلا اماما أسفل للتصفيق مرجحة الذراعين جانبا فعاليا للتصفيق ضم الرجلين مع خفض الذراعين أسفل تكرار (٤-١) جهة اليسار بالرجل اليسري
	١٠٠	٨ - ١	المشي في المكان
	١٠١	٨ - ١	الدوران لليسار مع المشي في المكان

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيلات الخامس	١٠٢	٢ ، ١	أ ، ج ثبات ب ، د ثني الركبتين كاملا أ ، ج ثني الركبتين كاملا ب ، د مد الركبتين للوقوف أ ، ج مد الركبتين للوقوف ب ، د ثني الركبتين كاملا أ ، ج ثبات ب ، د مد الركبتين للوقوف
	١٠٣	٨ - ١	المشي في المكان مع الدوران لليساار
	١٠٥-١٠٤	٨×٢ عدادات	دوران الدائرتين
	١٠٦	٨ - ١	المشي في المكان
	١٠٧		أ ، ج ثبات ب ، د ثني الركبتين كاملا أ ، ج ثني الركبتين كاملا ب ، د مد الركبتين للوقوف أ ، ج مد الركبتين للوقوف ب ، د ثني الركبتين كاملا أ ، ج ثبات ب ، د مد الركبتين للوقوف
	١٠٨	٨ - ١	المشي في المكان
	١١٠-١٠٩	٨×٢ عدادات	أ ، ج المشى أماما لعمل قوسين
	١١١	٨ - ١	تبديل الأرقام الزوجية
	١١٣-١١٢	٨×٢ عدادات	تكوين دائرتين
	١١٤	٨ - ١	تكوين دائرتين داخليتين
انتقال			

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيل لـ السادس	١١٥	٨ - ١	أ حمل قدمي الزميل ب عمل انبطاح مائل عميق
	١١٦	٨ - ١	أ المشي أماما على القدمين ب المشي أماما على اليدين
	١١٧	٨ - ١	تبديل الأوضاع مع الدوران للخلف
	١١٨	٨ - ١	أ المشي أماما على اليدين ب المشي أماما على القدمين
	١١٩	٨ - ١	الوقوف على القدمين
	١٢٠	٤ - ١ ٨ - ٥	أ ، ب وقوف مواجه مع تشبيك الأيدي أ ، ب جلوس قرفصاء
	١٢١	٨ - ١	فتح القدمين للجلوس مواجه فتحا . تشبيك الأيدي
	١٢٢	٤ - ١ ٨ - ٥	أ عمل الرقود فتحا ب ثنى الجذع أماما أ ثنى الجذع أماما ب عمل رقود فتحا
	١٢٣	٨ - ١	أ عمل جلوس تكور ب عمل رقود فتحا الذراعان مائلا جانبا عاليا
	١٢٤	٨ - ١	أ عمل رقود فتحا الذراعان مائلا جانبا عاليا ب عمل جلوس تكور
	١٢٥	٨ - ١	أ ، ب عمل جلوس تكور مواجه تشبيك الأيدي أ ، ب وقوف
	١٢٦	٨ - ١	أ المشي فى المكان ب الدوران لليمين ووقوف الذراعان أماما . اليدين على الركبتين . ميل

التشكيلات	مجموعة العدد	العدادات	التمرين
التشكيل السادس	١٢٧	٤ - ١	أ القفز فتحا من على ظهر الزميل . ب ثبات
		٨ - ٥	أ الدوران للخلف ب ثبات
	١٢٨	٨ - ١	تكرار (٨ - ١)
	١٢٩	٨ - ١	تبديل الأوضاع
	١٣٠	٤ - ١	أ ثبات ب القفز فتحا من على ظهر الزميل
		٨ - ٥	أ ثبات ب الدوران للخلف
	١٣١	٨ - ١	تكرار (٨ - ١)
الخروج	١٣٢	٨ - ١	المشي في المكان
	١٣٣	٨ × ٨	المشي أماما للخروج
	١٤٠	عدادات	

مرفق (هـ)

البرنامج المقترح للجمباز العام

الأسبوع رقم (١)		الوحدة رقم (١)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تعليم مهارات الجمباز الفني)	<u>الخطوات التعليمية للدرجة الأمامية</u> ١. (جلوس تكور) مرجحة الجسم خلفا للرقود تكور ثم أماما للجلوس تكور . ٢. (جلوس على أربع) الدرجة أماما للجلوس تكور . ٣. (اقعاء تكور) مرجحة الجسم خلفا للرقود تكور ثم أماما للاقعاء تكور . ٤. (جلوس على أربع) الدرجة أماما للاقعاء تكور . ٥. (جلوس على أربع) الدرجة أماما للوقوف الذراعان عاليا . ٦. (وقوف على أربع فتحا) الدرجة أماما للوقوف الذراعان عاليا .
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (١)		الوحدة رقم (٢)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تعليم مهارات الجمباز الفني)	<p><u>تابع الخطوات التعليمية للدرجة الأمامية</u></p> <p>٧. (وقوف الذراعان أماما) الدرجة أماما للوقوف الذراعان عاليا . ٨. (وقوف الذراعان عاليا) الدرجة أماما للوقوف الذراعان عاليا .</p> <p><u>الخطوات التعليمية للقفز فتحا</u></p> <p>١. أ (وقوف اليدين على ظهر الزميل . مواجه الجنب) الوثب عاليا لفتح القدمين جانبا . ب (جثو أفقي الجنب مواجه) .</p> <p>٢. أ (وقوف مواجه الجنب) مرجحة الذراعين أماما لوضع اليدين على ظهر الزميل فالوثب عاليا لفتح القدمين جانبا . ب (جثو أفقي الجنب مواجه) .</p> <p>٣. أ (وقوف مواجه الجنب) مرجحة الذراعان أماما لوضع اليدين على ظهر الزميل فالقفز فتحا للوقوف الظهر مواجه الجنب . ب (جثو أفقي الجنب مواجه) .</p> <p>٤. أ (وقوف مواجه الجنب) مرجحة الذراعان أماما لوضع اليدين على ظهر الزميل فالقفز فتحا للوقوف الظهر مواجه الجنب . ب (وقوف . ثنى الركبتين نصفا.اليدان على الركبتين.ميل) .</p> <p>٥. أ (وقوف مواجه الجنب) مرجحة الذراعان أماما لوضع اليدين على ظهر الزميل فالقفز فتحا للوقوف الظهر مواجه الجنب . ب (وقوف . اليدان على الركبتين . ميل)</p>
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٢)		الوحدة رقم (٣)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تعليم مهارات الجمباز الفني)	<u>الخطوات التعليمية للوقوف على اليدين</u> ١. (جلوس على أربع الظهر مواجه الحائط) انبطاح مائل عميق مواجه الحائط . ٢. (جلوس على أربع الظهر مواجه الحائط) وقوف على اليدين مواجه الحائط . ٣. (جلوس الجثو . الذراعان أماما) وضع اليدين على الأرض بجانب الركبتين للوقوف على اليدين . ٤. (جلوس على أربع) الوثب بالقدمين عاليا لمد الركبتين والوقوف على اليدين . ٥. (جلوس على أربع . مواجه الحائط . الرجل الحرة خلفا) مرجحة الرجل عاليا للمس الحائط بالعقب. ٦. (جلوس على أربع . مواجه الحائط . الرجل الحرة خلفا) رفع الرجل الحرة ومد الأخرى عاليا للوقوف على اليدين مع لمس العقبين للحائط .
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٢)		الوحدة رقم (٤)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي تعليم مهارات الجمباز الفني	تابع الخطوات التعليمية للوقوف على اليدين ٧. (وقوف استناد المشط أماما . الذراعان أماما . مواجهه الحائط) الوقوف على اليدين مع لمس العقبين للحائط . ٨. (وقوف استناد المشط أماما . الذراعان عاليا . مواجهه الحائط) الوقوف على اليدين مع لمس العقبين للحائط . ٩. أ (وقوف استناد المشط أماما . الذراعان عاليا . الجنب مواجهه) الوقوف على اليدين مع لمس خلف الساقين لذراع الزميل . ب (وقوف الوضع أماما . الذراع أماما . مواجهه الجنب) . <u>الخطوات التعليمية للقفز داخلا</u> ١. أ (وقوف مواجهه الجنب . اليدان على ظهر الزميل . ميل) الوثب عاليا لثنى الركبتين على الصدر . ب (جثو أفقي الجنب مواجهه) ٢. أ (وقوف مواجهه الجنب . اليدان على ظهر الزميل . ميل) الوثب عاليا لثنى الركبتين على الصدر ثم مد الركبتين والجذع مائلا أماما أسفل للرقود المائل العالى . ب (جثو أفقي الجنب مواجهه) ٣. أ (وقوف مواجهه للجنب) مرجحة الذراعين أماما لوضع اليدين على ظهر الزميل فالوثب عاليا لثنى الركبتين على الصدر . ب (جثو أفقي الجنب مواجهه) ٤. أ (وقوف مواجهه للجنب) مرجحة الذراعين أماما لوضع اليدين على ظهر الزميل فالقفز داخلا للوقوف الظهر مواجهه الجنب . ب (جثو أفقي الجنب مواجهه)
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٣)		الوحدة رقم (٥)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ١ : ١٧
٥ دقائق	الجزء الختامي	- أخذ الحضور والغياب - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٣)		الوحدة رقم (٦)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ١٨ : ٣٦
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٤)		الوحدة رقم (٧)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ٣٧ : ٥٤
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٤)		الوحدة رقم (٨)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ٥٥ : ٧١
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٥)		الوحدة رقم (٩)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ٧٢ : ٧٧
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٥)		الوحدة رقم (١٠)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ٧٨ : ٩٨
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٦)		الوحدة رقم (١١)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ٩٩ : ١١٨
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الأسبوع رقم (٦)		الوحدة رقم (١٢)
الزمن	الجزء	المحتوى
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تحفيظ عرض الجميز العام)	- من مجموعة العدد ١١٩ : ١٤٠
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس

الوحدة رقم (١٣)				الأسبوع رقم (٧)		
نسبة العمل الراحة :	الراحة البيئية	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	الجزء	الزمن
				- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء	الجزء التمهيدي	٥ دقائق
١ : ١	٢ق	٩	٢ق	- من مجموعة العدد ١ : ٣١	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجمباز العام)	٣٥ دقيقة
				- التهدئة - تغيير الملابس	الجزء الختامي	٥ دقائق

الأسبوع رقم (٧)							الوحدة رقم (١٤)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة							
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء											
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجمباز العام)	- من مجموعة العدد ١ : ٥٤	٣,٢٠ ق	٦	٣,٢٠ ق	١ : ١							
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس											

الأسبوع رقم (٨)						
الوحدة رقم (١٥)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجمباز العام)	- من مجموعة العدد ١ : ٨٦	٥٠,٣٠ ق	٣	٥٠,٣٠ ق	١ : ١
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الأسبوع رقم (٨)						
الوحدة رقم (١٦)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجمباز العام)	- من مجموعة العدد ١ : ١٠٧	٧ ق	٣	٧ ق	١ : ١
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الأسبوع رقم (٩)		الوحدة رقم (١٧)				
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت) عرض الجمباز (العام)	- عرض الجمباز العام المقترح كله	١٠ق	٢	٨ق	١ : ١
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الأسبوع رقم (٩)		الوحدة رقم (١٨)				
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت) عرض الجمباز (العام)	- عرض الجمباز العام المقترح كله	١٠ق	٢	٨ق	١ : ١
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الأسبوع رقم (١٠)						
الوحدة رقم (١٩)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الاداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الاحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجميز العام)	- عرض الجميز العام المقترح كله	١٠ق	٣	٤ق	١ : ٠,٥
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الأسبوع رقم (١٠)						
الوحدة رقم (٢٠)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الاداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الاحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجميز العام)	- عرض الجميز العام المقترح كله	١٠ق	٣	٤ق	١ : ٠,٥
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الوحدة رقم (٢١)				الأسبوع رقم (١١)		
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الاداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الاحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجميز العام)	- عرض الجميز العام المقترح كله	١٨ق	٣	٤ق	١ : ٠,٥
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الوحدة رقم (٢٢)				الأسبوع رقم (١١)		
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الاداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الاحماء				
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجميز العام)	- عرض الجميز العام المقترح كله	١٨ق	٣	٤ق	١ : ٠,٥
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس				

الأسبوع رقم (١٢)							الوحدة رقم (٢٣)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة البينية	نسبة العمل : الراحة							
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء											
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجمباز العام)	- عرض الجمباز العام المقترح كله	٨ق	٣	٤ق	١ : ٥ : ٥							
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس											

الأسبوع رقم (١٢)							الوحدة رقم (٢٤)						
الزمن	الجزء	المحتوى	زمن الأداء	التكرار	الراحة	نسبة العمل : الراحة							
٥ دقائق	الجزء التمهيدي	- أخذ الحضور و الغياب - الإحماء											
٣٥ دقيقة	الجزء الرئيسي (تثبيت عرض الجمباز العام)	- عرض الجمباز العام المقترح كله	٨ق	٣	٤ق	١ : ٥ : ٥							
٥ دقائق	الجزء الختامي	- التهدئة - تغيير الملابس											

مرفق (و)

الاختبارات البدنية

اختبار القوة العضلية (قوة القبضة اليمنى واليسرى)

- الغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة
- الأدوات: جهاز دينامومتر القبضة
- وصف الاختبار: يقبض اللاعب على دينامومتر اليد (اليمنى أو اليسرى) لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة مع ملاحظة عدم لمس اليد لأى جزء من الجسم أو شىء خارجى .
- طريقة التقييم: يعطى اللاعب ثلاث محاولات بفاصل ٣٠ ث وتأخذ أفضل محاولة

اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية
- الأدوات : أرض صلبة غير زلقة ، شريط قياس
- وصف الاختبار :
 - الوقوف فتحاً والقدمين باتساع الحوض واصابع القدمين خلف الخط مباشرة .
 - ثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفاً .
 - مد الركبتين للوثب لأبعد مسافة مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً .
- طريقة التقييم : تقاس المسافة من الخط لأقرب نقطة من العقب .
يسمح بمحاولة أقرب عند الخطأ وتؤخذ النتيجة الأفضل

اختبارات التحمل العضلى

- ١- (رقود القرفصاء) ثنى الجذع اماما
 - الغرض من الاختبار: عضلات البطن
 - الأدوات : مرتبه - ساعة ايقاف - زميل أو مساعد
 - وصف الاختبار : تشبيك اليدين خلف الرقبة - دقيقة واحدة - محاولة لمس الركبتين بالمرفقين .
 - التقييم : عدد المحاولات الصحيحة.
- ٢- (الانبطاح المائل) ثنى المرفقين
 - الغرض من الاختبار: منطقة الذراعين والكتفين
 - الأدوات : لا يوجد
 - وصف الاختبار : عدم التقوس - المختبر يضع كفين على الأرض ويلمس اللاعب بظهر يده - أكبر عدد مرات - عدم الراحة أثناء الاداء
 - التقييم : عدد المحاولات الصحيحة.
- ٣- (الانبطاح المائل) ثم الوقوف
 - الغرض من الاختبار: التحمل العضلى العام
 - الأدوات : أرض مستوية
 - وصف الاختبار : وقوف - جلوس على الأبع - انبطاح مائل - جلوس على أربع - وقوف .
 - التقييم : عدد المحاولات الصحيحة فى دقيقة واحدة.

٤/٩

اختبارات التحمل الدورى التنفسى (٥٥٥×٥) جرى مكوكى

- الغرض من الاختبار: التحمل الدورى التنفسى
- الأدوات : رايتان - ساعة إيقاف
- وصف الاختبار : الجرى من الراية للراية ٥مرات من البدء العالى .
- التقييم : الزمن.

اختبارا المرونة

- ١- وقوف فتحا لأقصى مدى والثبات
- الغرض من الاختبار: مرونة مفصل الحوض
- الأدوات : شريط قياس
- وصف الاختبار : فتح القدمين جانبا لأقصى مدى حركى ممكن - القياس رأسى وعمودى من زاوية الحوض .
- التقييم : المسافة - ثلاث محاولات - أفضل محاولة.
- ٢- (وقوف الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل لأقصى مدى و الثبات.
- الغرض من الاختبار: مرونة الجذع وخلف الفخذين
- الأدوات : مقعد سويدي أو صندوق مقسم - شريط قياس
- وصف الاختبار : (وقوف الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل لأقصى مدى حركى ممكن والثبات .
- التقييم : المسافة - محاولتان و أفضل محاولة.

اختبار التركيب الجسمى (سمك ثنايا الجلد)

- الغرض من الاختبار: الغرض النسبة المئوية للدهون بالجسم (سمك الدهن)
- الأدوات : جهاز سكين فولر
- وصف الاختبار : سمك ثنايا الجلد فى المناطق الثلاثة (الصدر - البطن -
الصدر - المنتصف القطرى للمسافة الطولية من الكتف من حمة الصدر.
- البطن : الثانية العمودية التى تبعد ٢,٥ سم من السرة .
- الفخذ : ثنية عمودية على الوجه الأمامى للفخذ عند منتصف المسافة من الركبة حتى مفصل الفخذ.
- التقييم : التسجيل للقراءة دون تأخير لتفادى زيادة الضغط الناتج من الجهاز .
- رجوع الجهاز لوضعة الابتدائى .
- تحسب متوسط أقرب قرائتين .
- تجمع الثلاث قياسات وتترجم للدرجة المعيارية من الجدول ١٨١-١٨٤ .

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث

الموضوع :- تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية

الباحث : حساتين عبد الهادى عبد الهادى حساتين

مشكلة البحث :

لما كان الجمباز الفنى كنوع من أنواع الجمباز هو المقرر دراسيا فى مراحل التعليم الأساسية وما يشتمل عليه من مهارات تشكل صعوبة كبيرة فى تعلمها واكتسابها، مع عدم توافر عوامل الأمن والسلامة بسبب قلة الإمكانيات، بالإضافة إلى قصور فى مستوى اللياقة البدنية للطلاب لكثير من العوامل البيئية والوراثية و كذلك الشعور بالخوف ، ما قد يؤدي إلى حدوث بعض الإصابات كما يشكل تعليم مهارات الجمباز الفنى صعوبة كبيرة على مدرسى التربية الرياضية نظراً لضيق وقت الحصة وقلة الامكانيات بالإضافة إلى ارتفاع ثمن الأجهزة ما قد يؤدي إلى الشعور بالملل وتفضيل الطلاب للألعاب الجماعية.

ولما كانت التنمية البدنية والصحية للطلاب واكتسابهم اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية الرياضية المدرسية حيث أشار كل من عدنان درويش جلون وآخرون (١٩٩٤م) و عفاف عبد الكريم (١٩٩٥م) ومحسن محمد حمص (١٩٩٧م) ، ما دعى الباحث إلى البحث عن تأثير أبسط أشكال عروض الجمباز العام وهو عرض تمرينات ومهارات حرة بدون استخدام أى أدوات أو أجهزة يتم تدريسه للطلاب كمقرر دراسى فى صورة برنامج تعليمى ومعرفة تأثيره على بعض مكونات اللياقة البدنية وهى المكونات المرتبطة بالصحة حيث أن الصحة الصحة من أهم أهداف الجمباز العام، ومن ثم يمكن تطبيقه فى المدارس.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية (التحمل الدورى التنفسى - التحمل العضلى - القدرة العضلية - القوة العضلية - القدرة العضلية - المرونة - التكوين الجسمى) لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية

تساؤلات البحث:

- ما مدى دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية؟
- ما مدى دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة؟
- ما مدى دلالة الفروق الإحصائية بين فروق القياسات لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة؟

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي

مجتمع البحث

١٦٠ تلميذ من إدارة أجا التعليمية بمحافظة الدقهلية

عينة البحث

٨٠ تلميذ من إدارة أجا التعليمية بمحافظة الدقهلية

أدوات جمع البيانات

- شريط قياس .
- دينامومتر القبضة.
- ميزان طبي .
- جهاز (سكين فولد) لقياس سمك الدهن.
- ساعة إيقاف.
- مقعد سويدي

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري - الوسيط
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن

النتائج

- ١- يؤثر البرنامج المقترح للجمباز العام فى المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث.
- ٣- وجود تباين بين نسب التحسن لمتغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية.

التوصيات

- ١- إمكانية استخدام الجمباز العام كفرع من فروع الجمباز كمقرر دراسى رسمى لطلاب المرحلة الإعدادية بدلا من مقرر الجمباز الفنى .
- ٢- ضرورة البحث فى إمكانية تطبيق الجمباز العام فى مراحل التعليم الأساسية المختلفة
- ٣- ضرورة أن تتضمن المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية مقورا للجمباز العام.
- ٤- ضرورة البحث فى تأثير الجمباز العام على جميع الجوانب النفسية والاجتماعية وغير ذلك لدى طلاب المدارس .

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث

تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت العينة على ٨٠ تلميذ من إدارة أجا التعليمية بمحافظة الدقهلية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للجمباز العام يؤثر فى المتغيرات البدنية قيد البحث ويوصى الباحث بضرورة أن تتضمن المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية مقررا للجمباز العام.



Faculty of Sports Education,
Curricula & Teaching
Methods in S . Ed dept

**The Effect of suggested program of general gymnastic on
some components of physical fitness Preparatory to stage
in Dakahlia Governorate**

Search Presented by

Hasaneen Abd Elhadi Abd Elhadi

Lecture in curriculum & teaching Methods in S. Ed .Dept
Faculty of Sports Education
Mansoura University

A research presented among the requirements Obtain MA. D
in Sports Education

Supervised by

Prof-Dr: Mahrous Mohamed Kandeil.
Prof of gymnastics and athletic exercise
Vice Dean for high studies and researches
Faculty of sports education
Mansoura University

Prof-Dr: Mohamed Mersal Arbab
Assist. Prof of Curriculum &
Teaching Methods in S . Ed dept
Faculty of sports education
Mansoura University

SUMMARY

The issue : The effect of suggested program of general gymnastic on some components of physical fitness Preparatory to stage in Dakahlia Governorate

The researcher : Hasaneen Abd Elhadi Abd Elhadi

The Research problem :

When technical gymnastic one kind of a lot kinds of gymnastics is a subject in primary Education stages and what it includes from skills which form a great difficulty in learning it , without safe and safety because of the abilities physical fitness level because of genetic and environmental factors, fear feelings too. All of these lead to some injuries on the other hand , technical gymnastic skills teaching is considered a great difficulty on the shoulders of physical education teachers because of short time of the class, disabilities , and the expensive of instruments All of these lead to annoying falling and lead students to wards the group games.

When physical healthy development of students and let them gain physical fitness is the most important aim of school physical Education that "Adnan Darwish Galoon" and other (1994) " Afaf abdel – Karim (1995) and "Mohsen Mohamud Homoz" (1997). All of these lead the researcher searched for the effect of the simplest form in general gymnastic of the simplest form in general gymnastic shows that show free skills and drills or practice without using any tools or instrument

which used in students teaching as a course in a form of education program and know its effect on some physical fitness components which relate to healthy that is health one of the most important general gymnastic aims , so we can apply it in schools.

The research aim:

This research aims to recongnize on the effect of suggested program about general gymnastic some components of physical fitness (muscles strength – muscle endurance muscle ability breathing endurance flecibility body form) to the preparatory stage in Dakahlia prorince.

The research questionnaire:

- - Whats the indication of statistics differences between previous measure and after measure under searching at the experimental group?
- Whats the indication of statistics differences between previous measure and after measure of physical fitness component under searching at the control group?
- Whats the indication of statistics differences amonge measures physical fitness component under serching at both of experimental and control group?

The research proceedings:

- **The research method :** experimental method

- **The research society:** 140 student from Aga Educational administration , Dakahlia province

- **Sample:** 80 students from "Age Educational administration Dakahlia province

Data tools:

Measure tape

Fist

Medical scale

Skin fold instrument to measure the fat

Stop watch

Statistical treatments:

- Arithmetic Mean.
- Standard Duration.
- Median.
- Coefficient of Skew ness.
- Pearson's Correlation Coefficient.
- T. Test.
- Improvement Rate.

The results:

- 1- the suggested programs about general gymnastic affect on physical changes under searching.
- 2- The superiority of experiment al group better than control group in changes under searching

- 3- There is a differences between averdge of improvement for the searching changes in experinebtal group.

The recommendations:

- 1- the ability to use the general gymnastic as a branch from gymnastic branches as a formal course to preparatory stage students instead of technical gymnastic course.
- 2- The necessary of including the courses at faculty of physical education students on a general gymnastic course
- 3- The necessary of including the courses at faculty of physical education students on a general gymnastic course.
- 4- The necessary if research for the effect of general gymnastic on all psychological and sociable sides of students in schools and other.

ABSTRACT

The effect of suggested program about general gymnastic on some components of physical fitness Preparatory to stage in Dakahlia Governorate .

this search aims to recognize on the effect of suggested program about general gymnastic on some component of physical fitness The researcher uses the experimental method the sample includes 80 students from "Age Educational administration Dakahlia province .

The most important results show that the suggested general gymnastic program affect on the physical variables under searching the researcher recommends to the necessary of including the curriculum at faculty any of including the curriculum at faculty of physical education a general gymnastic course.