

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جهاز 1)

الفرقة : الثالثة (جهاز العقلة)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) بداية المرجحة	عدد 2 مرجحة
	0.25	(2) ارتفاع المرجحة الأمامية	
	0.25	(3) ارتفاع المرجحة الخلفية	
	0.25	(4) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) المرجحة أماماً مع مد الجسم كاملة	طلوع الكب
	0.5	(2) ثني مفصل الفخذ مع لمش المشط للبار	
	0.5	(3) الشد بالذراعين للارتكاز علي البار	
	0.5	(4) استقامة الجسم	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) مرجحة الرجلين خلفاً للارتكاز نصف باليسري	دائرة مقعدة خلفية
	0.25	(2) الدفع باليد اليمنى مع الارتكاز علي اليسري	
	0.25	(3) عمل دائرة المقعدة	
	0.25	(4) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) مرجحة الرجلين خلفاً مع ثني الركبتين	نهاية فولت
	0.5	(2) الدفع باليد اليمنى مع الارتكاز علي اليسري	
	0.5	(3) اللف ربع لفة	
	0.5	(4) الهبوط بجانب العقلة والجسم مقاطع للبار	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة لامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الثالثة (جهاز طولة القفز)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) الجري علي مشط القدم	الاقتراب
	0.25	(2) بندولية حركة الذراعين	
	0.25	(3) تزايد السرعة	
	0.25	(4) الركبتين للأمام	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) مد الرجل في خطوة الارتقاء	الارتقاء
	0.25	(2) النزول علي الثلث الأمامي من السلم	
	0.25	(3) الارتكاز السريع بالقدمين	
	0.25	(4) استقامة الجسم مع مرحة الذراعين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) ارتفاع الطيران	الطيران الأول
	0.5	(2) استقامة الجسم	
	0.5	(3) مرحة الرجلين خلفاً عالياً	
	1.5	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.3	(1) دفع اليدين من الكتفين	دفع اليدين والطيران الثاني
	0.3	(2) سرعة دفع اليدين	
	0.3	(3) ارتفاع الطيران الثاني	
	0.3	(4) الانقلاب الكامل للجسم	
	0.3	(5) استقامة الجسم	
	1.5	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) الهبوط علي الرجلين معاً	الهبوط
	0.25	(2) الرجلين باتساع الحوض	
	0.25	(3) ثني الركبتين نصفاً والصدر أماماً	
	0.25	(4) الثبات في الهبوط	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الثالثة (جهاز المتوازيين)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عنصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) الارتقاء والدخول علي العضدين	الطلوع طائرة
	0.25	(2) الجسم علي كامل امتداده خلفاً	
	0.25	(3) المرجحة اماماً حتي مستوي البارين	
	0.25	(4) دفع اليدين للوصول لوضع الطائرة الجسم اماماً	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) المرجحة الخلفية للوصول لوضع الإنبطاح المائل العميق	الوقوف علي الكتفين
	0.5	(2) ثني الذراعين للوقوف علي الكتفين	
	0.5	(3) مد مفصل الفخذ مع استقامة الجسم	
	0.5	(4) الثبات في وضع الوقوف علي الكتفين	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ميل الجسم اماماً	الدحرجة فتح
	0.25	(2) ثني مفصل الحوض مع فتح الرجلين	
	0.25	(3) الدحرجة الأمامية علي البارين	
	0.25	(4) الثبات فتح علي البارين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) المرجحة الخلفية مع ثني الركبتين	نهاية فولت جانبي
	0.5	(2) دفع اليد اليمنى مع ميل الجسم جانباً	
	0.5	(3) اللف نصف لفة جهة اليسار	
	0.5	(4) الهبوط بجانب المتوازي والثبات	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الثالثة (جهاز الحلق)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.5	(1) التعلق علي الحلق والكفين للخارج	تعلق رأس دبوس
	0.5	(2) ثني مفصل الفخذ مع استقامة الرجلين	
	0.5	(3) مد مفصل الفخذ للانقلاب رأس دبوس	
	0.5	(4) الثبات في وضع الرأس دبوس (2ث)	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) بداية المرجحة	عدد 2 مرجحة
	0.5	(2) ارتفاع المرجحة الأمامية	
	0.5	(3) ارتفاع المرجحة الخلفية	
	0.5	(4) استقامة الجسم	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) المرجحة الأمامية مع شد الذراعين للخلف	النهاية فتح الرجلين
	0.5	(2) فتح الرجلين مع الدوران خلفاً	
	0.5	(3) الطيران مع ضم الرجلين	
	0.5	(4) الهبوط علي القدمين	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)
الفرقة : الثالثة (جهاز التمرينات الأرضية)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدرة	عنصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) الدخول علي الأرض (الحجلة)	الشقلبة الأمامية علي اليدين
	0.25	(2) دفع اليدين	
	0.25	(3) الطيران	
	0.25	(4) الهبوط علي القدمين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.3	(1) الدخول علي الأرض ومرجحة الرجلين جانباً	الشقلبة الجانبية علي اليدين
	0.3	(2) وضع اليدين علي الأرض علي خط مستقيم	
	0.3	(3) فتح الرجلين 130° - 180°	
	0.3	(4) دفع اليد الأولى مع نزول الرجل الأولي	
	0.3	(5) دفع اليد الثانية مع نزول الرجل علي الأرض	
	1.5	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.3	(1) الارتقاء من الأرض	الدورة الهوائية الأمامية المكورة
	0.3	(2) التكور	
	0.3	(3) ارتفاع الطيران	
	0.3	(4) مد الجسم قبل الهبوط	
	0.3	(5) الهبوط علي القدمين	
	1.5	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) الجلوس بالمقعدة علي الأرض	الدحرجة الخلفية للقوف علي اليدين
	0.25	(2) وضع الكفين بجانب الإذنين مع ثني مفصل الفخذ	
	0.25	(3) مد مفصل الفخذ مع مد الذراعين للقوف علي اليدين	
	0.25	(4) نزول الرجلين مفرودين علي الأرض للقوف	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) وقوف الوضع أماماً الذراعين عالياً	الوقوف



مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدرة	عنصر التقييم	المهارة
	0.25	(2) نزول الكفين علي الأرض مع مرجحة الرجل	علي اليدين والثبات (2ث)
	0.25	(3) دفع قدم الارتقاء للوصول لوضع الوقوف علي اليدين	
	0.25	(4) استقامة الجسم والثبات (2ث)	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الرابعة (جهاز العقلة)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) بداية المرجحة	عدد 3 مرجات
	0.25	(2) ارتفاع المرجحة الأمامية	
	0.25	(3) ارتفاع المرجحة الخلفية	
	0.25	(4) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) مد الجسم أماماً	طلوع الكب
	0.25	(2) ثني مفصلي الفخذين مع استقامة الرجلين	
	0.25	(3) رجوع المرجحة مع الشد بالذراعين مفرودة	
	0.25	(4) الارتكاز علي البار	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) المرجحة الخلفية للوقوف علي اليدين	دائرة أمامية كبري (جراند سيركل)
	0.25	(2) نزول المرجحة	
	0.25	(3) المرجحة اسفل البار	
	0.25	(4) صعود المرجحة	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) مرجحة الرجلين خلفاً مع ثني الركبتين	نهاية التلويح المكور
	0.25	(2) الدفع باليد اليمنى مع الارتكاز علي اليسرى	
	0.25	(3) اللف ربع لفة	
	0.25	(4) الهبوط بجانب العقلة	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	



مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الرابعة (جهاز حصان الحلق)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عنصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) استقامة الذراعين	الارتكاز
	0.25	(2) استقامة الحوض	
	0.25	(3) دوران علي الظهر	
	0.25	(4) القبضة في الثلث الأمامي	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ارتفاع مرجحة الرجل	مرجحة الرجلين جانبا
	0.25	(2) ارتفاع الحوض	
	0.25	(3) بندولية المرجحة	
	0.25	(4) استقامة الرجلين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الرابعة (جهاز الحلق)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدرة	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) بداية المرجحة	عدد 2 مرجحة
	0.25	(2) ارتفاع المرجحة الأمامية	
	0.25	(3) ارتفاع المرجحة الخلفية	
	0.25	(4) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ارتفاع المرجحة الخلفية	طلوع المرجحة الخلفية للارتكاز (سوينج ستيم)
	0.25	(2) الشد بالذراعين مفردتين	
	0.25	(3) استقامة الجسم	
	0.25	(4) الثبات في الارتكاز	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ثني الكوعين ورفع الظهر عالياً	الوقوف علي الكتفين
	0.25	(2) الوقوف علي الكتفين مع ثني مفصل الفخذ	
	0.25	(3) مد مفصل الفخذ مع فرد الركبتين	
	0.25	(4) الثبات	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) مد الذراعين تدريجياً	نزول رأس دبوس
	0.5	(2) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) المرجحة الأمامية مع ضغط الذراعين للخلف	النهاية المستقيمة
	0.25	(2) الطيران مع استقامة الجسم	
	0.25	(3) الدوران	
	0.25	(4) الهبوط	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الرابعة (جهاز المتوازيين)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) الارتقاء والدخول علي العضدين والجسم علي كامل استقامته خلفاً	الطلوع طائرة
	0.25	(2) المرجحة أماماً ثم دفع اليدين للوصول لوضع الارتكاز الجسم أماماً	
	0.50	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) المرجحة الخلفية مع فرد الذراعين	مرجحة وقوف علي اليدين
	0.25	(2) الوصول من المرجحة الخلفية لوضع الوقوف علي اليدين	
	0.25	(3) استقامة الجسم	
	0.25	(4) الثبات في الوضع	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ثني الذراعين ببطء للوقوف علي الكتف	الوقوف علي الكتفين
	0.25	(2) الكوعين والقبضة للخارج	
	0.25	(3) استقامة الجسم	
	0.25	(4) الثبات في الوضع	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ثني مفصل الحوض مع ميل الجسم أماماً	الدرجة الأمامية للنزول أسفل البارين
	0.25	(2) الدرجة أماماً مع النزول أسفل البارين	
	0.50	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) مد الجسم أماماً	طلوع الكب
	0.25	(2) ثني مفصل الفخذين مع استقامة الرجلين	
	0.25	(3) رجوع المرجحة مع الشد بالذراعين مفرودة	
	0.25	(4) الارتكاز علي البارين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	



مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدرة	عنصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) المرحة الخلفية للوصول لوضع الوقوف علي اليدين	النهاية فولت مستقيم
	0.25	(2) دفع البار باليد اليمني مع استقامة الجسم	
	0.25	(3) ميل الجسم جهة البار مع اللف نصف لفة	
	0.25	(4) الهبوط بجانب المتوازي والثبات	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جماز 1)

الفرقة : الرابعة (جهاز التمرينات الأرضية)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.1	(1) الدخول علي الأرض (الحجلة)	الشقلبة الأمامية علي اليدين
	0.1	(2) دفع اليدين	
	0.1	(3) الطيران	
	0.1	(4) الهبوط علي القدمين	
	0.1	(5) الارتقاء (تمبو)	
	0.5	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) الارتقاء والتكور	الدورة الهوائية الأمامية المكورة
	0.25	(2) ارتفاع الطيران	
	0.25	(3) مد الجسم قبل الهبوط	
	0.25	(4) الهبوط علي القدمين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.3	(1) الارتقاء من الأرض	الدورة الهوائية الخلفية المكورة
	0.3	(2) التكور والدوران	
	0.3	(3) ارتفاع الطيران	
	0.3	(4) مد الجسم قبل الهبوط	
	0.3	(5) الهبوط علي القدمين	
	1.5	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.3	(1) دفع القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين عالياً خلفاً	الشقلبة الخلفية علي اليدين
	0.3	(2) الطيران مع استقامة الجسم	
	0.3	(3) الهبوط علي اليدين مفردتين	
	0.3	(4) دفع اليدين للأرض	
	0.3	(5) الهبوط علي الأرض والجسم مفرد	
	1.5	الدرجة الكلية للمهارة	
	0.2	(1) الارتكاز علي اليدين مفردتين (زاوية فتح)	زاوية



مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عنصر التقييم	المهارة
	0.2	(2) رفع الظهر لأعلي مع فتح الرجلين جانباً	برمي بالنس
	0.1	(3) الثبات في الوقوف علي اليدين (2ث)	
	0.5	الدرجة الكلية للمهارة =	

بطاقة الملاحظة لامتحان العملي

المقرر : تدريب رياضة التخصص (جمباز 1)

الفرقة : الرابعة (جهاز طاولة القفز)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدرة	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) الجري علي مشط القدم	الاقتراب
	0.25	(2) بندولية حركة الذراعين	
	0.25	(3) تزايد السرعة	
	0.25	(4) الركبتين للأمام	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) مد الرجلين أماماً في خطوة الارتقاء	الارتقاء
	0.25	(2) النزول علي الثلث الأمامي من السلم	
	0.25	(3) الدفع السريع بالقدمين	
	0.25	(4) استقامة الجسم مع مرحة الذراعين	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) ارتفاع الطيران	الطيران الأول
	0.25	(2) استقامة الجسم	
	0.25	(3) مرحة الرجلين خلفاً عالياً	
	0.25	(4) الهبوط علي اليدين في وضع البالنس	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) دفع اليدين من الكتفين	دفع اليدين والطيران الثاني
	0.25	(2) ارتفاع الطيران الثاني	
	0.25	(3) الانقلاب الكامل للجسم	
	0.25	(4) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) الهبوط علي الرجلين معاً	الهبوط
	0.25	(2) الرجلين باتساع الحوض	
	0.25	(3) ثني الركبتين نصفاً والصدر أماماً	
	0.25	(4) الثبات في الهبوط	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	



مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات