

## توزيع الدرجة على اجزاء المهارة

المقرر : تدريب رياضة التخصص (2،1) جمباز  
الفرقة : الثالثة و الرابعة ( جهاز العقلة )

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) بداية المرجحة	المرجحات 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 لمس 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 بلنس	مهارة قريبة من البار
	0.25	(2) دفع اليدين للبار لدوران الكتف خلفاً	
	0.25	(3) عمل دائرة المقعدة	
	0.25	(4) استقامة الجسم	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) مرجحة الرجلين خلفاً مع ثني الركبتين	النهائية
	0.5	(2) الدفع باليد اليمنى مع الارتكاز علي اليسرى	
	0.5	(3) اللف ربع لفة	
	0.5	(4) الهبوط بجانب العقلة والجسم مقاطع للبار	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	6	الدرجة الاجمالية =	

## توزيع الدرجة على اجزاء المهارة

المقرر : تدريب رياضة التخصص (2،1) جمباز  
الفرقة : الثالثة والرابعة ( جهاز طاولة القفز )

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عنصر 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 =	
	6	الدرجة الاجمالية =	

## توزيع الدرجة على اجزاء المهارة

المقرر : تدريب رياضة التخصص (1،2) جمباز  
الفرقة : الثالثة والرابعة ( جهاز المتوازيين)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) وضع الجسم	المرجحة من الارتكاز على العضدين
	0.25	(2) الجسم علي كامل امتداده	
	0.25	(3) المرجحة اماماً وخلفاً حتي مستوي البارين	
	0.25	(4) وضع النهاية	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) المرجحة الخلفية	مهارة ثبات من المرجحة
	0.5	(2) الخول على قاعدة الارتكاز	
	0.5	(3) استقامة الجسم	
	0.5	(4) الثبات	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.25	(1) الانسيابية	حركة الدرج على البار
	0.25	(2) سرعة الدرجة	
	0.25	(3) استقامة الرجلين	
	0.25	(4) الثبات	
	1	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) المرجحة الخلفية	النهاية الحركية
	0.5	(2) دفع اليد اليميني مع ميل الجسم جانباً	
	0.5	(3) اللف نصف لفة جهة اليسار	
	0.5	(4) الهبوط والثبات	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	

### توزيع الدرجة على اجزاء المهارة

المقرر : تدريب رياضة التخصص (2،1) جمباز  
الفرقة : الثالثة و الرابعة ( جهاز الحلق)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عناصر التقييم	المهارة
	0.5	(1) وضع البداية	حركات الثبات عدد 1 مهارة
	0.5	(2) رفع الجسم	
	0.5	(3) استقامة الجسم	
	0.5	(4) الثبات في الوضع النهائي (2ث)	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	
	0.5	(1) بداية المرجحة	مهارات 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) وضع الانطلاق	النهائية الحركية
	0.5	(2) ارتفاع النهائية	
	0.5	(3) استقامة الجسم	
	0.5	(4) الهبوط علي القدمين	
	2	الدرجة الكلية للمهارة =	

## توزيع الدرجة على اجزاء المهارة

المقرر : تدريب رياضة التخصص (2،1) جمباز  
الفرقة : الثالثة والرابعة ( جهاز التمرينات الأرضية)

الدرجة المستحقة	الدرجة المقدره	عصر التقييم	المهارة
	0.25	(1) الدخول علي الأرض (الحجلة)	الشقلبات عدد 2 شقلبة مختلفة
	0.25	(2) دفع اليدين	
	0.25	(3) الطيران	
	0.25	(4) الهبوط علي القدمين	
الدرجة الكلية لكل مهارة 1 = 2 درجة			
	0.3	(1) الارتقاء من الأرض	حركات أكروباتية عدد 2 مهارة مختلفة
	0.3	(2) التكور	
	0.3	(3) ارتفاع الطيران	
	0.3	(4) مد الجسم قبل الهبوط	
	0.3	(5) الهبوط علي القدمين	
الدرجة الكلية لكل مهارة 1.5 = 3 درجة			
	0.25	وضع الاستعداد	حركات غير أكروباتية الثبات 2ث
	0.25	قاعدة الارتكاز	
	0.25	استقامة الجسم	
	0.25	الثبات 2ث	
الدرجة الكلية للمهارة			
	1		