

لإعادة نحرش

يوم الخميس

26 . 01 . 2017

قاعة رقم 17

الساعة : 13h

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الإدارة والتسيير الرياضي

جذع مشترك سنة أولى

إمتحان السداسي الأول في مقياس الجباز

مستوى عبد المالك

تاريخ : 2017.01.10

المدة : ساعة ونصف

أجب باختصار على الاسئلة التالية :

1- ماهي أقدم حضارة عرفت رياضة الجباز

..... الحضارة المصرية

2- أذكر أجهزة الجباز الفني الخاصة بالنساء

..... حجابات الفخذ - الحشوات - مختلف الارتقاع - عارضة التوازن -

..... الحركات الأرضية

3- أذكر أجهزة الجباز الفني الخاصة بالرجال

..... حجابات الخلق - الحلق - حجابات الفخذ - الحشوات -

..... الحركات الأرضية

4- أذكر أنواع البطولات الخاصة برياضة الجباز

..... 1. البطولة للأشخاص ذوي الإعاقة 2. بطولة الفردية العام

..... 3. بطولة الفرق 4. بطولة جندي الأربعة

5- أذكر أنواع الجباز الثلاثة للتقسيم الأول لرياضة الجباز

..... حجابات الأجنحة - حجابات المواضع - حجابات الأربعة

6- ما معنى كلمة جيمنوز في اللغة اليونانية القديمة

..... الفنت الخارجي أو تدريب عارياً

7- ماهي عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعب الجباز. أذكر ثلاث عناصر فقط

..... 1. السرعة 2. التوازن 3. الرشاقة 4. القوة العضلية 5. السرعة

8- ماهي خصائص التنفس في حركات الجباز

..... 1. الشهيق 2. الحلق 3. الزفير

9- أذكر ثلاث مهارات أساسية في رياضة الجباز

..... 1. حركات الجباز 2. الوقوف على اليدين 3. المشققة

..... على اليد اليمنى الجانبية - المشققة على الرأس