

## ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء الذين ساهموا فى تحكيم

الاستبانة وتقييم أختبارات الأداء

م	الاسم	الدرجة الوظيفية ومكان العمل
1	د.حسن محمد أحمد عثمان	أ.ك/ عميد كلية التربية الرياضية
2	د.صلاح حمادة	أ.ك/بكلية التربية الرياضية
3	د.مبارك محمد آدم	أ.ك/ ورئيس قسم التدريب وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية
4	د.اسماعيل على اسماعيل	أ.م/ورئيس قسم العاب الفردية- كلية التربية الرياضية
5	د.أحمد آدم أحمد	أ.م/ورئيس قسم العاب الجماعية- كلية التربية الرياضية
6	أ.شرف الدين ابراهيم الداروتي	أ.م/ورئيس قسم العاب العلوم الصحية والطبية - كلية التربية الرياضية
7	د.عفاف على الطيب	أ.م/ورئيس شعبة - كلية التربية الرياضية
8	أ.صلاح جابر فيرين	محاضر/ورئيس شعبة السباحة- كلية التربية الرياضية
9	أ.حاکم يوسف الضوء	محاضر/ورئيس شعبة التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية



## ملحق رقم (2)

يوضح استبانة القياسات الجسمية المقترحة لعينة البحث

القياسات الجسمية			
سمك ثنايا الجلد جهاز اسكندر فلد كلابير	المحيطات بالسهم	الأعراض بالسهم	الأطوال بالسهم
1.الثلاثة رؤوس العضدية	1.محيط الوسط	1.عرض الكتفين	1.طول الجسم
2.أسفل اللوح	2.محيط البطن	2.عرض الحوض	2.طول الذراع
3.أعلى الحوض	3.محيط الحوض	3.عرض الفخذ	3.طول العضد
4.البطن	4.محيط الفخذ		4.طول الساعد
5.الفخذ	5.محيط الركبة		5.طول الرجل
6.الساق	6.محيط الساق		6.طول الفخذ
			7.طول الساق

ضع علامة (x) في العبارة الخاطئة

هل لديك رأى آخر

الإقتراح

## ملحق رقم (4)

### استبانة تقييم الأداء المهاري

لمهارتي الشقلبة على الذراعين بالارتقاء الفردي والشقلبة على الرأس من الناحية الفنية

أولاً : مهارة الشقلبة على الذراعين بالارتقاء الفردي :

(1) الإقتراب :

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
تحريكه للجانبين	سقوط الرأس لأسفل	مستقيم	1. وضع الرأس
بجانِب الجسم	للجانِبين	للأمام والخلف	2. مرجحة الذراعين
مستقيمة	منفرجة	حاده	3. ميلان الجذ بزاوية
متزده	للخارج	للأمام	4. خطوات الجري
ببطء	متوسطه	بسرعة تزايدية	5. درجة سرعة الإقتراب

(2) الإرتقاء :

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
لأعلى	لأسفل	للأمام	1. مستوى النظر
لأسفل	لأعلى	للخلف	2. مرجحة الذراعين
مستقيمة	منفرجة	حاده	3. ميلان الجذع بزاوية
بالكعب	بالأمشاط	بكامله	4. وضع القدم عند الأرتقاء

(3) الطيران الأول :

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
منخفض	كتوسط	عالي	1. إرتفاع الجسم
منحنى	مائل	مفروده	2. شكل الجسم
أسفل	جانِباً	عالياً	3. وضع الذراعين

(4) الإرتكاز :

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
بأطراف الأصابع	بالأصابع	كاملاً	1. الأستناد بالكتفين
للأمام	للخلف	لأسفل	2. وضع الرأس مع الذراعين
منحنى	مائل	مفروده	3. وضع الجذع
ثنى مائل	ثنى منخفض	مفروده	4. وضع الرجلين

ضع علامة (x) أمام العبارة الخاطئة

هل لديك رأى آخر :

الإقتراح :

تابع // أولاً: مهارة الشقلبة على الذراعين بالارتقاء الفردي:  
(5) الدفع:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
ثني حاملاً	ثني نصفاً	مفردتين	1. شكل بالذراعين عند الدفع
للجانِب	للأمام	لأعلى	2. حركة الدفع بالذراعين

(6) الطيران الثاني:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
لأسفل	للأمام	خلفاً	1. وضع الرأس مع الذراعين
لأسفل	للأمام	خلفاً	2. وضع الذراعين مائلاً
لأسفل	للأمام	خلفاً	3. وضع الجذع مائلاً
ثني كاملاً	ثني نصفاً	مفردتين	4. وضع الرجلين
منحني	متوسط	عالي	5. ارتفاع الجسم

(7) الهبوط:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
لأسفل	للخلف	للأمام	1. وضع الرأس
جانِباً	أماماً	عالياً	2. وضع اليدين
منحني	مائلاً	مفرد	3. وضع الجذع
كاملاً	نصفاً	خفيف	4. ثني الركبتين عند الهبوط ثني
وقوع	المكعبين	الأمشاط	5. الهبوط بالقدمين معاً عالي

ضع علامة (x) أمام العبارة الخاطئة  
هل لديك رأى آخر:

الإقتراح:

ثانياً: مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز:  
(1) الإقتراب:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
تحريكه للجانبين	سقوط الرأس لأسفل	مستقيم	1. وضع الرأس
بجانب الجسم	للجانبيين	للأمام والخلف	2. مرجحة الذراعين
مستقيمة	منفرجة	حاده	3. ميلان الجذ بزواوية
متردده	للخارج	للأمام	4. خطوات الجري
ببطء	متوسطه	بسرعة تزايدية	5. درجة سرعة الإقتراب

(2) الإرتقاء:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
لأعلى	لأسفل	للأمام	1. مستوى النظر
لأسفل	لأعلى	للخلف	2. مرجحة الذراعين
مستقيمة	منفرجة	حاده	3. ميلان الجذع بزواوية
بالكعب	بالأمشاط	بكامله	4. وضع القدم عند الأرتقاء

(3) الطيران الأول:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
منخفض	كتوسط	عالي	1. إرتفاع الجسم
منحني	مائل	مفروود	2. شكل الجسم
أسفل	جانباً	عالياً	3. وضع الذراعين

(4) الإرتكاز:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
بالساعديم	بالأصابع	بالكفين	1. الأستناد باليدين
بمنتصف الرأس	مقدمة الجبهة	عند منبت الشعر	2. الأرتكاز بالجبهة
في خط مستقيم	قاعدة الذراعين	مثلث متساوي الأضلاع	3. وضع الكتفين والجبهة يكونان
منفرجة	قائمة	حاده	4. وضع الجذع والرجلين يكونان زاوية

ضع علامة (x) أمام العبارة الخاطئة  
هل لديك رأى آخر:

الإقتراح:

تابع // ثانياً: مهارة الشقلبة على الرأس على حضان القفز:

(5) الدفع:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
للجانب	للأمام	للأعلى	1. الدفع بالذراعين من أسفل
كاملاً	ثنى خفيف	مفردتين	2. شكل الذراعين عند الدفع
مائلاً للأمام	عمودي	مائلاً للخلف	3. وضع الحوض عند الدفع مع الرجلين
كاملاً	ثنى نصفاً	مفردة	4. مرجحة الرجلين

(6) الطيران الثاني:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
للأمام	للأعلى	للأسفل	1. وضع الرأس بين الذراعين
للأمام	للأعلى	خلفاً	2. وضع الذراعين مائلاً
للأمام	للأعلى	خلفاً	3. شكل الجذع مائلاً
ثنى كاملاً	ثنى نصفاً	مفردتين	4. شكل الرجلين

(7) الهبوط:

التقييم			النواحي الفنية
ضعيف	جيد	جيد جداً	
للأسفل	للخلف	للأمام	1. وضع الرأس
جانباً	أماماً	عالياً	2. وضع اليدين
منحنى	مائلاً	مفرد	3. وضع الجذع
كاملاً	نصفاً	خفيف	4. ثني الركبتين عند الهبوط ثني
وقوع	الكعبين	الأمشاط	5. الهبوط بالقدمين معاً عالي

يسجل درجات تقييم الأداء المهارى فى استمارة التسجيل مرفق رقم (3)

ضع علامة (x) أمام العبارة الخاطئة

هل لديك رأى آخر:

الإقتراح:

ملحق رقم (5)

يوضح درجات اختبارات عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

م	القوة العضلية		القدرة الحركية		الجلد العضلي (مرة)	المرونة		التوازن (ثانية)	التوافق (ثانية)	الرشاقة (ثانية)	السرعة (ثانية)
	البطن (مرة)	الذراعين (مرة)	الجزء العلوي (متر)	الجزء السفلي (متر)		الكتفين (سم)	الجزع (سم)				
1	28.0	10	1.49	5.54	10	70	60	17.0	11	17.00	9.18
2	26.0	45	1.47	2.64	14	65	39	5.0	8	16.26	1.37
3	30.0	60	1.49	5.13	20	60	18	4.0	5	16.33	10.69
4	30.0	70	1.46	5.14	17	67	41	4.0	1	16.44	13.28
5	30.0	70	1.70	1.14	17	73	51	2.5	7	17.50	10.59
6	20.0	60	1.60	5.67	5	53	38	3.5	20	11.19	10.88
7	30.0	30	1.40	5.14	20	50	50	4.0	7	16.24	10.19
8	30.0	50	1.45	2.65	13	63	40	4.0	5	15.12	11.05
9	20.0	50	1.30	5.12	11	52	48	4.0	2	16.86	10.19
10	17.0	45	1.65	8.80	6	65	48	5.0	26	15.49	10.50
11	18.0	52	1.60	4.60	20	68	45	3.0	23	16.70	11.00
12	25.0	55	1.25	7.90	40	78	47	4.0	1	16.25	12.07
13	20.0	83	1.70	6.70	13	77	45	4.0	12	15.36	9.53
14	26.0	52	1.60	1.50	18	65	48	4.0	15	15.25	10.00
15	20.0	20	1.65	6.90	32	62	38	4.0	15	15.15	9.75
16	70.0	25	1.60	4.00	45	78	58	4.0	3	7.45	10.57
17	62.0	50	1.70	5.44	8	60	30	2.0	22	15.45	10.03
18	71.0	73	1.60	7.80	15	71	50	5.0	23	14.10	9.53
19	71.0	88	1.90	5.15	16	71	55	4.0	2	15.85	8.85
20	58.0	60	1.15	3.39	11	62	64	2.0	3	10.22	12.75



تابع // ملحق رقم (5)

يوضح درجات اختبارات عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

م	القوة العضلية		القدرة الحركية		الجلد العضلي (مرة)	التوازن (ثانية)	التوافق (ثانية)	الرشاقة (ثانية)	السرعة (ثانية)
	البطن (مرة)	الذراعين (مرة)	الجزء العلوي (متر)	الجزء السفلي (متر)					
21	22.0	56	1.40	5.20	11	3.5	2	8.00	10.75
22	20.0	45	1.25	5.20	15	3.5	4	15.90	33.20
23	30.0	48	1.15	8.50	20	4.5	25	14.84	11.89
24	17.0	24	1.20	6.90	1	3.0	6	15.47	12.10
25	33.0	70	1.9	8.85	25	3.5	32	13.13	8.95
26	5.4	50	1.32	5.15	69	2.0	2	14.83	10.90
27	3.5	30	1.4	8.50	15	4.0	28	15.20	10.15
28	3.5	25	1.3	6.00	10	5.0	25	14.80	11.97
29	20.0	30	1.37	7.60	3	3.0	19	20.20	12.00
30	12.0	69	0.98	3.90	15	3.5	8	17.71	19.90
31	7.0	40	1.15	3.60	10	2.0	14	16.12	11.20
32	25.0	40	1.10	5.20	11	3.0	8	11.13	11.17
33	26.0	45	1.47	2.64	14	5.0	8	16.26	1.37
34	30.0	60	1.49	5.13	20	4.0	5	16.33	10.69
35	30.0	70	1.70	1.14	17	2.5	7	17.50	10.59
36	20.0	60	1.60	5.67	5	3.5	20	11.19	10.88
37	30.0	50	1.45	2.65	13	4.0	5	15.12	11.05
38	20.0	50	1.30	5.12	11	4.0	2	16.86	10.19
39	18.0	52	1.60	4.60	20	3.0	23	16.70	11.00
40	25.0	55	1.25	7.90	40	4.0	1	16.25	12.07
41	70.0	25	1.60	4.00	45	4.0	3	7.45	10.57
42	62.0	50	1.70	5.44	8	2.0	22	15.45	10.03
43	20.0	30	1.37	7.60	3	3.0	19	20.20	12.00
44	12.0	69	0.98	3.90	15	3.5	8	17.71	19.90
45	25.0	40	1.10	5.20	11	3.0	8	11.13	11.17

ملحق رقم (3)

استبانة لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للممارسة رياضة الجمباز

لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية

عناصر اللياقة البدنية	القوة العضلا	القدرة الحرة العضلية	الجد العضلا والدوري التنفسي	المرونة	التوازن	التوافق	الرشاقة	السرعة ورد الفعل
الاجزاء المختبره	1. قوة دفع الذراع	1. قدرة النصف العلوى		1. الكتفين				
الاجزاء المختبره	2. عضلات البطن	2. قدرة الرجلين		2. الظهر				
الاجزاء المختبره				3. الرجلين				

يعطى لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية أرقاماً ترمز للإختبارات التى يتم الإختبار به على حسب مكونات إختبار كل عنصر كما موضح فى مرفق رقم (1):

هل لديك رأى آخر:

الإقتراح:

ملحق رقم (6)

درجات تقييم الأداء في تعلم مهارتي الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي والشقلبة على الرأس على حسان

الفقر لأفراد عينة البحث

م	الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي	الشقلبة على الرأس على حسان الفقر
1	9	15
2	12	15
3	12	5
4	16	15
5	6	10
6	4	2
7	2	2
8	10	14
9	2	2
10	15	15
11	4	9
12	12	15
13	18	19
14	7	5
15	6	8
16	5	2
17	7	11
18	15	15
19	10	10
20	6	3
21	14	10
22	8	7
23	14	13
24	11	7
25	16	18
26	5	3
27	15	16

تابع // جدول رقم (6)

درجات تقييم الأداء في تعلم مهارتي الشقلبة على اليدين بالأرتقاء الفردي والشقلبة على الرأس على حسان  
الففز لأفراد عينة البحث

9	7	28
9	9	29
2	8	30
10	3	31
11	9	32
15	12	33
5	12	34
10	6	35
2	4	36
14	10	37
2	2	38
9	4	39
15	12	40
2	5	41
11	7	42
9	9	43
2	8	44
11	9	45

ملحق رقم (7)

يوضح قياس الأطوال (سم) لأفراد عينة الدراسة

م	الطول الكلي	الذراع	العضد	المساعد	الرجل	الفخذ	الساق	طول الجزء العلوي	طول الجزء السفلي
1	161	60	35	25	93	48	45	55	97
2	167	57	32	25	98	49	49	59	100
3	162	55	29	26	91	49	42	55	96
4	166	58	32	26	96	49	47	58	99
5	170	60	31	29	86	32	46	53	102
6	169	59	32	27	100	53	47	58	106
7	153	54	30	24	90	49	41	51	96
8	152	56	31	25	93	47	46	55	94
9	165	58	32	26	98	48	48	50	98
10	164	56	30	26	101	50	51	54	103
11	164	58	32	26	94	46	48	50	104
12	159	56	31	25	92	47	45	57	98
13	169	59	31	28	99	47	52	60	104
14	159	56	32	24	90	43	47	54	94
15	159	50	27	23	90	43	47	54	92
16	154	55	31	24	89	42	47	57	91
17	174	65	38	27	99	50	49	59	105
18	156	56	31	25	93	51	42	54	96
19	166	58	32	26	99	50	49	58	102
20	162	58	31	27	89	42	47	59	99
21	159	58	32	26	91	44	47	54	94
22	168	55	30	25	97	48	49	62	103
23	165	54	30	24	93	45	48	56	99
24	156	58	31	27	92	48	43	57	98
25	163	55	29	28	98	50	48	55	103
26	167	59	30	29	93	42	51	59	108
27	169	61	30	31	90	46	44	57	103
28	157	58	31	27	90	47	43	54	99
29	162	58	29	24	88	44	45	58	98
30	162	55	29	26	98	54	44	58	106
31	157	54	30	24	94	45	39	60	96
32	156	53	29	24	87	42	45	55	96
33	167	57	32	25	98	49	49	59	100
34	162	55	29	26	91	49	42	55	96
35	170	60	31	29	86	32	46	53	102
36	169	59	32	27	100	53	47	58	106
37	152	56	31	25	93	47	46	55	94
38	165	58	32	26	98	48	48	50	98
39	164	58	32	26	94	46	48	50	104

تابع // ملحق رقم (7)

يوضح قياس الأطوال (سم) لأفراد عينة الدراسة

م	الطول الكلي	طول الذراع	طول العضد	طول الساعد	طول الرجل	طول الفخذ	طول الساق	طول الجزء العلوي	طول الجزء السفلي
40	159	56	31	25	92	47	45	57	98
41	154	55	31	24	89	42	47	57	91
42	174	65	38	27	99	50	49	59	105
43	162	58	29	24	88	44	45	58	98
44	162	55	29	26	98	54	44	58	106
45	156	53	29	24	87	42	45	55	96

ملحق رقم (8)

يوضح قياس الأعراض (سم) لأفراد عينة الدراسة

م	عرض الكتفين	عرض الحوض	عرض الفخذ	الوزن
1	38	33	16	51
2	38	33	15	50
3	36	33	21	45
4	37	38	21	54
5	39	36	21	53
6	36	36	16	54
7	38	33	19	47
8	32	32	18	46
9	42	36	17	54
10	37	35	18	45
11	38	40	30	42
12	37	37	23	53
13	40	36	21	54
14	36	37	15	48
15	34	35	32	40
16	34	30	19	40
17	43	40	39	50
18	38	35	12	53
19	38	37	19	47
20	38	31	19	45
21	36	34	15	44
22	35	37	17	46

تابع // ملحق رقم (8)

يوضح قياس الأعراس (سم) لأفراد عينة الدراسة

م	عرض الكتفين	عرض الحوض	عرض الفخذ	الوزن
23	41	34	29	50
24	37	36	22	70
25	40	39	22	54
26	39	37	20	50
27	39	35	19	51
28	37	33	21	53
29	39	46	23	63
30	41	40	24	50
31	38	39	18	52
32	38	39	18	54
33	38	33	20	50
34	36	33	22	51
35	39	36	21	52
36	36	36	15	57
37	32	32	16	53
38	42	36	17	56
39	38	40	20	54
40	37	37	22	62
41	34	30	25	60
42	43	40	19	56
43	39	46	23	54
44	41	40	24	50
45	38	39	21	50



ملحق رقم (9)

يوضح قياسات المحيطات (سم) لأفراد عينة البحث

م	محيط الوسط	محيط البطن	محيط الحوض	محيط الفخذ	محيط الركبة	محيط الساق	محيط الصدر
1	61	65	84	48	37	33	83
2	60	62	81	43	34	28	80
3	56	61	82	37	33	30	81
4	66	69	84	59	35	33	81
5	63	70	80	49	35	31	80
6	60	64	87	41	33	31	75
7	63	66	82	40	33	31	78
8	62	64	80	40	32	27	80
9	60	71	90	44	36	21	86
10	60	72	79	39	33	30	74
11	58	60	76	42	31	46	70
12	63	65	85	43	35	31	86
13	62	64	86	42	34	30	80
14	56	56	74	36	31	27	72
15	56	60	77	44	33	29	74
16	57	62	78	39	29	30	69
17	59	61	79	40	33	30	74
18	63	71	83	42	33	32	83
19	60	60	83	37	31	29	80
20	59	63	78	36	32	30	78
21	59	59	80	41	33	27	83
22	55	56	79	40	37	27	80
23	61	63	77	40	33	22	78
24	79	82	97	48	38	36	94
25	63	65	82	41	32	34	82
26	59	60	80	41	33	32	76
27	59	73	83	40	32	31	75
28	62	56	82	42	34	36	82
29	69	72	93	46	36	34	86
30	57	72	93	46	36	34	69
31	64	62	84	37	34	30	74
32	60	60	80	46	31	29	76
33	60	62	81	43	34	28	80
34	56	61	82	37	33	30	81
35	63	70	80	49	35	31	80
36	60	64	87	41	33	31	75
37	62	64	80	40	32	27	80
38	60	71	90	44	36	21	86

تابع // ملحق رقم (9)

يوضح قياسات المحيطات (سم) لأفراد عينة البحث

م	محيط الوسط	محيط البطن	محيط الحوض	محيط الفخذ	محيط الركبة	محيط الساق	محيط الصدر
39	58	60	76	42	31	46	70
40	63	65	85	43	35	31	86
41	57	62	78	39	29	30	69
42	59	61	79	40	33	30	74
43	69	72	93	46	36	34	86
44	57	72	93	46	36	34	69
45	60	60	80	46	31	29	76

ملحق رقم (10) يوضح قياسات سمك ثنايا الجلد (سم) لأفراد عينة البحث

م	العضدية	أسفل الكتف	أعلى عظمة الفخذ	عضلات البطن	عضلات الفخذ	عضلات الساق
1	7	13	15	13	19	19
2	13	10	15	12	20	12
3	14	12	15	16	17	15
4	11	19	30	18	20	15
5	13	11	15	11	16	15
6	13	10	12	12	20	16
7	19	21	17	20	13	25
8	21	16	17	20	19	18
9	11	11	15	13	15	14
10	12	10	15	15	15	12
11	9	9	13	13	11	12
12	14	14	21	18	33	30
13	13	10	17	10	9	10
14	14	13	17	12	31	27
15	9	9	14	16	16	16
16	9	9	12	9	12	12
17	10	5	9	7	16	16
18	14	14	20	20	30	35
19	12	8	14	5	13	13
20	11	7	21	19	14	16
21	11	13	19	10	19	20
22	9	19	15	10	11	17
23	10	11	18	13	20	23
24	19	21	17	30	13	25
25	14	10	12	15	15	10
26	12	10	12	11	16	16
27	9	8	5	6	10	10
28	32	22	23	22	31	33
29	14	14	25	20	25	24
30	10	10	13	16	17	17
31	17	11	21	21	19	15
32	16	11	21	20	20	16
33	13	10	15	12	20	12
34	14	12	15	16	17	15
35	13	11	15	11	16	15
36	13	10	12	12	20	16
37	21	16	17	20	19	18
38	11	11	15	13	15	14
39	9	9	13	13	11	12
40	14	14	21	18	33	30
41	9	9	12	9	12	12
42	10	5	9	7	16	16
43	14	14	25	20	25	24
44	10	10	13	16	17	17
45	16	11	21	20	20	16

مرفق رقم (1)

يوضح إستبانة تسجيل اختبارات عناصر  
اللياقة البدنية الخاصة لتعلم رياضة الجمباز لعينة البحث

العنصر	الاختبار	الغرض من الاختبار	الأدوات	وصف الاختبار	التسجيل	توجيهات عامة
القوة العضلية	الشد لأعلى (بنات)	قياس قوة عضلات الذراعين والكتفين.	عقل حائط	تتخذ المختبره وضع الإنبطاح المائل المعكوس ، الكفان ، ممسكتان ببار العقلة من أعلى والمرفقان ، منثيتان ، بحيث يكون عقبي القدمين ملامسين للأرض خلف العقلة . مد الذراعين .	تسجل المحاولات الصحيحة	الاحتفاظ باستقامة الجسم اثناء الأداء – ثني الذراعين كاملاً ومدهما لأقصى مدى – غيرمسموح بالتوقف.
2 اختبارات القدره الحركية:	رمي كرة السله:	: قياس القدره العضليه الحركيه المتفجره للجزء العلوي:	(جثو - مسك السله بيد واحده وتثبيت الكره باليد الأخرى عند الإستعداد للرمى) لف الجذع للجانب ثم المواجهه ورمي الكرة لأقصى مسافه ممكنه.	كرة طبيه – شريط قياس	يجب تحديد خط البداية من وضع الجثو .	قياس مسافة الرمي من خط الجلوس حتى مركز سقوط الكرة. وتسجل أفضل محاولة من ثلاثه محاولات. (المرجع السابق ص 228)

<p>توجيهات عامه: الوثب من الثبات – الوثب بالقدمين معاً.</p>	<p>قياس المسافة من خط البداية الى اخر نقطه تلمس الكعب لأفضل محاوله من محاولتين. (كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين 1997م ص284)</p>	<p>(وقوف – ثني الركبتين نصفاً. وضع الذراعين مائلاً خلفاً) الوثب اماما مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً بقوه.</p>	<p>قياس القدره العضلية الحركية للرجلين.</p>		<p>الوثب الطويل من الثبات:</p>	
<p>التوجيهات العامه: الإستناد بالكفتين – مفرودين الرجوع لوضع الوقوف في كل مره</p>	<p>طريقة التسجيل: تحسد ب عدد المحاولات الصحيحة. (عباس عبدالفتاح الرملي ومحمد ابراهيم شحاته ص241).</p>		<p>وصف الاختبار: (وقوف) ثني الركبتين وقذف القدمين خلفاً مع السنار على الكفتين للوصول لوضع الإنبطاح المائل ثم الوقوف.</p>	<p>الغرض من الاختبار: قياس الجلد العضلي.</p>	<p>الإنبطاح المائل من الوقوف:</p>	<p>4 اختبارات الجلد العضلي:</p>

<p>إختبارات المرونة:</p>	<p>إختبار رفع الذراعين خلفاً لأقصى مدي:</p>	<p>قياس مرونة الكتفين.</p>	<p>مسطره - معامل قياس مدرج.</p>	<p>تتخذ المختبره ووضع الإنبطاح من لمس الذقن الأرقبي ووضع الذراعين عالياً مع مسك مسطره. ترفع الذراعين عن الأرض لأعلي مدي بقدر المستطاع.</p>	<p>تقاس المسافه لأعلي (كل فرد أربعة محاولات). (عباس عبدالفتاح الرملي ومحمد ابراهيم شحاته 1991م ص 233)</p>	<p>عامه: عدم رفع الرأس من عدم ثني ورفع الرجلين.</p>
	<p>إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:</p>	<p>قياس مرونة عضلات الظهر.</p>	<p>مقعد - مسطره غير مرنه مقسمه من (0-100)سم - مؤشر خشبي يتحرك سطح المسطره. وصف</p>	<p>يقف المختبر والقدمان مضمومان مع تثبيت أصابع القدمين على حافه المقعده مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين - يثني المختبر جذعه للأمام ولأسفل ويحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لبعدها يمكن يجب الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ثلثين ر الجذع.</p>	<p>تحتسب المسافه الاكبر بالسهم. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسـانين 1997م ص293). - يكرر مرتين.</p>	<p>توجيهات عامه: عدم ثني الركبتين - ملامسة أطراف أصابع المختبر للمؤشر - عدم نط</p>

<p>إختبارات السرعة:</p>	<p>جري 50 ياردة للجنسين</p>	<p>قياس السرعة</p>	<p>ساعة إيقاف المواصفات: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما خمسون (50) ياردة.</p>	<p>يقف المختبر خلف خط البداية من وضع جلوس الجثو سند بالأصابع) - البداية (الى اقرب عشر 10/1) (ثانية) (المرجع السابق ص 278). (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997م ص 306-307). تتكون الاستمارة من النواحي الفنية لمهارات الجمباز قيد البحث يوضحها مرفق رقم (4).</p>	<p>يسجل الزمن من اشارة البدء حتى وصول الطالبه الى خط النهاية</p>
-------------------------	-----------------------------	--------------------	--	---	--

### ملحق رقم (11)

يوضح المعاملات الأحصائية للمتوسط للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإعمار عينة الدراسة

ك(س-م)2	2(س-م)	(س-م)	(س×ك)	التكرار ك	(العمر) س
6.48	81.	90.	160	8	20
18.05	3.61	1.90	105	5	21
15.21	15.21	3.90	23	1	23
44.12	4.41	2.10-	170	10	17
14.52	1.21-	1.10-	216	12	18
.06	01.-	0.10-	114	6	19
1.80	90.	0.90	50	2	25
8.41	8.41	0.92	22	1	22
<b>108.65</b>			<b>860</b>	<b>45</b>	المجموع
				<b>19.11</b>	م
				<b>1.57</b>	ح

### ملحق رقم (12)



يوضح المعاملات الأحصائية للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأوزان عينة الدراسة

ك(س-م)2	2(س-م)	(س-م)	(س×ك)	التكرار ك	(الوزن) س
94.83+	97.41-	9.87-	80	2	40
61.93	61.93-	7.87-	42	1	42
37.83	34.45-	5.87-	176	4	44
71.15+	23.72-	4.87-	135	3	45
59.91+	14.98-	3.87-	184	4	46
16.47+	8.24-	2.87-	94	2	47
3.50+	3.40-	1.87-	48	1	48
1.170	.017	.13	500	10	250
5.11	1.277	1.13	204	4	51
68.58	9.80	3.13	371	7	53
85.29	17.06	4.13	270	5	54
810.23	405.22	20.13	140	2	70
<b>1515.2</b>	-	-	<b>2244</b>	<b>45</b>	المجموع
				<b>49.87</b>	م
				<b>5.868</b>	ح

### ملحق رقم (13)

يوضح المعاملات الأحصائية للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأطوال عينة الدراسة

ك(س-س-2)	(س - س -2)	(س - س -)	(سxك)	التكرار ك	(الطول) س
.98	.49	.7	304	2	152
2.9	2.89	1.7	153	1	153
14.58	7.29	2.7	308	2	154
88.36	22.09	4.7	624	4	156
64.19	32.49	5.7	314	2	157
296.45	59.29	7.7	795	5	159
94.09	94.09	9.7	161	1	161
801.43	114.49	10.7	134	7	162
273.78	136.89	11.7	326	2	163
483.87	161.29	12.7	492	3	164
563.07	187.9	13.7	495	3	165
432.18	216.09	14.7	332	2	166
246.49	739.47	15.7	501	3	167
278.89	278.89	16.7	168	1	168
93987	313.29	17.7	507	3	169
699.83	349.69	18.7	340	2	170
1030.58	515.29	22.7	348	2	174
<b>6311.8</b>			6810	<b>45</b>	المجموع