**اختبارات انتقاء لاعبي الجمباز الناشئين**

**1- الأدوات المطلوبة لتنفيذ الاختبار :**

1. ساعة إيقاف .
2. متر قياس .
3. عقلة .
4. حصان .
5. عقل حائط .

**2- الإجراءات العامة :**

* + تؤدى الاختبارات حسب ترتيب كتابتها .
  + تؤدى الاختبارات متصلة في يوم واحد .
  + تشرح الاختبارات للناشئين .
  + يؤدى نموذج أمام الناشئين في بداية كل اختبار .

**3- نظام الدرجات والتقدير :**

* + كل اختبار من خمسة درجات موزعة كالآتي :

5 = ممتاز

4 = جيد

3 = متوسط

2 = ضعيف

1 = ضعيف جداً

* + تحتسب درجات كل اختبار على حده
  + تحتسب درجات كل مجموعة من مجموعات الاختبار على حده .
  + النتيجة العامة للاختبار هو مجموع ما يحصل عليه الناشئ في كل الاختبارات
  + 60 % هو المستوى المتوسط لكل اختبار وكل مجموعة والمجموع العام .

المجموعة الأولى : المرونة

**الاختبار الأول :**  ( جلوس طولا ) ثنى الجذع أماماً أسفل .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأداء** | **الدرجة** | **التقدير** |
| إذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين | 5 | ممتاز |
| إذا لمست الرأس الركبة مع استقامة الفخذين | 4 | جيد |
| إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين | 3 | متوسط |
| إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم | 2 | ضعيف |
| إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق | 1 | ضعيف جداُ |

**الاختبار الثاني :**

رقود قرفصاء وعمل كوبري ( قبة )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأداء** | **الدرجة** | **التقدير** |
| إذا كان الذراعان عموديان على الأرض والرجلين مفرودتين | 5 | ممتاز |
| إذا كان الذراعان عموديان على الأرض والرجلين مثنيتين قليلاً | 4 | جيد |
| إذا كان الذراعان مائلين والرجلين مفرودتين | 3 | متوسط |
| إذا كان الذراعان مائلين والرجلين مثنيتين قليلاً | 2 | ضعيف |
| إذا كان الذارعان مائلين ومثنيتين قليلاً وكذلك الرجلين | 1 | ضعيف جداُ |

**الاختبار الثالث :**

( وقوف – الجانب مواجه – الذارعان جانباً ) رفع الرجل أماماً عاليا ثم خفضها ورفعها جانبا عاليا فخفضها ثم رفعها خلفا (عقل حائط ) .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأداء** | **الدرجة** | **التقدير** |
| إذا كانت الرجل في مستوى أعلى من مستوى الحوض | 5 | ممتاز |
| إذا كانت الرجل أفقية في مستوى الحوض | 4 | جيد |
| إذا كانت الرجل في مستوى بين الحوض والركبة | 3 | متوسط |
| إذا كانت الرجل في مستوى الركبة أو أعلى قليلاً | 2 | ضعيف |
| إذا كانت الرجل في مستوى أقل من الركبة قليلاً | 1 | ضعيف جداُ |

**الاختبار الرابع :**

( وقوف ومسك العصا أفقية ) عمل دائرة حول الكتفين . تحتسب الدرجة من نتائج قسمة المسافة بين الكتفين في وضع الذارعين جانباً على المسافة بين القبضتين .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأداء ( النسبة )** | **الدرجة** | **التقدير** |
| من 1.9 إلى 2 | 1 | ضعيف جدا |
| من 1.7 إلى 1.8 | 2 | ضعيف |
| من 1.5 إلى 1.6 | 3 | متوسط |
| من 1.3 إلى 1.4 | 4 | جيد |
| من 1.1 إلى 1.2 | 5 | ممتاز |

المجموعة الثانية : القوة

**الاختبار الأول :**

( انبطاح عال ) ثنى الذارعين ( عقل حائط – مقعد سويدي )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأداء** | **الدرجة** | **التقدير** |
| من 16 إلى 17 | 5 | ممتاز |
| من 13 إلى 15 | 4 | جيد |
| من 10 إلى 12 | 3 | متوسط |
| من 7 إلى 9 | 2 | ضعيف |
| من 4 إلى 6 | 1 | ضعيف جداُ |

**الاختبار الثانى :**

( تعلق بالمسك من أعلى ) الشد لأعلى ( عقلة )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **عدد المرات** | **الدرجة** | **التقدير** |
| من 9 إلى 10 | 5 | ممتاز |
| من 7 إلى 8 | 4 | جيد |
| من 5 إلى 6 | 3 | متوسط |
| من 3 إلى 4 | 2 | ضعيف |
| من 1 إلى 2 | 1 | ضعيف جداُ |

**الاختبار الثالث :**

( تعلق بالمسك من أعلى والظهر مواجه ) ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما أماماً فخفضها أسفل ( عقل حائط ) .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **عدد المرات** | **الدرجة** | **التقدير** |
| من 8 – 9 | 5 | ممتاز |
| من 6 – 7 | 4 | جيد |
| من 4 – 5 | 3 | متوسط |
| من 2 – 3 | 2 | ضعيف |
| مرة واحدة | 1 | ضعيف جداُ |

**الاختبار الرابع :**

( جلوس طولا فتحا – بالمسك أماماً ) التسلق عاليا لمسافة أربعة أمتار بمساعدة الرجلين ( حبل رأسي ) .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الزمن بالثانية** | **الدرجة** | **التقدير** |
| من 9 إلى 10 | 5 | ممتاز |
| من 11 إلى 13 | 4 | جيد |
| من 14 إلى 15 | 3 | متوسط |
| من 16 إلى 17 | 2 | ضعيف |
| من 18 إلى 19 | 1 | ضعيف جداُ |

**قياسات وزن الجسم وسمك الدهن والطبقة الدهنية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســـــم** | **وزن الجسم** | **سمك الطبقة الدهنية** | | | | | |
| العضد اماما | العضد خلفا | البطن | الظهر | الفخذ اماما | الفخذ خلفا |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**القياسات الطولية " سم "**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســــــــــــــــــــــــــــــــــــــم** | **طول الجسم** | **طول الجزع** | **طول الفخذ** | **طول الساق** | **طول القدم** | **امتداد الزراعين جانبا** | **الفرق بين طول الجسم وطول الزراعين جانبا** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**القياسات محيط العضد " سم " انقباض وانبساط " سم "**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســـــــــــــم** | **محيط العضد الأيمن** | | **فرق الانقباض والانبساط للعضد الأيمن** | **محيط العضد الأيسر** | | **فرق الانقباض والانبساط للعضد الأيسر** |
| **انقباض** | **انبساط** |  | **انقباض** | **انبساط** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

**القياسات العرضية " سم "**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســــــــــــــــــــــــــــــــــــــم** | **عرض الكتفين** | **اتساع الصدر اماما** | **عمق الصدر اماما** | **اتساع الحوض** | **عرض وجة القدم** | **الفرق بين عرض الكتفين والحوض** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |

**القياسات البدنية قياسات قوة القبضة...... الظهر ...... الرجلين**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســــــم** | **قوة القبضة 100 %** | | **قوة القبضة 50 %** | | **الظهر** | | **الرجلين** | |
| **اليمنى** | **اليسرى** | **اليمنى** | **اليسرى** | **100%** | **50%** | **100%** | **50 %** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**القياسات البدنية ( السرعة الرشاقة القدرة )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســــــــــــــــــــــــــــــــــــــم** | **رشاقة** | **سرعة** | **قدرة** | **قدرة** |
| **جرى ارتدادي 15 م** | **جرى 20 م** | **الوثب الطويل من الثبات** | **تسلق حبل 4 م** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |

**القياسات البدنية ( القوة )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســــــــم** | **انبطاح افقى** | | **ثنى الركبتين على الصدر اماما أسفل** | **ثنى الجذع خلفا المد عاليا الضغط اماما أسفل لمس الركبتين للمرفقين** |
| **العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية** | **العضلة ذات الراسية العضدية** | **البطن** | **البطن** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |

**القياسات البدنية ( المرونة )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الاســــــــــــــــــــــــــــــــــــــم** | **مرونة العمود الفقرى** | | **مرونة الحوض** | | | | | | **مرونة الكتف** |
| **العمود الفقرى ثنى** | **العمود الفقرى مد** | **الرجل اليمنى** | | | **الرجل اليسرى** | | |
| **اماما** | **جانبا** | **خلفا** | **اماما** | **جانبا** | **خلفا** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

































