

# Gymnastics

Gymnastics is a sport involving the performance of sequences of movements requiring physical strength, flexibility, balance, endurance, gracefulness, and kinetic awareness, such as handsprings, handstands, split leaps, aerials and cartwheels.

الجمباز هو رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات تتطلب القوة البدنية والمرونة والتوازن والقدرة على الصمود والأناقة والوعي الحركي، مثل القفزات اليدوية، والوقوف على اليدين، والقفزات الجانبية، والحركات الجوية، والعجلات.

## History

It developed from beauty practices and fitness used by the ancient Greeks, including skills for mounting and dismounting a horse, and circus performance skills.

## تاريخها

نشأت من ممارسات الجمال واللياقة البدنية التي كان يستخدمها الإغريق القدماء، بما في ذلك مهارات ركوب الخيل والنزول منه، ومهارات الأداء في السيرك



## 1. What does gymnastics require?

- A) Only physical strength
- B) Physical strength, flexibility, balance, endurance, gracefulness, and kinetic awareness**
- C) Only flexibility and balance
- D) Only endurance and gracefulness

ما الذي يتطلبه الجمباز؟

(أ) القوة البدنية فقط

(ب) القوة البدنية والمرونة والتوازن والقدرة على التحمل والأناقة والوعي الحركي

(ج) المرونة والتوازن فقط

(د) القدرة على التحمل والأناقة فقط

## 2. Which of the following is NOT a movement in gymnastics?

- A) Handsprings
- B) Handstands
- C) Swimming**
- D) Aerials

أي من الآتي ليس حركة في الجمباز؟

(أ) القفزات اليدوية

(ب) الوقوف على اليدين

(ج) السباحة

(د) الحركات الجوية

### 3. From where did gymnastics develop?

- A) China
- B) Egypt
- C) Ancient Greece**
- D) Rome

من أين نشأ الجمباز؟  
أ) الصين  
ب) مصر  
ج) اليونان القديمة  
د) روما

### Types of Gymnastics

#### 1- Artistic Gymnastics.

Artistic gymnastics is usually divided into Men's and Women's Gymnastics, each group doing different events; **Men compete on Floor Exercise, Pommel Horse, Still Rings, Vault, Parallel Bars, and High Bar**, while **women compete on Vault, Uneven Bars, Beam, and Floor Exercise**.

#### أنواع الجمباز 1- الجمباز الفني.

عادةً ما ينقسم الجمباز الفني إلى جمباز الرجال وجمباز النساء، حيث يؤدي كل مجموعة أحداثاً مختلفة؛ يتنافس الرجال في تمارين الأرضية، جهاز الحصان بمقابض، الحلق، القفز، العقلة، والمتوازي العالي، بينما تتنافس النساء في القفز، والقضبان غير المستوية، جهاز التوازن، والتمارين الأرضية.

#### • What is artistic gymnastics commonly divided into?

- A) Rhythmic and Artistic Gymnastics
- B) Acrobatic and Aerobic Gymnastics
- C) Trampoline and Tumbling Gymnastics
- D) Men's and Women's Gymnastics**



إلى ماذا ينقسم الجمباز الفني عادة؟  
أ) الجمباز الإيقاعي والفني  
ب) الجمباز البهلواني والإيروبيك  
ج) الترامبولين والتمرينات الأرضية  
د) جمباز الرجال وجمباز النساء

- Which apparatus is exclusive to men's artistic gymnastics?

A) Pommel Horse

B) Vault

C) Uneven Bars

D) Beam

أي من الأجهزة حصري لجمباز الرجال الفني؟  
 أ) الحصان بمقايض  
 ب) القفز  
 ج) العقلة غير المتكافئة  
 د) جهاز التوازن

- Which of the following events is competed by both men and women in artistic gymnastics?

A) High Bar

B) Parallel Bars

C) Still Rings

D) Floor Exercise

أي من الأحداث التالية يتنافس فيها كل من الرجال والنساء في الجمباز الفني؟  
 أ) العارضة العالية  
 ب) العقلات المتوازية  
 ج) الحلق  
 د) تمارين الأرضية

- What event is unique to women's artistic gymnastics?

A) Parallel Bars

B) Beam

C) Still Rings

D) Pommel Horse

أي حدث فريد لجمباز النساء الفني؟  
 أ) العقلات المتوازية  
 ب) جهاز التوازن  
 ج) الحلق  
 د) الحصان بمقايض

Traditionally, at the international level, competitions on the various apparatus consisted of two different performance categories: compulsory and optional. For the compulsory event, each gymnast performing on a specific apparatus executed the same required routine. At the optional level, the gymnast performed routines that he or she choreographed.

تقليديًا، على المستوى الدولي، كانت المنافسات على الأجهزة المختلفة تتكون من فئتين مختلفتين من الأداء: الإجمالي والاختياري. في الحدث الإجمالي، ينفذ كل جمباز على جهاز محدد نفس الروتين المطلوب. على



المستوى الاختياري، يؤدي الجمباز روتينات قام بتصميمها بنفسه.

1. What did the compulsory event in traditional international gymnastics competitions entail?

A) Gymnasts performing their choreographed routines.

**B) Gymnasts executing the same required routine on a specific apparatus.**

C) Gymnasts choose any apparatus they prefer to perform on.

D) Gymnasts competing only in floor exercises.

ما الذي تضمنه الحدث الإجباري في المسابقات الدولية التقليدية للجماز؟

أ) الجمازيون يؤديون روتيناتهم المصممة مسبقًا .

ب) الجمازيون ينفذون نفس الروتين المطلوب على جهاز محدد .

ج) الجمازيون يختارون أي جهاز يفضلون للأداء عليه .

د) الجمازيون يتنافسون فقط في تمارين الأرضية.

2. In the context of traditional gymnastics competitions, what characterizes an optional routine?

A) Gymnasts must perform a routine set by the judges.

B) Gymnasts perform pre-determined routines that vary by country.

**C) Gymnasts create and perform their own choreographed routines.**

D) Gymnasts replicate routines performed by previous champions.

في سياق المسابقات التقليدية للجماز، ما الذي يميز الروتين الاختياري؟

أ) يجب على الجمازيون تنفيذ روتين يحدده الحكام .

ب) الجمازيون يؤديون روتينات محددة مسبقًا تختلف حسب البلد .

ج) الجمازيون يبتكرون ويؤديون روتيناتهم المصممة الخاصة بهم .

د) الجمازيون يقلدون روتينات نفذها أبطال سابقون.

At the compulsory levels gymnasts are judged on a scale of 10, but as they reach the higher levels, particularly levels 9 and 10, the gymnasts' start-values may vary upon a number of different factors such as skill level and skill combinations. Also, every skill has a letter grade describing its difficulty. **At level nine, to reach a start value of ten, the gymnast has to acquire bonus points**, which she can achieve by connecting two or more skills of a certain level of difficulty.

في المستويات الإجبارية، يتم تقييم الجمازيين على مقياس من 10، ولكن عندما يصلون إلى المستويات الأعلى، وخاصة المستويات 9 و10، قد تختلف قيم البداية للجمازيين استنادًا إلى عدد من العوامل المختلفة مثل مستوى المهارة وتركيبات المهارات. أيضًا، كل مهارة لها درجة حرفية تصف صعوبتها. في المستوى التاسع، للوصول إلى قيمة بداية تساوي عشرة، يجب على الجماز الحصول على نقاط إضافية، والتي يمكن تحقيقها من خلال ربط اثنين أو أكثر من المهارات بمستوى معين من الصعوبة.

Compulsory levels of gymnastics have choreographed routines, and all women competing at that level do the same routines. **Compulsory levels go from 1-6; most gymnasts start at levels 2-4. Optional levels, however, are all different and have different floor music. Optional levels are 7 - 10 (elite). The Olympics and college-level gymnastics are also optional. In the Olympics, gymnasts compete at elite, which is higher than Level 10.**

مستويات الجماز الإجبارية لها روتينات مصممة مسبقًا، وجميع النساء المتنافسات في هذا المستوى يؤديون نفس الروتينات. تتراوح المستويات الإجبارية من 1 إلى 6؛ معظم الجمازيين يبدأون في المستويات من 2 إلى 4. أما المستويات الاختيارية، فهي مختلفة تمامًا ولها موسيقى أرضية مختلفة.

المستويات الاختيارية هي من 7 إلى 10 (النخبة). الألعاب الأولمبية والجمبار على مستوى الجامعة هي أيضًا اختيارية. في الألعاب الأولمبية، يتنافس الجمبازيون على مستوى النخبة، وهو أعلى من المستوى 10.

1. At compulsory levels of gymnastics, how are gymnasts judged?

A) Based on their artistic expression.

**B) On a scale of 10.**

C) On the complexity of their routines.

D) According to the difficulty of their skills.

في المستويات الإجبارية للجمبار، كيف يتم تقييم الجمبازيين؟

(أ) بناءً على تعبيرهم الفني .

(ب) على مقياس من 10 .

(ج) على تعقيد روتيناتهم .

(د) حسب صعوبة مهاراتهم.

2. What allows gymnasts at levels 9 and 10 to vary their start-values?

A) The type of music they choose for their floor routines.

B) The originality of their costume design.

**C) Skill level and specific skill combinations.**

D) The length of their routine.

ما الذي يسمح للجمبازيين في المستويات 9 و10 بتغيير قيم بدايتهم؟

(أ) نوع الموسيقى التي يختارونها لروتيناتهم على الأرض

(ب) أصالة تصميم زيهم .

(ج) مستوى المهارة وتركيبات المهارات المحددة .

(د) طول الروتين.

3. How can a level nine gymnast achieve a start value of ten?

A) By performing a routine without any errors.

**B) Through acquiring bonus points by connecting two or more skills of a certain difficulty.**

C) By choosing more challenging apparatus.

D) By completing the routine within a set time limit.

كيف يمكن لجمبار في المستوى التاسع تحقيق قيمة بداية عشرة؟

(أ) من خلال أداء روتين بدون أي أخطاء .

(ب) عن طريق الحصول على نقاط مكافأة من خلال ربط اثنين أو أكثر من المهارات ذات مستوى معين

من الصعوبة .

(ج) باختيار أجهزة أكثر تحديًا .

(د) من خلال إكمال الروتين في حد زمني محدد.

4. What distinguishes compulsory levels from optional levels in gymnastics?

A) Compulsory levels allow gymnasts to choose their own music.

**B) In compulsory levels, routines are choreographed and identical for all competitors.**

C) Optional levels are judged on a scale of 10, while compulsory are not.

D) Compulsory levels are for elite gymnasts, whereas optional levels are for beginners.

ما الذي يميز المستويات الإجبارية عن المستويات الاختيارية في الجمبار؟

(أ) المستويات الإجبارية تسمح للجمبازيين باختيار موسيقاهم الخاصة .

(ب) في المستويات الإجبارية، الروتينات مصممة ومتطابقة لجميع المتنافسين .

(ج) المستويات الاختيارية يتم تقييمها على مقياس من 10، بينما المستويات الإجبارية لا .

د) المستويات الإجبارية للجمنازيين النخبة، بينما المستويات الاختيارية للمتدئين.

5. Which levels of gymnastics are considered optional, where gymnasts perform different routines with different floor music?

A) Levels 1-6

**B) Levels 7-10 (elite)**

C) Levels 2-4

D) Only Level 10 and elite

أي المستويات في الجمناز تعتبر اختيارية، حيث يؤدي الجمنازيون روتينات مختلفة مع موسيقى أرضية مختلفة؟

أ) المستويات 1-6

ب) المستويات 7-10 (النخبة)

ج) المستويات 2-4

د) المستوى 10 والنخبة فقط

## 2. Rhythmic gymnastics

The discipline of rhythmic gymnastics is competed only by women and involves the performance of five separate routines with the use of five apparatus — ball, ribbon, hoop, clubs, rope — on a floor area, with a much greater emphasis on the aesthetic rather than the acrobatic. Rhythmic routines are scored out of a possible 20 points, and the music used by the gymnast can contain vocals, but may not contain words.

### الجمناز الإيقاعي

رياضة الجمناز الإيقاعي تُمارس من قبل النساء فقط وتتضمن أداء خمس روتينات منفصلة باستخدام خمسة أجهزة — الكرة، الشريط، الطوق، الأندية، الحبل — على منطقة الأرضية، مع التركيز بشكل أكبر على الجماليات بدلاً من الأكروبات. يتم تسجيل الروتينات الإيقاعية من أصل 20 نقطة ممكنة، ويمكن أن تحتوي الموسيقى التي تستخدمها الجمناز على الغناء، ولكن يجب ألا تحتوي على كلمات.

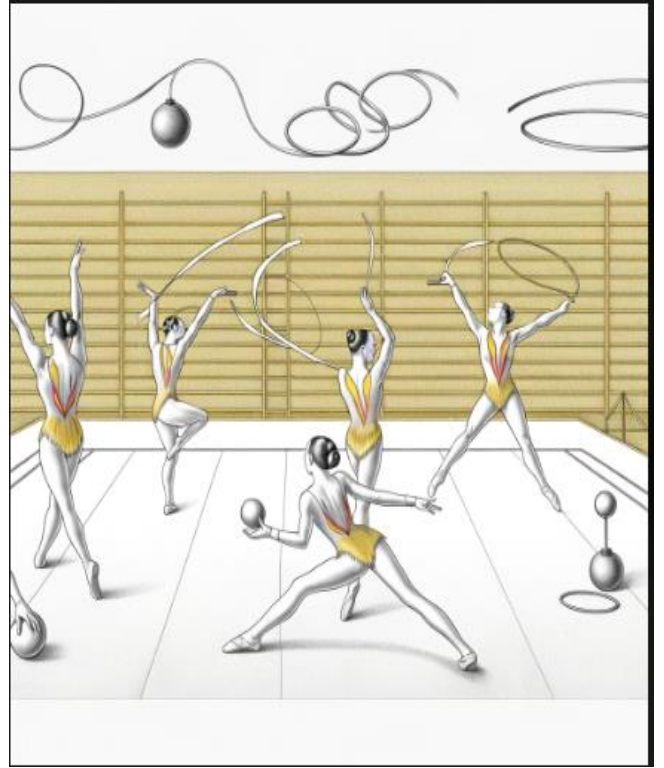
1. Who competes in rhythmic gymnastics?

A) Only men

**B) Only women**

C) Both men and women

D) Only children



من يتنافس في الجمناز الإيقاعي؟

أ) فقط الرجال

ب) فقط النساء

ج) كل من الرجال والنساء

د) فقط الأطفال

2. How many separate routines are performed in rhythmic gymnastics?

- A) Three
- B) Four
- C) Five**
- D) Six

كم عدد الروتينات المنفصلة التي يتم أدائها في الجمباز الإيقاعي؟

- أ) ثلاثة
- ب) أربعة
- ج) خمسة**
- د) ستة

3. What is the emphasis in rhythmic gymnastics?

- A) Acrobatics
- B) Flexibility
- C) Aesthetics**
- D) Strength

ما هو التركيز في الجمباز الإيقاعي؟

- أ) الأكروباتية
- ب) المرونة
- ج) الجماليات**
- د) القوة

4. How are rhythmic routines scored?

- A) Out of 5 points
- B) Out of 10 points
- C) Out of 15 points
- D) Out of 20 points**

كيف يتم تسجيل الروتينات الإيقاعية؟

- أ) من 5 نقاط
- ب) من 10 نقاط
- ج) من 15 نقطة
- د) من 20 نقطة**

5. What is the rule about the music used in rhythmic gymnastics?

- A) It must be instrumental only
- B) It can contain vocals, but no words**
- C) It must be classical music
- D) It cannot contain vocals

### 3. Aerobic gymnastics

It involves the performance of routines by **individuals, pairs, trios or groups up to 6 people**, emphasizing strength, flexibility, and aerobic fitness rather than acrobatic or balance skills. Routines are performed on a small floor area and generally last 60-90 seconds.

#### الجمباز الهوائي

يتضمن أداء الروتينات من قبل الأفراد، الثنائيات، الثلاثيات أو المجموعات التي تصل إلى 6 أشخاص، مع التركيز على القوة، المرونة، واللياقة البدنية الهوائية بدلاً من مهارات بهلوانية أو التوازن. تُؤدى الروتينات على مساحة أرضية صغيرة وتستمر عادةً من 60 إلى 90 ثانية.

#### 1. How many people can participate in aerobic gymnastics routines?

- A) Up to 2 people
- B) Up to 4 people
- C) Up to 6 people**
- D) Up to 8 people

كم عدد الأشخاص الذين يمكن أن يشاركوا في تمارين الجمباز الهوائي؟

- أ) ما يصل إلى شخصين
- ب) ما يصل إلى 4 أشخاص
- ج) ما يصل إلى 6 أشخاص
- د) ما يصل إلى 8 أشخاص

#### 2. What is emphasized in aerobic gymnastics?

- A) Acrobatic skills
- B) Balance skills
- C) Strength, flexibility, and aerobic fitness**
- D) Artistic expression

ما الذي يؤكد في الجمباز الهوائي؟

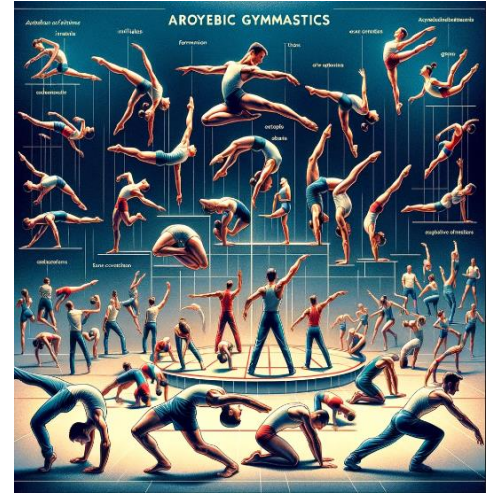
- أ) مهارات الأكروباتية
- ب) مهارات التوازن
- ج) القوة، المرونة، واللياقة الهوائية
- د) التعبير الفني

#### 3. How long do aerobic gymnastics routines generally last?

- A) 30-45 seconds
- B) 60-90 seconds**
- C) 2-3 minutes
- D) 5 minutes

ما هي المدة الزمنية العامة لتمارين الجمباز الهوائي؟

- أ) من 30 إلى 45 ثانية
- ب) من 60 إلى 90 ثانية
- ج) من 2 إلى 3 دقائق
- د) 5 دقائق





#### 4. Where are aerobic gymnastics routines performed?

- A) On a large stage
- B) On a balance beam
- C) On a small floor area**
- D) On a trampoline

أين يتم أداء تمارين الجمناز الهوائي؟  
أ) على مسرح كبير  
ب) على شريط توازن  
ج) على مساحة أرضية صغيرة

(د) على الترامبولين

#### 4-Trampolining

It consists of **four events, individual, synchronized, double mini and trampoline.** Only individual trampoline is included in the Olympics. Individual routines involve a build-up phase during which the gymnast jumps repeatedly to achieve height, followed by a sequence of ten leaps without pauses during which the gymnast performs a sequence of aerial tumbling sans. Routines are marked out of a maximum score of 10 points. Additional points (with no maximum) can be earned depending on the difficulty of the moves. Synchronized trampoline is similar except that both competitors must perform the routine together and marks are awarded for synchronicity as well as the form of the moves. Double mini trampoline involves a smaller trampoline with a run-up, two moves are performed and the scores marked in a similar manner to individual trampoline.



#### الترامبولين

يتألف من أربعة أحداث: الفردي، المتزامن، مزدوج صغير، والترامبولين. الترامبولين الفردي فقط هو المدرج في الألعاب الأولمبية. تتضمن الروتينات الفردية مرحلة بناء خلالها يقفز الجمناز مرارًا وتكرارًا لتحقيق الارتفاع، يليها سلسلة من عشر قفزات دون توقف يؤدي خلالها الجمناز سلسلة من التقلبات الجوية. تُقيّم الروتينات من أصل عشر نقاط كحد أقصى. يمكن كسب نقاط إضافية (دون حد أقصى) اعتمادًا على صعوبة الحركات. الترامبولين المتزامن مشابه، إلا أن كلا المتسابقين يجب أن يؤديا الروتين معًا وتُمنح الدرجات للترزامن بالإضافة إلى شكل الحركات. يتضمن الدبل ميني ترامبولين استخدام ترامبولين أصغر مع جري للوصول إليه، يتم تأدية حركتين ويتم تقييم الدرجات بطريقة مشابهة للترامبولين الفردي.

#### 1. How many events are there in trampolining?

- A) Two
- B) Three
- C) Four**
- D) Five

كم عدد الفعاليات في الترامبولين؟  
أ) اثنين  
ب) ثلاثة  
ج) أربعة  
د) خمسة

2. Which event is included in the Olympics?

- A) Individual trampoline
- B) Synchronized trampoline
- C) Double mini trampoline
- D) All of the above

أي فعالية تم تضمينها في الأولمبياد؟  
أ) الترامبولين الفردي  
ب) الترامبولين المتزامن  
ج) الترامبولين المصغرة المزدوجة  
د) الكل

3. How are individual trampoline routines scored?

- A) Out of 5 points
- B) Out of 8 points
- C) Out of 10 points
- D) Out of 15 points

كيف يتم تسجيل تمارين الترامبولين الفردية؟  
أ) من 5 نقاط  
ب) من 8 نقاط  
ج) من 10 نقاط  
د) من 15 نقطة

4. What determines the additional points earned in trampolining?

- A) Height of the jumps
- B) Difficulty of the moves
- C) Synchronicity with the music
- D) Artistic expression

ما الذي يحدد النقاط الإضافية التي يتم كسبها في الترامبولين؟  
أ) ارتفاع القفزات  
ب) صعوبة الحركات  
ج) التزامن مع الموسيقى  
د) التعبير الفني

5. What is the main difference between synchronized trampoline and individual trampoline?

- A) The number of competitors
- B) The size of the trampoline
- C) The difficulty of the moves

**D) The synchronization of the routine**

ما هو الفرق الرئيسي بين الترامبولين المتزامن والترامبولين الفردي؟

- أ) عدد المتنافسين
- ب) حجم الترامبولين
- ج) صعوبة الحركات
- د) تزامن التمرين

5-Acrobatic Gymnastics:

It is a group gymnastic discipline for both men and women. Acrobats in groups of two, three and four perform routines with the heads, hands and feet of their partners. They may pick their own music, but lyrics or Disney music are not allowed. Performers must compete in preparatory grades A and B, then move on to grades 1, 2, 3, 4 and S: by 3, 4 and 5 two routines are required, one for balances and another for tempos.

الجمباز البهلواني

هي رياضة جمباز جماعية لكلا من الرجال والنساء. يؤدي البهلوانيون في مجموعات من اثنين، ثلاثة، وأربعة روتينات مع استخدام رؤوسهم، أيديهم، وأقدام شركائهم. يمكنهم اختيار الموسيقى الخاصة بهم، ولكن لا يُسمح بكلمات الأغاني أو موسيقى ديزني. يجب على الأداء أن يتنافسوا في الدرجات التحضيرية A و B، ثم ينتقلون إلى الدرجات 1، 2، 3، 4 و S: بحلول الدرجات 3، 4 و 5 يُطلب تقديم روتينين، واحد للتوازن وآخر للإيقاعات.

1. Who participates in acrobatic gymnastics?

- A) Only men
- B) Only women
- C) Both men and women**
- D) Only children

من يشارك في الجمباز البهلواني؟

- أ) فقط الرجال
- ب) فقط النساء
- ج) كل من الرجال والنساء
- د) فقط الأطفال

2. In what group do acrobats perform routines?

- A) 1
- B) 2, 3, and 4**
- C) 2 and 3
- D) 2

في أي فئة يقوم البهلوانيون بأداء الروتين؟

- أ) 1
- ب) 2، 3، و 4
- ج) 2 و 3
- د) 2

3. What body parts do acrobats use to perform routines?

A) Only hands

B) Only feet

**C) Heads, hands, and feet**

D) Only heads

أي أجزاء من الجسم يستخدمها البهلوانيين لأداء التمارين؟

أ) اليدين فقط

ب) القدمين فقط

ج) الرؤوس، الأيدي، والقدمين

د) الرؤوس فقط

4. What is the rule about the music used in acrobatic gymnastics?

A) Performers must use Disney music

B) Performers must use instrumental music only

**C) Performers may pick their own music, but lyrics are not allowed**

D) Performers must use classical music

ما هي القاعدة بشأن الموسيقى المستخدمة في الجمباز البهلواني؟

أ) يجب على الأداء استخدام موسيقى ديزني

ب) يجب على الأداء استخدام موسيقى فقط

ج) يمكن للأداء اختيار موسيقاه الخاصة، ولكن لا يُسمح بالكلمات

د) يجب على الأداء استخدام موسيقى كلاسيكية

5. How many routines are required at higher levels of acrobatic gymnastics?

A) One routine

**B) Two routines**

C) Three routines

D) Four routines

كم عدد التمارين المطلوبة في المستويات الأعلى من الجمباز البهلواني؟

أ) تمرين واحد

ب) تمرينان

ج) ثلاثة تمارين

د) أربعة تمارين