

01111990498 melblshiy@gmail.com

10.شارع 10 -مدينة 16اكتوبر - شبرا الخيمة ثان - القليوبية

1998\8\12 مصري اعزب

Mohamed Elblshiy

طالب كلية تربية رياضية جامعة بنها

المقدمة

طالب بكلية تربية رياضية
جامعة بنها
فرقة رابعة
(تخصص) كونغ فو

لاعب منتخب مصر للوشو كونغ فو
لاعب بنادي طلائع الجيش الرياضي



التعليم الاكاديمي

فرقة رابعة / تخصص كونغ فو
كلية تربية رياضية / جامعة بنها

الخبرات العملية

لاعب و مدرب كونغ فو

نادي طلائع الجيش
القاهرة / مصر

تجارب كلاعب

لاعب بنادي اتحاد الشرطة الرياضي
لاعب بنادي الترسانة الرياضي
لاعب بنادي طلائع الجيش الرياضي

حاصل عل عدة بطولات محلية(القاهرة /الجمهورية) في الفترة بين 2005 حتي 2019

حاصل علي المركز الثاني والثالث في بطولة العالم للوشو كونغ فو المقامة في مدينة ايميشان بالصين في الفترة بين (14-16) 2019/6/

تجارب كمدرّب

مدرب مساعد بنادي طلائع الجيش
مدرب مساعد بنادي الطيران
مدرب بمركز شباب المنشية
مدرب باكاديمية الحصري الرياضية بمعهد الحصري بمدينة 6 اكتوبر
بمدينة نصر fitness olympia مدرب باكاديمية



الدورات التدريبية

دورة المدربين الاساسية

الاتحاد المصري للوشوو كونغ فو

اللغات

اللغة العربية

اللغة الإنجليزية



إدارة الوقت

العمل (50%) العائلة (10%) التخطيط (20%) الترفيه (10%) الاسترخاء (10%)

فخور بكوني

منظم

التفكير الإبداعي ، الفعالية ، الإنتاجية

اخطط

تحليل المشاكل ، صنع القرار ، إدارة المشاريع ، التخطيط الاستراتيجي

اعمل بروح الفريق الواحد

التعاون وتحديد الأهداف وقيادة المجموعة

المهارات الشخصية

مهارات التواصل

اتخاذ القرارات 90%

70%

قيادي

الدافع الذاتي 80%

90%

الهوايات

السفر

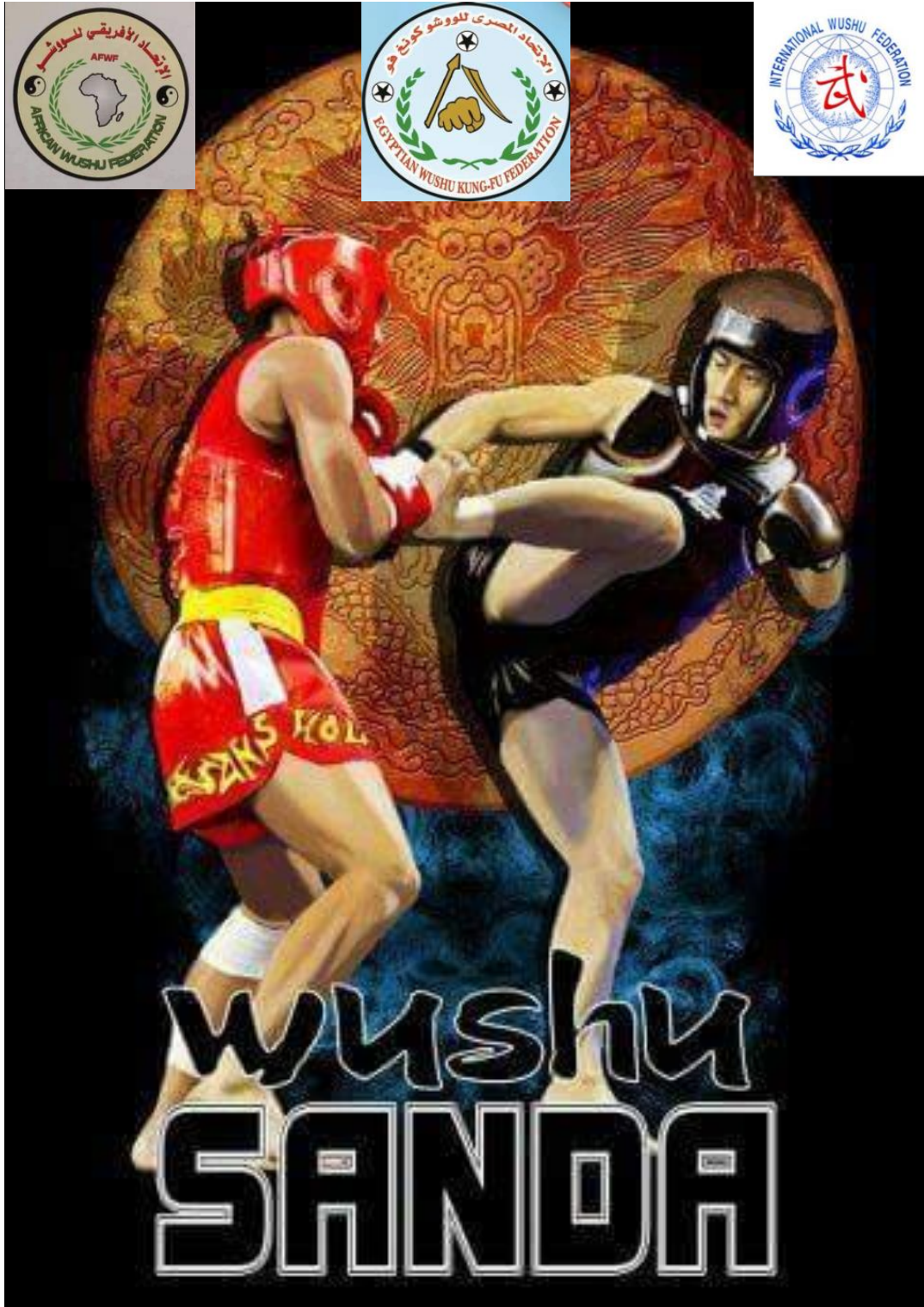


الرياضة



القراءة





قواعد المسابقات الدولية للووشو - ساندا

الاتحاد العالمي للوشو
قانون الاتحاد الدولي لمسابقات الوشو – ساندا

(٢٠١٧)

المحتويات

المحتويات	قواعد عامة	الفصل الأول
أنواع المسابقات		المادة (١)
نظام المسابقات		المادة (٢)
مستويات الأعمال والمتطلبات		المادة (٣)
مستويات الأوزان		المادة (٤)
عملية الوزن		المادة (٥)
مراسم إجراء القرعة		المادة (٦)
نظام اللباس وأدوات الوقاية (الواقيات)		المادة (٧)
مراسم المسابقة		المادة (٨)
الانسحاب		المادة (٩)
شروط أخرى		المادة (١٠)

لجنة الاحتكام (الجوري) وواجباتها

الفصل الثاني

تشكيل لجنة الاحتكام	المادة (١١)
واجبات لجنة الاحتكام	المادة (١٢)
إجراءات ومتطلبات الاحتكام	المادة (١٣)

مسؤولو المسابقة وواجباتهم

الفصل الثالث

تشكيل المسؤولين	المادة (١٤)
تشكيل الكوادر (الموظفين المساعدين)	المادة (١٥)
واجبات مسؤولي المسابقة	المادة (١٦)

طرق المسابقة ، ونقاط الفوز ومعايير التسجيل والجزاءات

الفصل الرابع

طرق المسابقة	المادة (١٧)
الأجزاء الممنوع الضرب عليها .	المادة (١٨)

المادة (١٩)	الأجزاء المسموح الضرب عليها
المادة (٢٠)	الطرق الممنوع استخدامها في القتال.
المادة (٢١)	نقاط الفوز ومعايير التسجيل
المادة (٢٢)	الأخطاء والجزاءات
المادة (٢٣)	تعليق المباراة

الفصل الخامس ترتيب الفائز والمهزوم و المراكز

المادة (٢٤)	الفائز والمهزوم
المادة (٢٥)	المراكز

الفصل السادس تنظيم المسابقة و التسجيل

المادة (٢٦)	تنظيم المسابقة
المادة (٢٧)	التسجيل

الفصل السابع النداءات والإشارات

المادة (٢٨)	نداءات و إشارات حكم الحلقة
المادة (٢٩)	إشارات قاضي الجنب

الفصل الثامن ملعب المسابقة والأدوات

المادة (٣٠)	ملعب المسابقة
المادة (٣١)	الأدوات

الفصل الأول

قواعد عامة

المادة ١ – أنواع المسابقات

مسابقات الفرق والمسابقات الفردية

المادة ٢ – أنظمة المسابقات

١/٢ - النظام الذى يطبق هو الدورى أو خروج المغلوب من مرة أو مرتين^١ .
٢/٢ – النظام المعتمد للفوز هو : نظام الفوز بجولتين من ثلاث في المباراة الواحدة ، وكل جولة تمكث دقيقتين^٢ ، ودقيقة راحة بين الجولات ، والجولة للشباب (دقيقة ونصف) ودقيقة راحة .

المادة ٣ – المؤهلات والمتطلبات

١/٣ – العمر : لا يقل عمر المتسابقين البالغين عن ١٨ عام ولا يزيد عن ٤٠ عاما (بما في ذلك ٤٠ عاما) ، ومرحلة صغار السن (الشباب - جونيور) لا يقل عمرهم عن ١٥ عاما ولا يزيد عن ١٧ عاما (بما في ذلك ١٧ عاما) ،مرحل الأطفال لا يقل عمرهم عن ١٢ عاما ولا يزيد عن ١٤ عاما (بما في ذلك ١٤ عاما) ، كاملة في وقت المنافسة .
٢/٣- أثبات الشخصية : يقدم المتسابق جواز سفره (أثبات شخصيته) الصادر من دولته / منطقتة التى يمثلها^٣ .

٣/٣- التأمين على الحياة : يقدم المتسابق وثيقة تأمين على الحياة (في حال التعرض للإصابة)
٤/٣ - - يقدم المتسابق شهادة صحية تحتوي على عدة تفاصيل مثل : (تخطيط للمخ ، وتخطيط للقلب ، وضغط الدم ، ودقات القلب) على ان يكون تاريخ تلك الفحوص خلال (١٥) يوما السابقة للفحص الطبي في المكان المحدد للمسابقة^٤ .

المادة ٤ – مستويات أوزان:

١ / ٤ : فئة الأطفال :

١/٤ – وزن	كجم	أقل من أو يساوي
٢/٤ – وزن	كجم	اكبر من ٣٩ — أقل من أو يساوي
٣/٤ – وزن	كجم	اكبر من ٤٢ — أقل من أو يساوي
٤/٤ – وزن	كجم	اكبر من ٤٥ — أقل من أو يساوي
٥/٤ – وزن	كجم	اكبر من ٤٨ — أقل من أو يساوي
٦/٤ – وزن	كجم	اكبر من ٥٢ — أقل من أو يساوي
٧/٤ – وزن	كجم	اكبر من ٥٦ — أقل من أو يساوي

^١ سيأتي شرحه في مادة ٢٦ .

^٢ يستثنى من الدقيقتين أوقات تعليق المباراة المنصوص عليها في المادة ٢٣ .

^٣ ولا يعتمد جواز السفر الرياضي للاعب أو هوية الاتحاد الوطني الذي يتبع اليه .

^٤ والافضل ان يرفق مع تلك الفحوصات الدفتر أو السجل الصحي الخاص بكل لاعب المعتمد في اتحاده الوطني ، وذلك ضروري عند الاصابة للسرعة في تقديم الاسعافات الاولية له حيث يحتوي على فصيلة الدم وأية امراض أو اعراض قد تكون عنده .

٢/٤ فئة الشباب والفتيات :

٤٨ كجم	أقل من أو يساوي	٤٨ كجم	١/٤ - وزن
٥٢ كجم	أكبر من ٤٨ — أقل من أو يساوي	٥٢ كجم	٢/٤ - وزن
٥٦ كجم	أكبر من ٥٢ — أقل من أو يساوي	٥٦ كجم	٣/٤ - وزن
٦٠ كجم	أكبر من ٥٦ — أقل من أو يساوي	٦٠ كجم	٤/٤ - وزن
٦٥ كجم	أكبر من ٦٠ — أقل من أو يساوي	٦٥ كجم	٥/٤ - وزن
٧٠ كجم	أكبر من ٦٥ — أقل من أو يساوي	٧٠ كجم	٦/٤ - وزن
٧٥ كجم	أكبر من ٧٠ — أقل من أو يساوي	٧٥ كجم	٧/٤ - وزن
٨٠ كجم	أكبر من ٧٥ — أقل من أو يساوي	٨٠ كجم	٨/٤ - وزن

٣/٤ فئة الرجال

٤٨ كجم	أقل من أو يساوي	٤٨ كجم	١/٤ - وزن
٥٢ كجم	أكبر من ٤٨ — أقل من أو يساوي	٥٢ كجم	٢/٤ - وزن
٥٦ كجم	أكبر من ٥٢ — أقل من أو يساوي	٥٦ كجم	٣/٤ - وزن
٦٠ كجم	أكبر من ٥٦ — أقل من أو يساوي	٦٠ كجم	٤/٤ - وزن
٦٥ كجم	أكبر من ٦٠ — أقل من أو يساوي	٦٥ كجم	٥/٤ - وزن
٧٠ كجم	أكبر من ٦٥ — أقل من أو يساوي	٧٠ كجم	٦/٤ - وزن
٧٥ كجم	أكبر من ٧٠ — أقل من أو يساوي	٧٥ كجم	٧/٤ - وزن
٨٠ كجم	أكبر من ٧٥ — أقل من أو يساوي	٨٠ كجم	٨/٤ - وزن
٨٥ كجم	أكبر من ٨٠ — أقل من أو يساوي	٨٥ كجم	٩/٤ - وزن
٩٠ كجم	أكبر من ٨٥ — أقل من أو يساوي	٩٠ كجم	١٠/٤ - وزن
٩٠+ كجم	أكبر من ٩٠	٩٠ كجم	١١/٤ - وزن فوق

(ملحوظة) من حق كل دولة أو اتحاد قاري وضع نظام أوزان بما يتناسب مع طبيعة هذه البلد أو القارة على أن يلتزم في بطولات العالم بالأوزان الرسمية .

المادة ٥ - عملية الوزن

- ١/٥ - يتم وزن المتسابقين الذين تنطبق عليهم المؤهلات فقط وعلى كل واحد منهم تقديم جواز سفره عند الوزن أو ما يثبت شخصيته .
- ٢/٥ - تتم عملية وزن المتسابقين بواسطة مجموعة المسجلين بالتعاون والترتيب مع مجموعة التديين وتحت إشراف أعضاء من لجنة الجوري (الاحتكام) .
- ٣/٥ - يتم وضع برنامج لوزن المتسابقين مرة يوميا ، يزن اللاعبون وهم عراة أو ويرتدي المتسابق شورت في المكان المخصص للميزان ، وبالنسبة للفتيات يرتدين (سترينتش) .
- ٤/٥ - تبدأ عملية الميزان من الوزن الخفيف ° على أن تنتهي عملية الميزان لكل مستوى في وقت واحد ، والمتسابق الذي يكون وزنه أكثر من وزن التسابق ، ولا يستطيع إنقاصه خلال ساعة لا يسمح له بالمشاركة في البطولة .
- ٤/٥ - يجب على المنافسين التواجد في المكان والزمان المحدد ليتم وزنهم كل يوم .

المادة ٦ - مراسم إجراء القرعة

° تبدأ عملية الوزن من وزن التسابق ٤٨ ثم الأعلى وهكذا .

- ١/٦ – تجري مراسم إجراء عملية القرعة بواسطة مجموعة المنظمين والمدونين ، وبحضور رئيس لجنة الجورى ورئيس الحكام ومدربي أو إداري الفرق المشاركة .
- ٢/٦ – تجرى عملية القرعة بعد عملية الميزان ، وتبدأ من الأوزان الخفيفة ، وإذا كان مستوى الوزن به متسابق واحد يتم إلغاؤه^٦ .
- ٣/٦ – يقوم مدربي أو إداري الفرق بسحب القرعة .

المادة ٧- نظام الملابس والواقيات للمتسابقين

- ١/٧ – يجب على جميع المتنافسين ارتداء الملابس والواقيات المعتمدة من الاتحاد الدولي للوشو كونج فو .
- ٢/٧ – الملابس :
- يرتدي الرجال الملابس المعتمدة من الاتحاد الدولي للساندا وتشمل الفانلة والشورت وكذلك الفتيات ، من لون واحد أحمر أو أزرق .
- يجب على كل المتسابقين أن يكون لديهم ملابسهم الخاصة بمجموعة باللون الأحمر و مجموعة باللون الأزرق كما بالشكل (١-٢) .
- ٣/٧ – الواقيات : يرتدى كل متسابق قفاز ملاكمة ، وواقى رأس ، وواقى صدر ، وواقى أسنان وواقى منطقة ما بين الفخذين (يرتديه تحت الشورت) .
- اللون : ملابس وواقيات المتسابق تكون حمراء أو الأزرق . ويجب أن يتراوح طول رباط اليد بين ٣,٥ و ٤,٥ متر تحت القفاز كما بالشكل (١-٢) .



(Fig 1)



(Fig 2)

- ٤/٧ – وزن القفازات :
- وزن قفاز الملاكمة ٢٣٠ جرام يكون لمرحلة الأطفال والفتيات والشباب وللرجال حتى وزن ٦٥ كجم .
- ويكون وزن القفاز ٢٨٠ جرام من وزن ٧٠ كجم فأكثر .

^٦ الحد الأدنى لإعتماد وزن التسابق ان يكون فيه لاعبان على الأقل .

- ٥/٧ – بالنسبة للمنافسات من الإناث اللواتي ينتمين للعقيدة الإسلامية فان الاتحاد الدولي سمح بارتداء الملابس الاسلاميه وفقا للمعايير التالية .
- الأكمام طويلة .
 - بنطلون طويل كامل .
 - وشاح الرأس (تحت واقي الرأس) بنفس اللون .
 - أن يكون مصنوع من مواد مرفقة ، البوليستر ، النايلون وماشابه .
 - توفر كل متنافسة الملابس الخاصة بها على ان تشمل مجموعة باللون الأحمر و مجموعة باللون الأزرق كما بالشكل (٣-٤) .



(Fig3)



(Fig 4)

المادة ٨ – مراسم المسابقة

- ١/٨ – عند تقديم المتسابقين يؤديا تحية الوشو للجمهور (الكف والقبضة)^٧ .
- ٢/٨ - قبل بداية كل جولة يؤدي المتسابقان التحية لمدربه ثم التحية كل منهما للآخر .
- ٣/٨ - عند إعلان النتيجة يبدل كلا المتسابقين مكانهما ، وبعد إعلانها يؤدي كل من المتسابقين التحية لبعضهما وإلى حكم الحلقة ، ويرد عليهما حكم الحلقة التحية ، ثم يؤدي كل منهما التحية لمدرّب اللاعب الآخر ، ويرد المدرّبين التحية .

^٧ ولا يجوز الزيادة على التحية المذكورة من انحاء اللاعب أو ضرب القفزات للاعبين بعضها ببعض أو احداث صرخة .

المادة ٩ – الانسحاب

- ١/٩ - المتسابق الذي لا يستطيع متابعة القتال نتيجة الإصابة أو المرض ، أو عدم تطابق وزنه للمستوى المطلوب^٨ يعتبر منسحبا ، بينما يحتفظ بنتائجه وترتيبه السابق .
- ٢/٩ - فى حالة عدم تكافؤ المتسابقين فى تقنيات القتال بإمكان المدرب أن يرفع راية الانسحاب^٩ ، أو يرفع المتسابق يده طلبا للانسحاب حفاظا على سلامته .
- ٣/٩ – المتسابق الذى يتغيب عن عملية الميزان أو يتغيب بعد الميزان ، أو بعد النداء عليه ثلاث مرات ، ولم يحضر للملعب ، أو يترك ساحة الملعب بدون إذن يعتبر منسحبا بدون مبرر .
- ٤/٩ – المتسابق الذى ينسحب بدون مبرر تلغى نتائجه السابقة إذا وجدت^{١٠} .

المادة ١٠ – شروط أخرى

- ١/١٠ – **القضاة** : يجب على القضاة (الحكام) الذين تم تعيينهم فى المسابقة عدم التحدث مع الآخرين ، والمكوث فى الأماكن المحددة لهم ، ولا يتركوها إلا بأذن من رئيس القضاة وعند التبديل يقوم كل حكم بأداء التحية إلى زميلة .
- ٢/١٠ – **المتسابقين** : يجب على المتسابقين الالتزام بالقواعد وطاعة واحترام قرارات القضاة ومن المعلوم أن المشاجرة والتلفظ بأقوال غير لائقة والقاء الواقيات والقفازات من الأفعال الممنوعة بشكل قاطع ، كما انه غير مسموح للمتسابق الخروج من ساحة المباراة (إلا فى حالة الإصابة) قبل إعلان نتيجة المباراة^{١١} .
- ٣/١٠ – **المدرب والطبيب** : يمكث كل من المدرب والطبيب على مقعديهما المحددين لهما وغير مسموح لهما بإلقاء النصائح والإشارات للمتسابق إلا أثناء فترة الراحة .
- ٤/١٠ – من الأفعال الممنوعة بصرامة التخدير واستنشاق الأوكسجين أثناء فترات الراحة^{١٢} .
- ٥/١٠ – يجب الالتزام المدربين والإداريين بالزى الرياضى أثناء المنافسة ولا يسمح بخلاف ذلك مع الأخذ فى الاعتبار الزى الرسمى لكل فريق او دولة بحيث يكون على الأقل بدله رياضية وحذاء رياضى

^٨ فى البطولات الدولية تتم عملية الميزان كل يوم ويجب على اللاعب المحافظة على وزنه طوال ايام البطولة .

^٩ انظر المادة ٦/٣١ ، والحكم يتبع رأي من يريد الانسحاب فمثلا اذا رفع اللاعب يده للانسحاب ومدربه لا يريد فالحكم يوافق على انسحابه ضمنا لسلامته ، واذا رفع المدرب كرت الانسحاب واللاعب يطلب الاستمرار فى اللعب فالحكم يأخذ برأي المدرب ويعتبر اللاعب منسحبا لسلامته .

^{١٠} عدم التبرير ينحصر فى الثلاثة اسباب فى المادة ٣/٩

^{١١} تعتبر هذه الافعال اخطاء فنية يجب يعطى مرتكبها لفت نظر كما فى المادة ٢٢ .

^{١٢} وعقوبة من يرتكب ذلك الطرد وعدم احتساب نتائجه كما فى المادة ٥/٢٢٢ .

الفصل الثاني

لجنة الاحتكام (الجوري) وواجباتها

المادة ١١ – تكوين لجنة الاستئناف

تتألف لجنة الاحتكام (الاستئناف) من رئيس ونائب ومن ثلاثة إلى خمسة أعضاء

المادة ١٢ – واجبات لجنة الاستئناف

١/١٢ – تقوم لجنة الاستئناف بعملها تحت قيادة اللجنة المنظمة وهي مسؤولة بصفة اساسية عن مراقبة أعمال المسابقة مثل :

- مراجعة منطقة الملعب ، المكان ، الواقيات ، القرعة ، عملية الميزان ، تعيين القضاة .
- تراقب العمل الرسمي لمجموعة القضاة .
- تعطي انذارا لمجموعة رئيس القضاة ورئيس الحكام اثناء المسابقة لو اكتشفت تحيز أحد القضاة أو انخفاض مستواه .
- تقترح على اللجنة الفنية تغيير مسئول المسابقة ، أو المسئول عن جزئية فى المسابقة لتحقيق مبادئ العدالة .

٢/١٢ – تنتظر لجنة الاحتكام (الجوري) فى الطعون المقدمة من الفرق المشاركة ولديهم خلاف مع قرارات حكم الحلقة فيما يتعلق بالقانون ولوائح المسابقة ، يجب أخطار الفريق المعني بالاعتراض .

٣/١٢ – عندما تقرر اللجنة قبول الاستئناف فإنها تتعامل معه فى الحال بأن تبلغ جميع الأطراف المشتركة فى نفس الوقت بقرار قبولها الاستئناف .

٤/١٢ – أثناء سماع أطراف موضوع الاستئناف يمكن تشغيل شريط الفيديو إذا كان لازما ، وهذا الإجراء يعتمد على شكل الاستئناف المقدم ، وليس للأشخاص المدعويين حق فى التصويت حيث أن القرار النهائى يتخذ بواسطة اللجنة ويكون القرار النهائى نافذا بحضور أغلبية الأعضاء والتصويت الايجابى ، وإذا تساوت الأصوات يتم ترجيح الجانب الذى فيه الرئيس .

٥/١٢ – ينسحب عضو اللجنة عندما يتعلق الموضوع ببلده أو بمنطقته .

٦/١٢ – فى كل الأحوال إذا ثبت صحة قرار حكم الحلقة تبقى النتيجة بلا تغيير ، وعلى نفس النمط إذا كان قرار حكم الحلقة جانبه الصواب (غير صحيح) فإن للجنة الاستئناف تغيير القرار أو المباراة تطالب اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي^{١٣} باتخاذ قرار تأديبي ضد المتسبب من مسئولى المسابقة ، وقرار اللجنة يعتبر نهائيا .

المادة ١٦ – إجراءات ومتطلبات الاستئناف

١/١٣ – كل فريق مشارك لديه الفرصة للاعتراض مرتين (٢) على الأكثر خلال مسابقة واحدة. يقدم ممثل الفريق المعترض على قرار حكم الحلقة شكواه مكتوبة إلى لجنة الاستئناف فوراً خلال المباراة ، مع سداد مبلغ ٢٠٠ دولار امريكى ، يرد المبلغ فى حالة أحقية المعترض ، أما فى حالة ثبوت عدم أحقيته ، لا يرد المبلغ وتبقى النتيجة بدون تغيير .

٢/١٣ – يجب احترام قرار لجنة الاستئناف ، وستقابل المضايقات والاستقزازات ضد قرار اللجنة بالعقاب الصارم وفقا لشدة الحالة والقواعد المنظمة بالاتحاد الدولي للوشو ضد الفرق التي تسبب أي اضطرابات احتجاجا على قرار لجنة تحكيم الاعتراض ويتم شطب الهيئة بالكامل من البطولة و ما سبق من نتائجها وتتخذ الإجراءات والعرض على مجلس الإدارة .

^{١٣} أو اللجنة الفنية للبطولات المحلية

الفصل الثالث

مسئولو المسابقة وواجباتهم

المادة ١٤ – تشكيل مسؤولي المسابقة

- ١/١٤ – مجموعة الحكام : وتتكون من رئيس حكام ومساعد أو اثنان .
 ٢/١٤ – مجموعة القضاة : وتتكون من رئيس قضاة ومساعدته ومسجل وميقاتي وحكم حلقة وثلاثة أو خمسة قضاة .
 ٣/١٤ – رئيس مجموعة المنظمين والمدونين .
 ٤/١٤ – رئيس المسجلين .

المادة ١٥ – تشكيل موظفي المسابقة (الكوادر) :

- ١/١٥ – أربعة موظفين في مجموعة المنظمين والمدونين .
 ٢/١٥ – أربعة إلى ستة موظفين في مجموعة المسجلين .
 ٣/١٥ – واحد مشرف طبي، ومن اثنين إلى خمسة أطباء في المجموعة الطبية .
 ٤/١٥ – مذيع أو اثنان .
 ٥/١٥ – من اثنين إلى أربعة مشغلو نظام تسجيل النقاط الإلكترونية .
 ٦/١٥ – من اثنين إلى أربعة مشغلو كاميرا لجنة تحكيم الاعتراض .

المادة ١٦ – واجبات مسؤولي المسابقة

واجبات رئيس الحكام

- ١/١٦ : على رئيس الحكام القيام بما يلي :
 ١/١/١٦ – ينظم مجموعة القضاة حسب قواعد ونظم البطولة ، وتحديد طرق اداء العمل الرسمي ، وهو المسئول عن قيادة العمل الرسمي للمسابقة .
 ٢/١/١٦ – يختبر ويتأكد من تجهيز الملعب والأدوات وأجهزة المسئولين^{١٤} ، ويراقب كافة الإعدادات مثل عملية الميزان وإجراء القرعة وبرنامج البطولة .
 ٣/١/١٦ – يعالج المشاكل وفقا للقواعد والنظم^{١٥} ولكن ليس لديه سلطة تعديلها .
 ٤/١/١٦ – يعطى التوجيهات للقضاة اثناء البطولة ، ويمكنه تغييرهم في حالة الضرورة .
 ٥/١/١٦ – يخبر رئيس القضاة ورئيس المنظمين والمدونين والمذيع عند انسحاب أى متسابق وهو ما يمكن أن يؤثر على مجريات المسابقة .
 ٦/١/١٦ – يصدر القرار النهائي عند وجود اختلاف بين القضاة^{١٦} .
 ٧/١/١٦ – مسئول عن الموظفين الرسميين ويتحقق من تطبيق القواعد بدقة .
 ٨/١/١٦ – يراجع ويوقع ويعلن نتائج المسابقة .
 ٩/١/١٦ – يقدم تقريرا إلى منظم البطولة عن العمل الرسمي^{١٧} .

^{١٤} وذلك قبل المباريات واثانها .

^{١٥} القواعد هي نصوص مواد القواعد الدولية وعددها ٣١ مادة أما النظم فيقصد بها نظام كل مسابقة بشكل خاص

^{١٦} يجب ربط تلك المادة مع المادة ٤/٣/١٣

واجبات مساعد رئيس الحكام

٢/١٦ – يقوم مساعد رئيس الحكام : أ. بمساعدته فى عمله ب. ويحل محله اثناء غيابه .

واجبات رئيس القضاة

- ٣/١٦ – على رئيس القضاة القيام بما يلي :
- ١/٣/١٦ - مسئول عن التنظيم ومدارسة القواعد لقضاة مجموعه .
- ٢/٣/١٦ – يراقب عمل القضاة^{١٨} والميقاتى والمسجل .
- ٣/٣/١٦ – يصفر للتصحيح عندما يلحظ خطأ تحكيميا ظاهرا ، أو إغفال فعل من حكم الحلقة .
- ٤/٣/١٦ – ينقض قرار قضاة الأجناب (بعد موافقة رئيس الحكام) عند وجود خطأ تحكيمى واضح ، وينبغى أن يكون ذلك التعديل قبل إعلان نتيجة الجولة^{١٩} .
- ٥/٣/١٦ - إعلان نتيجة كل جولة .
- ٦/٣/١٦ – يعالج المشاكل التى تطرأ بخبرة وتمرس مثل حالات الفوز المطلق ، والخروج ، والجزاءات ، والعد عند الهجوم بقوة ، وذلك تبعا لحالة المتسابقين على الملعب واجراءات التسجيل^{٢٠} .
- ٧/٣/١٦ – يراجع ويوقع على النتائج فى نهاية كل مباراة .

واجبات مساعد رئيس القضاة

٤/١٦ – على مساعد رئيس القضاة : أ. يساعد رئيس القضاة ب. وفى حالة الضرورة يؤدي المهام الخاصة بالقضاة الآخرين .

واجبات حكم الحلقة

- ٥/١٦ – على حكم الحلقة القيام بما يلي :
- ١-٥/١٦ - يؤدي واجبه بعدالة ، ويطبق القواعد بحزم .
- ٢-٥/١٦ – يفحص واقيات المتسابقين ، ويتحقق من سلامتها أثناء المباراة .
- ٣-٥/١٦ – يدير المباراة بالنداءات والإشارات المطلوبة^{٢١} .
- ٤-٥/١٦ – اتخاذ القرارات فى حالات "السقوط" ، "الخروج" ، "والخطأ" ، "والسلبية" ، "والعد للهجوم القوي" ، واستدعاء الطبيب على الحلقة لعلاج المتسابقين المصابين .
- ٥-٥/١٦ – يعلن نتيجة المباراة^{٢٢} .

^{١٧} يشتمل التقرير على اللجان المشاركة وتقييمها والأحداث العادية والغير عادية وعدد الفرق المشاركة وتفصيلات ذلك والنتائج والإصابات التى حدثت وكيفية معالجتها الخ مما ينقل صورة واضحة لمجريات البطولة فى سجل واحد امام منظمى البطولة

^{١٨} وكذلك حكم الحلقة ايضا .

^{١٩} لأنه بعد اعلان النتيجة ينتقل دور تصحيح النتيجة من رئيس القضاة ورئيس الحكام إلى لجنة الاستئناف (الجورى) أنظر الفصل الثالث المادة ٢/١٥ وما بعدها

^{٢٠} واغلب المشاكل المذكورة متعلقة بحكم الحلقة

^{٢١} أفرد لنداءات وإشارات حكم الحلقة الفصل السابع المادة ٢٨

^{٢٢} من المفهوم ان اعلان النتيجة يتم بعد قرار رئيس القضاة وإشارته للحكم لكى يعلن النتيجة المقررة

واجبات قضاة الاجناب

- ٦/١٦ - على قضاة الجنب القيام بما يلي^{٢٣} :
- ١/٦/١٦ - يسجلون النقاط المكتسبة طبقاً للقواعد .
- ٢/٦/١٦ - يعلنون في وقت واحد نتيجة كل جولة عندما يطلق رئيس القضاة صفارته .
- ٣/٦/١٦ - الإجابة بموضوعية على أسئلة حكم الحلقة بشأن الحالات التي تنشأ أثناء المباراة.
- ٤/٦/١٦ - يوقع على ورق التسجيل في نهاية كل مباراة ، ويحتفظ به للرجوع اليه عند الحاجة .

واجبات المسجل

- ٧/١٦ على المسجل القيام بما يلي :
- ١/٧/١٦ - يملأ استمارات كل المباريات بعناية قبل إجراء المسابقة .
- ٢/٧/١٦ - يشترك في عملية الميزان^{٢٤} وتسجيل أوزان المتسابقين في الكشوف الإحصائية .
- ٣/٧/١٦ - يسجل عدد مرات الإنذارات والتحذيرات والعد للهجوم بقوة ، طبقاً لنداءات وإشارات حكم الحلقة .
- ٤/٧/١٦ - يسجل النتائج المعلنة من قضاة الاجناب لكل الجولات وتقديم تقرير لرئيس القضاة بعد تحديد الفائز^{٢٥} .

واجبات الميقاتي

- ٨/١٦ - على الميقاتي القيام بما يلي :
- ١/٨/١٦ - يختبر صلاحية الجرس (الجونج) ، ويتحقق من أن ساعة الإيقاف مضبوطة .
- ٢/٨/١٦ - يحسب الوقت أثناء التباري ويوقف الوقت أثناء التوقف^{٢٦} كما يحسب وقت الراحة .
- ٣/٨/١٦ - يصفر قبل بداية كل جولة بعشرة ثواني .
- ٤/٨/١٦ - يقرع الجرس (الجونج) لإعلان نهاية كل جولة .
- ٥/٨/١٦ - يؤذن لإعلان قرار قضاة الاجناب .

واجبات رئيس التنظيم والتسجيل

- ٩/١٦ - على رئيس التنظيم والتسجيل القيام بما يلي :
- ١/٩/١٦ - المسئول عن فحص مؤهلات اللاعبين وقيدهم بالنماذج المخصصة .
- ٢/٩/١٦ - مسئول عن تنظيم عملية القرعة وإعداد جداول المسابقة الزمني .
- ٣/٩/١٦ - إعداد كافة النماذج المستخدمة في المسابقة ويراجع النتائج ، ويتحقق من عدد المباريات التي فاز بها المتسابقون ليحدد الترتيب ومراكزهم .
- ٤/٩/١٦ - يسجل ويعلن نتائج كل مباراة^{٢٧} .
- ٥/٩/١٦ - يقوم بتجميع البيانات اللازمة لاستكمال قائمة النتائج النهائية .

^{٢٣} كما يجيبون حكم الحلقة عن طريق الاشارات حول خروج المتسابق وسقوطه من عدمه كما في مادة ٢٩ .

^{٢٤} انظر المادة ١/٥

^{٢٥} وهو التقرير الذي يوقع عليه رئيس القضاة في نهاية كل مباراة كما جاء بالمادة ٧/٣/١٣

^{٢٦} يتضح ذلك من شرح المادة ٢٣

^{٢٧} يختلف الإعلان هنا عن إعلان حكم الحلقة في أن هذا الإعلان يتم على لوحة اعلان الكترونية أو غيرها في مكان المسابقة ونلاحظ أن أول اعلان عن النتيجة : يتم عبر رئيس القضاة عن طريق رفع الراية التي تناسب لون الفائز وترجمها حكم الحلقة بالاعلان عن الفائز عن طريق رفع يده وبعد ذلك يعلن رئيس التنظيم والتسجيل النتيجة عن طريق لوحة الكترونية أو ما شابه ذلك ثم يعلن المذيع اسم الفائز.

١٠ / ١٦ – مجموعة التنظيم والتسجيل : تقوم بالأعمال التي يكلفها بها رئيس المجموعة .

واجبات رئيس المدونين

- ١١/١٦ على رئيس المدونين القيام بما يلي :^{٢٨}
 ١/١١/١٦ – المسئول عن إجراءات عملية الميزان .
 ٢/١١/١٦ – المسئول عن تجهيز الواقيات للمتسابقين وفحصها وتخزينها اثناء المسابقة .
 ٣/١١/١٦ – يستدعى المتسابقين طبقا لترتيب مبارياتهم قبل المباراة بعشرين دقيقة .
 ٤/١١/١٦ – يقدم تقريرا لرئيس الحكام في الحال اثناء المناداة إذا كان هنالك متسابق غائب أو منسحب .^{٢٩}
 ٥/١١/١٦ – يتحقق من مطابقة الشورت والفانلة والواقيات للقواعد المنظمة .^{٣٠}
 ٦/١١/١٦ – يكون مسئولا عن نداء الأسماء أثناء حفل منح الميداليات .

واجبات المدونين (سكرتارية المسابقة)

١٢/١٦ – على المدونين القيام بالأعمال التي يكلفون بها من رئيس المدونين .

واجبات المذيع

- ١٣/١٦ – على المذيع القيام بما يلي :
 ١/١٣/١٦ – يقوم بالشرح السريع والمختصر للجماهير عن قواعد ونظم المسابقة ويقدم لهم أى مواضيع أخرى مرتبطة بالمسابقة .
 ٢/١٣/١٦ – يقدم الحكام والمتسابقين .
 ٣/١٣/١٦ – يعلن نتائج المسابقة .^{٣١}

واجبات الفريق الطبي

- ١٤/١٦ – على الفريق الطبي القيام بما يلي :
 ١/١٤/١٦ – تفحص شهادات اللاعبين الصحية^{٣٢}
 ٢/١٤/١٦ – يستبعد المتسابق الذي يثبت تعاطيه المنشطات من خلال تقرير اختبار لجنة فحص المنشطات .
 ٣/١٤/١٦ – إجراء فحوصات الحالة الصحية للمتسابقين المختارين بالقرعة قبل المسابقة
 ٤/١٤/١٦ – يقدم الإسعافات الأولية للمصابين أو المرضى اثناء المسابقة .
 ٥/١٤/١٦ – للطبيب القرار النهائي نحو تعليق المباراة في حالة حدوث إصابات ناتجة عن أفعال خاطئة اثناء المباراة .
 ٦/١٤/١٦ – الطبيب مسئول عن كل النواحي الطبية ، كما يقدم اقتراحه لرئيس الحكام بشأن عدم تناسب لياقة أحد المتسابقين للاستمرار فى المسابقة .

^{٢٨} وهم رئيس مجموعة الموظفين الرسميين المعاونين فى عمليات الميزان وحفظ الأدوات والواقيات

^{٢٩} يستخدم رئيس الحكام هذا التقرير تبعاً لدوره فى المادة ٥/١١/٣

^{٣٠} انظر المادة ٧

^{٣١} وهو طريقة الاعلان الثالثة بعد اعلان حكم الحلقة والتسجيل على اللوحة العامة يقوم المذيع بالاعلان بالميكروفون

^{٣٢} انظر المادة ٤/٣

واجبات مشغلو نظام تسجيل النقاط الإلكترونية:

١٥/١٦ – مشغلو نظام تسجيل النقاط الإلكترونية مسئولون عن الأعمال المتصلة بتشغيل نظام التسجيل الإلكتروني للنقاط .

مشغلو كاميرا لجنة تحكيم الطعون:

١٦/١٦ – وهم مسئولون عن جميع أعمال تصوير وتسجيل المنافسة، وذلك تمشيا مع قواعد المنافسة .

الفصل الرابع

طرق المسابقة ونقاط الفوز والجزاءات

المادة ١٧ – طرق المسابقة

يمكن تطبيق تقنيات الهجوم والدفاع لأي مدرسة من مدارس الساندا .
المادة ٢٠ – الطرق الممنوع استخدامها فى القتال

- ١/٢٠ – الهجوم بالرأس أو الكوع أو الركبة أو الدفع عكس المفاصل .
- ٢/٢٠ – إسقاط الخصم على رأسه أو تعمد إيذاؤه (تعمد ضربة عنيفة لأسفل الخصم).
- ٣/٢٠ – الهجوم على رأس الخصم النازل أرضاً بأي طريقة^{٣٣} .
- ٤/٢٠ – الهجوم على رأس الخصم بتوالي اللكمات أو الهجوم بالركل لرأس الخصم لمرحلة الأطفال والشباب , ويسمح لمرحلة الشباب بلكمة واحدة فقط .

المادة ١٩ – الأجزاء المسموح الضرب عليها

- ١ . الرأس^{٣٤}
- ٢ . الجذع^{٣٥} .
- ٣ . الفخذ^{٣٦}

المادة ٢٠ – الأجزاء الممنوع الضرب عليها

- ١ . خلف الرأس .
- ٢ . الرقبة^{٣٧} .
- ٣ . منطقة النقاء الفخذين .

المادة ٢١ – نقاط الفوز ومعايير التسجيل

١/٢١ – الفوز بنقطتين

- يفوز المتسابق بنقطتين في الحالات التالية :
- ١/١/٢١ – خروج الخصم من الحلقة .
 - ٢/١/٢١ – يسقط خصمه بينما يظل واقفاً .
 - ٣/١/٢١ - يركل خصمه على الجذع أو الرأس مرة .
 - ٤/١/٢١ – يسقط خصمه بواسطة إسقاط نفسه لذلك الغرض ويقوم فى الحال^{٣٨} .
 - ٥/١/٢١ – يتم العد على الخصم من أثر هجوم قوى .
 - ٦/١/٢١ - يتلقى خصمه إنذاراً .

^{٣٣} سواء باليد أو بالقدم

^{٣٤} عدا خلف الرأس

^{٣٥} من الأمام والخلف

^{٣٦} الساق منطقة غير ممنوعة ومسموحة بدون احتساب تسجيل

^{٣٧} وتشمل الزور

^{٣٨} أى خلال ثلاث ثوانى (بالعلاقة مع المادة ٦/٢/٢١)

٢/٢١ – الفوز بنقطة

- يفوز المتسابق بنقطة واحدة في الحالات التالية :
- ١/٢/٢١ – يضرب الخصم على أحد الأجزاء المسموحه بتقنية استخدام اليد (اللكم) .
 - ٢/٢/٢١ – يضرب الخصم على الفخذ بركلة مرة واحدة .
 - ٣/٢/٢١ – سقوط كلا المتسابقين بينما احدهما فوق الآخر .
 - ٤/٢/٢١ – يسقط خصمه بواسطة إسقاط نفسه ولا يقف في الحال ^{٣٩}
 - ٥/٢/٢١ – يظل خصمه في وضع سلبي لمدة ٥ ثواني ^{٤٠} بعد أمره بالهجوم .
 - ٦/٢/٢١ – يسقط الخصم بغرض الهجوم ويمكث على الأرض أكثر من ثلاث ثواني .
 - ٧/٢/٢١ – يتلقى خصمه تحذيرا (لفت نظر) .

٣/٢١ – عدم منح أي نقطة

- لا يتم منح أي نقطة لأي من المتسابقين في الحالات التالية :
- ١/٣/٢١ – يكون الأداء (التقنية أو التكنيك) غير واضح أو غير ظاهر ^{٤١} .
 - ٢/٣/٢١ – سقوط المتسابقان أو خروجهما معا في نفس الوقت .
 - ٣/٣/٢١ – يسقط المتسابق على الأرض بغرض الهجوم ^{٤٢} .
 - ٤/٢/٢١ – يضرب الخصم في حالة المسك بإحكام (التشابك السلبي) .

المادة ٢٢ – الأخطاء والجزاءات١/٢٢ – الأخطاء١/١/٢٢ – الأخطاء الفنية :

- ١- تثبيت الخصم بشكل سلبي(مسك ذراعي المنافس دون مقاومة) ^{٤٣} .
- ٢- التهرب السلبي من الخصم .
- ٣- طلب إيقاف اللعب عندما يكون المتسابق في وضع حرج .
- ٤- تعمد تأخير اللعب .
- ٥- السلوك الغير لائق تجاه حكم الحلقة أو عدم طاعته .
- ٦- تعمد دخول الملعب بدون واقي أسنان أو بصفه أو تعمد فك الواقيات .
- ٧- أن يكون سلوك المتسابق مخالفا لنظام المسابقة ^{٤٤} .

٢/١/٢٢ – الأخطاء الشخصية

- ١- الهجوم على الخصم قبل إشارة الحكم بالبده (كايشي) أو بعد إشارة التوقف (تنج) .
- ٢- ضرب الخصم في الأجزاء الممنوعة .
- ٣- ضرب الخصم باستخدام أي من الطرق الممنوعة .
- ٤ – تعمد إيذاء الخصم .

^{٣٩} أي بعد ثلاث ثواني^{٤٠} أي بعد الثماني ثواني الأولى ويتضح من نص المادة ١٠ / ٢٣^{٤١} غير واضح يعنى اداء غير مكتمل فنيا وغير ظاهر يعنى لم يتم التحقق منه من اتجاه رؤية القاضى^{٤٢} ما لم يمكث أكثر من ثلاث ثواني ولم توتى الحركة ثمارها^{٤٣} يقصد به التكتيف السلبي الذى يبدو خاليا من غرض تطوير الاداء الحركى^{٤٤} بالرجوع للمادة ٨ ، والمادة ١٠

٢/٢٢ – الجزاءات

- ١/٢/٢٢ – يعطى التحذير (لفت النظر) عند ارتكاب الخطأ الفني .
- ٢/٢/٢٢ – يعطى الإنذار عند ارتكاب الخطأ الشخصي .
- ٣/٢/٢٢ - يستبعد من المباراة المتسابق الذي يتلقى ثلاثة إنذارات .
- ٤/٢/٢٢ – يستبعد من المسابقة وتلغى نتائجه المتسابق الذي يتعمد إيذاء خصمه .
- ٥/٢/٢٢ – يستبعد من المسابقة وتلغى نتائجه المتسابق الذي يتبين تعاطيه ممنوعات^{٤٥} أو يستنشق الأوكسجين أثناء فترة الراحة^{٤٦} .

المادة ٢٣ – تعليق المباراة

- يتم إيقاف وتعليق القتال في الحالات التالية :
- ١/٢٣ -سقوط الخصم أو خروجه من الملعب (عدا السقوط بغرض الهجوم)
 - ٢/٢٣ – أعطاء المتسابق أي الجزاءات .
 - ٣/٢٣ – إصابة المتسابق .
 - ٤/٢٣ – مسك كل متسابق للآخر بدون فاعلية لأكثر من ثانيتين .
 - ٥/٢٣ – سقوط المتسابق بغرض الهجوم ويبقى على الأرض أكثر من ثلاث ثواني .
 - ٦/٢٣ – تكرار استمرار السلبية لمدة ثمان ثوان أخرى بعد إشارة الحكم للمتسابق بالهجوم .
 - ٧/٢٣ – طلب المتسابق إيقاف المباراة برفع يده لحدوث عائق .
 - ٨/٢٣ – تصحيح رئيس القضاة خطأ تحكيمياً أو يستدرك قرار أغفل من حكم الحلقة .
 - ٩/٢٣ – حدوث أمر خطير أو مشكلة على الملعب .
 - ١٠/٢٣ – حدوث مشاكل فى الإضاءة أو فى مكان المسابقة .

^{٤٥} مثل المنشطات^{٤٦} يجب ربط عملية الاستبعاد مع المادة ٤/٩ حيث يستبعد ايضا وتلغى نتائجه المتسابق الذى ينسحب بدون مبرر بذلك يصبح هناك اربعة حالات للاستبعاد منها ثلاث حالات يصحبها الغاء النتائج

الفصل الخامس

ترتيب الفائز والمهزوم

المادة ٢٤ – الفائز والمهزوم

- ١/٢٤ – الفوز الكامل: (حالات الفوز التام في المباراة) :
- ١/١/٢٤ – (عدم التكافؤ) : عندما يكون هناك تفاوت كبير في المستوى الفني ووجود اختلاف كبير في استعمال التقنيات بين المتسابقين ، فيعلن حكم الحلقة فوز المتسابق الأقوى بتصريح من رئيس القضاة .
- ٢/١/٢٤ – (الضربة الفنية القاضية) : يفوز المتسابق بالمباراة إذا أسقط خصمه بضربة قاضية (لا تكون من أفعال الأخطاء الشخصية)^{٤٧} ويبقى غير واعي لمدة عشر ثوان ، أو يستطيع الوقوف ولكن في حالة غير طبيعية (بدون وعي كامل) .
- ٣/١/٢٤ – (العد على المتنافس ثلاث مرات) : يفوز المتسابق بالمباراة إذا ضرب خصمه ضربات قوية (لا تكون من أفعال الأخطاء الشخصية) ويتم على أثرها العد أثناء المباراة ثلاث مرات .
- ٤/١/٢٤ – يفوز اللاعب بالمباراة إذا كان الفارق بينه وبين منافسه (١٢) نقطة ، بإجماع تسجيل قضاة الأجناب .

٢/٢٤ – الفائز أو بالجولة للجولة :

- ١/٢/٢٤ – تتقرر نتيجة كل جولة بناء على نتائج قضاة الأجناب .
- ٢/٢/٢٤ – يفوز بالجولة المتسابق الذى يضرب خصمه ضربات قوية (لا تكون من أفعال الأخطاء الشخصية) ويتم على أثرها العد مرتين أثناء الجولة .
- ٣/٢/٢٤ – يخسر الجولة المتسابق الذى يخرج من الملعب مرتين أثناء الجولة ويصبح خصمه فائزا بالجولة .
- ٤/٢/٢٤ – إذا حصل كلا المتسابقين على نفس النقاط فى الجولة فإن الفائز يتحدد وفقا للحالات التالية :

- ١- يفوز المتسابق الذى يتلقى عدد أقل من الإنذارات
 - ٢- يفوز المتسابق الذى يتلقى عدد أقل من التحذيرات .
 - ٣- يفوز المتسابق الأقل وزنا (وفقا للوزن المسجل أثناء عملية الميزان (يوميًا))
- ٥/٢/٢٤ – إذا تعادل اللاعبان فى كل نقاط المادة ٤/٢/٢٤ يعلن التعادل .

٣/٢٤ – الفائز بالمباراة للمباراة :

- ١/٣/٢٤ - يفوز بالمباراة المتسابق الذى يفوز بالجولتين الأولتين .
- ٢/٣/٢٤ – يفوز بالمباراة المتسابق الذى يصاب خصمه أو يمرض ويكون غير قادرا على الاستمرار فى المسابقة وفقا لشهادة الطبيب .
- ٣/٣/٢٤ – يفوز بالمباراة المتسابق الذى يدعي (يتظاهر) خصمه الإصابة من أثر فعل خطأ بعد اثبات تظاهرة من قبل الطبيب .
- ٤/٣/٢٤ – يفوز بالمباراة المتسابق الذى يصاب بفعل خطأ شخصي ولا يستطيع الاستمرار فى المباراة وفقا لتقرير الطبيب ، ولكن لا يسمح له بالاستمرار .
- ٥/٣/٢٤ – فى حالة اللعب بنظام الدوري – يعلن التعادل إذا فاز كلا المتسابقين بنفس عدد الجولات فى المباراة .

^{٤٧} راجع المواد ١٨ ، ٢٠ ، ٢/١/٢٢

- ٤/٣/٦ – فى حالة الإقصاء المباشر (خروج المغلوب) – إذا فاز كلا المتسابقين بنفس عدد الجولات فإن الفائز يتحدد وفقا وما يلي :
- ١- يفوز المتسابق الذى يتلقى إنذارات أقل .
 - ٢- يفوز المتسابق الذى يتلقى تحذيرات أقل .
 - ٣- إذا استمر التعادل تضاف جولة جديدة .

المادة ٢٥ – الترتيب والمراكز

- ١/٢٥ – ترتيب الأفراد ومراكزهم :
- ١/١/٢٥ – تحدد المراكز مباشرة فى حالة إقامة المسابقة بطريقة خروج المغلوب .
- ٢/١/٢٥ – فى حالة إقامة المسابقة بنظام الدوري فإن المتسابق الذى يحصل على نقاط أكثر يحتل المركز الأول ، وإذا اشترك متسابقان فى نفس عدد النقاط فإن الفائز يحدد وفقا لما يلي :
- ١- يحصل على المركز الأعلى المتسابق الذى يخسر أقل عدد من الجولات .
 - ٢- يحصل على المركز الأعلى المتسابق الذى يتلقى عدد أقل من الإنذارات .
 - ٣- يحصل على المركز الأعلى المتسابق الذى يتلقى عدد أقل من التحذيرات
 - ٤- يحصل على المركز الأعلى المتسابق الأقل وزنا (وفقا والوزن المسجل إثناء عملية الميزان).
 - ٥- وإذا تساوى المتسابقان فى كل نقاط المادة ٢/١/٢٥ يعلن اشتراكهما فى نفس المركز .

٢/٢٥ ترتيب الفرق ومراكزها :

١/٢/٢٥ ترتيب الفرق ومراكزها :

- ١- تحصل المراكز الثمانية الأولى فى كل وزن على :

المركز الأول	=	٩ نقاط
المركز الثانى	=	٧ نقاط
المركز الثالث	=	٦ نقاط
المركز الرابع	=	٥ نقاط
المركز الخامس	=	٤ نقاط
المركز السادس	=	٣ نقاط
المركز السابع	=	٢ نقطة
المركز الثامن	=	نقطة واحدة
- ٢- تحصل المراكز الستة الأولى فى كل وزن على :

المركز الأول	=	٧ نقاط
المركز الثانى	=	٥ نقاط
المركز الثالث	=	٤ نقاط
المركز الرابع	=	٣ نقاط
المركز الخامس	=	٢ نقطة
المركز السادس	=	نقطة واحدة

- ٢/٢/٢٥ – عند حصول فريقين أو أكثر على نفس عدد النقاط فإن الفائز يحدد وفقا لما يلي :
- ١- الفريق الذى لديه عدد أكبر من الإبطال يحصل على المركز الأعلى فإذا استمر التعادل فإن الفريق الذى به مراكز ثمانية أكثر يحصل على المركز الأعلى وهكذا .
 - ٢- يحصل على المركز الأعلى الفريق الأقل إنذارات .
 - ٣- يحصل على المركز الأعلى الفريق الأقل تحذيرات .
 - إذا استمر التعادل بعد تطبيق المادة ٢/٢/٢٥ يعلن حصول الفرق على نفس المركز .

الفصل السادس

تنظيم وتسجيل المسابقة

المادة ٢٦ - تنظيم المسابقة

١/٢٦ إعداد الترتيبات :

٢٦-١-١ دراسة القواعد واستيعاب وإتقان التفاصيل التالية:

١. أنواع أنظمة المسابقة.
 ٢. الوقت و المدة اللازمة للمسابقة.
 ٣. مستويات الأوزان.
 ٤. شروط المشاركة وعدد المتسابقين.
 ٥. الترتيب وطرق منح المراكز والنقاط.
- ٢٦-١-٢ فحص نماذج المشاركة والتحقق منها.
- ٢٦-١-٣ جمع إجمالي عدد المتسابقين في كل مستوى وزن.
- ٢٦-٢ إجراءات التنظيم :

٢٦-٢-١ لا بد أن يركز التنظيم على قواعد ومدخلات بيانات المسابقة ومدتها .

٢٦-٢-٢ مباريات الوزن الواحد في نفس الدور يجب أن تعد تحت نفس الظروف والشروط .

٢٦-٢-٣ للمتسابق المشاركة في (ثلاث مباريات) قتال كحد أقصى في اليوم الواحد في فترات مختلفة .

٢٦-٢-٤ تبدأ المسابقات بفئات الأوزان الأقل في كل فترة .

٢٦-٣ طريقة التنظيم:

٢٦-٣-١ يتم حساب عدد جولات ومباريات المسابقة في كل مستوى وفقا لأنظمة المسابقة .

٢٦-٣-٢ وضع برنامج المسابقة الزمني (أنظر الجدول ١).

٢٦-٣-٣ وضع خريطة (برنامج) مباريات كل مستوى (أنظر الجدول ٢).

٢٦-٣-٤ إعداد جدول مسابقة لكل مباراة.

٢٦-٣-٥ في نظام المسابقة بنظام خروج المغلوب يتم استخدام القرعة لتحديد اللاعب المنفرد^{٤٨}.

^{٤٨} يقصد به تحديد اللاعب الذي سيصعد إلى الدور التالي مباشرة بدون تباري (باي)(odd)

الجدول رقم ١ جدول مسابقة الساندا

الوقت	مستوى الوزن	الدور رقم	المباراة رقم	ملاحظات
صباحا	مستوى وزن ٤٨ مستوى وزن ٥٢ مستوى وزن ٥٦	٤ ٨		اليوم الأول على ملعب ١
مساء	مستوى وزن ٥٢ مستوى وزن ٦٠ مستوى وزن ٧٠			اليوم الأول على ملعب ١
صباحا	مستوى وزن ٤٨ مستوى وزن ٦٠ مستوى وزن ٧٥			اليوم الثاني على ملعب ١
مساء	مستوى وزن ٥٢ مستوى وزن ٦٠ مستوى وزن ٧٠			اليوم الثاني على ملعب ١

الجدول ٢ : تنظيم جولات المسابقة

الجولة الواحدة بالنظام الدوري (٣ أشخاص)

الجولة الأولى من المسابقة	الجولة الثانية من المسابقة	الجولة الثالثة من المسابقة
١ ----- ٠	١ ----- ٣	١ ----- ٢
٢ ----- ٣	٠ ----- ٢	٣ ----- ٠

عدد الأشخاص = س

عدد الجولات = س - ١

عدد المباريات = س (س - ١) / ٢

إذا كان س عددا زوجيا فإن عدد الجولات = س - ١

إذا كان س عددا فرديا فإن عدد الجولات = س

نظام الإقصاء - خروج المغلوب (٨ أشخاص)

عدد الجولات (الأدوار) = س (حيث س هو عدد مرات ضرب الرقم ٢ فى نفسه)

عدد المباريات = س - ١ (حيث س هو عدد الأشخاص)

نظام خروج المغلوب من مرتين (١٦ شخص)

عدد الجولات (الأدوار) = ٢س (حيث س هو عدد مرات ضرب الرقم ٢ فى نفسه)

عدد المباريات = ٢س - ٢ (حيث س هو عدد الأشخاص)

المادة (٢٧) التسجيل

١. يحصي قضاة الجنب عدد النقاط المكتسبة و الأخطاء المرتكبة لكل متسابق حسب قرار حكم الحلقة. وفي نهاية كل جولة يتم قيد نتائج كل متسابق فى نموذج تسجيل النتائج (أنظر الجدول ٣).
٢. يقوم موظفو التسجيل بقيد التحذيرات و الإنذارات و الاستبعاد و السلبية و العد للضربات القوية أولا بأول (أنظر الجدول ٤).
٣. فى نظام الدوري، تضيف مجموعة التنظيم و التسجيل نقطتين للفائز فى كل مباراة و صفر نقطة للخاسر وذلك على نموذج تسجيل النتائج، أو نقطة واحدة لكلا المتسابقين فى حالة التعادل. و المتسابق يفوز بنقطتين إذا انسحب خصمه ولا يحصل المتسابق المنسحب على أي نقطة.

جدول ٣ نموذج تسجيل قاضى الجنب

قاضى رقم ()

مستوى وزن _____

اللون	الأسم	البلد / المنطقة	جولة ١	جولة ٢	جولة ٣
أحمر					
أسود					
ملاحظات					

المباراة _____

التاريخ / /

التوقيع _____

جدول رقم ٤ نموذج إحصائي للمسجل^{٤٩}

مستوى وزن _____ احمر _____ وزن () اسود _____ وزن ()

ج	إنذار	تحذير	العد	خروج	قاضى ١	قاضى ٢	قاضى ٣	قاضى ٤	قاضى ٥	النتيجة	ملحوظات
١											
٢											
٣											
										نتيجة	

المباراة _____

التاريخ / /

المسجل _____

رئيس القضاة _____

^{٤٩} لا يخفى أن هذا النموذج يجب أن يكون مزدوجا ، حيث لكل لاعب صفحة أو جدول مستقل لدى المسجل

الفصل السابع

النداءات والإشارات

المادة (٢٨) نداءات وإشارات حكم الحلقة

٢٨-١ تحية الوشو (الكف والقبضة)
الوقوف مع ضم القدمين. يتم وضع الكف الأيسر على القبضة اليمنى أمام الصدر بحوالي ٢٠-٣٠ سم (الشكل 5 و6).



(Fig 5)



(Fig 6)

٢٨-٢ على الحلقة:
الوقوف في منتصف الحلقة، يمد حكم الحلقة ذراعيه مشيرا إلى المتسابقين مع توجيه الكف للأعلى (الشكل ٧). عندما ينادي المتسابق للدخول إلى الحلقة يقوم بثني الكوع بمقدار ٩٠ درجة زاوية قائمة بحيث يبقي كفيه في مواجهة بعضهما (الشكل 8).
٢٨-٣ تحية المتسابقين لبعضهما:
يضع حكم الحلقة يده اليسرى على قبضة يده اليمنى أمام جسمه مشيرا للمتسابقين كي يقوموا بتحية بعضهما (الشكل ٩).



(Fig 7)



(Fig 8)



(Fig 9)

٢٨-٤ الجولة الأولى:

بمواجهة رئيس القضاة، يقوم حكم الحلقة بأداء وضع (الجونج بو) فيمد أحد ذراعيه للأمام مشيراً بالسبابة للأعلى و يضم بقية أصابعه الثلاثة والإبهام على شكل قبضة (الشكل ١٠)

٢٨-٥ الجولة الثانية:

بمواجهة رئيس القضاة، يقوم حكم الحلقة بأداء وضعية (الجونج بو) فيمد احد ذراعيه للأمام مشيراً بالسبابة و الإصبع الأوسط متباعدين للأعلى و ثني الإبهام وأصبعيه الأخيرين (الشكل ١١).

٢٨-٦ الجولة الثالثة:

بمواجهة رئيس القضاة، يقوم حكم الحلقة بأداء وضعية (الجونج بو) فيمد أحد ذراعيه للأمام مشيراً بالسبابة و الإصبع الأوسط والإبهام متباعدين للأعلى و يثني أصبعيه الأخيرين (الشكل ١٢).



(Fig 10)



(Fig 11)



(Fig 12)

٢٨-٧ استعداد - ابدأ:

بوضعية (الجونج بو) بين المتسابقين ينادي حكم الحلقة "استعد" وفي الوقت ذاته يمد ذراعيه مشيراً لكلا المتسابقين (الشكل ١٣-١٤).



(Fig 13)



(Fig 14)

٢٨-٨ إيقاف اللعب:

ينادي حكم الحلقة "قف" (تنج) ويؤدي وضعية (الجونج بو) في نفس الوقت ويفرد ذراعه مع الكف من الأعلى للأسفل بين المتسابقين (الشكل ١٥).



(Fig 15)

٢٨-٩ خمس ثوان سلبية:

أثناء النداء "الجانب الأحمر Hong Fang" أو "الجانب الأسود Hei Fang" و الإشارة إلى ذلك المنافس بذراع واحد ممدود والكف يشير لأعلى، ارفع اليد الأخرى أمام الجسم والخمسة أصابع منفصلين وممدودين بشكل طبيعي (شكل رقم ١٦)



(Fig 16)

٢٨-١٠ العدد:

بمواجهة المتسابق والقبضتين أمام الجسم يفتح حكم الحلقة أصابعه واحدا تلو الآخر مبتدئا بالإبهام وحتى الخنصر ومن يد إلى الأخرى (الشكل ١٣ و ١٤).



(Fig 17)



(Fig 18)

٢٨-١١ السلبية:

يضع حكم الحلقة ذراعيه في شكل حلقة أمام جسمه (الشكل ١٩).

٢٨-١٢ خطأ المسك السلبي:

الإشارة إلى المنافس ذو الصلة بذراع واحد ممدود والكف يشير لأعلى، ثم لف الذراعين أمام الجسم في شكل حزن، ثم رفع يد واحدة بشكل طبيعي وإصبع السبابة يشير لأعلى والثلاثة أصابع الأخرى والإبهام يتم ضمهم على شكل قبضة (شكل رقم ٢٠).



(Fig 19)



(Fig 20)

٢٨-١٣ العد على المتسابق لثمان ثوان:
بمواجهة رئيس القضاة يمد حكم الحلقة أحد ذراعيه رافعا الإبهام للأعلى وثنى بقية الأصابع (الشكل ٢١).



(Fig 21)

٢٨-١٣ ثلاث ثوان:
يمد حكم الحلقة أحد ذراعيه بميل موجه الكف للأعلى ومشيراً للمتسابق، ويحرك اليد الأخرى أفقياً من البطن إلى جانب الجسم، مع تفريق الإبهام والسبابة والوسطى وثنى بقية الأصابع (الشكل ٢٢).



(Fig 22)

٢٨-١٤ الإشارة للهجوم :

يمد حكم الحلقة أحد ذراعيه بين المتسابقين مع فرد الإبهام وثنى الأصابع وتوجيه الكف للأسفل. يحرك اليد بنفس اتجاه الإبهام عندما يأمر بالهجوم من الأسود/الأحمر (الشكل 23).



(Fig 23)

٢٨-١٥ السقوط:

يمد حكم الحلقة أحد ذراعيه موجها الكف للأعلى مشيرا للمتسابق الذي سقط ويده الثانية منثنية قليلا والكف موجه للأسفل وتتحرك إلى جانب الجسم (الشكل ٢٤).



(Fig 24)

٢٨-١٦ الساقط أولا :

يمد حكم الحلقة أحد يديه مشيرا للمتسابق الذي سقط أولا ثم ينادي (أحمر/أسود)
(هونج فانج / هيفانج) ويتقاطع ساعديه أمام جسمه والكفين متجهين للأسفل (الشكل
٢٥ و ٢٦).



(Fig 25)



(Fig 26)

٢٨-١٧ السقوط معا في وقت واحد:

يمد حكم الحلقة يديه أفقيا ثم يخفض يديه
للأسفل موجه الكفين للأسفل (الشكل ٢٧).



(Fig 27)

٢٨-١٨ خروج الأحمر/الأسود:

يمد حكم الحلقة أحد يديه للأمام مشيرا للمتسابق الذي سقط عن الحلقة (الشكل ٢٨)، ثم يدفع يده الأخرى للأمام (من الجسد إلى منتهى ذراعه بمستوى الكتف) بالكف المفتوح المتجه عموديا للأمام وفي وضع (الجونج بو) (الشكل ٢٩).



(Fig 28)



(Fig 29)

٢٨/١٩: خروج كلا اللاعبين :

يكون حكم الحلقة بوضعية (الجونج بو) مع ثني كلا يديه بزاوية قائمة ٩٠ درجة والكفين مشيرين للأعلى (الشكل ٣٠)، مع دفع يديه للأمام ، ثم يضم قدميه في نفس الوقت واقفا بشكل مستقيم^{٥٠} (الشكل ٣١).



(Fig 30)



(Fig 31)

^{٥٠} لاستدعاء المتسابقين للدخول للملعب

٢٠-٢٨ الركل لمنطقة التقاء الفخذين :
يمد حكم الحلقة أحد يديه مشيراً للمعتدي (والكف لأعلى) و مشيراً باليد الأخرى على
جسمه معبراً عن الخطأ (الشكل ٣٢).

٢١-٢٨ الضرب خلف الرأس:
يمد حكم الحلقة أحد يديه مشيراً للمعتدي (والكف لأعلى) و اليد الأخرى تلمس
مؤخرة رأسه معبراً عن الخطأ (الشكل ٣٣).



(Fig 32)



(Fig 33)

٢٢-٢٨ خطأ الكوع:
تتقاطع ذراعي حكم الحلقة أمام صدره و إحدى يديه تغطي كوع اليد الأخرى معبراً عن
الخطأ (الشكل ٣٤).

٢٣-٢٨ خطأ الركبة:
يمد حكم الحلقة أحد ذراعيه مشيراً للمعتدي (والكف للأعلى) و رفع أحد ركبتيه والربت
على ركبته بيده الأخرى معبراً عن الخطأ (الشكل ٣٥).



(Fig 3٤)



(Fig 3٥)

٢٤-٢٨ الإنذار:

يُمد حكم الحلقة أحد ذراعيه مشيراً للمخطئ (والكف للأعلى). وتشير اليد الأخرى للخطأ ثم تتحول إلى قبضة (ظهر القبضة للأمام) مع ثني الذراع بزاوية قائمة ٩٠ درجة (الشكل ٣٦).

٢٥-٢٨ التحذير (لفت النظر):

يُمد حكم الحلقة أحد يديه مشيراً للمخطئ (والكف للأعلى). ثم ينادي "خطأ" ويثني اليد الأخرى بزاوية قائمة ٩٠ درجة أمامه (مع الكف للأعلى موجهة للخلف) (الشكل ٣٧).

٢٦-٢٨ الاستبعاد:

يُمد حكم الحلقة ذراعيه للأمام (كلا القبضتين) ثم يضم ساعديه للخلف ويضعهما بشكل متقاطع أمامه (الشكل ٣٨).



(Fig 36)



(Fig 37)



(Fig 38)

٢٧-٢٨ استخدام تقنية غير محتسبة:

يقوم حكم الحلقة بأرجحة ذراعيه لتتقاطع مع بعضها مرة واحدة أمامه مشيراً إلى أن التقنية المستخدمة غير صالحة ولذلك لا يتم إعطاء أي نقاط (الشكل ٣٩ و ٤٠ و ٤١).



(Fig 39)



(Fig 40)



(Fig 41)

٢٨-٢٨ استغاثة العلاج :

يقف حكم الحلقة مواجهها مكتب الطبيب واضعا ساعديه بشكل متقاطع أمامه (الكفين للأعلى) مشيرا لحالة طوارئ (الشكل ٤٢).

٢٨-٢٩ الاستراحة:

يمد حكم الحلقة ذراعيه إلى الجنبين (الكفين للأعلى) مشيرا إلى أماكن استراحة المتسابقين (الشكل ٤٣).



(Fig 42)



(Fig 43)

٢٨-٣٠ تبديل الأماكن:

بالوقوف في مركز الحلقة يمد حكم الحلقة ذراعيه و يجعلهما تتقاطعان أمامه (الشكل ٤٤) مشيرا لتبادل الأماكن.



(Fig 44)

٢٨-٣١ التعادل:

بالوقوف بين المتسابقين يمسك حكم الحلقة معصم كلا المتسابقين بيديه الاثنتين ويرفع ذراعيهما للأعلى مشيرا للتعادل (الشكل ٤٥).



(Fig 45)

٢٨-٣٢ الفائز:

بالوقوف بين المتسابقين يمسك حكم الحلقة معصم الفائز بأحد يديه ويرفعها للأعلى مشيرا لفوزه (الشكل ٤٦).



(Fig 46)

المادة (٢٩) إشارات قاضى الجنب

١-٢٩ السقوط أو الخروج:

يشير قاضى الجنب للأسفل بسبابة أحد يديه مع ثني بقية الأصابع والإبهام (الشكل ٤٧).

٢-٢٩ عدم السقوط أو الخروج:

يضع حكم الجنب أحد يديه عموديا ويحركها من جانب إلى الآخر (الشكل ٤٨).

٣-٢٩ عدم الرؤية بوضوح:

يمد حكم الجنب يديه على جانبي جسمه للأمام مع ثني الكوعين ورفع الكفين للأعلى (الشكل ٤٩).



(Fig 47)



(Fig 48)



(Fig 49)

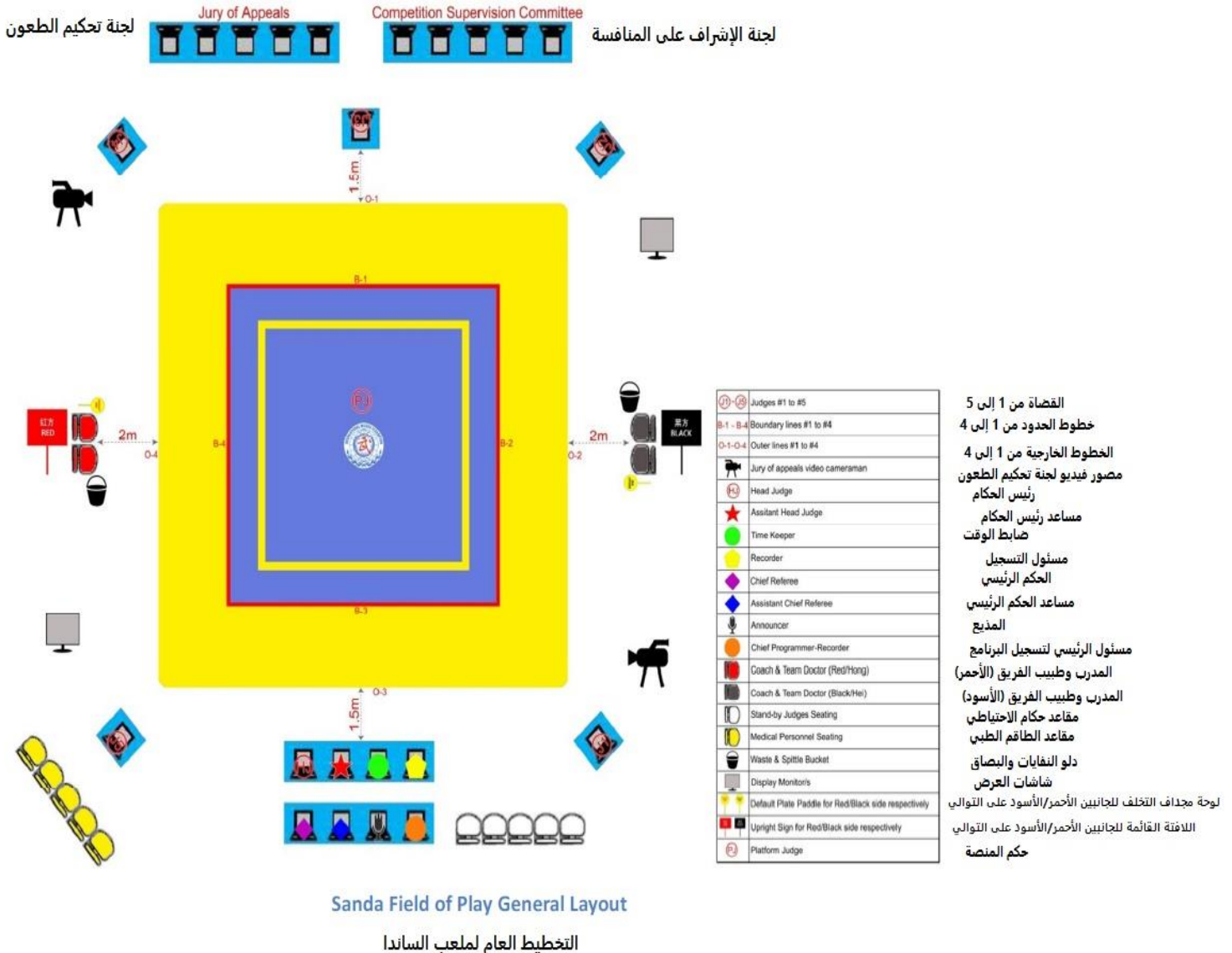
الفصل الثامن

ملعب المسابقة والأدوات

المادة (٣٠) ملعب المسابقة

٣٠-١ يكون ملعب المسابقة عبارة عن حلقة من هيكل خشبي أعاده: الارتفاع ٨٠ سم، والطول ٨٠٠ سم، والعرض ٨٠٠ سم. تغطي الحلقة بطبقة مرنة^{٥١} من فوم أسيتات فينيل الإيثيلين المغطاة بقماش جلد البولي يوريثان عالي الجودة، يجب أن يكون شعار الاتحاد الدولي للوشو مرسوماً في مركز الحلقة (قطره ١٢٠ سم). تكون حدود الحلقة مطلية بخطوط حمراء عرضها ٥ سم. يتم رسم مربع خطوطه صفراء (الخطوط التحذيرية) بعرض ١٠ سم على بعد ٩٠ سم من الحدود (الخطوط الحمراء) داخل الحلقة.

٣٠-٢ يتم وضع مراتب وقائية بارتفاع ٣٠ سم وعرض ٢٠٠ سم حول الحلقة (أنظر مخطط ملعب المسابقة).



^{٥١} مراتب مرنة مصفوفة تحت الغطاء

٣١-١ الأطباق الملونة:

مجموع عدد الأطباق: ١٨ منها ٦ زرقاء اللون و ٦ حمراء اللون و ٦ نصفها أزرق والنصف الآخر أحمر. تكون أبعاد كل منها بقطر ٢٠ سم مع يد خشبية طولها ٢٠ سم (الشكل ١). وذلك من أجل الإشارة إلى الخاسر أو الفائز أو التعادل من قبل قضاة الجنب .

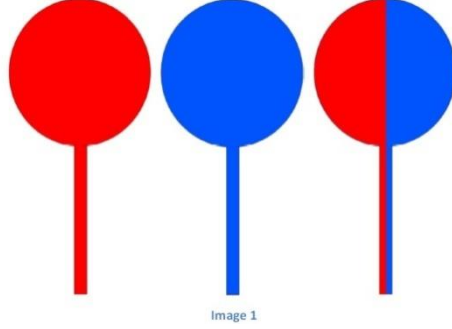


Image 1

٣١-٢ بطاقات التحذير:

مجموعها ١٢ بطاقة صفراء اللون. طول الواحدة هو ١٥ سم وعرضها ٥ سم ومكتوب عليها كلمة "تحذير" (الشكل ٢).

٣١-٣ بطاقات الإنذار:

مجموعها ٦ بطاقات حمراء اللون. طول الواحدة هو ١٥ سم وعرضها ٥ سم ومكتوب عليها كلمة "إنذار" (الشكل ٣).

٣١-٤ العد على اللاعب:

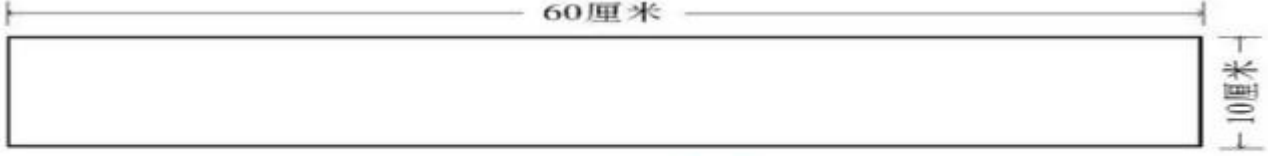
مجموعها ٦ بطاقات زرقاء اللون. طول الواحدة هو ١٥ سم وعرضها ٥ سم ومكتوب عليها كلمة "العد للضربة القوية" (الشكل ٤).



Image 2 - 4

٣١-٥ حاملات البطاقات:

يلزم حاملتي بطاقات واحدة سوداء اللون والأخرى حمراء اللون. تستخدم لحفظ البطاقات. طول كل حامله هو ٦٠ سم وعرضها ١٥ سم (الشكل ٥).



(图五) (Fig 5)

٣١/٦ : أطباق الانسحاب :

عددها اثنين من لون أصفر قطر الواحد هو ٤٠ سم و يتصل بيد خشبية طولها ٤٠ سم. يكون كلمة "انسحاب" مكتوبة على كلا جانبي اللوح (مرة باللون الأسود ومرة بالأحمر) (الشكل ٦).

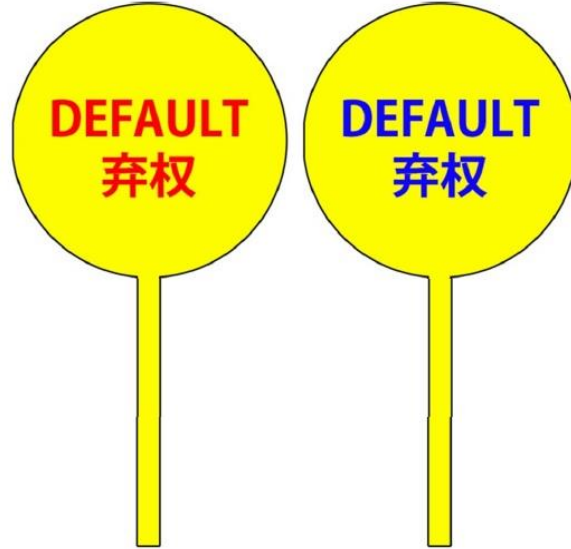


Image 6

٣١-٧ ساعتى إيقاف (واحدة احتياطية).

٣١-٨ صافرتين (واحدة بنغمة فردية والأخرى زوجية).

٣١-٩ ثلاثة بيجا فون^{٥٢}.

٣١-١٠ جرس قرصى و حامل و مطرقة.

٣١-١١ عدادات ذات ١٥ إلى ٢٠ قطعة.

٣١-١٢ كامرتي فيديو.

٣١-١٣ عدد ٢ ميزان .

٣١-١٤ عدد (٣) ميكروفون لا سلكي (يوضع على صدر حكم الحلقة).

٣١-١٥ جهاز نظام التحكم الإلكتروني.

^{٥٢} مكبر الصوت

تقديم

بكل الاحترام والتقدير نتقدم إلى كل من ساهم بالجهد في انجاز هذا العمل منذ بدء نشأة الاتحاد في ١٩٩٠ حتى وقتنا هذا .

نقدمه لعل ينفع به الآخرين .

القاهرة :

اللجنة العليا للحكام

٢٠١٧ / ١٢ / ٢٢

الاختبار المعرفي

الأهمية النسبية		التطبيق		الفهم		المعرفة		المستويات المحاور
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
								تاريخ رياضة الكونغ فو
								القانون الدولي للكونغ فو
								مبادئ الصحة
								مبادئ التغذية
								الإعداد البدني
								الإعداد المهاري
								الإعداد الخططي
								الإعداد النفسي
								الإصابات الشائعة
								الأدوات و الأجهزة
١٠٠								الجموع

إقتراحات أخرى :

.....

.....

.....

المحور الأول (تاريخ رياضة الكونغ فو)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			١ - الووشو في مراحل تطوراتها المبكرة كانت في الأصل للدفاع عن النفس والقيام بالاحتياجات الأساسية	
			٢ - وفي عهد أسرتي (مينغ) و(تشينغ) (١٣٦٨-١٩١١) كانت الووشو قد تطورت بصورة كبيرة وتشكلت عيناتها ونماذجها الأساسية	
			٣ - من أول الكتابات المسجلة عن فنون القتال الصينية كانت مكتوبة من قبل أحد الطاويين قبل القرن الخامس تقريباً حيث وضع تصميم قتالي على غرار حركات الحيوانات	الصواب والخطأ
			٤ - الصراعات والنزاعات العسكرية الضارية خدمت تطور الووشو حيث كانت مثل النار للوقود ... خلال فترتي (شانغ) و (زو) (٢٠٠٠ ق م - ٧٧١ ق م) نضجت اللوشو واكتمل تشكيل أنظمتها وقواعدها في الهجوم والدفاع وخاصة مع ظهور الأسلحة الفضية بكمية كبيرة	
			٥ - وخلال فترة حروب المقاطعات الأهلية (٧٧٠ - ٢٢١) قام زعماء المقاطعات والحكومة بإدخال الووشو كجزء أساسي في تدريب جيوشهم لفاعليتها في حسم المعارك والتغلب على الخصوم ، واحتفظوا بمعلمي الووشو في جانبهم لأهدافهم ورغباتهم الخاصة	
			٦ - الووشو العسكرية تطورت بترتيب ونظام أكثر خلال فترة الأسرتين الحاكمتين (تانغ) و (سونغ) (٦١٨ - ١٢٧٩) ، وعروض وفنون الووشو بقيت حية في الجيوش كرمز شرفي لمن يمارسها وفي نفس الوقت كتدريب عسكري	
			٧ - النصف الأخير من القرن العشرين شهد تطوراً وارتفاعاً كبيراً في الاهتمام بعالم الكونغفو - ووشو الواسع ، فدخول الكونغفو - ووشو إلى العالم الغربي أدى إلى انتشارها واشتهارها وما يزال ذلك مستمراً	
			٨ - الووشو رياضة صينية وهي من التراث والحضارة الصينية القديمة وتهتم بطرق تدريبات مختلفة وكثير، والوشو رياضة تحظى باهتمام كبير في الصين ويتواكب تاريخ الووشو مع بداية القوميات الصينية ، ويعود هذا التاريخ	
			(a) ما قبل ٥٠٠٠ عام (b) ما قبل ٤٠٠٠ عام (c) ما قبل ٢٠٠٠ عام (d) ما قبل ١٠٠٠ عام	الأختبار من المتعدد

٩ - يعد هذا الفن العريق من أقدم الفنون القتالية إن لم يكن أولهم أي منذ عام وهناك أقوال متضاربة علي أنها منذ

(a) ٧٠٠٠ - ٣٥٠٠

(b) ٨٠٠٠ - ٢٥٠٠

(c) ٥٦٣٠ - ٣٢٥٠

(d) ٦٠٠٠ - ٥٠٠٠

١٠ - وقد نشأت اللعبة علي يد الأمير بوذا ابن إمبراطور

(a) الياباني

(b) الكوري

(c) الأمريكي

(d) الصين



المحور الثاني (القانون الدولي للكونغ فو)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			١ - الاوقية المستخدمة في المنافسة داخل الساندا وأقى الراس (هد جارد) وأقى الصدر (هوجو) وأقى أسنان (جامب)قفاز يد (كالابظ) وأقى خصية (صبوداي) وأقى القصبه (شنكار) وممكن للاعب النزول من غير وأقى القصبه بحرية شخصية	
			٢ - ويكون وزن القفاز ٢٧٧ جرام لوزن ٦٥ ك وأقل و ٢٨٤ جرام لوزن ٧٠ ك فأكثر	الصواب و الخطأ
			٣ - تتكون المباراة من ٥ جولات كل جولة دقيقتان بينهما دقيقة راحة	
			٤ - تتكون المباراة من ٣ جولات كل جولة دقيقتان بينهما دقيقة راحة	
			٥ - مساحة ملعب الاساليب تساوى ٨ x ١٤ م	
			٦ - الاعضاء الغير مسموح الضرب بها أثناء المنافسة الرأس والكونغ و الركبة و القبضة	
			٧ - مساحة ملعب الساندا تساوى ٨ x ٨ م بدون منطقة أمان ١٢ x ١٢ بمنطقة أمان	
			٨ - أذكر حالات الانسحاب..... a. اللاعب الغير قادر على الاستمرار فى القتال بسبب الاصابة أو المرض يعتبر منسحبا b. عند وجود فارق فى القوة بين المتسابقين يمكن للمدرب أن يطلب الانسحاب أو يرفع اللاعب يده طالبا الانسحاب c. اللاعب الذى لا يستطيع تحقيق وزنه أو عند النداء على اللاعب ثلاث مرات ولا يتواجد على البساط و اللاعب الذى ينسحب بدون ميرر سوف تلغى جميع نتائجه d. جميع ماسبق	الأختيار من المتعدد

٩ - أذكر حالات الفوز المتكامل بالمباراة.....

(a) عند وجود فارق في المستوى الفني بين اللاعبين يمكن لحكم الحلقة بعد موافقة رئيس القضاة إعلان الجانب المتفوق فائزاً بالمباراة

(b) يفوز المتسابق بالمباراة عند سقوط خصمه أثر ضربة قوية (ليست من خطأ شخصي) والعد عليـة (١٠) ثواني

(c) يفوز اللاعب بالمباراة عند العد على الخصم أثر ضربة قوية (ليست من خطأ شخصي) ٨ ثواني ثلاث مرات في المباراة

(d) جميع ما سبق

١٠ - أنواع المسابقات.....

- (a) الفرق
- (b) المسابقات الجماعية
- (c) المسابقات الفردية
- (d) (a - c) معا

١١ - أوزان الشباب والفتيات من..... إلي

- (a) ٤٨ - ٨٠
- (b) ٦٠ - ٨٠
- (c) ٣٠ - ٥٠
- (d) ٤٨ - ٩٠+

١٢ - الاحتجاجات هي

- (a) يقدم الاحتجاج الي رئيس او عضو لجنة المسابقات
- (b) يقوم الاحتجاج كتابيا عقب المباراة مباشرة وخلال ساعة واحده من المباراه وقبل الدور التالي في البطوله او المباراه التالية لاي لاعب في المباراه المعترض عليها ويكون بمعرفه (ادارى او مدرب) الفريق او النادي
- (c) يرفق رسم الاحتجاج
- (d) جميع ما سبق

١٣ - الجزاءات هي

- (a) لفت نظر
- (b) الانذار
- (c) حرمان اللاعب من الاشتراك في المسابقة
- (d) جميع ما سبق

١٤ - المخالفات هي.....

- a. اعتراض او تدخل اللاعب في الادارة او التحكيم
- b. خروج اللاعب عن السلوك الرياضى وعدم تنفيذ تعليمات البطولات او الاخلال بالنظام داخل الملعب.
- c. التناول على الحكام من الادارى او المدرب او المشرف بأى شكل او الخروج على السلوك الرياضى
- (b) جميع ما سبق

المحور الثالث (مبادئ الصحة)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي اللاعبين في بداية الموسم التدريبي</p> <p>٢ - يقوم اللاعب بإرتداء ملابس ضاغطة أسفل الملابس القنوية</p> <p>٣ - تعد حمامات البخار والسونا أحد الوسائل الفعالة لإستعادة الشفاء</p> <p>٤ - يجب أن ينظف اللاعب الأوقية المستخدمة قبل المباراة</p> <p>٥ - تعد تمرينات الهوائية أفضل الطرق الفعالة لإنقاص الوزن للاعبين الكونغ فو</p> <p>٦ - يوصي العلماء بإستخدام الصيام الكامل أو العقاقير أو الأدوية عند إنقاص الوزن</p> <p>٧ - تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تنشيط اللاعب وتقويته</p> <p>٨ - عدم الإهتمام بإعطاء اللاعبين توعية صحية</p>	الصواب والخطأ
			<p>١ - من أفضل طرق لإنقاص الوزن هي التي تعتمد علي التالي :- (a) تنظيم الغذاء (b) تعديل السلوك (c) ممارسة النشاط البدني (d) جميع ما سبق</p> <p>٢ - أهم أنواع التدليك المستخدمة..... (a) التدليك الألماني (b) التدليك المسحي (c) (a - b) معا (d) التدليك الكهربائي</p> <p>٣ - من الأخطار الناجمه عن تناول المنشطات..... (a) الشطب (b) الشطب وضعف الصحة (c) الضعف العام (d) ليس لها تأثير</p>	الأختيار من المتعدد

٤ - إتفق الخبراء علي أفضل طريق لإنقاص الوزن هو.....

(a) التدريبات الهوائية

(b) التدريبات اللاهوائية

(c) العقاقير الطبية

(d) الصيام الكلي



المحور الرابع (مبادئ التغذية)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين</p> <p>٢ - تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة لأداء المجهود الشاق للاعب الكونغ فو</p> <p>٣ - تلعب الأملاح المعدنية دورا مهم في عملية الإنقباض و الإنبساط للعضلات العامة في الكونغ فو</p> <p>٤ - يعد الماء أحد المكونات الغذائية المهمة لإحتوائه علي العناصر المعدنية اللازمة للاعب الكونغ فو</p> <p>٥ - طريقة تقديم وطهي الطعام ليس لها تأثير نفسي علي اللاعب الكونغ فو</p> <p>٦ - يجب إعطاء لاعبين الكونغ فو كمية كبيرة من البروتين و الدهون والكربوهيدرات في فترة المنافسة</p> <p>٧ - عدم تناول الأغذية التي تزيد من الحموضة في الجسم بعد فترة المنافسة</p> <p>٨ - يجب علي لاعب الكونغ فو تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط</p>	الصواب و الخطأ
			<p>١ - تحتوي الوجبة الأخيرة علي.....</p> <p>(a) الخبز والفواكة</p> <p>(b) الخضروات</p> <p>(c) اللحوم والدهون</p> <p>(d) (a - b) معا</p> <p>٢ - في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من</p> <p>(a) البروتين الحيواني</p> <p>(b) الفيتامينات</p> <p>(c) الكربوهيدرات</p> <p>(d) الدهون</p> <p>٣ - يجب تناول الغذاء قبل المنافسة بحوالي.....</p> <p>(a) ساعة</p> <p>(b) ساعة ونصف</p> <p>(c) ساعتين</p> <p>(d) ثلاث ساعات</p>	الأختيار من المتعدد

٤ - التغذية خلال ٢٤ ساعة بعد المنافسة يجب.....

- (a) الإكثار من الدهون والبروتين
- (b) الإكثار من الكربوهيدرات والفواكه
- (c) الإكثار من تناول المعادن والبروتين
- (d) الإكثار من تناول الشراب والسكريات



المحور الخامس (الإعداد البدني)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - الجري و الوثب والحبل والعباب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدي لاعبين الكونغ فو</p> <p>٢ - يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهاري في البرنامج</p>	
			<p>٣ - يعد للكم الحر واللكم التخليبي أحد الأساليب الأساسية لتطوير رشاقة لاعب الكونغ فو</p> <p>٤ - يهدف الإعداد البدني الخاص إلي تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية</p> <p>٥ - تعتبر التمرينات بالأتقال من الركيزة الأساسية في تنمية قوة وسرعة اللكمات</p> <p>٦ - لا يمكن الإستغناء عن الأدوات والأجهزة المساعدة في تدريب الكونغ فو</p> <p>٧ - يهدف الإعداد البدني إلي تنمية القدرات الحركية للاعبي الكونغ فو من النواحي العامة والخاصة</p> <p>٨ - يفضل أثناء الإعداد البدني للاعبي الكونغ فو الإهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة</p> <p>٩ - يكون جزء الإعداد البدني بشده من ٨٠ إلي ٩٠ % بالنسبة للناشئين بينما نقل لدي لاعبي المستويات العلي لتكون من ٥٠ إلي ٦٠ % أثناء إعداد اللاعبين</p> <p>١٠ - يمكن تطور القوة الخاصة للاعبي الكونغ فو بإستخدام تمرينات حبل الوثب</p> <p>١١ - يتم تنمية الرشاقة الخاصة للاعبي الكونغ فو عن طريق تمرينات الأتقال</p>	الصواب و الخطأ
			<p>١ - عدم الإحماء الجيد قبل التدريب قد يؤدي إلي.....</p> <p>(a) ضمور في العضلات</p> <p>(b) تمزق في العضلات</p> <p>(c) تقلص في العضلات</p> <p>(d) كل ما سبق</p>	

		<p>٢ - هدف الإعداد البدني هو.....</p> <p>(a) تنمية جسم لاعبي الكونغ فو أساسا حتي نحقق التناسق في بناء الجسم</p> <p>(b) تنمية مقدرة لاعبي الكونغ فو الضرورية للإشتراك في المباريات</p> <p>(c) تنمية القدرات الحركية للاعبي الكونغ فو من النواحي العامة والخاصة</p> <p>(d) تناسق وإرتباط وتنمية كل القدرات الحركية للاعبي الكونغ فو</p>	<p>الأختبار من المتعدد</p>
		<p>٣ - أهم عناصر اللياقة البدنية في الكونغ فو هي.....</p> <p>(a) الدقة-التوافق-المرونة - الإتران - الخداع</p> <p>(b) السرعة - القوة - التحمل - المروعة - الثبات</p> <p>(c) القوة - السرعة - تحمل - مرونة - رشاقة</p> <p>(d) السرعة - القوة - التوافق - التحمل - الجلد</p>	
		<p>٤ - تعد طريقة التدريب التي تعطي نموذج أفضل للمنافسة هي.....</p> <p>(a) طريقة المنافسة</p> <p>(b) طريقة الجولات الطويلة</p> <p>(c) طريقة التدريب الفترتي</p> <p>(d) طريقة الجولات ذات الدقيقتان</p>	
		<p>٥ - تشتمل تمرينات الإعداد البدني الخاصة بالكونغ فو علي.....</p> <p>(a) التدريب علي أجهزة الكونغ فو المختلفة</p> <p>(b) التدريب علي السندباج وقررة السرعة</p> <p>(c) التدريب مع الزميل بالعب المشروط وبغير مشروط</p> <p>(d) جميع ما سبق</p>	



المحور السادس (العداد المهاري)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - من الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد هي توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي</p> <p>٢ - يجب علي لاعب الكونغ فو في وقفة الإستعداد وضع الذراعين بعيدين عن الجسم وذلك حتي يمكنه التحرك بسهولة</p> <p>٣ - تعتبر وقفة الإستعداد ممن أهم المهارات التي يجب أن يحافظ عليها لاعب الكونغ فو أثناء أداءه</p> <p>٤ - تعتبر الركلة الجانبية هي الركلة الأولى في الجولة حيث أنها ركلة الإختبار لقدرة المنافس</p> <p>٥ - تعتبر الركلات الخلفية الأكثر إستخداما بعد إستخدام الحاسب الآلي في تحكيم رياضة الكونغ فو</p> <p>٦ - تستخدم الركلات الجانبية و الأمامية في المسابقات الركل البعيد</p> <p>٧ - يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخططي والإعداد النفسي</p> <p>٨ - من شروط وقفة الإستعداد السليمة الإتزان التغطية سهولة الحركة</p> <p>٩ - تقسم اللكمات من حيث الشكل إلي لكمات تمهيدية وأساسية ومضاده</p> <p>١٠ - تؤدي الكمات الصاعدة والذراع علي شكل زوية قائمة</p> <p>١١ - تقسم وسائل الدفاع في الكونغ فو إلي الدفاع بإستخدام الذرعين فقط</p>	الصواب و الخطأ
			<p>١ - مهارات رياضة الكونغ فو.....</p> <p>(a) اللكمات - الركلات - حركات المصارعة</p> <p>(b) الدفاع بالقدمين - الدفاع بالجزع - الدفاع بالذراعين</p> <p>(c) وضع القبضة - وقفة الإستعداد</p> <p>(d) كل ما سبق</p>	الأختبار من المتعدد
			<p>٢ - تنقسم مهارات الدفاع بالذرعين إلي.....</p> <p>(a) إقاف اللكمة - إعاقة اللكمة - دفع اللكمة</p> <p>(b) صد اللكمة - إطاحة اللكمة</p> <p>(c) الزوغان علي الجانبين</p> <p>(d) (a - b) معا</p>	

٣ - يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى أي القدم الأمامية في
(a) الكمات والركلات بأنواعها
(b) الدفاع بأنواعه
(c) تحركات القدمين
(d) كل ما سبق

٤ - أي من هذه المهارات يحتوي علي مهارة هجومية
(a) الصد بالساق أو القليز مفتوح
(b) اللكمة الصاعدة والركلة الأمامية
(c) اللكمة المستقيمة مع التحرك للخلف
(d) كل ما سبق

٥ - يتم تنمية الإحساس بالركلات عن طريق
(a) السندباج الأرضي
(b) السندباج المعلق
(c) الشاخص
(d) كل ما سبق

٦ - يتم أداء نموذج لمهارة اللكم عن طريق
(a) صور المهارة
(b) لاعب متميز
(c) المعلم
(d) كل ما سبق



المحور السابع (الإعداد الخطاطي)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال	
			١ - لا بد من إحتواء الإعداد الخطاطي للكونغ فو علي خطط للإعداد النفس تربيوي		
			٢ - يتركز الجزء الإعداد بالوحده التدريبية علي تعلم الأداء الفني المهاري وتطوير القدرات البدنية	الصواب و الخطأ	
			٣ - يتميز الجزء الختامي في الوحدة الدربية بزيادة شدة الحمل التدريبي عن الجزء التمهيدي		
			٤ - تعتبر طريقة الجولات الطويلة أفضل طريقة لتدريب الكونغ فو		
			٥- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التدريب الكونغ فو		
			٦ - تعد اللعب ضد اللعب الأعرس يختلف عن اللعب ضد اللاعب العادي		
			٨ - أنواع خطط اللعب خطط هجومية وخطط دفاعية وخطط تسجيل أرقام		
			٩ - الإعداد الخطاطي هو إعداد اللاعب لكيفية التلاحم أثناء المباراة علي البساط		
			١٠ - تتميز خطط تسجيل الأرقام بمحاولة تسجيل رقم أو مستوي معين وفقا لظروف المباراة		
			١ - تتميز الخطط الهجومية في الكونغ فو..... (a) بعنصر الدفاع (b) بعنصر رد الفعل (c) (a - b) معا (d) بعنصر الهجوم		الأختيار من المتعدد
			٢ - تستخدم الخطط الدفاعية في الكونغ فو حين..... (a) يلجأ اللاعب إلي الدفاع (b) محاولة تجميل نتيجة المباراة (c) تفوق المنافس (d) جميع ما سبق		
			٣ - تنقسم مراحل الإعداد الخطاطي إلي..... (a) مرحلة إكتساب المعارف والمعلومات الخطاطية الشاملة (b) مرحلة إكتساب وإتقان الأداء الخطاطي (c) (a-b) معا (d) مرحلة تنمية وتصوير القدرات الخطاطية		

٤ - من أسس نجاح التخطيط الرياضي
(a) مرونة الخطط وسهولة تنفيذها
(b) بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية والتربوية
(c) تطبيق رغبات المدرب
(d) (a - b) معا

٥ - يجب علي اللاعب عند اللعب مع لاعب أعسر أن يقوم ب.....
(a) الإبتعاد عن يده اليسري
(b) التقهقر للخلف
(c) الدوران علي الحركة عكس قبضة اليسري
(d) الدوران علي الحركة قبضة اليسري

٦ - يجب عند ملاعبة لاعب طويل.....
(a) تسديد لأكمات قوية في الجزع
(b) (a-d) معا
(c) تسديد لأكمات قصيرة متعددة متنوعة
(d) الدفاع السلبي بالتغطية



المحور الثامن (الإعداد النفسي)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى</p> <p>٢ - إتاحة الفرصة للاعب لمعرفة المواقف التي تواجهه علي البساط مع المنافسية له تأثير سلبي عليه</p> <p>٣ - تعتبر حالة اللامبالاه نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية</p> <p>٤ - تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمي البداية</p> <p>٥ - حالة الإستعداد للكفاح يكون فيها اللاعب علي الإستعداد التام للكفاح بإرادته قوية</p> <p>٦ - يهدف النفسي طويل المدى إلي تطوير دوافع اللاعبين</p> <p>٧ - تنقسم مراحل الإعداد النفسي إلي إعداد نفسي طويل المدى وإعداد نفسي قصير المدى</p> <p>٨ - تؤثر الحالة النفسية الجيدة للاعب تأثيرا إيجابيا في نتيجة المباراة</p>	الصواب والخطأ
			<p>١ - يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى بإستخدام.....</p> <p>(a) إعطاء اللاعب نسخ خلوية</p> <p>(b) الإهتمام بلاعب وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالكونغ فو</p> <p>(c) تهيئة جو من الحماسة والإحتراق النفسي</p> <p>(d) الإهتمام بإشباع رغبة اللاعب</p> <p>٢ - التوتر والقلق وزيادة عدد النبضات من علامات.....</p> <p>(a) حالة عدم اللامبالاه</p> <p>(b) حالة حمي البداية</p> <p>(c) حالة الإستعداد للكفاح</p> <p>(d) حالة من النشاط والحيوية</p> <p>٣ - يجب إعطاء راحة تامة قبل المباراة</p> <p>(a) يوم واحد فقط</p> <p>(b) من يوم إلي يومين</p> <p>(c) من يومين إلي ثلاثة أيام</p> <p>(d) من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام</p>	الأختيار من المتعدد

٤ - يجب تدريب الالعاب خلال الإعداد النفسي علي.....

(a) بزل الجهد والكفاح

(b) التلاحم في جو المباراه

(c) تعزيز التلاحم وتشجيعه

(d) جميع ما سبق



المحور التاسع (الإصابات الشائعة)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - من العوامل المساعدة لحدوث شج الحاجب هي إتواء عظمتي الحاجب</p> <p>٢ - يخفض اللاعب رأسه للأمام لإيقاف نزيف الأنف</p>	
			<p>٣ - تحدث حالات الإغماء نتيجة تلقي اللاعب ضربه قوية جدا في الرأس</p> <p>٤ - يجب وضع المفصل المخلوع في وضع موريح وعدم تحريكه بأي إتجاه</p> <p>٥ - يحدث تمزق في أربطة الكتف نتيجة لضربة عنيفة</p> <p>٦ - تستخدم الجبيرة في علاج الكسور والخلع</p> <p>٧ - تحدث الإصابة نتيجة الحمل الزائد في التدريب</p>	الصواب والخطأ
			<p>١ - الإصابات الناتجة عن إحتكاك اللاعب بأرضية البساط.....</p> <p>(a) الخلع و الكسر والتمزق</p> <p>(b) النزيف والحرق والجروح</p> <p>(c) الكدمات والتسلخات</p> <p>(d) الملعخ والكسر المضاعف</p> <p>٢ - في علاج الكدمات ونزيف الأنف تستخدم.....</p> <p>(a) خلات الرصاص</p> <p>(b) الماء البارد والتلج</p> <p>(c) مسكنات الأم</p> <p>(d) ملح اليود</p> <p>٣ - أنواع الكسور في رياضة الكونغ فو هي.....</p> <p>(a) كسر عظم الأنف وعظم اليد</p> <p>(b) كسر الظلوع العائمة</p> <p>(c) (a - b) معا</p> <p>(d) كسر الساعد والترقوة</p>	الأختيار من المتعدد

			<p>٤ - يمكن تلافى رياضة الكونغ فو ب.....</p> <p>(a) تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد</p> <p>(b) تطبيق الواجب الهجومي</p> <p>(c) الإهتمام بعلاج الإصابات</p> <p>(d) جميع ما سبق</p>
			<p>٥ - يحدث تمزق العضلات ما بين الضلوع نتيجة.....</p> <p>(a) اللكمات الصاعدة في البطن</p> <p>(b) الكمات الموبشرة لمنطقة الضلوع العائمة</p> <p>(c) الركلة الأمامية في الرأس</p> <p>(d) الكمة الجانبية في الفك</p>



المحور العاشر (الأدوات والأجهزة)

ملاحظات	مناسب	غير مناسب	السؤال	نوع صيغة السؤال
			<p>١ - تعلم حبل الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدي لاعبي الكونغ فو</p> <p>٢ - تعد الكرة المرتدة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات</p>	
			<p>٣ - يساعد السندباج في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل</p> <p>٤ - تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات و تركيز الإنتباه</p> <p>٥ - تتضح أهمية مرآت التدريب بصفة خاصة أثناء التدريب مع الزميل</p> <p>٦ - تسهم الشواخص في تنمية سرعة رد الفعل</p>	الصواب والخطأ
			<p>١ - من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم الكونغ فو هي.....</p> <p>(a) الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب</p> <p>(b) الكرات الراقصة والمعلقة والمرتده</p> <p>(c) ترمبولين الحائط ومرئآت التدريب</p> <p>(d) كل ما سبق</p> <p>٢ - الغرض من إستخدام مرآت التدريب هو.....</p> <p>(a) تنمية اللعب التخيلي</p> <p>(b) إكتشاف الأخطاء وإصلاحها</p> <p>(c) (a - b) معا</p> <p>(d) تنمية وتصوير سرعة رد الفعل</p> <p>٤ - الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في.....</p> <p>(a) تنمية قوة اللكمات</p> <p>(b) تقليل من سرعة تحرك القدمان</p> <p>(c) تحسين اللكم التخيلي</p> <p>(d) تنمية درجة التوفيق العضلي العصبي</p> <p>٥ - تساهم أكياس اللكم ذات العلامات الملونة في تنمية.....</p> <p>(a) عنصر التحمل</p> <p>(b) عنصر الإتران</p> <p>(c) عنصر الدقة</p> <p>(d) عنصر المرونة</p>	الأختيار من المتعدد

				٦ - من الأدوات الحديثة في رياضة الكونغ فو
				(a) الكرات المعلقة
				(b) أكياس اللكم
				(c) الشاخص الآلي
				(d) الترمبولين



العاشر		التاسع		الثامن		السابع		السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول	
ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م
/	١	x	١	x	١	/	١	x	١	x	١	/	١	/	١	/	١	/	١
x	٢	x	٢	x	٢	x	٢	x	٢	/	٢	x	٢	x	٢	/	٢	/	٢
x	٣	/	٣	/	٣	x	٣	/	٣	/	٣	/	٣	/	٣	x	٣	/	٣
x	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤
/	٥	/	٥	/	٥	/	٥	x	٥	x	٥	x	٥	/	٥	/	٥	/	٥
/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	x	٦	x	٦	x	٦	/	٦
-	٧	/	٧	/	٧	/	٧	x	٧	/	٧	x	٧	x	٧	/	٧	-	٧
-	٨	-	٨	/	٨	/	٨	/	٨	/	٨	x	٨	x	٨	-	٨	-	٨
-	٩	-	٩	-	٩	/	٩	x	٩	x	٩	-	٩	-	٩	-	٩	-	٩
-	١٠	-	١٠	-	١٠	/	١٠	x	١٠	x	١٠	-	١٠	-	١٠	-	١٠	-	١٠
-	١١	-	١١	-	١١	-	١١	x	١١	x	١١	-	١١	-	١١	-	١١	-	١١
D	١	C	١	B	١	C	١	D	١	D	١	D	١	D	١	D	١	A	١
B	٢	B	٢	B	٢	D	٢	D	٢	D	٢	A	٢	C	٢	D	٢	A	٢
C	٣	C	٣	A	٣	C	٣	A	٣	C	٣	D	٣	B	٣	D	٣	D	٣
D	٤	D	٤	D	٤	D	٤	B	٤	A	٤	B	٤	A	٤	A	٤	-	٤
C	٥	B	٥	-	٥	C	٥	B	٥	D	٥	-	٥	-	٥	D	٥	-	٥
c	٦	-	٦	-	٦	B	٦	C	٦	-	٦	-	٦	-	٦	D	٦	-	٦
-	٧	-	٧	-	٧	-	٧	-	٧	-	٧	-	٧	-	٧	D	٧	-	٧



شروط الالتحاق بدورة التدريب

شروط الالتحاق بالدورة الاساسية للمدربين (ساندا)

- ١- عدد ٤ صورة شخصية حديثة
- ٢- تقديم ما يفيد تسجيله بالاتحاد
- ٣- تقديم صورة لبطاقة الرقم القومي
- ٤- تقديم صورة المؤهل الدراسي والاصل للاطلاع
- ٥- تقديم صحيفة الحالة الجنائية (حديثة)
- ٦- تقديم شهادة صحية معتمدة تفيد اللياقة الطبية
- ٧- ملئ استمارة التعارف
- ٨- تقديم دوسية حفظ للأوراق
- ٩- صورة من إيصال سداد الرسوم مبلغ (٥٠٠) جنيه (صحةً للرسوم المالية)

• آخر موعد لاستلام الاوراق تاريخ ٢٠١٨/٣/١

الطبيب التنفيذي

لواء د/

" جمال الجزار "

" محمد عاشور "

وكيل وزارة الاعلام

رئيس مجلس ادارة الاتحاد المصري

للووشو كونغ فو

شروط الالتحاق بدورة الترقى للمدربين (سائدا)

- ١- عدد ٤ صورة شخصية حديثة
- ٢- تقديم ما يفيد تسجيله بالاتحاد
- ٣- تقديم صورة لبطاقة الرقم القومي
- ٤- تقديم صورة المؤهل الدراسي والاصل للاطلاع
- ٥- تقديم صحيفة الحالة الجنائية (حديثة)
- ٦- تقديم شهادة صحية معتمدة تفيد اللياقة الطبية
- ٧- ملئ استمارة التعارف
- ٨- تقديم دوسية حفظ للأوراق
- ٩- تقديم ما يفيد تسديد رسوم الاشتراك في المنطقة والاتحاد للعام الحالي
- ١٠- اجتياز الفترة السنوية (إفادة من الاتحاد)

١١- صورة اتصال سداد الرسوم (٢٥٠ جنيه) (مبرمجة)
• آخر موعد لاستلام الاوراق تاريخ ٢٠١٨/٣/١



" محمد عاشور "

وكيل وزارة الاعلام

رئيس مجلس ادارة الاتحاد المصري

للووشو كونغ فو


المهجر التنفيذي

لواء د/

" جمال الجزار "

وحدات تدريبية

تمرين يوم السبت الموافق ٣ / ١١ / ٢٠١٩

٤:٠١ التحية ثم الجري

٤:٠٧ جري متنوع

٤:١١ الجري مع الوثب بأشكها المختلفه

٤:١٢ سرعات (جري سريع)

٤:١٤ بدء الإسترتشات

٤:٢١ ١ - رفع الركبتين عليا

٢ - جري جانبي

٣ - اللكم مع الحركة للأمام

٤ - التسلق ثم الجري

٥ - التسلق ثم الضغط ثم الجري

٦ - التسلق ثم الضغط ثم البطن ثم الجري

٧ - الجري السريع و الوقوف في وضع المابو بعد الصافره الأولي أما الصافره الثانيه يتم الجري مره أخره وهكذا

الضغط ثم البطن ثم الطعن الجانبي

٤:٣٢ إطالة للخفيه ثم الإنقباض لعضلة القطنية (١٠ عدات)

التسلق ثم الضغط ثم البوبو ثم فتح الحوض عرضي ثم الإلتحام بالأكتاف

٤:٣٨ وضع النجمة للإسترخاء

٤:٣٤ راحة + إرتداء الأوقية

الجزء الأساسي

٤:٤٥ جزء المهاري

١ - تحركات القدمين

٢ - بيان مع بوكس

٤:٥٢ بيان مع بوكس مع أمامية

٤:٥٩ بيان مع بوكس مع أمامية مع مصارعة مع الزميل

٥:٠٦ تبادل الجانبيات مع الزميل

٥:١٢ بيان مع مصارعة

٥:٢٢ جانبية مع مصارعة

٥:٢٧ إلتحام مصارعة بأخذ القدم

٥:٣٥ إلتحام مصارعة بالحركة

٥:٤٨ مراجعة علي المهارات السابقة

الختام

٥:٥٢ بطن

٥:٥٤ ضغط

٥:٥٥ ظهر

٥:٥٧ استرخاء وضع النجمة

٦:٠٠ تحية المدرب

يوم الإثنين ٢٠١٩/١١/٥

٤:٠٢ التحية ثم الجري

٤:٠٦ جري متنوع

٤:١١ الجري مع الوثب بأشكها المختلفه

٤:١٢ سرعات (جري سريع)

٤:١٣ بدء الإسترتشات

٤:٢٠ ١ - رفع الركبتين عليا

٢ - جري جانبي

٣ - اللكم مع الحركة للأمام

٤ - التسلق ثم الجري

٥ - التسلق ثم الضغط ثم الجري

٦ - التسلق ثم الضغط ثم البطن ثم الجري

٧ - الجري السريع و الوقوف في وضع المابو بعد الصافره الأولي أما الصافره الثانيه يتم الجري مره أخره وهكذا

الضغط ثم البطن ثم الطعن الجانبي

٤:٣٠ تبادل البوبو ثم الإلتحام بالأكتاف ثم الجري

٤:٣١ إطالة للخفيه ثم الإنقباض لعضلة القطنية (١٠ عدات)

التسلق ثم الضغط ثم البوبو ثم فتح الحوض عرضي ثم الإلتحام بالأكتاف

٤:٣٧ وضع النجمة للإسترخاء

٤:٣٨ راحة + إرتداء الأوقية

الجزء الأساسي

٤:٤٤ جزء المهاري

١ - تحركات القدمين

٢ - بيان مع بوكس

٤:٥١ بيان مع بوكس مع أمامية

٤:٥٨ بيان مع بوكس مع أمامية مع مصارعة مع الزميل

٥:٠٥ تبادل الجانبيات مع الزميل

٥:١١ بيان مع مصارعة

٥:٢١ جانبية مع مصارعة

٥:٢٦ إلتحام مصارعة بأخذ القدم

٥:٣٣ إلتحام مصارعة بالحركة

٥:٤٠ مراجعة علي المهارات السابقة

الختام

٥:٥١ بطن

٥:٥٣ ضغط

٥:٥٥ ظهر

٥:٥٧ استرخاء وضع النجمة

٦:٠١ تحية المدرب