

نماذج أجابته امتحان تخصص رياضات القسم التطبيقي

الفرقة: الرابعة

(تخصص تدريب رياضي)

التاريخ: ١٤/٦/٢٠٢٢م

الزمن: ٢.٣٠ : ٥.٣٠

ا.م.د/ رامي محمد الطاهر سالم

(ورقة امتحانية كاملة)

السؤال الأول:

ظل العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحتوي على أي جزء غير صحيح:

- ١- عدد سباقات العدو في المسابقة العشارية في اليوم الثاني (٢).
- ٢- عدد مسابقات الوثب في اليوم الثاني (١).
- ٣- عدد مسابقات الرمي في اليوم الثاني (٢).
- ٤- تقام مسابقة القفز بالزانة في المضمار نظرا لطريق الاقتراب.
- ٥- الاقتراب المرحلة الفنية رقم (١) في القفز بالزانة.
- ٦- الارتقاء المرحلة الفنية رقم (٣) في الوثب العالي.
- ٧- القدرة البدنية الأساسية التي تعتمد عليها مرحلة الاقتراب في مسابقة القفز بالزانة هي "الرشاقة التفاعلية".
- ٨- القدرة البدنية الأساسية التي يعتمد عليها مرحله الدوران والانتقال عبر الدائرة في مسابقة قذف القرص هي " التوافق".
- ٩- القدرة البدنية الأساسية التي تعتمد عليها مرحله البدء في سباق ١١٠ متر / حواجز هي " تحمل رد الفعل".
- ١٠- القدرة البدنية الأساسية التي تعتمد عليها مرحله مروق الحاجز في سباق ١١٠ متر / حواجز " هي المرونة والرشاقة".
- ١١- ترتيب مسابقة القفز بالزانة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٢- ترتيب سباق في سباق ١١٠ متر / حواجز رقم (١) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٣- ترتيب مسابقة اطاحة المطرقة رقم (٢) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٤- ترتيب سباق ١٥٠٠ م رقم (٥) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٥- ترتيب سباق دفع الجلة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٦- ترتيب سباق الوثب الثلاثي رقم (٢) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٧- ترتيب رمي الرمح رقم (٤) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.

- ١٨- ترتيب سباق ٤٠٠ متر رقم (٥) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٩- يقام السباق في المضمار فقط.
- ٢٠- ترتيب مسابقة دفع القرص رقم (٢) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢١- ترتيب سباق ١٠٠ متر حواجز رقم (١) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢٢- ترتيب سباق القفز بالزانة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢٣- ترتيب سباق ٤٠٠ متر رقم (٥) في سباقات ومسابقات اليوم الأول للمسابقة العشارية.
- ٢٤- ترتيب سباق دفع الجلة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الأول للمسابقة العشارية.
- ٢٥- ترتيب سباق رمي الرمح رقم (٤) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢٦- يستخدم البدء العالي في (٣) سباقات في المسابقة العشارية.
- ٢٧- يستخدم البدء العالي في مسابقة ١٥٠٠م جري في المسابقة العشارية.
- ٢٨- يستخدم البدء المنخفض في سباق ١١٠م جري في المسابقة العشارية.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

٢٩- وزن القرص للرجال:

A - ٢,٦٢٠ كجم B - ٢,٦٠٢ كجم C - ٢ كجم D - ١.٥ كجم

٣٠- وزن عصا الزانة القانوني :

A - ١,٠٠٠ ك B - ٩٠٠ جرام C - ٧٠٠ جرام D - الكل خطأ

٣١- عدد سباقات الرمي في المسابقة العشارية:

A - ٣ B - ٢ C - ١ D - ٠

٣٢- عدد سباقات الوثب في المسابقة العشارية:

A - ٤ B - ٣ C - ٢ D - ٠

٣٣- المسافة من خط البداية وحتى الحاجز الأول في سباق ١١٠ متر حواجز

A - ١٣,٧٥ م B - ١٣,٧٩ م C - ١٣,٧٢ م D - ١٣,٧٠ م

٣٤- قطر دائرة قذف القرص

A - ٢,١٣٥ م B - ٢,٥٠ م C - ٢,١٥٣ م D - الكل خطأ

٣٥- عدد المراحل الفنية في مسابقة ١٥٠٠ متر جري:

A - ٣ B - ٤ C - ٢ D - ٥

٣٣- المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية في سباق ١١٠ متر حواجز

A - ١٤,٠٦ م B - ١٤,٢٠ م C - ١٤,٠٢ م D - ١٤,٠٠ م

٣٧- وزن الحاجز القانوني:

١١ - A ك	٨ - B ك	٥ - C ك	١٠ - D ك
----------	---------	---------	----------

٣٨- عدد الحواجز في سباق ١١٠ متر حواجز:

١١ - A	٨ - B	١٠ - C	٩ - D
--------	-------	--------	-------

٣٩- سمك قوس الرمي في مسابقة رمي الرمح

a - ٥ سم	b - ٧ سم	c - ٤ سم	d - ٥ متر
----------	----------	----------	-----------

٤٠- عدد المسابقات المركبة

(٥) -A	(١٠) -B
(٢) -C	(٣) -D

٤١- عدد المسابقات المركبة للرجال في العاب القوي

a - ٣	b - ١٠	c - ١	d - ٤
-------	--------	-------	-------

٤٢- تقام المسابقة السباعية في العاب القوي

a - السيدات	b - شباب الرجال	c - السيدات	d - الأطفال فوق ١٠ سنوات
-------------	-----------------	-------------	--------------------------

٤٣- زاوية مقطع الرمي في مسابقة قذف القرص

a - ٣٤ درجة	b - ٤٤ درجة	c - ٣٤ , ٩٢	d - ٣٤, ٢٩
-------------	-------------	-------------	------------

٤٤- سمك خط الحارة في سباق ١١٠ م/ح

e - ٥ سم	f - ٧ سم	g - ٤ سم	h - ٥ متر
----------	----------	----------	-----------

٤٥- الدخول في حاره الزميل أثناء سباق ١١٠ متر حواجز دون قصد خطأ

a - قانوني	b - فني	c - سلوكي	d - مهاري
------------	---------	-----------	-----------

٤٦- الارتقاء بالقدمين ببطي في القفز بالزانة خطأ

A - قانوني	B - حركي	C - فني	D - ميكانيكي
------------	----------	---------	--------------

٤٧- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة القفز بالزانة حال إذا كان عدد المتسابقين ٨

A - ٣	B - ٥	C - ٦	D - ٤
-------	-------	-------	-------

٤٨- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة رمي الرمح حال إذا كان عدد المتسابقين ٥

A - ٣	B - ٥	C - ٦	D - ٤
-------	-------	-------	-------

٤٩- طول الخطوة في سباق ١١٠ متر حواجز تعتمد بصفه أساسيه علي

A - المرونة	B - التوافق	C - سرعة المفصل	D - الرشاقة
-------------	-------------	-----------------	-------------

٥٠- سمك خط الحارة في سباق ١١٠ متر حواجز

A - ٧ سم	B - ٤ سم	C - ٥ سم	D - ١, ٢٢ سم
----------	----------	----------	--------------

٥١- الانطلاق قبل أشاره البدء في سباق ١١٠ م/ح

A - خطأ قانوني	B - سرعه رد فعل جيده	C - خطأ فني	D - نكاه من اللاعب من اللاعب
----------------	----------------------	-------------	------------------------------

٥٢- الارتقاء بالقدمين بسرعه في مسابقة القفز بالزانة

A - خطأ قانوني	B - مؤشر لقوه اللاعب	C - خطأ فني	D - استغلال امثل للقوه
----------------	----------------------	-------------	------------------------

٥٣- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة رمي الرمح حال إذا كان عدد المتسابقين ٧

٣ -A ٨ -B ٦ -C ٥ -D

٥٤- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة قذف القرص حال إذا كان عدد المتسابقين ١٠

٢ -A ١ -B ٣ -C ٤ -D

٥٥- قوه الارتقاء في القفز بالزانة
تعتمد بصفه أساسيه علي

A- القدرة العضلية B- المطاطية العضلية C- المرونة D- السرعة

٥٦- الاقتراب في مسابقة القفز بالزانة يعتمد بصفه أساسيه علي

A- السرعة B- القدرة العضلية C- المرونة D- تحمل السرعة

٥٧- الثلاث خطوات بين الحواجز في مسابقة ١١٠ م /ح تعتمد بصفه أساسيه علي

A- الرشاقة B- التوافق C- المرونة D- القدرة العضلية

٥٨- الدوران في مسابقة قذف القرص يعتمد بصفه أساسيه علي

A- التوازن B- التوازن C- الرشاقة D- الإيقاع الحركي

٥٩- مرحله القذف والتخلص في مسابقة قذف القرص تعتمد بصفه أساسيه علي

A- القدرة العضلية B- القوة العضلية C- المرونة D- السرعة

٦٠- التغطية في مسابقة قذف القرص تعتمد بصفه أساسيه علي

A- التوازن B- التوافق C- المرونة D- الرشاقة

السؤال الثالث (المقالي) (١٥) درجة

اذكر في جدول القدرات البدنية الخاصة لك مرحلة فنية للسباقات وامسابقات الالية

- سباق ١١٠ متر حواجز
- مسابقة قذف القرص
- مسابقة رمي الرمح

م	امرحلة الفنية	القدرة البدنية الخاصة

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

ا.م.د / رامي محمد الطاهر

السؤال الأول:

ظل العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحتوي على أي جزء غير صحيح:

- ١- عدد سباقات العدو في المسابقة العشارية في اليوم الثاني (٣).
- ٢- عدد مسابقات الوثب في اليوم الثاني (٢).
- ٣- عدد مسابقات الرمي في اليوم الثاني (١).
- ٤- تقام مسابقة القفز بالزانة في الميدان.
- ٥- الاقتراب المرحلة الفنية رقم (٢) في القفز بالزانة.
- ٦- الارتقاء المرحلة الفنية رقم (٢) في الوثب العالي.
- ٧- القدرة البدنية الأساسية التي لا تعتمد عليها مرحلته الاقتراب في مسابقة القفز بالزانة هي "السرعة الانتقالية".
- ٨- القدرة البدنية الأساسية التي يعتمد عليها مرحله الدوران والانتقال عبر الدائرة في مسابقة قذف القرص هي " التوازن".
- ٩- القدرة البدنية الأساسية التي تعتمد عليها مرحله البدء في سباق ١١٠ متر / حواجز هي " سرعة اتجاه الفعل".
- ١٠- القدرة البدنية الأساسية التي تعتمد عليها مرحله مروق الحاجز في سباق ١١٠ متر / حواجز " هي المرونة والرشاقة".
- ١١- ترتيب مسابقة القفز بالزانة رقم (٤) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٢- ترتيب سباق في سباق ١١٠ متر / حواجز رقم (٢) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٣- ترتيب مسابقة اطاحة المطرقة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٤- ترتيب سباق ١٥٠٠ م رقم (٥) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٥- ترتيب سباق دفع الجلة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٦- ترتيب سباق الوثب الثلاثي رقم (٢) في سباقات ومسابقات اليوم الاول للمسابقة العشارية.
- ١٧- ترتيب رمي الرمح رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.

- ١٨- ترتيب سباق ٤٠٠ متر رقم (٤) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ١٩- تقام المسابقة في الميدان فقط.
- ٢٠- ترتيب مسابقة دفع القرص رقم (٤) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢١- ترتيب سباق ١٠٠ متر حواجز رقم (٢) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢٢- ترتيب سباق القفز بالزانة رقم (٥) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢٣- ترتيب مسابقة ٤٠٠ متر رقم (٥) في سباقات ومسابقات اليوم الأول للمسابقة العشارية.
- ٢٤- ترتيب سباق دفع الجلة رقم (٣) في سباقات ومسابقات اليوم الأول للمسابقة العشارية.
- ٢٥- ترتيب سباق رمي الرمح رقم (٤) في سباقات ومسابقات اليوم الثاني للمسابقة العشارية.
- ٢٦- يستخدم البدء العالي في (٣) سباقات في المسابقة العشارية.
- ٢٧- يستخدم البدء العالي في مسابقة ١٥٠٠ م جري في المسابقة العشارية.
- ٢٨- يستخدم البدء المنخفض في سباق ١١٠ م جري في المسابقة العشارية.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

٢٩- وزن القرص للرجال:

A - ٢ كجم B - ٢,٦٠٢ كجم C - ١,٧٠ كجم D - ١,٥ كجم

٣٠- وزن عصا الزانة القانوني :

A - ١,٠٠ ك B - ٩٠٠ جرام C - الكل خطأ D - ١٢٠٠ جرام

٣١- عدد سباقات الدفع في المسابقة العشارية:

A - ٣ B - ٢ C - ١ D - ٠

٣٢- عدد سباقات القفز في المسابقة العشارية:

A - ٣ B - ٢ C - ١ D - ٠

٣٣- المسافة من خط البداية وحتى الحاجز الأول في سباق ١١٠ متر حواجز

A - ١٣,٧٥ م B - ١٣,٧٩ م C - ١٣,٧٢ م D - ١٣,٧٠ م

٣٤- قطر دائرة قذف القرص

A - ٢,١٣٥ م B - ٢,٥٠ م C - ٢,١٥٣ م D - الكل خطأ

٣٥- عدد المراحل الفنية في مسابقة ١٥٠٠ متر جري:

A - ٣ B - ٤ C - ٢ D - ٥

٣٣- المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية في سباق ١١٠ متر حواجز

A - ١٤,٠٦ م B - ١٤,٢٠ م C - ١٤,٠٢ م D - ١٤,٠٠ م

٣٧- وزن الحاجز القانوني:

A - ١١ ك	B - ٨ ك	C - ٥ ك	D - ١٠ ك
----------	---------	---------	----------

٣٨- عدد الحواجز في سباق ١١٠ متر حواجز:

A - ١١	B - ٨	C - ١٠	D - ٩
--------	-------	--------	-------

٣٩- عرض طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح

i - ٤ م	j - ٧ م	k - ٣ م	l - ٥ م
---------	---------	---------	---------

٤٠- عدد المسابقات المركبة

A - (٣)	B - (١٠)
C - (٢)	D - (٥)

٤١- عدد المسابقات المركبة للرجال علي

e - يوم	f - يومين	g - ٣ ايام	h - ٤ ايام
---------	-----------	------------	------------

٤٢- تقام المسابقة السباعية في العاب القوي

e - السيدات	f - شباب الرجال	g - السيدات	h - الأطفال فوق ١٠ سنوات
-------------	-----------------	-------------	--------------------------

٤٣- زاوية مقطع الرمي في مسابقة رمي الرمح

e - ٣٤ درجة	f - ٢٩ درجة	g - ٣٤ , ٩٢	h - ٣٤, ٢٩
-------------	-------------	-------------	------------

٤٤- سمك خط الحارة في سباق ١٥٠٠ متر جري

m - ٧ سم	n - ٥ سم	o - ٤ سم	p - ٥ متر
----------	----------	----------	-----------

٤٥- الدخول في حاره الزميل أثناء سباق ١١٠ متر حواجز دون قصد خطأ

e - فني	f - قانوني	g - سلوكي	h - مهاري
---------	------------	-----------	-----------

٤٦- الارتقاء بالقدمين ببطي في القفز بالزانة خطأ

A - حركي	B - قانوني	C - فني	D - ميكانيكي
----------	------------	---------	--------------

٤٧- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة القفز بالزانة حال إذا كان عدد المتسابقين ١٥

A - ٣	B - ٥	C - ٦	D - ٤
-------	-------	-------	-------

٤٨- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة رمي الرمح حال إذا كان عدد المتسابقين ١٢

A - ٣	B - ٥	C - ٦	D - ٤
-------	-------	-------	-------

٤٩- طول الخطوة في سباق ١١٠ متر حواجز تعتمد بصفه أساسيه علي

A - التوافق	B - المرونة	C - سرعة المفصل	D - الرشاقة
-------------	-------------	-----------------	-------------

٥٠- سمك خط الحارة في سباق ١٥٠٠ متر جري

A - ٧ سم	B - ٥ سم	C - ٤ سم	D - ١, ٢٢ سم
----------	----------	----------	--------------

٥١- الانطلاق بعد أشاره البدء بسرعة في سباق ١١٠ م/ح

A - خطأ قانوني	B - سرعه رد فعل جيده	C - خطأ فني	D - نكاه من اللاعب من اللاعب
----------------	----------------------	-------------	------------------------------

٥٢- الارتقاء بالقدمين ببطي في مسابقة القفز بالزانة

A - خطأ قانوني	B - مؤشر لقوه اللاعب	C - خطأ فني	D - استغلال امثل للقوه
----------------	----------------------	-------------	------------------------

٥٣- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة رمي الرمح حال إذا كان عدد المتسابقين ١٨

٣ -A ٨ -B ٦ -C ٥ -D

٥٤- عدد المحاولات لكل متسابق في مسابقة قذف القرص حال إذا كان عدد المتسابقين ٤

٢ -A ١ -B ٣ -C ٤ -D

٥٥- قوه الارتقاء في القفز بالزانة

تعتمد بصفه أساسيه علي

A- السرعة B- المطاطية العضلية C- القدرة العضلية D- السرعة

٥٦- الاقتراب في مسابقة القفز بالزانة يعتمد بصفه أساسيه علي

A- المرونة B- القدرة العضلية C- السرعة D- تحمل السرعة

٥٧- الثلاث خطوات بين الحواجز في مسابقة ١١٠ م /ح تعتمد بصفه أساسيه علي

A- التوافق B- الرشاقة C- المرونة D- القدرة العضلية

٥٨- الدوران في مسابقة قذف القرص يعتمد بصفه أساسيه علي

A- التوازن B- السرعة C- الرشاقة D- الإيقاع الحركي

٥٩- مرحله القذف والتخلص في مسابقة قذف القرص تعتمد بصفه أساسيه علي

A- القدرة العضلية B- سرعة يد الرمي C- المرونة D- السرعة

٦٠- التغطية في مسابقة قذف القرص تعتمد بصفه أساسيه علي

A- المرونة B- التوافق C- التوازن D- الرشاقة

السؤال الثالث (المقالي) (١٥) درجة

اذكر في جدول القدرات البدنية الخاصة لكل مرحلة فنية للسباقات وامسابقات الالية

- سباق ١١٠ متر حواجز
- مسابقة قذف القرص
- مسابقة رمي الرمح

م	المرحلة الفنية	القدرة البدنية الخاصة

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

ا.م.د / رامي محمد الطاهر

المادة	الدرجة	الوقت
اللغة العربية	100	120
اللغة الإنجليزية	100	120
الرياضيات	100	120
التاريخ	100	120
العلوم الطبيعية	100	120
العلوم الاجتماعية	100	120
الفنون	100	120
التربية البدنية	100	120
التربية المهنية	100	120
التربية الحرفية	100	120
التربية الفنية	100	120
التربية الموسيقية	100	120
التربية المسرحية	100	120
التربية الإعلامية	100	120
التربية البيئية	100	120
التربية الصحية	100	120
التربية الأخلاقية	100	120
التربية الدينية	100	120
التربية الوطنية	100	120
التربية الديمقراطية	100	120
التربية الحاسوبية	100	120
التربية الإعلامية	100	120
التربية البيئية	100	120
التربية الصحية	100	120
التربية الأخلاقية	100	120
التربية الدينية	100	120
التربية الوطنية	100	120
التربية الديمقراطية	100	120
التربية الحاسوبية	100	120

الدرجة	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
الوقت	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

المادة	الدرجة	الوقت
اللغة العربية	100	120
اللغة الإنجليزية	100	120
الرياضيات	100	120
التاريخ	100	120
العلوم الطبيعية	100	120
العلوم الاجتماعية	100	120
الفنون	100	120
التربية البدنية	100	120
التربية المهنية	100	120
التربية الحرفية	100	120
التربية الفنية	100	120
التربية الموسيقية	100	120
التربية المسرحية	100	120
التربية الإعلامية	100	120
التربية البيئية	100	120
التربية الصحية	100	120
التربية الأخلاقية	100	120
التربية الدينية	100	120
التربية الوطنية	100	120
التربية الديمقراطية	100	120
التربية الحاسوبية	100	120

المادة	الدرجة	الوقت
اللغة العربية	100	120
اللغة الإنجليزية	100	120
الرياضيات	100	120
التاريخ	100	120
العلوم الطبيعية	100	120
العلوم الاجتماعية	100	120
الفنون	100	120
التربية البدنية	100	120
التربية المهنية	100	120
التربية الحرفية	100	120
التربية الفنية	100	120
التربية الموسيقية	100	120
التربية المسرحية	100	120
التربية الإعلامية	100	120
التربية البيئية	100	120
التربية الصحية	100	120
التربية الأخلاقية	100	120
التربية الدينية	100	120
التربية الوطنية	100	120
التربية الديمقراطية	100	120
التربية الحاسوبية	100	120

الدرجة الكلية

100

11 ورمح امتحان بين عامين

الجامعة الأردنية

الكلية الهندسية

قسم الميكانيكا

الدرجة الكلية

100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120

