

نموذج (١)

أولاً : المصارعة

السؤال الأول : أختار الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :- (٢.٥ درجة)

١	يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلي ولا تنتهي بوضع خطر نقاط فنيه.	A	٢	B	٣	C	٤	D
٢	بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده	A	١٥*١٥ م	B	٨*٨ م	C	١٢*١٢ م	D
٣	يحصل اللاعب الفائز بالمركز الثامن على نقاط ترتيب.	A	٣	B	٢	C	٥	D
٤	تنتهي المباره بالفوز عن طريق التفوق الفني في المصارعة الرومانية اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين	A	١٢	B	١٠	C	٨	D
٥	تعد مهاره السقوط من تحت الابط والاجلاس من مهارات	A	الرفع لاعلي	B	تغير مستوي الجسم	C	التقوس خلفا	D
٦	المنطقه المسموح فيها باللعب في البساط هي عباره عن دائره قطرها	A	٨ م	B	٩ م	C	١٢ م	D
٧	يحصل اللاعب الذي يحقق مركز خامس مكرر في المصارعه علي نقاط تتويج الفريق .	A	٥	B	٦	C	٨	D
٨	عند انتهاء المباره بالفوز بالتفوق الفني ٨/٠ يحصل اللاعبان علي عدد نقاط ترتيب.	A	٤ للفائز- ١ للمهزوم	B	٣ للفائز- ٠ للمهزوم	C	٤ للفائز- ٠ للمهزوم	D
٩	يحصل اللاعب علي اربع نقاط في حاله	A	خروج اللاعب الاخر خارج البساط	B	اداء مهاره ونزول اللاعب في وضع الخطر	C	اداء مهاره البرم من اسفل	D
١٠	زمن الجوله في مباراه المصارعه للكبار	A	٣ دقائق	B	دقيقه	C	دقيقه ونصف	D

السؤال الثاني : ظلل (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة :- (٢.٥ درجة)

م	العبارة	A	B
١١	المصارعه لعبه تعتمد علي الفئات الوزنيه.		
١٢	منطقه الأمان في بساط المصارعه مساحتها ١٢٠ سم : ١٥٠ سم.		
١٣	من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه .		
١٤	يفوز اللاعب بالتفوق الفني في المصارعه الحرة عند فارق (١٠) نقاط.		
١٥	عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب علي أربع نقاط.		
١٦	يقوم القاضي بقياده المباره علي البساط.		
١٧	تتكون مباراه المصارعه من ثلاث جولات مده كل جولته دقيقتان.		
١٨	النقاط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥		
١٩	يحصل اللاعب علي أربع نقاط في حاله اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.		
٢٠	من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين.		

السؤال الثالث : أرسم بساط للمصارعة مع توضيح جميع المناطق والمقاييس الخاصة بكل منطقة ؟ (٥ درجات)

نموذج (١)

٢١	يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن				D	٥٠٠ جرام	C	٦٠٠ جرام	B	٦٥٠ جرام	A	٣٥٠ جرام
٢٢	يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي				D	١٣٠ سم	C	٦٠ سم	B	١١٠ سم	A	٩٠ سم
٢٣	يعد الجزء هو أقرب اجزاء النصل إلى مجموعة المقبض				D	الجزء الضعيف	C	الجزء القوي	B	الجزء الحاد	A	الجزء المستدير
٢٤	يفضل استخدام الدفاع للدفاع عن تهديد الجزء السادس				D	القطري	C	الدائري	B	الجانبى	A	النصف دائري
٢٥	تؤدي الهجمة في حالة إذا ما كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوحا				D	عكس المغيرة	C	المغيرة	B	المستقيمة	A	القاطعة
٢٦	تؤدي الهجمة المستقيمة الذراع على أن تكون ذبابة السلاح مهددة لهدف المنافس				D	بضم	C	بتغيير	B	بفرد	A	بدوران
٢٧	مفتاح الهجمة المستقيمة بالنسبة للاعب هو				D	الضغط على النصل	C	الدفاع	B	أداء هجمة	A	فتح ثغرة
٢٨	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر				D	المزدوجة	C	العديدية	B	المغيرة	A	المستقيمة
٢٩	تؤدي الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من نصل المنافس في الخطوط العليا				D	أسفل	C	خلف	B	أمام	A	أعلى
٣٠	تعد مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة				D	الهجمة المغيرة	C	الهجوم	B	الدفاع	A	وقفة الاستعداد
٣١	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر				D	المرتدة	C	القاطعة	B	العديدية	A	المزدوجة
٣٢	تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ذبابة المنافس				D	خلف	C	أسفل	B	أمام	A	أعلى
٣٣	يعد مفتاح الهجوم في الهجمة القاطعة هو				D	فرد الذراع المسلحة	C	سقوط الذبابة	B	فتح ثغرة	A	الضغط على النصل
٣٤	يتجه مشط القدم الامامية في وقفة الاستعداد إلى				D	الخلف	C	الجانب الايمن	B	الامام	A	الجانب الايسر
٣٥	لا تعتبر مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة				D	الحركة الانبساطية	C	التحرك للامام	B	الهجمة المغيرة	A	فرد الذراع
٣٦	يوجد عدد أوضاع أساسية للمبارزة				D	٨	C	٣	B	٦	A	٤
٣٧	يعتبر الوضع هو الوضع العلوي الداخلي				D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٣٨	يعتبر الوضع هو الوضع السفلي الداخلي				D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٣٩	يبلغ عدد الهجمات البسيطة المباشرة عدد هجمة				D	١	C	٤	B	٢	A	٣
٤٠	يبلغ عدد الهجمات في الهجوم البسيط هجمة				D	١	C	٤	B	٢	A	٣

(ثانيا : المبارزة) السؤال الرابع : اختر الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :-

(الدرجات)

نموذج (١)

		ثالثا : القوس والسهم (٥ درجات)							
٤١	كان في عهد النبي صلى الله عليه وسلم من يجيد الرماية يُشار إليه بالبنان ويرفع ذكره بين الناس، وكان من بينهم أول من رمى بسهم في سبيل الله وهو	D	عمرو بن العاص	C	سعد ابن أبي وقاص	B	سعيد بن زيد	A	طلحة بن عبيد
٤٢	من مسابقات الرماية بين الحقول والغابات : Field archery	D	3D archery	C	Golf archery	B	Ski archery	A	كل ما سبق
٤٣	من الأقواس المستخدمة في الحروب	D	القوس الطويل	C	القوس المركب	B	القوس المستعرض	A	كل ما سبق
٤٤	السهم عبارة جسم أسطواني مجوف ويصنع من	D	الالمونيوم	C	الكربون	B	الألياف الزجاجية	A	كل ما سبق
٤٥	القوس هو عبارة عن أداة مكونة من مقبض ويد لرفع الأداة، وطرفين ينتهي كل منهما ببكرات	D	ذات التقوس المعاكس	C	المركب	B	المستعرض	A	المستقيم
٤٦ عبارة عن تجويف في منتصف القوس، ويستخدمه اللاعب في حمل القوس، ويصنع من الخشب أو البلاستيك	D	اليد	C	الذراع	B	ساند السهم	A	المقبض
٤٧	أطراف القوس تكون مصنوعة من ويتم تثبيت الذراع بيد القوس بإحكام، ويكون بها مكان مخصص للوتر.	D	الالمونيوم	C	الخشب المضغوط	B	الألياف الزجاجية	A	كل ما سبق
٤٨	يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من	D	الحرير	C	البلاستيك	B	الداكرون	A	كل ما سبق
٤٩	تصنع ريش السهم من	D	البلاستيك	C	الورق	B	الكربون	A	الالمونيوم
٥٠ عبارة عن قطعة جلدية صغيرة تثبت بأصابع اليد الساحبة للوتر، لحماية أصابع اليد الساحبة من ضغط الوتر.	D	واقي الساعد	C	واقي الأصابع	B	واقي الصدر	A	حبل الأصابع

		السؤال السادس : ظلل (A) للعبارة الصحيحة و (B) للعبارة الخاطئة (٥ درجات)	
م	العبارة	A	B
٥١	كانت تصنع الأسهم في عهد القدماء المصريين من الكربون والألمونيوم ، ورؤوس الأسهم من الحجر المدبب.		
٥٢	يقوم اللاعب بتثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والأذن		
٥٣	يطلق على القوس مصطلح Bow وعلى الأسهم مصطلح Arrows		
٥٤	تختلف مسافات الرماية داخل الصالات وخارج الصالات		
٥٥	يرمي اللاعب ٣ أسهم في الجولة في زمن قدره دقيقتين		
٥٦	عدد الالوان على هدف الرماية ٥ ألوان		
٥٧	اثناء الرمي يقف اللاعب بكلتا القدمين بعد خط الرمي في اتجاه الهدف		
٥٨	يختلف طول القوس وفقا للمرحلة سنية		
٥٩	القوس المركب هو النوع الوحيد الذي يتم استخدامه في بطولات الرماية بالقوس والسهم		
٦٠	يتم سحب الوتر بثلاث أصابع فقط		



الفصل الدراسي: الأول
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م
تاريخ الامتحان : ١١ / ٣ / ٢٠٢١ م
الزمن : ١٢٠ دقيقة
الدرجة : (٣٠) - عدد (٣) ورقات



نموذج (١)



جامعة بنها
كلية : التربية الرياضية
قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
امتحان : مادة المنازلات
الفرقة : الثانية

أسم الطالب :

رقم اللجنة :

رقم الجلوس :

السؤال الأول : أختار الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :- (٢.٥ درجة)

١	يحصل اللاعب الذي يحقق مركز خامس مكرر في المصارعة علي	نقاط تتويج الفريق .
	D ٨ C ٦ B ٥ A ٧	
٢	تعد مهاره السقوط من تحت الابط والاجلاس من مهارات	
	D التقوس خلفا C تغير مستوي الجسم B الرفع لاعلي A خطو خلفا	
٣	يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلي ولا تنتهي بوضع خطر	نقاط فنيه.
	D ٤ C ٣ B ٢ A ١	
٤	زمن الجولة في مباراه المصارعه للكبار	
	D دقيقة ونصف C دقيقة B ٢ دقيقة A ٣ دقائق	
٥	بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده	
	D ١٢*١٢ م C ٨*٨ م B ١٥*١٥ م A ١٠*١٠ م	
٦	يحصل اللاعب الفائز بالمركز الثامن على	نقاط ترتيب.
	D ٥ C ٢ B ٣ A ٤	
٧	يحصل اللاعب علي اربع نقاط في حاله	
	D اداء مهاره البرم من اسفل C اداء مهاره ونزول اللاعب في وضع الخطر B حصول اللاعب الاخر علي انذار A خروج اللاعب الاخر خارج البساط	
٨	تنتهي المباراه بالفوز عن طريق التفوق الفني في المصارعة الرومانية اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين	
	D ٨ C ١٠ B ١٢ A ٦	
٩	المنطقه المسموح فيها باللعب في البساط هي عباره عن دائره قطرها	
	D ١٢ م C ٩ م B ٨ م A ٥ م	
١٠	عند انتهاء المباراه بالفوز بالتفوق الفني ٠/٨ يحصل اللاعبان علي عدد	نقاط ترتيب.
	D ٣ للفائز -١ للمهزوم C ٣ للفائز -٠ للمهزوم B ٤ للفائز -١ للمهزوم A ٤ للفائز -٠ للمهزوم	

السؤال الثاني : ظلل (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة :- (٢.٥ درجة)

م	العبارة	A	B
١١	من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه .		
١٢	عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب علي أربع نقاط.		
١٣	تتكون مباراه المصارعه من ثلاث جولات مده كل جولته دقيقتان.		
١٤	منطقه الأمان في بساط المصارعه مساحتها ١٢٠ سم : ١٥٠ سم.		
١٥	النقاط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥		
١٦	من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين.		
١٧	يحصل اللاعب علي أربع نقاط في حاله اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.		
١٨	المصارعه لعبه تعتمد علي الفئات الوزنيه.		
١٩	يقوم القاضي بقياده المباراه علي البساط.		
٢٠	يفوز اللاعب بالتفوق الفني في المصارعه الحرة عند فارق (١٠) نقاط.		

السؤال الثالث : أرسم بساط للمصارعة مع توضيح جميع المناطق والمقاييس الخاصة بكل منطقة ؟ (٥ درجات)

٢١	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر				D	المزدوجة	C	العديدية	B	المغيرة	A	المستقيمة
٢٢	تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ذبابة المنافس				D	خلف	C	أسفل	B	أمام	A	أعلى
٢٣	لا تعتبر مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة				D	الحركة الانبساطية	C	التحرك للامام	B	الهجمة المغيرة	A	فرد الذراع
٢٤	يبلغ عدد الهجمات في الهجوم البسيط هجمة				D	١	C	٤	B	٢	A	٣
٢٥	يعتبر الوضع هو الوضع السفلي الداخلي				D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٢٦	يعد مفتاح الهجوم في الهجمة القاطعة هو				D	فرد الذراع المسلحة	C	سقوط الذبابة	B	فتح ثغرة	A	الضغط على النصل
٢٧	يوجد عدد أوضاع أساسية للمبارزة				D	٨	C	٣	B	٦	A	٤
٢٨	يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي				D	١٣٠ سم	C	٦٠ سم	B	١١٠ سم	A	٩٠ سم
٢٩	تعد مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة				D	الهجمة المغيرة	C	الهجوم	B	الدفاع	A	وقفة الاستعداد
٣٠	يبلغ عدد الهجمات البسيطة المباشرة عدد هجمة				D	١	C	٤	B	٢	A	٣
٣١	تؤدي الهجمة في حالة إذا ما كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوحا				D	عكس المغيرة	C	المغيرة	B	المستقيمة	A	القاطعة
٣٢	يعتبر الوضع هو الوضع العلوي الداخلي				D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٣٣	يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن				D	٥٠٠ جرام	C	٦٠٠ جرام	B	٦٥٠ جرام	A	٣٥٠ جرام
٣٤	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر				D	المرتدة	C	القاطعة	B	العديدية	A	المزدوجة
٣٥	يتجه مشط القدم الامامية في وقفة الاستعداد إلى				D	الخلف	C	الجانب الايمن	B	الامام	A	الجانب الايسر
٣٦	تؤدي الهجمة المستقيمة الذراع على أن تكون ذبابة السلاح مهددة لهدف المنافس				D	بضم	C	بتغيير	B	بفرد	A	بدوران
٣٧	تؤدي الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من نصل المنافس في الخطوط العليا				D	أسفل	C	خلف	B	أمام	A	أعلى
٣٨	يعد الجزء هو أقرب اجزاء النصل إلى مجموعة المقبض				D	الجزء الضعيف	C	الجزء القوي	B	الجزء الحاد	A	الجزء المستدير
٣٩	مفتاح الهجمة المستقيمة بالنسبة للاعب هو				D	الضغط على النصل	C	الدفاع	B	أداء هجمة	A	فتح ثغرة
٤٠	يفضل استخدام الدفاع للدفاع عن تهديد الجزء السادس				D	القطري	C	الدائري	B	الجانبى	A	النصف دائري

(ثانيا : المبارزة) السؤال الرابع : اختر الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :-

(الدرجات)

		ثالثا : القوس والسهم (٥ درجات)							
٤١	أ طرف القوس تكون مصنوعة من	D	الالمونيوم	C	الخشب المضغوط	B	الالياف الزجاجية	A	كل ماسبق
٤٢	القوس هو عبارة عن أداة مكونة من مقبض ويد لرفع الأداة، وطرفين ينتهي كل منهما بيكرات	D	ذات القوس المعاكس	C	المركب	B	المستعرض	A	المستقيم
٤٣	كان في عهد النبي صلى الله عليه وسلم من يجيد الرماية يُشار إليه بالبنان ويرُفَع ذكره بين الناس، وكان من بينهم أول من رمى بسهم في سبيل الله وهو	D	عمرو بن العاص	C	سعد ابن أبي وقاص	B	سعيد بن زيد	A	طلحة بن عبيد
٤٤ عبارة عن قطعة جلدية صغيرة تثبت بأصابع اليد الساحبة للوتر، لحماية أصابع اليد الساحبة من ضغط الوتر.	D	واقي الساعد	C	واقي الأصابع	B	واقي الصدر	A	حبل الأصابع
٤٥	من مسابقات الرماية بين الحقول والغابات : Field archery	D	3D archery	C	Golf archery	B	Ski archery	A	كل ما سبق
٤٦	من الأقواس المستخدمة في الحروب	D	القوس الطويل	C	القوس المركب	B	القوس المستعرض	A	كل ماسبق
٤٧	تصنع ريش السهم من	D	البلاستيك	C	الورق	B	الكربون	A	الالمونيوم
٤٨	السهم عبارة جسم أسطواني مجوف ويصنع من	D	الالمونيوم	C	الكربون	B	الالياف الزجاجية	A	كل ماسبق
٤٩ عبارة عن تجويف في منتصف القوس، ويستخدمه اللاعب في حمل القوس، ويُصنع من الخشب أو البلاستيك	D	اليد	C	الذراع	B	ساند السهم	A	المقبض
٥٠	يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من	D	الحرير	C	البلاستيك	B	الداكرون	A	كل ماسبق

		السؤال السادس : ظلل (A) للعبارة الصحيحة و (B) للعبارة الخاطئة (٥ درجات)			
م	العبارة	A	B		
٥١	اثناء الرمي يقف اللاعب بكلتا القدمين بعد خط الرمي في اتجاه الهدف				
٥٢	يرمي اللاعب ٣ أسهم في الجولة في زمن قدره دقيقتين				
٥٣	كانت تصنع الأسهم في عهد القدماء المصريين من الكربون والالمونيوم ، ورؤوس الأسهم من الحجر المدبب.				
٥٤	يتم سحب الوتر بثلاث أصابع فقط				
٥٥	يقوم اللاعب بتثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والأذن				
٥٦	يطلق على القوس مصطلح Bow وعلى الأسهم مصطلح Arrows				
٥٧	القوس المركب هو النوع الوحيد الذي يتم استخدامه في بطولات الرماية بالقوس والسهم				
٥٨	تختلف مسافات الرماية داخل الصالات وخارج الصالات				
٥٩	عدد الالوان على هدف الرماية ٥ ألوان				
٦٠	يختلف طول القوس وفقا للمرحلة سنوية				



الفصل الدراسي: الأول
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م
تاريخ الامتحان : ١١ / ٣ / ٢٠٢١ م
الزمن : ١٢٠ دقيقة
الدرجة : (٣٠) - عدد (٣) ورقات



نموذج (٢)



جامعة بنها
كلية : التربية الرياضية
قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
امتحان : مادة المنازل
الفرقة : الثانية

أسم الطالب :

رقم اللجنة :

رقم الجلوس :

السؤال الأول : أختار الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :- (٢.٥ درجة)

١	عند انتهاء المباراة بالفوز بالتفوق الفني ٠/٨ يحصل اللاعبان علي عدد نقاط ترتيب.	D	٣ للفائز -١ للمهزوم	C	٣ للفائز -٠ للمهزوم	B	٤ للفائز -١ للمهزوم	A	٤ للفائز -٠ للمهزوم
٢	المنطقة المسموح فيها باللعب في البساط هي عبارته عن دائره قطرها	D	١٢ م	C	٩ م	B	٨ م	A	٥ م
٣	يحصل اللاعب علي اربع نقاط في حاله	D	اداء مهاره البرم من اسفل	C	اداء مهاره ونزول اللاعب في وضع الخطر	B	حصول اللاعب الاخر علي انذار	A	خروج اللاعب الاخر خارج البساط
٤	بساط المصارعه عبارته عن مربع ابعاده	D	١٢*١٢ م	C	٨*٨ م	B	١٥*١٥ م	A	١٠*١٠ م
٥	يحصل اللاعب الفائز بالمركز الثامن على نقاط ترتيب.	D	٥	C	٢	B	٣	A	٤
٦	يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلي ولا تنتهي بوضع خطر نقاط فنيه.	D	٤	C	٣	B	٢	A	١
٧	زمن الجولة في مباراه المصارعه للكبار	D	دقيقة ونصف	C	دقيقه	B	٢ دقيقه	A	٣ دقائق
٨	تنتهي المباراه بالفوز عن طريق التفوق الفني في المصارعة الرومانية اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين	D	٨	C	١٠	B	١٢	A	٦
٩	تعد مهاره السقوط من تحت الابط والاجلاس من مهارات	D	التقوس خلفا	C	تغير مستوي الجسم	B	الرفع لاعلي	A	خطو خلفا
١٠	يحصل اللاعب الذي يحقق مركز خامس مكرر في المصارعه علي نقاط لتوزيع الفريق .	D	٨	C	٦	B	٥	A	٧

السؤال الثاني : ظلل (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة :- (٢.٥ درجة)

م	العبارة	A	B
١١	يفوز اللاعب بالتفوق الفني في المصارعه الحرة عند فارق (١٠) نقاط.		
١٢	يقوم القاضي بقياده المباراه علي البساط.		
١٣	تتكون مباراه المصارعه من ثلاث جولات مده كل جوله دقيقتان.		
١٤	المصارعه لعبه تعتمد علي الفئات الوزنيه.		
١٥	من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين.		
١٦	النقاط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥		
١٧	يحصل اللاعب علي أربع نقاط في حاله اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.		
١٨	من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه .		
١٩	عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب علي أربع نقاط.		
٢٠	منطقه الأمان في بساط المصارعه مساحتها ١٢٠سم : ٥٠سم.		

السؤال الثالث : أرسم بساط للمصارعة مع توضيح جميع المناطق والمقاييس الخاصة بكل منطقة ؟ (٥ درجات)

٢١	تعد مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة	D	الهجمة المغيرة	C	الهجوم	B	الدفاع	A	وقفة الاستعداد
٢٢	يتجه مشط القدم الامامية في وقفة الاستعداد إلى	D	الخلف	C	الجانب الايمن	B	الامام	A	الجانب الايسر
٢٣	يعتبر الوضع هو الوضع العلوي الداخلي	D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٢٤	يوجد عدد أوضاع أساسية للمبارزة	D	٨	C	٣	B	٦	A	٤
٢٥	يعتبر الوضع هو الوضع السفلي الداخلي	D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٢٦	لا تعتبر مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة	D	الحركة الانبساطية	C	التحرك للامام	B	الهجمة المغيرة	A	فرد الذراع
٢٧	تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ذبابة المنافس	D	خلف	C	أسفل	B	أمام	A	أعلى
٢٨	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	المرتدة	C	القاطعة	B	العديدية	A	المزدوجة
٢٩	يوجد عدد أوضاع أساسية للمبارزة	D	٨	C	٣	B	٦	A	٤
٣٠	يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي	D	١٣٠ سم	C	٦٠ سم	B	١١٠ سم	A	٩٠ سم
٣١	تؤدي الهجمة المستقيمة الذراع على أن تكون ذبابة السلاح مهددة لهدف المنافس	D	بضم	C	بتغيير	B	بفرد	A	بدوران
٣٢	تؤدي الهجمة في حالة إذا ما كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوحا	D	عكس المغيرة	C	المغيرة	B	المستقيمة	A	القاطعة
٣٣	تؤدي الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من نصل المنافس في الخطوط العليا	D	أسفل	C	خلف	B	أمام	A	أعلى
٣٤	يفضل استخدام الدفاع للدفاع عن تهديد الجزء السادس	D	القطري	C	الدائري	B	الجانبى	A	النصف دائري
٣٥	يبلغ عدد الهجمات في الهجوم البسيط هجمة	D	١	C	٤	B	٢	A	٣
٣٦	مفتاح الهجمة المستقيمة بالنسبة للاعب هو	D	الضغط على النصل	C	الدفاع	B	أداء هجمة	A	فتح ثغرة
٣٧	يعد مفتاح الهجوم في الهجمة القاطعة هو	D	فرد الذراع المسلحة	C	سقوط الذبابة	B	فتح ثغرة	A	الضغط على النصل
٣٨	يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن	D	٥٠٠ جرام	C	٦٠٠ جرام	B	٦٥٠ جرام	A	٣٥٠ جرام
٣٩	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	المزدوجة	C	العديدية	B	المغيرة	A	المستقيمة
٤٠	يعد الجزء هو أقرب اجزاء النصل إلى مجموعة المقبض	D	الجزء الضعيف	C	الجزء القوي	B	الجزء الحاد	A	الجزء المستدير

(ثانيا : المبارزة) السؤال الرابع : اختر الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :-

(الدرجات)

		ثالثا : القوس والسهم (٥ درجات)							
٤١	يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من	D	الحرير	C	البلاستيك	B	الداكرون	A	كل ماسبق
٤٢ عبارة عن تجويف في منتصف القوس، ويستخدمه اللاعب في حمل القوس، ويُصنع من الخشب أو البلاستيك	D	اليد	C	الذراع	B	ساند السهم	A	المقبض
٤٣	تصنع ريش السهم من	D	البلاستيك	C	الورق	B	الكربون	A	الامونيوم
٤٤	من مسابقات الرماية بين الحقول والغابات : Field archery	D	3D archery	C	Golf archery	B	Ski archery	A	كل ما سبق
٤٥	من الأقواس المستخدمة في الحروب	D	القوس الطويل	C	القوس المركب	B	القوس المستعرض	A	كل ماسبق
٤٦	كان في عهد النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من يجيد الرماية يُشار إليه بالبنان ويرفع ذكره بين الناس، وكان من بينهم أول من رمى بسهم في سبيل الله وهو	D	عمرو بن العاص	C	سعد ابن أبي وقاص	B	سعيد بن زيد	A	طلحة بن عبيد
٤٧ عبارة عن قطعة جلدية صغيرة تثبت بأصابع اليد الساحبة للوتر، لحماية أصابع اليد الساحبة من ضغط الوتر.	D	واقى المساعد	C	واقى الأصابع	B	واقى الصدر	A	حبل الأصابع
٤٨	السهم عبارة عن جسم أسطواني مجوف ويصنع من	D	الامونيوم	C	الكربون	B	الألياف الزجاجية	A	كل ماسبق
٤٩	القوس هو عبارة عن أداة مكونة من مقبض ويد لرفع الأداة، و طرفين ينتهي كل منهما ببكرات	D	ذات التقوس المعاكس	C	المركب	B	المستعرض	A	المستقيم
٥٠	أطراف القوس تكون مصنوعة من ويتم تثبيت الذراع بيد القوس بإحكام، ويكون بها مكان مخصص للوتر.	D	الامونيوم	C	الخشب المضغوط	B	الايلاف الزجاجية	A	كل ماسبق

		السؤال السادس : ظلل (A) للعبارة الصحيحة و (B) للعبارة الخاطئة (٥ درجات)	
م	العبارة	A	B
٥١	يختلف طول القوس وفقا للمرحلة سنوية		
٥٢	عدد الالوان على هدف الرماية ٥ ألوان		
٥٣	القوس المركب هو النوع الوحيد الذي يتم استخدامه في بطولات الرماية بالقوس والسهم		
٥٤	يقوم اللاعب بتثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والأذن		
٥٥	يطلق على القوس مصطلح Bow وعلى الأسهم مصطلح Arrows		
٥٦	كانت تصنع الأسهم في عهد القدماء المصريين من الكربون والامونيوم ، ورؤوس الأسهم من الحجر المدبب.		
٥٧	يتم سحب الوتر بثلاث أصابع فقط		
٥٨	تختلف مسافات الرماية داخل الصالات وخارج الصالات		
٥٩	يرمي اللاعب ٣ أسهم في الجولة في زمن قدره دقيقتين		
٦٠	اثناء الرمي يقف اللاعب بكلتا القدمين بعد خط الرمي في اتجاه الهدف		



الفصل الدراسي: الأول
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م
تاريخ الامتحان : ١١ / ٣ / ٢٠٢١ م
الزمن : ١٢٠ دقيقة
الدرجة : (٣٠) - عدد (٣) ورقات



نموذج (٣)



جامعة بنها
كلية : التربية الرياضية
قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
امتحان : مادة المنازلات
الفرقة : الثانية

أسم الطالب :

رقم اللجنة :

رقم الجلوس :

نموذج (٤)

أولاً : المصارعة

السؤال الأول : أختار الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :- (٢.٥ درجة)

١	تعد مهاره السقوط من تحت الابط والاجلاس من مهارات	D	التقوس خلفا	C	تغير مستوي الجسم	B	الرفع لاعلي	A	خطو خلفا
٢	تنتهي المباره بالفوز عن طريق التفوق الفني في المصارعة الرومانية اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين	D	٨	C	١٠	B	١٢	A	٦
٣	عند انتهاء المباره بالفوز بالتفوق الفني ٠/٨ يحصل اللاعبان علي عدد نقاط ترتيب.	D	٣ للفائز - ١ للمهزوم	C	٣ للفائز - ٠ للمهزوم	B	٤ للفائز - ١ للمهزوم	A	٤ للفائز - ٠ للمهزوم
٤	يحصل اللاعب الذي يحقق مركز خامس مكرر في المصارعه علي نقاط تتويج الفريق .	D	٨	C	٦	B	٥	A	٧
٥	يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلي ولا تنتهي بوضع خطر نقاط فنيه.	D	٤	C	٣	B	٢	A	١
٦	يحصل اللاعب علي اربع نقاط في حاله	D	اداء مهاره البرم من اسفل	C	اداء مهاره ونزول اللاعب في وضع الخطر	B	حصول اللاعب الاخر علي انذار	A	خروج اللاعب الاخر خارج البساط
٧	بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده	D	١٢*١٢ م	C	٨*٨ م	B	١٥*١٥ م	A	١٠*١٠ م
٨	زمن الجولة في مباره المصارعه للكبار.....	D	دقيقه ونصف	C	دقيقه	B	٢ دقيقه	A	٣ دقائق
٩	يحصل اللاعب الفائز بالمركز الثامن على نقاط ترتيب.	D	٥	C	٢	B	٣	A	٤
١٠	المنطقه المسموح فيها باللعب في البساط هي عباره عن دائره قطرها	D	١٢ م	C	٩ م	B	٨ م	A	٥ م

السؤال الثاني : ظلل (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة :- (٢.٥ درجة)

م	العبارة	A	B
١١	النقاط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥		
١٢	يفوز اللاعب بالتفوق الفني في المصارعه الحرة عند فارق (١٠) نقاط.		
١٣	تتكون مباره المصارعه من ثلاث جولات مده كل جولته دقيقتان.		
١٤	يقوم القاضي بقياده المباره علي البساط.		
١٥	منطقه الأمان في بساط المصارعه مساحتها ١٢٠ سم : ١٥٠ سم.		
١٦	يحصل اللاعب علي أربع نقاط في حاله اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.		
١٧	من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين.		
١٨	من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه .		
١٩	عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب علي أربع نقاط.		
٢٠	المصارعه لعبه تعتمد علي الفئات الوزنيه.		

السؤال الثالث : أرسم بساط للمصارعة مع توضيح جميع المناطق والمقاييس الخاصة بكل منطقة ؟ (٥ درجات)

ملحوظة : يجب مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتظليل بالقلم الجاف واختيار إجابة واحدة فقط

٢١	تؤدي الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من نصل المنافس في الخطوط العليا	D	أسفل	C	خلف	B	أمام	A	أعلى
٢٢	تؤدي الهجمة المستقيمة الذراع على أن تكون ذبابة السلاح مهددة لهدف المنافس	D	بضم	C	بتغيير	B	بفرد	A	بدوران
٢٣	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	المزدوجة	C	العددية	B	المغيرة	A	المستقيمة
٢٤	لا تعتبر مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة	D	الحركة الانبساطية	C	التحرك للامام	B	الهجمة المغيرة	A	فرد الذراع
٢٥	تعد الهجمة إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	المرتدة	C	القاطعة	B	العددية	A	المزدوجة
٢٦	يبلغ عدد الهجمات في الهجوم البسيط هجمة	D	١	C	٤	B	٢	A	٣
٢٧	يعتبر الوضع هو الوضع العلوي الداخلي	D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٢٨	يعد مفتاح الهجوم في الهجمة القاطعة هو	D	فرد الذراع المسلحة	C	سقوط الذبابة	B	فتح ثغرة	A	الضغط على النصل
٢٩	يفضل استخدام الدفاع للدفاع عن تهديد الجزء السادس	D	القطري	C	الدائري	B	الجانبى	A	النصف دائري
٣٠	يوجد عدد أوضاع أساسية للمبارزة	D	٨	C	٣	B	٦	A	٤
٣١	مفتاح الهجمة المستقيمة بالنسبة للاعب هو	D	الضغط على النصل	C	الدفاع	B	أداء هجمة	A	فتح ثغرة
٣٢	يتجه مشط القدم الامامية في وقفة الاستعداد إلى	D	الخلف	C	الجانب الايمن	B	الامام	A	الجانب الايسر
٣٣	يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن	D	٥٠٠ جرام	C	٦٠٠ جرام	B	٦٥٠ جرام	A	٣٥٠ جرام
٣٤	يبلغ عدد الهجمات البسيطة المباشرة عدد هجمة	D	١	C	٤	B	٢	A	٣
٣٥	تؤدي الهجمة في حالة إذا ما كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوحا	D	عكس المغيرة	C	المغيرة	B	المستقيمة	A	القاطعة
٣٦	يعتبر الوضع هو الوضع السفلي الداخلي	D	الرابع	C	السادس	B	السابع	A	الثامن
٣٧	يعد الجزء هو أقرب اجزاء النصل إلى مجموعة المقبض	D	الجزء الضعيف	C	الجزء القوي	B	الجزء الحاد	A	الجزء المستدير
٣٨	تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ذبابة المنافس	D	خلف	C	أسفل	B	أمام	A	أعلى
٣٩	تعد مهارة من المهارات الاساسية في المبارزة	D	الهجمة المغيرة	C	الهجوم	B	الدفاع	A	وقفة الاستعداد
٤٠	يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي	D	١٣٠ سم	C	٦٠ سم	B	١١٠ سم	A	٩٠ سم

(ثانيا : المبارزة) السؤال الرابع : اختر الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :-

(الدرجات)

نموذج (٤)

		القوس هو عبارة عن أداة مكونة من مقبض ويد لرفع الأداة، وطرفين ينتهي كل منهما ببكرات				٤١	(ثالثا : القوس والسهم) السؤال الخامس : اختر الإجابة الصحيحة (٥ درجات)	
D	ذات التقوس المعاكس	C	المركب	B	المستعرض			A
السهم عبارة جسم أسطواني مجوف ويصنع من								
D	الالومونيوم	C	الكربون	B	الألياف الزجاجية	A		كل ماسبق
يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من								
D	الحرير	C	البلاستيك	B	الداكرون	A		كل ماسبق
أطراف القوس تكون مصنوعة من ويتم تثبيت الذراع بيد القوس بإحكام، ويكون بها مكان مخصص للوتر.								
D	الالومونيوم	C	الخشب المضغوط	B	الألياف الزجاجية	A		كل ماسبق
كان في عهد النبي صلى الله عليه وسلم من يجيد الرماية يُشار إليه بالبنان ويُرفع ذكره بين الناس، وكان من بينهم أول من رمى بسهم في سبيل الله وهو								
D	عمرو بن العاص	C	سعد ابن أبي وقاص	B	سعيد بن زيد	A		طلحة بن عبيد
تصنع ريش السهم من								
D	البلاستيك	C	الورق	B	الكربون	A	الالومونيوم	
من مسابقات الرماية بين الحقول والغابات : Field archery								
D	3D archery	C	Golf archery	B	Ski archery	A	كل ما سبق	
..... عبارة عن قطعة جلدية صغيرة تثبت بأصابع اليد الساحبة للوتر، لحماية أصابع اليد الساحبة من ضغط الوتر.								
D	واقى الساعد	C	واقى الأصابع	B	واقى الصدر	A	حبل الأصابع	
من الأقواس المستخدمة في الحروب								
D	القوس الطويل	C	القوس المركب	B	القوس المستعرض	A	كل ماسبق	
..... عبارة عن تجويف في منتصف القوس، ويستخدمه اللاعب في حمل القوس، ويُصنع من الخشب أو البلاستيك								
D	اليد	C	الذراع	B	ساند السهم	A	المقبض	

م	السؤال السادس : ظلل (A) للعبارة الصحيحة و (B) للعبارة الخاطئة (٥ درجات)	العبارة	A	B
٥١		يرمي اللاعب ٣ أسهم في الجولة في زمن قدره دقيقتين		
٥٢		تختلف مسافات الرماية داخل الصالات وخارج الصالات		
٥٣		يختلف طول القوس وفقا للمرحلة سنية		
٥٤		اثناء الرمي يقف اللاعب بكلتا القدمين بعد خط الرمي في اتجاه الهدف		
٥٥		كانت تصنع الأسهم في عهد القدماء المصريين من الكربون والألومونيوم ، ورفوس الأسهم من الحجر المدبب.		
٥٦		القوس المركب هو النوع الوحيد الذي يتم استخدامه في بطولات الرماية بالقوس والسهم		
٥٧		يقوم اللاعب بتثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والأذن		
٥٨		يتم سحب الوتر بثلاث أصابع فقط		
٥٩		يطلق على القوس مصطلح Bow وعلى الأسهم مصطلح Arrows		
٦٠		عدد الالوان على هدف الرماية ٥ ألوان		



الفصل الدراسي: الأول
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م
تاريخ الامتحان : ١١ / ٣ / ٢٠٢١ م
الزمن : ١٢٠ دقيقة
الدرجة : (٣٠) - عدد (٣) ورقات



نموذج (٤)



جامعة بنها
كلية : التربية الرياضية
قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
امتحان : مادة المنازل
الفرقة : الثانية

أسم الطالب :

رقم اللجنة :

رقم الجلوس :