



العام الجامعي : ٢٠١٦ : ٢٠١٧ م

كلية التربية الرياضية للبنين بينها

الزمن : ساعتان

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

الدرجة : ٣٠

نموذج اجابة إمتحان الفرقة الاولي الفصل الدراسي الأول (

العاب القوي)

السؤال الأول : أكمل ما يلي .
(١٠ درجات)

- ١- أنواع التسليم -----داخلي--- ، -----خارجي-----
- ٢- زاوية مقطع الرمي لمسابقة دفع الجلة ----- ٣٤,٩٢ درجة --
- ٣- طول لوحة الصلصال ----- ١٢٢ سم --- ، بينما عرض لوحة الإرتقاء --- ٢٠ سم -
- ٤- ما هي المحاولات الفاشلة لمسابقة دفع الجلة

تخطى الزمن القانوني للمحاولة ٩٠ ث ، خروج الجلة خارج مقطع الرمي، ملامسة اللاعب
مقطع الرمي اثناء التغطية ، خروج من الجزء الأمامي من الدائرة والمحدد بخطى طول
٧٥ سم

- ٥- نداءات سباق ل ١٠٠ م عدو ثلاث نداءات هم ---خذ مكانك -- ، -استعد -- ،-انطلق
- ٦- أنواع الإحماء ----عام --- ، ----خاص ----
- ٧- عندما يشترك فى سباق الوثب الطويل اكثر من ٨ لاعبين فإنه يسمح لكل لاعب بـ
٣ محاولات والمتسابقون --الثامنة- الذين حققوا احسن وثبات لهم بـ ٣ محاولات
اضافية .
- ٨- المسافة بين لوحة الارتقاء وبداية منطقة الهبوط فى الوثب الطويل من ١ إلى ٣ متر
- ٩- المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو هي البداء (خذ مكانك - استعد - انطلق ،
تزايد السرعة ، السرعة القصوى ، تناقص السرعة والنهاية .
- ١٠- تصنع الجلة من ---النحاس أو أي مادة مناسبة ---- ، بينما تدفع الجله من دائرة
قطرها ٢,١٣٥ م-

السؤال الثاني : أختَر الإجابة الصحيحة . (١٠ درجات)

- ١- عرض طريق الأقتراب في الوثب الطويل (٤٠ م - ١٣٢ م - ١٢٢ سم)
- ٢- طول لوحة الأيقاف في دفع الجلة (١٢٢ سم - ٢٠ سم - ١٢٢ م)
- ٣- يحدد طريق الاقتراب بخطين عرض كل منهما (٥ سم - ٥ متر - ١٢٢ سم)
- ٤- زمن أداء المحاولة في الوثب الطويل (٩٠ ث - ٤٠ ث - ٥٠ ث)
- ٥- ينبغي رسم خط أبيض عرضه ٥ سم من السطح العلوى المعدنى للدائرة دفع الجلة يمتد على الأقل ----- سم على جانبها (٥ سم - ٧٥ سم - ٦ مم)
- ٦- ----- هو المسافة المقطوعة من قبل اللاعب قبل الأرتقاء للحصول علي سرعة عالية في الوثب الطويل (السرعة القصوي - الطيران - الأقتراب) .
- ٧- وزن عصا التتابع يبلغ (٤٠ جرام - ٥٠ جرام - ٥٥ جرام)
- ٨- وزن الجلة للرجال (٧,٢٦٠ كجم - ٧,٢٩٠ جرام - ٧,٢٧٠ كجم)
- ٩- طول عصا التتابع يبلغ من (٢٨ : ٣٠ سم - ٢٩ : ٣٠ سم - ٣٠ : ٣٥ سم)
- ١٠- طول حفرة الوثب الطويل (١٠ متر - ٩ متر - ١١ متر)

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :

أ - أجب

١- أذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل ؟
اقتراب - ارتقاء - طيران - هبوط

٢- أذكر المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة ؟
مسك وحمل الجلة وقفة الاستعداد - التكور - الزحف - الوصول لوضع الرمي -
الرمي والتغطية .

٣- أذكر المراحل الفنية للتتابعات ؟
البدء - القبض علي العصا - طريقة التسليم - أنواع التسليم - تقنين الاقتراب -
ترتيب الفريق

ب- ترجم إلى اللغة العربية

Warming up – Long Jump- Shot put – Track and Field Athletics

مسابقات الميدان والمضمار - دفع الجلة - الوثب الطويل - الاحماء

بالنجاح والتوفيق،،،

أ . م . د / حمدي محمد علي
