



الفصل الدراسي الأول  
العام الجامعي 2012/2013  
الزمن : ساعتان

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم مسابقات الميدان والمضمار  
امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار  
امتحان الفرقة الاولى

الدرجة ( ٣٠ )

السؤال الأول :

- ٢٠ درجة : اشرح المراحل الفنية لكلاً من :
- الوثب الثلاثي
  - 110 الحواجز
  - قذف القرص

السؤال الثاني ٨ درجات

- ١- كم تبلغ المسافة من خط البداية حتى أول حاجز وما هي المسافة بين الحواجز وما هي المسافة من آخر حاجز حتى خط النهاية وكم تبلغ المسافة من اول حاجز حتى اخر حاجز فى سباق ١١٠م حواجز ثم قم برسم الحاجز مع وضع المقاييس القانونية عليه ؟
- ٢- متى تحتسب المحاولة فاشلة فى الوثب الثلاثي ثم قم برسم حفرة الوثب وضع المقاييس القانونية عليها ؟
- ٣- متى تحتسب المحاولة فاشلة فى قذف القرص؟
- ٤- متى تحتسب المحاولة فاشلة فى سباق ١١٠م حواجز؟

السؤال الثالث (درجتان)

- ترجم الانجليزيه:الوثب الثلاثي-قذف القرص- مسابقه الحواجز-حفرة الرمل -

مع أطيب تمنياتي بالنجاح

د / حمدى محمد على

**نموذج اجابه:-**  
**الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنين**  
**قسم مسابقات الميدان والمضمار**

**اجابه السؤال الاول:-**

- المراحل الفنية للوثب الثلاثى
- الاقتراب - حمله خطوة - وثبه
- المراحل الفنية لمسابقه ١١٠ حواجز:
- البدء والجرى لاول حاجز-الجرى بين الحواجز-الجرى من اخر حاجز وخط النهاية
- المراحل الفنية لقذف القرص:
- مسك وحمل القرص وقفه الاستعداد - المرجحات- الدورانات - الوصول
- لوضع الرمي - الرمي

**اجابه السؤال التانى:**

- ١٣.٧٢/٠٢/١٤.٢٦/٨٢.٧/١٠٦.٧/اسم/وزنه ١٠ كجم عرضه ٢٢ اسم
- ٢- عند الهبوط خارج الحفرة- عند لمس لوحه الصلصال- عدم اداء الحمله والخطوة والوثبه
- ٣- عند الخروج من دائرة الرمي من الامام - عند خروج القرص من مقطع الرمي- عند انتهاء زمن الرمي-
- ٤- عند اعاقه زميل فى الحارة التى بجانبه - عند تعمد اسقاط الحواجز- عند ابدء الخاطئ

**اجابه السؤال الثالث:**

Tribble jump – discus throw – hurdle race – sand bit