



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٩

نموذج * 1 *

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تطبيقات طرق التدريب في

رياضات التخصص (تنس طاولة)

السؤال الأول : أقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الاجابة الصحيحة

- [1] تتركز أهداف الانتقاء في.....
- (a) تنمية الجانب الفسيولوجي (b) الاكتشاف المبكر (c) تنمية الجانب النفسي (d) تنمية الجانب البدني
- [2] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة%
- (a) 85 (b) 55 (c) 70 (d) 45
- [3] أنسب طرق التدريب إستخداما في تخصصك هي
- (a) التكرارى (b) الحمل المستمر (c) الفترى بنوعيه (d) الهرمى
- [4] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
- (a) اكسجينى (b) لاکتيكى (c) فوسفاتى (d) جلوكوزى
- [5] الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
- (a) اهداف (b) أنواع (c) مراحل (d) محددات
- [6] الراحة الإيجابية شدتها تكون%
- (a) 80 (b) 60 (c) 70 (d) 40
- [7] طريقة التدريب التكرارى تستخدم لتنمية عنصر.....
- (a) أ و ب معا (b) القوة (c) التحمل (d) السرعة
- [8] طريقة التدريب الحمل المستمر تستخدم لتنمية عنصر.....
- (a) المرونة (b) القوة (c) الرشاقة (d) التحمل

- [A1] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الحمل المستمر%
 55 (d) 35 (c) 70 (b) 85 (a)
- [H1] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الانتقاء.....
 (a) الفيسيولوجية (b) النفسية (c) البدنية (d) الأثريومترية
- [A1] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة%
 85 (d) 55 (c) 45 (b) 70 (a)
- [B2] خطة التدريب الفترية يمكن أن تكون.....
 (a) إعداد عام (b) إعداد خاص (c) انتقالية (d) كل ماسبق
- [C1] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي%
 70 (d) 50 (c) 10 (b) 20 (a)
- [H1] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....
 (a) البدنية (b) الأثريومترية (c) الفيسيولوجية (d) النفسية
- [H1] الانتقاء المبدئي يعتبر من الانتقاء
 (a) محددات (b) مراحل (c) اهداف (d) أنواع
- [A1] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب التكرارى%
 75 (d) 45 (c) 65 (b) 95 (a)
- [H1] تتركز اهداف الانتقاء على.....
 (a) نمو الاستعدادات (b) توفير الوقت (c) انتقاء مبدئي (d) انتقاء تأهيلي الخاصة
- [H1] محيط الخصر من محددات الانتقاء.....
 (a) البدنية (b) الأثريومترية (c) الفيسيولوجية (d) النفسية
- [A1] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تستخدم لتنمية.....
 (a) المرونة (b) أ و ب معا (c) تحمل القوة (d) تحمل السرعة
- [B1] خطة التدريب السنوية ذات القمة الواحدة تحتوى على.....
 (a) بطولة (b) بطولتين (c) 3بطولات (d) 4بطولات
- [B2] الفترة الخاصة بالإستشفاء بعد البطولات هي فترة.....
 (a) الاعداد (b) إنتقالية (c) مباريات تجريبية (d) المنافسات
- [C1] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجيني في تخصصك هي%
 20 (d) 70 (c) 10 (b) 50 (a)

- [23] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
 (a) الفيسيولوجية (b) البدنية (c) النفسية (d) الأثرثيومترية [H1]
- [24] في فترة المباريات التجريبية ينبغي التركيز على الجانب.....
 (a) الخططي (b) النفسى (c) المهارى (d) البدنى [B2]
- [25] يمكن تقنين شدة التدريب عن طريق النبض بإستخدام معادلة.....
 (a) إليوس براون (b) بروس إليوت (c) كارفونن (d) تيودور بومبا [A1]
- [26] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء
 (a) أنواع (b) مراحل (c) محددات (d) اهداف [H1]
- [27] في فترة المباريات التجريبية ينبغي بالأحمال التدريبية
 (a) الإنخفاض (b) ترك (c) الإرتفاع (d) ضبط [B2]
- [28] يتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة في فترة
 (a) الإعداد الخاص (b) مباريات تجريبية (c) الإعداد العام (d) الإنتقالية [B2]
- [29] طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من 60% - 75%
 (a) X (b) ✓ [A1]
- [30] يمكن إستخدام النبض لتقنين شدة التدريب في الوحدة التدريبية
 (a) ✓ (b) X [A1]
- [31] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من 75% - 90%
 (a) ✓ (b) X [A1]
- [32] فترة الإعداد تعتبر من خطط التدريب الفترية
 (a) ✓ (b) X [B2]
- [33] يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدورى التنفسى نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمان محدد
 (a) ✓ (b) X [A1]
- [34] في فترة الإعداد العام ينبغي الإرتفاع بشدد التدريب في الوحدات التدريبية
 (a) ✓ (b) X [B2]
- [35] تعنى خطة التدريب السنوية ذات القمتين أنها تحتوى على بطولتين في الموسم الواحد
 (a) X (b) ✓ [B1]
- [36] ينبغي في فترة الإعداد الخاص الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة في تخصصك
 (a) X (b) ✓ [B2]

- [A1] [37] تنمية عنصر السرعة تحتاج لطريقة تدريب حمل مستمر
X (b) ✓ (a)
- [B2] [38] ينبغي في فترة الإعداد العام الإهتمام بالجانب البدني أكثر من المهارى الخططى
✓ (b) X (a)
- [A1] [39] يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم ضرباته
✓ (b) X (a)
- [A1] [40] تنمة عنصر تحمل السرعة تحتاج لطريقة تدريب تكرارى
✓ (b) X (a)
- [A1] [41] لا توجد راحة في طريقة التدريب الحمل المستمر
X (b) ✓ (a)
- [A1] [42] طريقة التدريب الفترى بنوعيه من أنسب طرق التدريب لرياضة تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [A1] [43] عنصر الرشاقة ضرورى للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب
✓ (b) X (a)
- [A1] [44] طريق التدريب الحمل المستمر درجة الحمل بها تكون متوسطة
X (b) ✓ (a)
- [A1] [45] عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعبى تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [A1] [46] إذا صممنا وحدة تدريب لتنمية عنصر التحمل هذا يعنى أن الشدة المستخدمة هنا ستكون 90%
X (b) ✓ (a)
- [A1] [47] طريقة التدريب الفترى بنوعية الراحة بداخله تكون كاملة
X (b) ✓ (a)
- [B2] [48] في فترة المباريات التجريبية ينبغي التركيز على الجانب الخططى من المباريات
✓ (b) X (a)
- [B2] [49] في فترة الإعداد العام أحجام التدريب في الوحدات التدريبية منخفضة
X (b) ✓ (a)
- [C1] [50] يعنبر نظام الطاقة الفوسفاتى أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك
✓ (b) X (a)

السؤال الثانى:

صمم وحدة تدريبية فى مجال تخصص موضحاً شدتها ووزمنها وأهدافها وموقعها فى خطة التدريب السنوية



BENHA UNIVERSITY



FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Student ID

(.....)

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

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

..... : الفرقة

..... : الفصل الدراسي

..... : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٩

نموذج *2*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تطبيقات طرق التدريب في رياضات الخصص (تنس طاولة)

السؤال الأول : أقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الاجابة الصحيحة

- [H1] [1] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
- (a) الأثربومترية (b) البدنية (c) الفيسيولوجية (d) النفسية
- [B2] [2] في فترة المباريات التجريبية ينبغي التركيز على الجانب.....
- (a) المهاري (b) النفسي (c) البدني (d) الخططي
- [A1] [3] يمكن تقنين شدة التدريب عن طريق النبض باستخدام معادلة.....
- (a) كارفونن (b) إليوس براون (c) بروس إليوت (d) تيودور بومبا
- [B2] [4] خطة التدريب الفترية يمكن أن تكون.....
- (a) إعداد عام (b) إعداد خاص (c) كل ماسبق (d) انتقالية
- [A1] [5] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تستخدم لتنمية.....
- (a) تحمل السرعة (b) تحمل القوة (c) المرونة (d) أ و ب معا
- [H1] [6] تتركز أهداف الانتقاء في.....
- (a) الاكتشاف المبكر (b) تنمية الجانب البدني (c) تنمية الجانب الفسيولوجي (d) تنمية الجانب النفسي
- [A1] [7] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة%.....
- (a) 70 (b) 45 (c) 85 (d) 55
- [A1] [8] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب التكرارى%.....

- [A1] 45 (d) 75 (c) 95 (b) 65 (a) [9] الراحة الإيجابية شدتها تكون%
- [A1] 80 (d) 60 (c) 70 (b) 40 (a) [10] طريقة التدريب التكرارى تستخدم لتنمية عنصر.....
- [H1] التحمل (d) السرعة (c) أ و ب معا (b) القوة (a) [11] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الأنتقاء.....
- [C1] النفسية (d) البدنية (c) الأثريومترية (b) (a) الفيسولوجية [12] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي%
- [H1] 70 (d) 20 (c) 50 (b) 10 (a) [13] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء
- [H1] مراحل (d) محددات (c) اهداف (b) أنواع (a) [14] تتركز اهداف الانتقاء على.....
- (d) انتقاء تأهيلي (c) نمو الاستعدادات الخاصة (b) انتقاء مبدئى (a) توفير الوقت [15] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجينى في تخصصك هي%
- [C1] 50 (d) 20 (c) 70 (b) 10 (a) [16] طريقة التدريب الحمل المستمر تستخدم لتنمية عنصر.....
- [A1] التحمل (d) المرونة (c) الرشاقة (b) القوة (a) [17] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة%
- [B2] 85 (d) 55 (c) 70 (b) 45 (a) [18] يتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة في فترة
- (d) الإعداد العام (c) الإعداد الخاص (b) الإنتقالية (a) مباريات تجريبية [19] خطة التدريب السنوية ذات القمة الواحدة تحتوى على.....
- [B1] 3بطولات (d) 4بطولات (c) بطولة (b) بطولتين (a) [20] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
- [C1] اكسجينى (d) لاكتيكي (c) فوسفاتى (b) جلوكوزى (a) [21] الانتقاء المبدئى يعتبر من الانتقاء
- [H1] أنواع (d) محددات (c) اهداف (b) مراحل (a)

- [B2] [22] الفترة الخاصة بالإستشفاء بعد البطولات هي فترة.....
- (a) المنافسات (b) إنتقالية (c) مباريات تجريبية (d) الاعداد
- [H1] [23] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....
- (a) النفسية (b) الأثرثيومترية (c) الفيسولوجية (d) البدنية
- [A1] [24] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الحمل المستمر%.....
- (a) 55 (b) 35 (c) 85 (d) 70
- [A1] [25] أنسب طرق التدريب إستخداما في تخصصك هي
- (a) الهرمى (b) الفترى بنوعيه (c) الحمل المستمر (d) التكرارى
- [H1] [26] الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
- (a) محددات (b) اهداف (c) أنواع (d) مراحل
- [H1] [27] محيط الخصر من محددات الانتقاء.....
- (a) الفيسولوجية (b) الأثرثيومترية (c) النفسية (d) البدنية
- [B2] [28] في فترة المباريات التجريبية ينبغي بالأحمال التدريبية
- (a) الإرتفاع (b) ترك (c) الإنخفاض (d) ضبط
- [A1] [29] لا توجد راحة في طريقة التدريب الحمل المستمر
- (a) ✓ (b) X
- [B1] [30] تعنى خطة التدريب السنوية ذات القمتين أنها تحتوى على بطولتين في الموسم الواحد
- (a) ✓ (b) X
- [A1] [31] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من 75% - 90%
- (a) ✓ (b) X
- [A1] [32] إذا صممنا وحدة تدريب لتنمية عنصر التحمل هذا يعنى أن الشدة المستخدمة هنا ستكون 90%
- (a) X (b) ✓
- [B2] [33] ينبغي في فترة الإعداد العام الإهتمام بالجانب البدنى أكثر من المهارى الخططى
- (a) X (b) ✓
- [A1] [34] يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدورى التنفسى نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمن محدد
- (a) ✓ (b) X
- [A1] [35] عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعبى تخصصك
- (a) ✓ (b) X

- [A1] [36] عنصر الرشاقة ضرورى للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب
X (a)
✓ (b)
- [A1] [37] تنمة عنصر تحمل السرعة تحتاج لطريقة تدريب تكرارى
X (a)
✓ (b)
- [A1] [38] طريقة التدريب الفترى بنوعية الراحة بداخله تكون كاملة
X (a)
✓ (b)
- [A1] [39] يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة فى معظم ضرياته
X (a)
✓ (b)
- [C1] [40] يعنبر نظام الطاقة الفوسفاتى أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما فى رياضة تخصصك
X (b)
✓ (a)
- [B2] [41] فترة الإعداد تعتبر من خطط التدريب الفترية
X (a)
✓ (b)
- [B2] [42] فى فترة المباريات التجريبية ينبغى التركيز على الجانب الخططى من المباريات
X (b)
✓ (a)
- [B2] [43] ينبغى فى فترة الإعداد الخاص الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى تخصصك
X (b)
✓ (a)
- [A1] [44] طريقة التدريب الفترى بنوعيه من أنسب طرق التدريب لرياضة تخصصك
X (a)
✓ (b)
- [A1] [45] طريق التدريب الحمل المستمر درجة الحمل بها تكون متوسطة
X (b)
✓ (a)
- [A1] [46] يمكن إستخدام النبض لتقنين شدة التدريب فى الوحدة التدريبية
X (b)
✓ (a)
- [A1] [47] طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من 60% - 75%
X (b)
✓ (a)
- [A1] [48] تنمية عنصر السرعة تحتاج لطريقة تدريب حمل مستمر
X (a)
✓ (b)

[B2] [49] في فترة الإعداد العام ينبغي الإرتفاع بشدد التدريب في الوحدات التدريبية

X (b) ✓ (a)

[B2] [50] في فترة الإعداد العام أحجام التدريب في الوحدات التدريبية منخفضة

X (b) ✓ (a)

السؤال الثاني:

صمم وحدة تدريبية في مجال تخصص موضحاً شدتها ووزمنها وأهدافها وموقعها في خطة التدريب السنوية



Student ID

(.....)

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

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٩

نموذج *3*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تطبيقات طرق التدريب في

رياضات التخصص (تنس طاولة)

السؤال الأول : أقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الاجابة الصحيحة

- [H1] [1] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء الانتقاء
- (a) محددات (b) اهداف (c) مراحل (d) أنواع
- [H1] [2] محيط الخصر من محددات الانتقاء.....
- (a) الفيسولوجية (b) النفسية (c) الأنثرومترية (d) البدنية
- [A1] [3] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب التكرارى %
- (a) 75 (b) 65 (c) 95 (d) 45
- [H1] [4] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
- (a) النفسية (b) البدنية (c) الفيسولوجية (d) الأنثرومترية
- [H1] [5] الانتقاء المبدئي يعتبر من الانتقاء الانتقاء
- (a) محددات (b) اهداف (c) مراحل (d) أنواع
- [A1] [6] طريقة التدريب التكرارى تستخدم لتنمية عنصر.....
- (a) أوب معا (b) السرعة (c) التحمل (d) القوة
- [H1] [7] تتركز اهداف الانتقاء على.....
- (a) انتقاء تأهيلي (b) انتقاء مبدئي (c) نمو الاستعدادات الخاصة (d) توفير الوقت
- [C1] [8] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي %

- [9] في فترة المباريات التجريبية ينبغي بالأحمال التدريبية
 (a) ضبط (b) الإرتفاع (c) الإنخفاض (d) ترك
- [10] خطة التدريب الفترية يمكن أن تكون.....
 (a) انتقالية (b) كل ماسبق (c) إعداد خاص (d) إعداد عام
- [11] يمكن تقنين شدة التدريب عن طريق النبض باستخدام معادلة.....
 (a) تيودور بومبا (b) بروس إليوت (c) كارفونن (d) إليوس براون
- [12] الفترة الخاصة بالإستشفاء بعد البطولات هي فترة.....
 (a) مباريات تجريبية (b) الاعداد (c) المنافسات (d) إنتقالية
- [13] الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
 (a) محددات (b) اهداف (c) أنواع (d) مراحل
- [14] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....
 (a) البدنية (b) الأثرثومترية (c) الفيسيولوجية (d) النفسية
- [15] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة%.....
 (a) 70 (b) 55 (c) 45 (d) 85
- [16] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الأنتقاء.....
 (a) النفسية (b) الأثرثومترية (c) الفيسيولوجية (d) البدنية
- [17] في فترة المباريات التجريبية ينبغي التركيز على الجانب.....
 (a) البدني (b) المهاري (c) الخططي (d) النفسى
- [18] تتركز أهداف الانتقاء في.....
 (a) تنمية الجانب الفسيولوجى (b) تنمية الجانب البدنى (c) تنمية الجانب النفسى (d) الاكتشاف المبكر
- [19] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
 (a) اكسجينى (b) جلوكوزى (c) لاكتيكي (d) فوسفاتي
- [20] يتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة في فترة
 (a) الإنتقالية (b) الإعداد العام (c) الإعداد الخاص (d) مباريات تجريبية
- [21] أنسب طرق التدريب إستخداما في تخصصك هي
 (a) الفترى بنوعيه (b) الحمل المستمر (c) التكرارى (d) الهرمى
- [22] الراحة الإيجابية شدتها تكون%.....
 (a) 70 (b) 55 (c) 45 (d) 85

- [C1] 40 (d) 80 (c) 60 (b) 70 (a) [23] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجيني في تخصصك هي%.....
- [B1] 20 (d) 70 (c) 10 (b) 50 (a) [24] خطة التدريب السنوية ذات القمة الواحدة تحتوى على.....
- [A1] بطولة (d) 3 بطولات (c) بطولتين (b) 4 بطولات (a) [25] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تستخدم لتنمية.....
- [A1] (d) أو ب معا (c) تحمل القوة (b) المرونة (a) تحمل السرعة [26] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة%.....
- [A1] 70 (d) 45 (c) 85 (b) 55 (a) [27] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الحمل المستمر%.....
- [A1] 85 (d) 35 (c) 70 (b) 55 (a) [28] طريقة التدريب الحمل المستمر تستخدم لتنمية عنصر.....
- [A1] (d) القوة (c) الرشاقة (b) المرونة (a) التحمل [29] طريق التدريب الحمل المستمر درجة الحمل بها تكون متوسطة
- (b) ✓ (a) X
- [A1] 75% - 90% (b) X (a) ✓ [30] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من%
- [B2] (b) ✓ (a) X [31] في فترة المباريات التجريبية ينبغي التركيز على الجانب الخطى من المباريات
- [B1] (b) ✓ (a) X [32] تعنى خطة التدريب السنوية ذات القمتين أنها تحتوى على بطولتين في الموسم الواحد
- [A1] (b) ✓ (a) X [33] يمكن إستخدام النبض لتقنين شدة التدريب في الوحدة التدريبية
- [A1] (b) X (a) ✓ [34] طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من% - 60%
- [B2] (b) X (a) ✓ [35] ينبغي في فترة الإعداد الخاص الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة في تخصصك
- [A1] (b) ✓ (a) X [36] يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدورى التنفسى نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمن محدد

- [A1] [37] تنمة عنصر تحمل السرعة تحتاج لطريقة تدريب تكرارى
X (b) ✓ (a)
- [A1] [38] طريقة التدريب الفترى بنوعيه من أنسب طرق التدريب لرياضة تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [A1] [39] طريقة التدريب الفترى بنوعية الراحة بداخلة تكون كاملة
✓ (b) X (a)
- [A1] [40] إذا صممنا وحدة تدريب لتنمية عنصر التحمل هذا يعنى أن الشدة المستخدمة هنا ستكون 90%
X (b) ✓ (a)
- [A1] [41] تنمية عنصر السرعة تحتاج لطريقة تدريب حمل مستمر
X (b) ✓ (a)
- [B2] [42] فترة الإعداد تعتبر من خطط التدريب الفترية
X (b) ✓ (a)
- [B2] [43] ينبغي في فترة الإعداد العام الإهتمام بالجانب البدنى أكثر من المهارى الخططى
✓ (b) X (a)
- [C1] [44] يعتبر نظام الطاقة الفوسفاتى أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [A1] [45] لا توجد راحة في طريقة التدريب الحمل المستمر
X (b) ✓ (a)
- [A1] [46] عنصر الرشاقة ضرورى للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب
X (b) ✓ (a)
- [A1] [47] عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعبى تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [A1] [48] يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم ضرباته
✓ (b) X (a)
- [B2] [49] في فترة الإعداد العام أحجام التدريب في الوحدات التدريبية منخفضة
✓ (b) X (a)

[B2]

[50] في فترة الإعداد العام ينبغي الإرتفاع بشدد التدريب في الوحدات التدريبية

✓ (b)

X (a)

السؤال الثاني:

صمم وحدة تدريبية في مجال تخصص موضحاً شدتها ووزمنها وأهدافها وموقعها في خطة التدريب السنوية



Student ID

(.....)

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

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٩

نموذج *4*

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص (تنس طاولة)

السؤال الأول : أقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الاجابة الصحيحة

- [A1] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الحمل المستمر%
- (a) 85 (b) 70 (c) 55 (d) 35
- [C1] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجيني في تخصصك هي%
- (a) 70 (b) 20 (c) 50 (d) 10
- [H1] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
- (a) البدنية (b) النفسية (c) الفيسيولوجية (d) الأثريومترية
- [B1] خطة التدريب السنوية ذات القمة الواحدة تحتوى على.....
- (a) بطولة (b) 3 بطولات (c) بطولتين (d) 4 بطولات
- [B2] يتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة في فترة
- (a) مباريات تجريبية (b) الإعداد الخاص (c) الإعداد العام (d) الإنتقالية
- [A1] أنسب طرق التدريب إستخداما في تخصصك هي
- (a) الحمل المستمر (b) التكرارى (c) الفترى بنوعيه (d) الهرمى
- [A1] الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة%
- (a) 45 (b) 55 (c) 70 (d) 85
- [H1] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء

- [9] (a) محددات (b) اهداف (c) مراحل (d) أنواع
[A1] الراحة الإيجابية شدتها تكون%
(a) 40 (b) 70 (c) 60 (d) 80
- [10] (a) الاعداد (b) المنافسات (c) مباريات تجريبية (d) إنتقالية
[B2] الفترة الخاصة بالإستشفاء بعد البطولات هي فترة.....
- [11] (a) الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
[H1] (a) محددات (b) مراحل (c) أنواع (d) اهداف
- [12] (a) التحمل (b) السرعة (c) القوة (d) أ و ب معا
[A1] طريقة التدريب التكرارى تستخدم لتنمية عنصر.....
- [13] (a) إعداد خاص (b) إعداد عام (c) كل ماسبق (d) انتقالية
[B2] خطة التدريب الفترية يمكن أن تكون.....
- [14] (a) أكسجينى (b) جلوكوزى (c) فوسفاتى (d) لاكتيكي
[C1] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
- [15] (a) مراحل (b) اهداف (c) أنواع (d) محددات
[H1] الانتقاء المبدئى يعتبر من الانتقاء
- [16] (a) كارفونن (b) بروس إليوت (c) إليوس براون (d) تيودور بومبا
[A1] يمكن تقنين شدة التدريب عن طريق النبض بإستخدام معادلة.....
- [17] (a) النفسية (b) الفيسولوجية (c) الأثريومترية (d) البدنية
[H1] محيط الخصر من محددات الانتقاء.....
- [18] (a) الخططى (b) المهارى (c) البدنى (d) النفسى
[B2] في فترة المباريات التجريبية ينبغى التركيز على الجانب.....
- [19] (a) تنمية الجانب النفسى (b) تنمية الجانب البدنى (c) تنمية الجانب الفسيولوجى (d) الاكتشاف المبكر
[H1] تتركز أهداف الانتقاء في.....
- [20] (a) الإرتفاع (b) ترك (c) الإنخفاض (d) ضبط
[B2] في فترة المباريات التجريبية ينبغى بالأحمال التدريبية
- [21] (a) تحمل السرعة (b) أ و ب معا (c) تحمل القوة (d) المرونة
[A1] طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تستخدم لتنمية.....
- [22] (a) يحمل طول الذراعين أحد محددات الأنتقاء.....
[H1]

	(a) النفسية	(b) البدنية	(c) الفيسيولوجية	(d) الأثرثيومترية
[C1]	نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي%			
	(a) 20	(b) 70	(c) 10	(d) 50
[A1]	الشدة المستخدمة في طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة%			
	(a) 45	(b) 85	(c) 70	(d) 55
[A1]	طريقة التدريب الحمل المستمر تستخدم لتنمية عنصر.....			
	(a) المرونة	(b) الرشاقة	(c) القوة	(d) التحمل
[H1]	تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....			
	(a) الفيسيولوجية	(b) الأثرثيومترية	(c) النفسية	(d) البدنية
[H1]	تتركز اهداف الانتقاء على.....			
	(a) نمو الاستعدادات الخاصة	(b) انتقاء مبدئي	(c) انتقاء تأهيلي	(d) توفير الوقت
[A1]	الشدة المستخدمة في طريقة التدريب التكرارى%			
	(a) 95	(b) 75	(c) 45	(d) 65
[A1]	طريقة التدريب الفترى بنوعيه من أنسب طرق التدريب لرياضة تخصصك			
	(a) X	(b) ✓		
[A1]	طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من% 60 - 75			
	(a) ✓	(b) X		
[A1]	طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة تتراوح الشدة المستخدمة فيه من% 75 - 90			
	(a) ✓	(b) X		
[B1]	تعنى خطة التدريب السنوية ذات القمتين أنها تحتوى على بطولتين في الموسم الواحد			
	(a) ✓	(b) X		
[A1]	تنمية عنصر السرعة تحتاج لطريقة تدريب حمل مستمر			
	(a) X	(b) ✓		
[B2]	فترة الإعداد تعتبر من خطط التدريب الفترية			
	(a) ✓	(b) X		
[A1]	يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدورى التنفسى نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمن محدد			
	(a) X	(b) ✓		

- [B2] [36] ينبغي في فترة الإعداد العام الإهتمام بالجانب البدني أكثر من المهاري الخططي
X (b) ✓ (a)
- [A1] [37] يمكن استخدام النبض لتقنين شدة التدريب في الوحدة التدريبية
✓ (b) X (a)
- [B2] [38] في فترة الإعداد العام أحجام التدريب في الوحدات التدريبية منخفضة
X (b) ✓ (a)
- [A1] [39] لا توجد راحة في طريقة التدريب الحمل المستمر
✓ (b) X (a)
- [A1] [40] إذا صممنا وحدة تدريب لتنمية عنصر التحمل هذا يعني أن الشدة المستخدمة هنا ستكون 90%
✓ (b) X (a)
- [A1] [41] يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم ضرباته
✓ (b) X (a)
- [A1] [42] طريقة التدريب الفترى بنوعية الراحة بداخلة تكون كاملة
X (b) ✓ (a)
- [B2] [43] في فترة المباريات التجريبية ينبغي التركيز على الجانب الخططي من المباريات
X (b) ✓ (a)
- [A1] [44] عنصر الرشاقة ضروري للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب
X (b) ✓ (a)
- [C1] [45] يعتبر نظام الطاقة الفوسفاتي أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [B2] [46] في فترة الإعداد العام ينبغي الإرتفاع بشدد التدريب في الوحدات التدريبية
X (b) ✓ (a)
- [A1] [47] تنمية عنصر تحمل السرعة تحتاج لطريقة تدريب تكرارى
✓ (b) X (a)
- [B2] [48] ينبغي في فترة الإعداد الخاص الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة في تخصصك
X (b) ✓ (a)
- [A1] [49] طريق التدريب الحمل المستمر درجة الحمل بها تكون متوسطة

	X (b)	✓ (a)
[A1]	[50] عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعبى تخصصك	
	X (b)	✓ (a)

السؤال الثانى:

صمم وحدة تدريبية فى مجال تخصص موضحاً شدتها ووزمنها وأهدافها وموقعها فى خطة التدريب السنوية



Student ID

(.....)

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

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D