



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/١/١٨ م

الزمن : ثلاث ساعات

العام الجامعى : ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب رياضى)

تخصص رياضات القسم التطبيقى (رفع اثقال)

(٢٥ درجة)

السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة :

١- شعار الاتحاد الدولى لرفع الاثقال .....

IFW -A IWF -B WIF -c FWI -d

٢- ينتهى وزن النساء عند ميزان .....

A - ٥٠ كجم B - ٦٠ كجم C - ٧٠ كجم D - ٧٥ كجم

٣- وزن البار للرجال .....

A - ٢٠ كجم B - ٢٥ كجم C - ٣٠ كجم D - ٣٥ كجم

٤- قطر اكبر قرص .....

A - ٣٥ سم B - ٤٠ سم C - ٤٥ سم D - ٥٠ سم

٥- الحد الادنى للاشتراك فى بطولة العالم للناشئين .....

A - ١٥ سنة B - ١٧ سنة C - ١٩ سنة D - ٢١ سنة

٦- فى البطولات الدولية يجوز للدولة الواحدة المشاركة بفريق عدده .....

A - ٨ B - ٩ C - ١٠ D - ١١

٧- عدد فئات الاوزان بالنسبة للرجال .....

A - ٥ B - ٦ C - ٧ D - ٨

٨- القرص ذات اللون الاخضر وزنه .....

A - ٢٠ كجم B - ٢٥ كجم C - ١٠ كجم D - ٢٣٥ سم

٩- قطر البار للسيدات .....

A - ٢٣ ملم B - ٢٥ ملم C - ٢٨ ملم D - ٣٠ ملم

١٠- طول البار للرجال .....

A - ٢٢٠ سم B - ٢٢٥ سم C - ٢٣٠ سم D - ٢٣٥ سم

١١ - يبدأ وزن الرجال من وزن ....

A- ٥٥ كجم B- ٥٦ كجم C- ٥٧ كجم d- ٦٠ كجم

١٢ - شكل اللوحة الخشبية (الطبلية) ..... الشكل

A- مربعة B- مستطيلة C- مثلثة d- كل ما سبق

١٣ - لا يزيد عدد اللاعبين الاحتياطيين لاي فريق عن.....

A- لاعب B- لاعبان C- ثلاث لاعبين d- اربعة لاعبين

١٤ - يصح باستخدام بودرة ..... علي اليدين والفخذين

A- الماغنسيوم B- الصوديوم C- البوتاسيوم d- الكالسيوم

١٥ - يتكون عدد الحكام في رياضة رفع الاثقال من .....

A- ٣ B- ٤ C- ٥ d- ٦

١٦ - في البطولات العالمية والدورات الاولمبية يجب ان يكون الميزان صالحا لوزن حتي.....

A- ١٥٠ كجم B- ١٧٠ كجم C- ١٩٠ كجم d- ٢٠٠ كجم

١٧ - تعطي ساعة التوقيت الالكترونية صوتا مسموعا قبل الانتهاء الزمن المحدد للاعب لاداء الرفعة بمدة  
.....ثانية

A- ١٥ B- ٢٠ C- ٢٥ d- ٣٠

١٨ - ارتفاع اللوحة الخشبية عن الارض يجب الا يقل عن.....

A- ٢ سم B- ٣ سم C- ٥ سم d- ٧ سم

١٩ - تبدأ اجراءات وزن اللاعبين قبل موعد المسابقة ب .....

A- ساعة B- ساعتين C- ثلاثة ساعات d- اربع ساعات

٢٠ - القرص ذات اللون الازرق وزنه .....

A- ١٥ كجم B- ٢٠ كجم C- ٢٥ كجم d- ٣٠ كجم

٢١ - يجب ان لا يتعدى عرض الحزام .....

A- ١٢ سم B- ١٢ م C- ٢٢٠ ملم d- ٢٣٠ سم

٢٢ - وزن البار للسيدات .....

A- ١٠ كجم B- ١٥ كجم C- ٢٥ كجم d- ٣٠ كجم

٢٣ - المسافة الداخلية للبار هي .....

A- ١٣١ سم B- ١٣١ م C- ٢٣٠ سم d- ٢٣٥ سم

٢٤ - ارتفاع اللوحة الخشبية عن الارض يجب الا يقل عن.....

A- ٢ سم B- ٣ سم C- ٥ سم d- ٧ سم

٢٥- يمنح اللاعب ثلاثة محاولات في كل من رفعته الخطف والكلين والنظر وزمن كل محاولة.....  
A - ٦٠ ثانية B - ٢٠ ثانية C - ٢٥ ثانية d - ٣٠ ثانية

(١٥ درجات)

السؤال الثاني:

ظلل ( T ) اذا كانت العبارة صحيحة و ( F ) اذا كانت العبارة خاطئة

- ( ) ٢٦- من انواع القبضات القبضة من الجانبين  
( ) ٢٧- اللمبات المستخدمة في التحكيم هو ( الاحمر - الابيض - الاصفر )  
( ) ٢٨- يجوز إرتداء الشورت والفانلة بدلا من المايوه  
( ) ٢٩- لا يسمح بارتداء الجوارب اعلي الركبتين  
( ) ٣٠- يسمح باستخدام البلاستر علي الاصابع  
( ) ٣١- يتكون شعارالاتحاد الدول من اربع الوان ( احمر - ازرق - ذهبي - اسود )  
( ) ٣٢- انزل اللاعب الثقل قبل اشارة الحكم تعتبر محاولته صحيحة  
( ) ٣٣- يسمح يسمح بارتداء قميص اسفل المايوه ويكون القميص له ياقه  
( ) ٣٤- وظيفة لجنة الجيوري هو متابعة الاداء المهاري للاعب  
( ) ٣٥- الاقراص التي يقل وزنها عن ١٠ كجم تصنع من البلاستيك  
( ) ٣٦- وضع البار علي الصدر قبل دوران المرفقين في مهارة الكلين والنظر تعتبر محاولة خطأ  
( ) ٣٧- تاسس الاتحاد العربي لرفع الاثقال عام ١٩٧٤م  
( ) ٣٨- سقوط الثقل بعد اشارة الحكم بانزاله اماما او خلفا يعتبر خطأ فني  
( ) ٣٩- يسمح بعد حركة الكلين تعديل وضع القبضة قبل النظر  
( ) ٤٠- اى حركة ظاهرة من الكتفين بعد حركة النظر تحتسب محاولة فاشلة

(٥ درجات)

السؤال الثالث:

ماهى الاخطاء القانونية لرفعة الخطف ( snatch )

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق ،،،

أ.م.د / مصطفى ر مضان علي

نموذج تصحيح امتحان رفع الإثقال الترم الاول ٢٠٢٢م

الاجابة	م	الاجابة	م
A	٢٥	B	١
خطأ	٢٦	D	٢
خطأ	٢٧	A	٣
خطأ	٢٨	C	٤
صح	٢٩	A	٥
صح	٣٠	A	٦
خطأ	٣١	C	٧
خطأ	٣٢	C	٨
خطأ	٣٣	B	٩
خطأ	٣٤	A	١٠
خطأ	٣٥	B	١١
صح	٣٦	A	١٢
صح	٣٧	B	١٣
خطأ	٣٨	A	١٤
صح	٣٩	A	١٥
صح	٤٠	D	١٦
		B	٢٢
		A	٢٣
		C	٢٤

الايخطاء القانونية لرفعة الخطف

- ١- التوقف اثناء رفع الثقل .
- ٢- ملامسة البار لرأس الرباع عند نهاية الرفعة .
- ٣- ملامسة الأرض بأى جزء من أجزاء الجسم خلاف القدمين .
- ٤- عدم الفرد الكامل للذراعين عند نهاية الرفعة .
- ٥- ثنى الذراعين فى نهاية الرفعة وفردها .
- ٦- الخروج من على اللوحة الخشبية (الطبلية) اثناء تأدية الرفعة .
- ٧- النزول بالثقل على اللوحة الخشبية (الطبلية) قبل اشارة الحكم بالنزول .