



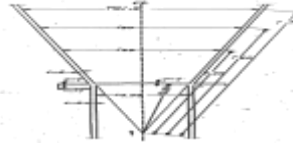
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق : ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ٢ )	

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل

نقطة )

١- في حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة	A- للاعب محاولة جديدة	B - محاولة فاشلة	C - إستبعاد اللاعب
٢- إذا حدث لأي سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....	A- فيعتمد زمن الساعة الوسطى	B - فيؤخذ بزمن الساعتين	C - المتوسط
٣- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .	A- لجنة الإقامة و الإعاشة	B - لجنة الإعلام	C - لجنة الحكام
٤- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .	A- لجنة الحكام	B - لجنة المباريات	C - لجنة التسويق
٥- من محددات الإنتقاء في المجال الرياضي .....	A- <u>المحددات البيولوجية</u>	B - محددات الانتقاء الميدنى	C - محددات الانتقاء التأهلى
٦- يمثل الشكل التالى مرحلة	A- الدوران و الدفع	B - <u>الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى</u>	C - الارتقاء
٧- سقوط اذاه الرمح داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....	A - محاولة فاشلة	B - تعاد المحاولة	C - يحذر اللاعب
٨- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.	A - لجنة الإعلام	B - لجنة الحكام	C - لجنة الأدوات والملاعب

نموذج رقم ٢



٩- كم مقدار الزاوية في هذا الشكل.....

- A - ٣٤.٩٢ درجة  
B - ٣٤.٩٠ درجة  
C - ٣٤.٩١ درجة  
D - ٢٩ درجة

١٠- يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل في مسابقة القفز بالزانة عن .....

- A - ٤.٣٧ متر  
B - ٤.٣٠ متر  
C - ٤.٤٨ متر  
D - ٤.٥٢ متر

١١- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....

- A - لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر  
B - لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر  
C - لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم  
D - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم

١٢- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشى

- A - البيضاء  
B - الحمراء  
C - الصفراء  
D - البيضاء والصفراء

١٣- وزن الرمح للرجال .....

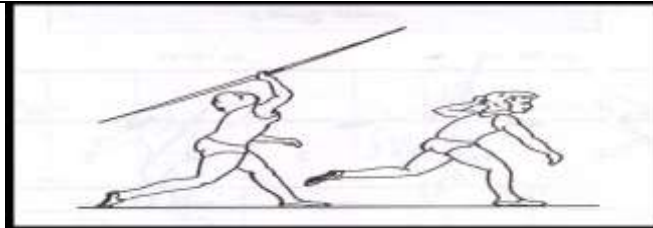
- A - ٨٠٠ جرام  
B - ٦٠٠ جرام  
C - ٩٠٠ جرام  
D - ٤٠٠ جرام

١٤- المرحلة الفنية الرابعة في مسابقة القفز بالزانة .....

- A - غرس الزانة في الصندوق  
B - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى  
C - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين  
D - الارتقاء

١٥- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمى الرمح .....

- A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر  
B - لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر  
C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر  
D - غير محدد




١٦- يمثل الشكل التالي ( مرحلة التغطية ) فالهدف منها .....

- A - تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح  
B - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني  
C - تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي  
D - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف

١٧- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....

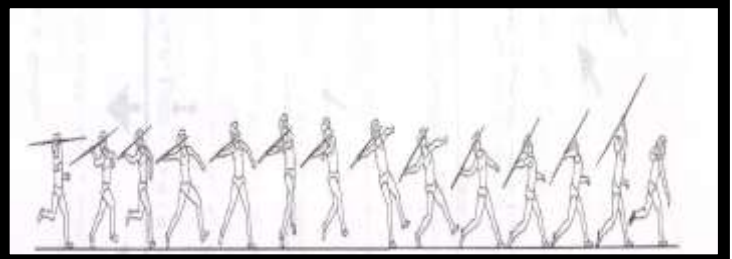
- A - تعاد المحاولة  
B - محاولة صحيحة  
C - خطأ شائع  
D - تحسب محاولة فاشلة

نموذج رقم ٢

	<p>١٨- تستخدم العلامة التالية في سباق المشى فى حالة .....</p> <p>A - فقد الاتصال بالأرض ( طيران )</p> <p>B - ثنى الركبة</p> <p>C - المشى فى منحدر</p> <p>D - المشى فى خطين</p>
<p>١٩- المرحلة الفنية الأولى للمشى هى .....</p> <p>A - الارتكاز الامامى</p> <p>B - الارتكاز الخلفى</p> <p>C - الارتكاز المزدوج</p> <p>D - الارتكاز الفردى</p>	
<p>٢٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .</p> <p>A - ٢.٧٠ متر</p> <p>B - ٢.٦٠ متر</p> <p>C - ٢.٥٠ متر</p> <p>D - ٢.٢٠ متر</p>	

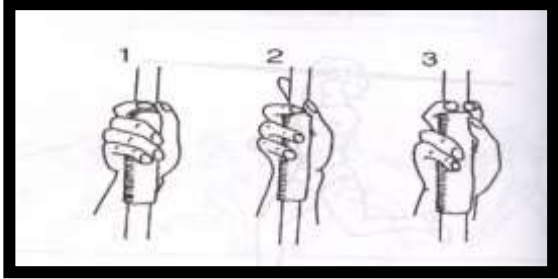
السؤال الثانى : صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثانى ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة

١.

عمود الثانى ( ب )		عمود الأول ( أ )		م
من المحاولات الفاشلة	A	فى حالة ( الإسراع فى فرد الجسم قبل فرد الزانة )		٢١
يتم إستبعاد اللاعب	B			
تعاد المحاولة	C			
من الأخطاء الشائعة	D			
Vaulting poles	A	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو		٢٢
Uprights	B			
Crossbar Support	C			
<u>Pole Vault</u>	D			
Race walking	A			٢٣
Road Curses	B			
<u>Throwing the javelin</u>	C			
Markers	D			

الشكل التالى يمثل التسلسل الحركى لمسابقة .....

نموذج رقم ٢

م	عمود الأول ( أ )	عمود الثاني ( ب )
٢٤	 <p>الهدف من المسكة هو .....</p>	A مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة
		B تزايد سرعة الرامي والرمح
		C وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى
		D تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي
٢٥	<p>يجب أن يتم الارتفاع في القفز بالزانة من ( صندوق ) طوله..... مقياس من السطح الداخلى لقاع الصندوق</p>	A ١ متر
		B ١٠٥ درجة
		C ١٥ سم
		D ٦٠ سم

السؤال الثالث : ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

٢٦	خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقترب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم
٢٧	خطأ (B)	صح (A)	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين
٢٨	خطأ (B)	صح (A)	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .
٢٩	خطأ (B)	صح (A)	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى
٣٠	خطأ (B)	صح (A)	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت
٣١	خطأ (B)	صح (A)	يتم رسم خطى مقطع الرمي من مركز الدائرة بطول ١٥ م
٣٢	خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله
٣٣	خطأ (B)	صح (A)	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لابد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر
٣٤	خطأ (B)	صح (A)	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية
٣٥	خطأ (B)	صح (A)	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .
٣٦	خطأ (B)	صح (A)	فى مسابقة رمي الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم
٣٧	خطأ (B)	صح (A)	عرض طريق الأقترب فى مسابقة رمي الرمح ٤ متر
٣٨	خطأ (B)	صح (A)	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .
٣٩	خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم
٤٠	خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يتم الرمي من خلف قوس نصف قطره ٨ م

إنتهت الأسئلة ،،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح



العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق: ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ٣ )	

السؤال الأول : صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة )

١.

م	عمود الأول ( أ )	عمود الثاني ( ب )
١	يجب أن يتم الارتقاء فى القفز بالزانة من ( صندوق ) طوله..... مقاس من السطح الداخلى لقاع الصندوق	A ١٥ سم B ١ متر C ١٠٥ درجة D ٦٠ سم
٢	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو	A Crossbar Support B Uprights C Pole Vault D Vaulting poles
٣	الهدف من المسكة هو .....	A تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي B تزايد سرعة الرامى والرمح C وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمي D مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة
٤	فى حالة ( الإسراع فى فرد الجسم قبل فرد الزانة )	A تعاد المحاولة B يتم إستبعاد اللاعب C من المحاولات الفاشلة D من الأخطاء الشائعة
٥		A Road Curses B Race walking C Markers D Throwing the javelin

نموذج رقم ٣

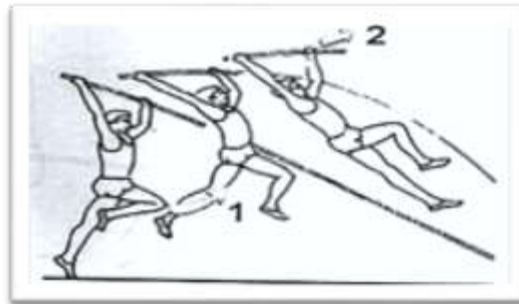
الشكل التالي يمثل التسلسل الحركى لمسابقة .....

السؤال الثانى : ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

٦	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين	خطأ (B)	صح (A)
٧	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت	خطأ (B)	صح (A)
٨	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله	خطأ (B)	صح (A)
٩	يتم رسم خطى مقطع الرمى من مركز الدائرة بطول ١٥ م	خطأ (B)	صح (A)
١٠	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى	خطأ (B)	صح (A)
١١	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم	خطأ (B)	صح (A)
١٢	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .	خطأ (B)	صح (A)
١٣	يجب أن يتم الرمى من خلف قوس نصف قطره ٨ م	خطأ (B)	صح (A)
١٤	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية	خطأ (B)	صح (A)
١٥	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .	خطأ (B)	صح (A)
١٦	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقتراب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم	خطأ (B)	صح (A)
١٧	عرض طريق الأقتراب فى مسابقة رمى الرمح ٤ متر	خطأ (B)	صح (A)
١٨	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمى أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .	خطأ (B)	صح (A)
١٩	فى مسابقة رمى الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم	خطأ (B)	صح (A)
٢٠	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لابد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر	خطأ (B)	صح (A)

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة (A - B - C - D) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة )

(



.....

٢١ - يمثل الشكل التالى مرحلة


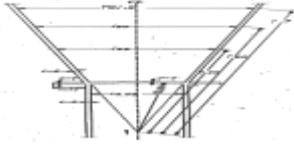
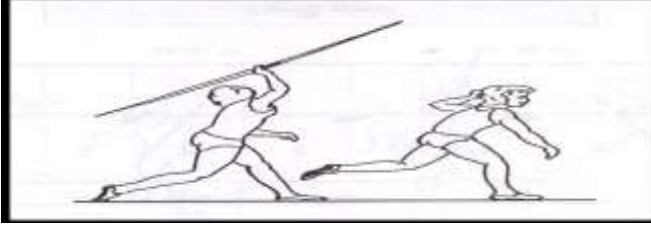
A - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين

C - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى

B - الارتقاء

D - الدوران و الدفع

نموذج رقم ٣

<p>٢٢ - وزن الرمح للرجال .....</p> <p>A - ٤٠٠ جرام</p> <p>B - ٩٠٠ جرام</p> <p>C - ٦٠٠ جرام</p> <p>D - ٨٠٠ جرام</p>	
<p>٢٣ - تستخدم العلامة التالية</p> <p>A - المشى فى منحدر</p> <p>B - ثنى الركبة</p> <p>C - المشى فى خطين</p> <p>D - فقد الاتصال بالأرض ( طيران )</p>	
<p>٢٤ - كم مقدار الزاوية فى هذا الشكل.....</p> <p>A - ٣٤.٩٠ درجة</p> <p>B - ٣٤.٩٢ درجة</p> <p>C - ٣٤.٩١ درجة</p> <p>D - ٢٩ درجة</p>	
<p>٢٥ - يمثل الشكل التالى ( مرحلة التغطية )</p> <p>A - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف</p> <p>B - تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي</p> <p>C - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادى الخطأ القانونى</p> <p>D - تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح</p>	
<p>٢٦ - من محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .....</p> <p>A - محددات الانتقاء التأهلى</p> <p>B - محددات الانتقاء المتخصص</p> <p>C - المحددات البيولوجية</p> <p>D - محددات الانتقاء المبدئى</p>	
<p>٢٧ - سقوط اذاه الرمح داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....</p> <p>A - محاولة صحيحة</p> <p>B - تعاد المحاولة</p> <p>C - يحذر اللاعب</p> <p>D - محاولة فاشلة</p>	
<p>٢٨ - الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .</p> <p>A - ٢.٧٠ متر</p> <p>B - ٢.٥٠ متر</p> <p>C - ٢.٦٠ متر</p> <p>D - ٢.٢٠ متر</p>	
<p>٢٩ - إذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....</p> <p>A - فيعتمد زمن الساعة الوسطى</p> <p>B - الأطول</p> <p>C - المتوسط</p> <p>D - فيؤخذ بزمن الساعتين</p>	
<p>٣٠ - يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل فى مسابقة القفز بالزانة عن .....</p> <p>A - ٤.٣٠ متر</p> <p>B - ٤.٥٢ متر</p> <p>C - ٤.٣٧ متر</p> <p>D - ٤.٤٨ متر</p>	
<p>٣١ - طول العارضة فى مسابقة القفز بالزانة .....</p>	

نموذج رقم ٣

<p>A- لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر</p> <p>B - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم</p> <p>C- لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم</p> <p>D- لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر</p>
<p>٣٢- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشى</p> <p>A- <u>الحمراء</u></p> <p>B - <u>البيضاء</u></p> <p>C- <u>البيضاء والصفراء</u></p> <p>D- <u>الصفراء</u></p>
<p>٣٣- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .</p> <p>A- <u>لجنة الحكام</u></p> <p>B- لجنة المباريات</p> <p>C- <u>لجنة التسويق</u></p> <p>D- لجنة تسجيل النتائج</p>
<p>٣٤- المرحلة الفنية الرابعة في مسابقة القفز بالزانة .....</p> <p>A - <u>الارتقاء</u></p> <p>B - غرس الزانة في الصندوق</p> <p>C - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى</p> <p>D - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين</p>
<p>٣٥- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح .....</p> <p>A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر</p> <p>B- لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر</p> <p>C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر</p> <p>D- غير محدد</p>
<p>٣٦- في حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة</p> <p>A- <u>للاعب محاولة جديدة</u></p> <p>B - محاولة فاشلة</p> <p>C - <u>لا يحتسب خطأ</u></p> <p>D - إستبعاد اللاعب</p>
<p>٣٧- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....</p> <p>A- <u>تحتسب محاولة فاشلة</u></p> <p>B - تعاد المحاولة</p> <p>C- <u>محاولة صحيحة</u></p> <p>D- خطأ شائع</p>
<p>٣٨- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .</p> <p>A- لجنة الإعلام</p> <p>B - لجنة الاستقبال والمراسم</p> <p>C- لجنة الإقامة و الإعاشة</p> <p>D- لجنة الحكام</p>
<p>٣٩- المرحلة الفنية الأولى للمشى هي .....</p> <p>A - <u>الارتكاز المزدوج</u></p> <p>B- الارتكاز الامامى</p> <p>C- الارتكاز الفردى</p> <p>D - الارتكاز الخلفى</p>
<p>٤٠- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.</p> <p>A- <u>لجنة المراسم</u></p> <p>B - لجنة الحكام</p> <p>C- <u>لجنة الأدوات والملاعب</u></p> <p>D - لجنة الإعلام</p>

إنتهت الأسئلة ،،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح





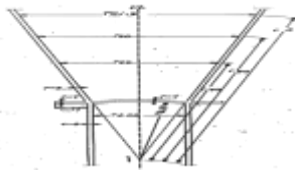
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق : ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ٤ )	

السؤال الأول : ضع علامة صح ( A ) أو علامة خطأ ( B ) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

خطأ ( B )	صح ( A )	١	فى مسابقة رمى الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم
خطأ ( B )	صح ( A )	٢	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لابد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر
خطأ ( B )	صح ( A )	٣	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية
خطأ ( B )	صح ( A )	٤	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .
خطأ ( B )	صح ( A )	٥	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين
خطأ ( B )	صح ( A )	٦	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقترب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم
خطأ ( B )	صح ( A )	٧	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .
خطأ ( B )	صح ( A )	٨	يجب أن يتم الرمى من خلف قوس نصف قطره ٨ م
خطأ ( B )	صح ( A )	٩	عرض طريق الأقترب فى مسابقة رمى الرمح ٤ متر
خطأ ( B )	صح ( A )	١٠	يتم رسم خطى مقطع الرمى من مركز الدائرة بطول ١٥ م
خطأ ( B )	صح ( A )	١١	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى
خطأ ( B )	صح ( A )	١٢	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمى أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .
خطأ ( B )	صح ( A )	١٣	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله
خطأ ( B )	صح ( A )	١٤	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم
خطأ ( B )	صح ( A )	١٥	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت

السؤال الثانى : اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة )

(



١٦- كم مقدار الزاوية فى هذا الشكل.....

B - ٣٤.٩٢ درجة

A - ٢٩ درجة

D - ٣٤.٩١ درجة

C - ٣٤.٩٠ درجة

١٧- وزن الرمح للرجال .....

B - ٦٠٠ جرام

A - ٤٠٠ جرام

D - ٩٠٠ جرام

C - ٨٠٠ جرام

نموذج رقم ٤

<p>١٨- سقوط اداة الرمح داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....          A- يحذر اللاعب          B- تعاد المحاولة          C- محاولة صحيحة          D- محاولة فاشلة</p>
<p>١٩- من محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .....          A- محددات الانتقاء المبدئى          B- المحددات البيولوجية          C- محددات الانتقاء المتخصص          D- محددات الانتقاء التأهلى</p>
<p>٢٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .          A- ٢.٢٠ متر          B- ٢.٥٠ متر          C- ٢.٦٠ متر          D- ٢.٧٠ متر</p>
<p>٢١- يمثل الشكل التالى مرحلة          A- الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين          B- الدوران و الدفع          C- الارتقاء          D- الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى</p>
<p>٢٢- تستخدم العلامة التالية          A- المشى فى خطين          B- ثنى الركبة          C- فقد الاتصال بالأرض ( طيران)          D- المشى فى منحدر</p>
<p>٢٣- يمثل الشكل التالى ( مرحلة التغطية )          A- إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتغادى الخطأ القانونى          B- تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح          C- تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف          D- تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي</p>
<p>٢٤- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .          A- لجنة الاستقبال والمراسم          B- لجنة الإعلام          C- لجنة الحكام          D- لجنة الإقامة و الإعاشة</p>
<p>٢٥- يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل فى مسابقة القفز بالزانة عن .....</p>

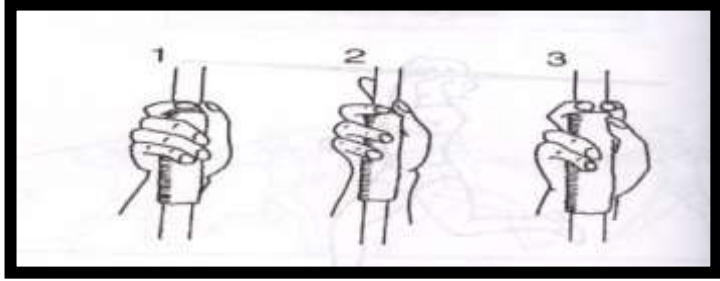
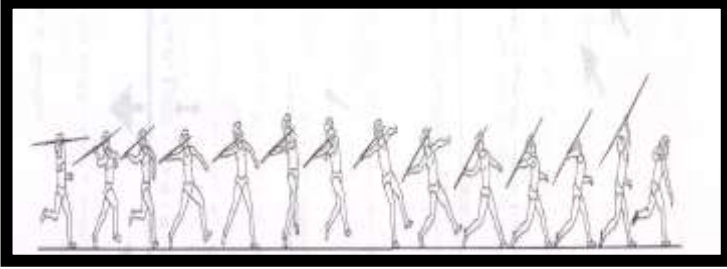
نموذج رقم ٤

٢٦- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....	A- ٤.٥٢ متر	B - ٤.٤٨ متر
	C- ٤.٣٠ متر	D- ٤.٣٧ متر
A- لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم	B - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم	
C- لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر	D - لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر	
٢٧- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشى	A- البيضاء والصفراء	B - الصفراء
	C- الحمراء	D- البيضاء
٢٨- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .	A- لجنة المباريات	B- لجنة الحكام
	C- لجنة تسجيل النتائج	D- لجنة التسويق
٢٩- إذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....	A- فيعتمد زمن الساعة الوسطى	B - المتوسط
	C - فيؤخذ بزمن الساعتين	D- الأطول
٣٠- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمى الرمح .....	A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر	B- لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر
	C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر	D- غير محدد
٣١- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.	A - لجنة الأدوات والملاعب	B - لجنة المراسم
	C- لجنة الحكام	D - لجنة الإعلام
٣٢- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....	A- محاولة صحيحة	B- خطأ شائع
	C- تحسب محاولة فاشلة	D- تعاد المحاولة
٣٣- المرحلة الفنية الرابعة في مسابقة القفز بالزانة .....	A - الارتقاء	B - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين
	C - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى	D - غرس الزانة في الصندوق
٣٤- المرحلة الفنية الأولى للمشى هي .....	A - الارتكاز الخلفى	B- الارتكاز المزدوج
	C - الارتكاز الفردى	D - الارتكاز الامامى
٣٥- في حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة	A- للاعب محاولة جديدة	B - لا يحسب خطأ
	C - محاولة فاشلة	D - إستبعاد اللاعب

نموذج رقم ٤

السؤال الثالث: صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة

.)

عمود الثاني ( ب )		عمود الأول ( أ )	م
من المحاولات الفاشلة	<b>A</b>	في حالة ( الإسراع في فرد الجسم قبل فرد الزانة )	٣٦
تعاد المحاولة	<b>B</b>		
من الأخطاء الشائعة	<b>C</b>		
يتم إستبعاد اللاعب	<b>D</b>		
مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة	<b>A</b>	 <p>الهدف من المسكة هو .....</p>	٣٧
تزايد سرعة الرامي والرمح	<b>B</b>		
وضوح الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى	<b>C</b>		
تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي	<b>D</b>		
Road Curses	<b>A</b>	 <p>الشكل التالي يمثل التسلسل الحركي لمسابقة .....</p>	٣٨
Throwing the javelin	<b>B</b>		
Race walking	<b>C</b>		
Markers	<b>D</b>		
١ متر	<b>A</b>	يجب أن يتم الارتقاء في القفز بالزانة من ( صندوق ) طوله.....	٣٩
١٥ سم	<b>B</b>		
١٠٥ درجة	<b>C</b>		
٦٠ سم	<b>D</b>		
Uprights	<b>A</b>	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو	٤٠
Vaulting poles	<b>B</b>		
Pole Vault	<b>C</b>		
Crossbar Support	<b>D</b>		

نموذج رقم ٤

إنتهت الأسئلة ،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح



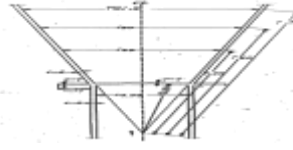
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق: ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ٢ )	

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل

نقطة )

١- في حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة	A- للاعب محاولة جديدة	B - محاولة فاشلة	C - إستبعاد اللاعب
٢- إذا حدث لأي سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....	A- فيعتمد زمن الساعة الوسطى	B - فيؤخذ بزمن الساعتين	C - المتوسط
٣- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .	A- لجنة الإقامة و الإعاشة	B - لجنة الإعلام	C - لجنة الحكام
٤- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .	A- لجنة الحكام	B - لجنة المباريات	C - لجنة التسويق
٥- من محددات الإنتقاء في المجال الرياضي .....	A- <u>المحددات البيولوجية</u>	B - محددات الانتقاء الميدنى	C - محددات الانتقاء التأهلى
٦- يمثل الشكل التالى مرحلة	A- الدوران و الدفع	B - <u>الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى</u>	C - الارتقاء
٧- سقوط اذاه الرمح داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمح تحسب .....	A - محاولة فاشلة	B - تعاد المحاولة	C - يحذر اللاعب
٨- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.	A - لجنة الإعلام	B - لجنة الحكام	C - لجنة الأدوات والملاعب

نموذج رقم ٢



٩- كم مقدار الزاوية في هذا الشكل.....

- A - ٣٤.٩٢ درجة  
B - ٣٤.٩٠ درجة  
C - ٣٤.٩١ درجة  
D - ٢٩ درجة

١٠- يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل في مسابقة القفز بالزانة عن .....

- A - ٤.٣٧ متر  
B - ٤.٣٠ متر  
C - ٤.٤٨ متر  
D - ٤.٥٢ متر

١١- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....

- A - لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر  
B - لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر  
C - لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم  
D - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم

١٢- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشى

- A - البيضاء  
B - الحمراء  
C - الصفراء  
D - البيضاء والصفراء

١٣- وزن الرمح للرجال .....

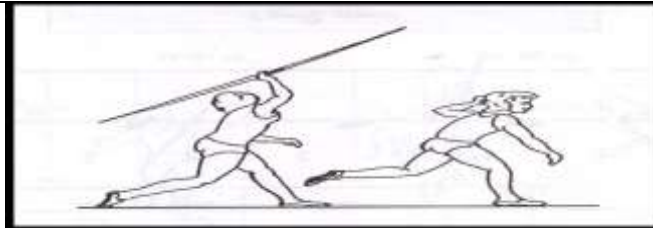
- A - ٨٠٠ جرام  
B - ٦٠٠ جرام  
C - ٩٠٠ جرام  
D - ٤٠٠ جرام

١٤- المرحلة الفنية الرابعة في مسابقة القفز بالزانة .....

- A - غرس الزانة في الصندوق  
B - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى  
C - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين  
D - الارتقاء

١٥- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمى الرمح .....

- A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر  
B - لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر  
C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر  
D - غير محدد




فالههدف منها .....

- A - تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح  
B - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني  
C - تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي  
D - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف

١٧- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....

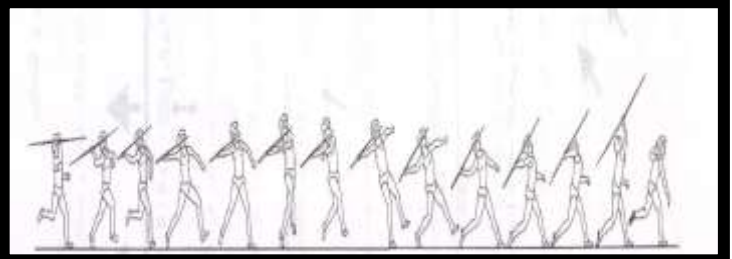
- A - تعاد المحاولة  
B - محاولة صحيحة  
C - خطأ شائع  
D - تحسب محاولة فاشلة

نموذج رقم ٢

	<p>١٨- تستخدم العلامة التالية في سباق المشى فى حالة .....</p> <p>A - فقد الاتصال بالأرض ( طيران )</p> <p>B - ثنى الركبة</p> <p>C - المشى فى منحدر</p> <p>D - المشى فى خطين</p>
<p>١٩- المرحلة الفنية الأولى للمشى هى .....</p> <p>A - الارتكاز الامامى</p> <p>B - الارتكاز الخلفى</p> <p>C - الارتكاز المزدوج</p> <p>D - الارتكاز الفردى</p>	
<p>٢٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .</p> <p>A - ٢.٧٠ متر</p> <p>B - ٢.٦٠ متر</p> <p>C - ٢.٥٠ متر</p> <p>D - ٢.٢٠ متر</p>	

السؤال الثانى : صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثانى ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة

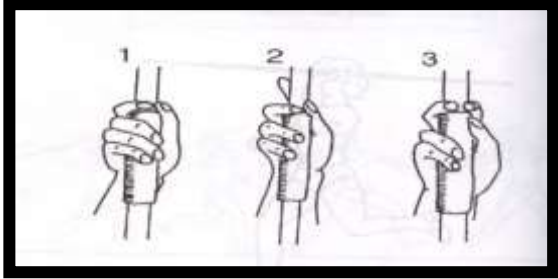
١.

عمود الثانى ( ب )		عمود الأول ( أ )		م
من المحاولات الفاشلة	A	فى حالة ( الإسراع فى فرد الجسم قبل فرد الزانة )		٢١
يتم إستبعاد اللاعب	B			
تعاد المحاولة	C			
من الأخطاء الشائعة	D			
Vaulting poles	A	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو		٢٢
Uprights	B			
Crossbar Support	C			
<u>Pole Vault</u>	D			
Race walking	A			٢٣
Road Curses	B			
<u>Throwing the javelin</u>	C			
Markers	D			

الشكل التالى يمثل التسلسل الحركى لمسابقة .....



نموذج رقم ٢

م	عمود الأول ( أ )	عمود الثاني ( ب )
٢٤	 <p>الهدف من المسكة هو .....</p>	A مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة
		B تزايد سرعة الرامي والرمح
		C وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى
		D تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي
٢٥	<p>يجب أن يتم الارتفاع في القفز بالزانة من ( صندوق ) طوله..... مقاس من السطح الداخلى لقاع الصندوق</p>	A ١ متر
		B ١٠٥ درجة
		C ١٥ سم
		D ٦٠ سم

السؤال الثالث : ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

٢٦	خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقترب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم
٢٧	خطأ (B)	صح (A)	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين
٢٨	خطأ (B)	صح (A)	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .
٢٩	خطأ (B)	صح (A)	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى
٣٠	خطأ (B)	صح (A)	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت
٣١	خطأ (B)	صح (A)	يتم رسم خطى مقطع الرمي من مركز الدائرة بطول ١٥ م
٣٢	خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله
٣٣	خطأ (B)	صح (A)	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لابد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر
٣٤	خطأ (B)	صح (A)	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية
٣٥	خطأ (B)	صح (A)	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .
٣٦	خطأ (B)	صح (A)	فى مسابقة رمي الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم
٣٧	خطأ (B)	صح (A)	عرض طريق الأقترب فى مسابقة رمي الرمح ٤ متر
٣٨	خطأ (B)	صح (A)	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .
٣٩	خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم
٤٠	خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يتم الرمي من خلف قوس نصف قطره ٨ م

إنتهت الأسئلة ،،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح



العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق: ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ٣ )	

السؤال الأول : صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة )

١.

م	عمود الأول ( أ )	عمود الثاني ( ب )
١	يجب أن يتم الارتقاء فى القفز بالزانة من ( صندوق ) طوله..... مقاس من السطح الداخلى لقاع الصندوق	A ١٥ سم B ١ متر C ١٠٥ درجة D ٦٠ سم
٢	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو	A Crossbar Support B Uprights C Pole Vault D Vaulting poles
٣	الهدف من المسكة هو .....	A تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي B تزايد سرعة الرامى والرمح C وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى D مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة
٤	فى حالة ( الإسراع فى فرد الجسم قبل فرد الزانة )	A تعاد المحاولة B يتم إستبعاد اللاعب C من المحاولات الفاشلة D من الأخطاء الشائعة
٥		A Road Curses B Race walking C Markers D Throwing the javelin

نموذج رقم ٣

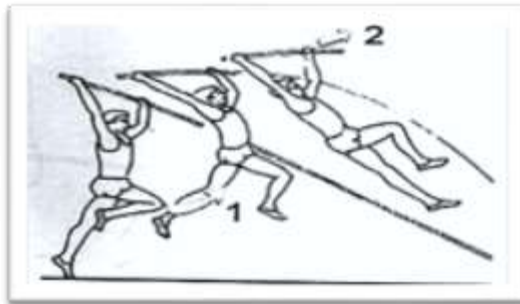
الشكل التالي يمثل التسلسل الحركى لمسابقة .....

السؤال الثانى : ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

٦	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين	خطأ (B)	صح (A)
٧	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت	خطأ (B)	صح (A)
٨	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله	خطأ (B)	صح (A)
٩	يتم رسم خطى مقطع الرمى من مركز الدائرة بطول ١٥ م	خطأ (B)	صح (A)
١٠	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى	خطأ (B)	صح (A)
١١	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم	خطأ (B)	صح (A)
١٢	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .	خطأ (B)	صح (A)
١٣	يجب أن يتم الرمى من خلف قوس نصف قطره ٨ م	خطأ (B)	صح (A)
١٤	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية	خطأ (B)	صح (A)
١٥	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .	خطأ (B)	صح (A)
١٦	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقتراب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم	خطأ (B)	صح (A)
١٧	عرض طريق الأقتراب فى مسابقة رمى الرمح ٤ متر	خطأ (B)	صح (A)
١٨	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمى أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .	خطأ (B)	صح (A)
١٩	فى مسابقة رمى الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم	خطأ (B)	صح (A)
٢٠	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لابد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر	خطأ (B)	صح (A)

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة (A - B - C - D) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة )

(



.....

٢١ - يمثل الشكل التالى مرحلة


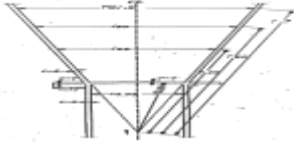
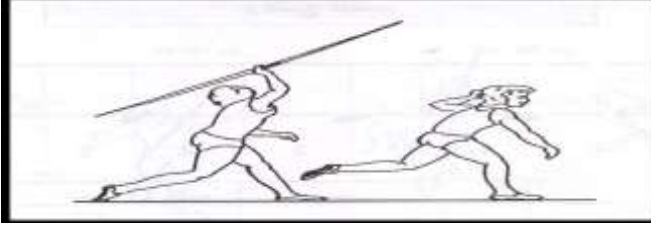
A - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين

C - الارتكاز على الزانة والمرجة لأعلى

B - الارتقاء

D - الدوران و الدفع

نموذج رقم ٣

<p>٢٢ - وزن الرمح للرجال .....</p> <p>A - ٤٠٠ جرام</p> <p>B - ٩٠٠ جرام</p> <p>C - ٦٠٠ جرام</p> <p>D - ٨٠٠ جرام</p>	
<p>٢٣ - تستخدم العلامة التالية</p> <p>A - المشى فى منحدر</p> <p>B - ثنى الركبة</p> <p>C - المشى فى خطين</p> <p>D - فقد الاتصال بالأرض ( طيران )</p>	
<p>٢٤ - كم مقدار الزاوية فى هذا الشكل.....</p> <p>A - ٣٤.٩٠ درجة</p> <p>B - ٣٤.٩٢ درجة</p> <p>C - ٣٤.٩١ درجة</p> <p>D - ٢٩ درجة</p>	
<p>٢٥ - يمثل الشكل التالى ( مرحلة التغطية )</p> <p>A - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف</p> <p>B - تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي</p> <p>C - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادى الخطأ القانونى</p> <p>D - تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح</p>	
<p>٢٦ - من محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .....</p> <p>A - محددات الانتقاء التأهلى</p> <p>B - محددات الانتقاء المتخصص</p> <p>C - المحددات البيولوجية</p> <p>D - محددات الانتقاء المبدئى</p>	
<p>٢٧ - سقوط اذاه الرمح داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....</p> <p>A - محاولة صحيحة</p> <p>B - تعاد المحاولة</p> <p>C - يحذر اللاعب</p> <p>D - محاولة فاشلة</p>	
<p>٢٨ - الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .</p> <p>A - ٢.٧٠ متر</p> <p>B - ٢.٥٠ متر</p> <p>C - ٢.٦٠ متر</p> <p>D - ٢.٢٠ متر</p>	
<p>٢٩ - إذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....</p> <p>A - فيعتمد زمن الساعة الوسطى</p> <p>B - الأطول</p> <p>C - المتوسط</p> <p>D - فيؤخذ بزمن الساعتين</p>	
<p>٣٠ - يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل فى مسابقة القفز بالزانة عن .....</p> <p>A - ٤.٣٠ متر</p> <p>B - ٤.٥٢ متر</p> <p>C - ٤.٣٧ متر</p> <p>D - ٤.٤٨ متر</p>	
<p>٣١ - طول العارضة فى مسابقة القفز بالزانة .....</p>	

نموذج رقم ٣

<p>A- لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر</p> <p>B - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم</p> <p>C- لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم</p> <p>D- لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر</p>
<p>٣٢- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشي</p> <p>A- <u>الحمراء</u></p> <p>B - <u>البيضاء</u></p> <p>C- <u>البيضاء والصفراء</u></p> <p>D- <u>الصفراء</u></p>
<p>٣٣- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .</p> <p>A- <u>لجنة الحكام</u></p> <p>B- لجنة المباريات</p> <p>C- <u>لجنة التسويق</u></p> <p>D- لجنة تسجيل النتائج</p>
<p>٣٤- المرحلة الفنية الرابعة في مسابقة القفز بالزانة .....</p> <p>A - <u>الارتقاء</u></p> <p>B - غرس الزانة في الصندوق</p> <p>C - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى</p> <p>D - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين</p>
<p>٣٥- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح .....</p> <p>A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر</p> <p>B- لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر</p> <p>C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر</p> <p>D- غير محدد</p>
<p>٣٦- في حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة</p> <p>A- <u>للاعب محاولة جديدة</u></p> <p>B - محاولة فاشلة</p> <p>C - <u>لا يحتسب خطأ</u></p> <p>D - إستبعاد اللاعب</p>
<p>٣٧- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....</p> <p>A- <u>تحتسب محاولة فاشلة</u></p> <p>B - تعاد المحاولة</p> <p>C- <u>محاولة صحيحة</u></p> <p>D- خطأ شائع</p>
<p>٣٨- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .</p> <p>A- لجنة الإعلام</p> <p>B - لجنة الاستقبال والمراسم</p> <p>C- لجنة الإقامة و الإعاشة</p> <p>D- لجنة الحكام</p>
<p>٣٩- المرحلة الفنية الأولى للمشي هي .....</p> <p>A - <u>الارتكاز المزدوج</u></p> <p>B- الارتكاز الامامى</p> <p>C- الارتكاز الفردى</p> <p>D - الارتكاز الخلفى</p>
<p>٤٠- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.</p> <p>A- <u>لجنة المراسم</u></p> <p>B - لجنة الحكام</p> <p>C- <u>لجنة الأدوات والملاعب</u></p> <p>D - لجنة الإعلام</p>

إنتهت الأسئلة ،،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح



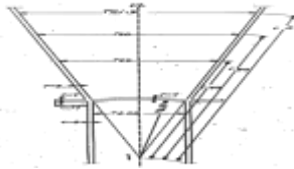
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق : ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ٤ )	

السؤال الأول : ضع علامة صح ( A ) أو علامة خطأ ( B ) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

خطأ ( B )	صح ( A )	١	فى مسابقة رمى الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم
خطأ ( B )	صح ( A )	٢	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لابد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر
خطأ ( B )	صح ( A )	٣	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية
خطأ ( B )	صح ( A )	٤	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .
خطأ ( B )	صح ( A )	٥	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين
خطأ ( B )	صح ( A )	٦	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقترب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم
خطأ ( B )	صح ( A )	٧	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .
خطأ ( B )	صح ( A )	٨	يجب أن يتم الرمى من خلف قوس نصف قطره ٨ م
خطأ ( B )	صح ( A )	٩	عرض طريق الأقترب فى مسابقة رمى الرمح ٤ متر
خطأ ( B )	صح ( A )	١٠	يتم رسم خطى مقطع الرمى من مركز الدائرة بطول ١٥ م
خطأ ( B )	صح ( A )	١١	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى
خطأ ( B )	صح ( A )	١٢	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمى أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .
خطأ ( B )	صح ( A )	١٣	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله
خطأ ( B )	صح ( A )	١٤	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم
خطأ ( B )	صح ( A )	١٥	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت

السؤال الثانى : اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة )

(



١٦- كم مقدار الزاوية فى هذا الشكل.....

B - ٣٤.٩٢ درجة

A - ٢٩ درجة

D - ٣٤.٩١ درجة

C - ٣٤.٩٠ درجة

١٧- وزن الرمح للرجال .....


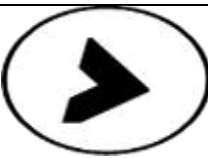
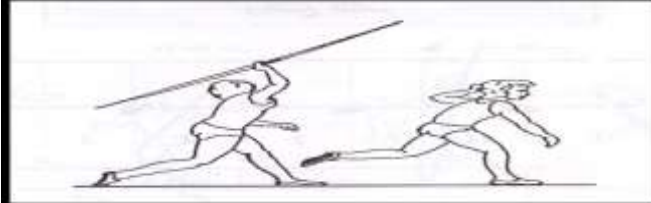
B - ٦٠٠ جرام

A - ٤٠٠ جرام

D - ٩٠٠ جرام

C - ٨٠٠ جرام

نموذج رقم ٤

<p>١٨ - سقوط اداة الرمح داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....          A - يحذر اللاعب          B - تعاد المحاولة          C - محاولة صحيحة          D - محاولة فاشلة</p>
<p>١٩ - من محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .....          A - محددات الانتقاء المبدئى          B - <u>المحددات البيولوجية</u>          C - محددات الانتقاء المتخصص          D - محددات الانتقاء التأهلى</p>
<p>٢٠ - الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .          A - ٢.٢٠ متر          B - ٢.٥٠ متر          C - ٢.٦٠ متر          D - ٢.٧٠ متر</p>
<p>٢١ - يمثل الشكل التالى مرحلة          A - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين          B - الدوران و الدفع          C - الارتقاء          D - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى</p> 
<p>٢٢ - تستخدم العلامة التالية          A - المشى فى خطين          B - ثنى الركبة          C - فقد الاتصال بالأرض ( طيران)          D - المشى فى منحدر</p> 
<p>٢٣ - يمثل الشكل التالى ( مرحلة التغطية )          A - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتغادى الخطأ القانونى          B - تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح          C - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف          D - تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي</p> 
<p>٢٤ - لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .          A - لجنة الاستقبال والمراسم          B - لجنة الإعلام          C - لجنة الحكام          D - لجنة الإقامة و الإعاشة</p>
<p>٢٥ - يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل فى مسابقة القفز بالزانة عن .....</p>

نموذج رقم ٤

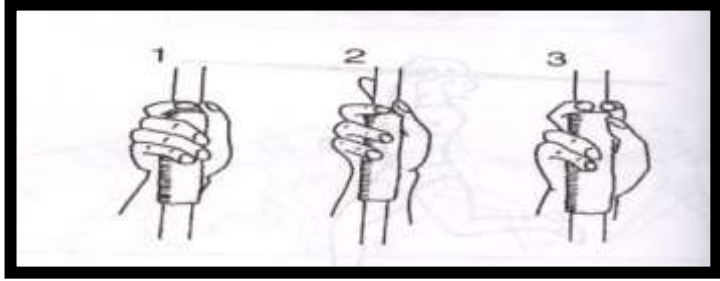
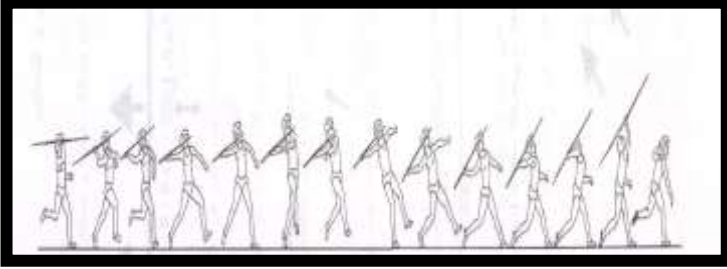
٢٦- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....	A- ٤.٥٢ متر	B - ٤.٤٨ متر
	C- ٤.٣٠ متر	D - ٤.٣٧ متر
٢٦- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....	A- لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم	B - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم
	C- لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر	D - لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر
٢٧- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشى	A- البيضاء والصفراء	B - الصفراء
	C- الحمراء	D- البيضاء
٢٨- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .	A- لجنة المباريات	B- لجنة الحكام
	C- لجنة تسجيل النتائج	D- لجنة التسويق
٢٩- إذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....	A- فيعتمد زمن الساعة الوسطى	B - المتوسط
	C- فيؤخذ بزمن الساعتين	D- الأطول
٣٠- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمى الرمح .....	A- لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر	B- لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر
	C- لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر	D- غير محدد
٣١- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.	A- لجنة الأدوات والملاعب	B - لجنة المراسم
	C- لجنة الحكام	D - لجنة الإعلام
٣٢- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....	A- محاولة صحيحة	B- خطأ شائع
	C- تحسب محاولة فاشلة	D- تعاد المحاولة
٣٣- المرحلة الفنية الرابعة في مسابقة القفز بالزانة .....	A- الارتقاء	B - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين
	C- الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى	D - غرس الزانة في الصندوق
٣٤- المرحلة الفنية الأولى للمشى هي .....	A- الارتكاز الخلفى	B- الارتكاز المزدوج
	C- الارتكاز الفردى	D - الارتكاز الامامى
٣٥- في حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة	A- للاعب محاولة جديدة	B - لا يحسب خطأ
	C- محاولة فاشلة	D - إستبعاد اللاعب



نموذج رقم ٤

السؤال الثالث: صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة

.)

عمود الثاني ( ب )		عمود الأول ( أ )	م
من المحاولات الفاشلة	<b>A</b>	في حالة ( الإسراع في فرد الجسم قبل فرد الزانة )	٣٦
تعاد المحاولة	<b>B</b>		
من الأخطاء الشائعة	<b>C</b>		
يتم إستبعاد اللاعب	<b>D</b>		
مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة	<b>A</b>	 <p>الهدف من المسكة هو .....</p>	٣٧
تزايد سرعة الرامي والرمح	<b>B</b>		
وضوح الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى	<b>C</b>		
تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي	<b>D</b>		
Road Curses	<b>A</b>	 <p>الشكل التالي يمثل التسلسل الحركي لمسابقة .....</p>	٣٨
Throwing the javelin	<b>B</b>		
Race walking	<b>C</b>		
Markers	<b>D</b>		
١ متر	<b>A</b>	يجب أن يتم الارتقاء في القفز بالزانة من ( صندوق ) طوله.....	٣٩
١٥ سم	<b>B</b>		
١٠٥ درجة	<b>C</b>		
٦٠ سم	<b>D</b>		
Uprights	<b>A</b>	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو	٤٠
Vaulting poles	<b>B</b>		
Pole Vault	<b>C</b>		
Crossbar Support	<b>D</b>		

نموذج رقم ٤

إنتهت الأسئلة ،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح

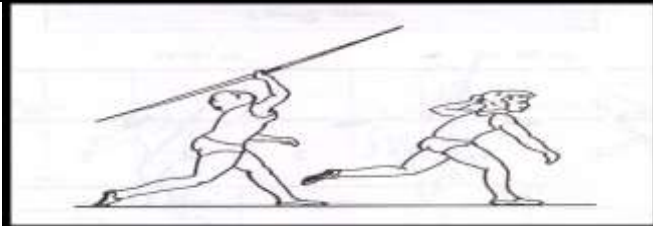


العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق: ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ١ )	


السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة )

١- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.	A - لجنة الإعلام	B - لجنة الأدوات والملاعب
	C - لجنة الحكام	D - لجنة المراسم
٢- إذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....	A - الأطول	B - فيؤخذ بزمن الساعتين
	C - المتوسط	D - فيعتمد زمن الساعة الوسطى
٣- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .	A - لجنة الإقامة و الإعاشة	B - لجنة الإعلام
	C - لجنة الاستقبال والمراسم	D - لجنة الحكام
٤- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .	A - لجنة التسويق	B - لجنة تسجيل النتائج
	C - لجنة الحكام	D - لجنة المباريات
٥- من محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .....	A - محددات الانتقاء المتخصص	B - محددات الانتقاء المبدئى
	C - محددات الانتقاء التأهلى	D - المحددات البيولوجية
٦- المرحلة الفنية الرابعة فى مسابقة القفز بالزانة .....	A - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين	B - الارتقاء
	C - غرس الزانة فى الصندوق	D - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى
٧- يمثل الشكل التالى مرحلة	A - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى	B - الدوران و الدفع
	C - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين	D - الارتقاء
٨- فى حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة	A - لا يحتسب خطأ	B - محاولة فاشلة
	C - إستبعاد اللاعب	D - للاعب محاولة جديدة

نموذج رقم ١

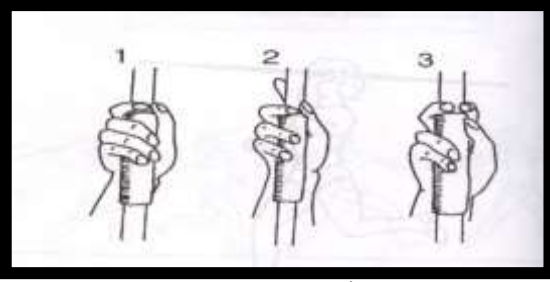
	<p>٩- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....  <b>A - خطأ شائع</b>  <b>B - تحسب محاولة فاشلة</b>  <b>C - تعادد المحاولة</b>  <b>D - محاولة صحيحة</b></p>
	<p>١٠- يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل في مسابقة القفز بالزانة عن .....  <b>A - ٤.٣٠ متر</b>  <b>B - ٤.٣٧ متر</b>  <b>C - ٤.٥٢ متر</b>  <b>D - ٤.٤٨ متر</b></p>
	<p>١١- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....  <b>A - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم</b>  <b>B - لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم</b>  <b>C - لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر</b>  <b>D - لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر</b></p>
<p>١٢- يمثل الشكل التالي ( مرحلة التغطية )  <b>A - تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي</b>  <b>B - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف</b>  <b>C - تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح</b>  <b>D - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني</b>          فالهدف منها .....</p>	
	<p>١٣- كم مقدار الزاوية في هذا الشكل.....  <b>A - ٣٤.٩٢ درجة</b>  <b>B - ٣٤.٩١ درجة</b>  <b>C - ٢٩ درجة</b>  <b>D - ٣٤.٩٠ درجة</b></p>
	<p>١٤- سقوط اداة الرمح داخل الحديد الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....  <b>A - محاولة صحيحة</b>  <b>B - يحذر اللاعب</b>  <b>C - محاولة فاشلة</b>  <b>D - تعاد المحاولة</b></p>
	<p>١٥- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح .....  <b>A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر</b>  <b>B - لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر</b>  <b>C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر</b>  <b>D - غير محدد</b></p>
	<p>١٦- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشي  <b>A - الصفراء</b>  <b>B - البيضاء والصفراء</b>  <b>C - البيضاء</b>  <b>D - الحمراء</b></p>
	<p>١٧- وزن الرمح للرجال .....  <b>A - ٩٠٠ جرام</b>  <b>B - ٤٠٠ جرام</b>  <b>C - ٨٠٠ جرام</b>  <b>D - ٦٠٠ جرام</b></p>

نموذج رقم ١

	<p>١٨- تستخدم العلامة التالية A -ثني الركبة C- المشى فى خطين D- المشى فى منحدر</p>	<p>فى سباق المشى فى حالة ..... B - فقد الاتصال بالأرض ( طيران ) D- المشى فى منحدر</p>
<p>١٩- المرحلة الفنية الأولى للمشى هى ..... A - الارتكاز الامامى C- الارتكاز الخلفى</p>	<p>B- الارتكاز المزدوج D - الارتكاز الفردى</p>	
<p>٢٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال . A - ٢.٦٠ متر C- ٢.٢٠ متر</p>	<p>B - ٢.٧٠ متر D- ٢.٥٠ متر</p>	

السؤال الثانى : صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثانى ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة

.)

عمود الثانى ( ب )		عمود الأول ( أ )		م
Vaulting poles	A	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو		٢١
Pole Vault	B			
Crossbar Support	C			
Uprights	D			
من المحاولات الفاشلة	A	فى حالة ( الإسراع فى فرد الجسم قبل فرد الزانة )		٢٢
من الأخطاء الشائعة	B			
تعاد المحاولة	C			
يتم إستبعاد اللاعب	D			
وضح الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى	A			٢٣
تزايد سرعة الرامى والرمح	B			
مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة	C			
تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمى	D			
		الهدف من المسكة هو .....		

نموذج رقم ١

عمود الأول ( أ )		م
عمود الثانى ( ب )		
Throwing the javelin	A	٢٤
Road Curses	B	
Race walking	C	
Markers	D	
الشكل التالى يمثل التسلسل الحركى لمسابقة.....		
١٥ سم	A	٢٥
٦٠ سم	B	
١ متر	C	
١٠٥ درجة	D	

السؤال الثالث : ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم	٢٦
خطأ (B)	صح (A)	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية	٢٧
خطأ (B)	صح (A)	عرض طريق الأقترب فى مسابقة رمى الرمح ٤ متر	٢٨
خطأ (B)	صح (A)	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .	٢٩
خطأ (B)	صح (A)	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت	٣٠
خطأ (B)	صح (A)	يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمى أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .	٣١
خطأ (B)	صح (A)	فى مسابقة رمى الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم	٣٢
خطأ (B)	صح (A)	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لا بد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر	٣٣
خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يتم الرمى من خلف قوس نصف قطره ٨ م	٣٤
خطأ (B)	صح (A)	يتم رسم خطى مقطع الرمى من مركز الدائرة بطول ١٥ م	٣٥
خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله	٣٦
خطأ (B)	صح (A)	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .	٣٧
خطأ (B)	صح (A)	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى	٣٨
خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقترب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم	٣٩
خطأ (B)	صح (A)	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين	٤٠

نموذج رقم ١

إنتهت الأسئلة ،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح



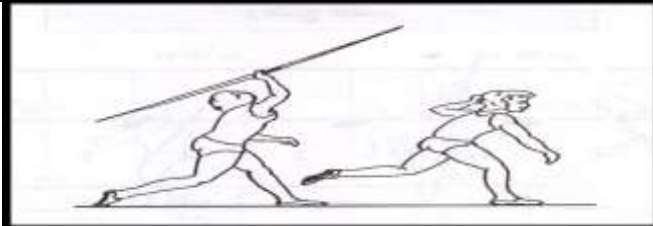
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٣٠	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ساعتين	يوم الاحد الموافق : ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الثانية ) ( نموذج رقم ١ )	

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة )


١- لجنة تعمل على إعداد الاماكن اللازمة لوسائل الإعلام.	A - لجنة الإعلام	B - لجنة الأدوات والملاعب
	C - لجنة الحكام	D - لجنة المراسم
٢- إذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتمد الزمن .....	A - الأطول	B - فيؤخذ بزمن الساعتين
	C - المتوسط	D - فيعتمد زمن الساعة الوسطى
٣- لجنة تعمل على تجهيز حفل الختام للبطولة .	A - لجنة الإقامة و الإعاشة	B - لجنة الإعلام
	C - لجنة الاستقبال والمراسم	D - لجنة الحكام
٤- لجنة تعمل على التأكد من قانونية الملاعب والأدوات .	A - لجنة التسويق	B - لجنة تسجيل النتائج
	C - لجنة الحكام	D - لجنة المباريات
٥- من محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .....	A - محددات الانتقاء المتخصص	B - محددات الانتقاء المبدئى
	C - محددات الانتقاء التأهلى	D - المحددات البيولوجية
٦- المرحلة الفنية الرابعة فى مسابقة القفز بالزانة .....	A - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين	B - الارتقاء
	C - غرس الزانة فى الصندوق	D - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى
٧- يمثل الشكل التالى مرحلة	A - الارتكاز على الزانة والمرجحة لأعلى	B - الدوران و الدفع
	C - الانتقال من التعلق لوضع الوقوف على اليدين	D - الارتقاء
٨- فى حالة لمس عصا الزانة منطقة الهبوط أثناء المحاولة	A - لا يحتسب خطأ	B - محاولة فاشلة
	C - إستبعاد اللاعب	D - للاعب محاولة جديدة



نموذج رقم ١

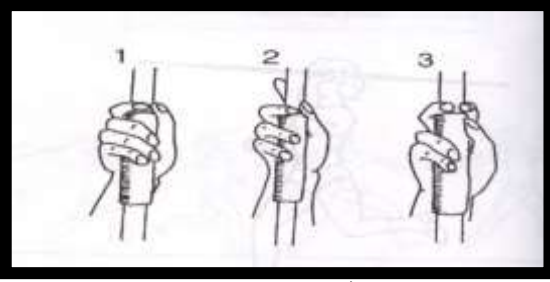
	<p>٩- في حالة عدم استقرار العارضة فوق الحاملين بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز .....  A - خطأ شائع  B - تحسب محاولة فاشلة  C - تعادد المحاولة  D - محاولة صحيحة</p>
	<p>١٠- يجب ألا تقل المسافة بين الحوامل في مسابقة القفز بالزانة عن .....  A - ٤.٣٠ متر  B - ٤.٣٧ متر  C - ٤.٥٢ متر  D - ٤.٤٨ متر</p>
	<p>١١- طول العارضة في مسابقة القفز بالزانة .....  A - لا تقل عن ٢٩ مم ولا تزيد عن ٣١ مم  B - لا تقل عن ٤.٤٨ كم ولا تزيد عن ٤.٥٢ كم  C - لا تقل عن ٥.٤٨ متر ولا تزيد عن ٥.٥٢ متر  D - لا تقل عن ٤.٤٨ متر ولا تزيد عن ٤.٥٢ متر</p>
<p>١٢- يمثل الشكل التالي ( مرحلة التغطية )  A- تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي  B - تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف  C- تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح  D - إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني  فالهدف منها .....</p>	
	<p>١٣- كم مقدار الزاوية في هذا الشكل.....  A - ٣٤.٩٢ درجة  B - ٣٤.٩١ درجة  C - ٢٩ درجة  D - ٣٤.٩٠ درجة</p>
	<p>١٤- سقوط اداة الرمح داخل الحديد الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....  A - محاولة صحيحة  B - يحذر اللاعب  C - محاولة فاشلة  D - تعاد المحاولة</p>
	<p>١٥- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح .....  A - لا يزيد عن ٣٦.٥ متر : ولا يقل عن ٣٠ متر  B - لا يزيد عن ٤٤ متر : لا يقل عن ٣٩ متر  C - لا يزيد عن ٤٥ متر : ولا يقل عن ٤٠ متر  D - غير محدد</p>
	<p>١٦- يتم استخدام البطاقة ..... في حالة إقصاء اللاعب من مسابقة المشي  A - الصفراء  B - البيضاء والصفراء  C - البيضاء  D - الحمراء</p>
	<p>١٧- وزن الرمح للرجال .....  A - ٩٠٠ جرام  B - ٤٠٠ جرام  C - ٨٠٠ جرام  D - ٦٠٠ جرام</p>

نموذج رقم ١

	<p>١٨- تستخدم العلامة التالية A -ثني الركبة C- المشى فى خطين D- المشى فى منحدر</p>
<p>فى سباق المشى فى حالة .....</p> <p>B - فقد الاتصال بالأرض ( طيران ) D- المشى فى منحدر</p>	<p>١٩- المرحلة الفنية الأولى للمشى هى .....</p> <p>A - الارتكاز الامامى B- الارتكاز المزدوج C- الارتكاز الخلفى D - الارتكاز الفردى</p>
<p>٢٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .</p> <p>A - ٢.٦٠ متر B - ٢.٧٠ متر C- ٢.٢٠ متر D- ٢.٥٠ متر</p>	

السؤال الثانى : صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثانى ( ب ) ( A - B - C - D ) ( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة

.)

عمود الثانى ( ب )		عمود الأول ( أ )		م
Vaulting poles	A	( القفز بالزانة ) المصطلح المناسب لها هو		٢١
Pole Vault	B			
Crossbar Support	C			
Uprights	D			
من المحاولات الفاشلة	A	فى حالة ( الإسراع فى فرد الجسم قبل فرد الزانة )		٢٢
من الأخطاء الشائعة	B			
تعاد المحاولة	C			
يتم إستبعاد اللاعب	D			
وضح الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمى	A			٢٣
تزايد سرعة الرامى والرمح	B			
مسك الرمح بأحكام وبطريقة مريحة	C			
تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمى	D			
		الهدف من المسكة هو .....		

نموذج رقم ١

عمود الأول ( أ )		م
عمود الثانى ( ب )		
Throwing the javelin	A	٢٤
Road Curses	B	
Race walking	C	
Markers	D	
الشكل التالى يمثل التسلسل الحركى لمسابقة.....		
١٥ سم	A	٢٥
٦٠ سم	B	
١ متر	C	
١٠٥ درجة	D	

السؤال الثالث : ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ١٥ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم توجيه الراغبين فى الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاهاتهم	٢٦
خطأ (B)	صح (A)	الهدف من مرحلة الإرتكاز المزدوج هو ربط مراحل الإرتكاز الأمامية والخلفية	٢٧
خطأ (B)	صح (A)	عرض طريق الأقترب فى مسابقة رمى الرمح ٤ متر	٢٨
خطأ (B)	صح (A)	الانتقاء عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لإعداد الرياضى .	٢٩
خطأ (B)	صح (A)	المشى الرياضى هو التقدم بخطوات مع الإحتفاظ بعدم إتصال القدمين بالأرض طول الوقت	٣٠
خطأ (B)	صح (A)	يسمح للمسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمى أثناء قيامه بالرمى وحتى انطلاق الرمح فى الهواء .	٣١
خطأ (B)	صح (A)	فى مسابقة رمى الرمح يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم ويعرض ٧ سم	٣٢
خطأ (B)	صح (A)	عندما يكون طول خطى مقطع ٣٠ م لا بد أن تكون المسافة بينهما ١٨ متر	٣٣
خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يتم الرمى من خلف قوس نصف قطره ٨ م	٣٤
خطأ (B)	صح (A)	يتم رسم خطى مقطع الرمى من مركز الدائرة بطول ١٥ م	٣٥
خطأ (B)	صح (A)	من أهداف الإنتقاء عدم تطوير عمليات الإنتقاء الرياضى ومراحله	٣٦
خطأ (B)	صح (A)	مرحلة الانتقاء المتخصص تهدف هذه المرحلة إلى إنتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا فى المرحلة الأولى وتم توجيههم إلى نوع المسابقة أو اللعبة الرياضية التى تتلائم مع إمكانياتهم .	٣٧
خطأ (B)	صح (A)	يستخدم البدء المنخفض فى سباق المشى	٣٨
خطأ (B)	صح (A)	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الأقترب لمسابقة القفز بالزانة ١٢٣ سم	٣٩
خطأ (B)	صح (A)	تتكون خطوة الجرى من لحظة أستناد ولحظة طيران , بينما تتكون خطوة المشى من لحظة ارتكاز بقدم واحدة ولحظة ارتكاز بالقدمين	٤٠

نموذج رقم ١

إنتهت الأسئلة ،،،

د/ محمود عبد المنعم غنيم فضل  
د / محمود عبد المحسن عبد الفتاح