



أولاً : المصارعة

**السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة من ( A,B,C,D ) للاسئلة التالية :-**

يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلى ولا تنتهي بوضع خطر ..... نقاط فنية.						
١	A	٢	B	٣	C	٤
بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده .....						D
١٠ م	A	١٥ م	B	٨ م	C	١٢ م
يتكون طاقم التحكيم من ..... حكام.						D
٤	A	٣	B	٢	C	٥
تنتهي المباراه بالفوز عن طريق التفوق الفني اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين ....						D
٦	A	١٢	B	١٠	C	٨
تعد مهاره مسكه الوسط العسكريه من مهارات .....						D
خطو خلفا						
التقوس خلفا						
الرفع لاعلي						D
تغير مستوي الجسم						D
المنطقة المسماوح فيها باللعي في البساط هي عباره عن دائره قطرها .....						D
٥	A	٨ م	B	٩ م	C	١٢ م
يحصل اللاعب يحقق مركز ثالث مكرر في المصارعه علي ..... نقاط ترتيب الفريق .						D
٧	A	٥	B	٦	C	٨
عند انتهاء المباراه بالفوز بتثبيت الكتفين يحصل اللاعبان علي عدد ..... نقاط تتويج.						D
٣ للفائز -١ للمهزوم						
٤ للفائز - ٠ للمهزوم						
يحصل الاعب على نقطتين في حاله .....						D
اداء مهاره البرم من						
اداء مهاره ونزول الاعب						
في وضع الخطر						
خروج الاعب الآخر						
على انذار						
خارج البساط						
زمن الراحه بين الجولات في مباراه المصارعه .....						D
٣٠ ثانية	A	٤٥ ثانية	B	دقيقة	C	دقيقه ونصف

**السؤال الثاني : ظلل ( A ) للعبارة الصحيحة وظلل ( B ) للعبارة الخاطئة :-**

B	A	العبارة	M
٠		المصارعه لعبه لاتعتمد على الفئات الوزنيه.	١١
٠		منطقه الأمان في بساط المصارعه مساحتها $2 * 5$ م.	١٢
٠		من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه.	١٣
٠		يفوز الاعب بالتفوق الفني في المصارعه الرومانيه عند فرق (١٠) نقاط.	١٤
٠		عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب على نقطتين.	١٥
٠		يقوم القاضي بقيادة المباراه علي البساط.	١٦
٠		تتكون مباراه المصارعه من ثلاث جولات مده كل جولة دقيقان.	١٧
٠		النقاط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥.	١٨
٠		يحصل اللاعب علي ثلاث نقاط في حالة اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.	١٩
٠		من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين.	٢٠



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



الفصل الدراسي: الأول  
العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠  
تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢  
الزمن: ١٢٠ دقيقة  
الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

نموذج إجابة (١)

( المبارزة ) السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة من ( A,B,C,D ) للأسئلة التالية :-  
( ٠ ا درجات )

٢١	بعد سلاح ..... أخف الأسلحة وزنا	D	الحرب	C	سيف المبارزة	B	الشيش	A	السيف
٢٢	يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن .....								
٢٣	يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي .....								
٢٤	يجب أن يكون الواقي في سلاح الشيش ..... الشكل								
٢٥	بعد سلاح ..... أثقل الأسلحة الثلاثة وزنا	D	الحرب	C	سيف المبارزة	B	الشيش	A	السيف
٢٦	يتراوح الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة من .....								
٢٧	يقع ..... ضمن مجموعة المقاييس								
٢٨	يعتبر الطول الكلي لمعلم المبارزة .....								
٢٩	تعودى الهجمة ..... في حالة إذا ما كان اتجاه التلامم مع المنافس مفتوحا								
٣٠	تعودى الهجمة ..... إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	عكس المغيرة	C	الجزء الضعيف	B	النصل	A	الواقي
٣١	تعودى الهجمة ..... أحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	المردة	C	العددية	B	المستقيمة	A	القطاعة
٣٢	تعودى الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من ..... نصل المنافس في الخطوط العليا								
٣٣	تعودى الهجمة القاطعة على المنافس الذي تكون ذبابة سلاحة ..... أثناء التلامم	D	خلف	C	أمام	B	أسفل	A	أعلى
٣٤	تعودى الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ..... ذبابة المنافس								
٣٥	تعودى الهجمة ..... إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	D	المزدوجة	C	العددية	B	عكس المغيرة	A	المستقيمة
٣٦	يتم الدفاع عن الجزء السادس بالدفاع .....								
٣٧	يبلغ عدد الهجمات في الهجوم البسيط .....								
٣٨	يتم الدفاع عن الجزء الثامن بالدفاع .....	D	الطاير	C	النصف دائري	B	الدائري	A	القطري
٣٩	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم القاطعة هو .....								
٤٠	تعدى الهجمة المغيرة على المنافس الذي ..... من الضغط على سلاح المنافس	D	فتح ثغرة	C	الضغط على النصل	B	سقوط الذبابة لأسفل	A	فرد الذراع المسلحة

ملحوظة : مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتقطيل بالقلم الجاف واختيار إجابة واحدة فقط



نموذج إجابة (١)

٤١		كان من عادات العرب في الجاهلية قبل الإسلام الاستقسام بالألزلام أي .....						
٤٢	A	الرماح	B	الأقواس	C	السيوف	D	الأسهم
٤٣	A	يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من مادة.....	B	النایلون	C	الداکرون	D	خيوط الفلوروكربون
٤٤	A	أفضل الأسهم التي يفضل استخدامها للاعبين الرماية بالقوس والسيف والسهم والتي تميز بسرعتها وبخفتها تصنع من.....	B	الكريبون	C	الألمنيوم	D	الآلياف الزجاجية
٤٥	A	يعود تاريخ الرماية بالقوس والسيف إلى العصر .....	B	النحاسي	C	البرونزي	D	الحجري
٤٦	A	تصنع ذراع القوس من.....	B	البلاستك	C	الخشب المضغوط	D	النحاس
٤٧	A	تم تأسيس أول اتحاد عربي للرماية بالقوس والسيف في لبنان يوم ٢٩ مايو عام .....	B	١٩٩٨ م	C	١٩٩٩ م	D	١٩٩٦ م
٤٨	A	أول مشاركة للإتحاد المصري للقوس والسيف في دورة الألعاب الأولمبية عام .....	B	٢٠٠٤ م	C	٢٠١٢ م	D	٢٠٠٠ م
٤٩	A	أول من رمى بسيفه في سبيل الله .....	B	عمرو بن العاص	C	الزبير بن العوام	D	سعد ابن أبي وقاص
٥٠	A	تقسم أوجه الهدف إلى ٥ مناطق ملونة ذات مركز واحد مرتبة من المركز للخارج كما يلي .....	B	ذهب - أحمر - أزرق -	C	أبيض - ذهبي - أحمر -	D	ذهبي - أحمر - أزرق -
٥١	A	كان للرسول صلى الله عليه وسلم أربعة أقواس تعرف بأسماء مختلفة وهي .....	B	البيضاء	C	الكتوم ، الروحاء ،	D	الروحاء ، الكتروم ،

B	A	العبارة	M
	•	من أكثر الأقواس المستحدثة في عهد السلطان صلاح الدين الأيوبي قوس "الزيار" و قوس "الحسبان"	٥١
•		يكون أصبع الإبهام ملامس للوتر من أعلى نقطة تثبت لمؤخرة السهم في الوتر يتبعه من أسفل نفس النقطة إصبع الوسطى ثم البنصر مباشرة مع الأخذ في الاعتبار عدم ملامسة السهم	٥٢
•		يجب مسك قبضة القوس بقوة أثناء الرماية حتى لا يسقط القوس	٥٣
•	•	يختلف طول السهم بين كل رامي والآخر وفقاً للمواصفات الجسمانية	٥٤
•	•	مسند السهم يكون بسيط التصميم، ويكون منن أو صلب، وغير قابل للضبط	٥٥
•		يستخدم وجه الهدف ذو القطر ٢٢ سم لمسافات الرماية (٥٠، ٤٠ سم) ويستخدم وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم للمسافات (٩٠، ٧٠، ٦٠ سم)	٥٦
	•	يقوم اللاعب بتثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والذقن وبحيث ويكون أصبع السبابية أسفل الذقن مباشرةً	٥٧
•		يقف الرامي عند خط الرماية وتكون القدمين ياتساع الحوض ، وتوضع القدمين قبل خط الرمي الموازي للهدف	٥٨
	•	رياضة الرماية بالقوس والسمه رياضة يمارسها جميع الأشخاص سواء كانوا رجال أو نساء أو أطفال أو كبار في السن، ويمارسها الأصحاء والمعاقين، وأيضاً أصبحت متاحة للمكفوفين	٥٩
•		العين السائدة هي العين الغير مميزة للرامي والتي يقوم بغلقها أثناء الرماية على الهدف	٦٠



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



نموذج إجابة (٢)

الفصل الدراسي: الأول  
العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠  
تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢  
الزمن: ١٢٠ دقيقة  
الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

أولاً : المصارعة

السؤال الأول : أختير الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :-

				تعد مهاره مسكه الوسط العسكريه من مهارات ..... ١			
	A	الرفع لاعلي	B	التقوس خلفا	C	D	
	٣٠	A ٤٥ ثانية	B	٤٥ دقيقة	C	D	٣٠ زمن الراهه بين الجولات في مباراه المصارعه.....
٧	A	٥	B	٦	C	D	يحصل اللاعب يحقق مركز ثالث مكرر في المصارعه على ..... نقاط ترتيب الفريق .
٦	A	١٢	B	١٠	C	D	تنتهي المباراه بالفوز عن طريق التفوق الفني اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين ....
				بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده ..... ٥			
١٠	A	١٥ م	B	١٥ م	C	D	١٢*١٢ م عند انتهاء المباراه بالفوز بتثبيت الكتفين يحصل اللاعبان علي عدد ..... نقاط تتويج.
٣	A	٣ للفائز - ١ للمهزوم	B	١ للفائز - ٠ للمهزوم	C	D	٤ للفائز - ٠ للمهزوم يتكون طاقم التحكيم من ..... حكام.
٤	A	٣	B	٢	C	D	يحصل الاعب على نقطتين في حالة ..... .
				اداء مهاره البرم من ..... ٨			
٥	A	٨ م	B	٨ م	C	D	اداء مهاره البرم من ..... خروج الاعب الآخر على اندار حصول الاعب الآخر على اندار خارج البساط
				المنطقه المسموح فيها باللعب في البساط هي عباره عن دائره قطرها ..... ٩			
٨	A	٩ م	B	٨ م	C	D	يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلي ولا تنتهي بوضع خطر ..... نقاط فيه.
١	A	٢	B	٣	C	D	

السؤال الثاني : ظلل (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة :-

B	A	العبارة	M
٠		ت تكون مباراه المصارعه من ثلاث جولات مده كل جوله دقيقان.	١١
٠		يحصل اللاعب على ثلاث نقاط في حالة اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.	١٢
٠		عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب على نقطتين.	١٣
٠		النقطه الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥.	١٤
٠		يقوم القاضي بقيادة المباراه علي البساط.	١٥
٠		من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه.	١٦
٠		من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فاعليتها على لاعبين اخرين.	١٧
٠		المصارعه لعبه لا تعتمد على الفئات الوزنيه.	١٨
٠		منطقه الأمان في بساط المصارعه مساحتها ٢٥ م.	١٩
٠		يفوز الاعب بالتفوق الفني في المصارعه الرومانيه عند فارق (١٠) نقاط.	٢٠

ورقة (١)

ملحوظة : مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتظليل بالقلم الجاف واختيار إجابة واحدة فقط



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



نموذج إجابة (٢)

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢

الزمن: ١٢٠ دقيقة

الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

( المبارزة ) السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة من ( A,B,C,D ) للأسئلة التالية :-  
 ( ٠ ا درجات )

يجب أن يكون الواقي في سلاح الشيش ..... الشكل	٢١
مربع      A      مستدير      B      مستطيل      C      مستقيم      D	
يعتبر أقصى عرض لمعلم المبارزة .....	٢٢
٥ متر      A      ٣ متر      B      ٤ متر      C      ٢ متر      D	
تؤدي الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من ..... نصل المنافس في الخطوط العليا	٢٣
أعلى      A      أمام      B      أسفل      C      خلف      D	
يتراوح الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة من .....	٢٤
٧٧٠ جرام      A      ٦٥٠ جرام      B      ٥٥٠ جرام      C      ٤٥٠ جرام      D	
يبلغ عدد الهجمات في الهجوم البسيط .....	٢٥
٢      A      ٣      B      ٤      C      ٥      D	
يعتبر الطول الكلي لمعلم المبارزة .....	٢٦
١٧ متر      A      ١٥ متر      B      ١٤ متر      C      ٢٥ متر      D	
يتم الدفع عن الجزء الثامن بالدفع .....	٢٧
الطائر      A      النصف دائري      B      الدائري      C      القطري      D	
تؤدي الهجمة ..... إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	٢٨
المستقيمة      A      المغيرة      B      العددية      C      المرتددة      D	
تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ..... ذبابة المنافس	٢٩
أعلى      A      أسفل      B      أمام      C      خلف      D	
يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي .....	٣٠
١٣٠ سم      A      ١٢٠ سم      B      ١١٠ سم      C      ٩٠ سم      D	
تؤدي الهجمة القاطعة على المنافس الذي تكون ذبابة سلاحة ..... أثناء التلام	٣١
مرتفعه      A      معتدله      B      مستقيمة      C      منخفضه      D	
يعد سلاح ..... أثقل الأسلحة الثلاثة وزنا	٣٢
السيف      A      الشيش      B      سيف المبارزة      C      الحرب      D	
تؤدي الهجمة ..... إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	٣٣
المستقيمة      A      عكس المغيرة      B      العددية      C      المزدوجة      D	
يعد مفتاح الهجوم في الهجمة القاطعة هو .....	٣٤
D      الضغط على النصل      A      سقوط الذبابة لأسفل      B      فتح ثغرة      C	
يعد سلاح ..... أخف الأسلحة وزنا	٣٥
السيف      A      الشيش      B      سيف المبارزة      C      الحرب      D	
تؤدي الهجمة المغيرة على المنافس الذي ..... من الضغط على سلاح المنافس	٣٦
يهرب      A      لا يكثر      B      يقل      C      يكثر      D	
يتم الدفع عن الجزء السادس بالدفع .....	٣٧
القطري      A      الدائري      B      النصف دائري      C      الطائر      D	
تؤدي الهجمة ..... في حالة إذا ما كان اتجاه التلام مع المنافس مفتوحا	٣٨
القاطعة      A      عكس المغيرة      B      المغيرة      C      العددية      D	
يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن .....	٣٩
٥٠٠ جرام      A      ٦٠٠ جرام      B      ٦٥٠ جرام      C      ٧٠٠ جرام      D	
يقع ..... ضمن مجموعة المقبض	٤٠
الواقي      A      النصل      B      الجزء المتوسط      C      الجزء الضعيف      D	

ملحوظة : مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتقطيل بالقلم الجاف واختيار إجابة واحدة فقط



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



نموذج إجابة (٢)

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢

الزمن: ١٢٠ دقيقة

الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

( القوس والسهم ) - أسئلة الرابع : أختر الإجابة الصحيحة ( ٥ درجات )

٤١	أول مشاركة للاتحاد المصري للقوس والسهم في دورة الألعاب الأولمبية عام ..... ٢٠٠٨ م      A      ٢٠٠٤ م      B      ٢٠١٢ م      C      D				
٤٢	كان للرسول صلى الله عليه وسلم أربعة أقواس تعرف بأسماء مختلفة وهي ..... الروحاء ، الخضراء ، الصفراء ، الكتوم ، الكتوم ، الروحاء ، الحرماء ، البيضاء A      الصفراء ، الكتوم ، الروحاء ، البيضاء      B      الرواق ، البيضاء D      الحمراء ، البيضاء				
٤٣	تم تأسيس أول اتحاد عربي للرمادية بالقوس والسهم في لبنان يوم ٢٩ مايو عام ..... ١٩٩٦ م      A      ١٩٩٧ م      B      ١٩٩٨ م      C      ١٩٩٩ م      D				
٤٤	أول من رمى بسهم في سبيل الله ..... الزبير بن العوام      D عمرو بن العاص      A      سعد ابن أبي وقاص      B      عمر بن الخطاب      C				
٤٥	تنقسم أوجه الهدف إلى ٥ مناطق ملونة ذات مرکز واحد مرتبة من المركز للخارج كما يلي ..... ذهبى - ذهبي - أحمر - أحمر- أزرق - أحمر- أبيض - ذهبي - أحمر- أزرق - أسود - أبيض      A      ذهبي - أحمر- أزرق - أبيض - ذهبي - أحمر- أسود - أبيض      B      ذهبي - أحمر- أبيض - ذهبي - أحمر- أسود - أبيض      C      ذهبي - أحمر- أبيض - ذهبي - أحمر- أسود - أبيض      D				
٤٦	أفضل الأسهم التي يفضل استخدامها للاعبين الرمادية بالقوس والسهم والتي تتميز بسرعتها وبخفتها تصنف من ..... الألمنيوم      D الخشب      A      الكربون      B      الألياف الزجاجية      C				
٤٧	كان من عادات العرب في الجاهلية قبل الإسلام الاستقسام بالأزلام أي ..... الرماح      A      الأقواس      B      الأسهم      C      السيف      D				
٤٨	يعود تاريخ الرمادية بالقوس والسهم إلى العصر ..... الحجرى      A      الحديدى      B      النحاسى      C      البرونزي      D				
٤٩	تصنع ذراع القوس من ..... البلاستيك      D الألمنيوم      A      النحاس      B      الخشب المضغوط      C				
٥٠	يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من مادة ..... التفلون      A      الداكرتون      B      النايلون      C      خيوط الفلوروكربون      D				

B	A	العبارة	M
٠		يجب مسك قبضة القوس بقوه أثناء الرمادية حتى لا يسقط القوس	٥١
٠		يكون إصبع الإبهام ملامس للوتر من أعلى نقطة ثبيت لمؤخرة السهم في الوتر يتبعه من أسفل نفس النقطة إصبع الوسطى ثم البنصر مباشرة مع الأخذ في الإعتبر عدم ملامسة السهم	٥٢
٠		من أكثر الأقواس المستحدثة في عهد السلطان صلاح الدين الأيوبي قوس "الزيار" و قوس "الحسبان"	٥٣
٠		يختلف طول السهم بين كل رامي والآخر وفقاً للمواصفات الجسمانية	٥٤
٠		العين السائدة هي العين الغير مميزة للرامي والتي يقوم بغلقها أثناء الرمادية على الهدف	٥٥
٠		يستخدم وجه الهدف ذو القطر ٢٢ سم لمسافات الرمادية (٤٠، ٥٠ م) ويستخدم وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم للمسافات (٦٠، ٧٠، ٩٠ م)	٥٦
٠		مسند السهم يكون بسيط التصميم، ويكون منن أو صلب، وغير قابل للضبط	٥٧
٠		يقف الرامي عند خط الرمادية وتكون القدمين باتساع الحوض ، وتوضع القدمين قبل خط الرمي الموازي للهدف	٥٨
٠		رياضة الرمادية بالقوس والسهم رياضة يمارسها جميع الأشخاص سواء كانوا رجال أو نساء أو أطفال أو كبار في السن، ويمارسها الأصحاء والمعاقين، وأيضاً أصبحت متاحة للمكفوفين	٥٩
٠		يقوم اللاعب بتثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والذقن وبحيث ويكون أصبع السبابية أسفل الذقن مباشرة	٦٠

(B) للعبارة الخامسة : تلقي (A) للعبارة الخامسة ( ٥ درجات )

( ٣ ) ورقة

ملحوظة : مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتظليل بالقلم الجاف و اختيار إجابة واحدة فقط



الفصل الدراسي: الأول  
العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠  
تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢  
الزمن: ١٢٠ دقيقة  
الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

## أولاً : المصارعة

## السؤال الأول : أختير الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :- (٥ درجات)

تنتهي المباراه بالفوز عن طريق التفوق الفني اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين ....						١
٦	A	١٢	B	١٠	C	٨
تعد مهاره مسكه الوسط العسكريه من مهارات ..... خطو خلفا A الرفع لاعلي B التقوس خلفا C تغير مستوى الجسم D يتكون طاقم التحكيم من ..... حكام.						٢
٤	A	٣	B	٢	C	٥
بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده ..... ١٠ * ١٠ م A ١٥ * ١٥ م B ٨ * ٨ م C ١٢ * ١٢ م D يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلى ولا تنتهي بوضع خطر ..... نقاط فنيه.						٣
١	A	٢	B	٣	C	٤
يحصل الاعب علي نقطتين في حالة ..... خروج الاعب البرم من A حصول الاعب الآخر على انذار B اداء مهاره ونزول الاعب C اداء مهاره البرم من D اسفل خارج البساط يحصل اللاعب يحقق مركز ثالث مكرر في المصارعه علي ..... نقاط ترتيب الفريق.						٤
٧	A	٥	B	٦	C	٨
زمن الراحة بين الجولات في مباراه المصارعه ..... ٣٠ ثانية A ٤٥ ثانية B دقيقه C دقيقه ونصف D المنطقه المسموح فيها باللعب في البساط هي عباره عن دائره قطرها .....						٥
٥	A	٨ م	B	٩ م	C	١٢ م
عند انتهاء المباراه بالفوز بتثبيت الكتفين يحصل اللاعبان علي عدد ..... نقاط تتويج. ٤ للفائز - ١ للمهزوم A ٣ للفائز - ٠ للمهزوم B ٤ للفائز - ١ للمهزوم C ٣ للفائز - ٠ للمهزوم D						٦

## السؤال الثاني : ظلل (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة :- (٥ درجات)

B	A	العبارة	م
٠		يقوم القاضي بقيادة المباراه علي البساط.	١١
٠		من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين.	١٢
٠		ت تكون مباراه المصارعه من ثلاث جولات مده كل جولة دقيقتان.	١٣
٠		من محدادات الانتقاء المقاييس الجسميه.	١٤
٠		عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب علي نقطتين.	١٥
٠		النقط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥ .	١٦
٠		يفوز الاعب بالتفوق الفني في المصارعه الرومانيه عند فارق (١٠) نقاط.	١٧
٠		المصارعه لعبه لا تعتمد علي الفئات الوزنيه.	١٨
٠		يحصل اللاعب علي ثلاث نقاط في حالة اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.	١٩
٠		منطقة الأمان في بساط المصارعه مساحتها ٢ م٥ * م٥ .	٢٠



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



نموذج إجابة (٣)

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م

تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢م

الزمن: ١٢٠ دقيقة

الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

(المبارزة) السؤال الثالث: أختر الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :-

(١٠ درجات)

٢١	تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ..... ذبابة المنافس			
٢٢	A	أعلى	B	أسفل
٢٣	A	يهرب	B	يقل لا يكثر
٢٤	A	أعلى	B	أمام
٢٥	A	الطاير	B	النصف دائري
٢٦	A	المستقيمة	B	عكس المغيرة
٢٧	A	مرتفعه	B	معتدله
٢٨	A	فرد الذراع المسلحة	B	سقوط الذبابة لأسفل
٢٩	A	القطري	B	الطائير
٣٠	A	٧٧٠	B	٧٥٠
٣١	A	يجب أن يقل وزن سلاح الشيش المعد للاستعمال عن .....	B	٤٥٠ جرام
٣٢	A	يعتبر الطول الكلي لمعلم المبارزة .....	B	٦٥٠ جرام
٣٣	A	يتراوح الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة من .....	B	٥٠٠ جرام
٣٤	A	يعد سلاح ..... أثقل الأسلحة الثلاثة وزنا	B	٣٠٠ جرام
٣٥	A	يجب أن يكون أقصى طول لسلاح الشيش الكلي .....	B	٦٠ جرام
٣٦	A	يعد سلاح ..... أخف الأسلحة وزنا	B	١٣٠ سم
٣٧	A	تؤدي الهجمة ..... في حالة إذا ما كان اتجاه التلامح مع المنافس مفتوحا	B	١٢٠ سم
٣٨	A	يجب أن يكون الواقي في سلاح الشيش ..... الشكل	B	١١٠ سم
٣٩	A	يعد سلاح ..... أخف الأسلحة وزنا	B	٩٠ سم
٤٠	A	تعد الهجمة ..... أحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	B	٣٠ سم

ملحوظة: مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتنليل بالقلم الجاف واختيار إجابة واحدة فقط



**الفصل الدراسي: الأول  
العام الجامعي : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠  
تاریخ الامتحان : ١٢ / ١ / ٢٠١٢  
الزمن : ١٢٠ دقيقة  
الدرجة : (٣٠) - عدد (٣) ورقات**



  
جامعة بها  
كلية : التربية الرياضية للبنين  
قسم : نظريات وتطبيقات رياضيات المنازلات  
امتحان : مادة المنازلات  
الفرقة : الثانية



B	A	العبارة	M
٥١	•	رياضة الرماية بالقوس والسيم رياضة يمارسها جميع الأشخاص سواء كانوا رجال أو نساء أو أطفال أو كبار في السن، ويمارسها الأصحاء والمعاقين، وأيضاً أصبحت متاحة للمكفوفين	٦
٥٢	•	يقف الرامي عند خط الرماية وتكون القدمين ياتساع الحوض ، وتوضع القدمين قبل خط الرمي الموازي للهدف	٥
٥٣	•	يجب مسك قبضة القوس بقوة أثناء الرماية حتى لا يسقط القوس	٤
٥٤	•	من أكثر الأقواس المستحدثة في عهد السلطان صلاح الدين الأيوبي قوس "الزيار" و قوس "الحسبان"	٣
٥٥	•	مسند السهم يكون بسيط التصميم، ويكون منن أو صلب، وغير قابل للضيـط	٢
٥٦	•	يستخدم وجه الهدف ذو القطر ٢٢ سم لمسافات الرماية (٥٠،٤٠ سم) ويستخدم وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم للمسافات (٩٠،٧٠،٦٠ سم)	١
٥٧	•	يقوم اللاعب بتثبيـت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والذقن وبحيث ويكون أصبع السبابـة أسفل الذقـن مباشرةً	٥
٥٨	•	يكون إصبع الإبهام ملامـس للوتر من أعلى نقطة تثبيـت لمؤخرة السـهم في الوـتر يتبعـه من أسفل نفس النـقطـة إصبع الوـسطـى ثم البنـصر مباشرـاً مع الأـخذ في الإـعتـبار عدم ملامـسة السـهم	٤
٥٩	•	العين السـانـدـة هي العـين الغـير مـميـزة للـرـامي وـالـتـي يـقـوم بـغـلقـها إـثنـاء الرـماـية عـلـى الـهـدـف	٣
٦٠	•	يختلف طـولـ السـهـمـ بين كل رـاميـ والأـخـرـ وـفقـاً لـمواصفـاتـ الجـسمـانـيةـ	٢



**الفصل الدراسي: الأول  
العام الجامعي : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م  
تاريخ الامتحان : ١٢ / ١ / ٢٠١٢ م  
الزمن : ١٢٠ دقيقة  
الدرجة : (٣٠) - عدد (٣) ورقات**



نموذج إجابة (٤)

جامعة بنها  
كلية : التربية الриادية  
قسم : نظريات وتطبيقات  
امتحان : مادة المنازل  
الفترة : الثانية

أولاً : المصارعة

**السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة من ( A,B,C,D ) للأسئلة التالية :-**

١	يتكون طاقم التحكيم من .....حكام.					
٤	A	٣	B	٢	C	٥
٥	يحصل اللاعب على نقطتين في حالة.....					
٦	خروج اللاعب الآخر خارج البساط	A	حصول اللاعب الآخر على إنذار	اداء مهارة ونزول اللاعب في وضع الخطير	C	اداء مهارة البرم من اسفل
٧	المنطقة المسموحة فيها باللعب في البساط هي عباره عن دائرة قطرها .....					
٨	M ٥	A	M ٨	B	M ٩	C ١٢ D
٩	تنتهي المباراة بالفوز عن طريق التفوق الفني اذا كان فارق النقاط بين اللاعبين ....					
١٠	A	١٢	B	١٠	C	٨
١١	يحصل اللاعب يحقق مركز ثالث مكرر في المصارعه علي ..... نقاط ترتيب الفريق .					
١٢	A	٥	B	٦	C	٨
١٣	يتم احتساب الحركات التي تؤدي من اعلي ولا تنتهي بوضع خطير ..... نقاط فنية.					
١٤	A	٢	B	٣	C	٤
١٥	تعد مهاره مسكه الوسط العسكريه من مهارات ..... .					
١٦	خطو خلفا	A	الرفع لاعلى	B	C	D
١٧	عند انتهاء المباراة بالفوز بتثبيت الكتفين يحصل اللاعبان علي عدد ..... نقاط تتويج.					
١٨	٣ للفائز - ١ للمهزوم	A	٤ للفائز - ٠ للمهزوم	B	C	D
١٩	بساط المصارعه عباره عن مربع ابعاده .....					
٢٠	M ١٠ * M ١٥	A	M ١٥ *	B	M ٨ * ٨	C ١٢ * ١٢ D
٢١	زمن الراحة بين الجولات في مباراه المصارعه.....					
٢٢	٣٠ ثانية	A	٤٥ ثانية	B	دقيقة	دقيقة ونصف

**السؤال الثاني : ظلل ( A ) للعبارة الصحيحة وظلل ( B ) للعبارة الخاطئة :-**

B	A	العبارة	M
٠		يحصل اللاعب على ثلات نقاط في حاله اداء مهاره من اعلي او من اسفل للوصول لوضع الخطر.	١١
٠		النقاط الفنيه في المصارعه هي ١,٢,٤,٥ .	١٢
٠		ت تكون مباراه المصارعه من ثلات جولات مده كل جولة دقيقان.	١٣
٠		يفوز الاعب بالتفوق الفني في المصارعه الرومانيه عند فرق ( ١٠ ) نقاط.	١٤
٠		من طرق تحسين الاداء الفني في المصارعه استعمال طرق التدريب الذي ثبتت فعاليتها علي لاعبين اخرين	١٥
٠		يقوم القاضي بقيادة المباراه علي البساط.	١٦
٠		من محددات الانتقاء المقاييس الجسميه .	١٧
٠		عند اداء مهاره من اعلي ونزول الوضع الخطر يحصل اللاعب علي نقطتين.	١٨
٠		المصارعه لعبه لا تعتمد علي الفئات الوزنيه .	١٩
٠		. منطقة الأمان في بساط المصارعه مساحتها ٢٥م٢ .	٢٠



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



نموذج إجابة (٤)

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢

الزمن: ١٢٠ دقيقة

الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

(المبارزة) السؤال الثالث: أختر الإجابة الصحيحة من (A,B,C,D) للأسئلة التالية :- (٠ ا درجات)

٢١	يقع ..... ضمن مجموعة المقبض				
٢٢	الجزء الضعيف	C	D	A	الواقي
٢٣	تعد الهجمة ..... إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	B	A	C	النصل
٢٤	المردودة	C	D	A	عكس المغيرة
٢٥	يعتبر الطول الكلي لمعلم المبارزة .....	D	C	B	١٧ متر
٢٦	تعد الهجمة ..... إحدى أنواع الهجوم البسيط الغير مباشر	B	A	C	١٥ متر
٢٧	تؤدي الهجمة المغيرة على المنافس الذي ..... من الضغط على سلاح المنافس	D	C	B	١٤ متر
٢٨	تؤدي الهجمة القاطعة بتمرير النصل من ..... ذبابة المنافس	D	C	B	١٥ متر
٢٩	يعد مفتاح الهجوم في الهجمة القاطعة هو .....	D	C	B	٥٠ جرام
٣٠	فتح ثغرة	C	D	A	٥٠ جرام
٣١	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط .....	D	C	B	٦٠ جرام
٣٢	فوت ..... فتح ثغرة	C	D	A	٦٠ جرام
٣٣	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط ..... فتح ثغرة	D	C	B	٦٥ جرام
٣٤	تؤدي الهجمة المغيرة بتمرير السلاح من ..... نصل المنافس في الخطوط العلية	D	C	B	٧٠ جرام
٣٥	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط ..... فتح ثغرة	D	C	B	٧٠ جرام
٣٦	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط ..... فتح ثغرة	D	C	B	٧٥ جرام
٣٧	تؤدي الهجمة ..... في حالة إذا ما كان اتجاه التلامح مع المنافس مفتوحا	D	C	B	٨٠ جرام
٣٨	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط ..... فتح ثغرة	D	C	B	٨٠ جرام
٣٩	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط ..... فتح ثغرة	D	C	B	٨٥ جرام
٤٠	يعد مفتاح الهجوم في الهجوم البسيط ..... فتح ثغرة	D	C	B	٩٠ جرام

ملحوظة: مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتنظيل بالقلم الجاف واختيار إجابة واحدة فقط



جامعة بنها

كلية : التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : مادة المنازلات

الفرقة : الثانية



نموذج إجابة (٤)

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٢

الزمن: ١٢٠ دقيقة

الدرجة: (٣٠) - عدد (٣) ورقات

( الأقوس والسمهم ) أسئلة المراجعة : أختبر الإجابة الصحيحة ( ٥ درجات )

٤١	تصنع ذراع القوس من.....	D	البلاستك	C	الخشب المضغوط	B	النحاس	A	الألمنيوم
٤٢	أول من رمى بسمهم في سبيل الله .....	D	الزبير بن العوام	C	سعد ابن أبي وقاص	B	عمر بن الخطاب	A	عمرو بن العاص
٤٣	تم تأسيس أول اتحاد عربي للرمادية بالقوس والسمهم في لبنان يوم ٢٩ مايو عام .....	D	١٩٩٩ م	C	١٩٩٨ م	B	١٩٩٧ م	A	١٩٩٦ م
٤٤	يعود تاريخ الرمادية بالقوس والسمهم إلى العصر .....	D	البرونزي	C	النحاسي	B	الحديدي	A	الجري
٤٥	تنقسم أوجه الهدف إلى ٥ مناطق ملونة ذات مركز واحد مرتبة من المركز للخارج كما يلي .....	D	ذهبى - ذهبي - أحمر - أزرق - أسود - أبيض	C	ذهبى - أحمر - أزرق - أسود - أبيض	B	ذهبى - أحمر - أزرق - أسود - أبيض	A	ذهبى - أحمر - أزرق - أسود - أبيض
٤٦	أفضل الأسهم التي يفضل استخدامها للاعبين الرمادية بالقوس والسمهم والتي تتميز بسرعتها وبخفتها تصنف من.....	D	الألمنيوم	C	الكريbones	B	الألياف الزجاجية	A	الخشب
٤٧	أول مشاركة للاتحاد المصري للقوس والسمهم في دورة الألعاب الأولمبية عام .....	D	٢٠١٢ م	C	٢٠٠٨ م	B	٢٠٠٤ م	A	٢٠٠٠ م
٤٨	يتكون وتر القوس من عدد من الخيوط والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة وتكون مصنوعة من مادة.....	D	خيوط الفلوروكربون	C	النايلون	B	الداكرون	A	التفلون
٤٩	كان من عادات العرب في الجاهلية قبل الإسلام الاستقسام بالأزلام أي .....	D	السيوف	C	الأسمهم	B	الأقواس	A	الرماح
٥٠	كان للرسول صلى الله عليه وسلم أربعة أقواس تعرف بأسماء مختلفة وهي .....	D	الكتوم ، الروحاء ، الحمراء ، البيضاء	C	الصفراء ، الكتوم ، الرواق ، البيضاء	B	الصفراء ، الكتوم ، الروحاء ، البيضاء	A	الروحاء ، الخضراء ، الصفراء ، البيضاء

B	A	العبارة	M
٠		يجب مسك قبضة القوس بقوه أثناء الرمادية حتى لا يسقط القوس	٥١
٠		يقوم اللاعب بثبيت وتر القوس حتى يلامس منتصف الأنف والذقن وبحيث ويكون أصعب السبابية أسفل الذقن مباشرةً	٥٢
٠		يستخدم وجه الهدف ذو القطر ٢٢ سم لمسافات الرمادية (٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠، ٩٠ سم) ويستخدم وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم للمسافات (٠، ٢٠، ٤٠، ٥٠، ٧٠، ٩٠ سم)	٥٣
٠		العين السائدة هي العين الغير مميزة للرامي والتي يقوم بثقبها أثناء الرمادية على الهدف	٥٤
٠		من أكثر الأقواس المستحدثة في عهد السلطان صلاح الدين الأيوبي قوس "الزيار" و قوس "الحسبان"	٥٥
٠		مسند السمهم يكون بسيط التصميم، ويكون منن أو صلب، وغير قابل للضبط	٥٦
٠		يكون أصعب الإبهام ملامس للوتر من أعلى نقطة ثبيت لمؤخرة السمهم في الوتر يتبعه من أسفل نفس النقطة أصعب الوسطى ثم البنصر مباشرةً مع الأخذ في الإعتبار عدم ملامسة السمهم	٥٧
٠		يقف الرامي عند خط الرمادية وتكون القدمين باتساع الحوض ، وتوضع القدمين قبل خط الرمي الموازي للهدف	٥٨
٠		رياضة الرمادية بالقوس والسمهم رياضة يمارسها جميع الأشخاص سواء كانوا رجال أو نساء أو أطفال أو كبار في السن، ويمارسها الأصحاء والمعاقين، وأيضاً أصبحت متاحة للمكفوفين	٥٩
٠		يختلف طول السمهم بين كل رامي والآخر وفقاً للمواصفات الجسمانية	٦٠

أسئلة الفناس : ظل (A) العبارة الخاطئة (B) العبارة الصحيحة (٥ درجات)

ملحوظة : مراعاة نفس الترتيب عند الإجابة والتظليل بالقلم الجاف و اختيار إجابة واحدة فقط