

العام الجامعي : ٢٠١٩-٢٠٢٠

الفصل الدراسي : الأول

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٣٠ درجة

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

الفرقة : الأولى

المقرر الدراسي : المنازلات " نموذج ١ "

قم بتظليل الخانة (A) إذا كانت الإجابة صحيحة وبتظليل الخانة (B) إذا كانت الإجابة خاطئة:

(√)	١ الدفاع من الداخل للخارج هو " أوتشى أوكى "
(x)	٢ من الأدوات المساعدة فى تدريب رياضة الكاراتيه " بدلة التدريب "
(x)	٣ يعتبر وضع زنكو تسو داتشى هو وضع الجلوس على القدم الخلفية
(x)	٤ تكون القدمان على خط واحد عند أداء مهارة أوى زوكى
(x)	٥ عند أداء مهارة الدفاع من أعلى لأسفل تكون القدمان تشيران للأمام
(x)	٦ أثناء أداء مهارة جيدان براى تكون الركبتان فى حالة إنثناء كامل
(√)	٧ يقع ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء مهارة سوتو أوكى
(√)	٨ تكون القدم الخلفية تشير للخارج بزاوية ٤٥ درجة عند أداء مهارة أوتشى أوكى
(√)	٩ يعتمد الإعداد المهارى فى الملاكمة على سرعة التحرك على الحلقة وتعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية والمهارات الدفاعية .
(√)	١٠ عند أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج يواجه اللاعب منافسه بالجانب
(√)	١١ المرآه أحد الأدوات المساعدة فى تدريب رياضة الكاراتيه
(√)	١٢ تكون القدمان على خطان متوازيان عند أداء مهارة سوتو أوكى
(x)	١٣ يتكون لبس لاعب الكاراتيه من جاكيت وبنطلون فقط
(x)	١٤ عند أداء مهارة كزامى أوى زوكى يكون النظر على القدمان
(x)	١٥ تسمى وقفة الاستعداد " يوى "
(√)	١٦ تسمى الوقوفة الطبيعية " شيزن تاى "
(x)	١٧ يطلق على الدفاع من أعلى لأسفل " سوتو أوكى "
(x)	١٨ من وسائل الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسرى الصد بكف اليد الأيسر .
(√)	١٩ اللكمة المستقيمة اليسرى تسدد من الثبات والحركة معا أما المستقيمة اليمنى فتسدد من الثبات فقط .
(x)	٢٠ تسمى مهارة اللكمة المستقيمة " شوتو أوكى "

٢١	يطلق على وضع الطعن الأمامي " كوكو - تسو - داتشي "	(x)
٢٢	الشروط التي يجب توافرها في وقفة الاستعداد (التغطية وسهولة الحركة فقط) .	(x)
٢٣	تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم على الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية .	(√)
٢٤	بإندار أو بدون إندار سابق, يستطيع الحكم شطب الملاكم الذي يرتكب خطأ جسيماً .	(√)
٢٥	يوجد في الملاكمة أربع أنواع من المسافات يستخدمها الملاكم في عملية تنظيم طريقة وأساليبه الخطئية المختلفة لتحقيق أهدافه .	(x)
٢٦	يطلق على الدفاع من أسفل لأعلى " جيدان براى "	(x)
٢٧	يسمى الدفاع من الخارج للداخل " جيدان براى "	(x)
٢٨	الغطس هو عبارة عن ثني خفيف في الركبتين بالقدر الذي يسمح فقط بتفادي لكمات الخصم مع المحافظة على وضع الاستعداد هو من طرق الدفاع بالجزع	(x)
٢٩	يجب أن يكون ارتفاع حلقة الملاكمة ١٠٠ سم عن الأرض	(√)
٣٠	إذا كان الملاكم قريب من الخصم فيجب أداء التحرك عن طريق الوثب أما إذا كان بعيد عن منافسه فيستطيع التحرك بالزحف .	(x)

انظر بقية الأسئلة في ظهر الورقة

٣١	في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة تدار كل مباراة بواسطة ثلاثة قضاة من خمسة قضاة, من أول يونيو ٢٠١٣ م	(√)
٣٢	لا يجوز للحكم إعلان الفائز حتى يعلن المذيع ذلك ثم يقوم الحكم بعدها برفع يد الفائز .	(√)
٣٣	في كل بطولات الرجال (الكبار والشباب) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة, يجب أن تكون المباريات من ثلاث جولات زمن كل منها ثلاثة دقائق .	(√)
٣٤	ارتفاع الحبال الأربعة للحلقة يجب أن يكون ٥٠ سم, ٧٠ سم, ١٠٠ سم, ١٣٠ سم من البساط	(x)
٣٥	يتم تصنيف الملاكمين من حيث السن من ١٩ - ٤٠ سنة للكبار وبين ١٧ - ١٨ سنة للشباب وبين ١٥ - ١٦ سنة للصغار .	(√)
٣٦	من واجبات الحكم منع الملاكم الضعيف من تلقي لكمات لا مبرر لها	(√)
٣٧	الاتحاد المصري للملاكمة تعنى باللغة الأجنبية Egypt Boxing Federation	(√)
٣٨	ينقسم الدفاع الي ثلاث أنواع رئيسية منها الدفاع بالذراعين والدفاع بالجزع والدفاع بالرجلين	(√)
٣٩	يشترط في القفازات أن تكون خالية من أى تمزقات والرباط فوق المعصم والحشو الداخلي موزع على جميع أجزاء القفاز بالتساوي ووزن الحشو الداخلي ووزن الجلد بالتساوي لوزن القفاز .	(√)
٤٠	اللكمة المستقيمة اليمنى تعنى Straight Left	(x)
٤١	لاعب الجودو تعنى كودوكان	(x)

٤٢	من أهمية الكوزوشى خلق الفرصة المناسبة للدخول فى الحركة	(√)
٤٣	من أنواع السقطات ماى أوكيمى	(√)
٤٤	البساط يعنى أوكيمى	(x)
٤٥	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية النظر للجانب	(x)
٤٦	التسكورى تعنى تحضير الخصم للهجوم عليه بفقدان توازنه	(√)
٤٧	تامى سباكى معناه ببساطة أسلوب التحرك بالقدمين للأمام والخلف أو التحرك إلى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر	(√)
٤٨	حركة ضرب الذراعان للبساط تبدأ مبكرا قبل لمس الجسم للبساط	(√)
٤٩	السقطات تعنى أوكيمى	(√)
٥٠	مباريات الجودو تسمى كوميتيه	(√)
٥١	إخلال التوازن تسمى تسكورى	(x)
٥٢	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية الذراعان مفردتان	(x)
٥٣	شمال تعنى هيدارى	(√)
٥٤	تنقسم الوقفة الطبيعية إلى ميجى شيزن تاى وهيدارى شيزن تاى	
٥٥	من مزايا الوقفة الطبيعية التحرك فى اتجاهات مختلفة	
٥٦	من مزايا الوقفة الطبيعية كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة كبيرة	
٥٧	تعتبر التحية من وضع الوقوف (زاريه) أكثر الأنواع استخداما وخاصة فى اللعب من أعلى ناجى وازا	(x)
٥٨	تعتبر التحية من وضع الوقوف (ريه) أقل الأنواع شيوعا وخاصة فى اللعب الأرضى كاتامى وازا	(x)
٥٩	اتجاهات اخلال التوازن ثمانى اتجاهات أصلية	(x)
٦٠	بنظلون يعنى جودوجى	(x)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح...

العام الجامعي : ٢٠١٩-٢٠٢٠

الفصل الدراسي : الأول

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٣٠ درجة

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

الفرقة : الأولى

المقرر الدراسي : المنازلات" نموذج ٢ "

قم بتظليل الخانة (A) إذا كانت الإجابة صحيحة وبتظليل الخانة (B) إذا كانت الإجابة خاطئة:

(X)	١ تسمى وقفة الإستعداد " يوى "
(√)	٢ تسمى الوقوفة الطبيعية " شيزن تاى "
(X)	٣ يطلق على الدفاع من أعلى لأسفل " سوتو أوكى "
(X)	٤ يطلق على الدفاع من أسفل لأعلى " جيدان براى "
(X)	٥ يسمى الدفاع من الخارج للداخل " جيدان براى "
(X)	٦ تسمى مهارة اللكمة المستقيمة " شوتو أوكى "
(X)	٧ يطلق على وضع الطعن الأمامى " كوكو - تسو - داتشى "
(√)	٨ الدفاع من الداخل للخارج هو " أوتشى أوكى "
(X)	٩ من الأدوات المساعدة فى تدريب رياضة الكاراتيه " بدلة التدريب "
(X)	١٠ يعتبر وضع زنكو تسو داتشى هو وضع الجلوس على القدم الخلفية
(X)	١١ تكون القدمان على خط واحد عند أداء مهارة أوى زوكى
(√)	١٢ تكون القدمان على خطان متوازيان عند أداء مهارة سوتو أوكى
(√)	١٣ عند أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج يواجه اللاعب منافسه بالجانب
(√)	١٤ المرأه أحد الأدوات المساعدة فى تدريب رياضة الكاراتيه
(X)	١٥ يتكون لبس لاعب الكاراتيه من جاكيت وبنطلون فقط
(X)	١٦ عند أداء مهارة كزامى أوى زوكى يكون النظر على القدمان
(X)	١٧ عند أداء مهارة الدفاع من أعلى لأسفل تكون القدمان تشيران للأمام
(X)	١٨ أثناء أداء مهارة جيدان براى تكون الركبتان فى حالة إنثناء كامل

(√)	يقع ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء مهارة سوتو أوكي	١٩
(√)	تكون القدم الخلفية تشير للخارج بزاوية ٤٥ درجة عند أداء مهارة أوتشى أوكي	٢٠
(√)	يعتمد الإعداد المهارى في الملاكمة على سرعة التحرك على الحلقة وتعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية والمهارات الدفاعية .	٢١
(x)	الشروط التي يجب توافرها في وقفة الاستعداد (التغطية وسهولة الحركة فقط) .	٢٢
(√)	يجب أن يكون ارتفاع حلقة الملاكمة ١٠٠ سم عن الأرض	٢٣
(x)	إذا كان الملاكم قريب من الخصم فيجب أداء التحرك عن طريق الوثب أما إذا كان بعيد عن منافسه فيستطيع التحرك بالزحف .	٢٤
(√)	تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم على الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية .	٢٥
(√)	بإندار أو بدون إندار سابق، يستطيع الحكم شطب الملاكم الذي يرتكب خطأ جسيماً .	٢٦
(x)	يوجد في الملاكمة أربع أنواع من المسافات يستخدمها الملاكم في عملية تنظيم طريقة وأساليبه الخطئية المختلفة لتحقيق أهدافه .	٢٧
(x)	من وسائل الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسرى الصد بكف اليد الأيسر .	٢٨
(√)	اللكمة المستقيمة اليسرى تسدد من الثبات والحركة معا أما المستقيمة اليمنى فتسدد من الثبات فقط .	٢٩
(x)	الغطس هو عبارة عن ثني خفيف في الركبتين بالقدر الذي يسمح فقط بتفادي لكمات الخصم مع المحافظة على وضع الاستعداد هو من طرق الدفاع بالجزع	٣٠

انظر بقية الأسئلة في ظهر الورقة

(√)	الاتحاد المصري للملاكمة تعنى باللغة الأجنبية Egypt Boxing Federation	٣١
(√)	ينقسم الدفاع الي ثلاث أنواع رئيسية منها الدفاع بالذراعين والدفاع بالجزع والدفاع بالرجلين	٣٢
(√)	يشترط في القفزات أن تكون خالية من أى تمزقات والرباط فوق المعصم والحشو الداخلي موزع على جميع أجزاء القفاز بالتساوي ووزن الحشو الداخلي ووزن الجلد بالتساوي لوزن القفاز .	٣٣
(x)	ارتفاع الحبال الأربعة للحلقة يجب أن يكون ٥٠ سم, ٧٠ سم, ١٠٠ سم, ١٣٠ سم من البساط	٣٤
(√)	يتم تصنيف الملاكمين من حيث السن من ١٩ - ٤٠ سنة للكبار وبين ١٧ - ١٨ سنة للشباب وبين ١٥ - ١٦ سنة للصغار .	٣٥
(√)	من واجبات الحكم منع الملاكم الضعيف من تلقي لكمات لا مبرر لها	٣٦
(√)	في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة تدار كل مباراة بواسطة ثلاثة قضاة من خمسة قضاة, من أول يونيو ٢٠١٣م	٣٧
(√)	لا يجوز للحكم إعلان الفانز حتى يعلن المذيع ذلك ثم يقوم الحكم بعدها برفع يد الفانز .	٣٨
(√)	في كل بطولات الرجال (الكبار والشباب) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة, يجب أن تكون	٣٩

	المباريات من ثلاث جولات زمن كل منها ثلاثة دقائق .
(x)	اللكمة المستقيمة اليمنى تعنى Straight Left
(√)	شمال تعنى هيدارى
(x)	تعتبر التحية من وضع الوقوف (زا-ريه) أكثر الأنواع استخداما وخاصة فى اللعب من أعلى
(x)	تعتبر التحية من وضع الوقوف (ريه) أقل الأنواع شيوعا وخاصة فى اللعب الأرضى
(x)	البساط يعنى أوكيمى
(x)	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية النظر للجانب
(√)	التسكورى تعنى تحضير الخصم للهجوم عليه بفقدان توازنه
(√)	تامى سباكى معناه ببساطة أسلوب التحرك بالقدمين للأمام والخلف أو التحرك إلى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر
(x)	لاعب الجودو تعنى كودوكان
(√)	من أهمية الكوزوشى خلق الفرصة المناسبة للدخول فى الحركة
(√)	من أنواع السقطات ماى أوكيمى
(x)	إخلال التوازن تسمى تسكورى
(x)	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية الذراعان مفردتان
(√)	حركة ضرب الذراعين للبساط تبدأ مبكرا قبل لمس الجسم للبساط
(√)	السقطات تعنى أوكيمى
(√)	مباريات الجودو تسمى كوميتيه
(x)	اتجاهات إخلال التوازن ثمانى اتجاهات أصلية
(√)	تنقسم الوقفة الطبيعية إلى ميغن شيزن تاي وهيدارى شيزن تاي
(√)	من مزايا الوقفة الطبيعية التحرك فى اتجاهات مختلفة
(x)	من مزايا الوقفة الطبيعية كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة كبيرة
(x)	بنظرون يعنى دوجوجى

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح...

العام الجامعى : ٢٠١٩-٢٠٢٠

الفصل الدراسى : الأول

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٣٠ درجة

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

الفرقة : الأولى

المقرر الدراسى : المنازلات" نموذج ٣ "

قم بتظليل الخانة (A) إذا كانت الإجابة صحيحة وبتظليل الخانة (B) إذا كانت الإجابة خاطئة:

(√)	١ الاتحاد المصري للملاكمة تعنى باللغة الأجنبية Egypt Boxing Federation
(√)	٢ ينقسم الدفاع الي ثلاث أنواع رئيسية منها الدفاع بالذراعين والدفاع بالجزع والدفاع بالرجلين
(√)	٣ يشترط في القفازات أن تكون خالية من اى تمزقات والرباط فوق المعصم والحشو الداخلي موزع على جميع أجزاء القفاز بالتساوي ووزن الحشو الداخلي ووزن الجلد بالتساوي لوزن القفاز .
(X)	٤ ارتفاع الحبال الأربعة للحلقة يجب أن يكون ٥٠ سم, ٧٠ سم, ١٠٠ سم, ١٣٠ سم من البساط
(√)	٥ يتم تصنيف الملاكمين من حيث السن من ١٩ - ٤٠ سنة للكبار وبين ١٧ - ١٨ سنة للشباب وبين ١٥ - ١٦ سنة للصغار .
(√)	٦ من واجبات الحكم منع الملاكم الضعيف من تلقي لكمات لا مبرر لها
(√)	٧ في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة تدار كل مباراة بواسطة ثلاثة قضاة من خمسة قضاة, من أول يونيو ٢٠١٣م
(√)	٨ لا يجوز للحكم إعلان الفانز حتى يعلن المذيع ذلك ثم يقوم الحكم بعدها برفع يد الفانز .
(√)	٩ في كل بطولات الرجال (الكبار والشباب) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة, يجب أن تكون المباريات من ثلاث جولات زمن كل منها ثلاثة دقائق .
(X)	١٠ اللكمة المستقيمة اليمنى تعنى Straight Left
(√)	١١ شمال تعنى هيدارى

١٢	تعتبر التحية من وضع الوقوف (زاريه) أكثر الأنواع استخداماً وخاصة في اللعب من أعلى	(X)
١٣	تعتبر التحية من وضع الوقوف (ريه) أقل الأنواع شيوعاً وخاصة في اللعب الأرضي	(X)
١٤	البساط يعنى أوكيمي	(X)
١٥	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية النظر للجانب	(X)
١٦	عند أداء مهارة كزامى أوى زوكى يكون النظر على القدمان	(X)
١٧	عند أداء مهارة الدفاع من أعلى لأسفل تكون القدمان تشيران للأمام	(X)
١٨	أثناء أداء مهارة جيدان براى تكون الركبتان في حالة إنثناء كامل	(X)
١٩	يقع ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء مهارة سوتو أوكى	(✓)
٢٠	تكون القدم الخلفية تشير للخارج بزاوية ٤٥ درجة عند أداء مهارة أوتشى أوكى	(✓)
٢١	السقطات تعنى أوكيمي	(✓)
٢٢	الشروط التي يجب توافرها في وقفة الاستعداد (التغطية وسهولة الحركة فقط) .	(X)
٢٣	يجب أن يكون ارتفاع حلقة الملاكمة ١٠٠ سم عن الأرض	(✓)
٢٤	إذا كان الملاكم قريب من الخصم فيجب أداء التحرك عن طريق الوثب أما إذا كان بعيد عن منافسه فيستطيع التحرك بالزحف .	(X)
٢٥	تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم علي الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية .	(✓)
٢٦	بإذار أو بدون إذار سابق, يستطيع الحكم شطب الملاكم الذي يرتكب خطأ جسيماً .	(✓)
٢٧	يطلق على وضع الطعن الأمامى " كوكو - تسو - داتشى "	(X)
٢٨	من وسائل الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسرى الصد بكف اليد الأيسر .	(X)
٢٩	اللكمة المستقيمة اليسرى تسدد من الثبات والحركة معا أما المستقيمة اليمنى فتسدد من الثبات فقط .	(✓)
٣٠	الغطس هو عبارة عن ثني خفيف في الركبتين بالقدر الذي يسمح فقط بتفادي لكمات الخصم مع المحافظة علي وضع الاستعداد هو من طرق الدفاع بالجزع	(X)

انظر بقية الأسئلة في ظهر الورقة

٣١	تسمى وقفة الاستعداد " يوى "	(X)
٣٢	تسمى الوقوفة الطبيعية " شيزن تاي "	(✓)
٣٣	يطلق على الدفاع من أعلى لأسفل " سوتو أوكى "	(X)
٣٤	يطلق على الدفاع من أسفل لأعلى " جيدان براى "	(X)
٣٥	يسمى الدفاع من الخارج للداخل " جيدان براى "	(X)
٣٦	تسمى مهارة اللكمة المستقيمة " شوتو أوكى "	(X)

٣٧	يوجد في الملائمة أربع أنواع من المسافات يستخدمها الملاكم في عملية تنظيم طريقة وأساليبه الخطئية المختلفة لتحقيق أهدافه .	(x)
٣٨	الدفاع من الداخل للخارج هو " أوتشى أوكى "	(√)
٣٩	من الأدوات المساعدة فى تدريب رياضة الكاراتيه " بدلة التدريب "	(x)
٤٠	يعتبر وضع زنكو تسو داتشى هو وضع الجلوس على القدم الخلفية	(x)
٤١	تكون القدمان على خط واحد عند أداء مهارة أوى زوكى	(x)
٤٢	تكون القدمان على خطان متوازيان عند أداء مهارة سوتو أوكى	(√)
٤٣	عند أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج يواجه اللاعب منافسه بالجانب	(√)
٤٤	المرأه أحد الأدوات المساعدة فى تدريب رياضة الكاراتيه	(√)
٤٥	يتكون لبس لاعب الكاراتيه من جاكيت وبنطلون فقط	(x)
٤٦	التسكورى تعنى تحضير الخصم للهجوم عليه بفقدان توازنه	(√)
٤٧	تامى سباكى معناه ببساطة أسلوب التحرك بالقدمين للأمام والخلف أو التحركالى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر	(√)
٤٨	لاعب الجودو تعنى كودوكان	(x)
٤٩	من أهمية الكوزوشى خلق الفرصة المناسبة للدخول فى الحركة	(√)
٥٠	من أنواع السقطات ماى أوكيمى	(√)
٥١	إخلال التوازن تسمى تسكورى	(x)
٥٢	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية الذراعان مفردتان	(x)
٥٣	حركة ضرب الذراعين للبساط تبدأ مبكرا قبل لمس الجسم للبساط	(√)
٥٤	يعتمد الإعداد المهارى فى الملائمة على سرعة التحرك على الحلقة وتعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية والمهارات الدفاعية .	(√)
٥٥	مباريات الجودو تسمى كوميتيه	(√)
٥٦	اتجاهات اخلال التوازن ثمانى اتجاهات أصلية	(x)
٥٧	تنقسم الوقفة الطبيعية إلى ميغن شيزن تاى وهيدارى شيزن تاى	(√)
٥٨	من مزايا الوقفة الطبيعية التحرك فى اتجاهات مختلفة	(√)
٥٩	من مزايا الوقفة الطبيعية كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة كبيرة	(x)
٦٠	بنطلون يعنى دوجوجى	(x)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح...

العام الجامعى : ٢٠١٩-٢٠٢٠

الفصل الدراسى : الأول

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٣٠ درجة

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

الفرقة : الأولى

المقرر الدراسى : المنازلات " نموذج ٤ "

قم بتظليل الخانة (A) إذا كانت الإجابة صحيحة وبتظليل الخانة (B) إذا كانت الإجابة خاطئة:

(√)	١ الاتحاد المصري للملاكمة تعنى باللغة الأجنبية Egypt Boxing Federation
(√)	٢ ينقسم الدفاع الى ثلاث أنواع رئيسية منها الدفاع بالذراعين والدفاع بالبدن والدفاع بالرجلين
(√)	٣ يشترط في القفازات أن تكون خالية من أى تمزقات والرباط فوق المعصم والحشو الداخلى موزع على جميع أجزاء القفاز بالتساوي ووزن الحشو الداخلى ووزن الجلد بالتساوي لوزن القفاز .
(x)	٤ ارتفاع الحبال الأربعة للحلقة يجب أن يكون ٥٠ سم, ٧٠ سم, ١٠٠ سم, ١٣٠ سم من البساط
(√)	٥ يتم تصنيف الملاكمين من حيث السن من ١٩ - ٤٠ سنة للكبار وبين ١٧- ١٨ سنة للشباب وبين ١٥ - ١٦ سنة للصغار .
(√)	٦ من واجبات الحكم منع الملاكم الضعيف من تلقي لكمات لا مبرر لها
(√)	٧ في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة تدار كل مباراة بواسطة ثلاثة قضاة من خمسة قضاة, من أول يونيو ٢٠١٣م
(√)	٨ لا يجوز للحكم إعلان الفائز حتى يعلن المذيع ذلك ثم يقوم الحكم بعدها برفع يد الفائز .
(√)	٩ في كل بطولات الرجال (الكبار والشباب) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة, يجب أن تكون المباريات من ثلاث جولات زمن كل منها ثلاثة دقائق .

(x)	الكلمة المستقيمة اليمنى تعنى Straight Left	١٠
(√)	شمال تعنى هيدارى	١١
(x)	تعتبر النحية من وضع الوقوف (زا-ريه) أكثر الأنواع استخداما وخاصة فى اللعب من أعلى	١٢
(x)	تعتبر النحية من وضع الوقوف (ريه) أقل الأنواع شيوعا وخاصة فى اللعب الأرضى	١٣
(x)	البساط يعنى أوكيمى	١٤
(x)	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية النظر للجانب	١٥
(√)	التسكورى تعنى تحضير الخصم للهجوم عليه بفقدان توازنه	١٦
(√)	تامى سباكى معناه ببساطة أسلوب التحرك بالقدمين للأمام والخلف أو التحرك إلى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر	١٧
(x)	لاعب الجودو تعنى كودوكان	١٨
(√)	من أهمية الكوزوشى خلق الفرصة المناسبة للدخول فى الحركة	١٩
(√)	من أنواع السقطات ماى أوكيمى	٢٠
(x)	إخلال التوازن تسمى تسكورى	٢١
(x)	من الخطوات الفنية للوقفة الطبيعية الذراعان مفردتان	٢٢
(√)	حركة ضرب الذراعين للبساط تبدأ مبكرا قبل لمس الجسم للبساط	٢٣
(√)	السقطات تعنى أوكيمى	٢٤
(√)	مباريات الجودو تسمى كوميتيه	٢٥
(x)	اتجاهات اخلال التوازن ثمانى اتجاهات أصلية	٢٦
(√)	تنقسم الوقفة الطبيعية إلى ميغن شيزن تاى وهيدارى شيزن تاى	٢٧
(√)	من مزايا الوقفة الطبيعية التحرك فى اتجاهات مختلفة	٢٨
(x)	من مزايا الوقفة الطبيعية كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة كبيرة	٢٩
(x)	الغطس هو عبارة عن ثنى خفيف فى الركبتين بالقدر الذى يسمح فقط بتفادي لكمات الخصم مع المحافظة على وضع الاستعداد هو من طرق الدفاع بالجزع	٣٠

انظر بقية الأسئلة فى ظهر الورقة

(x)	تسمى وقفة الإستعداد " يوى "	٣١
(√)	تسمى الوقفة الطبيعية " شيزن تاى "	٣٢
(x)	يطلق على الدفاع من أعلى لأسفل " سوتو أوكى "	٣٣
(x)	يطلق على الدفاع من أسفل لأعلى " جيدان براى "	٣٤
(x)	يسمى الدفاع من الخارج للداخل " جيدان براى "	٣٥

٣٦	تسمى مهارة اللكمة المستقيمة " شوتو أوكي "	(X)
٣٧	يطلق على وضع الطعن الأمامي " كوكو - تسو - داتشي "	(X)
٣٨	الدفاع من الداخل للخارج هو " أوتشي أوكي "	(√)
٣٩	من الأدوات المساعدة في تدريب رياضة الكاراتيه " بدلة التدريب "	(X)
٤٠	يعتبر وضع زنكو تسو داتشي هو وضع الجلوس على القدم الخلفية	(X)
٤١	تكون القدمان على خط واحد عند أداء مهارة أوي زوكي	(X)
٤٢	تكون القدمان على خطان متوازيان عند أداء مهارة سوتو أوكي	(√)
٤٣	عند أداء مهارة الدفاع من الداخل للخارج يواجه اللاعب منافسه بالجانب	(√)
٤٤	المرآه أحد الأدوات المساعدة في تدريب رياضة الكاراتيه	(√)
٤٥	يتكون لبس لاعب الكاراتيه من جاكيت وبنطلون فقط	(X)
٤٦	عند أداء مهارة كزامي أوي زوكي يكون النظر على القدمان	(X)
٤٧	عند أداء مهارة الدفاع من أعلى لأسفل تكون القدمان تشيران للأمام	(X)
٤٨	أثناء أداء مهارة جيدان براى تكون الركبتان في حالة إنثناء كامل	(X)
٤٩	يقع ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء مهارة سوتو أوكي	(√)
٥٠	تكون القدم الخلفية تشير للخارج بزاوية ٤٥ درجة عند أداء مهارة أوتشي أوكي	(√)
٥١	يعتمد الإعداد المهارى في الملاكمة على سرعة التحرك على الحلقة وتعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية والمهارات الدفاعية .	(√)
٥٢	الشروط التي يجب توافرها في وقفة الاستعداد (التغطية وسهولة الحركة فقط) .	(X)
٥٣	يجب أن يكون ارتفاع حلقة الملاكمة ١٠٠ سم عن الأرض	(√)
٥٤	إذا كان الملاكم قريب من الخصم فيجب أداء التحرك عن طريق الوثب أما إذا كان بعيد عن منافسه فيستطيع التحرك بالزحف .	(X)
٥٥	تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم على الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية .	(√)
٥٦	بإذار أو بدون إذار سابق, يستطيع الحكم شطب الملاكم الذي يرتكب خطأ جسيماً .	(√)
٥٧	يوجد في الملاكمة أربع أنواع من المسافات يستخدمها الملاكم في عملية تنظيم طريقة وأساليبه الخطئية المختلفة لتحقيق أهدافه .	(X)
٥٨	من وسائل الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسرى الصد بكف اليد الأيسر .	(X)
٥٩	اللكمة المستقيمة اليسرى تسدد من الثبات والحركة معا أما المستقيمة اليمنى فتسدد من الثبات فقط .	(√)
٦٠	بنطلون يعنى دوجوجي	(X)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح...


 رقم الجلوس: _____


 كلية التربية الرياضية للبنين

اسم الطالب: _____
 الصف: _____
 المدينة: _____
 رقم الدراجة: _____

- يتم تقليب أوراق العزيم أولاً ترتيب العزيم من اليسار - - يتم تقليب أوراق ورقة طلب الترقية ● التي لحسب الترتيب

1	●	○	○	○	26	○	○	○	○	51	○	○	○	○	76	○	○	○	○
2	○	○	○	○	27	○	○	○	○	52	○	○	○	○	77	○	○	○	○
3	○	○	○	○	28	○	○	○	○	53	○	○	○	○	78	○	○	○	○
4	○	○	○	○	29	○	○	○	○	54	○	○	○	○	79	○	○	○	○
5	○	○	○	○	30	○	○	○	○	55	○	○	○	○	80	○	○	○	○
6	○	○	○	○	31	○	○	○	○	56	○	○	○	○	81	○	○	○	○
7	○	○	○	○	32	○	○	○	○	57	○	○	○	○	82	○	○	○	○
8	○	○	○	○	33	○	○	○	○	58	○	○	○	○	83	○	○	○	○
9	○	○	○	○	34	○	○	○	○	59	○	○	○	○	84	○	○	○	○
10	○	○	○	○	35	○	○	○	○	60	○	○	○	○	85	○	○	○	○
11	○	○	○	○	36	○	○	○	○	61	○	○	○	○	86	○	○	○	○
12	○	○	○	○	37	○	○	○	○	62	○	○	○	○	87	○	○	○	○
13	○	○	○	○	38	○	○	○	○	63	○	○	○	○	88	○	○	○	○
14	○	○	○	○	39	○	○	○	○	64	○	○	○	○	89	○	○	○	○
15	○	○	○	○	40	○	○	○	○	65	○	○	○	○	90	○	○	○	○
16	○	○	○	○	41	○	○	○	○	66	○	○	○	○	91	○	○	○	○
17	○	○	○	○	42	○	○	○	○	67	○	○	○	○	92	○	○	○	○
18	○	○	○	○	43	○	○	○	○	68	○	○	○	○	93	○	○	○	○
19	○	○	○	○	44	○	○	○	○	69	○	○	○	○	94	○	○	○	○
20	○	○	○	○	45	○	○	○	○	70	○	○	○	○	95	○	○	○	○
21	○	○	○	○	46	○	○	○	○	71	○	○	○	○	96	○	○	○	○
22	○	○	○	○	47	○	○	○	○	72	○	○	○	○	97	○	○	○	○
23	○	○	○	○	48	○	○	○	○	73	○	○	○	○	98	○	○	○	○
24	○	○	○	○	49	○	○	○	○	74	○	○	○	○	99	○	○	○	○
25	○	○	○	○	50	○	○	○	○	75	○	○	○	○	100	○	○	○	○



رقم الطالب ()

اسم الطالب : _____
المستوى : _____
التاريخ : _____
رقم النموذج : _____

كل ما نكتبه داخل دائرة واحدة فقط الجواب الذي نكتبه صحيحاً .

1	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	26	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	51	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	76	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
2	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	27	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	52	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	77	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
3	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	28	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	53	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	78	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
4	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	29	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	54	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	79	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
5	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	30	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	55	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	80	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
6	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	31	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	56	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	81	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
7	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	32	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	57	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	82	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
8	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	33	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	58	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	83	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
9	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	34	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	59	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	84	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
10	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	35	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	60	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	85	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
11	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	36	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	61	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	86	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
12	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	37	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	62	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	87	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
13	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	38	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	63	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	88	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
14	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	39	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	64	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	89	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
15	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	40	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	65	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	90	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
16	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	41	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	66	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	91	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
17	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	42	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	67	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	92	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
18	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	43	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	68	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	93	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
19	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	44	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	69	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	94	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
20	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	45	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	70	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	95	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
21	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	46	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	71	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	96	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
22	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	47	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	72	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	97	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
23	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	48	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	73	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	98	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
24	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	49	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	74	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	99	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D
25	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	50	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	75	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D	100	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D

المعرب كد دانيه

