



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائية  
اختبار مادة السباحة للفرقة الاولى نظام حديث

امتحان الفصل الدراسي الاول  
العام الجامعي 2019 - 2020  
الزمن : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة

### نموذج ( 1 )

عزيزي الطالب / لا تقم بتظليل أكثر من دائرة للسؤال الواحد حتي لا تلغي درجة السؤال و في حالة الاجابة في الخانة الثالثة و الرابعة لا تحتسب درجة السؤال و يرجي عدم كتابة أي شيء على ورقة الاسئلة و التأكد من إتمام كتابة بياناتك الشخصية و التأكد من اجابة 60 سؤال صح و خطأ درجة كل سؤال نصف درجة لتكون الدرجة النهائية للامتحان 30 درجة

السؤال الأول :- ظلل الدائرة ( a ) اذا كانت الاجابة ( √ ) و ظلل الدائرة ( b ) اذا كانت الاجابة ( x ) في نموذج الاجابة ( 30 ) درجة

- (1) من اسس الطريقة البرنامجية في تعليم السباحة ان يكون هناك علاقة خطية بين المحتوى التعليمي و الهدف المراد تحقيقه
- (2) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الأعتدال في رفع أو خفض الرأس
- (3) خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي ( إزالة الشعور بالخوف - تعلم الطفو - ضربات الرجلين - استخدام اليدين - التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء )
- (4) من الأخطاء الشائعة في حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن هي دخول اليد الماء قبل المرفق
- (5) السباحة هي الاساس الاول للرياضات المائية و بدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في الوسط المائي
- (6) تعددت فوائد السباحة لتشمل على كثير منها الا انه يصعب استخدامها في الناحية العلاجية
- (7) لقد تعددت طرق تعليم السباحة و لكن يمكن تعميم احدي الطرق على جميع المتعلمين
- (8) في سباق الفردي المتنوع تكون المسافة ( 200 ، 400 ) متر لكل من الرجال و السيدات
- (9) نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم
- (10) ينشطر ( PC ) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء ( ATP )
- (11) المركبات اللازمة للمجهود العضلي اربعة هي :- ( ATP ، CP ، الجليكوجين ، الدهون )
- (12) يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح
- (13) توقف التدريب من العمليات المفيدة لمنع الملل و كلما طالّت زادت فاعليتها لبدء موسم افضل
- (14) يخفف التدليك من اعراض التوتر و يزيد من حرارة الجسم و مرونة المفاصل و مطاطية العضلات
- (15) تنتهي حركة الشد للذراع داخل الماء في سباحة الزحف على البطن قرب مفصل الفخذ
- (16) العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمها
- (17) عضلة القلب هي العضلة الوحيدة التي تعمل دائماً وبشكل مستمر وتتركب من نسيج غير مخطط
- (18) بشكل عام يمكن تلخيص مراحل الأداء لاشكال السباحات إلى ( البداية - الضربات - الدورانات - الإنتهاء )
- (19) في مرحلة التنفس في سباحة الزحف على البطن يتم إخراج الرأس من أحد الأ جانب
- (20) يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالي 2.5 قدم
- (21) في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للأمام حتى السقوط
- (22) Slow twitch fibers ، fast twitch fibers هي انواع الالياف العضلية
- (23) يعدد over training حالة وصول السباح لافضل مستوي اداء ممكن دون حدوث فشل
- (24) يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء
- (25) يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة و يجب أن لا يكون حاد وقصير
- (26) يتميز البدء الخاطف عن البدء العادي بانه في وضع البداية تكون الرأس متجهه إلى الأمام والنظر نحو الماء
- (27) تؤدي مرحلة الأنزلاق بعد مرحلة الدفع في الدوران
- (28) over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسيا على السباح و تصيبه بنوع من القلق
- (29) يجلس قضاة النهاية على سلازم مرتفعة علي امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق
- (30) رئيس قضاة النهاية مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج

- (31) يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتدوين النتائج على النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر
- (32) إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية
- (33) إذا كان هناك تصفيتان يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى
- (34) إذا كان هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية الثالثة والتالي له في السرعة في الأولى
- (35) إذا كان هناك تصفيتان أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن ثلاثة علي الأقل
- (36) باستثناء سباق الـ 50 متر فإن تحديد الحارات ( حارة رقم 1 تكون على الجانب الأيسر للحوض عند مواجهة الحوض من حافة البداية
- (37) في حالة إقامة سباقات 50 متر فإنها تبدأ طبقاً لرأي اللجنة المنظمة إما من مكان البداية العادي حتى حائط الدوران أو من مكان الدوران إلى حافة النهاية
- (38) تبدأ سباقات الحرة والصدر والفرشة والفردي المتنوع بقفزة . فور صدور صفارة البداية
- (39) في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية
- (40) أي سباح يبدأ قبل إشارة البدء تحسب disqualified و يستبعد من نتيجة السباق
- (41) يجب أن يلمس الحائظ أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية .
- (42) يصطف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابضتين على مقابض البداية و مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة الصرف أو ثني أصابع القدمين على حافة البداية .
- (43) يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغموراً تماماً تحت الماء
- (44) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن المبالغة في زيادة عمق ضربات الرجلين داخل الماء
- (45) تؤدي ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن من الركبة لزيادة قوة الدفع للامام و زيادة سرعة السباح
- (46) من النقاط التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن تباعد الأصابع
- (47) يقاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدره المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء
- (48) Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلى بثها في المتعلمين
- (49) يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطى مرحلة ضربات الرجلين فقط
- (50) ليس من الضروري عند تصميم مسطح حمام السباحة مراعاة مواد البناء العازلة و المضادة للرطوبة
- (51) حمامات المليء و التفريغ و حمامات المياه الجارية يمكن الاكتفاء بها كنوعين وحيدتين لحمامات السباحة
- (52) حددت منظمة mohlg دورة مياه واحدة لكل 60 رجل عند تجهيز حمامات السباحة التجهيز الصحي
- (53) مكان المنقذ على حمام السباحة يجب ألا يكون ملاحظ من قبل مستخدمي حمام السباحة
- (54) عند تقسيم مساحة حوض السباحة الداخلية يخصص كل سباح مساحة 36 قدم مربع
- (55) يحدد شكل و عمق حوض السباحة على أساس الاعمار المتوقعة للسباحين و درجة المهارة
- (56) منصات البدء يجب أن تكون مرقمة من ثلاث جوانب و الحارة رقم ( 1 ) على الجانب الأيسر عند مواجهة الحمام
- (57) حبل الغاء البدء يكون مثبت على مسافة 15 متر من منصة البدء لاسقاطه عندما يكون البدء خاطيء
- (58) خط الحياة يطفو فوق الماء و يفصل و يحدد منطقة السباحة و منطقة الغطس و يستخدم كسندا للسباح عند التعب
- (59) الـ ( sculling ) من الخطوات التعليمية لتحسين ضربات الرجلين و الذراعين سوياً لسباحة الزحف على البطن
- (60) يبدأ المسك في سباحة الزحف على البطن بدخول الذراع إلى الماء في نقطة جانبياً عالياً لدفع الماء

مع تمنياتي بالنجاح و التوفيق

أ.د / محمد مقلد

د / محمد حشاد

عوض



رقم الجلوس  
(.....)



كلية التربية الرياضية للبنين

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

إسم الطالب :  
المسادة :  
الفرقة :  
رقم الموجز :

يتم تقطير رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار إلى اليمين وفقاً للترتيب الآتي :  
يتم تقطير دائرة واحدة فقط للإجابة على كل تمثيل البرهان

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



## نموذج ( 2 )

عزيزي الطالب / لا تتم بتظليل أكثر من دائرة للسؤال الواحد حتى لا تلغي درجة السؤال و في حالة الاجابة في الخانة الثالثة و الرابعة لا تحتسب درجة السؤال و يرجى عدم كتابة أي شيء على ورقة الاسئلة و التأكد من إتمام كتابة بياناتك الشخصية و التأكد من اجابة 60 سؤال صح و خطأ درجة كل سؤال نصف درجة لتكون الدرجة النهائية للامتحان 30 درجة

السؤال الأول :- ظلل الدائرة ( a ) اذا كانت الاجابة ( √ ) و ظلل الدائرة ( b ) اذا كانت الاجابة ( x ) في نموذج الاجابة ( 30 ) درجة

- (1) يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتدوين النتائج على النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر
- (2) إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية
- (3) إذا كان هناك تصفيتين يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثالثة ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى
- (4) إذا كان هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية الثالثة والتالي له في السرعة في الأولى
- (5) إذا كان هناك تصفيتين أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن ثلاثة على الأقل باستثناء سباق ال 50 متر فإن تحديد الحارات ( حارة رقم 1 تكون على الجانب الأيسر للحوض عند مواجهة الحوض من حافة البداية
- (6) في حالة إقامة سباقات 50 متر فإنها تبدأ طبقاً لرأي اللجنة المنظمة إما من مكان البداية العادي حتى حائط الدوران أو من مكان الدوران إلى حافة النهاية
- (8) تبدأ سباقات الحرة والصدر والفراسة والفردي المتنوع بقفزة . فور صدور صفارة البداية
- (9) في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية
- (10) أي سباح يبدأ قبل إشارة البدء تحسب disqualified ويستبعد من نتيجة السباق
- (11) المركبات اللازمه للمجهود العضلي اربعة هي :- ( CP ، ATP ، الجليكوجين ، الدهون )
- (12) يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح
- (13) توقف التدريب من العمليات المفيدة لمنع الملل و كلما طالت زادت فاعليتها لبدء موسم افضل
- (14) يخفف التدليك من اعراض التوتر و يزيد من حرارة الجسم و مرونة المفاصل و مطاطية العضلات
- (15) تنتهي حركة الشد للذراع داخل الماء في سباحة الزحف على البطن قرب مفصل الفخذ
- (16) العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمها
- (17) عضلة القلب هي العضلة الوحيدة التي تعمل دائماً وبشكل مستمر وتتركب من نسيج غير مخطط
- (18) بشكل عام يمكن تلخيص مراحل الأداء لاشكال السباحات إلى ( البداية - الضربات - الدورانات - الانتهاء )
- (19) في مرحلة التنفس في سباحة الزحف على البطن يتم إخراج الرأس من أحد الجانبين
- (20) يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالي 2.5 قدم
- (21) يقاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدرة المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء
- (22) Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلى بثها في المتعلمين
- (23) يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطى مرحلة ضربات الرجلين فقط
- (24) ليس من الضروري عند تصميم مسطح حمام السباحة مراعاة مواد البناء العازلة و المضادة للرطوبة
- (25) حمامات المنيء و التفرغ و حمامات المياه الجارية يمكن الاكتفاء بها كنوعين وحيدتين لحمامات السباحة
- (26) يتميز البدء الخاطف عن البدء العادي بأنه في وضع البداية تكون الرأس متجهه إلى الأمام والنظر نحو الماء
- (27) تؤدي مرحلة الأنزلاق بعد مرحلة النفع في الدوران
- (28) عند تقسيم مساحة حوض السباحة الداخلية يخص كل سباح مساحة 36 قدم مربع
- (29) يحدد شكل و عمق حوض السباحة على أساس الاعمار المتوقعة للسباحين و درجة المهارة
- (30) منصات البدء يجب أن تكون مرقمة من ثلاث جوانب و الحارة رقم ( 1 ) على الجانب الأيسر عند مواجهة الحمام ملحوظة :- باقي الاسئلة في الورقة التالية

- (31) من أسس الطريقة البرنامجية في تعليم السباحة ان يكون هناك علاقة خطية بين المحتوى التعليمي و الهدف المراد تحقيقه
- (32) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الأعتدال في رفع أو خفض الرأس
- (33) خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي ( إزالة الشعور بالخوف - تعلم الطفو - ضربات الرجلين - إستخدام اليدين - التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء)
- (34) من الأخطاء الشائعة في حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن هي دخول اليد الماء قبل المرفق
- (35) السباحة هي الاساس الاول للرياضات المائية و بدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في الوسط المائي
- (36) تعددت فوائد السباحة لتشمل على كثير منها الا انه يصعب استخدامها في الناحية العلاجية
- (37) لقد تعددت طرق تعليم السباحة و لكن يمكن تعميم احدي الطرق على جميع المتعلمين
- (38) في سباق الفردي المتنوع تكون المسافة ( 200 ، 400 ) متر لكل من الرجال و السيدات
- (39) نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم
- (40) ينشطر ( PC ) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء ( ATP )
- (41) يجب ان يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية .
- (42) يصطف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابضتين على مقابض البداية و مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة الصرف أو ثني أصابع القدمين على حافة البداية .
- (43) يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح ان يكون جسمه مغمورا تماما تحت الماء
- (44) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن المبالغة في زيادة عمق ضربات الرجلين داخل الماء
- (45) تؤدي ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن من الركبة لزيادة قوة الدفع للامام و زيادة سرعة السباح
- (46) من النقاط التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن تباعد الاصابع في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للامام حتى السقوط
- (47) في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للامام حتى السقوط
- (48) Slow twitch fibers + fast twitch fibers هي انواع الالياف العضلية
- (49) يعدد over training حالة وصول السباح لأفضل مستوي أداء ممكن دون حدوث فشل
- (50) يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء
- (51) يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة ويجب أن لا يكون حاد وقصير
- (52) حددت منظمة mohlg دورة مياه واحدة لكل 60 رجل عند تجهيز حمامات السباحة التجهيز الصحي
- (53) مكان المنقذ على حمام السباحة يجب ألا يكون ملاحظ من قبل مستخدمي حمام السباحة
- (54) over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسيا على السباح و تصيبه بنوع من القلق
- (55) يجلس قضاة النهاية على سلالم مرتفعة على امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق
- (56) رئيس قضاة النهاية مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، و عليه التأكد من توقيع الحكم على النتائج
- (57) حبل الغاء البدء يكون مثبت على مسافة 15 متر من منصة البدء لاسقاطه عندما يكون البدء خاطيء
- (58) خط الحياة يطفو فوق الماء و يفصل و يحدد منطقة السباحة و منطقة الغطس و يستخدم كسندا للسباح عند التعب
- (59) ال ( sculling ) من الخطوات التعليمية لتحسين ضربات الرجلين و الذراعين سويا لسباحة الزحف على البطن
- (60) يبدأ المسك في سباحة الزحف على البطن بدخول الذراع إلى الماء في نقطة جانبيا عاليا لدفع الماء

#### مع تمنياتي بالنجاح و التوفيق

أ.د / محمد مقلد

د / محمد حشاد



رقم الجلوس  
( ..... )



كلية التربية الرياضية للبنين

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

اسم الطالب : \_\_\_\_\_  
 المسادة : \_\_\_\_\_  
 الفرقة : \_\_\_\_\_  
 رقم النموذج : \_\_\_\_\_

- يتم تظليل رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار - - يتم تظليل الخانة واحدة فقط للإجابة ● التي تحسب الدرجة -

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



### نموذج ( 3 )

عزيزي الطالب / لا تتم بتظليل أكثر من دائرة للسؤال الواحد حتى لا تلغى درجة السؤال و في حالة الإجابة في الخانة الثالثة و الرابعة لا تحسب درجة السؤال و يرجى عدم كتابة أي شيء على ورقة الاسئلة و التأكد من إتمام كتابة بياناتك الشخصية و التأكد من إجابة 60 سؤال صح و خطأ درجة كل سؤال نصف درجة لتكون الدرجة النهائية للامتحان 30 درجة

السؤال الأول :- ظلل الدائرة ( a ) اذا كانت الاجابة ( √ ) و ظلل الدائرة ( b ) اذا كانت الاجابة ( x ) في نموذج الاجابة ( 30 ) درجة

- (1) يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالي 2.5 قدم
- (2) يقاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدرة المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء
- (3) Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلى بثها في المتعلمين
- (4) يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطى مرحلة ضربات الرجلين فقط
- (5) ليس من الضروري عند تصميم مسطح حمام السباحة مراعاة مواد البناء العازلة و المضادة للرطوبة
- (6) حمامات الملىء و التفرغ و حمامات المياه الجارية يمكن الاكتفاء بها كوعين و حديدن لحمامات السباحة
- (7) يتميز البدء الخافت عن البدء العادي بأنه في وضع البداية تكون الرأس متجهه إلى الأمام و النظر نحو الماء
- (8) تؤدي مرحلة الأنزلاق بعد مرحلة الدفع في الدوران
- (9) عند تقسيم مساحة حوض السباحة الداخلية يخصص كل سباح مساحة 36 قدم مربع
- (10) يحدد شكل و عمق حوض السباحة على أساس الاعمار المتوقعة للسباحين و درجة المهارة
- (11) منصات البدء يجب أن تكون مرقمة من ثلاث جوانب و الحارة رقم ( 1 ) على الجانب الأيسر عند مواجهة الحمام
- (12) يجلس قضاة النهاية على سلالم مرتفعة على امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق
- (13) رئيس قضاة النهاية مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن و الترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، و عليه التأكد من توقيع الحكم على النتائج
- (14) حبل الغاء البدء يكون مثبت على مسافة 15 متر من منصة البدء لاسقاطه عندما يكون البدء خاطيء
- (15) خط الحياة يطفو فوق الماء و يفصل و يحدد منطقة السباحة و منطقة الغطس و يستخدم كسندا للسباح عند التعب
- (16) الـ ( sculling ) من الخطوات التعليمية لتحسين ضربات الرجلين و الذراعين سويا لسباحة الزحف على البطن
- (17) يبدأ المسك في سباحة الزحف على البطن بدخول الذراع إلى الماء في نقطة جانبيا عاليا لدفع الماء
- (18) في حالة إقامة سباقات 50 متر فإنها تبدأ طبقا لرأي اللجنة المنظمة أما من مكان البداية العادي حتى حائط الدوران أو من مكان الدوران إلى حافة النهاية
- (19) تبدأ سباقات الحرة و الصدر و الفراشة و الفردي المتنوع بقفزة . فور صدور صفارة البداية
- (20) في الدوران الأولمبية و بطولات العالم و بطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية
- (21) أي سباح يبدأ قبل إشارة البدء تحسب disqualified و يستبعد من نتيجة السباق
- (22) المركبات اللازمه للمجهود العضلي اربعة هي :- ( CP ، ATP ، الجليكوجين ، الدهون )
- (23) يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح
- (24) توقف التدريب من العمليات المفيدة لمنع الملل و كلما طالّت زادت فاعليتها لبدء موسم افضل
- (25) يخفف التبدليك من اعراض التوتر و يزيد من حرارة الجسم و مرونة المفاصل و مطاطية العضلات
- (26) تنتهي حركة الشد للذراع داخل الماء في سباحة الزحف على البطن قرب مفصل الفخذ
- (27) العضلات اللا ارادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمها
- (28) عضلة القلب هي العضلة الوحيدة التي تعمل دائما و بشكل مستمر و تتركب من نسيج غير مخطط
- (29) بشكل عام يمكن تلخيص مراحل الأداء لاشكال السباحات إلى ( البداية - الضربات - الدورانات - الانتهاء )
- (30) في مرحلة التنفس في سباحة الزحف على البطن يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب

ملحوظة :- باقي الاسئلة في الورقة التالية

- (31) خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي ( إزالة الشعور بالخوف - تعلم الطفو - ضربات الرجلين - استخدام اليدين - التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء )
- (32) من الأخطاء الشائعة في حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن هي دخول اليد الماء قبل المرفق
- (33) السباحة هي الأساس الأول للرياضات المائية و بدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في الوسط المائي
- (34) تعددت فوائد السباحة لتشمل على كثير منها الا انه يصعب استخدامها في الناحية العلاجية
- (35) لقد تعددت طرق تعليم السباحة و لكن يمكن تعميم احدي الطرق على جميع المتعلمين
- (36) في سياق الفردي المتنوع تكون المسافة ( 200 ، 400 ) متر لكل من الرجال و السيدات
- (37) نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم
- (38) ينشطر ( PC ) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء ( ATP )
- (39) يجب ان يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية .
- (40) يصطف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابضتين علي مقابض البداية و مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة الصرف أو ثني أصابع القدمين علي حافة البداية .
- (41) يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغمورا تماما تحت الماء
- (42) يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصنيفات والنهائيات وتدوين النتائج علي النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر
- (43) إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية
- (44) إذا كان هناك تصفيتين يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى
- (45) إذا كان هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية الثالثة والتالي له في السرعة في الأولى
- (46) إذا كان هناك تصفيتين أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن ثلاثة علي الأقل
- (47) باستثناء سباق ال 50 متر فان تحديد الحارات ( حرارة رقم 1 تكون علي الجانب الأيسر للحوض عند مواجهة الحوض من حافة البداية
- (48) من اسس الطريقة البرنامجية في تعليم السباحة ان يكون هناك علاقة خطية بين المحتوى التعليمي و الهدف المراد تحقيقه
- (49) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الأعتدال في رفع أو خفض الرأس
- (50) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن المبالغة في زيادة عمق ضربات الرجلين داخل الماء
- (51) تؤدي ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن من الركبة لزيادة قوة الدفع للامام و زيادة سرعة السباح
- (52) من النقاط التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن تباعد الاصابع
- (53) في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للامام حتى السقوط
- (54) Slow twitch fibers ، fast twitch fibers هي انواع الالياف العضلية
- (55) يعدد over training حالة وصول السباح لافضل مستوي اداء ممكن دون حدوث فشل
- (56) يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء
- (57) يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة و يجب أن لا يكون حاد وقصير
- (58) حددت منظمة mohlg دورة مياه واحدة لكل 60 رجل عند تجهيز حمامات السباحة التجهيز الصحي
- (59) مكان المنقذ على حمام السباحة يجب ألا يكون ملاحظ من قبل مستخدمي حمام السباحة
- (60) over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسيا على السباح و تصيبه بنوع من القلق

مع تمنياتي بالنجاح و التوفيق

أ.د / محمد مقلد

د / محمد حشاد





رقم الجلوس (.....)

لودع ٣٥



كلية التربية الرياضية للبنين

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

إسم الطالب :  
المسادة :  
الفرقة :  
رقم النموذج :  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

- يتم تقليب رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار - يتم تظليل دائرة واحدة فقط للإجابة التي تحتسب الدرجة.

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



امتحان الفصل الدراسي الاول  
العام الجامعي 2019 - 2020  
الزمن : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة

كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائية  
اختبار مادة السباحة للفرقة الاولى نظام حديث

#### نموذج ( 4 )

عزيزي الطالب / لا تقم بتظليل أكثر من دائرة للسؤال الواحد حتى لا تلغي درجة السؤال و في حالة الاجابة في الخانة الثالثة و الرابعة لا تحسب درجة السؤال و يرجي عدم كتابة أي شيء على ورقة الاسئلة و التأكد من إتمام كتابة بياناتك الشخصية و التأكد من اجابة 60 سؤال صح و خطأ درجة كل سؤال نصف درجة لتكون الدرجة النهائية للامتحان 30 درجة

السؤال الأول :- ظلل الدائرة ( a ) اذا كانت الاجابة ( √ ) و ظلل الدائرة ( b ) اذا كانت الاجابة ( x ) في نموذج الاجابة ( 30 ) درجة

- 1) أي سباح يبدأ قبل إشارة البدء تحسب disqualified و يستبعد من نتيجة السباق
- 2) المركبات اللازمة للمجهود العضلي اربعة هي :- ( ATP ، CP ، الجليكوجين ، الدهون )
- 3) يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح
- 4) توقف التدريب من العمليات المفيدة لمنع الملل و كلما طالّت زادت فاعليتها لبدء موسم افضل
- 5) يخفف التدليك من اعراض التوتر و يزيد من حرارة الجسم و مرونة المفاصل و مطاطية العضلات
- 6) تنتهي حركة الشد للذراع داخل الماء في سباحة الزحف على البطن قرب مفصل الفخذ
- 7) العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمها
- 8) عضلة القلب هي العضلة الوحيدة التي تعمل دائماً وبشكل مستمر وتتركب من نسيج غير مخطط
- 9) بشكل عام يمكن تخيص مراحل الأداء لاشكال السباحات إلى ( البداية – الضربات – الدورانات - الانتهاء )
- 10) في مرحلة التنفس في سباحة الزحف على البطن يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب
- 11) يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالي 2,5 قدم
- 12) يقاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدرة المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء
- 13) Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلى بثها في المتعلمين
- 14) يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطى مرحلة ضربات الرجلين فقط
- 15) ليس من الضروري عند تصميم مسطح حمام السباحة مراعاة مواد البناء العازلة و المضادة للرطوبة
- 16) حمامات الملىء و التفرغ و حمامات المياه الجارية يمكن الاكتفاء بها كنوعين وحيدتين لحمامات السباحة
- 17) يتميز البدء الخاطف عن البدء العادي بانه في وضع البداية تكون الرأس متجهه إلى الأمام والنظر نحو الماء
- 18) تؤدي مرحلة الأنزلاق بعد مرحلة الدفع في الدوران
- 19) عند تقسيم مساحة حوض السباحة الداخلية يخص كل سباح مساحة 36 قدم مربع
- 20) يحدد شكل و عمق حوض السباحة على أساس الاعمار المتوقعة للسباحين و درجة المهارة
- 21) منصات البدء يجب أن تكون مرقمة من ثلاث جوانب و الحارة رقم ( 1 ) على الجانب الايسر عند مواجهة الحمام
- 22) يجلس قضاة النهاية على سلالم مرتفعة على امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق
- 23) رئيس قضاة النهاية مسنول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن و الترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، و عليه التأكد من توقيع الحكم على النتائج
- 24) حبل الغاء البدء يكون مثبت على مسافة 15 متر من منصة البدء لاسقاطه عندما يكون البدء خاطيء
- 25) خط الحياة يطفو فوق الماء و يفصل و يحدد منطقة السباحة و منطقة الغطس و يستخدم كسندا للسباح عند التعب
- 26) ال ( sculling ) من الخطوات التعليمية لتحسين ضربات الرجلين و الذراعين سوياً لسباحة الزحف على البطن
- 27) يبدأ المسك في سباحة الزحف على البطن بدخول الذراع إلى الماء في نقطة جانبياً عالياً لدفع الماء
- 28) في حالة إقامة سباقات 50 متر فإنها تبدأ طبقاً لرأي اللجنة المنظمة إما من مكان البداية العادي حتى حائط الدوران أو من مكان الدوران إلى حافة النهاية
- 29) تبدأ سباقات الحرة و الصدر و الفراشة و الفردي المتنوع بقفزة . فور صدور صفارة البداية
- 30) في الدوران الأولمبية و بطولات العالم و بطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية

ملحوظة :- باقي الاسئلة في الورقة التالية

- (31) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن المبالغة في زيادة عمق ضربات الرجلين داخل الماء
- (32) تؤدي ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن من الركبة لزيادة قوة الدفع للامام و زيادة سرعة السباح
- (33) من النقاط التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن تباعد الاصابع
- (34) في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للأمام حتى السقوط
- (35) Slow twitch fibers ، fast twitch fibers هي انواع الالياف العضلية
- (36) يعدد over training حالة وصول السباح لافضل مستوي اداء ممكن دون حدوث فشل
- (37) يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء
- (38) يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة ويجب أن لا يكون حاد وقصير
- (39) حددت منظمة mohlg دورة مياه واحدة لكل 60 رجل عند تجهيز حمامات السباحة التجهيز الصحي
- (40) مكان المنفذ على حمام السباحة يجب ألا يكون ملاحظ من قبل مستخدمي حمام السباحة
- (41) over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسيا على السباح و تصيبه بنوع من القلق
- (42) يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهايات وتدوين النتائج على النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر
- (43) إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية
- (44) إذا كان هناك تصفيتان يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى
- (45) إذا كان هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية الثالثة والتالي له في السرعة في الأولى
- (46) إذا كان هناك تصفيتان أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن ثلاثة على الأقل
- (47) باستثناء سباق ال 50 متر فان تحديد الحارات ( حارة رقم 1 تكون على الجانب الايسر للحوض عند مواجهة الحوض من حافة البداية
- (48) من اسس الطريقة البرنامجية في تعليم السباحة ان يكون هناك علاقة خطية بين المحتوى التعليمي و الهدف المراد تحقيقه
- (49) من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الاعتدال في رفع أو خفض الرأس
- (50) خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي ( إزالة الشعور بالخوف – تعلم الطفو – ضربات الرجلين – إستخدام اليدين – التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء)
- (51) من الأخطاء الشائعة في حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن هي دخول اليد الماء قبل المرفق
- (52) السباحة هي الاساس الاول للرياضات المائية و بدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في الوسط المائي
- (53) تعددت فوائد السباحة لتشمل على كثير منها الا انه يصعب استخدامها في الناحية العلاجية
- (54) لقد تعددت طرق تعليم السباحة و لكن يمكن تعميم احدي الطرق على جميع المتعلمين
- (55) في سباق الفردي المتنوع تكون المسافة ( 200 ، 400 ) متر لكل من الرجال و السيدات
- (56) نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم
- (57) ينشطر ( PC ) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء ( ATP )
- (58) يجب ان يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية .
- (59) يصطف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابضتين على مقابض البداية و مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة الصرف أو ثني اصابع القدمين على حافة البداية .
- (60) يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغمورا تماما تحت الماء

مع تمنياتي بالنجاح و التوفيق

أ.د / محمد مقلد

د / محمد حشاد



رقم الجلوس  
( ..... )

نموذج (2)



كلية التربية الرياضية للبنين

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

..... : اسم الطالب

..... : المادة

..... : الفرقة

..... : رقم النموذج

- يتم تظليل رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار . - يتم تظليل دائرة واحدة فقط للإجابة لكي تحسب الدرجة .

1	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	26	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	51	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	27	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	52	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	28	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	53	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	29	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	54	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	30	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	55	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	31	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	56	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	32	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	57	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	33	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	58	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	34	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	59	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	35	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	60	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	36	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	37	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	38	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	39	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	40	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	41	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	42	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	43	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	44	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	45	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	46	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	47	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	48	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	49	<input type="radio"/> A	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	50	<input checked="" 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