

نماذج أجابه امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار

الفرقة: الثالثة

(تخصص تدريب رياضي)

التاريخ: ٢٣ / ١ / ٢٣ م

الزمن: ٢.٣٠ : ٤.٣٠

ا.م.د/ رامي محمد الطاهر سالم

(ورقة امتحانية كاملة)



جدول مواعيد الإمتحانات التحريرية لطلاب الفرق الأربعة (مرحلة البكالوريوس)
للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٣م



أخر تعديل الأحد ٢٠٢٢/١٢/١٨م

اليوم والتاريخ	الفتره الأولى		الفتره الثانية		الفتره الثالثة		الفتره الرابعة	
	الوقت من - إلى	المادة						
الأثنين ٢٠٢٢/١٢/١٩	١١:٣٠-١٢:٣٠	علوم التربية الرياضية						
الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/٢٠	١١:٣٠-١٢:٣٠	تسلسل الحركه						
الأربعاء ٢٠٢٢/١٢/٢١	١١:٣٠-١٢:٣٠	اللغة العربية						
الخميس ٢٠٢٢/١٢/٢٢	١١:٣٠-١٢:٣٠	علم النفس الرياضي						
الجمعة ٢٠٢٢/١٢/٢٣	١١:٣٠-١٢:٣٠	التصميم الشخصي الرياضي						
الأحد ٢٠٢٢/١٢/٢٤	١١:٣٠-١٢:٣٠	كرة القدم						
الأثنين ٢٠٢٢/١٢/٢٥	١١:٣٠-١٢:٣٠	العزف الكلاسيكي والمسرحيات						
الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/٢٦	١١:٣٠-١٢:٣٠	الأسس العلمية للإدارة الرياضية						
الأربعاء ٢٠٢٢/١٢/٢٧	١١:٣٠-١٢:٣٠	الجميول القلي (رجال)						
الجمعة ٢٠٢٢/١٢/٢٨	١١:٣٠-١٢:٣٠	الرياضة المائية						
الأحد ٢٠٢٢/١٢/٢٩	١١:٣٠-١٢:٣٠	الجميول القلي (رجال)						
الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/٣٠	١١:٣٠-١٢:٣٠	الجميول القلي (رجال)						
الأربعاء ٢٠٢٢/١٢/٣١	١١:٣٠-١٢:٣٠	الجميول القلي (رجال)						
الجمعة ٢٠٢٢/١٢/٣١	١١:٣٠-١٢:٣٠	الجميول القلي (رجال)						
الأحد ٢٠٢٢/١٢/٣١	١١:٣٠-١٢:٣٠	الجميول القلي (رجال)						

عميد الكلية
ورئيس عام الإمتحانات

(د.أسلمه صلاح فؤاد)

وكيل الكلية
لشؤون التعليم والطلاب

(د.أحمد المغلوثي مروان)

- يبدأ الإمتحان في الموعد المحدد كما هو موضح بالجدول.
- حتى كل طالب الحضور قبل بدء الإمتحان بربع ساعة على الأقل.
- حتى لا طالب ضرورة التوقيع داخل اللجنة بالكشف الخاص بالإمتحان.
- لا يسمح للطلاب بدخول الإمتحان بدون الكارتية.
- لا يسمح بالخروج من اللجنة قبل مضي نصف الوقت المحدد للإمتحان.
- لا يسمح باستخدام الهاتف المحمول داخل اللجنة.



الفرقة: الثالثة

امتحان مادة / مسابقات الميدان والمضمار

التاريخ: ٢٣/١/٢٣م

الزمن: ٢.٣٠ : ٤.٣٠



الدرجة الكلية: (٣٠ درجة)

رقم النموذج: (١)



كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميدان والمضمار

السؤال الأول

عقب القراءة المتأنية للعبارة ظلل العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحتوي على أي جزء او كلمة غير صحيحة:

١. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ١٠٠ م ٢م/ ث يلغي زمن السباق.
٢. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ٤٠٠ م قياس ١.٨ م/ ث يلغي زمن السباق.
٣. أقصى حد قانوني لوزن العارضة في مسابقة الوثب العالي ٢ هو كيلو جرام.
٤. أقصى طول قانوني لعارضة الوثب العالي ٤.٠٢ سم.
٥. أهم مرحلة فنية في مسابقة الوثب العالي هي مرحلة الارتقاء.
٦. اول مرحلة فنية في مسابقة دفع الجلة مرحلة وقفة الاستعداد.
٧. زاوية مقطع الرمي في سباق دفع الجلة ٣٤.٩٢ درجة.
٨. سمك جميع خطوط المستخدمة في سباقات ومسابقات اليوم الأول من خطوط الحارات وطريق اقتراب وخطوط مقطع الرمي هو ٥ سم.
٩. طول لوحة الايقاف في مسابقة دفع الجلة ١.٢٢ سم.
١٠. عدد السباقات في المسابقة العشارية (٤) سباقات.
١١. عرض الحارة القانوني في سباقات المضمار ١.٢٢ سم.
١٢. الفارق الوحيد بين الوثب والقفز، الوثب يكون بدون استخدام أداة مساعدة والقفز يكون باستخدام أداة مساعدة.
١٣. في مسابقة دفع الجلة يقوم المتسابق بحمل الجلة أسفل عظم الذقن والترقوة.
١٤. الفاصل الزمني بين سباق ١٠٠ متر عدو ومسابقة قذف القرص في المسابقة العشارية لا يقل عن (٧٥٠) دقيقة.

١٥. الفاصل الزمني بين مسابقة الوثب الطويل وسباق ١٥٠٠ متر جري في المسابقة العشارية لا يقل عن (٨١٠) دقيقة.
١٦. في المسابقة العشارية لكل متسابق ٣ محاولات فقط في مسابقة الوثب الطويل بغض النظر عن عدد المتسابقين.
١٧. في المسابقات المركبة يأخذ المتسابق انذار فقط إذا قام بأداء بداية خاطئة في سباقات السرعة (سباقات الشريط الأزرق).
١٨. الهدف من مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل تحويل السرعة الأفقية المكتسبة من مرحلة الاقتراب الى سرعة رأسية.
١٩. يبلغ عدد المسابقات في المسابقة العشارية (٦) مسابقات.
٢٠. محيط دائرة مسابقة دفع الجلة في المسابقة العشارية (٢.١٣٥) سم
٢١. تبلغ المسافة بين عارضة مسابقة الوثب العالي ومنطقه الهبوط ٢٠ سم.
٢٢. في مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف يظهر القصور الذاتي في مرحلة الزحف والانتقال عبر الدائرة فقط.
٢٣. متسابقى المستويات العليا في مسابقة دفع الجلة الذين يمتلكون (قوة وطول الاصابع) لليد يقوموا بمسك وحمل الجلة بـ ٣ أصابع فقط.
٢٤. الهدف من مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي وصول المتسابق للسرعة المثلى وليس القصوى.
٢٥. في سباق ٤٠٠ متر عدو يكون فارق الحارات القانوني من حاره رقم (١) الى حارة رقم (٧) = (٤٥.٣٩) متر
٢٦. في المسابقة العشارية لا يوجد حل عقدة على المركز الاول في مسابقة الوثب العالي.
٢٧. تم اكتشاف الطريقة الظهرية في الوثب العالي عن طريق الصدفة وليس عن طريق البحث العلمي.
٢٨. تعتبر مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب العالي عملية معقدة من وجهه نظر علم الحركة على الرغم ان متوسط سرعة الارتقاء تبلغ ٠,١٥ م / ث.
٢٩. يوجد (٣) اشكال فقط لمرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي.
٣٠. في مرحلة الهبوط لمسابقة الوثب العالي اول جزء يلامس منطقة الهبوط هو كتف المتسابق.

تابع باقي الأسئلة

السؤال الثاني (المقالي)

أولاً: وضح في جدول القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب المسابقة العشارية في مسابقة الوثب الطويل:

↓ شكل الجدول المطلوب للإجابة ↓

مسابقة الوثب الطويل			
مسل (م)	المرحلة الفنية	القدرة البدنية	الأسلوب التدريبي المستخدم لتحسين القدرة البدنية للمرحلة الفنية

ثانياً: وضح فلسفة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) في وضع الترتيب القانوني للمسابقات والمسابقات التالية في المسابقة العشارية فيما لا يزيد عن سطر إجابة لكل سباق او مسابقة:

- مسابقة دفع الجلة.
- سباق ١٠٠ م عدو.
- مسابقة القفز بالزانة.
- سباق ١٥٠٠ متر جري.
- مسابقة الوثب الطويل.

ثالثاً: اذكر الترتيب القانوني الموضوع من الاتحاد الدولي لألعاب القوى

(IAAF) للمسابقات المركبة الآتية:

- المسابقة العشارية للرجال.
- المسابقة السباعية للسيدات.
- اذكر فيما لا يزيد عن سطر إجابة الغاية الأساسية من الأداء الفني (التكنيك).

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

أستاذ المادة

ا.م.د / رامي محمد الطاهر سالم

RAMY.SALEM@fped.bu.edu.eg



الفرقة: الثالثة

امتحان مادة / مسابقات الميدان والمضمار

التاريخ: ٢٣/١/٢٠٢٣م

الزمن: ٢.٣٠ : ٤.٣٠



الدرجة الكلية: (٣٠ درجة)

رقم النموذج: (٢)



كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميدان والمضمار

السؤال الأول

عقب القراءة المتأنية للعبارة ظلل العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحتوي على أي جزء او كلمة غير صحيحة:

٣١. يوجد (٣) اشكال فقط لمرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي.
٣٢. يبلغ عدد المسابقات في المسابقة العشارية (٦) مسابقات.
٣٣. الهدف من مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي وصول المتسابق للسرعة المثلى وليس القصوى.
٣٤. الهدف من مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل تحويل السرعة الافقية المكتسبة من مرحلة الاقتراب الى سرعة رأسية.
٣٥. محيط دائرة مسابقة دفع الجلة في المسابقة العشارية (٢.١٣٥) سم
٣٦. متسابقي المستويات العليا في مسابقة دفع الجلة الذين يمتلكون (قوة وطول الاصابع) لليد يقوموا بمسك وحمل الجلة بـ ٣ أصابع فقط.
٣٧. في مسابقة دفع الجلة يقوم المتسابق بحمل الجلة أسفل عظم الذقن والترقوة.
٣٨. في مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف يظهر القصور الذاتي في مرحلة الزحف والانتقال عبر الدائرة فقط.
٣٩. في مرحلة الهبوط لمسابقة الوثب العالي اول جزء يلامس منطقة الهبوط هو كتف المتسابق.
٤٠. في سباق ٤٠٠ متر عدو يكون فارق الحارات القانوني من حاره رقم (١) الى حارة رقم (٧) = (٤٥.٣٩) متر

٤١. في المسابقة العشارية لكل متسابق ٣ محاولات فقط في مسابقة الوثب الطويل بغض النظر عن عدد المتسابقين.
٤٢. في المسابقة العشارية لا يوجد حل عقدة على المركز الاول في مسابقة الوثب العالي.
٤٣. في المسابقات المركبة يأخذ المتسابق انذار فقط إذا قام بأداء بداية خاطئة في سباقات السرعة (سباقات الشريط الازرق).
٤٤. الفاصل الزمني بين مسابقة الوثب الطويل وسباق ١٥٠٠ متر جري في المسابقة العشارية لا يقل عن (٨١٠) دقيقة.
٤٥. الفاصل الزمني بين سباق ١٠٠ متر عدو ومسابقة قذف القرص في المسابقة العشارية لا يقل عن (٧٥٠) دقيقة.
٤٦. الفارق الوحيد بين الوثب والقفز، الوثب يكون بدون استخدام أداة مساعدة والقفز يكون باستخدام أداة مساعدة.
٤٧. عرض الحارة القانوني في سباقات المضمار ١.٢٢ سم.
٤٨. عدد السباقات في المسابقة العشارية (٤) سباقات.
٤٩. طول لوحة الايقاف في مسابقة دفع الجلة ١.٢٢ سم.
٥٠. سمك جميع خطوط المستخدمة في سباقات ومسابقات اليوم الأول من خطوط الحارات وطريق اقتراب وخطوط مقطع الرمي هو ٥ سم.
٥١. زاوية مقطع الرمي في سباق دفع الجلة ٣٤.٩٢ درجة.
٥٢. تم اكتشاف الطريقة الظهرية في الوثب العالي عن طريق البحث العلمي وليس عن طريق الصدفة.
٥٣. تعتبر مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب العالي عملية معقدة من وجهة نظر علم الحركة على الرغم ان متوسط سرعة الارتقاء تبلغ ٠,١٥ م / ث.
٥٤. تبلغ المسافة بين عارضة مسابقة الوثب العالي ومنطقه الهبوط ٢٠ سم.
٥٥. اول مرحلة فنية في مسابقة دفع الجلة مرحلة وقفة الاستعداد.
٥٦. أهم مرحلة فنية في مسابقة الوثب العالي هي مرحلة الارتقاء.
٥٧. أقصى طول قانوني لعارضة الوثب العالي ٤.٠٢ سم.
٥٨. أقصى حد قانوني لوزن العارضة في مسابقة الوثب العالي ٢ هو كيلو جرام.
٥٩. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ٤٠٠ م قياس ١.٨ م / ث يلغي زمن السباق.
٦٠. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ١٠٠ م ٢ م / ث يلغي زمن السباق.



تابع باقي الأسئلة

السؤال الثاني (المقالي)

أولاً: وضح في جدول القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب المسابقة العشارية في مسابقة الوثب الطويل:

↓ شكل الجدول المطلوب للإجابة ↓

مسابقة الوثب الطويل			
الأسلوب التدريبي المستخدم لتحسين القدرة البدنية للمرحلة الفنية	القدرة البدنية	المرحلة الفنية	مسلسل (م)

ثانياً: وضح فلسفة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) في وضع الترتيب القانوني للمسابقات والمسابقات التالية في المسابقة العشارية فيما لا يزيد عن سطر إجابة لكل سباق او مسابقة:

- مسابقة دفع الجلة.
- سباق ١٠٠ م عدو.
- مسابقة القفز بالزانة.
- سباق ١٥٠٠ متر جري.
- مسابقة الوثب الطويل.

ثالثاً: اذكر الترتيب القانوني الموضوع من الاتحاد الدولي لألعاب القوى

(IAAF) للمسابقات المركبة الآتية:

- المسابقة العشارية للرجال.
- المسابقة السباعية للسيدات.
- اذكر فيما لا يزيد عن سطر إجابة الغاية الأساسية من الأداء الفني (التكنيك).

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

أستاذ المادة

ا.م.د / رامي محمد الطاهر سالم



الفرقة: الثالثة

امتحان مادة / مسابقات الميدان والمضمار

التاريخ: ٢٣/١/٢٣م

الزمن: ٢.٣٠ : ٤.٣٠



الدرجة الكلية: (٣٠ درجة)

رقم النموذج: (٣)



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

Learn Today ... Achieve Tomorrow

www.bu.edu.eg

كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميدان والمضمار

السؤال الأول

عقب القراءة المتأنية للعبارة ظلل العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحتوي على أي جزء او كلمة غير صحيحة:

٦١. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ١٠٠ م ٢م/ ث لا يلغي زمن السباق.
٦٢. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ٤٠٠ م قياس ١.٨ م/ ث لا يلغي زمن السباق.
٦٣. أقصى حد قانوني لوزن العارضة في مسابقة الوثب العالي ٢ هو جرام.
٦٤. أقصى طول قانوني لعارضة الوثب العالي ٤.٠٢ متر.
٦٥. أهم مرحلة فنية في مسابقة الوثب العالي هي مرحلة مروق العارضة.
٦٦. اول مرحلة فنية في سباق دفع الجلة مرحلة مسك وحمل الجلة.
٦٧. تبلغ المسافة بين عارضة مسابقة الوثب العالي ومنطقه الهبوط ٢٥ سم.
٦٨. تعتبر مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب العالي عملية معقدة من وجهه نظر علم الحركة على الرغم ان متوسط سرعة الارتقاء تبلغ ٠,١٩ م / ث.
٦٩. لم يتم اكتشاف الطريقة الظهيرية في الوثب العالي عن طريق الصدفة، ولكن عن طريق البحث العلمي.
٧٠. زاوية مقطع الرمي في مسابقة دفع الجلة ٣٤.٩٢ درجة.
٧١. سمك جميع خطوط المستخدمة في سباقات ومسابقات اليوم الأول من خطوط الحارات وطريق اقتراب وخطوط مقطع الرمي هو ٥ سم.
٧٢. طول لوحة الايقاف في مسابقة دفع الجلة ١.٢٢ م.
٧٣. عدد السباقات في المسابقة العشارية (٤) سباقات.
٧٤. عرض الحارة القانوني في سباقات المضمار ١.٢٢ م.

٧٥. الفارق الوحيد بين الوثب والقفز، الوثب يكون بدون استخدام أداة مساعدة والقفز يكون باستخدام أداة مساعدة.
٧٦. الفاصل الزمني بين سباق ١٠٠ متر عدو ومسابقة قذف القرص في المسابقة العشارية لا يقل عن (٧٥٠) دقيقة.
٧٧. الفاصل الزمني بين مسابقة الوثب الطويل وسباق ١٥٠٠ متر جري في المسابقة العشارية لا يقل عن (٨١٠) دقيقة.
٧٨. في المسابقات المركبة يأخذ المتسابق انذار فقط إذا قام بأداء بداية خاطئة في سباقات السرعة (سباقات الشريط الأزرق).
٧٩. في المسابقة العشارية لا يوجد حل عقدة على المركز الأول في مسابقة الوثب العالي.
٨٠. في المسابقة العشارية لكل متسابق ٣ محاولات فقط في مسابقة الوثب الطويل بغض النظر عن عدد المتسابقين.
٨١. في سباق ٤٠٠ متر عدو يكون فارق الحارات القانوني من حاره رقم (١) الى حارة رقم (٧) = (٤٥.٣٩) متر
٨٢. في مرحلة الهبوط لمسابقة الوثب العالي اول جزء يلامس منطقة الهبوط هو كتف المتسابق.
٨٣. في مسابقة دفع الجلة يقوم المتسابق بحمل الجلة أسفل عظم الذقن والترقوة.
٨٤. متسابقى المستويات العليا في مسابقة دفع الجلة الذين يمتلكون (قوة وطول الاصابع) لليد يقوموا بمسك وحمل الجلة بـ ٣ أصابع فقط.
٨٥. محيط دائرة مسابقة دفع الجلة في المسابقة العشارية (٢.١٣٥) سم
٨٦. الهدف من مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل تحويل السرعة الافقية المكتسبة من مرحلة الاقتراب الى سرعة رأسية.
٨٧. الهدف من مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي وصول المتسابق للسرعة المثلى وليس القصوى.
٨٨. يبلغ عدد المسابقات في المسابقة العشارية (٦) مسابقات.
٨٩. يوجد (٣) اشكال فقط لمرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي.
٩٠. في مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف يظهر القصور الذاتي في مرحلة الزحف والانتقال عبر الدائرة ومرحلة الدفع والتخلص.

تابع باقي الأسئلة

السؤال الثاني (المقالي)

أولاً: وضح في جدول القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب المسابقة العشارية في مسابقة الوثب الطويل:

↓ شكل الجدول المطلوب للإجابة ↓

مسابقة الوثب الطويل			
مسل (م)	المرحلة الفنية	القدرة البدنية	الأسلوب التدريبي المستخدم لتحسين القدرة البدنية للمرحلة الفنية

ثانياً: وضح فلسفة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) في وضع الترتيب القانوني للمسابقات والمسابقات التالية في المسابقة العشارية فيما لا يزيد عن سطر إجابة لكل سباق او مسابقة:

- مسابقة دفع الجلة.
- سباق ١٠٠ م عدو.
- مسابقة القفز بالزانة.
- سباق ١٥٠٠ متر جري.
- مسابقة الوثب الطويل.

ثالثاً: اذكر الترتيب القانوني الموضوع من الاتحاد الدولي لألعاب القوى

(IAAF) للمسابقات المركبة الآتية:

- المسابقة العشارية للرجال.
- المسابقة السباعية للسيدات.
- اذكر فيما لا يزيد عن سطر إجابة الغاية الأساسية من الأداء الفني (التكنيك).

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

أستاذ المادة

ا.م.د / رامي محمد الطاهر سالم

RAMY.SALEM@fped.bu.edu.eg



الفرقة: الثالثة

امتحان مادة / مسابقات الميدان والمضمار

التاريخ: ٢٣/١/٢٣م

الزمن: ٢.٣٠ : ٤.٣٠



الدرجة الكلية: (٣٠ درجة)

رقم النموذج: (٤)



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

Learn Today ... Achieve Tomorrow

www.bu.edu.eg

كلية التربية الرياضية

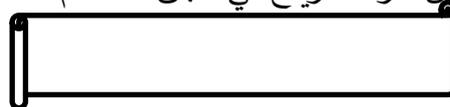
قسم مسابقات الميدان والمضمار

السؤال الأول

عقب القراءة المتأنية للعبارة ظلل العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحتوي على أي جزء او كلمة غير صحيحة:

٩١. يوجد (٤) انواع فقط للبدء المنخفض.
٩٢. يبلغ عدد المسابقات في المسابقة العشارية (٦) مسابقات.
٩٣. الهدف من مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل وصول المتسابق للسرعة القصوى.
٩٤. الهدف من مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب العالي تحويل السرعة الافقية المكتسبة من مرحلة الاقتراب الى سرعة رأسية.
٩٥. محيط دائرة مسابقة دفع الجلة في المسابقة العشارية (٢.١٣٥) سم
٩٦. متسابقى المستويات العليا في مسابقة دفع الجلة الذين يمتلكون (قوة وطول الاصابع) لليد يقوموا بمسك وحمل الجلة بـ ٢ أصابع وباقي الأصابع تسند الجلة.
٩٧. في مسابقة دفع الجلة يقوم المتسابق بحمل الجلة أسفل عظم الذقن واعلى الترقوة.
٩٨. في مسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف تظهر القوة الطاردة المركزية في مرحلة الزحف والانتقال عبر الدائرة فقط.
٩٩. في مرحلة الهبوط لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية اول جزء يلامس منطقة الهبوط هو ظهر المتسابق.
١٠٠. في سباق ٤٠٠ متر عدو يكون فارق الحارات القانوني من حاره رقم (١) الى حارة رقم (٧) = (٤٥.٩٣) متر

١٠١. في المسابقة العشارية لكل متسابق ٣ محاولات فقط في مسابقة الوثب الطويل
إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ٨ متسابقين.
١٠٢. في المسابقة العشارية يوجد حل عقدة على المركز الاول في مسابقة الوثب
العالي في حال التعادل.
١٠٣. في المسابقات المركبة يتم طرد المتسابق إذا قام بأداء بداية خاطئة في سباقات
السرعة (سباقات الشريط الازرق).
١٠٤. الفاصل الزمني بين مسابقة الوثب الطويل وسباق ١٥٠٠ متر جري في
المسابقة العشارية لا يقل عن (٨١٠) دقيقة.
١٠٥. الفاصل الزمني بين سباق ١٠٠ متر عدو ومسابقة قذف القرص في المسابقة
العشارية لا يقل عن (٧٥٠) دقيقة.
١٠٦. الفارق الوحيد بين الوثب والقفز، الوثب يكون بدون استخدام أداة مساعدة ويقدم
واحدة والقفز يكون باستخدام أداة مساعدة وعلى القدمين.
١٠٧. عرض الحارة القانوني في سباقات المضمار ١.٢٢ سم.
١٠٨. عدد السباقات في المسابقة العشارية (٣) سباقات.
١٠٩. طول لوحة الايقاف في مسابقة دفع الجلة ١.٢٢ سم.
١١٠. سمك جميع خطوط المستخدمة في سباقات ومسابقات اليوم الأول من خطوط
الحارات وطريق اقتراب وخطوط مقطع الرمي هو ٥ سم.
١١١. زاوية مقطع الرمي في سباق دفع الجلة ٣٤.٩٢ درجة.
١١٢. تم اكتشاف الطريقة الظهرية في الوثب العالي عن طريق الصدفة وليس عن
طريق البحث العلمي.
١١٣. تعتبر مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب العالي عملية معقدة من وجهة نظر علم
الحركة على الرغم ان متوسط سرعة الارتقاء تبلغ ٠,١٨ م / ث.
١١٤. تبلغ المسافة بين عارضة مسابقة الوثب العالي ومنطقه الهبوط ١٥ سم.
١١٥. اول مرحلة فنية في مسابقة الوثب العالي مرحلة وقفة الاستعداد.
١١٦. أهم مرحلة فنية في مسابقة الوثب العالي هي مرحلة الارتقاء.
١١٧. أقصى طول قانوني لعارضة الوثب العالي ٤.٠٢ سم.
١١٨. أقصى حد قانوني لوزن العارضة في مسابقة الوثب العالي ٢ هو كيلو جرام.
١١٩. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ٤٠٠ م قياس ١.٩٨ م / ث يلغي زمن
السباق.
١٢٠. إذا بلغ قياس سرعة الرياح في سباق ١٠٠ م ٢.٠٠ م / ث يلغي زمن السباق.



تابع باقي الأسئلة

السؤال الثاني (المقالي)

أولاً: وضح في جدول القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب المسابقة العشارية في مسابقة الوثب الطويل:

↓ شكل الجدول المطلوب للإجابة ↓

مسابقة الوثب الطويل			
الأسلوب التدريبي المستخدم لتحسين القدرة البدنية للمرحلة الفنية	القدرة البدنية	المرحلة الفنية	مسلسل (م)

ثانياً: وضح فلسفة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) في وضع الترتيب القانوني للمسابقات والمسابقات التالية في المسابقة العشارية فيما لا يزيد عن سطر إجابة لكل سباق او مسابقة:

- مسابقة دفع الجلة.
- سباق ١٠٠ م عدو.
- مسابقة القفز بالزانة.
- سباق ١٥٠٠ متر جري.
- مسابقة الوثب الطويل.

ثالثاً: اذكر الترتيب القانوني الموضوع من الاتحاد الدولي لألعاب القوى

(IAAF) للمسابقات المركبة الآتية:

- المسابقة العشارية للرجال.
- المسابقة السباعية للسيدات.
- اذكر فيما لا يزيد عن سطر إجابة الغاية الأساسية من الأداء الفني (التكنيك).

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

أستاذ المادة

ا.م.د / رامي محمد الطاهر سالم

توزيع درجات امتحان الفلسفة

المجموع	٥	٤	٣	٢	١
الدرجة					

الوقت المطلوب

الدرجة الأولى	١٥
الدرجة الثانية	١٥
الدرجة الثالثة	١٥
الدرجة الرابعة	١٥
الدرجة الخامسة	١٥
الدرجة السادسة	١٥
الدرجة السابعة	١٥
الدرجة الثامنة	١٥
الدرجة التاسعة	١٥
الدرجة العاشرة	١٥
الدرجة الحادية عشر	١٥
الدرجة الثانية عشر	١٥
الدرجة الثالثة عشر	١٥
الدرجة الرابعة عشر	١٥
الدرجة الخامسة عشر	١٥
الدرجة السادسة عشر	١٥
الدرجة السابعة عشر	١٥
الدرجة الثامنة عشر	١٥
الدرجة التاسعة عشر	١٥
الدرجة العشرون	١٥

التمهيد:

الدرجة الأولى: الفلسفة

الدرجة الثانية: الفلسفة

الدرجة الثالثة: الفلسفة

الدرجة الرابعة: الفلسفة

الدرجة الخامسة: الفلسفة

الدرجة السادسة: الفلسفة

الدرجة السابعة: الفلسفة

الدرجة الثامنة: الفلسفة

الدرجة التاسعة: الفلسفة

الدرجة العاشرة: الفلسفة

الدرجة الحادية عشر: الفلسفة

الدرجة الثانية عشر: الفلسفة

الدرجة الثالثة عشر: الفلسفة

الدرجة الرابعة عشر: الفلسفة

الدرجة الخامسة عشر: الفلسفة

الدرجة السادسة عشر: الفلسفة

الدرجة السابعة عشر: الفلسفة

الدرجة الثامنة عشر: الفلسفة

الدرجة التاسعة عشر: الفلسفة

الدرجة العشرون: الفلسفة

التمهيد

تمهيد: الفلسفة التي تتطرق لها معرفة للتعرف على أسئلة الامتحان وليس الطالب يعطى تقليب كلفه بذلك - التمسك وقال نموذج الأسئلة ثم طاردهم جلوبك من الذين إلى الماسح يكون الآخذ في العمود الأول، العترة في العمود الثاني، الثالث في العمود الثالث وهكذا... ثم نقل إجابته في الجدول التالي.

مثال لتظليل الجدول:

اسم الطالب: محمد بن علي

رقم الجلوس: ٤٤٤

اسم المادة: الفلسفة

الفصل الدراسي: الأول

الفرقة: الثانوية

اسم الجامعة: جامعة القاهرة

التوقيع: محمد بن علي

٢٠٢٠

Q	a	b	c	d	e
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					

توزيع درجات امتحان الفلسفة

المجموع	٥	٤	٣	٢	١
الدرجة					

الوقت المطلوب

الدرجة الأولى	١٥
الدرجة الثانية	١٥
الدرجة الثالثة	١٥
الدرجة الرابعة	١٥
الدرجة الخامسة	١٥
الدرجة السادسة	١٥
الدرجة السابعة	١٥
الدرجة الثامنة	١٥
الدرجة التاسعة	١٥
الدرجة العاشرة	١٥

التمهيد:

الدرجة الأولى: الفلسفة

الدرجة الثانية: الفلسفة

الدرجة الثالثة: الفلسفة

الدرجة الرابعة: الفلسفة

الدرجة الخامسة: الفلسفة

الدرجة السادسة: الفلسفة

الدرجة السابعة: الفلسفة

الدرجة الثامنة: الفلسفة

الدرجة التاسعة: الفلسفة

الدرجة العاشرة: الفلسفة

الدرجة الحادية عشر: الفلسفة

الدرجة الثانية عشر: الفلسفة

الدرجة الثالثة عشر: الفلسفة

الدرجة الرابعة عشر: الفلسفة

الدرجة الخامسة عشر: الفلسفة

الدرجة السادسة عشر: الفلسفة

الدرجة السابعة عشر: الفلسفة

الدرجة الثامنة عشر: الفلسفة

الدرجة التاسعة عشر: الفلسفة

الدرجة العشرون: الفلسفة

التمهيد:

تتمتع الفلسفة التي تتطوّر لأدوية معرفة للفتور أو لتداعياتها وليس الطالب يعيدت تطوّر. كتدوية - التعلّم، وعلى نموذج الأمثلة، ثمّ على رقم جدول من يمين إلى اليسار بحيث تكون الأداة في العمود الأول، العترة في العمود الثاني، الثالث في العمود الثالث وهكذا... ثمّ نقل إجابته في الجدول التالي.

مثال لتطبيق: $2 \times 3 = 6$

سوّج السبب أو الكنت أو استخدام لآلة التصحيح (الكمبيوتر).

اسم الطالب: أحمد محمد

رقم الجلوس: ٤٠٠

اسم المادة: الفلسفة

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

التوقيع:

٢٠٢١

Q	a	b	c	d	e
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					