

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

امتحان : تخصص التايكوندو

الفرقة الرابعة : تدريب رياضي

الزمن : ثلاث ساعات

الفصل الدراسي الاول

العام الجامعي 2021 / 2022م

تاريخ الامتحان : 1-18 - 2022 م

الدرجة : 45 درجة

### السؤال الاول ضع علامه صح ( A ) او خطأ ( B ) :-

- (1) تسمى الوقفة الواسعه بوقفة ركوب الحصان . ( )
- (2) تنقسم مهارات الذراعين الي مهارات هجوميه و دفاعيه. ( )
- (3) تتكون المباراة من خمس جولات . ( )
- (4) مدة كل جولة دقيقه . ( )
- (5) تنقسم رياضه التايكوندو الى 6 اوضاع اساسية ترتبط ببعضها البعض ( )
- (6) في الوقفه الاماميه المتسعه اب كوبي يكون الجذع عمودي على الارض ( )
- (7) ارتفاع الصاله يجب ان يكون الحد الاقصى لارتفاع 10 متر من مستوى الارض الى السقف و مستوى الاضاءه يجب ان يكون على الاقل 2000 لوكس ولا يتجاوز ال 3,000 لوكس ( )
- (8) الراحة بين الجولات دقيقتان . ( )
- (9) حدد موقع القاضي الاول على بعد 50 سم من الداخل ( )
- (10) مساحه الشكل المربع 9 x 9 متر ( )
- (11) يحدد موقع القاضي الاول على بعد 2 م ( )
- (12) من الاجراءات التي تتم في حاله الضربة الطرحة ان يقوم الحكم بالعد بصوت عالي من ( ها \_ نا ) حتى (بول) بفارق في ثانية توقف تجاه اللاعب المطروح ( )
- (13) من الاجراءات التي تتم في حاله الترنج اذا لم يستطع كلا من اللاعبين استعادة قواهما حتى العد(بول) فسوف يتم تحديد الفائز عن طريق نتيجه المسجله قبل الانطراح ( )
- (14) من الاجراءات التي تتم في حاله الترنج اذا لم يستطع كلا من اللاعبين استعادة قواهما حتى العد(بول) فسوف يقوم بإلغاء المباراة وتحديدھا في وقت لاحق ( )
- (15) اقتصر لون واقي الفم على الشفاف او الابيض ويستوقفنا من الالتزام بوضع واقي الفم اذا قرر الطبيب بعد فحصه بين استخدام الواقي يؤدي الى ضرر المتنافس ( )

### السؤال الثاني اختر الاجابه الصحيحه :-

- (16) يقع قريبا من مدخل منطقة المنافسه لتفتيش المتنافسين:  
(كرسي الحكم - مكتب التفتيش - كرسي المسجل)

(17) الشكل الثماني مساحته لاتقل عن:

$$(11 \times 11 - 19 \times 19 - 18 \times 18)$$

(18) الشكل الثماني لاتزيد مساحته عن:

(14×14 - 12×12 - 11×11)

- (19) تتحدد مواقع اللاعبين على بعد..... من مركز منطقة المنافسه  
(3م - 1م - 5م)
- (20) من شروط ماده المتنافس ان يكون حاملا ..... صادره من الاتحاد العالمي للتايكوندو  
( بطاقة ترخيص دوليه — بطاقه ترخيص محليه — بطاقه ترخيص اقليميه )
- (21) يحق للجنة..... ان تقدم توصيه للاتحاد العالمي للتايكوندو بالمزيد من الاجراءات الادبيه ضد الاعضاء المخالفين  
( اللجنة الماليه — لجنه العقوبات — لجنه الخلافات )
- (22) لون واقي الرأس المسموح به هو .....  
( اخضر او احمر - احمر او ازرق — اصفر او ازرق )
- (23) ماذا يطلق علي الخط الامامي بجانب مكتب المسجل:  
(الخط الخارجي رقم (3)- الخط الخارجي رقم (4)- الخط الخارجي رقم (1))
- (24) يتشابه الكروجى مع التقسيم الفنى لبعض الرياضات مثل ..... :  
(الساندا فى الكونغ فو - الكوميتية فى الكاراتيه - جميع ماسبق)
- (25) يتشابه البومزا مع التقسيم الفنى لبعض الرياضات مثل ..... :  
(الكاتا فى الكاراتيه - الاساليب فى الكونغ فو - جميع ماسبق)

### السؤال الثالث اجب عن اثنين فقط مما ياتى :-

- (أ) تكلم بايجاز عن الانتقاء فى التايكوندو  
(ب) تكلم بايجاز عن الاصابات الشائعه فى التايكوندو  
(ج) تكلم بايجاز عن الاعداد المهارى للاعب التايكوندو  
(د) تكلم بايجاز عن الاعداد البدنى للاعب التايكوندو  
(و) تكلم بايجاز عن النغذيه السليمه للاعب التايكوندو

استاذ الماده

هيثم زلط

محمود ملش

## نموذج اجابة امتحان تخصص التايكوندو

- (1) ( صح )
- (2) ( صح )
- (3) ( خطأ )
- (4) ( خطأ )
- (5) ( خطأ )
- (6) ( خطأ )
- (7) ( خطأ )
- (8) ( خطأ )
- (9) ( خطأ )
- (10) ( خطأ )
- (11) ( خطأ )
- (12) ( صح )
- (13) ( صح )
- (14) ( خطأ )
- (15) ( صح )
- (16) مكتب التفتيش
- (17) 11×11
- (18) 12×12
- (19) 1م
- (20) بطاقة ترخيص دوليه
- (21) لجنة العقوبات
- (22) احمر او ازرق
- (23) الخط الخارجي رقم (1)
- (24) جميع ماسبق
- (25) جميع ماسبق

