



العام الجامعي: ٢٠١٤ : ٢٠١٥ م

كلية التربية الرياضية للبنين ببناها

الزمن: ساعتان

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

الدرجة : ٣٠

إمتحان الفرقة الاولي الفصل الدراسي الأول

السؤال الأول : أكمل ما يلي . (١٠ درجات)

- ١ - توضع لوحة الأرتقاء علي بعد ----- متر من بداية منطقة الهبوط .
- ٢ - في سباق التتابع يتكون الفريق من -----
- ٣ - في مسابقة الجلة يكون قطر دائرة الرمي -----
- ٤ - عند لمس اللاعب لوحة الصلصال في مسابقة الوثب الطويل تعتبر ----- بينما إذا خرج اللاعب أثناء الأقتراب تعتبر -----
- ٥ - وزن الجلة للرجال -----
- ٦ - إذا ارتقي اللاعب بالقدمين في الوثب الطويل تعتبر -----
- ٧ - نداءات سباق ل ١٠٠ م عدو ثلاث نداءات هم ----- ، ----- ، -----
- ٨ - الخطوات الفنية للوثب الطويل هي ----- ، ----- ، -----
- ٩ - عرض لوحة الارتقاء في الوثب الطويل -----
- ١٠ عند لمس اللاعب لوحة الأرتقاء في الوثب الطويل تعتبر -----

السؤال الثاني : أختار الاجابة الصحيحة . (١٠ درجات)

- ١ - عرض طريق الأقتراب في الوثب الطويل (١٢٢ م - ١٣٢ م - ١٢٢ سم)
- ٢ - طول لوحة الأيقاف في دفع الجلة (١٢٢ سم - ١١ سم - ١٢٢ م)
- ٣ - المرحلة الثالثة من المرا حل الفنية للوثب الطويل هي (التعلق - الطيران - الهبوط)
- ٤ - لا تقل المسافة بين لوحة الأرتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن (١٠ سم - ٩ م - ١٠ م)
- ٥ - يجب ألا يقل مضمار الجري عن (٤٠٠ سم - ٨٠٠ م - ٤٠٠ م)
- ٦ - ----- هو المسافة المقطوعة من قبل اللاعب قبل الأرتقاء للحصول علي سرعة عالية في الوثب الطويل (السرعة القصوي - الطيران - الأقتراب) .
- ٧ - وزن عصا التتابع يبلغ (٤٠ جرام - ٥٠ جرام - ٥٥ جرام)
- ٨ - وزن الجلة للرجال (٧.٢٦٠ كجم - ٧.٢٩٠ جرام - ٧.٢٧٠ كجم)
- ٩ - طول عصا التتابع يبلغ من (٢٨ : ٣٠ سم - ٢٩ : ٣٠ سم - ٣٠ : ٣٥ سم)
- ١٠ - طول حفرة الوثب الطويل (١٠ متر - ٩ متر - ١١ متر)

تابع باقي الامتحان

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

- ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة .
- ١ - الأرتقاء هي عملية دفع اللاعب للوحة الارتقاء بالقدمين ()
 - ٢ - الارتقاء هي الخطوة الفنية الثالثة لمسابقة الوثب الطويل ()
 - ٣ - في سباق ١٠٠ م عدو يسمح للاعب بالخروج من حارته أثناء السباق ()
 - ٤ - توضع لوحة الأرتقاء في الوثب الطويل علي بعد (٣-١) سم من بداية منطقة الهبوط ()
 - ٥ - إذا ارتقى اللاعب في الوثب الطويل قبل لوحة الأرتقاء تحسب محاولة فاشلة ()
 - ٦ - عرض لوحة الارتقاء في الوثب الطويل ٢٠ م ()
 - ٧ - وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ جرام ()
 - ٨ - إذا أرتقى اللاعب في مسابقة الوثب الطويل قبل لوحة الارتقاء يكون خطأ فني ()
 - ٩ - عرض منطقة الهبوط في الوثب الطويل ٢٧٥ سم ()
 - ١٠ - التعلق هي الخطوة الفنية الثالثة لمسابقة الوثب الطويل ()

بالنجاح والتوفيق،،،،

أ . م . د / حمدي محمد علي



العام الجامعي: ٢٠١٤ : ٢٠١٥ م

كلية التربية الرياضية للبنين ببناها

الزمن: ساعتان

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

الدرجة : ٣٠

إجابة إمتحان الفرقة الاولى الفصل الدراسي الأول

السؤال الأول : أكمل ما يلي . (١٠ درجات)

- ١ - توضع لوحة الأرتقاء علي بعد ١ متر من بداية منطقة الهبوط .
- ٢ - في سباق التتابع يتكون الفريق من ٤ لاعبين
- ٣ - في مسابقة الجلة يكون قطر دائرة الرمي ٢.١٣٥ م
- ٤ - عند لمس اللاعب لوحة الصلصال في مسابقة الوثب الطويل تعتبر محاولة فاشة بينما إذا خرج اللاعب أثناء الأقتراب تعتبر محاولة فاشة
- ٥ - وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ كجم
- ٦ - إذا ارتقي اللاعب بالقدمين في الوثب الطويل تعتبر محاولة فاشة
- ٧ - نداءات سباق ل ١٠٠ م عدو ثلاث نداءات هم خدمكانك ، إستعد ، انطلق
- ٨ - الخطوات الفنية للوثب الطويل هي إقتراب ، إرتقاء، طيران ، هبوط
- ٩ - عرض لوحة الارتقاء في الوثب الطويل ١٢١ : ١٢٢ سم
- ١٠ - عند لمس اللاعب لوحة الأرتقاء في الوثب الطويل تعتبر محاولة صحيحة

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة . (١٠ درجات)

- ١ - عرض طريق الأقتراب في الوثب الطويل (١٢٢ م - ١٣٢ م - ١٢٢ سم)
- ٢ - طول لوحة الأيقاف في دفع الجلة (١٢٢ سم - ١١ سم - ١٢٢ م)
- ٣ - المرحلة الثالثة من المرا حل الفنية للوثب الطويل هي (التهلق - الطيران - الهبوط)
- ٤ - لا تقل المسافة بين لوحة الأرتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن (١٠ سم - ٩ م - ١٠)

(م)

- ٥ - يجب ألا يقل مضمار الجري عن (٤٠٠ سم - ٨٠٠ م - ٤٠٠ م)
- ٦ - ----- هو المسافة المقطوعة من قبل اللاعب قبل الأرتقاء للحصول علي سرعة عالية في الوثب الطويل (السرعة القصوي - الطيران - الأقتراب) .
- ٧ - وزن عصا التتابع يبلغ (٤٠ جرام - ٥٠ جرام - ٥٥ جرام)
- ٨ - وزن الجلة للرجال (٧.٢٦٠ كجم - ٧.٢٩٠ جرام - ٧.٢٧٠ كجم)
- ٩ - طول عصا التتابع يبلغ من (٢٨ : ٣٠ سم - ٢٩ : ٣٠ سم - ٣٠ : ٣٥ سم)
- ١٠ - طول حفرة الوثب الطويل (١٠ متر - ٩ متر - ١١ متر)

تابع باقي الامتحان

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

- ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة .
- ١ - الأرتقاء هي عملية دفع اللاعب للوحة الأرتقاء بالقدمين (خطأ)
 - ٢ - الأرتقاء هي الخطوة الفنية الثالثة لمسابقة الوثب الطويل (خطأ)
 - ٣ - في سباق ١٠٠ م عدو يسمح للاعب بالخروج من حارته أثناء السباق (خطأ)
 - ٤ - توضع لوحة الأرتقاء في الوثب الطويل علي بعد (١-٣) سم من بداية منطقة الهبوط (خطأ)
 - ٥ - إذا ارتقى اللاعب في الوثب الطويل قبل لوحة الأرتقاء تحسب محاولة فاشلة (خطأ)
 - ٦ - عرض لوحة الأرتقاء في الوثب الطويل ٢٠ م (خطأ)
 - ٧ - وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ جرام (صح)
 - ٨ - إذا أرتقى اللاعب في مسابقة الوثب الطويل قبل لوحة الأرتقاء يكون خطأ فني (صح)
 - ٩ - عرض منطقة الهبوط في الوثب الطويل ٢٧٥ سم (خطأ)
 - ١٠ - التعلق هي الخطوة الفنية الثالثة لمسابقة الوثب الطويل (صح)

بالنجاح والتوفيق،،،،

أ . م . د . / حمدي محمد علي

