



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم : مسابقات الميدان والمضمار
الفرقة : الثانية
(نظام حديث)

دور مايو
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الدرجة (٣٠)

السؤال الأول : الدرجة (١٢)

- ١- اشرح المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي .
- ٢- اشرح المراحل الفنية لمسابقة اطاحة المطرقة .
- ٣- اشرح المراحل الفنية لمسابقة ٨٠٠ متر جري .

الدرجة (١٢)

السؤال الثاني :

- ١- اثناء دخولك الخدمة العسكرية بالقوات المسلحة وكلفت بعمل مضمار ألعاب قوى عدد حاراته ٦ فما طول وعرض الأرض المطلوبة ؟
- ٢- تكلم عن الموصفات القانونية للمطرقة من حيث (الوزن - الطول - قطر رأس المطرقة - مركز ثقل رأس المطرقة) وضح بالرسم .

السؤال الثالث : أكمل الدرجة (٤)

- ١- طريق الاقتراب في الوثب العالي لا يقل عن ----- متر .
- ٢- طول العارضة يتراوح طولها من ----- متر كحد أعلي و ----- متر كحد أدني
- ٣- حاملا العارضة عرض ----- سم والطول ----- سم .
- ٤- منطقة الهبوط يجب ألا تقل مساحتها عن ----- في -----

السؤال الرابع : الدرجة (٢)

ترجم الي اللغة العربية

(throwing circle-- high jump- valid trial- thrower)

بالنجاح والتوفيق ،،،،

أ.م.د / حمدي محمد علي
رئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار

نموذج اجابه

السؤال الاول

المراحل الفنية لمسابقه الوثب العالي :
الاقترب-الارتقاء -تعديه العارضه-الهبوط مع الشرح
المراحل الفنية لمسابقه اطاحه المطرقه:
حمل ومسك المطرقه- المرجحات -الدوران -الوصول لوضع الرمي -التغطيه
المراحل الفنية لمسابقه ٨٠٠ متر جرى :
البدء- جرى المسافه-النهايه

اجابه السؤال الثاني:

اجابة (أ)

طول الارض المطلوب ل+٢نق+٢)عددالحارات*عرض الحارة)
 $٩٠+٧٠+٢(٦*٢٢.١)$
 $١٤٧.٦٤=١٤.٦٤+١٦٠$
عرض الارض الملوب=٢نق+٢(عدد الحارات*عرض الحارة)
 $٨٤.٦٤=١٤.٦٤+٧٠$

اجابة (ب)

الحد الأدنى للوزن الكلي ٢٦٠ .٧ كجم
طول المطرقة من ١١٧.٥ – ١٢١.٥ سم
قطر رأس المطرقة من ١١ – ١٣ سم
مركز الثقل رأس المطرقة
لا يزيد عن ٦ سم من مركز المطرقة ولا يمكن اختبار المطرقة بدون السلك والمقبض
بوضعها فوق سطح دائرة أفقية حاده الأطراف قطرها ١٢ مم

اجابة السؤال الثالث

- ١- ١٥ متر
- ٢- ٣.٩٨ م – ٤.٢٠ م
- ٣- ٤ – ٦ سم
- ٤- ٣ * ٥

اجابة السؤال الرابع

رامي - محاولة فاشلة – وثب عالي – دائرة الرمي