

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة المنازلات

الفرقة الثانية

" نظام حديث "

الفصل الدراسي الأول

١٧ / ٦ / ٢٠١٤ م

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

العام الجامعي

٢٠١٣ م - ٢٠١٤ م

٢-

الزمن فى مباريات الكوميتيه هو ٣ق للرجال { الفردي والجماعى } و٢ق للسيدات والناشئين ويبدأ الزمن مع إعلان الحكم إشاره البدء ويوقف الزمن فى كل مرة يعلن فيها الحكم (ياميه) ويعلن الميقاتى بصفارة بأن الزمن المتبقى من المباره ٣٠ث ويقوم بإطلاق صافرتين لإعلان إنتهاء زمن المباره .

إجابة السؤال الثانى :

أ :

- ١- من وقفة الاستعداد.
- ٢- البدء فى رفع الذراع الأيمن من موضع الكتف فى نفس لحظة دفع الأرض بمشط القدم اليمنى الخلفية.
- ٣- يزداد ارتفاع الذراع من مفصل الكتف ليصل إلى بداية الوضع مع بدء لف كعب القدم اليمنى للخارج.
- ٤- يستمر ارتفاع الذراع اليمنى من مفصل الكتف ليصل إلى الوضع المناسب مع استمرار لف كعب القدم اليمنى للخارج ودوران الجذع جهة اليسار.
- ٥- لف الجذع بشده جهة اليسار عند تسديد اللكمة والقبضة اليسرى بجانب الذقن للدفاع عن الرأس وكذلك الساعد والعضد بجانب الجسم ليدافعا عن منطقة الجذع.
- ٦- الوصول للوضع النهائى لأداء اللكمة على أن يكون الساعد مع العضد موازى للأرض وفى مستوى الكتف حيث تكون المسافة بين العضد والجذع ٩٠° تقريباً والمسافة بين الساعد والعضد تختلف تبعاً لبعد المنافس عن اللاعب ، والقبضة يشير ظهرها لأعلى ولا تتعدى الوجه.
- ٧- يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى بعد أداء اللكمة والوصول لوقفة الإستعداد.

ب-

- الصد .
- الإيقاف .
- التغطية بالذراعين .

Winning points	الفوز بالنقاط
Winning withdraw	الفوز بالانسحاب
To win the game to stop	الفوز بوقف المباراة
Winning injured boxer	الفوز لإصابة الملاكم
Win by knockout	الفوز بالضربة القاضية

إجابة السؤال الثالث :

أ-

- أوجوشى جوشى وازا تاتشى وازا.
- تاى اوتوشى تى وازا تاتشى وازا

ب-

١٦ X ١٦ ، ١٤ X ١٤ -

٨ X ٨ -

١م -

٥٠ سم -

مع أطيب التمنيات بالتوفيق..،