



العام الجامعي : ٢٠١٣ : ٢٠١٤ م

كلية التربية الرياضية للبنين ببناها

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار الزمن : ساعتين

الدرجة : ٤٥

إمتحان نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار تخلفات الفرقة الثانية .

السؤال الأول :

( ١٥ درجات )

- أذكر المراحل الفنية لكلاً من المسابقة

- ١ - مسابقة إطاحة المطرقة .
- ٢ - مسابقة الوثب العالي .

السؤال الثاني:

( ١٥ درجات )

- أكمل

- ١ - الحد الأدنى لطريق الأقتراب ..... متر في الوثب العالي .
- ٢ - منطقة الهبوط في الوثب العالي يجب ألا تقل مساحتها عن ..... x .....
- ٣ - تتكون المطرقة من ثلاثة أجزاء ..... ، ..... ، .....
- ٤ - قطر رأس المطرقة الحد الأدنى ..... سم ، بينما الحد الأقصى ..... سم
- ٥ - الحد الأدنى للوزن الكلي للمطرقة .....

السؤال الثالث:

( ١٥ درجات )

ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) .

- ١ - حاملا العارضة في الوثب العالي بعرض ٤ سم ، وبطول ٥ سم ( )
- ٢ - أقصى وزن العارضة يجب أن يكون ١ كيلو جرام ( )
- ٣ - يجب أن يكون قفص المطرقة على شكل مثلث ( )
- ٤ - إتساع فتحة القفص ٥ أمتار في مسابقة إطاحة المطرقة ( )
- ٥ - المسافة بين القائمين لا تقل عن ٤ م ولا تزيد عن ٤.٠٤ م في الوثب العالي ( )

بالنجاح والتوفيق ،،

## نموزج الاجابه

### ١ / الاقتراب- الارتقاء- تعديه العارضه الهبوط

المراحل الفنية لمسابقة لأطاحة المطرقة مسك وحمل المطرقة ، وقفة الإستعداد ، مرجحات ، دورنات ، الوصول لوضع الرمي ، الرمي ، الإلتزان ،

- ١ - الحد الادنى لطريق الاقتراب ١٥ متر فى الوثب العالى .
- ٢ - منطقة الهبوط فى الوثب العالى يجب الا يقل مساحتها عن  $3 \times 5$  .
- ٣ - تتكون المطرقة من ثلاثة أجزاء المقبض ، السلك ، الرقص .
- ٤ - الحد الادنى للوزن الكلى للمطرقة ٧.٢٦٠ كم .

١١-١٣ اسم

اجابه السؤال الثالث/

x/x/x/x/صح

أ.م.د / حمدي محمد علي