



العام الجامعي 2012/2013  
الزمن : ساعتان  
الفصل الدراسي الأول  
الدرجة ( 37.5 )

كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم مسابقات الميدان والمضمار  
امتحان مادة ألعاب القوى  
الفرقة الثانية قديم

اجب عن الأسئلة الآتية :-  
السؤال الأول :

الدرجة ( ١٧.٥ )

اشرح المراحل الفنية لمسابقة رمى الرمح ؟  
(

السؤال الثاني :

الدرجة ( ١٠ )

اشرح الخطوات التعليمية لمسابقة رمى الرمح ؟

السؤال الثالث :

الدرجة ( ١٠ )

اذكر ما تعرفه عن قانون مسابقه رمي الرمح ؟  
(

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،،،

أستاذ المادة،،،  
(د/ حمدي محمد على محمود)

## نموذج الاجابه

### اجابه السؤال الاول:

#### المراحل الفنيه للرمى للرمح:

- مسك الرمح وحمله
- وقفه الاستعداد
- الجرى/الخمس خطوات التوقيتيه
- وضع الرمي
- الرمي والتغطيه

### اجابه السؤال الثانى:

- شرح المهارة وعمل نموذج
- العمل على الوصول لوصع الرمي من الثبات
- عمل التقوس اللازم ورمى الرمح امام الجسم-الاقتراب مع فرد الرمح- من المشى ثم الجرى
- عمل الجرى بالخطوات التوقيتيه من خلال سبع خطوات- ربط الاقتراب مع الخطوات
- سحب الرمح للوصول للوضع القائم ثم عمل الاداء كاملا

### اجابه السؤال الثالث:

#### اولا : الموصفات القانونيه للرمح

- الوزن ٨٠٠ جرام
- الطول كحد ادنى ٢.٦٠ متر وكحد أقصى ٢.٧٠
- اتساع القبضه كحد ادنى سم ١٥ وكحد أقصى ١٦ سم

#### ثانيا : قواعد المسابقه

- يجب ان تؤدى الرمي من فوق الكتف
- يجب ان يمسك من القبضه
- لكل لاعب له ثلاث محاولات

### ثالثا تحسب محاوله فاشله فى حاله

- فى حاله خروج الرمح خارج مقطع الرمي
- فى حاله انكسار الرمح فى الهواء
- فى حاله لمس اللاعب بقدميه مقطع الرمي
- عدم لمس نس الرمح مقطع الرمي