



العام الجامعي 2013/2012  
الزمن : ساعتان  
الفصل الدراسي الأول  
الدرجة ( ٣٠ )

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

### السؤال الاول :-

- أ - اذكر مع الشرح المراحل الفنية للمسابقة المشى ؟  
ب - اذكر مع الشرح تنظيم وادارة حفل مسابقات الميدان والمضمار ؟  
الدرجة ( ٥ )  
الدرجة ( ٤ )

### السؤال الثانى :

- اذكر المراحل الفنية للقفز بالزانة؟  
السؤال الثالث:  
- اشرح المراحل الفنية لرمي الرمح ؟  
الدرجة ( ٣ )  
الدرجة ( ٥ )

### السؤال الرابع:-

#### أكمل ما يلى

( ١٠ ) درجات

- ١ - في المشى تستخدم علامة ----- رمز للمخالفة ، بينما تستخدم علامة ----- رمز للاستبعاد ولا تستخدم الا بمعرفة ----- فقط .  
٢ - اذا كسر الرمح في أي وقت أثناء الرمية فلا تحسب ----- وأن تؤدي الرمية طبقا ل-----  
٣ - تعتبر محاولة فاشلة اذا سقط الرمح خارج مقطع الرمي والمحدد بخطان عرض كلا منهما ----- وبزاوية -----  
٤ - المسافة بين خطي الاقتراب ----- في مسابقة رمي الرمح  
٥ - يرسم خطان علي امتداد قوس الرمي طول كلا منهما ----- ويعرض ----- وبزاوية ----- مع الخطان ----- المحددان لطريق الجري في مسابقة رمي الرمح

### السؤال الخامس:

- ترجم الي اللغة الانجليزية:  
( الرمح - عارضة الزانة - مضمار المشى - متسابقى المشى - قافز الزانة - القفز بالزانة )  
درجات (٣)

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح،،،،

ا.م.د / حمدي محمد علي

## نموذج الاجابة

### السؤال الاول

أ- المراحل الفنية لمسابقه المشى

- ١- مرحله الاستناد الامامى
- ٢- مرحله الاستناد الخلفى
- ٣- مرحله المرجحه الخلفيه
- ٤- مرحله المرجحه الاماميه
- ٥- مرحله الاستناد المزدوجه

ب -

١- قبل البطولة :

تكوين لجان تقوم ببعض الإختصاصات لإنجاح البطولة مثل ( اللجنة الفنية - اللجنة المالية - لجنة الإقامة والمواصلات - لجنة الدعاية - لجنة الملعب والأدوات - لجنة التحكيم - لجنة الجوائز - لجنة النظام والمراسيم ).

٢ - أثناء البطولة

المقصود به : هو يوم البطولة نفسه أي اليوم الذي ينفذ فيه البرنامج فيتواجد قبل ميعاد البطولة بفترة لجنة الحكام لتوزيعهم على البرنامج وكذلك لجنة السكرتارية وتكون معدة ببطاقات التسجيل للجري والوثب والرمي بأسماء المشتركين ويتواجد أيضاً المدير - المدير الفني - لجنة النظام والمراسيم - لجنة الجوائز - الإسعاف - الطبيب - المذيع .

٣ - بعد البطولة

- تجمع لجنة الأدوات التي استخدمت في البطولة .
- تقدم لجنة التحكيم تقرير عن سير البطولة .
- تطبع لجنة السكرتارية النتائج وترسلها مع خطاب شكر لجميع الهيئات التي أشتركت في البطولة .
- تقدم كل لجنة تقرير عن كل ما قامت به وما اعترضها من مشاكل حتي يمكن التغلب عليها في البطولة المستقبلية .
- إرسال خطابات شكر لجميع اللجان .

## إجابة السؤال الثاني :

المراحل الفنية للقفز بالزانة :

- القبض على الزانة وحمله

- الاقتراب

- مرحلة غرس الزانة والارتقاء

- التحميل على الزانة والمرجحة

- حركة الدوران والقلب والدفع

- مروق العارضة والهبوط

## إجابة السؤال الثالث :

المراحل الفنية لرمي الرمح :

- مسك الرمح وحمله

- وقفه الاستعداد

- الجرى/الخمس خطوات التوقيتيه

- وضع الرمي

- الرمي والتغطية

## إجابة السؤال الرابع :

١ - بيضاء - حمراء - رئيس القضاة

٢ - محاولة شريطيه - طبقا للقواعد المنصوص عليها

٣ - ٥ سم - ٢٩ درجة

٤ - ٤ أمتار

٥ - ٧٥ سم - ٧ سم - قائمة - المتوازنين

## إجابة السؤال الخامس :

Vaulter – walker – track walking – pole – javelin – pole vault