

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣
الزمن : ساعتان

الدرجة (١٠٠)



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم مسابقات الميدان والمضمار
امتحان مادة ألعاب القوى
الفرقة الرابعة

اجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

الدرجة (٢٥)

اشرح بالتفصيل المراحل الفنية لسباق ١٠٠ متر عدو ؟

السؤال الثاني :

الدرجة (٢٥)

اشرح بالتفصيل المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل ؟

السؤال الثالث :

الدرجة (٢٥)

اشرح بالتفصيل المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة ؟

السؤال الرابع :

الدرجة (٢٥)

اشرح بالتفصيل المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي ؟

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،،،

أستاذ المادة،،،

د(حمدي محمد على محمود)

اجابه السؤال الاول:

المراحل الفنيه ل ١٠٠ م عدو

-

البدء-تزايد السرعه -السرعه
القصوى-انخفاض السرعه-النهايه

- اجابه السؤال التاتى: المراحل الفنيه للوثب الطويل الاقتراب-الارتقاء-الطيران- الهبوط

-

اجابه السؤال الثالث: المراحل الفنيه لدفع الجله:

- مسك الجله -وقفه الاستعداد-التكور- الزحف-الوصول لوضع الدفع- الدفع- التغطيه

-

اجابه السؤال الرابع: المراحل الفنيه للوثب ال

-

الاقتراب -الارتقاء -تعديه العارضه-الهبوط على:

-

-

-

-