



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

الزمن : ساعتان

نموذج (1)

المستوى الأول (1) ساعات معتمدة (بنين - بنات)

الدرجة: 40 درجة

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (1)  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2026/2025 م

السؤال الأول: تظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة

(15 درجة)

( )	1	من حق اللاعب عمل أى دورانات أو شقلبات فى منطقة الهبوط فى الوثب الطويل.
( )	2	الهدف من مسابقة الوثب الطويل الحصول على أقل زمن ممكن.
( )	3	هناك أربعة أنواع فقط من مسابقات الرمي.
( )	4	تعتبر رياضة ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الانسان.
( )	5	طول لوحة الارتقاء فى مسابقات الوثب الطويل ( 125 ) سم.
( )	6	عرض الحارة فى سباق ( 100 ) متر عدو ( 124 ) سم.
( )	7	تستهدف جميع مسابقات ألعاب القوى الحصول على أقل زمن وأبعد مسافة وأعلى ارتفاع.
( )	8	يستخدم العداء فى سباق ( 100 ) متر عدو وضع البدء العالى
( )	9	تعتبر مرحلة التكور من المراحل الفنية فى مسابقة دفع الجلة.
( )	10	تأسس الاتحاد الدولى لألعاب القوى عام 1912م.
( )	11	عرض طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل ( 127 ) سم
( )	12	تعتبر القوة المميزة بالسرعة من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسافة دفع الجلة.
( )	13	عرض لوحة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل ( 25 ) سم .
( )	14	زمن المحاولة فى مسابقة دفع الجلة ( 60 ) ث
( )	15	فى العصر الحديث يسجل التاريخ أن أول مسابقات للعدو كانت فى إنجلترا عام 1860م.

( 10 درجات )

السؤال الثاني :-

(أ)- اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل مع شرح مرحلة

(ب) -- متى تعتبر المحاولة فاشلة فى مسابقة دفع الجلة

يبقى الأسئلة فى الصفحة الثانية.....

السؤال الثالث اختار الاجابة الصحيحة ( ظلل الاجابة الصحيحة بشكل كامل)

(15درجة)

1	أهم عناصر اللياقة البدنية لمسابقة دفع الجلة هي..... أ- الرشاقة      ب- التحمل      ج- السرعة      د- القوة المميزة بالسرعة
2	من مسابقات الميدان مسابقة..... أ- 100م عدو      ب- 400 م عدو      ج- الوثب الطويل      د- 200م عدو
3	يحتاج لاعب الوثب الطويل إلى..... أ- قدر كبير من السرعة في الاقتراب      ب- الحصول على ارتفاع سريع وقوى ج- الحصول على أطول مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب      د- كل ما سبق
4	عند دفع الجلة لا يجب على اللاعب تخطي لوحة..... أ- الارتفاع      ب- الصلصال      ج- الايقاف      د- لوحة تسجيل النتائج
5	عند المحاولة الصحيحة في دفع الجلة يرفع الحكم الكارت..... أ- الأحمر      ب- الأصفر      ج- الأبيض      د- الأزرق
6	إذا ارتقى المتسابق من خارج إحدى نهايتي لوحة الارتفاع تحتسب محاولة..... أ- صحيحة      ب- فاشلة      ج- مقبولة      د- خطأ شائع
7	تحاط دائرة دفع الجلة بإطار من..... أ- الجير      ب- الحديد      ج- الخشب      د- الأسمنت
8	منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل هي:..... أ- حفرة الوثب الرملية      ب- الهبوط بالقدم على لوحة الارتفاع ج- الهبوط بالقدمين بعد مرحلة الطيران      د- كل ما سبق
9	يحدد قطاع الرمي في مسابقة دفع الجلة بخطوط بيضاء بعرض..... أ- 10سم      ب- 5سم      ج- 15 سم      د- 7 سم
10	تدهن لوحة الارتفاع في مسابقة الوثب الطويل باللون..... أ- الأسود      ب- الأبيض      ج- الأحمر      د- الأزرق
11	ترتيب المتسابقين الثمانية الذين حققوا أحسن محاولات يسمح لهم..... أ- بمحاولتان إضافية      ب- بثلاث محاولات إضافية ج- بأربع محاولات إضافية      د- بمحاولة واحدة إضافية
12	تحتوى مسابقة الوثب الطويل على:..... أ- خمسة مراحل فنية      ب- أربعة مراحل فنية      ج- ثلاثة مراحل فنية      د- ستة مراحل فنية
13	يجب أن يكون مستوى منطقة الهبوط في الوثب الطويل..... أ- نفس مستوى لوحة الارتفاع      ب- أعلى من مستوى لوحة الارتفاع ج- أقل من مستوى لوحة الارتفاع      د- أعلى من مستوى لوحة الارتفاع بـ 5سم
14	بعد إنتهاء الرمية يجب أن تعاد الجلة إلى الدائرة وهي..... أ- محمولة      ب- مدمجة      ج- رميا      د- كل ما سبق
15	طول لوحة الإيقاف في مسابقة دفع الجلة من الداخل..... أ- 150 سم      ب- 122 سم      ج- 220 سم      د- 175 سم

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق.....



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

الزمن : ساعتان

نموذج (2)

المستوى الأول (1) ساعات معتمدة (بنين - بنات)

الدرجة: 40 درجة

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (1)  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2026/2025 م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة  
(15 درجة)

( )	1	تستهدف جميع مسابقات ألعاب القوى الحصول على أقل زمن وأبعد مسافة وأعلى ارتفاع.
( )	2	يستخدم العداء في سباق (100) متر عدو وضع البدء العالي
( )	3	تعتبر مرحلة التتور من المراحل الفنية في مسابقة دفع الجلة.
( )	4	تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى عام 1912م.
( )	5	عرض طريق الإقتراب في مسابقة الوثب الطويل (127) سم
( )	6	تعتبر القوة المميزة بالسرعة من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسافة دفع الجلة.
( )	7	عرض لوحة الإرتقاء في مسابقة الوثب الطويل (25) سم .
( )	8	زمن المحاولة في مسابقة دفع الجلة (60) ث
( )	9	في العصر الحديث يسجل التاريخ أن أول مسابقات للعدو كانت في إنجلترا عام 1860م.
( )	10	من حق اللاعب عمل أي دورانات أو شقلبات في منطقة الهبوط في الوثب الطويل
( )	11	الهدف من مسابقة الوثب الطويل الحصول على أقل زمن ممكن.
( )	12	هناك أربعة أنواع فقط من مسابقات الرمي
( )	13	تعتبر رياضة ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الانسان.
( )	14	طول لوحة الارتقاء في مسابقات الوثب الطويل ( 125 ) سم.
( )	15	طول لوحة الارتقاء في مسابقات الوثب الطويل ( 125 ) سم.

( 10 درجات )

السؤال الثاني :-

(أ)- اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل مع شرح مرحلة

(ب) -- متى تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة دفع الجلة

يبقى الأسئلة في الصفحة الثانية.....

السؤال الثالث اختار الإجابة الصحيحة ( ظلل الإجابة الصحيحة بشكل كامل)

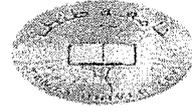
(15 درجة)

1	تحاط دائرة دفع الجلة بإطار من ..... أ- الجير      ب- الحديد      ج- الخشب      د- الأسمنت
2	منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل هي:..... أ- حفرة الوثب الرملية      ب- الهبوط بالقدم على لوحة الارتقاء ج- الهبوط بالقدمين بعد مرحلة الطيران      د- كل ما سبق
3	يحدد قطاع الرمي في مسابقة دفع الجلة بخطوط بيضاء بعرض ..... أ- 10سم      ب- 5سم      ج- 15سم      د- 7سم
4	تدهن لوحة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل باللون ..... أ- الأسود      ب- الأبيض      ج- الأحمر      د- الأزرق
5	ترتيب المتسابقين الثمانية الذين حققوا أحسن محاولات يسمح لهم ..... أ- بمحاولتان إضافية      ب- بثلاث محاولات إضافية ج- بأربع محاولات إضافية      د- بمحاولة واحدة إضافية
6	تحتوي مسابقة الوثب الطويل على:..... أ- خمسة مراحل فنية      ب- أربعة مراحل فنية      ج- ثلاثة مراحل فنية      د- ستة مراحل فنية
7	يجب أن يكون مستوى منطقة الهبوط في الوثب الطويل ..... أ- نفس مستوى لوحة الارتقاء      ب- أعلى من مستوى لوحة الارتقاء ج- أقل من مستوى لوحة الارتقاء      د- أعلى من مستوى لوحة الارتقاء بـ 5سم
8	بعد انتهاء الرمية يجب أن تغاد الجلة إلى الدائرة وهي ..... أ- محمولة      ب- منحرجة      ج- رميا      د- كل ما سبق
9	طول لوحة الإيقاف في مسابقة دفع الجلة من الداخل ..... أ- 150 سم      ب- 122 سم      ج- 220 سم      د- 175 سم
10	أهم عناصر اللياقة البدنية لمسابقة دفع الجلة هي..... أ- الرشاقة      ب- التحمل      ج- السرعة      د- القوة المميزة بالسرعة
11	من مسابقات الميدان مسابقة..... أ- 100م عدو      ب- 400 م عدو      ج- الوثب الطويل      د- 200م عدو
12	يحتاج لاعب الوثب الطويل إلى ..... أ - قدر كبير من السرعة في الاقتراب      ب- الحصول على ارتقاء سريع وقوى ج- الحصول على أطول مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب      د- كل ما سبق
13	عند دفع الجلة لايجب على اللاعب تخطى لوحة ..... أ- الارتقاء      ب- الصلصال      ج- الإيقاف      د- لوحة تسجيل النتائج
14	عند المحاولة الصحيحة في دفع الجلة يرفع الحكم الكارت ..... أ- الأحمر      ب- الأصفر      ج- الأبيض      د- الأزرق
15	إذا ارتقى المتسابق من خارج إحدى نهايتي لوحة الإرتقاء تحتسب محاولة..... أ- صحيحة      ب- فاشلة      ج- مقبولة      د- خطأ شائع

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق.....



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الجمايز والتمرينات والتعبير  
الحركي والعروض الرياضية



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2026/1/14

نموذج 1

المستوى: الاول (بنات)  
الدرجة الكلية: 40 درجة

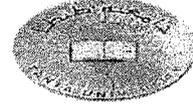
## امتحان مقرر تعبير حركي 1 - للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الأول: (20 درجة)

1	تم افتتاح اول مسرح للجمهور في فرنسا:	(أ) 1936	(ب) 1636	(ج) 1643	(د) 1908
2	من أهداف التعبير الحركي:	(أ) تنمية القوة العضلية فقط	(ب) التعبير عن المقطوعة الموسيقية بالحركة	(ج) التدريب العسكري	(د) تقليل النشاط البدني
3	بدأ التعبير الحركي تاريخياً عند:	(أ) الرومان	(ب) الإغريق	(ج) الإنسان البدائي	(د) العصر الحديث
4	كانت حركات الإنسان البدائي تنسم بـ:	(أ) الرشاقة	(ب) العنف والعشوائية	(ج) التنظيم	(د) البطء
5	اعتمد قدماء المصريين في التعبير الحركي على:	(أ) الطقوس فقط	(ب) المناسبات الدينية والاجتماعية	(ج) الرياضة فقط	(د) اللهو
6	من المواد المرتبطة بالتعبير الحركي:	(أ) الكيمياء	(ب) علم النفس	(ج) الجيولوجيا	(د) الفلك
7	الباليه يُعد أساساً لـ:	(أ) الألعاب الجماعية	(ب) التمرينات الفنية الحديثة	(ج) السباحة	(د) ألعاب القوى
8-	من عناصر التعبير الحركي:	(أ) الزمن فقط	(ب) المكان والديناميكية والإيقاع	(ج) السرعة فقط	(د) القوة
9	من فوائد التعبير الحركي الترويحية:	(أ) الضغط النفسي	(ب) تفريغ الطاقات الانفعالية	(ج) زيادة التوتر	(د) الكسل
10	من فروع التعبير الحركي:	(أ) البالية	(ب) الرقص الشعبي	(ج) الرقص الحديث	(د) جميع ما سبق
11	التعبير الحركي الحديث يتميز بـ:	(أ) الجمود	(ب) الابتكار والحرية الحركية	(ج) التقليد الصارم	(د) العنف
12	التعبير الحركي يساعد على:	(أ) ضعف الثقة بالنفس	(ب) زيادة الثقة بالنفس	(ج) الانطواء	(د) السلبية
13	يعتمد الرقص الشعبي على:	(أ) ثقافة المجتمع	(ب) القواعد الأكاديمية فقط	(ج) الموسيقى الكلاسيكية	(د) التمرينات
14	الجانب العقلي للتعبير الحركي ينمي:	(أ) التفكير الابتكاري	(ب) الانتباه	(ج) التصور	(د) جميع ما سبق
15	العلاقة بين التعبير الحركي والترويح تهدف إلى:	(أ) إهدار الوقت	(ب) استثمار وقت الفراغ إيجابياً	(ج) الإجهاد	(د) الروتين



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الجيمناز والتمريبات والتعبير  
الحركي والعروض الرياضية



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2026/1/14

المستوى: الاول (بنات)  
الدرجة الكلية: 40 درجة

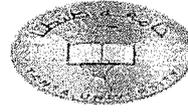
السؤال الثاني: (20 درجة)

( )	1	التعبير الحركي هو لغة الإنسان الأولى للتعبير عن مشاعره قبل اللغة المنطوقة.
( )	2	التعبير الحركي نشأ منذ الإنسان البدائي كوسيلة للتعبير عن الظواهر الطبيعية.
( )	3	التعبير الحركي يساعد في تنمية الصفات الاجتماعية الإيجابية لدى الفرد.
( )	4	في مصر القديمة كان التعبير الحركي مرتبطاً فقط بالطقوس الدينية.
( )	5	التعبير الحركي عند الإغريق كان يعد جزءاً من الثقافة والتربية.
( )	6	لا تعد دراسة علم التشريح مهمة في فهم واستخدام الحركات التعبيرية السليمة.
( )	7	يمكن استخدام التعبير الحركي كوسيلة علاجية نفسية.
( )	8	يساعد التعبير الحركي في التخلص من التوتر والضغط العصبية.
( )	9	من أهداف التعبير الحركي التعبير عن مضمون المقطوعات الموسيقية بالحركة.
( )	10	التعبير الحركي لا يرتبط بأي شكل من الأشكال بعلم الأخلاق.
( )	11	العلاقة بين التعبير الحركي وعلم الجغرافيا تتمثل في اختلاف طبيعة الرقص بين البيئات المختلفة.
( )	12	من الحركات الانتقالية: المشي – الجري – الانزلاق.
( )	13	الفولكلور: مصطلح مشتق من الإيطالية.
( )	14	الرقص الابتكاري الحديث يعتمد على التقليد فقط.
( )	15	التعبير الحركي يساعد على تنمية القدرات الذهنية مثل الخيال والتصوير.

السؤال الثالث: (10 درجة)

اذكري مراحل تطور التعبير الحركي عبر العصور المختلفة مع شرح احداها بالتفصيل.

مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح 😊😊



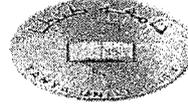
امتحان مقرر تعبير حركي 1 - للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الأول: (20 درجة)

1	كانت حركات الإنسان البدائي تتسم بـ:	(أ) الرشاقة	(ب) العنف والعشوائية	(ج) التنظيم	(د) البطء
2	من المواد المرتبطة بالتعبير الحركي:	(أ) الكيمياء	(ب) علم النفس	(ج) الجيولوجيا	(د) الفلك
3	من عناصر التعبير الحركي:	(أ) الزمن فقط	(ب) المكان والديناميكية والإيقاع	(ج) السرعة فقط	(د) القوة
4	من فروع التعبير الحركي:	(أ) البالية	(ب) الرقص الشعبي	(ج) الرقص الحديث	(د) جميع ما سبق
5	التعبير الحركي يساعد على:	(أ) ضعف الثقة بالنفس	(ب) زيادة الثقة بالنفس	(ج) الانطواء	(د) السلبية
6	الجانب العقلي للتعبير الحركي ينمي:	(أ) التفكير الابتكاري	(ب) الانتباه	(ج) التصور	(د) جميع ما سبق
7	من أهداف التعبير الحركي:	(أ) تنمية القوة العضلية فقط	(ب) التعبير عن المقطوعة الموسيقية بالحركة	(ج) التدريب العسكري	(د) تقليل النشاط البدني
8-	يعتمد الرقص الشعبي على:	(أ) ثقافة المجتمع	(ب) القواعد الأكاديمية فقط	(ج) الموسيقى الكلاسيكية	(د) التمرينات
9	العلاقة بين التعبير الحركي والترويح تهدف إلى:	(أ) إهدار الوقت	(ب) استثمار وقت الفراغ إيجابياً	(ج) الإجهاد	(د) الروتين
10	تم افتتاح اول مسرح للجمهور في فرنسا:	(أ) 1936	(ب) 1636	(ج) 1643	(د) 1908
11	من فوائد التعبير الحركي الترويحية:	(أ) الضغط النفسي	(ب) تفرغ الطاقات الانفعالية	(ج) زيادة التوتر	(د) الكسل
12	البالية يُعد أساساً لـ:	(أ) الألعاب الجماعية	(ب) التمرينات الفنية الحديثة	(ج) السباحة	(د) ألعاب القوى
13	اعتمد قدماء المصريين في التعبير الحركي على:	(أ) الطقوس فقط	(ب) المناسبات الدينية والاجتماعية	(ج) الرياضة فقط	(د) اللهو
14	التعبير الحركي الحديث يتميز بـ:	(أ) الجمود	(ب) الابتكار والحرية الحركية	(ج) التقليد الصارم	(د) العنف
15	بدأ التعبير الحركي تاريخياً عند:	(أ) الرومان	(ب) الإغريق	(ج) الإنسان البدائي	(د) العصر الحديث



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الجمباز والتمرينات والتعبير  
الحركي والعروض الرياضية



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2026/1/14

المستوى: الاول (بنات)  
الدرجة الكلية: 40 درجة

السؤال الثاني: (20 درجة)

( )	1	التعبير الحركي يساعد في تنمية الصفات الاجتماعية الإيجابية لدى الفرد.
( )	2	في مصر القديمة كان التعبير الحركي مرتبطاً فقط بالطقوس الدينية.
( )	3	الرقص الابتكاري الحديث يعتمد على التقليد فقط.
( )	4	التعبير الحركي يساعد على تنمية القدرات الذهنية مثل الخيال والتصور.
( )	5	يمكن استخدام التعبير الحركي كوسيلة علاجية نفسية.
( )	6	يساعد التعبير الحركي في التخلص من التوتر والضغوط العصبية.
( )	7	من الحركات الانتقالية: المشي - الجري - الانزلاق.
( )	8	الفولكلور: مصطلح مشتق من الإيطالية.
( )	9	العلاقة بين التعبير الحركي وعلم الجغرافيا تتمثل في اختلاف طبيعة الرقص بين البيئات المختلفة.
( )	10	التعبير الحركي لا يرتبط بأي شكل من الأشكال بعلم الأخلاق.
( )	11	التعبير الحركي هو لغة الإنسان الأولى للتعبير عن مشاعره قبل اللغة المنطوقة.
( )	12	التعبير الحركي نشأ منذ الإنسان البدائي كوسيلة للتعبير عن الظواهر الطبيعية.
( )	13	من أهداف التعبير الحركي التعبير عن مضمون المقطوعات الموسيقية بالحركة.
( )	14	التعبير الحركي عند الإغريق كان يعد جزءاً من الثقافة والتربية.
( )	15	لا تعد دراسة علم التشريح مهمة في فهم واستخدام الحركات التعبيرية السليمة.

السؤال الثالث: (10 درجة)

اذكري مراحل التعبير الحركي عبر العصور المختلفة مع شرح احداها بالتفصيل.

مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح 😊😊



الزمن: ٢ ساعة  
الدرجة الكلية: (٤٠)  
المستوي: الأول (بنين)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

## امتحان مادة كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) نموذج (ب)

السؤال الأول: الدرجة (٤٠)

ظلل الدائرة بالكامل أسئل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- تم اعتماد الاتحاد المصري لكرة القدم عضواً بالاتحاد الدولي لكرة القدم عام .....  
أ- ١٩٢٠ ب- ١٩٢٣ ج- ١٩٢٢ د- ١٩٢٣
- ٢- تعتبر طريقة اللعب (٤-٢-٤) من الطرق التي تجمع بين .....  
أ- الهجوم القوي والدفاع القوي ب- الدفاع والوسط ج- الوسط والهجوم د- جميع ما سبق
- ٣- أقيمت أول بطولة لكأس العالم بأرجواي عام.....  
أ- ١٩٤٠ ب- ١٩٢٠ ج- ١٩٣٠ د- ١٩٥٠
- ٤- ما هو قرار حكم المباراة عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه والاحتفاظ بها أكثر من ثمان ثواني ....  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة ركنية د- ركلة حرة غير مباشرة
- ٥- المرحلة الثالثة في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....  
أ- التوافق الجيد ب- التوافق الأولى ج- أداء المهارات المركبة د- اتقان وتثبيت
- ٦- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد أو مسك المنافس خارج منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة حرة غير مباشرة د- ركلة مرمي
- ٧- هناك العديد من أنواع القوة العضلية منها.....  
أ- التوافق ب- تحمل السرعة ج- السرعة الانتقالية د- القدرة
- ٨- محيط كرة القدم هو .....  
أ- ٥٠ سم ب- ٩٠ سم ج- ٨٠ سم د- ٧٠ سم
- ٩- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات الفسيولوجية وتشمل .....  
أ- اختبار السعة الحيوية للرنيتين ب- اختبار الجري بالكرة ج- اختبار السرعة د- اختبار الدقة
- ١٠- عدد جميع الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم باستخدام ال(VAR) هو.....  
أ- ثلاثة حكام ب- أربعة حكام ج- ثمانية حكام د- حكم واحد
- ١١- ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي .....  
أ- ٤ أمتار ب- ٢,٤٤ متر ج- ٣ أمتار د- ٧,٣٢ متر
- ١٢- الزمن الكلي لشوط مباراة كرة القدم هو .....  
أ- ٤٥ دقيقة ب- ٨٠ دقيقة ج- ٩٠ دقيقة د- ١٢٠ دقيقة
- ١٣- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من .....  
أ- ركلة حرة غير مباشرة ب- ركلة حرة مباشرة ج- رمية تماس د- باليد من حارس المرمى
- ١٤- تعتبر طريقة اللعب ..... من أفضل طرق اللعب الدفاعية في كرة القدم.  
أ- ٢/٥/٣ ب- ١/٤/٥ ج- ٤/٣/٤ د- ٣/٣/٤
- ١٥- تعتبر ..... هي قدرة اللاعب في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .  
أ- الرشاقة ب- السرعة ج- القوة د- المرونة
- ١٦- ارتفاع قائم الراية الركنية في كرة القدم هي .....  
أ- ١,٥ متر ب- ٢,٤٤ متر ج- ١,٢٠ متر د- ٧,٣٢ متر

تابع باقي الأسئلة بالخطف



### تابع نموذج ( ب )

- ١٧- منطقة جزاء ملعب كرة القدم مستطيلة الشكل مساحتها.....  
أ- ١٥ ياردة x ٤٣ ياردة      ب- ١٦ ياردة x ٢٠ ياردة  
ج- ٢٢ ياردة x ٣٠ ياردة      د- ١٨ ياردة x ٤٤ ياردة
- ١٨- يعتبر اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر ..... للاعب كرة القدم.  
أ- القوة      ب- السرعة      ج- الدقة      د- التحمل
- ١٩- المهارات الأساسية بدون كرة للاعب كرة القدم هي .....  
أ- المراوغة والخداع      ب- الجري وتغيير الاتجاه      ج- مهاجمة الكرة      د- ركل الكرة
- ٢٠- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها .....  
أ- تمرير الكرة      ب- ضرب الكرة بالرأس      ج- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي      د- استلام الكرة

### الدرجة (١٠)

### السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمي ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٢- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي ٧,٣٢م ( )  
٣- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر القوة للاعب كرة القدم ( )  
٤- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ولمست لآعب الفريق المنافس ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٥- تعتبر طريقة اللعب ٥/٣/٢ هي أحد الطرق الدفاعية لفريق كرة القدم ( )  
٦- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة غير مباشرة ( )  
٧- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق خمسة لاعبين خلال ثلاثة توقفات أثناء المباراة ( )  
٨- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر التحمل للاعب كرة القدم ( )  
٩- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمي مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم ركلة مرمي ( )  
١٠- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهاري للاعب كرة القدم ( )

### الدرجة (١٠)

### السؤال الثالث :

- ١- أذكر المهارات الأساسية في كرة القدم ؟ (٥ درجات)  
٢- أذكر طرق اللعب في كرة القدم مع شرح إحداها؟ (٥ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق



الزمن: ٢ ساعة  
الدرجة الكلية: (٤٠)  
المستوي: الأول (بنين)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

## امتحان مادة كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) نموذج (أ)

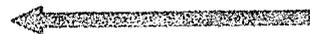
الدرجة (٢٠)

السؤال الأول:

ظلل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحاً :

- ١- أقيمت أول بطولة لكأس العالم بأرجواي عام.....  
أ- ١٩٤٠ ب- ١٩٢٠ ج- ١٩٣٠ د- ١٩٥٠
- ٢- تعتبر طريقة اللعب (٤-٢-٤) من الطرق التي تجمع بين.....  
أ- الهجوم القوي والدفاع القوي ب- الدفاع والوسط ج- الوسط والهجوم د- جميع ما سبق
- ٣- تم اعتماد الاتحاد المصري لكرة القدم عضواً بالاتحاد الدولي لكرة القدم عام.....  
أ- ١٩٢٠ ب- ١٩٢٣ ج- ١٩٢٢ د- ١٩٢٣
- ٤- هناك العديد من أنواع القوة العضلية منها.....  
أ- التوافق ب- تحمل السرعة ج- السرعة الانتقالية د- القدرة
- ٥- محيط كرة القدم هو.....  
أ- ٥٠ سم ب- ٩٠ سم ج- ٨٠ سم د- ٧٠ سم
- ٦- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد أو مسك المنافس خارج منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة حرة غير مباشرة د- ركلة مرمي
- ٧- ما هو قرار حكم المباراة عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه والاحتفاظ بها أكثر من ثمان ثواني...  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة ركنية د- ركلة حرة غير مباشرة
- ٨- المرحلة الثالثة في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....  
أ- التوافق الجيد ب- التوافق الأولى ج- أداء المهارات المركبة د- اتقان وتثبيت
- ٩- عدد جميع الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم باستخدام ال(VAR) هو.....  
أ- ثلاثة حكام ب- أربعة حكام ج- ثمانية حكام د- حكم واحد
- ١٠- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات الفسيولوجية وتشمل.....  
أ- اختبار السعة الحيوية للرنينين ب- اختبار الجري بالكرة ج- اختبار السرعة د- اختبار الدقة
- ١١- ارتفاع عارضة مرمى كرة القدم هي.....  
أ- ٤ أمتار ب- ٢,٤٤ متر ج- ٣ أمتار د- ٧,٣٢ متر
- ١٢- تعتبر طريقة اللعب..... من أفضل طرق اللعب الدفاعية في كرة القدم.  
أ- ٢/٥/٣ ب- ١/٤/٥ ج- ٤/٣/٤ د- ٣/٣/٤
- ١٣- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من.....  
أ- ركلة حرة غير مباشرة ب- ركلة حرة مباشرة ج- رمية تماس د- باليد من حارس المرمى
- ١٤- الزمن الكلي لشوط مباراة كرة القدم هو.....  
أ- ٤٥ دقيقة ب- ٨٠ دقيقة ج- ٩٠ دقيقة د- ١٢٠ دقيقة
- ١٥- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها.....  
أ- تمرير الكرة ب- ضرب الكرة بالرأس ج- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي د- استلام الكرة
- ١٦- المهارات الأساسية بدون كرة للاعب كرة القدم هي.....  
أ- المراوغة والخصداع ب- الجري وتغيير الاتجاه ج- مهاجمة الكرة د- ركل الكرة

تابع باقي الأسئلة بالتالي



## تابع نموذج (أ)

- ١٧- منطقة جزاء ملعب كرة القدم مستطيلة الشكل مساحتها.....  
أ- ١٥ ياردة x ٤٣ ياردة  
ب- ١٦ ياردة x ٢٠ ياردة  
ج- ٢٢ ياردة x ٣٠ ياردة  
د- ١٨ ياردة x ٤٤ ياردة
- ١٨- يعتبر اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر ..... للاعب كرة القدم.  
أ- القوة  
ب- السرعة  
ج- الدقة  
د- التحمل
- ١٩- ارتفاع قائم الراية الركنية في كرة القدم هي .....  
أ- ١,٥ متر  
ب- ٢,٤٤ متر  
ج- ١,٢٠ متر  
د- ٧,٣٢ متر
- ٢٠- تعتبر ..... هي قدرة اللاعب في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها.  
أ- الرشاقة  
ب- السرعة  
ج- القوة  
د- المرونة

## الدرجة (١٠)

## السؤال الثاني :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- تعتبر طريقة اللعب ٥/٣/٢ هي أحد الطرق الدفاعية لفريق كرة القدم ( )  
٢- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي ٧,٣٢ م ( )  
٣- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهاري للاعب كرة القدم ( )  
٤- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ولمست ل لاعب الفريق المنافس ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٥- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمي ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٦- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة غير مباشرة ( )  
٧- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمي مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم ركلة مرمي ( )  
٨- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر التحمل للاعب كرة القدم ( )  
٩- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق خمسة لاعبين خلال ثلاثة توقفات أثناء المباراة ( )  
١٠- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر القوة للاعب كرة القدم ( )

## الدرجة (١٠)

## السؤال الثالث :

- ١- أذكر المهارات الأساسية في كرة القدم ؟ (٥ درجات)  
٢- أذكر طرق اللعب في كرة القدم مع شرح إحداها؟ (٥ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

امتحان مادة المصارعة ..... نموذج (أ)

المستوى الأول لائحة الساعات المعتمدة / الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

أولاً : اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين ( أ ، ب ، ج ، د )	
١	عدد مراتب بساط المصارعة ( ٨٠ مرتبة - ٧٢ مرتبة - ٧٤ مرتبة - ٧٠ مرتبة )
٢	قطر منطقة اللعب الكامل بالبساط ( ٧ متر - ٩ متر - ١٢ متر - ٨ متر )
٣	تنتهي المباراة بالتفوق الفني في المصارعة الحرة عندما يكون الفارق ( ٨ نقاط - ١٠ نقاط - ٦ نقاط - ١٢ نقطة )
٤	يكون على يسار القاضي مصارع الركن ( الأزرق - الأحمر - الأبيض - لا يوجد )
٥	قطر دائرة بدء واستئناف اللعب ( ١,٥ متر - ٢ متر - ١ متر - ٠,٥ متر )
٦	تحتسب حركات ومسكات المصارعة الحرة بالنقاط ( ٢ نقطة - ٤ نقطة - ١ نقطة - كل ما سبق )
٧	لون منطقة الزون ( أزرق - كحلي - برتقالي - أصفر )
٨	من حالات الفوز بالمباراة ( الانسحاب - لمس الاكتاف - بالنقاط - كل ما سبق )
٩	من المحظورات في رياضة المصارعة ( الرميات - اللكمات - المسكات - كل ما سبق )
١٠	عند اختلاف القاضي وحكم البساط يرجح الرأي ( القاضي - حكم البساط - رئيس البساط - الميقاتي )

اختر علامة ( صح ) أو ( خطأ ) طبقاً للعبارات التالية	
١	سجل الفراعنة المصارعة بحركاتها ومسكاتها على معابد بني حسن بأسوان
٢	تكون الإتحاد الدولي للمصارعة عام ١٩٢١ ميلادية
٣	كانت المصارعة ضمن الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى عام ١٨٩٦ واقتصرت على المصارعة الحرة .
٤	أول من استخدم المصارعة بشكلها البدائي هم الرومان
٥	في حالة التعادل ١/١ يتم احتساب الفوز لمن حصل على النقطة أولاً
٦	يعد عنصر المرونة من أهم العناصر التي يحتاجها المصارع وتأتي القوة في آخر العناصر التي يحتاجها
٧	التحمل الهوائي متطلب ضروري للمصارعين للقدرة على الاستمرار في الأداء
٨	يمكن للمصارع اللعب بمنطقة الزون ( السلبية ) أحياناً طبقاً لتقدير الحكم
٩	مرتبة بساط المصارعة مقاسها ٢ متر في ١ متر
١٠	تتراوح منطقة الأمان أو الوقاية من ٢ متر إلى ٣ متر من كل جانب
١١	يجلس القاضي بالمنصف بين المكان المخصص للمصارعين ويجواره رئيس البساط
١٢	يتكون طاقم الحكام في مباراة المصارعة من أربع حكام بينهم حكمين للبساط
١٣	يلبس المصارع مايوه من قطعة واحدة ويمكن من قطعتين ويشترط اللون أزرق أو أحمر
١٤	تحتسب الخطفة الفنية الكبرى بخمس نقاط ولا يشترط فيها تعريض الكتفين للخطر وهي بالمصارعة الروماني فقط
١٥	زمن مباراة المصارعة جولتين كل جولة ٣ دقائق بينهما راحة دقيقة واحدة للمصارعين الرجال

ثالثاً : السؤال المقالى أجب بورقة مقالى ( 15 درجة )

أذكر المهارات الأساسية للمصارعة مع شرح اثنين منهما باستفاضة .

مع تمنياتنا بالتوفيق

( أ )



كلية علوم الرياضة

قسم علوم الصحة الرياضية

الزمن : ساعتان

التاريخ: 2025/12/27 - الدرجة الكلية: 70 درجة

## إمتحان مادة التشريح الوظيفي

المستوى الاول 2026/2025م

ساعات معتمدة (بنين- بنات)

### (40 درجة)

6. أنواع الأنسجة بالجسم .....
7. المصطلحات التشريحية .....
8. أنواع العظام ..... مع ذكر مثال لكل نوع؟
9. أنواع العضلات .....
10. أنواع المفاصل ..... مع ذكر مثال؟

### + السؤال الأول : أذكر فقط ؟

1. يتكون الهيكل العظمى المحورى من .....
2. يتكون الهيكل العظمى الطرفى من .....
3. تتكون الخلية من .....
4. تتكون عظام الجمجمة من .....
5. أجزاء (تقسيم عظام) السمود الفقرى من .....

### (20 درجة)

### + السؤال الثانى : تكلم عن التركيب التشريحي لكل من ؟

1. مفصل الركبة (عضلات - عظام - أربطة)؟
2. مفصل الكتف (عضلات - عظام - أربطة)؟

### (10 درجة)

### + السؤال الثالث : تكلم عن التالى ؟

1. أهمية دراسة علم التشريح الوظيفى لطلاب كليات علوم الرياضة ؟
2. وظائف الجهاز العضلى بجسم الانسان؟

أطيب الأمنيات بالنجاح الباهر،،

وآله التوفيق،،،



Best Wishes  
Very Good

زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
المستوى : الاول بنين + بنات



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الرياضات المانسية

امتحان مقرر : السباحة ( ١ )  
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م  
نموذج ( ١ )

السؤال الاول : ( يابل شييت ) اختر علامة صح ( √ ) أو خطأ ( x ) ( ١٠ درجة )

- ١ الرياضات المائية تعتمد على الوسط المائي كعنصر أساسي في ممارستها ( )
- ٢ السباحة الترويحية تمارس وفقاً لقوانين وقواعد محددة من الاتحاد الدولي ( )
- ٣ تبدأ مهارات السباحة من الصغر عند المتعلم ( )
- ٤ يجب على الناشئ الغوص بعمق ٢-٣ متر قبل تعلم السباحة ( )
- ٥ درجة حرارة الماء المثلى للمسابقات لا تقل عن ٢٦ درجة مئوية ( )
- ٦ في البدء يدخل الجسم للماء بزاوية ٤٥ درجة ( )
- ٧ يجب على السباح لمس الحائط بأي جزء من الجسم عند الدوران ( )
- ٨ حراس مرمى كرة الماء يرتدون قبعات بيضاء ( )
- ٩ السباحة العلاجية تستخدم لعلاج المرضى وذوي الاحتياجات الخاصة ( )
- ١٠ طول حوض السباحة الأولمبي ٢٥ متر ( )

السؤال الثاني : ( مقال ) أجب عن السؤال التالي :- ( ١٠ درجات )

• اشرح بالنفصيل مراحل الدوران بالشقلبة في السباحة الحرة .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

استاذ المقرر

السؤال الثالث : ( بابل شيت ) اختيار من متعدد : ( ٢٠ درجة )

١ - تقسم الرياضات المائية حسب :			
أ - العمر فقط	ب - الجنس او النوع	ج - الاجهزة والادوات ووضع الجسم ومكان الممارسة	د - المستوى الرياضى
٢ - السباحة التنافسية تعتمد على			
أ - التكنيك العالى والتدريب	ب - لا تحتاج تدريب	ج - بدون قواعد	د - للترفيه فقط
٣ - السباحة العلاجية تستهدف			
أ - للرياضيين المحترفين	ب - للسباقات السريعة	ج - للمنافسات	د - المرضى وزوى الهمم
٤ - الفوائد الصحية للسباحة تشمل رفع كفاءة			
أ - العضلات والمرونة	ب - الدورة الدموية	ج - الحالة النفسية	د - جميع ما سبق
٥ - يكون خط سطح الماء في السباحة الحرة			
أ - محاذياً لمقدمة الرأس	ب - محاذياً للصدر	ج - محاذياً للصدر	د - محاذياً لحوض السباح
٦ - تنشأ ضربات الرجلين في السباحة الحرة من :			
أ - مفصل الركبة	ب - مفصل الفخذ	ج - رزغ القدم	د - مفصل الكتف
٧ - ارتفاع منصة البدء يتراوح بين			
أ - ٤٥ : ٦٠ سم	ب - ٦٠ : ٨٠ سم	ج - ٧٠ : ٩٠ سم	د - ٥٠ : ٧٥ سم
٨ - عند الدوران بالشفطية يسمح بالغوص تحت الماء لمسافة .... كحد أقصى			
أ - ١٠ م	ب - ١٥ م	ج - ١٢ م	د - ٢٠ م
٩ - عرض حمام السباحة الأولمبي			
أ - ٢٠ م	ب - ٢٢,٥ م	ج - ٢٥ م	د - ٣٠ م
١٠ - تعد كرة الماء رياضة			
أ - زوجية مائية	ب - فردية تنافسية	ج - جماعية مائية	د - جماعية فنية
١١ - عدد لاعبي كرة الماء في اللعب .....			
أ - ٧ لاعبين وحارس مرمى	ب - ٦ لاعبين وحارس مرمى	ج - ٥ لاعبين وحارس مرمى	د - ٤ لاعبين وحارس مرمى
١٢ - عرض مرمى كرة الماء من الداخل			
أ - ٢,٥ م	ب - ٣,٥ م	ج - ١,٨ م	د - ٣ م
١٣ - ارتفاع عارضة المرمى في كرة الماء			
أ - ١ م	ب - ٨٠ سم	ج - ٩٠ سم	د - ٨٥ سم
١٤ - عمق الماء المطلوب في ملعب كرة الماء لا يقل عن			
أ - ١,٥ م	ب - ١,٨ م	ج - ٢ م	د - ٢,٥ م
١٥ - محيط كرة الماء للسيدات .... سم			
أ - ٦٥ : ٦٩	ب - ٦٨ : ٧١	ج - ٦٦ : ٦٨	د - ٦٥ : ٦٧
١٦ - محيط كرة الماء للرجال ..... سم			
أ - ٦٠ : ٦٢,٥	ب - ٦٨ : ٧١	ج - ٦٥ : ٧٠	د - ٦٥ : ٦٧,٥
١٧ - السباحة الإيقاعية ( الباليه المائي ) يمارسها .....			
أ - الرجال	ب - السيدات والانسات	ج - الاطفال والشباب	د - السيدات
١٨ - من الرياضات المائية التي تمارس بدون ادوات			
أ - سباحة المسافات	ب - التجديف	ج - ركوب الامواج	د - الغطس
١٩ - تختلف السباحة عن باقي الأنشطة الرياضية في			
أ - الاداء الحركى	ب - وضع الجسم الافقى	ج - الوسط المائى	د - كل ما سبق
٢٠ - مراحل حركة الذراع في السباحة الحرة بالترتيب			
أ - الدخول ، الانزلاق ، المسك ، شد ، دفع ، خروج ، رجوعية	ب - المسك ، الشد ، الرجوع	ج - دخول ، شد ، رجوع	د - دخول ، مسك ، دفع

الزمن : ساعتان		جامعة طنطا
الفرقة : المستوى الاول (بنين بنات)		كلية التربية الرياضية
المادة علم الحركة الدرجة الكلية: 70		التخصص : تدريب وعلوم حركة

## امتحان علم الحركة الرياضية للعام الجامعي 2025-2026

السؤال الاول : اختار الاجابة الصحيحة (30) نموذج (ب)

- 1- يطلق عليها التهريج الصامت وهي حديث بلا لفظ ومن الحركات الهادفة  
أ- الحركة التعبيرية      ب- الحركة الرياضية      ج- حركة العمل
- 2- القبض هو عبارة عن  
أ- حركة الوضع جانبا بعيدا عن      ب- حركة الوضع اماما      ج- ليس ماسبق  
الخط المتوسط
- 3- هو العلم الذي يهتم بدراسة المبادئ والقوانين الخاصة بسير حركات الانسان وتطورها  
أ- علم الحركة      ب- علم النفس      ج- الفسيولوجي
- 4- عندما تحدث حركة كب أو بطح من الوضع التشريحي فالحركة تتم في المستوى  
أ- الامامي      ب- الافقي      ج- الجانبي
- 5- تقسم الحركة من الناحية الفسيولوجية الى  
أ- وحيدة ومتكررة      ب- ارادية ولا ارادية      ج- دائرية وانتقالية
- 6- المفصل الرزي يسمح بحركة القبض والبسط التي تتم في  
أ- المستوى الجانبي حول المحور      ب- المستوى الامامي حول المحور      ج- المستوى الافقي حول المحور  
العرضي      السهمي      الراسي
- 7- هو انتقال او دوران الجسم او أحد أجزاءه مسافة معينة في زمن معين بهدف وذو مستوى  
أ- الحركة عامة      ب- الحركة الرياضية      ج- الحركة التعبيرية
- 8- حركة ثلاثية المراحل و يتحقق الهدف منها بحدوثها مرة واحدة  
أ- حركة متكررة      ب- حركة وحيدة      ج- جملة حركية
- 9- هي مجموعة من الحركات الغير المتماثلة التي تتم ربطها بشكل متناسق  
أ- حركة وحيدة      ب- حركة متكررة      ج- جملة حركية
- 10- عدو 100 متر يصنف من حيث المسار الهندسي الى حركة  
أ- انتقالية خطية      ب- دائرية وزاوية      ج- انتقالية منحنية
- 11- أي المفاصل التالية التي تفصل بين عظام رسغ اليد  
أ- المداري      ب- الرزي      ج- اللقيمي
- 12- الحركة التي يقطع الجسم فيها مسافات غير متساوية في ازمة غير متساوية  
أ- حركة منتظمة      ب- حركة غير منتظمة      ج- ليس ماسبق
- 13- مفاصل عديمة الحركة ولا تحتوي على تجويف وتوجد بين عظام الجمجمة  
أ- المفاصل الغضروفية      ب- المفاصل الليفية      ج- المفاصل الزلالية
- 14- من المفاصل التي تحتوي على تجويف ثنائية المحور وتسمح بحركات القبض والبسط والتبعيد والتقريب  
أ- المفصل الليفي      ب- المفصل اللقيمي      ج- المفصل الرزي
- 15- مستوى يقسم الجسم الي نصفين متساوين يمين ويسار هو  
أ- المستوى الجانبي      ب- المستوى الامامي      ج- المستوى الافقي

- 1- الحركة تنقسم من حيث السير الزمني الى انتقالية ودائرية ( )
  - 2- المفاصل الارتكازية أحادي المحور وتسمح بحركات التباعد والتقريب ( )
  - 3- الحركات المتكررة مجموعة من الحركات الغير متماثلة ويتم ربطها بشكل متناسق ( )
  - 4- حركة رمي الرمح تصنف من الحركات المتكررة ( )
  - 5- دفع الجلة تصنف من الحركات المنتظمة ( )
  - 6- المفصل اللقي من المفاصل التي لا تحتوى على تجويف وتسمح باللف للدخل والخارج ( )
  - 7- تقسم الحركة من حيث المسار الهندسى الى إنتقالية ودائرية وزاوية ( )
  - 8- حركات الدورانات من الحركات التي تتم في المستوى الامامي والمحور السهمي ( )
  - 9- الحركة التعبيرية حركات ارادية فقط ( )
  - 10- المفصل السرجي من المفاصل احادية المحور يسمح بالدورانات ( )
  - 11- الحركات المتكررة هي حركات ثنائية المراحل ( )
  - 12- المستوى الأفقى يقسم الجسم الى علوى وسفلى ( )
  - 13- حركة العمل هي حديث بلا لفظ ومن الحركات الإرادية ( )
  - 14- المفصل المدارى يسمح بحركة إنزلاقية دورانية ( )
  - 15- من امثلة مفاصل الكرة والحق الفخذ والكتف ( )
  - 16- مفاصل الكرة والحق ثلاثية المحاور وذات تجويف ( )
  - 17- الجملة الحركية ثلاثية المراحل ( )
  - 18- القبض هو عبارة عن تناقص فى زاوية المفصل وتقريب طرفي المفصل من بعضهما ( )
  - 19- الحركات المنتظمة يقطع فيها الجسم مسافات متساوية فى أزمنة متساوية ( )
  - 20- الوثب الطويل من المهارات التي تصنف من الحركات الوحيدة والتي تتم فى المستوى الأمامى ( )
- حول المحور السهمى
- 21- الحركات المصاحبة من الحركات الإرادية ( )
  - 22- المستوى الجانبي يقسم الجسم الى نصف أمامى ونص خلفى ( )
  - 23- جميع الحركات الرياضية حركات غير هادفة ولا إرادية ( )
  - 24- تقسيمات الحركة من الناحية الشكلية حركات ارادية وغير ارادية ( )
  - 25- المفصل الارتكازى أحادى المحور ويسمح بحركة الكعب والبطح ( )
  - 26- المفصل المدارى من المفاصل عديمة الحركة ذات تجويف ( )
  - 27- مفصل الاتحاد الغرابي الاخرومي من المفاصل التي تسمح بالثني والالتواء أحادية المحور ( )
  - 28- حركات التباعد والتقريب تتم فى المستوى الأمامى حول المحور السهمى ( )
  - 29- الوثب والدفع من الحركات الوحيدة ثنائية المراحل التي تؤدي لمرة واحدة وتنتهى ( )
  - 30- مفصل الركبة من المفاصل الرزية ثنائية المحور والتي لا تحتوى على تجويف ( )

### السؤال الثالث (10)

من خلال دراستك لعلم الحركة فى المجال الرياضى اشرح بالتفصيل أقسام الحركة من الناحية الفسيولوجية

مع دوام التوفيق ،،،



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي  
والعروض الرياضية



المستوى : الأول ساعات معتمدة ( بنين )  
الدرجة الكلية : 40 درجة

الوقت : ساعتان  
التاريخ : 2025/12/29 م

إمتحان مادة التمرينات (1) للعام الجامعي 2025م

نموذج رقم ( ج )

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس ( 15 درجة )

- 1- تأثرت دول شمال أوروبا سريعاً بالمدرسة..... بعد ظهورها .  
(أ- الدنماركية      ب- الألمانية      ج- السويدية      د- السوفيتية )
- 2- رخيص الثمن وهو من أدوات التمرينات يحمل وينقل بسهولة.....  
(أ- صندوق الخطو      ب- عصا التمرينات      ج- حبال الوثب      د- أكياس الرمل )
- 3- من أهم ما إمتازت به المدرسة السويدية في عهد " لينج ".....  
(أ- وضع جداول للتمرينات المختلفة      ب- تمرينات النصف السفلي      ج- تمرينات النصف العلوي      د- كل ما سبق )
- 4- من أهم الأدوات التي إبتكرها العالم "لينج".....  
(أ- الحبال      ب- الصولجان      ج- الصندوق المقسم      د- كرة التمرينات )
- 5- الشعور والإحساس الجيد بالشخصية والتحصيل والنشاط والخفة من الفوائد..... للتمرينات  
(أ- الفسيولوجية      ب- النفسية      ج- الصحية      د- كل ما سبق صحيح )
- 6- غرض له تأثير واضح علي الأجهزة الحيوية للجسم.....  
(أ- الشكل الجمالي      ب- الفسيولوجي الكيميائي      ج- الوقائي العلاجي      د- كل ما سبق صحيح )
- 7- إذا كان هناك أكثر من حركة متعاقبة في التمرين الواحد يستخدم حرف ( ..... ) .  
(أ- الهاء      ب- في      ج- ( و )      د- مع )
- 8- عند أداء الحركة في إتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الإبتدائي أستخدم كلمة ( ..... ) .  
(أ- تبادل      ب- +      ج- بالتبادل      د- ثني )
- 9- الإثناء هو وضع مشقق بتحريك.....  
(أ- الرجلين      ب- الذراعين      ج- الحذع      د- الرقبة )
- 10- الوضع [ وقوف - العضدان جانباً والساعدين عالياً ] وضع مشقق بتحريك الذراعين وهي.....  
(أ- مفردة      ب- متقاطعة      ج- منثنية      د- في إتجاهين أو وضعين مختلفين )
- 11- من العيوب لهذا النوع من الحبال هو اللسع وخصوصاً أثناء السرعة العالية.....  
(أ- الحبال الجلدية      ب- الحبال المقطعة      ج- حبال السرعة      د- حبال الأوزان )
- 12- أرضية الوثب بالحبل يفضل أن تكون من.....  
(أ- الإسمنت المسلح      ب- النجيل الطبيعية      ج- الخشب الباركية      د- البلاط المستوي )
- 13- إذا كان الجزء المراد تحريكه في وضع الثني ، فيجب ان تكون نوع الحركة.....  
(أ- رفع      ب- مد      ج- ثني      د- خفض )
- 14- عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد نستخدم.....  
(أ- حرف ( و )      ب- حرف ( فـ )      ج- حرف ( ثم )      د- حرف ( مع ) )
- 15- إذا استخدمت كلمة ( بالتبادل ) فتقوم بكتابتها.....  
(أ- في بداية التمرين      ب- في وسط التمرين      ج- في نهاية التمرين      د- عادة لا تكتب )

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة (15 درجة)

1. وقوف الوضع أماما هو وضع مشتق بتحريك إحدى الذراعين أو كلاهما. ( )
2. يراعي الترتيب التالي أثناء كتابته التمرين (الجزء المراد تحريكه ثم حركة التمرين ثم اتجاه الحركة). ( )
3. التمرينات هي مجموعة من الأوضاع والحركات تهدف لتشكيل وبناء الجسم. ( )
4. تكتب حركة التمرين مباشرة بعد الوضع الابتدائي بحسب الترتيب الذي تؤدي به أثناء التمرين. ( )
5. يعتبر (الجنو الأفقي) وضع مشتق. ( )
6. يعتبر (الوقوف نصفاً) من الأوضاع الخاصة. ( )
7. تمر كتابة التمرين بأربع مراحل أساسية. ( )
8. (وقوف الذراع اليمنى عالياً والآخرى جانبياً). ( )
9. تستخدم كلمة (بالتبادل) عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع عدم الثبات في الوضع الابتدائي. ( )
10. ترتيب كتابة المجموعات العضلية (ذراعين - رجلين - جذع). ( )
11. (وقوف الذراعين عالياً ميل). ( )
12. لا يفضل ممارسة الحبل بمصاحبة إيقاع معين وذلك بمثابة دافع لأداء المهارات المتنوعة. ( )
13. عند كتابة التمرين نحدد الذراع أو الرجل إذا كانت اليمنى أو اليسرى. ( )
14. قامت المدرسة الدنماركية على الإهتمام بتمرينات قوة التحمل والرشاقة والقوة. ( )
15. تعتبر التمرينات أساس الإعداد البدني العام والخاص لأنواع الأنشطة الرياضية. ( )

السؤال الثالث: مقالي (10 درجات)

الإنسان منذ نشأته ووجوده في هذه الدنيا لديه من النشاط الفطري والقدرات والتوافقات العضلية العصبية ما أتاح له ممارسة العديد من الحركات. في ضوء هذه العبارة .

أ- تكلم عن مجالات التمرينات مع ذكر خمسة أوضاع من الأوضاع الخاصة في التمرينات .

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

المادة : التربية الحركية وتطبيقاتها

المستوي : الأول

الزمن : ساعتان

امتحان مقرر التربية الحركية وتطبيقاتها للعام الدراسي 2026/2025

الفصل الدراسي الأول

النموذج ( الثاني )

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة :

1- من اغراض التربية الحركية .

أ- نطق الحركات المؤداه ب- تحسين وسائل التعبير والاتصال ج- تعتمد علي الحركة د- الجهد البدني

2- يشمل الجانب ..... تنمية مشاعر الطفل الوطنية وانتمائه للوطن

أ- المهاري ب- الحركي ج- المعرفي د- انوجداني

3- يمكن تسمية الحركات غير الانتقالية بالحركات

أ- الوحيدة ب- المتكررة ج- المحورية د- الدائرية

4- الادوات المستخدمة في التربية الحركية

أ- ادوات قياسية ب- ادوات تعتمد علي الحركة ج- ادوات بسيطة د- ادوات بديلة

5- زمن درس التربية الحركية

أ- ثلاثون دقيقة ب- خمسة وعشرون دقيقة ج- خمسة وأربعون دقيقة د- خمسون دقيقة

6- من وضع التعلق علي عقلة اداء اكبر قدر من المرجحات مع تبديل وضع اليدين بدون توقف تسمى

أ- شكل الجسم ب- بناء العلاقة بين اجزاء الجسم ج- الانسيابية د- اشكال الحركة

7- من الاهداف المعرفية لطفل ما قبل المدرسة هو

أ- ان يتعرف الطفل علي بعض الاتجاهات الاساسية ب- حب الاستطلاع ج- التركيز علي الميول والاتجاهات د- الاهتمام بقيم الطفل المراد تنميتها

بـية الحركية في تعليم العلوم التربوية وذلك نظرا  
طتها بالنسبة للاطفال  
عي بالنسبة للاطفال

بـ لاهميتها بالنسبة للاطفال  
دـ للوعي بالجسم بالنسبة للاطفال

ريس المستخدمه في تعلم التربية الحركية  
بـ الشرح واداء النموذج  
دـ التعاون

جـ التقليديه

ختامي في الدرس يتضمن

اـ أنجزه الاطفال خلال الدرس  
بـ بعض جزئيات الدرس السابقة

بـ اـ التحدث عن معلومات جديدة مفيدة للاطفال  
دـ التحدث عن بعض النقاط المتعلقة بالمهارات الانتقالية

ليم وتنفيذ الالعاب الصغيرة

رات فنية عالية

بـ لا تتطلب مهارات فنية عالية

دـ تعتمد علي ابتكار الاطفال

ي خيال الاطفال

نو

ات التي يتقنها الاطفال  
رات التي يتقنها الاطفال

بـ اخر المهارات التي يتقنها الاطفال  
دـ ثالث المهارات التي يتقنها الاطفال

اختيار الالعاب الصغيرة ان تناسب اللعبة مع  
وجوده  
بـ أهداف المنهج

جـ حركات الثبات  
دـ حركات الاتزان

سة الانشطة الحركية

الفردية  
بـ تركيز علي الجماعية

جـ تركيز علي البدن  
دـ تركيز علي العلوم التربوية

لمهارات الاتية ليست من المهارات الحركية الانتقالية

بـ الوثب  
جـ رمي الكرة  
دـ الحجل



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

- اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)
- ١- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم (٨ - ١٠ - ١٢)
  - ٢- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجذع ) .
  - ٣- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (اجباري - اختياري - بعد رأى الطبيب) .
  - ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
  - ٥- يكون الركن الاحمر بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الايسر البعيد - الايمن البعيد - الايسر القريب )
  - ٦- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب )
  - ٧- عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
  - ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
  - ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم فى الراس - المبالغة فى ثنى الركبتين - مسك المنافس ) .
  - ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى - فرد الذراع على كامل امتدادها) .
  - ١١- اول قانون تمت صياغته فى رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولى - جاك برتون - قانون الرومان )
  - ١٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجذع فى الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر - الغطس - التحرك للخلف )
  - ١٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم أثناء المباراه - بين الجولات) .
  - ١٤- زمن الراحة فى مباريات الملاكمة للبراعم (١ د-٢ د-١٠ د)
  - ١٥- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة (١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠ سم) .

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- يجوز للملاكم ارتداء البنديج الخاص به فى المباريات الرسمية .
- ٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب ..
- ٣- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٤- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات .
- ٥- من الأخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الخلفية اولا .
- ٦- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ .
- ٧- عند أداء للكمت الجانبية تتجه القبضه من أسفل إلى أعلى .
- ٨- تعتبر اللكمة التي تؤدي بظهر القفاز فى منطقة الراس لكمة صحيحة .
- ٩- تأسس الإتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م .
- ١٠- ارتفاع الحبل الاول عن أرضية الحلقة (٤٠ سم) .
- ١١- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- ١٢- الملاكم الاعسر (الاشول ) تكون قدمه اليسرى دائما هى القدم الامامية فى وقفة الاستعداد .
- ١٣- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاه فقط ومعهم الحكم .
- ١٤- المسنول عن التاكيد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم .
- ١٥- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد .



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

- اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)
- ١- اول قانون تمت صياغته في رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولي - جاك برتون- قانون الرومان)
  - ٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجذع في الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر- الغطس- التحرك للخلف)
  - ٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم أثناء المباراة- بين الجولات).
  - ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
  - ٥- يكون الركن الازرق بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الایسر البعيد - الایمن البعيد - الایسر القريب)
  - ٦- إنهاء المباراة في أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب)
  - ٧- عدد الجولات في مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
  - ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
  - ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم في الراس- المبالغة في ثني الركبتين - مسك المنافس).
  - ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى- فرد الذراع على كامل امتدادها).
  - ١١- إرتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة (١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠سم).
  - ١٢- زمن الراحة في مباريات الملاكمة للبراعم (١ د-٢ د-١٠ د)
  - ١٣- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم (٨ - ١٠ - ١٢)
  - ١٤- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجذع ).
  - ١٥- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (إجباري - اختياري- بعد رأى الطبيب).

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- تأسس الإتحاد المصري لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م.
- ٢- إرتفاع الحبل الثاني عن أرضية الحلقة (٤٠سم).
- ٣- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة أثناء البطولات الرسمية .
- ٤- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة في أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٥- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات.
- ٦- من الأخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الامامية اولا .
- ٧- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكلمة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ.
- ٨- عند أداء للكدمات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى
- ٩- تعتبر اللكمة التي تؤدي بظهر القفاز في منطقة الراس لكمة صحيحة
- ١٠- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية.
- ١١- يجوز للملاكم ارتداء البنديج الخاص به في المباريات الرسمية .
- ١٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكلمة اللاعب.
- ١٣- الملاكم الاعسر (الاشول) تكون قدمه اليسرى دائما هي القدم الامامية في وقفة الاستعداد.
- ١٤- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم.
- ١٥- المسنول عن التأكد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم.

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الاخطاء الشائعة التي يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد.



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

- اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)
- ١- اول قانون تمت صياغته فى رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولى - جاك برتون- قانون الرومان)
  - ٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجذع فى الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر- الغطس- التحرك للخلف)
  - ٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم اثناء المباراه- بين الجولات).
  - ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
  - ٥- يكون الركن الازرق بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الايسر البعيد - اليمين البعيد - الايسر القريب)
  - ٦- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب)
  - ٧- عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
  - ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
  - ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم فى الراس- المبالغة فى ثنى الركبتين - مسك المنافس) .
  - ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى- فرد الذراع على كامل امتدادها).
  - ١١- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة (١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠سم).
  - ١٢- زمن الراحة فى مباريات الملاكمة للبراعم (١ د-٢ د-١.٥ د)
  - ١٣- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم (٨ - ١٠ - ١٢)
  - ١٤- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجذع ).
  - ١٥- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (إجباري - اختياري- بعد رأى الطبيب).

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- تأسس الإتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م.
- ٢- ارتفاع الحبل الثاني عن أرضية الحلقة (٤٠سم).
- ٣- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- ٤- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٥- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات.
- ٦- من الاخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الامامية اولا .
- ٧- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ.
- ٨- عند أداء للكلمات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى
- ٩- تعتبر اللكمة التي تؤدي بظهر القفاز فى منطقة الراس لكمة صحيحة
- ١٠- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية.
- ١١- يجوز للملاكم ارتداء البنداج الخاص به فى المباريات الرسمية .
- ١٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب.
- ١٣- الملاكم الاعسر (الاشول) تكون قدمه اليسرى دائما هى القدم الامامية فى وقفة الاستعداد.
- ١٤- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم.
- ١٥- المسنول عن التأكد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم.

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الاخطاء الشائعة التي يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد.



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

- اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٥ درجات)
- ١- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم (٨ - ١٠ - ١٢)
  - ٢- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجذع ) .
  - ٣- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (اجباري - اختياري - بعد رأى الطبيب) .
  - ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
  - ٥- يكون الركن الاحمر بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الايسر البعيد - الايمن البعيد - الايسر القريب )
  - ٦- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب )
  - ٧- عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
  - ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
  - ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم فى الراس - المبالغة فى ثنى الركبتين - مسك المنافس ) .
  - ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى - فرد الذراع على كامل امتدادها) .
  - ١١- اول قانون تمت صياغته فى رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولى - جاك برتون - قانون الرومان )
  - ١٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجذع فى الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر - الغطس - التحرك للخلف )
  - ١٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم أثناء المباراه - بين الجولات) .
  - ١٤- زمن الراحة فى مباريات الملاكمة للبراعم ( ١ د - ٢ د - ١٠ د ) .
  - ١٥- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة ( ١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠ سم ) .

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (٥ درجات)

- ١- يجوز للملاكم ارتداء البنداج الخاص به فى المباريات الرسمية .
- ٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب ..
- ٣- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٤- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات .
- ٥- من الاخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الخلفية اولا .
- ٦- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ .
- ٧- عند أداء للكلمات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى .
- ٨- تعتبر اللكمة التى تؤدي يظهر الففاز فى منطقة الراس لكمة صحيحة .
- ٩- تأسس الإتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م .
- ١٠- ارتفاع الحبل الاول عن أرضية الحلقة (٤٠ سم) .
- ١١- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- ١٢- الملاكم الاعسر (الاشول ) تكون قدمه اليسرى دانما هى القدم الامامية فى وقفة الاستعداد .
- ١٣- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم .
- ١٤- المسنول عن التاكيد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم .
- ١٥- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الاخطاء الشائعة التى يقع فيها الملاكم المبتدى عند تعلمه وقفة الاستعداد .



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

- اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)
- ١- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعددة رقم (٨ - ١٠ - ١٢)
  - ٢- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجذع ) .
  - ٣- ارتداء واقي الأسنان أثناء الجولات (إجباري - اختياري - بعد رأى الطبيب) .
  - ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
  - ٥- يكون الركن الاحمر بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الايسر البعيد - الايمن البعيد - الايسر القريب )
  - ٦- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب )
  - ٧- عدد الجولات في مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
  - ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
  - ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم فى الراس - المبالغة فى ثنى الركبتين - مسك المنافس ) .
  - ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى - فرد الذراع على كامل امتدادها) .
  - ١١- اول قانون تمت صياغته فى رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولى - جاك بيرتون - قانون الرومان )
  - ١٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجذع فى الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر - الغطس - التحرك للخلف )
  - ١٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم أثناء المباراة - بين الجولات) .
  - ١٤- زمن الراحة في مباريات الملاكمة للبراعم (١ د-٢ د-١٠ د) .
  - ١٥- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة (١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠ سم) .

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- يجوز للملاكم ارتداء البنديج الخاص به فى المباريات الرسمية .
- ٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب ..
- ٣- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٤- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات .
- ٥- من الأخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الخلفية اولا .
- ٦- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ .
- ٧- عند أداء للكومات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى .
- ٨- تعتبر اللكمة التى تؤدي بظهر الفقاظ فى منطقة الراس لكمة صحيحة .
- ٩- تأسس الإتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م .
- ١٠- ارتفاع الحبل الاول عن أرضية الحلقة (٤٠ سم) .
- ١١- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة أثناء البطولات الرسمية .
- ١٢- الملاكم الاعسر (الاشول ) تكون قدمه اليسرى دانما هى القدم الامامية فى وقفة الاستعداد .
- ١٣- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم .
- ١٤- المسنول عن التأكد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم .
- ١٥- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشباب (١٠) فئات وزنية

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الاخطاء الشائعة التى يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد .



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

- اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)
- ١- اول قانون تمت صياغته فى رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولى - جاك برتون- قانون الرومان)
  - ٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجزع فى الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر- الغطس- التحرك للخلف)
  - ٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم اثناء المباراة- بين الجولات).
  - ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
  - ٥- يكون الركن الازرق بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الایسر البعيد - الایمن البعيد - الایسر القريب)
  - ٦- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب)
  - ٧- عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
  - ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
  - ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم فى الراس- المبالغة فى ثنى الركبتين - مسك المنافس).
  - ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى- فرد الذراع على كامل امتدادها).
  - ١١- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة (١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠سم).
  - ١٢- زمن الراحة فى مباريات الملاكمة للبراعم (١ د-٢ د-١.٥ د)
  - ١٣- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم (٨ - ١٠ - ١٢)
  - ١٤- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجزع ).
  - ١٥- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (إجباري - اختياري- بعد رأى الطبيب).

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- تأسس الإتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م.
- ٢- ارتفاع الحبل الثاني عن أرضية الحلقة (٤٠سم).
- ٣- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- ٤- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٥- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات.
- ٦- من الأخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الامامية اولا .
- ٧- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ.
- ٨- عند أداء للكلمات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى
- ٩- تعتبر اللكمة التي تؤدي بظفر القفاز فى منطقة الراس لكمة صحيحة
- ١٠- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية.
- ١١- يجوز للملاكم ارتداء البنديج الخاص به فى المباريات الرسمية .
- ١٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب.
- ١٣- الملاكم الاعسر (الاشول) تكون قدمه اليسرى دائما هى القدم الامامية فى وقفة الاستعداد.
- ١٤- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم.
- ١٥- المسنون عن التأكد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم.

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد.