



إمتحان مقرر الإصابات والإسعافات الأولية "الرمز الكودي: 05-11-02224"
دور يونيو- للعام الجامعي 2024 - 2025

السؤال الأول (20 درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "يحل بورقة البابل شيت" "الأسئلة على وجهي الورقة"			
1-	تصنف درجة وشدة الإصابة وفقاً لـ....	(أ) لون الكدمة	(ب) زمن التوقف عن اللعب
2-	يحدث ارتجاج المخ بسبب ضربة مباشرة قوية للرأس وينتج عن ذلك العديد من الاعراض:-....	(أ) ضبابية الرؤية-الصداع-فقدان الذاكرة المؤقتة- القيء	(ب) بلع اللسان-الاغماء
3-	من العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية....	(أ) العوامل المناخية	(ب) العوامل النفسية
4-	من الإصابات الأكثر شيوعاً بين الرياضيين....	(أ) الكسور	(ب) السحجات
5-	من أسباب الرعاف (نزيف الأنف)....	(أ) نقص فيتامين D	(ب) نقص فيتامين B
6-	تعتبر إصابة قطع الأربطة الصليبية من الإصابات التي قد تنهي المسيرة الرياضية....	(أ) لأنها من الإصابات الأكثر شيوعاً	(ب) لأنها من الإصابات الشديدة ومن الدرجة الثالثة
7-	من العوامل التي تؤدي إلى الاستعداد للإصابة....	(أ) عدم ملائمة نمط جسم الرياضي مع نوع الرياضة	(ب) درجة الحرارة العالية
8-	من التداعيات الخطيرة لإصابة الكسور...	(أ) عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب	(ب) الجلطات الدموية والدهنية
9-	من طرق الوقاية من الإصابات للرياضيين....	(أ) الوقاية من خلال برامج القوة والتحمل	(ب) الوقاية من خلال الأداء المهاري السليم
10-	يحدث.... بمرحلة الالتئام المرحلي ما بعد الإصابة.	(أ) تطور خلايا الكولاجين من النوع الثالث إلى النوع الأول	(ب) تهتك جدران الأوعية الدموية، نزيف داخلي، وتورم
11-	تعتبر الجروح القطعية....	(أ) من الإصابات السطحية تنتج عن الاحتكاك بجسم خشن	(ب) من الإصابات الغائرة تنتج بسبب جسم حاد يحدث قطعاً في الجلد
12-	من الأسس الفورية للإسعاف الأولي...	(أ) الكمادات الباردة	(ب) الضغط
13-	يستخدم التدليك بالثلج في عملية الإسعاف الأولي بالبروتوكول التالي: ...	(أ) 30 دقيقة / 4-5 مرات باليوم ولمدة 3 أيام	(ب) 10-15 دقيقة / 4-5 مرات باليوم ولمدة 48 ساعة
14-	من التأثيرات الفسيولوجية للثديفة: زيادة درجة الحرارة وتعزيز التمثيل الغذائي ويستخدم في حالات....	(أ) التقلص العضلي	(ب) إسعاف الكسور
15-	من موانع استخدام التبريد....	(أ) أمراض القلب والأوعية الدموية	(ب) الالتهابات الروماتيزمية



16-	من اولويات الإجراءات الفورية للمسعف بعملية الإسعاف الأولي الناجحة:	(أ) إيقاف النزيف وخاصة النزيف الشرياني	(ب) تغذية المصاب	(ج) عمل جبيرة للكسور	(د) التدليك بالكمدات الباردة
17-	من مسببات إصابة التقلص العضلي:	(أ) فقد الاملاح	(ب) التدريب بالاجواء الساخنة	(ج) الاحماء الجيد	(د) أ & ب
18-	من اعراض كدمات المفاصل:	(أ) زيادة السوائل بالكيس الزلالي للمفصل	(ب) الالم وعدم القدرة على تحريك المفصل	(ج) تقلص العضلات العاملة على المفصل	(د) كل ماسبق
19-	تحدث إصابة الارتجاج من اللعب العنيف أو ارتطام الرأس بالأرض بعنف، ومن أعراضها: ...	(أ) فقدان وقتي للذاكرة	(ب) الدوار والغثيان	(ج) ضبابية الرؤية	(د) كل ماسبق
20-	بلغ اللسان إصابة خطيرة تحدث نتيجة اصطدام الرأس بشكل مباشر أو فقدان الوعي، ومن الاجراءات الفورية للإسعاف:	(أ) دفع الرأس للأمام	(ب) عمل كمادات باردة	(ج) تهدئة المصاب وتدفئته	(د) لا توجد اجابة صحيحة

السؤال الثاني (10 درجة) ضع علامة √ أو x أمام العبارات التالية: "يحل بورقة البابل شيت"

- 1- هرمون البروستجلاندين عامل مساعد في عملية الالتهاب، كما ان له مهمة اساسية في مرحلة إعادة التشكيل للخلايا.
- 2- تختلف اعراض التقلص العضلي عن التمزق العضلي في التالي:- في التقلص يحدث انقباض قوي لارادي لمركز العضلة بينما يحدث انخفاض والم بطول العضلة مع ضعف الانقباض العضلي في التمزق العضلي.
- 3 - يعمل المسعف على تثبيت الجمجمة مع دفع الفك السفلي باصبعي الابهام في اسعاف بلع اللسان وفتح المجاري التنفسية في حالة الشك في كسر الفقرات العنقية.
- 4- يشعر المصاب بالالم الشديد ، الشلل المؤقت وعم القدرة على تحريك الجزء المصاب في حالة كدم الأعصاب.
- 5 - تحدث الكسور لأسباب مرضية، واصابية ولها العديد من الاشكال كالكسر الطولي والمفتت ويحدث كسر الغصن الاخضر للرياضيين كبار السن.
- 6 - لإسعاف مصاب ارتجاج المخ: يتم تحريكه لاقرب مكان مناسب، تدفئته وتقديم السوائل الدافئة.
- 7- التدريب في الاجواء الحارة يؤدي الى انقباض الاروعية الدموية ونقص التروية الدموية ومن ثم نقص التغذية والاكسجين الواصل للعضلات.
- 8 - من مكونات حقبة المسعف:- مطهرات، أربطة مختلفة، مقص، جبائر، شاش فازلين، سبراي مبرد، خافض لسان، ...).
- 9 - من اهم اجراءات اسعاف التقلص العضلي:- اطالة العضلة المتقلصة والتدليك بالزيوت المسخنة.
- 10- يستخدم شمع البرافين عن طريق تسخينه لدرجة حرارة 50-55 درجة مئوية ويستخدم لحالات النزيف.

السؤال الثالث (10 درجة) اجب عن السؤال التالي: "يحل بورقة الاجابة"

عرف الكدم، اذكر أنواع الكدم، اذكر اعراض الكدم، وضح بروتوكول اسعاف كل نوع من أنواع الكدم.

الزمن : ساعتين		جامعة طرابلس
الدرجة النهائية : ٧٠ درجة	الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي نموذج رقم (أ)	كلية التربية الرياضية
المستوى الثاني (بنين - بنات)	٢٠٢٤-٢٠٢٥ م الفصل الدراسي الثاني	قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

السؤال الاول:

الاختيار من متعدد :

(٣٠ درجة)

- ١- حركة ذراع رامي الرمح حركة [أ- انتقالية ب- زاوية ج- منتظمة]
- ٢- العلم الذي يبحث في حركة الأجسام تحت تأثير القوى [أ- علم الحركة ب- الاستاتيكا ج- الديناميكا]
- ٣- الحركة العامة لعداء يجري في المضمار ١٠٠ م هي مثال على الحركة [أ- دائرية ب- منحنية ج- خطية]
- ٤- العلم الذي يدرس تأثير القوى على سكون وحركة الأجسام هو [أ- الكينماتيكا ب- الميكانيكا ج- الكيناتيكا]
- ٥- يمكن وصف حركة الجلة في الهواء بحركة [أ- مسار قطع مكافئ ب- خطية ج- دائرية]
- ٦- تؤدي مهاره الدحرجة الامامية على مستوى ومحور [أ- جانبي عرضي ب- جانبي سهمي ج- امامي سهمي]
- ٧- هي الجذب والدفع التي تنشأ منه الحركة [أ- السرعة ب- العجلة ج- القوى]
- ٨- النوع من الميكانيكا الحيوية يصف الحركة وصفا مجرد دون التعرض للقوة المسببة تسمى [أ- الكينماتيكا ب- الكيناتيكا ج- استاتيكا]
- ٩- يتم تحديد نوعي التحليل الحركي الكيفي على النحو التالي [أ- أسمي وتقدير ب- أسمي ومقارنة ج- استاتيكي وديناميكي]
- ١٠- عدد الكراسي من المتغيرات [أ- المتصلة ب- المنفصلة ج- الكيفية]
- ١١- هو المستوى الذي يقسم الجسم الى قسمين متساوين احدهما امام والاخر خلف. [أ- الجانبي ب- الامامي ج- الافقي]
- ١٢- من الحركات التي تتم على المستوى الافقي والمحور الراسي [أ- القبض ب- الكب ج- البسط]
- ١٣- المتغيرات القابلة للكسر متغيرات [أ- متصلة ب- منفصلة ج- كل ما سبق]
- ١٤- من المفاصل احادية المحور [أ- مفصل الكتف ب- مفصل الركبة ج- مفصل الفخذ]
- ١٥- المفاصل للكمية مثل [أ- عظام رسغ اليد ب- رسغ اليد ج- المرفق]

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني : اختار الاجابه المناسبه لكل سؤال (√) او (×)

- ١- المرجحة على العقلة في الجمباز من المهارات التي تتم على المستوى الافقي والمحور الراسي
- ٢- الميكانيكا هي دراسة الأجسام الحية فقط في الحركة والسكون .
- ٣- تنقسم الديناميكا الى المتغيرات متصلة ومنفصلة .
- ٤- ثني الجذع جانبا من المتغيرات الكمية .
- ٥- الحركة الخطية من انواعها مسار القطع المكافئ .
- ٦- حركة تصويب الكرة بالسلة تتم على المستوى الامامي والمحور السهمي .
- ٧- الكيناتيكا هي التي توصف الجسم وصفا مجردا دون تناول القوى المسببة لها
- ٨- رمي الرمح يتم على المستوى الجانبي والمحور العرضي .
- ٩- التحليل الكمي ينقسم الى المتغيرات المنفصلة والمتغيرات الكيفية .
- ١٠- العلم الذي يدرس حركة وسكون السوائل هو علم ميكانيكا الاجسام والجسيمات الصلبة .
- ١١- قطع اللاعب مسافة قدرها ٢٠٠ متر من المتغيرات المنفصلة .
- ١٢- المسافة من المتغيرات الأساسية لحساب السرعة .
- ١٣- مفصل الكتف يندرج تحت مفاصل الكرة والحق .
- ١٤- من الحركات التي تتم على المستوى الامامي والمحور السهمي الحركات التي تتم للامام وللخلف .
- ١٥- يوجد ٦ مستويات للحركة و ٦ محاور .

- ١٦- مفصل المرفق من المفاصل الارتكازية .
١٧- حركة كرة لتنس الأرضي من الحركات الخطية المستقيمة .
١٨- المستوى الأمامي هو الذي يقسم الجسم الى جزء علوي وجزء سفلي.
١٩- حركة القبض الاخمصي هي التي يحدث فيها زيادة في زاوية المفصل .
٢٠- عظام رسغ القدم ٦ عظام ٣ صف علوي ٣ صف سفلي

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث :
اشرح التحليل العظمي للطرف العلوي للجسم الإنسان... (الجمجمة - الترقوة - الذراع)

خيار من متعدد :

18٠) تم إنشاء أول اتحاد لرياضة الجيمباز فى :

يتى (ب) المانيا (ج) الصين.

بطولة للجيمباز عام (١٨٨٥) : فى:-

(ب) اليابان (ج) الاتحاد السوفيتى

لمعظم اجهزه الجيمباز مثل العقلة والمتوازيين من قبل

(ب)الصين (ج) الاتحاد السوفيتى

ون تحكيم للاتحاد الدولى للجيمباز سنة:

(ب)١٨٩٨ (ج)١٩٤٩

تقيم جملة الجيمباز على كل جهاز هي:

(ب) ١٠ درجات (ج) ١٢ درجة

التوافق الاولى فى الاداء المهارى على اجهزه الجيمباز ب:

الجهد (ب) عدم الاقتصاد فى الجهد (ج) دقة الاداء

التي يجب مراعاتها فى مرحلة الاتقان و التثبيت:

ل للمهاره (ب) تصحيح و اصلاح الاخطاء (ج) تقديم نموذج للمهاره

مرح اللفظى للمهاره مع عرض نموذج باستخدام الوسائل السمعيه والبصريه من اهم متطلبات

ب (ب) الاتقان الجيد و التثبيت (ج) التنوع فى استعمال المهاره

من الاخطاء التي يجيب اصلاحها فى مرحلة .:

تعمال المهاره. (ب) البناء الكامل للمهاره (ج) التوافق الاولى

اللاعب ربط المهاره المؤداه بمهارات اخرى و تحت ظروف أصعب فى مرحلة:-

بت (ب) التوافق الجيد (ج) التنوع فى استعمال المهاره

ك والاحساس الحركى بالمهاره غير واضح فى مرحلة:

لى (ب) الاتقان والتثبيت (ج) الاليه فى الأداء .

ن الاداء على الجهاز الارضى بين:

(ب) ٧٠-٥٠ ث (ج) ٧٥-٥٥ ث

السؤال الثاني

١- في سنة

(أ) الاتحاد الـ

٢- تم إقامة ا

(أ) امريكا

٣- كان اول ا

(أ) المانيا

٤- صدر أول

(أ) ١٩١٠

٥- تكون در

(أ) ٩ درجا

٦- تتميز مر

(أ) الاقتصاد

٧- من اهم الـ

(أ) الشرح الـ

٨- تعد عملي

مرحلة :

(أ) التوافق ا

٩- يظهر الـ

(أ) التنوع فـ

١٠- يجب

(أ) الاتقان و

11- يكون الـ

(أ)- التوافق

١٢- يتراوح

(أ) ٤٠_١٠

امتحان مادة جيمباز فني (٢) المستوى الثاني بنين لائحة الساعات المعتمدة

نموذج (أ)

السؤال الاول: ضع علام (صح) او خطأ (امام كل عباره من العبارات التالية:

١. يعد (جتس موتس ، فرديس لودفيج يان) هما أول من اهتم بنشاط الجيمباز من حيث التنظيم الحقيقي لاداء المهارات على الاجهزة في صورتها الحالية ()
٢. يرجع الفضل الى المدرسة الاوروبيه (بعد الحرب العالميه الثانيه) في انتشار الجيمباز باستخدامهم مبادئ التشريح وعلم وظائف الاعضاء وعلم النفس الرياضى ()
٣. ثبت ان القدماء المصريين هم أول من مارس الحركات الارضييه بصوره فرديه أو زوجيه أو جماعيه. ()
٤. ظهر ان اول جهاز (حصان القفز) كان من ابتكار الرومان بصورته الاوليه ثم تطور الى ان اصبح في شكله الحالي ()
٥. تتميز مرحلة التوافق الاولى فى الاداء المهارى بالاتقان الجيد لاداء المهارة ()
٦. تعتمد مرحلة اكتساب التوافق الجيد فى الاداء المهارى فى الدرجة الاولى على عملية إصلاح الاخطاء ()
- ٧ - يصل الرياضى لدرجة الألية فى مستوى الأداء من خلال مرحلة التوافق الجيد للمهاره ()
- ٨- الوصول الى اعلى درجه من التحكم والدقة فى الاداء وقمة التوافق العضلى العصبى يكون فى مرحلة التوافق الجيد ()
- ٩- فى مرحلة الاتقان والتثبيت يظهر العديد من الأخطاء التى يجب سرعة اصلاحها ()
١٠. يمكن للاعب ان يؤدى المهارة تحت ظروف متغيره و تزداد فى الصعوبة بعد مرحلة اتقان وتثبيت المهارة ()
- ١١ - يكون الاحساس بالمهاره ومستوى الإدراك واضح فى مرحلة الاتقان والتثبيت ()
١٢. أثناء الاداء على جهاز العقله يمكن التوقف و معاودة استكمال الأداء على الجهاز ()
- ١٣ - تعتبر أماكن التدريب المفتوحة هي النوع المفضل لاقامة المباريات والبطولات العالمية والدولية ()
١٤. عند اداء مهاره المرجحة من الارتكاز على جهاز المتوازين يكون النظر للأسفل ()
- ١٥ - أثناء أداء مهاره الشقلبة الأماميه على اليدين على الجهاز الارضى يكون الوضع الصحيح للرأس للخلف ()

مستوى ثانى (بنين، بنات)
الأربعاء 2025/5/28 الزمن 2 ساعة
كود المادة: (09226 - 11 - 05 م)
عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)



الامتحان النهائى:

(جودو) نموذج (1)

درجة الامتحان: 40 درجة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفصل الثانى 2025/2024

السؤال الأول: اختر الاجابة (✓) عندما تكون العبارة صحيحة واختر الاجابة (x) عندما تكون العبارة خاطئة. (10د)

1. الهدف الأساسي لأداء التحية في رياضة الجودو هو التعبير عن الاحترام والشكر المتبادل بين اللاعبين.
2. المصارعة من الرياضات التي بدأت مع بداية نشأة وتطور الإنسان واستخدمت لرفع اللياقة عن المصرى القديم.
3. تعتبر رياضة الجودو من الرياضات القتالية اليابانية التي تخفي بشعبية كبيرة على المستوى العالمى.
4. عبد الرحمن شعلان أول مصارع مصرى وأفريقى يصل إلى دورى الاحتراف فى مصارعة الجودو.
5. اهتم "كانو" بتوظيف قوة الفرد للوصول إلى رمي الخصم بأكبر مجهود لإعطاء الفرد إمكانية تطبيق فنون الجودو.
6. من صعوبات تعليم الاطفال صغار السن الخوف من السقوط خوفاً من التعرض للإصابة.
7. تعرف الوحدات التعليمية التي وضعها "جيجورو كانو" لتدريس مهارات الرمي فى الجودو بـ "جيكيو. نو. وازا".
8. تعلم رياضة الجودو الدفاع عن النفس والتحكم في الذات لمواجهة السلوكيات العنيفة دون إلحاق الأذى بالآخرين.
9. "ريسو كانو" هو الخبير اليابان الذى تولى "محمد رشوان" بالرعاية والاعداد حتى يفوز بالبطولات العالمية.
10. تأسس الاتحاد المصرى للجودو عام 1963م، وأصبح كثير من لاعبي مصر ضمن قائمة التصنيف العالمى للجودو.
11. شعار "جيتا كيو Jito Kyo" يعنى مبدأ المصلحة المتبادلة مع اليسر.
12. أداء السقطات المختلفة فى الجودو تجنب لاعب الجودو لكثير من الاصابات أثناء اللعب أو خلال حياته الطبيعية.
13. يؤدى لاعب الجودو التحية قبل وبعد المباراة "شيتاي" وقبل وبعد المباريات التدريبية "راندوراي".
14. يتعلم لاعب الجودو ضرورة احترام مكان التدريب والذي يعرف بـ "جودجى".
15. يطلق علي حزام بدلة الجودو مصطلح "أوبى" بالياباني.
16. يرتدى ممارس الجودو فى البداية درجة الحزام الأصفر كأول درجة من أحزمة اللاعبين المبتدئين.
17. المسكات الدفاعية لها أثر ايجابى على الظهور الممتع فى الجودو حيث يتوقف هجوم اللاعبين فى المباراة.
18. يجب أن يكون هناك مسافة (10-15 سم) بين رجل بنطلون بدلة الجودو ورجل اللاعب (شاملة البنداج)...
19. يحتل تدريب الجودو مكاناً تربوياً بارزاً مبنى على الاحترام المتبادل داخل صالة الجودو والتي تسمى "دوجو".
20. يرتدى لاعب الجودو الزي الرسمي وهو بدلة الجودو بمواصفاتها المطلوبة وذلك اثناء المنافسات فقط.
21. رياضة الجودو ليست رياضة قتالية فقط أو أنها رياضة دفاع عن النفس فقط بل تحقق لممارسيها كثير من المتعة.
22. يمكن ممارسة الجودو فى سن مبكرة للذكور والإناث، ويعتبر سن السادسة من العمر مناسب لتعليم الاطفال الجودو.
23. يجب الاحتفاظ بنظافة الأقدام على البساط، وتجنب ارتداء أحذية على البساط.
24. معنى كلمة "جودو" باللغة اليابانية تعنى الفن الرفيع.
25. استطاع "كانو" جعل الجودو رياضة قائمة على أسس ومبادئ وأهداف علمية لتربية الفرد بدنياً وعقلياً وأخلاقياً.
26. أثناء أداء التحية من وضع الوقوف فى الجودو تكون القدمين متلاصقتان تماماً دون أى انفراجه.
27. شعار الرياضة الذي أسسه المصرى القديم صحة النفس من صحة العقل، وصحة العقل من صحة الجسد.
28. وقوف "شيزن هون تاي" يستطيع اللاعب أن يستمر فيها فترة طويلة والتحرك فى اتجاهات مختلفة.
29. يرتدى رجال الجودو تي شير ذو لون أبيض أو مائل للبياض تحت جاكيت البدلة فى المنافسات.
30. مسك حافتي جاكيت البدلة للمنافس معاً كل يد فى جهة من المسكات غير العادية فى الجودو.
31. يتحرك لاعب الجودو عن طريق نقل القدم السريع بشكل متقاطع مع الأخرى فعند التحرك لليمين يبدأ بالقدم اليسرى.
32. تتنوع فنون "كتامى وازا" بين فنون "اوساى وازا" وفنون "شمى وازا" وفنون "كانستسو وازا".
33. غرض تعلم السقطات فى الجودو مقابلة الأرض الصلبة دون حدوث إصابة.
34. الجلوس طويلاً على البساط هى المرحلة الأولى لتعلم السقطة الخلفية "أوشيرو وأوكيمى".

35. من الخطأ عند أداء السفطة الخلفية عدم شد عضلات الرقبة ولمس الذقن للصدر ممّا يعرض لضرب الرأس بالبساط.
36. مرحلة اخلال التوازن "كوزوشي Kuzushi" هي آخر مرحلة من مراحل مهارة الرمي في الجودو.
37. مهارة "كوشي جورما" Koshi-Guruma هي إحدى مهارات فنون الرمي بالوسط في رياضة الجودو.
38. فئات الأوزان للالعاب الجودو ستة هي (-48كجم، -52كجم، -57كجم، -63كجم، 70كجم، +70كجم).
39. يوجد عدة أنماط من التحرك "تاي سباكي" في الجودو مثل التحرك للأمام والخلف.
40. توجب تقاليد رياضة الجودو خلال المنافسات المصافحة بين اللاعبين عقب نهاية كل مباراه.

السؤال الثاني: اكتب مكان النقاط الكلمات المناسبة ممّا درسته في الجودو (15 درجة)

1. إشارة الحكم "ايبون"... (أ.رفع أحد ذراعيه عاليًا فوق رأسه، ب.رفع أحد ذراعيه جانبا، ج.توجيه اشارة باليد، د.تشبيك الكفين)
2. قطر حلبة مصارعة السومو هو ... قدم. (أ.10، ب.15، ج.20، د.25)
3. يقوم الحكم في المباراة... (أ.تسجيل القرارات، ب.قياس الوقت، ج.فحص المصاب، د.إدارة المباراة واتخاذ قرارات التحكيم)
4. الإشارة التي تستخدم للإعلان عن بدء المباراة بين اللاعبين... (أ.ماتي، ب.اوسايكومي، ج.هاجيمي، د.غير ذلك)
5. إشارة تثبيت وضع اللاعبين لإنذار اللاعب المخطأ ثم استئناف المباراة... (أ.سنوماما، ب.شيدو، ج.اوسايكومي، د.ايبون)
6. يدير المباراة في الجودو... (أ.المدرّب، ب.الجمهور، ج.الحكم والقاضاة، د.اللاعبان)
7. عرض منطقة الامان في البساط لا تقل عن... (أ.1.0متر، ب.2.0متر، ج.4.0متر، د.8.0متر)
8. مصارعة تحظى بشعبية كبيرة في اليابان ولها طقوس يابانية قديمة (أ.الرومانية، ب.الحرّة للهواة، ج.الجودو، د.السومو).
9. يتعلم لاعب الجودو ضرورة احترام مكان التدريب والذي يعرف ب... (أ.دوجو، ب.تاتامي، ج.جودجي، د.كودوكان)
10. تبلغ فنون الرمي في الجودو وفق وحدات التعليم الخمس ... مهارة. (أ.30، ب.35، ج.40، د.45)
11. يطلق علي بطلون بذلة الجودو مصطلح ... بالياباني. (أ.أوبي، ب.زيبون، ج.يواجي، د.بنداج)
12. ضرب "محمد رشوان" بطل الجودو مثالا للخلق الرياضي بأولمبياد لوس انجلوس... (أ.1964، ب.1968، ج.1984، د.1986)
13. اتساع كوم جاكيت بذلة الجودو يكون... سم بين الكم والذراع للاعب شاملة البنداج (أ.5-10، ب.10-15، ج.15-20، د.25)
14. يوجد عدد من الدرجات أو رتب لأحزمة اللاعبين المبتدئين في الجودو والتي تصل إلى... رتبة (أ.12، ب.9، ج.6، د.3)
15. وقوف... هي الأقل شيوعاً في الاستخدام في رياضة الجودو (أ.اوكيمي، ب.ايومي اشى، ج.جيجوتاي، د.شينزون هون تاي)
16. التحرك أماماً وخلفاً وجانباً يعرف بمصطلح... ويكون بالزحف بالقدم على البساط (أ.شننّاي، ب.ماي سباكي، ج.اوكيمي، د.شينزين تاي)
17. مرحلة ... هي أول مرحلة من مراحل مهارة الرمي في الجودو. (أ.كومي كاتا، ب.كوزوشي، ج.تسكوري، د.كاكي)
18. تدخل مهارات الرمي ضمن فنون ... في رياضة الجودو (أ.كتامي وازا، ب.اوساي وازا، ج.الناجي وازا، د.تي وازا)
19. زمن مباراة الجودو للسيدات دقائق (أ.4، ب.5، ج.6، د.8)
20. فنون الجودو الأكثر استخداماً حسب مدرسة الكودوكان ... (أ.اللعب الأرضي، ب.الرمي، ج.الكاتا، د.الضربات)

السؤال الثالث: اجب في ورقة إجابة أسئلة المقال. (15 درجة)

1. أذكر آداب وتقالييد رياضة الجودو التي يجب أن يتعلمها ويمارسها لاعب الجودو؟

2. وضح مواصفات ملعب الجودو؟

3. اكتب مكان النقاط الكلمات المناسبة ممّا درسته في الجودو:

(أ) اعلان ونداء حكم المباراة..... يعني حصول المهاجم على النقطة الكاملة.

(ب) مهارة..... من مجموعة مهارات فنون الرمي "كوشي وازا".

(ج) زمن مباراة الجودو في الرجال..... دقائق،

(د) زمن التثبيت للحصول على ايبون هو

(هـ) أهم شعار للرياضة عند القدماء المصريين هو

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

انتهت الأسئلة

(لجنة الممتحنين)

الماده: القياس والتقويم فى المجال الرياضى
زمن الامتحان: ساعتان
النهايه العظمى: 70 درجه



جامعه طنطا
كلية التربية الرياضيه
قسم علم النفس الرياضى

المستوي الثانى (بنين - بنات)

الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى 2024-2025

السؤال الاول: اختر الاجابه الصحيحه (20 درجه)

- 1- يرجع الفضل الى ابتكار الارتباط و استخدام الدرجات المعياريه فى القياس الى-----
أ-جالتون ب-ترومان ج- كارل بيرسون
- 2-من اغراض القياس فى التربيه الرياضيه-----
أ-التقدم ب-المعايير ج-أ & ب معا
- 3-الاستمراريه تعتبر احدى-----البرنامج التقويمى
أ-خصائص ب-خطوات ج-سمات
- 4-هى تلك الاخطاء التى تؤدى الى تشويه واضح لى نتائج القياس او التوصيل الخاطى-----لى دائره الجهاز
أ-الأخطاء الرتيبه ب-الاخطاء الطريقه ج-الغلطات
- 5-من سمات البرنامج التقويمى انه يجب ان يتميز بالقدره على تحديد نواحى القوه ونواحى الضعف فى البرنامج-----
أ-الاتساق ب-التكامل ج-القيمه التشخيصيه
- 6-من انواع الصدق الذى يطلق عليه صدق المضمون-----
أ-الصدق المفهوم ب-الصدق الذاتى ج-الصدق المنطقى
- 7-تهتم الطرق السيكوفيزيائيه بالقياس-----
أ-الجسدي ب-العقلي ج-النفسي
- 8-تبدأ خطوا عمليات التقويم-----
أ-تحديد المشكله ب-الاستعداد للتقويم ج-تحديد الهدف
- 9-إنفجار المعرفه هو احدى-----
أ-سمات القياس ب-أخطاء القياس ج- حلول المشاكل والقياس
- 10-من هو أول من طبق المنحنى الاعتدالى-----
أ-دى موافر ب-جاوس ج- كبتيليه

السؤال الثانى: ضع علامه (صح أو خطأ) امام العبارات التاليه (20 درجه)

- 1-القياس المعرفى يشير الى ارتباط التى تستخدم لقياس السلوك ()
- 2-يختلف التقويم فى مجال التربيه الرياضيه عن المجالات الاخرى ()
- 3-يعتبر الكشف عن المواهب والاستعدادات والقدرات واحده من الاهميه للتقويم ()

نظر خليفه

- 4- من اهداف التقويم معرفه استفاده الطلاب من الدرس ()
- 5- يعتبر الكشف عن المواهب والاستعدادات والقدرات واحده من الاهميه للتقويم ()
- 6- القياس هو عمليه وصفيه يصف المعلومات كميا وكيفيا ()
- 7- الأخطاء الرتيبه هي تلك الأخطاء التي تؤدي الى تشويه واضح لى نتائج القياس ()
- 8- طريقه الصوره المتكافئه تساوى عدد اسئله فى ثلاث صور ()
- 9- التقويم عمليه تتميز بالتنفيذ ()
- 10- إحداه اهداف تقويم مناهج التربيه الرياضيه تصنيف الطلاب لى اعتبارات عقليه ()

السؤال الثالث: أجب عن الاسئله التاليه (30 درجه)

ان التقويم جزء لا يتجزأ من عمليه التعليم ذاتها هيا عمليه مستمره وضروريه للمتعلّم لانه بتقويم ادائه يستطيع ان يتبين مستواه ويقارن بين هذا المستوى وبين مما بذل من مجهود.

من خلال مما سبق:-

أ- اذكر تعريف التقويم

ب- وسائل التقويم

ج- أساليب التقويم

{انتهت الأسئلة}

،، مع تمنياتى بالنجاح والتفوق،،



الامتحان النظري لمقرر (رفع الأثقال) الفصل الدراسي الثاني "دور يونيو"
للعام الجامعي ٢٠٢٤ : ٢٠٢٥

السؤال الأول : الدرجة ٥

قم بتصميم جدول يوضح مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف ، علي أن يشتمل الجدول الآتي : " مراحل الأداء الفني - أجزاء الجسم - أوضاع الجسم - العضلات العاملة في كل مرحلة "

السؤال الثاني : الدرجة ١٥

أ. الدرجة ٥

في ضوء ما درست اذكر عناصر اللياقة البدنية الأكثر ارتباطا برياضة رفع الأثقال ، مع شرح ثلاثة منها بالتفصيل مع توضيح أهميتها بالنسبة لرياضة رفع الأثقال ؟
اختر الاجابة الصحيحة من الخيارات لكل سؤال.

الدرجة ١٠

١. لا تحتسب المحاولة صحيحة الا اذا تجاوز سابقتها بـ

أ. ٥٠٠ جم - ب. ٢,٥ كجم - ت. ٥٠ جم - ث. ٥٥٠ جم

٢. يزداد الثقل عقب اي محاولة ناجحة بعد ادني

أ. ٥ كجم - ب. ٥ كجم - ت. ٢,٥ كجم - ث. ٢,٥ كجم
٣. بعد الانتهاء من رفعة الخطف يمنح الرباعين فترة راحة مدتها لكي تتاح لهم فرصة الاحماء قبل بداية رفعة الكلين والنظر

أ. (١٠) دقيقة - ب. (١٥) دقيقة - ت. (٥) دقيقة - ث. (٣) دقيقة
٤. عندما يمنح الرباع محاولة ثانية لتنادية الرافعة قبل الرفع

أ. (٢) دقيقة - ب. (٣) دقيقة - ت. (١,٥) دقيقة - ث. (١) دقيقة
٥. زمن ظهور الضوء علي اللوحة الالكترونية هو

أ. ٣ ثانية - ب. ٣٠ ثانية - ت. ٦٠ ثانية - ث. ٩٠ ثانية
٦. زمن تراجع الحكم عن الرفعة هو

أ. ٣ ثانية - ب. ١٢٠ ثانية - ت. ٩٠ ثانية - ث. ٣٠ ثانية
٧. إنتهاء الوقت المخصص للمتباري . والتواجد بقاعة الإحماء

أ. ٩٠ ثانية - ب. ٦٠ ثانية - ت. ١٢٠ ثانية - ث. ٣ ثانية
٨. إذا لم يرفع الرباع الثقل في نهاية الوقت المخصص للمحاولة يتم إعلانها محاولة خطأ من قبل الحكام بعد (.....) ثانية

أ. ٣٠ ثانية - ب. ١٢٠ ثانية - ت. ٩٠ ثانية - ث. ٣ ثانية
٩. عندما يرغب الرباع في تغيير الوزن المحدد سلفاً ، فإنه يجب إخطار رئيس المسابقة. وذلك خلال (.....) قبل إستدعاء الرباع

أ. ٣٠ ثانية - ب. ٣ ثانية - ت. ٩٠ ثانية - ث. ٦٠ ثانية
١٠. يجب، على الرباع مغادرة الطبلية بمجرد انتهاء الرفعة في زمن

أ. ٣ ثانية - ب. ٣٠ ثانية - ت. ٦٠ ثانية - ث. ٩٠ ثانية

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق

جامعة طنطا	التاريخ : ٢٠٢٥/٦/١٤ م
كلية علوم الرياضة	زمن الإمتحان : ساعتان
قسم الإدارة والترويج الرياضي	درجة الإمتحان : ٤٠ درجة
	المستوى : الثاني (بنين - بنات) لائحة الساعات المعتمدة)

الإمتحان النظري لمقرر إدارة المنافسات الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)
(دور يونيو) للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م

أجب عن الأسئلة التالية : نموذج (ج)

السؤال الأول : (١٥ درجة) : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

م	العبارة	√	×
١	المنافسات الرياضية لغرس الأهداف التربوية من خلال المنافسة الشريفة .		
٢	المنافسات الرياضية لا تهتم بالمستويات الفنية والرقمية للاعبين .		
٣	تستخدم الاحداث الرياضية في الاحتفال بالمناسبات العامة والوطنية للدولة .		
٤	المنافسات الرياضية تظهر المواهب الرياضية الأفضل لتمثيل الوطن رياضيا .		
٥	الدورات الرياضية لا تحقق دعاية سياحية للدول المنظمة لها .		
٦	تشكل الرياضة ركنا مهما في المجتمع .		
٧	الاحداث الرياضية من أكثر أشكال الترفيه شعبية .		
٨	المنافسات الرياضية مظهراً من مظاهر الحياة الفنية .		
٩	الاحداث الرياضية مليئة بالإثارة في انتظار النتائج أثناء المنافسة .		
١٠	المنافسات الرياضية حدث رياضي محدد بقوانين .		
١١	البطولات الرياضية بهدف نشر الثقافة العلمية .		
١٢	الحدث الرياضي هو مجموعة من الأنشطة تحدث على فترات متباعدة شبة منتظمة .		
١٣	المنافسات الرياضية لتحديد بطل أو فائز .		
١٤	المنافسات الرياضية ليست مجالاً للتفوق الرياضي والإنجاز .		
١٥	الدورات الرياضية الدولية لتنمية التقارب بين الشباب والشعوب .		

ملحوظة (أكمل الأسئلة خلف الورقة)

السؤال الثاني : (١٠) درجات : اختر الإجابة الصحيحة :

٢	المباريات
١	لجنة الملاعب والأدوات مهمتها تجهيز..... أ- الفرق ب- الملاعب والأدوات ج- المدرجات د- الأمن
٢	لجنة التغذية معنية بالإشراف على..... أ- الأدوات ب- الوجبات الغذائية ج- الميزانية د- اللاعبين
٣	اللجنة الطبية هي المختصة أثناء المنافسات..... أ- بالتحكيم ب- بإجراء العمليات ج- بمراقبة اللاعبين د- بالإسعافات الأولية
٤	لجنة الجوائز هي المختصة بتجهيز..... أ- الميداليات ب- الأموال ج- الإحتفال د- مكان التكريم
٥	تشكل لجنة عليا منظمة..... أ- للبطولة ب- للحفلة ج- للصراع د- للدول
٦	لتنظيم البطولة الرياضية تشكل..... أ- مجموعات ب- لجان ج- احتفالات د- فرق
٧	لجنة الاستقبال تختص باستقبال..... أ- الجماهير ب- المنظمين ج- الوفود و الفرق د- الإعلاميين
٨	لجنة المواصلات مهمتها نقل..... أ- الموظفين ب- الفرق الرياضية ج- الأدوات د- المصابين
٩	لجنة الإعلام تختص بنشر..... أ- الأخبار ب- الثقافة ج- الحوادث د- النتائج
١٠	لجنة المسابقات تختص بتنظيم..... أ- جدول المباريات ب- الأمن ج- الملاعب د- التدريب

السؤال الثالث : (٥ درجات) :

أذكر طرق إدارة المنافسات الرياضية ثم تناول طريقة واحدة منها بالشرح؟

السؤال الرابع : (٥ درجات) :

نظم منافسة رياضية بطريقة خروج المغلوب لعدد (٨) منافسين مع حساب عدد المباريات ؟

السؤال الخامس : (٥ درجات) :

نظم منافسة رياضية بطريقة الدورى لعدد (٦) فرق مع حساب عدد المباريات ؟

أبنائى الطلاب الأعزاءأطيب التمنيات بالتوفيق

جامعة طنطا		رقم كود المقرر:
كلية علوم الرياضية		زمن الامتحان: ساعتان
المعتمدات المعتمدة		النهاية العظمى: ٤٠ درجة
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		المستوى الثاني
نموذج (أ)		الفصل الدراسي الثاني
الامتحان النظري لمقرر: الاعداد البدني		
للعام الجامعي: ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(١٠ درجات)

السؤال الأول:

ضع علامة صح ☒ امام العبارة الصحيحة وعلامة ☐ امام العبارة الخاطئة

- الإعداد البدني هو مجرد تمارين عشوائية لتحسين اللياقة العامة دون ارتباط بالرياضة الممارسة.
- من فوائد الإعداد البدني تحسين التركيز خلال المنافسات الرياضية.
- الإعداد البدني الخاص يركز على عناصر اللياقة غير المهمة للرياضة الممارسة.
- القوة العضلية هي القدرة على مواجهة المقاومات الخارجية.
- القوة المميزة بالسرعة تعتمد فقط على قوة العضلات دون الحاجة لتوافق عصبي عضلي.
- الانقباض العضلي الثابت (الإيزومتري) يتضمن تغيراً في طول العضلة.
- التدريب الإيزوكينيتيك يزيد من خطر الإصابة ويسبب آلاماً عضلية طويلة المدى.
- السرعة تُعرف بأنها قدرة الفرد على الاستجابة لمثير في أقل زمن ممكن.
- التحمل العام يتطلب مشاركة أكثر من ثلث العضلات في النشاط البدني.
- التعب الموضوعي يحدث عند استخدام عضلات متعددة لفترات طويلة.

(١٠ درجات)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

- ما هو الغرض من مبدأ التحمل الزائد والتدرج في التدريب البدني؟
 - تدريب الجسم على مستويات أعلى من الطبيعي.
 - زيادة الأداء البدني وتقليل الإصابات.
 - تكيف الجسم مع المستوى الجديد وتطوير القدرات.
 - جميع ما ذكر صحيح.
- ما هو مبدأ الصقل في الإعداد البدني؟
 - تطوير القوة الذهنية والتركيز.
 - تحسين الأداء الحركي ووصول الفريق للمستوى المرغوب.
 - رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق التخصص.
 - جميع ما ذكر صحيح.
- ما الذي يختلف في مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد الخاصة؟
 - الأحمال التي تستخدمها.
 - طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد.
 - تفصيص التمرينات.
 - التدرج في درجات التحمل.
- ما هي الطريقة المستخدمة في التدريب خلال الأعداد البدنية الخاصة؟
 - التدريب المستمر.
 - التدريب الففري.

c. التدريب التكراري.

d. يعتمد ذلك على نوع الرياضة.

5 ما هو نوع القوة العضلية التي تظهر أقصى قوة في أقل وقت ممكن؟

a. القوة العضلية المطلقة

b. القوة العضلية المميزة بالسرعة

c. القوة العظمى

d. تحمل القوة

6 ما هي العضلات التي يتفوق فيها الرجال على النساء من حيث القوة العضلية؟

a. العضلات في الساقين

b. العضلات في الذراعين والكتاف

c. العضلات في منطقة البطن

d. جميع ما ذكر أعلاه

7 ما هي الأداة المستخدمة في تدريب عضلة واحدة فقط من الجسم؟

a. القضبان الحديدية (Bar)

b. جهاز المجموعة العضلية الواحدة (Single Muscle Group Machine)

c. الوثب أماما بالقدمين (Jump Squats)

d. الدمبلز (Dumbbells)

8 ما الفائدة من تنويع تدريب القوة العضلية؟

a. زيادة اكتساب القوة

b. تحسين التحمل العضلي

c. تساعد على أداء التمرينات بشكل أفضل

d. جميع ما ذكر

9 ما المقصود بـ "تحديد فترات الراحة الملائمة" في تدريب القوة العضلية؟

a. إعطاء فترات راحة بين مجموعات التدريب

b. زيادة عدد التكرارات في التدريب

c. تحديد مدة جراحة التدريب

d. تقليل سرعة الأداء في التدريب

10 ما هو الوقت المناسب لفترات الراحة بين مجموعات التدريب في نظام الطاقة اللاهوائية PC - ATP؟

a. ٣-٢ دقائق

b. أقل من دقيقة واحدة

c. ٣٠ ثانية

d. من ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من أقصى قوة

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

اشرح كلا من مبدأ FITT، مبدأ التحمل الزائد و التدرج ، مبدأ التخصص من المبادئ العامة في الاعداد؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

كود : 05-11-010225
زمن الإمتحان : ساعتين
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
المستوى : الثاني

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان مقرر كرة يد

الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2024 - 2025 م

نموذج (أ)

السؤال الاول (٢٠) درجة :

ظلل الدائرة التي تعبر عن رأيك من بين الاختيارات المتعددة (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) في ورقة الجابل شيت

١ من الجوانب المتعددة في كرة اليد

أ - المعرفي ب - الديناميكي ج - الذاتي د - البنائي

٢ هي الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء وتربية الفرد والمحافظة علي صحته ورفع مستواه في الرياضة الممارسة .

أ -الحركات الاساسية ب -الحركات الخصوصية ج - الحركة د - الحركة الثابتة

٣ تشمل التحركات بدون كرة القطع علي ال ٦ متر و القطع علي ال ٩ متر والخروج من الخط الامامي للخط الخلفي و

أ -الوثب العالي ب -السقوط والتصويب ج -الخداع بدون كرة د -النزول من الخط الخلفي الي الخط الامامي

٤ من الاخطاء الشائعة لمهارة التمرير الكراجي

أ - ميل الراس للجانب المضاد للذراع الرامية ب - متابعة الكرة بالذراع ج - مسك الكرة د - لقف الكرة

٥ يتم إصلاح الأخطاء بداية من الخطأ

أ - الواضح ب - الصغير ج - الكبير د - كل الاخطاء

٦ اول من ساهم في نشأة لعبة كرة اليد هم

أ - اللاعبين ب - الحكام ج -المدربين د -المعلمون.

٧ من تصنيفات المهارات الحركية الاساسية

أ - الانتقالية ب - المستقيمة ج - الجانبية د - الخلفية

٨ تعلم الحركات الاساسية للطفل من سن

أ - ٢ : ٧ ب - ٧ : ١٢ ج - ٩ : ١٠ د - ٦ : ٩

٩ مهارات المعالجة والتناول تستخدم فيها

أ - الرأس ب - الجذع ج - الاطراف د - الحوض

١٠ يمكن تنطيط الكرة والكف اليد

أ - متشنج ب - مرتخي ج - مشدودة د - مقلوبة

١١ من انواع التصويب بالوثب التصويب بالطويل و.....

أ - بالثبات ب - بالسقوط ج - بالارتكاز د - بالوثب العالي

- ١٢ يقف الطلاب أمام المعلم بحيث تكون الشمس مواجهه
 أ - للطالب ب - للمعلم ج - للحائط د - للأرض
- ١٣ افضل تشكيل يقف من خلاله الطلاب اثناء الشرح النظري للمهارة هو تشكيل
 أ - قطار ب - دائرة ج - مربع ناقص ضلع د - انتشار حر
- ١٤ من أنواع التمرير في كرة اليد
 أ - التمرير مع ميل الجذع ب - التمرير بالسقوط ج - التمرير بالوثب الطويل د - التمرير الكراباجي
- ١٥ من المهارات الهجومية واللاعب مستحوذ علي كرة
 أ - الخداع بالتمرير ثم التصويب ب - الدفاع بالجسم ج - المراقبة د - جميع ما سبق
- ١٦ التمرير الكراباجي يجب ان يكون
 أ - ضعيف ب - حاد ج - جانبي د - عرضي
- ١٧ تصحيح الأخطاء في الاداء المهاري عندما يكون الخطأ جماعي لكل اللاعبين يتطلب توقف
 أ - جميع الطلاب ب - نصف الطلاب ج - الطالب المخطئ د - أي طالب
- ١٨ يجب ان يكون عرض نموذج الاداء للطلاب في
 أ - اتجاه واحد ب - اتجاهين ج - ثلاث اتجاهات د - اربع اتجاهات
- ١٩ تطوير الاداء يكون في
 أ - اول التعلم ب - بعد التعلم ج - قبل التعلم د - اثناء التعلم
- ٢٠ من مراحل اداء التصويب بالوثب الامامي
 أ - الجري ب - الثبات ج - المرجحة د - الهبوط بعد التصويب

السؤال الثاني : (٢٠) درجة

تتم الاجابة في ورقة الاجابة

- أ - ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه المقاييس القانونية . (١٠ درجات)
 ب - اشرح المواصفات الفنية والقانونية (للكرة) في لعبة كرة اليد . (١٠ درجات)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

د.أ/ زينب اسماعيل - د.أ/ احمد زكي

الزمن : ساعتان
المستوى الثانى (بنين و بنات)
الدرجة : 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان و المضمار
دور: مايو للعام الجامعي 2025/2024
المادة : مسابقات الميدان و المضمار(3)
نموذج (أ)

السؤال الأول : (10 درجات)

- أ- تتكون مسابقة قذف القرص من عدة مراحل فنية تهدف الى قذف القرص لأبعد مسابقة ممكنة
أذكر المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص ؟ (5 درجات)
- ب- متى تحتسب المحاولة فاشلة فى مسابقة الوثب العالى ؟ (5 درجات)

السؤال الثانى : الاختيار من متعدد (15 درجة)

- 1- عند اداء المرحجات فى مسابقة قذف القرص يتم نقل مركز نقل الجسم -----
(أ) بالتبادل على القدمين (ب) على القدم اليمنى فقط (ج) على القدم اليسرى فقط
- 2- يمكن استخدام خط مستقيم مرسوم على الارض فى اتجاه الرمي وذلك لتعليم مرحلة ----- فى مسابقة قذف القرص
(أ) المرحجة (ب) الدوران (ج) التخلص
- 3- يعتبر سباق 3000 م جرى من سباقات المسافات -----
(أ) القصيرة (ب) المتوسطة (ج) الطويلة
- 4- تسمى المرحلة التى يقوم فيها متسابق قذف القرص بتبديل وضع القدمين لضمان بقائه فى دائرة الرمي بمرحلة ---
(أ) الدوران (ب) وقفة الاستعداد (ج) الأتزان
- 5- أولى المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تسمى -----
(أ) الاقتراب (ب) الارتقاء (ج) الطيران
- 6- يبلغ قطر دائرة قذف القرص من الداخل -----
(أ) 220سم (ب) 230سم (ج) 250سم
- 7- يحتسب لمتسابق قذف القرص ----- رمية
(أ) أول (ب) آخر (ج) أفضل
- 8- تبدأ المسافات الطويلة بالبداية -----
(أ) المنخفض (ب) العالى (ج) الطائر
- 9- أولى الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تسمى بالمرحلة -----
(أ) التمهيدية (ب) الأساسية (ج) التحسينية
- 10- من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمسافات الطويلة -----
(أ) الدقة (ب) التحمل (ج) التوازن
- 11- فى مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تسمى المرحلة التى تتحول فيها السرعة الأفقية الى قوة دفع رأسية بمرحلة -----
(أ) الاقتراب (ب) الارتقاء (ج) الطيران
- 12- فى مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تبدأ مرحلة تعدية العارضة -----
(أ) بالرأس (ب) بالقدمين (ج) بالجذع
- 13- تبلغ مساحة مرتبة الوثب العالى -----
(أ) 2x5 م (ب) 3x5م (ج) 5x5م
- 14- تتطلب مرحلة الطيران وتعدية العارضة فى مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية عنصر -----
(أ) الدقة (ب) السرعة (ج) المرونة
- 15- إذا كان عدد المتسابقين فى مسابقة قذف القرص أقل من (8) متسابقين فيسمح لكل متسابق بأداء ----- محاولات
(أ) 3 (ب) 6 (ج) 9

السؤال الثالث: الصواب والخطأ: (15 درجة)

- | | | | | |
|-----|--|---|-----|---|
| 1- | تهدف مرحلة الدوران في مسابقة قذف القرص الى تجميع السرعة الافقية التي تساعد المتسابق على قذف القرص بأكبر سرعة ممكنة . | ✓ | (ب) | X |
| 2- | يجب على متسابق قذف القرص الخروج من دائرة الرمي بعد أن يلمس القرص الأرض . | ✓ | (ب) | X |
| 3- | في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يجب أن يرتقى المتسابق بالقدم الحرة من العارضة . | ✓ | (ب) | X |
| 4- | لا تكتمل قانونية دائرة قذف القرص إلا برسم خطان جانبيين بامتداد قطرها طول كل منها 60 سم . | ✓ | (ب) | X |
| 5- | يعتبر سباق 3000م موانع من سباقات المسافات الطويلة . | ✓ | (ب) | X |
| 6- | يبلغ وزن القرص للرجال 2 كجم . | ✓ | (ب) | X |
| 7- | يبلغ طول عارضة الوثب العالي 3 م. | ✓ | (ب) | X |
| 8- | يعتبر سباق 5 كم و 10 كم مشى سيدات من سباقات المسافات الطويلة.. | ✓ | (ب) | X |
| 9- | في مسابقة قذف القرص يقف المتسابق في وقفة الاستعداد عند مؤخرة الدائرة والظهر مواجه لمقطع الرمي . | ✓ | (ب) | X |
| 10- | في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية تتم عملية الهبوط على الكتفين . | ✓ | (ب) | X |
| 11- | في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ولتعليم مرحلة تعدية العارضة يمكن عمل كوبرى من وضع الرقود على الظهر . | ✓ | (ب) | X |
| 12- | يبلغ سباق الماراثون 35.165 كم. | ✓ | (ب) | X |
| 13- | تعتبر المحاولة صحيحة إذا خرج متسابق قذف القرص من النصف الامامى في اتجاه مقطع الرمي . | ✓ | (ب) | X |
| 14- | في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية وفي مرحلة الاقتراب يمكن للمتسابق عمل دورانات في الهواء . | ✓ | (ب) | X |
| 15- | في مسابقة قذف القرص تتطلب مرحلة الدوران لعنصر التوازن . | ✓ | (ب) | X |

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،،،،