



الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/١/٢٣  
الزمن : ثلاث ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢  
الفرقة : الرابعة (تدريس)  
المادة : تطبيقات طرق التدريس في مسابقات  
الميدان والمضمار

عزيزي الطالب برجاء قراءة ورقة الاسئلة بعناية قبل الاجابة

السؤال الأول أجب عن الأسئلة الآتية

( ٣٥ درجة )

- [١] يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات في مسابقه الوثب العالي على.....[A١]  
(a) ثالث مركز (b) ينقل اللي المرحلة (c) ثاني مركز (d) أعلى مركز
- [٢] يعتبر الوثب الثلاثي من.....  
(a) سباقات الميدان (b) مسابقات الميدان (c) مسابقات المضمار (d) سباقات المضمار
- [٣] توضع لوحة الارتفاع على بعد ( ..... ) من بداية منطقة الهبوط في مسابقه الوثب الطويل  
(a) ٣ : ١ م (b) ٤ : ٢ م (c) ٥ : ٢ م (d) ٢ : ١ م
- [٤] ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠ م/ح للرجال.....  
(a) ١.٠٦٧ م (b) ١.٠٥٠ م (c) ٢.٠٦٧ م (d) ١.٨٠ م
- [٥] اذا قام اللاعب باى حركه بهلوانيه اثناء الوثب الطويل تعتبر محاوله.....  
(a) لا شيء صحيح (b) فاشله (c) تعاد (d) ناجحه
- [٦] طول لوحة الإيقاف.....  
(a) ١٢٣ سم (b) ١٢١ م (c) ١٢٢ م (d) ١٢٢ سم
- [٧] اقصى وزن للعارضه في القفز بالزانة.....  
(a) ٢.٢٥ كجم (b) ٤ كجم (c) ٢ كجم (d) ٣ كجم
- [٨] طول حفرة الوثب من خط الارتفاع للوثب الطويل.....  
(a) ٧ م (b) ١٠ م (c) ٩ م (d) ٨ م
- [٩] المسافة بين الحواجز..... متر  
(a) ٨.١٤ (b) ٩.١٤ (c) ١٠.١٤ (d) ٧.١٤
- [١٠] وزن الحاجز..... كيلو جرام  
(a) ٥ (b) ٩ (c) ٨ (d) ١٠
- [١١] قطر راس المطرقة للرجال..... سم  
(a) ١٢ (b) ١٤ (c) ١٣ (d) ١٥
- [١٢] من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو.....  
(a) الوثبة (b) الخطوة (c) البدء العالي (d) مرحلة تناقص السرعة
- [١٣] كم عدد المسافات البينية بين الحواجز في سباق ١١٠ متر / حواجز  
(a) ١٣.٧٢ (b) ٩ (c) ٩.١٤ (d) ٩.١٣
- [١٤] وزن الرمح للسيدات.....  
(a) ٧٠٠ (b) ٦٠٠ (c) ٨٠٠ (d) ٩٠٠
- [١٥] زاوية مقطع الرمي في مسابقة الرمح.....  
(a) ٣٤.٩٢ (b) ٣٥ (c) ٢٩ (d) ٣٤.٩١
- [١٦] اذا قام اللاعب بتخطي ٥٠ ثانيه من زمن المحاوله في مسابقه الوثب العالي تكون المحاوله.....  
(a) فاشله (b) ناجحه (c) تعاد (d) لا شيء صحيح
- [١٧] الحد الأدنى للطول للرمح.....  
(A١)

- [١٨] وزن الرمح للرجال ..... جم (a) ٢.٥٠ متر (b) ٢.٦٥ متر (c) ٢.٦٠ متر (d) ٢.٧٠ متر [A١]
- [١٩] يفضل استخدام ..... في مسابقة ١٠٠ متر عدو (a) ٥٠٠ (b) ٨٠٠ (c) ٧٠٠ (d) ٦٠٠ [A١]
- [٢٠] طول الرمح المعدني للرمح بحد ادني.....سم (a) ٣٥ (b) ٣٣ (c) ٢٤ (d) ٢٥ [A١]
- [٢١] العرض الأقصى للحاجز هو ..... متر (a) ١.٤ (b) ١.٣ (c) ١.١ (d) ١.٢ [A١]
- [٢٢] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الكلي في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون اذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر ١:١٠٠ (a) (b) (c) (d) [A١]
- [٢٣] في سباق ١١٠ حواجز اذا قام اللاعب بالجري من جانب الحاجز يكمل سباقه (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٤] تحدد بداية ونهاية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم في مسابقة ١٠٠ متر عدو. (a) ✓ (b) X [A١]
- [٢٥] أن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م في مسابقة الوثب الطويل (a) ✓ (b) X [A١]
- [٢٦] طول الخط الجانبي الممتد علي جانبي دائرة الرمي ٧٥ ملم (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٧] يعتبر القفز بالزانة من مسابقات الميدان (a) ✓ (b) X [A١]
- [٢٨] في رمي الرمح اذا لمس المتسابق باي جزء من أجزاء جسمه الخطوط التي تحدد طريق الاقتراب تعتبر محاولة صحيحة [A١] (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٩] اذا قام اللاعب بالرجوع من منطقة الهبوط تعتبر محاوله ناجحه (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣٠] اذا كان عدد اللاعبين اقل من ٦ لاعبين يكون لكل لاعب ٣ محاولات لمسابقه الوثب الثلاثي (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣١] العارضة ترفع إذا نجح المتسابقون أصحاب العقدة في اجتياز العارضة وتخضع إذا فشلوا بمقدار في القفز بالزانة ٥ سم [A١] (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٢] زمن أداء المحاولة في القرص ٩٠ ثانية (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٣] لا تعتبر الرمية صحيحة الا اذا ارتطم الراس المعدني بالأرض قبل أي جزء اخر من الرمح (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٤] قطر الجلة للرجال من ١١٠ ملم الي ١٣٠ ملم (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٥] يعتبر الوثب الطويل من سباقات الميدان (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٦] يتكون الوثب الثلاثي من حجلة وخطوة ووثبة وبهذا الترتيب (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٧] وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ جم (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣٨] يحدد طريق الاقتراب في رمي الرمح بخطين متوازيين عرض كل منهم ٥٠ ملم (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣٩] الحد الادني لارتفاع إطارات الشبكة في مسابقة القرص ٥ م (a) X (b) ✓ [A١]
- [٤٠] يفضل استخدام البدء العالي في مسابقة ١٠٠ متر عدو. (a) ✓ (b) X [A١]

- [٤١] يوجد ٩ مسافات بينية بين الحواجز في سباق ١١٠ متر / حواجز [A١] ✓ (a) X (b)
- [٤٢] يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م [A١] X (a) ✓ (b)
- [٤٣] لكل لاعب في مسابقه الوثب الثلاثي ٦ محاولات [A١] X (a) ✓ (b)
- [٤٤] يسمح لقاذف القرص اثناء أداء محاولته بلمس الجزء الداخلي من الاطار الحديدي [A١] X (a) ✓ (b)
- [٤٥] عند الارتقاء على أحد جوانب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل تعتبر المحاولة فاشله [A١] X (a) ✓ (b)
- [٤٦] في سباق التتابع يشطرت على كل فريق توحيد لون الزي [A١] X (b) ✓ (a)
- [٤٧] يستخدم البدا العالي في سباق ١١٠ متر / حواجز [A١] X (b) ✓ (a)
- [٤٨] يصنع الاطار الخارجي لدائرة الرمي من الحديد او من الصلب [A١] X (b) ✓ (a)
- [٤٩] ينقسم البدء المنخفض الى ثلاث مراحل ( خذ مكانك - استعد - انطلق. ) [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٠] فيماعدارمي الرمح يجب ان يكون قطاع الرمي محدد بخطوط بيضاء بعرض ٥٠ ملم [A١] X (a) ✓ (b)
- [٥١] يسمح للمتسابق في مسابقة دفع الجلة استخدام أي نوع من الأدوات بما في ذلك اوزان متصلة بالجسم والتي يمكن ان تساعد المتسابق باي طريقة عند الأداء [A١] X (a) ✓ (b)
- [٥٢] يجب تخصيص حارة مستقلة لكل متسابق في سباق ١٥٠٠ متر. [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٣] يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ٤٠٠ ( متر) [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٤] تصنع الجلة من حديد صلب او من النحاس [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٥] زمن أداء المحاولة في مسابقة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية [A١] X (a) ✓ (b)
- [٥٦] لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة - التفاعل الإجتماعى - تنمية روح المغامرة. ) [A١] X (a) ✓ (b)
- [٥٧] اذا تعمد اللاعب بالبدء بالحجله قبل الوثبه في مسابقه الوثب الثلاثي تعتبر المحاولة فاشله [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٨] يجب أن تكون الحوامل مسطحة ومستطيلة الشكل بعرض ٤ سم وطول ٦ سم في الوثب الطويل [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٩] يجب أن تقاس منطقة الهبوط في الوثب العالي بحيث لا تقل مساحتها عن ٥ م طول ٣ م عرض) [A١] X (b) ✓ (a)
- [٦٠] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الجانبى في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون اذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر) ١:١٠٠ [A١] X (b) ✓ (a)
- [٦١] في مسابقة دفع الجلة لمس بأي جزء من أجزاء جسمه أي جزء من لوحة الإيقاف بخلاف الجزء الداخلي تعتبر محاولة فاشلة [A١] X (b) ✓ (a)
- [٦٢] يصنع راس المطرقة من الحديد او النحاس [A١] X (b) ✓ (a)
- [٦٣] لكل لاعب في مسابقه الوثب الطويل ٣ محاولات [A١] X (b) ✓ (a)

[A <sup>1</sup> ]	✓ (b)	X (a)	[٦٤]
			يتكون الرمح من اربع أجزاء
[A <sup>1</sup> ]	X (b)	✓ (a)	[٦٥]
			المحيط الخارجي للاطار المعدني للرجال يتراوح من ٢١٩ ملم الي ٢٢١ ملم
[A <sup>1</sup> ]	X (b)	✓ (a)	[٦٦]
			اقصى وزن للعارضة في القفز بالزانة ٢.٤٥ كجم
[A <sup>1</sup> ]	X (b)	✓ (a)	[٦٧]
			عند المرور على لوحة الارتقاء دون عمل ارتقاء تعتبر المحاولة فاشله في مسابقة الوثب الطويل
[A <sup>1</sup> ]	✓ (b)	X (a)	[٦٨]
			وزن القرص للرجال ٢.٥ كجم
[A <sup>1</sup> ]	✓ (b)	X (a)	[٦٩]
			تحتسب المحاولة خاطئة في الوثب العالي إذا إرتقى اللاعب بقدم واحده
[A <sup>1</sup> ]	✓ (b)	X (a)	[٧٠]
			يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م
[A <sup>1</sup> ]	X (b)	✓ (a)	

( ١٠ درجات )

السؤال الثاني

١- أذكر المراحل الفنية لكلا من

- ١٠٠ م عدو
- ١١٠ حواجز
- الوثب الطويل
- دفع الجلة

مع تمنياتي بالتوفيق  
أ.د / حمدي محمد علي



الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/١/٢٣  
الزمن : ثلاث ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢  
الفرقة : الرابعة (تدريس)  
المادة : تطبيقات طرق التدريس في مسابقات  
الميدان والمضمار

\* ٢ \*

عزيزي الطالب برجاء قراءة ورقة الاسئلة بعناية قبل الاجابة

( ٣٥ درجة )

السؤال الأول أجب عن الأسئلة الآتية

- [١] وزن الرمح للرجال ..... جم (a) ٥٠٠ (b) ٨٠٠ (c) ٧٠٠ (d) ٦٠٠ [A١]
- [٢] اذا قام اللاعب باى حركه بهلوانيه اثناء الوثب الطويل تعتبر محاوله..... (a) لا شيء صحيح (b) ناجحه (c) تعاد (d) فاشله [A١]
- [٣] اذا قام اللاعب بتخطي ٥٠ ثانيه من زمن المحاوله في مسابقه الوثب العالي تكون المحاوله..... (a) تعاد (b) فاشله (c) ناجحه (d) لا شيء صحيح [A١]
- [٤] المسافة بين الحواجز..... متر (a) ٩.١٤ (b) ٨.١٤ (c) ٧.١٤ (d) ١٠.١٤ [A١]
- [٥] زاوية مقطع الرمي في مسابقة الرمح..... (a) ٢٩ (b) ٣٤.٩١ (c) ٣٤.٩٢ (d) ٣٥ [A١]
- [٦] يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات في مسابقه الوثب العالي على..... [A١] (a) أعلى مركز (b) ثاني مركز (c) ثالث مركز (d) ينقل اللي المرحلة التالیه
- [٧] من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو..... (a) مرحلة تناقص السرعة (b) البدء العالي (c) الخطوة (d) الوثبة [A١]
- [٨] يعتبر الوثب الثلاثي من..... (a) سباقات المضمار (b) سباقات الميدان (c) مسابقات الميدان (d) مسابقات المضمار [A١]
- [٩] اقصى وزن للعارضة في القفز بالزانة..... (a) ٢ كجم (b) ٢.٢٥ كجم (c) ٣ كجم (d) ٤ كجم [A١]
- [١٠] طول الرس المعدني للرمح بحد ادني.....سم (a) ٣٥ (b) ٢٤ (c) ٣٣ (d) ٢٥ [A١]
- [١١] توضع لوحة الارتفاع على بعد ( ..... ) من بداية منطقة الهبوط في مسابقه الوثب الطويل (a) ٢ : ٥ م (b) ٢ : ٢ م (c) ٤ : ٢ م (d) ٣ : ١ م [A١]
- [١٢] وزن الرمح للسيدات..... (a) ٦٠٠ (b) ٨٠٠ (c) ٩٠٠ (d) ٧٠٠ [A١]
- [١٣] طول لوحة الإيقاف..... (a) ١٢١ م (b) ١٢٣ م (c) ١٢٢ م (d) ١٢٢ سم [A١]
- [١٤] الحد الأدنى للطول للرمح..... (a) ٢.٦٥ متر (b) ٢.٧٠ متر (c) ٢.٥٠ متر (d) ٢.٦٠ متر [A١]
- [١٥] طول حفرة الوثب من خط الارتفاع للوثب الطويل..... (a) ٧ م (b) ٨ م (c) ١٠ م (d) ٩ م [A١]
- [١٦] كم عدد المسافات البينية بين الحواجز فى سباق ١١٠ متر / حواجز (a) ٩.١٣ (b) ٩ (c) ١٣.٧٢ (d) ٩.١٤ [A١]
- [١٧] قطر راس المطرقة للرجال..... سم [A١]

- [١٨] وزن الحاجز..... كيلو جرام (a) ١٥ (b) ١٤ (c) ١٢ (d) ١٣ [A١]
- [١٩] يفضل استخدام..... في مسابقة ١٠٠ متر عدو (a) ٥ (b) ١٠ (c) ٨ (d) ٩ [A١]
- [٢٠] العرض الأقصى للحاجز هو ..... متر (a) الارتفاع (b) البدء المنخفض (c) البدء العالي (d) البدء المرتفع [A١]
- [٢١] ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠ م/ح للرجال..... (a) ١.٢ (b) ١.١ (c) ١.٣ (d) ١.٤ [A١]
- [٢٢] اذا قام اللاعب بالرجوع من منطقة الهبوط تعتبر محاوله ناجحه (a) ٢.٠٦٧ م (b) ١.٠٥٠ م (c) ١.٠٦٧ م (d) ١.٨٠ م [A١]
- [٢٣] اذا كان عدد اللاعبين اقل من ٦ لاعبين يكون لكل لاعب ٣ محاولات لمسابقه الوثب الثلاثي (a) ✓ (b) X [A١]
- [٢٤] يجب أن تقاس منطقة الهبوط في الوثب العالي بحيث لا تقل مساحتها عن ٥ م طول ٣ م عرض (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٥] أن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م في مسابقه الوثب الطويل (a) ✓ (b) X [A١]
- [٢٦] يتكون الرمح من اربع أجزاء (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٧] فيما عدا رمي الرمح يجب ان يكون قطاع الرمي محدد بخطوط بيضاء بعرض ٥٠ ملم (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٨] يجب أن تكون الحوامل مسطحة ومستطيلة الشكل بعرض ٤ سم وطول ٦ سم في الوثب الطويل (a) ✓ (b) X [A١]
- [٢٩] تحدد بداية ونهاية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم في مسابقة ١٠٠ متر عدو. (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٠] زمن أداء المحاولة في مسابقة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣١] لكل لاعب في مسابقه الوثب الطويل ٣ محاولات (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٢] وزن القرص للرجال ٢.٥ كجم (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٣] في سباق التتابع يشطرت على كل فريق توحيد لون الزي (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٤] يتكون الوثب الثلاثي من حجلة وخطوة ووثبة وبهذا الترتيب (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣٥] يعتبر الوثب الطويل من سباقات الميدان (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٦] طول الخط الجانبي الممتد علي جانبي دائرة الرمي ٧٥ ملم (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٧] زمن أداء المحاولة في القرص ٩٠ ثانية (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٨] تصنع الجلة من حديد صلب او من النحاس (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣٩] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الكلي في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون اذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر ١:١٠٠ (a) X (b) ✓ [A١]
- [٤٠] في مسابقة دفع الجلة لمس بأي جزء من أجزاء جسمه أي جزء من لوحة الإيقاف بخلاف الجزء الداخلي تعتبر محاولة فاشلة [A١] (a) ✓ (b) X

- [٤١] يحدد طريق الاقتراب في رمي الرمح بخطين متوازيين عرض كل منهم ٥٠ ملم  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٤٢] يصنع الاطار الخارجي لدائرة الرمي من الحديد او من الصلب  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٤٣] يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ٤٠٠ متر)  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٤٤] يوجد ٩ مسافات بينية بين الحواجز فى سباق ١١٠ متر / حواجز  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٤٥] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الجانبى في اتجاه الجرى لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون اذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر) ١:١٠٠  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٤٦] عند الارتقاء على أحد جوانب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل تعتبر المحاولة فاشله  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٤٧] تحتسب المحاولة خاطئة فى الوثب العالى إذا إرتقى اللاعب بقدم واحده  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٤٨] لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة – التفاعل الإجتماعى – تنمية روح المغامرة. )  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٤٩] يجب تخصص حارة مستقلة لكل متسابق فى سباق ١٥٠٠ متر.  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٥٠] لا تعتبر الرمية صحيحة الا اذا ارتطم الراس المعدني بالأرض قبل أي جزء اخر من الرمح  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥١] عند المرور على لوحة الارتقاء دون عمل ارتقاء تعتبر المحاولة فاشله في مسابقه الوثب الطويل  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥٢] قطر الجلة للرجال من ١١٠ ملم الي ١٣٠ ملم  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥٣] يسمح للمتسابق في مسابقة دفع الجلة استخدام أي نوع من الأدوات بما في ذلك اوزان متصلة بالجسم والتي يمكن ان تساعد المتسابق باي طريقة عند الأداء  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥٤] العارضة ترفع إذا نجح المتسابقون أصحاب العقدة في اجتياز العارضة وتخفيض إذا فشلوا بمقدار في القفز بالزانة ٥ سم [A١]  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٥٥] يستخدم البدا العالى في سباق ١١٠ متر / حواجز  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٥٦] يعتبر القفز بالزانة من مسابقات الميدان  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥٧] فى سباق ١١٠ حواجز اذا قام اللاعب بالجرى من جانب الحاجز يكمل سباقه  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥٨] يسمح لقاذف القرص اثناء أداء محاولته بلمس الجزء الداخلي من الاطار الحديدي  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٥٩] يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٦٠] المحيط الخارجي للاطار المعدني للرجال يتراوح من ٢١٩ ملم الي ٢٢١ ملم  
X (b) ✓ (a) [A١]
- [٦١] لكل لاعب في مسابقه الوثب الثلاثى ٦ محاولات  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٦٢] يفضل استخدام البدء العالى فى مسابقة ١٠٠ متر عدو.  
X (a) ✓ (b) [A١]
- [٦٣] يصنع راس المطرقة من الحديد او النحاس  
X (a) ✓ (b) [A١]

	X (b)	✓ (a)	
[٦٤]			في رمي الرمح اذا لمس المتسابق باي جزء من أجزاء جسمه الخطوط التي تحدد طريق الاقتراب تعتبر محاولة صحيحة [A١]
	X (b)	✓ (a)	
[٦٥]			اذا تعمد اللاعب بالبدء بالحمله قبل الوثبه في مسابقه الوثب الثلاثى تعتبر المحاوله فاشله [A١]
	X (b)	✓ (a)	
[٦٦]			يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م [A١]
	✓ (b)	X (a)	
[٦٧]			وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ جم [A١]
	✓ (b)	X (a)	
[٦٨]			الحد الادنى لارتفاع إطارات الشبكة في مسابقة القرص ٥ م [A١]
	✓ (b)	X (a)	
[٦٩]			ينقسم البدء المنخفض الى ثلاث مراحل) خذ مكانك - استعد - انطلق. ( [A١]
	✓ (b)	X (a)	
[٧٠]			اقصى وزن للمعارضة في القفز بالزانه ٢.٤٥ كجم [A١]
	X (b)	✓ (a)	

( ١٠ درجات )

السؤال الثانى

- ١- أذكر المراحل الفنية لكلا من
- ١٠٠ م عدو
  - ١١٠ حواجز
  - الوثب الطويل
  - دفع الجلة

مع تمنياتى بالتوفيق  
أ.د / حمدى محمد على





الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/١/٢٣  
الزمن : ثلاث ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢  
الفرقة : الرابعة (تدريس)  
المادة : تطبيقات طرق التدريس في مسابقات  
الميدان والمضمار

\* ٣ \*

عزيزي الطالب برجاء قراءة ورقة الاسئلة بعناية قبل الاجابة

( ٣٥ درجة )

السؤال الأول أجب عن الأسئلة الآتية

- [١] الحد الأدنى للطول للرمح..... (a) ٢.٧٠ متر (b) ٢.٦٠ متر (c) ٢.٥٠ متر (d) ٢.٦٥ متر [A١]
- [٢] اذا قام اللاعب باى حركه بهلوانيه اثناء الوثب الطويل تعتبر محاوله..... (a) ناجحه (b) فاشله (c) تعاد (d) لاشيء صحيح [A١]
- [٣] طول حفرة الوثب من خط الارتقاء للوثب الطويل..... (a) ٩ م (b) ٧ م (c) ٨ م (d) ١٠ م [A١]
- [٤] طول لوحة الإيقاف..... (a) ١٢٢ سم (b) ١٢٣ سم (c) ١٢٢ م (d) ١٢١ م [A١]
- [٥] توضع لوحة الارتقاء على بعد ( ..... ) من بداية منطقة الهبوط في مسابقه الوثب الطويل (a) ٢ : ١ م (b) ٣ : ١ م (c) ٥ : ٢ م (d) ٤ : ٢ م [A١]
- [٦] وزن الرمح للرجال ..... جم (a) ٦٠٠ (b) ٧٠٠ (c) ٨٠٠ (d) ٥٠٠ [A١]
- [٧] يعتبر الوثب الثلاثي من..... (a) سباقات المضمار (b) سباقات الميدان (c) مسابقات الميدان (d) مسابقات المضمار [A١]
- [٨] المسافة بين الحواجز..... متر (a) ١٠.١٤ (b) ٩.١٤ (c) ٨.١٤ (d) ٧.١٤ [A١]
- [٩] طول الرس المعدني للرمح بحد ادنى.....سم (a) ٢٤ (b) ٣٥ (c) ٣٣ (d) ٢٥ [A١]
- [١٠] اقصى وزن للعارضة في القفز بالزانة..... (a) ٣ كجم (b) ٤ كجم (c) ٢ كجم (d) ٢.٢٥ كجم [A١]
- [١١] ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠ م/ح للرجال..... (a) ١.٠٦٧ م (b) ١.٨٠ م (c) ١.٠٥٠ م (d) ٢.٠٦٧ م [A١]
- [١٢] وزن الحاجز..... كيلو جرام (a) ٩ (b) ١٠ (c) ٨ (d) ٥ [A١]
- [١٣] زاوية مقطع الرمي في مسابقة الرمح..... (a) ٣٤.٩٢ (b) ٣٥ (c) ٣٤.٩١ (d) ٢٩ [A١]
- [١٤] وزن الرمح للسيدات..... (a) ٩٠٠ (b) ٧٠٠ (c) ٨٠٠ (d) ٦٠٠ [A١]
- [١٥] العرض الأقصى للحاجز هو ..... متر (a) ١.٢ (b) ١.٤ (c) ١.١ (d) ١.٣ [A١]
- [١٦] كم عدد المسافات البيئية بين الحواجز في سباق ١١٠ متر / حواجز (a) ٩ (b) ٩.١٣ (c) ١٣.٧٢ (d) ٩.١٤ [A١]
- [١٧] قطر راس المطرقة للرجال..... سم (a) ١٣ (b) ١٢ (c) ١٤ (d) ١٥ [A١]
- [١٨] يفضل استخدام..... في مسابقة ١٠٠ متر عدو [A١]

- [١٩] (a) البدء المرتفع (b) الارتقاء (c) البدء المنخفض (d) البدء العالي  
إذا قام اللاعب بتخطي ٥٠ ثانية من زمن المحاولة في مسابقه الوثب العالي تكون المحاولة..... [A١]
- [٢٠] (a) لا شيء صحيح (b) ناجحه (c) فاشله (d) تعاد  
من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو..... [A١]
- [٢١] (a) الوثبة (b) البدء العالي (c) الخطوة (d) مرحلة تناقص السرعة  
يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات في مسابقه الوثب العالي على..... [A١]
- [٢٢] (a) ثالث مركز (b) ينقل اللي المرحلة (c) أعلى مركز (d) ثاني مركز  
التأليه  
يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م [A١]
- [٢٣] (a) ✓ (b) X  
العارضة ترفع إذا نجح المتسابقون أصحاب العقدة في اجتياز العارضة وتخفض إذا فشلوا بمقدار في القفز بالزانه ٥ سم [A١]
- [٢٤] (a) ✓ (b) X  
يسمح لقاذف القرص اثناء أداء محاولته بلمس الجزء الداخلي من الاطار الحديدي [A١]
- [٢٥] (a) ✓ (b) X  
إذا تعمد اللاعب بالبدء بالحجله قبل الوثبه في مسابقه الوثب الثلاثي تعتبر المحاولة فاشله [A١]
- [٢٦] (a) X (b) ✓  
يعتبر القفز بالزانه من مسابقات الميدان [A١]
- [٢٧] (a) ✓ (b) X  
إذا قام اللاعب بالرجوع من منطقه الهبوط تعتبر محاوله ناجحه [A١]
- [٢٨] (a) X (b) ✓  
اقصى وزن للعارضة في القفز بالزانه ٢.٤٥ كجم [A١]
- [٢٩] (a) ✓ (b) X  
يجب تخصص حارة مستقلة لكل متسابق في سباق ١٥٠٠ متر. [A١]
- [٣٠] (a) X (b) ✓  
يسمح للمتسابق في مسابقة دفع الجلة استخدام أي نوع من الأدوات بما في ذلك اوزان متصله بالجسم والتي يمكن ان تساعد المتسابق باي طريقة عند الأداء [A١]
- [٣١] (a) ✓ (b) X  
يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م [A١]
- [٣٢] (a) ✓ (b) X  
زمن أداء المحاولة في القرص ٩٠ ثانية [A١]
- [٣٣] (a) X (b) ✓  
في سباق ١١٠ حواجز اذا قام اللاعب بالجرى من جانب الحاجز يكمل سباقه [A١]
- [٣٤] (a) X (b) ✓  
يفضل استخدام البدء العالي في مسابقة ١٠٠ متر عدو. [A١]
- [٣٥] (a) X (b) ✓  
عند الارتقاء على أحد جوانب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل تعتبر المحاولة فاشله [A١]
- [٣٦] (a) ✓ (b) X  
وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ جم [A١]
- [٣٧] (a) ✓ (b) X  
يعتبر الوثب الطويل من سباقات الميدان [A١]
- [٣٨] (a) ✓ (b) X  
يتكون الوثب الثلاثي من حجلة وخطوة ووثبة وبهذا الترتيب [A١]
- [٣٩] (a) ✓ (b) X  
يوجد ٩ مسافات بينية بين الحواجز في سباق ١١٠ متر / حواجز [A١]
- [٤٠] (a) ✓ (b) X  
يستخدم البدا العالي في سباق ١١٠ متر / حواجز [A١]

- [٤١] في مسابقة دفع الجلة لمس بأي جزء من أجزاء جسمه أي جزء من لوحة الإيقاف بخلاف الجزء الداخلي تعتبر محاولة فاشلة [A١] **X (a)** **✓ (b)**
- [٤٢] إذا كان عدد اللاعبين اقل من ٦ لاعبين يكون لكل لاعب ٣ محاولات لمسابقته الوثب الثلاثي [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٣] الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكة في مسابقة القرص ٥ م [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٤] طول الخط الجانبي الممتد علي جانبي دائرة الرمي ٧٥ ملم [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٥] لكل لاعب في مسابقته الوثب الثلاثي ٦ محاولات [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٦] يحدد طريق الاقتراب في رمي الرمح بخطين متوازيين عرض كل منهم ٥٠ ملم [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٧] عند المرور على لوحة الارتقاء دون عمل ارتقاء تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقته الوثب الطويل [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٨] في سباق التتابع يشطرت على كل فريق توحيد لون الزي [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٤٩] يصنع الاطار الخارجي لدائرة الرمي من الحديد او من الصلب [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٠] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الجانبي في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون إذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر) ١:١٠٠ [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥١] فيماعدارمي الرمح يجب ان يكون قطاع الرمي محدد بخطوط بيضاء بعرض ٥٠ ملم [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٢] ينقسم البدء المنخفض الى ثلاث مراحل) خذ مكانك - استعد - انطلق. ) [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٣] يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ٤٠٠ متر) [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٤] المحيط الخارجي للاطار المعدني للرجال يتراوح من ٢١٩ ملم الي ٢٢١ ملم [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٥] لكل لاعب في مسابقته الوثب الطويل ٣ محاولات [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٦] يصنع راس المطرقة من الحديد او النحاس [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٧] زمن أداء المحاولة في مسابقة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٨] يجب أن تكون الحوامل مسطحة ومستطيلة الشكل بعرض ٤ سم وطول ٦ سم في الوثب الطويل [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٥٩] قطر الجلة للرجال من ١١٠ ملم الي ١٣٠ ملم [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٦٠] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الكلي في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون إذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر) ١:١٠٠ [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٦١] لا تعتبر الرمية صحيحة الا اذا ارتطم الراس المعدني بالأرض قبل أي جزء اخر من الرمح [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٦٢] تحدد بداية ونهاية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم في مسابقة ١٠٠ متر عدو. [A١] **✓ (a)** **X (b)**
- [٦٣] في رمي الرمح اذا لمس المتسابق باي جزء من أجزاء جسمه الخطوط التي تحدد طريق الاقتراب تعتبر محاولة صحيحة [A١] **✓ (a)** **X (b)**

- [٦٤] لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة – التفاعل الإجتماعي – تنمية روح المغامرة. )  
[A١] X (b) ✓ (a)
- [٦٥] تصنع الجلة من حديد صلب او من النحاس  
[A١] ✓ (b) X (a)
- [٦٦] يتكون الرمح من اربع أجزاء  
[A١] ✓ (b) X (a)
- [٦٧] يجب أن تقاس منطقة الهبوط في الوثب العالى بحيث لا تقل مساحتها عن ٥م طول ٣ x م عرض)  
[A١] ✓ (b) X (a)
- [٦٨] وزن القرص للرجال ٢.٥ كجم  
[A١] ✓ (b) X (a)
- [٦٩] تحتسب المحاولة خاطئة في الوثب العالى إذا إرتقى اللاعب بقدم واحده  
[A١] X (b) ✓ (a)
- [٧٠] أن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م في مسابقه الوثب الطويل  
[A١] X (b) ✓ (a)

( ١٠ درجات )

السؤال الثانى

- ١- أذكر المراحل الفنية لكلا من  
- ١٠٠ م عدو  
- ١١٠ حواجز  
- الوثب الطويل  
- دفع الجلة

مع تمنياتى بالتوفيق  
أ.د / حمدى محمد على



الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/١/٢٣  
الزمن : ثلاث ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢  
الفرقة : الرابعة (تدريس)  
المادة : تطبيقات طرق التدريس في مسابقات  
الميدان والمضمار

\* \* \*

عزيزي الطالب برجاء قراءة ورقة الاسئلة بعناية قبل الاجابة

( ٣٥ درجة )

السؤال الأول أجب عن الأسئلة الآتية

- [١] الحد الأدنى للطول للرمح.....  
(a) ٢.٦٠ متر (b) ٢.٧٠ متر (c) ٢.٦٥ متر (d) ٢.٥٠ متر [A١]
- [٢] وزن الحاجز..... كيلو جرام  
(a) ٨ (b) ٩ (c) ١٠ (d) ٥ [A١]
- [٣] كم عدد المسافات البينية بين الحواجز في سباق ١١٠ متر / حواجز  
(a) ٩ (b) ٩.١٣ (c) ١٣.٧٢ (d) ٩.١٤ [A١]
- [٤] توضع لوحة الارتفاع على بعد ( ..... ) من بداية منطقة الهبوط في مسابقه الوثب الطويل  
(a) ٣ : ١ م (b) ٤ : ٢ م (c) ٥ : ٢ م (d) ٢ : ١ م [A١]
- [٥] يعتبر الوثب الثلاثي من.....  
(a) مسابقات الميدان (b) مسابقات المضمار (c) سباقات الميدان (d) سباقات المضمار [A١]
- [٦] قطر راس المطرقة للرجال..... سم  
(a) ١٢ (b) ١٤ (c) ١٥ (d) ١٣ [A١]
- [٧] يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات في مسابقه الوثب العالي على..... [A١]  
(a) أعلى مركز (b) ثالث مركز (c) ثاني مركز (d) ينقل اللي المرحلة التالیه
- [٨] طول لوحة الإيقاف.....  
(a) ١٢٢ م (b) ١٢٣ م (c) ١٢٢ سم (d) ١٢١ م [A١]
- [٩] ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠ م/ح للرجال.....  
(a) ١.٨٠ م (b) ١.٠٦٧ م (c) ١.٠٥٠ م (d) ٢.٠٦٧ م [A١]
- [١٠] المسافة بين الحواجز..... متر  
(a) ١٠.١٤ (b) ٧.١٤ (c) ٩.١٤ (d) ٨.١٤ [A١]
- [١١] أقصى وزن للعارضة في القفز بالزانة.....  
(a) ٢ كجم (b) ٣ كجم (c) ٤ كجم (d) ٢.٢٥ كجم [A١]
- [١٢] من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو.....  
(a) الوثبة (b) مرحلة تناقص السرعة (c) البدء العالي (d) الخطوة [A١]
- [١٣] وزن الرمح للرجال..... جم  
(a) ٥٠٠ (b) ٧٠٠ (c) ٨٠٠ (d) ٦٠٠ [A١]
- [١٤] اذا قام اللاعب باى حركه بهلوانيه اثناء الوثب الطويل تعتبر محاوله.....  
(a) ناجحه (b) فاشله (c) تعاد (d) لا شيء صحيح [A١]
- [١٥] وزن الرمح للسيدات.....  
(a) ٧٠٠ (b) ٨٠٠ (c) ٩٠٠ (d) ٦٠٠ [A١]
- [١٦] اذا قام اللاعب بتخطي ٥٠ ثانيه من زمن المحاوله في مسابقه الوثب العالي تكون المحاوله.....  
(a) ناجحه (b) تعاد (c) فاشله (d) لا شيء صحيح [A١]
- [١٧] زاوية مقطع الرمي في مسابقة الرمح.....

[١٨]	(a) ٣٥	(b) ٣٤.٩٢	(c) ٣٤.٩١	(d) ٢٩	[A <sup>١</sup> ]
	طول حفرة الوثب من خط الارتقاء للوثب الطويل.....				
[١٩]	(a) ١٠ م	(b) ٨ م	(c) ٩ م	(d) ٧ م	[A <sup>١</sup> ]
	طول الرس المعدني للرمح بحد ادنى.....سم				
[٢٠]	(a) ٢٤	(b) ٢٥	(c) ٣٣	(d) ٣٥	[A <sup>١</sup> ]
	العرض الأقصى للحاجز هو ..... متر				
[٢١]	(a) ١.٣	(b) ١.٢	(c) ١.٤	(d) ١.١	[A <sup>١</sup> ]
	يفضل استخدام..... في مسابقة ١٠٠ متر عدو				
[٢٢]	(a) البدء المرتفع	(b) البدء المنخفض	(c) البدء العالي	(d) الارتقاء	[A <sup>١</sup> ]
	وزن القرص للرجال ٢.٥ كجم				
[٢٣]	(a) ✓	(b) X			[A <sup>١</sup> ]
	قطر الجلة للرجال من ١١٠ ملم الي ١٣٠ ملم				
[٢٤]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يتكون الوثب الثلاثي من حجلة وخطوة ووثبة وبهذا الترتيب				
[٢٥]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	اذا كان عدد اللاعبين اقل من ٦ لاعبين يكون لكل لاعب ٣ محاولات لمسابقته الوثب الثلاثي				
[٢٦]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة - التفاعل الإجتماعي - تنمية روح المغامرة. )				
[٢٧]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يفضل استخدام البدء العالي في مسابقة ١٠٠ متر عدو.				
[٢٨]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يسمح لقاذف القرص اثناء أداء محاولته بلمس الجزء الداخلي من الاطار الحديدي				
[٢٩]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	زمن أداء المحاولة في مسابقة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية				
[٣٠]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	عند المرور على لوحة الارتقاء دون عمل ارتقاء تعتبر المحاولة فاشله في مسابقته الوثب الطويل				
[٣١]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	زمن أداء المحاولة في القرص ٩٠ ثانية				
[٣٢]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يصنع الاطار الخارجي لدائرة الرمي من الحديد او من الصلب				
[٣٣]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يوجد ٩ مسافات بينية بين الحواجز في سباق ١١٠ متر / حواجز				
[٣٤]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	عند الارتقاء على أحد جوانب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل تعتبر المحاولة فاشله				
[٣٥]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	أن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م في مسابقته الوثب الطويل				
[٣٦]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م				
[٣٧]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يعتبر القفز بالزانة من مسابقات الميدان				
[٣٨]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	المحيط الخارجي للاطار المعدني للرجال يتراوح من ٢١٩ ملم الي ٢٢١ ملم				
[٣٩]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	يجب أن تقاس منطقة الهبوط في الوثب العالي بحيث لا تقل مساحتها عن ٥ م طول ٣ م عرض)				
[٤٠]	(a) X	(b) ✓			[A <sup>١</sup> ]
	في رمي الرمح اذا لمس المتسابق باي جزء من أجزاء جسمه الخطوط التي تحدد طريق الاقتراب تعتبر محاولة صحيحة				

- [٤١] في سباق التتابع يشطرت على كل فريق توحيد لون الزي  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٢] فيما عدا رمي الرمح يجب ان يكون قطاع الرمي محدد بخطوط بيضاء بعرض ٥٠ ملم  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٣] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الجانبي في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون اذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر) ١:١٠٠  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٤] يتكون الرمح من اربع أجزاء  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٥] لكل لاعب في مسابقه الوثب الطويل ٣ محاولات  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٦] يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ٤٠٠ متر)  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٧] في مسابقة دفع الجلة لمس بأي جزء من أجزاء جسمه أي جزء من لوحة الإيقاف بخلاف الجزء الداخلي تعتبر محاولة فاشلة [A١]  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٨] اذا قام اللاعب بالرجوع من منطقة الهبوط تعتبر محاوله ناجحه  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٩] يصنع راس المطرقة من الحديد او النحاس  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥٠] يسمح للمتسابق في مسابقة دفع الجلة استخدام أي نوع من الأدوات بما في ذلك اوزان متصلة بالجسم والتي يمكن ان تساعد المتسابق باي طريقة عند الأداء  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥١] العارضة ترفع إذا نجح المتسابقون أصحاب العقدة في اجتياز العارضة وتخفيض إذا فشلوا بمقدار في القفز بالزانة ٥ سم [A١]  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٥٢] أقصى وزن للعارضة في القفز بالزانة ٢.٤٥ كجم  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٥٣] وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ جم  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥٤] ينقسم البدء المنخفض الى ثلاث مراحل) خذ مكانك - استعد - انطلق.  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٥٥] يجب أن تكون الحوامل مسطحة ومستطيلة الشكل بعرض ٤ سم وطول ٦ سم في الوثب الطويل  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٥٦] تصنع الجلة من حديد صلب او من النحاس  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥٧] لكل لاعب في مسابقه الوثب الثلاثي ٦ محاولات  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥٨] تحتسب المحاولة خاطئة في الوثب العالي إذا إرتقى اللاعب بقدم واحده  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٥٩] أن الحد الأقصى المسموح به للميل الكلي في اتجاه الجري لطريق الاقتراب للوثب الطويل يجب أن يكون اذا كان طرق الاقتراب بطول ٤٠ متر) ١:١٠٠  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٦٠] اذا نعدم اللاعب بالبدء بالحجله قبل الوثبه في مسابقه الوثب الثلاثي تعتبر المحاولة فاشله  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٦١] تحدد بداية ونهاية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم في مسابقة ١٠٠ متر عدو.  
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٦٢] الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكة في مسابقة القرص ٥ م  
[A١] (a) X (b) ✓
- [٦٣] يستخدم البدا العالي في سباق ١١٠ متر / حواجز  
[A١] (a) X (b) ✓

[A <sup>١</sup> ]	يحدد طريق الاقتراب في رمي الرمح بخطين متوازيين عرض كل منهم ٥٠ ملم	X (a)	[٦٤]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (b)	
[A <sup>١</sup> ]		X (b)	يعتبر الوثب الطويل من سباقات الميدان [٦٥]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (a)	
[A <sup>١</sup> ]	لا تعتبر الرمية صحيحة الا اذا ارتطم الراس المعدني بالأرض قبل أي جزء اخر من الرمح	X (b)	[٦٦]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (b)	
[A <sup>١</sup> ]		X (a)	يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة في قذف القرص ٢.٢٥ م [٦٧]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (b)	
[A <sup>١</sup> ]		X (a)	يجب تخصيص حارة مستقلة لكل متسابق في سباق ١٥٠٠ متر. [٦٨]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (b)	
[A <sup>١</sup> ]		X (a)	في سباق ١١٠ حواجز اذا قام اللاعب بالجري من جانب الحاجز يكمل سباقه [٦٩]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (a)	
[A <sup>١</sup> ]		X (b)	طول الخط الجانبي الممتد علي جانبي دائرة الرمي ٧٥ ملم [٧٠]
[A <sup>١</sup> ]		✓ (a)	
[A <sup>١</sup> ]		X (b)	

( ١٠ درجات )

السؤال الثاني

- ١- أذكر المراحل الفنية لكلا من
- ١٠٠ م عدو
  - ١١٠ حواجز
  - الوثب الطويل
  - دفع الجلة

مع تمنياتي بالتوفيق  
أ.د / حمدي محمد علي





Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



Student ID



(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D