**التربية الرياضية للبنات **

**قسم مسابقات الميدان والمضمار**

**مرحلة البكارليوس**

**(امتحان مقرر) مسابقات الميدان والمضمار(الفرقة) الثانية (الفصل الدراسى) الاول**

**العام الجامعى(2015/2016)**

**الزمن:ساعه التاريخ:14/1/2016**

**عدد الأسئلة: ثلاثة الدرجة الكلية :15 درجة**

**أجيبى عن الأسئلة الاتية**

**السؤال الأول: 5 درجات**

**ضعى علامة(صح)أو(خطأ) أمام العبارات التاليه:**

**1\_ تعتبر المحاولة فاشله اذا خرج المتسابق من دائره الرمى قبل هبوط القرص الى الأرض.( )**

**2\_ يعتبر سباق 400 متر عدومن سباقات المسافات القصيره. ( )**

**3\_تعتبر المحاولة صحيحه اذا ارتقى متسابق الوثب الثلاثى قبل لوحه الارتقاء. ( )**

**4\_ وزن القرص للسيدات 1كجم. ( )**

**5\_ تقاس الرمية من أقرب علامه حدثت من القرص. ( )**

**6\_ يقذف القرص من دائرة قطرها 217 سم. ( )**

**7\_يجوز لمتسابق 4×400 متر تتابع جرى مسافتين متتاليتين. ( )**

**8\_ تعتبر سرعة الطيران من المراحل الفنيه لمسابقة الوثب الثلاثى. ( )**

**9\_ يلغى سباق 400 متر عدو للمتسابق المتسبب فى بداية خطأ. ( )**

**10\_يعتبر الوثب من المسابقات متكررة الحركه. ( )**

**السؤال الثانى: 5 درجات**

**أ\_ اذكرى الخطوات الفنية لمسابقتى 400 متر عدو و الوثب الثلاثى..**

**ب\_ اختارى مابين القوسين:**

1\_يجرى كل متسابق فى سباق التتابع4×400 متر مسافة (400م -100م -1600م).

2\_اذا كان عدد المتسابقين أقل من 8 فلكل متسابق حق فى أداء (ثلاثة- ستة- ثمانية)محاولات.

3\_عرض الحارة فى المضمار يكون(100سم -150سم -122سم).

4\_الفرق بين المتسابق الأول والثانى فى سباق 400م(7,04م- 3,52م- 7,67م).

5\_ من الخطوات الفنيه فى القرص(الاقتراب- وقفة الاستعداد- البدء).

6\_ تعتبر المحاولة فاشله اذا ارتقى لاعب الوثب(قبل -بعد- على)لوحة الارتقاء.

**السؤال الثالث: 5 درجات**

**أ\_ على ماذا تدل هذه الأرقام؟**

(250سم - 1كجم - 7,67م - 5سم)

**ب\_حددى نوع الخطأ فنى أم قانونى**:

1\_خروج المتسابق بعد الرمى من الدائرة فى اتجاه مقطع الرمى. (فنى/قانونى)

2\_ عرقلة الزميل فى سباق 400 متر. (فنى/قانونى)

3\_هبوط القرص خارج مقطع الرمى . (فنى/قانونى)

4\_عمل بداية واحده خطأ فى سباق 4×400م تتابع . (فنى/قانونى)

5\_ الوقوع للخلف عند الهبوط فى الوثب الثلاثى. (فنى/قانونى)

6\_ ميل الجذع للخارج أثناء العدو فى النحنى. (فنى/قانونى)

مع تمنياتى بالنجاح

أ.د/سحر رشدى

**كلية التربية الرياضية للبنات**

**قسم مسابقات الميدان والمضمار**

**مرحلة البكارليوس (نموذج الاجابة)**

**(امتحان مقرر) مسابقات الميدان والمضمار(الفرقة) الثانية (الفصل الدراسى) الاول**

**العام الجامعى(2015/2016)**

**الزمن:ساعه التاريخ:14/1/2016**

**عدد الأسئلة: ثلاثة الدرجة الكلية :15 درجة**

**أجيبى عن الأسئلة الاتية**

**السؤال الأول: 5 درجات**

**ضعى علامة(صح)أو(خطأ) أمام العبارات التاليه:**

**1\_ تعتبر المحاولة فاشله اذا خرج المتسابق من دائره الرمى قبل هبوط القرص الى الأرض.(صح)**

**2\_ يعتبر سباق 400 متر عدومن سباقات المسافات القصيره. .(صح)**

**3\_تعتبر المحاولة صحيحه اذا ارتقى متسابق الوثب الثلاثى قبل لوحه الارتقاء. .(صح)**

**4\_ وزن القرص للسيدات 1كجم. .(صح)**

**5\_ تقاس الرمية من أقرب علامه حدثت من القرص. .(صح)**

**6\_ يقذف القرص من دائرة قطرها 217 سم (خطأ)**

**7\_يجوز لمتسابق 4×400 متر تتابع جرى مسافتين متتاليتين (خطأ)**

**8\_ تعتبر سرعة الطيران من المراحل الفنيه لمسابقة الوثب الثلاثى. (خطأ)**

**9\_ يلغى سباق 400 متر عدو للمتسابق المتسبب فى بداية خطأ. (خطأ)**

**10\_يعتبر الوثب من المسابقات متكررة الحركه. (خطأ**)

**السؤال الثانى: 5 درجات**

**أ\_ اذكرى الخطوات الفنية لمسابقتى 400 متر عدو و الوثب الثلاثى.** مسابقة 400 متر عدو :1 -البدء 2\_جرى المسافة 3\_النهايةمسابقة الوثب الثلاثى :1\_الاقتراب 2\_الارتقاء(حجلة-خطوة-وثبة) 3\_الهبوط**.**

**ب\_ اختارى مابين القوسين:**

1\_يجرى كل متسابق فى سباق التتابع4×400 متر مسافة (400م -100م -1600م).

2\_اذا كان عدد المتسابقين أقل من 8 فلكل متسابق حق فى أداء (ثلاثة- ستة- ثمانية)محاولات.

3\_عرض الحارة فى المضمار يكون(100سم -150سم -122سم).

4\_الفرق بين المتسابق الأول والثانى فى سباق 400م(7,04م- 3,52م- 7,67م).

5\_ من الخطوات الفنيه فى القرص(الاقتراب- وقفة الاستعداد- البدء).

6\_ تعتبر المحاولة فاشله اذا ارتقى لاعب الوثب(قبل -بعد- على)لوحة الارتقاء.

**السؤال الثالث: 5 درجات**

**أ\_ على ماذا تدل هذه الأرقام؟**

(250سم قطر دائرة رمى القرص - 1كجم وزن القرص- 7,67م المسافة بين المتسابق الثانى والثالث فى مسابقة 400 متر عدو- 5سم عرض جميع خطوط الملعب)

**ب\_حددى نوع الخطأ فنى أم قانونى**:

1\_خروج المتسابق بعد الرمى من الدائرة فى اتجاه مقطع الرمى. (فنى/قانونى)

2\_ عرقلة الزميل فى سباق 400 متر. (فنى/قانونى)

3\_هبوط القرص خارج مقطع الرمى . (فنى/قانونى)

4\_عمل بداية واحده خطأ فى سباق 4×400م تتابع . (فنى/قانونى)

5\_ الوقوع للخلف عند الهبوط فى الوثب الثلاثى. (فنى/قانونى)

6\_ ميل الجذع للخارج أثناء العدو فى النحنى. (فنى/قانونى)