** **

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قســــم : مسابقات الميدان والمضمار**

**مـرحلــة : البكالريوس**

**امتحان مقرر (مسابقات الميدان والمضمار) الفرقة (الثانــية) الفصل الدراسى (الأول) العام الجامعى (2014/2015)**

**الزمــن : ساعة التاريخ : 5/1/2015**

**عدد الأسئـــلة : (3) الدرجة الكلية : 15 درجة**

**أجيبى عن الأسئلة الأتية :- (3) سؤال**

**السؤال الأول (5 درجة)**

1. **عرفى المضمار...**
2. **اذكرى شروط المضمار القانونى...**

**ج.ماهى الخطوات التعليمية لحركة الرجلين فى سباق 400 متر عدو؟**

**د.اذكرى فروق الحارات فى سباق 400 متر عدو...**

**ه.متى يلغى سباق 400 متر عدو؟**

**السؤال الثانى (5درجة)**

1. **قسمى الحركة الديناميكية الكاملة لقذف القرص الى عدة خطوات فنية ...**
2. **ترجمى الى الانجليزية** (سباقات التتابع \_ حجلة \_ خطوة \_ وثبة \_ قذف القرص \_ وقفة الاستعداد)

**باقى الأسئلة بالخلف .....**

**السؤال الثالث (5درجة)**

1. **ماهو نوع البدء المستخدم فى المسافات القصيرة؟ولماذا يستخدم؟**

**ب.ضعى علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية :**

تنقل العبارة كاملة فى كراسة الاجابة

1.يعتبر خط البداية ضمن مسافة سباق 400متر عدو ( )

2.ترتيب المتسابقيين فى الرمى يكون حسب القرعة ( )

3. يعتب الوثب الثلاثى من المسابقات الوحيدة الحركة ( )

4. سباق4×400 متلر تتابع من المسابقات الفردية ( )

5. وزن القرص للسيدات 4 كيلو جرام ( )

6. الارتقاء فى الوثب الثلاثى قبل لوحة الارتقاء خطأ فنى ( )

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

**أ.د/ ســحر رشـــدى**

** ه.متى يلغى سباق 400 متر عدو؟ 1.أى متسابق يتسبب فى بدايتين خاطئتان يتم الغاء سباقه**

**2.أى متسابق يدخل حارة زميله يتم الغاء سباقه**

**3.أى متسابق يسللك سلوك غير رياضى يتم الغاء سباقه**

**4.أى متسابق يتناول عقاقير منشطه يتم الغاء سباقه**

**السؤال الثانى (5درجة)**

1. **قسمى الحركة الديناميكية الكاملة لقذف القرص الى عدة خطوات فنية ... (درجتان) 1 .وقفه الاستعداد 2.حمل القرص 3.الأرجحة الاعدادية 4.الاستعداد للدوران 5.الدوران 6.الوصول لوضع الرمى 7.الانطلاق 8.التخلص وحفظ الاتزان**
2. **ترجمى الى الانجليزية (3درجة)** (سباقات التتابع relay racing\_ حجلةhop \_ خطوة step\_ وثبةjump \_ قذف القرصdiscus throw \_ وقفة الاستعدادstarting position)

**السؤال الثالث (5درجة)**

1. **ماهو نوع البدء المستخدم فى المسافات القصيرة؟ولماذا يستخدم؟** **(درجتان)**  **البدء المنخفض** وذلك لأنه يسمح للفرد بالانطلاق للأمام بزاوية حاده مع الأرض لأن مركز ثقل الجسم يكون للأمام بعيدا عن القدمين كذلك تكون جميع مفاصل الجسم مثنية فى زوايا قوائم تمكن الجسم من الاندفاع بقوة للامام عندما تنبسط هذه الزوايا .

**ب.ضعى علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية :** **(3درجة)**

1.يعتبر خط البداية ضمن مسافة سباق 400متر عدو ( **√** )

2.ترتيب المتسابقيين فى الرمى يكون حسب القرعة ( **√** )

3. يعتب الوثب الثلاثى من المسابقات الوحيدة الحركة ( **√** )

4. سباق4×400 متلر تتابع من المسابقات الفردية (**×**  )

5. وزن القرص للسيدات 4 كيلو جرام (**×**  )

6. الارتقاء فى الوثب الثلاثى قبل لوحة الارتقاء خطأ فنى (  **√**)

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

**أ.د/ ســحر رشـــدى**