



الخميس/٦/٢٥/٢٠٢٠

أمتحان العاب القوى/المرحلة الاولى

الوقت:ساعتان

س ١/ ماهي انواع البدايات في فعالية سباق ١٠٠ م حرة؟ اذكرها مع شرح احد الانواع.

س ٢/ في الصورة رقم (١) لرامي ثقل. في أي مرحلة هذا اللاعب اذكرها. مع شرح موجز لهذه المرحلة.



صورة رقم (١)



س ٣/ اذكر ثلاث خطوات تعليمية وتدريبية لفعالية الوثب الطويل؟

س ٤/ أجب عن الاتي (أختر الخيار الاصح)

١- في فعالية الوثب الطويل تعتبر المحاولة فاشلة اذا.

أ- عدم لمس لوحة الصلصال ب- لمس لوحة الصلصال ج- الارتقاء قبل لوحة الصلصال د- كل الاجابات صحيحة

٢- ان ثاني مرحلة من مراحل سباق ١٠٠ م هو

أ- مرحلة البدء ب- مرحلة تحمل السرعة ج- مرحلة التدرج في السرعة د- لا توجد اجابة صحيحة

٢- تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى كما إن ترابط
مراحله وتبادل أقسام حركاته تكون .

أ- متبادلة ب- مختلفة ج- مشتركة د- متساوية

٣- الغرض من الاقتراب الجيد في فعالية الوثب الطويل.

أ- الوصول إلى السرعة الملائمة للارتقاء الجيد ب- الاستعداد الجيد للطيران
ج- الاعداد الجيد للارتقاء د- ماذكر في (أ و ج)

٤- في سباق ١٠٠ م اذا لم يصل المتسابق الى خط النهاية يعتبر

أ- خطأ فني ب- خطأ غير متعمد ج- خطأ قانوني د- اعادة السباق له

٥- في قواعد المسابقة لفعالية دفع الثقل اذا كان عدد اللاعبين (٧) يعطى لهم
أ- (٥) محاولات ب- (٧) محاولات ج- (٣) محاولات د- (٦) محاولات
س ٥/أملا الفراغات الآتية

- ١- البدء من اوضاع مختلفة هدفها.....
- ٢- هي المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية
المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في
الهواء.
- ٣- التعرف على الثقل ودواعي الامن والمسكة الهدف منه.....
- ٤- في فعالية الوثب الطويل يجب ان لاتقل المسافة بين لوحة الارتقاء والحد البعيد من
حفرة الوثب عن والحد الأدنى لعرض الحفرة..... وتضع لوحة الارتقاء من
الخشب طولها.....
- ٥- زمن الاستجابة عند العدائين الجيدين يكون تقريبا.....

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح.....مدرسو المادة