

الفهرست

ت	الاسابيع	المفردات
1	الاسبوع الاول	القواعد العامة للمصارعة الرومانية، تاريخ المصارعة في العراق قديماً، تاريخ العراق في المصارعة حديثاً
2	الاسبوع الثاني	ماذا تعني التمارين التحضيرية العامة في المصارعة، امثلة للتمارين التحضيرية العامة للقوة، امثلة للتمارين التحضيرية العامة للسرعة
3	الاسبوع الثالث	ماذا تعني التمارين التحضيرية الخاصة في العراق، امثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للقوة، امثلة للتمارين التحضيرية الخاصة للسرعة
4	الاسبوع الرابع	تعريف المسكة، مسكات الجلوس في المصارعة الحرة 1- مسكة المصير 2- مسكة العباسية
5	الاسبوع الخامس	3- مسكة قفل وسحب الساقين
6	الاسبوع السادس	مسكات الوقوف في المصارعة الحرة 1- مسكة الغطس بربط الرجل 2- حركة الغطس على الرجلين
7	الاسبوع السابع	مسكات الجلوس في المصارعة الرومانية 1- حركة قفل الرقبة 2- مسكة الذراع المحدودة
8	الاسبوع الثامن	3- مسكة التطويق من قبل المنافس (هاف تاف) مسكات الوقوف في المصارعة الرومانية 1- مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع
9	الاسبوع التاسع	2- مسكة رمية الورك
10	الاسبوع العاشر	يكمن اساس الاختلاف بين المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة، القانون المادة (1) الغرض المادة (5) منهاج المنافسات

المفردات	الاسابيع	ت
المادة (6) الاوزان - الاعمار - المنافسات المادة (7) مدة النزال	الاسبوع الحادي عشر	11
المادة (9) الوزن ، المادة (10) اللباس، المادة (11) البساط	الاسبوع الثاني عشر	12
المادة (21) اعضاء هيئة التحكيم	الاسبوع الثالث عشر	13
المادة (22) واجبات هيئة التحكيم	الاسبوع الرابع عشر	14
المادة (24) القاضي، المادة (25) رئيس البساط المادة (26) العقوبات المترتبة ازاء طاقم التحكيم	الاسبوع الخامس عشر	15