



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - الموافق -2025/2024مكلية التربية الرياضية :: العاب القوى 4 - المستوى أ.د. عصام احمد المروعي

- (1) كم يبلغ محيط المصمار القانوني
  - (1) - 200م
  - (2) + 400م
  - (3) - 600م
  - (4) - 800م
- (2) كم عدد حارات المصمار
  - (1) - 4 حارات
  - (2) - 6 حارات
  - (3) + 8 حارات
  - (4) - 10 حارات
- (3) كم يبلغ عرض الحارة الواحدة
  - (1) + 22.1م
  - (2) - 5.1م
  - (3) - 1م
  - (4) - 2م
- (4) من أي نوع تعد مهارة اطاحة المطرقة في مسابقات العاب القوى
  - (1) - سباقات المصمار
  - (2) + سباقات الميدان
  - (3) - سباقات الحواجز
  - (4) - كل ما ذكر غير صحيح
- (5) كم عدد مراحل التسلسل الحركي لمهارة اطاحة المطرقة
  - (1) - 5 مراحل
  - (2) - 6 مراحل
  - (3) + 4 مراحل
  - (4) - 3 مراحل
- (6) في مرحلة بناء القوة تتزايد سرعة المطرقة لكلاً من
  - (1) - الرامي
  - (2) - المطرقة
  - (3) + الرامي والمطرقة
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (7) عند مسكة المطرقة يجب على الرامي
  - (1) + يحمل اللاعب الرامي مقبض المطرقة بيده اليسر
  - (2) - يحمل اللاعب الرامي مقبض المطرقة بيده اليمنى
  - (3) - يحمل اللاعب الرامي مقبض المطرقة بيده معاً
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (8) تهدف مرحلة رمي المطرقة
  - (1) - تزايد سرعة المطرقة
  - (2) + تحويل السرعة من الرامي الى المطرقة
  - (3) - الاتزان
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (9) عند خروج المطرقة خارج مقطع الرمي نقول
  - (1) + محاولة فاشلة
  - (2) - خطأ
  - (3) - صح
  - (4) - كلما ذكر صحيح
- (10) كم عدد المحاولات لكل لاعب





- (1) - محاولة واحدة
- (2) + 6 محاولات
- (3) - 4 محاولات
- (4) - 5 محاولات
- (11) في مرحلة التغطية يكون الهدف منها
- (1) + إيقاف الجسم بعد التخلص من الاداء
- (2) - تزايد السرعة
- (3) - تقليص القوة
- (4) - كل ما ذكر غير صحيح
- (12) اذا لم ينتهي الوقت المحدد للاعب وتخلص من الاداء تعتبر
- (1) - خاطئة
- (2) - فاشلة
- (3) - انتهاء الوقت
- (4) + صحيحة
- (13) من قواعد الامن والسلامة في مسابقة المطرقة
- (1) - لا يجد شيك حاجز
- (2) - أداء الحركة بصورة سريعة
- (3) + وضع حاجز من الشبك حول دائرة الرمي
- (4) - كل ما ذكر صحيح
- (14) التسلسل الحركي الكامل لمهارة عدو الحواجز يتكون من
- (1) - مرحلتين
- (2) - 3 مراحل
- (3) + 4 مراحل
- (4) - 5 مراحل
- (15) يتكون عدو الحواجز من عنصرين هما
- (1) - يزيد اللاعب من سرعة الاقتراب
- (2) + العدو بين الحواجز واجتياز الحاجز
- (3) - يربط اللاعب بين جميع المراحل
- (4) - كلما ذكر صحيح
- (16) يمكن تقسيم مرحلة اجتياز الحاجز الى
- (1) - الاقتراب من الحاجز
- (2) + الارتقاء والاجتياز ثم الهبوط
- (3) - الاجتياز والهبوط
- (4) - الارتقاء والهبوط
- (17) يكون الهدف من مرحلة الخطوة هو
- (1) - أداء نفس زمن الاقتراب
- (2) + أداء نفس زمن الطيران والارتقاء
- (3) - أداء نفس زمن الهبوط
- (4) - كل ما ذكر صحيح
- (18) تأتي مرحلة الخطوة بين الحواجز بعد
- (1) - الهبوط
- (2) - الاقتراب
- (3) - الوثبة
- (4) + الاجتياز
- (19) في مرحلة التغطية يجب ان تكون الرجلين
- (1) - ملتصقات
- (2) - متباعدات
- (3) + ممتدة بالكامل مع الذراعين
- (4) - منثنية





(20) كم عدد المراحل التعليمية لكلاً من الحواجز والمطرقة

(1) - مرحلتين

(2) - 3 مراحل

(3) + 4 مراحل

(4) - 5 مراحل

(21) من المحاولات الصحيحة للمطرقة

(1) - لمس مقطع الرمي بأي جزء من الجسم

(2) + ان تكون داخل مقطع الرمي

(3) - كف اليد مفتوح

(4) - الرجلين متصلبة

(22) يجب ان يكون المرفق عند حمل المطرقة بزاوية

(1) - 30 درجة

(2) - 40 درجة

(3) + 180 درجة

(4) - 60 درجة

(23) من الأخطاء الشائعة في المطرقة

(1) + الخروج من دائرة الرمي قبل هبوط الاداء

(2) - مسك الاداء بيده اليسار

(3) - دخول دائرة الرمي من الخلف

(4) - الدوران بسرعة

(24) من الأخطاء الشائعة في عدو الحواجز

(1) - الوقوف

(2) - الجري

(3) - النظر للأمام

(4) + طلقة مسدس الانطلاق

(25) يجب ان يكون ظهر الرامي مواجهاً

(1) + مقطع الرمي

(2) - مواجهة الحكم

(3) - بجانب الدائرة

(4) - كلم ماذكر غير صحيح

(26) يتم الدورن في اطاحة المطرقة على

(1) + كعب القدم للخارج

(2) - امشاط القدم

(3) - القدم كامل

(4) - الرجل

(27) مرحلة التخلص من اطاحة المطرقة تتكون من

(1) - وضع القوة

(2) - التسارع في عملية الدوران

(3) - حركة الذراعين

(4) + كل ما ذكر صحيح

(28) في الخطوات التعليمية يتم تعليم المتعلم اولاً

(1) - التسلسل الحركي الكامل للحركة

(2) - الرمي

(3) - الدوران

(4) + التمهيد والاحساس بالاداء

(29) من المسابقات المركبة للرجال:

(1) + العشاري

(2) - الخماسي

(3) - السباعي





- (4) - كل ما ذكر صحيح  
(30) من السباقات المركبة للسيدات سباق:  
(1) - 1500 م  
(2) - 400 م  
(3) + عدو سباق 100 م حواجز  
(4) - قذف القرص

