



ملاحظة / اجب عن اربعة اسئلة فقط

- س ١ / أماً الفراغات التالية لخمس فقط
- ١- يبلغ طول ضلع حلبة الملاكمة من داخل حدود الحبال لا يقل عن _____ سم ولا يزيد عن _____ سم .
 - ٢- وزن خفيف الوسط فوق _____ كغم حتى _____ كغم .
 - ٣- الكبو هو _____ .
 - ٤- في ملاكمة السيدات يكون عدد الاوزان ١٢ وزن تبدأ من _____ كغم وحتى _____ كغم .
 - ٥- يكون الركن القريب على يمين الحلبة باللون _____ والايسر القريب باللون _____ .
 - ٦- وقفة الاستعداد هي _____ .
- س ٢ / هناك قواعد نص عليها القانون في رياضة الملاكمة يجب على المساعدان الالتزام بها ، ماهي هذه القواعد عددها؟
- س ٣ / ماهي أنواع التحرك (حركات القدمين) بالملاكمة ؟ وضح ذلك ومتى يستخدم الملاكم كل نوع منها ؟
(درجات)
- س ٤ / تتميز اللكمة المستقيمة بمميزات جعلت منها الاكثر استخداما في نزالات الملاكمة ، ماهي هذه المميزات عددها ؟
- س ٥ / باعتبارك مطلعاً على قوانين رياضة الملاكمة ، وضح عملية الاقتراع ل٩ ملاكمين يتنافسون على بطولة القطر لوزن ٤٨ كغم ، معزراً اجابتك بالرسم وترقيم المباريات ؟
(درجات)

مع تمنياتي بالنجاح والتفوق

رئيس القسم
كلية التربية الرياضية
مدرس المادة
أ.م.د. اكرم حسين جبر
أ.م.د. سمير راجي عبيس

الاجوبة

ج س ١ /

١ - ٤٩٠ سم - ٦١٠ سم

٢ - ٥٧ كغم - ٦١ كغم

٣ - هي اي ملامسة أي جزء من جسم الملائك لارض الحلبة لاتكون نتيجة لكمة مؤثرة من الخصم.

٤ - ٤٦ كغم - ٨١ كغم

٥ - ابيض ---- احمر

٦ - الوضع الذي يتخذه الملائك طيلة النزال ومن خلاله يؤدي كل المهارات الهجومية والدفاعية

ج س ٣ /

١- حركات القدمين بالزحف:

اولا- التحرك للامام :

١- تتحرك القدم الامامية اماما مسافة (٢٠) سم تقريبا

٢- تتبعتها القدم الخلفية نفس المسافة وفي نفس الاتجاه ليعود الملائك الى وضع وقفة الاستعداد .

ثانيا - التحرك للخلف :

١- تتحرك القدم الخلفية مسافة (٢٠) سم تقريبا الى الخلف

تتبعتها القدم الامامية نفس المسافة وبنفس الاتجاه ليعود الملائك الى وضع وقفة الاستعداد

ج س ٤ / ج س ٢

١- لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس .

٢- لكمة تمهيدية للكلمات الاساسية للملائك .

٣- لكمة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخططية .

٤- لكمة تخلص وتأمين الملائك بعد تنفيذ الكلمات الاساسية ، وأيقاف الهجوم المضاد.

٥- تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية ، والاحتفاظ بالمسافة المحددة .

٦- لكمة لتشتيت أنتباه الخصم وترك خطته الهجومية .

٧- تستخدم كلكمة جوابية أو مقابلة لجمع النقط .

٨- تؤدي في خط مستقيم لاصابة الهدف .

أقل أستفادة للطاقة من اللكلمات الاخرى

ج س ٥ /

قرعة وزن (٤٨) كغم

المنتظرين = الاقرب لعدد الملاكمين من مضاعفات العدد (٢) _ عدد الملاكمين

٧ = ٩-١٦ المنتظرين

المتبارين في الدور الاول = عدد الملاكمين _ عدد المنتظرين

٧-٩ = ٢ متباري الدور الاول

عدد المباريات = عدد الملاكمين _ ١

٩ - ١ = ٨ مباريات

عدد مباريات الدور الاول = عدد الملاكمين - الاقرب الاصغر من مضاعفات العدد ٢

٩-٨ = ١