

ملاحظة: أجب عن أربعة أسئلة فقط

"٥ درجة لكل سؤال"

س١/ أجب عن كلا الفرعيين:

"٣ درجة"

"٢ درجة"

أ- تكلم عن خصائص المسابقات العشارية؟
ب- أذكر واجبات الجزء الابتدائي للوحدة التدريبية؟

س٢/ أجب عن كلا الفرعيين:

"٣ درجة"

"٢ درجة"

أ- بين الهدف والخصائص الفنية لمرحلة الاقتراب في فعالية الوثب الطويل؟
ب- وضح أهمية دور المدرب في توجيه اللاعب نحو الفعالية الاختصاص في الألعاب العشارية؟

"٣ درجة"

س٣/ أجب عن كلا الفرعيين:

أ- من خلال الجدول بين ما يلي:

(عدد المحاولات الفاشلة لكل لاعب - موقع العقدة - ارتفاعات العقدة في حال الحاجة لها - ترتيب المتسابقين)

الترتيب	ارتفاعات العقدة			المحاولات الفاشلة	الارتفاعات							المتسابقين
	؟	؟	؟		١.٩٤م	١.٩١م	١.٨٨م	١.٨٦م	١,٨٤م	١.٨٠م	١,٧٨م	
؟	X	O	O	؟		xxx	OX	OX	OX	OX	O	أ
؟	X	O	O	؟	xxx	-	OX	OXX	OX	-	Ox	ب
؟	O	O	O	؟		xxx	OX	Ox	OX	OX	-	ج
؟		X	O	؟		xxx	OX	OX	OX	O	O	د

= O اجتياز = X فشل - = انتظار

"٢ درجة"

ب- تكلم عن سباق ٤٠٠م؟

س٤/ أجب عن كلا الفرعيين:

"٣ درجة"

"٢ درجة"

أ- أذكر (٦) فقط من التمارين البدنية لمتسابق الألعاب العشارية؟
ب- أذكر الهدف والخصائص الفنية لمسكة الجلة في فعالية دفع الثقل؟

س٥/ أجب عن كلا الفرعيين:

"٣ درجة"

"٢ درجة"

أ- بين التسلسل الحركي الكامل للبدء المنخفض وهدف كل مرحلة؟
ت- أذكر مميزات متسابق سباق ١٥٠٠م؟

مع تمنياتنا لكم بالنجاح.....

أ.م.د. أكرم حسين الجنابي

م.د. محمد حاتم العبيدي

رئيس فرع الألعاب الفردية

مدرس المادة