

25. قام اللاعب بالرجوع في اتجاه لوحة الارتقاء بعد الارتقاء واحراز مسافة 9 م * (1 نقطة)

تحتسب له ☐

لا مانع من ذلك ☐

طريقة حديثة مبتكرة ☐

فاشلة ☐

26. محصلة سرعة الاقتراب في الوثب الطويل تعطى مسافة * (1 نقطة)

مسافة رأسية عالية ☐

مسافة أمامية طويلة ☐

مسافة عرضية ☐

محاولة فاشلة ☐

27. سمك او ارتفاع لوحة الطين الصلصال * (1 نقطة)

7 سم ☐

8 سم ☐



13. تبعد اللوحة للرجال عن حفرة الوثب مسافة *
(1 نقطة)

2.50 م ☐

3 م ☐

1.50 م ☐

2 م ☐

14. المرحلة الثانية في الوثب الطويل بطريقة التعلق هي *
(1 نقطة)

اقتراب ☐

ارتفاع ☐

هبوط ☐

تعلق ☐

15. عرض لوحة الارتفاع للوثب الطويل *
(1 نقطة)

40 سم ☐

35 سم ☐

30 سم ☐



7. من الملاحظات حول مرحلة الدفع عملية مد قوية
من*

(1.5 نقطة)

● للعضلات

● مفاصل الجسم

● للأطراف

● كل ما سبق

8. تعتبر مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل مرحلة
هامة لاكتساب والتي تعتبر أحد عناصر
التقدم بمستوي الإنجاز والتي يتحدد بها مستوي
اللاعب*

(1.5 نقطة)

● التوافق

16. طول لوحة الارتقاء فى الوثب الطويل = *
(1 نقطة)

125 سم ☐

122 سم ☐

120 سم ☐

118 سم ☐

17. المنطقة المسموح بها من عرض اللوحة التى تستخدم للارتقاء
*
(1 نقطة)

15 سم ☐

20 سم ☐

25 سم ☐

30 سم ☐

18. تصبح المحاولة فاشلة فى الوثب الطويل اذا *
(1 نقطة)

لمس باى جزء من جسمه الطين الصلصال ☐

الارتقاء قبل اللوحة ☐



19. ارتقاء اللعب على جانبى اللوحة خارج الممر *
(1 نقطة)

مسموح به ☐

يجوز ☐

له حق الاعداء ☐

محاولة فاشلة ☐

20. يتم تقنين الخطوات فى الوثب الطويل من خلال *
(1 نقطة)

استخدام المتر ☐

استخدام القدم ☐

استخدام الخطوة ☐

جميع السابق ☐

21. من طرق الوثب الطويل *
(1 نقطة)

طريقة القرفصاء ☐

طريقة التعليق ☐

طريقة المشى فى الهواء ☐



4. يتوقف مستوي الوثب الطويل علي عنصرين
وبصورة كبيرة منها.....المكتسبة من الاقتراب
وربطها بالارتقاء.....المكتسبة من الارتقاء وربطها
بالطيران*
(1.5 نقطة)

السرعة والمرونة ☐

القوة والقدرة ☐

السرعة والقوة ☒

السرعة والرشاقة ☐

5. من المراحل الفنية في سباق دفع
الجلة.....*
(1.5 نقطة)

الخطوات المقصودة ☐



forms.office.com/Pages/Responses



22. من اهم الصفات البدنية للاعب الوثب الطويل *
(1 نقطة)

السرعة ☐

القدرة ☐

الرشاقة ☐

جميع ما سبق ☐

23. عمق حفرة الوثب *
(1 نقطة)

40 سم ☐

50 سم ☐

60 سم ☐

70 سم ☐

24. قام اللاعب بعمل شقيلة فى الهواء بعد الارتقاء ليحرز مسافة 9 م *
(1 نقطة)

تحتسب له ☐

لا مانع من ذلك ☐

لا علاقة له ☐



10. المرحلة الثالثة فى الوثب الطويل هى *
(1 نقطة)

الطيران ☐

الاقتراب ☐

التعلق ☐

الهبوط ☐

11. عرض حفرة الوثب الطويل *
(1 نقطة)

2 م ☐

2,50 م ☐

2,75 م ☐

3,25 م ☐

12. طول حفرة الوثب الطويل *
(1 نقطة)

11 م ☐

10 م ☐

9 م ☐



سم /

8 سم

9 سم

10 سم

28. عرض لوحة الطين الصلصال *
(1 نقطة)

7 سم

8 سم

9 سم

10 سم

إرسال

لا تفصح أبداً عن كلمة مرورك. الإبلاغ عن إساءة

يتم إنشاء هذا المحتوى بواسطة مالك النموذج. سيتم إرسال البيانات التي ترسلها إلى مالك النموذج. Microsoft غير مسؤولة عن ممارسات الأمان والخصوصية لعملائها، بما في ذلك ممارسات مالك هذا النموذج. لا تفصح أبداً عن كلمة مرورك.

يتم التشغيل بواسطة Microsoft Forms |
لم يقدم مالك المجموعة بيان خصوصية حول كيفية استخدامه لبيانات استجابتك. لا تفصح عن المعلومات الحساسة أو الشخصية.
| شروط الاستخدام



6. إن وصول لاعب الوثب الطويل إلى منطقة الخطوات
الثلاث النهائية بخطوات متشنجة، يؤثر سلبا على
مرحلة *

(1.5 نقطة)

الارتقاء ☐

الاقتراب ☐

الطيران ☒

الهبوط ☐

7. من الملاحظات حول مرحلة الدفع عملية مد قوية
من *

(1.5 نقطة)

للعضلات ☐



8. تعتبر مرحلة الاقتراب فى الوثب الطويل مرحلة هامة لاكتسابوالتي تعتبر أحد عناصر التقدم بمستوي الإنجاز والتي يتحدد بها مستوي اللاعب *
(1.5 نقطة)

التوافق ☐

الايقاع الحركى ☐

السرعة ☒

قوة العضلات ☐

9. الغرض من مرحلة الزحلبة اكتساب الجسم..... حركة في اتجاه دفع الجلة *
(1.5 نقطة)



4. من المراحل الفنية للوثب الطويل *
(1 نقطة)

الاقتراب ☐

السرعة ☐

التعلق ☐

الخروج من الحفرة ☐

5. طول ممر الاقتراب *
(1 نقطة)

35 ☐

30 ☐

45 ☐

40 ☐

6. سمك او ارتفاع لوحة الارتقاء *
(1 نقطة)

7 سم ☐

8 سم ☐

10 م ☐



7. اول خطوة تعليمية يمكن اعطاؤها لمبتدئ في الوثب الطويل
(1 نقطة) *

تحديد قدم الارتقاء ☐

معرفة الخطوات الفنية ☐

التعرف على المحاولات الفاشلة ☐

معرفة طول حفرة لوثب ☐

8. ارتقاء اللاعب بالقدم اليسرى بدلا من اليمنى في الوثب الطويل
(1 نقطة) *

تحسب محاولة فاشلة ☐

يحق له الاعادة مرة اخرى ☐

تحسب له المسافة ☐

لا تعتمد له المسافة ☐

9. عرض ممر الاقتراب في الوثب الطويل
(1 نقطة) *

120 سم ☐

122 سم ☐



الشرع ●

12. لوحة الطين الصلصال تكون من لوحة صلبة عرضها وطولها *

(1.5 نقطة)

8 سم / 1.22 م ●

10 سم / 1.22 م ●

10 سم / 1.20 م ●

10 سم / 1 م ●

13. بداية ونهاية مرحلة التحفيز لدفع الجلة تبدأ ب..... وتنتهي بوضع حيث تصل الجلة إلى أدنى مستوى *

(1.5 نقطة)





9. الغرض من مرحلة الزحلبة اكتساب
الجسم..... حركة في اتجاه دفع الجلة *
(1.5 نقطة)

اول ☒

ثان ☐

سرعة ☐

دفع ☐

10. مرحلة..... هي عبارة عن مرحلة من
أهم واجباتها الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم من قدرة
لحظة الارتقاء *
(1.5 نقطة)

الطيران ☒

الاقترب ☐





5. من المراحل الفنية في سباق دفع
الجلة.....*

(1.5 نقطة)

الخطوات المقصية ☐

وضع القوة ☒

الاقتراب ☐

الارتقاء ☐

6. إن وصول لاعب الوثب الطويل إلى منطقة الخطوات
الثلاث النهائية بخطوات متشنجة، يؤثر سلبا على
مرحلة.....*

(1.5 نقطة)

الارتقاء ☐





الهبوط ●

11. في الوثب بطريقة..... يجب اتخاذ وضع
التقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع
بقاء الرجلين والذراعين خلفاً*
(1.5 نقطة)

القفصاء ●

المشى فى الهواء ●

التعلق ●

الشراع ●

12. لوحة الطين الصلصال تكون من لوحة صلبة عرضها
..... وطولها*
(1.5 نقطة)

