

بنك اسئلة الفرقة الثانية اساسيات الميدان (دفع جلة / وثب طويل فقط

د. الامير عبدالستار | ا.م.د احمد اسماعيل | ا.م.د ليلي جمال | ا.م.د محمد ابراهيم | ا.د محمود عطية

السؤال الاول: ضع علامة (A) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (B) أمام الإجابة الخاطئة مما يلي:

١	لكل متسابق في مسابقة دفع الجلة ٣ محاولات	()
٢	لكل متسابق في مسابقة دفع الجلة ٥ محاولات	()
٣	لكل متسابق في مسابقة دفع الجلة ٧ محاولات	()
٤	لكل متسابق في مسابقة الوثب الطويل ٣ محاولات	()
٥	لكل متسابق في مسابقة الوثب الطويل ٧ محاولات	()
٦	لكل متسابق في مسابقة الوثب الطويل ٩ محاولات	()
٧	من طرق الطيران في الوثب الطويل طريقة (التعلق والقفصاء والعريض والمشي في الهواء)	()
٨	طول لوحة الارتقاء للوثب الطويل ١٢٢سم	()
٩	يجوز للمتسابق استعمال أي شكل من اشكال الشقلبة (ال دوران) في الهواء عند الوثب.	()
١٠	من المراحل الفنية للوثب الطويل اقتراب وارقاء وتعدية العارضة والهبوط	()
١١	تعتبر سرعة الطيران في مسابقة الوثب الطويل من العوامل الميكانيكية التي تؤثر على مسافة الوثب	()
١٢	عند تعلم الوثب الطويل للمبتدئين يجب ان يكتشف المعلم قوة الارتقاء للطالب حتى يسهل عملية التعلم .	()
١٣	عرض لوحة الارتقاء في الوثب الطويل ٢٠سم	()
١٤	يجب ان تقاس الوثبة من اقرب اثر في منطقة الهبوط	()
١٥	افضل زاوية لاطلاق الجلة ٤٥ درجة	()
١٦	وزن الجلة للسيدات ٤ كجم	()
١٧	من المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل الاقتراب	()
١٨	من المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل الارتقاء	()
١٩	من المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل الطيران	()
٢٠	من المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل الهبوط	()
٢١	من العوامل الميكانيكية التي تؤثر على قوس الطيران في الوثب الطويل سرعة الطيران	()
٢٢	من العوامل الميكانيكية التي تؤثر على قوس الطيران في الوثب الطويل زاوية الطيران	()
٢٣	من العوامل الميكانيكية التي تؤثر على قوس الطيران في الوثب الطويل ارتفاع الطيران	()
٢٤	زمن المحاولة في مسابقتي دفع الجلة والوثب الطويل هو (٦٠) ثانية	()
٢٥	لا يجب أن تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن (١٠) أمتار	()
٢٦	في جميع مسابقات ألعاب القوى يتم اختيار اللاعبين لأداء محاولاتهم بالقرعة	()
٢٧	إذا ارتقى اللاعب في الوثب الطويل قبل لوحة الارتقاء تحتسب محاولة فاشلة	(x)
٢٨	إذا انتهى زمن محاولة الأداء في الوثب الطويل (٦٠) ثانية دون أدائها تعتبر محاولة فاشلة	()
٢٩	الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس ووزنها للرجال (٦,٣٦٠) كجم	(x)
٣٠	في مسابقة الوثب الطويل طول طريق الاقتراب من (٤٠ إلى ٤٥) متر	()
٣١	في حال سقوط الجلة خارج قطاع الرمي تعتبر المحاولة فاشلة	()
٣٢	الارتقاء هي عملية دفع اللاعب للوحة الارتقاء بالقدمين	(x)
٣٣	في سباق الوثب الطويل إذا ارتقى اللاعب قبل اللوحة تكون المحاولة صحيحة	
٣٤	زمن المحاولة في دفع الجلة هو (٩٠ ث)	(x)
٣٥	في مسابقة دفع الجلة إذا كان عدد المتسابقين (٨) وأقل تعطى لكل لاعب (٦) محاولات	
٣٦	الخطوة الفنية الثالثة في الوثب الطويل هي الطيران	
٣٧	طول طريق الاقتراب في الوثب الطويل (٣٠ - ٣٠) متر	
٣٨	عند الارتقاء على أحد جوانب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل تعتبر المحاولة فاشلة	
٣٩	الاقتراب الجيد هو الذي ينتهي بقدوم ارتقاء اللاعب على لوحة الارتقاء	
٤٠	توضع لوحة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل على بعد (١ - ٣) متر من بداية منطقة الهبوط	
٤١	في مسابقة دفع الجلة إذا لمس المتسابق لوحة الإيقاف من الداخل فلا تعتبر لهذا السبب محاولة فاشلة	
٤٢		

بنك اسئلة الفرق الثانية

د. الامير عبدالستار	ا.م.د احمد اسماعيل	ا.م.د ليلى جمال	ا.م.د محمد ابراهيم	ا.د محمود عطية
---------------------	--------------------	-----------------	--------------------	----------------

٤٣	المساعدة بالدفع أو بأي طريقة أخرى في سباق التتابع تسبب الاستبعاد	
٤٤	في مسابقة دفع الجلة لمس لوحة الإيقاف من الأعلى تكون المحاولة صحيحة	
٤٥	زمن المحاولة في مسابقة الوثب العالي (٦٠) ث	
٤٦	الخطوات الفنية للوثب الطويل هي الاقتراب و الارتقاء و الطيران و الهبوط	
٤٧	الارتقاء في الوثب الطويل هي عملية دفع اللاعب للوحة الارتقاء بالتقدم	
٤٨	في مسابقة دفع الجلة إذا لمس المتسابق لوحة الإيقاف من الداخل فلا تعتبر لهذا السبب محاولة فاشلة	
٤٩	تحتسب للمتنافس أحسن وثبة من بين جميع الوثبات	
٥٠	إسقاط اللاعب للمعارضة من فوق الحامل في مسابقة الوثب العالي تعتبر محاولة فاشلة	
٥١	في مسابقة الوثب الطويل تبدأ عملية الهبوط أساساً بملاقاة جسم اللاعب على الأرض	
٥٢		
٥٣	في مسابقة الوثب الطويل توضع لوحة الصلصال أمام لوحة الارتقاء وذلك لتوضيح أي أثر يتركه اللاعب في المحاولات الفاشلة	
٥٤	الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس ووزنها بالنسبة للرجال (٧,٢٦٠) كجم ولل سيدات (٤) كجم .	
٥٥		
٥٦	يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية عن بقية مسابقات الري	(/)
٥٧	يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية عن بقية مسابقات الري حيث أنها تدفع ولا ترمى	
٥٨	تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة	(/)
٥٩	عندما يأخذ المنافس وضع الوقوف في الدائرة لدفع الجلة ينبغي أن تلامس الجلة النقر	(/)
٦٠	أثناء عملية الدفع للجلة ينبغي ألا تهبط الذراع لأسفل أو عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين	(/)
٦١	الجلة كروية الشكل سطحها أملس مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو من أي معدن آخر	(/)
٦٢	تزن الجلة بالنسبة للرجال (٧,٢٦٠ كيلو جرام)	(/)
٦٣	تزن الجلة للسيدات (٤ كيلو جرام)	(/)
٦٤	لا يختلف التكنيك الخاص لدفع الجلة بالأداء بين الرجال والنساء في الأداء الحركي لدفع الجلة	(/)
٦٥	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة وقته الاستعداد	
٦٦	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة القبض على الجلة وحملها	
٦٧	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة التحضر (بالانس /أكور / انحف)	
٦٨	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة الزحف للوصول لوضع القوة	
٦٩	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة الدفع	
٧٠	في وضع الدفع للجلة تكون ذراع الدفع للجلة بزاوية (٤٠) درجة تقريباً مع الاستمرار في متابعة الجلة حتى يتم التخلص منها بالكامل	
٧١	في وضع الدفع للجلة كلما ارتفعت نقطة التخلص من الجلة كلما بعدت نقطة الهبوط	
٧٢	في وضع الدفع للجلة يفضل اللاعب طول القامة.	
٧٣	- في وضع التخلص والاحتفاظ بالاتزان والمتابعة في دفع الجلة تكون ذراع الري ترمج عبر الجسم ولأسفل،	
٧٤	في وضع التخلص والاحتفاظ بالاتزان والمتابعة في دفع الجلة يقوم اللاعب بعمل عدة وثبات في المكان تساعد على الاحتفاظ بتوازنه.	
٧٥	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة دفع كرة طيبة باليدين من الصدر من أوضاع مختلفة للدفع للأمام ولأعلى من الجلوس	
٧٦	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة رمي كرة طيبة للخلف ولأعلى	
٧٧	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة من وضع الوقوف الرجل أماماً، دفع كرة طيبة باليدين من الصدر مع زيادة الوزن	
٧٨	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة دفع الكرات الطيبة من أوضاع مختلفة وبأوزان مختلفة	
٧٩	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة الدفع من اثناء خفيف في الركبتين أماماً عالياً مع مد الركبتين	
٨٠	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة الدفع من اثناء كامل في الركبتين أماماً عالياً مع مد الركبتين.	
٨١	من العضلات العاملة في اثناء عملية دفع الجلة اربطة الترسخ واليد	
٨٢	من العضلات العاملة في اثناء عملية دفع الجلة العضلة الدالية	
٨٣	من العضلات العاملة في اثناء عملية دفع الجلة العضلة المنحرفة المربعة.	
٨٤	في وضع الدفع للجلة تكون ذراع الدفع للجلة بزاوية (٤٠) درجة تقريباً مع الاستمرار في متابعة الجلة حتى يتم التخلص منها بالكامل	

بنك اسئلة الفرقة الثانية

د. الامير عبدالستار	ا.م.د احمد اسماعيل	ا.م.د ليلى جمال	ا.م.د محمد ابراهيم	ا.د محمود عطية
---------------------	--------------------	-----------------	--------------------	----------------

٨٥	في وضع الدفع للجلة كلما ارتفعت نقطة التخلص من الجلة كلما بعدت نقطة الهبوط
٨٦	في وضع الدفع للجلة يفضل اللاعب طوليل القائمة.
٨٧	في وضع التخلص والاحتفاظ بالاتزان والمتابعة في دفع الجلة تكون ذراع الري تمزج عبر الجسم ولأسفل،
٨٨	في وضع التخلص والاحتفاظ بالاتزان والمتابعة في دفع الجلة يجب على اللاعب الاحتفاظ بتوازنه داخل دائرة الري
٨٩	في وضع التخلص والاحتفاظ بالاتزان والمتابعة في دفع الجلة يجب على اللاعب الاحتفاظ بتوازنه داخل دائرة الري
٩٠	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة دفع كرة طيبة بيد واحدة من الصدر مع زيادة الوزن
٩١	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة دفع كرات طيبة بيد واحدة من الصدر مع تبادل اليدين
٩٢	من الخطوات التعليمية للدفع الجلة وقوف مواجه للزميل، تبادل دفع كرة طيبة إلى الزميل من الصدر مع ملاحظة مد الركبتين والذراعين للدفع للأمام ولأعلى
٩٣	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة التخلص والاحتفاظ بالتوازن المتابعة
٩٤	في وقفة الاستعداد لدفع الجلة للاعب الايمن نجد أن الرجل اليمنى تشكل مركز الثقل وتكون ممتدة بينما تكون الرجل اليسرى مرتخية
٩٥	في وقفة الاستعداد لدفع الجلة للاعب الايمن ويد اللاعب اليمنى تحمل الجلة واليد اليسرى يدفعها ذراعها أماماً عالياً مع ارتخاء الكف عند مفصل الرسغ
٩٦	في وقفة الاستعداد لدفع الجلة يكون تنفس اللاعب في وقفة الاستعداد طبيعياً
٩٧	التحضر لدفع الجلة هو شكل يتخذه اللاعب يمكنه من بدء حركة الزحف وهو في وضع مناسب ينطلق منه في اتجاه خط الري بطريقة سليمة
٩٨	في وضع التحضر لدفع الجلة يبيل جسم اللاعب أماماً حتى يخرج الجزء العلوي منه خارج مؤخرة الدائرة لإطالة خط الري إلى أكبر ما يمكن
٩٩	الرجل الحرة في وضع التحضر لدفع الجلة تكون ممهتها هي حفظ توازن اللاعب ومنعه من السقوط خارج الدائرة
١٠٠	في وضع التحضر لدفع الجلة يكون خط الكتفين موازياً للأرض
١٠١	في وضع التحضر لدفع الجلة تكون الرجل اليمنى ممتدة ثم تنثني ركبتيها وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي مثنية
١٠٢	في وضع التحضر لدفع الجلة ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وعند ذلك يكون الجسم قد اتخذ وضع التحضر استعداد للانطلاق في اتجاه خط الري.
١٠٣	في وضع الزحف لدفع الجلة يقوم اللاعب الايمن بأرجحه الرجل اليسرى في اتجاه خط الري وهي ممتدة للخلف ولأسفل
١٠٤	في وضع الزحف لدفع الجلة يكون مشط الرجل اليسرى متجهاً لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الري
١٠٥	في وضع الزحف لدفع الجلة يكون (الرأس ومركز ثقل الجسم والرجل اليسرى) على استقامة واحدة في خط مائل
١٠٦	في وضع الدفع يجب أن تكون القوة العضلية الناتجة من الذراع دافعة وليس رافعة
١٠٧	في وضع الدفع للجلة يكون مركز اتجاه القوى بالنسبة للذراع هو الكتف يقابل القوى الرافعة لليد الدافعة
١٠٨	في وضع الدفع للجلة تتم حركة الدفع عندما تصل القدم وتستقر على الحافة الباطنية لها بجانب لوحة الإيقاف ويكون الجسم مهيأ لتجميع قواه للقيام بحركة الدفع
١٠٩	في وضع الدفع للجلة يكون الجسم مستمراً في الحركة في اتجاه الدفع متأثراً بالقوة الدافعة المستخدمة من الزحف
١١٠	في وضع الدفع للجلة يبدأ اللاعب في لف الجذع بسرعة لمواجهة مقطع الري
١١١	من المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة التخلص والاحتفاظ بالتوازن المتابعة
١١٢	مع القبض والحمل للجلة يقف اللاعب داخل الدائرة وظهره مواجهاً لمقطع الري
١١٣	القبض والحمل للجلة يقف اللاعب داخل الدائرة وظهره مواجهاً لمقطع الري
١١٤	من العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة العضلة الظهرية العريضة
١١٥	من العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة العضلات القطنية
١١٦	من العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة العضلة الأليوية العظمى
١١٧	أن جميع مسابقات الري بأنواعها تؤدي من الثبات ومن الحركة
١١٨	تحتسب المحاولة صحيحة في الوثب الطويل إذا ارتقت اللاعب قبل لوحة الارتقاء
١١٩	لا يجوز في مسابقة دفع الجلة استخدام التفاضلات
١٢٠	من العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة العضلة الظهرية العريضة
١٢١	من العضلات العاملة في أثناء عملية دفع العضلات القطنية
١٢٢	من العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة العضلة الأليوية العظمى
١٢٣	يجوز للاعبين في مسابقة دفع الجلة استخدام أى مادة لاصقة على أيديهم

بنك أسئلة الفرقة الثانية

د. الامير عبدالستار	ا.م.د احمد اسماعيل	ا.م.د ليلى جمال	ا.م.د محمد ابراهيم	ا.د محمود عطية
---------------------	--------------------	-----------------	--------------------	----------------

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة للعبارات التالية

(١)	اثناء الأداء الحركي للوثب الطويل يمكن تقسيمه إلى مرحلتين أساسيتين هما مرحلة.....المرتبطة بمرحلة الارتقاء ومرحلةالمرتبطة بمرحلة الهبوط			
(A) الاقتراب / الارتقاء	(B) الاقتراب / الطيران	(C) الاقتراب / الهبوط	(D) الاستعداد / الاقتراب	
(٢)	يتوقف مستوى الوثب الطويل علي عنصرين بصورة كبيرة هما المكتسبة من الاقتراب وربطها بالارتقاءالمكتسبة من الارتقاء وربطها بالطيران .			
(A) القوة / المرونة	(B) السرعة / الرشاقة	(C) المرونة / الرشاقة	(D) السرعة / القوة	
(٣)	بداية ونهاية مرحلة الاقتراب للوثب الطويل تبدأ من أولفي الاقتراب وتنتهي ب..... بلوحة الارتقاء .			
(A) السرعة / ارتظام	(B) القوة / ارتظام	(C) الطيران / ارتظام	(D) خطوة / ارتظام	
(٤)	يكون الغرض من مرحلة الاقتراب للوثب الطويل هي الوصول إلى ممكنة .			
(A) أقصى حركة	(B) أقصى سرعة	(C) أقصى بقوة	(D) أقصى إيقاع	
(٧)	يتم دفع الجلة من			
(A) الكتف	(B) الراس	(C) اليد	(D) الجرج	
(٨)	دفع الجلة يمر بمسار حركي يبدأ من.....حتى التخلص من الاداة			
(A) اصبع القدم	(B) اليد	(C) الجرج	(D) الحوض	
(١١)	دائرة الرمي في دفع الجلة طول قطرها من الداخل =			
(A) ٢٠,١٣٥ م	(B) ٢٠,١٢٥ م	(C) ٢٠,٥٠ م	(D) ٣٠,١٢٥ م	
(١٣)	تعتبر في الوثب الطويل طريقة مساعدة لتقنين وضبط خطوات الاقتراب			
(A) العلامات الضابطة	(B) العلامات الارشادية	(C) العلامات المضببة	(D) العلامات الصحيحة	
(١٦)	لتحديد قدم الارتقاء يجب ان يستخدم لذلك بعض الادوات منها.....			
(A) صناديق والحفرة	(B) صناديق وعصا	(C) صناديق وحواجز	(D) حواجز وعصا	
(١٧)	هناك انواع من اوضاع للطيران في الوثب الطويل منها.....			
(A) D و C	(B) القرفصاء	(C) التعليق	(D) المشي في الهواء	
(١٩)	تلبس دوراً أساسياً حيث تتحدد النتيجة النهائية بسرعة الاقتراب في كل من الوثب الطويل والتلافي			
(A) السرعة الرأسية	(B) السرعة الأفقية	(C) السرعة العرضية	(D) السرعة الدورانية	
(٢٠)	من المتطلبات البيولوجية الأساسية في الوثب الثلاثي.....			
(A) سرعة الحركة	(B) سرعة الجري	(C) سرعة العدو	(D) سرعة الهواء	
(٢١)	من العوامل المؤثرة في قوة الوثب.....			
(A) القوة العامة	(B) القوة العظمى	(C) القوة المميزة بالسرعة	(D) كل ما سبق	
(٢٣)	الطريق للاقتراب في الوثب الطويل من المعروف طوله.....			
(A) من ٣٥ الى ٤٠ م	(B) ٤٥ م	(C) ٣٥ م	(D) ٤٠ م	
(٢٤)	حفرة رمل للوثب الثلاثي طوله.....م وعرضها.....م			
(A) ٨ م / ٢,٧٥ م	(B) ٩ م / ٢,٥٠ م	(C) ٩ م / ٢,٧٥ م	(D) ٩ م / ٢,٥٠ م	
(٢٥)	في دفع الجلة من الزحف يمر اللاعب بمرحلة هامة قبل التخلص من الاداة هي.....			
(A) وضع الزحلفة	(B) وضع القوة	(C) وضع الزحف	(D) وضع الطعن خلفا	
(٢٨)	تشابه المراحل الفنية للوثب العالي والوثب الطويل في جميع المراحل ما عدا.....			
(A) الارتقاء	(B) الطيران	(C) تعدية العارضة	(D) الهبوط	
(٤٠)	يتوقف مستوى أداء لاعب دفع الجلة من الناحية البدنية على مدى ما اكتسبه منحركة اللازمين لانطلاق الاداة			
(A) قوة عضلية ومرونة	(B) سرعة ومرونة	(C) قوة عضلية ومطاطية	(D) قوة عضلية وسرعة	
(٤١)	يتوقف مستوى أداء لاعب دفع الجلة من الناحية البدنية على مدى ما اكتسبه من اللازمة لانطلاق الاداة بأعلى سرعة ممكنة لحظة الدفع خاصة			
(A) القوة الانفجارية	(B) السرعة الحرجة	(C) القوة العظمى	(D) القدرة الانفجارية	

بنك اسئلة الفرقة الثانية

د. الامير عبدالستار	ا.م.د احمد اسماعيل	ا.م.د ليلى جمال	ا.م.د محمد ابراهيم	ا.د محمود عطية
---------------------	--------------------	-----------------	--------------------	----------------

(٤٢)	تبدأ بداية ونهاية مرحلة الرحلة من آخر دفعقبل الزحقة ، وتنتهي عند الاستناد بعد الرحلة .			
(A) القدم اليمنى / اليسرى	(B) القدم اليمنى / اليمنى	(C) القدم اليسرى / اليسرى	(D) القدم اليسرى / اليمنى	
(٤٣)	زاوية مقطع الرمي في مسابقة دفع الجلة.....			
(A) ٢٩ درجة	(B) ٣٤,٩٢ درجة	(C) ٤٠ درجة	(D) ٣٤ درجة	
(٤٤)	من المراحل الفنية في سباق دفع الجلة.....			
(A) الخطوات المتصية	(B) وضع القوة	(C) الاقتراب	(D) الارتفاع	
(٤٥)	يتوقف مستوي الوثب الطويل علي عنصرين هامين.....المكتسبة من الاقتراب وربطها بالارتفاع.....المكتسبة من الارتفاع وربطها بالطيران			
(A) السرعة والمرونة	(B) القوة والقدرة	(C) السرعة والقوة	(D) السرعة والرشاقة	
(٤٧)	لوحة الإيقاف في سباق دفع الجلة يبلغ طوله على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية البائرة من الداخل وطولها			
(A) ٣٠ سم / ١٠ سم / ١١٤ سم	(B) ٢٠ سم / ١٠ سم / ١١٤ سم	(C) ٣٠ سم / ١٠ سم / ١١٠ سم	(D) ٣٠ سم / ١٢ سم / ١١٤ سم	
(٤٩)	إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس..... محاولات ، كما يسمح للثانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيهمحاولات إضافية			
(A) ٢ / ٣	(B) ١ / ٣	(C) ٣ / ٣	(D) ٢ / ٢	
(٥٠)	تبدأ بداية ونهاية مرحلة.....من وقفة الاستعداد وتنتهي عند بداية الخطوات الخمس التوقيتية حيث تمثل تلك المرحلة ثلثي المسافة الكلية للاقتراب			
(A) الاقتراب	(B) الجري	(C) الرمي	(D) الارسل	
(٥٣)	يتأثر التكنيك الخاص بدفع الجلة منذ بدء الحركة بحركة دفع انفجاري متزامن بين..... لإكساب الجلة أقصى سرعة انطلاق ممكنة			
(A) القدمين	(B) والركبتين والمقدمة	(C) والكف وذراع الدفع	(D) كل ما سبق	
(٥٤)	هناك ملاحظات حول مرحلة التحفيز لدفع الجلة ان يكونفي اتجاه منطقة دفع الجلة			
(A) الظهر	(B) الجانب	(C) الوجه	(D) كل ما سبق	
(٥٥)	أكتساب لاعب الوثب الطويل علىيعني سيطرة اللاعب علي التكنيك الأمثل من ناحية وتحقيقه لمستوي إنجاز أفضل من ناحية أخرى			
(A) السرعة والقوة	(B) السرعة والمرونة	(C) القوة والقدرة	(D) السرعة والرشاقة	
(٥٦)	يجب ان يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط في الوثب الطويل.....			
(A) ٢,٠٥ م	(B) ٢,٧٥ م	(C) ٢,٥٠ م	(D) ٩ م	
(٥٨)	من العضلات العاملة في اثناء عملية دفع الجلة.....			
(A) اربطة راسغ اليد	(B) العضلة الدالية	(C) العضلات القطنية	(D) كل ما سبق	
(٥٩)	الغرض من أكتساب الجسم أول حركة في اتجاه دفع الجلة			
(A) مرحلة الاستعداد	(B) مرحلة الدفع	(C) مرحلة المتابعة	(D) مرحلة الزحقة	
(٦٠)	بداية ونهاية مرحلة التحفيز لدفع الجلة تبدأ ب..... وتنتهي بوضع حيث تصل الجلة إلى أدنى مستوى			
(A) الاستعداد/الزحف	(B) الزحقة/ النهاية	(C) الاستعداد / البداية	(D) وضع الدفع/ النهاية	
(٦١)	وزن الجلة الرجال، وللنساء			
(A) ٧,٢٠ كجم / ٤ كجم	(B) ٥ كجم / ٤ كجم	(C) ٧,٢٦٠ كجم / ٤ كجم	(D) ٥ كجم / ٦ كجم	
(٦٣)	إن وصول لاعب الوثب الطويل إلى منطقة الخطوات الثلاث بخطوات متشنجة، يؤثر سلبا على مرحلة			
(A) الارتفاع	(B) الاقتراب	(C) الطيران	(D) الهبوط	
(٦٥)	الغرض من مرحلة الدفع في مسابقة دفع الجلة مواصلة وعدم توقف			
(A) القوة	(B) السرعة	(C) الايقاع	(D) الدفع	
(٦٦)	طول حفرة الوثب الطويلأما طول حفرة الوثب الثلاثي.....			
(A) ٩ م / ١٠ م	(B) ١٠ م / ١٠ م	(C) ٩ م / ٩ م	(D) ٨ م / ٨ م	
(٦٧)	من الملاحظات حول مرحلة الدفع عملية مد قوية			
(A) للعضلات	(B) لمفاصل الجسم	(C) للأطراف	(D) كل ما سبق	

بنك اسئلة الفرقة الثانية

د. الامير عبدالستار	ا.م.د احمد اسماعيل	ا.م.د ليلي جمال	ا.م.د محمد ابراهيم	ا.د محمود عطية
---------------------	--------------------	-----------------	--------------------	----------------

(٦٨)	يستعد الوائب وهو في أعلىممكنة لإنجاز مرحلة من الأداء الحركي للوثب الطويل وهي مرحلة			
(A) قوة/ ارتقاء	(B) قوة / طيران	(C) سرعة/ طيران	(D) سرعة/ الارتقاء	
(٧٠)	تبدأ مرحلة.....في الوثب الطويل بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل			
(A) الاقتراب	(B) الارتقاء	(C) الطيران	(D) التعلق	
(٧١)	يمثل عنصر..... كنصر مركب وحاسم في مستوي الوثب الثلاثي			
(A) القوة الانفجارية	(B) التضخم العضلي	(C) القدرة الانفجارية	(D) السرعة الحرجة	
(٧٣)	لاعب الوثب يساري قدم الارتقاء يستخدم القدم اليسرى في كل من، ويستخدم القدم اليمنى في			
(A) الخطوة و الحجلة / الوثبة	(B) الحجلة والخطوة / الوثبة	(C) الوثبة / الحجلة والخطوة	(D) الحجلة/الوثبة والخطوة	
(٧٥)	الغرض من مرحلة الزحقة أكساب الجسم..... حركة في اتجاه دفع الحجلة			
(A) أول	(B) ثاني	(C) دفع	(D) سرعة	
(٧٧)	من المحاولات فاشلة في دفع الحجلة			
(A) في حالة سقوط الحجلة خارج قطاع الرمي	(B) خروج اللاعب من المائدة قبل سقوط الحجلة	(C) خروج اللاعب من النصف الأمامي لمائدة الرمي	(D) كل ما سبق	
(٧٨)	من المحاولات فاشلة في دفع الحجلة			
(A) لمس اللاعب بأي جزء من جسمه الأرض خارج المائدة	(B) إذا انتهى زمن المحاولة (٦٠) ثانية	(C) إذا تم دفع الحجلة بطريقة خاطئة	(D) كل ما سبق	
(٧٩)	من المحاولات الفاشلة في مسابقة الوثب العالي			
(A) إسقاط اللاعب العارضة من فوق الحامل	(B) لمس اللاعب منطقة الهبوط	(C) انتهاء زمن المحاولة دون أداؤها	(D) كل ما سبق	
(٨٠)	من المحاولات الفاشلة بالوثب الطويل			
(A) الارتقاء بالقدمين .	(B) عمل شقلبات بالهواء	(C) الهبوط بالحفرة والرجوع باتجاه لوحة الارتقاء	(D) كل ما سبق	
(٨١)	من المحاولات الفاشلة بالوثب الطويل			
(A) انتهاء الوقت المخصص للوثبة (٦٠) ثانية	(B) الارتقاء بعد لوحة الصلصال باتجاه الحفرة	(C) المرور على لوحة الارتقاء دون عمل ارتقاء	(D) الارتقاء من أحد جانبي لوحة الارتقاء الهبوط خارج الحفرة	