



الفرقة: الثانية	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: المبادئ الأساسية للمنازلات (كاراتيه ٢)	عدد الأسئلة (٢) سؤال
الشعبة:		الدرجة: (٢٠) درجة
الزمن: ساعتان		التاريخ: ٢٠٢٦/١/٢٠
كود المقرر:		اليوم: الثلاثاء



الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

نموذج رقم (١)

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: صح علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة. (١٠ درجات)

- ترتدي المدربات الإناث في مباريات الميداليات بدلة رسمية أو مزيج من السترة والنتورة. ()
- التقييم على أداء الكاتا يكون بداية من أداء التحية وحتى أداء التحية بعد الجملة الحركية. ()
- توزيع وزن الجسم بوضع الارتكاز كيبا داتشي يكون للقدم الأمامية بمقدار ٣٠٪ من وزن الجسم. ()
- يتكون طاقم التحكيم في مباريات الجملة الحركية (الكاتا) من سبعة قضاة. ()
- عند أداء الصايحة الأولى بالكاتا الثانية يكون اللاعب مؤدي لمهارة دفاعية وتسمى نوكونتية. ()
- يطلق على مهارة الدفاع من الداخل إلى الخارج اتش اوكي وتكرر داخل الكاتا الثانية مرتين. ()
- يتميز وضع الكوكوتسو داتشي بمسافة طولية حيث تقع ما بين ٩٠ سم إلى ١٢٠ سم. ()
- الحركة رقم اثنان وعشرون بالكاتا الثانية تسمى موروتيه اوكي وتعتبر من المهارات الدفاعية. ()
- الحد الأدنى بمقياس تقييم الأداء للجملة الحركية (الكاتا) هو ٥,٠ ويزيادات قدرها ٠,١. ()
- يعتبر الحد الأقصى لبطلون بدلة الكاراتيه هو الكاچل، بينما الحد الأدنى ثلث الساق. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة. (١٠ درجات)

- يطلق على الجملة الحركية (الكاتا)
أ- القتال الوهمي ب- القتال الفعلي ج- القتال التعليمي د- القتال بالخطوة
- أمامك مجموعة من الصور ويوضح وضع الوقوف (A)
أ- هايكوا داتشي ب- موسوبي داتشي ج- هايكوكوا داتشي د- داتشي
- يوضع الشعار الوطني للدولة على الجانب من جاكيت البدلة.
أ- الأيمن ب- الأيسر ج- الأعلى د- الأسفل
- عدد المهارات الدفاعية بالكاتا الثانية
أ- ست مهارات ب- سبع مهارات ج- ثمان مهارات د- تسع مهارات
- الجانبين والظهر من مناطق الجسم وتسمى باليابانية
أ- داي جودان ب- جودان ج- شودان د- هيزا شيتا
- يكرر وضع الارتكاز أشي داشي بالكاتا الثانية مرات.
أ- ثلاث ب- أربع ج- ثمان د- تسع
- المصطلح ميجي باللغة اليابانية ويعني
أ- أمام ب- خلف ج- يسار د- يمين
- الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية تسمى
أ- كزامي زوكي ب- كياجى زوكي ج- أوي زوكي د- آجي زوكي
- من معايير تقييم الأداء للجملة الحركية
أ- الحركات الانتقالية ب- التوافق ج- التنفس الصحيح د- جميع ما سبق
- عدم أداء التحية بعد الانتهاء من أداء الشرح التطبيقي (البنكاي) يتم التقييم من قبل القاضي بـ
أ- زيادة درجة ب- الإقصاء ج- خصم درجة د- خصم ثلث الدرجة

انتهت الأسئلة ،،

	عدد الأسئلة: (٢) الدرجة: (٢٠) التاريخ: ٢٠٢٦ / ١ / ٢٠ اليوم: الثلاثاء امتحان الجودو	قسم التدريب الرياضي الامتحان التحريري لمادة المبادئ الأساسية للمنازلات والرياضات الفردية (جودو - كاراتيه ٢)	الفرقة: الثانية شعبة: ----- الزمن: ساعة كود المقرر: ١٠ النموذج: (١)	 جامعة دمياط Damietta University
--	--	--	---	---

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

تعليمات الاختبار	١- اختبار الجودو موجود في هذه الصفحة فقط ٢- اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليل دائرة الاختيار جيداً ظلل علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة الخطأ في ورقة الإجابة: (١٠ درجات)
------------------	---

م	العبارة	صح	خطأ
١	من أكثر المهارات خطورة عند الأداء مهارات الأوساي وازا .	☐	☐
٢	توجد عدد ٥ ساعات لاحتساب التوقيعات ٢ ساعة لزمين المباراة و ٢ ساعة لزمين الأوساي كومي و ١ ساعة احتياطي.	☐	☐
٣	مهارة مورتى سيوناجي تتبع التصنيف ناجي وازا - تاتشي وازا - أشي وازا.	☐	☐
٤	تمر المهارة الحركية بمراحل عند أدائها آخرها الكاي.	☐	☐
٥	المهارة الحركية هي عبارة عن مجموعة من المهارات الأساسية.	☐	☐
٦	جيجوتاي أحد المهارات الأساسية في رياضة الجودو.	☐	☐
٧	تسوجي أشي هو أحد أنواع التحركات على البساط.	☐	☐
٨	الكوزوشي هو عبارة عن ثمانية اتجاهات أصلية و فرعية.	☐	☐
٩	الفترة الزمنية مابين وفاة جيجورد كانوا وإنشاء الإتحاد المصري للجودو ٢٣ عام.	☐	☐
١٠	من أكثر الأخطاء الشائعة حدوثاً في مهارة ميكي يوكو أوكيمي السقوط بزاوية مختلفة.	☐	☐
١١	كانستسو وازا تتبع التصنيف ناجي وازا - كنامي وازا .	☐	☐
١٢	يمكن بدء المباراة ببدء يوشي على العكس من استئناف التثبيت يمكن إستخدام هاجيمي.	☐	☐
١٣	ربة و زارية يتم إستخدامهم للتحية من أسفل.	☐	☐
١٤	تصنع بدلة الجودو من مادي النايلون الابيض والازرق.	☐	☐
١٥	يتم الإكتفاء بإستخدام الساعات الإلكترونية في البطولات الرسمية .	☐	☐
١٦	الحكم والقضاة يستخدمون أعلام بينما مراقبي الوقت يؤدون إشارات محددة بأيديهم.	☐	☐
١٧	تم إنشاء الإتحاد الدولي للجودو قبل ثمانية أعوام من إنشاء الإتحاد المصري للجودو.	☐	☐
١٨	عرض حزام الجودو يكون بعرض ٧ سم.	☐	☐
١٩	منطقة الخطر ٣ م بينما منطقة الامان ١ م.	☐	☐
٢٠	يتم إستبعاد اللاعب الذي يكون شعره طويل من البطولات الرسمية.	☐	☐

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: (١٠ درجات)

م	العبارة
١	من هو مؤسس رياضة الجودو أ- راؤول ماتينيز ب- ماريوس فايزر ج- جيجورد كاتو د- جيجورد ماريو
٢	ناجي وازا تعنى أ- اللعب من أعلى ب- اللعب بالتضحية ج- اللعب من الوقوف د- اللعب من الجلوس
٣	ما هو المسمى المختلف عن مجموعته التاتشي وازا وفقاً للتصنيف الفني لرياضة الجودو أ- تي وازا ب- أشي وازا ج- أوساي وازا د- جوشي وازا
٤	مواري تعنى أ- رجل ب- جانب ج- دائري د- أمام
٥	مهارة أوكي جوشي إتجاه إخلال التوازن يكون أ- للأمام ولليمين ب- للأمام ولليسار ج- للأمام د- قطري
٦	دوجو تعنى أ- بدلة ب- خط مستقيم ج- صالة د- أسفل
٧	إتجاه الجسم الصحيح بعد السقوط في ميكي ماي موري أوكيمي يكون أ- قطري ب- جانبي ج- للأمام د- ٤٥ درجة
٨	في حالة وجود مساحة ملعب ١٦ × ١٦ م كم مرتبة يحتاجها اللاعب أ- ١٦ مرتبة ب- ٣٥ مرتبة ج- ١٢٨ مرتبة د- ليس أي مما سبق
٩	الحد الأقصى لمنطقة اللعب في رياضة الجودو أ- ١٤ × ١٤ م ب- ١٦ × ١٦ م ج- ١٠ × ١٠ م د- ٨ × ٨ م
١٠	في الألعاب الأولمبية و بطولات العالم يجب أن تكون مساحة اللعب وفقاً أ- للحد القصي ب- للحد الأدنى ج- للمتوسط د- لأقل من المتوسط

أ.م.د/ أحمد محمد نجيب

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ.د/ نيفين حسين



عدد الأسئلة (٢) سؤال	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: المبادئ الأساسية للمنازلات (كاراتيه ٢)	الفرقة: الثانية
الدرجة: (٢٠) درجة		الشعبة:
التاريخ: ٢٠٢٦/١/٢٠		الزمن: ساعتان
اليوم: الثلاثاء		كود المقرر:



الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

نموذج رقم (٢)

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:-- (١٠ درجات)

- عند تقييم الأداء المثالي للجملة الحركية (الكاتا) يعطى القاضي للاعب ١٠,٠ درجات. ()
- الحركة رقم ستة عشر بالكاتا الثانية تسمى اتش اوكي وتعتبر من المهارات الدفاعية. ()
- يتميز وضع الكوكوتسو داتشي بمسافة الطولية حيث تقع ما بين ٩٠ سم إلى ١٢٠ سم. ()
- يطلق على مهارة الدفاع من أسفل إلى أعلى أجي اوكي وتكرر داخل الكاتا الثانية مرتين. ()
- يعتبر الحد الأقصى لجاكت بدلة الكاراتيه هو رسغ اليد، بينما الحد الأدنى ثلثي الساعد. ()
- يجوز أن يتكون طاقم التحكيم في مباريات الجملة الحركية (الكاتا) من خمس قضاة. ()
- توزيع وزن الجسم بوضع الارتكاز كيبا داتشي يكون للقدم الخلفية بمقدار ٧٠٪ من وزن الجسم. ()
- التقييم على أداء الكاتا يكون بداية من أداء التحية وحتى أداء التحية بعد الجملة الحركية. ()
- ترتدي المدربات الإناث في مباريات الميداليات بدلة رسمية أو مزيج من السرة والتتورة. ()
- عند أداء الصايحة الثانية بالكاتا الثانية يكون اللاعب مؤدي لمهارة هجومية. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:-- (١٠ درجات)

- يطلق على الجملة الحركية (الكاتا)
 أ- القتال الوهمي ب- القتال الفعلي ج- القتال التعليمي د- القتال بالخطوة
 (A)
- أمامك مجموعة من الصور ويوضح وضع الوقوف (C)
 أ- هايسكوا داتشي ب- موسوبي داتشي ج- هايكوا داتشي د- داتشي
 (B)
- يوضع شعار ماركة البدلة علي الجانب من جاكت البدلة.
 أ- الأعلى ب- الأسفل ج- الأيمن د- الأيسر
 (C)
- اللكمة المستقيمة الأمامية العكسية تسمى
 أ- كياجى زوكي ب- كزامى زوكي ج- أوي زوكي د- آجي زوكي
- المصطلح هداري باللغة اليابانية ويعني
 أ- يمين ب- يسار ج- أمام د- خلف
- يكرر وضع الإرتكاز آشي داتشي بالكاتا الثانية مرات.
 أ- ثلاث ب- أربع ج- ثمان د- تسع
- من معايير تقييم الأداء للجملة الحركية
 أ- الحركات الانتقالية ب- التوافق ج- التنفس الصحيح د- جميع ما سبق
- عدم أداء التحية بعد الانتهاء من أداء الشرح التطبيقي (البنكاي) يتم التقييم من قبل القاضي بـ
 أ- زيادة درجة ب- الإقصاء ج- خصم درجة د- خصم ثلث الدرجة
- الجانبين والظهر من مناطق الجسم وتسمى باليابانية
 أ- داي جودان ب- جودان ج- شودان د- هيزا شيتا
- عدد المهارات الهجومية بالكاتا الثانية
 أ- ست مهارات ب- سبع مهارات ج- ثامن مهارات د- تسع مهارات

انتهت الأسئلة ،،

	عدد الأسئلة: (٢) الدرجة: (٢٠) التاريخ: ٢٠٢٦ / ١ / ٢٠ اليوم: الثلاثاء امتحان الجودو	قسم التدريب الرياضي الامتحان التحريري لمادة المبادئ الأساسية للمنازلات والرياضات الفردية (جودو - كاراتيه ١)	الفرقة: الأولى شعبة: الزمن: ساعة كود المقرر: ١٠٠ النموذج: (٢)	
--	--	--	---	--

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

تعليمات الاختبار	اختبر الجودو موجود في هذه الصفحة فقط ٢- اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليل دائرة الاختيار جيداً ظلل علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (x) أمام العبارة الخطأ في ورقة الإجابة: (١٠ درجات)
------------------	---

م	العبارة	خطا	صح
١	كانستسو وازا تتبع التصنيف ناجي وازا - كنامي وازا .	☐	☐
٢	يمكن بدء المباراة ببدء يوشي على العكس من استئناف التثبيت يمكن إستخدام هاجيمي.	☐	☐
٣	رية و زارية يتم إستخدامهم للتحية من أسفل.	☐	☐
٤	تصنع بدلة الجودو من مادي النايلون الابيض والازرق.	☐	☐
٥	يتم الإكتفاء باستخدام الساعات الإلكترونية في البطولات الرسمية .	☐	☐
٦	الحكم والقضاة يستخدمون أعلام بينما مراقبي الوقت يؤدون إشارات محددة بأيديهم.	☐	☐
٧	تم إنشاء الإتحاد الدولي للجودو قبل ثمانية أعوام من إنشاء الإتحاد المصري للجودو.	☐	☐
٨	عرض حزام الجودو يكون بعرض ٧ سم.	☐	☐
٩	منطقة الخطر ٣ م بينما منطقة الامان ١ م.	☐	☐
١٠	يتم إستبعاد اللاعب الذي يكون شعره طويل من البطولات الرسمية.	☐	☐
١١	من أكثر المهارات خطورة عند الأداء مهارات الأوساي وازا .	☐	☐
١٢	توجد عدد ٥ ساعات لاحتساب التوقيعات ٢ ساعة لزمين المباراة و ٢ ساعة لزمين الأوسايكومي و ١ ساعة احتياطي.	☐	☐
١٣	مهارة مورتي سيوناجي تتبع التصنيف ناجي وازا - تاتشي وازا - أشي وازا.	☐	☐
١٤	تمر المهارة الحركية بمراحل عند أدائها آخرها الكاكي.	☐	☐
١٥	المهارة الحركية هي عبارة عن مجموعة من المهارات الأساسية.	☐	☐
١٦	جيجوتاي أحد المهارات الأساسية في رياضة الجودو.	☐	☐
١٧	تسوجي أشي هو أحد انواع التحركات على البساط.	☐	☐
١٨	الكوزوشي هو عبارة عن ثمانية إتجاهات أصلية و فرعية.	☐	☐
١٩	الفترة الزمنية مايين وفاة جيجورد كانوا وإنشاء الإتحاد المصري للجودو ٢٣ عام.	☐	☐
٢٠	من أكثر الأخطاء الشائعة حدوثاً في مهارة ميجي يوكو أوكيمي السقوط بزواوية مختلفة.	☐	☐

السؤال الثاني:	اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: (١٠ درجات)
----------------	--

م	العبارة	خطا	صح
١	دوجو تعني أ- بدلة	☐	☐
٢	اتجاه الجسم الصحيح بعد السقوط في ميجي ماي موارى أوكيمي يكون أ- قطري	☐	☐
٣	في حالة وجود مساحة ملعب ١٦ x ١٦ م كم مرتبة يحتاجها اللاعب أ- ١٦ مرتبة	☐	☐
٤	الحد الأقصى لمنطقة اللعب في رياضة الجودو أ- ١٤ x ١٤ م	☐	☐
٥	في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم يجب أن تكون مساحة اللاعب وفقاً أ- للحد القصي	☐	☐
٦	من هو مؤسس رياضة الجودو أ- راؤول ماتينيز	☐	☐
٧	ناجي وازا تعني أ- اللعب من أعلى	☐	☐
٨	ما هو المسمى المختلف عن مجموعته التاتشي وازا وفقاً للتصنيف الفني لرياضة الجودو أ- تي وازا	☐	☐
٩	مواري تعني أ- رجل	☐	☐
١٠	مهارة أوكي جوشي إتجاه إخلال التوازن يكون أ- للأمام واليمين	☐	☐

أ.م. د/ أحمد محمد نجيب

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ.د/ نبين حسين