



عدد الأسئلة (2) سؤال	مرحلة البكالوريوس	الفرقة: الثانية
الدرجة : (20) درجة	الاختبار التحريري لمقرر :	الشعبة: —
التاريخ: 2026/1/4م	المبادئ الأساسية للمنازلات	الزمن: ساعتان
اليوم : الأحد	(مبارزة 2) نقودج (1)	كود المقرر:



الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025 / 2026 م

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:- (10 درجات)

- () 1) تعتبر الأوضاع الأساسية هي العمود الفقرى للمبارزة حيث تساعد المبارز على القيام بأداء حركات الهجوم فقط.
- () 2) يعتبر الوضع السادس هو الوضع الرئيسى الذى يتخذه المبارز فى معظم الاوقات عند وقوفه فى وضع الاستعداد مع اللاعبين المنافس.
- () 3) تعتبر من الاخطاء الشائعة فى الوضع السادس خروج مفصل المرفق للخارج بعيدا عن الجسم.
- () 4) يستخدم الوضع الرابع فى اغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية.
- () 5) من الاخطاء الشائعة فى الوضع الرابع فرد الذراع المسلحة فردا كاملا من مفصل المرفق.
- () 6) يقع الوضع الثامن تحت الوضع الرابع حيث انه يكون باغلاق منطقة الهدف السفلى الخارجية والدفاع عنه.
- () 7) تتم خطوات التلاحم من اعلى فى الوضع السادس والسابع.
- () 8) تنقسم مسافة التبارز بين اللاعبين الى نوعين قصيرة وطويلة.
- () 9) انواع الهجوم فى المبارزة هجوم بسيط ، هجوم مركب ، هجوم مضاد.
- () 10) تعتبر مهارة الهجمة المستقيمة من مهارات الهجوم البسيط الغير مباشر.
- () 11) تؤدي الهجمة المستقيمة فى حالة ما اذا كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوح.
- () 12) تتم الهجمة المغيرة فى حالة اذا طغى المنافس على النصل.
- () 13) من الاخطاء الشائعة فى مهارة الهجمة المغيرة اداء الحركة النصف دائرية من المرفق وليس من راسغ اليد.
- () 14) من الاخطاء الشائعة فى أداء الهجمة القاطعة استخدام الذراع المسلحة بأكملها فى سحب السلاح من امام ذباية المنافس.
- () 15) من الاخطاء الشائعة فى أداء الهجمة عكس المغيرة اداء الحركة النصف دائرية بعد تلامس النصليين فى وضع التلاحم الجديد.
- () 16) يستخدم الدفاع الجانبي عندما يكون المبارز فى الوضع السابع والمنافس سوف يطعن فى الوضع السادس.
- () 17) يستخدم الدفاع النصف دائرى فى ابعاد هجمة المنافس التى تتجه من أعلى الى اسفل رأسيا او العكس.
- () 18) يقسم الملعب بعدة خطوط واضحة وموازية لعرض الملعب وعمودية على خط طول الملعب وسمك هذه الخطوط 4سم.
- () 19) يبعد خط المنتصف عن الخط الخلفى للملعب بمقدار 7م.
- () 20) يبعد الخط الخلفى عن خط التحفز مسافة 5م.

باقى الاسئلة فى الخلف ←

تابع نموذج (٩)

السؤال الثاني : أختَر الإجابة الصحيحة:- (10 درجات)

- (1) من انواع الدفاعات
- أ- الدفاع النصف دائرى ب- الدفاع الدائرى ج- الدفاع القطرى د- كل ما سبق
- (2) يعتبر الدفاع من اسهل وابسط انواع الدفاعات ويستخدم على نفس خط التلاحم للمنافس
- الدفاع النصف دائرى ب- الدفاع الدائرى ج- الدفاع الجانبي د- الدفاع القطرى
- (3) الدفاع يستهدف العودة بنصل سلاح المهاجم الى نفس الوضع الدفاعى الذى بدأ منه الهجوم
- أ- الدفاع الدائرى ب- الدفاع النصف دائرى ج- الدفاع الجانبي د- الدفاع القطرى
- (4) يبلغ طول ملعب المبارزة في الأسلحة الثلاثة (الشيش – السيف – سيف المبارزة) م
- أ- 10م ب- 20م ج- 15م د- 14م
- (5) يتراوح عرض ملعب المبارزة من الي م
- أ- 1: 1.20م ب- 1: 1.50م ج- 2: 1.80م د- 2: 1.70م
- (6) يرسم خطين بعرض الملعب على جانبي خط المنتصف يسمى ب
- أ- خط الامان ب- الخط الخلفى ج- خط التحفز د- الخط الامامى
- (7) فى المباريات الفردية (خروج المغلوب) يبلغ عدد اللمسات لمسة.
- أ- 5 ب- 35 ج- 45 د- 15
- (8) فى نظام المجموعات (البولة) تتم اللمسات فى مدة اقصاها
- أ- 4ق ب- 3ق ج- 2ق د- 7ق
- (9) فى مباريات الفرق يضم كل فريق لاعبين.
- أ- 4 ب- 2 ج- 3 د- 5
- (10) يستخدم الكارت يعاقب بلمسة.
- أ- الاخضر ب- الأحمر ج- الأصفر د- الأسود

انتهت الأسئلة،

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

م.د/ محمد سلامه

م.د/ عبد الرحمن رزق



عدد الأسئلة (2) سؤال	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر : المبادئ الأساسية للمنازلات (مبارزة 2) نموذج (٢)	الفرقة: الثانية
الدرجة : (20) درجة		الشعبة: —
التاريخ: 2026/1/4م		الزمن: ساعتان
اليوم : الأحد		كود المقرر:



الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025 / 2026 م

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:- (10 درجات)

- () 1 تؤدي الهجمة المستقيمة في حالة ما اذا كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوح.
- () 2 تتم الهجمة المغيرة في حالة اذا طغظ المنافس على النصل.
- () 3 من الاخطاء الشائعة في مهارة الهجمة المغيرة اداء الحركة النصف دائرية من المرفق وليس من رصغ اليد
- () 4 من الاخطاء الشائعة في أداء الهجمة القاطعة استخدام الذراع المسلحة بأكملها في سحب السلاح من امام ذبابة المنافس.
- () 5 من الاخطاء الشائعة في أداء الهجمة عكس المغيرة اداء الحركة النصف دائرية بعد تلامس النصلين في وضع التلاحم الجديد.
- () 6 يستخدم الدفاع الجانبي عندما يكون المبارز في الوضع السابع والمنافس سوف يطعن في الوضع السادس
- () 7 يستخدم الدفاع النصف دائري في ابعاد هجمة المنافس التي تتجه من أعلى الى اسفل رأسيا او العكس.
- () 8 يقسم الملعب بعدة خطوط واضحة وموازية لعرض الملعب وعمودية على خط طول الملعب وسمك هذه الخطوط 4سم.
- () 9 يبعد خط المنتصف عن الخط الخلفي للملعب بمقدار 7م.
- () 10 يبعد الخط الخلفي عن خط التحفز مسافة 5م.
- () 11 تعتبر الازواضع الاساسية هي العمود الفقري للمبارزة حيث تساعد المبارز على القيام بأداء حركات الهجوم فقط.
- () 12 يعتبر الوضع السادس هو الوضع الرئيسي الذي يتخذه المبارز في معظم الاوقات عند وقوفه في وضع الاستعداد مع اللاعب المنافس.
- () 13 تعتبر من الاخطاء الشائعة في الوضع السادس خروج مفصل المرفق للخارج بعيدا عن الجسم.
- () 14 يستخدم الوضع الرابع في اغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية.
- () 15 من الاخطاء الشائعة في الوضع الرابع فرد الذراع المسلحة فردا كاملا من مفصل المرفق.
- () 16 يقع الوضع الثامن تحت الوضع الرابع حيث انه يكون باغلاق منطقة الهدف السفلى الخارجية والدفاع عنه
- () 17 تتم خطوط التلاحم من اعلى في الوضع السادس والسابع.
- () 18 تنقسم مسافة التبارز بين اللاعبين الى نوعين قصيرة وطويلة.
- () 19 انواع الهجوم في المباراة هجوم بسيط ، هجوم مركب ، هجوم مضاد.
- () 20 تعتبر مهارة الهجمة المستقيمة من مهارات الهجوم البسيط الغير مباشر.

تابع نموذج (٢)

السؤال الثاني : أختَر الإجابة الصحيحة:- (10 درجات)

- (1) من انواع الدفاعات
- أ- الدفاع النصف دائرى ب- الدفاع الدائرى ج- الدفاع القطرى د- كل ما سبق
- (2) يعتبر الدفاع من اسهل وابسط انواع الدفاعات ويستخدم على نفس خط التلاحم للمنافس
- الدفاع النصف دائرى ب- الدفاع الدائرى ج- الدفاع الجانبي د- الدفاع القطرى
- (3) الدفاع يستهدف العودة بنصل سلاح المهاجم الى نفس الوضع الدفاعى الذى بدأ منه الهجوم
- أ- الدفاع الدائرى ب- الدفاع النصف دائرى ج- الدفاع الجانبي د- الدفاع القطرى
- (4) يبلغ طول ملعب المبارزة في الأسلحة الثلاثة (الشيش – السيف – سيف المبارزة) م
- أ- 10م ب- 20م ج- 15م د- 14م
- (5) يتراوح عرض ملعب المبارزة من الي م
- أ- 1 : 1.20م ب- 1 : 1.50م ج- 1 : 1.80م د- 1.70 : 2م
- (6) يرسم خطين بعرض الملعب على جانبي خط المنتصف يسمى ب
- أ- خط الامان ب- الخط الخلفى ج- خط التحفز د- الخط الامامى
- (7) فى المباريات الفردية (خروج المغلوب) يبلغ عدد اللمسات لمسة.
- أ- 5 ب- 35 ج- 45 د- 15
- (8) فى نظام المجموعات (البولة) تتم اللمسات فى مدة اقصاها
- أ- 4ق ب- 3ق ج- 2ق د- 7ق
- (9) فى مباريات الفرق يضم كل فريق لاعبين.
- أ- 4 ب- 2 ج- 3 د- 5
- (10) يستخدم الكارت يعاقب بلمسة.
- أ- الاخضر ب- الأحمر ج- الأصفر د- الأسود

انتهت الأسئلة،

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

م.د/ محمد سلامة

م.د/ عبد الرحمن رزق

اسم المقرر: المبادئ الأساسية للرياضات الفردية (مبارزة - أثقال) (٢)	 جامعة دهباط Dumbell University	شعبة: علوم الرياضة
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة		القسم العلمي: التدريب الرياضي
تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/١/٤ م		الفرقة الدراسية: الثانية
زمن الاختبار: ٢ ساعة		الفصل الدراسي: ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

- تعليمات الاختبار
- استخدام القلم الجاف الأسود أو الأزرق لتظليل الدائرة الدالة على اختيارك بنموذج الإجابة بشكل كلي
 - يمنع نهائياً التظليل على أكثر من إجابة للسؤال الواحد وكذلك الشطب (فكر جيداً قبل الاختبار).

اسم الطالب : رقم الجلوس : نموذج رقم: (١)

أولاً : المبادئ الأساسية للرياضات الفردية (أثقال)

السؤال الأول	أكثر من متعدد (تظلل الدائرة الدالة على اختيارك بنموذج الإجابة)	الدرجة: (١٠) درجات
١	يمكن تمييز البارات الخاصة للرجال بعلامه باللون.....	أبيض ١٠، أصفر ١٢، أحمر ١٤، أزرق ١٦
٢	في البطولات التابعة للاتحاد الدولي يحق لكل اتحاد المشاركة بعدد (.....) لاعب	١ ٢ ٣ ٤
٣	إذا كان اللاعب يتبع نفسه يمنح الرباع وقت أقصى من لحظة النداء عليه وحتى البدء في تأدية المحاولة مدة ق	أبيض ١، أخضر ٢، أحمر ٣، أزرق ٤
٤	إشارة الرفعة الصحيحة تكون بالضوء.....	أبيض ١، أخضر ٢، أحمر ٣، أزرق ٤
٥	ساعة الايقاف تعطي اشارة مسموعة أوتوماتيكيا قبل انتهاء الزمن المحدد بمدة..... ثانية	١٠ ث ٢٠ ث ٣٠ ث ٤٠ ث
٦	يبلغ ارتفاع مربع الرفع في رياضة رفع الأثقال سم	١٠ ١١ ١٢ ١٣
٧	تحتسب لكل لاعب عدد..... محاولة لكل رفعة	١ ٢ ٣ ٤
٨	طول البار ٢٢٠ سم للرجال وقطر الاسطوانة الخارجية..... سم	٣ سم ٤ سم ٥ سم ٦ سم
٩	يجلس الحكم الرئيسي في منتصف مربع الرفع (الطبلية) على بعد..... متر	٣ متر ٤ متر ٥ متر ٦ متر
١٠	تبدأ عملية الميزان لكل مجموعة قبل المسابقة بساعتين وتستمر لمدة.....	ساعة ١، ساعتين ٢، ٣ ساعات ٣، ٤ ساعات ٤

السؤال الثاني	تظلل الدائرة (ص) أمام رقم العبارة الصحيحة وتظلل الدائرة (خ) أمام رقم العبارة الخاطئة بنموذج الإجابة	الدرجة: (١٠) درجات
---------------	---	--------------------

١	السيد نصير أول مصري يفوز بميدالية ذهبية لرفع الأثقال في الألعاب الاولمبية .	ص خ
٢	أقيمت أول مسابقة اولمبية للسيدات في رفع الأثقال عام ٢٠٠٠ م .	ص خ
٣	لا يجوز اختيار حكيم من نفس البلد لتحكيم مسابقة نفس الفئة (نفس الوزن)	ص خ
٤	يراقب مباريات رفع الأثقال لجنة من الجيوري مكونة من اربع حكام .	ص خ
٥	يجوز ارتداء الحزام اسفل المايوه	ص خ
٦	تعتبر المحاولة خاطئة عند ملامسة المرفقين للركبتين أو الفخذين	ص خ
٧	ألغيت الرفعات باليد الواحدة عام ١٩٧٠ م	ص خ
٨	أدرجت رياضة رفع الأثقال ضمن برنامج الألعاب الاولمبية لأول مرة عام ١٨٦٩ م	ص خ
٩	في البطولات العالمية والقارية يسمح للفريق الاشتراك بعدد ٣ لاعبين في الفئة الوزنية الواحدة	ص خ
١٠	الحد الأدنى من السن للاشتراك في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية هو سن (١٥) سنة.	ص خ

انتهت الأسئلة مع التعليمات بالتوفيق ...

الكلية: علوم الرياضة	اسم المقرر: المبادئ الأساسية للرياضات الفردية (مبارزة - ألقال) (٢)
القسم العلمي: التدريب الرياضي	الدرجة الكلية: ٤٠ درجة
الفرقة الدراسية: الثانية	تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/١/٤
الفصل الدراسي: ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م	زمن الاختبار: ٢ ساعة



تعليمات الاختبار	• استخدام القلم الجاف الأسود أو الأزرق لتظليل الدائرة الدالة على اختيارك بنموذج الإجابة بشكل كلي • يمنع نهائياً التظليل على أكثر من إجابة للسؤال الواحد وكذلك الشطب (فكر جيداً قبل الاختيار) .
------------------	---

اسم الطالب : رقم الجلوس : نموذج رقم: (٢)

أولاً : المبادئ الأساسية للرياضات الفردية (ألقال)

السؤال الأول	اختر من متعدد (ظلل الدائرة الدالة على اختيارك بنموذج الإجابة)	الدرجة : (١٠) درجات
--------------	---	---------------------

١	٢	٣	٤
إذا كان اللاعب يتبع نفسه يمنح الرباع وقت أقصى من لحظة النداء عليه وحتى البدء في تادية المحاولة مدة ق	١	٢	٣
إشارة الرفعة الصحيحة تكون بالضوء	أبيض	أخضر	أحمر
طول البار ٢٢٠ سم للرجال وقطر الاسطوانة الخارجية سم	١٠ سم	٤ سم	٥ سم
يبلغ ارتفاع مربع الرفع في رياضة رفع الأثقال سم	١٠	١١	١٢
يجلس الحكم الرئيسي في منتصف مربع الرفع (الطولية) على بعد متر	٣ متر	٤ متر	٥ متر
في البطولات التابعة للاتحاد الدولي يحق لكل اتحاد المشاركة بعدد (.....) لاعب	١٠	١٢	١٤
ساعة الايقاف تعطي اشارة مسموعة أوتوماتيكيا قبل انتهاء الزمن المحدد بمدة ثانية	١٠ ث	٢٠ ث	٣٠ ث
تبدأ عملية الميزان لكل مجموعة قبل المسابقة بساعتين وتستمر لمدة	ساعة	ساعتين	٣ ساعات
تحتسب لكل لاعب عدد محاولة لكل رفعة	١	٢	٣
يمكن تمييز البارات الخاصة بالسيدات بعلامه باللون	أبيض	أصفر	أحمر

السؤال الثاني	ظلل الدائرة (ص) (اسم رقم العبارة الصحيحة وظل الدائرة (خ) اسم رقم العبارة الخاطئة بنموذج الإجابة)	الدرجة : (١٠) درجات
---------------	--	---------------------

١	يراقب مباريات رفع الأثقال لجنة من الجيوري مكونة من اربع حكام .	ص	خ
٢	يجوز ارتداء الحزام اسفل المايوه	ص	خ
٣	تعتبر المحاولة خاطئة عند ملامسة المرفقين للركبتين أو الفخذين	ص	خ
٤	ألغيت الرفعات باليد الواحدة عام ١٩٧٠ م	ص	خ
٥	الحد الأدنى من السن للاشتراك في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية هو سن (١٥) سنة.	ص	خ
٦	أدرجت رياضة رفع الأثقال ضمن برنامج الالعاب الاولمبية لأول مرة عام ١٨٦٩ م	ص	خ
٧	في البطولات العالمية والقارية يسمح للفريق الاشتراك بعدد ٣ لاعبين في الفئة انوزنية الواحدة	ص	خ
٨	السيد نصير أول مصري يفوز بميدالية ذهبية لرفع الأثقال في الالعاب الاولمبية .	ص	خ
٩	أقيمت أول مسابقة اولمبية للسيدات في رفع الأثقال عام ٢٠٠٤ م .	ص	خ
١٠	لا يجوز اختيار حكمين من نفس البلد لتحكيم مسابقة نفس الفئة (نفس الوزن)	ص	خ

انتهت الأسئلة مع التمنيات بالتوفيق ...