



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



المستوى: السنة الثالثة ليسانس التخصص: التدريب الرياضي التنافسي السداسي السادس

التاريخ: الأحد 11 ماي 2025 مدة الإختبار: ساعة ونصف (1سا 30د)

امتحان الدورة العادية في مقياس: الرياضات الفردية، تخصص ألعاب القوى

السؤال الأول: (3 نقاط)

تنص قواعد رياضة ألعاب القوى على أن سباق المشي يتميز بوجود عنصرين تقنيين أساسيين يجب احترامهما خلال الأداء.

بناء على معرفتك بالمطلوبات الفنية والبدنية لسباق المشي التنافسي:

- ما هو النمط الحركي (Technique) الأمثل الذي يتيح للمتسابق الحفاظ على الأداء الفعال لفترة طويلة، وتحقيق أفضل إنجاز زمني ممكن، دون خرق القواعد التنظيمية للسباق؟

السؤال الثاني: (4 نقاط)

تعدّ سباقات التتابع من السباقات التقنية في ألعاب القوى، حيث تطبق مجموعة من القواعد التنظيمية الدقيقة أثناء عملية تمرير العصا بين العدائين.

- اشرح باختصار خمس (5) قواعد أساسية يجب احترامها أثناء تمرير العصا المستعملة في سباقات التتابع.

السؤال الثالث: (6 نقاط)

تعدّ سباقات الموانع من السباقات المركبة في ألعاب القوى، وتتطلب إعدادا دقيقا للمضمار بما يتوافق مع المعايير التنظيمية المعتمدة.

- كيف تتم عملية إعداد المضمار لسباقات الموانع في ألعاب القوى؟

السؤال الرابع: (7 نقاط)

تصنّف مسابقات الوثب والرمي ضمن المنافسات الفنية الدقيقة في ألعاب القوى، حيث تحدّد صحة المحاولة وفقا لجملة من القواعد التقنية والقانونية المعتمدة.

- أذكر ثلاث (3) حالات رئيسية تؤدي إلى اعتبار المحاولة فاشلة في كل من مسابقات: الوثب الطويل، دفع الجلة، ورمي الرمح، مع توضيح خاصية الخطأ في كل منها.

بالتوفيق للجميع

أستاذ المادة: بن علي الهادي