



بابەت: بەرزکردنەوهی قورسای
قۆناغ: دووهم
کات: ۲ کات ژمیر

زانکۆی سەلاحەددین-هەولێر
کۆلیژی پەروردهی جەستەیی
وزانستەوهەرزشیەکان

تاقیکردنەوهی کۆتایی سەستەری دووهم خولی دووهم سالی خۆیندنی ۲۰۲۳-۲۰۲۴

پ/ 1/ قۆناغەکانی بەرزکردنەوهی قورسای جۆری خەتف بژمیرە و باسی تەنھا قۆناغی ئامادە بکە بە تەواوی ؟ (6) نەمرە
پ / 2 وەلامی ئەمانەى خوارەوه بەدروستی بدموه :

أ. تەنھا سی (4) ئە و هە ئانە (الاخطاء) بژمیرە کە ئە سەر یاریزان تۆمار دەکریت ئە کاتی بەرزکردنەوهەکان بە گشتی ئە پائەوانییتی ئە لایەن ناو بژویوانان . (4) نەمرە

ب. بۆچی جۆری گرتنی بار (خەتافی) بە باشتترین جۆری گرتن دادەنریت ئە هەردووک بەرزکردنەوهەکانی خەتف و نەتر ؟

(2) نەمرە

پ/ 3. ئەمانەى خوارەوه تەواو بکە :

أ. تەختەى پائەوانییتی شیوەکەى بریتیە ئە و درێژ هەر لایەکی بریتیە ئە (2) نەمرە

ب. ستیج بەرزیه کەى بریتیە ئە و دورى ئە ناو بژویوانان ئە تەختەى پائەوانییتی بریتیە ئە (2) نەمرە

پ/ 4 ئەمانەى خوارەوه تەواو بکە :

أ. تەنھا چوار ئە ئەندازەکانی (قیاسات البار) بارى ئافرهتان دیار بکە (2) نەمرە

ج. بەرزکردنەوهی قورسای دوو جۆری بەرزکردنەوهی ئۆلۆمپی هەیه کە بریتین ئە و (2) نەمرە

بەهيوای سەرکەوتنتان

مامۆستای بابەت

س1/ عدد مراحل رفعة الخطف ثم اشرح فقط مرحلة الاستعداد بشكل مفصل ؟ (6 درجات

س2/ اجب مما يأتي :

أ. عدد فقط (4) اربعة الاخطاء الشائعة على اللاعبين من قبل الحكام أثناء البطولة . (4 درجات

ب. لماذا القبضة الخطافية يعتبر من احسن انواع القبضات في رفعتي الخطف والنتر، وضح ذلك بشكل كامل.

(2 درجات

س 3/ وضح الفقرات الاتية:

(4 درجات

أ. طبليية الخشبية شكلها و طول كل ضلع يتكون من.....؟ (2 درجات

ب. المسرح (المنصة) ارتفاعه يتكون من و بعد الحكام من الطبليية الخشبية يتكون من.....

(2 درجات

س4 اجب مما يأتي :

أ. حدد فقط (4) اربعة من القياسات البار للسيدات . (2 درجات

ب . الرفعات الأولمبية لرفع الاثقال يتكون من رفعتين و هوو..... (2 درجات

مع تمنياتي لكم بنجاح

م. اسماعيل مولود

أ.م.د صمد محمد رضا