

۱- یاریزانیك له هاویشتنی ږم دوو په نجهی به یه که وه به ست وږمه که ی بو ماوه ی ( ٦٧ ) مه تر هه لدا .

۲- له کاتی بوونی دوو کاتر میږ بو کات گرتنه وه ی یاریزانی ږاگردنی ٨٠٠ مه تر کاته که مه که ی بو هه ژمارکرا .

۳- یاریزانان له هاویشتنی ږم ږیزبه ند ده کړین به گویره ی دریشی بالای یاریزان .

۴- ( عمر ) یاریزانیکه له ږاگردنی ١٥٠٠ م یاریزانیکی تری به ردایه وه ده یویست لیی دهر بازیبی و دوا ی نه وه ( سه نگر ) پله ی دوو هم به ده سته ینا .

۵- ( باسی قوناغی گرتنی ږم بکه .

۶- ته نها قوناغه هونه ری یه کانی هاویشتنی ږم بژمیږه یه ک له دوا ی یه ک .

۷- قوناغی کوتایی ده ست پیده کات به رله هیلی کوتایی له ږاگردنی ٨٠٠ م به ماوه ی : ( ا- ٤٥ م ب- ٤٨ م ج- ٥٠ م د- ٤٣ م )

۸- کات هه ژمارده کړی له ږاگردنی ١٥٠٠ م کاتی :

( ا- بینینی روناکی ده مانچه ب- بیستنی دهنگی ده مانچه ج- جوله ی یاریزانان د- هه موو وه لاهه کان هه لهن )

۹- له پالاوتنی هاویشتنی ږم ژماره ی هه ونه کان بو هه ریاریزانیك : ( ا- ٤ محاوله ب- ٣ محاوله ج- ٦ محاوله د- ٥ محاوله )

۱۰- ږم پیک دیت له : ( ا- ٣ بهش ب- ٤ بهش ج- ٢ بهش د- ٥ بهش )

۱۱- باسی قوناغی هونه ری سی یه م بکه له ږاگردنی ١٥٠٠ م .

۱۲- قوناغه هونه ریبه کانی ږاگردنی ٨٠٠ م ته نها بژمیږه .

۱۳- کیشی ږمی ئا فره تان .....

۱۴- قوناغی هونه ری دوو هم له ږاگردنی ١٥٠٠ م بریتیه له .....

۱۵- قۇناغى كۇتايى لەپراگردنى ۸۰۰م دەست پىدەكات لەدوورى .....لەھىلى كۇتايى

۱۶- جياوازى يەك قوس لەپراگردنى ۸۰۰م ماوہى نىوان ياريزانى سى يەم وچوارەم .....

۱۷- .....قۇناغى ھونەرى چوارەمە لەپراگردنى ۱۵۰۰م.

۱۸- دريژى رەمى پياوان لە ..... بۇ.....

۱۹- تم التوقيت للاعب ركض ۸۰۰م بساعتين كيف تحتسب وقتہ؟(ياريزانى ۸۰۰م دوو كاتزمير كاتى بۇ گىرابوو چۇن كاتەكەى

بۇ ھەژماردەكەرى؟

۲۰- اذا كان عدد المتنافسين ۱۰ لاعبين في رمي الرمح ما هو عدد المحاولات لكل لاعب(ئەگەر ژمارەى ياريزانانى ھاويشتنى رەم

۱۰ ياريزان بوون چەند ھەليان پى دەدرى) .

۲۱- غادر اللاعب مكان الركضة التقريبية والرمح مازال في الهواء(ياريزان شوينى راگردنى بەجى ھيشت لەوكاتەى رەمەكە ھەر

لەھەواداى

۲۲- تكلم عن طرق مسك الرمح (باسى رېگەكانى گرتنى رەم بەكە)

۲۳- مرحلة النهاية في ركض ۸۰۰م تبدا على بعد.....من خط النهاية(قۇناغى كۇتايى لەپراگردنى ۸۰۰م دەست پىدەكات

لەدوورى .....لەھىلى كۇتايى)

۲۴- في فرق القوس الواحد لركض ۸۰۰م يكون المسافة بين اللاعب الثالث والرابع.....(جياوازى يەك قوس

لەپراگردنى ۸۰۰م ماوہى نىوان ياريزانى سى يەم وچوارەم .....

۲۵- وزن الرمح للنساء ..... (كىشى رەمى ئافرەتان.....).

۲۶- المرحلة الفنية الثانية في ركض ۱۵۰۰م هي.....(قۇناغى ھونەرى دووہم لەپراگردنى ۱۵۰۰م

بريتيەلە.....)

٢٧- طول الرمح الكلي للرجال من.....الى..... (دریژی رمی پیاوان له ..... بۆ.....).

٢٨- ..... هي المرحلة الرابعة في ركض ١٥٠٠م.....قوناغی هونهری چوارمه له راگردنی  
(١٥٠٠م).

٢٩- غادر اللاعب مكان الركضة التقربية والرمح مازال في الهواء(ياريزان شوینی راگردنی به جی هیشت له وکاتهی رمه که ههر  
له هه وادایه

٣٠- تم التوقيت للاعب ركض ٨٠٠م بساعتين كيف تحتسب وقته؟(ياريزانى ٨٠٠م دوو کاتر می ر کاتی بۆ گیرابوو چۆن کاته که ی  
بۆ هه ژمارده کری؟)

٣١- اذا كان عدد المتنافسين ١٠ لاعبين في رمي الرمح ما هو عدد المحاولات لكل لاعب(ئه گهر ژماره ی یاریزانانی هاویشتنی ر م  
١٠ یاریزان بوون چه ند هه لیان پی دهری

٣٢- تكلم عن طرق مسك الرمح (باسی ریگه کانی گرتنی ر م بکه)

٣٣- یاریزانیک له هاویشتنی ر م دوو په نجه ی به یه که وه به ست (به بی هو) رمه که ی بۆ ماوه ی (٧٠) مه تر هه ئدا.

٣٤- یاریزان له لای پيشه وه هاته ناو بازنه ی فریدانی ساپ بۆ ئه نجامدانی هه وئه که ی

٣٥- له سی باز یاریزان پیی بهر ته خته ی (صلصال) که وت له کاتی بازدان.

٣٦- ئه گهر له یاری هاویشتنی ر م (١٠) یاریزان بوون هه ریه که و (٦) هه وئیان دهری تی.

٣٧- له کاتی بوونی سی کاتر می ر بۆ کات گرتنه وه ی یاریزان راگردنی ٨٠٠ مه تر کاته که مه که ی بۆ هه ژمارکرا.

٣٨- قوناغه هونهریه کانی هاویشتنی ر م بژمی ره ( عدد المراحل الفنية لرمي الرمح )

٣٩- باسی قوناغی هونهری شیوه ی که مه ر و جولانه وه ی قۆله کان بکه له راگردنی ١٥٠٠م( تکلم عن مرحلة وضع الجذع وحركات  
الذراعين في ركض ١٥٠٠م )

٤٠- وینه ی شوینی یاری سی باز بکیشه سه رجه م پیوانه کانی له سه ر دیاری بکه ( ارسم مكان فعالية الوثبة الثلاثية مع وضع  
جميع القياسات عليه ).



۵۵- اذا كان عدد المتنافسين ۱۰ لاعبين في رمي الرمح ما هو عدد المحاولات لكل لاعب (نهگەر ژماره‌ی یاریزانانی هاویشتنی رم

۱۰ یاریزان بوون چه‌ند هه‌لیان پی دهری)

۵۶- غادر اللاعب مكان الركضة التقربية والرمح مازال في الهواء (یاریزان شوینی راکردنی به‌جی هیشت له‌وکاته‌ی رمه‌که

هه‌ر له‌هه‌وادایه

۵۷- اکتب بالترتيب المراحل الفنية لركض ۸۰۰ م ثم اشرح المرحلة الفنية الثالثة (به‌ریزه‌ند قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی ۸۰۰ م

بنوسه‌وقوئاغی سییه‌م باس بکه)

۵۸- قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی راکردنی به‌ریه‌ست یه‌ک له‌دوای یه‌ک بژمییره‌نجا باسی (باری جه‌سته له‌سه‌ر به‌ریه‌ست بکه)

۵۹- به‌خشته‌یه‌ک سه‌رجه‌م تاییه‌تمه‌ندییه‌کانی ساپی پیاوان ونافره‌تان بنوسه.

۶۰- به‌خشته‌تاییه‌تمه‌ندییه‌کانی به‌ریه‌ستی پیاوان له‌راکردنی (۱۱۰ م و ۴۰۰ م) وهی نافرته‌تان له‌راکردنی (۱۰۰ م و ۴۰۰ م) بنوسه

۶۱- قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی هاویشتنی ساپی یه‌ک له‌دوای یه‌ک بنوسه و باسی قوئاغی هونه‌ری یه‌که‌م بکه.

۶۲ قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی سی باز یه‌ک له‌دوای یه‌ک بنوسه ئینجا باسی قوئاغی هونه‌ری پینجه‌م بکه.

۶۴- قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی هاویشتنی ساپی به‌ریزه‌ندی پیچه‌وانه بنوسه

۶۵- قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی سی باز به‌ریزه‌ندی پیچه‌وانه بنوسه، ئینجا باسی قوئاغی لنگه‌شه‌له بکه.

۶۶- قوئاغه‌هونه‌رییه‌کانی هاویشتنی ساپی یه‌ک له‌دوای یه‌ک بنوسه.

۶۷- له‌راکردنی ۴۰۰ م به‌ریه‌ست به‌رزی به‌ریه‌ست بو پیاوان چه‌نده؟

□ ا- ۸۱ سم      ب- ۷۱ سم      ج- ۹۱ سم      د- ۶۱ سم

۶۸- له‌راکردنی ۴۰۰ م به‌ریه‌ست به‌رزی به‌ریه‌ست بو نافرته‌تان چه‌نده؟

□ ا- ۷۶ سم      ب- ۸۶ سم      ج- ۹۶ سم      د- ۹۸ سم

٦٩- راکردنی ١٥٠٠ م له چ جورہ راکردنیکہ؟

أ- راکردنی ماوه کورته کان ب- راکردنی ماوه مامناوهندی یه کان ج- راکردنی ماوه دریژه کان د- هه موو

جوره کان

٧٠- کیشی به ربه ست بریتیه له :

أ- ٨ کغم ب- ٩ کغم ج- ١٠ کغم د- ١١ کغم

٧١- هیزی پیویست بو بهردانهوی به ربه ست چه نده ؟

أ- ٣، ٦٠ کغم ب- ٤، ٦٠ کغم ج- ٢، ٦٠ کغم د- ١، ٦٠ کغم

٧٢- به ریزبهندی پیچهوانه قوناغه هونه ری یه کانی هاویشتنی رم بنووسه، نجا به تیر وته سه لی باسی قوناغی گرتنی رم بکه.

٧٣- ماوهی نیوان ته خته ی به رزبوونه وه وکوتایی چالی دابه زین ..... مه تره

٧٤- ماوهی ١٣ له هیلی سهره تاوه تا کو به ربه ستی یه که مه له راکردنی به ربه ستی .....

٧٥- ..... قوناغی هونه ری کوتایی یه له راکردنی ١٥٠٠ م

٧٦- گوشه ی فرین له لنگه شه له دا له نیوان ..... پله یه

٧٧- له ..... قوناغی کوتایی ده ست پی ده کات به ر له هیلی کوتایی به ٥٠ مه تر.

٧٨- قطر دائرة رمی القرص هو ٣،٥٠ م.

٧٩- فی سباق رکض ١٠٠ م یکون عرض مجال الركض ١٢٢ م.

٨٠- إذا إرتقى اللاعب في الوثب الطويل قبل لوحة الإرتقاء تحتسب المحاولة فاشلة.

٨١- يجب أن تكون المسافة بين لوحة الإرتقاء ونهاية منطقة الهبوط ١٠ امتار.

٨٢- يجب على كل متسابق عدم مغادرة الدائرة إلا بعد سقوط القرص على الأرض.

٨٣- وزن القرص للرجال هو ..... کغم و للنساء هو ..... کغم.

٨٤- عند الإرتقاء على احد جوانب لوحة الإرتقاء في الوثب الطويل تعتبر المحاولة .....

٨٥- يتم توزيع اللاعبين على مجالات الركض في سباق العشارية حسب .....

٨٦- المسافة القانونية ما بين الحواجز لسباق (١٠٠ م) حواجز للنساء هي .....

٨٧- الخطوات الفنية للوثب الطويل هي الإقتراب والارتقاء و..... والهبوط.

٨٨- رتب فعاليات الألعاب العشارية والسباعية لليوم الأول والثاني حسب تسلسلها قانوناً.

٨٩- اذكر ثلاث محاولات فاشلة في قذف الثقل

٩٠- اذكر الخطوات الفنية لرمي القرص.

٩١- ينبغي ان لا يزيد طول طريق الإقتراب للوثب الطويل على (٣٦,٥ م) ولا يقل عن (٣٠ م).

٩٢- اذا ارتقى اللاعب على احد جوانب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل.

٩٣- في سباق (٤٠٠ م) ركض لا يشترط على اللاعب أن يلتزم بمجاله طول فترة السباق.

٩٤- إذا قام اللاعب بعبور القدم او الساق من خارج الحاجز في ركض الحواجز.

٩٥- دخل اللاعب من الجهة الامامية لدائرة قذف الثقل لأداء محاولته.

٩٦- وزن الثقل للرجال في فعالية قذف الثقل للمتقدمين هو:

أ- ٧ كغم      ب- ٧,١٢٥ كغم      ج- ٧,٢٥٠ كغم      د- ٧,٢٦٠ كغم

٩٧- يبلغ عرض لوحة الارتقاء في الوثب الطويل

أ- ٢٥ سم      ب- ٣٠ سم      ج- ٢٠ سم      د- ٣٥ سم

٩٨- يكون تسلسل فعالية القفز بالزانة للألعاب العشارية :

أ- السباق الثالث لليوم الثاني      ب- السباق الرابع لليوم الأول      ج- السباق الثاني لليوم الثاني      د- السباق الخامس

ليوم الثاني

٩٩- يتشابه موقع إحدى فعاليات الألعاب العشارية والسباعية لليوم الأول و هذه الفعالية هي :

أ- فعالية القفز العالي      ب- فعالية قذف الثقل      ج- فعالية الوثب الطويل      د- فعالية رمي الرمح

١٠٠- يكون موقع فعالية ركض (٢٠٠ م) في الألعاب السباعية للنساء :

أ- اليوم الأول ثالث فعالية      ب- اليوم الثاني اول فعالية      ج- اليوم الثاني ثاني فعالية      د- اليوم الثاني ثالث فعالية

١٠١- اكتب المراحل الفنية للفعاليات التالية مع شرح مختصر لإحدى المراحل الفنية

أ- فعالية قذف الثقل

ب- فعالية ركض (١١٠م) حواجز

١٠٢- عدد فعاليات الألعاب العشارية والسباعية لليوم الثاني فقط حسب ترتيبها