

الدرجة المقدره	تفاصيل المهارة وعناصر التقييم	المهارة
0.5	- اداء المهارة بتسلسل حركى سليم وتبدا الحركة من منطقة الحوض فى اتجاة جذع المنافس	1- اللكمة الامامية فى البطن (هو متونج تريجى)
0.5	- اداء المهارة بالجزء السليم من قبضة اليد وبقوة	
(1)		الدرجة الكلية للمهارة =
0.5	- تأخذ الصدة (الدفاع) الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل)	2- الدفاع امام الجذع (مومتونج ماكى)
0.5	- اداء المهارة باستخدام جافة الساعد الخارجى (باكت بالموك) وذلك فى مستوى الجذع	
(1)		الدرجة الكلية للمهارة =
0.5	- اداء المهارة بتسلسل حركى سليم مع عمل انثناء بالركبه بمقدمة والاداء فى مستوى الوثبة	3- الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجى)
0.5	- اداء الركله بمقدمة القدم (كلوة القدم) ابتشوك (اسفل اصابع القدم)	
(1)		الدرجة الكلية للمهارة =
(1)	- اداء مهارات البومزا بالترتيب وفقاً تسلسل الحركات والجمل الحركية (18 حركة)	4- البومزا الاولى (تاجوك الجن)
(1)	- الاداء بقوة سواء لمهارت اليد الهجومية والدفاعية (الصدات) او لمهارات القدم (الركلات)	
(1)	- اداء الوقفات (سوجى) بطريقة سليمة وانتهاء الحركات البومزا فى نفس مكان البداية	
(3)		الدرجة الكلية للمهارة =
6		الدرجة الاجمالية

## بطاقة الملاحظة للامتحان العملي

درجة الامتحان (6) درجات

المقرر : المنازلات (5) تاكوندو

الفرقة : الثانية

الدرجة المقدره	تفاصيل المهارة وعنصر التقييم	المهارة
0.5	- أداء المهارة بتسلسل حركي سليم وتبدأ الحركة من منطقة الحوض في إتجاه وجه المنافس	1- اللكمة الأمامية في الوجه (الجل تريجي)
05	- أداء المهارة بالجزء السليم من قبضة اليد وبقوة	
(1)		الدرجة الكلية للمهارة =
0.5	- تأخذ الصدة (الدفاع) الإتجاه العلوي من أسفل لأعلي (أعلي جبهة الرأس)	2- الدفاع أمام الوجه (الجل ماكي)
0.5	- أداء المهارة باستخدام الجزء الخارجي لرست اليد (الساعد)	
(1)		الدرجة الكلية للمهارة =
0.5	- أداء المهارة بتسلسل حركي سليم مع عمل إنثناء بالركبة ويصبح الجسم مواجه جانبياً للهدف المراد توجيه الركلة إليه	3- الركلة الجانبية (يوب تشاجي)
0.5	- أداء الركلة بحافة القدم الخارجية مع لف قدم الارتكاز (القدم الثانية) للخارج	
1		الدرجة الكلية للمهارة =
1	- أداء مهارات البومزا الثانية بالترتيب وفقاً لتسلسل الحركات والجمل الحركية (18 حركة)	4- البومزا الثانية (تاجوك الجن)
1	- الأداء بالقوة سواء لمهارات اليد الهجومية والدفاعية (الصدات) أو لمهارات القدم (الركلات)	
1	أداء الوقفات (سوجي) بطريقة سليمة وانتهاء حركات البومزا في نفس مكان البداية	
(3)		الدرجة الكلية للمهارة =
(6)		الدرجة الإجمالية =

30 درجة

## بطاقة الملاحظة للامتحان العملى

المقرر: تدريب رياضة التخصّص (1) تاكوندو  
الفرقة: الثالثة

الدرجة المقدرّة	عنصر التقييم	المهارة
2	- اداء المهارة بطريقة سليمة فى الوجة من أعلى الى أسفل	اداء مهارات القدم (الركلات) الركلة العمومية (تارا تشاجى)
2	- اداء المهارى مع الدوران واداء الركلة بكعب القدم فى مستوى الجذع	- الركلة الخلفية (تى تشاجى)
2	- اداء المهارة مع الدوران حول محور الجسم دورة كاملة بوجه القدم مع الثبات بعد اداء الركلة	الركلة الدائرية مع الدوران حول محور الجسم (لقة كاملة 360)
2	- اداء التحركات المختلفة للامام والخلف والجانبين والدوران	تحركات
2	- اداء مهارات القدم المختلفة (الركلات) بطريقة هجومية للامام واداء مهارات القدم (الركلات) بالهجوم المضاد للخلف	الهجوم المباشر والمضاد
10		الدرجة الكلية للمهارة
6	- عبارة عن جملة حركية مكونة من (15) حركة لمهارات اليد الهجومية والدفاعية (الصدات) ومهارات القدم ويجب ادائها بطريقة بالترتيب مع الاداء السليم لتلك المهارات	اساسيات البومزا
3	- اختبار اداء البومزا (من الاولى الى الثالثة)	البومزا
3	- اختبار اداء البومزا (من الرابعة الى الخامسة)	
3	- اختبار اداء البومزا (من السادسة الى السابعة)	
(9)		الدرجة الاجمالية =
5	- اداء مباراة كروجى مع ارتداء الواقيات المخصصة واداء المهارات المختلفة للجسم فى صورة مباراة استعراضية	مباراة كروجى
30		الدرجة الاجمالية =

## بطاقة الملاحظة الامتحان العملى 30 درجة

المقرر: تدريب رياضة التخصص (2) تاكوندو  
الفرقة: الرابعة

الدرجة المقدره	عنصر التقييم	المهارة
1.2	اداء المهارة بطريقة سليمة فى الوجة من أعلى الى أسفل	اداء مهارات القدم (الركلات) الركلة العمومية (نار)
2	اداء المهارى مع الدورات واداء الركلة بكعب القدم فى مستوى الجذع	-الركلة الخلفية (تى تشاجر)
2	اداء المهارة مع الدوران حول محور الجسم دورة كاملة بوجة القدم مع الثبات بعدد الركلات	الركلة الدائرية مع الدوران حول (محور الجسم لفة كاملة (360)
2	اداء التحركات المختلفة للامام والخلف والجانبين والدورات	تحركات
2	اداء مهارات القدم المختلفة (الركلات) بطريقة هجومية للامام واداء مهارات القدم (الركلات) بالهجوم المضاد للخلف	الهجوم المباشر والمضاد
10		الدرجة الكلية
6	هى عبارة عن حملة حركية مكونة من (15) حركة المهارة اليد الهجومية والرفاعية (الصدالت) ومهارات القدم وحب ادائها بطريقة مرتبة بالترتيب مع الاداء السليم لتلك المهارات	اساسيات القفز
3	- اختبار اداء بومزا من (الثالثة الى الخامسة)	البومزا
3	- اختبار اداء بومزا من (السادسة الى الثامنة)	
3	- اختبار اداء بومزا من درجة الحزام الاسود (دان 1) كوريو فما فوقها	
(9)		الدرجة الاجمالية=
	اداء كبراة	مباراة
1.2	اداء المهارة بطريقة سليمة فى الوجة من أعلى الى أسفل	اداء مهارات القدم (الركلات) الركلة العمومية (نار)