

| 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)          |