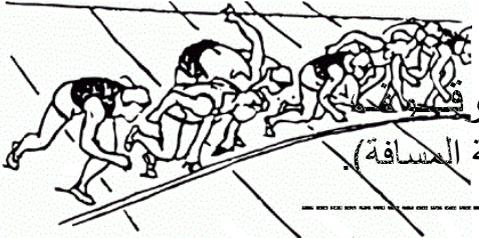


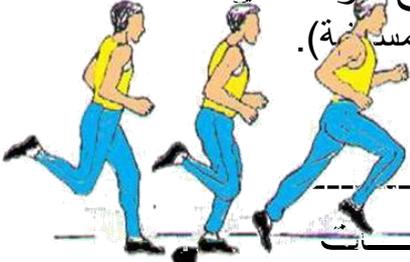
# اختبارات الطالبات

أولاً/ الاختبارات البدنية :-



اختبار عدو ٥٠ متر من وضع الوقوف  
(الركض بأقصى سرعة للحصول على أقل زمن ممكن الى نهاية المسافة)

اختبار ركض ٤٠٠ متر من وضع الوقوف  
(الركض بأقصى سرعة للحصول على أقل زمن ممكن الى نهاية المسافة).



اختبار الوثب الطويل من الثبات  
(الوثب من الثبات بمرحاة اليدين والثني قليلا بالركبتين والوثب لأقصى مسافة ممكنة)

الوثب الطويل من الثبات

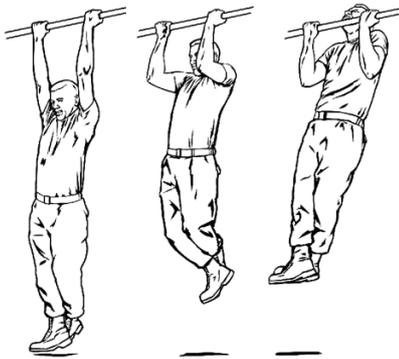
اختبار شناو بطن بثني الركبتين مدة دقيقة واحدة.



اختبار

التعلق بالعقلة

(بثني الذراعين ولمدة ٢٥ ثانية).

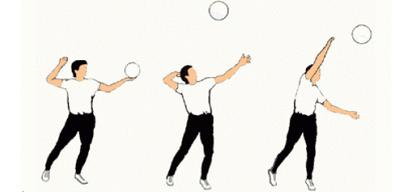


ثانياً/ الاختبارات المهارية :-

المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.



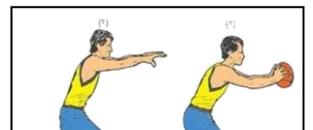
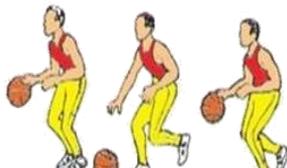
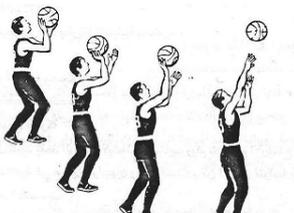
المتاولة من الاسفل



الارسال

الاصابة

المهارات الأساسية بكرة السلة.



الطبطبة

التهيئة الثلاثية ( السلمية )

المنافلة الصدرية  
التعدف من الثبات

## المهارات الاساسية بكرة اليد.



المنافلة بمستوى الكتف



التهدف من الطيران  
الطنطنة

## اختبارات الجمناستيك.



الدرجة الامامية المكورة

الدرجة الامامية من القفز  
الدرجة الخلفية المكورة