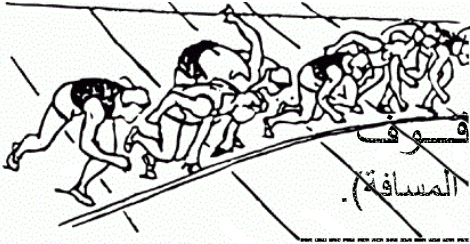


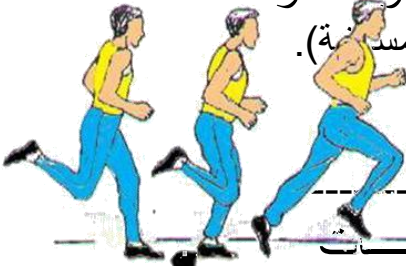
# اختبارات الطلاب

أولاً/ الاختبارات البدنية :-



اختبار عدو ٦٠ متر من وضع الوقوف  
(الركض بأقصى سرعة للحصول على أقل زمن ممكن الى نهاية المسافة).

اختبار ركض ٥٤٠ متر من وضع الوقوف  
(الركض بأقصى سرعة للحصول على أقل زمن ممكن الى نهاية المسافة).



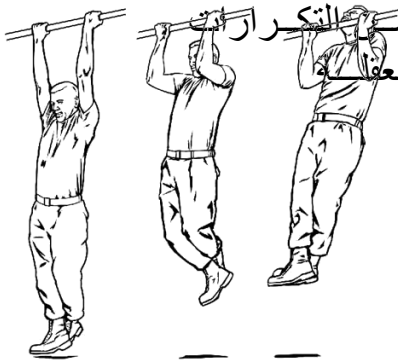
اختبار الوثب الطويل من الثبات  
(الوثب من الثبات بمرجحة اليدين والثني قليلا بالركبتين والوثب لأقصى مسافة ممكنة)

الوثب الطويل من الثبات

اختبار شناو بطن بثني الركبتين مدة دقيقة واحدة.



اختبار السحب على العقلة

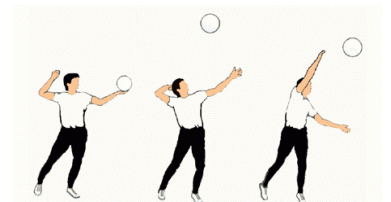
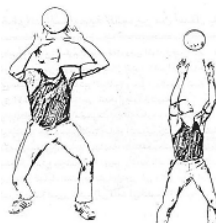
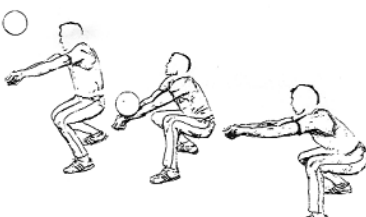


مد وثني الذراعين من وضع التعلق وبأكثر عدد ممكن من التكرار  
على ان يكون مستوى الذقن فوق العقلة

ثانياً/ الاختبارات المهارية :-  
المهارات الاساسية بكرة القدم.



المهارات الاساسية بكرة الطائرة.

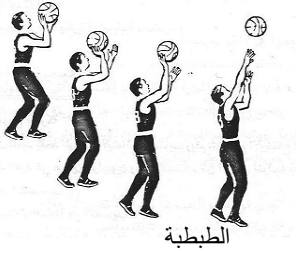


المناوله من الاسفل

الاريسال

الاستقامه

## المهارات الأساسية بكرة السلة.



المناوله الصدريه



المناوله من تحت



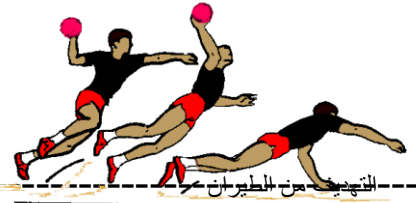
المناوله الصدريه

التهديف من تحت

## المهارات الاساسية بكرة اليد.



المناوله الصدريه



المناوله الصدريه

## اختبارات الجمناستيك.



الدرجة الامامية المكورة



الدرجة الامامية من القفز  
الدرجة الخلفيه المكورة