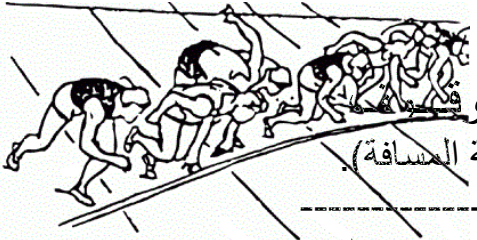


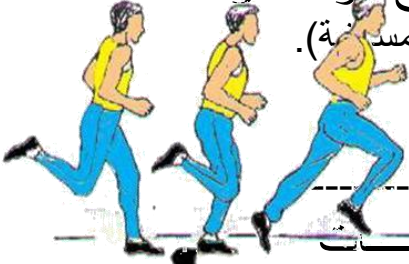
اختبارات الطالبات

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 بمرجحة اليدين والثني قليلا بالركبتين والوثب لأقصى مسافة ممكنة)



الوثب الطويل من الثبات

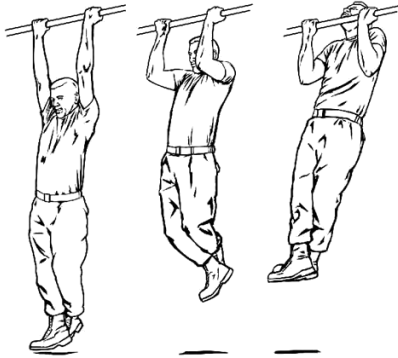
اختبار شنو بطن بثني الركبتين مدة دقيقة واحدة.



اختبار

التعلق بالعقلة

(بثني الذراعين ولمدة ٢٥ ثانية).

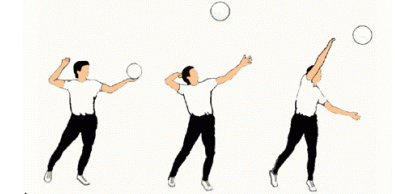


ثانياً/ الاختبارات المهارية :-

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.



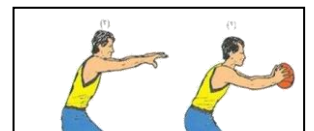
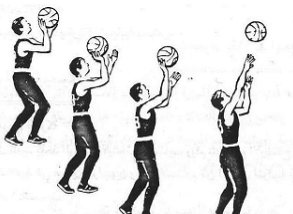
المتاولة من الاسفل



الارسال

الاصابة

المهارات الأساسية بكرة السلة.



الطيطبة

التهيئة الثلاثية (السلمية)

المناللة الصءرلة
الءءءءف من الشاء

المهاراء الالاساءلة بكرلة الالء



المناللة بمسءول الكءف



الءءءءف من الطلرلن
الطنءنل

الءءباراء الءمناسءك



الءءرءل الالماملة المكورة

الءءرءل الالماملة من القفز
الءءرءل الءءلءل المكورة