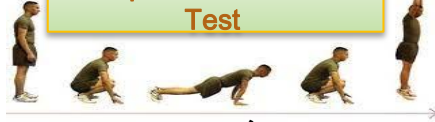


**اختبار بيربي للتحمل  
Burpees Endurance  
Test**



الوقوف باتساع الكتفين والذراعين مفرودة

ثم ثني الركبتين مع وضع الكفين على الأرض اماما واسفل الكتفين  
ثم دفع القدمين للخلف معا في نفس الوقت  
ثم دفع القدمين اماما معا في نفس الوقت للعودة للوضع البدائي  
ثم فرد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا ثم العودة  
**ملاحظات:**

- 1- السرعة مطلوبة في هذا التمرين؛ لذا ركز في أداء التمرين بسرعة قدر المستطاع.
- 2- غير مسموح بلامسة أي جزء من الجسم للأرض عدا الكفين وأمشاط القدمين.
- 3- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء التمرين  
تحتسب عدد المرات الصحيحة فقط التي قمت بها في خلال ٣٠ ث

**اختبار الوثب الطويل  
Long Jump Test**



الوثب أمامًا لأبعد مسافة ممكنة  
**ملاحظات:**

- 1- الوثب يوالهبط كون بالقدمين معًا في نفس الوقت.
- 2- تحتسب مسافة الوثب من نهاية العقبين الى القدم بعد الهبوط  
لديك محاولتين فقط، المحاولة الأفضل هي التي ستحتسب.

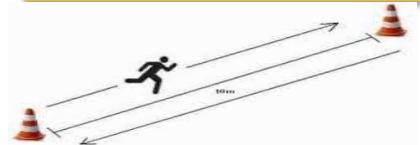
**اختبار المرونة  
Sit and Reach Flexibility Test**



الجلوس الطويل أي الجلوس والرجلين في كامل استقامتها  
بجانب بعضها و امام صندوق الاختبار مواجهه له  
ثم ثني الجذع اماما وجعل الكفين فوق مسطرة صندوق الاختبار  
ثم البعد لايعد مسافة ممكنة والثبات لمدة دقيقتان

**ملاحظات:**  
لديك محاولتين.  
انشاء الركبتين سبب لفشل المحاولة

**وصف اختبار الجري الارتدادي ٤ × ١٠ م  
M١٠ × ٤ Shuttle Run Test (**



عند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب سريعا ويلتقط القمع الأول من  
خط النهاية، ثم يعود إلى خط البداية لوضع القمع خلف الخط.  
ثم يعود مباشرة دون توقف ليلتقط القمع الثاني وينطلق ليتجاوز خط  
البداية

**ملاحظات:**

- 1- يؤدي التمرين دون توقف من البداية إلى النهاية
- 2- يتم حساب الزمن المستغرق للجري الإرتدادي ٤ × ١٠ م من البداية إلى  
النهاية
- 3- المسافة للجري بين خط البداية والنهاية ١٠ متر.  
لكل مختبر محاولتين فقط، المحاولة مع الزمن الأفضل هي التي تحتسب

**الطلاب**



**اختبار الجلوس من رقود القرفصاء  
Sit Up Test**



تثبيت القدمين والرقود على الظهر مع جعل الركبتين  
منشنتين  
ثم وضع اصابع الكفين خلف الأذنين  
ثم الجلوس ولمس الفخذين بالمرفقين  
ثم الرقود على الظهر مرة اخرى

**ملاحظات:**

- 1- مطلوب منك القيام بأكبر عدد ممكن من التكرارات  
خلال ٣٠ ث.
- 2- الاصابع تكون خلف الأذنين طوال فترة أداء التمرين.  
المرّة التي لا تلمس فيها الفخذين بالمرفقين لا تحتسب  
تحتسب عدد امرات الصحيحة في ٣٠ ث.

**اختبارات المهارة في نوع النشاط الرياضي**

**الغرض:** أثبات الطالب أدائه المتميز وتفوقه في أحد الألعاب  
الرياضية

**المهارات المختارة:** يختار الطالب المهارة في نشاط رياضي  
واحد من بين الألعاب الرياضية الآتية  
(كرة القدم – الكرة الطائرة – العاب القوى – كرة اليد – تنس  
الطاولة – التنس الأرضي – الكاراتيه – المصارعة – الجودو –  
التايكوندو – الملاكمة)