

رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام  
Medicine Ball Throw-Overhead



تقف الطالبة على الخط مواجهه لاتجاه مكان رمي الكرة ثم رمي الكرة من خلف الرأس بقوة لوصولها لاقصى مسافة ممكنة

ملاحظات:

يتم تسجيل المسافة من خط البداية الى مكان سقوط الكرة لديك محاولين يتم احتساب الأفضل فيها

اختبار الحجل الجانبي ذهابا وإيابا بالقدم المفضلة

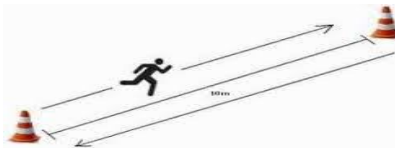


مع سماع الإشارة تبدأ الطالبة بالقفز بالرجل المفضلة وترفع الرجل الأخرى على الخط الطولي ذهابا وإيابا في أقصى سرعة لمدة ١٥ ثانية وان الوصول للجهة الأخرى يعتبر العدة الأولى والعودة لخط البداية تعتبر العدة الثانية

ملاحظات:

نزول القدم او ملامسة الارض تعتبر اعلان لنهاية الاختبار يستمر احتساب عدد تكرارات الحجل حتى نزول الرجل الأخرى او نهاية ١٥ ث

الجري الارتدادي ٤ × ١٠ م  
Shuttle Run Test (٤ × ١٠ M)



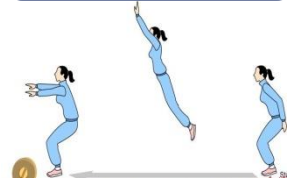
عند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب سريعا ويلتقط القمع الأول من خط النهاية، ثم يعود إلى خط البداية لوضع القمع خلف الخط.

ثم يعود مباشرة دون توقف ليلتقط القمع الثاني وينطلق ليتجاوز خط البداية

ملاحظات:

- ١- يؤدي التمرين دون توقف من البداية إلى النهاية
- ٢- لكل طالبة محاولتين فقط، المحاولة مع الزمن الأفضل هي التي تحتسب

اختبار الوثب الطويل  
Long Jump Test



الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة

ملاحظات:

- ١- الوثب والهبوط يكون بالقدمين معا في نفس الوقت.
- ٢- 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.  
انتشاء الركبتين سبب لفشل المحاولة