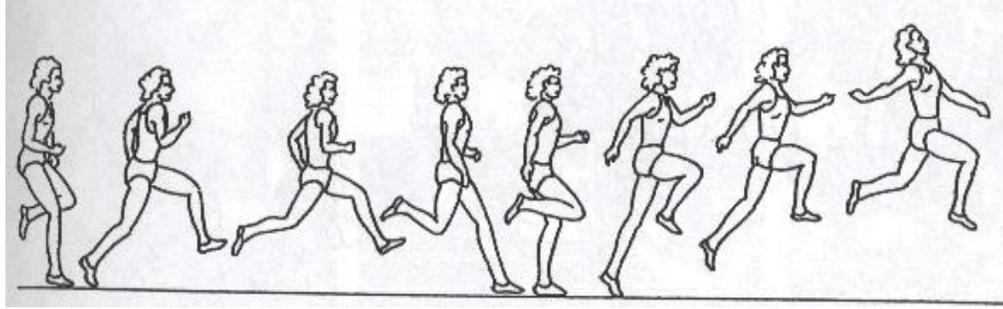


استمارة تقييم الاداء الفني لمسابقة

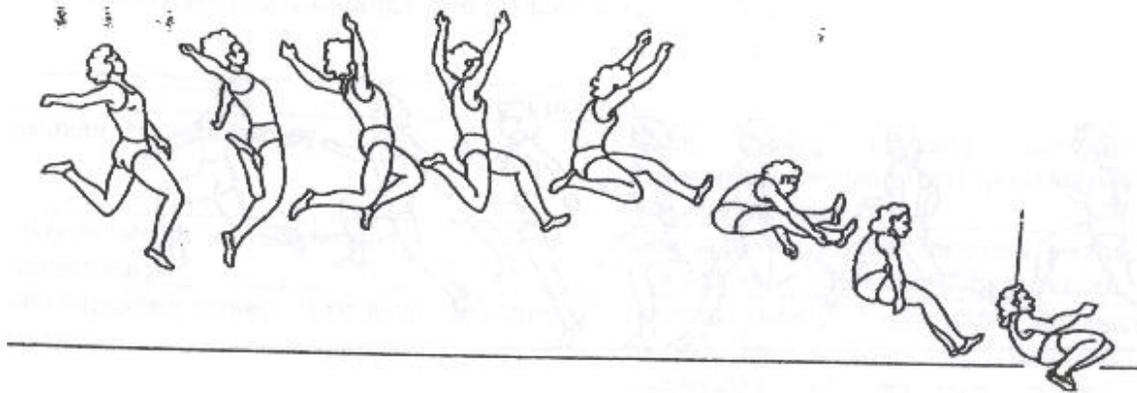
الوثب الطويل

رقم الجلوس

أسم الطالب



| الدرجة | | | | التركيز والملاحظة | المرحلة |
|--------|------|------|--|---|---|
| 0.20 | 0.10 | 0.00 | | | |
| | | | | - الجري الإيقاعي . - رفع الركبة | الاقتراب (درجتان) الوظيفة : التسارع |
| | | | | - امتداد غير كامل للركبة في الاتصال بالأرض . - الاتصال بالأرض بكامل القدم في الخطوة الأخيرة . - زيادة طول الخطوة . - استقامة الجذع . | الوظيفة : التحضير للارتقاء (الخطوة قبل الأخيرة) |
| | | | | - امتداد جيد عند الاتصال بالأرض . - مرجحة الجزء السفلي للرجل الحرة حتى الامتداد العضلي . - انقصاص طول الخطوة . - ميل خفيف للأمام . | الوظيفة : التحضير للارتقاء (الخطوة الأخيرة) |
| 0.40 | 0.20 | 0.00 | | | الارتقاء (4 درجات) |
| | | | | - الهبوط بالقدم بحركة نشطة وسريعة . - الجزء الأسفل للرجل الحرة خلف الجسم . - ميل بسيط للجزء العلوي من الجسم . | (الهبوط) |
| | | | | - ثني خفيف لرجل الارتقاء - مرجحة ومد الرجل الحرة للإمام | الاستناد |
| | | | | - مدر رجل الوثب - مرجحة الرجل الحرة أفقياً - رفع الكتفين - حركة مرجحة لليدين عكسياً - فخذ القدم الحرة موازي للأرض . | الامتداد و التحرر |



| الدرجة | | | | التركيز والملاحظة | المرحلة |
|--------|------|------|--|--|---------------------------|
| 0.20 | 0.10 | 0.00 | | | |
| | | | | - ثنى الرجل الحرة مع حركة للخلف بنشاط - كعب الرجل الحرة عمل اتصال فعلي مع الجسم . | الطيران (درجتان) |
| | | | | - الوضع العمودي تقريباً مع امتداد كامل للرجل الحرة - رجل الوثب تمرجح بسرعة وللأمام . - حركة للأمام لحركة الذراعين | وضع الرجل الحرة |
| | | | | - رجل الارتقاء تمرجح للأمام حتى الثاني - امتداد الرجل الحرة - ذراع الرجل الحرة تمرجح جانبياً وللأمام وتبقى في هذا الوضع . | الخطوة الثانية |
| | | | | - الرجلين متوازيين - ثني خفيف للأمام . - الذراعين متوازيين للأمام وتمرجح للخلف | التحضير للهبوط |
| 0.50 | 0.25 | 0.00 | | | الهبوط (درجتان) |
| | | | | - الرجلين متوازيين ثني خفيف للأمام . - ثني الجذع للأمام - الذراعين بجانب الجسم - تقادي السقوط للخلف بالجذع أو اليدين | وضع الهبوط |

أجمالي الدرجة : 10 درجات