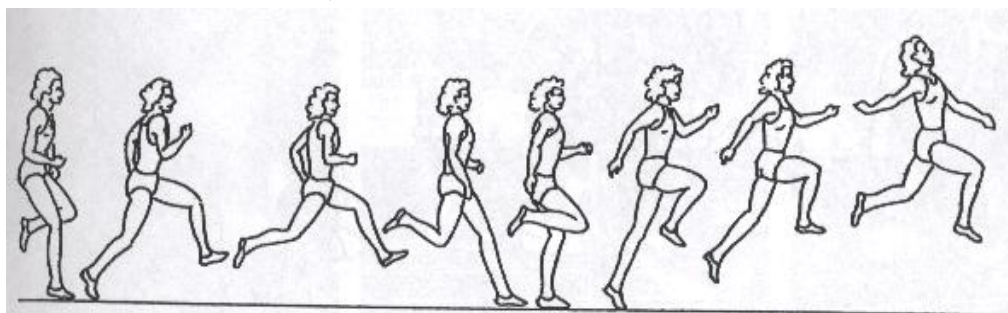


استمارة تقييم الاداء الفني لمسابقة

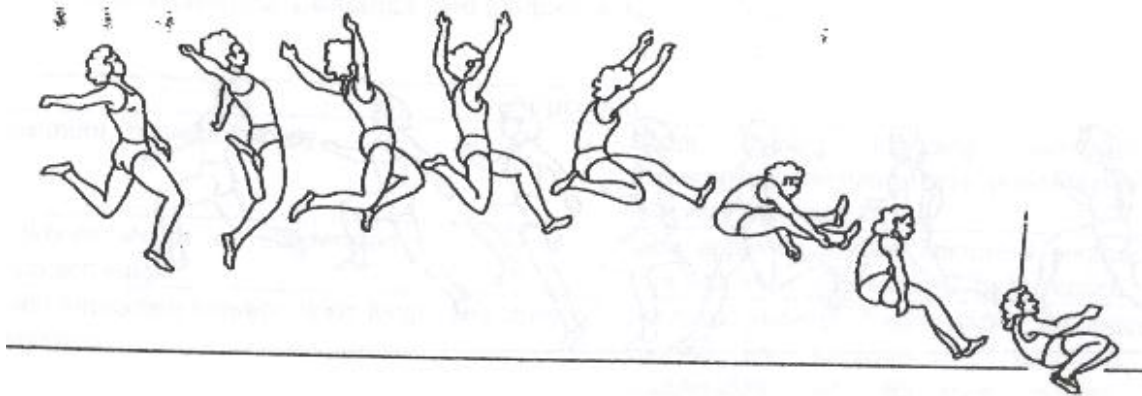
الوثب الطويل

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			
				- ثني 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