

استمارة تقييم الجانب التطبيقي لعمال السنة لمادة السباحة للفرقة الثالثة للعام الجامعي 2011-2012  
الفصل الدراسي الثاني (الاولى)

1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1	جوانب التقييم درجتان لكل جانب	الاختبار
1	1	0									الجسم مفروود(منطقة الحوض لاعلى-الذقن تجاه الصدر قليلا)	ضربات رجلين على الظهر (12.5)م الذراعين خلف الرأس بإستخدام لوح الطفو .
											الرجلين مفروده الحركة من مفصل الفخذ (الركبتين لا تظهر من سطح الماء)	
											ضربات الرجلين متتالية تبادلية قوية وسريعة بنفس القوة .	
											الجسم مفروود -النظر للامام سطح الماء عند الجبهة	ضربات رجلين على البطن (12.5)م الذراعين عاليا بجوار الرأس بإستخدام لوح الطفو .
											ضربات الرجلين من مفصل الفخذ وليس من مفصل الركبة	
											ضربات الرجلين متتالية بنفس القوة ،يشق الكعبين سطح الماء .	
											الجسم مفروود(منطقة الحوض لاعلى-الذقن تجاه الصدر قليلا)	ضربات رجلين على الظهر (12.5)م ذراع بجوار الرأس والاخرى بجانب الجسم .
											الذراعين على كامل إمتدادهم ذراع بجوار الجسم والاخرى بجوار الرأس(الكف للخارج)	
											ضربات الرجلين متتالية و مفرودة بنفس القوة	
											الجسم مفروود -النظر للامام سطح الماء عند الجبهة	ضربات رجلين على البطن (12.5)م ذراع بجوار الرأس والاخرى بجانب الجسم مع أخذ النفس 3 مرات على الاقل .
											الذراعين على كامل إمتدادهم ذراع بجوار الجسم (الكف لاعلى) والاخرى بجوار الرأس	
											ضربات الرجلين متتالية و مفرودة بنفس القوة	
											الطفو السليم على الظهر استلقاء الرأس والكتفين على الماء،ثبات الذراعين	ضربات رجلين صدر اولية على الظهر الذراعين ممسكة بلوح طفو على الصدر 12.5م
											سحب الساقين تجاه المقعدة بسلاسه دون ظهور الركبتين	
											الضرب بالكعبين بقوة لأسفل مع ضم وفرد الرجلين تماما للانزلاق 3 عدات	

أ.م.د. نيفين العفيفي

تقيم كل مهارة من 6 درجات وتقسّم الى ثلاث أجزاء يقيم كل جزء بدرجتين تعطى إما (0,1,2) حسب تنفيذ شروط الاداء المذكورة

										وضع الجسم المفرد (الوجه والصدر والفخذ والقدم على سطح الماء) مع مراعاة أن الرأس و المقعدة ورسغ القدم في خط مستقيم	الطفو الخلفي الثابت 20 ثانية . <b>Back layout</b> 
										وضع اليدين الأفقي في خط مستقيم مع الذراع و الحركة للداخل بالصابع الصغير في اتجاه المقعدة وللخارج بالصابع الكبير بعيدا عن المقعدة	
										ثبات الجسم في المكان مع أقصى علو للجسم والرجلين	<b>Stationary sculling</b> 
										-فاعلية الحركة الكراباجية للضربة مع الثبات بعد كل ضربة في فترة الانزلاق 3 عدات	(الطفو على البطن-الذراعين أماما- الرأس خارج الماء) أداء ضربات رجلين سباحة الصدر بإستخدام لوح الطفو بدون تنفس .
										-المسافة بين الركبتين بإتساع الحوض وزاوية الفخذ مع الجذع 140 درجة تقريبا	
										-تخليص الضربة بإمتداد مشطي القدم مع مواجهة باطن القدمان معا .	
										وضع الجسم مفرد وثبات الذراع اليسرى أماما ،مستوى الماء عند الجبهة والنظر للامام	12.5 متر ضربات رجلين حرة مع أداء حركات الذراع اليمنى (كاتش يمين ) ثم الاعادة بالذراع الاخرى ، مع أداء النفس جهة الذراع العاملة .
										ضربات الرجلين كراباجية سريعة قوية ،مع عدم زيادة المسافة بين الرجلين أو عمق الضربات ،إنشاء بسيط في الركبة أثناء الحركة لأسفل .	
										الحركة الرجوعية للذراع اليمنى بسهولة وإسترخاء والدخول بالأصابع امام الكتف وللداخل قليلا والثبات عدتين أماما الذراعين على كامل إمتدادهما.	