

الطالبات	جوانب التقييم	صور توضيحية	سباحة الزحف كاملة
	ضربات الرجلين تبادلية قوية من مفصل الفخذ مع إرتخاء الركبتين والكعبين والركبة تسبق القدم أثناء الحركة لأسفل		<u>أولا تقييم ضربات الرجلين</u>
	عدم إتساع المسافة بين الرجلين وغير عميقة اسفل سطح الماء والحركة كرابجية		
	الاحتفاظ بضربات الرجلين بإفباع منتظم وتبدأ من مفصل الفخذ ولا تتأثر أثناء الدوران للتنفس.		
	دخول اليد امام الكتف وللداخل قليلا وبالاصابع مضمومة وخروج المرفق اولا بعد لمس الإبهام للفخذ		<u>تقييم حركات الذراعين</u>
	تخرج الذراع المجاورة للجسم بثني المرفق لاعلى وقرب اليد من سطح الماء أثناء عودة الذراع للامام .		
	.المرحلة الرجوعية للذراع بإسترخاء المرفق لأعلى ،الدخول والخروج في ابعاد نقطة ممكنة		
	التنفس من الجانبين بتدوير الرأس وليس رفعها ،تبدأ عملية الشهيق مع نهاية مرحلة الدفع ،دوران الحوض 45 درجة كل حركة ذراع.		<u>تقييم التوافق والتنفس</u>
	دخول احدى الذراعين مع الشد بالآخرى وبداية المسك مع نهاية الشد والدفع مع بداية الخروج وهكذا بالتبادل .		
	الجسم مفرد سطح الماء عند مفرق الشعر النظر للامام ،من 6:4 ضربات لكل دورة ذراعين النظر للامام.		

تقييم سباحة الزحف مسافة 25 م (إختبار نهاية العام) يعطى كل جانب من جوانب التقييم إما (2 أو 1 أو 0) تقييم ضربات الرجلين من 3 جوانب وكذلك كل من حركات الذراعين 3 جوانب والتوافق والتوقيت والتنفس 3 جوانب.

رئيسة القسم
أ.د. هالة مالك



مسئولة الدفعة
أ.م. د. نيفين العفيفي