







 \bigcirc

4. يتوقف مستوي الوثب الطويل علي عنصرين وبصورة كبيرة منهاالمكتسبة من الاقتراب وربطها بالارتقاء......المكتسبة من الارتقاء وربطها بالطيران * (1.5 نقطة)

- 🧶 السرعة والمرونة
 - 🥒 القوة والقدرة
- 🧶 السرعة والرشاقة

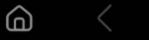
🔘 السرعة والقوة

الجلة....

(1.5 نقطة) الخطمات المقصة

5. من المراحل الفنية في سباق دفع

回









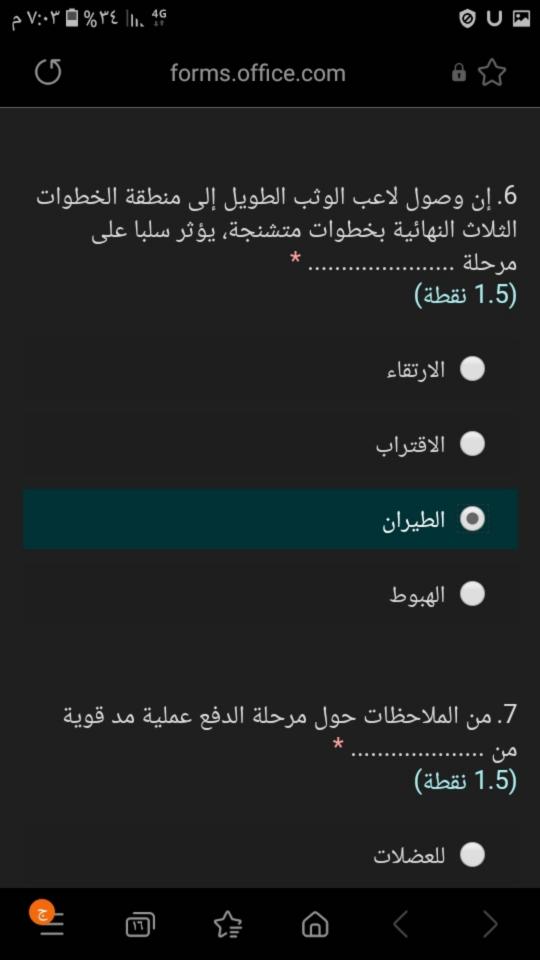




لا تفصح أبدأ عن كلمة مرورك. الإبلاغ عن إساءة

يتم إنشاء هذا المحتوى بواسطة مالك النموذج. سيتم إرسال البيانات التي ترسلها إلى مالك النموذج. Microsoft غير مسؤولية عن ممارسات الأمان والخصوصية لعملائها، بما في ذلك ممارسات مالك هذا النموذج. لا تفصح أبداً عن كلمة مرورك.

يتم التشغيل بواسطة Microsoft Forms لم يقدم مالك المجموعة بيان خصوصية حول كيفية استخدامه لبيانات استجابتك. لا تفصح عن المعلومات الحساسة أو الشخصية. ا شروط الاستخدام



 \circ

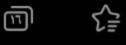
8. تعتبر مرحلة الاقتراب فى الوثب الطويل مرحلة هامة لاكتسابوالتي تعتبر أحد عناصر التقدم بمستوي الإنجاز والتي يتحدد بها مستوي اللاعب * (1.5 نقطة)

- 🔵 التوافق
- 🧶 الايقاع الحركى
 - 💽 السرعة
 - 🥏 قوة العضلات

9. الغرض من مرحلة الزحلقة اكتساب حركة في اتجاه دفع الجلة * الجسم..... (1.5 نقطة)

















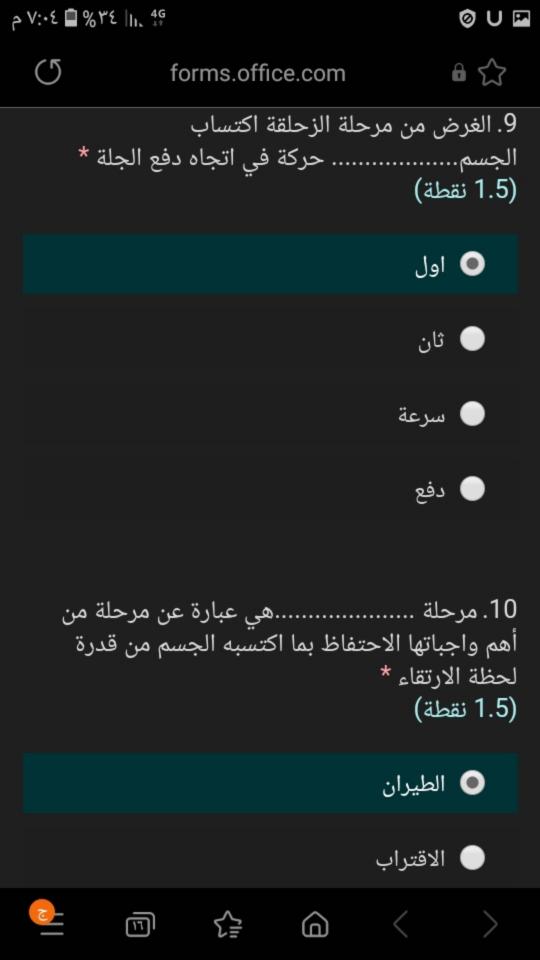














الارتقام









