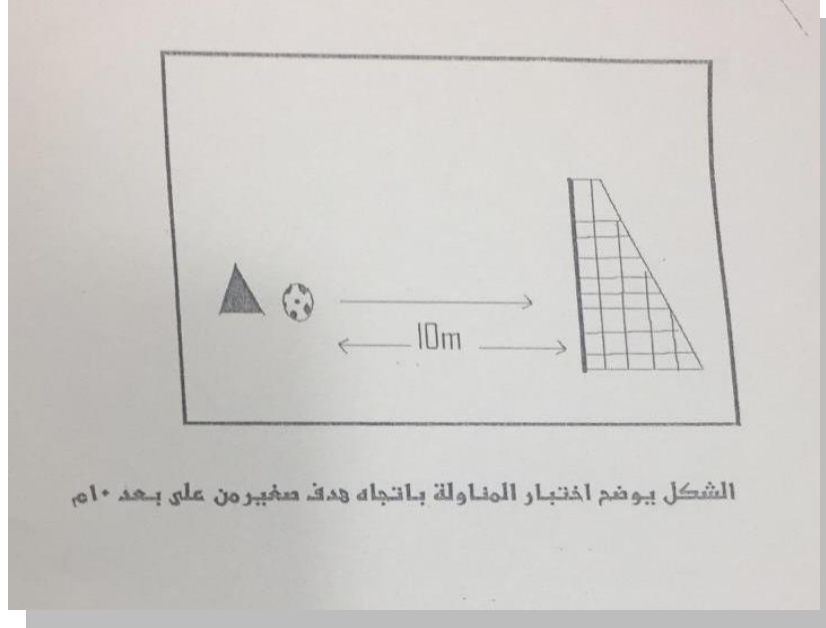


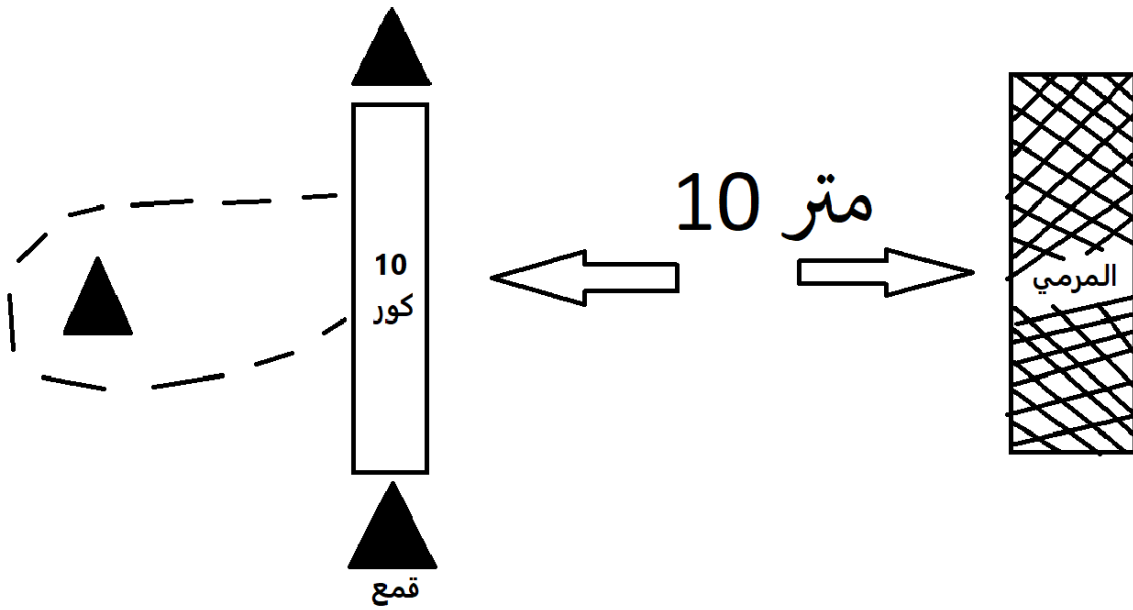
الاسم : محمد ماجد محمد احمد

شعبه : تدريب



- اسم الاختبار:
 - دقه التصويب علي المرمي في اسرع زمن ممكن
- الغرض من الاختبار :
 - قياس دقه تصويب الكره في اسرع زمن ممكن من تصويب الكرات علي المرمي
 - قياس تحمل السرعة مع الدقه في التصويب
- الادوات المستخدمه :
 - 10 كور
 - 3 قماع
 - ساعه ايقاف stop watch
 - مرمي صغير " عرضه 1 متر وطوله 70 سنتيمتر "
 - ملعب

• مواصفات الاداء :



- يبدأ اللاعب من القمع الخلفي مسرعا في تصويب الكرة ثم يعود ليلتف حول القمع الخلفي والعودة لتوصيب الكرة الثانيه والعودة للقمع الخلفي وعلي هذا النمط حتا يتم تصويب 10 كرات وحساب الزمن الذي تم فيه الانتهاء من تصويب 10 كرات
- وحساب عدد الكرات التي دخلت في المرمي

• التسجيل :

- يتم تسجيل اسرع زمن يتم فيه تصويب 10 كرات علي المرمي
- حساب عدد الكور التي تم ادخالها في المرمي من 10 كرات

• عدد المحاولات :

- محاوله واحده

• التعليمات الخاصه بالاختبار :

- يتم وضع 10 كور بين قمعين علي مسافه 10 متر من المرمي المسافه بين القمعين 10 متر ويتم وضع قمع ثالث علي مسافه 20 متر من المرمي وع 10 متر من كل قمع جانبي حيث يشكل الثلاث اقماع مثلث متساوي الاضلاع
- يبدأ اللاعب الاختبار من القمع الذي يكون علي بعد 20 متر من المرمي ويتم حساب الزمن من نفس النقطة
- يتم ايقاف الزمن عند تصويب اخر كره من ال 10 كور