

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

المسيلة في :

الأستاذ بركاتي نصر الدين



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

المستوى : السنة الثالثة ل م د جميع الأفواج

بطارية اختبار خاص برياضة التخصص لعبة فردية ألعاب القوى

- اختبار تقني خاص بفعالية الوثب الطويل :

(1) الجوانب الخاصة بالأداء الفني :

- مؤشرات الأداء الفني :

(أ) الاقتراب 02 نقطة:

- الجري الإيقاعي الخطوة الأخيرة

- رفع الركبة التحضير للارتقاء

(ب) الارتفاع 02 نقطة :

- الارتفاع الجيد

- ميل بسيط للجزء العلوي من الجسم - مد رجل الارتفاع

- ثني خفيف لرجل الارتفاع - مرجحة ومد الرجل الحرة

- حركة مرجحة اليدين

(ج) الطيران 1.5 نقطة :

- وضع الرجل الحرة - ثني الرجل الحرة مع حركة للخلف

- امتداد الرجل الحرة - ذراع الرجل الحرة تمرجح جانبا وللأمام - التحضير للهبوط

(د) الهبوط 1.5 نقطة :

- الرجلين متوازيين مع ثني خفيف للأمام

- ثني الجذع للأمام

- الذراعين بجانب الجسم

- تقادي السقوط للخلف بالجذع أو باليدين

(2) الجوانب الخاصة بالنتيجة :

(أ) ذكور :

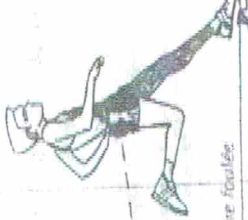
6 م	07 نقاط
5.50 م	6.50 نقطة
5 م	06 نقاط
4.50 م	5.50 نقطة
4 م	05 نقاط
3.50 م	4.50 نقطة
3 م	04 نقاط
2.50 م	3.50 نقطة
2 م	3 نقطة
1.50 م	2.5 نقطة
1 م	2 نقاط



Tu te grandis
en passant
longtemps



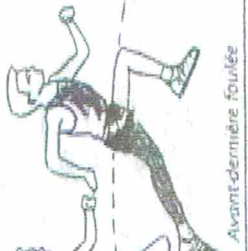
Tu « griffes » fort la planche



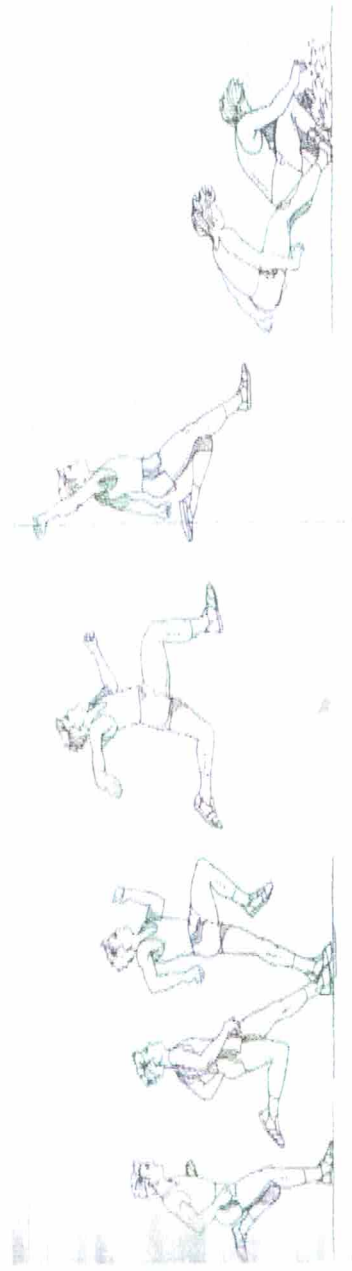
Dernière foulée

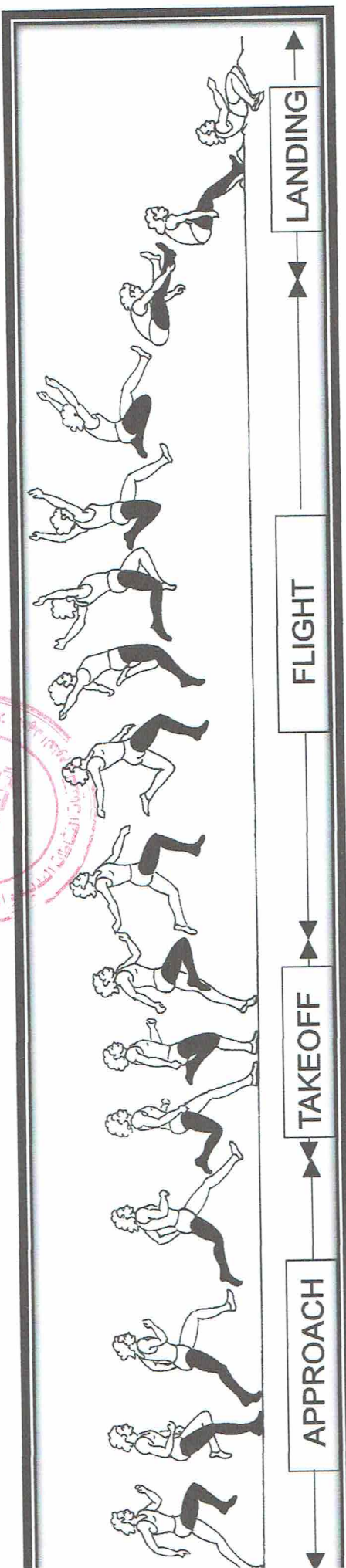


Tu t'abasses sans le faire exécutés et sans ralentir.



Avant-dernière foulée





APPROACH

TAKEOFF

FLIGHT

LANDING