**لاختبار الاول  
اسم الاختبار:ـ الطفر العريض من الثبات المعدل   
الغرض من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية للرجلين .   
الادوات اللازمة :ـ  
- مكان مناسب للوثب بعرض وبطول ويراعى ان يكون المكان مستوي وخالي من العوائق وغير املس.   
- شريط قياس .  
-وقطع ملونة من الطباشير .  
وصف الاداء :ـ   
- يخطط مكان الطفر بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط والآخر5سم , او يثبت شريط القياس على بداية خط الارتقاء من درجة الصفر الى بضعة امتار باتجاه منطقة الطفر .   
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.   
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلاً ثم مرجحة الذراعين اماماً مع مد الرجلين ودفع الارض بالقدمين لابعد مسافة ممكنة .  
الشروط :ـ  
- تقاس مسافة الطفر من خط البداية (الحافة الداخلية حتى آخر اثر يتركه اللاعب قريب من خط البداية وعليه يجب تجنب السقوط للخلف قدر الامكان.   
- يجب ان تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.   
- للمختبر محاولتان متتاليتان وتحسب له افضل محاولة.  
ادارة الاختبار :ـ  
مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـ  
ك × ج × م  
مؤشر القوة الانفجارية للرجلين = ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ   
ل × جا < هـ**

**كغم × م /ثا2 × م   
= ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ = كغم .م / ثا2 = نيوتن   
م  
حيث ان :-  
• ك = كتلة اللاعب (كغم)  
• ج = التعجيل الارضي ( 9.80) م / ثا2.  
• م = مسافة القفز المتحققة (م).  
• ل = طول اللاعب (م).  
• هـ = زاوية الانطلاق**

**الاختبار الثاني  
اسم الاختبار :ـ من الوقوف رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من فوق الرأس المعدل .   
الغرض من الاختبار:ـ قياس القوة الانفجارية للذراعين .  
الادوات اللازمة : ـ  
- منطقة فضاء مستوية يرسم فيها خط للبداية لوقوف المختبر.   
- كرات طبية زنة(3) كغم .  
- شريط قياس.   
- عدد من الشواخص او العلامات (الاشارات)   
وصف الاداء :ـ  
- يخطط مكان الرمي بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط والآخر5سم , او يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة الصفر الى بضعة امتار باتجاه منطقة الرمي .  
- يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً لمنطقة الرمي ممسكاً بالكرة الطبية بكلتا يديه فوق الرأس ، ثم يقوم برميها بمرجحة الذراعين قليلاً الى الخلف.   
الشروط :ـ   
- على اللاعب رمي الكرة وليس دفعها.   
- ان يكون رمي الكرة باتجاه منطقة الرمي .   
- لكل مختبر محاولتان تحسب افضلهما.   
- تسجل المحاولة لاقرب مسافة نحو خط البداية .  
ادارة الاختبار :ـ  
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .   
- مراقب عدد (2) يقومان بتحديد المكان الذي تسقط فيه الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الاداء ، ويكون واحداً منهم عن خط البداية والآخر داخل منطقة الرمي.   
التسجيل :ـ   
ك × م  
مؤشر القوة الانفجارية للذراعين = ـــــــــــــــــ  
(ن)2  
كغم × م  
= ـــــــــــــــــ = كغم .م/ثا2 = نيوتن  
(ثا)2  
حيث ان   
• ك = كتلة الكرة (3) كغم.  
• م = مسافة الرمي المتحققة (م).  
• ن = زمن انطلاق الكرة من اليدين الى الارض (ثا)  
الاختبار الثالث  
اسم الاختبار :ـ من الجلوس على كرسي رمي كرة طبية زنة (3 ) كغم باليدين من فوق الرأس المعدل   
الغرض من الاختبار :ـ قياس القوة الانفجارية للذراعين .   
الادوات اللازمة :ـ  
- منطقة فضاء مستوية   
- حبل صغير   
- كرات طبية زنة الواحدة ( 3كغم)   
- كرسي   
- عدد مناسب من الشواخص او الاشارات او الاعلام   
- شريط قياس  
- وصف الاداء :-  
- يخطط مكان الرمي بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط والآخر5سم , او يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة الصفر الى بضعة امتار باتجاه منطقة الرمي .  
- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين فوق الرأس ، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.  
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركته للأمام اثناء رمي الكرة باليدين.   
الشروط :ـ  
- تتم حركة الرمي باستخدام اليدين فقط .  
- تثبيت المختبر على الكرسي حيث لاتحسب المحاولة عندما يهتز المختبر او يتحرك على الكرسي اثناء الاداء ويعطى محاولة بدلاً عنها.  
- تعطى للمختبر محاولتان تحسب افضلهما .  
ادارة الاختبار :ـ   
محكم يقوم بتثبيت المختبر بالحبل وملاحظة الاداء و   
مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .   
التسجيل :-   
ك × م  
مؤشر القوة الانفجارية للذراعين = ـــــــــــــــــ  
(ن)2  
كغم × م  
= ـــــــــــــــــ = كغم .م/ثا2 = نيوتن  
(ثا)2  
حيث ان   
• ك = كتلة الكرة (3) كغم.  
• م= مسافة الرمي المتحققة (م).  
• ن = زمن انطلاق الكرة من اليدين الى الارض (ثا)  
الاختبار الرابع  
اسم الاختبار:ـ من الوقوف دفع كرة طبية زنة (900) غم بذراع واحدة من مستوى الكتف المعدل .  
الغرض من الاختبار :ـ قياس القوة الانفجارية للذراع .  
الادوات اللازمة :ـ - منطقة فضاء مستوية يرسم فيها خط للبداية لوقوف المختبر.   
- كرات طبية زنة 900غم .  
- شريط قياس.   
- عدد من الشواخص او العلامات (الاشارات).   
وصف الاداء :-  
- يخطط مكان الرمي بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط والآخر5سم , او يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة الصفر الى بضعة امتار باتجاه منطقة الرمي .  
- يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً لخط الرمي ممسكاً بالكرة باحدى يديه فوق الكتف ، ثم يقوم بدفع الكرة لابعد مسافة.   
الشروط :ـ  
- على اللاعب دفع الكرة وليس رميها.   
- ان يكون الدفع باتجاه منطقة الرمي .  
- لكل مختبر محاولتان تحسب افضلهما .   
ادارة الاختبار :ـ  
مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـ   
ك × م  
مؤشر القوة الانفجارية للذراعين = ـــــــــــــــــ  
(ن)2  
كغم × م  
= ـــــــــــــــــ = كغم .م/ثا2 = نيوتن  
(ثا)2  
حيث ان   
• ك = كتلة الكرة (900) غم.  
• م = مسافة الرمي المتحققة (م).  
• ن = زمن انطلاق الكرة من اليدين الى الارض (ثا)  
3-4-4-5 الاختبار الخامس:  
اسم الاختبار:ـ من الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا 15 مرة المعدل .  
الغرض من الاختبار:ـ قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين  
الادوات اللازمة :ـ   
- بساط .  
- ساعة ايقاف .  
وصف الاداء:ـ - من وضع الاستلقاء والذراعان تحت الرأس يقوم المختبر برفع الرجلين معا   
مائلا عاليا ثم العودة للوضع الابتدائي .  
- يكرر الاداء 15 مرة دون توقف وباسرع مايمكن  
الشروط: - لايسمح بالتوقف اثناء اداء الاختبار   
- ملاحظة استقامة الرجلين اثناء الاداء .  
- رفع الرجلين كلتاهما معا.  
أدارة الاختبار :ـ - مؤقت يقوم باعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار .  
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـيسجل للمختبر زمن ادائه للاختبار 15 مرة  
الاختبار السادس  
اسم الاختبار:ـ من الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثانية المعدل .  
الغرض من الاختبار:ـ  
قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .  
الادوات اللازمة:ـ  
- ارض مستوية .   
- ساعة ايقاف .  
وصف الاداء :ـ  
من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني الذراعين الى ان يلامس الصدر الارض او يقترب منها خلال( 15) ثانية لاكبر عدد من المرات .  
الشروط :ـ  
- لايسمح بالتوقف اثناء اداء الاختبار .  
- ملاحظة استقامة الجذع خلال الاداء .  
- ملاحظة ملامسة او اقتراب الصدر من الارض عند الاداء .  
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .  
ادارة الاختبار :ـ مؤقت يقوم باعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار .  
مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـ   
(ل1 ـ ل2 )  
مؤشر القوة المميزة بالسرعة للذراعين= م × ـــــــــــــــــــــــــ × ك × ج  
(ل)**

**م  
= ـــــــــــــــــــــــــ × كغم × م/ثا2 = نيوتن  
م  
حيث ان :  
• م = عدد مرات ثني ومد الذراعين خلال (15) ثانية.  
• ل1 = طول الذراعين من مفصل الرسغ حتى مفصل الكتف.(م)  
• ل2= طول القدمين (م)  
• ل= طول اللاعب من الكتف الى القدمين (م).  
• ك = كتلة اللاعب (كغم) .  
• ج = التعجيل الارضي (9.8 ) م/ثا2 .  
الاختبار السابع  
اسم الاختبار:ـ نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل .  
الغرض من الاختبار:ـ قياس القدرة على الاستجابة الحركية بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المثير.   
الادوات اللازمة :  
- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 15م وبعرض 20م .  
- ساعة ايقاف .  
- شريط قياسي .  
- شواخص ملونة.   
وصف الاداء:ـ - تحدد منطقة الاختبار بخمسة مواقع عبارة عن خمسة خطوط ذات نهاية واحدة   
(مشتركة المركز) وطول كل واحد منها 6.40م والمسافة بين كل موقع الى   
الآخر مع المركز يشكل زاوية مقدارها40 o.   
- يقف المختبر في نقطة المركز المحددة للاختبار بينما يقف الحكم ممسكاً بساعة التوقيت خلف المختبر على بعد 1.5م للاعلان عن لون الموقع المطلوب .   
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين مع حني الجذع للامام قليلاً.   
- عند سماع اشارة البدء يحاول المختبر الركض باقصى سرعة باتجاه الموقع المحدد.   
الشروط :ـ - يبدأ المحكم بالتوقيت مع بدء حركة المختبر وحالما يجتاز الموقع المحدد يتم ايقاف   
الساعة .   
- اذا بدأ المختبر بالركض في الاتجاه الخاطئ فأن المحكم يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه باتجاه الشاخص الصحيح غير انه يكون فاشلاً في هذه المحاولة كدقة أداء.   
- يعطي المختبر 10 محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى 20 ثانية وبواقع محاولتين لكل موقع.   
- يتم اختيار المحاولات لكل موقع بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد 10 قطع من الورق المقوى يكتب على كل اثنين منها لون موقع من المواقع الخمسة ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس او صندوق ثم تسحب بدون النظر اليها.   
- يعطى كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بالشروط الاساسية نفسها وذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار.   
- يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة وتشغيل الساعة بالوقت نفسه .   
- يقوم المحكم قبل بدء الاختبار بسحب (الكروت) قطع الورق المقوى العشر السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها على وفق ترتيب سحبها في استمارة خاصة ترشده لتسلسل الوان المواقع وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى المحاولة التالية.   
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه اداء عشر محاولات موزعة على المواقع بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات احد المواقع اكثر من الآخر وان ترتيب عدد المحاولات تتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر.   
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات للاحماء.   
ادارة الاختبار :ـ مؤقت يقوم باعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار .  
مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـ الاختباريقاس من 10 درجات حيث:   
1) يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب 1/10 ثانية حيث يحسب الوسط الحسابي للمحاولات والدرجة المعيارية من (5 درجة)   
2) تحسب درجة الدقة من (5) درجات وذلك باعطاء 1/2 درجة للاتجاه الصحيح وصفر درجة للاتجاه الخاطيء.   
3) الدرجة الكلية هي حاصل جمع درجة الزمن + الدقة**

**الاختبار الثامن:  
اسم الاختبار:ـ ثني الجذع للامام من الوقوف المعدل .   
الغرض من الاختبار:ـ قياس مرونة العمود الفقري .   
الادوات اللازمة : ـ  
- مصطبة بدون ظهر ارتفاعه (50سم) .  
- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى مائة مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المقعد ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد .  
وصف الاداء:-   
- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الحفاظ الركبتين ممدوتتين و يقوم المختبر بثني جذعه للامام ولاسفل الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.   
الشروط :-   
- عدم ثني الركبتين اثناء الاداء.   
- للمختبر محاولتان تسجل له افضلهما.   
- يجب ان يتم ثني الجذع ببطئ .   
- يجب الثبات عند اخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين.   
ادارة الاختبار :ـ  
مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـ   
مؤشر المرونه = مَ × ( 1ـ د)   
= م   
حيث ان :  
• مَ = المسافة المتحققة (م) .  
• د = الدليل = طول الذراع / طول الرجل  
الاختبار التاسع  
اسم الاختبار:ـ الركض المتعرج بين الحواجز بالارقام المعدل .  
الغرض من الاختبار:ـ قياس الرشاقة .**

**الادوات اللازمة:ـ  
- ارض مستوية بطول 15م وبعرض 15 م .  
- ساعة ايقاف .  
- حواجز عدد 4 او شواخص عدد 8 .  
- شريط قياس .  
وصف الاداء :ـ  
- يرسم خط للبداية بطول 1م .  
- يثبت الحاجز الاول على بعد 3.60م من خط البداية وبصورة موازية له  
- تثبت بقية الحواجز على بعد 1.80م من الحاجز الاول وبصورة مائلة وموازية له بحيث تقاس المسافة المحددة مابين المركز الاول والبداية للحاجز الثاني .  
- ترقم الحواجز مع خط البداية بالارقام من (1-9) وكما مبين في الشكل رقم (2) .  
وصف الاداء:ـ  
- يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع اشارة البدابة يبدأ بالركض بالاتجاه الموضح في الشكل رقم (2)  
- يستمر المختبر بالركض دون توقف لمدة 30 ثانية   
الشروط :ـ  
- يجب اتباع خط السير الموضح بالشكل .  
- اذا اخطا المختبر بخط السير يجب وقف الاختبار واعادته بعد ان يحصل المختبر على مدة كافية من الراحة .  
- عند انتهاء ال 30 ثانية واللاعب بين رقمين يسجل له الرقم الاقل .  
- يجب عدم لمس الحواجز اثناء الركض .  
ادارة الاختبار :  
- مؤقت يقوم باعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار .  
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
التسجيل :ـ  
- يسجل للمختبر الرقم الذي يصل اليه والمثبت على الارض عند انتهاء ال 30 ثانية   
- تحسب عدد الدورات الكاملة وتعطى لكل دورة 10 درجات  
- درجة المختبر = عدد الدورات × 10 × الرقم الذي يصل اليه المختبر والمثبت على الارض  
الاختبار العاشر  
اسم الاختبار :- الركض حول الدائرة المعدل .  
الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة  
الادوات اللازمة :ـ  
- ارض مستوية بطول 8م وعرض 8م .  
- ساعة ايقاف .  
- شريط قياس .  
وصف الاداء :ـ  
- ترسم دائرة بقطر 3.65م على الارض .  
- ترقم اقطار الدائرة بالارقام من (1-4) وكما موضح في الشكل رقم (3).  
- يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم بالركض وبصورة متواصلة لمدة 30 ثانية وكالاتي :-  
- الركض من نقطة البداية والتي تحمل رقم (1) دورة كاملة والعودة اليها ثم الرجوع للخلف قطريا بالظهر الى النقطة رقم (2) .  
- الركض من نقطة رقم (2) الى النقطة رقم (3) ثم الرجوع للخلف قطريا بالظهر الى النقطة رقم (4) .  
- الركض من نقطة رقم (4) الى النقطة رقم (2) ثم الرجوع قطريا بالظهر الى نقطة البداية والتي تحمل الرقم (1) .  
التعليمات :ـ  
- اتباع خط السير الموضح للاداء .  
- اداء الاختبار دون توقف .  
- اذا اخطا المختبر بخط السير يجب وقف الاداء واعادته بعد ان يحصل المختبر على مدة راحة كافية.  
ادارة الاختبار :ـ  
- مؤقت يقوم باعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار .  
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.  
التسجيل :-يسجل للمختبر زمن اداءه للاختبار مرة واحدة**

اختبارات للرشاقة :  
الاختبارالأول : اختبار بارو للرشاقة ( للجنسين) .  
• الهدف : - قياس عنصر الرشاقة للمرحلة الثانوية .  
- قياس عنصر السرعة للمرحلة الابتدائية   
• الأدوات : - خمس قوائم خشبية بارتفاع 150سم .  
- ملعب مساحته 10X16 قدم .  
تثبت أربعة قوائم في أركان الملعب والقائم الخامس في المنتصف . ويبدأ المختبر الجري بين القوائم الخمس مبتدئا من النقطة أ ثم ب ، ج ، د ، ب ، ه وينتهي عند نقطة البداية أ .  
•التقويم : المسجل مؤشر للرشاقة  
  
ϖالاختبار الثاني : الوثب المتعرج بين الحواجز .  
  
• الهدف : قياس الرشاقة للجنسين .  
الإجراء : يبدأ المختبر الوثب بين الحواجز الأربعة من نقطة البدء والعودة الى نقطة البداية ، المسافة بين الحواجز 1م ومن البداية حتى الحاجز الأول 3م .   
التقويم : حساب الزمن لدورة واحدة.  
  
  
الاختبار الثالث : الجري المكوكي للجنسين .  
• الهدف : قياس الرشاقة ( للجنسين(   
• الإجراء : الجري المكوكي في ملعب طوله 10 أمتار أربع مرات .  
التقويم : الزمن المسجل لمسافة 40م مؤشر للرشاقة  
  
  
  
  
  
  
الاختبار الرابع : الجري حول الدائرة .  
• الهدف : قياس الرشاقة للجنسين .   
• الإجراء : الجري حول دائرة قطرها 12 قدم مرسومة على الأرض   
• التقويم : الزمن المسجل للجري حول الدائرة مؤشر للرشاقة .