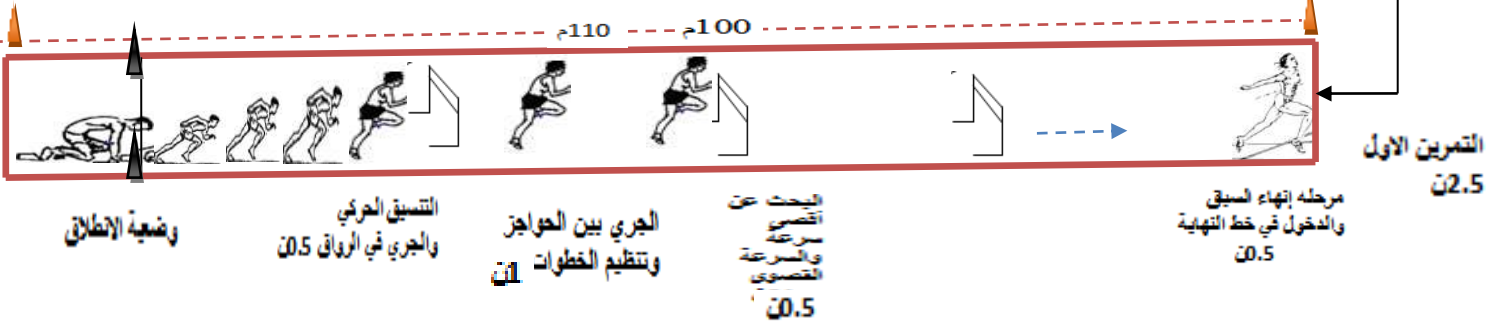




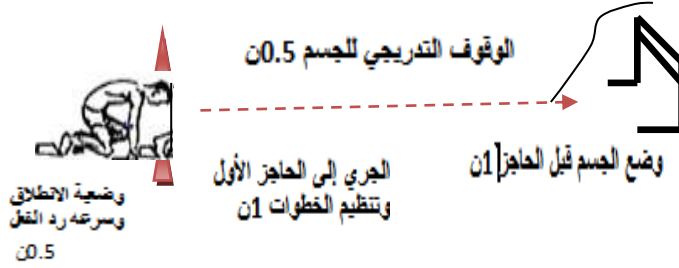
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي - التربية الحركية
بطارية اختبار ألعاب القوى (تخصص)



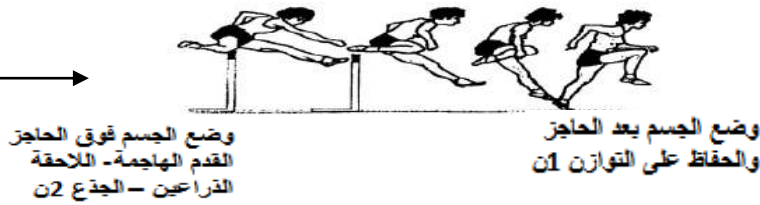
الأداء الفني الحواجز



التمرين الثاني
03



التمرين الثالث
03



التمرين الرابع
2.5

بعض أبجديات جري الحواجز	
0.5	الخدش (الحركة المخلبية للقدمين)
0.5	رفع الركبتين
0.5	الركض مقصي
0.5	رفع ركبة بركبة ودفع القدم
0.5	رفع ركبة بركبة من الداخل



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي - التربية الحركية



تقييم النتيجة 03 ن (اختبار الانجاز)

إناث	
03ن	19:00-19:50ثا
2.75ن	20:00 - 20:50ثا
2.50ن	21:00-21:50ثا
2.25ن	22:00-22:50ثا
02ن	23:00 ثا فما فوق

الذكور	
03ن	18-17.50ثا
2.75ن	18.50 - 19:00ثا
2.50ن	19.50 - 20:00ثا
2.25ن	20.50-21:00ثا
02ن	21:00 ثا فما فوق