

اثر اختلاف التضاريس الجغرافية على بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب

باعمار (١٧-١٨) سنة

م.م كاروان حمة سعيد حمة شريف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة صلاح الدين - اربيل

ملخص البحث العربي:

تعكس البيئة التي يعيش فيها الانسان عوامل بيئية متعددة يمكن ان تؤثر في الانسان من الناحية الصحية او الاجتماعية او الاقتصادية او الثقافية، ويهدف البحث في التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة في بئتين مختلفتين (اعدادية قسرى في جومان، واعدادية شمامك في سهل اربيل) ومن ثم مقارنة (١٠٠) طالب لكل منطقة. وقد توصلت الدراسة ان الطلاب الساكنين في المناطق الجبلية تفوقوا في كل من العناصر البدنية التالية (ركض ٥٠م، اختبار رمي الكرة الطبية ٢كغم، واختبار الوثب للامام من الثبات، واختبار الرشاقة)، اما الطلاب الساكنين في المنطقة السهلية تفوقوا في كل من العناصر الاتية (ركض ٨٠٠م، واختبار المرونة)، وقد خرج البحث بعدة توصيات.

The effect of geographical terrain difference on some physical fitness elements of students aged (17-18) years

by

M. Karawan Hama Saeed Hama Sharif

College of Physical Education and Sports Sciences / Salah al-Din

University – Erbil

Karwan.saeed@su.edu.krd

The living environment reflects in multiple environmental factors that may affect the person in terms of health, social, economic or cultural. This research aims to identify the level of physical fitness for students aged (17-18) years in two different environments (Qasrehigh school in Choman and Shammamk high school in the Erbil Plain) and then comparing (100) students for each region. The study found that students living in mountainous areas excelled in each of the following physical elements (running 50 meters, throwing a medical ball test 2 kg, front jumping of stability test, and agility test), while students living in the plain area excelled in each of the following elements (run 800 meters, flexibility test), and the research came out with several recommendations.

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن عوامل التأثير في شخصية الفرد تأتي غالباً من البيئة التي يعيش فيها وعوامل التأثير هذه إما تكون جغرافية أو اجتماعية أو اقتصادية وثقافية وصحية وبالتالي فإن الفرد سوف يتأثر بها وما يهمنها في موضوعنا هذا هو تفاعل الفرد من الناحية البدنية والتي ترتبط بجميع العوامل الانفة الذكر، إذ نلاحظ أن الأفراد الذين يعيشون في بيئة جغرافية تتميز بالمرتفعات وانخفاض درجات الحرارة وارتفاعها عن مستوى سطح البحر واختلاف الضغط الجوي في الهواء والجو يتصفون بطابع وقابليات بدنية تختلف عن الأفراد الذين يعيشون في بيئة سهلية منخفضة عن مستوى سطح البحر وارتفاع درجات الحرارة مما ينتج عنه تغيرات بدنية ووظيفية (الجهاز الدوري التنفسي والعصبي العضلي) وما يعكس ذلك على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية إذ يشير (Vacula, 1983) للبيئة الجغرافية والاجتماعية تأثير كبير على حياة الفرد ومدى تطبع قدراته البدنية والنفسية لنوع واسلوب الحياة، وتؤثر البيئة على اكتساب الفرد لياقته البدنية والصحية إلى جانب التغذية المناسبة، إذ أن اللياقة البدنية والصحية هي أساس هام للتطور والابداع والابتكار والانجاز الرياضي العالي (Vacula, 1983, 163).

والناحية العمرية التي تناولها الباحث في بحثه (١٧-١٨) سنة تعد من الأهمية بالنسبة لباقي المراحل العمرية في حياة الإنسان من ناحية النمو واكتمال المؤشرات الجسمية والوظيفية (جمعة، ١٩٨٧، ١)، أن محاولة الباحث في دراسته هذه المقارنة والوصول للاختلاف بين بيئتين جغرافيتين (جومان*، وسهل اربيل) من الأهمية لكي تساعد القائمين والمعنيين بشؤون التربية الرياضية والصحية والثقافية والاجتماعية في اعداد برامجهم التدريبية ومراعاة هذه الجوانب ونتائج الدراسة حسب اختلاف البيئة الجغرافية والوصول للقدرات البدنية والصحية التي تعكسها البيئة على الأفراد المجتمع.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث وعمله في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ وجود اختلاف في مستويات الطلبة الدارسين في الكلية من حيث امكانياتهم البدنية (القوة والسرعة والتحمل) وتباين في مستويات الطلبة حسب مواقعهم الجغرافية والبيئة التي يعيشون فيها، لذا حاول الباحث في دراسته هذه التوصل إلى الحقائق العلمية التي تنسب أن البيئة الجغرافية لها تأثير المباشر في مستوى عناصر اللياقة البدنية، لذا تناول في بحثه منطقتين مختلفتين التضاريس الجغرافية (قضاء جومان وسهل اربيل) كون قضاء جومان يقع في منطقة جبلية مرتفعة تختلف فيه الاجواء عن سهل اربيل للوصول إلى الحقائق البدنية التي تتأثر باختلاف التضاريس الجغرافية.

^١ - قضاء جومان يبعد (٦٧٠ كم) عن مدينة اربيل على وفق ارتفاع (٢٦٦٥م) عن مستوى سطح البحر أما سهل اربيل يرتفع (٤٢٠م) عن مستوى سطح البحر.

١-٣ أهداف البحث:

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة في بيئتين جغرافيتين مختلفة (اعدادية قسري في جومان واعدادية شمامك في سهل اربيل).
- مقارنة مستوى اللياقة البدنية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة للبيئتين المختلفة التضاريس (قسري في جومان وشمامك في اربيل).

١-٤ فروض البحث:

- ما هو مستوى اللياقة البدنية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة للبيئتين التضاريس (جومان وسهل اربيل).
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات اختبارات اللياقة البدنية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة في منطقتي (جومان وسهل اربيل).

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب اعدادية قسري في جومان واعدادية شمامك في سهل اربيل.
١-٥-٢ المجال الزمني: من ٧ / ٢ / ٢٠٢١ ولغاية ٢٥ / ٢ / ٢٠٢١
١-٥-٣ المجال المكاني: الساحة الرياضية في اعدادية قسري في جومان واعدادية شمامك في سهل اربيل.

٢- الدراسات المشابهة:

(دراسة حاجم شاني عودة الربيعي، ١٩٨٧) الموسومة ب (مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها)
هدفت الدراسة التعرف على واقع اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة باعمار (١٣-١٦) سنة من خلال المقارنة بين طلاب مركز بغداد واطرافها، اجريت الدراسة على عينة قوامها (٨٤٥) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة للبنين في مركز محافظة بغداد واطرافها. وتوصل الباحث الى عدم وجود فروق معنوية في القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والسفلى للطلبة و وجود فروق معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن واختبار المرونة الحركية بين مركز بغداد واطرافها.

٣- منهج البحث اجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لمشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث: بلغت عينة البحث (٢٠٠) طالب من طلبة الاعدادية للبنين وبواقع (١٠٠) طالب لاعدادية قسري في قضاء جومان و(١٠٠) طالب في اعدادية شمامك في سهل اربيل ليلعب العدد الكلي (٢٠٠) طالب وتم اخذ (٥) طلاب من اعدادية قسري للتجربة الاستطلاعية.

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع البيانات:

- استمارة لجمع نتائج الاختبارات اللياقة البدنية.
- استمارة لاخذ آراء السادة الخبراء والمختصين في التربية الرياضية.
- ساعات توقيت الكترونية عدد (٦).
- شريط قياس عدد (٢).
- صافرة عدد (٣).
- كرة طبية (٢ كغم) عدد (٢).
- صندوق خشبي بارتفاع (٤٠سم).
- مسطرة مدرجة عدد (٢).
- شواخص متعددة.

٣-٤ اختبارات اللياقة البدنية:

بعد مراجعة الكتب والمصادر العلمية ذات الصلة قام الباحث باعداد استمارة استبيان ملحق (١) لرأي الخبراء والمختصين لغرض التوصل الى عناصر اللياقة البدنية واختباراتها والتي تتناسب مع اعمار الطلبة قيد البحث وبعد الاطلاع على نتائج الاستمارات تم الاخذ بجميع ملاحظات السادة الخبراء والمختصين والتي توصلت للاختبارات الآتية:

- ركض مسافة ٥٠ متر من البداية المتحركة
- رمي الكرة الطبية (٢ كغم) (حسانين، ١٩٩٥)
- اختبار الوثب للامام من الثبات (علاوي ورضوان، ١٩٩٥)
- اختبار مرونة لعمود الفقري (ثني الجذع امام اسفل من الوقوف) (حسانين وعبدالمنعم، ١٩٩٧)
- اختبار ركض (٨٠٠م) التحمل الدوري التنفسي
- الرشاقة (٩ × ٣ × ٦ × ٣ × ٩) (حسانين وعبدالمنعم، ١٩٩٧، ١٤٣)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتاريخ ٩ / ٢ / ٢٠٢١ وبمساعدة فريق العمل المساعد* باجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب بلغ عددهم (٥) طلاب وبنفس الاعمار وتم تطبيق الاختبارات البدنية عليهم وكان الغرض من التجربة:

- التعرف على سير الاختبارات ووقتها ومعوقاتهما

* فريق العمل المساعد:

- أ.د صفاء الدين طه الحجار / تدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- أ.م. د قهار علي احمد / تدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين - اربيل.
- م.م عمر اكرم سليم / تدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين - اربيل.

- تعرف فريق العمل المساعد على كيفية اجراء الاختبارات
-التنظيم الاداري للاختبارات وتذليل الصعوبات
٣-٦ التجربة الرئيسية:

اجريت التجربة بتاريخ ١٧-١٨ / ٢ / ٢٠٢١ صباحاً من منطقة (جومان) حيث
اجريت الاختبارات بتسلسل علمي بحث لا تسبب بتعب عينة البحث وعلى مدى يومين متتاليين
وكانت اختبارات اليوم الاول للعناصر البدنية الاتية:

- ركض ٥٠ م

- رمي الكرة الطبية ٢كغم

- القفز من الثبات للامام

اما اليوم الثاني فكان للاختبارات الاتية:

- اختبار مرونة العمود الفقري

- اختبار الرشاقة

- اختبار ركض ٨٠٠ م

وبعدها بيومين ٢٠-٢١/٢/٢٠٢١ تم اجراء نفس الاختبارات وبنفس التوقيت وفريق
العمل المساعد في سهل اربيل وبنفس التسلسل.

٣-٧ الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للتوصل الى نتائج الاختبارات التي
تخدم اهداف البحث.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية وتحليلها ومناقشتها

جدول (١)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الاحتمالية والدلالة الاحصائية لعناصر اللياقة

البدنية بين ثانوية شمامك سهل اربيل وثانوية قسري جومان

الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحتسبة	جومان (ثانوية قسري)		سهل اربيل (ثانوية شمامك)		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	٠,٠٤	٩,٣٩	٠,٦٤	٧,١١	٠,٨١	٨,٥١	ركض ٥٠ م / ثانية
معنوي	٠,٠٣	١٤,٤٥	٠,٢٩	٣,٤١	٠,١٤	٢,٣٥	ركض ٨٠٠ م / دقيقة
معنوي	٠,٠٥	٥,٤٥	٠,٢٥	٩,١٧	٠,٣٧	٨,٦١	رمي الكرة الطبية ٢كغم / متر
معنوي	٠,٠٠	٤,١٧	٠,٨٧	١٦,٤١	١,٠٥	١٧,٣١	مرونة العمود الفقري / سم

معنوي	٠٠١	٦,٣٥	٠,١٥	٢,٢٥	٠,١٣	٢	الوثب للامام من الثبات / متر
معنوي	٠,٠٤	١٢,٢٧	٥٤...٠	٩,٢١	٠,٤٨	١٠,٦٤	الرشاقة / ثانية

من خلال الجدول (١) اعلاه نلاحظ وجود فروق احصائية في عناصر اللياقة البدنية في اختبار ركض (٥٠م) والذي يمثل عنصر السرعة ظهر الفرق الاحصائي لصالح المنطقة التي تتميز بتضاريسها المرتفعة وهي ثانوية قسري في جومان اذ ظهرت قيمة (ت) المحسبة (٩,٣٩) وبقية احتمالية مقدارها (٠,٠٤) كذلك نلاحظ وجود فروق احصائية في اختبار رمي الكرة الطبية للذراعين والوثب للامام من الثبات ايضاً لصالح المناطق المرتفعة والتضاريس الجبلية حيث ظهرت قيمة (ت) المحسبة والقيمة الاحتمالية لاختبار رمي الكرة الطبية (١٤,٤٥) و (٠,٠٣) على التوالي، اما القيمة (ت) المحسبة لاختبار الوثب للامام من الثبات والذي يمثل القوة العضلية للساقين بلغت (٦,٣٥) وقيمة الاحتمالية بلغت (٠,٠١). ويعزو الباحث هذه الفروق الاحصائية بين ثانوية (قسري) والتي تتمثل كونها في مناطق مرتفعة وجبلية وأن مصدر هذه الصفات البدنية هي القوة والسرعة، ويعود لقوة وسرعة عضلات الساقين والذراعين وان اسباب هذا الفرق تعود لطبيعة الحياة التي تعيشها الطالب حيث المناطق المرتفعة وصعود المرتفعات من الصغر فضلاً عن اعمال اليومية التي تعتمد على القوة العضلية للذراعين والساقين من حيث ما تطلبه الزراعة وقطع الاخشاب والطرق الوعرة وعدم استخدام وسائل النقل كما في المدن وانما اعتماد الفرد والطالب على الامكانيات والقدرات البدنية لاغلب الحالات في حياته اليومية وهذا ما توصلت اليه دراسة (هاني) وجود فروق احصائية بين ساكني الريف والحضر في العناصر البدنية الاتية القوة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين ولصالح ساكني الريف من الطلاب (هاني، ٢٠١٢، ب ص) وكذلك ماتوصلت اليه دراسة (البريفكاني) وجود فروق احصائية معنوية لعضلات الاطراف العليا بين الطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة بين بيئتي منطقة العمادية وتلعفر ولصالح منطقة العمادية (البريفكاني، ٢٠٠٠، ٤٧).

كذلك تفوقت طلاب المناطق الجبلية في اختبار الرشاقة على طلاب المناطق السهلية وان صفة الرشاقة ترتبط ارتباطاً عالي بالسرعة والقوة وانها كصفة حركية لها ارتباط باغلب الصفات البدنية والحركية، الا ان ارتباطها يكون نابع من صفتي القوة والسرعة حيث بلغت قيمة (ت) المحسبة (١٢,٢٧) وقيمة الاحتمالية (٠,٠٤) مما يعني تفوق الطلاب من سكنة المناطق الجبلية على المناطق السهلية.

اما فيما يتعلق باختبار ركض (٨٠٠م) والذي يمثل كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقدرة على التحمل فقد تفوق الطلاب من سكان المنطقة السهلية (ثانوية شمامك) على الطلاب من سكنة

المناطق المرتفعة بقيمة (ت) المحتسبة البالغة (١٤,٤٥) وقيمة احتمالية (٠,٠٣) ويعزو الباحث هذا التفوق للمناطق السهلية لاحتياج المناطق السهلية في قدرة الطلاب على الحركة في مناطقهم على العكس المناطق الجبلية ومحدودية الحركة من حيث الركض والهولة لوعورة المنطقة الجبلية وعدم وجود مساحات مفتوحة لممارسة الركض وهذا ما يؤكد دراسة (البريفكاني) بوجود فروق بين طلاب تلغفر والمناطق الجبلية في العمادية ولصالح طلاب تلغفر في اختبار الجري والمشى لقياس مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي بين بيئتين لاختلاف تضاريسها (البريفكاني، ٢٠٠٠، ٤٧). اما اختبار المرونة نلاحظ ايضاً تفوق المناطق السهلية (ثانوية شمامك) على المناطق المرتفعة التضاريس حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤,١٧) وقيمة احتمالية (٠,٠٠) ويعزو الباحث هذا التفوق الى ان صفة المرونة تحتاج الى الامكانية الحركية في مفاصل الورك والركبة والكاحل وان هذه الصفة غالباً لا ترتبط ارتباطاً عالي بصفة القوة التي يمتلكها طلاب المناطق الجبلية.

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

-المناطق الجبلية ساعدت الطلاب ثانوية قسري في التفوق في كل من الاختبارات (ركض ٥٠م، سرعة، اختبار رمي الكرة الطبية (٢كغم)، قوة العضلات الذراعين، اختبار الوثب للامام من الثبات، اختبار الرشاقة) على طلاب المناطق السهلية.

-المناطق السهلية ساعدت طلاب ثانوية شمامك في التفوق على الطلاب المناطق الجبلية في كل من (اختبار ركض ٨٠٠م قدرة الجهاز الدوري التنفسي، واختبار المرونة الحركية.

٥-٢ التوصيات

-الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في وضع برامج التربية الرياضية للمدارس فيما يتعلق ببناء عناصر اللياقة البدنية.

-اجراء دراسة اخرى ومتغيرات بدنية اخرى و وظيفة ترتبط بالصحة العامة.

-اجراء دراسة اخرى على الطالبات من الاناث لاختلاف قدراتهم البدنية عن الذكور.

المصادر:

1-Vacula I. J. akol. Abecedaathleticenotreninku. Praha. 1983

٢-البريفكاني، سعيد علي (٢٠٠٠)، دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة في بيئتين جغرافيتين مختلفتين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين.

٣-حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥)، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٤- حسانين، محمد صبحي و عبدالمنعم، حمدي (١٩٩٧)، الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، مركز الكتاب، القاهرة.
- ٥- علاوي، محمد حسن و نصرالدين، رضوان (١٩٩٧)، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- هاني، محمد زكريا (٢٠١٢)، تقييم اللياقة البدنية العامة للاطفال (١٢-١٤) سنة بمحافظة القليوبية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، قسم العلوم التربوية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

ملحق (١)

استمارة استبيان رأي الخبراء والمختصين

الاستاذ الفاضل المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم ب(اثر اختلاف التضاريس الجغرافية على بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب باعمار (١٧-١٨) سنة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال التدريب الرياضي واللياقة البدنية والاختبارات يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية عناصر اللياقة البدنية واختباراتها ادناه المقترحة وابداء كافة الملاحظات التي ترونها مهمة بموضوع البحث واهدافه.

شاكرين تعاونكم معنا

الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	صلاحية الاختبار
السرعة الانتقالية	١- اختبار ركض (٣٠) متر من الوضع الطائر .	ثانية	
	٢- اختبار ركض (٥٠) متر من الوضع الطائر .	ثانية	
	٣- اختبار ركض (٦٠) متر من وضع الوقوف .	ثانية	
مطولة السرعة	١- اختبار ركض (٢٠٠) متر من الوضع البدء العالي .	ثانية	
	٢- اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد .	ثانية	
	٣- اختبار ركض (١٥٠٠) متر من الوضع البدء العالياً .	ثانية	
	٤- اختبار ركض (١٢٠) متر مرتد .	ثانية	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين	١- الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠) متر بالثانية .	ثانية	
	٢- الحجل لأقصى مسافة (١٠) ثواني بالتبادل .	متر	
	٣- ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل .	ثانية	
	٤- ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية .	عدد	
	٥- الوثب للأمام لأقصى مسافة (٢٠) ثانية مع ثني الركبتين كاملاً .	ثانية	

الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	صلاحية الاختبار
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	١- القفز العمودي من الثبات لسارجنت •	سم	
	٢- الوثب للامام من الثبات	سم	
	٣- نطح الكرة المعلقة •	سم	
	٤- القفز الأقصى للأمام •	سم	
	٥- اختبار بلاكوف لقياس القوة الانفجارية •		
القوة الانفجارية للأطراف العليا	١- رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم من الجلوس على كرسي •	متر	
	٢- رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم من الوقوف خلف الرأس	متر	
مطاولة القوة لعضلات الرجلين	١- القفز العمودي من الثبات لعمل أكبر تكرار ممكن •	تكرار	
	٢- القفز إلى الأعلى من وضع الجلوس الطولي (٩٠) ثانية •	تكرار	
	٣- الحجل المستمر على قدم لقطع أكبر مسافة لمدة دقيقة •	مسافة	
	٤- الحجل المستمر على قدمين لقطع أكبر مسافة لمدة دقيقة •	مسافة	
	٥- الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً •	مسافة	
المطاولة العامة	١- اختبار ركض (٨٠٠) متر •	دقيقة	
	٢- اختبار ركض (١٠٠٠) متر •	دقيقة	
	٣- اختبار ركض (١٥٠٠) متر •	دقيقة	
	٤- اختبار ركض (٢٠٠٠) متر •	دقيقة	
	٥- اختبار ركض ومشى لمدة (٦) دقيقة •	مسافة	
المرونة	١- ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف •	سم	
	٢- ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً •	سم	
	٣- الوقوف فتحاً القدمان متباعداً لاقصى مدى •	سم	
	٤- اللمس السفلي والجانبى من الوقوف في (٣٠) ثانية •	سم	
	٥- ثني الجذع خلفاً من الوقوف أمام حائط •	درجة	
الرشاقة	١- الركض المتعرج (زكراك) ٥×٣ متر •	ثانية	
	٢- الركض المرتد ٩×٤ متر •	ثانية	
	٤- الجري والدوران ربع دورة إلى جهة اليمين بين ٤ شواخص •	ثانية	
	٥- الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة ٧ متر ذهاباً وأياباً •	ثانية	
	٦- الجري المتعدد الجهات •	ثانية	
	٧- الركض (٩ × ٣ × ٦ × ٣ × ٩)	ثانية	

