|  |  |
| --- | --- |
| النوع | أداء التمرين |
| تمرين البطن | 25 مرة |
| اجتاز | لم يجتاز | المنفذ |
|  |  |  |

**نموذج اختبار اللياقة البدنية لطلبة الدورات التأهيلية**

|  |  |
| --- | --- |
| النوع | أداء التمرين |
| تمرين الضغط | 25 مرة |
| اجتاز | لم يجتاز | المنفذ |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| النوع | أداء التمرين |
| تمرين الجري لمسافة 100 متر | 50 ثانية |
| اجتاز | لم يجتاز | المنفذ |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| النوع | أداء التمرين |
| تمرين البلانك | 50 ثانية |
| اجتاز | لم يجتاز | المنفذ |
|  |  |  |

**رقيب الميدان**

**الاسم:**

**الرتبة:**

**التوقيع:**

**مدرب الفصيل**

**الاسم:**

**الرتبة:**

**التوقيع:**

**مدير شعبة الشؤون الرياضية**

**ملازم أول/**

**فيصل بن علي أبا الخيـــــــــل**