شبكة الملاحظة الخاصة بالتلميد للقفز الطولى

القسم

الملاحظ: الملاحظ:

	الجري		الارتقاء				الهبوط	(م) ب القدرة	
	سريع	بطئ	قبل	في	نعد	الرجلان مفتوحان	الرجلان مغلقان	جالس	
1									
2									
3									

شبكة الملاحظة الخاصة بالتلميد للقفز الطولي القسم

الملاحظ: الملاحظ:

	الجري		الارتقاء الاستناس			الهبوط			(م) ب القدرة
	سريع	بطئ	قبل	في	نعد	الرجلان مفتوحان	الرجلان مغلقان	جالس	
1									
2									
3									

شبكة الملاحظة الخاصة بالتلميد للقفز الطولي. القسم

الملاحظ: الملاحظ:

	الجري			الارتقاء			الهبوط			(م) ب القدرة
	سريع	بطئ	•	قبل	في	نعد	الرجلان مفتوحان	الرجلان مغلقان	جالس	
1			-				0-5	0		
2										
3										

