



زانكۆی سه لاهه ددین / ههولیر

كولێژی پهروهدهی وهرزش

لقى یارییه تاکه كان

تاقیکردنه وهی تیۆری وهرزی دووهم

بابهت: گۆره پان و مهیدان

ناو : گروپ:

پ 1/ نهو بۆشاییانهی خوارهوه پر بکه رهوه :-

- 1- تبليغ مسافه سباقات المشي للرجال كم وللنساء كم.
ماوهی پیشبرکیی رویشن بۆ پیاوان پیک دیت نه کم و بۆ ئافرهتان پیک دیت نه کم.
- 2- تنقسم انواع البداية في الساحة والميدان الى ثلاثة انواع رئيسية وهي.....،.....،.....،
جۆره كانی دهست پیک نه گۆره پان و مهیدان دابهش ده بیت بۆ سی جۆری سه رهکی که بریتین نه
- 3- يصنع العصا البريد من الخشب الخاص او مادة بلاستيكية طولها حوالي سم.
داری پۆسته دروست ده کریت نه جۆره داریکی تاییهت یاخود ماددهیهکی پلاستیکی که درێژییه کهی سم ده بیت.
- 4- يبلغ طول صندوق البريد والذي يتم فيها التسليم والاستلام العصا م.
(دریژی صندوقی پۆسته که ئالوگۆری داری پۆستهی تیدا ده کریت درێژییه کهی) م ده بیت.
- 5- يتكون مسابقة الوثب الطويل من أربعة مراحل فنية وهي،.....،.....،.....،
پیشبرکیی یهك باز پیک دیت نه چوارقونای هونهری که بریتی یه نه
- 6- عرض حفرة مسابقة الوثب الطويل يبلغ عرضها م .
شوینی خۆه ئدانی پیشبرکیی یهك باز پانییه کهی م ده بیت.
- 7- هناك ثلاثة أشكال مختلفة في تكتيك الاداء دفع الجلة (الثقل) وهي،.....،.....،
سی جۆر شیوازی جیاواز ههیه نه تکنیکی هه ئدانی قورسای که نه مانیش
- 8- عدد ثلاث محاولات فاشلة في مسابقة الوثب العالي.....،.....،.....،
سی نه هه ئه باوه كان نه پیشبرکیی بازی بهرز بزمیره
- 9- منطقة هبوط في مسابقة الوثب العالي يجب ان لاتقل عن م .
شوینی دابهزین نه پیشبرکیی بازی بهرز پۆیسته که متر نه بیت نه م
- 10- المشي الرياضي هو عبارة عن عملية
رویشن وهرزشی بریتیه نه و پرۆسهیهی که

به هیواهی سه رهکوتن