



تانوكم

4: عطقلا ددع
+ ةعاس 1: دادعإلا تقو
ةقيد 20-30: يهطالا تقو

قئاقريلا عطقمو ةرشقم ، دراودإجنيك وأ ربياب سيرام سطاطب عطق 4

يلع شرلا لجأ نم ديزملا يلا ةفاضإلاب ، ريختلا ي تاذقي قيدلا نم ةيقو 4 / مارج 115
حطسلا

لملا نم ياش ةقعلم 2/1

دربملا راوفلا ءاملا نم (ةلئاس تايقو 6 يلا 5) لم 175-150

كمسلا نم عون ي أو قودحلا كمس أو ، دقلا كمس نم (ةيقو 8-6) مج 4x225-175
ضيبألا

جراط نوحطم دوسأ لفل فو حلمو يلقلل يتابن تيز

ميدقتلل

نومي ل حئارشو ةيرطءالزاب

تاهجاتالا

بناج يلا ، أي لز نم ةيلقملا سطاطبلا قئاقري عم شم رقملا يبهذلا كمسلا نم قبط
!هيلع يلع يال قادم ؛ شعنملا يلتت ياش نم سأك

اهفيفجت متي م ، ةقيد 25-35 ةدمل دراب ءام ي ف سطاطبلا قئاقري ع قن متي 1-

ياش ةفش نم مادختساب لمكلاب

بيلقت متيو ةريبك طلخ ةلوب يف قيقدلا لخن متي ،طلخلل ةبس نلاب 2-
طيلخلل لمعل قفخلل برضم مادختساب جي ردتلاب ءاملا ةفاضل متي .حللما

كلذ نكي مل اذو ،ةمالسلل اّخوت ةقيمع نوهد ةالقم مادختسا متي ،نكم اذ 3-
تيزلا نم فاك راقم هي بصي ري بك ءان ا وس طاطب ةالقم مادختسا متي ،انكم
هذه يف تيزلا يف هعضو متي ،رتوموريت كي دل ناك اذو .طقف ثلثلا ىتح هئلم
نأ لبقتي اه نرهف 375 / ةي وئم ةجرد 190 ىل ةراحلل ةجرد لصت نأ بجيو .ةلحرمل
اذ ؛زبخ بعكمب ةراحلل ةجرد رابتخا اضيا نكمي .س طاطبال قئاقر ةفاضل متي
س طاطبال قئاقر يلقل زهاج تيزلا نإف ،ةقيقدلالخ يف ينبلل نولل ىل لوحت

ةلس مادختسا يه تيزلا يف س طاطبال قئاقر سمغل انام قرطلا رثك ا ن 4-
قئاقر يلقت متي .ةدحاو كي دل تناك اذ ةبقثم ةقعلم مادختسا و ،س طاطبال
قئاقد 4-5 ةدمل تاغفدىل س طاطبال

390/ ةي وئم ةجرد 195 ىل ةراحلل ةجرد لصت ىتح تيزلا نيخست ةداعل متي 5-
عم ،ةيفاضل ةقيقد 1-2 ةدمل ىرخا ةرم س طاطبال قئاقر يلقت متي م ،تياهنرهف
ينبلل نولل ىل اهنول لوحتي نأ درجمب تيزلا نم اهجارخو برقنع اهتبقارم
خبطم قروب نطبم قبط ىل اهو هط متي يتل قئاقرلا لقن متي .يبهذلا
تقولل يف ةضفخنم ةراح ةجرد ىل نرفل يف ائفاد طفحيو ،تيزلا صاصت مال
كمسلل يلقت هي ف متي يذل

يف ةعطق لك سمغم متي م ث طيلخلل لمعل قيقدلاب كمسلل ةيطغت متت 6-
5-8 ةدمل يلقلل متي .نخاسل تيزلا يف ربك اقمع ىل اهاطاقس ا متيو طيلخلل
متي .اشمرقم حبصيو يبهذلا ينبلل نولل ذخا ىتح و ،كمسلل محج بسح ،قئاقد
وهط متي ىتح كلذ راركت متيو تيزلا صاصت مال خبطم قرو ىل هعضوو هجارخو
كمسلل .

عضو متيو ،قابطأ ةبرأ ىل اهمي سقت متي م ،ا ديح قئاقرلا ليبتت متي 7-
نوميلل حئارشو ةيرطال ءالزابلا عم هميدقتو بناجل ىل كمسلل