



تانوكم

4: عطقلا ددع

+ ةعاس 1: دادعإلا تقو

.ةقيد 20- 30: يهطالا تقو

قئاقريلى ةعطقمو ةرشقم ، دراودا جنيك وأ ربياب سيرام سطاطب عطق 4

ىلع شرلا لجأ نم ديزملا ىلى ةفاضإلاب ، ريختلا ي تاذ قيقيدلا نم ةيقو 4 / مارج 115
حطسلا

للملا نم ياش ةقعلم 2/1

دربملا راوفلا ءاملا نم (ةلئاس تايقو 6 ىلى 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 لفلفو حلمو يلقلل يتابن تيز

ميدقتلل

.نوميل حئارشو ةيرطءالزاب

تاهجاتالا

بناج ىلى ، أي لز نم ةيلقملا سطاطبلا قئاقرع شمرقملا يبهذلا كمسلا نم قبط
!هيع ىلعي ال قادم ؛ شعنملا يلتت ياش نم سأك

اهفيفجت متي م ، ةقيد 25-35 ةدمل دراب ءام يف سطاطبلا قئاقرع 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 .حل ملا

كلذ نكي مل اذو ،ةمالسلل ائخوت 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 اهنرهف 375 / ةي وئم ةجرد 190 ىل ةراحلل ةجرد لصت نأ بجيو .ةلحرمل
اذ ؛زبخ بعكمب ةراحلل ةجرد راب تخاضيا نكمي .س طاطبال قئاقر ةفاضل متي
س طاطبال قئاقر يلقل زهاج تيزلا نإف ،ةقيقدلالخ يف ينبالا نوللا 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 ةقلم مادختسا ا ،س طاطبال
قئاقد 4-5 ةدمل تاغفدىل س طاطبال

5-390 / ةي وئم ةجرد 195 ىل ةراحلل ةجرد لصت ىتح تيزلا نيخست ةداعل متي
عم ،ةيفاضل ةقيقد 2-1 ةدمل ىرخأ ةرم س طاطبال قئاقر يلقت متي م ،تياهنرهف
ينبالا نوللا ىل اهنول لوحتي نأ درجمب تيزلا نم اهجارخو برقنع اهتبقارم
خبطم قروب نطبم قبط ىل اوهو طمتي يتلا قئاقرلا لقت متي .يبهذلا
تقوللا يف ةضفخنم ةراح ةجرد ىل نرفلا يف ائفاد طفحيو ،تيزلا صاصت مال
كمسلا يلقت هي فمتي يذل

6- يف ةعطق لك سمغم متي م ث طيلخلل لمعل قيقدلاب كمسلا ةيطغت متت
5-8 ةدمل يلقلل متي .نخاسلا تيزلا يف ربك اقمع ىل اهاطاقس ا متيو طيلخلل
متي .اشمرقم حبصيو يبهذلا ينبالا نوللا ذخا ىتح ا ،كمسلا مبح بسح ،قئاقد
وهو متي ىتح كلذ راركت متيو تيزلا صاصت مال خبطم قرو ىل هعضوو هجارخو
كمسلا

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