

**ملحق رقم (1)  
أسماء الخبراء والمحكمين**

الدرجة الوظيفية	الاسم	م
بروف عميد سابق كلية التربية البدنية والرياضية	البروفيسور حسن محمد احمد عثمان	1.
بروف كلية التربية البدنية والرياضية	البروفيسور مبارك آدم	2.
أ. مشارك عميد سابق كلية التربية البدنية والرياضية	د. مأمور كنجي سلوب	3.
أ. مشارك رئيس قسم الإدارة المدرسية كلية التربية البدنية والرياضية	د. علي عبد الله أبو سنينة	4.
أ. مشارك عميد سابق كلية التربية البدنية والرياضية	د. شرف الدين الداروتي	5.
أ. مشارك كلية التربية البدنية والرياضية	د. إسماعيل علي إسماعيل	6.
أ. مساعد كلية التربية البدنية والرياضية	د. سمية جعفر	7.
أ. مساعد رئيس قسم التدريب -كلية التربية البدنية والرياضية	د. دولت سعيد محمد احمد	8.
أ. مساعد رئيس قسم التنظيم والأدارة-كلية التربية البدنية والرياضية	د.آمال محمد إبراهيم	9.
محاضر كلية التربية البدنية والرياضية	أ. عبد المنعم توفيق	10.
محاضر كلية التربية البدنية والرياضية	أ. صلاح جابر	11.

**ملحق رقم (2)  
خطاب إجراء الدراسة الميدانية**

التاريخ 21/4/2008

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**

## كلية الدراسات العليا التربية الرياضية

السيد/ عميد كلية التربية البدنية والرياضية

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: طلب تطبيق الدراسة الميدانية

تتقدم لسيادتكم الباحثة/ **ناهد سليمان الضو** بطلب

الموافقة للسماح لها بتطبيق اختبارات الدراسة الميدانية الأساسية ضمن إجراءات بحثها للحصول علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مستوى الأداء البدني والمهاري لسباحة الزحف علي البطن" لطالبات كلية التربية الرياضية بالخرطوم.

تحتاج الباحثة بعد تكرمكم بالموافقة لاستخدام حوض السباحة وميدان العاب القوى والأدوات والأجهزة لمدة ثلاثة أشهر بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

ودتمت في خدمة طلاب العلم

**البا**

**ثة**

### ملحق رقم (3)

#### التمرينات والتدريبات البدنية والمهارية في الوحدة التدريبية

- (وقوف) الذراعين عالياً، تمرير الكرة الطيبة خلفاً للزميل.
- (وقوف) استلام الكرة الطيبة من الجانب الأيمن وتسليمها للزميلة خلفاً من الجهة اليسرى.
- (وقوف، فتحاً) استلام الكرة الطيبة من اسفل القدمين المفتوحتين من الزميلة أماماً أسفل والتسليم من التقوس خلفاً.
- (وقوف فتحاً، الذراعين جانباً) دوائر صغيرة بالذراعين مع حمل دمبلز بكل ذراع، الدوائر للأمام وللخلف ولأعلي ولإسفل.

- (وقوف، حمل دمبلز بالذراعين) الذراع اليمنى مثنية اعلي الرأس واليسرى مثنية خلف الظهر ضغط الذراعين بالتبادل.
- (وقوف، فتحاً) ثني الذراعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الأمام والخلف والعكس.
- (رقود) رفع الثقل من خلف الرأس أمام الصدر.
- (رقود) رفع الثقل من أمام الفخذين حتى مستوي الصدر.
- (وقوف) تشبيك اصابع اليدين مع بعضهما ثم عمل دوائر بالرسغين.
- (وقوف) ثني الرقبة للأمام ثم الخلف وثنى الجانب اليمن ثم الجانب اليسار.
- (وقوف) عمل دوائر بالرقبة من اليمين إلي اليسار والعكس.
- (وقوف) رفع وخفض العقبين.
- إخذ الدش والنزول للمسبح ببدء سباحة الزحف علي البطن.
- من وضع الطفو علي البطن ثم الظهر مسك مساورة المسبح وعمل ضربات الرجلين الرأسية لأعلي ولأسفل.
- السباحة بضربات الرجلين وتثبيت الذراعين بلوحة الطفو.
- السباحة بالشد بالذراعين وتثبيت الرجلين بلوحة الطفو.
- من وضع الوقوف ثني الجذع أماماً أسفل داخل الماء ثم التقدم بالمشي والتنفس مرة بالجانب الأيمن ومرة بالجانب الأيسر.
- ربط السباحة كاملة ضربات الرجلين والشد بالذراعين والتنفس.
- السباحة مع مقاومة الزميلة أي سحب الزميلة المسكة علي الرجلين.
- السباحة مع تنوع السرعة مسافات مختلفة 12.5م، 25م، 50م .

### تابع ملحق رقم (4) استمارة (و)

المراحل الفنية للمهارات الأساسية لسباحة الزحف علي البطن وفقاً للمسح المرجعي

الرجاء وضع الدرجة من 10

عناصر الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن	مراحل الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن	مدي تحقق مراحل الأداء الفني حسب رأي الخبير الدرجة من 10
ضربات الرجلين	1. ضربات الرجلين تبادلية رأسية بدون تصلب	
	2. تستمر الرجلين في ضرباتها التبادلية الرأسية أثناء أداء الشد بالذراعين	
	3. امتداد المشطين مع إنشاء خفيف في الركبتين مع عدم المبالغة في الأصابع أولاً	
الشد بالذراعين	1. تدخل إحدى الذراعين الشد من نقطة	

	أمام مفصل الكتف	
	2. تبدأ إحدى الذراعين الشد من نقطة أمام مفصل الكتف	
	3. يستمر الشد أسفل الجسم مع ثني المرفق وبقائه عالياً	
	4. تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة في اتجاه القدمين	
	5. تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق	
التنفس	1. تدور الرأس إلي الجانب للتنفس عندما تكمل الذراع الأولي الشد	
	2. يتم الشهيق بمجرد خروج الفم والأنف من الماء	
	3. يؤخذ التنفس عندما تخرج الذراع من الماء ثم يدار الرأس لإخراج الزفير	
	4. يتم أخذ الشهيق عن طريق الفم بسهولة وبسرعة	
التوافق الكلي	1. الربط السليم بين ضربات الذراعين والرجلين والتنفس	
	2. الاستمرار في أداء ضربات الذراعين والرجلين بدون توقف	
	3. الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي أثناء التقدم في الماء (4) - استمارة (هـ)	

• الرجاء إضافة أي مهارة أخرى يراها الخبير مناسباً:  
الاختبارات والقياسات المرشحة للصفات البدنية قيد البحث وفقاً  
للمسح المرجعي

### الرجاء وضع الدرجة من 10

أفضل اختبار حسب رأي الخبير الدرجة من 10	الاختبار المستخدم في القياس	وحدة القياس	الصفات البدنية المرشحة
	1. اختبار الكلين (البنش)	مرة	القوة العضلية
	2. اختبار الشد لأعلي		
	3. اختبار الدفع لأعلي		
	4. اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة		
	5. اختبار الجلوس من الرقود في 20 ث		
	1. اختبار الوثب العريض من الثبات		القدرة العضلية
	2. اختبار الوثب العمودي من الثبات		
	1. اختبار الجري والمشي 200م	ثانية	التحمل العام
	2. اختبار الجري والمشي 400م		
	3. اختبار الجري في المكان		
	4. اختبار الجري لمدة 10ق		

	5. اختبار الجري بالظهر ثم المواجهة ثم الجانبي		
السرعة	1. اختبار العدو 50م	ثانية	
	2. اختبار العدو 30م		
	3. اختبار العدو 6ث		
	4. اختبار العدو المكوكي		
	5. اختبار العدو مع رفع الركبة عالياً		
المرونة	1. اختبار ثني الجذع اماماً اسفل من الوقوف	سم	
	2. اختبار الكبرى		
	3. اختبار رفع الذراعين خلفاً لأقصى مدى ممكن		
	4. اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح		
	5. اختبار ثني ومد ولف العمود الفقري		
الرشاقة	1. اختبار جري الزقزاق	ثانية	
	2. اختبار الجري المكوكي		
	3. اختبار الوثبة الرباعية		
	4. اختبار الوثب التنطيط المتعرج		
	5. اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين		

- الرجاء إضافة أي اختبار يراه الخبير مناسباً.

تابع ملحق رقم (4)

استمارة (أ)

تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن

للمسافات القصيرة

وفقاً للمسح المرجعي (ت = 10)

المتغير ت البدنية	القوة	القدرة	التحمل	السرعة	المرونة	الرشاقة	التوافق
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

							.9
							.10
							المجموع
							النسبة

- الرجاء إضافة أي متغيرات بدنية أخرى يري المحكم ضرورة إضافتها.

تابع ملحق رقم (4)

استمارة (ب)

ترتيب المتغيرات البدنية حسب أسبقية تنميتها من وجهة نظر الخبراء وفقاً للمقابلة واستطلاع الرأي (ت = 10)

المتغيرات البدنية رأي الخبراء	القوة	القدرة	التحمل	السرعة	المرونة	الرشاقة	التوافق
-------------------------------	-------	--------	--------	--------	---------	---------	---------

							.1
							.2
							.3
							.4
							.5
							.6
							.7
							.8
							.9
							.10
							المجموع
							النسبة

- الرجاء إضافة أي متغيرات بدنية أخرى يري المحكم ضرورة إضافتها.

## ملحق رقم (5) تقسيمات أخرى لطرق التدريب في السباحة

### 1- تقسيم كونسلمان 1970

- لعبة السرعة
- تدريب المسافة الزائدة
- التدريب الفترى
- التدريب التكرارى
- تدريب السرعة

### 2- تقسيم كونسلمان 1981 :

- تدريب تنوع السرعة
- تدريب المسافة الزائدة
- التدريب الفترى
- التدريب التكرارى
- تدريب السرعة

### 3- تقسيم كونسلمان 1981 :

- تدريب المسافة الزائدة
- التدريب الفترى
- التدريب التكرارى
- تدريب السرعة
- التدريب مع قلة الأوكسجين
- 4- **تقسيم دافيد هيلر 1977 :**
- التدريب الفترى
- التدريب التكرارى
- 5- **تقسيم سيسل كولين 1978 :**
- تدريب السرعة
- التدريب التكرارى
- التدريب الفترى
- الفترى السريع
- الفترى البطئ
- تدريب المسافة الزائدة
- تدريبتنوع السرعة
- 6- **تقسيم على توفيق :**
- المارثون
- السرعات المتغيرة
- تدريب المسافة الزائدة
- تدريب المرحلى أو الفترى
- المرحلى البطئ
- المرحلى السريع
- التدريب التكرارى
- تدريب السرعة
- 7- **تقسيم ماجلشو وآخرون 1988 :**
- تدريب السرعة
- تدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
- تدريب العتبة الفارقة الهوائية
- تدريب تحمل اللاكتيك
- تدريب سرعة السباق
- 8- **تقسيم أسامة راتب وعلى ذكى 1998 :**
- التدريب الفترى
- الفترى البطئ





										-1
										-2
										-3
										-4
										-5

جدول رقم (3) بطاقة تسجيل الجانب البدني في السباحة (نقلًا عن عبد الحميد شرف ، 2002، ص 90)

### ملحق رقم (7) مشاركات السودان الخارجية في السباحة

#### 1-2-4-2 مشاركات السودان الخارجية :-

**1960** : مهرجان الشباب العربي بالمغرب  
السباحون المشاركون : محمد على كرور -  
السباحون المشاركون : محمد على كرور - إدريس الحكيم - عبد  
القادر سيف -

**1965** : سباق كابري نابلي بإيطاليا  
السباحون المشاركون : ممدوح مصطفى - فضل سليمان - وسهام  
سليم سعد والتي أحرزت المركز الأول هواة سيدات .

**1968** : سباق اللازقية بسوريا

مشاركة السباح فضل سليمان .

**1969** : بطولة الناشئين للسباحة بكينيا

**1972** : سباق النيل الدولي بالقاهرة

السباحون المشاركون : ممدوح مصطفى - سمير عبد الكريم

**1973** : الدورة المدرسية بيروت ، لبنان

- مهرجان الشباب الأفريقي ، تونس

- 1974 :** بطولة كابري نابلي بإيطاليا  
السباحون المشاركون : ممدوح مصطفى - سارة جاد الله - ماجد  
طلعت فريد - أحرز ممدوح المركز الرابع هواة - وأحرز ماجد  
المركز الثامن هواة من عدد 14 سباح مشارك .
- 1975 :** دورة الصداقة بالصين  
أكبر بعثة شاركت خارج السودان بعدد 14 سباح بينهم 4 سباحات  
الذكرى المئوية لعبور المانش
- السباحون المشاركون : سارة جاد الله - ممدوح مصطفى - ماجد  
طلعت فريد - ضمن فريق التابع العربي الذي أحرز المركز  
الثامن .
- 1976 :** سباق سباحة إيطاليا  
السباحون المشاركون : سارة جاد الله - ممدوح مصطفى - على  
اسماعيل العتباتي - لم يكملوا السباق جميعا نسبة لبرودة الماء .
- 1978 :** سباق النيل الدولي في مصر  
السباحون المشاركون : كيجاب - محجوب عثمان
- 1982 :** البطولة الأفريقية للسباحة بالقاهرة
- 1983-1992 :** توقف نشاط إتحاد السباحة بسبب عدم الدعم  
المادي من الدولة
- 1993 :** دورة صدام بالعراق .
- 1994-1997 :** لا توجد مشاركات .
- 1998 :** بطولة العالم للسباحة باستراليا عدد 4 سباحين  
للمسافات الطويلة 25 كيلو متر و 5 كيلو متر
- السباحون المشاركون : سيف الدين احمد - ياسر عبد المجيد -  
سيف عبد القادر - وانسحبوا جميعا نسبة لبرودة الماء .
- 1999 :** لا توجد مشاركات
- 2000م :** دورة الألعاب الأولمبية - استراليا  
مشاركة السباح محمد عبد الحميد من عطبرة .

## نموذج عام لتمارين السرعة

م	التمرينات	التكرارات	المجموعات	الراحة ثانية
1	2	3	4	5
1	10-25 متر سباحة أقصى سرعة اداء	4-6	1-2	30-60
2	50-100 متر بالبدء مع زيادة السرعة لمسافة 15-20 متر للأقصى و 30-35 متر للتعويض	3-4	1-2	45-90
3	سباحة 100-400 متر مع زيادة السرعة للحد الأقصى لمسافة 10-15 متر كل 50-100 متر	1-2	-	-
4	سباحة 25 متر مع إستخدام زعانف الرجلين مع كتم التنفس أو بدونه بأقصى سرعة	3-4	1-2	45-90
5	سباحة 5-10 ثانية في حوض تيارات الماء بسرعة تزيد عن سرعة السباق 0.3-0.6 متر/ثانية	4-6	1-2	30-60
6	سباحة 25 متر مع إستخدام زعانف الرجلين مع كتم النفس أو بدونه بأقصى سرعة	4-6	1-2	45-90
7	سباحة 10-15 متر بأقصى سرعة تردد حركي	3-4	1-2	30-60
8	سباحة 100 متر مع مسافة سريعة 15-20 متر و 30-35 متر تعويض	3-6	3-6	120-180
9	سباحة مسافة 15-25 متر بمقاومة الزميل مرة وبدون مقاومة مرة	4-6	4-6	45-90
10.	سباحة مفيدة (10-15 ثانية)	4-8	1-2	30-60

			في حوض مجهز بتيارات مائية سرعة السباح تتراوح ما بين 2-1.5 متر/ثانية ومع زيادة تيار الماء يزيد عدد الضربات	
30-60	1-2	5-10	السباحة باستخدام الجبل المطاط للمقاومة في اتجاه الذهاب وزيادة السرعة في اتجاه العودة	11.
30-60	2-3	4-6	سباحة مسافات 25-10 متر باقصى سرعة مع التغير ما بين ضربات الرجلين - الذراعين-السباحة	12.

يحتوي الجدول علي تمرينات تحتاج إلي امكانيات خاصة  
كالأحواض المجهزة بالتيارات المائية وقد لا تتوافر مثل هذه  
الإمكانيات حالياً في احواض السباحة في البيئة العربية إلا اننا قد  
وضعناها هنا لمجرد العلم بها وقد تواجه المدرب في بعض الاحيان  
مثل هذه الإمكانيات خلال معسكرات التدريب الخارجي فيمكن في  
هذه الحالة إستخدامها ضمن برنامج التدريري.

تابع ملحق رقم (8)  
نموذج عام لتمرينات السرعة

م	التمرينات	التكرارات	المجموعات	الراحة ثانية
1	2	3	4	5
1	تمرينات لتنمية سرعة البدء والدوران أداء غطسات البدء للدخول إلي الماء في نقطة أبعد	6-10	1	60
2	اداء غطسات البدء استجابة	5-6	2	60

			لاشارات صوتية مختلفة	
60	2	2 × 3	اداء غطسات من ارتفاعات مختلفة مع اختلاف وضع الذراعين علي امتداد الجسم أو أمام الجسم تشبيك اليدين	3
60	1	4-6	وثبات علي خطوط الحارات بقاع الحوض	4
60	2-3	4-6	اداء غطسة البدء من تتابع بمسبح 25 متر	5
60	2-3	4-6	اداء غطسة من أوضاع ابتدائية مختلفة: * البدء بالذراعين بجانب الجسم * البدء بالذراعين أمام الجسم * البدء بطريقة بدء العدو قدم امامية واخرى خلفية	6
60	2	2-4	البدء من حركة نقل مركز ثقل الجسم خارج مكعب البدء	
			بعد الميل اماماً تجاه الماء. البدء بإستخدام زوايا انطلاقة كبيرة وارتفاع مسار الحركة. البدء بزوايا انطلاق صغيرة ومسار منخفض	
			بعد كل بدء يؤدي 5-7 ضربات سريعة وقوية لنوع السباحة التخصصية	
60-	1	6-10	اداء حركة الدوران فقط في دروان سباحة الزحف مرتين متتاليتين	7
60-	2	6-10	اداء دوران سباحة الزحف من وضع الوقوف مواجهة جهة الدوران واداء 10 ضربات سريعة بعد الانزلاق	8
90-	1	6-10	من المشي بجانب الحوض وثب	9

			في الماء واداء الدوران و 5-8 ضربات سباحة	
90	1	6-10	السباحة مع الاتصال بجبلين من المطاط مربوط كل منهما في احدي جهتي الحوض كل عكس الآخر والطرف الثاني يربط بالسباح بحيث يؤدي إلي سباحة ازيد من سرعته العادية نتيج حبل الجهة الأخرى المشدود ثم يقوم السباح حبل الجهة الخلفية عن الاقتران من ضفة الحوض والعكس	.10
60	1	1-12	تتابعات يؤدي بحيث يقوم السباح عند منطقة الدوران 7.5 متر ذهاب و 7.5 متر عودة باداء طرق الدوران الاربعة ثم يعود لتسليم الزميل	.11
60-90	2	4	ربط حبل مطاط بين سباحين اثنين وتتم السباحة باقصي سرعة كل في اتجاه عكس الآخر 10-15 ثانية	.12
180-360	2-3	4-6	سباحة 50 متر بقيادة دليل السرعة	.13
90	2-4	5-6	تتابعات بين فريقين (8-10) سباح لكل فريق	.14
-	-	-	لعب كرة ماء مع وجود حبل مطاط علي وسط اللاعب بحيث يسمح للمنافس مسك هذا الحبل المطاط لاعاقه منافسه	.15
90	3	3-6	سباحة مسافات 12.5 متر رجلين ثم ذراعين	.16
90	3	4-10	ثم سباحة كاملة علي التوالي: * ضربات رجلين مع سند اليدين	.17

			علي كتف الزميل (15-30) ثانية	
60-90	2	3 × 2	* ذراعين مع تقييد السباح (15-30 ثانية) سباحة مسافات 25-510 متراً بوسائل تدريب إضافية	.18
			* ضربات رجلين = سباحة بحذاء مطاط بالزعانف للرجلين	
60-90	2	5 × 2	* ذراعين سباحة بزعانف اليدين وبدونها	
60-90	2	5 × 2	سباحة بمايوه المقاومة مع مقاومة حبال مطاط وبدون	
			4 × 4.25 × 50 متر لتسجيل رقم العالم لمسافات 100 - 200 متر في مسبح 25-50 متر	.19
			يؤدي التمرين كل 2-4 سباحين معاً حيث يكون افضل من رقم العالم لنفس السباق	



**ملحق رقم (9)  
النتائج التي حققها السباحون والسباحات العرب في  
دورة برشلونة الأولمبية**

**1-50 متر حرة:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	محمد يوسف العزول	مصر	23.87	37
2	راميل لحود	لبنان	25.76	61
3	محمد خليفة عبيد	الإمارات	25.79	62
4	احمد فرح سليمان	الامارات	25.91	64

**2-100 متر حرة:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	محمد يوسف العزول	مصر	53.31	52
2	راميل لحود	لبنان	55.51	63
3	حسين الصادق	السعودية	55.96	65
4	احمد فرح سليمان	الامارات	56.05	66
5	محمد خليفة عبيد	الامارات	56.82	69
6	جراح السماوي	الكويت	65.72	70

**3-400 متر حرة:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	هشام المصري	سوريا	4.006	34

	9		
--	---	--	--

### 1500 متر حرة:

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	هشام المصري	سوريا	15.51.41	22
2	حسين الصادق	السعودية	17.15.75	52

### تابع ملحق رقم (9)

### 100 متر ظهر:

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	جراح السماوي	الكويت	1.05.53	51
2	عبد الله سعيد سلطان	الامارات	1.08.22	52

### 200 متر ظهر:

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	سلطان العتيبي	الكويت	2.19.02	40

### 100 متر صدر:

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	عبيد جمعة الاحباب	الامارات	1.12.77	52
2	ايمن العنيزي	الكويت	1.3.49	53
3	محمد خليفة عبيد	الإمارات	1.15.12	57

**200 متر صدر:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	سلطان العتيبي	الكويت	2.35.54	48
2	ايمن العنيزي	الكويت	2.39.12	49
3	عبيد جمعة الأحباب	الإمارات	2.44.61	51

**100 متر فراشة:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	جراح السماوي	الكويت	1.00.77	60
2	محمد خميس بخيت	الإمارات	1.01.72	66

**تابع ملحق رقم (9)****200 متر فراشة:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	زياد كشميري	السعودية	2.21.59	45
2	محمد خميس بخيت	الإمارات	2.29.73	46

**200 فردي متنوع:**

م	اسم السباح	الدولة	الرقم	الترتيب
1	سلطان العتيبي	الكويت	2.13.68	44
2	اميل لحدود	لبنان	2.22.08	47

49	2.22.9 5	الإمارات	محمد خليفة عبيد	3
----	-------------	----------	--------------------	---

\* تتابع 4 × 100 متنوع: الترتيب.

1. الإمارات 23 21/4/0

\* تتابع 4 × 100 متر حرة:

1- الإمارات 60,51,3 18

\* تتابع 4 × 200 متر حرة:

1- الإمارات 188,39,72

### مشاركات السيدات:

شاركت من جميع الدول العربية السباحة المعدية رانيا علواني

فقط وحقت النتائج التالية:

**50 متر حرة**

1- رانيا علاوي 20/27 32

**100 متر حرة:**

1- رانيا علاوي 82/58 30

**100 متر ظهر:**

1- رانيا علواني 10,1, 12 45

### تابع ملحق رقم (9)

الترتيب	المركز	السباق	السباح	الدولة
1	18	4 × 100 م	الإمارات	الإمارات

		حرة 4 × 200 م		2
سوريا	هشام	حرة 1500 متر	22	3
الإمارات	الإمارات	حرة 4 × 100 م	23	4
مصر	رانيا علواني	متنوع 100 م حرة	30	5
مصر	رانيا علواني	سيدات 50 م حرة	32	6
سوريا	هشام المصري	سيدات 400 م حرة	34	7
مصر السعودية	محمد يوسف حسين الصادق	50 م حرة 1500 م حرة	37	
الكويت	سلطان العتيبي	200 م ظهر	40	8
الكويت	سلطان العتيبي	200 م ظهر	44	9
السعودية	زيد كشمدي	200 م فراشة	45	10
الإمارات	محمد خميس بخيت	200 فراشة	46	11
لبنان	اميل لحدود	200 م فردي متنوع	47	12
الكويت	سلطان العتيبي	200 م صدر	48	13
الكويت	ايمان العيني	200 م صدر	49	14
الإمارات	عييد جمعة الاحباب	200 م صدر	51	15

مصر	محمد يوسف العزول	100 م حرة	52	16
الإمارات	عبد الله سعيد سلطان	52 100 م ظهر	52	16
الإمارات	محمد خليفة عبيد	100 م صدر	53	17
الكويت	جراح السماوي	100 م فراشة	60	18
لبنان	ميل لحود	50 م حرة	61	20
الإمارات	محمد خليفة عبيد	50 م حرة	62	21
لبنان	اميل لحود	100 م حرة	63	22
الإمارات	احمد فرج سليمان	50 م حرة	64	23
السعودية	حسين الصادق	100 م حرة	65	24
الإمارات	احمد فرج سليمان	100 م حرة	66	25
الإمارات	محمد خميس بخيت	100 م فراشة	66	25
الكويت	جراح السماوي	100 م حرة	69	26
الإمارات	محمد خليفة عبيد	100 م حرة	70	27