

توضیح ایستگاههای آزمون عملی

آزمونها بصورت ایستگاههای مجزا و هر بخش نمره و امتیاز جدا دارد

آخرین بخش آزمون استقامت که تست 540 متر است میباشد

1-طناب: ۳۰ ثانیه طناب (تعداد مهم است)

2-دراز و نشست: زمان 1 دقیقه شروع آزمون از حالت خوابیده دست ها بالای سر و توپ

بسکتبال

روی زمین زانو ها خم پاها باز پاشنه پاها روی زمین در هر درازو نشست توپ بسکتبال از جلو بین

پاها

و زمین و از عقب زمین را لمس کرده و حرکت تکرار می شود.

خطا :

الف: توپ پرتاب شود .

ب: توپ از بالای سر و بین پاها زمین را لمس نکن د .

ج: باسن جدا شود

3- تعادل

پریدن تک پا داخل ۸ مربع به ضلع ۴۰ سانتیمتر

شروع آزمون با پای راست و فرود روی پنجه پا و ۳ ثانیه مکث در اولین مربع سمت راست و حرکت بعد

به صورت زیگزاگ با پای چپ در مربع سمت چپ به روش ذکر شده و تکرار تا آخرین مربع

خطاها:

برخورد کف پا به زمین

لمس خطوط مربع عدم

رعایت ترتیب مربع ها

عدم رعایت مکث ۳

4- پرتاب بولینگی توپ مدیسنبال

در این ایستگاه شرکت کننده موظف است توپ طبی 1 کیلوگرم را از محل تعیین شده ۲ متر قبل از

خط پرتاب بردارد

و به صورت بولینگی با یک دست از پشت خط پرتاب، به طرف دروازه روبرو پرتاب می نماید

5- جابجایی مکعب

در این آزمون طبق تصویر و شکل طراحی شده در محل آزمون مکعب ها که شماره بندی شده اند

در در جای مشخص با همان شماره جابجا میشوند

خطا:

1- پرتاب مکعب

۲- افتادن روی خط

6- آزمون پنجه ساعد والیبال

آزمون پنجه: در فاصله 2 متری از دیوار به منطقه هدف روی دیوار به مدت 30 ثانیه پنجه صحیح میزند

آزمون ساعد: در فاصله 2 متری از دیوار به منطقه هدف روی دیوار به مدت 30 ثانیه ساعد

صحیح میزند

خطا:

1- پا خط محدود کننده را لمس کند یا عبور کند

2- توپ خارج از منطقه هدف برخورد نماید

7- آزمون فوتسال

ضربه با پای برتر به منطقه هدف روی دیوار (3 ضربه)

1- پا خط محدود کننده را لمس کند یا عبور کند

2- توپ خارج از منطقه هدف برخورد نماید

8- دو 540 متر - دویدن 10 دور زمین والیبال