

شرح ایستگاهی تنیس روی میز دانش آموزان دختر با آسیب شنوایی

تابستان ۱۴۰۰

میزبان: استان فارس

ایستگاه	آزمون	تعداد اجرا	شرح آزمون	موارد خطا
۱	لمس مخروط	یک بار به راست یک بار به چپ	سه مخروط در یک خط و با فاصله ۵ متری از یکدیگر قرار دارند. ورزشکار پشت مخروط وسط می ایستد. تمام حرکات با پای پهلو (پابکس) اجرا می شود. ورزشکار حرکت را آغاز می کند و ابتدا به سمت مخروط راست حرکت کرده، پس از لمس مخروط به سمت مخروط سمت چپ حرکت کرده و پس از لمس مخروط به سمت مخروط وسط حرکت و پس از لمس به سراغ ایستگاه دوم حرکت می کند.	- عدم اجرای پا بکس - عدم لمس مخروط
۲	پرتاب توپ	۵ بار با دست راست ۵ بار با دست چپ	ورزشکار باید پای مخالف دست پرتاب را یک قدم جلوتر بگذارد و پشت خط بایستد. هدف را به فاصله ۲/۵ متر از ورزشکار روی میز قرار می دهیم. ورزشکار توپ را نزدیک شانه خود می گیرد و به هدف پرتاب می کند. دو هدف روی میز در ابعاد ۲۵ سانتیمتر در ۳۵ سانتیمتر می باشد.	- عدم لمس خط پرتاب در هر شرایط - عدم برخورد توپ به هدف
۳	جابجایی توپ	با هر دو دست هم زمان توپ سفید و نارنجی را از هم تفکیک کند	۳ عدد جعبه (۲۵*۳۰) در کنار هم روی میز قرار دارند که در جعبه وسط حاوی ۴۰ عدد توپ که شامل ۲۰ عدد توپ سفید و ۲۰ عدد توپ نارنجی می باشد. و ۲ جعبه کناری خالی می باشد. ورزشکار باید توپ های نارنجی و سفید را هم زمان با دو دست خود تفکیک و دانه دانه توپ را در جعبه های خالی بگذارد.	- قرار نگرفتن توپ در داخل جعبه - برداشتن بیش تر از یک توپ
۴	رالی توپ با دیوار	دو توپ ۲۰ ضربه صحیح داخل دایره	ورزشکار به فاصله ۲ متر از دیوار و پشت خط می ایستد و توپ را با ضربات متوالی به هدف نصب شده روی دیوار می زند. هدف روی دیوار (دایره ای از جنس فیبر یا نئوپان یا ام دی اف) به قطر ۴۰ سانتیمتر و با فاصله ۱/۷۰ متر (از مرکز دایره) کف زمین قرار دارد. توپ ها باید به داخل هدف دایره ای برخورد کند.	- عدم لمس خط پرتاب در هر شرایط - پرتاب توپ ها داخل هدف - برخورد توپ به روی خط هدف

برگه ثبت نتایج تنیس روی میز دانش آموزان دختر با آسیب شنوایی

تابستان ۱۴۰۰ میزبان: استان فارس

استان:						
امتیاز	خطا	زمان	تعداد تکرار	آزمون	اطلاعات ورزشکاران استان	ردیف
			۱ بار	لمس مخروط	نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	۱
			با هر دست ۵ بار	پرتاب توپ		
			۱ بار	جابجایی توپ		
			۲۰ بار	جهش توپ از دیوار به طور متوالی		
			۱ بار	لمس مخروط	نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	۲
			با هر دست ۵ بار	پرتاب توپ		
			۱ بار	جابجایی توپ		
			۲۰ بار	جهش توپ از دیوار به طور متوالی		
			۱ بار	لمس مخروط	نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	۳
			با هر دست ۵ بار	پرتاب توپ		
			۱ بار	جابجایی توپ		
			۲۰ بار	جهش توپ از دیوار به طور متوالی		
					نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	ورزشکار ذخیره
امتیاز نهایی استان :						

امضاء

نام و نام خانوادگی داور

امضاء

نام و نام خانوادگی داور

تاریخ - امضاء

نام و نام خانوادگی مسئول فنی

شرح ایستگاهی تنیس روی میز دانش آموزان دختر کم توان ذهنی

تابستان ۱۴۰۰

میزبان: استان فارس

ایستگاه	آزمون	تعداد اجرا	شرح آزمون	موارد خطا
۱	لمس مخروط	یک بار به راست یک بار به چپ	سه مخروط در یک خط و با فاصله ۵ متری از یکدیگر قرار دارند. ورزشکار پشت مخروط وسط می ایستد. تمام حرکات با پای پهلو (پابکس) اجرا می شود. ورزشکار حرکت را آغاز می کند و ابتدا به سمت مخروط راست حرکت کرده، پس از لمس مخروط به سمت مخروط سمت چپ حرکت کرده و پس از لمس مخروط به سمت مخروط وسط حرکت و پس از لمس به سراغ ایستگاه دوم حرکت می کند.	- عدم اجرای پا بکس - عدم لمس مخروط
۲	پرتاب توپ	۵ بار با دست بازی	ورزشکار باید پای مخالف دست پرتاب را یک قدم جلوتر بگذارد و پشت خط بایستد. هدف را به فاصله ۲/۵ متر از ورزشکار روی میز قرار می دهیم. ورزشکار توپ را نزدیک شانه خود می گیرد و به هدف پرتاب می کند. هدف روی میز در ابعاد ۲۵ سانتیمتر در ۳۵ سانتیمتر می باشد.	- عدم لمس خط پرتاب در هر شرایط - عدم برخورد توپ به هدف
۳	جابجایی توپ	با هر دو دست هم زمان توپ سفید و نارنجی را از هم تفکیک کند	۳ عدد جعبه (۲۵*۳۰) در کنار هم روی میز قرار دارند که در جعبه وسط حاوی ۴۰ عدد توپ که شامل ۲۰ عدد توپ سفید و ۲۰ عدد توپ نارنجی می باشد. و ۲ جعبه کناری خالی می باشد. ورزشکار باید توپ های نارنجی و سفید را هم زمان با دو دست خود تفکیک و دانه دانه توپ را در جعبه های خالی بگذارد.	- قرار نگرفتن توپ در داخل جعبه - برداشتن بیش تر از یک توپ
۴	رالی توپ با دیوار	دو توپ ۱۰ ضربه صحیح داخل دایره	ورزشکار به فاصله ۲ متر از دیوار و پشت خط می ایستد و توپ را با ضربات متوالی به هدف نصب شده روی دیوار می زند. هدف روی دیوار (دایره ای از جنس فیبر یا نئوپان یا ام دی اف) به قطر ۴۰ سانتیمتر و با فاصله ۱/۶۰ متر (از مرکز دایره) کف زمین قرار دارد. توپ ها باید به داخل هدف دایره ای برخورد کنند.	- عدم لمس خط پرتاب در هر شرایط - پرتاب توپ ها داخل هدف - برخورد توپ به روی خط هدف

برگه ثبت نتایج تنیس روی میز دانش آموزان دختر - کم توان ذهنی

تابستان ۱۴۰۰ میزبان: استان فارس

استان:						
امتیاز	خطا	زمان	تعداد تکرار	آزمون	اطلاعات ورزشکاران استان	ردیف
			۱ بار	لمس مخروط	نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	۱
			۵ بار	پرتاب توپ		
			۱ بار	جابجایی توپ		
			۱۰ بار	جهش توپ از دیوار به طور متوالی		
			۱ بار	لمس مخروط	نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	۲
			۵ بار	پرتاب توپ		
			۱ بار	جابجایی توپ		
			۱۰ بار	جهش توپ از دیوار به طور متوالی		
			۱ بار	لمس مخروط	نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	۳
			۵ بار	پرتاب توپ		
			۱ بار	جابجایی توپ		
			۱۰ بار	جهش توپ از دیوار به طور متوالی		
					نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کدملی: شهر: تلفن تماس:	ورزشکار ذخیره
امتیاز نهایی استان :						

امضاء

نام و نام خانوادگی داور

امضاء

نام و نام خانوادگی داور

تاریخ - امضاء

نام و نام خانوادگی مسئول فنی

