

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶- نحوه صحیح حرکت:

(۱) حداقل انجام ۷ حرکت شکم (۱/۵ نمره)

(۲) سرعت عمل و نحوه دویدن (۲ نمره)

(۳) انجام حداقل ۵ حرکت شنای سوئدی (۱/۵ نمره)

راهنمای مربی:

(۱) آموزش حرکت کرانچ و شنای سوئدی قبل از آزمون

(۲) طول مسیر دویدن حداقل ۳ متر باشد و حداکثر ۱۰ متر

(۵ نمره) (حیدر نوری) (درس ششم - تقویت عضلات بالاتنه - تقویت عضلات شکم - استقامت قلبی - تعاطف پذیری - استقامت عضلانی - سؤال یک) (کوبه: ۴۱)

(۴۹ و ۴۶، ۴۵، ۴۳، ۴۲ (متوسط))

فعالیت ۲

۳۷- نحوه صحیح حرکت:

(۱) حرکت زیگزاگ با سرعت و بدون خراب شدن موانع باشد. (۲/۵ نمره)

(۲) حفظ توپ در حالت پنجه و نحوه پنجه زدن (۲/۵ نمره)

راهنمای مربی:

(۱) فاصله بین موانع ۷۰ سانتی متر بیشتر نباشد.

(۲) در طول مسیر برگشت در صورت افتادن توپ از همان نقطه شروع کند.

(۵ نمره) (حیدر نوری) (درس ششم - سرعت - مهارت مفاصلی و ایلی - استقامت قلبی و تنفسی - تعاطف پذیری - تعادل - سؤال ۲) (کوبه: ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

