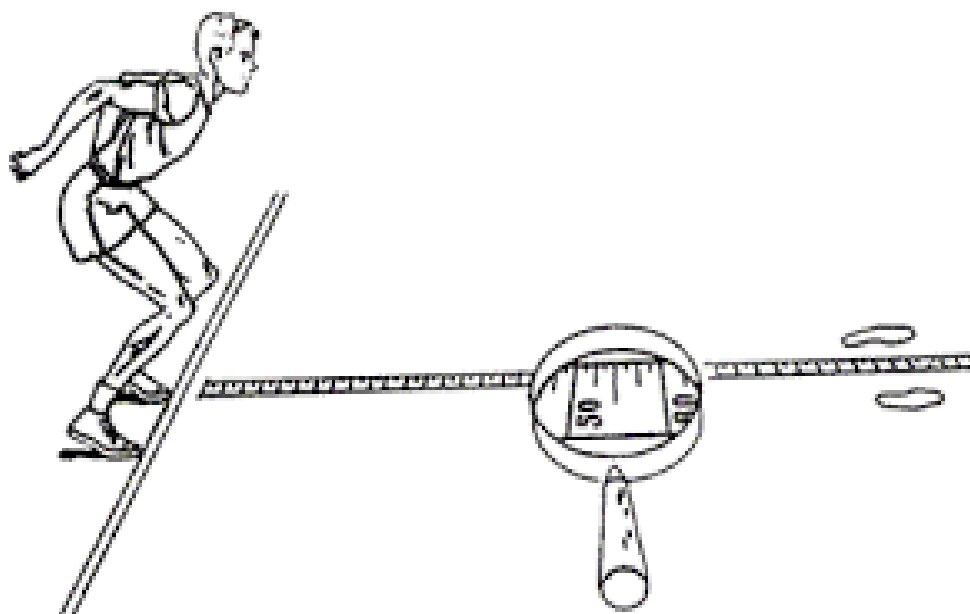


دستورالعمل اجرای تست پرش طولی جفتی

آزمون: پرش طول جفتی

روش اجرای آزمون: برای اجرای این آزمون، آزمودنی در پشت خط می ایستد و به صورت جفتی و درجا اقدام به پرش به سمت جلو می کند. برای انجام این آزمون، آزمودنی میتواند از حرکت تاب دادن دستها و کلیه ی امتیازات اهرمی بدن استفاده کند. این پرش بدون دورخیز انجام میشود. میزان پرش پس از فرود از اثر انتهای پاشنه محاسبه میشود .

شیوه امتیازدهی آزمون فاصله ی بین نزدیکترین اثر پا یا هر نقطه از بدن با خط پرش رکورد فرد محسوب میشود. این آزمون ۲ بار تکرار میشود و بهترین رکورد، نمره فرد محسوب میشود.



نحوه فیلم برداری و برگزاری این آزمون به صورت مجازی

شرکت کننده خط پرش را با استفاده از گچ یا چسب کاغذی مشخص کرده و سپس یک عدد متر را روی زمین از خط پرش نصب می کند به گونه ای که عدد صفر متر، منطبق بر خط شروع باشد. سپس پشت خط پرش قرار گرفته و اقدام به پرش می نماید. بعد از انجام پرش بی حرکت در جای خود می ایستد تا فرد دوم میزان پرش را از روی متر مشخص کرده و ثبت نماید.

میزان پرش باید توسط دوربین ثبت شود و کاملاً مشخص باشد.

شرکت کننده مجاز به انجام دو پرش می باشد.

فیلم ارسالی نباید قطع شود.