چک لیست ارزشیابی طناب زنی

تهیه و تنظیم گروه های آموزشی استان قم

ردیف	نام و نام خانوادگی	قد	وزن	پرش ساده			زیگ زاگ		جفت جلو-عقب		پروانه			قیچی			چرخش طناب (سایدسوئینگ)			عملکرد ۶ ایستگاه				جاگینگ		امتیاز عملکردی مشترک					رکورد نهایی (امتیاز کسب شده از ۶ ایستگاه+ تعداد جاگینگ)	امتیاز کل عملکردی
				تکرار صحیح (حداکثر ۴ امتیاز)	امتیاز زیبایی اجرا(حداکثر ۲ امتیاز)	امتیاز عملکردی (اجرای روان و هماهنگ برای یک تکرار) حداکثر ۵ امتیاز	تکرار صحیح (حداکثر ۴ امتیاز)	امتیاز زیبایی اجرا(حداکثر ۲ امتیاز)	تکرار صحیح (حداکثر ۴ امتیاز)	امتیاز زیبایی اجرا(حداکثر ۲ امتیاز)	تکرار صحیح (حداکثر ۴ امتیاز)	امتیاز زیبایی اجرا(حداکثر ۲ امتیاز)	امتیاز عملکردی تسلط در اجرای مهارت حداکثر ۵ امتیاز	تکرار صحیح (حداکثر ۴ امتیاز)	امتیاز زیبایی اجرا(حداکثر ۲ امتیاز)	امتیاز عملکردی تسلط در اجرای مهارت حداکثر ۵ امتیاز	تکرار صحیح (حداکثر ۴ امتیاز)	امتیاز زیبایی اجرا(حداکثر ۲ امتیاز)	امتیاز عملکردی تسلط در اجرای مهارت حداکثر ۵ امتیاز	مجموع ۳ آیتم (حد اکثر ۵۰ امتیاز) مجموع امتیاز اجرای مهارت ها حداکثر ۲۴ امتیاز	مجموع امتیاز زیبایی اجرا حد اکثر ۱۲ امتیاز	اجرا در مدت زمان مناسب حد اکثر ۱۴ امتیاز	مجموع کل	تعداد تکرار صحیح در ۳۰ ثانیه	امتیاز عملکردی تسلط در اجرای مهارت حداکثر ۵ امتیاز	نحوه گرفتن دسته طناب و ... حداکثر ۵ امتیاز	نحوه چرخاندن و حالت صحیح دست ها.. حداکثر ۵ امتیاز	ریتم مناسب و صحیح پرش و فرود حداکثر ۵ امتیاز	*پرش مناسب و صحیح به صورت متوالی در جهات مختلف	کنترل و حفظ وضعیت بدن حداکثر ۵ امتیاز		

* **امتیازات عملکردی:** خیلی خوب(۵)- خوب(۴)- قابل قبول(۳)- نیاز به تلاش(۲)- نیاز به آموزش(۱) .

نام و نام خانوادگی و امضاء مدیر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی ناظران(امضا)

* پرش مناسب: ۴ تکرا متوالی ۵ امتیاز- ۳ تکرار متوالی ۴ امتیاز- ۲ تکرار متوالی ۳ امتیاز- ۱ تکرار متوالی ۱ امتیاز

* تکرار مهارت در حداقل زمان ۱۴ امتیاز(حداکثر زمان اجرا ۴۰ ثانیه): ۲۰ درصد اول رکورد نفرات ارزیابی شده ۱۴ امتیاز را کسب می کنند.