## چک لیست ارزشیابی والیبال

## تهیه و تنظیم گروه های آموزشی استان قم

| ردیف | نام و نام خانوادگی | قد | وزن | اجرای صحیح پنجه | | | | | | اجرای صحیح ساعد | | | | | | اجرای صحیح پنجه و ساعد با کنترل دریافت و ارسال توپ | | | | | | اجرای حمله هوایی با دیوار (اسپک) | | | | | | سرویس | | | | | | جمع خطا | زمان اجرا | زمان کل با احتساب خطا | امتیاز کل عملکردی |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | امتیاز عملکردی | | | | | خطا | امتیاز عملکردی | | | | | خطا | امتیاز عملکردی | | | | | خطا | امتیاز عملکردی | | | | | خطا | امتیاز عملکردی | | | | | خطا | | | | |
| | | | | ۱۰ پنجه بدون افت ۵ امتیاز | ۷ پنجه با دو افت ۴ امتیاز | ۴ پنجه با چند افت ۳ امتیاز | اجرای پراکنده کمتر از ۱۰ پنجه ۲ امتیاز | عدم توانایی اجرا ۱ امتیاز | | ۱۰ یاعد بدون افت ۵ امتیاز | ۷ با دو افت ۴ امتیاز | ۴ با چند افت ۳ امتیاز | اجرای پراکنده کمتر از ۱۰ ساعد ۲ امتیاز | عدم توانایی اجرا ۱ امتیاز | | ۱۰ حرکت کنترل شده ۵ امتیاز | ۷ حرکت کنترل شده ۴ امتیاز | ۴ حرکت کنترل شده ۳ امتیاز | کمتر از ۴ حرکت کنترل شده ۲ امتیاز | عدم توانایی اجرا ۱ امتیاز | | اجرای کامل با قدرت ۵ امتیاز | ۲ اجرا با قدرت ۴ امتیاز | ۱ اجرای صحیح با قدرت ۳ امتیاز | اجرا با قدرت پایین و عدم توانایی در کنترل ۲ امتیاز | عدم توانایی در اجرا ۱ امتیاز | | اجرای کامل با عبور توپ از تور ۵ امتیاز | ۲ اجرا با تکنیک صحیح و عبور از تور ۴ امتیاز | ۱ اجرا با تکنیک صحیح و عبور از تور ۳ امتیاز | اجرا بدون عبور توپ از تور | عدم توانایی در اجرا ۱ امتیاز | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

**نام و نام خانوادگی مدیر آموزشگاه**

**نام و نام خانوادگی ناظران( امضا)**

***در هر ایستگاه،اگر توپ بیوفتد،یک ثانیه به زمان پایانی اضافه می شود . در سرویس،عدم عبور توپ از روی تور،۲ ثانیه به زمان پایانی اضافه می شود**

**مهر و امضاء**