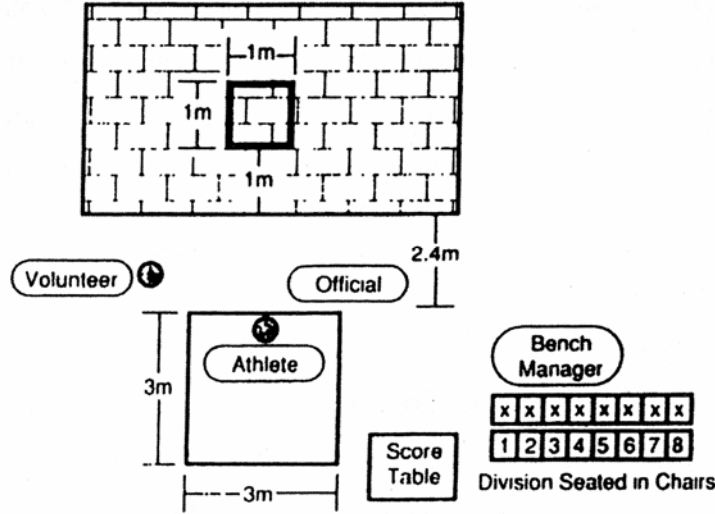


ટાર્ગેટપાસ



હેતુ – ટાર્ગેટપાસ એબીલીટી

સાધનો – મેદાન, બાસ્કેટબોલ, ચોક, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

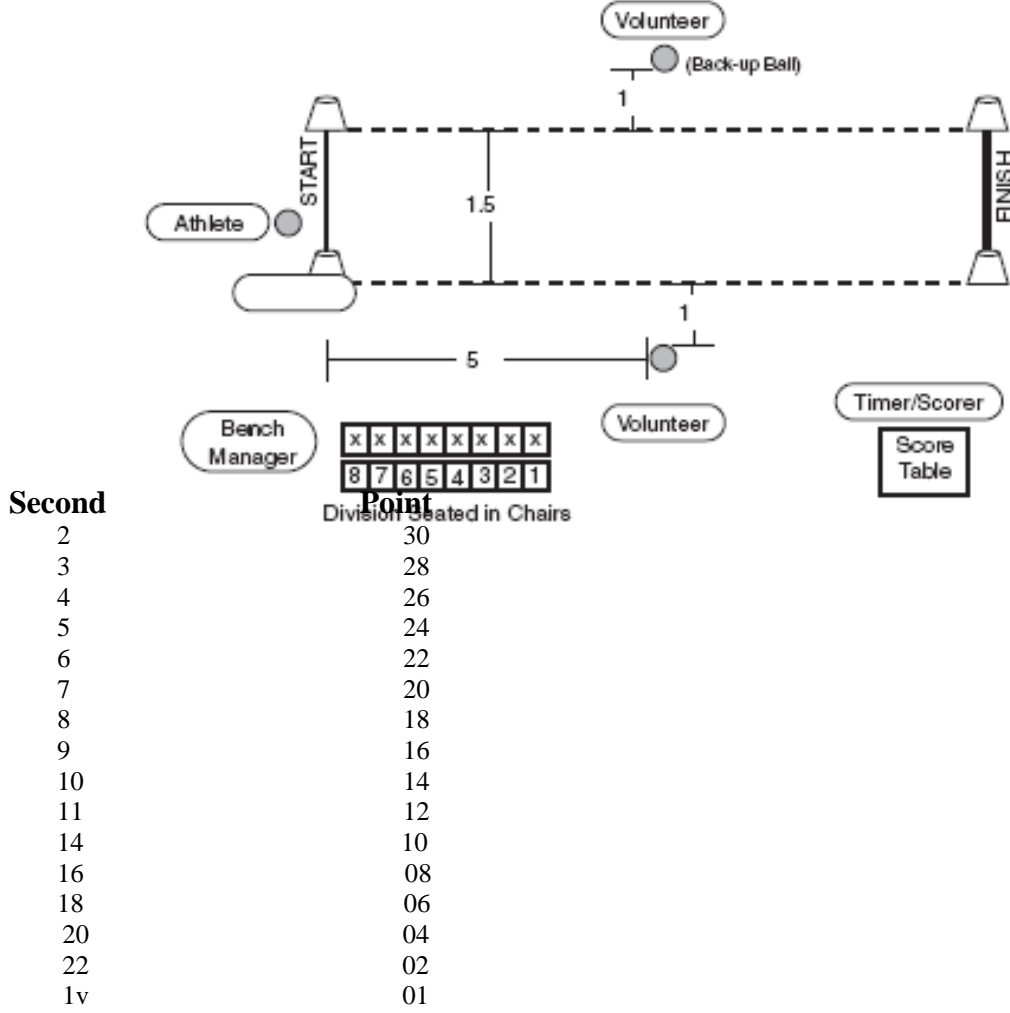
કસોટી સંચાલન –

- એથલેટ્સને ઉપર આકૃતિમાં જણાવ્યા મુજબના બોક્સમાં ઉભો રાખવો.
- આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એથલેટ્સને ૫ શ્રો કરવાના રહેશે.
- એથલેટ્સ બોક્સમાં બોલ નાંખે તો ૩- પોઈન્ટ આપવાના રહેશે.
- બોલ લાઈન પર અડકે તો -૨ પોઈન્ટ આપવા.
- બોલ બોક્સની બહાર દિવાલના ભાગમાં અડકે તો – ૧ પોઈન્ટ આપવો.
- એથલેટ્સ બોલ બોક્સમાં નાંખીને સીધો જ કેચ કરે તો – ૧ પોઈન્ટ એક્સ્ટ્રા આપવો.
- એથલેટ્સ બોલ નાંખે છે પણ તે દિવાલને અડતો જ નથી તો તેને – ૦ પોઈન્ટ આપવો.

ગણતરી –

- પાંચ શ્રો ના અંતે જે સ્કોર નિયમ પ્રમાણે થાય તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવી.

૧૦ મીટર ડ્રીબલ



હેતુ – ૧૦ મીટર ડ્રીબલ એબીલીટી.

સાધનો – મેદાન, બાસ્કેટબોલ, કોન, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

- આ એબીલીટી ટેસ્ટ સમય પર લેવામાં આવે છે.
- ડ્રીબલીંગ ટેસ્ટમાં જે સ્ટાર્ટ લાઈન આપી હોય ત્યાંથી શરૂ કરીને ફિનીશ લાઈન સુધી ડ્રીબલીંગ કરવાનું રહેશે.

Basketball Skill Tests

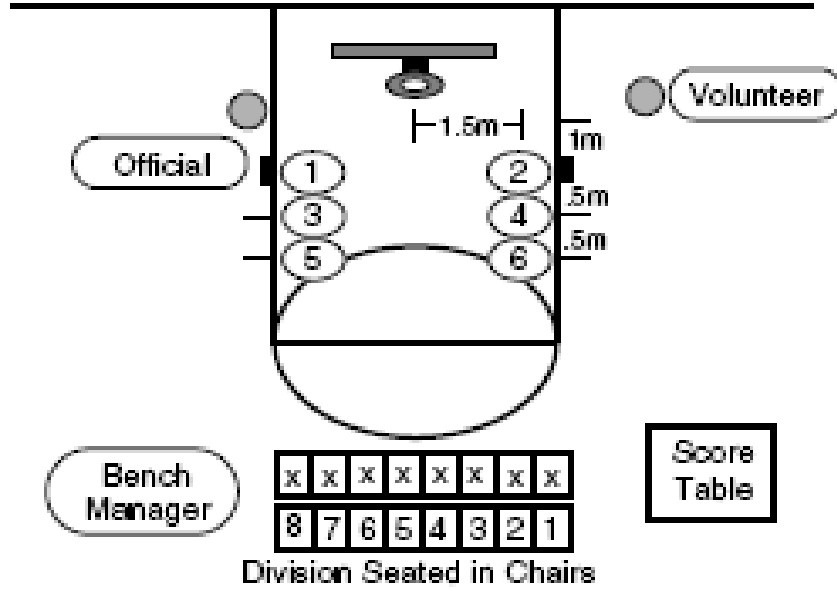


- ડ્રીબલીંગ ક્વિનીસ થયા પછી એથલેટ્સને બોલ પકડવાનો રહેશે જો બોલ એથલેટ્સના હાથમાંથી પડી જાય તો તે એથલેટ્સના ટોટલ સમયમાંથી ૧ સેકન્ડ વધારવામાં આવશે.
- જે પણ સમય આવે તેના પરથી એથલેટ્સને પોઈન્ટ આપવાના રહેશે. (ઉપર જાણાવેલ કોઠા મુજબ)

ગણતરી –

- ખેલાડી જેટલા સમયમાં ૧૦ મીટર ડ્રીબલ પૂરું કરે છે તેના સમય પ્રમાણે ઉપર જાણાવેલ ચાર્ટ મુજબ ખેલાડીને જે પણ પોઈન્ટ મળે તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવી.

સ્પોટ શુટ



હેતુ – સ્પોટ શુટ એબીલીટી

સાધનો – મેદાન, બાસ્કેટબોલ, ચોક, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

- બાસ્કેટબોલની જે રીંગ હોય છે. તેના નીચેથી ૧.૫ મીટર દૂર બંને બાજુ ઉપર જણાવેલ આકૃતિ મુજબ ચોક્કસ માપ પ્રમાણે છ વર્તુળ દોરવાના રહેશે.
- સૌ પ્રથમ ઉપર જણાવેલ ૨, ૪, ૬ વર્તુળમાંથી અને પછી ૧, ૩, ૫, વર્તુળમાંથી બોલ બાસ્કેટ કરવાના રહેશે, દરેક વર્તુળમાંથી ૨ વખત બોલ બાસ્કેટ કરવાનો રહેશે.
- ૧ અને ૨ નંબરના વર્તુળમાંથી જો એથલેટ્સ બોલ બાસ્કેટ કરે તો એક બાસ્કેટના ૨ પોઈન્ટ મળે, એટલે કે એથલેટ્સ ૧ અને ૨ નંબરના વર્તુળમાંથી ચારે ચાર બોલ બાસ્કેટ કરે તો તેને ટોટલ ૮ પોઈન્ટ મળે છે.

Basketball Skill Tests

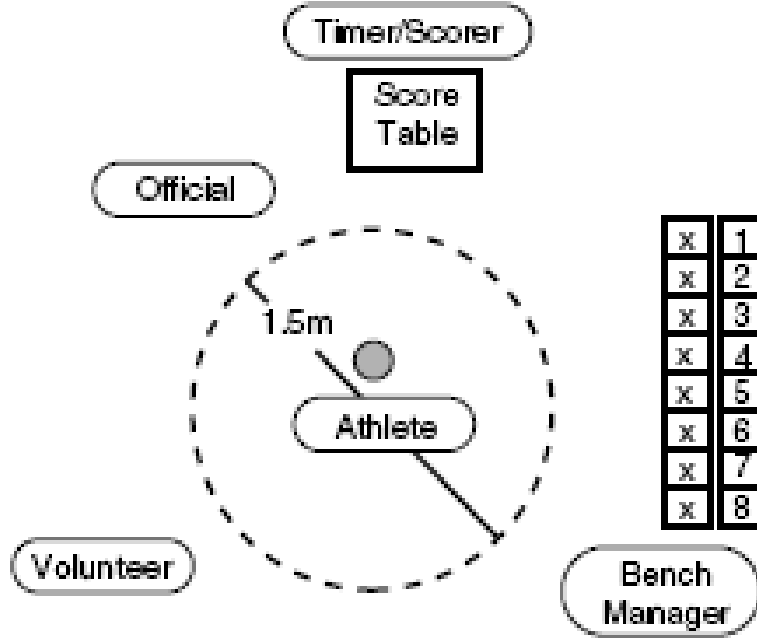


- ૩ અને ૪ નંબરના વર્તુળમાંથી જો એથલેટ્સ બોલ બાસ્કેટ કરે તો એક બાસ્કેટના ૩ પોઈન્ટ મળે, એટલે કે એથલેટ્સ ૩ અને ૪ નંબરના વર્તુળમાંથી ચારે ચાર બોલ બાસ્કેટ કરે તો તેને ટોટલ ૧૨ પોઈન્ટ મળે છે.
- ૫ અને ૬ નંબરના વર્તુળમાંથી જો એથલેટ્સ બોલ બાસ્કેટ કરે તો એક બાસ્કેટના ૪ પોઈન્ટ મળે, એટલે કે એથલેટ્સ ૫ અને ૬ નંબરના વર્તુળમાંથી ચારે ચાર બોલ બાસ્કેટ કરે તો તેને ટોટલ ૧૬ પોઈન્ટ મળે છે.
- જો એથલેટ્સનો બોલ બાસ્કેટ ના થાય પણ રીંગને અડકે છે તો તેને ૧ પોઈન્ટ મળે છે.

ગણતરી –

- ટોટલ ૧૨ બોલ બાસ્કેટ કરવાના રહેશે અને તેમાંથી જે બોલ બાસ્કેટ થાય તેના ટોટલ પોઈન્ટની ગણતરી કરી તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.

સ્પીડ ડ્રીબલ



હેતુ – સ્પીડ ડ્રીબલ એબીલીટી

સાધનો – મેદાન, બાસ્કેટબોલ, ચોક, મેઝર ટેપ નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

- એથલેટ્સને ઉપર આકૃતિમાં જણાવેલ ૧.૫ મીટર વ્યાસના વર્તુળમાં ઉભો રાખી એક હાથથી ડ્રીબલીંગ કરવાનું રહેશે.
- એથલેટ્સે વર્તુળમાં ઉભા રહીને જ ડ્રીબલીંગ કરવાનું રહેશે પણ જો કોઈ એથલેટ્સ ફીઝીકલ હેન્ડીકેપ હોય તો તે વર્તુળમાં વ્હીલચેરમાં બેસીને ડ્રીબલીંગ કરશે.
- એથલેટ્સ વ્હીસલના અવાજ સાથે ડ્રીબલીંગ કરવાનું શરૂ કરશે અને બંધ કરશે.
- એથલેટ્સને ૬૦ સેકન્ડનો સમય આપવામાં આવશે. આ સમય દરમ્યાન જેટલા શક્ય બને તેટલા ડ્રીબલ એથલેટ્સે કરવાના રહેશે.
- જો ડ્રીબલીંગ કરતી વખતે બોલ વર્તુળની બહાર જાય તો એથલેટ્સને ડ્રીબલીંગ ચાલુ રાખવા માટે બીજો બોલ આપવાનો રહેશે.

Basketball Skill Tests

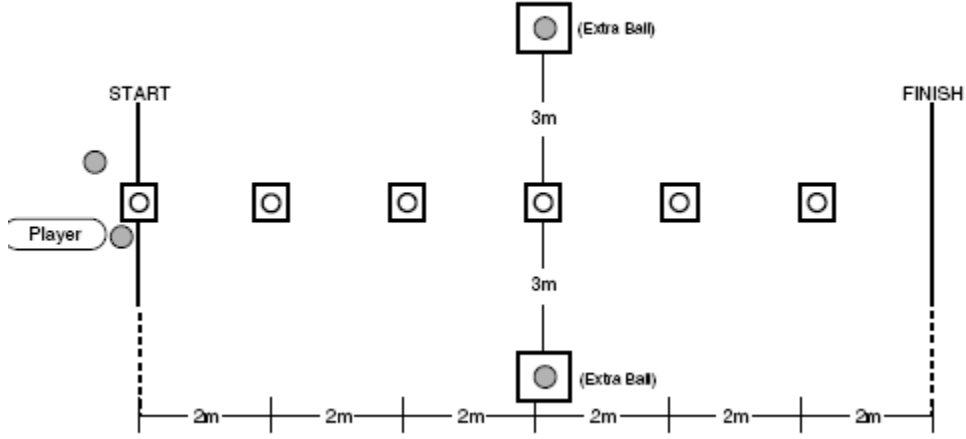


- એથલેટ્સે ૬૦ સેકન્ડની અંદર જે પણ ચોક્કસ એટલે કે સાચા ડ્રીબલ કર્યા હોય તો તેને ૧ ડ્રીબલનો ૧ પોઈન્ટ આપવાનો રહેશે.
- એથલેટ્સે જેટલા ડ્રીબલ કર્યા હોય તેટલા પોઈન્ટ આપવાના રહેશે.
- જો ત્રણ વખત બાસ્કેટ બોલ વર્તુળની બહાર જાય તો તે એથલેટ્સના પોઈન્ટ ગણવાના બંધ કરી દેવામાં આવશે એટલે કે તે એથલેટ્સનો આ ટેસ્ટ પૂરો થયેલ જાહેર કરવામાં આવશે.

ગણતરી –

- એથલેટ્સે ૬૦ સેકન્ડની અંદર જેટલા સાચા ડ્રીબલ કર્યા હોય તેટલા પોઈન્ટ તેને આપવાના રહેશે જેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.

ડ્રીબલીંગ



હેતુ – ડ્રીબલીંગ એબીલીટી.

સાધનો – મેદાન, બાસ્કેટબોલ, ચોક, કોન, મેઝરટેપ, નોંધણીપત્રક

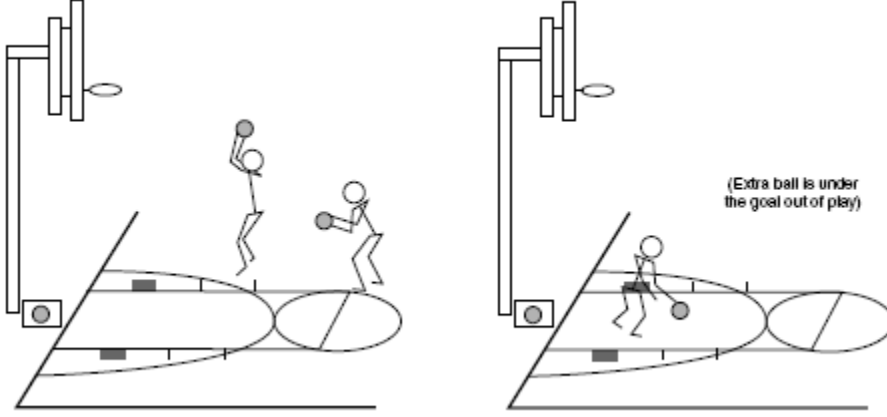
કસોટી સંચાલન –

- આ ટેસ્ટનો સમય ૧ મિનીટનો રહેશે.
- ખેલાડી સ્ટાર્ટ લાઈનથી ઝીક-ઝેક ડ્રીબલ શરૂ કરશે. અને તે ઝીક ઝેક ડ્રીબલ કરતો આગળ જશે અને ફરીને તેવી જ રીતે પાછો આવશે. આ રીતે તે ખેલાડી ૧ મીનીટ સુધી ડ્રીબલ કરશે.
- ખેલાડી એક મીનીટમાં કેટલા કોન ઓળંગે છે. તે ગણવાનું રહેશે.
- ખેલાડી એક કોન ઓળંગે તો તેને ૫ પોઈન્ટ આપવાના રહેશે.

ગણતરી –

- ખેલાડી ૧ મીનીટમાં જેટલા કોન ઓળંગે તે મુજબ તેને જે પોઈન્ટ મળે તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.

પેરામીટર શુટીંગ



હેતુ – પેરામીટર શુટીંગ એબીલીટી

સાધનો – મેદાન, બાસ્કેટબોલ, ચોક, મેઝરટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

- પેરામીટર શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટનો સમય ૨ મીનીટનો રહેશે.
- આ ટેસ્ટમાં ખેલાડીએ ૨ મીનીટ સુધી સતત બાસ્કેટ કરવાના રહેશે.
- જો ખેલાડી ૧ બાસ્કેટ કરે તો ૨ પોઈન્ટ આપવા.

ગણતરી –

- ખેલાડી ૨ મીનીટ સુધીમાં જેટલા બાસ્કેટ કરે તે મુજબ તેને જે પોઈન્ટ મળે તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.