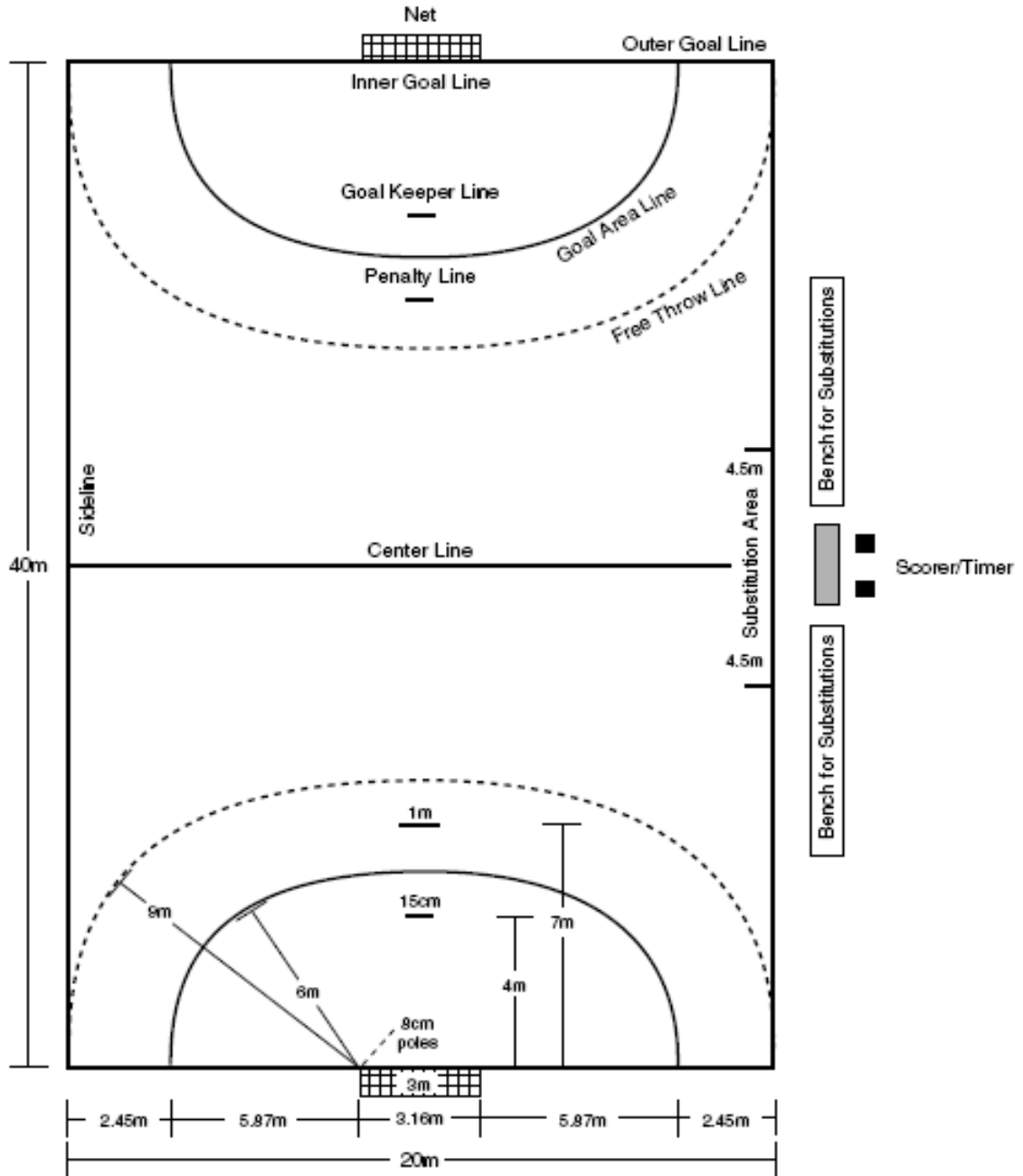
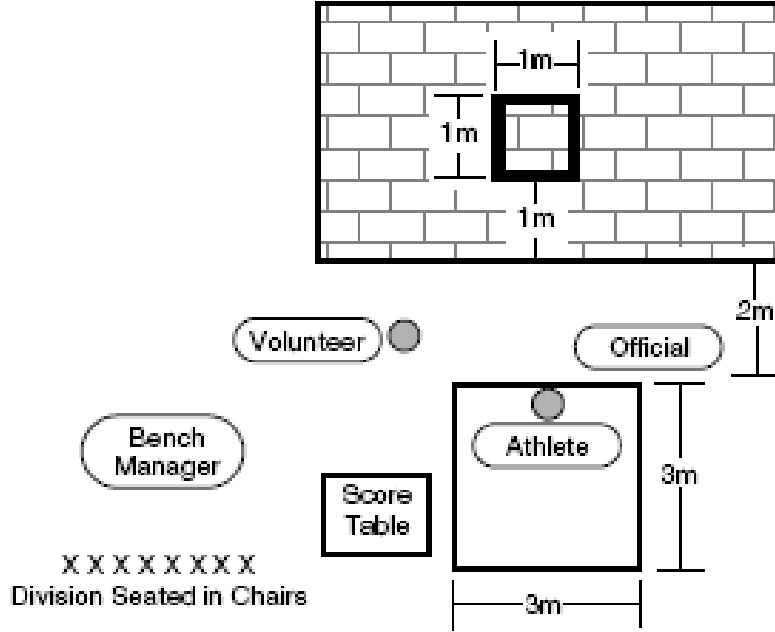


હેન્ડબોલ કોર્ટ



ટાર્ગેટપાસ



હેતુ – ટાર્ગેટપાસ એબીલીટી.

સાધનો – મેદાન, હેન્ડબોલ, ચોક, મેઝરટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

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

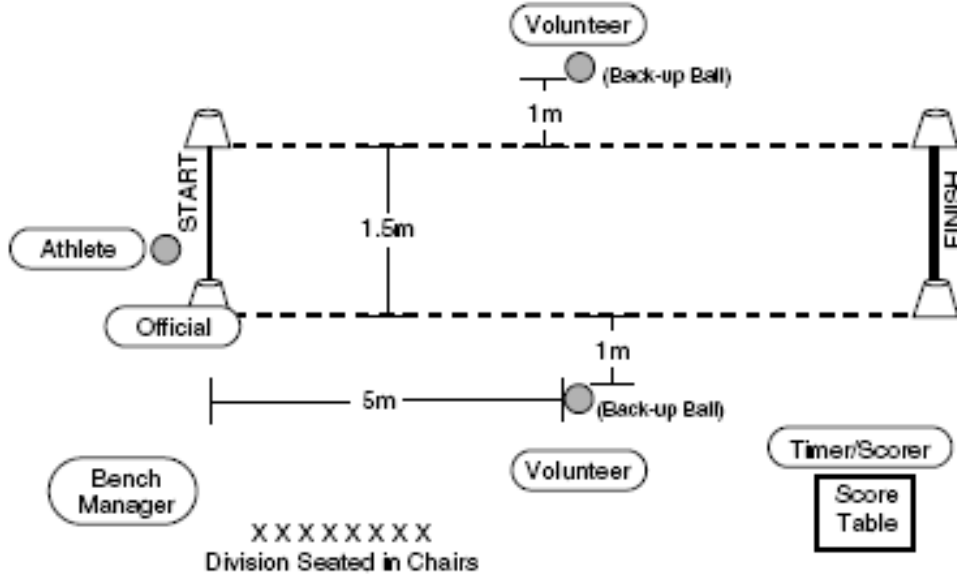
ગણતરી –

Handball Skill Tests



➤ પાંચ થ્રો ના અંતે જે સ્કોર નિયમ પ્રમાણે થાય તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવી.

૧૦-મીટર ડ્રીબલ



Second	Point
2	30
3	28
4	26
5	24
6	22
7	20
8	18
9	16
10	14
11	12
14	10
16	08
18	06
20	04
22	02
1v	01

હેતુ – ૧૦ મીટર ડ્રીબલ એબીલીટી

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

Handball Skill Tests



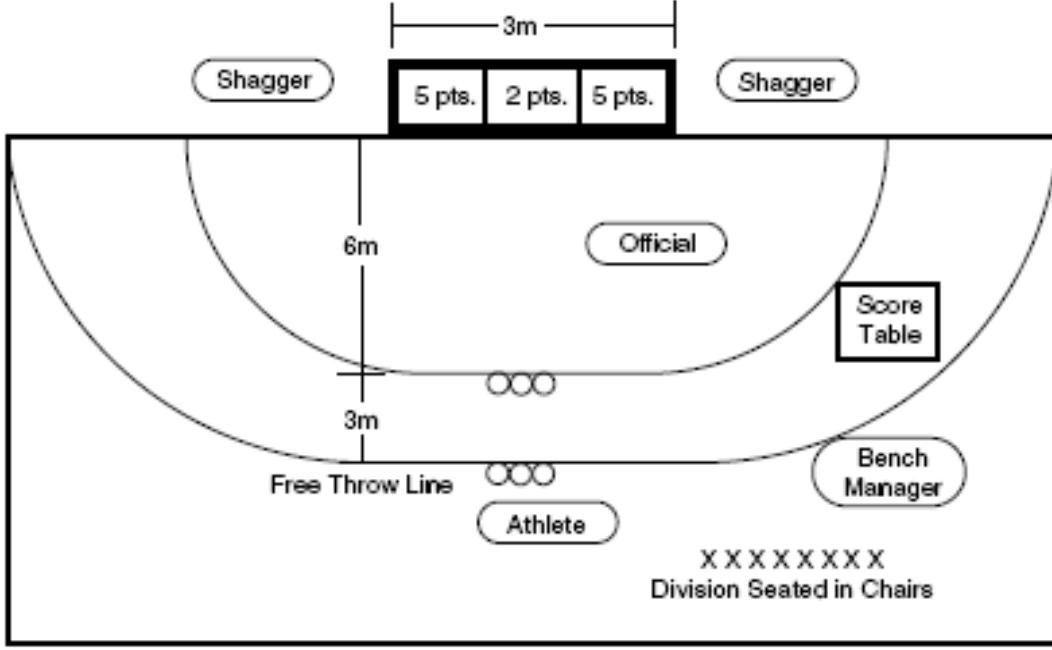
કસોટી સંચાલન –

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

ગણતરી –

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

શુટ



હેતુ – શુટ એબીલીટી

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

કસોટી સંચાલન –

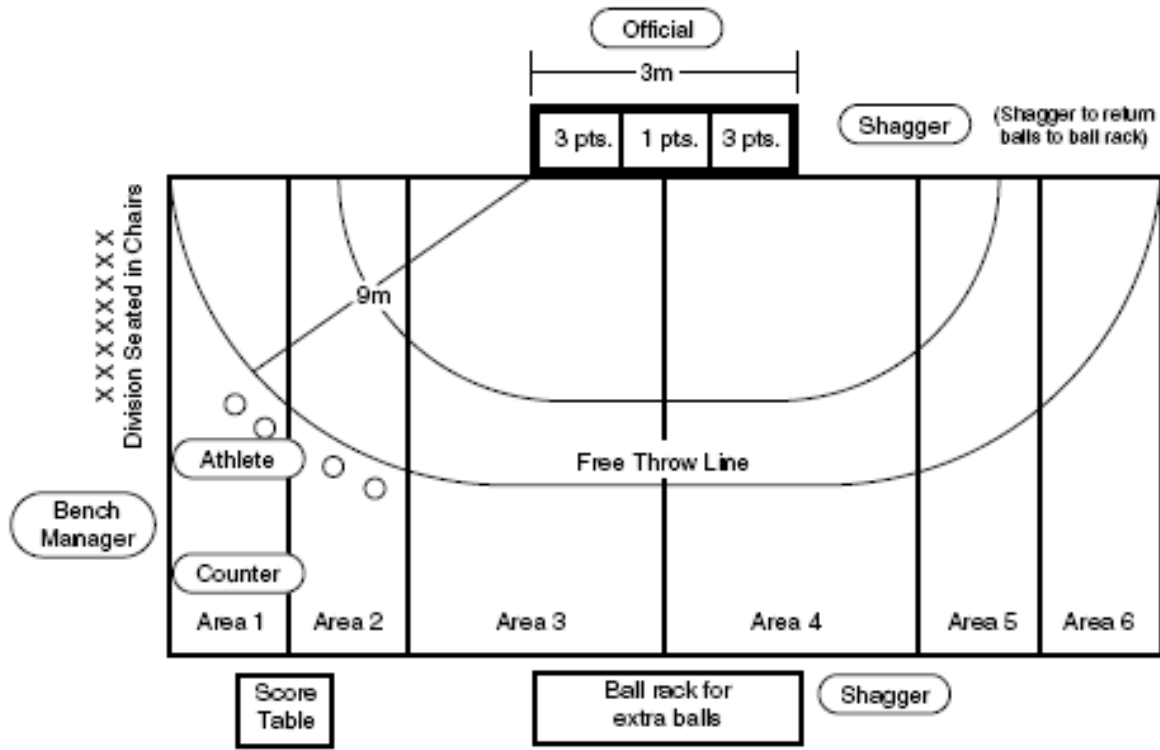
- ગોલ પોસ્ટથી દૂર ૬ મીટર અને ૯ મીટર ના અંતરે એમ બે અર્ધ વર્તુળ બનાવવામાં આવશે.
- એથલેટ્સે ૬ મીટરની લાઈનથી ૩ બોલ સુટ કરવાના રહેશે. તે જ રીતે ૯ મીટરની લાઈનથી પણ ૩ બોલ શુટ કરવાના રહેશે.
- એથલેટ્સે ૬ અને ૯ મીટરથી બોલ શુટ કરાવાના રહેશે.
- એથલેટ્સ લાઈનને સ્પર્શ કરે કે ઓળંગે તો તે શુટ ગણાશે નહિ.
- એથલેટ્સ બોલને શુટ કર્યા પછી લાઈનને ક્રોસ કરી શકે છે.

ગણતરી –

Handball Skill Tests

- ગોલ પોસ્ટના ડાબા અથવા જમણા ભાગમાં ૧ મીટરની અંદર બોલ પડે તો એથલેટ્સને ૫ પોઈન્ટ અને ગોલ પોસ્ટના વચ્ચેના ૧ મીટરના ભાગમાં બોલ પડે તો એથલેટ્સને ૨ પોઈન્ટ મળે આ રીતે નિયમ અનુસાર જે પણ પોઈન્ટ મળે તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.
- બોલ બે કે બે થી વધારે વખત બાઉન્સ થાય તો સ્કોર ગણાશે નહિ.

સ્પોટ શુટ



હેતુ – સ્પોટ શુટ એબીલીટી

સાધનો – મેદાન, હેન્ડબોલ, કોન, ચુનો, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

Handball Skill Tests



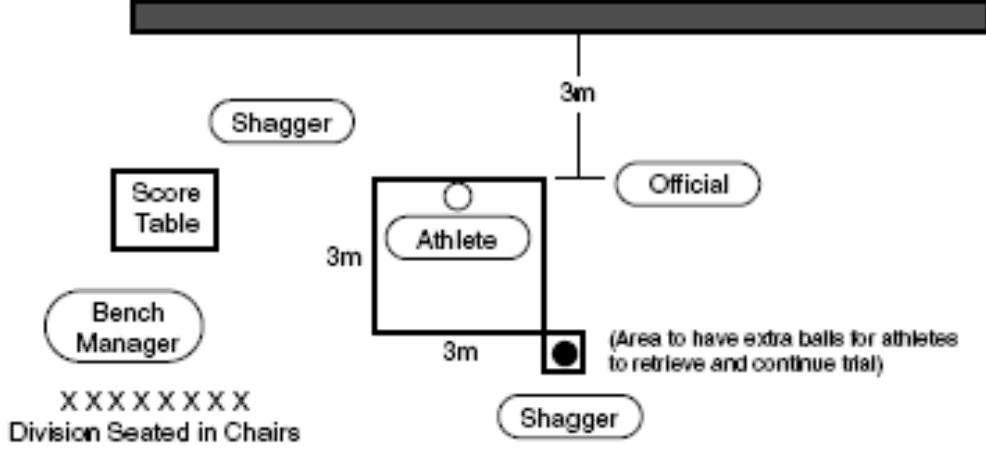
કસોટી સંચાલન –

- સ્પોટ શુટ એબીલીટી ટેસ્ટમાં ૬ એરિયા આપેલા છે. દરેક એરિયામાંથી ખેલાડીએ બે બોલ શુટ કરવાના રહેશે.
- જો ખેલાડી ગોલ પોસ્ટના કોર્નરમાં બોલ શુટ કરે છે તો તેને - ૩ પોઈન્ટ આપવા.
- જો ખેલાડી ગોલ પોસ્ટના મીડલમાં બોલ શુટ કરે છે તો તેને - ૧ પોઈન્ટ આપવો.
- ગોલ પોસ્ટના મીડલમાં જે દોરી લટકાવેલ હોય છે જો તેને બોલ અડકે તો તે ખેલાડીને - ૩ પોઈન્ટ આપવા.
- એક ખેલાડીને ટોટલ ૧૨ બોલ શુટ કરવાના રહેશે.

ગણતરી –

- આ એબીલીટી ટેસ્ટના ટોટલ ૩૬ પોઈન્ટમાંથી ખેલાડી જેટલા બોલ શુટ કરે છે તે મુજબ તેને નિયમ અનુસાર જે પણ પોઈન્ટ મળે તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.

સ્પીડપાસ



હેતુ – સ્પીડપાસ એબીલીટી.

સાધનો – મેદાન, હેન્ડબોલ, કોન, ચોક, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

- એથલેટ્સને ૩૦ સેકન્ડના બે ટ્રાયલ આપવામાં આવશે.
- એથલેટ્સને ૩ x ૩ મીટરના બોક્સમાં ઉભો રાખવો.
- એથલેટ્સને બોક્સમાં ઉભા રહીને એક હાથ વડે માથાના ઉપરના ભાગેથી સામેની દિવાલ પર શ્રો કરવાનો રહેશે.
- એથલેટ્સે શ્રો કર્યા પછી બોક્સમાં ઉભા રહીને જ બોલને કેચ કરવાનો કે રોકવાનો રહેશે.
- એથલેટ્સે આ રીતે ૩૦ સેકન્ડ સુધી શ્રો કરવાના રહેશે.

ગણતરી –

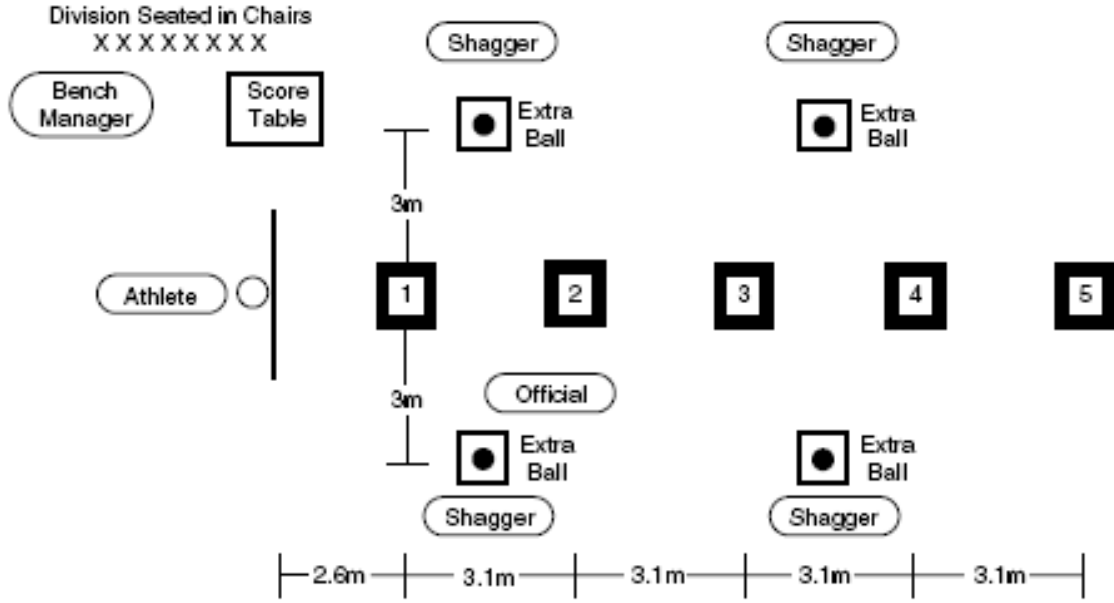
Handball Skill Tests



- એથલેટ્સે શ્રો કર્યા પછી બોક્સમાં ઉભા રહીને જ જો બોલને કેચ કરે કે રોકે તો તેને ૧ પોઈન્ટ આપવો. અને આ રીતે એથલેટ્સ ૩૦ સેકન્ડ સુધી જેટલા શ્રો કરે તેટલા પોઈન્ટ તેને મળે અને આ પોઈન્ટની નોંધ નોંધણીપત્રકમાં કરવી.

નોંધ- એથલેટ્સે ૩૦ સેકન્ડના જે બે ટ્રાયલ આપ્યા હોય તેમાંથી જે ટ્રાયલના પોઈન્ટ વધારે હોય તે પોઈન્ટ જ માન્ય રાખવામાં રહેશે.

ડ્રીબલ



હેતુ – ડ્રીબલ એબીલીટી.

સાધનો – મેદાન, હેન્ડબોલ, કોન, ચોક, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

- એથલેટ્સે સ્ટાર્ટીંગ લાઈનથી ઝીગ-ઝેગ કરવાનું રહેશે.
- એથલેટ્સે સ્ટાર્ટીંગ લાઈનથી ઝીગ-ઝેગ સ્ટાઈલથી ડ્રીબલીંગ કરતા કરતા ફરી પાછા સ્ટાર્ટીંગ લાઈન પર આવવાનું રહેશે.
- ઝીક-ઝેક ડ્રીબલીંગ માટે ૫ કોન ગોઠવવાના રહેશે અને એ પાંચ કોન વચ્ચે ૩.૧ મીટરનું અંતર રાખવું.

ગણતરી –

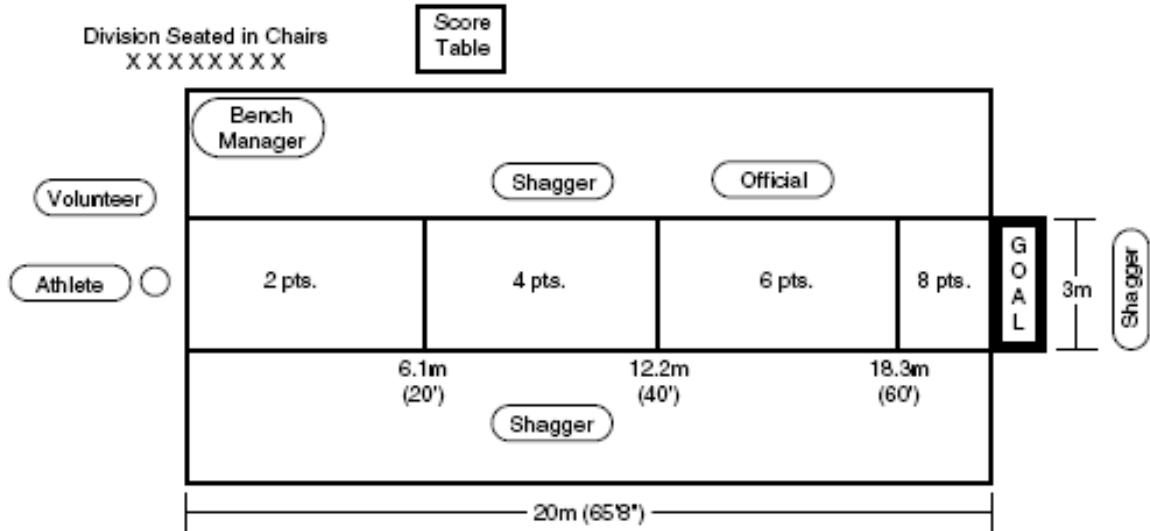
- એથલેટ્સ યોગ્ય રીતે ડ્રીબલીંગ કરે તો તેને ૬૦ પોઈન્ટ આપવાના રહેશે.
- જો એથલેટ્સ ડ્રીબલીંગ કરતી વખતે એક કોનથી બીજા કોન વચ્ચે પસાર થતી વખતે જેવી ભુલ કરશે તે રીતે તેના પોઈન્ટ કપાશે.

Handball Skill Tests



- દા.ત જો એથલેટ્સ ડ્રીબલ કરતા કોઈપણ એક કોન વચ્ચે ડ્રીબલ કરવાનું ભુલી જાય તો તેના પ પોઈન્ટ કપાશે.
- તે સિવાય પણ જો એથલેટ્સ બે હાથ વડે ડ્રીબલ કરે, ડ્રીબલ રોકાઈ જાય અને બોલ પકડીને ચાલે તો પણ તેના પ પોઈન્ટ કપાશે.
- આ રીતે એથલેટ્સની ભુલ પર તેના વધુમાં વધુ ૪૦ પોઈન્ટ સુધી જ કાપી શકાશે.
- આ રીતે એથલેટ્સને બે ટ્રાયલ આપવામાં આવશે અને જે ટ્રાયલના પોઈન્ટ વધારે મળે તે જ પોઈન્ટને માન્ય રાખવામાં આવશે.
- આ રીતે એથલેટ્સને નિયમ અનુસાર જે પણ પોઈન્ટ મળે તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવાની રહેશે.

પાવર શ્રો



હેતુ – ડ્રીબલ એબીલીટી

સાધનો – મેદાન, હેન્ડબોલ, કોન, ચોક, મેઝર ટેપ, નોંધણીપત્રક

કસોટી સંચાલન –

Handball Skill Tests



- પાવર થ્રો એબીલીટી ટેસ્ટમાં ખેલાડીએ ૩ બોલ થ્રો કરવાના રહેશે.
- જો ખેલાડી ૧૮.૩ મી. ની બોક્સમાં થ્રો કરે છે તો તેનો ચોક્કસ સ્કોર ૨૪ છે.
- જો ખેલાડી થ્રો લાઈનની બહાર કરે તો તેને - ૦ પોઈન્ટ આપવો.
- ખેલાડી ત્રણ સ્ટેપ લઈને થ્રો કરી શકે.

ગણતરી –

- ત્રણ થ્રો ના અંતે જે સ્કોર નિયમ પ્રમાણે થાય તેની નોંધ નોંધણી પત્રકમાં કરવી.