



تست آمادگی جسمانی برای داوران هاکی داخل سالن

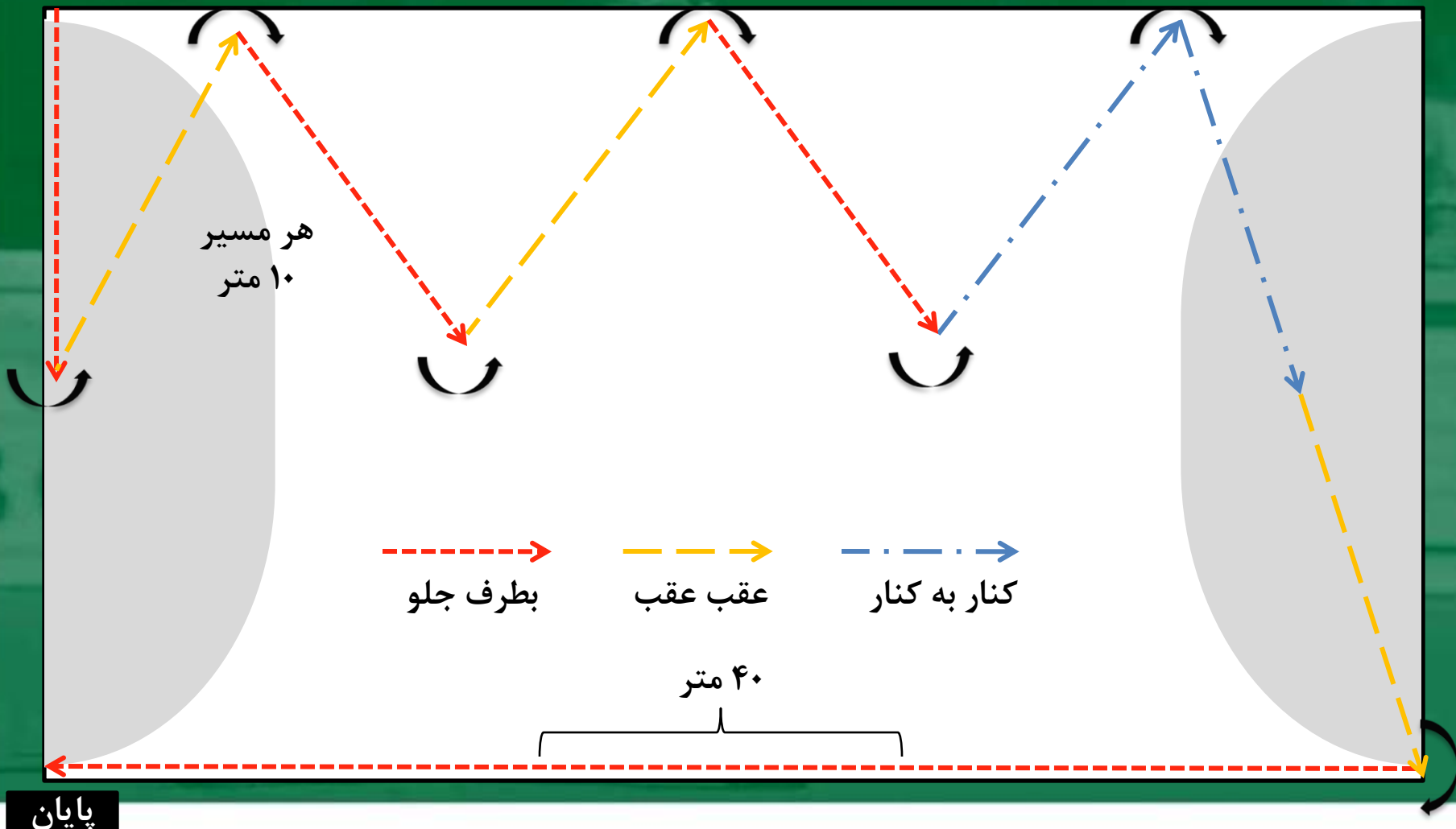
بررسی نکات مهم



تهیه: حسن اباذری
رئیس کمیته داوران فدراسیون هاکی
اولین داور بین المللی داخل سالن آسیا
عضو کمیته داوران کنفدراسیون هاکی آسیا

تست شماره ۱

شروع





تست شماره ۱

کل مسافت: ۱۲۰ متر

محدودیت زمانی:

مردان زیر ۳۰ سال:	۴۰ ثانیه
زنان زیر ۳۰ سال:	۴۲ ثانیه
مردان بالای ۳۰ سال:	۴۲ ثانیه
زنان بالای ۳۰ سال:	۴۴ ثانیه



تست شماره ۲



۱۰ متر

۱۰x۴ متر

محدودیت زمانی:

مردان زیر ۳۰ سال: ۱۱ ثانیه

زنان زیر ۳۰ سال: ۱۳ ثانیه

مردان بالای ۳۰ سال: ۱۳ ثانیه

زنان بالای ۳۰ سال: ۱۵ ثانیه