



## مشخصات دانش آموز و مدرسه

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_  
 تعداد کل جلسات برگزار شده در سال تحصیلی: \_\_\_\_\_  
 پایه: \_\_\_\_\_ سطح: \_\_\_\_\_  
 مقطع: \_\_\_\_\_  
 سطح عملکرد: \_\_\_\_\_ رشته ورزشی: \_\_\_\_\_ سر مری: \_\_\_\_\_ آموزشگاه: \_\_\_\_\_

### نوع رشته ورزشی: شنا

#### اشنایی با اب و شناوری ها

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
دویدن در اب	فلوت پشت	4			سرخوردن روی پشت	7			پریدن	5			تخلیه هوا	2			
تخلیه هوا	فلوت سینه	3			استارت نشسته	6			سرخوردن روی سینه	9			دویدن در اب	1			

سطح 1

#### اموزش مقدماتی کral سینه و بشت و يا دوچرخه

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
باي کral سينه	باي پهلو(راست و چت)	4			جرخش از سينه به پشت	7			پریدن در عميق	5			باي کral پشت	2			
باي کral پشت	نفس گيري کral سينه	6			استارت 291	9			جرخش از پشت به سينه	291			باي کral سينه	1			

سطح 2

#### اموزش تكميل کral سينه و بشت و مقدماتی قورياغه

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
دست کral سينه	هماهنگ کral پشت	4			دست مقدماتی قورياغه	7			استارت کral پشت	5			دست کral پشت	2			
دست کral پشت	هماهنگ کral سينه با هواگيري	6			پاي مقدماتي قورياغه	8			برگشت کral سينه و کral پشت	9			هماهنگ کral سينه با هواگيري	3			

سطح 3

#### اصلاح تکنيک کral سينه و بشت و تكميلی قورياغه و مقدماتی بروانه

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
50متراي هر دو طرف	پاي قورياغه	4			برگشت قورياغه	7			هماهنگ شنا قورياغه	5			50متراي همراه با استارت و برگشت	2			
50متراي همراه با استارت و برگشت	دست قورياغه	6			حرکت موج	8			هماهنگ شنا قورياغه	9			دست قورياغه	3			

سطح 4

#### اصلاح تکنيک قورياغه و تكميكي بروانه و امدادي جهت شركت در مسابقات کral سينه و کral بشت

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
50متراي همراه با استارت و برگشت	هماهنگ بروانه	4			تمرينات سرعتي	7			استارت بروانه	5			دست بروانه	2			
دست بروانه	برگشت بروانه	6			تمرينات استقامتي	8			تمرينات استقامتي	9			نفس گيري بروانه	3			

سطح 5

#### اصلاح تکنيک بروانه و رکورد کral سينات جهت امدادي نجات غريق و شركت در مسابقات شنا اصلی (سينه - بشت - قورياغه)

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
تمرينات انزواجال سينه	4*25	4			رکورد 100متراي قورياغه	7			نوع قوس ها	5			رکورد 200متراي کral سينه	8			
رکورد 200متراي کral سينه	زير اي 20 مترا	5			تمرينات استقامتي	9			تمرينات استقامتي سينه و قورياغه 400مترا	6			کral سر بالا و قورياغه سر بالا 50مترا	3			

سطح 6

#### رکوردد 200متراي سينه و قورياغه 25 درصد کمتر از حد اكثرا رکوردد نجات غريق و امدادي سازی جهت شركت در مسابقات جهار شنا اصلی

دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	تکنیک ها	خوب	متوسط	دیدف	
مخلط انفرادي 50	شنا پهلو(قيجي) 100 مترا	4			رکوردد 400متراي سينه	7			پشت بالا و دوچرخه با دست بالا	5			تمرينات استقامتي 800 مترا	8			
تمرينات استقامتي 800 مترا	پشت مقدماتي 100 مترا	5															

سطح 7