

## प्रयोग – 6



### मापित घटक: शक्ति

“शक्ति संभावित न्यूनतम समय में अधिकतम बल प्रयोग करने संभव करने की क्षमता है, जैसे कि गतिवर्धन, कूदना और शस्त्र फेंकना”।

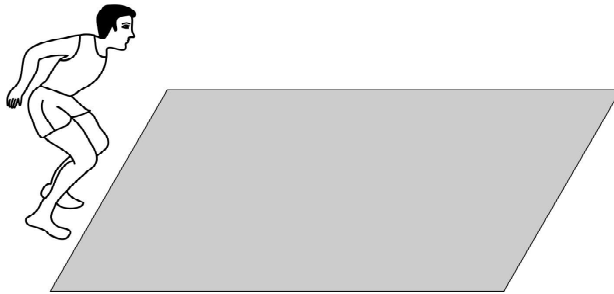
**परीक्षण का नाम :** स्टैंडिंग ब्रॉड जंप

#### लक्ष्य

स्टैंडिंग ब्रॉड जंप के प्रयोग से निचले हिस्सों की ताकत को मापना है।

**आवश्यक उपकरण:** इस परीक्षण का संचालन करने के लिए लंबी कूद का गड्ढा और मापने वाले फीते की आवश्यकता होती है।

**परीक्षण प्रक्रिया:** प्रतिभागी को आरंभिक रेखा के पीछे पैरों को समांतर रखते हुए खड़े होने के लिए कहा जायेगा। घुटनों को झुकाकर, हाथ हिलाते हुए आगे की दिशा में बढ़ते हुए प्रतिभागी को अधिकतम दूरी तक कूदने के लिए निर्देशित किया जाएगा। परीक्षण से पहले प्रतिभागी को स्टैंडिंग ब्रॉड जंप का नमूना दिखाया जा सकता है। परीक्षण के दौरान तीन प्रयास की अनुमति दी जा सकती है, तीनों में से जो प्रयास सर्वश्रेष्ठ हो उसे अंतिम स्कोर माना जाएगा।



चित्र 6 : स्टैंडिंग ब्रॉड जंप

**समंकन प्रक्रिया:** कूद की प्रारंभिक रेखा से अंतिम रेखा (लैंडिंग) के निकटतम बिंदु के बीच की दूरी परीक्षण का है। तीन प्रयासों में से जिसमें सबसे अधिक दूरी हो उसे ही परीक्षण का अंतिम स्कोर माना जाता है।

#### प्रभाव और अवलोकन

लगातार 15 दिनों तक स्टैंडिंग ब्रॉड जंप का अभ्यास करें और निम्न तालिका में अपने अंकों से भरें।



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 3	दिन 5	दिन 7	दिन 9	दिन 11	दिन 13	दिन 15
एसबीजे दूरी (मीटर में)								



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)