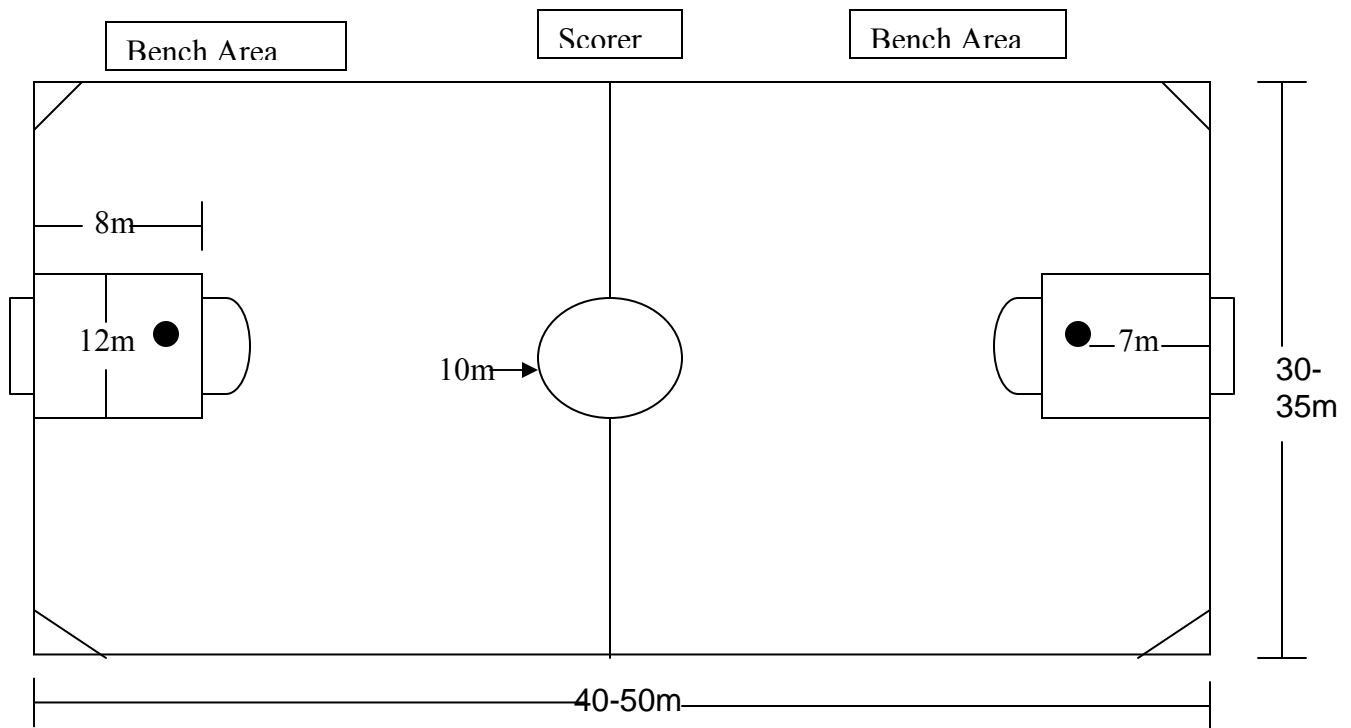
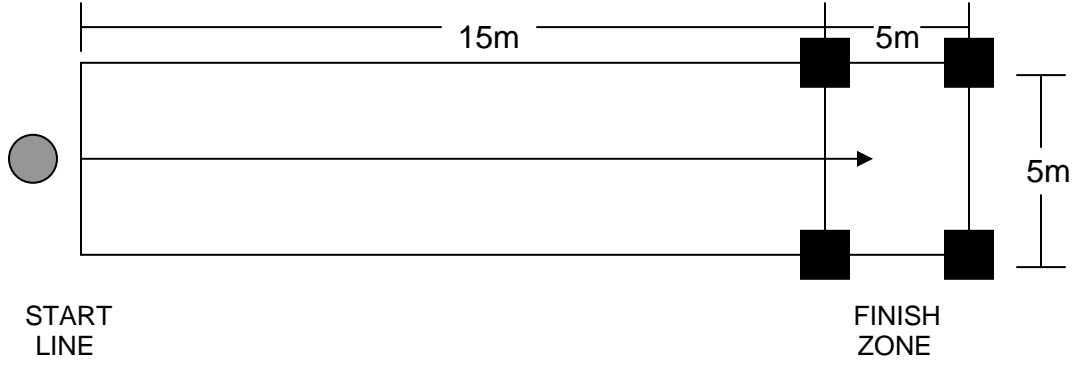


Football Ground 5-a-side



1. Dribbling

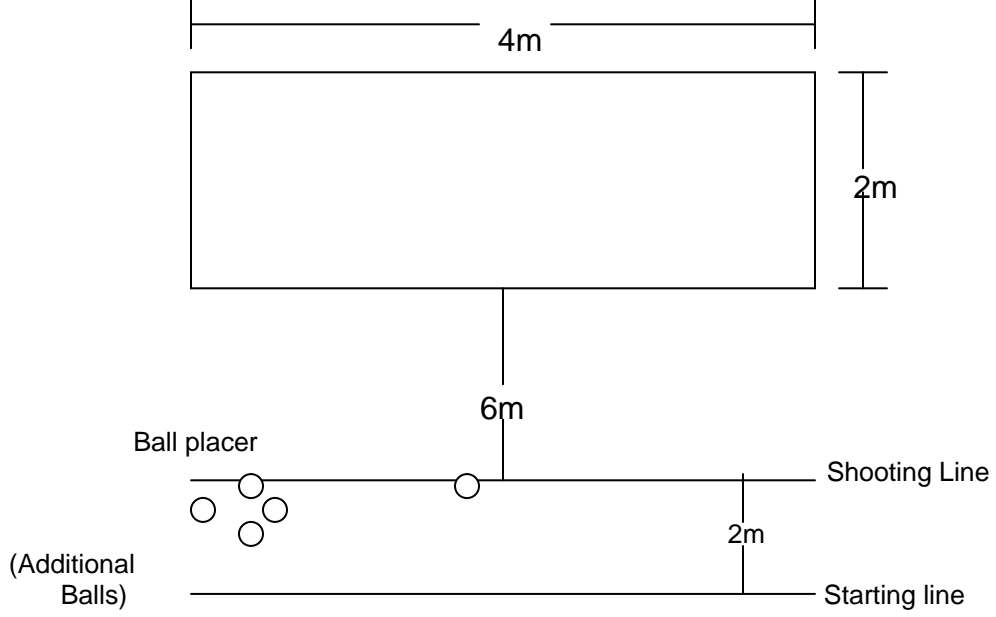


Dribble Time (Seconds)	Point Score
5-10.....	60 Points
11-15.....	55 Points
16-20.....	50 Points
21-25.....	45 Points
26-30.....	40 Points
31-35.....	35 Points
36-40.....	30 Points
41-45.....	25 Points
46-50.....	20 Points
51-55.....	15 Points
55 Or more.....	10 Points

ડ્રીબલીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- ડ્રીબલીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં ઓફીસ્યલ વ્હીસલ વગાડશે એટલે એથલેટ્સ Start લાઇન પરથી
- ડ્રીબલ કરવાનું શરૂ કરશે અને તે Finish જોનમાં પૂરું કરશે.
- એથલેટ્સનો બોલ Finish જોનની બહાર ગયો હોય તો એથલેટ્સે તે બોલને Finish જોનની અંદર લાવી સ્થિર કરવાનો રહેશે. જ્યાં સુધી એથલેટ્સનો બોલ સ્થિર નહીં થાય ત્યાં સુધી ઓફીસ્યલ સ્ટોપવોચ ચાલુ રાખશે.
- ડ્રીબલીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એથલેટ્સની જે સેકન્ડ થઈ હશે તે પરથી તેના પોઇન્ટ મુકવામાં આવશે.

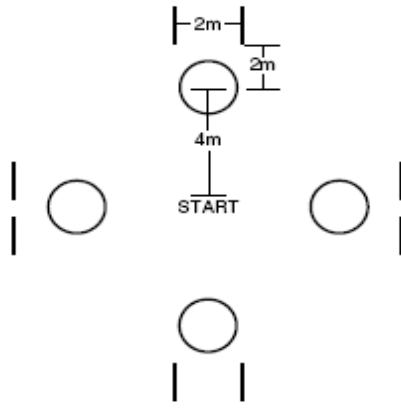
2. Shootings



શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એક એથલેટ્સ પાંચ શુટ કરવાના રહેશે.
- શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એથલેટ્સે Starting લાઇનથી ફ્રીબલોંગ શરૂ કરીને Shuting લાઇન પરથી બોલને શુટ કરવાનો રહેશે.
- એથલેટ્સ એક શુટ કરે એટલે તેને ૧૦ પોઇન્ટ મળશે. અને જો બોલ ગોલપોસ્ટની બહાર જાય તો તેને ૦ પોઇન્ટ આપવો.

3. Run & Kick



Scoring conversion chart:

11–15	50 points
16–20	45 points
21–25	40 points
26–30	35 points
31–35	30 points
36–40	25 points
41–45	20 points
46–50	15 points
51–55	10 points
55 or more	5 points

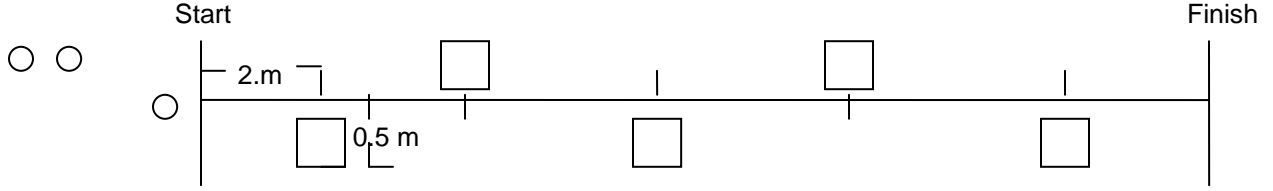
રન અને કીક એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- ખેલાડીને સ્ટાર્ટિંગ લાઈને ઉભો રાખવો.
- ઓફિસ્યલ વ્હીસલનો અવાજ કરે કે તરત જ ખેલાડીએ સ્ટાર્ટ લાઈનની સામે દોરેલ સર્કલમાં જે ફુટબોલ મુકેલ હોય તેને કીક મારી ગોલપોસ્ટ એરીયામાં બોલને મોકલવાનો રહેશે. અને ગોલ કર્યા પછી પરત સ્ટાર્ટ લાઈન પર આવી બીજા સર્કલમાં પણ એજ રીતે ગોલ કરવાના રહેશે અને આ રીતે ખેલાડીએ ચારેય સર્કલમાં ગોલ કરી પરત સ્ટાર્ટ લાઈન પર આવી ઉભા રહેવું.
- ઉપરોક્ત ક્રીયા દરમ્યાન ઓફિસ્યલે સ્ટોપવોચ ચાલુ રાખવી. અને ખેલાડીનો સમય લેવાનો રહેશે.

સ્કોરીંગ

- પહેલા સર્કલમાંથી ગોલ થાય તો ૫ પોઈન્ટ આપવા. તો ચારેય સર્કલમાંથી જો ખેલાડી ગોલ કરે તો તેને ટોટલ ૨૦ પોઈન્ટ આપવાના રહેશે.
- જો ગોલ ના થાય તો ખેલાડીને ૦ પોઈન્ટ આપવો.
- ખેલાડી સ્ટાર્ટ લાઈનથી જ્યારે ગોલ કરવાનું શરૂ કરે ત્યારથી લઈ ચારેય સર્કલમાં ગોલ કરવાનો જે સમય ઓફિસ્યલની સ્ટોપવોચમાં નોંધાયો હોય તે સમયને તેને ઉપરોક્ત ચાર્ટમાં સમયની સામે જે પોઈન્ટ આપેલ હોય તે પોઈન્ટ આપવાના રહેશે .

4. Dribbling (Team skills)



ડ્રીબલીંગ(ટીમ સ્કીલ) એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

→ આ એબીલીટી ટેસ્ટનો સમય એક મિનીટનો છે.

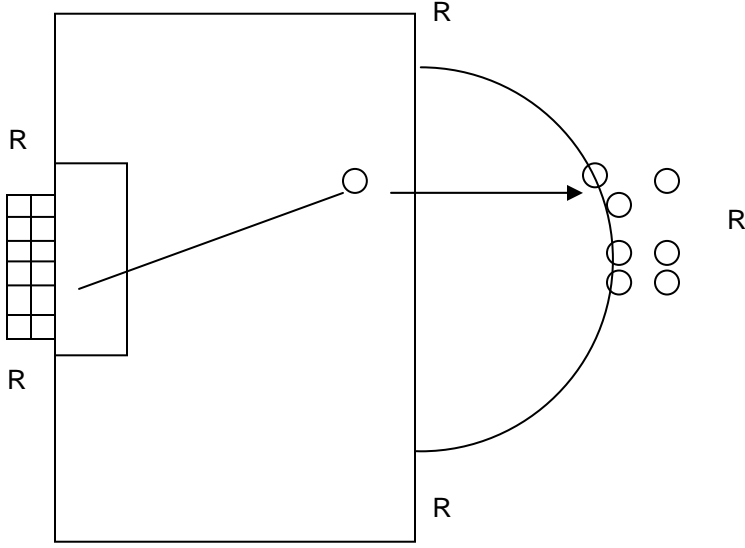
→ આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એથલેટ્સે Start લાઇનથી ઝીક ઝેક ડ્રીબલીંગ કરતા કરતા તે Finish લાઇન સુધી

જશે અને Finish લાઇનને બોલ મુકી એથલેટ્સ દોડીને પાછો Start લાઇનને આવશે અને ફરી બીજો બોલ લઇને

Start લાઇનથી ઝીક ઝેક ડ્રીબલીંગ શરૂ કરશે આ રીતે તેને એક મિનીટ સુધી કરવાનું રહેશે.

→ આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એક એથલેટ્સ એક Corn પાસ કરે (1 Corn-5 Points) એટલે તેને ૫ પોઇન્ટ મળે.

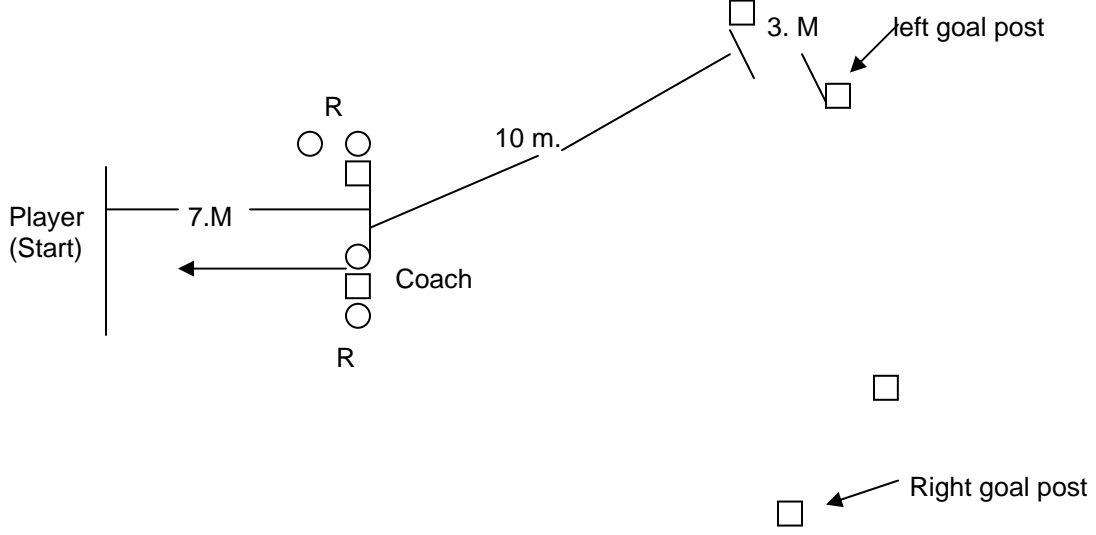
5. Shooting (Team skills)



શુટીંગ (ટીમ સ્કીલ) એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

- શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટનો સમય ૧ મિનીટનો છે.
- શુટીંગ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એથલેટ્સ D આકારવાળા સર્કલથી ડ્રીબલીંગ શરૂ કરશે, અને એથલેટ્સે ગોલપોસ્ટ એરિયામાં જઈને ગોલ કરવાનો રહેશે. આ રીતે એથલેટ્સે ૧ મિનીટ સુધી કરવાનું રહેશે.
- આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં એથલેટ્સ જ્યારે ગોલ કરે છે અને તે ફૂટબોલ હવામાં સીધો ગોલપોસ્ટમાં જાય છે તો તેને ૧૦ પોઈન્ટ આપવા અને બોલ નીચે રગડતો કે ટપ્પી પડીને ગોલપોસ્ટમાં જાય તો તેને ૫ પોઈન્ટ આપવા અને બોલ ગોલપોસ્ટની બહાર જાય તો ૦ પોઈન્ટ આપવો.

6. Control and Pass (Team skills)



કન્ટ્રોલ એન્ડ પાસ (ટીમ સ્કીલ) એબીલીટી ટેસ્ટમાં સ્કોર મેળવવા માટેના નિયમો

→ કન્ટ્રોલ એન્ડ પાસ એબીલીટી ટેસ્ટનો સમય ૧ મિનીટનો છે.

→ આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં ઓફિસિયલ જ્યારે વ્હીસલ વગાડે ત્યારે એથલેટ્સ Start લાઇનથી ડ્રીબલીંગ શરૂ કરીને

Right Side (જમણી બાજુ) જે ગોલપોસ્ટ હોય તેમાં બોલ શુટ કરશે. અને બોલ શુટ કરીને એથલેટ્સ Start લાઇનને અડકીને પાછો આવશે. ત્યારપછી ઓફિસિયલ એથલેટ્સને બીજો બોલ આપશે, જેનાથી એથલેટ્સે

Left side (ડાબી બાજુ) એ જ રીતે ગોલ કરવાનો રહેશે. આ રીતે એથલેટ્સે ૧ મિનીટ સુધી કરવાનું રહેશે.

→ જો બોલ ગોલ થાય તો એથલેટ્સને ૧૦ પોઇન્ટ આપવા અને બોલ ગોલ ન થાય અને બહાર જાય તો તેને ૦ પોઇન્ટ આપવો. આ રીતે એથલેટ્સના પોઇન્ટ ગણવામાં આવશે.

Football Ability Test

1. Dribbling
2. Shooting
3. Run & Kick
4. Zigzag dribbling (Team Skills)
5. Control & Pass (Team Skills)
6. Shooting (Team Skills)