

6.1 Test 1 — Archery Plank (Bow-Arm Support)

მიზანი: ფაქტობრივი სროლის Bow Arm-ის მიმართულებით მხრისა და ბეჭის სტაბილურობის და ტორსის T-position-ის
შენარჩუნების უნარის შეფასება. WAEC-ის Archery Plank იყენებს სრულ გაჭიმვასთან მსგავს პოზას, სადაც სპორტსმენი
Bow Arm-ით იჭერს საყრდენს, ინარჩუნებს Bow Shoulder-ის სწორ განლაგებას და მიწას აქტიურად უბიძგებს. [R2]

• მაქსიმალური დრო: 3 წუთი (180 წამი).

• მარჯვენა ხელით მსროლელი იყენებს რეალურ Bow Arm-ს — მარცხენა ხელს; მარცხენა ხელით მსროლელი — მარჯვენა
ხელს. ოფიციალური დასახელებაა Bow-Arm Archery Plank და არა უბრალოდ „მარცხენა ხელზე დაყრდნობა“.

• დაწყება: მსაჯი ამოწმებს Bow Arm-ის იდაყვის პოზიციას/როტაციას, მხრის განლაგებას და თავის-ტორსის-მენჯის-ფეხების

ხაზს; ქრონომეტრი იწყება „START“ სიგნალზე.

• დასრულება: Bow Arm-ის მოხრა, Bow Shoulder-ის აშკარა დაშლა, მეორე ხელით იატაკზე დაყრდნობა, ტორსის/მენჯის

განსაზღვრული პოზის დაკარგვა და 3 წამში ვერ აღდგენა, ან 180 წამზე მისვლა.

• შედეგი: ვალიდური შენარჩუნების დრო 0.1 წამის სიზუსტით; უფრო ხანგრძლივი დრო ნიშნავს უკეთეს ადგილს.



6.2 Test 2 — Full Draw Holding Test

მიზანი: სპორტსმენის რეალური საშეჯიბრო რეკურვის გამოყენებით სრული გაჭიმვის პოზიციაში ბეჭის/მხრის, Bow

Side-ისა და Draw Side-ის კუნთოვანი გამძლეობის, პოზის შენარჩუნებისა და საკუთარი საშეჯიბრო მშვილდის

დატვირთვასთან ადაპტაციის შეფასება.

• მაქსიმალური დრო: 2 წუთი (120 წამი).

• სპორტსმენი იყენებს DAY 2-ის სროლაში გამოსაყენებელ იგივე მშვილდს, მხრებს (limbs) და limb-bolt-ის საწყის პარამეტრს.

ტესტამდე აღჭურვილობა ფოტო/მარკირებით და draw weight-ის ჩანაწერით ფიქსირდება, რათა ფიზიკური ტესტისთვის

განზრახ არ შემცირდეს დაჭიმვის ძალა. დამტკიცებული აღჭურვილობის დაზიანების გარდა, DAY 2-ის დასრულებამდე

limb-bolt-ის ძირითადი პარამეტრის შეცვლა აკრძალულია.

• დაწყება: Set-up → Draw → Anchor → Full Draw. დრო იწყება მაშინ, როდესაც მსაჯი დაადასტურებს ნორმალურ სრულ

გაჭიმვასა და პოზას.

• დასრულება: Anchor-ის დაშლა, Draw Elbow-ის collapse, Bow Shoulder-ის დაშლა, Bow Arm-ის დაცემა, ტორსის

გადაჭარბებული უკან გადახრა, T-position-ის დაკარგვა, სპორტსმენის ნებაყოფლობითი Let-down ან 120 წამზე მისვლა.

• შედეგი: ვალიდური Full Draw-ის შენარჩუნების დრო 0.1 წამის სიზუსტით; უფრო ხანგრძლივი დრო ნიშნავს უკეთეს

ადგილს.



6.3 Test 3 — Front Plank

მიზანი: ხანგრძლივი სროლის პოზაში მენჯისა და ხერხემლის სტაბილიზაციის და ზედა/ქვედა სხეულის ერთმანეთთან

დაკავშირებული პოზის შენარჩუნებისათვის საჭირო Core endurance-ის შეფასება.

• მაქსიმალური დრო: 5 წუთი (300 წამი).

• სხეული ეყრდნობა ორივე წინამხარსა და ფეხის თითებს; თავი-ზურგი-მენჯი-ფეხები ერთ ხაზშია, იდაყვები მხრების ქვეშ.

• დასრულება: მენჯის აშკარა ჩაწევა/აწევა, მუხლის შეხება იატაკზე, პოზიციის შეცვლით დასვენება, სწორი ხაზის 3 წამში

ვერ აღდგენა ან 300 წამზე მისვლა.

• შედეგი: ვალიდური შენარჩუნების დრო 0.1 წამის სიზუსტით; უფრო ხანგრძლივი დრო უკეთესია.



6.4 Test 4 — Hand-Release Push-Up

მიზანი: ზედა კიდურისა და ბეჭის სარტყლის ზოგადი კუნთოვანი გამძლეობის და განმეორებითი upper-body support

უნარის შეფასება, რაც მხოლოდ მშვილდოსნობის სპეციფიკური მოძრაობით სრულად ვერ ფასდება.

• შეფასების დრო: 1 წუთი (60 წამი).

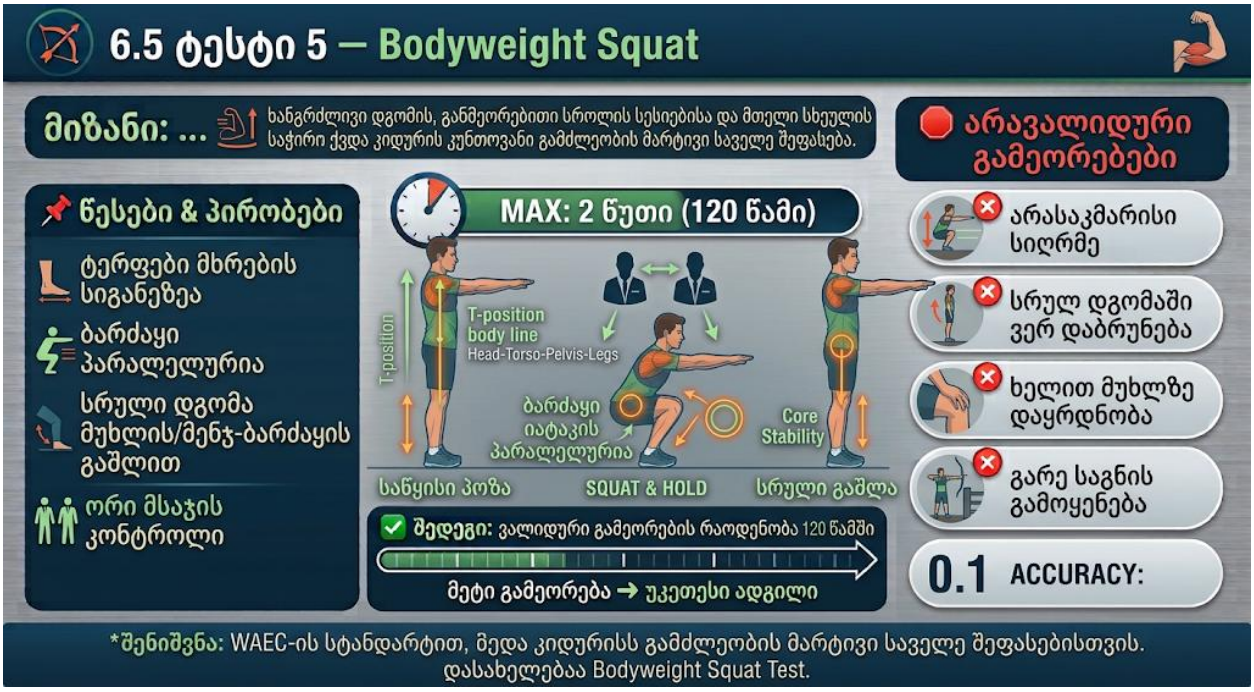
• ერთი ვალიდური გამეორება: საწყისი პოზა → გულმკერდი ეხება იატაკს → ორივე ხელი აშკარად სცილდება იატაკს →

ხელები ბრუნდება საყრდენზე → სხეული ერთ ხაზში ადის → იდაყვები სრულად იშლება.

• არავალიდურია: გულმკერდი არ ეხება იატაკს, ხელები არ სცილდება იატაკს, იდაყვი ბოლომდე არ იშლება, მუხლი ეხება

იატაკს ან წელის/მენჯის პოზა აშკარად იშლება.

• შედეგი: 60 წამში ვალიდური გამეორებების რაოდენობა; მეტი გამეორება ნიშნავს უკეთეს ადგილს



6.5 Test 5 — Bodyweight Squat

მიზანი: ხანგრძლივი დგომის, განმეორებითი სროლის სესიებისა და მთელი სხეულის პოზის სტაბილურობის

საფუძვლად საჭირო ქვედა კიდურის კუნთოვანი გამძლეობის მარტივი საველე შეფასება.

• შეფასების დრო: 2 წუთი (120 წამი).

• ტერფები დაახლოებით მხრების სიგანეზეა; ტორსი სტაბილურად ინახება. ქვემოთ ჩასვლისას ბარძაყი მინიმუმ იატაკის

პარალელურ დონეს აღწევს, რასაც ორი მსაჯი ადასტურებს; შემდეგ სპორტსმენი ბრუნდება სრულ დგომაში, მუხლისა და

მენჯ-ბარძაყის სახსრების სრული გაშლით.

• არავალიდურია: არასაკმარისი სიღრმე, სრულ დგომაში ვერ დაბრუნება, ხელით მუხლზე/ბარძაყზე დაყრდნობა ან გარე

საგნის გამოყენება.

• შედეგი: 120 წამში ვალიდური გამეორებების რაოდენობა; მეტი გამეორება უკეთესია.