



## آیین نامه

### مسابقات آمادگی جسمانی

### دانش آموزان آسیب دیده شنوایی (دختر و پسر)

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

## آیین نامه فنی مسابقه آمادگی جسمانی دانش آموزان آسیب دیده شنوایی (دختر/پسر) تابستان ۱۴۰۴

- ❖ رده سنی مسابقات متولدین ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰ می باشد.
- ❖ تعداد نفرات هر تیم جهت شرکت در مسابقات شامل ۴ ورزشکار (از هر رده سنی یک نفر) به همراه ۱ مربی می باشد.
- ❖ مسابقات در دو بخش انفرادی و تیمی انجام خواهد شد.
- ❖ مواد مسابقات آمادگی جسمانی دختران شامل: دراز و نشست یک دقیقه با توپ والیبال، پرتاب توپ مدیسین بال یک کیلویی، دو سرعت ۶۰ متر، دو ۴۰۰ متر و تست ایستگاهی می باشد.
- ❖ مواد مسابقات آمادگی جسمانی پسران شامل: دراز و نشست یک دقیقه با توپ، پرتاب توپ مدیسین بال دو کیلویی، دو سرعت ۶۰ متر، دو ۸۰۰ متر و آزمون ایستگاهی می باشد.

### آزمون دراز و نشست:

هدف: سنجش استقامت عضلات شکم

جنسیت: دختران (توپ والیبال)، پسران (توپ بسکتبال)

وسایل مورد نیاز: تشک ژیمناستیک (بیش از حد نرم یا سفت نباشد)، دستگاه دراز و نشست، کرنومتر، توپ والیبال یا توپ بسکتبال

تعداد آزمایش: این آزمون فقط یکبار انجام می شود.

زمان انجام آزمون: یک دقیقه

## نحوه اجرای آزمون:

- ✓ ورزشکار ابتدا با استفاده از دستگاه و قرار دادن پاها در محل مخصوص و در حالیکه توپ را بین دو دست گرفته است به پشت بر روی تشک می‌خوابد.
- ✓ ورزشکار طوری به پشت روی تشک دراز بکشد که زاویه مفصل زانو بیش از ۹۰ درجه نباشد. (فاصله پاشنه پاها تا نشیمنگاه حدود ۲۵ الی ۳۰ سانتی متر)
- ✓ دست‌ها در بالای سر بصورت کشیده و در حالیکه توپ بین دو دست قرار دارد از ناحیه مفصل آرنج صاف بوده و توپ با تشک تماس می‌یابد.
- ✓ سپس با انقباض عضلات شکم و سایر عضلات درگیر، دست‌ها به اندازه‌ای بالا می‌آید که توپ در قسمت مشخص شده بر روی دستگاه برخورد نماید و مجدداً به حالت اول باز می‌گردد به طوری که در هر بار برگشت توپ با تشک تماس پیدا کند.
- ✓ در هنگام تماس توپ با بالشتک مخصوص باید دست‌ها از ناحیه آرنج صاف بوده و آرنج‌ها مقابل زانوها قرار گیرد (تماس شود) ورزشکار با علامت (رو) شروع به حرکت نموده و حرکاتی که بعد از کلمه تمام و یا سوت پایان انجام و یا تکمیل شود، شمرده نخواهد شد. تعداد دراز و نشست صحیح در مدت یک دقیقه بعنوان رکورد وی محسوب خواهد شد.

## موارد خطا و جریمه:

- ✓ جدا شدن توپ از دست: الف) زمان فرد تلف خواهد گردید. ب) داور موظف است بی درنگ توپ را در اختیار فرد قرار دهد.
- ✓ جدا شدن کمر و باسن از تشک
- ✓ اگر هنگام بالا آمدن توپ به محل مخصوص برخورد ننماید.
- ✓ اگر هنگام دراز کشیدن توپ به تشک برخورد ننماید.
- ✓ بالا آمدن بصورت یکطرفی
- ✓ هرگونه حرکت غیر طبیعی به تشخیص داور

## توضیحات:

- ✓ شمارش حرکات با صدای بلند انجام شود بطوری که ورزشکار در جریان حرکات خطای خود قرار گیرد. (داوران موظفند جهت اعلام شروع و پایان، هم زمان از سوت و پرچم و هنگام شمارش رکوردها از علائم اشاره استفاده نمایند)
- ✓ تعداد دفعاتی که آزمون شونده خطا نماید توسط داور شمارش نخواهد شد، بلکه شمارش صحیح قبلی تکرار خواهد گردید تا زمانی که حرکت اصلاح شود.
- ✓ در صورتی که چند نفر بطور همزمان تست می‌شوند فاصله تشک‌ها از یکدیگر رعایت شود.

## آزمون پرتاب توپ مدیسین بال:

هدف: سنجش توان عضلات دست

جنسیت: دختران (توپ ۱ کیلوگرمی)، پسران (توپ ۲ کیلوگرمی)

تعداد آزمایش: این آزمون دو بار تکرار می‌شود و بهترین رکورد ثبت می‌گردد.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ مدیسین بال (۱ کیلوگرمی برای دختران، ۲ کیلوگرمی برای پسران)، متر پارچه‌ای، پرچم استارت

نحوه اجرای آزمون: ورزشکار بر روی صندلی می‌نشیند (در حالی که پایه‌های صندلی در پشت خط پرتاب هستند)، توپ را در دست گرفته و به سینه می‌چسباند و بدون کمک گرفتن از سایر اندام‌ها (کمر، پایین تنه و ...) و فقط با توان دست‌ها، توپ را به دورترین نقطه ممکن پرتاب کند.

## موارد خطا:

- ✓ چنانچه پرتاب کننده از صندلی جدا شده یا بلند شود.
  - ✓ در لحظه پرتاب هم‌زمان از حرکت دورانی دست‌ها یا حرکت اضافه دیگری استفاده شود. (باید توپ فقط به سینه بچسبد و پرتاب شود)
- نکته: در صورت بروز خطا در هر پرتاب، رکورد ورزشکار صفر منظور می‌گردد.

## آزمون دو ۶۰ متر سرعت:

هدف: سنجش زمان واکنش و سرعت حرکت

جنسیت: دختران و پسران

وسایل و امکانات مورد نیاز: پیست دو و میدانی (زمین مناسب و هموار)، کرنومتر، پرچم استارت

**نحوه اجرای آزمون:** ورزشکار با استارت نشست پشت خط شروع قرار می‌گیرد. با فرمان (به جای خود، همزمان اشاره دست داور به محل استارت) حالت گرفته و با فرمان (حاضر و همزمان بالا بردن پرچم) بالا آمده و با علامت (رو و همزمان پایین آوردن پرچم) شروع به حرکت می‌نماید و پس از طی مسافت مورد نظر از خط پایان رد می‌شود با علامت (رو و پایین آوردن پرچم) زمان سنج شروع بکار نموده و با رد شدن سینه دهنده از خط پایان متوقف می‌شود. زمان بدست آمده به عنوان رکورد شخص محسوب می‌شود که به ثانیه، دهم و صدم محاسبه می‌گردد.

موارد خطا و جریمه:

- ✓ خطاهای استارت در نظر گرفته شده و به ازای هر خطا استارت یک ثانیه به رکورد وی اضافه خواهد شد.
- ✓ خارج شدن دهنده از خط خود خطا محسوب می‌شود. (اگر ورزشکاری خط دویدن خود را عوض کرده و برای ورزشکار دیگر ایجاد مزاحمت کند از مسابقه حذف می‌گردد)

## آزمون دو ۸۰۰ و ۴۰۰ متر:

هدف: سنجش استقامت قلبی – عروقی و تنفسی

جنسیت: پسران و دختران

**وسایل مورد نیاز:** پیست دو و میدانی (در صورتی که پیست در اختیار نباشد. زمین صاف و هموار با تایید سرپرست فنی)، کرنومتر، پرچم استارت

**نحوه اجرای آزمون:** دوندها با استارت ایستاده در پشت خط استارت قرار می گیرند. با علامت رو و همزمان پایین آوردن پرچم شروع به حرکت نموده و پس از طی مسافت مورد نظر از خط پایان عبور می کنند. با علامت رو و پایین آوردن پرچم کرنومتر شروع به کار نموده و زمانی که سینه دونده از خط پایان عبور می کند، متوقف می گردد. زمان بدست آمده به عنوان رکورد شخص تلقی خواهد گردید که به دقیقه، ثانیه، دهم و صدم ثانیه محاسبه می گردد.

#### موارد خطا:

- ✓ خطاهای استارت در این موارد صادق است. الف) حرکت قبل از علامت رو خطا محسوب شده و به ازای هر خطا ۵ ثانیه به رکورد وی اضافه خواهد شد.
- ✓ خارج شدن از پیست دو و میدانی
- ✓ دویدن مارپیچ یا حالتی که مانع شود تا ورزشکار دیگر نتواند سبقت بگیرد. (جریمه: دادن تذکر - اخراج)
- ✓ گرفتن دست یا لباس و یا هل دادن به منظور مزاحمت برای فرد دیگر (جریمه: دادن تذکر - اخراج)
- ✓ گرفتن دست یکدیگر به منظور کمک خطا محسوب می شود و امتیاز صفر برای هر دو نفر منظور خواهد گردید.

### آزمون ایستگاهی دانش آموزان ناشنوا (پسران، دختران)

#### تعداد ایستگاه: ۶

**هدف:** ارزیابی آمادگی عمومی جسمانی

**فضای مورد نیاز:** زمین بسکتبال استاندارد (ابعاد  $۱۵ \times ۲۸$  ) متر

**وسایل و تجهیزات مورد نیاز:**

۱- مخروطی بزرگ ۵ عدد

۲- مانع دو و میدانی ۵ عدد

۳- مکعب چوبی به ابعاد ۵×۵ و طول ۱۰ سانتی متر (۴عدد)

۴- نوار چسب ۵ سانتی کاغذی جهت خط کشی و علامت گذاری زمین

۵- چوب موازنه (۶ متری) و ارتفاع ۲۰ سانتی متر ۱ عدد

۶- پرچم با ارتفاع ۱/۵ متر (۶عدد)

۷-کرنومتر

**نحوه چیدن و قرارگیری ایستگاه‌ها (مطابق تصویر پیوست)**

**نحوه اجرای آزمون:**

ورزشکار، با فرمان (به جای خود) پشت خط شروع به حالت استارت ایستاده قرار می‌گیرد و با فرمان داور (پایین آوردن پرچم و همزمان گفتن رو) به سمت ایستگاه اول (آزمون تعادل) حرکت می‌نماید.

یادآوری: با فرمان داور (پایین آوردن پرچم و همزمان گفتن رو) کرنومتر شروع به کار و پس از عبور آزمون‌شونده از خط پایان متوقف می‌شود.

**موارد خطا و جریمه:**

✓ قرار گرفتن پا روی خط شروع

✓ حرکت قبل از فرمان داور (دوباره شروع کردن درخط شروع بلامانع است و فقط یک خطا ثبت می‌شود)

✓ هر خطا که توسط ورزشکار انجام پذیرد، ۲ ثانیه به رکورد او اضافه می‌گردد.

**ایستگاه اول: عبور از چوب موازنه به طول ۶ متر و ارتفاع ۲۰ سانتیمتر**

**هدف: سنجش تعادل پویا**

ورزشکار در حالی که در پشت خط شروع ایستاده با فرمان داور شروع به حرکت می‌نماید و از روی چوب موازنه به طور کامل عبور می‌کند، به صورتیکه اولین گام او با ابتدای چوب موازنه (۳۰ سانتی‌متر ابتدایی) و آخرین گام با انتهای چوب موازنه (۳۰ سانتی‌متر پایانی) تماس حاصل نماید.

#### موارد خطا و جرائم:

✓ هرگاه ورزشکار به تشخیص داور تعادل خود را از دست داده و یک یا دو پای او با زمین تماس پیدا کند، باید اصلاح حرکت انجام دهد و موظف است از محل خطا فعالیت خود را شروع نماید و مسیر را ادامه دهد.

✓ چنانچه پای ورزشکار به تشخیص داور با محل مشخص شده در ابتدای چوب موازنه (۳۰ سانتی‌متر ابتدایی) تماس حاصل ننماید، خطا محسوب شده و مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می‌گردد.

✓ چنانچه پای ورزشکار به تشخیص داور با محل مشخص شده در انتهای چوب موازنه (۳۰ سانتی‌متر انتهایی) تماس حاصل ننماید، خطا محسوب شده و مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می‌گردد، سپس به ایستگاه بعدی می‌رود.

#### ایستگاه دوم: آزمون چابکی

هدف: سنجش چابکی در تغییر مسیر حرکت

ورزشکار بعد از طی کردن ایستگاه اول و پس از عبور از مانع مخروطی وارد این ایستگاه شده و می‌بایست از بین موانع مسیر مشخص شده را طی نماید. (مطابق شکل)

#### موارد خطا و جرائم:

✓ هرگاه ورزشکار مسیر را بصورت اشتباه طی نماید، جریمه آن اصلاح مسیر خواهد بود (طبق راهنمایی داور) از محلی که مسیر بصورت اشتباه طی شده است.

✓ چنانچه هر یک از موانع ایستگاه چابکی در اثر تماس ورزشکار بصورت عمد یا غیر عمد (سهوی) جابجا شود یا بیفتد، جریمه آن به ازاء هر مورد، خطای زمانی ۲ ثانیه خواهد بود.

یادآوری: اعلام خطای ۲ ثانیه توسط داور بوسیله راکت می‌باشد.

#### ایستگاه سوم: پریدن از روی موانع کوتاه و رد شدن از زیر موانع بلند:

**هدف:** سنجش توان پاها و انعطاف‌پذیری عمومی بدن

فاصله اولین مانع از ایستگاه قبل ۴ متر و طول ایستگاه ۱۰ متر می باشد. ارتفاع موانع کوتاه ۴۰ سانتیمتر (۳ مانع) و ارتفاع موانع بلند ۹۰ سانتیمتر (۲ مانع) بوده و فاصله هر مانع با مانع بعدی ۲/۵ متر می‌باشد.

**نحوه انجام آزمون:** ورزشکار در مسیر تعیین شده به ترتیب از روی موانع کوتاه پرش نموده و از زیر موانع بلند با خم کردن بدن و پاها عبور نماید.

#### موارد خطا و جرائم:

- ✓ در صورتی که به تشخیص داور ورزشکار از هر یک از موانع عبور نکند خطا محسوب شده و می‌بایست از محل خطا با راهنمایی داور حرکت را ادامه دهد. (اصلاح حرکت)
- ✓ هنگام پریدن از روی موانع کوتاه، برخورد پای عقب و انداختن مانع بلامانع است اما برخورد پای جلو و انداختن موانع مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می‌گردد.
- ✓ هنگام عبور از زیر موانع بلند گرفتن دست به کناره‌های مانع مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می‌گردد.
- ✓ برخورد منجر به افتادن مانع بلند نیز جریمه زمانی ۲ ثانیه خواهد داشت.

**ایستگاه چهارم: جابه‌جایی اشیاء (مکعب‌های چوبی)**

**هدف:** سنجش چابکی ترکیبی و هماهنگی چشم و دست

**نحوه انجام آزمون:** ورزشکار پس از اتمام ایستگاه سوم پس از طی مسافت ۵ متر از ایستگاه قبل وارد این ایستگاه شده و می‌بایست مکعب‌ها را به ترتیب مشخص شده، برداشته و آنها را در محل‌های معین قرار دهد (ابعاد هر یک از مربع‌های مشخص شده نیم متر بوده و خطوط جزء آن می‌باشد)

#### موارد خطا و جرائم:

- ✓ مکعب‌های چوبی در هنگام قرار دادن بایستی داخل مربع قرار گیرد (اگر مکعب حتی ۱ سانتیمتر از لبه خارجی مربع تجاوز نماید، خطا محسوب می‌شود. (جریمه اصلاح حرکت)
- ✓ در صورت پرتاب، با رها نمودن هر مکعب مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می‌گردد. (به شرطی که مکعب از داخل مربع خارج نشود)
- ✓ در صورت پرتاب با رها نمودن هر مکعب چنانچه مکعب از داخل مربع خارج شود، جریمه اصلاح حرکت به اضافه جریمه ۲ ثانیه خواهد بود.

## ایستگاه پنجم: عبور از بین مانع

نحوه انجام آزمون : فرد از بین موانع به فاصله یک متر عبور می نماید و به ایستگاه بعدی می رود.

### موارد خطا و جریمه:

- ✓ عدم عبور از موانع مورد نظر
- ✓ جابجایی یا افتادن موانع
- ✓ به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به زمان اجرا افزوده می شود.

### ایستگاه ششم: دو سرعت

مسافت ۲۰ متری را با حداکثر سرعت دویده و از خط پایان عبور می کند و با رد شدن سینه دهنده از خط پایان زمان سنج متوقف می شود.

### یادآوری:

زمان بدست آمده پس از احتساب جرائم زمانی ۲ ثانیه، به عنوان زمان نهایی ورزشکار محسوب می گردد.

## تصویر چیدمان و محل قرار گیری ایستگاه ها در آزمون ایستگاهی

۲۸ متر

