

آیین نامه فنی مسابقات آمادگی جسمانی

شهرستان ها و حوزه های استان تهران خرداد 1403



ضوابط اجرایی مسابقات آمادگی جسمانی

- 1- مسابقات بانوان بصورت انفرادی در پنج رده سنی به ترتیب (کمتر از ۳۰، ۳۱-۳۵، ۳۶-۴۰، ۴۱-۴۵ و ۴۶ سال به بالا) برگزار می گردد.
*تبصره ۱: در محاسبه سن هر فرد، ملاک فقط سال تولد می باشد و معیار روز و ماه تولد بر حسب نیاز مد نظر قرار می گیرد.
- 2- این مسابقه در ۹ ایستگاه بصورت پارکور و پشت سر هم برگزار می گردد. ورزشکاران با اجرای هر آیتم بلافاصله به سمت آیتم بعدی حرکت کرده و اقدام به اجرای آیتم ها می نمایند. روش اجرای هر حرکت، خطاها و نحوه داوری هر حرکت در ادامه بطور کامل شرح داده خواهد شد.
- 3- در هر رده سنی مجموع خطاها و زمان کل پارکو، نفر برنده را مشخص خواهد کرد.
- 4- ورزشکاران ملزم می باشند در تمامی ماده های مربوط به مسابقه با حداکثر تلاش شرکت نموده و سقف رکورد / مسافت تعیین شده را کسب نمایند. صرفاً هر ورزشکار فقط یکبار مجاز به شرکت در هر آیتم از مسابقه می باشد.
نکته: در صورت عدم اجرای هر آیتم و عبور از آن در ازای هر حرکتی که انجام نگیرد، ۷ ثانیه جریمه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد. (بطور مثال اگر آیتم مورد نظر ۱۰ تکرار داشته باشد و ورزشکار پس از اجرای ۵ حرکت به هر دلیل از اجرای ۵ حرکت باقی مانده صرف نظر نماید و به سراغ آیتم بعدی برود ۳۵ ثانیه جریمه به زمان رکورد کل مسابقه ورزشکار اضافه می گردد).
- 5- کلیه بازیکنان می باید با لباس و کفش های مخصوص و استاندارد ورزشی در مسابقات شرکت نموده و هیچ بازیکنی مجاز نیست بدون کفش در مسابقه شرکت نماید.
- 6- پیش از آغاز مسابقه، طبق زمانبندی که در آئین نامه عمومی اعلام گردیده است، اسامی ورزشکاران برای نوبت شروع مسابقه و لاین مسابقه قرعه کشی می گردد.
- 7- در پایان در هر رده سنی، به سه نفر برتر بانوان که با بهترین رکورد و بالاترین امتیاز در مجموع تمامی آیتم های مسابقه را به پایان رسانده باشند، جوایزی به رسم یادبود اهداء می گردد.
- 8- در موارد پیش بینی نشده کمیته برگزاری مسابقات (مطابق بند ۱۸ ضوابط عمومی) تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.

الف- آیتم های مسابقه آمادگی جسمانی

مسابقه آمادگی جسمانی بصورت پارکور ایستگاهی پشت سرهم طراحی شده است و هر ورزشکار با سوت داور از ایستگاه اول تا ایستگاه آخر را باید به ترتیب و پشت سرهم طی نماید. مواد هر ایستگاه به شرح ذیل می باشد:

• ایستگاه اول : دیپ بین دو استپ (Step Dip)

ورزشکار پیش از شروع مسابقه با تنظیم فاصله بین دو استپ بصورتی که کف دستها (انگشتان دست به سمت جلوی اسپ باشند) روی یکی از استپ ها و پاشنه پاها بر روی دیگر استپ قرار داشته باشد و زانوه ها کاملاً صاف باشند، آماده شروع مسابقه می باشد. با اعلام سرداور شروع به اجرای حرکت مینماید. در قسمت پایین آرنج ورزشکار بیش از نود درجه خم می گردد و بلافاصله به سمت بالا برگشته و مجدداً آرنج ها کاملاً صاف می گردند.

در این آیتم فقط حرکات صحیح محاسبه می گردد و در صورتی که حرکتی خطا داشته باشد داور شمارش نمی کند. در هر رده سنی تعداد رکورد تعیین شده متفاوت است.

خطاها: صاف نبودن آرنج در هنگام بالا رفتن بدن، به اندازه کافی خم نکردن آرنج به هنگام پایین بردن بدن، صاف نبودن زانوها در تمام مراحل اجرای هر حرکت.

- (1) رده سنی اول: 12 تکرار صحیح
- (2) رده سنی دوم: 12 تکرار صحیح
- (3) رده سنی سوم: 10 تکرار صحیح
- (4) رده سنی چهارم: 10 تکرار صحیح
- (5) رده سنی پنجم: 7 تکرار صحیح



• **ایستگاه دوم: لانج با حرکت رو به جلو با حمل کیسه شن (Lunge- Walk with sandbag) یا وزنه - کیسه بلغاری**

ورزشکار پس از اجرای ایستگاه قبلی به سمت کیسه شن رفته و آن را روی شانه های خود قرار داده و بصورت حرکت لانج به سمت جلو حرکت می کند. در هنگام اجرای حرکت باید زانوی پای جلو نود درجه کامل خم گردد و زانوی پای عقب با زمین تماس داشته باشد. وزن کیسه شن برای هر رده سنی متفاوت است و تعداد ۱۰ قدم لانج برای همه رده های سنی مشترک می باشد. در این آیتم در ازای هر حرکت خطا ۳ ثانیه جریمه به رکورد نهایی ورزشکار اضافه می گردد.

خطاها: عدم گرفتن کیسه با هر دو دست، حمل کیسه شن به هر روشی بجز روش خواسته شده در آیتم مورد نظر، خم نشدن کامل زانوها (زانو جلو نود درجه یا زانوی عقب عدم تماس با زمین). بعد از هر گام بایستی پای عقب در کنار پای جلو جفت گردد و فرد حالت ایستاده کامل با زانوی صاف قرار گیرد و سپس در ادامه گام بعدی را بردارد.

- (1) رده سنی اول: کیسه شن 10 کیلوپی
- (2) رده سنی دوم: کیسه شن 10 کیلوپی
- (3) رده سنی سوم: کیسه شن 7 کیلوپی
- (4) رده سنی چهارم: کیسه شن 7 کیلوپی
- (5) رده سنی پنجم: کیسه شن 5 کیلوپی



زهرا اسفندیاری

• ایستگاه سوم : پرس سرشانه وایپر (shoulder press with wiper)

ورزشکار بیش از شروع مسابقه با تنظیم و باز نمودن فاصله پاها به عرض شانه و یا کمی بیشتر، درحالی که یک وایپر ۶ کیلویی را زیر چانه و بالای سینه نگه می دارد، آماده شروع مسابقه می باشد.
با اعلام سرداور شروع به اجرای حرکت می نماید. در قسمت پایین آرنج ورزشکار بیش از نود درجه خم می گردد بطوری که مفصل شانه هم سطح و یا کمی پایین تر از مفصل آرنج قرار بگیرد و بلافاصله به سمت بالا برگشته و مجددا آرنج ها صاف می گردند.
در این آیتم فقط حرکات صحیح محاسبه می گردد و در صورتی که حرکتی خطا داشته باشد داور شمارش نمی کند. در هر رده سنی تعداد خواسته شده متفاوت است.

خطاها: صاف نبودن آرنج در هنگام بالا رفتن بردن وایپر، به اندازه کافی خم نکردن آرنج به هنگام پایین بردن وایپر، صاف نبودن زانوها در تمام مراحل اجرای حرکت، هنگام پایین آوردن وایپر تا زیر چانه پایین نیاید



- (1) رده سنی اول: ۱۲ تکرار صحیح
- (2) رده سنی دوم: ۱۲ تکرار صحیح
- (3) رده سنی سوم: ۱۲ تکرار صحیح
- (4) رده سنی چهارم: ۸ تکرار صحیح
- (5) رده سنی پنجم: ۸ تکرار صحیح

• ایستگاه چهارم : دراز و نشست با توپ مدیسنبال (Sit-up Ball)

بلافاصله بعد از ایستگاه قبلی ورزشکار در جایگاه حرکت دراز و نشست قرار می گیرد. ورزشکار توپ را در دست گرفته و روی زمین می نشیند. بطوری که توپ در جلو بدن زمین را لمس نماید. بلافاصله با شروع حرکت ورزشکار توپ را از پشت به زمین زده و مجدداً به بالا برمی گرداند و تکرار حرکت و ضربه روی زمین به تعداد خواسته شده انجام می دهد، در هنگام اجرای حرکت زانوها به هم چسبیده و کف پاها کاملاً روی زمین قرار دارند.

ملاک این آیتم تعداد اجرای حرکت صحیح برای همه رده های سنی ۱۰ تکرار می باشد و حرکت خطا شمارش نمی شود.

خطاها: جدا شدن کف یک یا هر دو پا از زمین در حین اجرای حرکت ، عدم برخورد توپ با روی پا و با زمین در هر تکرار، بلند شدن لگن در حین دراز کشیدن، جدا و رها شدن توپ از دست (در صورتی که توپ رها شده و از ورزشکار فاصله بگیرد خود ورزشکار موظف به برداشتن توپ و اجرای ادامه حرکت است).

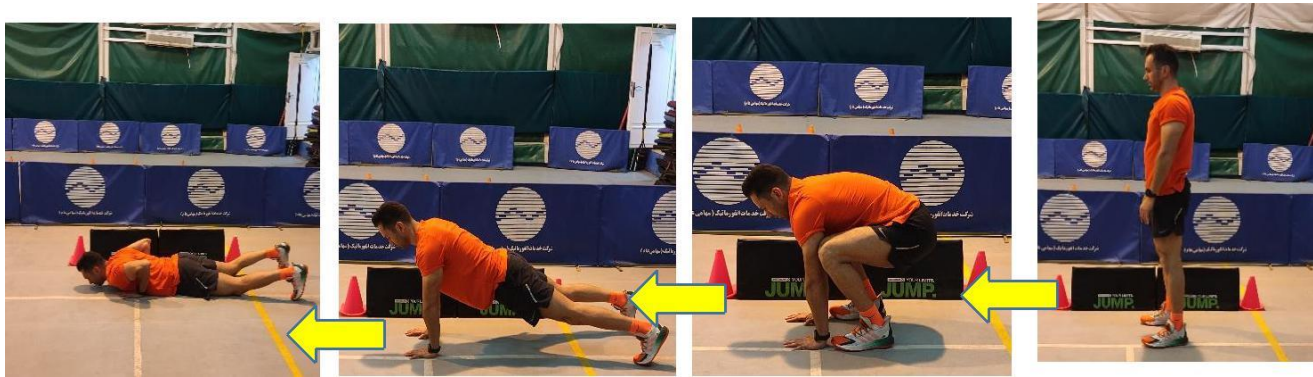
وزن توپ برای رده های سنی متغیر می باشد:

- (1) رده سنی اول: توپ مدیسنبال ۳ کیلویی
- (2) رده سنی دوم: توپ مدیسنبال ۳ کیلویی
- (3) رده سنی سوم: توپ مدیسنبال ۳ کیلویی
- (4) رده سنی چهارم: توپ مدیسنبال ۳ کیلویی
- (5) رده سنی پنجم: توپ مدیسنبال ۲ کیلویی



• ایستگاه پنجم: برپی (Burpee)

ورزشکار در کنار مانع بصورت کاملا صاف ایستاده قرار می گیرد و شروع به اجرای حرکت می نماید. در اجرای حرکت برپی (burpee) ابتدا به حالت چمپاتمه درآمده و دستها روی زمین قرار می گیرد، بلافاصله پاها -هر دو با هم- به عقب پرتاب می شود و ورزشکار سینه خود را روی زمین قرار داده و مجدداً آرنجها را صاف، پاها را جمع و از زمین بلند شده و در حالتی که بدن کاملاً صاف ایستاده است و مجدداً حرکت برپی را اجرا می نماید. برای هر حرکت خطا ۳ ثانیه جریمه در نظر گرفته می شود. تعداد اجرای حرکت در همه ردههای سنی مجموعاً ۵ تکرار می باشد. **خطاها:** صاف نبودن کامل بدن قبل از اجرای حرکت، پرتاب پاها به عقب قبل از برخورد دستها با زمین، عدم پرتاب همزمان جفت پاها و جمع کردن همزمان جفت پاها، زمین خوردن ورزشکار هنگام اجرای حرکت، صاف نبودن بدن پس از انجام هر حرکت.



• **ایستگاه ششم: عبور زیگزاگ از بین موانع و سپس دویدن و عبور از روی موانع (Agility zigzag and High knee run)**

پنج دوک با فاصله یک متر از یکدیگر قرار دارند که ورزشکار بصورت پا بکس (زانو خم) از بین آنها عبور کرده و سپس بلافاصله از روی سه مانع که هر کدام ۷۰ سانتی متر با یکدیگر فاصله دارند، با گام زانو بلند عبور می‌کند.

در ازای هر خطا ۳ ثانیه به رکورد ورزشکار جریمه اضافه می‌گردد.

خطاها: برخورد با هر یک از موانع، عدم اجرای صحیح حرکت پابکس، پرش از روی چند مانع با یک گام



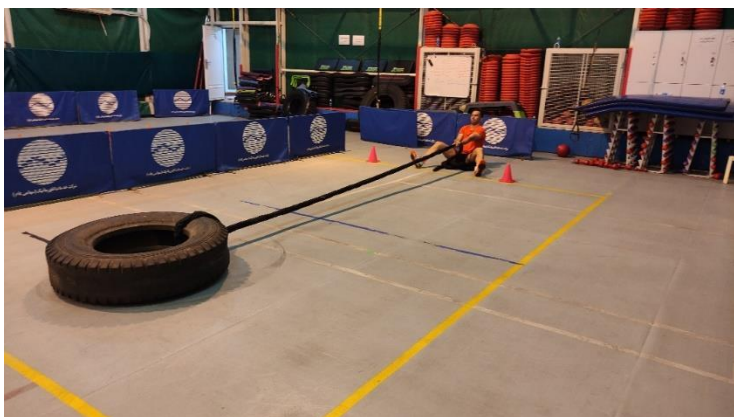
• **ایستگاه هفتم: کشیدن تایر با طناب به طول ۸ متر بصورت نشسته (Rope Tier Pull - in)**

ورزشکار روی زمین نشسته و با طناب تایر را به سمت خود کشیده و در صورتی که تایر به خط مشخص شده رسید، حرکت کامل شده است. در صورتی که ورزشکار به هر دلیلی نتواند تایر را تا خط مشخص شده برساند، در ازای هر متر فاصله تا خط مشخص شده ۷ ثانیه جریمه به رکورد ورزشکار اضافه می‌گردد. همچنین برای هر خطای فنی ۳ ثانیه به رکورد ورزشکار جریمه اختصاص می‌گیرد. در مسابقه بانوان از تایر سواری سدان استفاده می‌شود.

خطاها: بلند شدن لگن از روی زمین، جدا شدن پاشنه پاها از روی زمین، عبور پاها از خط مشخص شده برای قرار گیری ورزشکار در جایگاه

مشخص شده.

❖ وزن تایر 30-40 کیلوگرم (تایر خاور با وزنه یا کامیون)



• **ایستگاه هشتم : جابجایی وزنه کتل بل (kettlebell Farmers walk)**

ورزشکار وزنه اول را با یک دست بلند کرده و در کنار بدن نگه می دارد و سپس وزنه را تا محل مشخص شده جابجا می نماید و مجدداً برای جابجایی وزنه دوم اقدام و وزنه را در باکس مشخص شده قرار می دهد. برای هر خطا ۳ ثانیه جریمه به رکورد ورزشکار افزوده میشود. وزنه ها برای هر رده سنی متفاوت می باشد.

خطاها: عدم قرار دادن وزنه بصورت صحیح در کادر مشخص شده (در صورتی که وزنه از کادر خارج باشد خطا محسوب می گردد) ، پرتاب وزنه روی زمین و یا رها شدن وزنه خطا محسوب می گردد ، بلند کردن همزمان دو وزنه خطا محسوب می گردد.

(1) رده سنی اول: کتل بل ۸ کیلویی

(2) رده سنی دوم: کتل بل ۸ کیلویی

(3) رده سنی سوم: کتل بل ۶ کیلویی

(4) رده سنی چهارم: کتل بل ۶ کیلویی

(5) رده سنی پنجم: کتل بل ۶ کیلویی



• **ایستگاه نهم: دویدن 4 دور به دور زمین والیبال (Runing)**

ورزشکار با رسیدن به خط شروع دوی ۲۵۰ متر بلافاصله دویدن را آغاز می نماید. در این آزمون شرکت کننده نباید تا پایان مسیر ۲۵۰ متر (۵ دور زمین والیبال) متوقف شود. ورزشکار در اثر خستگی مجاز به راه رفتن می باشد، ولی مجاز به ایستادن و توقف کامل نیست. به ازای هر خطا ۳ ثانیه به رکورد کلی ورزشکار اضافه می شود.

*تبصره ۱: بنا به تشخیص داور، توقف کامل (ایستادن یا نشستن) حتی یک لحظه در این ایستگاه خطا محسوب گردیده و نفر بطور کامل از مسابقه حذف (دیسکالیفه) خواهد شد.

خطاها: برخورد با موانع مسیر - دویدن از سمت داخل موانع مسیر