



**ضوابط اجرایی مسابقات**

**آمادگی جسمانی**  
**دانش آموزان دختر با آسیب شنوایی**  
**تابستان ۹۵**

**معاونت تشخیص، پیشگیری، پرورشی و تربیت بدنی**

❁ رده سنی مسابقات متولدین ۸۱، ۸۰، ۷۹ می باشد.

❁ تعداد نفرات هر تیم جهت شرکت در مسابقات شامل ۶ ورزشکار (از هر رده سنی دو نفر) به همراه ۱ مربی می باشد.

❁ مسابقات در دو بخش انفرادی و تیمی انجام خواهد شد.

❁ مسابقات آمادگی جسمانی دختران شامل مواد زیر می باشد:

❁ آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده

❁ دراز و نشست یک دقیقه با توپ والیبال

❁ دوسرعت ۶۰ متر

❁ دونیمه استقامت ۸۰۰ متر

❁ آزمون ایستگاهی

## ۱- آزمون آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده

وسایل مورد نیاز:

میله بارفیکس به قطر تقریبی ۳/۵ سانتی متر (ارتفاع میله بارفیکس باید به اندازه ای باشد که هنگام آویزان شدن، پاهای ورزشکار با زمین تماس پیدا نکند).

روش اجرا:

✓ ورزشکار با کمک فرد دیگری در بالای میله قرار می گیرد، به نحوی که چانه ای او از میله بالاتر بوده و با آن تماس نداشته باشد.

✓ آرنجها خمیده، پشت دستها به طرف صورت بوده و دستها تقریباً به اندازه عرض شانیه از یکدیگر فاصله داشته باشند.

✓ ورزشکار می بایست تا زمانی که بتواند، در این حالت باقی بماند.

موارد خطا:

✓ تاب خوردن بدن و پاها در حین اجرای آزمون

✓ جمع کردن پاها به سینه و یا خم نمودن از ناحیه زانو

✓ بالا آوردن پاها از جلو بصورت جفتی از ناحیه لگن بیش از ۳۰ درجه

✓ قلاب نمودن پاها به یکدیگر

✓ باز نمودن پاها از یکدیگر بیش از عرض شانیه

توضیحات:

✓ به محض این که فرد بر روی میله قرار گرفت (چانه بالاتر از میله، آرنج خمیده) کرنومتر شروع به کار می کند.

✓ به محض این که چانه با میله تماس پیدا کند، یا از آن پایین تر بیاید و یا آرنجها باز شوند، کرنومتر متوقف می گردد.

✓ استفاده از وسایل کمکی برای گرفتن میله بارفیکس ممنوع می باشد.

✓ استفاده از پودر (جهت جلوگیری از بر خورد دستها) بلامانع می باشد.

## ۲- آزمون دراز و نشست

وسایل مورد نیاز:

توپ والیبال، تشک ژیمناستیک (بیش از حد نرم یا سفت نباشد)، دستگاه دراز و نشست، کرنومتر  
زمان: یک دقیقه

روش اجرا:

- ✓ ورزشکار ابتدا با استفاده از دستگاه و قرار دادن پاها در محل مخصوص و در حالی که 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.
- ✓ دست‌ها در بالای سر به صورت کشیده و در حالی که توپ بین دو دست قرار دارد از ناحیه مفصل آرنج صاف بوده و توپ با تشک تماس می‌یابد.
- ✓ ورزشکار با انقباض عضلات شکم و سایر عضلات درگیر و کمکی و بالا آوردن دست‌ها به اندازه‌ای بالا می‌آید که توپ در قسمت مشخص شده بر روی دستگاه برخورد نماید و مجدداً به حالت اول بازمی‌گردد به طوری که در هر بار بازگشت توپ با تشک تماس پیدا کند.
- ✓ در هنگام تماس توپ با بالشک 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 به‌عنوان رکورد وی محسوب خواهد شد.

### موارد خطا:

- ✓ جدا شدن توپ از دست (زمان ورزشکار تلف خواهد گردید و داور موظف است بی‌درنگ توپ را در اختیار ورزشکار قرار دهد).
- ✓ جدا شدن کمر و باسن از تشک
- ✓ برخورد نکردن توپ به محل مخصوص هنگام بالا آمدن
- ✓ برخورد نکردن توپ به تشک هنگام دراز کشیدن
- ✓ بالا آمدن بصورت یک طرفی

### توضیحات:

- ✓ شمارش حرکات با صدای بلند انجام شود به طوری که ورزشکار در جریان حرکات خطای خود قرار گیرد.
- ✓ تعداد دفعاتی که ورزشکار 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 به‌طور هم‌زمان تست می‌شوند فاصله تشک‌ها از یکدیگر رعایت شود.

### ۳- آزمون دو ۶۰ متر سرعت

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

ورزشکار با استارت نشسته 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 به کار 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 ثانیه محاسبه می‌گردد.

#### موارد خطا و جریمه:

- ✓ حرکت قبل از علامت رو خطا محسوب می‌شود.
- ✓ تا دومرتبه فقط خطا محاسبه شده و از مرتبه سوم به ازای هر خطا ۲ ثانیه به رکورد وی اضافه خواهد شد.
- ✓ خارج شدن دهنده از خط خود خطا محسوب می‌شود.

### ۴- آزمون دو ۸۰۰ متر

وسایل مورد نیاز: کرنومتر، پرچم استارت  
فضا: پیست دو و میدانی (در صورتی که پیست در اختیار نباشد، زمین صاف و هموار با تأیید سرپرست فنی)  
روش اجرا:

دهنده‌ها با استارت ایستاده در پشت خط شروع قرار می‌گیرند. با علامت رو و هم‌زمان پایین آوردن پرچم شروع به حرکت نموده و پس از طی مسافت مورد نظر از خط پایان عبور می‌کنند. با علامت رو و پایین آوردن پرچم کرنومتر شروع به کار نموده و زمانی که سینه دهنده از خط پایان عبور می‌کند متوقف می‌گردد. زمان بدست آمده به عنوان رکورد شخص تلقی خواهد گردید که به دقیقه، ثانیه، دهم و صدم ثانیه محاسبه می‌گردد.

#### موارد خطا و جریمه:

- ✓ حرکت قبل از علامت رو خطا محسوب می‌شود.
- ✓ تا دومرتبه فقط خطا محاسبه شده و از مرتبه سوم به ازای هر خطا ۲ ثانیه به رکورد وی اضافه خواهد شد.
- ✓ خارج شدن از پیست دو و میدانی
- ✓ دویدن مارپیچ یا حالتی که مانع سبقت ورزشکار شود. (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 می‌شود و امتیاز صفر برای هر دو نفر منظور خواهد گردید.
- ✓ دویدن مرتبی به همراه ورزشکار مجاز نیست. در صورت مشاهده ابتدا تذکر و در صورت تکرار مرتبی از زمین مسابقه اخراج می‌گردد.
- ✓ داوطلب مجاز است این مسیر را مطابق سطح آمادگی خود طی نماید. اما هدف این است که مسافت مورد نظر را در حداقل زمان طی کند.

## آزمون ایستگاهی (دختران)

تعداد ایستگاه: ۶

فضای مورد نیاز: زمین بسکتبال استاندارد (۱۵ × ۲۸ متر)

وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

تعداد	وسیله	تعداد	وسیله	تعداد
	کرنومتر	۵	مخروطی بزرگ	۱
۶ عدد	راکت	۵ عدد	مانع دومیدانی	۲
۵ عدد	نوارچسب ۳ سانتی کاغذی جهت خط کشی و علامت گذاری	۴ عدد	مکعب چوبی به ابعاد ۲۰×۵×۵	۳
۱۰ عدد	حلقه هولاهوپ	۱ عدد	چوب موازنه (۳ متری) و ارتفاعی ۲۰ سانتی متری	۴

نحوه چیدن و قرار گیری ایستگاه ها (ضمیمه شماره ۱)

### روش اجرا:

ورزشکار، با فرمان (به جای خود) پشت خط شروع به حالت استارت ایستاده قرار می گیرد و با فرمان داور (پایین آوردن پرچم و همزمان گفتن رو) به سمت ایستگاه اول حرکت می نماید.  
یادآوری: با فرمان داور (پایین آوردن پرچم و همزمان گفتن رو) کرنومتر شروع به کار و پس از عبور ورزشکار از خط پایان متوقف می شود.

### موارد خطا:

- ✓ قرار گرفتن پا روی خط شروع
- ✓ حرکت قبل از فرمان داور (دوباره شروع کردن در خط شروع بلامانع است و فقط یک خطا ثبت می شود).

یادآوری: اعلام خطای ۲ ثانیه توسط داور به وسیله راکت می باشد.

### ایستگاه اول: چوب موازنه

ورزشکار در حالی که در پشت خط شروع ایستاده با فرمان داور شروع به حرکت می نماید و می بایست از روی چوب موازنه به طور کامل عبور نماید به صورتی که اولین گام او با ابتدای چوب موازنه (۳۰ سانتی متر ابتدایی) و آخرین گام با انتهای چوب موازنه (۳۰ سانتی متر پایانی) تماس حاصل نماید.

### موارد خطا و جریمه:

- ✓ 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 سانتی متر) تماس ننماید خطا محسوب شده و مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می گردد.
- ✓ چنانچه پای ورزشکار به تشخیص داور با محل مشخص شده در انتهای چوب موازنه (۳۰ سانتی متر انتهای) تماس نیابد و عبور نماید، خطا محسوب شده و مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می گردد. سپس به ایستگاه بعدی می رود.

## ایستگاه دوم: تی تست (T.TEST)

در این حرکت ، ورزشکار ۱۰ متر به جلو دویده و به نقطه A میرسد، پس از لمس نقطه A با حرکت پای پهلوی ۵ متر به سمت راست می رود و به نقطه B رسیده و پس از لمس نقطه B، ۱۰ متر به سمت چپ رفته و به نقطه C رسیده و پس از لمس نقطه C به حالت و مجدداً ۵ متر به سمت راست رفته و به نقطه A رسیده و در انتها با دویدن به نقطه شروع بر می گردد.

### موارد خطا و جریمه :

- ✓ جابه جایی یا افتادن موانع با دست یا پا خطا بوده و به ازای هر خطا ۲ ثانیه به زمان اجرا افزوده می شود.
- ✓ صورتی که این موانع در نقاط تعیین شده لمس نشود هر بار ۲ ثانیه به زمان اجرا افزوده می شود.

## ایستگاه سوم: پرش جفت

ورزشکار از ۸ حلقه هولاهوپ که به فاصله ۲۵ سانتی متری (محیط به محیط) از یکدیگر قرار دارد به صورت جفت پا پرش کرده و در دو حلقه آخر فرود می آید و مجدداً به همان ترتیب برمی گردد و عبور می نماید و به ایستگاه بعدی می رود. لمس حلقه ها از داخل خطا نیست.

### موارد خطا و جریمه:

- ✓ پریدن تک پا
- ✓ جابه جایی حلقه ها
- ✓ پریدن روی حلقه و خارج حلقه
- ✓ به ازای هر خطا ۲ ثانیه به زمان اجرا افزوده می شود .

## ایستگاه چهارم: جابه جایی اشیا (مکعب های چوبی)

**نحوه اجرا:** ورزشکار پس از اتمام ایستگاه پرش جفت و پس از دور زدن مانع مخروطی وارد این ایستگاه شده و می بایست مکعب ها را برداشته و آنها را در محل های معین قرار دهد (مکعب ۱ در خانه ۱، مکعب ۲ در خانه ۲ و به همین ترتیب)

### موارد خطا و جریمه :

- ✓ مکعب های چوبی در هنگام قراردادن بایستی داخل مکعب قرار گیرد. اگر مکعب حتی ۱ سانتی متر از لبه خارجی مربع تجاوز نماید خطا محسوب می شود. (جریمه: اصلاح حرکت )
- ✓ در صورت پرتاب یا رها نمودن هر مکعب مشمول جریمه زمانی ۲ ثانیه می گردد (به شرطی که مکعب از داخل مربع خارج نشود).
- ✓ در صورت پرتاب یا رها نمودن هر مکعب چنانچه مکعب از داخل مربع خارج شود (جریمه: اصلاح حرکت به اضافه جریمه ۲ ثانیه) .

**یادآوری:** ورزشکار باید پس از جابجایی صحیح مکعب ها، مانع مخروطی را دور زده و وارد ایستگاه بعدی شود. (جریمه: اصلاح مسیر در صورت دور زدن مانع مخروطی)

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

طول ایستگاه ۱۰ متر می‌باشد. ارتفاع موانع بلند ۹۰ سانتی‌متر (۲ مانع بلند) و ارتفاع موانع کوتاه ۴۰ سانتی‌متر (۳ مانع کوتاه) 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 جریمه:

- ✓ 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 می‌گردد.

### ایستگاه ششم: دو سرعت

ورزشکار مطابق شکل مسیر تعیین شده را طی نموده و از خط پایان عبور می‌کند.

#### موارد خطا و جریمه:

- ✓ در صورت افتادن و یا جابجایی موانع، ۲ ثانیه به زمان اجرای ورزشکار افزوده خواهد شد.

**توضیح:** ورزشکار پس از انجام استارت و پشت سر گذاشتن هرشش ایستگاه به طور صحیح از خط پایان رد می‌شود. کرنومتر با (پایین آوردن پرچم و هم‌زمان گفتن رو) شروع به کار نموده و با رد شدن سینه دهنده از خط پایان متوقف می‌شود. زمان بدست آمده پس از احتساب جریمه‌های زمانی ۲ ثانیه به‌عنوان رکورد وی محسوب می‌گردد.