

قوانین و مقررات فنی رشته آمادگی جسمانی دانشگاه فنی و حرفه‌ای سراسر کشور دختران و پسران

تیر ۱۴۰۳

شرایط عمومی شرکت کنندگان:

- (۱) داشتن سلامت کامل بدنی (عدم ممنوعیت پزشکی).
- (۲) آشنایی و اجرای مهارت های مقدماتی و پایه طناب زنی.
- (۳) عدم آسیب دیدگی و بیماری خاص.
- (۴) همراه داشتن I.D کارت هنگام برگزاری مسابقات الزامی است.
- (۵) لوازم و تجهیزات مورد نیاز شرکت کنندگان
البسه ورزشی مناسب و یکدست تیم.
کفش و جوراب ورزشی مناسب.
- (۶) در بخش دختران مسابقات با پوشش اسلامی برگزار می‌گردد.

تعداد ورزشکاران و اعضای تیم:

- (۱) تعداد نفرات شرکت کننده شامل ۳ نفر ورزشکار و ۱ مربی (جمعا ۴ نفر) از هر استان می‌باشد.

روش اجرای فنی مسابقه آمادگی جسمانی :

طراحی این مسابقه در ۸ ایستگاه تعریف شده است و مجموع زمان نهایی بعد از محاسبه‌ی خطاها به عنوان امتیاز شخص برای کسب مقام لحاظ می‌گردد. طرح کلی در شکل صفحه‌ی ۵ نمایش داده شده است.

ایستگاه ۱ : (چابکی تغییر مسیر حرکت و سپس وضعیت بدن)

- ورزشکار در جایگاه استارت قرار می‌گیرد با صدای سوت حرکت می‌کند.
- به صورت زیگزاگی از بین موانع عبور می‌کند و در انتهای مسیر سه حرکت برپی Burpee انجام می‌دهد.
- فاصله‌ی دست‌ها عرض شانه می‌باشد.

خطاها :

- ⊗ در صورت برخورد با هر مانع، ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورت عبور نکردن از هر مسیر مشخص، ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورت انجام اشتباه حرکت برپی، ۵ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۲ : (استقامت و قدرت عضلانی دست و پا)

- این ایستگاه شامل دو بخش می باشد :
- بخش ۱ : انجام حرکت اسکوات (squat) با وزن بدن، دست‌ها بالا(صاف و کشیده به سمت بالا-کنار گوش) ۱۰ عدد. پاها به اندازه عرض شانه باز می‌باشد.
- بخش ۲: انجام حرکت اسکوات با توپ مدیسن بال ۵ تکرار. دست‌ها روبروی سینه قرار می‌گیرد.
- دختران توپ مدیسن بال ۲ کیلو - پسران توپ مدیسن بال ۴ کیلو

خطاها:

- در صورت عدم هم سطح شدت لگن با سطح صندلی ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- در صورت افتادن توپ از دستان ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- در صورت پایین آمدن دستان نسبت به تعریف ارائه شده در هر بخش، ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۳ : طناب زدن جفت(هماهنگی عصب و عضله)

- ورزشکار می‌بایست در محل ایستگاه که در ابعاد ۷۰*۷۰ قرار گیرد و تعداد ۳۰ تکرار حرکت طناب زدن به صورت پا جفت را انجام دهد.

خطاها:

- به ازای برخورد هر طناب به پا، ۱ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- در صورت خروج هر مرتبه از محوطه، ۱ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۴ : (جابجایی توپ‌ها، جابجایی در استقامت - ۹*۴)

- ورزشکار می‌بایست (وزنه) کتل بل ۱ کیلویی را از جای مشخص برداشته و در محل مشخص به ابعاد ۵۰*۵۰ سانتی‌متر قرار دهد.

خطا:

- در صورت افتادن تمام یا قسمتی از وزنه، بیرون از فضای مشخص شده، ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۵ : (تعادل در سرعت)

- این آیتم شامل ۶ مربع ترسیم شده روی زمین می باشد که مساحت هرکدام ۵۰*۵۰ می باشد.
- نحوه صحیح حرکت، بدین صورت می‌باشد که هر ورزشکار به صورت پله ای فقط با یک پا می‌تواند در هر خانه وارد شود.

خطاها:

- در صورتی که هر دو پا به زمین برخورد کند، ۲ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

- ⊗ در صورتی که پا روی خط یا خارج از فضای مشخص شده قرار گیرد، ۲ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورتی که فرد با پای موافق وارد هر خانه شود، ۲ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورتی که هر ورزشکار کل خانه‌ها را به اتمام نرساند(خانه‌ای را در حین حرکت جا بیندازد)، ۱۰ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۶ : پله (استقامت عضلات پا)

- ورزشکار می‌بایست نوک یا کف پا را ۳۰ مرتبه به صورت متناوب به لبه یا سطح صفحه‌ی مشخص شده برخورد دهد. (هر نوک یا کف پا ۱۵ مرتبه)
- ارتفاع پله ۱۵ سانتی متر می‌باشد.

خطاها:

- ⊗ اگر پا به سطح صفحه نرسد، آن حرکت محاسبه نخواهد شد.
- ⊗ اگر دو مرتبه یک پا به سطح برخورد کند یک خطا محاسبه خواهد شد، و ۱ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۷ : شنا سوئدی(استقامت عضلات کمر بند شانه ای)

- ورزشکار باید در حالت شنا سوئدی قرار بگیرد دستها کاملاً صاف، بدن در یک راستا، پاها نزدیک به هم و دستها به حالت ۹۰ درجه خم شود و سپس مجدداً صاف شود. تعداد تکرار حرکت ۱۰ عدد می‌باشد.
- ورزشکاران دختر می‌بایست زانوهای خود را در حرکت شنا روی زمین بگذارند.
- شمارش حرکت منوط به اجرای چرخه‌ی کامل حرکت شنا می‌باشد.
- فاصله‌ی دستها عرض شانه می‌باشد.

خطاها:

- ⊗ عدم انجام صحیح حرکت اعم، از اینکه دستها کاملاً ۹۰ خم نشود، ۵ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ اگر هنگام اجرا دستها کاملاً صاف نباشد، ۵ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ اگر هنگام اجرا در آقایان شکم و زانو به زمین برخورد کند، ۵ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

ایستگاه ۸ : (توان انفجاری عضلات دست و پا)

- وزن توپ مدیسنبال :
- در بخش پسران، به وزن ۴ کیلوگرم.
- در بخش دختران، ۲ کیلوگرم.
- ورزشکار پشت خط پرتاب قرار گرفته و با برداشتن توپ مدیسنبال و قراردادن آن بالای سر، ۵ پرتاب انجام می‌دهد. هنگام پرتاب می‌بایست حتماً بازوان کنار گوشها قرار داشته باشد.

- بعد از ۵ مرتبه پرتاب، توپ را در قسمت مشخص قرار داده و دو پرش متوالی به پهلو از روی مانع به ارتفاع ۳۰ سانتی متر را انجام داده.
- دو مرحله‌ی قبل دوباره تکرار می‌شود.
- فاصله محل پرتاب تا دیوار یک متر و نیم می‌باشد.

خطاها:

- ⊗ در صورتی که در محوطه مشخص شده پرتاب نباشه ۲ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورت پرتاب نکردن توپ از بالای سر ۲ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد. (هنگام پرتاب می‌بایست حتماً بازوان کنار گوش‌ها قرار داشته باشد).
- ⊗ در صورت افتادن توپ در هر مرحله (برخورد نکردن متوالی هر توپ در محل مشخص) ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورت برخورد با مانع، هنگام جابجایی به بخش بعدی پرتاب، (پرش) ۳ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- ⊗ در صورت عدم پرش از پهلو ۲ ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.

❖ سپس در مسیر مشخص شده با دوی سرعت به خط پایان برسد.

تذکر خیلی مهم :

در صورت عدم رسیدن هر ورزشکار به خط پایان رکوردهای او محاسبه نخواهد شد و از گردونه‌ی مسابقات خارج خواهد شد.

ملاحظات :

- ✓ تمامی مربیان یا نماینده تیم موظف به شرکت در جلسه قرعه کشی می‌باشند.
- ✓ تیم‌ها موظفند طبق برنامه قرعه کشی شده، قبل از مسابقه در محل برگزاری مسابقات حضور داشته باشند.
- ✓ نتایج مسابقه آمادگی جسمانی در دو بخش انفرادی و تیمی اعلام می‌گردد.
- تذکر : فقط تیم‌هایی که با تعداد تیم کامل (۳ نفر ورزشکار) در مسابقات حضور داشته باشند در بخش تیمی قرار می‌گیرند.
- ✓ تصمیم گیری در تمامی موارد پیش بینی نشده و یا سایر ملاحظات خاص از اختیارات کمیته فنی مسابقات می‌باشد.
- ✓ همه اعضای تیم موظف به ارائه ID کارت می‌باشند.
- ✓ در صورتیکه تیم یا ورزشکاری نسبت به مورد خاصی از مسابقات اعتراض داشته باشد موارد اعتراض را الزاماً بصورت کتبی، با رعایت ادبیات حاکم بر مسابقات دانشجویی و با ذکر دقیق موارد بصورت واضح و مشخص به سرپرست فنی اعلام نماید.
- هزینه بررسی هر مورد از اعتراض ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد و به هیچ وجه مسترد نخواهد شد.

