



**بسمه تعالی**

**آیین نامه اجرایی**

**سومین دوره المپیاد استعدادهای برتر ورزشی استان تهران**

**یادواره شهدای ورزشکار تجاوز رژیم صهیونیستی**

**«رشته آمادگی جسمانی»**

**شهریور ۱۴۰۴**



با توجه به ضرورت تقویت زیرساخت‌های استعدادیابی در سطح استان‌ها و ایجاد فرصت‌های برابر برای جوانان سراسر کشور در مسیر توسعه پایدار ورزش قهرمانی، اداره کل ورزش و جوانان استان تهران در راستای مأموریت‌های محوله و به منظور بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های موجود در تمامی شهرستان‌ها، اقدام به برگزاری "سومین دوره المپیاد استعدادهای برتر ورزشی استان تهران" در دو بخش دختران و پسران نموده است.

این المپیاد با هدف شناسایی استعدادهای برتر، ارتقاء سطح آمادگی جسمانی نوجوانان و جوانان، و فراهم‌سازی زمینه‌ای برای حضور مؤثر و افتخارآفرین نمایندگان استان در رقابت‌های ملی برگزار می‌گردد. بی‌تردید شکوفایی استعدادهای نسل جوان، تضمین‌کننده آینده‌ای روشن برای ورزش کشور خواهد بود. بر همین اساس، این آیین‌نامه با تبیین شرایط عمومی و فنی، آغازگر مسیر انتخاب و پرورش مستعدین در رشته‌ی آمادگی جسمانی خواهد بود.



## اهداف کیفی

ایجاد فرصت‌های نظام‌مند برای شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی نوجوانان، ارتقاء انگیزه و علاقه‌مندی آنان به ورزش منظم و تقویت روحیه نشاط و همکاری میان هیأت‌ها و مدارس استان، از جمله اهداف اصلی این مسابقات است.

## اهداف کمی

۱. تقویت فرآیند استعدادیابی دانش‌آموزان در گروه سنی ۱۳ تا ۱۸ سال
۲. فراهم‌سازی سازوکار هدایت استعدادهای شناسایی شده به مسیرهای تخصصی و حرفه‌ای ورزش قهرمانی
۳. توسعه و معرفی رشته‌های ورزشی تحت پوشش مسابقات
۴. ترغیب استان‌ها و شهرستان‌ها به برگزاری رویدادهای مشابه با استفاده از ظرفیت‌های محلی
۵. افزایش سطح مشارکت دانش‌آموزان و ارتقاء جامعه فعالان آمادگی جسمانی
۶. تقویت انگیزه و پویایی ورزشکاران و هیأت ورزشی استان
۷. ایجاد زمینه مناسب برای جذب حمایت‌های مالی و اسپانسرینگ جهت استمرار و ارتقاء کیفیت مسابقات



## جدول اهداف حرکات در بخش‌های مختلف مسابقه

| ایستگاه | شرح حرکت                           | هدف اجرای حرکت                                                                                |
|---------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول     | عبور از ۱۰ میله مانکی‌بار          | سنجش قدرت و استقامت عضلات بالاتنه، هماهنگی بین اندام‌ها، و مهارت کنترل وزن بدن در حالت معلق   |
| دوم     | عبور از دالان دوک‌ها               | ارزیابی چابکی، سرعت تغییر مسیر و هماهنگی حرکات در مسافت کوتاه                                 |
| سوم     | جابه‌جایی وزنه‌ها                  | سنجش قدرت عملکردی، توانایی جابه‌جایی بار و استقامت عضلات میان‌تنه و اندام فوقانی              |
| چهارم   | انجام حرکت زیگزاگ                  | تقویت مهارت مانور، افزایش تعادل پویا و سرعت واکنش در تغییر مسیرهای متوالی                     |
| پنجم    | پرتاب توپ مدیسن‌بال                | ارزیابی قدرت انفجاری عضلات بالاتنه، هماهنگی دست و تنه، و توان انتقال نیرو به جلو              |
| ششم     | طناب‌زنی به صورت جفت پا            | سنجش استقامت قلبی-تنفسی، هماهنگی چشم، دست و پا، و حفظ ریتم حرکتی پایدار                       |
| هفتم    | عبور از داخل تایرها به صورت زیگزاگ | بهبود سرعت پا، چابکی و کنترل حرکات در مسیرهای پرمانع                                          |
| هشتم    | عبور از زیر و پرش از روی موانع     | ارزیابی انعطاف‌پذیری، تعادل، قدرت پرش و توان عبور ایمن از موانع با تکنیک صحیح                 |
| نهم     | دویدن به دور زمین (دو استقامت)     | سنجش استقامت هوازی، توان حفظ سرعت در مسافت نسبتاً طولانی، و ارزیابی کلی آمادگی جسمانی ورزشکار |

## آیین نامه فنی مسابقات

### ۱. سازمان تیم شامل:

۳ نفر ورزشکار (هر رده سنی یک نفر)، یک سرپرست یا مربی جمعا ۴ نفر

### ۲. شرایط سنی شرکت کنندگان:

- رده اول ۱۴-۱۳ سال (یک نفر) متولدین ۱۳۹۰-۱۳۹۱
- رده دوم ۱۶-۱۵ سال (یک نفر) متولدین ۱۳۸۸-۱۳۸۹
- رده سوم ۱۸-۱۷ سال (یک نفر) متولدین ۱۳۸۶-۱۳۸۷

### ۳. اعتراض به نتایج مسابقات:

اعتراضات به صورت کتبی با امضاء مربی تیم و حداکثر ۳۰ دقیقه بعد از اعلام رسمی نتایج در روز مسابقه، با پرداخت مبلغ ۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال به کمیته فنی تحویل و رسیدگی می شود.

### ۴. شرح مسابقه:

ورزشکار در محل شروع قرار گرفته و با فرمان داور و روشن شدن کرنومتر پریده و میله مانکی بار را گرفته و تمامی ۱۰ میله مانکی بار را رد کرده و به انتهای سازه مانکی بار می رود. سپس شروع به دویدن به سمت ایستگاه دوم می کند.

#### • خطا در این قسمت

- رد نکردن هر ۱۰ میله مانکی بار
- در صورت افتادن از یک میله عقب تر مجدد شروع به ادامه حرکت می کند

در ایستگاه دوم طبق نقشه مسیر را از بین دوک ها طی کرده و بعد از دور زدن دوک راهنما به سمت ایستگاه سوم (جابجایی وزنه) می دود.

#### • خطا در این قسمت

- برخورد با دوک ها و انداختن آن ها
- اشتباه رفتن مسیر (این خطا اصلاح مسیر دارد)

در ایستگاه سوم ۳ مربع به ضلع ۴۰ سانتیمتر با فاصله ۱.۵ متر از یکدیگر به صورت پلکانی قرار دارد. اندازه ضلع مربع اصلی که با مربع اول ۶ متر فاصله دارد ۶۰ سانتیمتر می باشد.

ورزشکار اولین وزنه را از مربع ۱ برداشته و در مربع اصلی و همچنین وزنه‌های مربع‌های ۲ و ۳ را نیز به مربع اصلی انتقال می‌دهد. (خط ممتد آبی مسیر رفت و نقطه چین مسیر برگشت است)

| دختران      |          | پسران       |          |
|-------------|----------|-------------|----------|
| رده سنی اول | ۱.۵ کیلو | رده سنی اول | ۲ کیلو   |
| رده سنی دوم | ۲ کیلو   | رده سنی دوم | ۲.۵ کیلو |
| رده سنی سوم | ۲.۵ کیلو | رده سنی سوم | ۳ کیلو   |

• خطا در این قسمت

- پرت کردن وزنه
- اشتباه رفتن مسیر
- اشتباه کردن در ترتیب برداشتن و گذاشتن وزنه‌ها

بعد از دور زدن دوک راهنما در ایستگاه چهارم حرکت زیگزاگ را انجام می‌دهد.

| دختران      |        | پسران       |        |
|-------------|--------|-------------|--------|
| رده سنی اول | ۱۰ عدد | رده سنی اول | ۲۰ عدد |
| رده سنی دوم | ۱۵ عدد | رده سنی دوم | ۲۵ عدد |
| رده سنی سوم | ۲۰ عدد | رده سنی سوم | ۳۰ عدد |

• خطا در این قسمت

- پریدن تک پا
- برخورد با استپ

بعد از شنیدن آخرین شماره توسط داور به سمت ایستگاه پنجم (پرتاب توپ) رفته و بعد از استقرار کامل پشت خط مشخص شده و برداشتن توپ مدیسن بال ۱ کیلویی، آن را از جلوی سینه پرتاب می‌کند. پس از اصابت توپ با زمین به سمت ایستگاه ششم رفته و در جایگاه طناب زنی مستقر می‌شود.

| دختران      |         | پسران       |       |
|-------------|---------|-------------|-------|
| رده سنی اول | ۵ متر   | رده سنی اول | ۶ متر |
| رده سنی دوم | ۵.۵ متر | رده سنی دوم | ۷ متر |
| رده سنی سوم | ۶ متر   | رده سنی سوم | ۸ متر |

• خطا در این قسمت

- عدم پرتاب توپ از مقابل سینه
- جدا شدن کف پا از زمین هنگام پرتاب
- حرکت و عبور از خط تعیین شده برای پرتاب تا قبل از اصابت توپ با زمین
- به ازای هر ۲۵ سانتیمتر کمتر از حد تعیین شده ۳ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می‌شود.

در ایستگاه ششم به صورت جفت پا و از جلو طناب زده می‌شود. در صورت گیر کردن طناب به پای ورزشکار با اولین حرکت صحیح شمارش ادامه پیدا می‌کند. حرکت غلط در این ایستگاه شمرده نمی‌شود.

| دختران      |        | پسران       |        |
|-------------|--------|-------------|--------|
| رده سنی اول | ۲۰ عدد | رده سنی اول | ۳۰ عدد |
| رده سنی دوم | ۳۰ عدد | رده سنی دوم | ۴۰ عدد |
| رده سنی سوم | ۴۰ عدد | رده سنی سوم | ۵۰ عدد |

بعد از شنیدن آخرین شماره توسط داور به سمت ایستگاه هفتم می‌رود و طبق نقشه به صورت زیگزاگ تایرها را تا پایان ایستگاه طی می‌کند.

• خطا در این قسمت

- اشتباه رفتن مسیر (این خطا اصلاح مسیر دارد)

ورزشکار به ایستگاه هشتم رفته و از زیر مانع به عرض ۱ و ارتفاع ۱ متر عبور کرده و بعد از طی مسافت ۲.۵ متر از روی مانع به عرض ۱ متر به صورت تک پا می‌پرد. مانع سوم و چهارم را نیز به همین ترتیب طی می‌کند.

| دختران          |             | پسران           |             |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| ارتفاع مانع پرش | ۴۰ سانتیمتر | ارتفاع مانع پرش | ۶۰ سانتیمتر |

• خطا در این قسمت

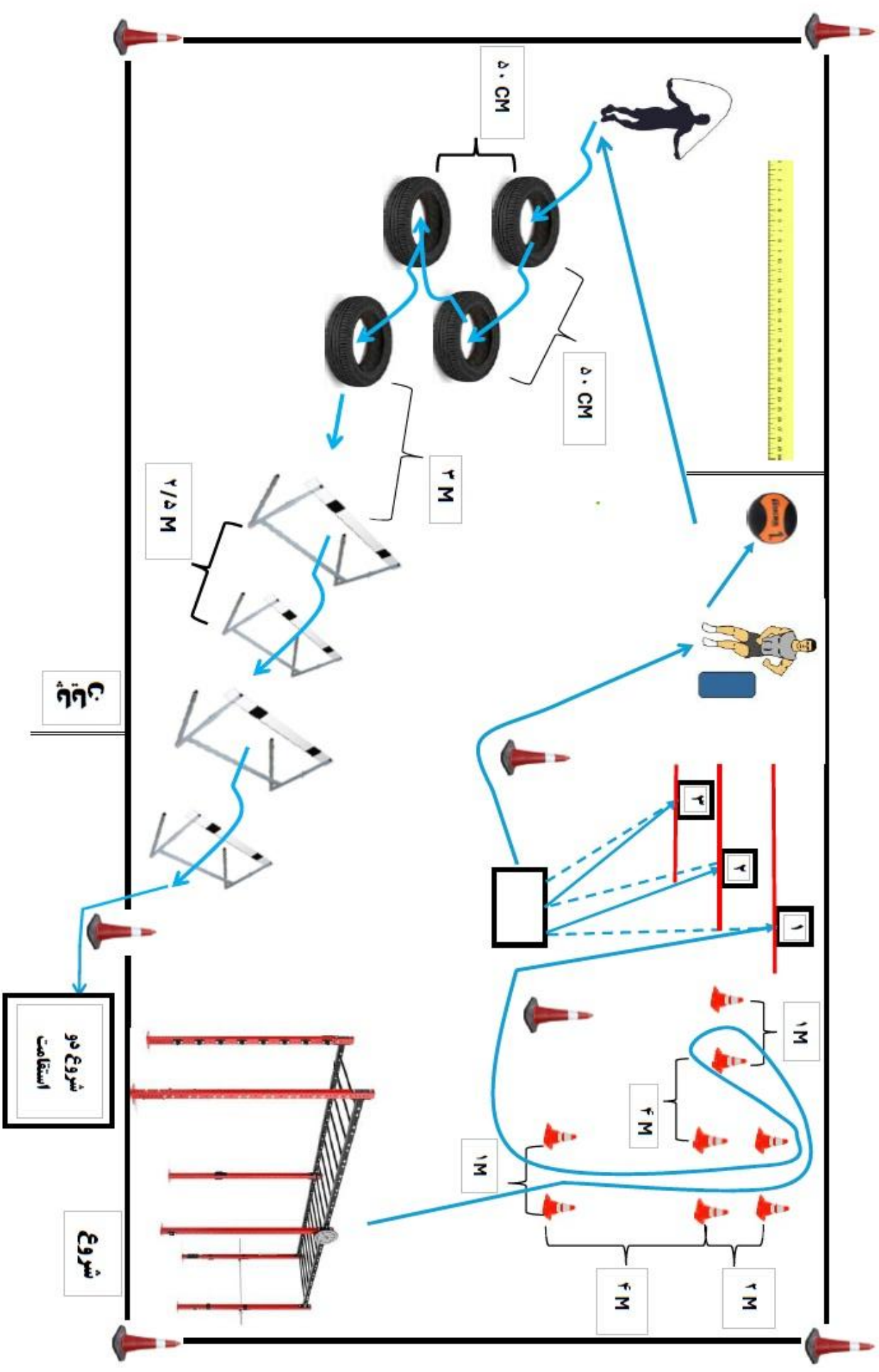
- برخورد با موانع
- گذشت دست روی زمین در مانع عبور
- رد کردن پا از کنار مانع پرش

در آخرین مرحله ورزشکار شروع به دویدن به دور زمین می کند.

| پسران |             | دختران |             |
|-------|-------------|--------|-------------|
| ۳ دور | رده سنی اول | ۲ دور  | رده سنی اول |
| ۴ دور | رده سنی دوم | ۳ دور  | رده سنی دوم |
| ۵ دور | رده سنی سوم | ۴ دور  | رده سنی سوم |

پس از پایان دویدن ورزشکار از خط پایان عبور کرده و کروномتر خاموش می شود.

به ازای هر خطا ۱ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می شود.



شروع

شروع دو استقامت

شروع

$\Delta \cdot CM$

$\Delta \cdot CM$

$\gamma M$

$\gamma / \Delta M$

$1M$

$4M$

$1M$

$4M$

$2M$

## ۵. لوازم مورد نیاز:

۱. مانکی بار
۲. دوک ۴۰ سانتیمتر یک رنگ ۸ عدد
۳. دوک به ارتفاع ۸۰ سانتیمتر ۷ عدد
۴. جیب کاغذی ۵ سانتیمتر ۳ حلقه
۵. طناب با اندازه‌های متفاوت ۲ عدد
۶. توپ مدیسن ۱ کیلویی ۲ عدد
۷. چهار حلقه تایلر سواری
۸. متر فلزی ۱۰ متری
۹. استپ ۱ عدد
۱۰. وزنه‌های ۱.۵، ۲، ۲.۵ کیلویی از هر کدام ۳ عدد (در بخش دختران)
۱۱. وزنه‌های ۲، ۲.۵، ۳ کیلویی از هر کدام ۳ عدد (در بخش پسران)
۱۲. دو مانع پرش به عرض و ارتفاع ۱ متر
۱۳. دو مانع عبور به عرض ۱ متر و ارتفاع ۴۰ سانتیمتر (در بخش دختران)
۱۴. دو مانع عبور به عرض ۱ متر و ارتفاع ۶۰ سانتیمتر (در بخش پسران)