

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آیین نامه مسابقات

رشته کراس ترینینگ المپیاد

استعداد های برتر سال 1404

دختران و پسران 15 تا 16 سال 17 تا 18 سال

شهریور 1404



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران کمیته کراس ترینینگ استان تهران



معرفی رشته:

کراس ترینینگ یک روش تمرینی است که با ترکیب تمرینات مختلف از جمله تمرینات هوازی، قدرتی و انعطاف پذیری، به بهبود آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشکاران کمک می کند. این روش بر تنوع تمرینی و درگیری گروه های عضلانی مختلف تأکید دارد و می تواند برای افراد با سطوح مختلف آمادگی جسمانی مناسب باشد.

چرا کراس ترینینگ؟

افزایش آمادگی جسمانی:

با تنوع در تمرینات، کراس ترینینگ به بهبود قدرت، استقامت، انعطاف پذیری و تعادل کمک می کند.

پیشگیری از آسیب دیدگی:

با درگیر کردن گروه های عضلانی مختلف و جلوگیری از تمرین بیش از حد روی یک گروه عضلانی خاص، خطر آسیب دیدگی کاهش می یابد.

جلوگیری از یکنواختی:

این روش با ایجاد تنوع در تمرینات، از خستگی و دلزدگی جلوگیری کرده و انگیزه ورزشکار را حفظ می کند.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران

هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران

کمیته کراس ترینینگ استان تهران



افزایش عملکرد ورزشی:

کراس ترینینگ به ورزشکاران کمک می کند تا در رشته های ورزشی خود عملکرد بهتری داشته باشند .

مناسب برای همه سطوح:

این روش تمرینی را می توان با توجه به سطح آمادگی جسمانی فرد، شخصی سازی کرد.

مسابقات المپیاد استعداد های برتر (کراس ترینینگ)

گروه سنی :

۱۵ تا ۱۶ سال متولدین ۱۳۸۸ تا ۱۳۸۹

۱۶ تا ۱۷ سال متولدین ۱۳۸۸ تا ۱۳۸۷

اهداف:

آشنایی نوجوانان با ورزش و ایجاد حس رقابت در یک فضای هدفمند ورزشی

ابزار لازم:

رده سنی اول: دمبل ۴ کیلویی ۵ عدد

دمبل ۵ کیلوایی ۲ عدد



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران

هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران

کمیته کراس ترینینگ استان تهران



صفحه (پلیت) ۵ کیلویی ۱ عدد

کتل بل ۶ کیلویی ۱ عدد

توپ مدیسنبال ۲ کیلوایی ۱ عدد

استپ ۱ عدد مانع ۱ عدد

چسب کاغذی برای مشخص کردن جایگاه آیتم ها

رده سنی دوم: دمبل ۵ کیلویی ۵ عدد

دمبل ۷.۵ کیلویی ۲ عدد

صفحه (پلیت) ۱۰ کیلویی ۱ عدد

کتل بل ۸ کیلویی ۱ عدد

توپ مدیسنبال ۳ کیلوایی ۱ عدد

استپ ۱ عدد مانع ۱ عدد

چسب کاغذی برای مشخص کردن جایگاه آیتم

کمترین رکورد (پایین ترین بازه زمانی) بهترین رکورد محسوب میشود.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران کمیته کراس ترینینگ استان تهران



آیتم های مسابقه شامل هماهنگی عصب و عضله، عکس العمل، سرعت و استقامت در آئین نامه لحاظ شده است ایتم ها برای گروه سنی نوجوانان قابل اجرا است.

آیین نامه مسابقات المپیاد استعداد های برتر رشته کراس ترینینگ
شرح مسابقه:

ورزشکار در نقطه شروع قرار میگیرد و با فرمان سرداور شروع به اجرای حرکت **med ball knee raises** (بالا آوردن زانو با توپ مدیسنبال) می پردازد

تعداد ۱۰ حرکت صحیح توسط داور شمارش میشود

*خطاها افتادن توپ از بین پا. ۹۰ درجه نشدن زانو

(no rep *شمرده نشدن توسط داور)

آیتم دوم جابه جایی دمبل از داخل کادر های سمت چپ به سمت راست

فاصله ما بین کادر ها ۵/۱ متر

رده سنی اول دمبل ها ۴k.۵k.۵k.۴k

رده سنی دوم دمبل ها ۵k.۷.۵k.۷.۵k.۵k

*خطاها قرار نگرفتن صحیح دمبل در داخل کادر های تعیین شده



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران

هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران

کمیته کراس ترینینگ استان تهران



به اعضای هر خطا ۳ ثانیه به رکورد کلی اضافه میشود.

آیتم سوم برپی (مبتدی) پرش جفت پا از استپ

*برپی مبتدی (برخورد نداشتن سینه و رون پا به زمین)

*خطاها پرتاب نشدن همزمان پاها به عقب برخورد با استپ و افتادن استپ ،
تک پا پریدن از روی استپ

(norep)*شمرده نشدن توسط داور)

آیتم چهار قرار گرفتن ورزشکار در کادر مشخص شده برای اجرای حرکت
اسکوات دمبل تعداد صحیح حرکت ۱۰ عدد

رده سنی اول دمبل k۴

رده سنی دوم دمبل k۵

*خطاها صاف نشدن قامت هنگام ایستادن و نود درجه نشدن زاویه لگن
هنگام نشست

(norep)*شمرده نشدن توسط داور)

آیتم پنجم مانکی بار

*خطاها افتادن از مانکی بار

به اعضای هر خطا ۳ ثانیه به رکورد کلی اضافه میشود.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران
هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران
کمیته کراس ترینینگ استان تهران



آیتم ششم) k.b.swing کتل بل سوینگ (

۱۰ تکرار صحیح حرکت

خطاها ۹۰ درجه شدن دست ها. افتادن کتل بل. صاف بودن آرنج ها

(no rep *شمرده نشدن توسط داور)

ایتم هفتم غلط لاستیک

تعداد حرکت صحیح ۶ تکرار

آیتم هشتم قرار گرفتن ورزشکار در کادر مشخص شده برای انجام حرکت

لانگز با پلیت (صفحه) گرفتن پلیت با جفت دست روی سینه

۱۲ تکرار صحیح حرکت به صورت تناوبی

رده سنی اول پلیت k۵

رده سنی دوم پلیت k۱۰

*خطاها تاج نشدن زانو به زمین صاف نشدن قامت ، جدا شدن پلیت از بدن

و رها شدن یک دست یا جفت دست از روی پلیت

(no rep *شمرده نشدن توسط داور)

آیتم نهم قرار گرفتن ورزشکار در کادر مشخص شده برای حرکت دمبل

اسنچ تناوبی



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران
هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران
کمیته کراس ترینینگ استان تهران



تعداد حرکت صحیح ۸ تکرار

رده سنی اول دمبل k۴

رده سنی دوم دمبل k۵

*خطاها صاف نشدن آرنج در حالت ایستاده و صاف نشدن قامت

تکرار کردن حرکت با یک دست

(no rep *شمرده نشدن توسط داور)

آیتم دهم دو سرعت با بار اضافه به مسافت ۱۰ متر رفت و برگشت

*خطاها برخورد با مانع هنگام دور زدن مانع در زمان برگشت

به اعضای هر خطا ۳ ثانیه به رکورد کلی اضافه میشود.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران

هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران

کمیته کراس ترینینگ استان تهران



Squat DB
(اسکوات دمبل) 4

Burpee step over
(پرشی پرش استپ) 3

Med ball knee raises
(بالا آوردن زانو با توپ مدیسین بال) 1

K.b swing
(کتل بل سوئینگ) 6

DB snatch
(دمبل اسنچ) 9

Lunges
(لانگز) 8

غلط لاستیک 7

FINISH

5 متر

5 متر

مانکی بار

جابه جایی دمبل

1/5 سانت

START