



انجمن آمادگی جسمانی



فدراسون ورزشهای همگانی
Sport For All Federation

دستورالعمل و مقررات برگزاری مسابقات قهرمانی کشور آمادگی جسمانی

بانوان دی ماه 1397



مقدمه

بدون شک انگیزه ورزشکاران از طریق شرکت در مسابقات ورزشی برای توسعه فعالیت های ورزشی روزانه و همگانی غیر قابل انکار است.

برگزاری منظم و اصولی مسابقات آمادگی جسمانی جهت بالابردن روحیه تیمی و افزایش ورزش همگانی و سنجش و توان ورزشکاران رشته های مختلف با یکدیگر ، امری است که در انجمن آمادگی جسمانی با جدیت دنبال می گردد. در همین راستا، انجام سالانه حداقل یک دوره مسابقات آمادگی جسمانی بانوان و آقایان در تمامی رده های سنی جزء برنامه های فدراسیون ورزش همگانی و انجمن آمادگی جسمانی قرار دارد.

لذا با تلاشهای زیاد برخی از مدرسین و داوران آمادگی جسمانی و حمایت ویژه رئیس انجمن آمادگی جسمانی آیین نامه برگزاری مسابقات کشوری آمادگی جسمانی بانوان و آقایان حداقل 3 ماه زودتر از زمان برگزاری و به طور کامل آماده گردیده و در اختیار تمامی هیئت های استانی قرار می گردد.

امید است که با حضور خود و ورزشکارانتان در این مسابقات، باعث پیشرفت ورزش همگانی و قهرمانی در کشور عزیزمان باشیم.

الف) مدارک لازم برای پذیرش تیم:

1. یک قطعه عکس 4*3 جدید
2. کارت شناسایی معتبر (شناسنامه یا کارت ملی و یا گذرنامه)
3. کارت بیمه ورزشی
4. گواهی تندرستی (انفرادی یا تیمی)
5. معرفی نامه تیمی با مهر و امضاء رئیس هیئت ورزش‌های همگانی استان

توضیح: لیست معرفی نفرات تیم شرکت کننده در مسابقات طبق راهنمای فنی (اسامی نفرات تیم، مربی و سرپرست) باید بدون خدشه و با درج نام و نام خانوادگی، نام پدر و شماره کارت ملی به صورت تایپ شده و ممهور به مهر هیئت ورزش‌های همگانی استان مربوطه، به مسئول پذیرش ارائه شود.

ب) زمان برگزاری:

در صورت اعلام آمادگی تیم‌های شرکت کننده، نیمه اول دی ماه 1397 است که تاریخ دقیق و مکان برگزاری آن متعاقباً از طریق سایت فدراسیون و مکاتبه رسمی به اطلاع هیئت ورزش‌های همگانی استان خواهد رسید.

ج) جلسه هماهنگی و فنی:

زمان و مکان برگزاری جلسه هماهنگی و فنی، پس از مشخص شدن میزبان و زمان دقیق برگزاری اعلام خواهد شد. قرعه کشی تیم‌ها شب قبل از مسابقه انجام می‌شود.

تذکر 1: کلیه تیم‌ها موظفند تا قبل از جلسه هماهنگی و فنی به محل برگزاری مسابقات رسیده و پذیرش شده باشند.

تذکر 2: چنانچه تیمی به دلیل مشکلات و اتفاقات غیرمنتظره به موقع نتواند در جلسه فنی و هماهنگی حضور به یابد لازم است قبل از تشکیل جلسه فنی، حضور قطعی تیم خود را به اطلاع مسئول برگزاری مسابقات یا سرپرست کل مسابقات اطلاع دهد. بدیهی است در صورت عدم حضور در جلسه فنی و هماهنگی، تیم غایب تابع تصمیمات جلسه خواهد بود.

درخواست تجدید نظر در نتیجه مسابقات:

هرگونه اعتراض به نتیجه مسابقه بایستی به صورت کتبی از طریق سرپرست تیم به همراه مبلغ **1,500,000 ریال** قبل از پایان آن دوره از مسابقه به سرپرست فنی مسابقات تحویل داده شود و در صورت وارد نبودن اعتراض مبلغ پرداختی مسترد نخواهد بود.

تذکر: هرگونه رفتار غیر ورزشی توسط بازیکنان و مربی و سرپرست (پرخاشگری، فحاشی و ...) پس از مطرح شدن در کمیته انضباطی مسابقات منجر به جریمه و یا حذف فرد یا تیم خاطی خواهد شد.

د) نحوه پوشش شرکت کنندگان:

1. شرکت کنندگان لازم است با لباس و گرمکن ورزشی متحدالشکل و جوراب و کفش ورزشی به منظور شرکت در مسابقات و مراسم افتتاحیه و اختتامیه شرکت نمایند.
2. به منظور رعایت بهداشت فردی و عمومی به همراه داشتن وسایل شخصی مانند (ملحفه، حوله، مسواک و...) در اردو الزامی است.

ه) نحوه برگزاری مسابقه :

1. مسابقات در 7 رده سنی برگزار خواهد شد. همه ورزشکاران یکبار به طور کامل مواد مسابقه را انجام می دهند، ولی در هر رده سنی، تعداد و نحوه اجرای حرکات متفاوت می باشد.
2. احکام و مدال و کاپ به صورت انفرادی و تیمی، به ورزشکاران برتر در هر گروه سنی تعلق خواهد گرفت. که در بخش راهنمای فنی مسابقات به آن اشاره شده است.

و) فرم اعلام آمادگی قطعی شرکت در مسابقات کشوری آمادگی جسمانی سال 1397

ردیف	سمت	تعداد
1	ورزشکار	
2	سرپرست	
3	مربی	
4	جمع کل	

استان/ تیم شرکت کننده:

آدرس مکاتبه‌ای:

شماره تلفن تماس:

شماره نمابر:

مشخصات مقام مسئول برای تماس ضروری:

نام و نام خانوادگی:

مسئولیت:

تلفن تماس ثابت:

تلفن همراه:

شماره نمابر:

آدرس پست الکترونیک:

تذکر 1: تعداد ورزشکاران، مربی، سرپرست می‌بایست بر اساس راهنمای فنی مسابقه تکمیل گردد.

یک نسخه از فرم بالا باید پس از تکمیل و حداکثر 7 روز قبل از مسابقه از طریق نمابر **021-44968796**

یا پست پیشتاز به فدراسیون ورزش‌های همگانی ارسال گردد. **021-44058516**

تذکر 2: پذیرش تیم‌های شرکت کننده در مسابقات منوط به وصول اعلام آمادگی قطعی آن‌ها توسط فدراسیون است و تیم‌هایی که بدون اعلام آمادگی قبلی در مسابقات شرکت نمایند پذیرش نخواهند شد.

تذکر 3: در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره خانم سلیمی **0912-5475764** تماس بگیرید.

نام و نام خانوادگی مسئول

نام و نام خانوادگی رییس هیئت استان

ز) فرم تایید سلامت ورزشکاران اعزامی به مسابقات قهرمانی کشور آمادگی

جسمانی 1397

مرکز بهداشتی و درمانی / بیمارستان / ...

با سلام و احترام

بدین وسیله اسامی، ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور آمادگی جسمانی قهرمانی کشور در سال 1396، جهت تایید سلامت جسمانی معرفی می گردند. خواهشمند است دستور فرمایید مساعات و همکاری لازم در زمینه صدور گواهی سلامت نامبردگان مبذول شود.

نام و نام خانوادگی و محل امضا و مهر رییس هیئت ورزش های همگانی استان

ردیف	نام و نام خانوادگی	نظر پزشک	امضا و مهر
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

نام خانوادگی و محل امضا و مهر پزشک

راهنمای فنی مسابقات قهرمانی کشور آمادگی جسمانی سال 1397

1. هر تیم حداکثر 7 نفر ورزشکار که با احتساب یک مربی و سرپرست جمعاً 9 نفر خواهد بود.
2. جدول راهنمای سال تولد شرکت کنندگان در مسابقات قهرمانی آمادگی جسمانی کشور به شرح زیر می باشد.

گروه	گروه سنی	نام و نام خانوادگی	سال تولد
الف	20 تا 24 سال (1373-1377)		
ب	25 تا 29 سال (1368-1372)		
ج	30 تا 34 سال (1363-1367)		
د	35 تا 39 سال (1358-1362)		
ه	40 تا 44 سال (1353-1357)		
و	45 تا 49 سال (1348-1352)		
ز	50 سال و بالاتر (از سال 1347 و کمتر)		

3. نحوه برگزاری :

الف) مسابقات در هفت ایستگاه به صورت کاملا تفکیک شده برگزار می گردد.

ب) مسابقات در دو روز صبح و بعد از ظهر برگزار می شود.

ج) روز اول در نوبت صبح به ترتیب ایستگاه های قدرت، دو سرعت و چابکی ، و در بعدازظهر همان روز، توان (پرش سارجنت) و استقامت عضلانی (پلانک) توسط ورزشکاران اجرا می شود.

د) روز دوم در نوبت صبح به ترتیب ایستگاه های تعادل پویا و دو استقامت توسط ورزشکاران اجرا می شود. بعدازظهر روز دوم استخراج نتایج انجام می شود.

ه) نفرات در رده سنی مربوطه قرعه کشی شده و به ترتیب قرعه در مسابقه شرکت می کنند.

و) هر فرد لازم است ایستگاه های مورد نظر در هر مسابقه را به ترتیب مسیر تعیین شده طی نماید.

ز) در صورت ناقص بودن تعداد نفرات تیمها با توجه به لیست اسامی ارائه و پذیرش شده، افراد دیگری به این لیست اضافه نخواهد شد.

ح) در بخش انفرادی پس از اتمام مسابقه ،نفرات برتر براساس مجموع کل امتیازات کسب شده در هفت ایستگاه مشخص می شوند.

ط) در بخش تیمی پس از اتمام مسابقه ، نفرات تیمها بر اساس مجموع کل امتیازات کسب شده در هفت ایستگاه محاسبه و رتبه بندی می شوند.

4. نحوه استقرار داوران :

الف) هر ایستگاه شامل دو داور و یک منشی می باشد.

ب) کادر اجرایی و تعداد داوران : سرپرست کل مسابقات، سرپرست فنی، ناظر فدراسیون، مدیر اجرایی، مسئول استخراج نتایج و چهارده داور، برای برگزاری استاندارد این سابقه مورد نیاز است.

5. استخراج نتایج :

نتایج مسابقات فردی و تیمی براساس مجموع زمان و نمرات منفی شرکت کنندگان و با نرم افزار اکسل محاسبه خواهد شد.

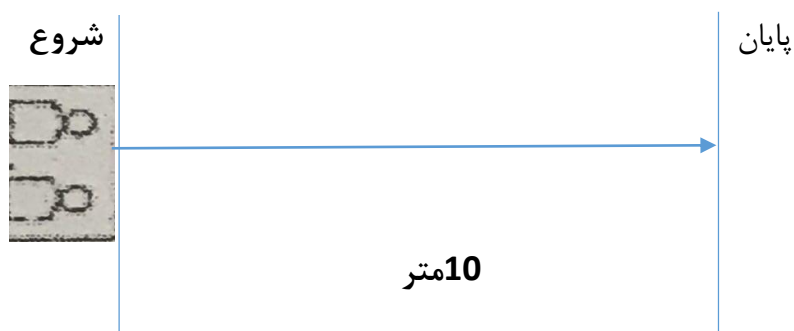
راهنمای مسابقه بانوان رده سنی 20 الی 24 سال و 25 الی 29 سال

ایستگاه اول : حمل کیسه شن (دو عدد 15 کیلو گرم).

نحوه اجرا : ورزشکار پس از اعلام آمادگی پشت خط شروع قرار می گیرد به حالت آماده باش خم می شود به سمت کیسه های شن با شروع فرمان "رو" و همزمان روشن شدن کرنومتر از طرف داور، کیسه های شن را از جلوی پایش برداشته و با سرعت مسافت 10 متر را طی نموده و با عبور از خط پایان کرنومتر توسط داور خاموش می شود.

خطا : 1- حرکت قبل از فرمان داور 2- پای ورزشکار در روی خط شروع باشد (پس از یک بار تذکر). به ازاء هر خطا یک ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.

نحوه امتیاز دهی: زمان ثبت شده به اضافه ی زمان اضافه شده بابت خطای صورت گرفته ، زمان نهایی شرکت کننده می باشد.

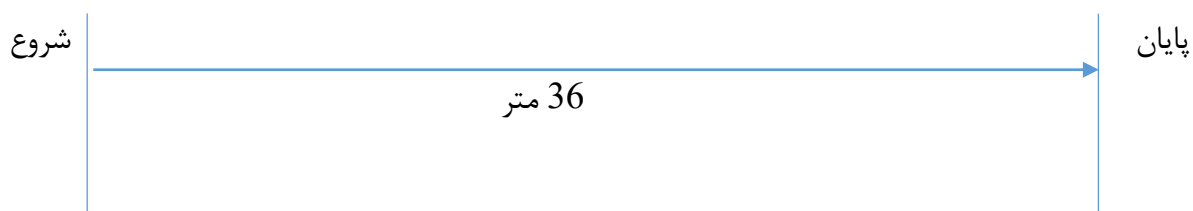


ایستگاه دوم : دو 36 متر.

نحوه اجرا : ورزشکار پس از اعلام آمادگی پشت خط شروع قرار می گیرد با فرمان "رو" و همزمان روشن شدن کرنومتر از طرف داور، با سرعت مسیر 36 متر را می دود و با عبور از خط پایان کرنومتر توسط داور خاموش می شود.

نحوه امتیاز دهی: زمان ثبت شده رکورد شرکت کننده می باشد.

خطا : 1- حرکت قبل از فرمان داور 2- پای ورزشکار در روی خط شروع باشد (پس از یک بار تذکر). به ازاء هر خطا یک ثانیه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می گردد.



ایستگاه سوم : پرش سارجنت .

نحوه اجرا: عضلات پا ، ورزشکار به پهلو در مکان مشخص شده قرار می گیرد. یک دست کنار بدن و دست دیگر به صورت کشیده و راحت بالای سر قرار دارد و در حالی که انگشتان به پودر آغشته شده، بر روی صفحه مدرج علامت می گذارد. سپس بدون استفاده از دوران کتف ها، درجا پرش کرده و در بالاترین نقطه ممکن بار دیگر با انگشتان گچی بر روی تخته مدرج علامت می گذارد.

خطاها: 1- استفاده از دوران دستها 2- عدم انجام پرش درجا به صورت صحیح 3- ورزشکار در ابتدای علامت گذاری روی دیوار، دستها را به صورت کاملا کشیده در نیاورد. (به ازاء هر خطا 2 سانتی متر از رکورد بدست آمده شرکت کننده کاسته می شود).

نحوه امتیاز دهی: تفاوت دو عدد به دست آمده از حالت ایستاده و پرش به اضافی خطاهایی که توسط ورزشکار انجام گرفته ، رکوردی است که برای شرکت کننده منظور می شود.



ایستگاه چهارم : آزمون چابکی سوئدی.

برای سنجش چابکی در عین حال داشتن تمرکز و هماهنگی کافی و مسیر یابی صحیح

نحوه اجرا: مطابق شکل ابتدا ورزشکار پشت خط شروع می ایستد و با فرمان "رو" داور مسیر مشخص شده را می پیماید و به خط پایان می رسد. طول مسیر 9 متر و عرض آن 2 متر می باشد

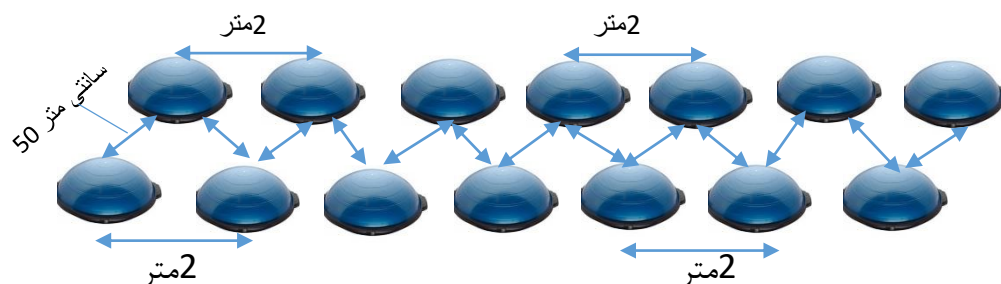
خطا: انداختن دوکها هنگام عبور از مسیرهای مشخص شده. به ازاء انداختن هر دوک یک ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می شود در صورت خطا در طی نمودن مسیر مشخص شده اصلاح مسیر صورت می گیرد.

نحوه امتیاز دهی: زمان ثبت شده رکورد شرکت کننده می باشد.

ایستگاه ششم: تعادل پویا .

نکته 1: در این ایستگاه 4 رده سنی (20-24 سال و 25-29 سال و 30-34 سال و 35-39 سال) برای سنجش تعادل از بوسوبال اسفاده می شود

پرش یک پا در میان، برای سنجش تعادل پویا روی 14 بوسوبال قطر هر بوسوبال 60 سانتی متر و فاصله بین دو بوسوبال به صورت اریب 50 سانتی متر، فاصله دو بوسوبال به صورت طولی 2 متر است.



نکته 2: در این ایستگاه 3 رده سنی (40-44 سال و 45-49 سال و 50 سال به بالا) برای سنجش تعادل از جایگاه دایره ای شکل استفاده می شود.

پرش یک پا در میان، برای سنجش تعادل پویا روی 14 جایگاه دایره ای شکل قطر دایره ها 25 سانتی متر و فاصله طولی مرکز دایره ها از یکدیگر 90 سانتی متر، ارتفاع دایره ها از خط طولی زمین یک متر و فاصله دو دایره از خط طولی زمین 1/5 متر است.

نحوه اجرا: شخص ابتدا با یک پا روی دایره اول رفته و به ترتیب با پای متناوب (پای راست و چپ) از روی کل دایره ها به شکل لی لی عبور می کند. در صورت به هم خوردن تعادل روی هر دایره، به ازاء هر خطا یک ثانیه اضافه به زمان رکورد فرد اضافه می گردد.

خطا: ، به ازاء هر خطا یک ثانیه اضافه به زمان نهایی ورزشکار اضافه می گردد.



نحوه امتیاز دهی: زمان ثبت شده به اضافه‌ی زمان اضافه شده بابت خطای صورت گرفته، زمان نهایی شرکت کننده می‌باشد.

ایستگاه هفتم: دویدن استقامت به تعداد 20 دور معادل 2400 متر.
آزمون دو استقامت در سالن ورزشی و زمین هندبال به ابعاد (40×20) انجام می‌شود.

نحوه اجرا: ورزشکار پشت خط شروع می‌ایستد و با فرمان "رو" و همزمان روشن شدن کرنومتر از طرف داور، مسیر مشخص شده را می‌پیماید و پس از اتمام تعداد دورهای تعیین شده با عبور از خط پایان کرنومتر خاموش می‌شود.

خطا: در صورتی که در چهارگوشه زمین از پشت موانع عبور نکند و یا افتادن موانع، خطا محسوب می‌گردد. به ازاء هر خطا یک ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می‌گردد.

نحوه امتیاز دهی: زمان ثبت شده به اضافه‌ی زمان اضافه شده بابت خطای صورت گرفته، زمان نهایی شرکت کننده می‌شود.

راهنمای مسابقه بانوان در رده سنی 30 الی 34 سال و 35 الی 39 سال

ایستگاه اول: حمل کیسه شن (دو عدد هر کدام 10 کیلو گرم).

ایستگاه دوم: دو 36 متر.

ایستگاه سوم: پرش سارجنت .

ایستگاه چهارم: آزمون چابکی سوئدی.

ایستگاه پنجم: حرکت میان تنه .

ایستگاه ششم: تعادل پویا . پرش یک پا در میان، برای سنجش تعادل پویا روی 12 بوسوبال (نحوه اجرا همانند رده سنی اول و دوم)

ایستگاه هفتم: دویدن استقامت دور زمین مسابقه، به تعداد 13 دور معادل 1560 متر.

راهنمای مسابقه بانوان برای رده سنی 40 الی 44 سال و 45 الی 49 سال و 50 سال به بالا

ایستگاه اول: حمل کیسه شن (دو عدد هر کدام 5 کیلو گرم).

ایستگاه دوم: دو 36 متر.

ایستگاه سوم: پرش سارجنت .

ایستگاه چهارم: آزمون چابکی سوئدی.

ایستگاه پنجم: حرکت میان تنه .

ایستگاه ششم: در این ایستگاه 3 رده سنی (40-44 سال و 45-49 سال و 50 سال به بالا) برای سنجش تعال

از جایگاه دایره ای شکل استفاده می شود.

ایستگاه هفتم: دویدن استقامت دور زمین مسابقه، به تعداد 13 دور معادل 1560 متر

ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین مسابقه، به تعداد 9 دور معادل 1080 متر.

نکات مهم و خطاهای فنی :

1 - ترتیب رده سنی شروع کننده مسابقات در جلسه فنی و سرپرستی روز قبل از مسابقات و با قرعه کشی تیمها اعلام می گردد.

2 - در ابتدای شروع حرکت در هر ایستگاه ، ورزشکار با اعلام آمادگی کرنومتر توسط داور برای وی روشن شده و بعد از عبور هر ایستگاه ، کرنومتر برای او خاموش می شود و زمان کلی ثبت می گردد.

3 - اجرای تک تک آزمونها طبق چیدمان مسابقه و به ترتیب مشخص شده الزامی است . در صورت انجام خطا در اجرای ایستگاهها ، به ازای هر خطا **یک ثانیه** به زمان نهایی ورزشکار اضافه می گردد.

4 - با جمع زمان خطاها و زمان کلی اجرای مسابقه، زمان نهایی هر ورزشکار به دست آمده و رتبه وی مشخص می گردد.

5 - هر ایستگاه دو داور دارد. داور در پایان هر ایستگاه با دست تعداد خطای ورزشکار را اعلام می نماید.

- 6 - به ازای هر خطا در اجرای آزمون حمل کیسه شن **یک ثانیه** به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌شود.
- 7 - به ازای هر خطا در اجرای آزمون دو 36 متر **یک ثانیه** به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- 8 - به ازای هر خطا در اجرای آزمون پرش سارجنت **2 سانتی‌متر** از رکورد بدست آمده شرکت کننده کاسته می‌شود.
- 9 - به ازای هر خطا در آزمون چابکی سوئدی ، **یک ثانیه** به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- 10 - به ازای هر خطا در **تبادل پویا یک ثانیه** به زمان نهایی ورزشکار اضافه می‌گردد.
- 11 - در صورت برابری زمان بین دو نفر در یک رده سنی، فردی که خطای کمتری داشته باشد برنده محسوب می‌شود.
- 12 - هر گونه اعتراض به همراه مستندات باید صرفاً از طریق سرپرست تیم و به صورت کتبی و با پرداخت مبلغ **یک صد و پنجاه هزار تومان** به سرپرست فنی مسابقات اعلام گردد. پس از بررسی در صورت وارد بودن اعتراض، کل مبلغ عودت داده می‌شود .
- 13 - چنانچه ورزشکار در هر کدام از ایستگاه‌ها (ایستگاه اول تا ایستگاه هفتم) نتواند آن ایستگاه را به اتمام رساند، امتیاز آن ایستگاه صفر می‌باشد.
- 14 - چنانچه ورزشکار در هر کدام از ایستگاه‌ها (ایستگاه اول تا ایستگاه هفتم) به صورت عمداً ایستگاه را به تمام نرساند، ورزشکار از ادامه مسابقات محروم (دیسکالیفه) می‌گردد.