

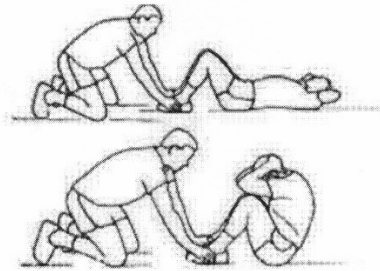
بسمه تعالی

دستورالعمل آزمون آمادگی جسمانی (برادران)

. آزمون دراز نشست

هدف: ارزشیابی قدرت و استقامت عضلات شکم

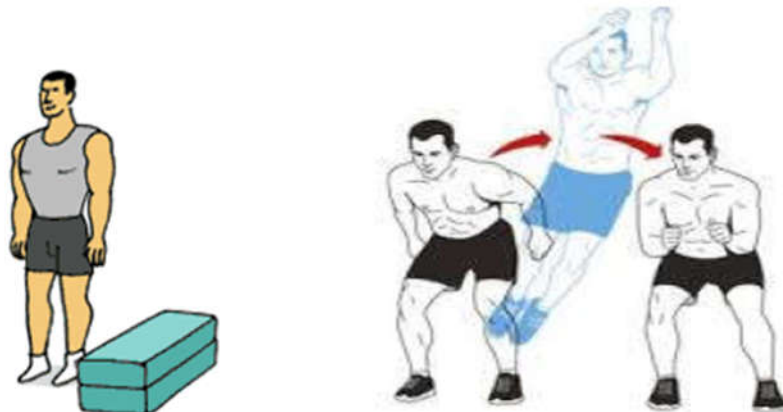
طرز اجرا: در این آزمون دست ها به جای قلاب شدن در پشت گردن، بر روی سینه ها قرار می گیرند. طرز قرار گرفتن دست ها بر روی سینه ها بدین صورت است که کف دستها به صورت ضربدری روی سینه راست و چپ قرار می گیرد. دست راست روی سینه چپ و دست چپ روی سینه راست قرار می گیرد. خطاهای آزمون مانند آزمون قبلی است و در این آزمون دست ها نباید از شانه ها جدا شود و آرنج ها موقع نشست، زانو ها یا ران را لمس می کند . در صورت جدا شدن دست از شانه آن تکرار شمارش نمی شود. زمان انجام آزمون ۳۰ ثانیه می باشد .



. زیکزاک به طرفین

هدف: استقامت و توان مقاومتی در عضلات پایین تنه

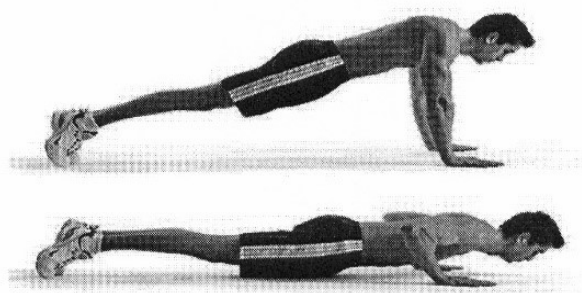
روش اجرا: مانعی به ارتفاع ۱۰cm یا (دو عدد بطری ۱/۵ لیتری آب معدنی بصورت خوابیده یا پشت به پشت قرار داده) فرد سمت چپ یا راست بطری قرار گرفته و هر رفت و برگشت یک پرش محاسبه شده که باید بیشترین تعداد را در زمان ۳۰ ثانیه ثبت نماید، ضمناً پرش زیکزاک به طرفین به صورت جفت پا (یعنی هر دو پا همزمان با زمین تماس داشته باشد)



. شنای سوئدی

هدف: ارزیابی قدرت و استقامت عضلات بالا تنه

طرز اجرا: بدن صاف و کشیده روی هر دو دست به گونه ای قرار می گیرد که نیرو روی هر دو دست بطور مساوی تقسیم گردد. سپس با خم کردن آرنج سینه خود را تا پائین ترین حد به زمین (حدود ۵ سانتیمتر مانده به زمین) نزدیک کرده و به نقطه اولیه باز میگردد. در این حرکت بایستی از هر دو دست بطور یکسان استفاده گردد و خم شدن بدن به هر یک از سمت ها اشتباه می باشد. ملاک برای تعیین کامل انجام شدن حرکت سینه ورزشکار می باشد و از شمردن حرکت هایی که سینه ورزشکار در بالا و بینی وی به زمین نزدیک شده است خودداری می شود تا جائیکه هنوز هیچ قسمتی از بدن ورزشکار با زمین برخورد و تماسی نداشته باشد می تواند ادامه دهد. زمان مورد ارزیابی در این آزمون ۳۰ ثانیه میباشد



. پلانگ

هدف: توسعه استقامت عضلانی

روش اجرا: آرنج مستقیماً در موازات شانه روی زمین قرار گیرد تا با زمین زاویه ۹۰ درجه تشکیل شود، وضعیت پشت صاف را حفظ کنید و ستون فقرات در حالت خنثی قرار بگیرد و اجازه ندهید باسن خمیده شود، این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.



۷. آزمون

هدف: اندازه گیری قدرت ایزومتریک عضلات شکم و لگن

روش اجرا: به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها و بالا تنه را از زمین جدا می کنید به نحوی که نسبت به زمین زاویه ۴۵ درجه داشته باشد. پاها باید کاملاً از مفصل زانو کشیده و خم نباشد، دستها کشیده و به جلو قرار گیرد. زمان مورد ارزیابی در این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.



موارد آزمون تربیت بدنی ۱ پسران

بارم نمرات							مدت زمان	موارد آزمون
تعداد	۳۵ و بالاتر	۳۰-۳۴	۲۵-۲۹	۲۰-۲۴	۱۵-۱۹	زیر ۱۴	پسران ۳۰ ثانیه	دراز و نشست
نمره	۲	۱/۵	۱	۰/۷۵	۰/۵	۰/۲۵		
نمره	۲	۱/۵	۱	۰/۷۵	۰/۵	۰/۲۵		
زمان	۳۵ و بالاتر	۳۰-۳۴	۲۵-۲۹	۲۰-۲۴	۱۵-۱۹	زیر ۱۴	پسران ۳۰ ثانیه	پرش جفت طرفین
نمره	۲	۱/۷۵	۱/۵	۱/۲۵	۱	۰/۵		
تعداد	۳۰	۲۵-۲۹	۲۰-۲۴	۱۵-۱۹	۱۰-۱۴	زیر ۹	پسران ۳۰ ثانیه	شنا سوئدی
نمره	۲	۱/۷۵	۱/۵	۱/۲۵	۱	۰/۵		
زمان	۳۰	۲۵-۲۹	۲۰-۲۴	۱۵-۱۹	۱۰-۱۴	زیر ۹	پسران ۳۰ ثانیه	پلانگ
نمره	۲	۱/۷۵	۱/۵	۱/۲۵	۱	۰/۵		
زمان	۳۰ و بالاتر	۲۵-۲۹	۲۰-۲۴	۱۵-۱۹	۱۰-۱۴	زیر ۹	پسران ۳۰ ثانیه	آزمون ۷
نمره	۲	۱/۵	۱	۰/۷۵	۰/۵	۰/۲۵		