

بسمه تعالی



هیئت تکواندو استان قم با همکاری هیات ورزش‌های همگانی

مسابقات آمادگی جسمانی

به مناسبت عید سعید فطر ۱۴۰۰

مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

**اگر در یک جمله کوتاه از من پرسند که شما از جوانها چه می خواهید،
خواهم گفت: تحصیل ، تهذیب ، ورزش**

مقدمه : بدون شک انگیزه ورزشکاران از طریق شرکت در مسابقات ورزشی برای توسعه فعالیت های ورزشی غیر قابل انکار است از این رو می توان با برگزاری منظم و اصولی مسابقات به منظور بالا بردن روحیه ورزشکاران و سنجش توان آمادگی جسمانی ورزشکاران در رشته های مختلف با یکدیگر به اهداف خوبی برسیم . هیات تکواندو برای دست یابی به این اهداف و به مناسبت عید سعید فطر اقدام به برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی در رده های مختلف سنی با هماهنگی هیئت ورزشهای همگانی استان قم برابر این آئین نامه برگزار میگردد.

امید است با همت اساتید و حضور ورزشکاران و خانواده های محترم مسابقات شایسته ای برگزار نمائیم.

شرایط عمومی شرکت کنندگان

- ۱- عضویت در سایت بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو
- ۲- همه رده های کمربندها از زرد به بالا می توانند شرکت کنند.
- ۳- مسابقات در یک مرحله برگزار می شود.
- ۴- شرکت کنندگان باید با لباس تکواندو حضور پیدا کنند

نحوه تصویربرداری و ارسال ویدیو

- ۱- در ابتدا شرکت کننده جلوی دوربین خود را معرفی می کند. نام و نام خانوادگی کد ملی و نام پدر و نام مربی
- ۲- تصویربرداری در تمام مراحل با صدا و از روبرو و یک تکه (بدون وقفه و تدوین) و چهره مشخص باشد
- ۳- تصویربرداری به صورت افقی انجام شود.
- ۴- برای ضبط ویدئو نیازی به حضور در باشگاه ورزشی نمی باشد و در منزل یا هر فضای مناسب دیگر.
- ۵- زمان ارسال ویدئو از چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۲ تا جمعه ۱۴۰۰/۰۲/۳۱
- ۶- ارسال ویدیو ضبط شده به شماره ۰۹۹۰۴۵۵۹۴۴۸ از طریق واتساپ یا تلگرام انجام شود.

• نحوه برگزاری مسابقات :

- ۱- مسابقات در دو رده سنی برگزار خواهد شد که همه ورزشکاران یک دور به طور کامل مواد مسابقات را انجام می دهند. ولی در هر رده سنی تعداد حرکات متفاوت خواهد بود
- ۲- حکم ، و جایزه به نفرات برتر اهدا خواهد شد.
- ۳- مربیانی که بیشترین شرکت کننده را داشته باشند با لوح سپاس و جایزه از آنها تقدیر به عمل می آید.

رده های سنی مسابقات :

۱- رده سنی ۱۱- سال متولدین ۱۳۸۹ به بالا

۲- رده سنی ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ سال متولدین ۱۳۸۶ و ۱۳۸۷ و ۱۳۸۸

- مراحل برگزاری مسابقه

- ایستگاه یک : دراز و نشست با توپ

- ایستگاه دو: طناب زنی

- ایستگاه سه : برپی

ایستگاه یک : دراز و نشست باتوپ

– نحوه اجرا: ورزشکار پس از اعلام آمادگی روی تشک نشسته و به حالت آماده باش دستانش را روی توپ میگذارد با شروع، توپ را از جلوی پایش برداشته و حرکت دراز و نشست را انجام میدهد. سپس توپ را در پشت سر به زمین میزند و بعد از آن توپ را روی یاهایش مجدداً به زمین میزند. این حرکت برای رده اول ۱۰ تکرار، رده دوم ۱۲ تکرار است. همانند شکل

خطا : 1- توپ از پشت سر به زمین نخورد یا از جلوی پا فرد تماس نداشته باشد، 2- نباید کمر ورزشکار حین اجرا از روی زمین بلند شود، 3- نباید پنجه پا از روی زمین بلند شود. تذکر: در صورتیکه توپ از دست ورزشکار جدا شود، بایستی خود ورزشکار توپ را بردارد و ادامه آزمون را انجام دهد. لازم به ذکر است به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به مجموع وقت ورزشکار اضافه خواهد شد.



- **ایستگاه دو: طناب زنی**
- **ورزشکار طناب را برداشته و به صورت جفت پا طناب می زند**
- **رکورد هر رده سنی عبارت است از (رده سنی اول ۲۰ بار تکرار ، رده سنی دوم ۳۰ تکرار،)**
- **در صورت برخورد و گیر کردن طناب با پا شمارش نمی شود و ورزشکار باید ادامه دهد**
- **در صورت نزدن طناب، به ازای هر طناب اثنیه به زمان اضافه می شود.**

- ایستگاه سوم: پِری
- نحوه اجرا: در حالیکه ایستاده‌اید پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- دستان خود را پایین آورده و بر روی زمین قرار داده و پاهای خود به سمت عقب پرت کنید و فرم حرکت پوش آپ (شنا) را بگیرید.
- پس از انجام یک شنا باسن خود را بالا آورده و پاهای خود را به داخل شکم آورده تا بتوانید با پاهای خود تعادل داشته باشید یک پرش کوتاه در جای خود انجام دهید تا بتوانید صاف قرار بگیرید.
- رده سنی اول ۶ تکرار، رده سنی دوم ۸ تکرار
- خطاها:

• به ازای هر شنا انجام نشده یا ناقص،

• در هنگام شنا زانو به زمین بخورد



• بعد از شنا و بلند شدن به بالا پرش نکند.

• به ازای هر کدام از خطاها یک ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می‌شود.

۱. قوانین داوری:

۲. – زمان مسابقه برای هر نفر رکوردی است که در تمامی آیت‌ها به دست می‌آورد.
۳. – در ابتدای شروع حرکت ورزشکار کرنومتر برای وی زده شده و در انتهای مسابقه وی کرنومتر مجدد زده میشود و زمان کلی ثبت می‌گردد.
۴. – 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 الی دو ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه میگردد.
۵. – با جمع زمان خطاها و زمان کلی اجرای مسابقه، زمان نهایی هر ورزشکار به دست آمده و رتبه وی مشخص میگردد.

۶. هیات تکواندو استان قم

۷. کمیته فنی مسابقات آمادگی جسمانی