

کمپ استعدادیابی سراسری

کوهنوردی با اسکی (شیوه نامه)

شهریور ۱۳۹۶

هیئتهای کوهنوردی و صعودهای ورزشی استانها

برگزاری

این آزمون تحت نظارت مستقیم کمیته های کوهنوردی با اسکی متبوع استانهای مستعد کشور و با مساعدت ادارات کل محترم تربیت بدنی و آموزش و پرورش برگزار می گردد و برای رده های سنی پایه طراحی شده است.

رده سنی

نوجوان گروه B: ۱۲ الی ۱۴ سال (متولدین ۱۳۸۲/۱۰/۱۱ الی ۱۳۸۵/۱۰/۱۰)

نوجوان گروه A: ۱۵ الی ۱۷ سال (متولدین ۱۳۷۹/۱۰/۱۱ الی ۱۳۸۲/۱۰/۱۰)

جوانان: ۱۸ الی ۲۰ سال (متولدین ۱۳۷۶/۱۰/۱۱ الی ۱۳۷۹/۱۰/۱۰)

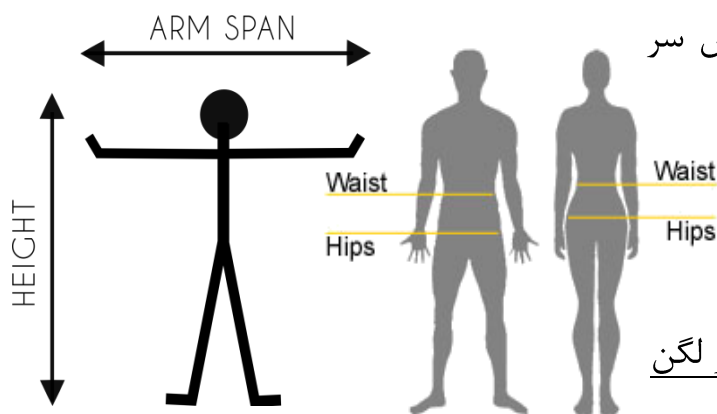
زمان

هفته پایانی شهریورماه ۱۳۹۶ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح

این آزمون طی فراخوان و با هماهنگی قبلی در ساعات ابتدایی روز و به ترتیب ذکر شده در ادامه و با استراحتهای ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ای بین هریک از آزمونها صورت می گیرد و نتایج در فرمهای مخصوص ثبت نتایج درج می گردد و به تأیید مسئول کمیته کوهنوردی با اسکی استان می رسد.

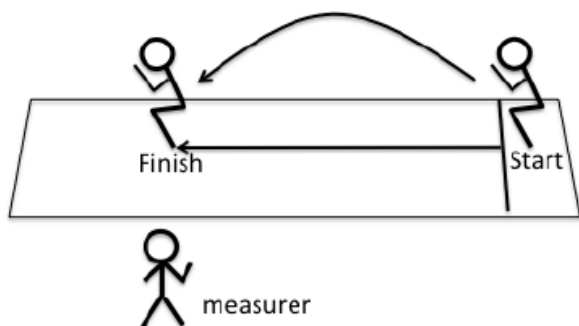
مواد آزمون

۱. ترکیب فیزیکی: قد (cm) / وزن (kg) / طول دو دست (cm) / دور شکم (cm) / دور لگن (cm)



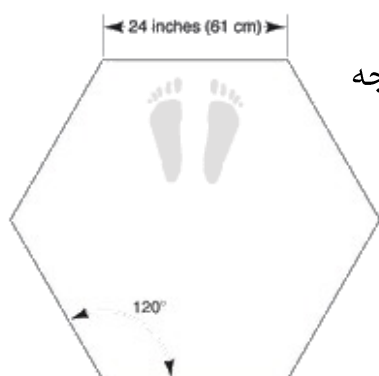
- برای اندازه گیری قد در حالت ایستاده از زمین تا شاخص سر اندازه گیری می شود.
- مقصود از طول دو دست طول ایجاد شده در حالت دستان باز و کشیده از انتهای انگشتان می باشد.
- دور شکم عبارت از محیط دور شکم در ناحیه ای که برآمدگی شکم از جلو بیشترین مقدار را دارد، میباشد و دور لگن در محل مفصل استخوانهای ران و لگن اندازه گیری می شود.

۲. پرش طول جفت (cm)



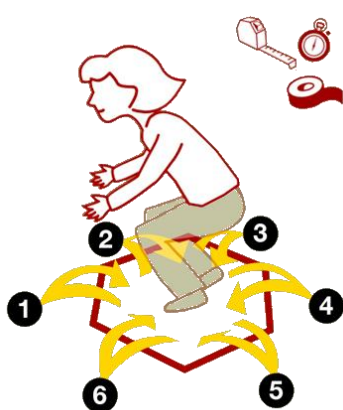
- پرش از پشت خط پرش صورت می گیرد و نزدیکترین نقطه برخورد به زمین نسبت به خط پرش پس از پایان کامل پرش، ملاک اندازه گیری خواهد بود. بیشترین رکورد پس از سه تلاش مقدار نهایی است.

۳. آزمون چابکی شش ضلعی (Hexagon Drill) (Sec)



- در این آزمون پس از رسم و یا علامتگذاری یک شش ضلعی منظم (زاویه ۱۲۰ درجه اضلاع با یکدیگر) به اضلاع ۶۱ سانتیمتر بوسیله گچ، ماژیک و یا نواز چسب کاغذی مراحل تست بصورت زیر انجام گیرد:
- نفر مورد آزمون داخل شش ضلعی رو به یکی از اضلاع می ایستد و با فرمان "start" جفت پا از ضلع روبرو پریده و بلافاصله به داخل شش ضلعی برمی گردد.
- به محض ایستادن در داخل شش ضلعی از ضلع مجاور پریده، و ادامه می دهد تا سه دور کامل از شش ضلعی را دور بزند.
- آزمون را یک بار ساعتگرد و یک بار پادساعتگرد انجام دهید. زمان هر دو جهت ثبت می گردد.

- در صورت پرش از خط اشتباه و یا فرود روی خط، آزمون تکرار می گردد.
- ویدئوی آموزشی: <http://www.aparat.com/v/dagEy>



۴. دراز نشست (تعداد در دقیقه)

تعداد دراز نشستها بصورت زیر در یک دقیقه:

- فرد مورد آزمون روی تشک یا تاتومی دراز کشیده، زانوها در حالت خم بیشتر از ۹۰ درجه (پنجه پاها می تواند توسط کمک تست گیرنده به زمین ثابت گردد).

- دستها کنار سر در حال لمس گوشها (دستها پشت گردن نرود و از سر فاصله نگیرد).

- در حالت درازکش تیغه های استخوان کتف به زمین برخورد کند و در حالت نشسته آرنجها زانوها را لمس کند.

۵. دوی رفت و برگشت چند مرحله ای ۲۰ متر (Shuttle Run Multistage)

(VO₂max/Level: Shuttle)



در این آزمون فرد مورد آزمون در یک مسافت ۲۰ متری که با علایمی از

جمله خط یا مخروط مشخص شده است، به صورت رفت و برگشت، می دود. در ابتدا سرعت کم است و سپس مرحله به مرحله افزایش می یابد تا به حداکثر سرعت برای برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی برسد. سرعت آزمون با صدای بوقی که از دستگاه پخش صوت به گوش می رسد، کنترل می شود. فرد مورد آزمون باید هنگام به صدا در آمدن بوق، به یکی از خطوط انتهایی یا ابتدایی مسیر ۲۰ متر رسیده باشد. سرعت اولیه هشت و نیم کیلومتر در ساعت است که در هر مرحله، که یک دقیقه طول می کشد، نیم کیلومتر در ساعت افزایش می یابد.

صدای بوقها طوری است که این سرعت را هماهنگ می کند. آزمون زمانی پایان می پذیرد که فرد مورد آزمون موفق نشود سه مرتبه متوالی با صدای بوق به خطوط محدود کننده مسیر برسد. زمان آزمون یا تعداد رفت و برگشت، تعیین کننده میزان آمادگی شخص است. آخرین سرعت به دست آمده در آزمون برای برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی استفاده می شود.

این تست می باید روی زمین صاف و غیرلغزنده که دو خط ابتدا و انتهای ۲۰ متر آن با مخروط یا خط کشی علامتگذاری شده است صورت گیرد. بوقها در فایل صوتی یا اپلیکیشن های تلفن همراه زیر قابل دسترس می باشد. نتایج توسط اپلیکیشن ها و یا در داخل فرم ثبت نتایج ثبت می گردد.

- دانلود اپلیکیشن آزمون دوی رفت و برگشت ۲۰ متر:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.aspectica.bleep&hl=en>

IOS: <https://itunes.apple.com/gb/app/bleep-test-lite/id428100189?mt=8>

- دانلود فایل صوتی:

<http://www.bleeptests.com/bleep-test-downloads/bleep-test-shuttle-run.aspx>

- توضیحات قبل از آزمون برای افراد مورد آزمون (گروه های ۵ الی ۸ نفره) بترتیب زیر می باشد:
- «این آزمون دوی رفت و برگشت که انجام می شود، مربوط به ارزیابی حداکثر ظرفیت یا توان هوازی شما می باشد، و عبارتست از دوی رفت و برگشت در یک مسیر ۲۰ متری.
- این آزمون از شما می خواهد بطور رفت و برگشت بین این دوخط بدوید، در حالیکه سرعتتان را با صدای بوقها تنظیم می کنید، هر صدای بوق به شما می گوید که باید بر روی یکی از خطوط ابتدایی یا انتهایی مسیر باشید.
- سرعت توسط فواصل زمانی بوقهای کنترل می شود. طوری گام بکشید که با هر صدای بوق در یکی از دو انتهای مسیر ۲۰ متری باشید. تقریب یک تا دومتری مجاز می باشد.
- در اوایل سرعت کم است، ولی بطور آهسته و پیوسته افزایش پیدا می کند و هدف شما در این آزمون اینست که ریتم را تا حد ممکن دنبال کنید. بنابراین وقتی از ریتم خارج شدید توقف کنید و به خاطر داشته باشید که آخرین شماره اعلام شده نتیجه آزمون شماست. طول زمان آزمون برای هر فرد متفاوت است؛ هر چه آماده تر باشید، آزمون بیشتر طول خواهد کشید.
- در مجموع، این یک آزمون حدقدرت و تصاعدی است و در ابتدا آسان و به تدریج در پایان سخت می شود.
- موفق باشید. «
- فرمان استارت:

«آزمون به زودی آغاز می شود، در خط استارت بایستید، تا جای ممکن بدوید و در خط گروه باقی بمانید و همیشه در خط مستقیم بدوید. هنگام توقف آخرین اعلام را بخاطر بسپارید. استارت»

۶. انعطاف (Sit & Reach) (cm)



فرد مورد آزمون روی زمین نشسته و پاها را دراز می کند. کف پاها (بدون کفش) را به استپ یا جعبه‌ای با ارتفاع حدود ۳۰ سانتیمتر چسبانده، و بدون اینکه زانوها خم شود، هر دو دست را بطور مساوی بسمت جلو کشیده تا از پنجه پا عبور کند؛ این حرکت باید بصورت استاتیک و با مکث ۱-۲ ثانیه‌ای همراه باشد. مقدار عبور انگشتان دست از پنجه پا به سانتیمتر نتیجه این تست خواهد بود که توسط یک خط کش قابل اندازه گیری است. مقادیر منفی بیانگر عدم عبور دست از پنجه پا می باشد.

ثبت نتایج کمپ استعدادیابی سراسری کوهنوردی با اسکی

تاریخ آزمون:

جنسیت:

رده سنی:

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن (سال)	وزن (kg)	قد (cm)	طول دو دست (cm)	دور شکم (cm)	دو لگن (cm)	پرش طول جفت (cm)						
								تلاش اول	تلاش دوم	تلاش سوم	ساعتگرد	پادساعتگرد		
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														
۱۶														
۱۷														

نظر مسئول کارگروه

نام و نام خانوادگی امضاء

اطلاعات تماس:

جهت ارسال نتایج، کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه انجام آزمونها و سایر موارد احتمالی با شماره های زیر تماس حاصل فرمائید:
سید عبدالحسین صالحی

تلفن ثابت: ۰۲۶۳۴۴۴۰۳۹۳

تلفن همراه ۰۹۱۲۶۶۱۲۹۵۹