

## دستورالعمل اجرایی آزمون‌های تربیت بدنی عمومی و ورزش ۱ پسران

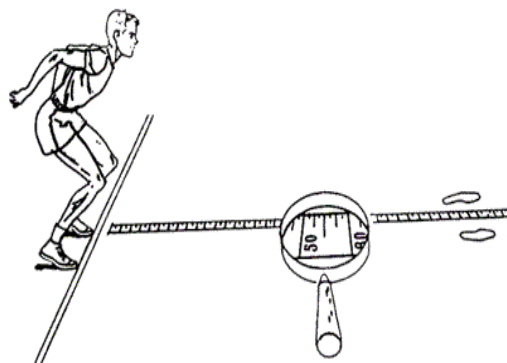
### مجموعه آزمون‌ها

- آزمون اول: پرش طول جفتی
- آزمون دوم: پله
- آزمون سوم: شنا سوئدی
- آزمون چهارم: دو ۴×۹ متر
- آزمون پنجم: دوی سرعت ۳۶ متر
- آزمون ششم: دراز و نشست

### آزمون اول: پرش طول جفتی

- روش اجرای آزمون
- ❖ برای اجرای این آزمون، آزمودنی در پشت خط می‌ایستد و به صورت جفتی و درجا اقدام به پرش به سمت جلو می‌کند. برای انجام این آزمون، آزمودنی می‌تواند از حرکت تاب دادن دست‌ها و کلیه‌ی امتیازات اهرمی بدن استفاده کند. این پرش بدون دورخیز انجام می‌شود. میزان پرش پس از فرود از اثر انتهای پاشنه محاسبه می‌شود.

- شیوه امتیازدهی آزمون
- ❖ فاصله‌ی بین نزدیک‌ترین اثر پا یا هر نقطه از بدن با خط پرش رکورد فرد محسوب می‌شود. این آزمون ۲ بار تکرار می‌شود و بهترین رکورد، نمره فرد محسوب می‌شود.



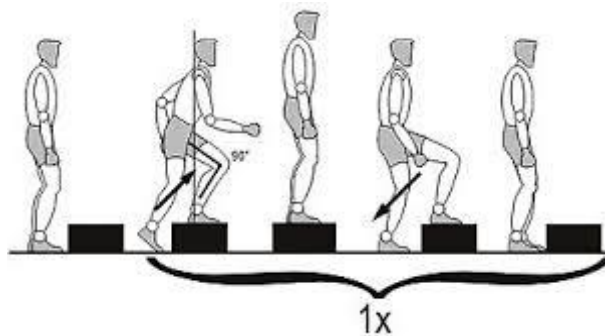
## آزمون دوم: آزمون پله

### روش اجرای آزمون

- ❖ در این آزمون، آزمودنی سعی می کند که از یک پله ۳۰ سانتی متری به طور متوالی بالا رفته و سپس پایین بیاید (در هر دقیقه ۳۰ بار) و این عمل را حداکثر به مدت ۵ دقیقه و یا تا رسیدن به سرحد خستگی (عدم توانایی حفظ ریتم مذکور به مدت ۱۵ ثانیه) انجام دهد.
- ❖ نحوه قدم گذاری روی پله: ابتدا پای راست و سپس پای چپ را روی پله می گذارد و سپس در پایین آمدن از پله ابتدا پای راست و سپس پای چپ را روی زمین می گذارد و به همین ترتیب تا پایان ادامه می دهد.

### شیوهی امتیازدهی آزمون

امتیاز آزمودنی در این آزمون از طریق فرمول های مربوطه محاسبه خواهد شد.



## آزمون سوم: شنا سوئدی

### روش اجرای آزمون

- ❖ ورزشکار باید در وضعیت شنا سوئدی روی دستها و انگشتان پا قرار بگیرد.
- ❖ سپس: دستها باید به اندازهی عرض شانهها باز بوده و کمر صاف و سر بالا باشد. ورزشکار بدن را به صورت کاملاً کشیده و در یک راستا پایین می آورد با خم کردن آرنجها، در حالت شنا سوئدی پایین می رود تا چانه به تشک یا زمین برسد. کمر همچنان صاف بماند و حین حرکت بدن منقبض و سفت باشد و شکم هم نباید به تشک برخورد کند و مجدداً به بالا برمی گردد. حرکت در دامنهی حرکتی یکسان و بدون استراحت و وقفه ادامه پیدا می کند.

### شیوهی امتیازدهی آزمون

- ❖ مجموع اجراهای صحیح در دامنهی یکسان و کامل به عنوان رکورد فرد ثبت خواهد شد (تعداد در یک دقیقه).



## آزمون چهارم: دوی ۹\*۴ متر

### ❖ روش اجرای آزمون

❖ دو خط موازی به فاصله ۹ متر (عرض زمین والیبال) را مشخص نموده و دو قطعه چوب یا وسیله مشابه را در پشت خط دوم قرار داده و ورزشکار پشت خط اول می ایستد و با صدای سوت یا فرمان "رو" به سمت خط روبه رو می دود و یک چوب را برداشته و به محل آغازین باز می گردد و سپس چوب دوم را و در نهایت به محل شروع بر می گردد. در این آزمون ورزشکار مسیر ۹ متری را ۴ بار می دود و زمان وی محاسبه می شود.

### ❖ شیوهی امتیازدهی آزمون

❖ این عمل را ورزشکار ۲ بار انجام می دهد که بهترین زمان به عنوان رکورد وی (ثانیه) ثبت می شود.



## آزمون پنجم: دوی ۳۶ متر

### ❖ روش اجرای آزمون

❖ فاصله ۳۶ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می گردد. ورزشکار پشت خط اول می ایستد و با صدای سوت یا فرمان "رو" به سمت خط انتها فاصله ۳۶ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد ورزشکار در فرم مربوط ثبت میگردد.

### ❖ شیوهی امتیازدهی آزمون

❖ این عمل را ورزشکار ۲ بار انجام می دهد که بهترین زمان به عنوان رکورد وی (ثانیه) ثبت می شود.

## آزمون ششم: دراز و نشست

### ➤ روش اجرای آزمون

❖ آزمودنی به پشت دراز می کشد و در حالی که کف پاهایش روی زمین قرار دارد، زانوها را طوری خم می کند که پاشنه پاهایش از محل نشیمنگاه (باسن) جدا شده و زانوها زاویه ای ۹۰ درجه و یا کم تر داشته باشند. سپس کف دستها را به صورت ضربدری روی سینه قرار می دهد، کف دست راست روی سینه چپ و کف دست چپ روی سینه راست قرار می گیرد. پاهای آزمودنی به وسیله یکی دیگر از آزمودنی ها نگه داشته می شود تا کف پای آزمودنی ثابت روی زمین بماند. آزمودنی با انقباض عضلات شکم و آوردن سر به سمت زانوها حرکت را انجام می دهد.

### ➤ مقررات و محدودیت های آزمون

❖ هر آزمودنی فقط می تواند یک مرتبه این آزمون را انجام دهد، مگر این که به تشخیص مربی معلوم شود که آزمودنی ضمن اجرای آزمون با مشکل ویژه ای روبه رو بوده است. بین هر دراز و نشست استراحت وجود ندارد. دراز و نشست به حساب نمی آید که: دست-ها از شانها جدا شود و در مرحله ی نشست، آرنجها، زانوها یا رانها را لمس نکند.

➤ زمان اجرای آزمون

❖ زمان اجرای آزمون دراز و نشست، ۱ دقیقه است. تعداد دراز و نشست‌های صحیح در مدت ۱ دقیقه به عنوان رکورد فرد محسوب می‌شود.

