

## دستورالعمل اجرایی آزمون‌های "تربیت بدنی عمومی" و "ورزش ۱" دختران

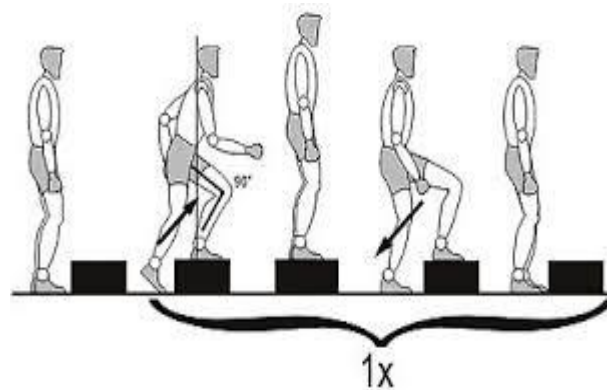
### مجموعه آزمون‌ها

- آزمون اول: پله YMCA
- آزمون دوم: دراز و نشست
- آزمون سوم: پرش طول جفتی
- آزمون چهارم: تعادل ایستاده لک لک
- آزمون پنجم: شش ضلعی
- آزمون ششم: آزمون طناب

### آزمون اول: پله YMCA

#### ➤ روش اجرای آزمون

❖ این آزمون بر روی یک پله یا نیمکت ۳۰ سانتی‌متری و با ۲۴ بار در دقیقه و به مدت ۳ دقیقه اجراء می‌شود و بلافاصله بعد از پایان دقیقه‌ی سوم، فرد می‌نشیند و پس از ۵ ثانیه، ضربان قلب او در مدت ۱ دقیقه شمارش می‌شود. روش پله زدن این گونه است که با ضرب اول پای راست و با ضربه‌ی دوم پای چپ روی پله قرار می‌گیرد. آن‌گاه با شماره‌ی ۳ پای راست و با شماره‌ی ۴ پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد.



### آزمون دوم: دراز و نشست

#### ➤ روش اجرای آزمون

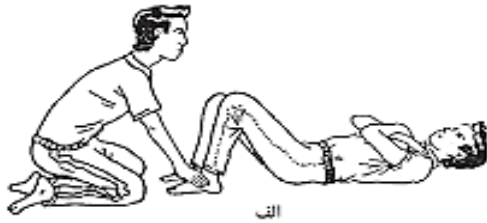
❖ آزمودنی به پشت دراز می‌کشد و در حالی که کف پاهایش روی زمین قرار دارد، زانوها را طوری خم می‌کند که پاشنه پاهایش از محل نشیمن‌گاه (باسن) جدا شده و زانوها زاویه‌ای ۹۰ درجه و یا کم‌تر داشته باشند. سپس کف دست‌ها را به صورت ضربدری روی سینه قرار می‌دهد، کف دست راست روی سینه چپ و کف دست چپ روی سینه راست قرار می‌گیرد. پاهای آزمودنی به وسیله‌ی یکی دیگر از آزمودنی‌ها نگه داشته می‌شود تا کف پای آزمودنی ثابت روی زمین بماند. آزمودنی با انقباض عضلات شکم و آوردن سر به سمت زانوها حرکت را انجام می‌دهد.

#### ➤ مقررات و محدودیت‌های آزمون

❖ هر آزمودنی فقط می‌تواند یک مرتبه این آزمون را انجام دهد، مگر این‌که به تشخیص مربی معلوم شود که آزمودنی ضمن اجرای آزمون با مشکل ویژه‌ای روبه‌رو بوده است. بین هر دراز و نشست استراحت وجود ندارد. دراز و نشست به حساب نمی‌آید که: دست‌ها از شانه‌ها جدا شود و در مرحله‌ی 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.



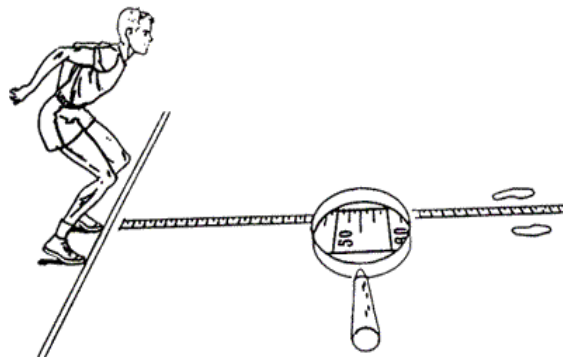
### ➤ آزمون سوم: پرش طول جفتی

#### ➤ روش اجرای آزمون

❖ برای اجرای این آزمون، آزمودنی 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، نمره‌ی فرد محسوب می‌شود.



### ➤ آزمون چهارم: تعادل ایستاده لک

#### ➤ روش اجرای آزمون

❖ ورزشکار روی کف پای برتر می‌ایستد و کف پای خود را بر روی کناره‌ی داخلی زانوی پای اتکا طوری قرار می‌دهد که انگشتان کاملاً رو به پایین قرار گیرند. دست‌ها در طرفین روی تاج خاصه قرار می‌گیرند. با فرمان مربی، ورزشکار پاشنه پای برتر را از روی زمین بلند می‌کند و مادامی‌که می‌تواند تعادل خود را حفظ می‌کند. باید توجه داشت در مدت حفظ تعادل، سینه پای سطح اتکا به هیچ وجه نباید از موقعیت اصلی‌اش جابه‌جا شود.



#### ➤ شیوه امتیازدهی آزمون

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

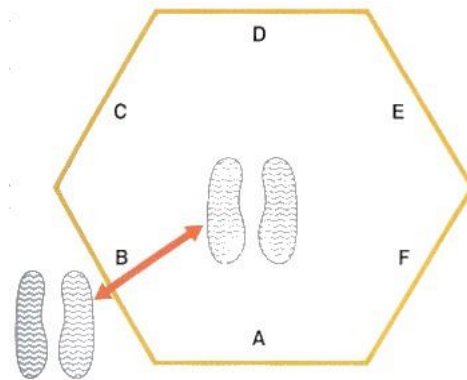
## آزمون پنجم: شش ضلعی

### ➤ روش اجرای آزمون

- ❖ برای اجرای این نیاز به یک شش ضلعی داریم که هر ضلع آن ۶۱ سانتی‌متر طول داشته و زاویه‌ی ۱۲۰ درجه بین هر دو ضلع وجود داشته باشد.
- ❖ ورزشکار برای شروع کار در وسط شش ضلعی می‌ایستد. به محض صدور فرمان "رو"، ورزشکار به صورت جفت پا از مرکز شش ضلعی به آن طرف هر ضلع آن پرش کرده و دوباره به مرکز شش ضلعی باز می‌گردد. ورزشکار با ضلعی که مستقیماً روبه‌روی او قرار دارد کار را شروع کرده و در جهت عقربه‌های ساعت پرش‌ها را تا پایان تمرین ادامه می‌دهد. برای کامل شدن آزمون این کار را ۳ بار تکرار می‌کند. بنابراین ورزشکار ۱۸ بار پرش کرده و به مرکز شش ضلعی بازمی‌گردد.

### ❖ شیوه‌ی امتیازدهی آزمون

آزمون با خطا متوقف می‌شود. این خطاها شامل فرود روی خطوط، از دست دادن تعادل و یا گام برداشتن بیش‌تر می‌باشد. بهترین نمره از مجموع ۲ تلاش ثبت می‌شود.



## آزمون ششم: طناب

### ➤ روش اجرای آزمون

- ❖ طناب به صورت جاگینگ. برای انجام حرکت جاگینگ ابتدا یک پا را از زانو خم کنید و بالا بیاورید، با چرخش طناب رو به جلو یک پرش روی پایي که روی زمین است، انجام دهید و پا را عوض کنید. برای هر پرش روی هر پا یک دور طناب را بچرخانید.

### ➤ شیوه‌ی امتیازدهی آزمون

- ❖ تعداد طناب زدن در طول مدت ۶۰ ثانیه شمارش می‌شود.

