

آمادگی جسمانی

قوانین و دستورالعمل اجراء

پلانک ثابت

نحوه اجراء:

نخست بر روی شکم دراز کشیده و آرنج ها را بدون هیچ گونه قوس اضافی در موازات با شانه ها بگذارید به گونه ای که زاویه ۹۰ درجه را به وجود آورد، آنگاه پاها را به عرض شانه باز کرده و پنجه ها را روی زمین قرار دهید، آنگاه به آهستگی باسن را از زمین جدا کرده سعی کنید به پشت خود قوس اضافی ندهید و بدن را در یک راستا بگذارید و در سرتاسر بدن تعادل به وجود بیاورید. در زمانی که حرکت پلانک را انجام می دهید نباید به هیچ وجه باسنتان به پایین بیاید.

قوانین مسابقه و خطاها:

- بازیکنی که بیشترین زمان انجام حرکت پلانک را به خود اختصاص دهد برنده خواهد بود.
- رکورد بازیکن با اولین خطا محاسبه خواهد شد.
- تهیه و ارسال فیلم به صورت افقی و در زمان تعیین شده بدون توقف فیلم (برش)
- رعایت پوشش کامل اسلامی برای کلیه شرکت کنندگان
- بازیکن باید بدون ماسک فیلم گرفته و در ابتدا خود را به طور کامل معرفی نماید.

خطا : بدن موازی با زمین نباشد. سر ، لگن باید هم راستای بدن باشد.

بدن را در یک خط مستقیم نگه دارید
(گوش‌ها، کمر، شانه‌ها، ران‌ها، و پاشنه‌ها)

بدون اینکه حالت درست بدن بهم
بخورد، عضلات باسن را منقبض کنید

عضلات شکم و مرکزی بدن
را سفت کنید

آرنج‌ها دقیقا زیر
شانه‌ها باشند



نحوه انجام صحیح حرکت



حرکت اشتباه



شنا سوئدی اصلاح شده

نحوه اجراء:

روی شکم بخوابید زانوهایتان را خم کنید، به طوری که قوزک های پا ضربدری روی هم قرار بگیرند. آرنج ها را خم کنید و کف دست ها را (در اطراف بدن و مقابل شانه ها) روی زمین قرار دهید. دست ها را صاف کرده و بدن را بلند کنید به طوری که روی زانو ها و کف دست ها تکیه داشته باشید. چانه را کمی به سمت سینه ها متمایل کنید تا پیشانی روبروی زمین قرار گیرد. شکم را سفت کنید. آرنج ها را خم کرده و کل بدن را یکباره پایین بیاورید. آنقدر پایین نیاورید که سینه ها به زمین برخورد کند ، تا جایی بدنتان را پایین بیاورید که بازوها به موازات زمین قرار گیرند. دوباره خود را بالا بکشید. آرنج ها را قفل نکنید.

انجام صحیح حرکت



قوانین مسابقه و خطاها:

- بدن باید در یک راستا قرار گیرد.
- دستها بیشتر از عرض شانه باز شود .
- زمان پایین آمدن آرنج ها خم می شود و زمان برگشت به بالا آرنج کاملاً صاف باشد.
- در مدت زمان یک دقیقه بیشترین تعداد حرکت شنا سوئدی به عنوان رکورد مسابقه در نظر گرفته می شود .
- نکته مهم: (لازم به ذکر است در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا شمارش آن حرکت حذف می شود).
- تهیه و ارسال فیلم به صورت افقی و در زمان تعیین شده بدون توقف فیلم (برش)
- رعایت پوشش کامل اسلامی برای کلیه شرکت کنندگان
- بازیکن باید بدون ماسک فیلم گرفته و در ابتدا خود را به طور کامل معرفی نماید.

پرش سار جنت

نحوه اجراء:

برای اجرای این آزمون، ورزشکار نوک انگشتان دست خود را آغشته به گچ کرده و به فاصله ۱۵ سانتیمتری از دیوار طوری می ایستد که شانه سمت دست برتر (راست یا چپ) به سمت دیوار باشد. با بالا آوردن و کشش دست بالاترین محل روی متر نواری که به دیوار متصل است را علامت گذاری می کند. سپس با یک جهش به سمت بالا پرش کرده و بالاترین نقطه را روی دیوار با نوک انگشتان علامت گذاری می کند. فاصله ی بین این دو علامت مقدار پرش عمودی یا رکورد ورزشکار در این آزمون را تعیین می کند.

انجام صحیح حرکت



قوانین مسابقه و خطاها:

تفاوت دو عدد به دست آمده از حالت ایستاده و پرش به اضافه خطاهایی که توسط ورزشکار انجام گرفته ، رکوردی است که برای شرکت کننده منظور میشود.

خطاها:

عدم انجام پرش درجا به صورت صحیح (همزمان دو بار درجا پریدن)

ورزشکار در ابتدای علامت گذاری روی دیوار، دستها را به صورت کاملاً کشیده در نیاورد. (به ازاء هر خطا دو سانتیمتر از رکورد بدست آمده شرکت کننده کاسته میشود).

تهیه و ارسال فیلم به صورت افقی و در زمان تعیین شده بدون توقف فیلم (برش)
رعایت پوشش کامل اسلامی برای کلیه شرکت کنندگان
بازیکن باید بدون ماسک فیلم گرفته و در ابتدا خود را به طور کامل معرفی نماید.