

۵-۵ مقررات فنی رشته ایستگاه آمادگی جسمانی



وسایل و تجهیزات لازم :

- فضای زمین: زمین چمن؛ مستطیل شکل به عرض ۵ و طول ۶۰ متر (زمین بازی، چمن طبیعی و یا مصنوعی می‌باشد)
- ۵ عدد مانع مخروطی
- ۲ عدد مانع دو و میدانی (اولی ۴۰ سانتی متر و دومی ۸۰ سانتی متر)
- ۵۰ عدد توپ پلاستیکی کوچک
- ۳ عدد کیسه شنی کوچک ۵۰۰ گرمی
- یک عدد میز یا چهارپایه به قطر ۵۰ سانتی متر و به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر
- یک عدد تشت بزرگ و یک عدد سبد پلاستیکی بزرگ
- سه عدد بطری کوچک آب معدنی
- ۵ عدد توپ تنیس
- یک عدد چهارپایه کوچک به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر
- کورنومتر

قوانین مقررات فنی بازی :

- ایستگاه آمادگی جسمانی به صورت انفرادی برگزار می‌شود و مجموع زمان‌های به دست آمده همه ایستگاه‌ها، رکورد شرکت کننده محسوب خواهد شد.
- ایستگاه‌ها شامل:
- (ایستگاه اول): حمل توپ‌های پلاستیکی
- (ایستگاه دوم): پرتاب کیسه‌های شنی
- (ایستگاه سوم): عبور از موانع به صورت زیگزاگ
- (ایستگاه چهارم): پرش از روی مانع و عبور از زیر مانع دو و میدانی
- (ایستگاه پنجم): انداختن بطری‌های آب به وسیله توپ‌های تنیس

- ایستگاه تندرستی به صورت ترکیبی و از پنج ایستگاه تشکیل می‌شود که شرکت کننده باید این پنج ایستگاه را پشت سر هم اجرا نماید. شرکت کننده پشت خط استارت با صدای سوت داور مسابقه را آغاز می‌نماید و داور کورنومتر را به کار می‌اندازد. شرکت کننده ابتدا باید ۵۰ عدد توپ تنیس یا توپ پلاستیکی کوچک را که در داخل سبد و در فاصله ۶ متری خط استارت قرار دارد به دلخواه (فقط با دست و به هر تعدادی که می‌تواند حمل نماید) برداشته و به طرف سبد دوم که در فاصله ۴ متری از سبد اول قرار دارد حمل نموده و داخل آن بیندازد. توجه شود پرتاب توپ‌ها خطا محسوب می‌شود (در صورت پرتاب توپ‌ها به داخل سبد "حداقل از فاصله ۱ متری"، به ازای هر پرتاب ۲ ثانیه به رکورد پایانی شرکت کننده اضافه می‌گردد). همچنین حمل توپ‌ها با پیراهن خطا محسوب می‌گردد و شرکت کننده می‌بایست فاصله ۴ متری دو سبد را طی نموده و توپ‌ها را داخل سبد دوم بیندازد و اگر توپی از داخل سبد بیرون افتاد، شرکت کننده می‌بایست آن را داخل سطل قرار دهد.
- بعد از ایستگاه اول، شرکت کننده وارد ایستگاه دوم که در فاصله ۱۰ متری از ایستگاه اول قرار دارد می‌شود و ۳ عدد کیسه شنی ۵۰۰ گرمی را از فاصله ۲ متری، روی میز (به طول و عرض و ارتفاع ۵۰ سانتیمتری) پرتاب می‌نماید. بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه کیسه را به صورت پرتابی روی میز قرار دهد، می‌تواند دوباره کیسه‌ها را پرتاب نماید و یا به ازای هر کیسه شنی که روی میز قرار ندهد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد. همچنین اگر شرکت کننده جلوتر از خط مشخص شده اقدام به پرتاب نماید خطا محسوب شده و ۴ ثانیه به زمان وی افزوده می‌شود.
- بعد از ایستگاه دوم، شرکت کننده وارد ایستگاه سوم که در فاصله ۱۰ متری قرار دارد می‌شود. در این ایستگاه، شرکت کننده باید از موانع (تعداد موانع ۵ عدد می‌باشد) که بصورت زیگزاگ به فواصل یک متر از هم قرار دارند، عبور نماید.
- بعد از ایستگاه سوم، شرکت کننده به ایستگاه چهارم که در فاصله ۱۰ متری قرار دارد وارد می‌شود که باید از روی مانع دو و میدانی (به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر) پریده و از زیر مانع دوم (به ارتفاع ۸۰ سانتیمتر) عبور نماید و وارد ایستگاه پنجم شود. (تعداد موانع دو عدد میباشد)
- در ایستگاه پنجم که در فاصله ۱۰ متری ایستگاه چهارم قرار دارد، شرکت کننده سعی می‌کند ۳ عدد بطری آب معدنی کوچک را که در فاصله ۳ متر قرار دارد با ۵ عدد توپ تنیس هدف قرار داده و آن‌ها را از روی یک چهار پایه (به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر) به زمین بیندازد. بدیهی است اگر شرکت کننده موفق نشود این سه بطری را به زمین بیندازد، می‌تواند دوباره توپ‌ها جمع آوری نموده آن‌ها را مورد هدف قرار دهد و یا به ازای هر بطری که نتواند بیندازد، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می‌گردد.
- در آخرین ایستگاه شرکت کننده باید فاصله ۱۰ متری تا خط پایان را بدود و داور به محض عبور وی از خط پایان کورنومتر را متوقف نماید.

- تعداد داوران ۳ نفر (داور اعلام خطا، داور ثبت خطا و داور کورنومتر) و ۱ نفر مسئول مرتب کردن ایستگاه می باشد.

نحوه امتیاز دهی و خطاها :

- در مسابقه انفرادی، بهترین زمان به دست آمده نفرات برتر را مشخص خواهد نمود.
- زمان بدست آمده توسط ورزشکار و زمان خطاهای احتمالی وی جمع و از رکورد نهایی کم خواهد شد
- در رده بندی نهایی دانشگاهها، مجموع امتیازات دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد.
- بازیکن باید از لباسهای ورزشی آستین کوتاه استفاده نمایند و حق استفاده از کاپشن ورزشی را ندارند.
- در ایستگاه حمل توپ های پلاستیکی، تمام توپ ها باید به طرف سطل دوم حمل شود و هر گونه پرتاب توپ از دور به درون سبد، مجاز نمی باشد.
- به ازای هر خطا در ایستگاه های پرتاب شن و انداختن بطری آب، ۴ ثانیه به رکورد شرکت کننده اضافه می گردد.

۵-۶) مقررات فنی رشته طناب زنی (۳ نفره)

وسایل و تجهیزات لازم :

- طناب ۴ تا ۵ متری
- استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات طناب زنی الزامی است.

