

کمیته استعدادیابی فدراسیون ج.ا. ایران

جزئیات ایستگاههای تست های ملی (۱۰ تست) کمیته استعدادیابی ویژه ورزشکاران زیر ۸ سال

دستورالعمل داوری:

- قبل از شروع آزمون وسایل مورد نیاز داوران ( کرومومتر ، سوت، چسب کاغذی، برگه های داوری، متر، خودکار و وسایل خاص هر ایستگاه آماده گردد)
- در هنگام ثبت اسامی آزمون شوندهگان علاوه بر نام و نام خانوادگی، حتما شماره شناسنامه ، دست برتر و شماره تماس آنها ثبت گردد.
- آزمونگر می بایست دست غالب یا پای غالب را قبل از آزمون مشخص کند ( راست دست یا چپ دست)
- سن مورد نظر برای شرکت کنندگان با توجه به شرایط سنی اعلام شده فدراسیون در سال ۱۴۰۰ می باشد
- از آنجا که در این مقیاس توانمندی حرکتی کودک مورد ارزیابی قرار می گیرد، لذا آزمونگر می بایست به آزمون شونده هر گونه توضیح و تفسیری را که لازم باشد بدهد..
- آزمون ها باید بصورت انفرادی اجرا گردد.
- آزمونگر باید مراقب و مانع از صدمات جسمانی به آزمون شونده باشد..
- آزمون در یک فضای مناسب وایمن با کف پوش مناسب ( کف سفت و خطرناک نباشد) مناسب اجرا گردد.

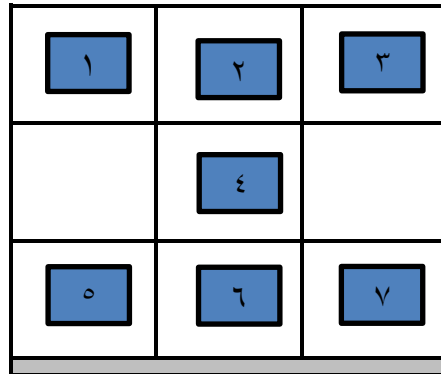
۱۰ تست ملی استعدادیابی

تعداد داور	شرح تست، اصلاح حرکت، خطا	هدف، وسایل مورد نیاز و چیدمان ایستگاه	ایستگاه
دو داور	<p><b>شرح آزمون:</b> هر ورزشکار در حالت ضربه زدن با راکت به زیر توپ و کنترل آن از بین ۱۰ مخروط بصورت زیگزاگ عبور کرده و مسیر رفت و برگشت را طی می کند. در این ایستگاه ورزشکار می تواند راه برود یا بدود ولی باید حتما بصورت زیگزاگ عبور کند. ورزشکار مجاز است هر سه توپ را همراه خود داشته باشد. در صورتی که توپ بیفتد خود ورزشکار یا باید توپ افتاده را بیاورد یا از ۲ توپ دیگری که همراه دارد استفاده کند. ورزشکار نمی تواند توپ را به عمد به بیرون پرتاب کرده و از توپ جایگزین استفاده کند(خطا)، مربی یا هم تیمی ها مجاز نیستند به او توپ برسانند. اگر ورزشکار هنگام عبور از بین مخروطها مسیر اشتباه برود، یا از روی مخروط بپرد می بایست اصلاح حرکت انجام شود. ولی اگر توپ از روی راکت بیفتد، از همانجا حرکت دوباره آغاز می شود. چنانچه ورزشکار به مخروط برخورد کند یک خطا ثبت می گردد.</p> <p><b>پایان تست:</b> هنگامی که بازیکن در مسیر برگشت از خط استارت عبور کند کرومومتر متوقف شده و تست پایان می پذیرد.</p> <p><b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار</p> <p><b>نمره گذاری:</b> هر دو رکورد ورزشکار به ثانیه و صدم ثانیه ثبت می شود. سپس به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به رکورد اضافه شده و رکورد نهایی ثبت می گردد</p> <p><b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که بعد از محاسبه خطا، عدد کوچکتری است حتما با صدم ثانیه ثبت گردد.</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز:</b> ۱۰ عدد مخروط بلند ( بالای مخروط میله ی پرچم دار نصب گردد طوری که ارتفاع مخروط یک متر و نیم باشد) راکت شخصی و ۳ عدد توپ ، کرومومتر، فضایی به عرض ۳ متر و طول ۱۸ متر یا بیشتر</p> <p><b>چیدمان:</b> فاصله ی خط شروع تا اولین مخروط ۲۰ سانتی متر است و فاصله ی مخروط ها با یکدیگر یک متر می باشد. لازم است به جهت ایمنی ورزشکاران، یک فضای مناسب ( حدود ۸ تا ۱۰ متر) قبل از خط شروع در نظر گرفته شود</p>	( ضربه به زیر توپ و عبور از لایه های موانع بصورت مارپیچی ( رفت و برگشت)

۲) اجرای سرویس هدف دار (۷ هدف)

**وسایل مورد نیاز:** میز تنیس روی میز، ۵ عدد توپ داخل سبد، ۷ عدد هدف رنگی به ابعاد کاغذ A۳، راکت (ورزشکار می تواند از راکت شخصی استفاده کند)

**چیدمان:** مانند شکل



**شرح آزمون:** هر ورزشکار ۵ هدف از ۷ هدف را انتخاب می کند. حتما باید توپ سرویس در هدفی که اعلام می کند فرود آید در غیر این صورت امتیاز به فرد تعلق نمی گیرد. (ورزشکار در انتخاب فورهند یا بکهند و نوع پیچ سرویس آزاد است). فرود توپ بر روی هر هدف فقط یکبار مورد پذیرش واقع می شود. اصلاح حرکت ندارد و خطای سرویس و عدم فرود توپ بر روی هدف از قبل تعیین شده موجب حذف امتیاز می گردد.

**پایان تست:** بعد از اجرای ۵ سرویس چند ثانیه استراحت می کند و دوباره ۵ سرویس اجرا می کند

**تعداد تکرار:** ۲ بار

**نمره گذاری:** به ازاء هر سرویس صحیح، ۲ امتیاز ثبت می گردد.

**طریقه ثبت در فایل اکسل:** یا امتیاز آزمون اول و یا امتیاز آزمون دوم که عدد بزرگتری است بعنوان رکورد ثبت شود.

۳) درایو فورهند و بکهند در ۲ نقطه با حرکت پا

**هدف:** اجرای درایو فورهند و بکهند با استفاده از حرکت پا

**وسایل مورد نیاز:** میز تنیس روی میز. ۱۰ عدد توپ داخل سبد، کروномتر، حضور مربی

**چیدمان:** میز را در یک فضای به ابعاد ۵\*۶ قرار داده و سبد توپ در اختیار مربی می گذاریم. مربی توپ را صحیح به دو طرف میز هدایت می کند.

**شرح آزمون:** بازی با سرویس مربی و بکار افتادن کروномتر آغاز می شود، مربی توپ را در دو نقطه فورهند و بک هند می فرستد، بازیکن یک بار فورهند می زند سپس حرکت پا انجام می دهد و بعد ضربه بکهند می زند. داور (۱) ضربات صحیح یک فورهند و یک بکهند را می شمارد. در پایان یک دقیقه تعداد ضربه صحیح به عنوان رکورد ثبت می شود. اگر بازیکن حرکت پا اجرا نکند یک خطا محسوب می شود. بنابراین داور وقت نگهدار، تعداد خطاها را می شمارد و به ازاء هر خطا یکی از شمارش کم می شود. اگر بازیکن دو ضربه متوالی فورهند یا بکهند بزند تا وقتی اصلاح نشده، شمارش نمی شود و پس از اصلاح ادامه را می شمارد.

**پایان تست:** مدت زمان اجرای این تست یک دقیقه است.

**تعداد تکرار:** ۲ بار

**نمره گذاری:** تعداد ضربات صحیح شمرده شده و تعداد خطا ها از ضربات صحیح کم شده و ثبت می گردد.

**طریقه ثبت در فایل اکسل:** یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.

۴) کات (پوش) فورهند و بکهند در ۲ نقطه با حرکت پا

**هدف:** اجرای کات فورهند و بکهند با استفاده از حرکت پا

**وسایل مورد نیاز:** میز تنیس روی میز، ۱۰ عدد توپ داخل سبد، کروномتر، حضور مربی

**چیدمان:** میز را در یک فضای به ابعاد ۵\*۶ قرار داده و سبد توپ در اختیار مربی می گذاریم. مربی توپ را صحیح به دو طرف میز هدایت می کند.

**شرح آزمون:** بازی با سرویس مربی و بکار افتادن کروномتر آغاز می شود، مربی توپ را با ضربه کات در دو نقطه فورهند و بک هند می فرستد، بازیکن یک بار کات فورهند می زند سپس حرکت پا انجام می دهد و بعد ضربه کات بکهند می زند. داور (۱) ضربات صحیح را می شمارد. در پایان یک دقیقه تعداد ضربه صحیح به عنوان رکورد ثبت می شود، اگر بازیکن دو ضربه متوالی کات فورهند یا کات بکهند بزند تا وقتی اصلاح کند، شمارش نمی شود.

**پایان تست:** مدت زمان اجرای این تست یک دقیقه است.

**تعداد تکرار:** ۲ بار

**نمره گذاری:** تعداد ضربات صحیح شمرده می شود.

**طریقه ثبت در فایل اکسل:** یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.

<p>(۵) دراز و نشست در ۳۰ ثانیه</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ سالن ورزشی با کف پوش مناسب</li> <li>❖ فضایی به عرض ۳ متر و طول ۳ متر</li> <li>❖ تشک دراز و نشست یا تاتمی ۱*۱</li> </ul> <p>کرونومتر</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> ورزشکار روی تشک دراز می کشد ، کف دستها را بصورت ضربدری بر روی سینه می گذارد و با علامت حاضر – رو داور ، بالاتنه خود را بالا آورده و آرنج هایش را به سر زانوهایش می رساند.. تعداد دفعات صحیح ورزشکار در ۳۰ ثانیه بعنوان رکورد فرد ثبت می شود.</p> <p><b>خطاها:</b> اگر شکم و کمر از زمین بالا بیاید ( اصطلاحا شکم بزند)، باید حرکت اصلاح گردد یا آرنج ها به زانو ها برخورد نکنند، حرکت شمرده نمی شود.</p>
<p>(۶) جهش توپ از دیوار بطور متوالی در ۳۰ ثانیه</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز:</b> محوطه به عرض ۳ * ۵ متر / کرونومتر راکت و ۱۰ عدد توپ / سبد پایه دار / چوب ام دی اف به شکل دایره به قطر ۶۰ سانتیمتر</p> <p><b>چیدمان:</b> تخته چوبی ( ام دی اف) با سطح صاف به شکل دایره با قطر ۶۰ سانتیمتر که بر روی دیوار نصب شده باشد. ( برای نصب تخته به دیوار از یک بند در بالای آن استفاده شود و به هیچ وجه سوراخ در تخته ایجاد نگردد) ارتفاع محیط دایره تا زمین یک متر و فاصله خطی که ورزشکار از پشت آن به دیوار ضربه می زند، یک متر و نیم است. یک سبد با تعدادی توپ در کنار بازیکن قرار دارد. بازیکن مجاز نیست یک توپ به دیوار بزند و بدون توجه به بازگشت آن از توپ دوم استفاده کند( ضربه شمارش نمی شود) حتماً توالی ضربه زدن باید رعایت گردد و چنانچه توپ از دست رفت، بازیکن می تواند توپ بعدی را بردارد.</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> ورزشکار به فاصله ۱.۵ متری از دیوار و پشت خط می ایستد و با علامت حاضر – رو ، توپ را با ضربات متوالی به داخل دایره ضربه می زند . با اولین برخورد توپ و راکت، کرونومتر شروع به کار می کند و در مدت زمان ۳۰ ثانیه تعداد ضربات صحیح که به طور متوالی و به داخل دایره برخورد کرده است بعنوان رکورد فرد محاسبه می گردد. ( ضربات به دلخواه با پشت یا روی راکت اجرا می شود)</p> <p><b>پایان تست:</b> مدت زمان اجرای این تست ۳۰ ثانیه است.</p> <p><b>تعداد تکرار:</b> ۲ بار</p> <p><b>نمره گذاری:</b> تعداد ضربات صحیح بصورت متوالی شمرده می شود. اگر توپ به دایره برخورد نکند یا بیرون برود. ضربات ادامه دار شمرده می شود.</p> <p><b>طریقه ثبت در فایل اکسل:</b> یکی از دو رکورد شرکت کننده که عدد بزرگتری است ثبت شود.</p>
<p>(۷) حرکت پای سریع</p>	<p><b>وسایل مورد نیاز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ سالن ورزشی با کف پوش مناسب</li> <li>❖ فضایی به عرض ۳ متر و طول ۲۰ متر یا بیشتر</li> <li>❖ کرونومتر</li> <li>❖ چسب کاغذی و متر</li> </ul> <p><b>چیدمان:</b> مسافتی به اندازه ۹ متر روی زمین مشخص می کنیم. اولین چسب را به فاصله ۲۲ سانتی متری از خط شروع می چسبانیم. با فاصله ۴۵ سانتی متر ، چسب های بعدی را به طول ۶۰ سانت و پهنای ۵ سانت می چسبانیم . ورزشکار پشت خط شروع قرار می گیرد و با علامت حاضر – رو داور با حرکت سریع و گام ریز، با بالا آوردن کم زانوها مسافت ۹ متر را طی می کند و از خط پایان عبور می کند.</p> <p>نکته مهم: زمانی که ورزشکار اولین گام را بر می دارد، کرونومتر به کار می افتد.</p> <p><b>خطاها:</b> چنانچه زانو بالا نیاید خطا محسوب می شود. همچنین اگر خطوط رسم شده توسط بازیکن لمس گردد خطا است. تعداد خطا ها توسط داور دوم ثبت می شود.</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> مسافتی به اندازه ۹ متر روی زمین مشخص می کنیم. اولین چسب را به فاصله ۲۲ سانتی متری از خط شروع می چسبانیم. با فاصله ۴۵ سانتی متر ، چسب های بعدی را به طول ۶۰ سانت و پهنای ۵ سانت می چسبانیم . ورزشکار پشت خط شروع قرار می گیرد و با علامت حاضر – رو داور با حرکت سریع و گام ریز، با بالا آوردن کم زانوها مسافت ۹ متر را طی می کند و از خط پایان عبور می کند.</p> <p>نکته مهم: زمانی که ورزشکار اولین گام را بر می دارد، کرونومتر به کار می افتد.</p> <p><b>خطاها:</b> چنانچه زانو بالا نیاید خطا محسوب می شود. همچنین اگر خطوط رسم شده توسط بازیکن لمس گردد خطا است. تعداد خطا ها توسط داور دوم ثبت می شود.</p>

۲ داور

دو داور

<p style="text-align: center;"><b>۸) انتقال توپ ها از سبد</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>وسایل مورد نیاز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ سالن ورزشی با کف پوش مناسب، میز تنیس روی میز</li> <li>❖ ۲ عدد سبد و چسب کاغذی جهت فیکس کردن</li> <li>❖ ۱۰ عدد توپ سفید، ۱۰ عدد توپ نارنجی</li> <li>❖ کروномتر</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>چیدمان:</b></p> <p>در طول میز دو سبد به فاصله ۲ متر قرار می گیرد بهتر است سبد ها با استفاده از چسب روی میز فیکس شوند. داخل سبد اول ۱۰ عدد توپ نارنجی و ۱۰ عدد توپ سفید قرار دارد. بازیکن می تواند انتخاب کند که از راست شروع کند یا چپ (با توجه به راست دست بودن یا چپ دست بودن)</p>	<p><b>شرح آزمون:</b> دو عدد سبد در طول میز تنیس روی میز با فاصله ۲ متر قرار دارد. ۱۰ عدد توپ سفید و ۱۰ عدد توپ نارنجی درون سبد قرار می گیرد. ( انتخاب اینکه توپ ها در سمت راست باشد یا در سمت چپ برعهده ی ورزشکار است) با علامت شروع داور و بکار افتادن کرونومتر، ورزشکار که به موازات تور ایستاده است، با استفاده از یک دست و فقط یک توپ از توپ های سفید یا نارنجی ( فقط یک رنگ را انتخاب کند ) را برداشته ، همزمان با حرکت پای کششی ( پای پهلوی) توپ را دست به دست کرده و داخل سبد دوم می گذارد. آخرین توپ که داخل سبد گذاشته شد، کرونومتر خاموش می شود و رکورد فرد ثبت می شود.</p> <p><b>اصلاح حرکت:</b> اگر ۲ توپ یا بیشتر همزمان برداشته شود. اگر توپ ، خارج از سبد دوم گذاشته شود.</p> <p><b>خطاها:</b> اگر توپ را پرتاب کند به ازاء هر پرتاب یک خطا ثبت می شود.</p> <p><b>نکته ی مهم:</b> در فایل اکسل فقط رکورد فرد و تعداد خطا را ثبت کنید</p>
	<p style="text-align: center;"><b>۹) طناب زدن در ۳۰ ثانیه</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>وسایل مورد نیاز:</b></p> <p>کرونومتر ( بهتر است کرونومتر سیستم <b>time return</b> داشته باشد که از ۳۰ ثانیه شروع کند و به صفر برسد) برگه دآوری، خودکار، تخته شاسی، چند عدد طناب در سایز های مختلف ( استفاده از طناب شخصی قابل قبول است)</p> <p style="text-align: center;"><b>چیدمان:</b> سالن ورزشی با کف پوش مناسب فضایی ۴*۸ یا بیشتر و محصور با پارتیشن . با توجه به اینکه بعضی از ورزشکاران در هنگام طناب زدن حرکت می کنند، رعایت مسائل ایمنی اهمیت دارد.</p>
<p style="text-align: center;"><b>۱۰) دوسرعت در مسافت ۳۰ متر</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>وسایل مورد نیاز:</b> فضایی با عرض ۲ متر و طول ۳۵ متر و یا بیشتر. در انتهای زمین حتما محافظ به دیوار نصب می کنیم و مربی نیز در انتهای مسیر منتظر ورزشکارش می ایستد.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ چسب کاغذی</li> <li>❖ متر بنایی ۲۰ یا ۵۰ متری</li> <li>❖ کرونومتر</li> <li>سوت</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>دو داور</b></p>	