

کمیته ی استعداد یابی فدراسیون تنیس روی میز

(دستور العمل برگزاری جشنواره ی استعدادیابی سال ۱۴۰۳)

نکات لازم قبل از اجرای آزمون ها:

- ۱- آماده کردن وسایل مورد نیاز شامل: زمان سنج، سوت، چسب کاغذی، برگه های داوری، متر، سبدهای پایه دار توپ اندازی، توپ سفید و نارنجی، لوازم التحریر، میز تنیس روی میز، خط کش ۵۰ سانتی متری
- ۲- قبل از برگزاری جشنواره ثبت مشخصات شرکت کنندگان شامل: نام و نام خانوادگی، کد ملی، تاریخ کامل تولد (شرایط سنی از تاریخ ۱۳۹۵/۰۱/۰۱ به بعد) ، دست برتر، شماره تماس، استان و شهرستان و ارسال لیست کلیه ی شرکت کنندگان و فایل اکسل پیوستی ثبت امتیازها تا تاریخ ۱۴۰۳/۷/۲۰ به فدراسیون الزامی است.
- ۳- اجرای تمامی آزمون ها به صورت انفرادی و هر آزمون ۲ بار اجرا می شود و بهترین رکورد ثبت خواهد شد.
- ۴- آزمون ها در سالن ورزشی با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی جهت حفظ سلامت و پیشگیری از هرگونه آسیب ورزشی اجرا می شود .

آزمون های جشنواره ی استعدادیابی		
شرح آزمون	وسایل مورد نیاز	نام ایستگاه
<p>هرورزشکار در حالت ضربه زدن با راکت و توپ، رفت از طرف فورهند و برگشت از طرف بکهند از بین مخروط ها به صورت مارپیچ (بستگی به توانایی فرد یا به صورت دویدن و یا به صورت راه رفتن) مسیر رفت و برگشت را طی می کند هر ورزشکار مجاز است ۳ توپ را همراه خود داشته باشد که در صورت افتادن توپ خود ورزشکار از توپ دیگر استفاده کند و از همان نقطه مسیر را ادامه می دهد. عبور توپ از روی مخروطها و یا جا گذاشتن هر یک از مسیرهای مارپیچ باید اصلاح گردد. برخورد با مخروط ها و میله ها خطا محسوب می شود. مدت زمان رفت و برگشت به عنوان رکورد فرد محسوب می شود</p>	<p>۱۰ عدد مخروط (بالای مخروط ها میله ایی به ارتفاع ۱ متر نصب گردد) راکت تنیس روی میز، زمان سنج، فضای به عرض ۳ و طول ۱۸ متر چیدمان: فاصله ی خط شروع تا اولین مخروط ۲۰ سانتی متر بوده و فاصله ی مخروط ها با یکدیگر ۱ متر می باشد</p>	<p>۱- ضربه به زیر توپ با طرف فورهند و بکهند به طور متناوب و عبور از موانع به صورت مارپیچی</p>
<p>هر ورزشکار در هر بار اجرای سرویس قانونی یکی از اهداف هفت گانه را انتخاب کرده و سرویس را به هدف اعلام شده ارسال می کند. سرویس باید به هدف مورد نظر ارسال شود در غیر اینصورت امتیازی تعلق نخواهد گرفت. فرود توپ بر روی هر هدف فقط یکبار پذیرش می شود. ۵ سرویس صحیح فرود آمده به اهداف ثبت می شود. ورزشکار در انتخاب نوع سرویس مختار است. نکته: (۵ توپ و ۷ هدف)</p>	<p>میز تنیس روی میز، سبد پایه دار، ۵ عدد توپ، راکت، ۷ هدف رنگی به ابعاد کاغذ A۳ چیدمان:</p> 	<p>۲- اجرای سرویس هدفمند</p>
<p>آزمون با سرویس مری و به کار انداختن زمانسنج توسط داور شروع می شود. مری توپ را در دو نقطه انتهایی سمت چپ و راست میز ارسال کرده و ورزشکار یکبار با ضربه فورهند درایو سپس حرکت پای پهلویی جهشی و یک بار با ضربه بکهند درایو توپ را به سمت فورهند یا بکهند مری ارسال می کند (مری به عنوان پخش کننده در انتخاب ضربه خود مختار است). در پایان یک دقیقه تعداد ضربات صحیح به عنوان رکورد</p>	<p>میز تنیس روی میز، سبد پایه دار، ۱۰ عدد توپ، زمان سنج چیدمان: میز در یک فضا به ابعاد حداقل ۶*۵ قرار می گیرد. سبد پایه دار توپ در اختیار مری خود ورزشکار جهت اجرای آزمون قرار می گیرد</p>	<p>۳- درایو فورهند و بکهند متوالی با حرکت پای پهلویی در دو نقطه از میز</p>

<p>ثبت می شود. در این آزمون یک داور تعداد ضربات صحیح را شمارش می کند و داور دوم زمان اجرای آزمون را ثبت می کند. آزمون با سرویس مری و به کار انداختن زمانسنج توسط داور شروع می شود. مری توپ را در دو نقطه انتهایی سمت چپ و راست میز ارسال کرده و ورزشکار یکبار با ضربه کات فورهند سپس حرکت پای پهلویی جهشی و یک بار با ضربه کات بکهند توپ را به سمت فورهند یا بکهند مری ارسال می کند (مری به عنوان پخش کننده در انتخاب ضربه خود مختار است). در پایان یک دقیقه تعداد ضربات صحیح به عنوان رکورد ثبت می شود. در این آزمون یک داور تعداد ضربات صحیح را شمارش می کند و داور دوم زمان اجرای آزمون را ثبت می کند. دو ضربه متوالی با یک تکنیک وعدم اجرای حرکت پا شمارش نمی شود</p>	<p>میز تنیس روی میز، سبد پایه دار، ۱۰ عدد توپ، زمان سنج چیدمان: میز در یک فضا به ابعاد حداقل ۵*۶ قرار می گیرد. سبد پایه دار توپ در اختیار مری خود و ورزشکار جهت اجرای آزمون قرار می گیرد</p>	<p>۴- کات فورهند و بکهند متوالی با حرکت پای پهلویی در دو نقطه از میز</p>
<p>ورزشکار پشت خط استارت قرار گرفته با فرمان مری، زمانسنج به کار می افتد. ورزشکار به صورت حرکت پای پهلوی با سرعت هر چه تمام تر دو خط به فاصله ۳ متر، حرکت رفت و برگشت را در مدت زمان ۳۰ ثانیه انجام می دهد. بازیکن در هر حرکت باید خط را با دست لمس کند. تعداد رفت و برگشت بازیکن در ۳۰ ثانیه به عنوان رکورد محسوب می شود.</p>	<p>زمان سنج، ترسیم دو خط به فاصله ۳ متر و به طول ۲ متر</p> 	<p>۵- آزمون تماس با خط</p>
<p>ورزشکار در فاصله ۱/۵ متری از دیوار و روبه روی مرکز دایره قرار می گیرد و با فرمان مری توپ را با ضربات متوالی به داخل دایره ارسال می کند. ضربات به دلخواه با طرف فورهند و یا بکهند قابل اجراست. در صورتی که توپ از کنترل خارج شود ورزشکار می تواند از توپ های داخل سبد پایه دار که در کنارش است استفاده کند. تعداد ضربات صحیح در ۳۰ ثانیه بصورت متوالی در داخل دایره شمارش می شود. اگر توپ به دایره برخورد نکند و یا به بیرون برود ضربات شمارش نمی شود.</p>	<p>فضایی به ابعاد حداقل ۳*۳ متر، زمانسنج، راکت، سبد پایه دار، ۱۰ عدد توپ تنیس روی میز، دیوار با سطح صاف (با یک تخته چوب) و بدون برآمدگی و تورفتگی که روی آن دایره ای به قطر ۶۰ سانتی متر ترسیم شده باشد. ارتفاع مرکز دایره از زمین ۲ متر می باشد.</p>	<p>۶- جهش توپ از روی دیوار</p>
<p>در یک زمین هموار که حداقل ۲۰ متر طول داشته باشد از محل شروع با فاصله ۱۰ متر اولین مخروط قرار می گیرد و از اولین مخروط و در راستای آن دومین مخروط با فاصله ۵ متر گذاشته می شود. ورزشکار باید پشت خط شروع قرار گرفته و با سرعت به طرف مخروط حرکت کند به محض رسیدن به مخروط اول زمان سنج توسط داور به کار می افتد. ورزشکار پس از گذشتن از مخروط اول به سمت مخروط دوم رفته متوقف شده و با یک چرخش ۱۸۰ درجه از طرف دیگر مخروط دوم به طرف مخروط اول می دود و به محض رسیدن به مخروط اول در برگشت زمان سنج متوقف شده و رکورد فرد به ثابته ثبت می شود.</p>	<p>دو عدد مخروط، زمان سنج</p> 	<p>۷- آزمون ۵*۵</p>
<p>دو عدد سبد در طول میز تنیس روی میز با فاصله ۲ متر بر روی میز قرار می گیرد. ۱۰ عدد توپ سفید و ۱۰ عدد توپ نارنجی درون سبد قرار می گیرد. ورزشکار در وسط میز قرار گرفته با علامت شروع داور و بکار افتادن زمان سنج ورزشکار با استفاده از یک دست و فقط یک توپ (یک رنگ را قبلا انتخاب کند) را برداشته همزمان با حرکت پای پهلوی توپ را دست به دست کرده و داخل سبد دوم می گذارد. بعد از انتقال توپ دهم رکورد فرد ثبت می شود. اگر در هر رفت ۲ توپ یا بیشتر برداشته شود و یا توپ پرتاب شود و یا به خارج سبد بیافتد حرکت اصلاح و یا آزمون مجددا تکرار می شود. جهت ایمنی تور میز برداشته شود.</p>	<p>میز تنیس روی میز، زمان سنج، ۲ عدد سبد، چسب کاغذی، ۱۰ عدد توپ سفید، ۱۰ عدد توپ نارنجی</p>	<p>۸- انتقال توپ از سبد</p>
<p>ورزشکار با علامت داور و شروع به کار زمان سنج با سرعت هر چه تمام تر شروع به طناب زدن می کند. هر شیوه ای از طناب زدن قابل قبول است فقط اگر به صورت جاگینگ باشد هر دو تا یکی شمارش می شود. تعداد دفعات صحیح که طناب از زیر پای ورزشکار در مدت ۳۰ ثانیه عبور کند به عنوان رکورد وی ثبت می شود.</p>	<p>طناب در سایزهای مختلف، زمان سنج، فضای به ابعاد حداقل ۳*۳ و محصور با پارتیشن</p>	<p>۹- طناب زدن</p>

<p>ورزشکار روی صندلی دسته دار نشسته و دست برتر را روی دسته صندلی قرار می دهد به گونه ای که میچ و انگشتان دست خارج از دسته قرار گرفته باشد. داور عدد صفر خط کش را بین انگشت اشاره (سبابه) و شست ورزشکار که ۵ سانتی متر از هم فاصله دارند ، قرار می دهد. سپس داور که انتهای خط کش (نقطه ی ۵۰ سانتی متری) را گرفته و بدون اطلاع قبلی رها کرده و ورزشکار با دو انگشت اشاره و شست خط کش را می گیرد. فاصله بین عدد صفر تا عددی که توسط انگشتان گرفته شده ، به عنوان رکورد فرد ثبت می شود.</p>	<p>خط کش ۵۰ سانتی متری، صندلی دسته دار</p> 	<p>۱۰- آزمون عکس العمل دست بازی</p>
---	---	-------------------------------------

کمیته ی استعدادیابی فدراسیون تنیس روی میز

فرشید کویکی