

## نحوه رتبه بندی

**بخش انفرادی:** شرکت کنندگان بر اساس رکورد پایانی (زمان ثبت شده) رتبه بندی می شوند. در صورت مساوی بودن

زمان، برای تعیین رتبه اول تا سوم به شرح زیر عمل می شود:

- در صورتی که زمان مساوی باشد، ورزشکاری که کمترین خطا را داشته باشد در رتبه بهتر قرار می گیرد.
- در صورت برابری زمان، و تعداد خطاها هر دو ورزشکار به صورت مشترک در آن رتبه قرار می گیرند.

**تبصره:** در صورتی که هر یک از ورزشکاران نتوانند از خط پایان عبور کنند، رکوردهای آن ها صفر محاسبه می گردد.

**بخش تیمی:** تیم ها بر اساس مجموع رکورد پایانی اعضای تیم (زمان ثبت شده) رتبه بندی می شوند. در صورت مساوی

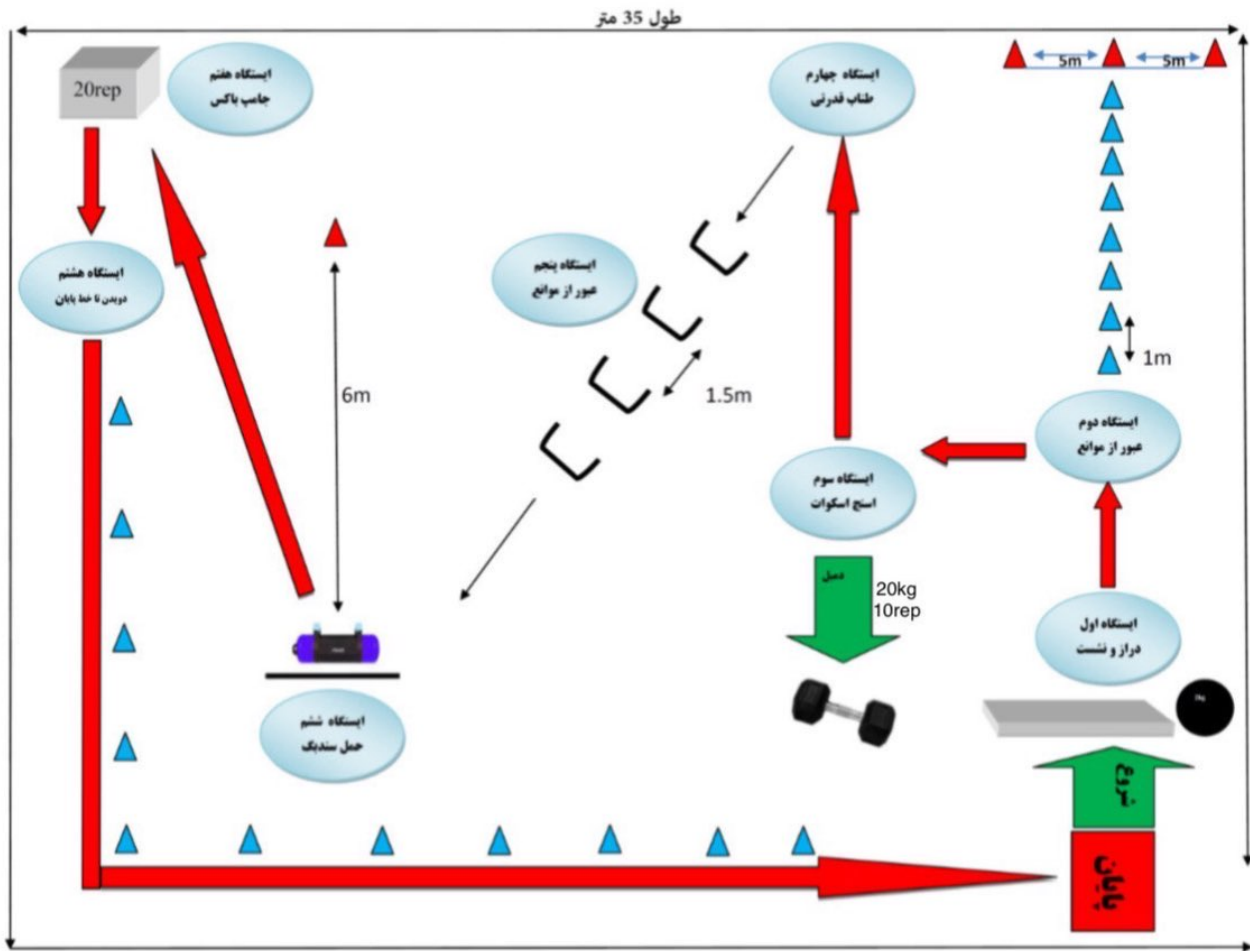
بودن زمان، برای تعیین رتبه اول تا سوم به شرح زیر عمل می شود:

- در صورتی که زمان تیمی مساوی باشد، تیمی که کمترین مجموع خطا را داشته باشد در رتبه بهتر قرار می گیرد.
- در صورت برابری زمان و تعداد خطاها هر دو تیم به صورت مشترک در آن رتبه قرار می گیرند (بطور مثال دو تیم رتبه اول، یک تیم رتبه دوم و یک تیم رتبه سوم یا حالات مختلف دیگر).

**تبصره:** تیم ها در صورتی در رتبه بندی قرار می گیرند که همه ورزشکاران آنها مسابقه را به انتها رسانده باشند و رکورد آنها

ثبت شده باشد.

## طرح مسابقه یا چینش ترتیب آزمون‌های ایستگاهی یا پارکور به شرح شکل ۱



شکل ۱. چینش ترتیب آزمون‌های ایستگاهی

### الف) ایستگاه اول : دراز و نشست با مدیسنبال یا توپ طبی

شرکت‌کننده در حالت دراز کشیده با مدیسنبال در دست‌ها و بالای سر آماده برای سوت سرداور و شروع کروномتر خواهد بود. به محض شنیدن صدای سوت داور حرکت دراز و نشست با بلند کردن تنه و عبور توپ از بین پاها و زدن آن در محل ضربه‌ر مشخص شده در فاصله دو پا آغاز می‌شود. هر ضربه توپ به زمین بالای سر و زمین بین دو پا به عنوان یک حرکت کامل درازونشست محاسبه می‌شود. شرکت‌کننده باید ۱۵ بار این حرکت را انجام دهد. داور با تشخیص خوردن توپ به زمین و صدای تولید شده و در صورت نداشتن خطا یک حرکت را شمارش می‌کند و ورزشکار برای اطمینان از اجرای صحیح باید به شمارش داور توجه داشته باشد. ورزشکار بلافاصله با اعلام تمام به‌جای شماره ۱۵ بلند می‌شود و به ایستگاه دوم می‌رود. توپ مورد استفاده در این حرکت مدیسنبال ۳ کیلوگرمی (آقایان) و ۲ کیلوگرمی (بانوان) است (شکل ۲)



شکل ۲. حرکت درازونشست با مدیسنبال یا توپ طبی

انواع خطاهای غیرقابل شمارش برای یک حرکت درازونشست شامل موارد زیر است:

- (۱) عدم برخورد توپ به بالای سر یا جلوی پا روی زمین،
- (۲) بلندکردن باسن از روی زمین،
- (۳) بلند کردن پاها از روی زمین،
- (۴) برخورد توپ با زمین بین پاها بدون بالا آوردن بالا تنه باشد

در صورت انجام هر خطا، آن حرکت دراز و نشست توسط داور شمارش نمی‌شود (به شکل ۳ نگاه کنید).



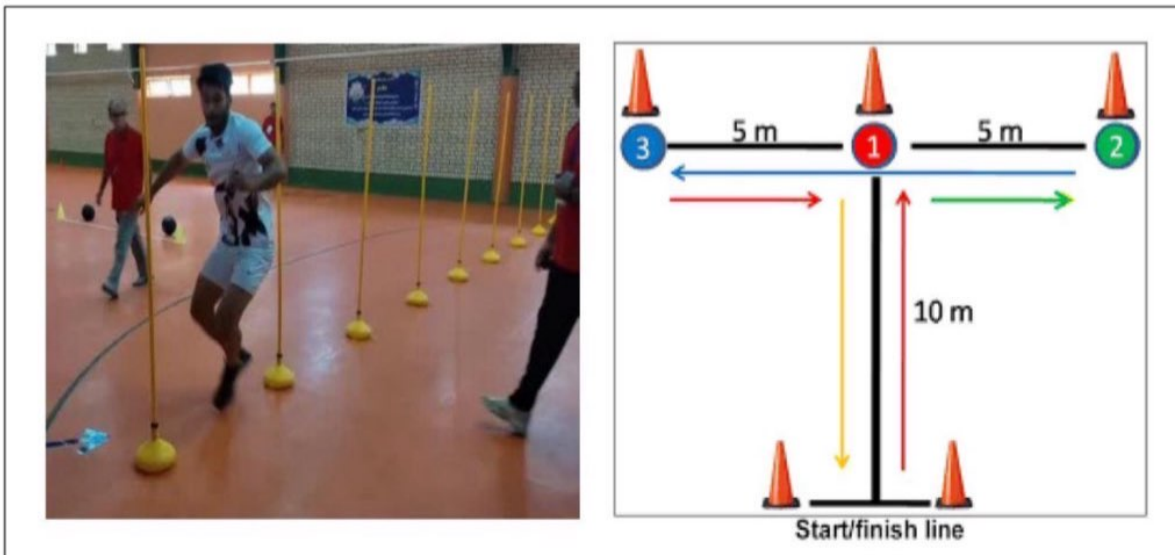
شکل ۳. انواع خطا در اجرای حرکت درازونشست با توپ طبی

## ب) ایستگاه دوم: رد شدن از بین موانع

شرکت‌کننده با اعلام تمام و کامل شدن حرکات در ایستگاه اول، از جای خود بلند شده و با سرعت و دقت از بین موانع رو به جلو عبور می‌کند و با رسیدن به آخرین مانع، و انجام تست T (در این تست ورزشکار بصورت پای پهلو ۵ متر به سمت راست و سپس ۱۰ متر به سمت چپ و سپس ۵ متر به سمت راست با تاچ کردن و انداختن هر دو مانع در سمت طرفین) و سپس مجدداً برگشت به ابتدای ایستگاه با حرکت رو به جلو و عبور از موانع و تا گذشتن از آخرین مانع ادامه می‌دهد. بدین ترتیب شرکت‌کننده از بین موانع در یک مسیر رفت و برگشت عبور می‌کند.

### انواع خطاها در این ایستگاه

- ۱- برخورد به هر مانع ۲ ثانیه خطای افزایش زمان
- ۲- در صورت جا گذاشتن هر مانع ورزشکار مرتکب خطای عدم رعایت مسیر شده و باید برگردد و مسیر را از نقطه خطا ادامه دهد.
- ۳- در صورت عدم تاچ و انداختن مانع (در دو انتهای مسیر T) ورزشکار باید برگردد و مانع دو انتهای تست T را مجدد بیندازد بعد به حرکت ادامه دهد. شکل ۴ چگونگی اجرای این ایستگاه را نشان می‌دهد.



شکل ۴. ایستگاه دوم: ایستادن و رد شدن از بین موانع ایستاده به صورت رفت و برگشت با تست

### ج) ایستگاه سوم: اجرای حرکت دمبل اسکوات اسنچ

شرکت‌کننده بعد از گذر از آخرین مانع ایستگاه دوم به سمت ایستگاه سوم وارد می‌شود. در این ایستگاه ورزشکار در جلو مانع نشسته و دمبل را برداشته و با یک دست به بالای سر خود می‌برد و به حالت نشسته در آمده (در حین کشیدن دمبل بالای سر) و وقتی که آرنج صاف شد به حالت اسکات بلند شده و مجدداً خم شده و به حالت نشسته دمبل را بر زمین گذاشته و با دست دیگر این حرکت را انجام می‌دهد (شبيه به حرکت یک ضرب وزنه برداری). انجام این حرکت ۱۰ تکرار با هر دست است. در صورت انجام خطا شمارش صورت نمی‌گیرد.

خطاها

- ۱- صاف نشدن آرنج: شمارش صورت نمی‌گیرد.
- ۲- عدم انجام حرکت اسکوات: شمارش صورت نمی‌گیرد.
- ۳- عدم تاج کردن زمین توسط دمبل: شمارش صورت نمی‌گیرد.



شکل ۵. ایستگاه سوم «دمبل اسکوات اسنچ»

### د) ایستگاه چهارم: طناب زدن جفت پا

پس از اتمام حرکت قبل با هشدار تمام توسط داور، شرکت‌کننده بلافاصله به سمت ایستگاه چهارم حرکت می‌کند. او با ورود به ایستگاه چهارم، طناب مقاومتی منتخب بلند (۲۷۰ سانتی‌متری) یا کوتاه (۲۴۰ سانتی‌متری) را بر می‌دارد و تعداد ۵۰ حرکت (آقایان) و ۴۰ حرکت (خانم‌ها) طناب زدن جفت پا را به‌طور پیوسته انجام می‌دهد. خطاها

۱- انجام حرکت با یک پا

۲- رد نشدن طناب از زیر پا

با هر مورد خطا و توقف یا گیر کردن طناب با پاها، شمارش داور متوقف و با شروع مجدد، شمارش در ادامه تعداد قبلی ادامه می‌یابد. برای اجرای آزمون این ایستگاه، سرداور به ورزشکار اجازه می‌دهد تا قبل از شروع ایستگاه‌ها با

اجرای امتحانی طناب‌های کوتاه و بلند، طناب مورد نظر خود را انتخاب و در محل ایستگاه آن را در وضعیت آماده برای اجرای طناب‌زنی قرار دهد. برای اجرای این آزمون، توصیه بر اجرای طناب‌زنی رو به بیرون ایستگاه است تا هنگام رهاسازی طناب و حرکت به سمت ایستگاه پنجم، طناب جلوی پای شرکت‌کننده را نگیرد. دقت شود که نوع طناب مقامتی از نوع با قطر ۱۵ میلی‌متر است (شکل ۶).



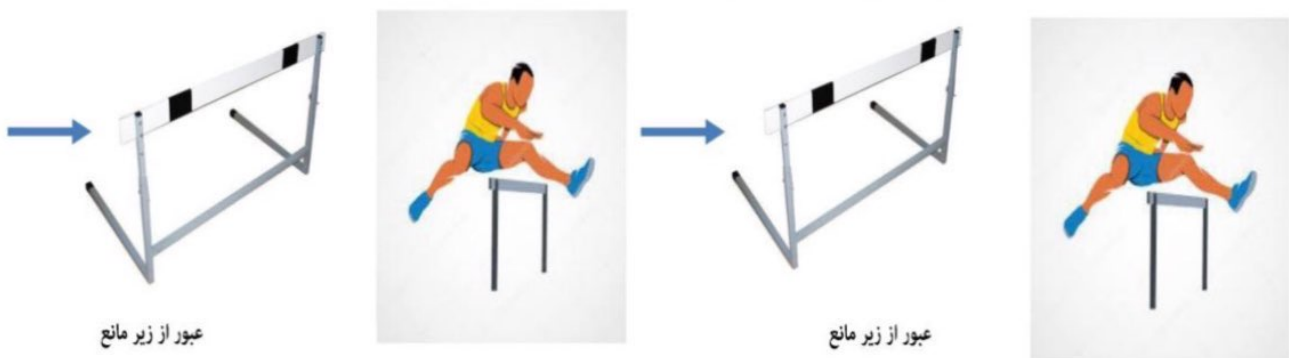
شکل ۶. ایستگاه چهارم «طناب‌زدن با طناب مقاومتی یا سنگین ۱۵ میلی‌متری»

#### ه) ایستگاه پنجم: پرش از زیر و روی موانع

پس از اتمام ایستگاه قبل با علام داور به صورت عبارت تمام، ورزشکار با رها کردن طناب به پشت، به سمت ایستگاه پنجم حرکت می‌کند و با رسیدن به ایستگاه پنجم، از زیر مانع ۸۵ سانتی متری عبور کرده و از روی مانع ۶۵ سانتی متری پرش می‌کند و دو مانع دیگر را به همین ترتیب طی می‌کند (فاصله بین موانع یک و نیم متر است).

#### انواع خطاها در این ایستگاه

- ۱- برخورد با هر مانع و انداختن آنها: برگشت و قراردادن مانع در جای خودش و ادامه
- ۲- حرکت از کنار مانع یا عدم حرکت از روی مانع: برگشت و درست کردن مانع



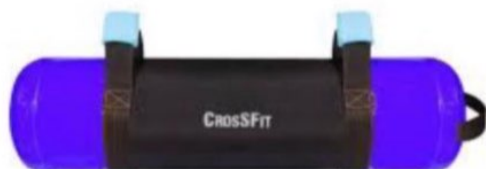
شکل ۷. ایستگاه پنجم «اجرای حرکت لانچ با دمبل ۵ کیلوگی در مسافت ۱۵ متر»

## و) ایستگاه ششم: حمل سند بگ

پس از اتمام ایستگاه قبل و ورود به ایستگاه ششم، ورزشکار به سمت کیسه شن ۳۰ کیلویی (آقایان) و ۲۰ کیلویی (بانوان) حرکت می کند و با بلند کردن کیسه شن (گرفتن کیسه شن به هر صورتی مانند روی شکم یا شانه امکانپذیر است) مسافت ۶ متر بصورت رفت و با دور زدن از مانع مخروطی شکل به نقطه اول باز می گردد و کیسه را پشت خط شروع قرار دهد (شکل ۸).

### انواع خطاها در این ایستگاه

- ۱- انداختن کیسه شن: بلند کردن و شروع از محل انداختن
- ۲- عدم دور زدن مانع: برگشتن و دور زدن
- ۳- عدم قراردادن کیسه پشت خط: برگشتن و گذاشتن کیسه پشت خط بدون هل دادن آن (در صورت هل دادن ۲ ثانیه به رکورد اضافه می شود).



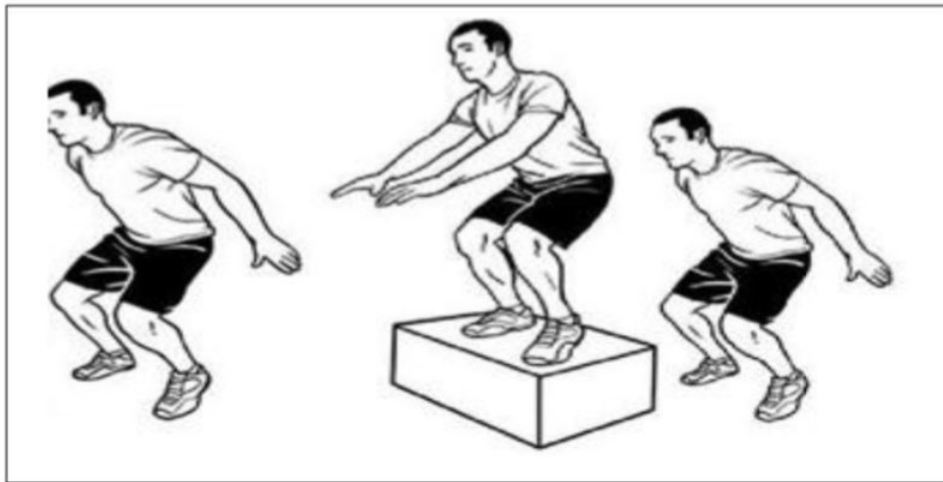
شکل ۸. ایستگاه ششم « حمل سند بگ »

## ز) ایستگاه هفتم: پرش روی جعبه یا باکس جامپ

شرکت کننده پس از اتمام ایستگاه قبل به سمت ایستگاه هفتم می رود و در مقابل جعبه پرش یا باکس جامپ با ارتفاع ۴۵ سانتی متری (آقایان) و ۳۰ سانتی متر (بانوان) قرار می گیرد. او باید به صورت پرش جفت روی جعبه بپرد و با پرش جفت از طرف دیگر جعبه به پایین بپرد تا یک حرکت کامل را انجام دهد. ورزشکار باید بلافاصله جهت خود را به سمت جعبه تغییر دهد و مجدد حرکت را به سمت دیگر با یک مرحله پرش جفت روی جعبه و پرش جفت به پایین جعبه انجام دهد. ورزشکار باید ۱۰ بار به شکل صحیح این حرکت کامل چهار مرحله ای (پرش جفت پا روی جعبه، پرش جفت روی زمین مقابل، برگشت و پرش مجدد جفت پا روی جعبه و پرش جفت به نقطه اول) یا ۲۰ بار پرش بر روی جعبه را انجام دهد.

## انواع خطاها در این ایستگاه:

- ۱- پریدن با یک پا روی جعبه یا روی زمین: شمارش صورت نمی گیرد.
  - ۲- چرخش در هوا هنگام فرود از جعبه: شمارش صورت نمی گیرد؛
- منظور از چرخش در هوا هنگام فرود از جعبه این است که ورزشکار نباید قبل از رسیدن جفت پا روی زمین جهت خود را به سمت جعبه تغییر دهد و باید بعد از رسیدن به زمین چرخش کند.
- بنابراین ورزشکار باید حرکت را تا اجرای صحیح و شمارش آن توسط داور ادامه دهد (شکل ۹).



شکل ۹. ایستگاه هفتم «اجرای پرش روی جعبه با ارتفاع»

## ح) ایستگاه هشتم: دویدن با سرعت به سوی خط پایان

ورزشکار پس از اتمام صحیح حرکت دهم پرش و اعلام داور با عبارت تمام با سرعت مسیر حدود ۴۵ متری را تا رسیدن به خط پایان (همان نقطه شروع) خواهد دوید.

## انواع خطاها در این ایستگاه:

- ۱- کوتاه کردن مسیر و عدم رعایت مسیر تعریف شده: برگشت و انجام حرکت
- ۲- برخورد با موانع: ۲ ثانیه‌ای افزایش زمان خواهد داشت (شکل ۱۰).

