



دوازدهمین جشنواره نوجوان خوارزمی
12th Kharazmi Teen Festival

سفر قهرمانی

راهنمای کامل محور سلامت و تربیت بدنی



مسیر قهرمانی: راهنمای محور سلامت و تربیت بدنی: جشنواره نوجوان خوارزمی

این اینفوگرافیک، مسیر رقابت در محور سلامت و تربیت بدنی جشنواره نوجوان خوارزمی را از مرحله مدرسه تا سطح کشوری تشریح می‌کند. هدف اصلی، ترویج بهداشت، زیستن سالم و توانمندسازی دانش‌آموزان است.



مرحله ۴: کشوری (اوج رقابت)

قهرمانان در میدان ملی
برگزیدگان مرحله استانی برای کسب مقام قهرمانی کشور رقابت می‌کنند.

ساختار مشابه مرحله استانی

نحوه محاسبه امتیاز نهایی



مرحله ۳: استان (چالش ترکیبی)

آزمون جامع مهارتی و آمادگی جسمانی
رقابت در پنج ایستگاه ترکیبی برای سنجش کامل توانایی‌ها.

ایستگاه‌های پنج‌گانه:

۱. پنجه والیبال
۲. جایابی کیسه شنی
۳. دربیل و شوت بسکتبال
۴. عبور از موانع
۵. دربیل و شوت هندبال



مرحله ۲: منطقه (رقابت ایستگاهی)

ترکیب مهارت‌ها در آزمون ایستگاهی
آزمون‌های مرحله مدرسه به صورت ایستگاهی و پیوسته برگزار می‌شود.

ایستگاه‌های آزمون



صعود برترین‌ها
دانش‌آموزانی که بالاترین امتیاز را کسب کنند به مرحله استانی راه می‌یابند.

ارزیابی مهارت‌های پایه ورزشی
دانش‌آموزان به صورت انفرادی در سه آزمون اصلی شرکت می‌کنند.

مرحله ۱: مدرسه (آغاز مسیر)

ارزیابی مهارت‌های پایه ورزشی

دانش‌آموزان به صورت انفرادی در سه آزمون اصلی شرکت می‌کنند.



آزمون والیبال
اجرای ۱۰ ضربه پنجه صحیح و ملوای به دیوار.



آزمون هندبال
شامل دربیل در مسیر مشخص و شوت به سمت دروازه.



آزمون بسکتبال
شامل دربیل در مسیر مشخص و شوت نی‌ام.

والیبال / بسکتبال / هندبال

ارزیابی مهارت‌های پایه ورزشی

دانش‌آموزان به صورت انفرادی در سه آزمون اصلی شرکت می‌کنند.



این یک مسابقه نیست، یک سفر است

هدف اصلی این محور، توانمندسازی دانش‌آموزان برای رسیدن به یک زندگی سالم و پویا است. در این سفر، ما بر سه اصل کلیدی تمرکز می‌کنیم:



جسم (Body):

تقویت توانایی‌های بدنی و مهارت‌های ورزشی.



روان (Mind):

افزایش تمرکز، تسلط بر خود و تصمیم‌گیری تحت فشار.



روحیه ورزشی (Spirit):

ترویج اخلاق، رقابت سالم و احترام متقابل.

قوانین کلی میدان: برای یک رقابت سالم و عادلانه



رقابت انفرادی: آزمون‌ها برای دختران و پسران به صورت مجزا برگزار می‌شود.



مدارک الزامی: ارائه «گواهی سلامت» و «رضایت‌نامه ولی» برای شرکت در آزمون عملی ضروری است.



ایمنی اولویت ماست: حضور پزشکیار در تمام مراحل برگزاری آزمون الزامی است.



فرمول قهرمانی (استان و کشور): امتیاز نهایی ترکیبی از ۶۰٪ آزمون عملی و ۴۰٪ آزمون علمی است.

میدان اول: مرحله مدرسه

جایی که هر قهرمان، داستانش را شروع می‌کند

در این مرحله، شما سه مهارت پایه‌ای را در سه رشته ورزشی کلیدی به نمایش می‌گذارید. تمرکز بر یادگیری و اجرای دقیق تکنیک‌ها، سنگ بنای موفقیت شما در مراحل بعدی خواهد بود.

چالش ۱ بسکتبال: هنر کنترل و دقت

آزمون ۱: دریل زیگزاگ بین ۵ مانع:

هدف: ارزیابی کنترل توپ، هماهنگی دست و پا، سرعت و فرم صحیح بدن.

آزمون ۲: شوت لی‌آپ (Layup):

هدف: ارزیابی اجرای صحیح مهارت شوت لی‌آپ پس از یک مسیر سه متری دریل.

نکته مهم:

هدف اصلی، اجرای «صحیح» حرکت است، نه لزوماً گل شدن توپ.



چالش ۲ هندبال: قدرت و سرعت

آزمون ۱: دریبل زیگزاگ بین ۵ مانع:

هدف: سنجش کنترل توپ، چابکی و هماهنگی در حین حرکت.

آزمون ۲: شوت قدرتی:

هدف: ارزیابی اجرای صحیح مهارت شوت در هندبال از پشت خط مشخص شده.

نکته مهم:

تمرکز داوران بر روی تکنیک صحیح اجرای شوت است.



چالش ۳ والیبال: تمرکز و تداوم

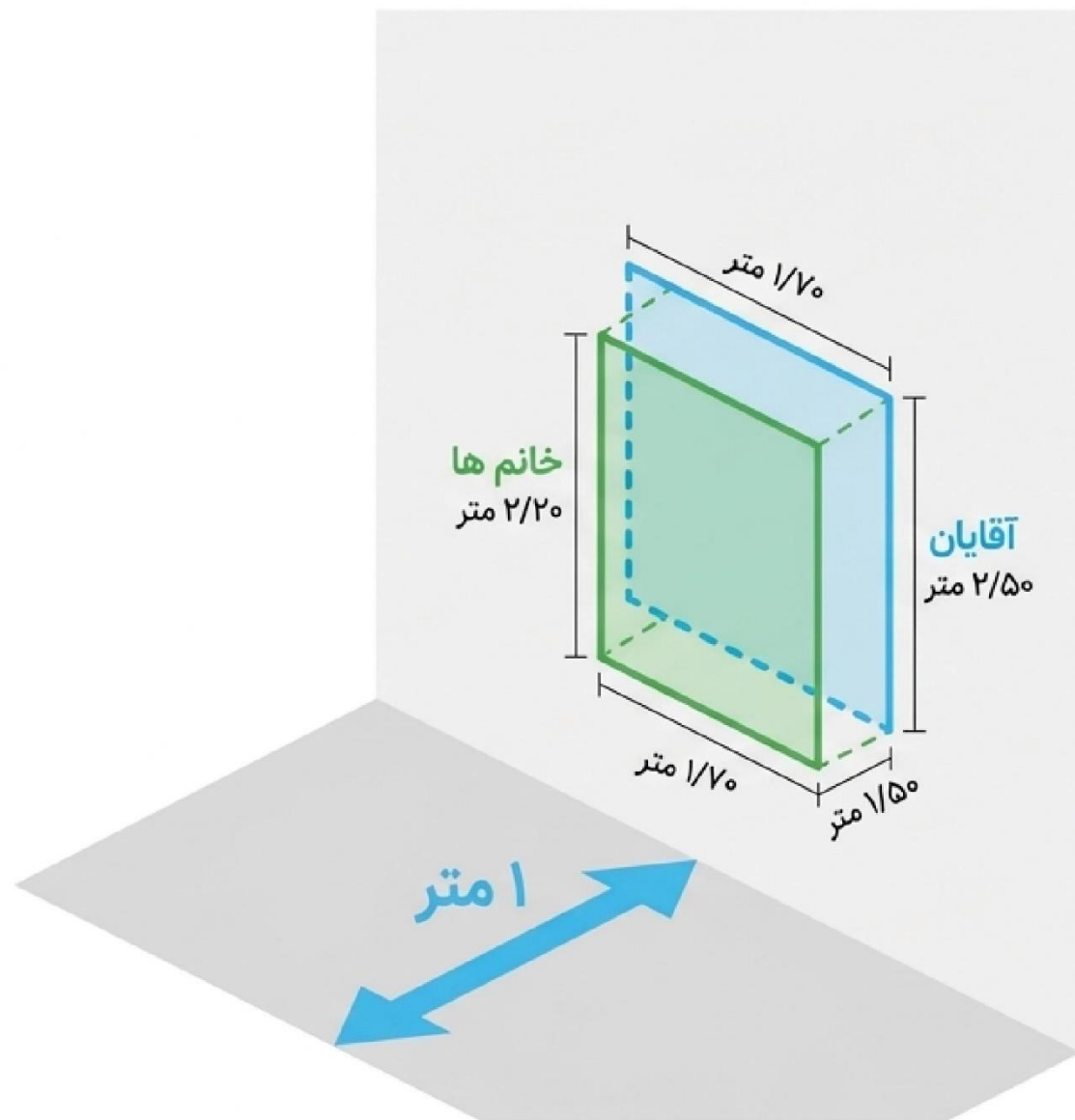
هدف: سنجش توانایی کنترل توپ با پنجه و پایداری در اجرای ۱۰ ضربه متوالی و صحیح.

قوانین کلیدی:

- شرکت‌کننده پشت خطی با فاصله ۱ متر از دیوار می‌ایستد.
- تمام ۱۰ ضربه باید به محدوده مستطیل مشخص شده روی دیوار برخورد کند.

ابعاد مستطیل:

- دختران: ارتفاع ۲.۲۰ متر از سطح زمین.
- پسران: ارتفاع ۲.۵۰ متر از سطح زمین.
- (عرض ۱.۵۰ متر و طول ۱.۷۰ متر برای هر دو)



یک پله بالاتر: ورود به آوردگاه منطقه

تبریک! شما به مرحله منطقه راه یافتید. در این مرحله، آزمون‌ها به صورت «ایستگاهی» و زمان‌بندی شده برگزار می‌شوند. سه مهارت والیبال، بسکتبال و هندبال در یک مسیر پیوسته با هم ترکیب شده‌اند. سرعت، دقت و مدیریت زمان، کلید موفقیت شما در این مرحله است.



ایستگاه ۱: پنجه‌های پولادین در برابر دیوار

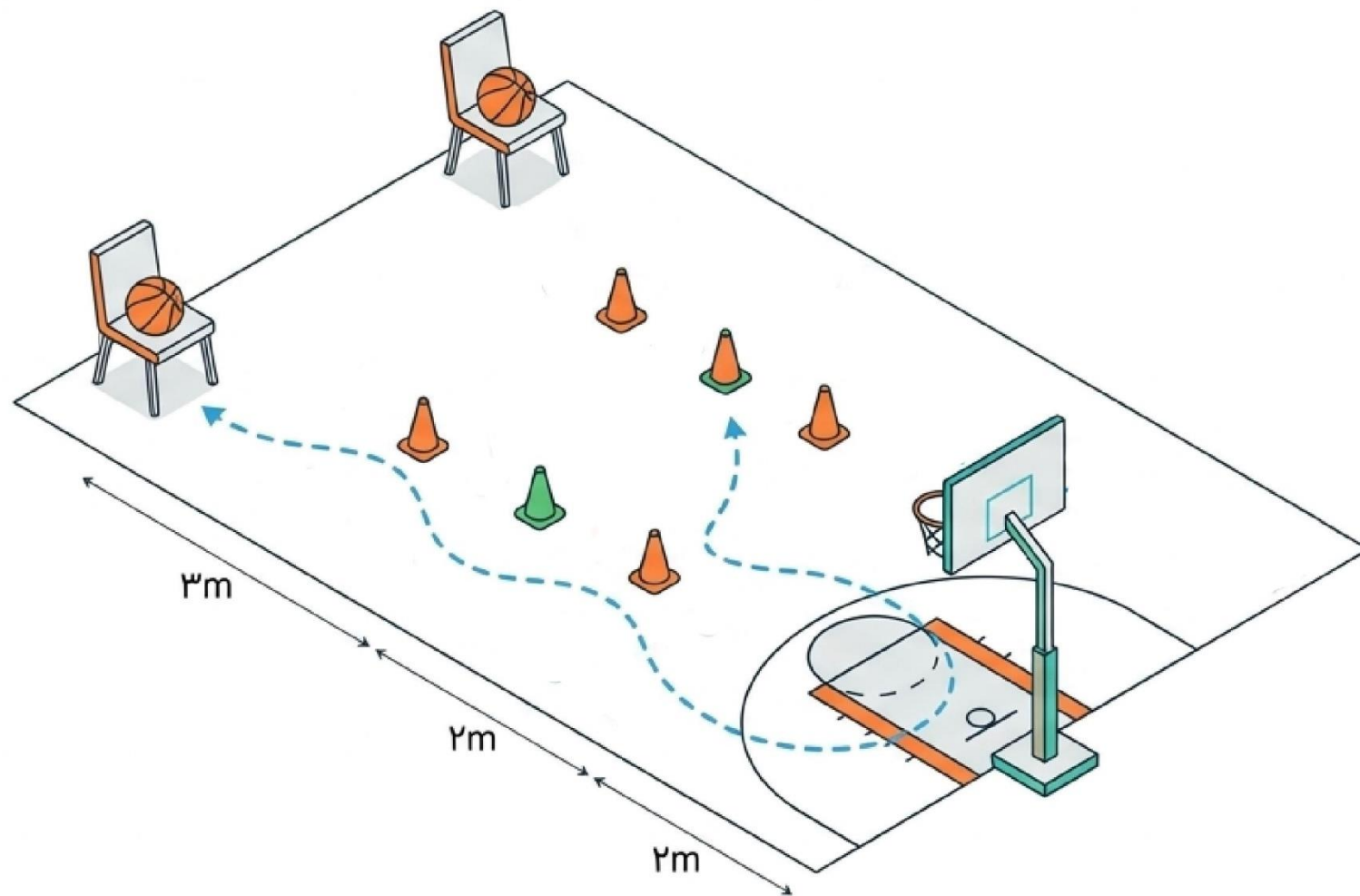
اولین ایستگاه، آزمون تمرکز و تداوم است. شما باید ۱۰ ضربه پنجه صحیح و متوالی را به محدوده مشخص روی دیوار بزنید.

یادداشت مربی

خطاهای رایج که ضربه را باطل می‌کند:

- × عبور کامل پا از خط ۱ متری.
- × استفاده از یک دست برای ضربه زدن.
- × برخورد توپ به خارج از محدوده مشخص شده.

ایستگاه ۲ بسکتبال: دریبل، سرعت و دو شوت سرنوشت‌ساز



**مسیر آزمون:

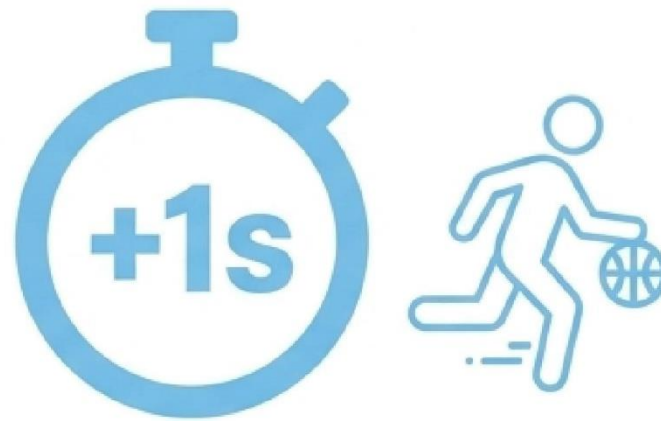
1. توپ را از روی صندلی بردارید.
2. به صورت مارپیچ از بین موانع دریبل بزنید.
3. پس از آخرین مانع، با سه گام شوت بزنید.
4. به سمت صندلی دوم حرکت کرده و همین مسیر را با توپ دوم تکرار کنید.

هر خطا، یک ثانیه جریمه!

در این ایستگاه، زمان شما ثبت می‌شود و هر خطا ثانیه‌هایی گران‌بها را به رکوردتان اضافه می‌کند:



+1 ثانیه: به ازای هر پرتابی که گل نشود. پرتاب توپ به سمت حلقه

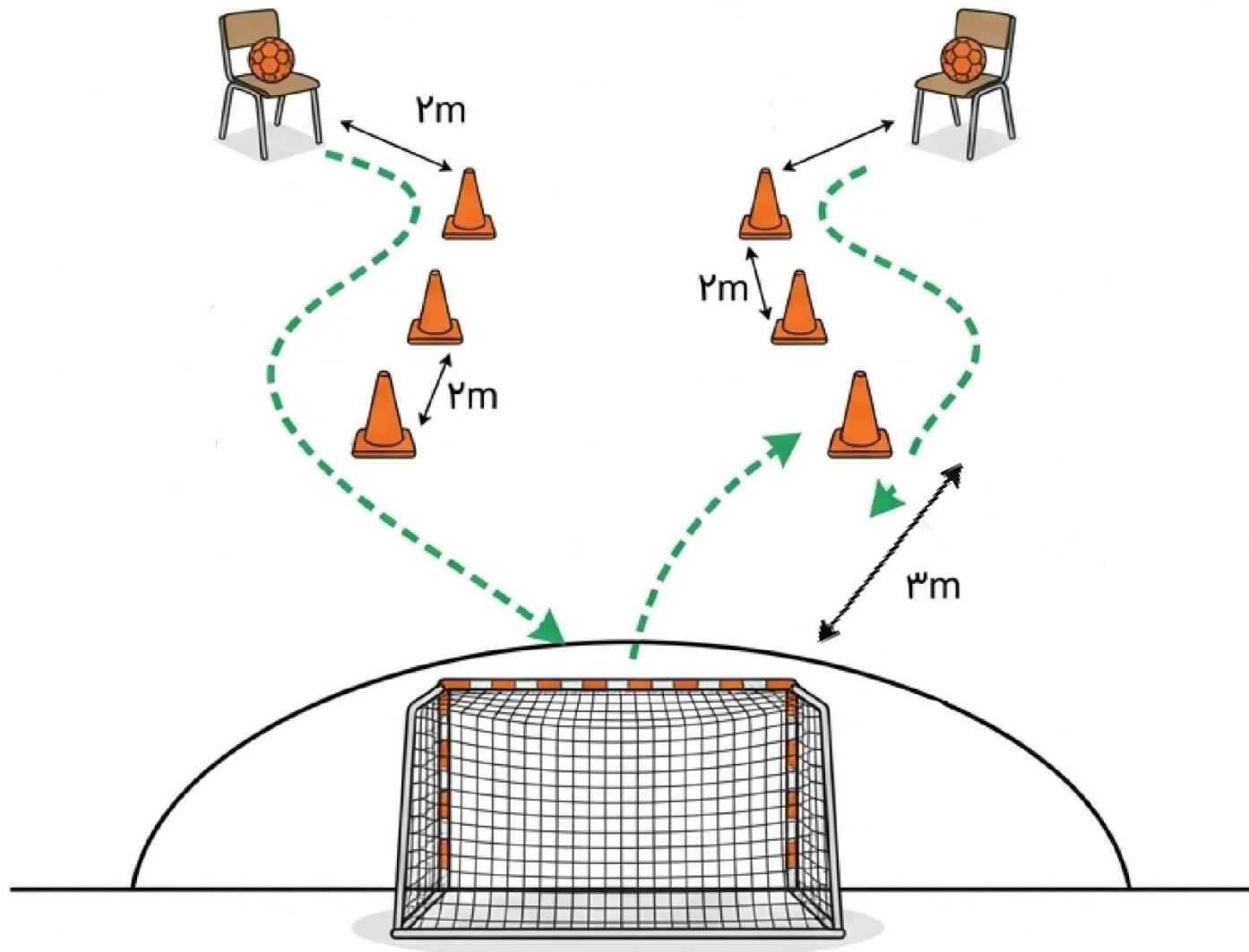


+1 ثانیه: برای هر خطای رانینگ (راه رفتن با توپ) یا دبل (دریبل با دو دست).



+1 ثانیه: برای هر برخورد با مانع که منجر به جابجایی آن شود.

ایستگاه ۳ هندبال: عبور از موانع و شوت‌های آتشین



**مسیر آزمون:

1. توپ را از روی صندلی بردارید.
2. به صورت مارپیچ از بین موانع دریبل بزنید.
3. پس از آخرین مانع، یک شوت پرشی به سمت دروازه اجرا کنید.
4. به سمت صندلی دوم حرکت کرده و همین مسیر را با توپ دوم تکرار کنید.

دقت، کلید پیروزی در هندبال

در ایستگاه هندبال نیز هر خطا به زمان نهایی شما اضافه می‌شود. مراقب این اشتباهات رایج باشید:



+۱ ثانیه: به ازای هر شوت که گل نشود.



+۱ ثانیه: برای خطاهای دریبل رانینگ (مشابه بسکتبال).



+۱ ثانیه: برای برخورد و جابجایی موانع.



+۱ ثانیه: برای خطای پا (عبور از خط ۶ متر قبل از شوت).



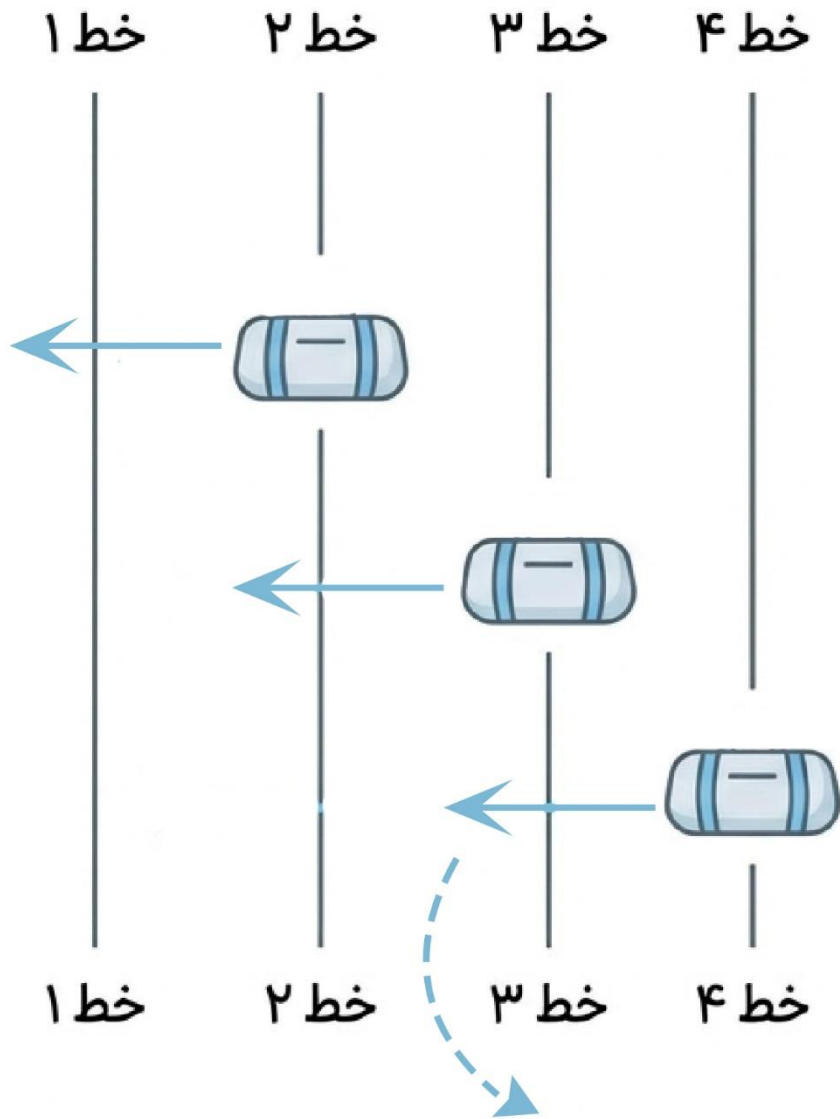
آزمون بزرگ: در مسیر قهرمانی استان

به مرحله استانی خوش آمدید، جایی که بهترین‌های هر منطقه با هم رقابت می‌کنند. در این مرحله، علاوه بر سه ایستگاه مهارتی قبلی، دو ایستگاه جدید آمادگی جسمانی نیز به مدار اضافه می‌شود. این یک آزمون کامل از مهارت، سرعت، قدرت و استقامت شماست.

ایستگاه جدید: جابجایی کیسه‌های شنی

هدف: سنجش چابکی و سرعت انفجاری.

شرح آزمون: شما باید سه کیسه شنی (۳ کیلوگرم برای پسران، ۲ کیلوگرم برای دختران) را به ترتیب از خطوط ۲، ۳ و ۴ برداشته و به یک خط عقب تر منتقل کنید.



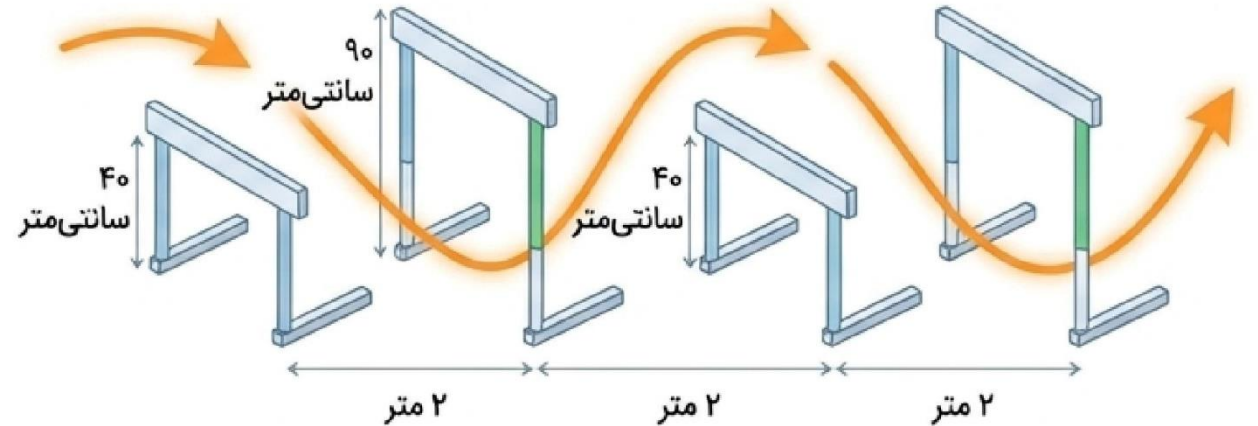
یادداشت مربی

- خطاهای کلیدی (هر کدام +۱ ثانیه جریمه):
 - پرتاب کردن کیسه به جای گذاشتن آن.
 - لمس یا عبور پا از خط هنگام برداشتن کیسه.
 - عدم رعایت ترتیب در جابجایی کیسه‌ها.

ایستگاه جدید: عبور از موانع (Hurdles)

هدف: سنجش قدرت، انعطاف‌پذیری و هماهنگی.
شرح آزمون: شما باید از چهار مانع با فاصله ۲ متر از یکدیگر به صورت «از رو - از زیر - از زیر - از رو» عبور کنید.

ارتفاع مانع کوتاه: ۴۰ سانتی‌متر
ارتفاع مانع بلند: ۹۰ سانتی‌متر



یادداشت مربی

هرگونه برخورد با مانع یا انداختن آن، یک ثانیه به زمان نهایی شما اضافه می‌کند.

نقشه کامل میدان نبرد: ۵ ایستگاه تا سکوی قهرمانی

مسیر قهرمانی استان از این ۵ ایستگاه می‌گذرد. ترتیب حرکت به شرح زیر است:



قله افتخار: رویای ملی در آخرین آوردگاه

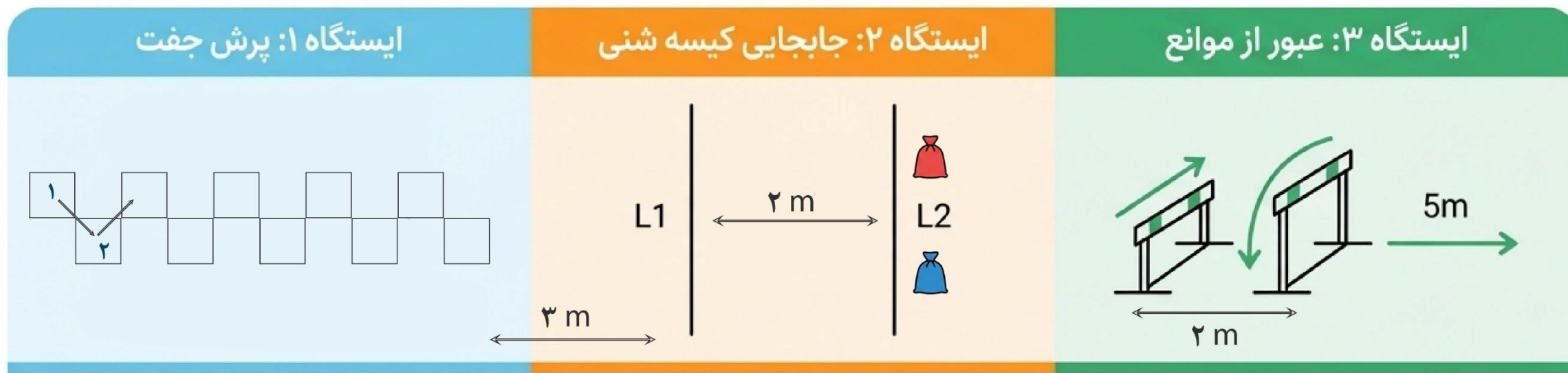


اینجا بهترین‌های ایران رقابت می‌کنند. آزمون عملی مرحله کشوری کاملاً مشابه مرحله استانی است. اما تفاوت اصلی در اینجاست:

- **آزمون علمی (کتبی):** این آزمون که منابع آن پس از مرحله منطقه‌ای اعلام می‌شود، **۴۰٪** از امتیاز نهایی شما را تشکیل می‌دهد. قهرمان ملی هم در میدان عمل و هم در دانش، سرآمد است.

قهرمانان استثنایی: مسیری ویژه برای قهرمانان با اراده

دانش‌آموزان مدارس استثنایی در تمام مراحل (مدرسه، منطقه و استان) در یک آزمون آمادگی جسمانی سه ایستگاهی شرکت می‌کنند:



ایستگاه ۱: پرش جفت: ۱۰ پرش جفت به صورت ضربدری در خانه‌های مشخص.

ایستگاه ۲: جابجایی کیسه شنی: جابجایی دو کیسه ۱ کیلوگرمی.

ایستگاه ۳: عبور از موانع: عبور از روی مانع کوتاه و زیر مانع بلند، و سپس دویدن مسافت ۵ متر.



«جسم تو، میدان اراده‌ی توست. قهرمان، به میدان بیا.»

مجید لطفی

ناظر کشوری محور سلامت و تربیت بدنی