



فدراسیون ترای اتلون
جمهوری اسلامی ایران

آیین نامه طرح نوین استعدادیابی در رده های سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان (دختر و پسر)

اجرا در سطح شهرستان / استان / کشور

فدراسیون ترای اتلون جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بخشی از بیانات رهبر انقلاب در دیدار اعضای کاروان های اعزامی ایران به بازی های المپیک و پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس:

«از دوران نوجوانی در دبیرستان و بعضی از رشته ها در دبستان بایستی استعدادیابی بشود و بچه های ما، جوانهای ما که در رشته های مختلف ورزشی استعداد دارند، آماده بشوند؛ خودشان را برای این سرآمد شدن آماده کنند.»

دکتر دنیامالی، وزیر ورزش و جوانان در دیدار رهبر انقلاب با مدال آوران و اعضای کاروان های اعزامی به المپیک و پارالمپیک:

«یکی از برنامه های وزارت ورزش و جوانان: افزایش نقش ورزش در بهبود سبک زندگی و تندرستی دانش آموزان با محوریت تقویت فرآیندهای استعدادیابی و استعدادپروری دانش آموزان ورزشکار و حمایت از برگزاری المپیادهای ورزشی دانش آموزی و همچنین پشتیبانی از اعزام ورزشکاران به مسابقات دانش آموزان جهان»



مقدمه

شکی نیست که عملکرد عالی و موفقیت در سطح بین‌المللی یکی از مسائل مهم مرتبط با ورزش است. امروزه بسیاری از محققین و کارشناسان در امور ورزشی بر این باورند که یکی از مهم‌ترین بخش‌ها و الویت‌ها در ورزش سطح بالا، داشتن سیستمی یکپارچه و سازمان‌یافته برای استعدادیابی و پرورش استعدادها می‌باشد. بسیاری از کشورها، فدراسیونهای ورزشی و حتی تیم‌های باشگاهی از برنامه بلندمدت برای رشد و توسعه توانایی ورزشکاران از سنین پایین استفاده می‌کنند.

فدراسیون ترای‌اتلون در صدد است، با طراحی فرآیندی ثابت و معین در رابطه با استعدادیابی و پرورش استعدادها، جهت ارتقا و توانایی‌های بدنی و حرکتی ترویج ورزش و اصول سالم زیستن و توانمندسازی افراد، نسلی سالم و شاداب تربیت کند. لذا کیفیت بخشی به برنامه استعدادیابی و پرورش استعدادها در هیات‌های ورزشی استان‌ها همواره جزء دغدغه‌های مسئولین بوده و به دنبال ایجاد بسترهای لازم برای آن هستند.

در این خصوص از برنامه‌های راهبردی فدراسیون ترای‌اتلون برای توسعه این ورزش جذاب المپیکی برنامه رشد و توسعه استعدادیابی و پرورش استعدادها با آموزش روش‌های درست استعدادیابی پایه در بین نونهالان، نوجوانان دختر و پسر در سنین ۹ تا ۱۵ سال است.

امید است با اجرای این برنامه همکاری و همراهی مدیران کل اداره ورزش و جوانان استانها / شهرستان‌ها، روسای هیات‌های استان‌ها / شهرستان‌ها، اولیای ورزشکاران در سراسر کشور و جلب مشارکت سایر ارگان‌ها و نهادها و بخش خصوصی، بتوان گامی مثبت در جهت رشد و توسعه این ورزش جذاب المپیکی ایفا نمود.

لذا ضمن ارسال آیین‌نامه مزبور از تمامی عوامل و ارگان‌ها سهم انتظار می‌رود در اجرای این برنامه مساعدت و اهتمام لازم را داشته باشند.

بخش ۱: اهداف

- هویت بخشی و نظم دهی به ورزش ترای اتلون
- کیفیت بخشی به حوزه استعدادیابی و استعدادپروری
- ارتقای سلامتی، نشاط و آمادگی جسمانی
- شناسایی و هدایت استعدادها برتر
- تبدیل هیات های شهرستان به کانون تحول از طریق برنامه های منظم و منسجم ورزشی و سلامت پایه
- توانمندسازی و پشتیبان سازی تیم های ملی
- ارتقای سطح علمی و عملی مربیان و استعدادیاب های ورزش ترای اتلون
- توسعه مشارکت مردمی در امر ورزش و سلامتی
- بستر سازی ترای اتلون به عنوان یک سبک زندگی سالم

بخش ۲: گروه هدف

- مستعدین رده سنی ۹ تا ۱۵ سال (نونهلان – نوجوانان – جوانان)
- تمام مستعدین دختر و پسر با الویت رده سنی پایه

بخش ۳: مراحل استعدادیابی

۱. فراخوان و اطلاع رسانی
۲. ثبت دادهای مربوط به مستعدین (اطلاعات فردی، اطلاعات مربوط به پیکرسنجی)
۳. دسته بندی دادهها و انطباق با استانداردهای آماری مورد تایید فدراسیون که به پیوست طرح ارسال می شود.
۴. تشکیل بانک اطلاعات مستعدین



۵. ۱۲ تا ۲۴ جلسه آموزش مهارت های شنا - دوچرخه - دو در هر رده سنی

۶. برگزاری مسابقات رقابتی و مهارتی در سطح استان / کشور

۷. دعوت به اردوهای تیم ملی

بخش ۴: محتوا و زمان آموزش

• مهارت های ورزشی مورد نظر

رده سنی	متولدين	مهارت	ملاحظات
۹ تا ۱۱	از ۹ تا ۱۱ سال	شنا - دوچرخه	در صورت دارا بودن ظرفیت و امکانات کافی، اجرای آموزش دوچرخه بلامانع است
نونهالان	از ۱۲ تا ۱۵ سال	شنا - دوچرخه	
نوجوانان	از ۱۵ تا ۱۷ سال	شنا - دوچرخه	
جوانان	از ۱۶ تا ۱۹ سال	شنا - دوچرخه	

• تعداد جلسات آموزشی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۴ جلسه ۹۰ دقیقه ای می باشد.

• زمان برگزاری این برنامه، هر ۶ ماه یکبار می باشد.

بخش ۵: کلیات و مقدمات اجرا

الف- نحوه اجرای برنامه در مرحله شهرستان :

- فراخوان و اطلاع رسانی از طریق ادارات ورزش و جوانان و هیات ترای اتلون شهرستان بنابر برش آماری هیات ترای اتلون استان، اعلام می گردد.
- ارزیابی اولیه تست پیکرسنجی و آنتروپومتریک (طبق دستورالعمل فنی پیوست ۱) برای رده سنی پایه در سطح شهرستان برگزار می گردد.
- مستعدین تعیین شده بعد از ارزیابی اولیه بر اساس برش اعلامی در فرایند ارزیابی میدانی (طبق دستورالعمل فنی پیوست ۲) شرکت می نمایند.



- مستعدین تعیین شده بعد از ارزیابی میدانی می بایست در دوره‌های آموزشی مهارت های شنا - دوچرخه - دو در هر رده سنی در هیات شهرستان ثبت نام شوند و ۲۴ جلسه آموزش مهارت را گذرانده باشند تا امکان ثبت ارزشیابی و صدور گواهینامه مهارتی فراهم شود.
- مستعدین هر شهرستان با رعایت شرایط و ضوابط بعد از گذراندن دوره آموزشی در بخش مهارتی (طبق دستورالعمل فنی پیوست ۳) شرکت می نمایند و اعضای تیم شهرستان از ورزشکاران دارای بالاترین امتیاز مهارت آموزی در هر رده سنی برای حضور در مسابقات فدراسیون در مرحله استانی انتخاب می شوند.

ب - نحوه اجرای برنامه در مرحله استان:

- مرحله استان در بخش رقابتی (طبق دستورالعمل فنی پیوست) برای هر رده سنی برگزار می گردد.
- اعضای تیم هر شهرستان برای شرکت در مرحله استان در بخش رقابتی به همراه ورزشکاران دارای بالاترین امتیاز بخش مهارتی مرحله شهرستان خواهند بود.
- ورزشکاران منتخب هر شهرستان با رعایت شرایط و ضوابط پس از شرکت در مرحله استعدادیابی و آموزش جهت اعزام به مرحله استانی تعیین خواهند شد.

ج - نحوه اجرای مسابقات در مرحله کشوری:

- اعضای تیم هر استان برای شرکت در مرحله کشوری شامل تیم قهرمان استان می باشد.
- استان هایی که در مرحله استانی از مجموع شهرستان آن استان، در مجموع تا ۱۰ تیم شرکت نموده باشند، ۱ تیم به مرحله کشوری اعزام می شود.
- استان هایی که در مرحله استانی از مجموع شهرستان آن استان، در مجموع بالاتر از ۱۰ تیم شرکت نموده باشند، می توانند ۲ تیم به مرحله کشوری اعزام نمایند.

بخش ۶: روش اجرا

- آموزش مهارت های شنا، دوچرخه و دو زیر نظر هیات شهرستان انجام می شود.



- مستعدین جهت دریافت گواهی توسعه شایستگی ورزشی می توانند در رویدادهای مهارتی که هر سه ماه یکبار توسط هیات ترای اتلون استان / شهرستان، زیر نظر فدراسیون ترای اتلون برگزار می شود، شرکت نموده و با توجه به امتیاز کسب شده گواهی (درجه ۳) را دریافت نمایند. مستعدین متقاضی می بایست پس از ثبت نام با ارائه مدارک لازم (گواهی سلامت و رضایت نامه والدین)، در زمان مقرر در رویداد شرکت نمایند.
- شایان ذکر است گواهی درجه ۳ توسط هیات ترای اتلون شهرستان، گواهی درجه ۲ توسط هیات ترای اتلون استان و گواهی درجه ۱ توسط فدراسیون ترای اتلون صادر می گردد.
- ارزشیابی مهارتی صرفاً با حضور ناظر شهرستان / استان / فدراسیون در محل برگزاری رویداد صورت می پذیرد و در صورت عدم حضور ناظر فاقد اعتبار می باشد.
- مستعدین شناسایی شده توسط هیات ترای اتلون شهرستان به تیم های ورزشی شهرستان معرفی می شوند. افراد معرفی شده می توانند از تسهیلات ارفاقی پیش بینی شده برای توسعه فردی خود بهره مند شوند.
- ورزشکارانی که قبلاً آموزش مهارت مورد نظر را دیده باشند، به تقاضای خود فرد فقط در مسابقه شرکت نموده و پس از کسب امتیاز تعیین شده، گواهی نامه در سطح مورد نظر را از فدراسیون ترای اتلون دریافت می کنند.
- آموزش مهارت شنا در استخر انجام می شود.

بخش ۷: وظایف مربوط به هیات ترای اتلون استان

- هیات ترای اتلون استان مکلف است ضمن ارائه طرح در شورای اداره کل ورزش و جوانان استان، درخصوص نحوه اجرای این برنامه در سطح استان، تبیین مناسب، جلب مشارکت خانواده ها، همکاری حداکثری سایر دستگاههای اجرایی به منظور استفاده از زیر ساخت ها جهت پیشبرد برنامه اجرایی، اقدام نماید.
- هیات ترای اتلون استان موظف است در اسرع وقت در زمینه سازماندهی و تقسیم کار مربوط به پیشبرد برنامه در سطح استان و هدایت و نظارت مستمر بر حسن اجرای برنامه در شهرستان های تابعه و ارائه بازخورد اقدام لازم را انجام دهد.
- برگزاری جلسات توجیهی، اجرای برنامه و ارائه گزارش عملکرد به صورت دوره ای و منظم پیش بینی شود.

بخش ۸: وظایف مربوط به هیات ترای اتلون شهرستان

- هیات ترای اتلون شهرستان مکلف است تمامی ظرفیت های خود را برای اجرای این برنامه به کار گیرد.



- به منظور استفاده از استخرهای دستگاههای اجرایی در شهرهایی که اداره ورزش فاقد استخر می باشد هیئت با هماهنگی اداره می تواند از ظرفیت استخر سایر دستگاهها استفاده نماید. همچنین جلسه توجیهی با مدیران استخرها برگزار شود.
- انعقاد قرارداد و صدور مجوز طبق قوانین و مقررات و ضوابط مرتبط برای ارائه خدمات به ورزشکاران در چارچوب این آیین نامه با استخرهای سایر بخش ها و دستگاه های اجرایی، در سقف اعتبارات مصوب و ابلاغی کمک سرانه ورزشی، بدون ایجاد تعهد مالی مازاد صورت پذیرد.

بخش ۹ : تامین اعتبار

- اعتبار مورد نیاز از محل اعتبارات ابلاغی هیات ترای اتلون استان تامین و ابلاغ می شود.
- جلب همکاری سایر نهادها، دستگاه ها، خیرین و اولیای ورزشکاران برای اجرای مطلوب برنامه، مورد تاکید می باشد.

بخش ۱۰ : محتوای آزمون های استعدادیابی نوین

در بخش محتوای آزمون، تست ها و نوع اندازه گیری های لازم در هر آزمون استعدادیابی نوین تعیین گردیده است که با تعیین ابزار و شرایطی که برای برگزاری آزمون ها مورد نیاز است، رویه های اجرایی و استانداردهای برگزاری آزمون استعدادیابی نوین برای استفاده مجریان مجاز ارائه شده است.

پیوست ۱: پیکر سنجی و اندازه گیری ابعاد بدن نحوه اجرا و شرایط آزمون

جدول شماره ۱: محتوای آزمون پیکر سنجی

نام آزمون	هدف	ابزار آزمون	شرایط آزمون
وزن بدن	ارزیابی ساختار بدنی، نسبت های بدنی و الگوی رشد فرد	ترازوی دیجیتال	فرد با حداقل لباس روی در مرکز ترازو به طوری که وزنش مساوی بین دو پا تقسیم شده می ایستد. *وزن بر حسب کیلوگرم محاسبه گردیده و دقت اندازه گیری یک دهم کیلوگرم است.
قد ایستاده	ارزیابی ساختار بدنی، نسبت های بدنی و الگوی رشد فرد	دستگاه قد سنج (متر)	فرد ایستاده و پاها در کنار هم، اندام تحتانی کاملاً صاف و دست ها آزادانه در کنار بدن قرار گرفتند. پاشنه ها، باسن و شانه های فرد در مقابل بخش عمودی قد سنج قرار می گیرد و آزمونگر شاخص قد سنج را روی سر فرد قرار می دهد. *قد بر حسب سانتیمتر محاسبه گردیده و دقت اندازه گیری یک دهم سانتیمتر است.
قد نشسته	بررسی روند رشد و بلوغ	دستگاه قد سنج (متر)	فرد بر روی جعبه یا سطح بلند و صافی نشسته، دست ها به حالت استراحت در کنار ران قرار می گیرد و از فرد خواسته می شود تنه و سرش را به طور صاف و مستقیم نگه دارد، آزمونگر شاخص قد سنج را روی سر فرد قرار می دهد. *قد بر حسب سانتیمتر محاسبه گردیده و دقت اندازه گیری یک دهم سانتیمتر است.
طول اندام ها	بررسی روند رشد و بلوغ	متر نواری منعطف	آزمونگر طول اندام ها شامل: طول دو دست، عرض شانه ها، طول کف دست، طول پاها، طول کف پا بر حسب سانتیمتر اندازه گیری می نماید.
نسبت دور کمر به دور باسن	بررسی توزیع چربی بدن و پیش بینی میزان تناسب اندام	متر نواری منعطف	۱. دور کمر (باریک ترین نقطه شکم) و دور باسن (پهن ترین نقطه لگن) اندازه گیری می شود. ۲. فرمول محاسبه $WHR = \frac{(CM)}{(CM)}$
پهنای اندام	شناسایی ساختار بدن	کولیس	آزمونگر پهنای اندام شامل: پهنای آرنج، پهنای زانو، پهنای قوزک پا با کولیس کوچک اندازه گیری می نماید.
درصد چربی بدن	تعیین میزان چربی بدن نسبت به کل وزن	کالیپر چین پوستی	۱. اندازه گیری ضخامت چربی پوست در چند نقطه (مثل سه سر بازویی، شکم و ران) ۲. استفاده از جدول استاندارد برای تخمین درصد چربی بدن
شاخص توده بدن (BMI)	بررسی نسبت وزن به قد برای تخمین وضعیت کلی بدن	ترازو قدسنج	۱. فرد با لباس سبک بدون کفش بر روی ترازوی سبک قرار می گیرد. وزن به کیلو گرم ثبت می شود. ۲. فرد به حالت ایستاده بدون کفش و با پشت صاف قرار می گیرد. قد به متر ثبت می شود. ۳. فرمول محاسبه $BMI = \frac{(Kg)}{((M))}$

پیوست ۲: محتوای آزمون عملکردی

محتوای آزمون عملکردی در قالب آزمون ها، نوع ابزار اندازه گیری و شرایطی که برای آزمون های عملکردی نیاز است در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول شماره ۲: محتوای آزمون آمادگی جسمانی

نام آزمون	هدف	ابزار آزمون	شرایط آزمون
شنای سوئدی	استقامت عضلات بالا تنه	تشک کرنومتر	فرد روی دست ها به فاصله عرض شانه باز آرنج ها کاملاً کشیده روی تشک قرار می گیرد. بدن در یک راستا بالا و پایین می رود. ارزیاب مجموع اجراهای صحیح در دامنه آرنج کشیده و آرنج ۹۰ درجه را در یک دقیقه، ثبت می نماید.
پرش جفت	استقامت عضلات پا	قطعه چوب یا مانع کوچکی به طول ۵۰ و به عرض ۲۰ و ارتفاع ۱۰ سانتیمتر	مانع را روی زمین قرار داده و فرد با فرمان "رو" ارزیاب به مدت یک دقیقه با هر دو پا به طرف مانع پرش نماید. ارزیاب تعداد دفعات پرش انجام شده در یک دقیقه، را ثبت می نماید.
انعطاف پذیری	انعطاف عضلات عضلات کمر و همسترینگ	میز مندرج جهت نشستن و کشش	شرکت کننده روی زمین می نشیند بطوریکه پاها به طور کامل کشیده تا کف پا ها به جعبه بچسبند. دست ها روی هم قرار می گیرد از بالای سر بازوها را به جلو می کشد، ارزیاب عدد جلوی نوک انگشتان را به عنوان امتیاز فرد ثبت می نماید.
دو رفت و برگشت ۹*۴ متر	چابکی	مسیر هموار ۹ متری کیسه شنی یا چوب کوچک کرنومتر	فرد پشت خطی که مقابل چوب ها قرار دارد می ایستد و با فرمان حاضر و رو ارزیاب به طرف دیگر خط می رود. با برداشتن یکی از چوب ها به طرف خط شروع برمی گردد و چوب را بعد از خط می گذارد. سپس مجدداً چوب دیگر را برمی دارد و به طرف خط شروع می رود و با گذاشتن چوب از خط عبور می کند و آزمون به پایان می رسد. مدت زمان آزمون به ثانیه محاسبه می شود.

جدول شماره ۳: محتوای آزمون قابلیت های فیزیولوژیک

نام آزمون	رده سنی	هدف	ابزار آزمون	شرایط آزمون
تست کوپر حداکثر اکسیژن مصرفی VO ₂ max	برای افراد ۱۲ سال به بالا	ارزیابی توان هوازی - عملکرد قلبی - تنفسی و استقامت بررسی میزان مقاومت در برابر خستگی در یک تلاش پایدار	ماشین حساب کلومتر محاسبه شده در آزمون کوپر	۱. فرد باید در یک مسی صاف (پیست، زمین یا جاده) به مدت ۱۲ دقیقه با حداکثر توان پایدار خود بدود ۲. پس از پایان، مسافت طی شده (به متر یا کیلومتر) ثبت می شود. ۳. مقدار VO ₂ max با فرمول زیر تخمین زده می شود: $VO_{2max} = (-0.04,9) / 44,37$
تست یویو	برای افراد ۱۰ سال به بالا	بررسی توان قلبی - تنفسی و میزان تحمل خستگی در شرایط متناوب (شبه مسابقات برای اتلون)	زمین مشخص: یک مسیر صاف با علامت مشخص شده با فاصله ۲۰ متر سیستم صوتی: دستگاه پخش صدای بیضبط شده با الگوی زمانی مشخص	۱. ورزشکار بین دو خط به فاصله ۲۰ متر با افزایش سرعت رفت و برگشت می کند ۲. هر مرحله سرعت بوق ها افزایش می یابد و ورزشکار باید خود را با آن هماهنگ کند ۳. هر زمان که فرد دو بار متوالی نتواند به خط برسد تست متوقف می شود. ۴. تعداد مرحله یا سطح نهایی ثبت شده و VO ₂ max بر اساس آن محاسبه می شود.

* تست یویو علاوه بر توان هوازی، تحمل لاکتات و مقاومت در برابر خستگی را ارزیابی می کند.

* برای ورزش هایی با شدت متغیر (مانند برای اتلون) مناسب تر از تست کوپر است.

پیوست ۳: محتوای آزمون مهارت سنجی

جدول شماره ۴: محتوای آزمون مهارت سنجی

مهارت	رده سنی	نام آزمون	هدف	ابزار آزمون	شرایط آزمون
شنا	۹ تا ۱۵ سال	تست سرعت در مسافت های کوتاه ۲۵ متر و ۵۰ متر سرعتی	توان انفجاری و استارت	استخر استاندارد با طول ۲۵ یا ۵۰ متر کرونومتر	فرد در خط شروع قرار می گیرد. با علامت شروع با بهترین تکنیک ممکن از خط شروع حرکت می کند. فرد تا خط پایان شنا می کند. مدت زمان آزمون به ثانیه محاسبه می شود.
		تست ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر شنای پیوسته	بررسی استقامت و توان هوازی		
	۱۵ تا ۱۸ سال	تست شنای ۸۰۰ متر تایم تریل	بررسی استقامت و توان هوازی		
		تست تعداد استروک	بررسی کارایی تکنیکی		
دوچرخه سواری	۹ تا ۱۸ سال	تست کادانس ۶۰ ثانیه	بررسی توان پا و تکنیک رکابزنی	دوچرخه تراینر	دوچرخه را روی دنده متوسط تنظیم کنید (روی تراینر) از فرد بخواهید با حداکثر سرعت ممکن رکاب بزند و تعداد دورهای کامل یک پارکاب را در ۶۰ ثانیه بشمارید.
		تست مانورپذیری	تکنیک و مهارت کنترل دوچرخه برای بررسی کنترل و چابکی		حرکت بین موانع چیده شده
	۱۲ تا ۱۸ سال	تست ترکیبی دوچرخه+دویدن	بررسی نحوه تنظیم بدن هنگام تغییر از دوچرخه به دویدن و کنترل خستگی و بررسی سرعت عکس العمل	پیست یا جاده دوچرخه	دوچرخه سواری ۳ کیلومتر + دویدن ۸۰۰ متر (رده سنی ۱۲ تا ۱۵ سال) دوچرخه سواری ۵ کیلومتر + دویدن ۱۵۰۰ متر

پیوست ۴: ویژگی های روانشناختی

جدول شماره ۵: محتوای آزمون روان سنجی

نام آزمون	ابزار آزمون	شرایط آزمون
انگیزش	پرسشنامه اتاوا (SAAI-Psych)	پرسش های شماره : ۵۱،۴۲،۴۱،۳۲،۳۱،۲۱،۱۲،۱۱،۲،۱
تمرکز		پرسش های شماره : ۵۲،۴۴،۴۳،۳۴،۳۳،۲۲،۱۳،۱۱،۴،۳
اعتماد بنفس		پرسش های شماره : ۵۴،۵۳،۴۵،۳۶،۳۵،۲۳،۱۵،۱۶،۶،۵
کنترل حالات روحی		پرسش های شماره : ۵۶،۵۵،۴۶،۳۸،۳۷،۲۴،۱۸،۱۷،۸،۷
تصور ذهنی		پرسش های شماره : ۵۸،۵۷،۴۸،۴۷،۳۹،۲۷،۲۵،۲۶،۱۹،۹
هدفمندی		پرسش های شماره : ۶۰،۵۹،۵۰،۴۹،۴۰،۳۰،۲۸،۲۹،۲۲،۱۰

* برای هر مورد ۱۰ پرسش در نظر گرفته شده است.

* پاسخ دهنده می بایست وضعیت خود را با علامت ضربدر در خانه ای که حالت او را بیان می دارد مشخص نماید.

ارزیابی طرح نوین استعدادیابی دررده های سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان (دختر و پسر)

اجرای مسابقات در سطح شهرستان / استان / کشور

بخش ۱: نحوه اجرای ارزیابی در سطح شهرستان

- ارزیابی تست پیکرسنجی و آنتروپومتریک (طبق دستورالعمل فنی پیوست) برای هر رده سنی می بایست در سطح شهرستان اجرا گردد.
- نکته: ارزیابی اولیه و نظارت بر اساس برش اعلامی استانی می باشد و برش شهرستان بر اساس اعلام هیات ترای اتلون استان اعلام می گردد. استانها می تواند به اختیار خود تا ۲۰ درصد رقم برش تکلیفی ابلاغی را افزایش دهند.
- مستعدین تعیین شده بر اساس برش اعلامی، جهت شرکت در فرایند ارزیابی می بایست بیمه ورزشی رشته ترای اتلون داشته باشند تا امکان ثبت ارزشیابی و صدور گواهینامه مهارتی فراهم شود.
- هیات ترای اتلون استان / شهرستان با استفاده از ظرفیت کمیته استعدادیابی، مربیان، نیروهای متخصص پیشکسوتان و... اقدام به ارزیابی میدانی و برگزاری آزمون مهارتی در هر رده سنی می نماید.

* ملاحظه: حضور گروههای ارزیابی الزامی می باشد.

- پس از ارزیابی میدانی و ارزشیابی مهارتی در هر رده سنی و تکمیل چک لیست و فرم امتیاز و با رعایت دستورالعمل فنی توسط گروههای ارزیابی اقدامات ذیل انجام می شود:
- ۱. پس از تایید گروه ارزیاب برای ورزشکاران موفق به کسب حداقل امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها گواهینامه کسب مهارت ورزشی صادر می گردد.
- ۲. هیات برتر شهرستان (رتبه اول تا سوم بر اساس امتیازات مکتسبه) انتخاب می شوند تا ضمن اعطای لوح سپاس از فدراسیون ترای اتلون و نشان هیات برتر کمک سرانه ورزشی دریافت می کنند.
- ۳. امتیاز مربیان مطابق فرم امتیاز دستورالعمل برنامه توانمند سازی مربیان ترای اتلون مشخص می شود. این امتیاز برای انتخاب مربی برتر سال و انتخاب مربیان تیم های ملی لحاظ می گردد.
- ۴. ورزشکاران برتر در هر رده سنی برای حضور در رویداد ورزشی استان انتخاب می شوند.



نکته: در شهرستانی که کمتر از ۳۰۰ نفر ورزشکار ارزیابی شده دارند، یک تیم به مرحله استانی اعزام می شوند، در شهرستان دارای ۴۰۰ تا ۶۰۰ نفر ورزشکار ارزیابی شده دو تیم و برای بیش از ۶۰۰ نفر ورزشکار ارزیابی شده در هر رده سنی سه تیم می توانند به مرحله استانی از هر شهرستان اعزام نمایند .

بخش ۲: نحوه اجرای ارزیابی در سطح استان

- در مرحله استان مسابقات در بخش رقابتی (طبق دستورالعمل فنی مسابقات) برای هر رده سنی برگزار می گردد.
- به نفرات اول تا سوم هر رده سنی جوایز و هدایایی تقدیم می شود.
- به سه شهرستان برتر در این مرحله نشان شهرستان برتر اعطا خواهد شد.

بخش ۳: نحوه اجرای ارزیابی در سطح کشوری

- در مرحله کشوری مسابقات به صورت رقابتی (طبق دستورالعمل فنی مسابقات) برای هر رده سنی برگزار می گردد.
- استان هایی که در مرحله استانی از مجموع شهرستان های آن استان، در مجموع تا ۵ تیم شرکت نموده باشند، ۱ تیم به مرحله کشوری اعزام می شود.
- استان هایی که در مرحله استانی از مجموع شهرستان های آن استان، در مجموع بالا تر از ۵ تیم شرکت نموده باشند، می توانند ۲ تیم به مرحله کشوری اعزام نمایند.
- به نفرات اول تا سوم هر رده سنی جوایز و هدایایی تقدیم می شود.
- به سه استان برتر در این مرحله نشان استان برتر اعطا خواهد شد.
- در تمامی مراحل، مربی و سرپرست تیم های اعزامی، همان مربیانی خواهند بود که در سطح شهرستان بیشترین تعداد را از بین ورزشکاران منتخب داشتند و جایگزین نمودن مربی و سرپرست مگر به درخواست کتبی خودشان باشد، در غیر اینصورت با نظر کمیته مربیان و رئیس هیات ترای اتلون استان مربی و سرپرست استان انتخاب می گردد.

بخش ۴: سطوح، زمانبندی، گروه های سنی، تعداد شرکت کنندگان

فرایند استعدایابی ورزشی در سه سطح شهرستان، استان و کشور برای "دختران و پسران" در رده سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان برگزار می شود. برنامه ریزی جهت اجرا در سه مرحله طبق جدول ذیل انجام می شود.



جدول شماره ۱: زمانبندی و اجرای برنامه

ردیف	سطح	زمان
۱	مرحله شهرستان و گروه های ارزیاب (معادل رویداد شهرستان): بازدید و ارزیابی اولیه و میدانی، گروه ارزیابان از استان، ارزیابی ورزشکاران جهت صدور گواهینامه مهارت درجه ۳ و انتخاب برترین ها برای تشکیل تیم شهرستان، تکمیل فرم ارزیابی مربیان برای انتخاب مربی برتر	۲۵ اسفند لغایت پایان خرداد ۱۴۰۴
۲	مرحله استان: اجرا در بخش رقابتی (مشخص شدن تیم قهرمان هر استان) و مهارتی (مشخص شدن ورزشکار برتر استان برای کسب گواهینامه درجه ۲ و صعود به مرحله کشوری)	تیر سال ۱۴۰۴
۳	مرحله کشوری: اجرا در بخش رقابتی (مشخص نمودن تیم قهرمان کشوری) برای کسب گواهینامه درجه ۱ و صعود به اردوهای تیم ملی	مرداد و شهریور سال ۱۴۰۴

جدول شماره ۲: گروه های سنی و تعداد شرکت کنندگان هر تیم

گروه سنی	تعداد ورزشکاران سطح شهرستان	تعداد نفرات هر تیم سطح استان از هر شهرستان				تعداد نفرات هر تیم سطح کشور از هر استان			
		ورزشکار	مربی	سرپرست	جمع کل	ورزشکار	مربی	سرپرست	جمع کل
۹ تا ۱۰	حضور حداکثری ورزشکاران								
۱۱ تا ۱۳		۴	۱	۱	۶	۴	۱	۱	۶
۱۳ تا ۱۵		۴	۱	۱	۶	۴	۱	۱	۶
۱۵ تا ۱۸		۴	۱	۱	۶	۴	۱	۱	۶

*** ملاک پذیرش استان ها در مسابقات سطح کشوری منوط به برگزاری سطح شهرستان و استان خواهد بود.

بخش ۵: نکات اجرایی:

۱. ورزشکاران عضو تیم های شهرستان / استان می بایست بیمه ورزشی رشته ترای اتلون سال ۱۴۰۴ را دارا باشند.
۲. توجه ویژه و رعایت مفاد دستورالعمل های فنی، انضباطی و اردویی در اعزام تیم ها مورد تاکید می باشد.
۳. ملاک پذیرش استان ها در مسابقات سطح کشوری منوط به برگزاری سطح شهرستان و استان خواهد بود.

بخش ۶: امتیازبندی استعدادیابی نوین

امتیازبندی استعدادیابی نوین در سطح شهرستان

ردیف	عنوان فعالیت	سقف امتیاز
۱	کاربرگ نظارت بر اجرا و ارزشیابی در سطح شهرستان	۱۰۰ امتیاز
۲	موفقیت حداقل ۵۰ درصد ورزشکاران ارزشیابی شده در دریافت گواهی مهارت درجه ۳ که شامل حداقل ۵۰ درصد از جمعیت ورزشکاران در ارزیابی شرکت کرده باشند. (۵۰ درصد ۵۰۰ امتیاز، ۴۰ درصد ۴۰۰ امتیاز، ۳۰ درصد ۳۰۰ امتیاز، ۲۰ درصد ۲۰۰ امتیاز و ۱۰ درصد و کمتر ۱۰۰ امتیاز)	۵۰۰ امتیاز
۳	تعداد ورزشکاران شرکت کننده در طرح استعدادیابی آن شهرستان جهت اعزام به مرحله استانی	به ازاء هر ورزشکار ۵۰ امتیاز
۴	اجرای برنامه آموزش مهارت ها در هر رده سنی توسط مربیان متخصص ترای اتلون (تعداد نفرات شرکت کننده، تعداد پایگاههای آموزشی با بررسی مستندات)	۳۰۰ امتیاز
۵	جمع امتیازات	

امتیازبندی استعدادیابی نوین در سطح استان

ردیف	عنوان فعالیت	سقف امتیاز
۱	انجام ارزشیابی برش تکلیفی ورزشکاران در سطح شهرستان/ استان (۱۰۰ درصد ۵۰۰ امتیاز، ۹۰ درصد ۴۵۰ امتیاز، ۸۰ درصد ۴۰۰ امتیاز، ۷۰ درصد ۳۵۰ امتیاز، ۶۰ درصد ۳۰۰ امتیاز، ۵۰ درصد ۲۵۰ امتیاز، ۴۰ درصد ۲۰۰ امتیاز، ۳۰ درصد ۱۵۰ امتیاز، ۲۰ درصد ۱۰۰ امتیاز، ۱۰ درصد و کمتر ۵۰ امتیاز)	۵۰۰ امتیاز
۲	موفقیت حداقل ۵۰ درصد ورزشکاران ارزشیابی شده در دریافت گواهی مهارت درجه ۲ که شامل حداقل ۵۰ درصد از جمعیت ورزشکاران در ارزیابی شرکت کرده باشند. (۵۰ درصد ۵۰۰ امتیاز، ۴۰ درصد ۴۰۰ امتیاز، ۳۰ درصد ۳۰۰ امتیاز، ۲۰ درصد ۲۰۰ امتیاز و ۱۰ درصد و کمتر ۱۰۰ امتیاز)	۵۰۰ امتیاز
۳	اعزام ورزشکاران به مرحله استانی در همه رده های سنی	به ازاء هر تیم ۱۰۰ امتیاز
۴	کسب مقام تیمی استانی در هر رده سنی در بخش رقابتی (۱۵۰ امتیاز رتبه اول، ۱۰۰ امتیاز رتبه دوم، ۵۰ امتیاز رتبه سوم)	۱۵۰ امتیاز در هر رده سنی
۵	تعداد ورزشکاران برتر تیم منتخب شهرستان در تیم استان جهت اعزام به مرحله کشوری	به ازاء هر نفر ۵۰ امتیاز
۶	جمع امتیازات	

امتیازبندی استعدادیابی نوین استان ها در سطح کشور

ردیف	عنوان فعالیت	سقف امتیاز
۱	انجام ارزشیابی برش تکلیفی ورزشکاران در سطح استان (۱۰۰ درصد امتیاز، ۹۰ درصد ۴۵۰، امتیاز، ۸۰ درصد ۴۰۰، امتیاز، ۷۰ درصد ۳۵۰، امتیاز، ۶۰ درصد ۳۰۰، امتیاز، ۵۰ درصد ۲۵۰، امتیاز، ۴۰ درصد ۲۰۰، امتیاز، ۳۰ درصد ۱۵۰، امتیاز، ۲۰ درصد ۱۰۰، امتیاز، ۱۰ درصد و کمتر ۵۰ امتیاز)	۵۰۰ امتیاز
۲	موفقیت حداقل ۵۰ درصد ورزشکاران ارزشیابی شده در دریافت گواهی مهارت درجه ۳ که شامل حداقل ۵۰ درصد از جمعیت ورزشکاران در ارزیابی شرکت کرده باشند. (۵۰ درصد ۱۰۰۰ امتیاز، ۴۰ درصد ۸۰۰، امتیاز، ۳۰ درصد ۶۰۰، امتیاز، ۲۰ درصد ۴۰۰ امتیاز و ۱۰ درصد و کمتر ۲۰۰ امتیاز)	۱۰۰۰ امتیاز
۳	اعزام ورزشکاران به مرحله کشوری در همه رده های سنی	به ازاء هر تیم ۱۰۰ امتیاز
۴	کسب مقام تیمی کشوری در هر رده سنی در بخش رقابتی (۵۰۰ امتیاز رتبه اول، ۳۰۰ امتیاز رتبه دوم، ۲۰۰ امتیاز رتبه سوم)	۵۰۰ امتیاز در هر رده سنی
۵	تعداد ورزشکاران برتر تیم منتخب استان در تیم ملی در مرحله کشوری	به ازاء هر نفر ۵۰ امتیاز
۶	جمع امتیازات	

بخش ۷: چک لیست پیکر سنجی و عملکردی

چک لیست پیکر سنجی و اندازه گیری ابعاد بدن

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	وزن بدن	قد ایستاده	قد نشسته	طول اندام ها					پهنای اندام ها			نسبت دور کمر به دور باسن	درصد چربی بدن	شاخص توده بدنی
						طول دودست	عرض شانه ها	کف دست	طول پاها	کف پاها	ارنج	رانو	فوزک			
۱																
۲																
۳																
۴																
۵																

چک لیست قابلیت های فیزیولوژیک و زیست حرکتی

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	شنای سوئدی	پرش جفت	انعطاف پذیری	دور رفت و برگشت ۹*۴	تست کوپر	تست یویو
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								

چک لیست روانشناختی

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	انگیزش	تمرکز	اعتماد به نفس	کنترل حالت روحی	تصویر ذهنی	هدفمندی
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								

بخش ۸: چک لیست مهارت سنجی

چک لیست ارزشیابی (شنا - دوچرخه - دو) رده سنی ۹ تا ۱۱ سال

نوع مهارت	معیارها	امتیاز		
		خیلی خوب	خوب	نیاز به آموزش
شنا	پای دوچرخه			به صورت عمودی در قسمت عمیق استخر قرار می گیرد و الگوی صحیح پای دوچرخه را نشان می دهد.
	کرال سینه			مسافت ۲۵ متری در قسمت عمیق استخر را به صورت کرال سینه بدون وقفه با نفس گیری صحیح با نشان دادن الگوی دست و پای صحیح شنا می کند.
دوچرخه سواری	دور پا			محاسبه تعداد دور پا در ۳۰ ثانیه
	عبور از موانع			مسافت ۵۰ متری ۱۰ مانع
دو	تست چابکی			مدت زمان طی شده
	دو ۶۰۰ متر			مدت زمان طی شده

*** امتیازات عملکردی: خیلی خوب (۴) - خوب (۳) - نیاز به آموزش (۱)

*** شرط صدور گواهی نامه درجه ۳، کسب امتیاز خوب در تمام مهارت ها می باشد.

چک لیست ارزشیابی (شنا - دوچرخه - دو) رده سنی نونهالان

امتیاز			معیارها	نوع مهارت	
نیاز به آموزش	خوب	خیلی خوب			
			به صورت عمودی در قسمت عمیق استخر قرار می گیرد و الگوی صحیح پای دوچرخه را نشان می دهد	پای دوچرخه	شنا
			مسافت ۵۰ متری در قسمت عمیق استخر را به صورت کرال سینه بدون وقفه با نفس گیری صحیح با نشان دادن الگوی دست و پای صحیح شنا می کند.	کرال سینه	
			محاسبه تعداد دور پا در ۱ دقیقه	دور پا	دوچرخه سواری
			مسافت ۶۰ متر ۱۰ مانع	عبور از موانع	
			مدت زمان طی شده	دوچرخه سواری	دوگانه
			مدت زمان طی شده ترانزیشن	۳ کیلومتر دویدن ۸۰۰ متر	

*** امتیازات عملکردی: خیلی خوب (۴) - خوب (۲) - نیاز به آموزش (۱)

*** شرط صدور گواهی نامه درجه ۳، کسب امتیاز خوب در تمام مهارن ها می باشد.

چک لیست ارزشیابی (شنا - دوچرخه - دو) رده سنی نوجوانان

نوع مهارت	معیارها	امتیاز		
		خیلی خوب	خوب	نیاز به آموزش
شنا	تست تعداد استروک			
	کراال سینه			
دوچرخه سواری	دور پا			
	عبور از موانع			
دوگانه	دوچرخه سواری			
	دویدن			

*** امتیازات عملکردی: خیلی خوب (۴) - خوب (۳) - نیاز به آموزش (۱)

*** شرط صدور گواهی نامه درجه ۳، کسب امتیاز خوب در تمام مهارن ها می باشد.

برش تکلیفی استان ها در اجرای طرح نوین استعدادیابی در رده های سنی نونهلان، نوجوانان، جوانان - دختر و پسر

ردیف	استان	برش تکلیفی تعداد ورزشکار دختر و پسر ۹ تا ۱۱ سال		برش تکلیفی تعداد ورزشکار دختر و پسر ۱۱ تا ۱۳ سال		برش تکلیفی تعداد ورزشکار دختر و پسر ۱۳ تا ۱۵ سال		برش تکلیفی تعداد ورزشکار دختر و پسر ۱۵ تا ۱۸ سال		جمع کل	
		پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر
۱	آذربایجان شرقی	۵۰۰	۵۰۰	۵۵۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۲۰۵۰	۲۳۰۰
۲	آذربایجان غربی	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۳	اردبیل	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۱۳۵۰	۱۳۵۰
۴	اصفهان	۶۰۰	۷۰۰	۵۵۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۲۰۵۰	۲۳۰۰
۵	البرز	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۶	ایلام	۴۰۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۳۰۰	۱۵۵۰	۱۶۵۰
۷	بوشهر	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۴۵۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۱۴۰۰	۱۴۰۰
۸	تهران	۴۰۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۳۰۰	۱۵۵۰	۱۶۵۰
۹	چهارمحال بختیاری	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۱۰	خراسان جنوبی	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۴۵۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۱۴۰۰	۱۴۰۰
۱۱	خراسان رضوی	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۱۲	خراسان شمالی	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۴۵۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۱۴۰۰	۱۴۰۰
۱۳	خوزستان	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۴۵۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۱۴۰۰	۱۴۰۰
۱۴	زنجان	۵۰۰	۵۰۰	۵۵۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۲۰۵۰	۲۳۰۰
۱۵	سمنان	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۱۶	سیستان و بلوچستان	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۴۵۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۱۴۰۰	۱۴۰۰
۱۷	فارس	۳۰۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۱۸	قزوین	۵۰۰	۵۰۰	۵۵۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۲۰۵۰	۲۳۰۰

۱۶۰۰	۱۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۳۰۰	۳۰۰	قم	۱۹
۱۶۰۰	۱۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۳۰۰	۳۰۰	کردستان	۲۰
۱۶۵۰	۱۵۵۰	۳۵۰	۳۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۰۰	کرمان	۲۱
۱۶۵۰	۱۵۵۰	۳۵۰	۳۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۵۰	۴۰۰	کرمانشاه	۲۲
۱۴۰۰	۱۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۴۵۰	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	کهگیلویه و بویراحمد	۲۳
۲۳۰۰	۲۰۵۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۵۵۰	۵۰۰	۵۰۰	گلستان	۲۴
۱۴۰۰	۱۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۴۵۰	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	گیلان	۲۵
۱۴۰۰	۱۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۴۵۰	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	لرستان	۲۶
۱۴۰۰	۱۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۴۵۰	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	مازندران	۲۷
۱۶۰۰	۱۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۳۰۰	۳۰۰	مرکزی	۲۸
۱۴۰۰	۱۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۴۵۰	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	هرمزگان	۲۹
۱۴۰۰	۱۴۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۳۰۰	۴۵۰	۴۰۰	۳۵۰	۴۰۰	همدان	۳۰
۱۶۰۰	۱۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۵۰۰	۴۰۰	۴۰۰	۳۵۰	۳۰۰	۳۰۰	یزد	۳۱
۲۵۰	۲۰۰	۵۰	۵۰	۶۰	۵۰	۷۰	۵۰	۷۰	۵۰	کیش	۳۲
۵۱۱۰۰	۴۷۴۰۰	۱۲۰۵۰	۱۰۸۵۰	۱۳۳۶۰	۱۱۸۵۰	۱۴۱۷۰	۱۲۸۵۰	۱۱۷۲۰	۱۱۹۵۰	جمع کل	

تهیه و تنظیم:

زهرا بهشتی راد - فدراسیون ترای اتلون جمهوری اسلامی ایران

