

ارزیابی ویژگی های پیکر سنجی و آمادگی بدنی

نام و نام خانوادگی: سن: متقاضی رشته ورزشی: امتیاز کل:

(۱) اندازه های پیکری بدن

امتیاز	اندازه	شاخص ها	امتیاز	اندازه	شاخص ها
		دور کمر			قد
		اندازه کف دست			وزن بدن
		طول بالاتنه			طول دو دست
		محیط دور بازو			ارتفاع دو دست کشیده بالای سر ایستاده
		دور سینه			طول پا تا برآمدگی استخوان لگن
		دور باسن			طول دست از برآمدگی شانه تا نوک انگشت وسط
		عرض شانه			قد نشسته
امتیاز کل (با توجه به جدول امتیازات)					
توضیحات تخصصی استعدادیاب					

(۲) اندازه های فیزیولوژیک و آمادگی بدنی

امتیاز	دومین توقف	اولین توقف	مدت زمان کلی ادامه حرکت	تعداد تکرار یا رکورد	حرکت
	-----	-----			انعطاف پاها، کمر و دستها
					بارفیکس (تعداد در پسران و زمان آویزان شدن در دختران)
					شنا روی دست (تعداد و زمان)
	-----	-----			پرش طول جفت پا
					دوی ۴*۹ متر
					پرش توانری با پای خمیده (تعداد)
	-----	-----	-----		دراز و نشست (۱ دقیقه)

(ج) آزمون استقامت هوازی

امتیاز	رتبه	رکورد ورزشکار	نام آزمون	مرحله
			آزمون دوی ۸۰۰ متر	۱

توضیحات پیرامون نحوه انجام آزمون ها

شاخص های پیکرسنجی: در این شاخص ها از متر نواری، ابزار وزن کشی و خط کش استفاده می شود.

طول کف دست: از محل اتصال مچ به ساعد تا نوک انگشت وسط دست اندازه گیری می شود.

دور سینه، دور باسن و محیط دور بازو: از پهن ترین قسمت لگن، باسن و بازو برای اندازه گیری استفاده می شود.

طول دو دست: از نوک انگشت وسط یک دست تا نوک انگشت وسط دست دیگر در حالت کشیده کنار دیوار اندازه گیری می شود.

آزمون انعطاف پذیری

توضیحات: در حالت نشسته پشت به دیوار و پاها در جلو بدن صاف و کشیده، ورزشکار دستهایش را به پاها نزدیک می کند. از جعبه Seat & Reach استفاده شود.

آزمون قدرت، توان و استقامت عضلانی

توضیحات: الف- در بارفیکس، دستها هنگام پایین آمدن کاملا کشیده و در بالا رفتن، پیشانی روبروی میله برسد (اتمام حرکت با رهاسازی میله بارفیکس). در دختران مدت زمان آویزان شدن از میله بارفیکس ثبت می شود. ب- در حرکت شنا روی دست، به زاویه آرنج توجه کنید، این زاویه هنگام پایین آمدن حداقل ۹۰ درجه باشد و هنگام بالا رفتن حداقل به ۱۵۰ درجه برسد. در دختران زانو روی زمین قرار بگیرد. ج- در حرکت پرش تواتری با پای خمیده، حتما زانو هنگام آماده شدن برای پرش تا ۱۲۰ درجه خم شود و هنگام پرش نیز پاها حداقل ۵ سانتی متر از زمین جدا گردد. د- در حرکت دراز و نشست، دستها روی سینه بچسبند و از یار کمکی برای مهار پاها استفاده شود. ه- در حرکت های پرش به بالا زانوی خمیده و شنای روی دست در صورت توقف، ۵ ثانیه برای ورزشکار توسط آزمونگر شمارش شود و در جدول علامت گذاری شود. سومین توقف به عنوان پایان آزمون در نظر گرفته می شود.

آزمون استقامت هوازی

توضیحات: الف- حتی الامکان از حضور اورژانس در محل آزمون اطمینان یابید. ب- فاصله ای مناسب با آزمون های بخش قبل در نظر بگیرید. ج- بهتر است از ۲ دور پیست ۴۰۰ متری استفاده شود.

جدول امتیازات آزمون های فیزیولوژیک در پسران									
گروه سنی	انعطاف پذیری (سانتی متر)	بارفیکس	شنا روی دست	پرش طول (سانتی متر)	پرش تواتری با پای خمیده	دوی ۴*۹ متر	دراز و نشست (۱ دقیقه)	دو ۸۰۰ متر (ثانیه)	امتیاز
۱۶-۱۵ سال	۱۴+	بالای ۱۸	بالای ۵۸	بالای ۲۳۰	بالای ۶۲ عدد	زیر ۸/۸ ثانیه	بالای ۶۰ عدد	پایین تر از ۱۷۰ ثانیه	۴
	۹+ تا ۱۳+	۱۳ تا ۱۷	بین ۴۸ تا ۵۸	بین ۲۱۵ تا ۲۳۰	بین ۵۲ تا ۶۲ عدد	۸/۸ تا ۹/۳ ثانیه	بین ۵۳ تا ۶۰ عدد	بین ۱۷۰ تا ۱۹۵ ثانیه	۳
	۹+ تا ۴	۸ تا ۱۲	بین ۳۷ تا ۴۸	بین ۱۹۵ تا ۲۱۵	بین ۴۰ تا ۵۲ عدد	۹/۳ تا ۹/۸ ثانیه	بین ۴۴ تا ۵۳ عدد	بین ۱۹۵ تا ۲۲۰ ثانیه	۲
	۴ تا -۲	۳ تا ۷	بین ۲۲ تا ۳۷	بین ۱۸۰ تا ۱۹۵	بین ۲۶ تا ۴۰ عدد	۹/۸ تا ۱۰/۷ ثانیه	بین ۳۵ تا ۴۴ عدد	بین ۲۲۰ تا ۲۵۰ ثانیه	۱
	پایین تر از -۲	پایین تر از ۲	پایین تر از ۲۲	پایین تر از ۱۸۰	پایین تر از ۲۶ عدد	بالای ۱۰/۷	پایین تر از ۳۵ عدد	بالای ۲۵۰ ثانیه	۰
۱۴-۱۳ سال	+۱۵	بالای ۱۶	بالای ۵۰	بالای ۲۲۰	بالای ۶۲ عدد	زیر ۹/۱ ثانیه	بالای ۵۸ عدد	پایین تر از ۱۸۰ ثانیه	۴
	+۹ تا ۱۴+	۱۲ تا ۱۶	بین ۴۳ تا ۵۰	بین ۲۱۰ تا ۲۲۰	بین ۵۲ تا ۶۲ عدد	۹/۱ تا ۹/۶ ثانیه	بین ۵۰ تا ۵۸ عدد	بین ۱۸۰ تا ۲۰۵ ثانیه	۳
	۹ تا ۴	۷ تا ۱۱	بین ۳۰ تا ۴۳	بین ۱۹۵ تا ۲۱۰	بین ۴۰ تا ۵۲ عدد	۹/۶ تا ۱۰/۲ ثانیه	بین ۴۲ تا ۵۰ عدد	بین ۲۰۵ تا ۲۳۰ ثانیه	۲
	۴ تا -۲	۲ تا ۶	بین ۱۶ تا ۳۰	بین ۱۷۵ تا ۱۹۵	بین ۲۶ تا ۴۰ عدد	۱۰/۲ تا ۱۱ ثانیه	بین ۳۳ تا ۴۲ عدد	بین ۲۳۰ تا ۲۵۵ ثانیه	۱
	پایین تر از -۲	پایین تر از ۲	پایین تر از ۱۶	پایین تر از ۱۷۵	پایین تر از ۲۶ عدد	بالای ۱۱ ثانیه	پایین تر از ۳۳ عدد	بالای ۲۵۵ ثانیه	۰
۱۲-۱۱ سال	+ ۱۵	بالای ۱۵	بالای ۴۵	بالای ۲۱۵	بالای ۵۵ عدد	زیر ۹/۳ ثانیه	بالای ۵۲ عدد	پایین تر از ۱۹۰ ثانیه	۴
	۱۴ تا ۹	۱۰ تا ۱۴	بین ۳۴ تا ۴۵	بین ۲۰۵ تا ۲۱۵	بین ۴۵ تا ۵۵ عدد	۹/۳ تا ۹/۹ ثانیه	بین ۴۵ تا ۵۲ عدد	بین ۱۹۰ تا ۲۱۵ ثانیه	۳
	۹ تا ۴	۶ تا ۹	بین ۲۲ تا ۳۴	بین ۱۹۰ تا ۲۰۵	بین ۳۳ تا ۴۵ عدد	۹/۹ تا ۱۰/۶ ثانیه	بین ۳۵ تا ۴۵ عدد	بین ۲۱۵ تا ۲۴۰ ثانیه	۲
	۴ تا -۲	۲ تا ۵	بین ۱۱ تا ۲۲	بین ۱۷۰ تا ۱۹۰	بین ۲۰ تا ۳۳ عدد	۱۰/۶ تا ۱۱/۵ ثانیه	بین ۲۶ تا ۳۵ عدد	بین ۲۴۰ تا ۲۶۵ ثانیه	۱
	پایین تر از -۲	پایین تر از ۲	پایین تر از ۱۱	پایین تر از ۱۷۰	پایین تر از ۲۰ عدد	بالای ۱۱/۵ ثانیه	پایین تر از ۲۶ عدد	بالای ۲۶۵ ثانیه	۰

جدول امتیازات آزمون های فیزیولوژیک در دختران

گروه سنی	انعطاف پذیری (سانتی متر)	بارفیکس آویزان شدن (ثانیه)	شنا روی دست زانو خمیده	پرش طول (سانتی متر)	پرش تواتری با پای خمیده	دوی ۴*۹ متر	دراز و نشست (۱ دقیقه)	دو ۸۰۰ متر (ثانیه)	امتیاز
۱۵-۱۶ سال	بالای ۱۵	بالای ۳۰ ثانیه	بالای ۴۰	بالای ۲۰۵	بالای ۶۲ عدد	زیر ۹ ثانیه	بالای ۵۰ عدد	پایین تر از ۲۱۰ ثانیه	۴
	+۱۱ تا +۱۴	بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه	بین ۳۰ تا ۴۰	بین ۱۸۵ تا ۲۰۵	بین ۵۲ تا ۶۲ عدد	۹ تا ۹/۶ ثانیه	بین ۴۱ تا ۵۰ عدد	بین ۲۱۰ تا ۲۳۵ ثانیه	۳
	+۵ تا +۱۰	بین ۱۰ تا ۲۰ ثانیه	بین ۲۲ تا ۳۰	بین ۱۷۰ تا ۱۸۵	بین ۴۰ تا ۵۲ عدد	۹/۶ تا ۱۰ ثانیه	بین ۳۲ تا ۴۱ عدد	بین ۲۳۵ تا ۲۶۵ ثانیه	۲
	-۲ تا +۴	بین ۲ تا ۱۰ ثانیه	بین ۸ تا ۲۲	بین ۱۵۵ تا ۱۷۰	بین ۲۶ تا ۴۰ عدد	۱۰ تا ۱۱ ثانیه	بین ۲۰ تا ۳۲ عدد	بین ۲۶۵ تا ۳۰۰ ثانیه	۱
	پایین تر از -۲	پایین تر از ۲	پایین تر از ۹	پایین تر از ۱۵۵	پایین تر از ۲۶ عدد	بالای ۱۱	پایین تر از ۲۰ عدد	بالای ۳۰۰ ثانیه	۰
۱۳-۱۴ سال	بالای ۱۵	بالای ۳۰ ثانیه	بالای ۳۷	بالای ۱۹۵	بالای ۶۲ عدد	زیر ۹/۴ ثانیه	بالای ۴۷ عدد	پایین تر از ۲۱۵ ثانیه	۴
	+۱۱ تا +۱۴	بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه	بین ۲۸ تا ۳۷	بین ۱۷۵ تا ۱۹۵	بین ۵۲ تا ۶۲ عدد	۹/۴ تا ۹/۹ ثانیه	بین ۳۸ تا ۴۷ عدد	بین ۲۱۵ تا ۲۴۰ ثانیه	۳
	+۵ تا +۱۰	بین ۱۰ تا ۲۰ ثانیه	بین ۱۸ تا ۲۸	بین ۱۶۰ تا ۱۷۵	بین ۴۰ تا ۵۲ عدد	۹/۹ تا ۱۰/۵ ثانیه	بین ۳۰ تا ۳۸ عدد	بین ۲۴۰ تا ۲۷۵ ثانیه	۲
	-۲ تا +۴	بین ۲ تا ۱۰ ثانیه	بین ۷ تا ۱۸	بین ۱۴۵ تا ۱۶۰	بین ۲۶ تا ۴۰ عدد	۱۰/۵ تا ۱۱/۳ ثانیه	بین ۱۸ تا ۳۰ عدد	بین ۲۷۵ تا ۳۰۵ ثانیه	۱
	پایین تر از -۲	پایین تر از ۲	پایین تر از ۷	پایین تر از ۱۴۵	پایین تر از ۲۶ عدد	بالای ۱۱/۳ ثانیه	پایین تر از ۱۸ عدد	بالای ۳۰۵ ثانیه	۰
۱۱-۱۲ سال	بالای ۱۶	بالای ۲۰ ثانیه	بالای ۳۵	بالای ۱۸۰	بالای ۵۵ عدد	زیر ۹/۶ ثانیه	بالای ۴۴ عدد	پایین تر از ۲۳۰ ثانیه	۴
	+۱۱ تا +۱۵	بین ۱۲ تا ۲۰ ثانیه	بین ۲۴ تا ۳۵	بین ۱۶۵ تا ۱۸۰	بین ۴۵ تا ۵۵ عدد	۹/۶ تا ۱۰/۲ ثانیه	بین ۳۴ تا ۴۴ عدد	بین ۲۳۰ تا ۲۶۰ ثانیه	۳
	+۵ تا +۱۰	بین ۷ تا ۱۲ ثانیه	بین ۱۵ تا ۲۴	بین ۱۵۰ تا ۱۶۵	بین ۳۳ تا ۴۵ عدد	۱۰/۲ تا ۱۱ ثانیه	بین ۲۵ تا ۳۴ عدد	بین ۲۶۰ تا ۲۹۵ ثانیه	۲
	-۲ تا +۴	بین ۲ تا ۷ ثانیه	بین ۶ تا ۱۵	بین ۱۳۵ تا ۱۵۰	بین ۲۰ تا ۳۳ عدد	۱۱ تا ۱۱/۹ ثانیه	بین ۱۶ تا ۲۵ عدد	بین ۲۹۵ تا ۳۳۰ ثانیه	۱
	پایین تر از -۲	پایین تر از ۲	پایین تر از ۶	پایین تر از ۱۳۵	پایین تر از ۲۰ عدد	بالای ۱۱/۹ ثانیه	پایین تر از ۱۶ عدد	بالای ۳۳۰ ثانیه	۰

جدول امتیازات شاخص های آنترپومتریک پسران روئینگ و آبهای آرام					
امتیاز	قد نشسته	ارتفاع دو دست کشیده بالای سر	طول دو دست	قد	گروه سنی
۳	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۲۴۲ به بالا	۸ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۸۷	پسران
۲	نصف قد ایستاده	۲۳۳-۲۴۲	۳ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۸۱	روئینگ ۱۶
۱	بلندتر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۳۳	کمتر از ۳ سانتی متر	زیر ۱۸۱	سال
۳	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۲۳۸ به بالا	۸ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۸۳	پسران
۲	نصف قد ایستاده	۲۳۰-۲۳۸	۳ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۶	روئینگ ۱۵
۱	بلندتر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۳۰	کمتر از ۳ سانتی متر	زیر ۱۷۶	سال
۳	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۲۳۰ به بالا	۷ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۷	پسران
۲	نصف قد ایستاده	۲۲۱-۲۳۰	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۰	روئینگ ۱۴
۱	بلندتر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۲۱	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۷۰	سال
۳	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۲۲۷ به بالا	۷ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۸	پسران
۲	نصف قد ایستاده	۲۱۸-۲۲۷	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۲	روئینگ ۱۳
۱	بلندتر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۱۸	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۶۲	سال
۳	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۲۱۷ به بالا	۶ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۰	پسران
۲	نصف قد ایستاده	۲۰۴-۲۱۷	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۴	روئینگ ۱۱-
۱	بلندتر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۰۴	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۵۴	سال ۱۲
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۳۳ به بالا	۷ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۷	پسران آبهای
۲	نصف قد ایستاده	۲۲۲-۲۳۳	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۰	آرام ۱۵-۱۶
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۲۲	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۷۰	سال
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۲۵ به بالا	۶ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۰	پسران آبهای
۲	نصف قد ایستاده	۲۱۳-۲۲۵	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۲	آرام ۱۳-۱۴
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۱۳	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۶۲	سال
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۱۳ به بالا	۵ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۷	پسران آبهای
۲	نصف قد ایستاده	۲۰۲-۲۱۳	۱ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۲	آرام ۱۱-۱۲
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۰۲	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۱۵۲	سال

جدول امتیازات شاخص های آنترپومتریک دختران روئینگ و آبهای آرام					
گروه سنی	قد	طول دو دست	ارتفاع دو دست کشیده بالای سر	قد نشسته	امتیاز
دختران روئینگ ۱۶ سال	بالای ۱۷۸	۵ سانتی متر بلندتر از قد	۲۲۴ به بالا	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۷۰	۱ سانتی متر بلندتر از قد	۲۱۴ تا ۲۲۴	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۷۰	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۲۱۴	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱
دختران روئینگ ۱۵ سال	بالای ۱۷۵	۵ سانتی متر بلندتر از قد	۲۲۰ به بالا	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۶۹	۱ سانتی متر بلندتر از قد	۲۱۰-۲۲۰	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۶۹	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۲۱۰	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱
دختران روئینگ ۱۴ سال	بالای ۱۷۴	۵ سانتی متر بلندتر از قد	۲۱۷ به بالا	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۶۷	۱ سانتی متر بلندتر از قد	۲۰۸-۲۱۷	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۶۷	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۲۰۸	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱
دختران روئینگ ۱۳ سال	بالای ۱۶۹	۵ سانتی متر بلندتر از قد	۲۱۴ به بالا	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۶۲	۱ سانتی متر بلندتر از قد	۲۰۰-۲۱۴	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۶۲	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۲۰۰	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱
دختران روئینگ ۱۱- ۱۲ سال	بالای ۱۶۲	۴ سانتی متر بلندتر از قد	۲۰۹ به بالا	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۵۵	هم اندازه طول قد	۱۹۴-۲۰۹	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۵۵	کوتاه تر از طول قد	زیر ۱۹۴	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱
دختران آبهای آرام ۱۵-۱۶ سال	بالای ۱۷۲	۵ سانتی متر بلندتر از قد	۲۱۴ به بالا	بلندتر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۶۵	۱ سانتی متر بلندتر از قد	۲۰۰-۲۱۴	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۶۵	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۲۰۰	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۱
دختران آبهای آرام ۱۳-۱۴ سال	بالای ۱۶۵	۵ سانتی متر بلندتر از قد	۲۰۷ به بالا	بلندتر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۵۷	۱ سانتی متر بلندتر از قد	۱۹۵-۲۰۷	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۵۷	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۱۹۵	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۱
دختران آبهای آرام ۱۱-۱۲ سال	بالای ۱۵۷	۴ سانتی متر بلندتر از قد	۱۹۹ به بالا	بلندتر از نصف قد ایستاده	۳
	بالای ۱۵۴	هم اندازه طول قد	۱۸۵-۱۹۹	نصف قد ایستاده	۲
	زیر ۱۵۴	کوتاه تر از طول قد	زیر ۱۸۵	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	۱

جدول امتیازات شاخص های آنترپومتریک پسران کانوپولو

امتیاز	قد نشسته	ارتفاع دو دست کشیده بالای سر	طول دو دست	قد	گروه سنی
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۳۳ به بالا	۶ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۷	پسران کانوپولو ۱۵-۱۶ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۳۳-۲۲۲	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۰	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۲۲	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۷۰	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۲۵ به بالا	۵ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۰	پسران کانوپولو ۱۴-۱۳ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۲۵-۲۱۳	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۲	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۱۳	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۶۲	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۱۳ به بالا	۵ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۷	پسران کانوپولو ۱۲-۱۱ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۱۳-۲۰۲	۱ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۲	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۰۲	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۱۵۲	

جدول امتیازات شاخص های آنترپومتریک دختران کانوپولو

امتیاز	قد نشسته	ارتفاع دو دست کشیده بالای سر	طول دو دست	قد	گروه سنی
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۱۴ به بالا	۴ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۲	دختران کانوپولو ۱۵- ۱۶ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۱۴-۲۰۰	۱ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۵	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۰۰	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۱۶۵	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۰۷ به بالا	۳ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۵	دختران کانوپولو ۱۳- ۱۴ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۰۷-۱۹۵	هم اندازه طول قد	بالای ۱۵۷	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۱۹۵	کوتاه تر از طول قد	زیر ۱۵۷	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱۹۹ به بالا	۳ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۷	دختران کانوپولو ۱۲-۱۱ سال
۲	نصف قد ایستاده	۱۹۹-۱۸۵	هم اندازه طول قد	بالای ۱۵۴	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۱۸۵	کوتاه تر از طول قد	زیر ۱۵۴	

جدول امتیازات شاخص های آنترپومتریک پسران اسلalom

امتیاز	قد نشسته	ارتفاع دو دست کشیده بالای سر	طول دو دست	قد	گروه سنی
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۲۳ به بالا	۶ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۷	پسران کایاک و کانو اسلalom ۱۵-۱۶ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۲۲-۲۳۳	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۰	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۲۲	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۷۰	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۲۵ به بالا	۵ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۱	پسران کایاک و کانو اسلalom ۱۳-۱۴ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۱۳-۲۲۵	۲ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۳	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۱۳	کمتر از ۲ سانتی متر	زیر ۱۶۳	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۱۳ به بالا	۵ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۷	پسران کایاک و کانو اسلalom ۱۱-۱۲ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۰۲-۲۱۳	۱ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۲	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۰۲	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۱۵۲	

جدول امتیازات شاخص های آنترپومتریک دختران اسلalom

امتیاز	قد نشسته	ارتفاع دو دست کشیده بالای سر	طول دو دست	قد	گروه سنی
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۱۴ به بالا	۴ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۷۲	دختران کایاک و کانو اسلalom ۱۵-۱۶ سال
۲	نصف قد ایستاده	۲۰۰-۲۱۴	۱ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۵	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۲۰۰	کمتر از ۱ سانتی متر	زیر ۱۶۵	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۲۰۷ به بالا	۳ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۶۵	دختران کایاک و کانو اسلalom ۱۳-۱۴ سال
۲	نصف قد ایستاده	۱۹۵-۲۰۷	هم اندازه طول قد	بالای ۱۵۷	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۱۹۵	کوتاه تر از طول قد	زیر ۱۵۷	
۳	بلندتر از نصف قد ایستاده	۱۹۹ به بالا	۳ سانتی متر بلندتر از قد	بالای ۱۵۷	دختران کایاک و کانو اسلalom ۱۱-۱۲ سال
۲	نصف قد ایستاده	۱۸۵-۱۹۹	هم اندازه طول قد	بالای ۱۵۴	
۱	کوتاه تر از نصف قد ایستاده	زیر ۱۸۵	کوتاه تر از طول قد	زیر ۱۵۴	

نورم بندی تکنیک پاروزنی روئینگ

تکنیک	امتیاز	جزء
حرکت پا هنگام کشیدن	۵	خیلی خوب
حرکت بدن هنگام کشیدن	۴	خوب
حرکت دست هنگام کشیدن	۳	متوسط
هماهنگی حرکت هنگام کشیدن	۲	ضعیف
حرکت پا هنگام ریکاوری	۱	خیلی ضعیف
حرکت بدن هنگام ریکاوری	۱	
حرکت دست هنگام ریکاوری	۱	
حالت پا و هنگام گرفتن آب	۱	
حالت پا و هنگام بیرون آمدن از آب	۱	
بازداری از نیروی عمودی به قایق	۱	
زمان بندی مرحله راندن- ریکاوری	۱	

نورم بندی تکنیک پاروزنی کایاک

تکنیک	امتیاز	جزء
حالت دست بالا و پایین	۵	خیلی خوب
زاویه آرنج و زین بغل	۴	خوب
زاویه کمر نسبت به صفحه پشتی	۳	متوسط
ثبات سر هنگام پارو زدن	۲	ضعیف
زاویه پا از ناحیه زانو هنگام فشار پا	۱	خیلی ضعیف
مکث و ریکاوری	۱	
نحوه گرفتن پارو در دست	۱	
هماهنگی فشار پا و چرخش بالابنده	۱	
هماهنگی تنفس و ضربه پارو	۱	
روانی و کفایت حرکتی	۱	

نورم بندی تکنیک پاروزنی کانو		جزء تکنیک	امتیاز
روانی و کفایت حرکتی	حالت دست بالا و پایین در لحظه ورود پارو	۵	خیلی خوب
	توزیع نیرو روی پای عقب و جلو	۴	خوب
	زاویه آرنج پای جلو	۳	متوسط
	هماهنگی چرخش لگن و حرکت پارو	۲	ضعیف
	مکث و استراحت	۱	خیلی ضعیف
اجرای ضربه ۱	انتقال وزن در پشت پارو	۵	خیلی خوب
	هماهنگی تنفس و ضربه پارو به آب	۴	خوب
	دامنه آب گیری پارو	۳	متوسط
	روانی و کفایت حرکتی	۲	ضعیف
	اجرای ضربه ۱	۱	خیلی ضعیف

نورم بندی تکنیک های کانوپولو		جزء تکنیک	امتیاز
تاکتیک پذیری در بازی	حمل توپ با دست	۵	خیلی خوب
	حمل توپ با پارو	۴	خوب
	شوت زدن به دروازه از زاویه مختلف	۳	متوسط
	پاس با دست در جهت های مختلف	۲	ضعیف
	پاس با پارو در مسافت های مختلف	۱	خیلی ضعیف
تکنیک پارو زدن	دور زدن ۱۸۰ و ۳۶۰ درجه	۵	خیلی خوب
	غلط زدن با پارو و دست	۴	خوب
	دریافت توپ با پارو هنگام دفاع	۳	متوسط
	تکنیک پارو زدن	۲	ضعیف
	تاکتیک پذیری در بازی	۱	خیلی ضعیف

نورم بندی تکنیک های اسلalom

تکنیک	امتیاز	جزء
ورود پارو به آب	۵	۵
خروج پارو از آب	۵	۵
طرز نگه داشتن پارو در دست	۵	۵
۲۵ متر راندن قایق به جلو در خط راست	۵	۵
۱۰ متر راندن قایق به عقب در خط راست	۵	۵
چرخش ۳۶۰ درجه	۵	۵
خروج ورزشکار از قایق	۵	۵
ضربه سوئیچ به جلو و برعکس	۵	۵
توقف قایق	۵	۵
انجام نجات	۵	۵
خیلی خوب	۴	۴
خوب	۳	۳
متوسط	۲	۲
ضعیف	۱	۱
خیلی ضعیف	۱	۱