

# مدارک مسابقه آمادگی جسمانی

۱- ورودی هر نفر ۵۰۰۰۰ ریال که به شماره حساب ۰۱۰۹۵۷۰۸۵۸۰۰۳ یا شماره کارت مجازی ۶۰۳۷۹۹۷۵۹۹۰۱۱۴۴۳ هیئت ورزشهای همگانی نزد بانک ملی واریز شود.

۲- مسابقات به صورت انفرادی بوده و بدون محدودیت شرکت کننده.

۳- جهت ثبت نام و بارگذاری مدارک اسکن معرفی نامه از باشگاه مربوطه (در صورتی که از طرف باشگاه شرکت نموده اید در غیر این صورت گزینه ورزشکار آزاد را انتخاب نمایید) ، اسکن فیش واریزی ، عکس پرسنلی، شناسنامه، کارت ملی، بیمه ورزشی، جهت بازیکنان و سرپرست یا مربی الزامی می باشد. نفراتی که به صورت گروهی از یک باشگاه میباشند در سایت [www.sfas.ir](http://www.sfas.ir) پنل کاربری در قسمت ثبت نام در مسابقات تیمی مدارک بارگذاری نمایند و در غیر اینصورت در قسمت ثبت نام در مسابقات انفرادی .

## ۴- «دستورالعمل مسابقات آمادگی جسمانی»

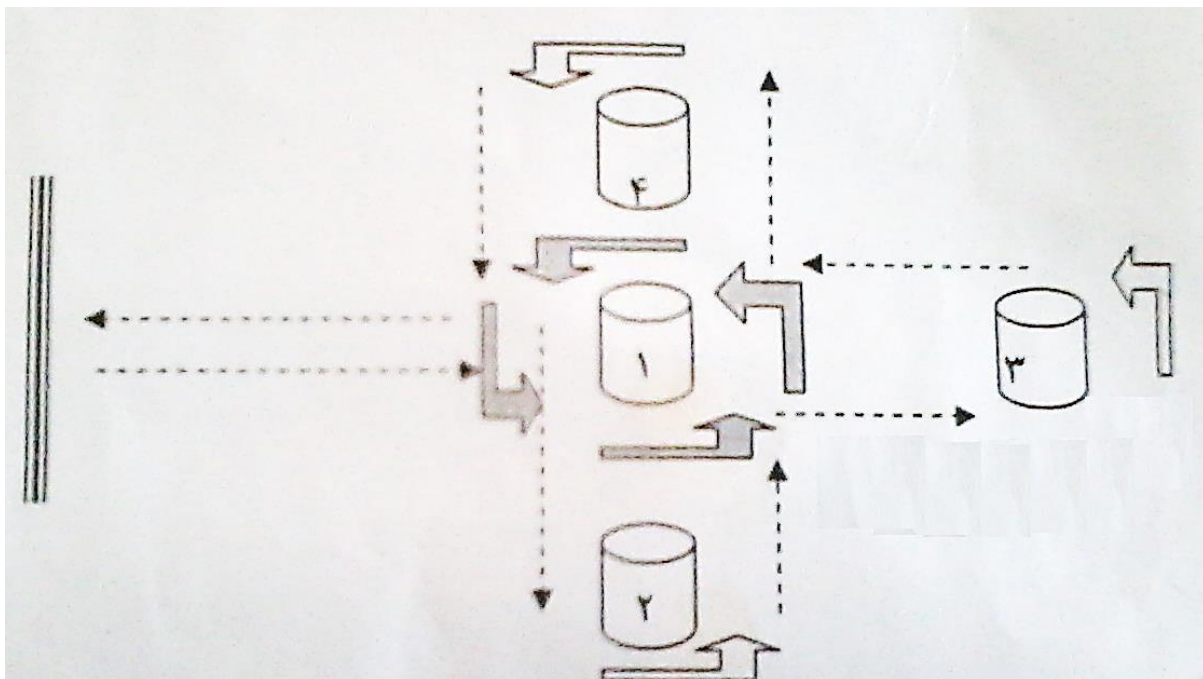
### ایستگاه اول:

### ایستگاه - چابکی

در این آزمون‌ها چهار مخروط به شکل زیر به فاصله‌های  $4/5$  متر از یکدیگر قرار داده شده سپس فرد پشت خط شروع می‌ایستد (فاصله نقطه شروع تا مخروط اول  $4/5$  متر) و با صدای سوت می‌بایست در ابتدا دور مخروط شماره ۱ چرخیده و سپس به سمت مخروط شماره ۲ حرکت نماید و پس از دور زدن مانع دوم می‌بایست مجدداً دور مخروط اول بچرخد و سپس به سمت مخروط شماره ۳ حرکت نماید و پس از دور زدن مخروط مجدداً یک بار دیگر دور مخروط شماره ۱ بچرخد و به سمت مخروط شماره ۴ حرکت نماید و پس از دور زدن مخروط شماره ۴ برای بار آخر دور مخروط شماره ۱ چرخیده و از خط پایان عبور می‌نماید. ضمناً مسیر گردش دور تمامی مخروط‌ها گردش به چپ است یعنی هنگام چرخش، مخروط همیشه در سمت چپ بدن قرار دارد.

با صدای سوت داور و شروع مسابقه کورنومتر روشن و پس از عبور از خط پایان رکورد او ثبت خواهد گردید.

توجه: برخورد به مخروط‌ها و جابجایی آنها خطا محسوب می‌گردد.



### ایستگاه دوم - قدرت (پرتاب توپ مدیسنبال ۲ کیلیویی)

آزمون شونده پشت خط شروع می ایستد و توپ مدیسنبال را بین دو دست مقابل سینه قرار می دهد و به طرف مقابل پرتاب می کند. مسافت بین محل فرود توپ از خط شروع محاسبه می شود.

این آزمون دو بار انجام می شود بهترین نتیجه محاسبه می گردد.

توجه:

- بلند شدن پاها یا جابجایی پاها روی زمین خطا محسوب می شود.
- پرتاب کردن توپ با یک دست خطا محسوب می شود.

### ایستگاه سوم - سرعت

در این آزمون ورزشکار می بایست مسافت ۳۶ متر را به سرعت طی نماید (فقط این متن ک گذاشتم بنویسید مورد قبل پاک کنید)

### ایستگاه چهارم:

پریدن از روی مانع

## ۵- جدول گروه سنی:

سال تولد	نام و نام خانوادگی	گروه سنی	گروه
		۱۶ تا ۱۹ سال (۱۳۷۸-۱۳۸۱)	الف
		۲۰ تا ۲۴ سال (۱۳۷۳-۱۳۷۷)	ب
		۲۵ تا ۲۹ سال (۱۳۶۸-۱۳۷۲)	ج
		۳۰ تا ۳۴ سال (۱۳۶۳-۱۳۶۷)	د
		۳۵ تا ۳۹ سال (۱۳۵۸-۱۳۶۲)	ه
		۴۰ تا ۴۴ سال (۱۳۵۳-۱۳۵۷)	و
		۴۵ تا ۴۹ سال (۱۳۴۸-۱۳۵۲)	ز
		۵۰ سال و بالاتر (از سال ۱۳۴۷ و کمتر)	ژ