



**دستورالعمل و مقررات برگزاری مسابقات قهرمانی کشور**

**آمادگی جسمانی**

**آقایان و بانوان در سال ۱۳۹۸**

**(انجمن آمادگی جسمانی - فدراسیون ورزش های همگانی)**

تن زنده والا به ورزشی است ..... که ورزشی پایه ی زندگی ست

به ورزش گرای و سرافراز باش ..... که فرجام سستی سرافکنندگی ست

مقدمه

بدون شک انگیزه ورزشکاران از طریق شرکت در مسابقات ورزشی برای توسعه فعالیت های ورزشی روزانه و همگانی غیر قابل انکار است.

در راستای سیاست های کلی فدراسیون ورزش های همگانی در برگزاری سالانه مسابقات ورزشی بانوان و آقایان در تمامی رده های سنی، انجمن آمادگی جسمانی برگزاری هر چه باشکوه تر و با کیفیت تر مسابقات در سطح کشوری را وظیفه خود می داند.

لذا با توجه به استقبال بی نظیر هیئت های استانی و تجربه برگزاری سه سال مسابقات آمادگی جسمانی کشوری به شیوه های جدید، بر آن شدیم تا با رفع کاستی ها و اشکالات موجود در برگزاری مسابقات قبلی، مسابقات کشوری آمادگی جسمانی در سال ۹۸ به شکل جذاب تر، تخصصی تر و کامل تر در سنجش شاخص های آمادگی جسمانی به در هفته دوم بهمن ماه ۱۳۹۸ برگزار گردد.

این مهم با تلاش های انجمن آمادگی جسمانی و مسئولین برگزاری مسابقات، حمایت کامل سرپرست فدراسیون آقای دکتر مولایی، سرپرست سازمان آمادگی جسمانی آقای دکتر معتمدی و رییس انجمن آمادگی جسمانی آقای دکتر رجبی از برگزاری مسابقات به شیوه جدید، به طور کامل آماده گردیده و در اختیار تمامی هیئت های استانی قرار می گیرد.

امید است که با حضور خود و ورزشکارانتان در این مسابقات، باعث پیشرفت ورزش همگانی و قهرمانی در کشور عزیزمان ایران باشیم.

کمیته برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی

## تعداد تیم‌های شرکت کننده از هر استان

- در این دوره، یک تیم منتخب از هر هیئت استان می‌تواند در مسابقات شرکت نماید.
- \* استان تهران در غالب دو تیم ( قهرمان سال قبل ) و توابع استان تهران می‌تواند در مسابقات شرکت نماید .
  - \* استان میزبان می‌تواند با دو تیم در مسابقات حضور داشته باشد.
  - \* اسپانسر مسابقات می‌تواند با یک تیم در این دوره از مسابقات شرکت کند .

## مدارک لازم برای پذیرش تیم

۱. یک قطعه عکس ۴ \* ۳ جدید
  ۲. کارت شناسایی معتبر (شناسنامه یا کارت ملی و یا گذرنامه)
  ۳. کارت بیمه ورزشی
  ۴. گواهی تندرستی (انفرادی یا تیمی)
  ۵. معرفی‌نامه تیمی با مهر و امضاء رئیس هیئت ورزش‌های همگانی استان برای تیم استان .
- توضیح:** لیست معرفی نفرات تیم شرکت کننده در مسابقات طبق راهنمای فنی (اسامی نفرات تیم، مربی - سرپرست) باید بدون خدشه و با درج نام و نام خانوادگی، نام پدر و شماره کارت ملی به صورت تایپ شده و ممهور به مهر هیئت ورزش‌های همگانی استان مربوطه، به مسئول پذیرش ارائه شود.

## زمان برگزاری

در صورت اعلام آمادگی تیم‌های شرکت کننده، نیمه دوم بهمن ماه ۱۳۹۸ است که تاریخ دقیق و مکان برگزاری آن متعاقباً از طریق سایت فدراسیون و مکاتبه رسمی به اطلاع هیئت ورزش‌های همگانی استان خواهد رسید.

جهت هرگونه سؤال و هماهنگی با سرپرست فنی مسابقه بانوان سرکار خانم سلیمی ۰۹۱۲۵۴۷۵۷۶۴ و سرپرست فنی مسابقه آقایان جناب آقای امیدی ۰۹۱۲۶۱۹۶۱۸۴ تماس بگیرید.

## نحوه پوشش شرکت کنندگان

۱. شرکت کنندگان لازم است با ست گرمکن ورزشی متحدالشکل در مراسم افتتاحیه و اختتامیه حضور داشته باشند.
۲. شرکت کنندگان لازم است با لباس و شلوارک استرج ورزشی که در قسمت جلوی لباس عبارت " هیئت ورزش های همگانی استان ..... درج گردد " و در قسمت پشتی لباس عبارت " آمادگی جسمانی " به فارسی درج می‌گردد، در مسابقات شرکت نمایند.
۳. پوشیدن کتانی ورزشی برای انجام مسابقه الزامی است .

## احکام صادره

۱. حکم و مدال و یادبودی به نفرات اول تا سوم هر رده سنی از طرف فدراسیون ورزش‌های همگانی و میزبان مسابقات اهدا می‌گردد.
۲. به تیم‌های اول تا سوم مسابقات، حکم و کاپ اهدا می‌گردد .  
\* در صورت برابری امتیازات تیم‌ها، خطاهای کمتر ملاک برتری است .

## راهنمای فنی مسابقات قهرمانی کشور آمادگی جسمانی سال ۱۳۹۸

۱. هر تیم حداکثر ۵ نفر ورزشکار که با احتساب یک نفر مربی - سرپرست جمعاً ۶ نفر خواهد بود.
۲. جدول راهنمای سال تولد شرکت‌کنندگان در مسابقات قهرمانی آمادگی جسمانی کشور به شرح زیر می‌باشد.

گروه	رده سنی	گروه	رده سنی
الف	۱۹ تا ۲۴ سال (۱۳۷۴ - ۱۳۷۹)	د	۳۵ تا ۴۰ سال (۱۳۵۸ - ۱۳۶۳)
ب	۲۵ تا ۲۹ سال (۱۳۶۹ - ۱۳۷۳)	ه	۴۱ سال و بالاتر ( ۱۳۵۷ و کمتر )
ج	۳۰ تا ۳۴ سال (۱۳۶۴ - ۱۳۶۸)	یک نفر مربی - سرپرست	

۳. کلیه تیم‌ها موظفند تا قبل از جلسه هماهنگی و فنی به محل برگزاری مسابقات رسیده و پذیرش شده باشند.
۴. چنانچه تیمی به دلیل مشکلات و اتفاقات غیرمنتظره به موقع نتواند در جلسه فنی و هماهنگی حضور یابد لازم است قبل از تشکیل جلسه فنی، حضور قطعی تیم خود را به اطلاع مسئول برگزاری مسابقات برساند.  
درخواست تجدید نظر در نتیجه مسابقه: هرگونه اعتراض به نتیجه مسابقه بایستی به صورت کتبی از طریق سرپرست تیم به همراه مبلغ یکصد هزار تومان قبل از پایان آن دوره از مسابقه به سرپرست فنی مسابقات تحویل داده شود.  
\* ( در صورت وارد نبودن اعتراض، آن تیم دیگر حق اعتراض ندارد )  
تذکر: هرگونه رفتار غیر ورزشی توسط بازیکنان و مربی و سرپرست (پرخاشگری، فحاشی و ...) پس از مطرح شدن در کمیته انضباطی مسابقات منجر به جریمه و یا حذف فرد یا تیم خاطی خواهد شد .

## نحوه انجام صحیح آیتم‌های مسابقه آمادگی جسمانی کشوری در بخش آقایان

اولین آیتم : طناب زدن قدرتی ۹۰ ثانیه : طناب مینی بتل روپ به طول ۲,۷ متر، قطر ۱,۵ اینچ و وزن ۲,۳ کیلوگرم ورزشکار در نقطه شروع می‌ایستد و طناب را در دست می‌گیرد، پس از صدای سوت داور تا زمان مشخص شده به صورت جفت پا طناب می‌زند .



**خطاها :** جفت پا زده نشود. طناب به پا گیر کند .

دومین آیتم : دراز و نشست با توپ مدیسنال در ۹۰ ثانیه :

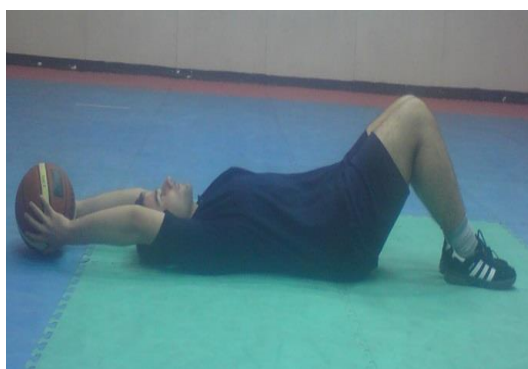
ورزشکار در نقطه شروع و روی تشک می‌نشیند بطوریکه کف پا کاملا بیرون از تشک قرار می‌گیرد. توپ روی پا قرار دارد ( شکل ۱ )، با صدای سوت داور، ورزشکار توپ را برداشته و در پشت سر آن را به زمین می‌زند ( شکل ۲ ) و توپ را مجددا در جلو روی پاها می‌زند و داور شمارش می‌کند.

**خطاها :** توپ در پشت سر به زمین برخورد نکند. توپ در جلو روی پا برخورد نکند. کف پاها از زمین جدا شود. زانوها صاف شوند. در حین بالا آمدن کمر و لگن از زمین جدا شود.

برای رده سنی الف - ب : با توپ مدیسن بال ۴ کیلوگرمی

برای رده سنی ج - د : با توپ مدیسن بال ۳ کیلوگرمی

برای رده سنی ه : با توپ مدیسن بال ۲ کیلوگرمی



شکل ۲



شکل ۱

### سومین آیتم : شنا سوئدی دست زدنی در ۹۰ ثانیه :

ورزشکار دستهایش را در جای مشخص شده قرار می دهد ( حداقل فاصله دستها از یکدیگر علامتگذاری شده و باید دستها به اندازه عرض شانه باز باشند )، پاها تقریباً جفت در کنار هم ، سر و سینه و کمر در یک راستا است. با سوت داور، ورزشکار حالت شنا گرفته و پس از برخورد سینه به زنگ بلز و به صدا درآمدن آن ، بالا آمده آرنجها را صاف کرده و با یک پرش کوچک دست می زند. سپس مجدداً حرکت را تکرار می کند.

**خطاها :** پاها از هم باز باشد. دستها در بالا آمدن حرکت صاف نشود. دستها به همدیگر برخورد نکند. سینه در پایین آمدن به زنگ برخورد نکند.



برای رده سنی الف - ب - : ۹۰ ثانیه

برای رده سنی ج - د - ه : ۶۰ ثانیه

### چهارمین آیتم : پرش با وزنه روی باکس جامپ ۴۵ سانتی متری ۹۰ ثانیه با فاصله هر باکس جامپ ۱ متر :

ورزشکار روبروی باکس جامپها می ایستد و دمبلها را در دو دست می گیرد. با سوت داور همانند شکل بصورت جفت پا روی باکس جامپ اول می پرد. پس از حفظ تعادل و مکث کوتاه ( ایستادن کامل یا Full Extension )، با شمارش داور جفت پا روی زمین می پرد و بلافاصله روی باکس جامپ بعدی می پرد. مجدداً برگشته و حرکت را تکرار می کند. ( ورزشکار می تواند در حین پرش از روی باکس جامپ دوم، چرخش هم داشته باشد. )

**خطاها :** جفت پا پرش نشود یا فرود نیاید. برخورد با باکس جامپ و جابجایی آن. افتادن دمبلها از دست. راست نایستادن روی باکس جامپ و حرکت قبل از صدای داور .

برای رده سنی الف - ب : با دمبلهای ۷,۵ کیلوگرمی در هر دست

برای رده سنی ج - د : با دمبلهای ۵ کیلوگرمی در هر دست

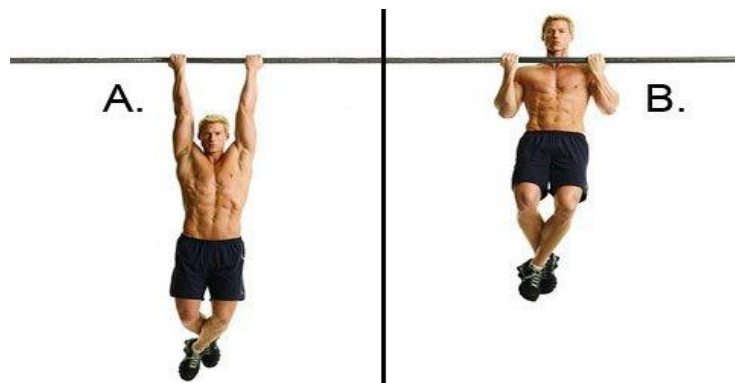
برای رده سنی ه : با دمبلهای ۲,۵ کیلوگرمی در هر دست



## پنجمین آیتم : بارفیکس ایستا :

ورزشکار در نقطه شروع قرار می گیرد. به بالای میله بارفیکس رفته و با صدای سوت داور، چانه را بالای میله بارفیکس نگه میدارد. کف دستها رو به بدن می باشد و فاصله دستها از یکدیگر حداقل برابر عرض شانه و از نقطه علامتگذاری شده روی میله بارفیکس دورتر است. پاها صاف می باشد و تکان خوردن و کمر زدن انجام نمی گردد. هنگامی که چانه پایینتر از میله بارفیکس بیاید. زمان متوقف می شود.

**خطاها :** پشت دست رو به بدن باشد. فاصله دستها از هم کمتر از حد مشخص شده باشد. چانه از میله بارفیکس پایینتر بیاید. پاها بیشتر از حد جلو بیاید یا از عقب خم شود. از کمر ضربه زده شود .



## روز دوم و آیتم پارکور مسابقات در ابعاد زمین بسکتبال ( ۱۵ × ۲۸ متر ):

روز دوم مسابقات و به ترتیب قرعه کشی، ورزشکار همانند شکل بصورت خوابیده روی زمین دراز می کشد ( استارت خوابیده ). با صدای سوت داور، شروع به حرکت کرده و با تمام سرعت و نهایت دقت، به ترتیب از تک تک ایستگاهها عبور می کند و با دویدن دور زمین و رسیدن به خط پایان، کرنومتر برای وی متوقف می گردد.

\* ورزشکاران باید آیتم پارکور را طبق ترتیب مشخص شده به انتها برسانند تا امتیاز آن برایشان منظور گردد. در غیر اینصورت داور موظف به برگرداندن ورزشکار و شروع حرکت از محلی است که اشتباه انجام شده است. همچنین ورزشکاران باید تعداد مشخص شده در هر ایستگاه را انجام بدهند و با صدای داور مسابقه به آیتم بعدی بروند.





**ایستگاه اول : آزمون چابکی سوئدی :** ورزشکار ابتدا روی زمین دراز کشیده و حالت استارت خوابیده را می گیرد، پس از اعلام آمادگی و با شروع فرمان "رو" از طرف سرداور، به سمت مخروط A رفته و آن را دور زده و سپس دور مخروط B و از آنجا دور مخروط C و D زده و به سمت مخروط E و از آنجا مخروط F رفته و به سمت مخروط C رفته و از آنجا دور مخروط D و بعد دور مخروط A رو همانند شکل طی می کند. سپس از نقطه B رد شده و به ایستگاه بعدی می رود.

\* در صورتیکه ورزشکار مسیر را اشتباه برود با راهنمایی داور بازگشته و مسیر را به درستی طی می کند.

**خطاها :** در صورت افتادن مخروطها هر کدام ۲ ثانیه خطا در نظر گرفته می شود.

**ایستگاه دوم : پرش تک پا از رو و زیر مانع ۵ عدد :**

همانند شکل رسم شده در پارکور، جمعا ۵ مانع ( ۳ پرش از روی مانع و ۲ عبور از زیر مانع به صورت یک در میان ) توسط ورزشکار و به صورت تک پا انجام می گیرد. فاصله بین هر مانع ۳ متر می باشد.

\* در صورت عدم عبور از هر کدام از موانع، ورزشکار می بایست بازگشته و حرکت را کامل انجام دهد.

**خطاها :** در صورت افتادن موانع و یا در صورت پرش جفت پا. هر کدام یک خطای ۲ ثانیه ای در نظر گرفته می شود .

برای رده سنی الف - ب : عبور از زیر و روی مانع ۸۰ سانتی متری

برای رده سنی ج - د : عبور از روی مانع ۷۰ سانتی متری و زیر مانع ۸۰ سانتی متری

برای رده سنی ه : عبور از روی مانع ۶۰ سانتی متری و زیر مانع ۸۰ سانتی متری

**ایستگاه سوم : انجام حرکت بورپی ۴ مرحله ای و پرش از روی مانع با ارتفاع ۲۰ سانتی متر :**

ورزشکار نزدیک مانع شده و در سمت چپ یا راست ایستاده و حرکت بورپی را در ۴ مرحله انجام می دهد.

در ابتدا می نشیند بطوریکه زاویه مفصل زانو کمتر از ۹۰ درجه می شود (برخورد عضلات همسترینگ به عضلات ساق پا)، سپس جفت پاها را به عقب پرتاب می کند، در مرحله سوم جفت پاها مجددا جمع می شود و سپس شخص ورزشکار از حالت نشسته برمیخیزد و همزمان از روی مانع بصورت جفت پا می پرد و در سمت دیگر مجددا حرکت بورپی را اجرا می نماید.

\* ورزشکار باید تعدا مشخص شده را کامل انجام دهد و بعد به سمت ایستگاه بعدی برود.

**خطاها :** برخورد پا به مانع و جابجایی آن. عدم نشستن بصورت کامل. برای هر کدام ۲ ثانیه خطا در نظر گرفته می شود.

برای رده سنی الف - ب : تعداد ۱۲ حرکت

برای رده سنی ج - د : تعداد ۱۰ حرکت

برای رده سنی ه : تعداد ۸ حرکت

## ایستگاه چهارم: عبور از مسیر ۱۰ حلقه لاستیک با پهنای تایر ۲۰۵ و قطر ۱۵ اینچ (لاستیک سمند یا ال ۹۰)

ورزشکار به صورت دویدن پای خود را در حفره‌های لاستیک قرار داده و با حفظ تعادل مسیر را طی می‌کند. خطا: در صورت قرار دادن پا بر روی لاستیک‌ها به جای حفره‌ها یک خطای ۲ ثانیه‌ای در نظر گرفته می‌شود.



## ایستگاه پنجم: حرکت کشیدن بدن با دست روی زمین ۱۰ متر:

ورزشکار پشت خط مشخص شده به حالت درازکش روی زمین قرار می‌گیرد و مسیر مشخص شده را فقط با کمک دستها طی می‌کند.

**خطاها:** پاها خم شود. پنجه پا از زمین جدا شود. جلوتر از خط شروع تست را شروع کند. قبل از عبور از نقطه پایان تست بلند شود. به ازای هر کدام ۴ ثانیه خطا در نظر گرفته می‌شود.

**ایستگاه ششم: جابجایی وزنه:** ورزشکار پس از برداشتن دمبل‌های ۷,۵ کیلویی، فاصله ۶ متری را طی می‌کند و آنها را در جای مخصوص گذاشته و دمبل‌های ۵ کیلویی را برمی‌دارد و پس از طی مسافت مشخص شده آن‌ها را در جای خودش گذاشته و دمبل‌های ۲,۵ کیلویی را برداشته و پس از طی مسافت مشخص شده آن‌ها را در جای خودش قرار می‌دهد. **خطاها:** به ازای قرار نگرفتن دمبل‌ها در جای خودشان یا پرت کردنشان، یک خطا معادل ۲ ثانیه در نظر گرفته می‌شود. **ایستگاه هفتم و پایانی:** خارج شدن از زمین پارکور و دویدن یک و نیم دور زمین و گذشتن از خط پایان.

## روز سوم مسابقات

روز سوم و آیتم دو نیمه استقامت: ورزشکاران ۳ استان بصورت همزمان و طبق قرعه کشی قبلی روی خط شروع رفته و با صدای سوت داور، دو نیمه استقامت را شروع می‌کنند.

برای رده سنی الف - ب: ۲۰۰۰ متر معادل ۵ دور زمین چمن

برای رده سنی ج - د: ۱۶۰۰ متر معادل ۴ دور زمین چمن

برای رده سنی ه: ۱۲۰۰ متر معادل ۳ دور زمین چمن

**در پایان دور اول** آیتم لیفت و سرشانه به تعداد ۱۰ تکرار را انجام می‌دهند و با

صدای داور ادامه مسیر می‌دهند. به ازای هر خطا ۴ ثانیه به زمان اضافه می‌شود.

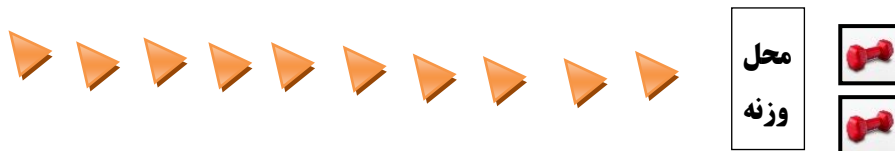
\* ورزشکار میله را به حالت نشسته برداشته و تا بالای سر بلند می‌کند، پس از مکث و شمارش داور، هالتر را با کنترل به روی زمین می‌آورد و بدون خم کردن زانو، مجدداً حرکت را تکرار می‌کند.

**خطاها:** دستها از نشان مشخص شده روی هالتر به هم نزدیکتر باشند، پاها صاف نشوند، آرنج دستها در بالای حرکت صاف نشوند. هالتر با مکث روی شانه بالای سر برود (حرکت دوزخ خطا است). هالتر روی زمین پرتاب شود.

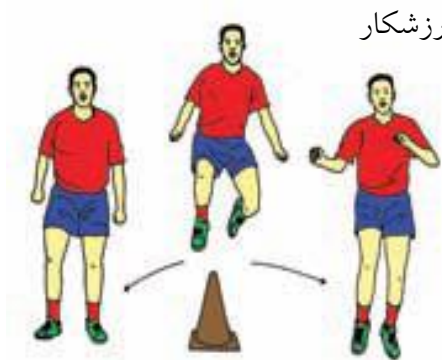
برای رده سنی الف - ب: مجموع وزن هالتر و وزنه‌ها ۴۵ کیلوگرم

برای رده سنی ج - د: مجموع وزن هالتر و وزنه‌ها ۳۵ کیلوگرم

برای رده سنی ه : مجموع وزن هالتر و وزنه ها ۳۰ کیلوگرم  
**در پایان دور دوم**، آیتم رفت و برگشت از ۱۰ مخروط بصورت زیگزاگ با وزنه‌های مشخص شده را انجام می‌دهد و پس از گذاشتن وزنه‌ها در جای خودشان، ادامه مسیر می‌دهند. فاصله مخروطها از هم یک متر می‌باشد  
 خطاها : برخورد و افتادن موانع و همچنین پرتاب کردن وزنه هر کدام ۲ ثانیه خطا در نظر گرفته می‌شود .

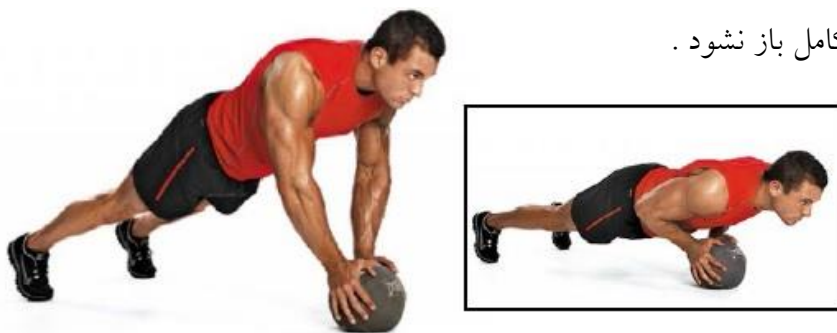


برای رده سنی الف - ب : دمبل‌های ۲۰ کیلویی در هر دست  
 برای رده سنی ج - د : دمبل‌های ۱۵ کیلویی در هر دست  
 برای رده سنی ه : دمبل‌های ۱۰ کیلویی در هر دست  
**در پایان دور سوم** آیتم پرش زیگزاگ به تعداد ۱۰ تکرار با وزنه‌ای که در ناحیه سینه و چسبیده به آن قرار دارد از روی یک عدد مانع با ارتفاع ۲۰ سانتی متر انجام می‌دهند و با صدای داور ادامه مسیر می‌دهند.



**خطا:** در صورت برخورد پا به مانع و افتادنش و همچنین در صورتیکه ورزشکار با یک پا پرش را انجام دهد و یا فرود بیاید، خطا محسوب می‌شود .  
 برای رده سنی الف - ب - ج - د : صفحه ۱۰ کیلویی  
 برای رده سنی ه : صفحه ۵ کیلویی

**در پایان دور چهارم** آیتم حرکت شنا سوئدی دست جمع روی توپ مدیسن بال ۴ کیلویی را ۱۰ تکرار انجام می‌دهند و دور پایانی را به انتها می‌رسانند. ( پاها به اندازه عرض شانه باز است )  
 خطاها : توپ جدا شود. آرنجها در بالا کامل باز نشود .



## نحوه انجام صحیح آیت‌های مسابقه آمادگی جسمانی کشوری در بخش بانوان

**اولین آیت: طناب زدن قدرتی ۹۰ ثانیه: طناب قدرتی Live up مدل ls3139 به طول ۳ متر و وزن ۱ کیلو گرم**

ورزشکار در نقطه شروع می‌ایستد و طناب را در دست می‌گیرد، پس از صدای سوت داور تا زمان مشخص شده به صورت جفت پا طناب می‌زند.



**خطاها:** جفت پا زده نشود. طناب به پا گیر کند.



**دومین آیت: پرش با وزنه روی باکس جامپ ۴۰ سانتی متری ۹۰ ثانیه:**

ورزشکار روبروی باکس جامپ می‌ایستد و دمبلها را در دو دست می‌گیرد. با سوت داور همانند شکل بصورت جفت پا روی باکس جامپ می‌پرد. پس از حفظ تعادل و مکث کوتاه ( ایستادن کامل یا Full Extension )، با شمارش داور جفت پا روی زمین می‌پرد. ( ورزشکار می‌تواند در حین پرش از روی باکس جامپ دوم، چرخش هم داشته باشد. ) سپس برگشته و حرکت را تکرار می‌کند. ( ورزشکار می‌تواند در حین پرش از روی باکس جامپ، چرخش هم داشته باشد. )

**خطاها:** جفت پا پرش نشود یا فرود نیاید. برخورد با باکس جامپ و جابجایی آن. افتادن دمبلها از دست.

راست نایستادن روی باکس جامپ و یا حرکت قبل از شمارش داور.

برای رده سنی الف - ب: با دمبلهای ۵ کیلوگرمی در هر دست

برای رده سنی ج - د: با دمبلهای ۲,۵ کیلوگرمی در هر دست

برای رده سنی ه: بدون دمبل

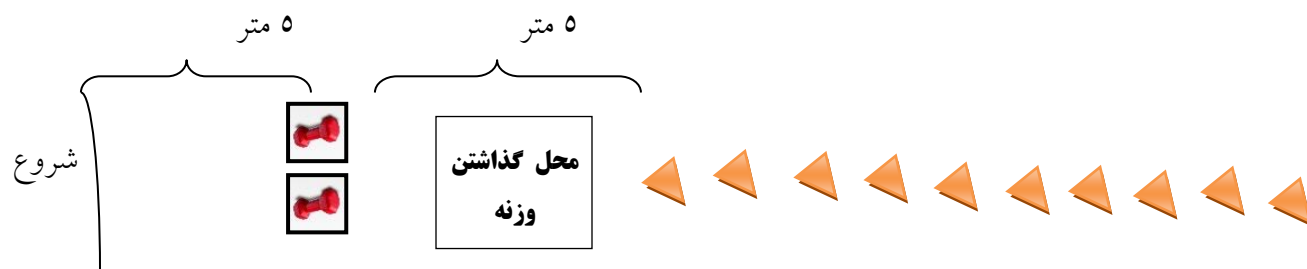


**سومین آیتم رفت و برگشت و حمل وزنه از ۱۰ مخروط بصورت زیگزاگ :** ورزشکار پس از اعلام آمادگی پشت خط شروع قرار میگیرد. با شروع فرمان "رو" از طرف داور، ۵ متر دویده و وزنه‌ها را برداشته از ۱۰ مخروط بصورت زیگزاگی رفت و برگشت عبور می‌کند و وزنه‌ها را در جای خودشان قرار می‌دهد. (فاصله مخروطها از هم ۱ متر است) نکته : در صورتیکه وزنه‌ها از دست ورزشکار بیفتند، خودش باید آنها را برداشته و ادامه مسیر دهد. خطاها : خوردن به موانع و جابجایی آنها، پرت کردن دمبلها و نگذاشتن در جای مخصوص خودشان هر کدام یک خطای ۲ ثانیه‌ای در نظر گرفته می‌شود.

برای رده سنی الف - ب : دمبل های ۷,۵ کیلویی در هر دست

برای رده سنی ج - د : دمبل های ۵ کیلویی در هر دست

برای رده سنی ه : دمبل های ۲,۵ کیلویی در هر دست



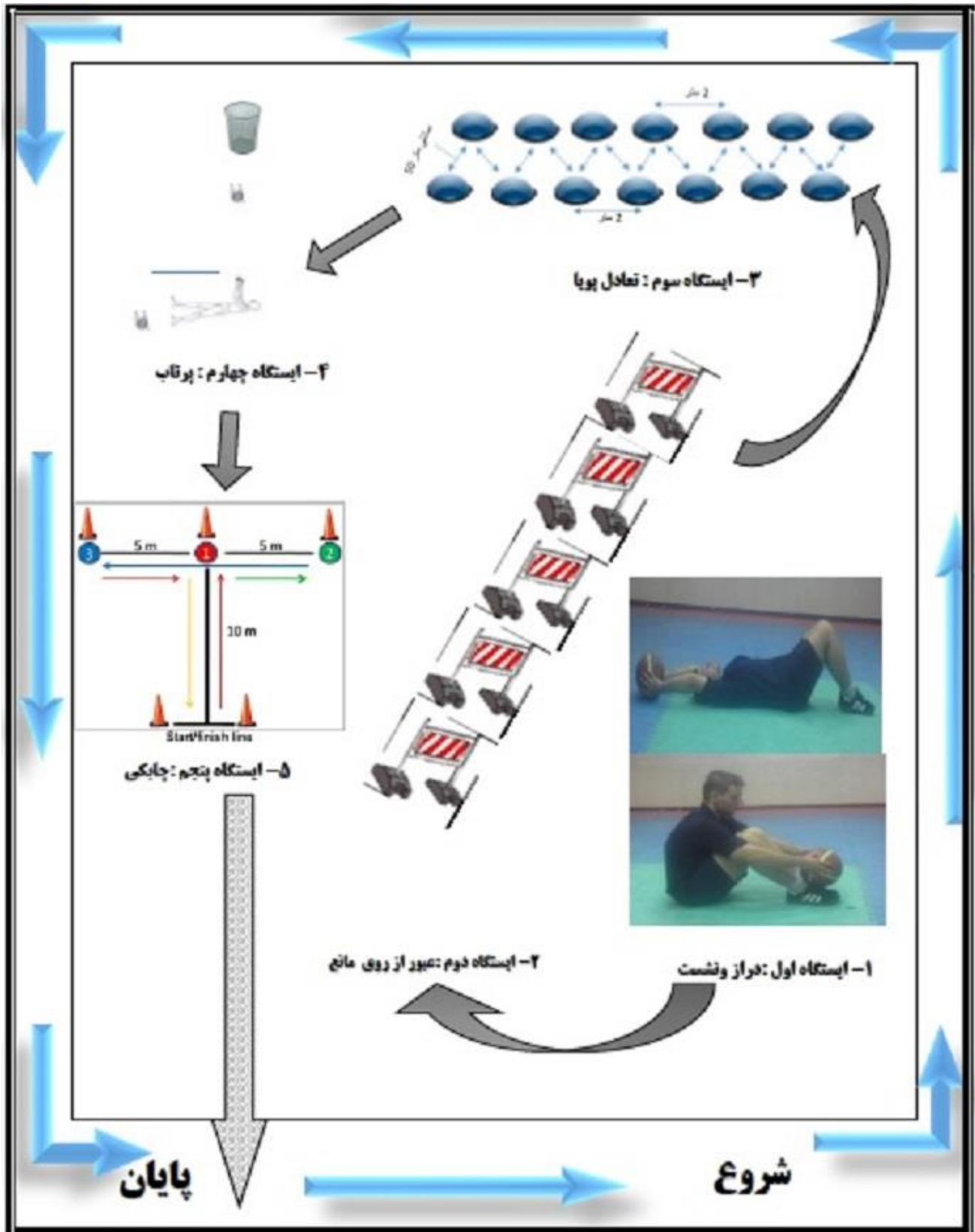
**چهارمین آیتم پلانک ایستا و کلاسیک :** ورزشکار در این حرکت باید بدن خود را در وضعیت کاملاً صحیح برای مدت زمانی حفظ نماید. (همانند شکل) آرنجها مستقیم در موازات شانه روی زمین قرار می‌گیرد تا با زمین زاویه ۹۰ درجه تشکیل شود، وضعیت پشت صاف را حفظ نموده (از اولین مهره گردنی تا آخرین مهره ستون فقرات در یک راستا قرار دارد) تا ستون فقرات در حالت خنثی قرار بگیرد.

خطاها : قوس دادن به کمر، قوز کردن، پایین آوردن رانها، بالا نگه داشتن سروگردن، بالا آوردن باسن، گود کردن کمر و به طور کلی اگر ورزشکار از وضعیت صحیح حرکت خارج شود، بلافاصله کرنومتر داور خاموش می‌شود



روز دوم و آیتم پارکور مسابقات در ابعاد زمین بسکتبال ( ۲۸ × ۱۵ متر ):

\* ورزشکاران باید آیتم پارکور را طبق ترتیب و تعداد مشخص شده به انتها برسانند تا امتیاز آن برایشان منظور گردد..





## ایستگاه اول : حرکت درازونشست با توپ مدیسنبال ۲۰ تکرار

ورزشکار پس از اعلام آمادگی روی تشک نشسته و به حالت آماده باش دستانش را روی توپ میگذارد. با شروع فرمان "رو" از طرف سرداور، توپ را از جلوی پایش برداشته و حرکت درازونشست را انجام میدهد. سپس توپ را در پشت سر به زمین میزند و بعد از آن توپ را روی پاهایش مجدداً به زمین میزند.

**خطا:** توپ از پشت سر به زمین نخورد یا از جلوی پا با زمین تماس نداشته باشد، اگر به نحوی کمر ورزشکار حین اجرا از روی زمین بلند شود، اگر پنجه پا از روی زمین بلند شود. به ازای هر کدام از خطاها ۲ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می گردد.

\* در صورتیکه توپ از دست ورزشکار جدا شود، بایستی خود ورزشکار توپ را بردارد و ادامه آزمون را انجام دهد

برای رده سنی الف - ب - ج - د : توپ مدیسنبال ۳ کیلویی

برای رده سنی ه : توپ مدیسنبال ۲ کیلویی



## ایستگاه دوم : پرش تک پا از رو و زیر مانع ۵ عدد :

همانند شکل رسم شده در پارکور، جمعا ۵ مانع ( ۳ پرش از روی مانع و ۲ عبور از زیر مانع به صورت یک در میان ) توسط ورزشکار و به صورت تک پا انجام می گیرد. فاصله بین هر مانع ۳ متر می باشد.

\* در صورت عدم عبور از هر کدام از موانع، ورزشکار می بایست بازگشته و حرکت را کامل انجام دهد.

**خطاها:** در صورت افتادن موانع و یا در صورت پرش جفت پا. هر کدام یک خطای ۲ ثانیه ای در نظر گرفته می شود.

برای رده سنی الف - ب - ج - د : عبور از روی مانع ۷۰ سانتی متری و زیر مانع ۸۰ سانتی متری

برای رده سنی ه : عبور از روی مانع ۶۰ سانتی متری و زیر مانع ۸۰ سانتی متری



### ایستگاه سوم: عبور از مسیر ۱۰ حلقه لاستیک با پهنای تایر ۲۰۵ و قطر ۱۵ اینچ (لاستیک سمند یا ال ۹۰)

ورزشکار به صورت دویدن پای خود را در حفره‌های لاستیک قرار داده و با حفظ تعادل مسیر را طی میکند. خطا: در صورت قرار دادن پا بر روی لاستیک‌ها به جای حفره‌ها یک خطای ۲ ثانیه‌ای در نظر گرفته می‌شود.

### ایستگاه چهارم: پرتاب توپ مدیسنبال ۲ کیلویی از روی سینه داخل سبد به فاصله ۶ متری.

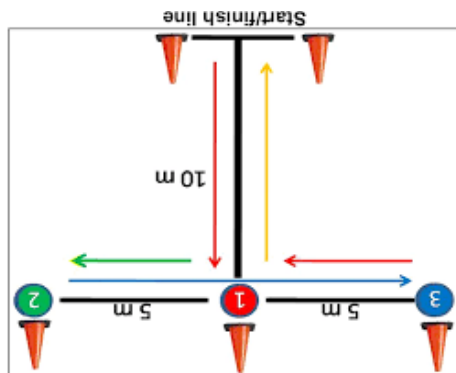
نحوه اجرا: ورزشکار پشت خط مشخص شده قرار گرفته و توپ را برداشته و آن را از روی سینه با هر دو دست پرتاب میکند، به طوریکه داخل سبد قرار گیرد.

خطا: اگر توپ داخل سبد جای نگیرد، پنجه پا در هنگام پرتاب توپ از روی زمین بلند شود یا ورزشکار توپ را با یک دست پرتاب کند، ۳ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می‌گردد.



### ایستگاه پنجم: آزمون چابکی T شکل

ورزشکار فاصله ۱۰ متر از وسط دو مخروط را دویده و به نقطه ۱ رسیده و مخروط را لمس میکند، سپس به حالت پا بوکس ۵ متر به سمت نقطه ۲ رفته و به مخروط دست می‌زند. مجدد پا بوکس ۱۰ متر به سمت نقطه ۳ رفته و به مخروط دست می‌زند. بعد از آن پا بوکس به نقطه ۱ برمیگردد و به مخروط دست می‌زند، سپس به ایستگاه بعدی ادامه مسیر می‌دهد.



خطا: در صورت دست نزدن به مخروط یا افتادن مخروطها،

در صورت عدم پا بوکس رفتن در بین هر مخروط،

به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به زمان ورزشکار اضافه می‌گردد.



### **ایستگاه ششم : دو سرعت یک دور زمین بسکتبال :**

ورزشکار بعد از طی نمودن ایستگاه پنجم با سرعت از پارکور خارج شده و مسیر مشخص شده را می‌دود و از خط پایان عبور می‌کند.

**خطا :** در صورتیکه در چهارگوشه زمین از پشت موانع عبور نکند و یا افتادن موانع، خطا محسوب می‌گردد. به ازاء هر خطا ۲ ثانیه به رکورد ورزشکار اضافه می‌گردد

### **روز سوم و آتم دو نیمه استقامت :**

ورزشکاران طبق قرعه کشی قبلی در گروه‌های مشخص شده، مسافت مسیر مشخص شده را می‌پیمایند و پس از اتمام تعداد دورهای تعیین شده با عبور از خط پایان کرنومتر برایشان متوقف می‌گردد و زمان ثبت می‌گردد. برای رده سنی الف - ب - ج - د : ۱۶۰۰ متر معادل ۴ دور زمین چمن یا ۱۹ دور زمین بسکتبال . برای رده سنی ه : ۱۲۰۰ متر معادل ۳ دور زمین چمن یا ۱۴ دور زمین بسکتبال .

**دکتر پژمان معتمدی ( سرپرست سازمان آمادگی جسمانی )      دکتر حمید رجبی ( سرپرست انجمن آمادگی جسمانی )**

**آبان ۱۳۹۸**

### عوامل اجرایی مسابقات

ردیف	سمت	تعداد نفر
۱	سرپرست کل مسابقات	۱
۲	سرپرست فنی مسابقات	۱
۳	مدیر اجرایی مسابقات	۱
۴	داور و منشی و مسئول استخراج نتایج	بین ۹ الی ۱۲ نفر

### وسایل مورد نیاز برگزاری مسابقه کشوری آمادگی جسمانی آقایان سال ۱۳۹۸

ردیف	وسایل	تعداد
۱	توپ مدیسن بال ۲ و ۳ کیلویی	از هر کدام ۱ عدد
۲	توپ مدیسن بال ۴ کیلویی	۳ عدد
۳	دمبل ۲,۵ و ۵ و ۷,۵ کیلویی	از هر کدام ۱ جفت
۴	دمبل ۱۰ و ۱۵ و ۲۰ کیلویی	از هر کدام ۳ جفت
۵	میله هالتر ۱۵ کیلوگرمی	۳ عدد
۶	صفحه وزنه ۲,۵ - ۵ - ۱۰ - ۱۵ کیلویی	از هر کدام ۳ جفت
۷	طناب نیمه بتل روپ قدرتی ۲,۷ متری ۱,۵ اینچی	۱ عدد
۸	مانع با ارتفاع ۲۰ سانتی متر	۳ عدد
۹	لاستیک خالی سمند یا ال ۹۰ پهن	۱۰ عدد
۱۰	تشک بزرگ و سنگین	۱ عدد
۱۱	مکعب چوبی (باکس جامپ) به ارتفاع ۴۵ سانتی متر	۲ عدد
۱۲	زنگ پیشخوان هتل (زنگ بلز)	۱ عدد
۱۳	مانع دو و میدانی قابل تنظیم	۵ عدد
۱۴	مخروط راهنمایی و رانندگی بزرگ	۶ عدد
۱۵	مخروط کله قندی	۳۰ عدد
۱۶	کرنومتر یک مدل و یک شرکت سازنده	۳ عدد
۱۷	متر ۵ یا ۱۰ متری	۱ عدد
۱۸	نوار چسب کاغذی پهن و نوار چسب نواری	از هر کدام ۲ عدد
۱۹	دستگاه پرینتر و لوازم التحریر (ماژیک، خودکار، پوشه، کاغذ)	۱ عدد

**وسایل مورد نیاز برگزاری مسابقه کشوری آمادگی جسمانی بانوان سال ۱۳۹۸**

ردیف	وسایل	تعداد
۱	توپ مدیسن بال ۲ و ۳ کیلویی	از هر کدام ۱ عدد
۲	طناب سنگین ورزشی یک کیلوگرمی live up مدل ls3139	۱ عدد
۳	دمبل ۲,۵ و ۵ و ۷,۵ کیلویی	از هر کدام ۱ جفت
۴	مکعب چوبی (باکس جامپ) به ارتفاع ۴۰ سانتی متر	۱ عدد
۵	لاستیک خالی سمند یا ال ۹۰ پهن	۱۰ عدد
۶	تشک بزرگ و سنگین	۱ عدد
۷	مانع دو و میدانی قابل تنظیم	۵ عدد
۸	مخروط راهنمایی و رانندگی بزرگ	۶ عدد
۹	مخروط کله قندی	۳۰ عدد
۱۰	کرنومتر یک مدل و یک شرکت سازنده	۳ عدد
۱۱	متر ۵ یا ۱۰ متری	۱ عدد
۱۲	نوار چسب کاغذی پهن و نوار چسب نواری	از هر کدام ۲ عدد
۱۳	دستگاه پرینتر	۱ عدد
۱۴	لوازم التحریر (ماژیک ، خودکار، پوشه ، کاغذ)	به تعداد داوران

**مسئولین فنی مسابقات آمادگی جسمانی آقای امید، خانم سلیمی**

**آذر ۱۳۹۸**