



آیین نامه اجرایی سی و یکمین جشنواره فرهنگی ورزشی ایام الله دهه فجر یادواره شهدای غزه - ویژه کارکنان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دی و بهمن ماه ۱۴۰۳

مقررات فنی رشته ورزشی آمادگی جسمانی - ویژه بانوان:

- ۱- مسابقات طبق قوانین و مقررات کلی فدراسیون آمادگی جسمانی و توافقات جلسه هماهنگی در روز برگزاری مسابقات برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات به صورت انفرادی برگزار خواهد شد.
- ۳- مسابقات در ۳ رده سنی (کمتر از ۳۵ سال، ۳۵ تا ۴۵ سال و بیشتر از ۴۵ سال) برگزار خواهد شد.
- ۴- ملاک محاسبه سن ورزشکاران، سال تولد است و روز ماه محاسبه نمی شود.
- ۵- همراه داشتن کارت پرسنلی، حکم کارگزینی و قرارداد شرکتی در محل مسابقات الزامی است.
- ۶- مسابقات در ۸ ایستگاه و به صورت پارکور برگزار خواهد شد.

شیوه اجرای مسابقات

- ۱- در ابتدای شروع حرکت ورزشکار، با اعلام نظر داور، کرنومتر برای وی زده شده و در انتهای مسابقه و پس از شنیدن صدای پایان داور، کرنومتر خاموش می شود و زمان کلی ورزشکار، ثبت می شود.
- ۲- اجرای تک آزمونها طبق چیدمان مسابقه و به ترتیب مشخص شده الزامی است در صورت رد شدن از هر ایستگاه و انجام ندادن حرکت، ورزشکار از دور مسابقات حذف خواهد شد. در صورت انجام خطا در اجرای ایستگاهها، به ازای هر خطا یک ثانیه به زمان کلی ورزشکار اضافه می شود.
- ۳- با جمع زمان خطاها و زمان کلی اجرای مسابقه، زمان نهایی هر ورزشکار به دست آمده و رتبه وی مشخص می گردد.
- ۴- در هر ایستگاه، داور تعداد حرکات را شمارش کرده و آخرین حرکت را به ورزشکار اعلام می کند تا ورزشکار به ایستگاه بعدی برود. همچنین داور در پایان هر ایستگاه با دست تعداد خطای ورزشکار را اعلام می نماید.
- ۵- در صورت بروز هر گونه مشکل که در آیین نامه قید نشده باشد کمیته فنی تصمیم گیرنده خواهد بود.

راهنمای مسابقات:

- ۱- ایستگاه اول: دراز و نشست با توپ مدیسن بال ۱ کیلویی
- ۲- ایستگاه دوم: پرش جفت پا
- ۳- ایستگاه سوم: جابجایی وزنه
- ۴- ایستگاه چهارم: پرش زیگزاگ
- ۵- ایستگاه پنجم: تست ایلی نويز
- ۶- ایستگاه ششم: پرش و عبور از موانع
- ۷- ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال
- ۸- ایستگاه هفتم: دویدن تا خط پایان

