

شرایط اختصاصی

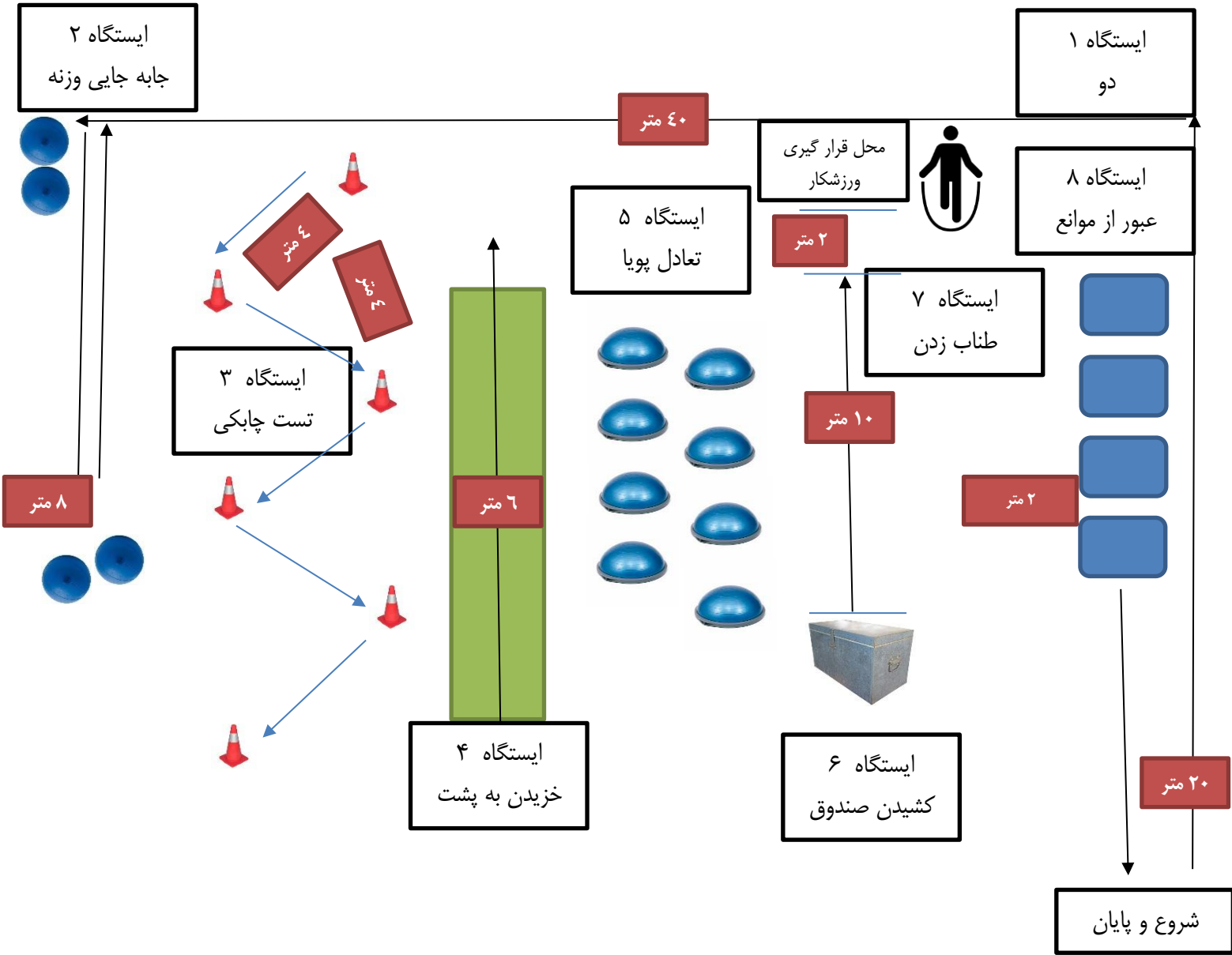
دستورالعمل و شرایط اختصاصی رقابت های

قهرمانی آمادگی جسمانی کارگری

قهرمانی کشور-بانوان

دی ماه سال ۱۳۹۷ - همدان

شرایط اختصاصی



شرایط اختصاصی

توضیحات فنی هر ایستگاه به تفکیک رده سنی:

آیتم ها / رده سنی	زیر ۲۷ سال	۲۸ الی ۳۵ سال	۳۶ الی ۴۵ سال	۴۶ سال به بالا
دو	۶۰ متر	۶۰ متر	۶۰ متر	۶۰ متر
جا به جایی وزنه	۴ توپ ۳ کیلوگرمی	۴ توپ ۳ کیلوگرمی	۴ توپ ۲ کیلوگرمی	۴ توپ ۱ کیلوگرمی
تست چابکی	-	-	-	-
خزیدن به پشت	۶ متر	۶ متر	۶ متر	۶ متر
تعادل پویا	۸ توپ بوسو	۸ توپ بوسو	۸ توپ بوسو	۸ توپ بوسو
کشیدن صندوق	به وزن ۷۰ کیلوگرم	به وزن ۶۰ کیلوگرم	به وزن ۵۰ کیلوگرم	به وزن ۴۰ کیلوگرم
طناب زدن	۶۰ تکرار	۵۰ تکرار	۴۰ تکرار	۳۰ تکرار
عبور از موانع <small>ارتفاع به سانتی متر میباشد</small>	پرش از مانع ۷۰ عبور از زیر مانع ۷۰	پرش از مانع ۷۰ عبور از زیر مانع ۷۰	پرش از مانع ۶۰ عبور از زیر مانع ۸۰	پرش از مانع ۶۰ عبور از زیر مانع ۸۰

شرایط اختصاصی

قوانین و خطاها:

ایستگاه	آیتم	خطاها	توضیحات
۱	دو	-	در صورتی که ورزشکار از مسیر مشخص شده حرکت ننماید مسیر توسط داور اصلاح خواهد شد.
۲	جا به جایی وزنه	عدم انتقال توپ ها به محل مشخص (سبد)	در صورت بروز خطا مانند عدم انتقال توپ به محل مشخص دستور اصلاح حرکت توسط داور صادر میشود.
۳	چابکی	۱-عدم تماس دست به موانع ۲-عدم حرکت پا بکس ۳-ضربه زدن و جابه جایی موانع	در صورت عدم اجرای صحیح مسیر توسط داور اصلاح شده و ورزشکار از موانع قبلی حرکت خود را مجدد شروع خواهد نمود. حرکت بین هر کدام از دو مانع میتواند با پای مورد نظر ورزشکار انجام گردد.
۴	خزیدن به پشت	برخورد سر و زانو با نوار یا تور بالایی.	در صورت بروز خطا با دستور داور ورزشکار میبایست مسیر حرکت خزیدن را از ابتدا طی نماید. همچنین ورزشکار میبایست تا محل مشخص شده مسیر را به صورت خزیدن طی نماید
۵	تعادل(تک پا)	از دست دادن تعادل که و برخورد پا با زمین.	در این صورت ورزشکار میبایست از ابتدا حرکت را شروع نماید.
۶	کشیدن صندوق	۱-عدم قرار گیری در محل مشخص ۲-استفاده از وزن بدن و کشیدن صندوق در حالت نشسته ۳-عدم کشیدن صندوق تا محل مشخص شده	ورزشکار در محل مشخص شده قرار گرفته و با طناب اقدام به کشیدن صندوق تا محل مشخص مینماید نحوه قرار گیری ورزشکار به صورت ایستاده بوده و حق استفاده از وزن بدن خود و نشستن را ندارد. توجه: استفاده از وزن بدن در کشیدن صندوق مادامی که ورزشکار به حالت نشسته تغییر وضعیت ندهد مجاز میباشد.
۷	طناب زدن	۱-پرش تک پا ۲-چرخاندن طناب از جلو به پشت	هر بار عبور صحیح طناب از زیر جفت پا یک شمارش محسوب میشود.
۸	عبور از رو و زیر موانع	۱-جا به جایی حرکت پرش و عبور از زیر مانع که با تذکر داور اصلاح میشود. ۲-برخورد و انداختن مانع	در صورت برخورد و انداختن مانع ورزشکار میبایست مانع را سر جای خود قرار داده و حرکت را از مانع قبلی شروع نماید. پرش از روی موانع اول و سوم و عبور از زیر موانع دوم و چهارم.

توجه: در صورت بروز خطا فقط اصلاح مسیر توسط داور ایستگاه صورت گرفته و امتیاز منفی برای ورزشکار ثبت نمیگردد.

شرایط اختصاصی

دستور العمل داوری:

ایستگاه	آیتم	خطا	اصلاح مسیر / دستور داور
۱	دو ۶۰ متر	عدم عبور از پشت مانع سر بیچ	برگشتن و عبور از پشت مانع
۲	جا به جایی وزنه	عدم انتقال توپ داخل سبد	بازگشت و قرار دادن توپ داخل سبد
		ضربه زدن با پا و دست به سبد و واژگون نمودن آن (برخورد خفیف با سبد و عدم واژگون شدن و جا به جا شدن محسوس آن نیاز به اصلاح و تکرار ندارد)	بازگشت و قرار دادن سبد در محل مشخص
۳	تست چابکی	عدم تماس دست با مانع	بازگشت و لمس مانع سپس اجرای ادامه مسابقه
		عدم اجرای حرکت پا بکس	بازگشت از مانع قبلی و شروع مجدد
		ضربه زدن و واژگون نمودن مانع (برخورد خفیف با مانع و عدم واژگون و جا به جا شدن محسوس آن نیاز به اصلاح و تکرار ندارد)	بازگشت و قرار دادن مانع در محل مشخص و ادامه اجرای مسابقه از همان مانع
۴	خزیدن به پشت	برخورد زانو یا سر به تور یا نوار نصب شده روی مسیر	بازگشت و تکرار حرکت از ابتدا
۵	تعادل تک پا	از دست دادن تعادل و برخورد پا با زمین	بازگشت و تکرار حرکت از ابتدا
۶	کشیدن صندوق	عدم قرار گرفتن در محل مشخص شده هنگام شروع حرکت	اصلاح محل قرار گیری
		استفاده از وزن بدن و نشست کامل هنگام کشیدن صندوق	اصلاح وضعیت بدن و ادامه اجرا
۷	طناب زدن	عدم کشیدن صندوق تا محل مشخص	دستور به ادامه اجرای آیتم تا رسیدن صندوق به محل مشخص
		پرش به صورت تک پا	عدم شمارش
		اجرای تکنیک به صورت برعکس (چرخش طناب از جلو به پشت)	عدم شمارش
۸	موانع	اجرا جابه جا آیتم مثلا عبور از زیر مانع اولی به جای پرش	بازگشت به مانع قبلی و اصلاح مسیر
		برخورد و واژگون نمودن مانع (برخورد خفیف با مانع و عدم واژگون و جا به جا شدن محسوس آن نیاز به اصلاح و تکرار ندارد)	بازگشت و قرار دادن مانع در محل مشخص و اجرای مجدد حرکت بر روی همان مانع

نحوه امتیاز دهی تیم ها و نفرات برتر :

امتیاز دهی نفرات برتر در بخش انفرادی در هر رده سنی بر اساس میزان زمان ثبت شده برای هر ورزشکار صورت میپذیرد.

در بخش تیمی رتبه بندی تیم ها بر اساس مجموع زمان کسب شده نفرات تیم بوده و بر همین اساس تیم های اول تا سوم رتبه بندی خواهند شد.

تاریخ ورود تیم ها: ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۵

خروج تیمها: صبح روز جمعه مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۷

آدرس محل اسکان و برگزاری مسابقات: همدان، میدان مدرس، اول بلوار شهید رجایی، مجموعه ورزشی کارگران همدان. ضمناً جهت هماهنگی با شماره تماس تلفن ۰۹۱۲۵۶۵۰۲۳۸ آقای جعفر نوری دبیر انجمن آمادگی جسمانی و یا با شماره ۰۸۱۳۴۲۲۲۷۰۹۸ تماس حاصل فرمایید.