

## آمادگی جسمانی

### ابزارهای مورد نیاز

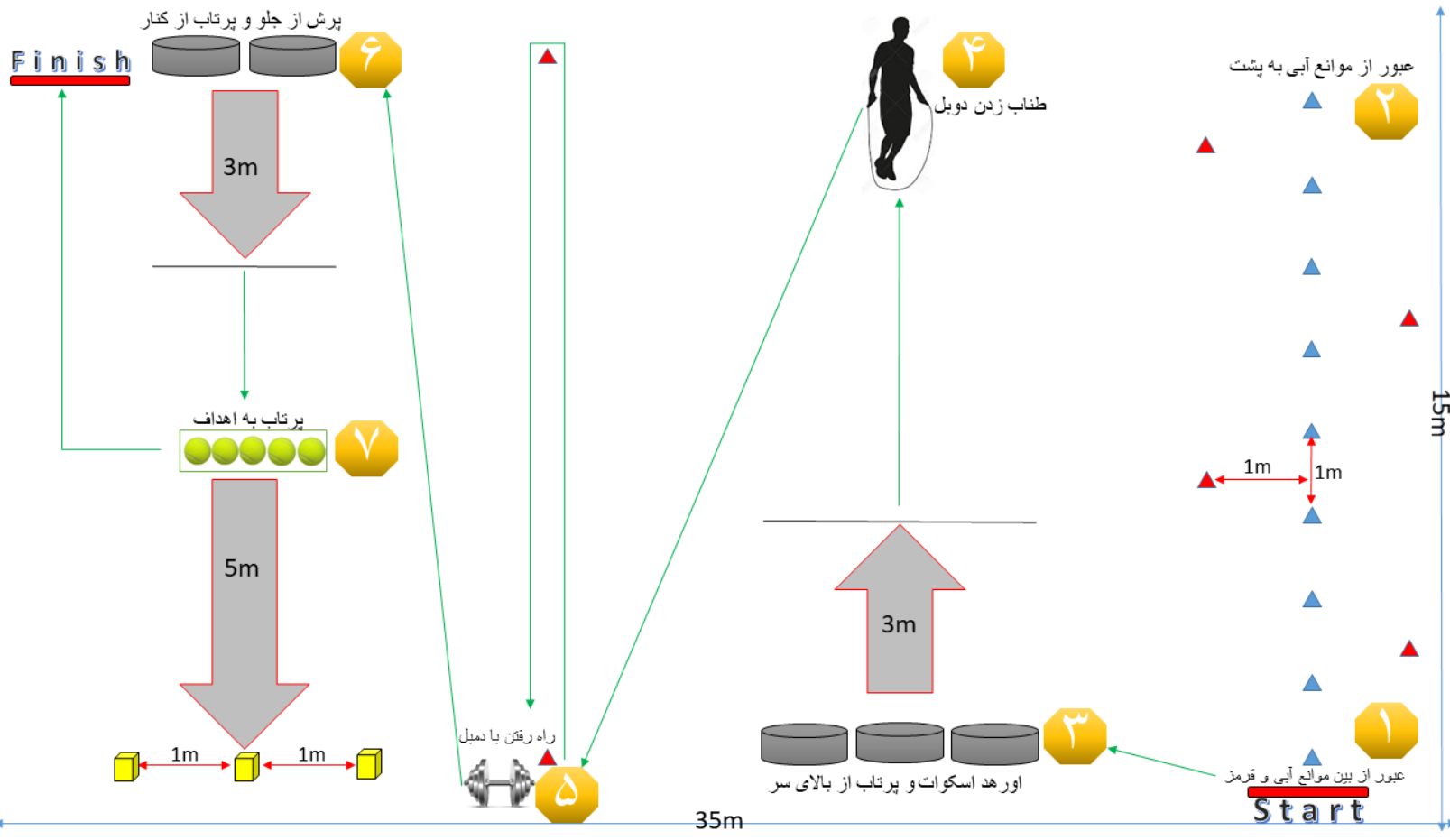
۱۳ عدد کنز (پیشنهاد: حتما از ۴ کنز با رنگ متفاوت استفاده شود)، ۵ عدد لاستیک (پیشنهاد: از لاستیک های دست دوم استفاده شود و آن ها را کاملا تمیز کرده و برای جذابیت بیشتر رنگ آمیزی شوند)، ۱-۲ عدد طناب آمادگی جسمانی (پیشنهاد: یک طناب بلند و یک کوتاه آماده شود)، ۱ عدد دمبل یا کتل بل ۵ کیلویی، ۵ عدد توپ تنیس

۳ عدد آجر یوگا یا هر جسمی شبیه به آن

### تصمیم گیری های شرایط بحرانی :

۱. هر گونه تصمیم گیری در شرایط بحرانی توسط سرپرست فنی مسابقه انجام می گیرد، ورزشکار می تواند اعتراض خود را کتبی به کمیته فنی ارائه کند، اعضای کمیته فنی وظیفه دارند در خلال اجرای مسابقه به شکایات رسیدگی کنند.
۲. سرپرست فنی در صورت صلاحدید اعم از زیر پا گذاشتن اخلاق ورزشی و یا در خطر بودن سلامتی ورزشکار اجازه توقف مسابقه را دارا می باشد.
۳. سرپرست فنی در شرایط جاری مسابقه مجاز به تغییر در تصمیم داوران می باشد.
۴. کمیته فنی مجاز به تغییر در تصمیم داوران پس از مسابقه می باشد.

## طرح مسابقه آمادگی جسمانی



## ایستادن و رد شدن از بین موانع

ورزشکار به پشت بر روی زمین دراز کشیده و منتظر صدای سوت می ماند.  
با صدای سوت از حالت خوابیده بلند شده و از بین موانع می گذرد.

**خطا:**

برخورد با هر مانع = ۲+ ثانیه

عدم رعایت مسیر = اصلاح مسیر

## آیتم ۲: Reverse Agility

### رد شدن از بین موانع به پشت

ورزشکار با گذشتن از مانع آخر به پشت موانع را مجدد طی می کند.

**خطا:**

مانند آیتم ۱

## آیتم ۳: Endurance & Power

### اورهد اسکوات و پرتاب از بالای سر

ورزشکار لاستیک اول را بالای سر برده و با آرنج های کاملا صاف حرکت اسکوات را ۱۰ تکرار انجام می دهد.  
بعد از اتمام دهمین حرکت ورزشکار لاستیک را از بالای سر پرتاب می کند و به سمت لاستیک بعدی می رود.

تعداد لاستیک ها ۳ عدد (مجموعه حرکت اسکوات ۳۰ پرتاب ۳).

حداقل متراژ مورد نظر ۳ متر.

اولین نقطه برخورد لاستیک با زمین متراژ پرتاب در نظر گرفته می شود.

**خطا:**

موازی نشدن استخوان ران با زمین در اسکوات = عدم شمارش

خم شدن آرنج در اور هدا اسکوات = عدم شمارش

متر از پرتاب کمتر از ۳ متر = +۵ ثانیه

**Cordination** آیتم ۴

### طناب زدن دوبل

ورزشکار ۵۰ تکرار حرکت طناب زدن دوبل را انجام می دهد.

در صورت توقف بین حرکت از ادامه شمارش می شود.

**خطا:**

حرکت بدون خطا می باشد.

**Asymmetric Endurance** آیتم ۵

### راه رفتن با بار نامتقارن

ورزشکار دمبل ۵ کیلویی را برداشته و ۱۵ متر را طی می کند.

سپس با گذاشتن از پشت مانع دمبل را با دست دیگر می گیرد.

مجدد ۱۵ متر را با دست مخالف طی می کند.

**خطا:**

رها شدن دمبل از دست = +۵ ثانیه

**Lactate Tolerance & Power Endurance** آیتم ۶

### پرش و پرتاب لاستیک از کنار

ورزشکار رو به لاستیک ۱۰ پرش انجام می دهد.

پس از دهمین حرکت لاستیک را از کنار بدن پرتاب می کند.

متراژ مورد نظر ۳ متر.

تعداد لاستیک ها ۲ (مجموعه حرکت پرش ۲۰ و پرتاب ۲).

حرکت می بایست یکبار از سمت چپ و بار دیگر از سمت راست انجام شود.

**خطا:**

پرتاب کمتر از ۳ متر = ۵+ ثانیه

پرش با پای باز = عدم شمارش

**آیتم ۷. Basic Skill in Fatigue**

## **پرتاب توپ**

ورزشکار ۵ توپ تنیس در اختیار داشته که می بایست ۳ هدف (آجر یوگا) را در فاصله ۵ متری مورد اصابت قرار دهد.

پس از اصابت هر سه هدف و یا اتمام توپ ها ورزشکار به سمت خط پایان می دود.

**خطا:**

در صورت اتمام توپ ها هر هدف باقیمانده = ۵+ ثانیه