

## شرایط اختصاصی شرکت در مسابقات رشته های ورزشی

### شنا آقایان:

#### مسابقات در ۷ رده سنی و چهار ماده بشرح زیر برگزار میگردد.

۱- مواد مسابقات ۱۰۰ متر آزاد ؛ کرال سینه ؛ کرال پشت ؛ قورباغه

۲- رده سنی مسابقات:

زیر ۲۹ سال متولدین سال ۱۳۶۸ به بالا

۳۰ تا ۳۴ سال متولدین سال ۱۳۶۷ تا ۱۳۶۳

۳۵ تا ۳۱ سال متولدین سال ۱۳۶۲ تا ۱۳۵۸

۴۰ تا ۴۴ سال متولدین سال ۱۳۵۷ تا ۱۳۵۳

۴۵ تا ۴۹ سال متولدین سال ۱۳۵۲ تا ۱۳۴۸

۵۰ تا ۵۴ سال متولدین سال ۱۳۴۳ تا ۱۳۴۷

بالای ۵۵ سال متولدین سال ۱۳۴۲ به پایین

۳- تعداد نفرات هر ارگان ۲۸ نفر ورزشکار و یک نفر مربی و یک نفر سرپرست جمعا ۳۰ نفر میباشد.

۴- هر نفر میتواند در رده سنی مربوطه فقط در یک ماده شرکت کند.

۵- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات فدراسیون شنا برگزار میگردد.

۶- در صورتی که طول استخر ۵۰ متر باشد مسابقات به صورت یک طول و دو طول برگزار و اگر کمتر از ۵۰ متر باشد مسابقات به صورت ۲ طول و ۳ طول برگزار می گردد.

### شرایط تخصصی رشته شنا بانوان:

۱- مسابقات طبق آخرین قوانین و مقررات بین المللی فدراسیون شنا برگزار میگردد.

۲- مسابقات در ۷ رده سنی و در سه ماده ( کرال پشت ؛ کرال سینه ؛ قورباغه ) برگزار میگردد (در هر رده سنی و هر ماده یک نفر).

۳- مسافت مسابقات با توجه به رده سنی بشرح جدول زیر میباشد.

۴- هر شناگر فقط مجاز به شرکت در یک ماده در رده سنی مربوطه میباشد.

۵- حد اکثر نفرات تیم هر ارگان ۲۱ شناگر ؛ یک نفر مربی و یک نفر سرپرست جمعا ۲۳ نفر خواهد بود.

۶- مسابقات به صورت انفرادی برگزار میگردد.  
رده سنی مسابقات:

زیر ۲۹ سال متولدین سال ۱۳۶۸ به بالا

۳۰ تا ۳۴ سال متولدین سال ۱۳۶۷ تا ۱۳۶۳

۳۵ تا ۳۹ سال متولدین سال ۱۳۶۲ تا ۱۳۵۸

۴۰ تا ۴۴ سال متولدین سال ۱۳۵۷ تا ۱۳۵۳

۴۵ تا ۴۹ سال متولدین سال ۱۳۵۲ تا ۱۳۴۸

۵۰ تا ۵۴ سال متولدین سال ۱۳۴۳ تا ۱۳۴۷

بالای ۵۵ سال متولدین سال ۱۳۴۲ به پایین

۸) در صورتی که طول استخر ۵۰ متر باشد مسابقات به صورت یک طول و دو طول برگزار و اگر کمتر از ۵۰ متر باشد مسابقات به صورت ۲ طول برگزار می گردد.

## آمادگی جسمانی

- ۱- مسابقات در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می شود.
- ۲- مسابقات طبق قوانین و مقررات انجمن آمادگی جسمانی برگزار می شود.
- ۳- مسابقات در ۶ رده سنی طبق جدول زیر برگزار می شود ( ملاک سال تولد می باشد.)

## گروه رده سنی

زیر ۲۹ سال متولدین سال ۱۳۶۸ به بالا

۳۰ تا ۳۴ سال متولدین سال ۱۳۶۷ تا ۱۳۶۳

۳۵ تا ۳۹ سال متولدین سال ۱۳۶۲ تا ۱۳۵۸

۴۰ تا ۴۴ سال متولدین سال ۱۳۵۷ تا ۱۳۵۳

۴۵ تا ۴۹ سال متولدین سال ۱۳۵۲ تا ۱۳۴۸

۵۰ تا ۵۴ سال متولدین سال ۱۳۴۳ تا ۱۳۴۷

بالای ۵۵ سال متولدین سال ۱۳۴۲ به پایین

- ۴- هر تیم شامل ۶ ورزشکار، ۱ مربی و ۱ سرپرست، جمعاً ۸ نفر، می باشد.
- ۵- در مرحله نهایی (کشوری) تیم منتخب استان اعزام خواهد شد.
- ۶- تیم منتخب استان شامل قهرمانان (نفرات اول) هر رده سنی می باشد.
- ۷- در مرحله کشوری تیم ها بر اساس مجموع کل امتیازات کسب شده نفرات آنها در ۶ رده سنی رتبه بندی می شوند.
- ۸- تیم ها بایستی از لباس متحدالشکل و کفش ورزشی مناسب در مسابقات استفاده نمایند.
- ۹- هر گونه موارد پیش بینی نشده بر اساس رای کمیته فنی مسابقات بررسی و تصمیم گیری خواهد شد.

### «راهنمای مسابقات آقایان در رده سنی ۲۹ سال و کمتر، ۳۰ تا ۳۴ سال»

- ایستگاه اول: حرکت دراز و نشست با توپ مدیسن بال ۲ کیلویی (۲۰ تکرار)
- ایستگاه دوم: آزمون چابکی T
- ایستگاه سوم: طناب زدن ۶۰ تکرار (جفت پا)
- ایستگاه چهارم: عبور از چوب موازنه (ارتفاع ۳۰ سانتی متر، عرض ۱۰ سانتی متر و طول ۵ متر)
- ایستگاه پنجم: پرش از روی مانع به ارتفاع ۸۵ سانتی متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر  
(تعداد ۵ مانع)
- ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال ۴ کیلویی از روی سینه به جلو (حداقل ۶ متر)
- ایستگاه هفتم: حرکت شنا سوئدی ۱۴ تکرار (ساده)
- ایستگاه هشتم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۸ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر و طول ۵۰ سانتی متر)
- ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین پارکور به تعداد ۴ دور معادل ۳۴۰ متر

## «راهنمای مسابقات آقایان در رده سنی ۳۵ تا ۳۹ سال، ۴۰ تا ۴۴ سال»

ایستگاه اول: حرکت دراز و نشست با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۷ تکرار)

ایستگاه دوم: آزمون چابکی T

ایستگاه سوم: طناب زدن ۵۰ تکرار (جفت پا)

ایستگاه چهارم: عبور از چوب موازنه (ارتفاع ۳۰ سانتی متر، عرض ۱۰ سانتی متر و طول ۵ متر)

ایستگاه پنجم: پرش از روی مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر (تعداد ۵ مانع)

ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال ۳ کیلویی از روی سینه به جلو (حداقل ۶ متر)

ایستگاه هفتم: حرکت شنا سوئدی ۱۲ تکرار (ساده)

ایستگاه هشتم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۶ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر)

و طول ۵۰ سانتی متر)

ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین پارکور به تعداد ۳ دور معادل ۲۵۵ متر

## «راهنمای مسابقات آقایان در رده سنی ۴۵ تا ۴۹ سال، ۵۰ سال و بالاتر»

ایستگاه اول: حرکت دراز و نشست با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۵ تکرار)

ایستگاه دوم: آزمون چابکی T

ایستگاه سوم: طناب زدن ۴۰ تکرار (جفت پا)

ایستگاه چهارم: عبور از چوب موازنه (ارتفاع ۳۰ سانتی متر، عرض ۱۰ سانتی متر و طول ۵ متر)

ایستگاه پنجم: پرش از روی مانع به ارتفاع ۷۵ سانتی متر و عبور از زیر مانع به ارتفاع ۸۰ سانتی متر

(تعداد ۵ مانع)

ایستگاه ششم: پرتاب توپ مدیسن بال ۳ کیلویی از روی سینه به جلو (حداقل ۶ متر)

ایستگاه هفتم: حرکت شنا سوئدی ۱۰ تکرار (ساده)

ایستگاه هشتم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۴ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر)

و طول ۵۰ سانتی متر)

ایستگاه نهم: دویدن استقامت دور زمین پارکور به تعداد ۲ دور معادل ۱۷۰ متر

### «راهنمای مسابقات بانوان برای کلیه رده های سنی»

ایستگاه اول: انجام حرکت دراز و نشست با توپ پیلاتس ( ۱۵ تکرار)

ایستگاه دوم: عبور از روی مانعی به ارتفاع ۴۰ سانتی متر که با فاصله ۳ متر از یکدیگر قرار داده شده است.

ایستگاه سوم: جابجایی ۳ عدد وزنه ۲ کیلویی ( در هر بار جابجایی، یک وزنه در محل تعیین شده قرار گیرد.)

ایستگاه چهارم: عبور از زیر مانع به ارتفاع ۱ متر

ایستگاه پنجم: آزمون چابکی T

ایستگاه ششم: دویدن یک دور کامل به دور زمین و اتمام کار ورزشکار-