



بخشنامه اولین دوره مسابقات آمادگی جسمانی

(کراس ترینینگ) – آقایان

دانشگاهها و موسسات آموزش عالی

غیردولتی و غیرانتفاعی خراسان رضوی

یادوارهء شهدای خدمت

با شعار دانش و تندرستی؛ آینده بهتر

مدارک لازم برای پذیرش تیم

۱- کارت شناسایی معتبر (کارت دانشجویی)

۲- کارت بیمه ورزشی دارای اعتبار

۳- گواهی تندرستی انفرادی یا تیمی

۴- معرفی نامه تیمی با مهر دانشگاه

۵- یک قطعه عکس ۴*۳ جدید

۶- ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال برای هر ورزشکار به همراه سرپرست تیم بابت ورودی و ثبت نام به شماره حساب ۰۱۱۶۸۰۲۹۶۰۰۷ یا شماره کارت بانکی مجازی ۶۰۳۷۹۹۷۵۵۹۹۶۶۳۷۷۱ نزد هیات آمادگی جسمانی و تندرستی خراسان رضوی * ورزشکاران می بایست مدارک فوق را به همراه فیش واریزی در پیام رسان ایتا به شماره تماس ۰۹۰۳۶۹۴۹۸۹۹ بنام مهدی صادقی ارسال نمایند.

* لازم به ذکر است آخرین مهلت پذیرش ۱۴۰۳/۳/۴ می باشد.

زمان برگزاری مسابقات

روز جمعه نهم خرداد ماه ۱۴۰۴

در این راستا مورخ ۱۴۰۴/۳/۴ با حضور سرپرستان جلسه فنی و پذیرش تیم ها برگزار خواهد گردید.

نحوه اعتراض

هرگونه اعتراض به نتیجه مسابقه می بایست با واریز مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال قبل از پایان آن دوره از مسابقه توسط سرپرست تیم به صورت کتبی به سرپرست فنی تحویل داده شود.

این اعتراض توسط کمیته فنی بررسی می شود و تصمیم نهایی توسط سرداور اتخاذ و اعلام می شود و در صورت تأیید اعتراض، مبلغ مورد نظر به معترض عودت داده خواهد شد.

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.

پوششی و لباس شرکت کنندگان

شرکت کنندگان می بایست با لباس و گرمکن ورزشی متحدالشکل و جوراب و کفش ورزشی به منظور شرکت در مسابقات و همچنین مراسم افتتاحیه و اختتامیه شرکت نمایند.

رده بندی سنی

آزاد

فرم اعلام آمادگی قطعی شرکت در مسابقات آمادگی جسمانی (کراس ترینینگ)

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	شماره دانشجویی	دانشگاه/موسسه	عکس
۱		سرپرست تیم			
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					

راهنمای فنی مسابقات

هر تیم حداکثر ۵ نفر ورزشکار که با احتساب یک سرپرست جمعاً ۶ نفر خواهد بود.

نحوه برگزاری

- الف) مسابقات در هشت ایستگاه به صورت متوالی برگزار میگردد.
- ب) هر فرد لازم است ایستگاههای مورد نظر در هر مسابقه را به ترتیب مسیر تعیین شده طی نماید.
- ج) در صورت ناقص بودن تعداد نفرات تیمها با توجه به لیست اسامی ارائه و پذیرش شده، افراد دیگری به این لیست اضافه نخواهد شد.
- د) در بخش انفرادی پس از اتمام مسابقه نفرات برتر براساس مجموع زمان نهایی مشخص خواهند شد.
- ط) در بخش تیمی پس از اتمام مسابقه، زمان چهار نفر برتر، تیم ها محاسبه و رتبه بندی انجام خواهد شد.

نحوه استقرار داوران

- الف) هر ایستگاه شامل یک داور و یک منشی می باشد.
- ب) کادر اجرایی و تعداد داوران: سرپرست کل مسابقات، سرپرست فنی، ناظر، مدیر اجرایی و داوران

ایستگاه های مسابقه آمادگی جسمانی (کراس ترینینگ)

مسابقه بصورت متوالی ایستگاهی پشت سرهم طراحی شده است و هر ورزشکار با سوت داور از ایستگاه اول تا ایستگاه آخر را باید به ترتیب و پشت سرهم طی نماید. موارد هر ایستگاه به شرح ذیل می باشد:

- ایستگاه اول: بارفیکس (۸ تکرار)
- ایستگاه دوم: جامپ باکس (۱۰ تکرار)
- ایستگاه سوم: تراستر (۸ تکرار/۳۲kg)
- ایستگاه چهارم: طناب زدن (۳۰ تکرار)
- ایستگاه پنجم: دوپل پرس (۸ تکرار /۱۲,۵kg)
- ایستگاه ششم: دراز نشست با توپ مدیسنبال (۱۵ تکرار/۳kg)
- ایستگاه هفتم: برپی (۱۰ تکرار)
- ایستگاه هشتم: دویدن با دمبل (۴۰ متر /۱۵kg)

نکته ۱: مسابقه در هشت ایستگاه بصورت متوالی و پشت سر هم برگزار می گردد. ورزشکاران با اجرای هر ایستگاه بلافاصله به سمت ایستگاه بعدی حرکت کرده و اقدام به اجرای ایستگاه ها می نمایند.

نکته ۲: نحوه صحیح اجرای ایستگاه ها در کلیپ به همراه آیین نامه ارسال خواهد شد.

نکته ۳: عبور از هر ایستگاه با فرمان داور پس از اتمام صحیح حرکات خواهد بود.

نکته ۴: در صورت عدم اجرای هر تکرار در هر ایستگاه و عبور از آن در ازای هر حرکتی که انجام نگیرد، ۷ ثانیه جریمه به رکورد ورزشکار اضافه می گردد.

نکته ۵: در موارد پیش بینی نشده کمیته برگزاری مسابقات تصمیمات لازم را اتخاذ خواهد نمود.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، سرپرستان تیمها می توانند با شماره تماس ۰۹۰۳۶۹۴۹۸۹۹ مهدی صادقی تماس حاصل نمایند.