

رشته های آمادگی جسمانی (مهارت های چالشی):

- مسابقات در بخش بانوان و آقایان برگزار می شود.
- شرایط سنی آزاد می باشد.
- همه اعضا تیم باید دارای کارت بیمه ورزشی معتبر باشند.
- همه اعضا تیم باید کارت دو دوز تزریق واکسن کرونا را به همراه داشته باشند.
- هر تیم متشکل از ۶ بازیکن ، ۱ مربی و ۱ سرپرست در مجموع ۸ نفر می باشد.
- رقابت متشکل از اجرا در ۶ ایستگاه بوده و هر یک از نفرات تیم صرفاً اجازه حضور در یک ایستگاه را دارد.
- زمان کل اجرای هر تیم به ثانیه ، امتیاز تیم را تعیین می نماید. (زمان کوتاه تر ملاک تعیین رتبه می باشد).
- در صورت تساوی امتیاز دو یا چند تیم ، خطای کمتر و همچنین اجرای موفق در ایستگاه های مهارتی به عنوان ملاک در نظر گرفته خواهد شد.
- مجوز اجرای بازیکن در هر ایستگاه ، بر اساس قرارگیری نشان در محل تعیین شده هر ایستگاه می باشد.
- مسیر اجرا در یک زمین به ابعاد ۲۸×۱۵ (زمین بسکتبال) و ترکیبی از آمادگی جسمانی و مهارت می باشد.
- در صورت عدم حضور تیم و یا کامل نبودن نفرات باخت فنی لحاظ می گردد.
- مسئولیت اموال شرکت کنندگان و نیز رعایت موارد اخلاقی هر تیم بر عهده سرپرست تیم می باشد.
- در صورت بروز موارد احتمالی کمیته فنی در محل تصمیم گیری می نماید.
- در هر ایستگاه منطقه ای به عنوان نشان مشخص می باشد. مجوز آغاز اجرای هر بازیکن قرار گیری نشان، توسط اجرا کننده قبلی در محل مورد نظر می باشد.(امدادی)

ایستگاه ها و نحوه اجرا در بخش آقایان

❖ ایستگاه ۱) دراز و نشست با مدیسن بال ۴ کیلویی:

- اجرا کننده از حالت دراز کشیده با زانوهای خم، مدیسن بال را بر روی زمین جلو پاها منتقل می نماید. این حرکت ۲۰ بار تکرار میگردد.

❖ ایستگاه ۲) :آزمون مهارتی چابکی ایلی نویز با توپ فوتبال/فوتسال

- اجرا کننده مسیر را با توپ فوتبال/فوتسال طی نموده و بعد از طی مسیر ایلی نویز با توپ از فاصله ۱۵ متری به دروازه گل کوچک یک شوت میزند در صورت عدم موفقیت در گل کردن ۳ ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

❖ ایستگاه ۳) کشش پرتاب کتل بل(اسنچ)

- اجرا کننده کتل بل ۱۰ کیلوگرمی کشش و پرتاب میکند و هر بار دست ۱۰ بار تکرار میکند.

❖ ایستگاه ۴) پرتاب پنالتی بسکتبال:

- اجرا کننده از فاصله ۵/۸۰ توپ بسکتبال را به سمت سبد پرتاب مینماید. هر اجرا کننده ۱۰ پرتاب دارد که می بایست ۵ پرتاب را داخل حلقه(گل)کند. به ازای هر پرتابی که داخل حلقه نرود(گل)نشود ۵ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

❖ ایستگاه ۵) پرش جفتی زیگزاگ:

- اجرا کننده از روی یک مانع به ارتفاع ۱۰، به عرض ۲۰ و طول ۵۰ سانتی متری، به صورت رفت و برگشت ۶۰ بار پرش زیگزاگ را انجام میدهد.

❖ ایستگاه ۶) فریزی

- اجرا کننده از فاصله ۹ متری دیسک فریزی را به سمت دروازه فوتسال که یک حلقه هولاهوپ با قطر حدود ۱۰۰-۱۱۰ سانتیمتر آویزان است پرتاب کند. هر اجرا کننده ۱۰ پرتاب دارد که می بایست ۵ پرتاب را داخل حلقه هولاهوپ کند. به ازای هر پرتابی که داخل حلقه نرود ۳ ثانیه (جریمه) به زمان ثبت رکورد ایستگاه اضافه می شود.

❖ ایستگاه ۷) دویدن ۸۴۰ متر امدادی

- این مسافت باید به صورت امدادی طی شود و هر ۶ اجرا کننده ایستگاه های قبلی باید ۱۴۰ متر را طی کنند.