

بسمه تعالی



آیین نامه مسابقات رشته فانکشنال
فیتنس

المپیاد استعداد های برتر سال ۱۴۰۴
دختران و پسران ۱۵-۱۶ سال و
۱۷-۱۸ سال



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران
هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران
کمیته فانکشنال فیتنس استان تهران



معرفی رشته :

فانکشنال فیتنس یک روش تمرینی عملکردی است برگرفته از دومیدانی، ژیمناستیک و وزنه برداری و دو فاز اصلی در آن سلامتی و قهرمانی است.

هدف:

هدف اولیه و اصلی فانکشنال فیتنس بهبود عملکرد و جلوگیری از آسیب دیدگی در طول تمرینات و زندگی روزمره افراد جامعه است.

افزایش آمادگی جسمانی و جلوگیری از آسیب:

در تمرینات فانکشنال فیتنس شما عضلات درگیر در فعالیت روزانه را تمرین مبدید تا بدن قوی تری داشته باشید و خطر آسیب دیدگی کاهش یابد.

جلوگیری از یکنواختی:

با ایجاد تنوع در تمرینات فانکشنال فیتنس علاوه بر اینکه به بهبود قدرت، استقامت و انعطاف پذیری و تعادل کمک میکنیم بلکه از دلزدگی جلوگیری کرده و انگیزه ورزشکار را حفظ میکنیم.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران
هیأت آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران
کمیته فانکشنال فیتنس استان تهران



آیین نامه مسابقات المپیاد استعدادهای برتر فانکشنال فیتنس تهران

● برگزار کننده: هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران با همکاری کمیته فانکشنال فیتنس تهران

☆ در بخش آقایان و بانوان

☆ در رده سنی ۱۵-۱۶ سال و ۱۷-۱۸ سال

● شرایط شرکت کنندگان:

☆ رده های سنی در بخش آقایان و بانوان:

● ۱۵-۱۶ سال متولد ۱۳۸۸ تا ۱۳۸۹

● ۱۷-۱۸ سال متولد ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۶

☆ داشتن بیمه ورزشی فانکشنال فیتنس الزامی میباشد.

اهداف:

آشنایی نوجوانان با ورزش و ایجاد رقابت در فضای هدفمند ورزشی.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران
هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران
کمیته فانکشنال فیتنس استان تهران



تست انتخابی: برای مدت زمان ۱۵ دقیقه انجام گردد

(For Time 15min)

A : گروه سنی ۱۵-۱۶ سال

۲۰ عدد دمبل اسنچ

۱۰ عدد باکس استپ آپ

۲۰ عدد کتل بل سویینگ

۱۰ عدد توز تو بار

۱۰×۲ شاتل ران

وزن دمبل بانوان 7.5kg / وزن دمبل آقایان 10kg

(باید در تصویر نشان داده شود)

نکات داوری:

- حرکت دمبل اسنچ باید همزمان دو طرف دمبل با هم زمین بخورد، در انتهای حرکت فول اکستنشن صورت گیرد.
- به هر دلیلی دمبل از دست رها شود یا پرتاب شود خطا می باشد.
- برای اجرای حرکت توز تو بار دوربین از کنار و زاویه ۴۵° قرار بگیرد.



اداره کل ورزش و جوانان استان تهران
هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان تهران
کمیته فانکشنال فیتنس استان تهران



- در توز تو بار هر ۲ پا همزمان بار را تاج کند و در حالت شروع حرکت پاها از بار عقب تر باشد.

B : گروه سنی ۱۷-۱۸ سال

۲۰ عدد دمبل اسنچ

۲۰ عدد باکس استپ آپ

۲۰ عدد کتل بل سوییینگ

۱۰ عدد پول آپ

۱۰×۴ شاتل ران

وزن دمبل بانوان 10kg / وزن دمبل آقایان 15kg

(باید در تصویر نشان داده شود)

نکات دآوری:

- حرکت باکس استپ آپ هر دو پا باهم روی باکس قرار گیرد، در صورت تماس دست ها به باکس خطا می باشد.
- حرکت بارفیکس pull up رد شدن چانه از بار الزامیست، در حالت آویزان باید دست ها کاملا صاف باشد.