



آیین نامه فنی مسابقه آمادگی جسمانی (Physical Fitness) (ویژه آقایان و بانوان)

کمیته مسابقات آمادگی جسمانی کشور با تعیین ۱۵ حرکت (Movement) به عنوان حرکات مورد استفاده در المپیاد سراسری سال ۱۴۰۴، خط مشی و راهبرد برگزاری مسابقات انتخابی در استانها و تمرینات آماده سازی نفرات برگزیده را تدوین نموده است. بدین صورت در مسابقات انتخابی هر استان، مسئولین فنی هیات ها می توانند با در نظر گرفتن این آیتمها، روند انتخابی خود را برگزار نمایند. همچنین هیاتها و نفرات برگزیده با آگاهی از آیتمهای تعیین شده ظرف مدت باقی مانده تمرینات آماده سازی را برای شرکت در المپیاد سراسری برنامه ریزی و اجرا می کنند.

مسابقات آمادگی جسمانی المپیاد بعنوان یکی از پنج رشته حاضر در مسابقات تعیین گردیده است. چیش مراحل و آیتمهای نهایی المپیاد سه هفته قبل از مسابقات به غیر از دو مورد به استان ها اعلام خواهد شد.

مسابقات المپیاد در یک روز (یک روز آقایان، یک روز بانوان) و در دو راند (ROUND) برگزار شود. راند اول راس ساعت ۸ صبح و راند دوم راس ساعت ۱۵ برگزار میگردد. افراد برتر از راند اول در راند دوم شرکت خواهند کرد.

شایسته است که هیات های استانی نیز مسابقات انتخابی خود را در دو راند برگزار نمایند. بدیهی است به جهت یکسان سازی و استاندارد سازی مسابقات انتخابی از آیین نامه تدوین شده مسابقات انتخابی آمادگی جسمانی در هر استان استفاده گردد.

حرکات استاندارد المپیاد:

۱. برپی BURPEE

۲. دویدن (RUNNING) – دویدن در مسیر-دویدن روی تردمیل مکانیکی-دویدن روی تردمیل باشگاهی (الکتریکی)

۳. پرش از روی موانع JUMPING – پرش به طرفین- پرش به جلو-پرش به جهت بالا (انواع پرش از روی موانع)

۴. باکس جامپ BOX JUMP

۵. تراستر THRUSTER – تراستر با دمبل – تراستر با هالتر

۶. بتل روپ BATTLE ROPE

۷. توز تو بار TOES TO BAR

۸. لانج پیشرونده LUNGE WALK – لانج بدون وزنه-لانج با دمبل-لانج با هالتر

۹. پول آپ PULL UP

۱۰. مانکی بار MONKEY BAR

۱۱. طناب زنی با طناب قدرتی سنگین BATTLE ROPE (JUMP)

۱۲. وال بال WALL BALL – با توپ مدیسنبال یا توپ ویژه وال بال

۱۳. ددلیفت DEAD LIFT – ددلیف با هالتر

۱۴. هل دادن سورتمه SLED PUSH



۱۵. حمل وزنه FARMERS CARRY

مسابقات انتخابی در استان ها:

- متولی برگزاری: هیات آمادگی جسمانی و تندرستی استان
- بازه زمانی برگزاری مسابقات انتخابی و معرفی نفرات برتر: از تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ لغایت ۱۴۰۴/۰۶/۲۵
- تعداد نفرات اعزامی از هر استان: بانوان و آقایان شامل یک نفر آقا و یک نفر خانم در هر کدام از رده های سنی ۱۸ تا ۲۵ سال (۲۹ مهر ۱۳۷۸ تا ۲۸ مهر ۱۳۸۶)، ۲۶ تا ۳۰ سال (۲۹ مهر ۱۳۷۳ تا ۲۸ مهر ۱۳۷۸)، ۳۱ تا ۳۵ سال (۲۹ مهر ۱۳۶۸ تا ۲۸ مهر ۱۳۷۳) و ۳۶ تا ۴۰ سال (۲۹ مهر ۱۳۶۳ تا ۲۸ مهر ۱۳۶۸) جمعا ۴ آقا و ۴ خانم
- پروتکل برگزاری مسابقات انتخابی: در دو راند (الزامی) طبق این آئین نامه و دستورالعمل
- فرایند انتخاب نفرات برتر: هر ورزشکار در هر راند براساس نتایج کسب شده در جدول رده بندی قرار میگیرد و نفرات بر اساس رتبه کسب شده امتیاز کسب می کنند. در نهایت جمع امتیازات ورزشکاران، در جدول امتیازات رده بندی و نفرات برتر استان تعیین می گردند.
- معرفی نفرات: هیات استان مجاز است تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۵ لیست نفرات خود را به فدراسیون معرفی نماید.

آئین نام فنی مسابقات آمادگی جسمانی (انتخابی استان ها):

راند اول

سیستم راند اول: (CCP (Competition Challenges Program)

مدل برگزاری: REST: 60 SEC WORK: 90 SEC TABATA

توضیحات: CCP به معنای (برنامه چالش های مسابقه) بر مبنای بیشترین تعداد تکرار یا وزن یا مسافت در مدت زمان مشخص می باشد.

تاباتا نوعی چالش سنجشی بر مبنای یک تایم مشخص برای اجرای حرکت (WORK) و یک تایم مشخص برای استراحت (REST) می باشد. هر ورزشکار موظف است در تایم اجرای حرکت اقدام به اجرای حرکت نماید و بیشترین تعداد تکرار صحیح برای وی در جدول نتایج ثبت و محاسبه میگردد. در مدت زمان استراحت تعیین شده بین حرکات، ورزشکار می تواند با استراحت برای اجرای حرکت بعدی آماده شود. به محض پایان یافتن تایم استراحت، تایم اجرای حرکت بعدی فعال می شود و ورزشکار باید از زمان خود برای اجرای حرکت نهایت استفاده را ببرد.

تعداد حرکات در راند اول: ۵ حرکت (آقایان و بانوان) - (الزامی)

(۱) برپی

(۲) پول آپ

(۳) تراستر با دمبل

(۴) لانچ پیشرونده با دمبل

(۵) ددلیفت با هالتر



آئین نامه فنی و داوری راند اول

۱. حرکت اول: برپی BURPEE

مدت زمان اجرای حرکت: ۹۰ ثانیه

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

روش اجرا و خطاها:

- حرکت از حالت ایستاده آغاز می شود و در صورتی که ورزشکار حرکت را در هر حالتی بجز حالت ایستاده آغاز نماید خطاست. (باید زانو و کمر کاملاً صاف باشد).
- در هنگام فرود روی زمین، حتماً باید ران ها، سینه و کف دستها به طور کامل با زمین برخورد نمایند تا حرکت فرود کامل گردد. در غیر این صورت خطاست.
- پس از فرود، ورزشکار باید مجدداً به حالت ایستاده برگردد تا یک تکرار حرکت کامل شود و شمارش صحیح بودن حرکت صورت پذیرد. (فول اکستنشن : صاف بودن زانوها، لگن و کمر در حالت ایستاده رعایت شود).

۲. حرکت دوم: پول آپ Pull up

مدت زمان اجرای حرکت: ۹۰ ثانیه

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

خطاها:

- حرکت از حالت گیرش میله بصورت کاملاً صاف آغاز میشود. ورزشکار زیر میله ایستاده و منتظر دستور آغاز اجرای حرکت می شود. سپس با شروع تایم میله را میگیرد و اجرا حرکت را آغاز میکند. (در صورت گیرش میله قبل از شروع زمان مجاز و اجرای یک حرکت، آن تکرار خطاست و شمارش نمی شود).
- در گیرش میله باید کاملاً آرنج ها صاف و بدن (زانوها و مفصل لگن) صاف و در امتداد یک خط باشند. هم در ابتدای اولین تکرار و هم در حین توالی تکرارها و هم اینکه هر زمانی که ورزشکار میله را به قصد استراحت رها میکند و اقدام به اجرای دوباره حرکت میکند، باید این صاف بودن بدن رعایت شود. (در غیر این صورت آن تکرار، خطاست).
- در هنگام بالا رفتن، باید ورزشکار بصورت کاملاً قدرتی اجرا نماید و صاف بودن بدن در هنگام بالا رفتن رعایت شود و چانه از میله گذر کند. (در غیر این صورت و عدم رعایت هر یک از موارد مذکور، حرکت خطاست و شمارش نمی شود).
- ورزشکار در حین مدت زمان مجاز برای اجرای حرکت (۹۰ ثانیه) هرچندبار که بخواهد میتواند میله را رها کرده و اقدام به استراحت نماید و مجدداً میله را گرفته و اجرای حرکت را ادامه دهد. (نکته: هر بار استراحت باید پس از تکمیل یک حرکت کامل باشد، یعنی ورزشکار نمیتواند در هنگامی که آرنج های خم دارد و حرکت تکمیل نشده باشد، میله را رها کند).



۳. حرکت سوم : تراستر با دمبل DB Thrusters

مدت زمان اجرا : ۹۰ ثانیه

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

وزن دمبل ها :

جنسیت	رده سنی	وزن دمبل ها (کیلوگرم)
خانمها	۱۸ الی ۲۵ سال	یک جفت دمبل ۵ کیلویی
خانمها	۲۶ الی ۳۰ سال	یک جفت دمبل ۷/۵ کیلویی
خانمها	۳۱ الی ۳۵ سال	یک جفت دمبل ۷/۵ کیلویی
خانمها	۳۶ الی ۴۰ سال	یک جفت دمبل ۵ کیلویی
آقایان	۱۸ الی ۲۵ سال	یک جفت دمبل ۱۰ کیلویی
آقایان	۲۶ الی ۳۰ سال	یک جفت دمبل ۱۲/۵ کیلویی
آقایان	۳۱ الی ۳۵ سال	یک جفت دمبل ۱۲/۵ کیلویی
آقایان	۳۶ الی ۴۰ سال	یک جفت دمبل ۱۰ کیلویی

روش اجرا و خطاها:

- حرکت از حالت ایستاده شروع میشود و دمبل ها روی زمین میباشد. با دستور داور، ورزشکار دمبل ها را برداشته و روی شانه قرار می دهد و در حالت صاف (زانوها، کمر) حرکت اول را آغاز میکند.
- در هنگام پایین آمدن زانوها خم می شود و مفصل لگن باید کمی از مفصل زانو به سمت پایین عبور کند. و دمبل ها روی شانه را لمس کند. (در غیر اینصورت خطاست).
- در هنگام بالا رفتن، باید بدن کاملاً صاف، دمبل ها بالای سر به گونه ای که آرنج ها در کنار سر کاملاً صاف باشند. (در غیر اینصورت خطاست).

نکته: ورزشکار هر مقدار که نیاز باشد می تواند دمبل ها را روی زمین قرار داده و استراحت کند و مجدداً دمبل ها را برداشته و ادامه دهد. در این مدت کورنومتر فعال است و تایم مجاز ورزشکار ادامه دارد (۹۰ ثانیه).

۴. حرکت چهارم: لانچ پیشرونده با دمبل DB Lunge Walk

مدت زمان اجرا : ۹۰ ثانیه

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.



وزن دمبل ها:

جنسیت	رده سنی	وزن دمبل ها (کیلوگرم)
خانمها	۱۸ الی ۲۵ سال	یک جفت دمبل ۵ کیلویی
خانمها	۲۶ الی ۳۰ سال	یک جفت دمبل ۷/۵ کیلویی
خانمها	۳۱ الی ۳۵ سال	یک جفت دمبل ۷/۵ کیلویی
خانمها	۳۶ الی ۴۰ سال	یک جفت دمبل ۵ کیلویی
آقایان	۱۸ الی ۲۵ سال	یک جفت دمبل ۱۰ کیلویی
آقایان	۲۶ الی ۳۰ سال	یک جفت دمبل ۱۲/۵ کیلویی
آقایان	۳۱ الی ۳۵ سال	یک جفت دمبل ۱۲/۵ کیلویی
آقایان	۳۶ الی ۴۰ سال	یک جفت دمبل ۱۰ کیلویی

روش اجرا و خطاها:

- ورزشکار در حالت کاملاً صاف ایستاده و دمبل ها روی زمین قرارداد و با دستور داور دمبل ها را برداشته، مجدداً صاف می ایستد و حرکت را آغاز میکند.
- حرکت با گام برداشتن به جلو صورت میگیرد. در هنگام پایین رفتن هر دو زانو باید کاملاً خم و نزدیک به زاویه ۹۰ درجه باشند. زانوی عقب نزدیک به زمین باشد (نیاز به برخورد زانوی پای عقب با زمین نیست)
- در طول اجرای حرکت هر دو دمبل بصورت آویزان از دو سمت بدن با آرنجهای صاف میباشند. (در غیر اینصورت خطاست)
- در هنگام بالا رفتن باید بدن و زانوها کاملاً صاف و دمبل ها در کنار بدن قرار بگیرند و سپس گام بعدی برداشته شود.

۵. حرکت پنجم: ددلیفت با هالتر Dead Lift BB

مدت زمان اجرا : ۹۰ ثانیه

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

وزن هالتر و پلیت ها در مجموع:

جنسیت	رده سنی	وزن (کیلوگرم)
خانمها	۱۸ الی ۲۵ سال	جمع وزن هالتر و پلیت ۴۰ کیلوگرم
خانمها	۲۶ الی ۳۰ سال	جمع وزن هالتر و پلیت ۵۰ کیلوگرم
خانمها	۳۱ الی ۳۵ سال	جمع وزن هالتر و پلیت ۵۰ کیلوگرم



خانمها	۳۶ الی ۴۰ سال	جمع وزن هالتر و پللیت ۴۰ کیلو گرم
آقایان	۱۸ الی ۲۵ سال	جمع وزن هالتر و پللیت ۶۰ کیلو گرم
آقایان	۲۶ الی ۳۰ سال	جمع وزن هالتر و پللیت ۷۰ کیلو گرم
آقایان	۳۱ الی ۳۵ سال	جمع وزن هالتر و پللیت ۷۰ کیلو گرم
آقایان	۳۶ الی ۴۰ سال	جمع وزن هالتر و پللیت ۶۰ کیلو گرم

روش اجرا و خطاها:

- در ابتدا ورزشکار پشت هالتر بصورت صاف می ایستد و با دستور داور هالتر را گرفته و اقدام به شروع حرکت میکند. (در غیر اینصورت خطاست).
- در هنگام بالا بردن وزنه باید بدن ورزشکار کاملاً صاف و زانوها نیز صاف باشند (در غیر اینصورت خطاست).
- در هنگام پایین آوردن وزنه، باید هر دو سمت هالتر بصورت همزمان زمین را لمس نماید. (در غیر اینصورت خطاست)
- ورزشکار نمیتواند وزنه را از بالاها کند. در اینصورت خطاست.

روش استخراج نتایج راند اول:

برای هر ورزشکار در هر آیتم بیشترین تکرار صحیح ثبت می شود. در انتهای راند اول هر ورزشکار بصورت مجزا در هر آیتم رتبه بندی می شود و افراد به ترتیب از بیشترین تکرار صحیح تا کمترین تکرار صحیح در هر آیتم رتبه بندی و امتیاز کسب میکنند. در انتهای راند اول پنج جدول موجود خواهد بود و هر جدول امتیازات جداگانه دارد.

امتیاز دهی: برای هر جدول امتیازات از جایگاه اول به ترتیب ذیل خواهد بود:

رتبه اول: ۳۲۰ امتیاز رتبه دوم: ۳۰۰ امتیاز رتبه سوم تا سی ام: به ترتیب از ۲۹۰ الی ۳۰ امتیاز تعلق میگیرد. (هر رده پایین تر ۱۰ امتیاز کمتر).

نکته: در صورتی که دو یا چند ورزشکار در یک آیتم تعداد رکورد برابر و مشابه ثبت نمایند از یک امتیاز و جایگاه مشابه بهره مند می شوند و نفرات بعدی به ترتیب از جایگاه پایین تر ارنج می شوند.

نمونه فرضی جدول استخراج نتایج در یک آیتم (حرکت):

نام ورزشکار (اسامی فرضی)	تعداد تکرار صحیح (فرضی)	رتبه	امتیاز	توضیحات
بهمن تاجیک (مثال)	۵۶	۱	۳۲۰	
رضا پیشه ور (مثال)	۵۵	۲	۳۰۰	
هومن علیاری (مثال)	۴۸	۳	۲۹۰	
علی محمدی (مثال)	۴۰	۴	۲۸۰	
رضا تاج ور (مثال)	۴۰	۴	۲۸۰	امتیازات و رتبه مشابه



احمد نوری (مثال)	۳۸	۵	۲۷۰
حسین فدایی (مثال)	۲۵	۶	۲۶۰

* قابل توجه مسئولین فنی، داوری و اجرایی: در پایان راند اول باید ۵ جدول مجزا برای ۵ حرکت تعیین شده ترسیم و نتایج، رتبه و امتیازات ورزشکاران از آن استخراج گردد.

* شایسته است مسئولین استخراج نتایج هر استان با بهره مندی از نرم افزار اکسل بتوانند فرایند استخراج نتایج را سهولت بخشند.

* زمان استراحت بین راند اول و دوم برای هر ورزشکار: حداقل ۱ ساعت و حداکثر ۳ ساعت میباشد. (با توجه به امکانات، فضای مسابقه، تعداد ورزشکاران و داوران و صلاحدید برگزارکننده مسابقه).

راند دوم –

سیستم راند دوم: RCP (Racing Challenges Program)

توضیحات: RCP به معنای برنامه مسابقه سرعتی (بر مبنای کسب کمترین زمان ممکن) میباشد و ورزشکاران باید تلاش کنند حرکات مسابقه را پشت سر هم بصورت پیاپی و با کمترین خطای ممکن طی کنند و کمترین زمان ممکن را ثبت نمایند.

تعداد حرکات راند دوم: ۶ حرکت (آقایان و بانوان) – (الزامی)

(۱) توز تو بار Toes To Bar

(۲) باکس جامپ Box Jump

(۳) پرش از روی موانع (رو به جلو) Forward Hundle jump

(۴) وال بال Wall Ball

(۵) حمل وزنه (دمبل یا کتل بل) Farmers Carry

(۶) دویدن Running



آئین نامه فنی و داوری راند دوم

۱. حرکت اول: توز تو بار Toes To Bar

تعداد مورد نظر: آقایان ۱۵ تکرار صحیح خانمها ۱۰ تکرار صحیح

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

روش اجرا و خطاها:

- حرکت از حالت ایستاده زیر میله آغاز می شود. ورزشکار با دستور داور میله را با دو دست گرفته و شروع به اجرای حرکت می نماید. (گیرش میله زودتر از دستور داور خطاست و باید ورزشکار میله را رها کرده و مجددا پس از دستور داور اقدام نماید).
- در قسمت پایین حرکت بدن ورزشکار باید صاف و پاها کمی متمایل به عقب باشد.
- در قسمت بالای حرکت ورزشکار باید روی سطح پای خود و یا انگشتان پای خود را به میله بزند (هر دو پا با هم همزمان). زانو ها نیز باید تقریباً صاف باشد. (برخورد پا با میله در صورت خم بودن بیش از حد زانو ها خطاست).
- ورزشکار به میزان دلخواه میتواند در بین حرکات استراحت نماید و در این مدت نیز زمان کورنومتر جاریست و توقف نخواهد داشت.

۲. حرکت دوم: باکس جامپ Box Jump

تعداد مورد نظر: آقایان ۱۵ تکرار صحیح خانمها ۱۰ تکرار صحیح

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

ارتفاع باکس: برای خانمها بین ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر برای آقایان بین ۵۰ تا ۷۰ سانتی متر (با توجه به امکانات هیات استان)

روش اجرا و خطاها:

- ورزشکار در مقابل باکس قرار میگیرد و بلافاصله اقدام به اجرای حرکت مینماید.
- پرش و فرود روی باکس بصورت جفت صورت میگیرد. (در غیر اینصورت خطاست)
- فرود از روی باکس بر روی زمین نیز باید بصورت جفت باشد. (فرود تک پا خطاست).
- حرکت باید بصورت رو به باکس (face to box) انجام شود.

۳. حرکت سوم: پرش از روی موانع (رو به جلو) Forward Hundle Jump

نوع شمارش داوری: به ازای هر خطا ۳ ثانیه جریمه زمان به رکورد ورزشکار اضافه میگردد.



ارتفاع و تعداد موانع:

جنسیت	تعداد و فواصل موانع	ارتفاع موانع
خانمها	۵ مانع با فاصله ۲ متر از یکدیگر	۴۰ تا ۶۰ سانتی متر
آقایان	۷ مانع با فاصله ۲/۵ متر از یکدیگر	۶۰ تا ۷۰ سانتی متر

روش اجرا و خطاها:

- پرش از روی موانع با هر استایلی قابل پذیرش است. (تک پا، جفت، در حین دویدن)
- برخورد با موانع تنها در شرایطی خطاست که باعث واژگونی مانع شود. (در اینصورت به ازای هر خطای واژگونی مانع ۳ ثانیه جریمه زمان به رکورد ورزشکار اضافه میگردد).

۴. حرکت چهارم: وال بال Wall Ball

تعداد مورد نظر: ۱۵ تکرار صحیح

نوع شمارش داوری: NO REP حرکتی که بصورت خطا اجرا می شود، شمارش نمی شود.

وزن توپ ها:

جنسیت	رده سنی	وزن توپها (کیلوگرم)
خانمها	۱۸ الی ۲۵ سال و ۳۶ الی ۴۰ سال	توپ ۲ کیلویی
خانمها	۲۶ الی ۳۰ سال و ۳۱ الی ۳۵ سال	توپ ۴ کیلویی
آقایان	۱۸ الی ۲۵ سال و ۳۶ الی ۴۰ سال	توپ ۴ کیلویی
آقایان	۲۶ الی ۳۰ سال و ۳۱ الی ۳۵ سال	توپ ۶ کیلویی

روش اجرا و خطاها:

- ورزشکار باید توپ را از روی سینه با دو دست به سمت بالا پرتاب نماید و مجددا توپ را با دو دست در مقابل سینه بگیرد. (در غیر اینصورت خطاست و شمارش صحیح صورت نمیگردد).
- توپ در هر بار پرتاب باید به تارگت برخورد نماید.
- در هنگام نشستن باید مفصل لگن کمی پایین تر از مفصل زانو به سمت زمین پایین برود. (توپ باید روی سینه باشد).

۵. حرکت پنجم: حمل وزنه (دمبل یا کتل بل) Farmers Carry DB OR KB

نوع شمارش داوری: به ازای هر خطا ۳ ثانیه جریمه زمان به رکورد ورزشکار اضافه میگردد.



وزنه ها و مسافت:

جنسیت	مسافت	وزن دمبل یا کتل بل (کیلوگرم)
خانم ها	۶۰ متر (رده سنی دوم و سوم)	یک جفت دمبل ۱۲/۵ یا کتل بل ۱۲ کیلویی
خانم ها	۶۰ متر (رده سنی اول و چهارم)	یک جفت دمبل یا کتل بل ۱۰ کیلویی
آقایان	۸۰ متر (رده سنی دوم و سوم)	یک جفت دمبل یا کتل بل ۲۰ کیلویی
آقایان	۸۰ متر (رده سنی اول و چهارم)	یک جفت دمبل ۱۷/۵ یا کتل بل ۱۸ کیلویی

روش اجرا و خطاها:

- ورزشکار باید بصورت همزمان هر دو دمبل را در طرفین بدن با دستهای صاف نگاه داشته و حمل نماید. (خم شدن بیش از حد آرنج و یا پرتاب و انداختن وزنه ها خطاست و ۳ ثانیه جریمه دارد).
- ورزشکار در طول مسیر می تواند با قرار دادن آهسته دمبل ها (یا کتل بل) روی زمین در جای ثابت استراحت نماید و مجددا با برداشتن دمبل ها به مسیر خود ادامه دهد.

۶. حرکت ششم: دویدن

مسافت مورد نظر: آقایان (۲۵۰ متر) خانمها (۱۵۰ متر)

در صورتی که هیات تصمیم بر برگزاری آیتم دویدن بر روی تردمیل مکانیکی (AIR RUN) بگیرد باید مسافت های ذیل مورد نظر باشد: آقایان (۳۵۰ متر) خانمها (۲۵۰ متر)
نوع شمارش داور: به ازای هر خطا ۳ ثانیه جریمه زمان به رکورد ورزشکار اضافه میگردد.

روش اجرا و خطاها:

- دویدن بر روی سطح زمین: عبور از محل ها و پشت موانع و خط کشی های مشخص شده خطاست و به ازای هر خطا ۳ ثانیه جریمه زمان تعلق میگیرد.
- دویدن بر روی تردمیل مکانیکی: گرفتن هر قسمت از تردمیل با دست خطاست و به ازای هر بار گرفتن بدنه و دستگیره های تردمیل جریمه ۳ ثانیه لحاظ میشود.
- در حین دویدن ورزشکار میتواند تردمیل را متوقف و مجددا دویدن را ادامه دهد.

روش استخراج نتایج راند دوم:

برای هر ورزشکار یک رکورد زمان ثبت می شود (از شروع آیتم اول تا پایان آیتم ششم) و سپس جرایم خطا ها افزوده میگردد. در نهایت رکورد مجموع زمان و خطاها جایگاه ورزشکار در جدول را تعیین میکند.
امتیاز دهی: برای جدول امتیازات از جایگاه اول به ترتیب ذیل خواهد بود:



رتبه اول: ۳۲۰ امتیاز رتبه دوم: ۳۰۰ امتیاز رتبه سوم تا سی ام: به ترتیب از ۲۹۰ الی ۳۰ امتیاز تعلق میگیرد. (هر رده پایین تر ۱۰ امتیاز کمتر).

نکته: در صورتی که دو یا چند ورزشکار در یک آیتم تعداد رکورد برابر و مشابه ثبت نمایند از یک امتیاز و جایگاه مشابه بهره‌مند می‌شوند و نفرات بعدی به ترتیب از جایگاه پایین تر ارنج می‌شوند.

نمونه جدول استخراج نتایج در راند دوم:

نکته: در این راند، امتیازات ورزشکاران ضریب ۱/۵ دارد.

نام ورزشکار	زمان ثبت شده ورزشکار (بر حسب ثانیه) - (فرضی)	تعداد خطاها	جمع زمان جرایم خطاها (بر حسب ۳ ثانیه برای هر خطا)	جمع رکورد ثبت شده و زمان جرایم خطاها (بر حسب ثانیه)	رتبه	امتیاز	امتیاز با ضریب ۱/۵ امتیاز موثر	توضیحات
بهمن تاجیک (مثال)	۱۸۶/۵۲	۰	۰	۱۸۶/۵۲	۱	۳۲۰	۴۸۰	
رضا پیشه‌ور (مثال)	۱۹۱/۱۷	۱	۳	۱۹۴/۱۷	۲	۳۰۰	۴۵۰	
هومن علیاری (مثال)	۱۸۵/۴۱	۳	۹	۱۹۴/۴۱	۳	۲۹۰	۴۳۵	
علی محمدی (مثال)	۱۹۹/۰۰	۱	۳	۲۰۲/۰۰	۴	۲۸۰	۴۲۰	امتیازات
رضا تاج‌ور (مثال)	۲۰۲/۰۰	۰	۰	۲۰۲/۰۰	۴	۲۸۰	۴۲۰	و رتبه مشابه
احمد نوری (مثال)	۲۰۶/۳۵	۲	۶	۲۱۲/۳۵	۵	۲۷۰	۴۰۵	
حسین فدایی (مثال)	۲۱۰/۰۳	۴	۱۲	۲۲۲/۰۳	۶	۲۶۰	۳۹۰	

قابل توجه مسئولین فنی، داوری و اجرایی: در پایان برای راند دوم باید ۱ جدول مجزا ترسیم و نتایج، رتبه و امتیازات ورزشکاران از آن استخراج گردد.

- در نهایت جمع امتیازات ورزشکاران در ۵ جدول راند اول (۵ جدول مجزا) محاسبه و در هر رده سنی ۱۲

نفر به راند دوم (فینال) راه پیدا خواهند کرد. راند اول و دوم در یک روز برگزار خواهد شد.