



آیین نامه فنی فانکشنال فیتنس

(ویژه آقایان و بانوان)

- برگزار کننده: هیئت آمادگی جسمانی و تندرستی استان ها با همکاری کمیته های متناظر استانی
- در دو بخش آقایان و بانوان
- در رده سنی امید، بزرگسالان، پیشکسوتان
- در یک مرحله به صورت حضوری (با توجه به شرایط برگزارکننده، استان های کم برخوردار به صورت آنلاین)
- لازم به ذکر است هراستان می بایست، در هر رده سنی نفر برتر مسابقات را برای حضور در مسابقات کشوری معرفی نماید.
- نفرات برتر هر استان معرفی نامه ای از هیئت استان جهت شرکت در بخش اول مسابقات انتخابی تیم ملی را نیز دریافت میکنند.

شرایط شرکت کنندگان:

رده های سنی در بخش آقایان و بانوان:

۱۸-۲۰ سال، امید

۲۱-۲۹ سال، بزرگسالان

۳۰-۴۰ سال پیشکسوتان

- داشتن بیمه ورزشی فانکشنال فیتنس الزامی میباشد.
- ثبت نام رایگان
- زمان برگزاری مسابقات انتخابی در استان ها بنا به نظریه استان ها از تاریخ ۲۱ تیر ماه الی ۳۰ شهریور ماه میباشد.



آیتم های پیشنهادی کمیته فنی فانکشنال فیتنس کشور (آقایان)

TEST 1 ENDURANCE	TEST 2 STRENGTH	TEST 3 BODYWEIGHT	TEST 4 SKILL	TEST 5 MIXED	TEST 6 power
5 Round For Time Cap Time: 15min -100 jumping rope -10×10m shuttle run	Find PR Clean & Jerk 3 attempts Time cap : 5 min	4RFT _12 pull up _12 hspu _12 burpee box jump _2×12 m walking lunge Time cap : 20 min	FOR TIME Cash in: 120 DU 3RFT _12m handstand walk (6m unbroken) _9 dB OHS (one arm) 22.5 kg _6 ring muscle up _3 rope climbing Cash out: 120 DU Time Cap : 18 min	AMRAP 15 min _5 Snatch 70 kg _5 b mu _10 c&j 70 kg _10 C2B _15 deadlift 70 kg 15_GHD Situp	For time Cap Time : 5 min 10 db clean 25 kg 20 burpee over db 10 db clean 25 kg
30 min rest	15 min rest				



آیتم های پیشنهادی کمیته فنی فانکشنال فیتنس کشور (بانوان)

TEST 1 ENDURANCE	TEST 2 STRENGTH	TEST 3 BODYWEIGHT	TEST 4 SKILL	TEST 5 MIXED	TEST 6 power
5RFT CT: 15min -100 Jumping rope -10×10m shuttle run	Find PR Clean & Jerk 3 attempts Time cap : 5 min	4RFT -6 pull ups -6 hspu -12 burpee box jump -2*12 m walking lungs (DB 10 kg) For time Cap time: 12 min	FOR TIME Cash in: 60 DU 3RFT 12 Db ohs(15 kg) 9 TTR 6 m handstand walk (3 m unbroken) 3/2/1 rop climb (5 m) Cash out: 60 Du Time Cap : 18 min	AMRAP 15 min 1 b mu 5 snatch (50kg) 10 c&j (50 kg) 15 deadlif (50 kg) 20 GHD situp	FOR TIME : 20 cal air bike 20 db clean 15 kg 20 cal air bike Time cap : 5 min
30 min rest	15 min rest				

کمیته فنی فانکشنال فیتنس هر استان می تواند با نظر کمیته کشوری، تغییرات جزئی با توجه به چهارچوب کلی تست پیشنهادی اعمال نماید.