

اولین دوره المپاد ورزشی داخلی کانون وکلای

دادگستری منطقه فارس



کانون وکلای دادگستری منطقه فارس



کمیسیون ورزش کانون وکلای دادگستری منطقه فارس

آئین نامه مسابقات رشته آمادگی جسمانی

 sportfarsbar

 fars_bar_sports



کانون وکلای واداکستری منطقه فارس

اولین دوره المپاد ورزشی داخلی کانون وکلای واداکستری منطقه فارس



کانون ورزش کانون وکلای واداکستری منطقه فارس

آیین نامه دومین دوره مسابقات آمادگی جسمانی کانون وکلای فارس مسابقه آمادگی جسمانی کانون وکلای استان فارس با همکاری هیات آمادگی جسمانی استان فارس به مناسبت هفته وکیل مدافع و با هدف ایجاد حس رقابت و تشویق اعضای کانون به فرهنگ ورزش و سلامت انجام میگردد

زمان و مکان مسابقات متعاقبا اعلام خواهد شد

۱- وکلا و کارآموزان عضو کانون وکلای فارس بدون محدودیت سنی به شرط داشتن پروانه معتبر حق شرکت در این مسابقات را خواهند داشت.

۲- مسابقات در بخش آقایان در سه رده زیر برگزار می گردد

زیر ۳۵ سال

۳۵ تا ۴۵ سال

بالتر از ۴۵ سال

۳- مسابقات در بخش بانوان بدون محدودیت سنی و در یک رده برگزار می گردد

۴- داشتن بیمه ورزشی معتبر برای همه شرکت کنندگان الزامی است

۵- مسابقات به صورت انفرادی برگزار می گردد

۶- شرکت کنندگان باید حداقل ۴۵ دقیقه قبل از زمان اعلامی در محل برگزاری مسابقات حضور داشته باشند و نحوه اجرای آیتم ها قبل از شروع مسابقات توسط مسئولین برگزاری شرح داده خواهد شد

۷- در پایان مسابقات و در مراسم اختتامیه المپیاد به نفرات اول تا سوم هر رده به صورت جداگانه حکم و مدال قهرمانی تقدیم خواهد شد

جهت ثبت نام و انجام هماهنگی با خانم پگاه ژیلانوس (شماره تلفن ۰۹۱۷۱۰۸۴۱۸۴) تماس حاصل فرمایید

مهلت ثبت نام ۲۰ بهمن ماه

آیتم های مسابقه رده زیر ۳۵ سال و ۳۵ تا ۴۵ سال آقایان

۳۰ jump

۱۵ m farmer carry

۱۰ double dumbbell snatch

۱۵ m shuttle run

۱۰ hand release push up

۱۵ box step up over

۵ circle balance jump

۱۵ dead lift

۳۰ m sprint



اولین دوره المپاد ورزشی داخلی کانون وکلای دادگستری منطقه فارس



- ۳۰ پرش زیک زاک (چپ و راست)
- ۱۵ متر حمل دمبل
- ۱۰ یک ضرب با دمبل (از روی زمین به بالای سر)
- ۱۵ متر دو زیک زاک بین موانع
- ۱۰ شنا (در پایین سینه با زمین برخورد کند)
- ۱۵ بالا رفتن از باکس و حرکت به سمت مخالف
- ۵ پرش تعادلی داخل حلقه
- ۱۵ ددلیفت
- ۳۰ متر دو سرعت

آیتم های مسابقه رده بالاتر از ۴۵ سال آقایان و رده بانوان

- ۲۰ jump
- ۱۵ m farmer carry
- ۱۰ double dumbbell snatch
- ۱۵ m shuttle run
- ۱۰ hand release push up
- ۱۵ box step up over
- ۵ circle balance jump
- ۱۵ dead lift
- ۲۰ m spirit

- ۲۰ پرش زیک زاک (چپ و راست)
- ۱۵ متر حمل دمبل
- ۱۰ یک ضرب با دمبل (از روی زمین به بالای سر)
- ۱۵ متر دو زیک زاک بین موانع
- ۱۰ شنا (در پایین سینه با زمین برخورد کند) (در رده بانوان به جای شنا دراز و نشست اجرا خواهد شد)
- ۱۵ بالا رفتن از باکس و حرکت به سمت مخالف
- ۵ پرش تعادلی داخل حلقه
- ۱۵ ددلیفت
- ۲۰ متر دو سرعت



اولین دوره المپاد ورزشی داخلی کانون وکلای دادگستری منطقه فارس



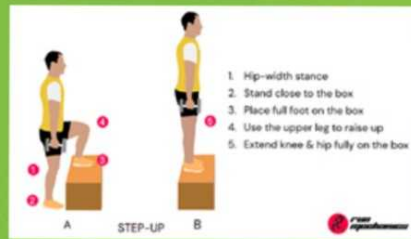
Farmer carry



Dumbbell snatch



Box step up



deadlift



Hand release push up

