



## آیین نامه آمادگی جسمانی

رشته‌ی آمادگی جسمانی پیکارهای ورزشی جام جانبختگان، در یک بخش آقایان برگزار می‌شود. این رقابت‌ها طبق قوانین فدراسیون آمادگی جسمانی جمهوری اسلامی ایران برگزار می‌گردد که در ادامه به برخی از قوانین به روز رسانی شده در سال‌های اخیر اشاره می‌شود. عدم ذکر مواردی از قوانین آمادگی جسمانی در این آیین نامه، دلیل بر نبودن آن مورد نمی‌باشد و شرکت‌کنندگان موظفند برای آگاهی یافتن کامل از قوانین آمادگی جسمانی به دفترچه‌ی قوانین و مقررات آمادگی جسمانی منتشر شده توسط فدراسیون آمادگی جسمانی مراجعه نمایند.

تذکر: پیکارهای آمادگی جسمانی در رده‌ی سنی حداقل ۱۸ سال تا ۴۵ سال برگزار می‌شود.

### ۱- پوشش ورزشکاران:

#### ۱-۱- آقایان:

- لباس آقایان جهت شرکت در مسابقه شامل: شلوار بلند، تی شرت و کتانی ورزشی می‌باشد.

#### ۱-۲- قوانین عمومی پوشش ورزشکاران:

- استفاده از عینک طبی مجاز نیست. در صورت نیاز از عینک ورزشی و لنز استفاده نمایید.
- استفاده از هرگونه زیورآلات، ساعت و ... غیرمجاز می‌باشد.

### ۲- قوانین عمومی آمادگی جسمانی:

- در هر دوره از مسابقه، ۲ ورزشکار آقا با یکدیگر رقابت می‌کنند.
- رقابتهای در ۶ آیتم انجام خواهد شد.





تذکر: ورزشکار در مدت زمان حداکثر ۱۰ دقیقه باید این ۶ آیتم را انجام دهد. در صورت انجام ۶ آیتم زودتر از موعد مقرر؛ رکورد ثبت خواهد شد.

### ۳- آیتم‌های مسابقه:

- ۱-۳- پروانه (۳۰ تکرار).
- ۲-۳- پرش به طرفین از روی مانع (۱۵ تکرار).
- ۳-۳- شنا سوئدی (۲۰ تکرار).
- ۴-۳- درازنشست (۲۰ تکرار).
- ۵-۳- برپی (۱۰ تکرار).
- ۶-۳- لانچ با دمبل ۱۰ کیلویی تا رسیدن به خط پایان.

### ۴- قوانین انضباطی:

- ۱-۴- همراه داشتن کارت عکس‌دار پیکارها برای هر فرد الزامی می‌باشد.
- ۲-۴- افراد بدون کارت، حق ورود به زمین مسابقه را نخواهند داشت.
- ۳-۴- ورزشکاران باید به موقع در زمان اعلام شده از سوی کمیته‌ی برگزاری در محل پیکارها حضور یابند؛ در غیر این صورت عواقب تاخیر و دیرکرد بر عهده‌ی ورزشکار می‌باشد. تاخیر بیش از ۱۵ دقیقه به منزله باخت ورزشکار غایب می‌باشد.
- ۴-۴- کمیته‌ی برگزاری هیچ گونه مسئولیتی در قبال وسایل شرکت‌کنندگان ندارد.
- ۵-۴- استفاده از هر وسیله‌ای که به خود بازیکن یا دیگر بازیکنان، از نظر داور آسیب برساند ممنوع می‌باشد.





۴-۶- تمامی بازیکنان موظف به رعایت شئونات اخلاقی و رفتارهای ورزشی می‌باشند. در صورت عدم رعایت شرایط و ضوابط جام جان‌باختگان؛ محرومیت‌های احتمالی از طرف کمیته‌ی برگزاری متوجه افراد خاطی می‌باشد.

۴-۷- از جمله تخلفات بازیکنان شامل موارد زیر می‌باشد:

- انتقاد و اعتراض به تصمیم داوران و بحث کردن بیش از اندازه.
- رفتار ناشایست نسبت به داوران و یا بازیکنان (خودی یا مقابل) و دیگر افراد که در مسابقه حضور دارند.
- رفتار ناشایست و غیرمودبانه و مغایر با روحیات ورزشی.
- خارج شدن یا وارد شدن به زمین بازی بدون اجازه داوران و دیگر رفتارهای غیرورزشی و ناشایست مانند فریب داور، گرفتن ژست‌های نامناسب، دست زدن جهت تمسخر داوران.
- توهین به زبان، فرهنگ و نژاد افراد حاضر در زمین.

در صورت مشاهده‌ی هرگونه رفتار غیرورزشی از سوی بازیکنان یا طرفداران، بر اساس آیین‌نامه‌ی اجرایی چهل و یکمین دوره پیکارهای ورزشی جام جان‌باختگان؛ با شخص خاطی برخورد می‌شود.

کانون دانشجویان زرتشتی

