

راهنمای فنی مسابقه قهرمانان آمادگی جسمانی

آیتم اول: برپی و پرش از روی بطری

آب



مطابق با تصویر ۵ بطری آب را پشت سر هم به عنوان مانع قرار دهید.

حرکت را با برپی آغاز کنید ، در فاز پایین دست ها از روی زمین جدا شده و بالای سر به هم برخورد کنند و به حالت ایستاده بازگشته و از روی بطری ها با بدن صاف و در حالت طبیعی ایستاده(دقیقا مطابق تصویر و به صورت ایستاده کامل، پرش از روی بطری با بدن خمیده قابل قبول نیست) با پای جفت پرش کرده و با پای جفت فرود آمده و مجدد حرکت برپی را انجام دهید.

تعداد ۱۹ پرش از روی بطری های آب (بعد از نوزدهمین برپی پرش از روی بطری باید انجام شود)

خطا:

در پرش: فرود یا پرش با یک پا – برخورد پا با بطری-پرش در حالت بدن خم شده

در حرکت برپی: بالای سر دست نزدن

آیتم دوم: غلطیدن و پرش

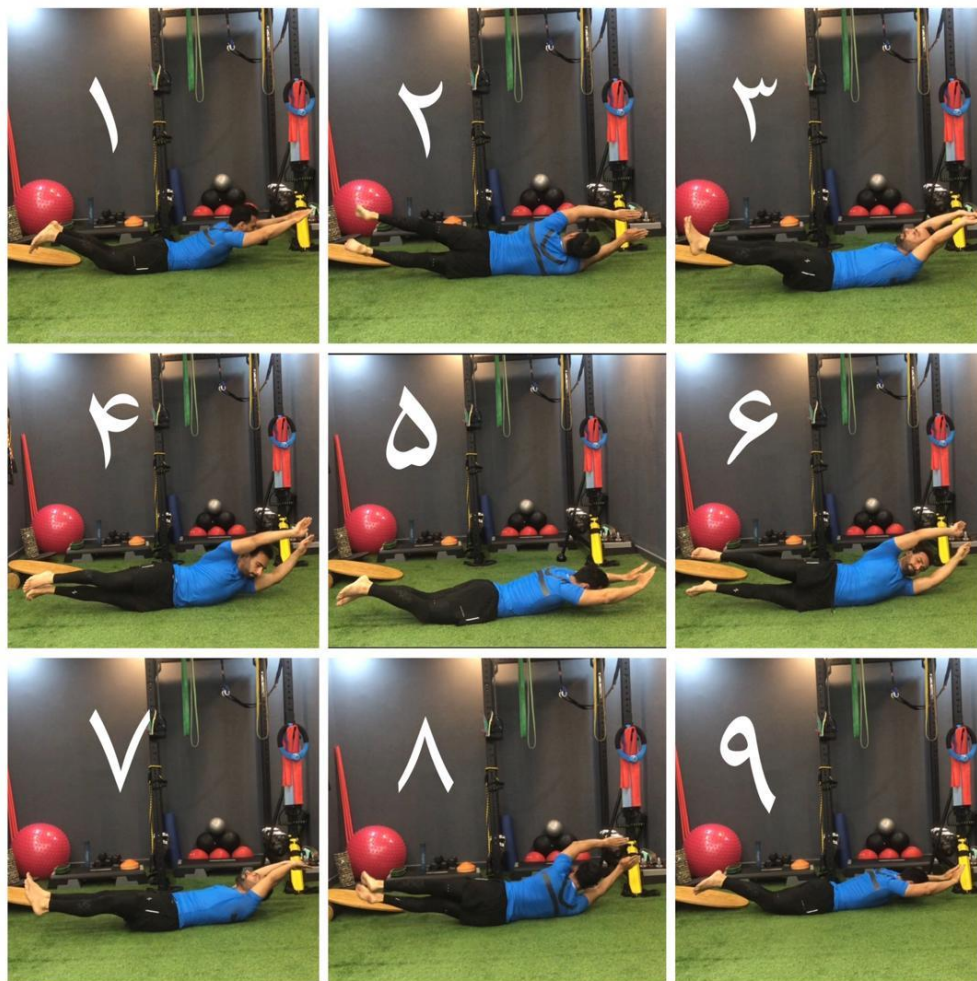


متناسب با تصویر ورزشکار بدون استفاده از دست ها به پشت غلطیده پنجه های هر دو پا پشت سر با زمین برخورد کرده و با غلطیدن بدون استفاده از دست ها می ایستد و با یک پرش کوتاه پنجه های هر دو پا از زمین جدا میشود . مجدد حرکت را تکرار میکند.

تعداد ۱۹ تکرار (شروع از حالت ایستاده و شمارش هر حرکت با انجام پرش آخر)

خطا: برخورد دست ها با زمین - عدم برخورد پنجه های هر دو پا به زمین - عدم انجام پرش

آیتم سوم: چرخش



مطابق با تصویر ورزشکار به پشت خوابیده و دست ها و پاها را به صورت صاف و کشیده (بدون خم شدن آرنج ها یا زانوها) از زمین جدا میکند.

سپس با دو چرخش به سمت راست بدون کمک دست ها یا پاها انجام داده و مجدد با دو چرخش به وضعیت اولیه بازمیگردد.

تعداد ۱۹ هر یک چرخش یک تکرار شمارش میگردد

خطا: خم بودن زانو ها - برخورد دست ها یا پاها با زمین هنگام چرخش