

مسابقه بزرگ آمادگی جسمانی

(دانشجویان - پسران)

از تمامی دانشجویان علاقمند دعوت می شود در این رویداد ورزشی شاد و مفرح شرکت نمایند.

مهلت و محل ثبت نام	حداکثر تا روز دوشنبه ۱۴۰۲/۲/۴ ساختمان شماره ۲ مدیریت تربیت بدنی - طبقه اول (آقای خدامرادی)
زمان و محل برگزاری	چهارشنبه ۱۴۰۲/۲/۶ - ساعت ۱۲:۰۰ - سالن استاد جباری

مسابقه شامل ۷ ایستگاه می باشد.

۱- عبور زیگزاگ از بین ۱۰ مانع با فاصله یک متر و برگشت به پشت در همان مسیر

۲- اسکات با لاستیک سمند (۱۰ مرتبه) و پرتاب ۳ متری آن از بالای سر (۲ مرتبه)

۳- طناب زدن جفت پا داخل مساحت ۱×۱ متر مربع (۴۰ حرکت)

۴- کرانچ (دراز و نشست) (۲۰ حرکت)

۵- حمل وزنه ۱۵ کیلویی بصورت رفت و برگشت (۳۰ متر)

۶- پرش جفت داخل لاستیک سمند و برگشت به بیرون (۱۰ مرتبه) و پرتاب ۳ متری آن از پهلو (۲ مرتبه)

۷- هدف قراردادن ۳ مانع به ابعاد ۱۰×۲۰ سانتیمتر مربعی با پنج توپ تنیس



* به تمامی شرکت کنندگانی که مسابقه را به پایان برسانند، یک دست پیراهن و شورت ورزشی اهداء می شود.

* ۱۰ درصد برتر شرکت کنندگان به تیم دانشگاه دعوت شده و علاوه بر هدیه، ۲ نمره تشویقی در واحدهای تربیت بدنی و ورزش ۱ در ترم جاری برای آنها منظور خواهد شد.

* تیم آمادگی جسمانی دانشگاه نیز به مسابقات قهرمانی منطقه یک و انتخابی المپیاد ورزش های همگانی که در تاریخ ۱۴۰۲/۲/۱۲، در دانشگاه تربیت مدرس برگزار می شود، اعزام خواهد شد.



برای آگاهی بیشتر از اخبار و اطلاعاتی های ورزشی به پایگاه اینترنتی و کانال تلگرام مدیریت تربیت بدنی مراجعه فرمایید.

@sharifsports

sport.sharif.ir